

รวมธรรมเทศนา หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

ถอดเสียงธรรมเทศนาเรื่องหลักการปฏิบัติธรรม
ในพุทธศาสนา



ทีมงานกรูธรรม

คำนำ

บทธรรมเทศานาที่คัดมาเหล่านี้ ได้ถอดคำพูดมาจากคำเทศนาต่างๆ ของพระ
อริยสงฆ์ ที่ได้เผยแพร่ในรูปแบบวีดีโอในเว็บไซต์ยูทูป Youtube.com ซึ่ง
จุดประสงค์ของการรวบรวมธรรมเทศนาเล่มนี้ เพื่อต้องการเป็นส่วนร่วมในการปก
ปักรักษาคำสอนของครูบาอาจารย์ให้อยู่ยั่งยืนนาน และเป็นการเสนอสื่อทางเลือก
อีกอันหนึ่ง สำหรับศาสนิกชนผู้ที่ชอบรับข้อมูลจากการอ่านนอกเหนือ จากการรับฟัง
จากวีดีโอ

ผู้จัดทำต้องขอขอบพระคุณท่านผู้เผยแพร่สื่อคำเทศนาต่างในเว็บไซต์ยูทูป ที่
เป็นเนื้อหาใจความของบทพิมพ์อันนี้ และขอขอบคุณกัลยาณมิตรทั้งหลาย ที่ได้สละ
แรงมาช่วยในการตรวจ ทานการถอดเทปคำสอนและจัดรูปเล่มจัดพิมพ์ เนื่องจาก
วีดีโอบางบทที่ผู้จัดทำถอดความมา มีการอัดเสียงที่ไม่ชัด ถ้ามีข้อผิดพลาดประการ
ใด ผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย ถ้าท่านผู้อ่านมีคำแนะนำ หรือข้อแก้ไข สามารถ
ส่งคำแนะนำเหล่านั้นมาที่อีเมล Dharma.TreasureTrove@gmail.com

ด้วยอานิสงส์แห่งธรรมทาน ผู้จัดทำขอถวายเพื่อเป็นพุทธานุชา ธรรมานุชา สังฆ
านุชา และอาจารย์อนุชาแต่พ่อแม่ ครูอาจารย์ และขอให้ทุกท่านได้โปรดร่วมอนุโมทนา
อานิสงส์แห่งธรรมทานนี้เพื่อประโยชน์และความสุขโดยถ้วนหน้าทุกท่านทุกคน
เทอญ

คณะผู้จัดทำ (ทีมงานกรุธรรม)

สารบัญ

การแสวงหาความสงบทางใจ	1
คำสอนประโยคสุดท้าย ๓๑ สิงหาคม ๒๕๓๐	13
ดับไฟเผาวิญญาณ.....	24
ฝึกจดจ่ออยู่กับปัจจุบันคือการปฏิบัติธรรมะ.....	37
วิธีสะกดจิตให้สงบพบสุข.....	58
หัวใจการเจริญเมตตา.....	79

การแสวงหาความสงบทางใจ

พากันตั้งใจฟังธรรมเป็นวันพระเดือน ๙ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เป็นวันอุโบสถ
ทั้งของญาติโยมและของพระภิกษุ สามเณร ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในศีลใน
ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อถึงวันเช่นนี้เข้ามาแล้วก็ทำความยินดี
ในการที่จะรักษาอุโบสถศีลให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง จึงได้สละบ้านเรือนมา
รวมกันอยู่ในวัดวาอารามนี้ ก็นับว่าเป็นความคิดที่ดี เป็นผู้มีศรัทธาแรง
กล้าพอสมควรสำหรับผู้ครองเรือน

สำหรับผู้ครองเรือนแล้ว หากว่าไม่หาเอาเวลาว่างหรือเวลาที่พระ
พุทธเจ้าทรงประทานไว้อย่างนี้ ก็เลยไม่มีเวลาที่จะเข้าวัดเข้าวา กันเลย
ต่างก็อ้างว่ามีการงานมีมากมายหลายประการ ใ้ผู้ไม่มีงานการอะไรก็
ไปเล่นกอล์ฟ ไปเล่นการพนันขันต่ออะไรๆ อยู่ในเมืองในนา ก็ถือว่ามีงาน
แหละ งานของคนไม่มีศรัทธา ไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาป ก็เลสมันก็ยอม
ผลักดันให้เพลิดเพลินมัวเมา ไปในเรื่องที่ไม่เป็นสาระประโยชน์แก่ชีวิต
จิตใจอันนี้มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ที่เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายได้เที่ยวเกิด
แก่เจ็บตาย อาศัยการเกิดการตาย นานไปๆ แล้วมันหากบริสุทธิ์ ไปเอง
อันนี้เป็นความเห็นของคนอีกหมู่หนึ่ง คนหมู่นี้แหละไม่ทำอะไร ไม่ทำ
บุญกุศลอะไร แสวงหาแต่ความสนุกสนานในโลกนี้เท่านั้นถึงเวลา ตาย

ก็ตายไป เมื่อเค้าไม่ได้ทำบุญกุศลอะไรอย่างนี้แล้วเค้าจะได้เกิดเป็นคน
อีกหามิได้ นั่นแหละความเข้าใจผิดมิจฉาทิฐิ

คนมาเกิดเป็นคนนี้ต้องมีบุญนะ พระพุทธเจ้ารู้แจ้งแทงตลอดแล้ว
เป็นคนมีบุญได้ให้ข้าวน้ำเป็นทานมาแต่ชาติก่อน อานิสงส์ให้ข้าวน้ำ
เป็นทาน แล้วอานิสงส์ศีลค่าที่ไม่ได้เบียดเบียนบุคคลอื่นและสัตว์อื่น
นี้อานิสงส์ศีลนี้ส่วนหนึ่ง แต่ว่าส่วนที่เบียดเบียนบุคคลอื่นและสัตว์อื่น
นั้น มันก็ไปเสวยวิบากกรรมแล้ว ได้รับทุกข์ทรมานได้เสวยวิบาก
กรรม หมดเขตของวิบากกรรมอันนั้นแล้ว บุญที่ทำไว้นั้นมันก็นำให้เกิด
เป็นคนอย่างนี้นะ เราชอบกันอย่างนี้เหรออ ถ้ามัวแต่ดูทุกคนนะ
เราชอบอย่างนี้เหรออ ทำบาปก็ทำไป ไปเสวยทุกข์นรกในอบายภูมิ อ้าว
บุญก็ทำ พ้นจากนรก มาแล้วก็มาเสวยผลบุญ อ้าว บุญนำไปทำให้เกิด
เป็นคนแต่ระลึกชาติหนหลังไม่ได้ มันถึงไม่กลัวนรกนั้นแหละ มันเกิดมา
เป็นคนแล้วก็เหมือนกับไม่ได้ไปตกนรกหมกไหม้อะไรแต่ชาติก่อนหน
หลัง เห็นว่าบุญตกแต่งมาให้เป็นคนมาแล้วก็นึกว่าสบายแล้ว ถ้าอย่าง
นี้เนี่ยมีเป็นส่วนมากนะคนเรา เนื่องจากไม่มีปัญญาญาณที่จะระลึก
ชาติหนหลังได้

แล้วก็ผู้ที่เชื่อต่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็เห็นแจ้งในบาป
บุญคุณโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ เมื่อได้ฟังคำสอนของพระ

พุทธเจ้าแล้วมาพิจารณาว่า เอ้อ บุญมันมีจริง บาปมันมีจริงแน่นอน
ทีเดียว ถ้าหากว่าบุญมีอย่างเดียว บาปไม่มี เช่นนี้คนเกิดมาในโลกนี้
มันก็เสมอกันหมดซี ถ้ามีความสุข ก็มีความสุขเหมือนกันหมดแหละ
ลองคิดดูให้ดี นี่ทำไมมันจึงไม่เป็นอย่างนั้น มันไม่เป็นอย่างนั้นเพราะ
ว่านั่นแหละ ในชีวิตของคนเรามันมีทั้งบุญและบาป เมื่อคราวใดบุญให้
ผลมันก็มีความสุขความเจริญไป ถ้าเมื่อใดบาปให้ผลก็มีความสุขทุกข์ท
นทรมานไปอยู่อย่างนั้น

แล้วคนทั้งหลายนะมันเพลิดเพลินยินดีอยู่ในกามคุณ เมื่อจิตใจ
ว่าเรงอยู่ ในรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสอันเป็นที่น่ารักใคร่
พอใจแล้วมันก็ลืมความทุกข์ที่ตนได้รับ ทุกข์ทนทรมานอะไรมาก็ลืมไป
ก็สนใจไปตามรูป เสียง กลิ่น รส เครื่อง สัมผัสต่างๆ เหตุนี้โลก
อันนี้นะเค้าจึงจัดให้มีมหรสพครบงานเต็มรำ ดิดสีตีเปาเพื่อให้คนไปดู
มันคลายทุกข์ทางใจได้บ้าง เป็นอย่างนี้แหละ ถ้าเป็นคนแปลกหน้า คน
ชาติอื่นโฆษณาครึกโครมว่าจะมาแสดงคอนเสิร์ตในเมืองไทย อย่างนี้ก็
ตื่นกันแล้วคนไทย ทั้งที่เค้าเก็บเงินกันคนละ ๒๕๐๐บาทไม่เสียตายเลย
ก็เสียเงิน ให้เค้าแล้วก็หัวเราะคอยหาภัยกับกิริยาที่เค้าเต้นเร่าๆสุให้ดู ถ้าไป
ถือว่ามีความสุขสนุกสนานลืมทุกข์ลืมญาติไป นี่คนส่วนมากติดอยู่ใน
ความสุขเหล่านี้ เป็นอย่างนั้น เมื่อมันติดอยู่ในความสุขอย่างนั้น มันก็

ไม่สนใจทางศีลทางธรรมทางบุญกุศล แล้วเค้าถือว่าเค้ามีความสุขพอ
แล้วนิ เรื่องมันนะมันเป็นอย่างนั้น

สำหรับผู้ที่เป็นผู้บูชาศาสนาแรงกล้าพอสมควร ได้ฟังคำสอนของพระ
พุทธเจ้าแล้ว ก็จึงมาพิจารณาเห็นว่าความสุขในโลกดังกล่าวมานี้
มันเป็นความสุขชั่วคราว ไม่ใช่ยั่งยืนอะไร ความสุขอิงอาศัยวัตถุสิ่งของ
เมื่อวัตถุสิ่งของนั้นหมดไปความสุขนั้นก็หมดไปตามกัน ความสุขอาศัย
ร่างกายอันนี้ เมื่อร่างกายนี้มันยังไม่ชำรุดทรุดโทรม ต้นสามศอกออก
สามวาได้ก็ถือว่าตนมีความสุขอย่างนี้แหละ อ้าว พอร่างกายนี้มันทรุด
โทรมไปไม่จีรังยั่งยืน ใจจิตที่อาศัยในร่างกายนี้ก็ทุรนทุราย เป็นทุกข์
เดือดร้อน ก็ชีวิตมนุษย์เราก็ดำเนินไปตามกรรมอย่างนี้แหละสำหรับผู้ไม่
รู้นะ มันเป็นอย่างนั้น เรื่องมันนะ สำหรับผู้รู้ผู้ได้ฟังคำสอนพระพุทธ
เจ้าแล้ว ก็มาฝึกจิตดวงนี้ให้มันตั้งมั่นลงไป เพราะจิตไม่ตั้งมั่นนั้นแหละ
มันถึงได้หวั่นไหว ไปตามอำนาจของกิเลส หลงใหลไปตามความสุข
ชั่วคราวนั้น มันมองไม่เห็นความสุขนั้นเป็นของชั่วคราว มองไม่เห็นเลย
คำว่าชั่วคราวนั้นหมายความว่า มีความสุขประเดี๋ยวประด๋าวแล้วความ
สุขนั้นก็หายไปนี่นะ ความทุกข์ก็เกิดมาแทนแล้ว ก็แสวงหาความสุขกัน
ไปใหม่

อันความสุขตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัทให้ลงมือแสวงหากระทำอันนี้นะ มันเกี่ยวกับการแสวงหาความสุขทางกาย ทางวาจา ทางใจนี้ อย่างโยมผู้หญิงที่มาจากทางเหนือเนี่ย มาบวชชีเมื่อตะกี้เนี่ย ถ้ามดูทำไมจึงมาบวชชี ก็ต้องการความสุขทางใจ อันนี้เพิ่นก็นับว่าเพิ่นคิดดีอยู่เหมือนกันนะ หมายความว่าอยู่กับบ้านกับช่องนั้นนะ มันมีเรื่องกระทบกระทั่งเอนมากมาย คลุกคลีตีโมงอยู่กับคนหมู่มากได้รับความกระทบกระทั่งอยู่那儿 จิตใจหาความสงบ ระวังไม่ได้เลย โน่นก็เสียใจ โน่นก็ดีใจ โน่นก็คับแค้น โน่นก็โกรธ อะไรต่ออะไรอยู่เรื่อยแต่ละวันแต่ละคืน ผู้มีวาสนาอยู่บ้างก็พิจารณาเห็นแหละ โอ้ การที่อยู่อย่างนี้หาความสุขไม่ได้เลย มีแต่ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ อย่างนี้ ถ้าได้หนีไปสู่สถานที่สงบสงัดแล้วอย่างนี้มันน่าจะทำความสงบใจได้ จะได้รับความสุขความสงบทางจิตใจ คิดได้อย่างนี้แล้วจึงได้รำลาลูกหลานญาติพี่น้องมามาขอบวชชีในวัดนี้ ก็ขอให้แม่ชีทั้งหลายจงมีเมตตาต่อแม่ชีที่มาใหม่ เพิ่นคล่องแคล่ว ไม่ชานิชานาญข้อปฏิบัติอันใดก็ช่วยบอกช่วยแนะนำกันไป อย่างนี้ได้ชื่อว่าเราเป็นผู้มีเมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาเมตตามโนกรรมต่อกันและกัน เช่นนี้ มันก็เป็นบุญกุศลกันส่วนหนึ่ง

อันนี้นะ มันเป็นอย่างนั้น หมายความว่า การกระทำอันใดถ้ามันอำนวยผล คือความสุขสบายใจกับผู้อื่น การกระทำนั้นได้ชื่อว่าเป็น

บุญกุศล ตรงกันข้าม การทำอะไรพูดอะไรทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์เดือดร้อน การกระทำอันนั้น การพูดอย่างนั้นถือว่าเป็นบาปอกุศล มันก็ตรงกันข้ามอย่างนี้แหละ คนเราให้พิจารณา ดูให้ดี พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทไว้ให้สมาทาน ให้รักษาสารรวมระวังก็เพื่อไม่ให้เบียดเบียนซึ่งกันและกันนั่นเองแหละ ถ้าไม่สำรวมในสิกขาบทวินัยต่างๆ แล้ว มันก็เบียดเบียนกันหละหมูนี้นะ เมื่อไม่พอใจกันมาไม่แสดงออกทางกายก็แสดงออกทางวาจา ด่าแข่งพูดหยาบคายกระทบกระทั่งผู้ที่ตนเกลียดนั้นให้เคঁาเจ็บอกเจ็บใจ ใช้อย่างนี้แหละความเป็นผู้ที่ไม่มีความเมตตาธรรมต่อกันและกันนะ ไม่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันนะ อย่างนั้นทุกคนขอให้มีความเมตตาพรหมวิหาร มีกรุณาพรหมวิหารอยู่ในใจ ทุกคนผู้ประพฤติธรรมในโลกนี้นะอย่าไปปล่อยให้คุณธรรมเหล่านี้เหินห่างจากจิตใจ แล้วเราจะอยู่ร่วมกันโดยสันติสุขไม่ได้เลย ถ้าขาดเมตตาธรรมกรุณาธรรมต่อกันและกันแล้ว อยู่ด้วยกันเป็นสุขไม่ได้เลย จะต้องอยู่ด้วยความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความไม่พอใจ อะไรอย่างนั้นอยู่อย่างนั้นนะ มันไม่ถูกต้องตามนักบวช ผู้เป็นนักบวชผู้มาประพฤติธรรมจะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม มันก็ไม่ถูกต้องทาง ดังนั้นเราต้องปรับตัวเองเข้าไปให้มันถูกต้องทางสายกลางให้ได้ เมื่อต่างคนต่างปรับตัวเองให้มีเมตตาธรรมกรุณาธรรมต่อกันและกันอย่างนี้แล้วมันก็ไม่มีความมีปัญหาอะไรอยู่ด้วยกัน แม้จะเป็นผู้อยู่ด้วยกัน

จำนวนมากก็ตาม มันก็มีความสุขความสบายใจนั้นแหละ ขอให้พากัน
เข้าใจ

เราเข้ามาบวชในพุทธศาสนานี้ ทุกคนก็หวังว่าจะหาความสุขทาง
จิตใจนั้นแหละ พอร่างกายนี้จะอยู่ยังงั้นมันก็ไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนอยู่แล้ว จะ
อยู่ในเพศไหนก็ตามมันก็ไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนอย่างนั้นเอง แต่ดวงจิตนี้นะ
เราสามารถปรับปรุงให้ดีได้ให้ตั้งมั่นได้ แต่ร่างกายนี้เราจะบำรุงให้ดียัง
งั้นมันก็ไม่เที่ยงยั่งยืนไม่ได้ พิจารณาดูให้ดีเนี่ย แล้วมีแต่จิตดวงเดียวเนี่ย
เราสามารถปรับปรุงให้มันตั้งมั่นลงไปได้ ร่างกายมันจะวิบัติแปรผันไป
แต่จิตที่ฝึกฝนดีแล้วมันก็ไม่วิบัติไม่แปรปรวนไปตามร่างกาย ความมุ่ง
หมายต่อการปฏิบัตินี้ขอให้เข้าใจ แต่ส่วนมากไม่เป็นอย่างนั้นนี่ เวลา
ร่างกายมันเจ็บไข้ได้ป่วยวิบัติไป ใจก็หวั่นไหวไปตามร่างกายเลย
กระวนกระวายไปตามร่างกายนั้นแหละ ส่วนมากเป็นอย่างนี้คนเรานะ

ดังนั้นเมื่อได้รับคำแนะนำนำตักเตือนเช่นนี้แล้วก็ควรจะพากันตื่น
ตัว ตื่นตัวฝึกจิตนี้ให้ตั้งมั่นในบุญในคุณให้ได้ ฝึกจิตนี้ให้เฉลียวฉลาด
มีปัญญา รู้เท่านามธรรม รู้เท่ารูปธรรม อันเรียกว่าขั้น ๕ นี้ให้ได้ก็
เพราะความไม่รู้เท่า ไม่รู้แจ้งขั้น ๕ นี้เอง จิตใจมันจึงได้หวั่นไหวไป
ตามความไม่เที่ยงของขั้น ๕ เมื่อจิตใจหวั่นไหวไปเช่นนั้นนะ ทุกคน
ต้องรู้ดีอยู่แล้วว่ามันไม่มีความสุขเลย จิตใจดวงเดียวนี้นี้หวั่นไหวซะแล้ว

ไม่มีความสุข จริงๆถ้าฝึกจิตดวงนี้ให้ตั้งมั่นด้วยดี มีปัญญา รู้เท่าชั้น ๕ ตามเป็นจริงอย่างว่านั่นนะ ไม่ถือนั่นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เมื่อชั้น ๕ มันแปรปรวนไป เราก็รู้ว่าชั้น ๕ มันแปรปรวน มันกำลังจะแตกจะดับ ไม่ได้ถือถือว่าเราจะแตกจะดับ เราจะตาย เราไม่มีอยู่ในชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ได้มีอยู่ในเรา ก็ต้องกำหนดรู้ตามเป็นจริงอย่างนี้ แล้วจิตก็ไม่หวั่นไหวตามชั้น ๕ แล้ว บัดนี้นั่นมันเป็นอย่างนั้นเรื่องมันนะ

มันจะว่ามันสำคัญอยู่ที่ฝึกให้ใจเราเข้มแข็ง นั่งภาวนาก็นั่งให้มันนานๆ สมควรพยายามข่มจิตนี้ที่มันเลื่อนลอยอยู่ให้มันดิ่งลงไปสู่ภายในหัวใจนั่นให้มันดิ่งลงไปหาภพที่เกิดของมันนี่ ดวงจิตนี้มันเข้ามาปฏิสนธิในท้องของมารดา มันเข้าไปอาศัยธาตุของมารดาบิดา แล้วบุญกรรมตกแต่ง หทัยวัตถุคือเนื้อหัวใจนี่นะ ให้ดวงจิตนี้ได้อาศัยให้เข้าใจ เมื่อหากว่ามีสติประคับประคองความรู้สึก คือดวงจิตนี้ให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันลงได้ เรียกว่าตั้งมั่นอยู่ในที่รู้นั่นนะ รู้อยู่ตรงไหน มีสติประคองความรู้ันให้ตั้งมั่นอยู่ในตรงนั้นนะ นั่นนะเรียกว่าฝึกจิตให้ตั้งมั่น ขอให้เข้าใจ ไม่ใช่ว่าไอ้จิตนั้นจะหมายเอาอย่างอื่นนะ อย่าไปเข้าใจผิดจิตหมายเอาความรู้ ความรู้อยู่ในร่างกายอันนี้นะ หายใจเข้าเราก็รู้อยู่ หายใจออกก็รู้อยู่อย่างนี้ ความรู้อันนี้ไม่หนีไปไหนนะตั้งแต่เกิดมาจนถึงบัดนี้แหละ ถ้าหากว่าความรู้คือจิตนี้มันถอนออกจากหทัยวัตถุคือ

เนื้อหัวใจนี้แล้ว ตายเลย คนเรา อยู่ไม่ได้ เหมือนกับออกจากร่างนี้
ออกไปหาที่เกิดใหม่แล้วจิตนี้ ที่ว่าจิตไปนุ่งไปนี่นะ ไม่ใช่จิตไปหรร
เจตสิกคือความคิด ความคิดมันก็ออกจากความรู้สึกอันนั้นแหละให้
เข้าใจ

ดังนั้นเมื่อผู้ใดรู้อย่างนี้แล้ว ก็มีสติกำหนดรู้เท่าความคิดนั้นไว้
เผื่อๆมันคิดไป อ้าว ความคิดไม่ใช่จิตก็แล้วไป เราก็มีสติประคอง
ความรู้สึกอันนั้นไว้ ไม่ให้มันคิดต่อไปอีก ให้มันคิดเท่าที่คิดแล้วนั้น
เช่นนี้แล้วมันก็หยุดลงได้เลย ความรู้สึกอันนั้นจะหยุดคิดลงได้ ถ้าหาก
ว่าสติไม่หยั่งลงไปใกล้ความรู้สึกอย่างนั้นนะ มันจะห้ามจิตนี้ไม่ได้เลย
มันจะคิดอยู่อย่างนั้นนะ มันยึดถือเรื่องใดมันก็คิดถึงเรื่องนั้นแหละ
เอาเรื่องนั้นแหละมาวิจารณ์อยู่นั้นแหละ นี่ให้พากันเข้าใจ นั่งภาวนา
อย่าไปนั่งโงกนั่งงว ออย่าไปนั่งที่ๆอยู่เฉยๆ ต้องเพ่งลมหายใจเข้าออก
นี่ เพ่งความรู้สึกอันนี้นะ สติให้หยั่งเข้าไปหาความรู้สึกอันนี้ เมื่อสติยัง
ลอยอยู่ข้างนอกยังไม่หยั่งเข้าไปถึงความรู้สึกอันนั้น มันไม่หยุดคิดเลย
นะจิตนะ มันก็คิดอยู่อย่างนั้นแหละ

เหตุอันนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้เจริญพระกรรมฐาน เพ่งอวัยวะ
ร่างกายนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งให้มันเห็น แล้วก็เอาจิตไปจดจ่อใน
นิมิตอันนั้น เช่นเพ่งเห็นกระดูกอย่างนี้นะ ซี่โครงกระดูก สันหลัง ก็เพ่ง

อยู่ในกระดุกอันนั้น เอาความรู้สึกไปเพ่งอยู่ในกระดุกอันนั้น เมื่อจิต
มันมีเครื่องอยู่อย่างนั้นแล้วมันก็ไม่คิดไปไหน แล้วอย่างนี้นะ มันก็เพ่งรู้
อยู่แต่กระดุกนั้นแหละ เพ่งไปเพ่งมา ครั้นถ้าหากจิตมันสงบละเอียด
เข้าไป กระดุกนั้นมันก็ใสเข้าไปโดยลำดับ มันใสกว่าธรรมชาติเดิมของ
มัน มันปรากฏในความรู้สึกหมายความว่าอย่างนั้น แต่ที่จริงแล้วกระดุก
มันก็เป็นกระดุกอยู่ตามธรรมดาอันนั้นแหละ แต่ความรู้สึกทางจิตใจนะ มัน
ต้องมองเห็นกระดุกว่าใสเหมือนแก้ว

หากว่าผู้ที่เพ่งไม่หยุดไม่หย่อนนะ จิตใจแน่วแน่ได้เต็มที่แล้วมันก็
เป็นอย่างนั้นนะไป ที่ท่านเรียกว่า **ปฏิกาคณิมิต** ปฏิกาคณิมิตแปลว่า
นิมิตที่มันพิเศษกว่าธรรมดา หมายความว่าอย่างนั้น คำว่าปฏิกาคณิมิต
นี้นะ มันมีความรู้สึกสว่างไสวยิ่งกว่าธรรมดา ความรู้สึกในใจและความ
สงบก็แนบเนียนกว่าธรรมดา อย่างนี้นะ แล้วสิ่งที่เห็นนะมันก็ผ่องใส
ยิ่งกว่าธรรมดา นี่ท่านเรียกว่าปฏิกาคณิมิต **อุคคณิมิต** นั้นเช่นยก
ตัวอย่างว่าเราเพ่งเข้าไปเห็นกระดุกอย่างนี้ ก็เห็นกระดุกธรรมดาอยู่
อย่างนั้นไม่ใสไม่อะไร ไม่เลื่อมเหมือนแก้วเหมือนอะไรนั้น ไม่เป็นอะ
เป็นกระดุกอยู่ยังงี้ ก็เป็นเห็นอย่างนั้นมีเลือดมีน้ำเหลืองมีน้ำหนอง
อะไรอยู่ในนั้นก็เห็นตามธรรมชาติอยู่นั้น อันนี้ท่านเรียกว่าอุคคณิมิต
นิมิตติดตา

เนี่ยการพิจารณาการเจริญพระกรรมฐานนะ เรามีพระกรรมฐาน
อะไรหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างนี้แล้ว ก็ทำให้ใจสงบได้เพราะใจนี้เมื่อมันมี
ที่ยึดเหนี่ยวอยู่ภายในนั้นแล้วมันก็ไม่ส่งไปภายนอก เรื่องมันนะ ถ้ามัน
อยู่เฉยๆไม่มีที่ยึดเหนี่ยวภายในเลย อย่างนี้นี่มันอยู่ไม่ได้ มันต้องคิดส่ง
ไปแล้ว มันเป็นอย่างนั้น เรื่องมันนะ ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เจริญ
พระกรรมฐานนะ ก็เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตนี้เองไม่ให้คิดฟุ้งไปทาง
อื่น อย่างนี้นะ ถ้าไม่คิดไม่เพ่งอย่างนั้นก็นึกถึงความตายเป็นอารมณ์
เอ้อ ความตายนี่คือลมหายใจมันหยุดลง เมื่อลมหายใจมันหยุดลงโลกก็
สมมุติว่าตายเท่านั้นเอง ร่างกายก็เคลื่อนไหวไปมาไม่ได้เลย เหมือนกับ
ท่อนกล้วยที่เค้าตัดทิ้งไว้บนดิน คอยแต่จะเน่าจะเปื่อยผุพังไปเท่านั้น
เอง นี่ความตายนี้ได้ชื่อว่าเป็นที่หวานหวั่นพร่นพริ้ง สะดุ้งกลัวต่อคน
ธรรมดาสามัญทั่วไป ตลอดจนสัตว์สิ่งเดรัจฉานมันก็กลัวตายเหมือน
กันอย่างนี้นะ นั่น ฉะนั้นความตายชื่อว่าเป็นมหาภัยอันใหญ่ยิ่ง ทุกคน
ต้องระลึกไว้เสมอ ไม่ฉะนั้นเมื่อความตายเข้ามาถึงแล้วเป็นทุกข์หลาย
ทีเดียว ตื่นเต้น เศร้าโศกเสียใจ กลัวว่าจะได้พลัดพรากจากของรัก
ของชอบใจในโลกนี้ไปอย่างนี้แหละ ทั้งสะดุ้งหวาดกลัวต่อความเจ็บ
ความปวดความร้อนอะไรๆสารพัดแหละ เมื่อเวลามันจะตายนะธาตุ ๔
ชั้น ๕ มันไม่ปรองดองสามัคคีกันแล้ว มันแตกสามัคคีกัน มันก็

ป่วนปั่นหวั่นไหว ไปทั่วเลยเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราต้องพิจารณา
ความตายไว้เสมอๆ ขอยุติลงเพียงเท่านี้

ที่มา: <https://youtu.be/TtnL7fERgeY>

คำสอนประโยคสุดท้าย ๓๑ สิงหาคม ๒๕๓๐

เนื่องจากเวลานี้ เป็นเวลาที่มารวมกันมาอยู่ที่ศาลาการเปรียญนี้ ก็เพื่อที่จะฝึกกายฝึกจิตนี้ให้สงบระงับ กายก็นั่งนิ่งๆ ไม่ไหวติง ไม่ให้ ง่วงเหงาหาวนอน เมื่อกายนิ่งได้ เพียงจิตใจก็ทำจิตให้นิ่งต่อไป พระ พุทธเจ้าทรงตรัสว่า **นัตถิ สันติ ประรัง สุขัง** แปลว่าสุขอื่นยิ่ง ไปกว่าความสงบไม่มี บรรดาความสุขในโลกมีอยู่ เช่นผลไม้สุกมันก็มี รสหวานดีแต่ก็หวานแค่ชั่วระยะปลายลิ้นเท่านั้นแหละ เมื่อผ่านลงไปสู่ กระเพาะแล้วความหวานนั้นมันก็หายไป ความสุขอันเกิดจากการกิน อาหารอิมหันำสำราญ การได้นอนหลับสนิทสบายดี การมีเงินใช้สอย ไม่ขาดสน มีเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆครบตามกระบวนการของโลกสมัย ปัจจุบัน

ไอ้หมูนี้นั้นก็เป็นความสุขชั่วคราวทั้งนั้นแหละ บุคคลมาติดอยู่ใน ความสุขเหล่านี้แหละจึงพ้นจากทุกข์ไปไม่ได้ สุขเหล่านี้เป็นเหยื่อล่อให้ ติดอยู่ในทุกข์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายให้พึงเข้าใจกัน เหตุดังนี้แหละ การฝึกการอบรมกัน จึงต้องฝึกให้ตื่นตึก ลูกเข้า ต้องให้ทำชั่ววัตร ปฏิบัติให้ตรงตามเวลา หมูนี้นั้นก็ล้วนแต่ฝึกให้คนเรานั้นมีจิตใจตั้งมั่น ต่อความดี มีสติสัมปชัญญะเตือนใจของตนให้ตื่นตัวอยู่เสมอว่าความ ตายนั่นแหละมันไม่มีกำหนดหมายเลย บทมันจะตายมาปั๊บปั๊บบั่นเอาไป

เลยก็มี ชีวิตนี้นะมันฝากไว้กับความตาย ไม่ใช่เป็นของเราอะไรจริงจัง
ดวงจิตมาอาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้นเอง ชั่วระยะบุญกรรมที่อุปถัมภ์บำรุง
อยู่เท่านั้น เมื่อหมดบุญหมดกรรมอันนี้ลงไปแล้ว รูปร่างอันนี้ก็ตั้งอยู่ไม่
ได้เลย

ดังนั้นผู้มีปัญญาทั้งหลายท่านจึงไม่นิ่งนอนใจ จึงรีบเร่งทำความ
เพียรละกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ไปในสงสารเนี่ยไม่รู้จักจบจักสิ้น ให้
เพียรละความโลภด้วยการให้การบริจาคทาน เพียรละความโกรธด้วย
การเจริญเมตตากรุณาเสมอๆ จนว่าจิตใจมองเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายเนี่ย
นะมันเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ไม่ควรที่จะไปเบียดเบียน
มันหรือเขา เจริญเมตตาให้มองเห็นสัตว์ทั้งหลายเป็นอย่างว่านั่นแหละ
แล้วมันก็จะไต่ดเว้นจากการเบียดเบียน สมาทานมันในศีลได้อย่าง
มั่นคง ถ้าไม่มีเมตตาธรรมกรุณาธรรมนี้แล้ว ศีลก็รักษาให้บริสุทธิ์ไม่ได้
ไม่มีคุณธรรมสนับสนุน แล้วอย่างนี้นะมันเป็นไปไม่ได้เลย ศีลจะบริสุทธิ์
ไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราเป็นชาวพุทธนะ พระพุทธเจ้า
ทรงแนะอุบายแนวทางขจัดกิเลสบาปกรรมออกจากจิตใจอย่างนี้แล้ว
เราจะไปปล่อยให้เวลาล่วงไปเสียเปล่ามันก็ไม่สมควรเลย เพราะว่า
กิเลสเหล่านั้นมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริงๆ

อย่างความโกรธอย่างเนี้ย เมื่อมันโกรธเข้ามาแล้วมันก็แสดงกิริยา
กายวาจาอันชั่วหยาบออกไป มันก็เป็นบาปเป็นกรรมเป็นเวรติดตัวแล้ว
นั่นนะ แต่คนเรานั้นนะไม่รู้หรือกว่ากรรมเวรนั้นมันติดตัวไป เหตุตั้งนั้น
มันถึงไม่ยอมปฏิบัติตามคำสอนมันจะไม่ห้ามจิตใจตนเอง เวลามัน
อยากโกรธขึ้นมามันก็ปล่อยให้มันโกรธซะเต็มที่ เช่นนี้แล้วมันจะไม่ให้
กรรมเวรติดตามไปสนองให้เป็นทุกข์อย่างไรได้เล่า ถ้าตัวเองไปสร้าง
กรรมสร้างเวรขึ้นให้แก่ตัวเอง ดังนั้นนะจึงควรพิจารณาให้เห็น
คุณานุภาพแห่งข้อปฏิบัติเหล่านี้ด้วยตนเอง ให้เห็นอานุภาพแห่งการ
ภาวนาว่าการภาวนาเนี้ย มันทำให้ใจสงบระงับจากกิเลสเหล่านั้นแหละ
ไม่ใช่อย่างอื่นใด เราพยายามทำใจสงบก็เพื่อไม่ให้ มันปรุงแต่งกิเลสคือ
ความโลภ ความโกรธให้เกิดขึ้นในใจนี้เอง พยายามใช้ปัญญาสนใจ
นี้ให้เห็นโทษแห่งความโลภ ความโกรธเหล่านี้ เห็นโทษแห่งความหลง

ความเข้าใจผิดต่างๆเนี้ย มันทำให้คนเราเดินทางผิดเพราะว่ากาย
วาจาเนี้ยมันมีใจเป็นใหญ่เป็นประธาน ถ้าใจเห็นผิดแล้วมันก็ใช้กายใช้
วาจาทำผิดพูดผิดจากทำนองคลองธรรมไป เช่นนี้แหละ เช่นบางคนก็
เห็นไปว่า การฆ่าสัตว์นี่ไม่เป็นบาปหรอก แต่ว่าฆ่าสัตว์ที่เป็นอาหารนะ
สัตว์อันใดที่ไม่เป็นอาหารอย่าไปฆ่ามัน เพราะว่าชีวิตของมนุษย์เรานี้
มันอยู่ด้วยกับเนื้อสัตว์ ถ้าไม่ได้รับประทานเนื้อสัตว์แล้วมันจะอยู่ไม่ได้
ไอ้ของมีนเมาต่างๆมีสุราเมรัยหมูนี้นี้ก็เป็นของประดับโลก ถ้าไม่มีน้ำ

พรรณนี้คนเราก็หงอยเหงาเศร้าใจ หากความสุขสบายไม่ได้ เมื่อมีน้ำ
พรรณนี้หล่อเลี้ยงเข้าไปแล้ว มีความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจดี หรือ
ว่าได้ไปเล่นชู้กับเมียของคนอื่นหรือผัวคนอื่น เห็นว่าเป็นเรื่องสนุกสนาน
ดี อันหมูนี้นี้แหละมันล้วนแต่เป็นเรื่องเข้าใจผิดทั้งนั้นเลย

ถ้าบุคคลเข้าใจถูกต้องแล้วจะไม่ทำเป็นเด็ดขาดเลย เช่นอย่างข้อที่
หนึ่งอย่างนี้นะ สัตว์ทั้งหลายมันขานอาสามาเป็นอาหารมนุษย์หรือไม่
มันประกาศเมื่อไร นี่ มันไม่มีใครจะตอบได้เลย ตอนนี้มันว่ากันเอาเฉยๆ
สัตว์ทั้งหลายย่อมกลัวตายรักชีวิตของตนเหมือนกันหมดทุกชนิดเลย
ใครๆก็ไม่อยากให้ใครมาทำร้ายตน มาเบียดเบียนตน แม้ตัวของตัวเอง
ก็ลองคิดดูก็รักชีวิตของตัวเอง ไม่อยากให้ใครมาเบียดเบียนเลย อย่างว่า
แต่ตบตีแม้จะด่าว่าด้วยวาจาก็เจ็บใจเต็มที่อยู่แล้ว เนี่ย เพราะฉะนั้นผู้
ใดไปเบียดเบียนบุคคลอื่นสัตว์อื่น ก็จึงชื่อว่าเป็นผู้เอาเปรียบบุคคลอื่น
และสัตว์อื่น เห็นว่าตนมีอำนาจเหนือเค้า ก็ทำได้ทำเอา ก็ที่เค้ามาทำตน
ตนก็ปรารถนาไม่ให้เค้าทำ หาทางต่อสู้ ไฉนหมู่นี้มันควรคิดควรพิจารณา
ให้รู้ให้เห็น การต่อสู้กันเบียดเบียนซึ่งกันและกันมันก็เป็นกรรมเป็นเวร
ตามสนองกันไปชาติแล้วก็ชาติเล่า ดังเราจะเห็นได้ปัจจุบันนี้แหละ
ทำไมคนจึงฆ่ากันนักหนา มันไม่ใช่ว่ามันฆ่ากันโดยไม่มีเหตุปัจจัย มัน
เหตุหนหลังมาสมทบกับเหตุในปัจจุบันด้วย เหตุในปัจจุบันต่างคนต่าง
ไม่มีศีลสำรวมกายวาจา พุศุกระทบกระทั้งกันเข้า แสดงกิริยาหยาบคาย

ต่อกันและกัน ประกอบกับกรรมเก่าที่ได้ทำมาแต่ก่อนโน้น เคยได้เบียดเบียนกันมา มันก็มาหนุนส่งให้มีความโกรธความพยาบาทขึ้นอย่างรุนแรง นี่ก็ได้ลงมือประหัตถ์ประหารกัน ใครดีก็ใครอยู่ ใครไม่ดีก็ตายไป บางทีมันก็ลอบกัดเอาโดยเจ้าตัวไม่รู้เลย อันหมูนี้นั่นไม่ใช่ว่าอาศัยเหตุปัจจุบันนะ อาศัยเหตุในอดีตที่ล่วงแล้วมา แต่ก่อนผู้ที่ถูกเคঁฆ่าตายผู้นั้นก็คงไปฆ่าเคঁมา แต่ก่อนนะ กรรมนั้นก็ติดสอยห้อยตามมา มาถึงในชาตินี้มันถึงเวลามันให้ผลเวลาใดก็ดลบันดาล ให้คนอื่นมาฆ่าตนเองตายเสีย ก็เป็นอยู่อย่างเนี้ย ดังบุคคลผู้ไม่มีศีลนะ ไม่สำรวมในศีลแล้ว มันก็มีแต่การเบียดเบียนซึ่งกันและกันแหละไปอยู่อย่างนั้น

เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **อภยาปัทมัง สุขังโลกปาณะ ภูเตสุ สัตถุญะโม** ความสำรวมในสัตว์คือความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันเป็นสุขในโลก **สุขา วิราคะตา โลเก กามานัง สะมะติกกะโม** ความสิ้นไปแห่งราคะคือการล่วงกามเสียได้ เป็นสุขในโลก นี่พูดถึงความสุขที่พระบรมศาสดาทรงตรัสไว้นะ ให้พิจารณาดูพระองค์เจ้าทรงสรรเสริญว่าบุคคลผู้ใด ไม่เบียดเบียนบุคคลผู้อื่นและสัตว์อื่นนั้นนะ ผู้นั้นย่อมเป็นสุขสบายมาก แม้จะไปเกิดในภพน้อยภพใหญ่ต่อไปมันก็ไม่มีการมั่วว่รั่วติดตามสนองให้เป็นทุกข์ต่อไป เกิดชาติใดก็มีอายุยืนยาวนานไปจนตลอดจนถึงอายุขัยจึงค่อยตาย เพราะไม่มีการมั่วมาตัดรอนชีวิตในระหว่าง

ให้บุคคลผู้พากเพียรพยายามละความกำหนัดยินดีให้เบาบางออกไปจากจิตใจได้เท่าไร ความไม่พัวพันในกามคุณหรือว่ากิเลสกาม กิเลส กามได้แก่เรื่องผัวๆเมียๆเนี่ยแหละ กามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆหมู่นี้ ผู้ใดเอากายออกห่างเอาใจออกห่าง เอวจาออกห่างได้ ผู้นั้นเป็นสุขในโลก พระศาสดาทรงตรัสไว้นะ ก็เป็นความจริงนะ จะไม่จริงอย่างไรอะ บุคคลผู้ละราคะความกำหนัดยินดีได้ โทสะก็ไม่เกิด โมหะความหลงก็ไม่เกิด เพราะความกำหนัดยินดีเนี่ย ทำให้คนเราหลงมัวเมาไปในทางที่ผิดศีลผิดธรรม ทำให้เกิดการแย่งชิงกัน โกรธกันประหัตถ์ประหารกัน หมู่นี้มันก็ล้วนแต่เกิดจากราคะความกำหนัดยินดีนี้ทั้งนั้นเลย เพราะฉะนั้นสำหรับผู้ครองเรือนแล้วควรบรรเทา ถึงจะไม่ขาดหมด ก็ให้มันบรรเทาเบาบางลง อย่าให้ประพฤติศีลข้อที่ ๓ ก็แล้วกัน ก็ยังนับว่าเป็นความดีความชอบของผู้ครองเรือน

แต่สำหรับผู้เป็นนักบวชแล้วต้องเว้นทั้งทางกาย ทั้งทางวาจาและทางจิตใจโดยประการทั้งปวง กายก็ไม่แสดงมายาสาไถในเชิงรักเชิงใคร่ การพูดจาปราศรัยอะไรก็ไม่แสดงบทบาทยาสาไถ ออกไปต่อเพศตรงกันข้าม ภายในจิตใจก็สำรวจระวังอย่าให้ความกำหนัดครอบงำจิตใจได้ โดยมาพิจารณาเห็นร่างกายทุกกระเปียดนี้ว ล้วนแต่เป็นของไม่มีอะไรสวยงาม อาศัยหนังหุ้มห่ออยู่เท่านั้นเองนะ สิ่งโสโครกจึงไม่ปรากฏออกมา ถ้าสมมุติลอกหนังนี้ออกลองดูซิ น่าดูเหวอรูปร่างอันนี้เลย ไม่มี

อะไรน่าดูซักหน่อยเดี๋ยวเลย มันพอน่าดูอยู่ได้อาศัยหนังหุ้มอยู่เท่านั้นเอง แล้วก็มีเลือดวิ่งพล่านตามเนื้อตามหนังอันนี้แหละ ทำให้เกิดผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้นมา เห็นเข้าแล้วก็ชอบใจ ที่แท้สีของเลือดต่างหาก เลือดมันวิ่งไปตามร่างกายนี่นะทำให้มีน้ำมีนวลขึ้นมา แต่ที่แท้จริงก็ธาตุน้ำนะแหละคือเลือด เลือดแดงก็มี เลือดสีเหลืองก็มี เลือดขาวก็มี มันซึมซาบอยู่ในร่างกายทุกส่วนเนี่ย อย่างนี้ถ้าหากว่าผู้ใดเป็นโรคเลือดจางเข้าไปแล้ว ผิวพรรณก็ซุบซิดไม่เปล่งปลั่งเลย กำลังวังชาก็ลดน้อยถอยเบาบางไป คนผู้เช่นนั้นนะไม่น่าดูเลย ไม่น่าปรารถนา อย่างนี้แหละลองพิจารณาดู ถ้าผู้ใดมาเพ่งพิจารณาร่างกายสังขารให้เห็นตามสภาพความจริงอย่างว่ามานี้

ถ้าเป็นนักบวชก็คลายความกำหนัดยินดีออกไปเรื่อยๆ ไม่ต้องการไม่ปรารถนามัน ผู้ใดเห็นร่างกายสังขารตามความเป็นจริงอยู่เสมอๆไป ผู้นั้นย่อมประพาสพรหมจรรย์ไปได้ตลอดรอดฝั่ง ถึงแม้ยังจะไม่บรรลุมรรคผลอะไรแต่ความรู้สึกในใจนั้นนะไม่ปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสเลย เพราะมองเห็นแล้วว่าไม่มีชิ้นส่วนตรงไหนที่ว่าสวยงามหรือว่าเที่ยงยั่งยืน ไม่มีเลย เป็นนักบวชต้องบำรุงความรู้ความเห็นดังกล่าวไว้นะ ให้เกิดขึ้นมีในใจอยู่เสมอๆไป อย่าไปมองเห็นตามความนิยมสมมุติของชาวโลก ชาวโลกผู้ที่หมกมุ่นอยู่ด้วยราคะตัณหา มันก็ต้องเป็นไปอย่างนั้นแหละ ว่ารูปนั้นสวยงามดี รูปนี้ชั่วร้าย เสียงนั้น

ไฟเพราะดี เสียงนี้ไม่ไฟเพราะ อะไรทำนองเนี่ย มันก็เลือกคัดจัดสรรกัน
ไปอย่างนั้นนะ ตามความนิยมสมมุติของโลก แต่แล้วทั้งรูปสวยและ
รูปไม่สวย เมื่อพูดถึงความจริงแล้ว มันก็มีสภาวะอันเดียวกัน คือมันเกิด
ขึ้นมาแล้วก็แปรปรวนแตกดับทำลายลงเหมือนกันหมดเลย ไม่มีรูปใดที่
จะสวยสดงดงามอยู่ตลอดเวลา ที่จะเที่ยงยั่งยืนอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเลย
นี่

ถ้าเป็นนักบวชแล้ว จำเป็นต้องพิจารณาให้เข้าถึงความจริงอยู่
อย่างนี้เสมอไป อย่าพิจารณาเห็นว่าเป็นของสวยของงามอย่างนั้น มัน
เป็นการยั่วให้เกิดราคะตัณหา มันไม่เหมาะสมกับเพศสมณะ มันเป็น
คุณุหัตถ์มันจึงเหมาะสมแบบนั้นนะ เมื่อกำหนดยินดีมากก็แสวงหามันไป
ไม่มีวินัยห้าม ถ้าเป็นนักบวชนี้ มีวินัยห้ามเลย แม้แต่คิดในใจก็ปรับ
อาบัติได้ เช่นไปคิดสรรเสริญรูปร่างของเพศตรงกันข้ามว่าตั้งแต่บั้นเอว
ขึ้นไปนั้น ว่าตรงนั้นสวยตรงนี้งามอะไรต่ออะไรขึ้นมา เกิดความกำหนัด
ยินดีขึ้น ปรับอาบัติตรงที่ใจ ตั้งแต่บั้นเอวลงไปปรับอาบัติทุกคน มันเป็น
อย่างนั้นนะ อย่าไปเข้าใจว่าอาบัติทางใจไม่มี มีอยู่ เพราะฉะนั้นเราต้อง
รู้ต้องเข้าใจความเป็นนักบวชของตน

ผู้เป็นคุณุหัตถ์ก็เหมือนกัน มันต้องนึกว่าเราเป็นบริษัทของพระ
พุทธเจ้า เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราต้องปฏิบัติตามวินัยที่พระ

พุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้นั้นอย่างเคร่งครัด เราจึงจะพ้นจากนรกอบายภูมิ
นี้ก็ต้องสอนตนเข้าไปอย่างนี้ เป็นคุณุหัตถ์ก็ดี ไม่ใช่ว่าเป็นคุณุหัตถ์แล้ว
จะทำอะไรก็ได้ ไม่เหมือนนักบวช ไม่ใช่อย่างนั้นนิ มันต้องเลือกทำ
เพราะว่าของในโลกนี้นะลองสังเกตดูมีทั้งของดีมีทั้งของเลว นั้น ไม่ใช่
ว่าดีทั้งหมด ไม่ใช่ว่าเลวทั้งหมด ปนเปกันอยู่นั้นเลยทั้งสองอย่างเนี่ย
ที่นี้ฉันใดก็อย่างนั้นแหละ ความประพฤติของคนเรานี้มันมีใจเป็น
ประธาน คราวใดใจเป็นอกุศล มันก็แสดงออกทางกายทางวาจาไปใน
ทางเบียดเบียนบุคคลอื่นและสัตว์อื่น นี่เรียกว่าจิตเป็นอกุศล นี่มันเป็น
อย่างนั้น คราวใดจิตเป็นกุศลเปี่ยมไปด้วยเมตตากรุณา มันก็แสดง
ออกซึ่งความช่วยเหลือเกื้อกูลแก่บุคคลอื่นและสัตว์อื่น ไม่เบียดเบียน
นั้น มันเป็นอย่างนี้

ไอ้ชีวิตของคนเราเนี่ยนะ คือว่าพูดถึงดวงจิตโดยตรงมันมีทั้งดีมีทั้ง
ชั่วอยู่ ในดวงจิตอันเนี่ย ดังนั้นนะพระศาสดาจึงได้ทรงสอนให้ภาวนา
คัดเลือกอารมณ์ของจิตเนี่ย อันใดที่เป็นความคิดความเห็นไปในทาง
บาปอกุศลแล้ว กำหนดละทิ้งไปเลย ไม่คิดไม่ปรุงแต่งมันต่อไป
หรือว่าความคิดอันใดมันเป็นไปเพื่อความรักความใคร่ความโกรธความ
พยาบาทต่างๆหมุ่นั้นะ เป็นความคิดที่เป็นอกุศล เราต้องพยายาม
กำหนดใจจะเรื่อยไปแล้วก็ไม่สร้างมันขึ้นมาต่อไปอีก ความคิดอันใดซึ่ง
ประกอบไปด้วยเมตตากรุณา คิดช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยให้พ้นจาก

ทุกข์จากภัยในสงสาร ไม่คิดล้างผลาญเบียดเบียนใคร ให้อย่างนี่ยเป็น
ความคิดที่เป็นกุศล เราคิดอีกอย่างหนึ่ง เป็นความดำริที่ว่าทำไฉนหนอ
เราถึงจะพ้นจากอำนาจแห่งกามตัณหาอันนี้ไปได้ ทำไฉนหนอเราจึงจะ
พ้นจากรูปตัณหาต่างๆหมุ่นี้นี้ เราดำริเข้าไปเพราะรูปกายอันนี่ยเป็น
ของไม่เที่ยง ถ้าจิตยังผูกพันมันอยู่ตราบไต่แล้วมันก็เป็นทุกข์อยู่อย่างนี้
แหละ

อย่างปัจจุบันนี้เอง เข้ามาอาศัยอยู่ในของไม่เที่ยงนะ มันก็เป็น
ทุกข์ทรมานอยู่อย่างนี้แหละ ต้องได้เลี้ยงต้องได้ปรนเปรอมมัน ถึงจะ
เลี้ยงหรือปรนเปรอมมัน มันก็ยังไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้นแหละ มันยังแปร
ปรวนไปอยู่ ดังนั้นนะมันจึงได้เป็นทุกข์นะจิตดวงนี่ย ก็มาอาศัยอยู่ใน
ของไม่เที่ยง นี่แหละต้องเพ่งพิจารณาดูรูปกายอันนี้ ให้จนเกิดนิพพิททา
ความเบื่อหน่าย บุคคลผู้ที่ขาดความเชื่อความเลื่อมใสในธรรมะคำสอน
ของพระพุทธเจ้า ไม่ควบคุมจิตใจ ไม่ทำความพอใจยินดีอยู่ในธรรมะ
ไปยินดีอยู่ในทางอธรรม สิ่งที่ไม่เป็นธรรมอย่างนี้นะ มันก็ขาดจากกุศล
คุณงามความดีชิบอันนี้ เหมือนอย่างสายว่าวมันขาดนั้นแหละ เมื่อสาย
มันอยู่ข้างล่างมันขาดแล้ว มันก็ไม่มีอะไรจะมอดึงว่าวนั้นไว้ได้ สุดท้าย
แต่ลมมันจะพัดอย่างไหนดทางใดมันก็ไปทางนั้นแหละว่าวแหละ ให้อัจฉใจ
คนเรามันก็เป็นเช่นนั้นแหละ ถ้าหากว่าไม่ฝึกให้เกิดความรู้ความฉลาด
ขึ้น ไม่สามารถจะสอนตนได้อย่างนี้นะ ชีวิตนี้มันก็ขาดจากความสุข

ความเจริญ ขาดจากปัญญาญาณความรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมของจริงที่
พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

เราเกิดมาพบศาสนาธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จริงอยู่ แต่ว่า
คนบางคนบางพวกนะไม่พอใจไม่เลื่อมใส หากแต่ว่าปฏิกุณฺณตนถึง
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอยู่นั้นละนะ แต่เมื่อจะน้อมธรรมะ
คำสอนเข้ามาสู่จิตใจจริงไม่เอา ไม่สู้ อย่างนั้นแหละ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว
ชีวิตมันก็ย่อมมัวหมองอยู่ด้วยอุปกิเลส กิเลสมันก็ย่อมครอบงำเอา
มันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นนะ พุทธบริษัทอย่าพากันประมาท
เพราะชีวิตนี้เป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของแน่นอน เราจะอยู่โลกนี้
ไปไม่นานนเดียวกเดียวก็ตายกัน ร่างกายนี้ก็ตองกองอยู่พื้นแผ่นดินนี้
ดวงจิตก็ไปตามยถากรรม สุดแล้วแต่ใครทำดีทำชั่วไว้อย่างไร กรรมดี
กรรมชั่วมันก็นำจิตดวงนี้ไป

ที่มา: https://youtu.be/ynpVHuJS_Fw

ดับไฟเผาวิญญาน

อ้าวพากันตั้งใจบัดนี้นะ จะพูดธรรมะให้ฟัง เรามาอยู่รวมกัน
ในวัดวาอารามก็จำเป็นต้องพูดธรรมะสู่กันฟัง ให้ธรรมะมันซึมซาบเข้า
สู่จิตใจ ผู้ใดมีธรรมะซึมซาบเข้าสู่จิตใจแล้ว ผู้นั้นก็ได้ความสงบความ
เย็นใจ ผู้ใดไม่มีธรรมะซึมซาบเข้าสู่ใจ ก็เลสมันก็เผาเอาเดือดร้อน
อยู่ไม่เป็นสุข ร้อนอะไรจะเท่าร้อนกิเลสตัณหา ร้อนกิเลสตัณหานี้มันพา
ไปสู่ทุกข์ พาไปตกนรก พาเป็นเปรต พาเป็นอสุรกาย พาไป
กำเนิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ร้อนแดดนี้เอาร่มมากันก็ยังไม่สบายไป ร้อน
กิเลสตัณหานี้ถ้าบุคคลมีธรรมะเข้าไปสู่จิตใจแล้ว มันก็เย็นลงได้

ธรรมะนี้เหมือนกับน้ำ กิเลสเหมือนกับไฟ ที่นี้ไฟลุกขึ้นมาเราเอา
น้ำไปดับลง เช่นอย่างว่าความโกรธเกิดขึ้นมา เราเจริญเมตตาขึ้นมา
แทน เมื่อความปรารถนาที่จะให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุขถ้วนหน้าเกิดขึ้น
ในจิตใจแล้ว ความโกรธมันก็บรรเทาเบาบางลงไปอย่างนี้นะ เพราะ
ฉะนั้นธรรมะนี้มันว่าเหมือนกับน้ำ กิเลสเหมือนกับไฟ ความโลภก็
เหมือนกัน เมื่อมันโลภเข้ามาแล้วจิตใจก็ร้อน เพราะมันอยากหลายๆ
เมื่อมันอยากได้แล้วไม่ได้สมหวังก็ยังเดือดร้อนใหญ่ นี่เป็นเหตุให้ทำ
ทุจริตไปต่างๆนาๆ นอกศีลนอกธรรม นอกธรรมนอกวินัยออกไป

ก็เพราะความอยากได้อะไรต่ออะไร ไม่มีที่สิ้นสุดเนียแหละ ก็พากัน
เข้าใจ

แม้เป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนก็เหมือนกัน เมื่อปล่อยให้ความโลภ
ครอบงำจิตใจมาก ๆ แล้ว ความอยากมันก็ท่วมท้นจิตใจทำให้ใจนั้น
ให้กายทำให้ว้าจากพูด ตัวเองหาในสิ่งที่ต้องการปรารถนา เมื่อมันแสวง
หาเอาโดยทางสุจริตไม่ได้แล้ว มันก็แสวงหาไปในทางทุจริตเพราะ
ความอยากอันนั้นมันบังคับจิตใจ ไม่ให้กลัวบาปกลัวกรรมเวอร์อะไรเลย
อย่างนี้แหละฤทธิ์เดชของกิเลสให้พากันเห็นโทษของมัน อย่าไปสะสม
ให้มันมากเกินไปขอบเขต

ผู้ไม่โลภก็หมายความว่ายินดีในสมบัติที่ตนแสวงหามาได้ ด้วย
ความหมั่น ความขยัน ได้มากได้น้อยเท่าไรก็ยินดีบริโภควัสดุอยู่
เท่านั้น แม้คนอื่นจะมีมากกว่าตนก็ไม่ทะเยอทะยานอยากได้ของเขามา
เป็นของเรา ห้ามจิตของตนให้ได้ โดยที่เชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม
เมื่อตนทำความดีมาแต่ก่อนน้อยไป มาชาตินี้มันก็ให้ผลตามน้อย เค้า
ทำความดีมาแต่ก่อนมาก เช่นเค้าให้ทานมาแต่ก่อนมากกว่าเราอย่าง
นี้นะ ผลมันมาอำนวยให้ชาตินี้ เค้าก็รวยมั่งมีศรีสุขได้อย่างง่ายดาย
เพราะผลบุญแต่ก่อนนั้นมันตามมาอำนวยผลให้

เมื่อบุคคลมารู้แจ้งอย่างนี้แล้วมันก็บรรเทาความโลภลงได้ ก็ยินดีในปัจจัยที่เจ้าของหามาได้ มีน้อยก็ใช้จ่ายตามน้อย มีมากก็ใช้จ่ายตามมาก ทำได้อย่างนี้มันก็สบายใจดี นี่เรียกว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า นะ ทรงสอนให้พุทธบริษัทปฏิบัติธรรมอย่างนี้ น้อมเอาสัปปริสธรรมเข้าไว้ในใจ คือว่ายินดีตามมีตามได้เนี่ยนะ ท่านเรียกว่า **สัปปริสธรรม** น้อมเอาธรรมเหล่านี้เข้ามาในใจ มันก็บรรเทาเสียซึ่งความโลภ ความทะเยอทะยานต่างๆลงได้ ก็ให้พากันเข้าใจ ต้องบำเพ็ญธรรมะอย่างนี้ให้เกิดขึ้นในใจ

ไม่ว่านักบวชหรือคฤหัสถ์ อันธธรรมนี้ต่างคนต้องปฏิบัติเหมือนกันหมด ไม่ใช่ว่าปฏิบัติแต่นักบวช คฤหัสถ์ไม่จำเป็น ต้องเป็นผู้ครองเรือน ต้องแสวงหาอะไรต่ออะไรมากมาย นั่นแหละคฤหัสถ์ นั่นแหละยังต้องการมีคุณธรรมเหล่านี้ไว้ในใจ มันจึงไม่เดือดร้อนใจมาก เมื่อเห็นคนอื่นมีมากกว่าตนก็ไม่เดือดร้อน พอนึกถึงวาทสนานาบุญของตนกับของเขา เทียบกันของเขาสูงกว่าเรา เรานั้นมัวเมาประมาทในชาติก่อน ไม่ได้ทำความดีไว้มาก ก็เมื่อความดีมันอำนวยผลให้เท่านี้เราก็นึกดีเท่านี้ไปก่อน แต่ชาตินี้เราพยายามทำความดีให้มากขึ้นไป ให้เต็มความสามารถ พยายามฝึกกายวาจาใจของตนให้ตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้ ถ้าฝึกให้ตรงตามคำสอนได้แล้ว บุคคลได้ชื่อว่าไม่ทำบาป ทำแต่บุญกุศล ทำแต่ความดีให้สำเร็จเป็นประโยชน์ตนและผู้อื่น

ดังนั้นแหละการมีคุณธรรมอยู่ในใจนี้แหละ จึ่งเชื่อว่าเหมือนเรามีสมบัติอันล้ำค่าไว้ในตน ท่านว่าทรัพย์ภายใน ทรัพย์ภายในนี้ตกน้ำก็ไม่ไหล ตกไฟก็ไม่ไหม้ โจรลักเอาไปก็ไม่ได้ ติดสอยห้อยตามบุคคลไปทุกแห่งทุกหน เช่นศีลอย่างนี้นะ ผู้ใดรักษากายวาจาให้บริสุทธิ์ปราศจากโทษที่พระพุทธเจ้าบัญญัติห้ามไว้ นั้น และอย่างนี้นั่นก็เป็นศีลสมบัติติดตัวไปทุกแห่งทุกหนเลย ป้องกันอบายภูมิทั้ง ๔ ตายแล้วไม่ไปตกนรกเป็นต้น นี่คนมีศีลสมบัติอยู่ในตนนะ มีศรัทธาสมบัติอยู่ในตน เราเชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม ไม่เชื่อปรัมปรา ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าวที่เล่าลือต่าง ๆ นานากันมานั้นซึ่งพิสูจน์ความจริงไม่ได้เลย แต่ก็เชื่อไปอย่างงมงาย อย่างนี้ผู้เป็นบริษัทของพระพุทธเจ้า ไม่ควรจะงมงายอย่างนั้น พระองค์เจ้าสอนให้เราเชื่อต่อการกระทำของเราเอง แต่ในภาษาบาลี ท่านเรียกว่ากรรม ถ้าว่าเรียกเป็นภาษาไทยเราตรงๆ ก็เรียกว่า การงานที่บุคคลจะพึงทำ แต่บุคคลไปจับการงานอันมีโทษลงไป มันก็เป็นบาปอกุศลเหล่านี้แหละ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำบาปอกุศล เช่นชาวประมงอย่างนี้นะ ไปจับอาชีพอันนั้นได้แต่ละวันก็ไปเที่ยวจับแต่สัตว์สังหารชีวิตของสัตว์ไม่เว้นแต่ละวันอย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีกายกรรม อันเศร้าหมองขุ่นมัวอยู่ได้บาปได้โทษ แล้วเช่นนี้จะไปโทษใครอย่างนี้นะ จะไปโทษผีสงนางไม่ว่ามาทำให้ตนเป็นทุกข์เดือดร้อนอะไร อย่างนี้นั้นมันไม่สาวหาต้นตอของการกระทำของตนเองคนเรา ไปเชื่อแต่สิ่ง

ปรัมปรากายนอกโน้น บางทีตัวไปเบียดเบียนสัตว์นั้นนะไปทำลายชีวิต สัตว์ไม่รู้ว่าก็ร้อยก็พันตัว ยังไม่นึกเลยว่ากรรมนั้นตามสนองตนนั้นแหละ คนเราเข้าใจผิดไป นึกว่าตนทำอย่างนั้นแล้วเบียดเบียนสัตว์ ถึงขนาดนั้นแล้ว จะไม่มีกรรมชั่วอะไรตามสนอง เกิดไปชาติใดตนก็จะมี สุขความเจริญไป ถ้าเผื่อว่ากรรมชั่วมันตามสนองให้เป็นทุกข์ เดือดร้อนก็เอาแล้วทีนี้ หาที่พึ่งทางใจไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นก็จึงได้วิ่งหาหมอดูหมอดูเตาไป จึงได้ให้ญาติพี่น้องไปบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ที่สมมุติกันขึ้น ยกหิ้งยกหอขึ้น ไปศาลพระภูมิอะไรอย่างนี้นะ นั่นแหละ คนไม่พิสูจน์ดูการกระทำของตัวเองแล้ว มันก็เป็นเช่นนั้นแหละ ขอให้เข้าใจ

ถ้าผู้ใดมาพิสูจน์ดูการกระทำของตนแล้ว เมื่อรู้ว่าตนไม่ได้ทำชั่ว เว้นแล้ว ตนเว้นกรรมชั่วทั้งปวงแล้วอย่างนี้นะ มันก็ได้ความอุ่นใจนะ เอาแหละ กรรมชั่วไม่มีอยู่ในอยู่ในจิตใจของเราแล้ว ไ้ที่เราลุ่มหลงทำมาแต่ก่อน เราก็อธิษฐานใจละมันแล้ว เราไม่ทำอีกต่อไป ผู้ใดอธิษฐานใจมันลงไป อย่างนี้จะได้ความอุ่นใจ ไม่เดือดร้อนใจ เมื่อนึกถึงความตายมาอย่างนี้ เมื่อตนตายแล้วจะไปเสวยทุกข์หรือเสวยสุขหนอ มันไม่ได้รำพึงนะบัดนี้ อย่างนั้นเพราะว่าตั้งแต่มีชีวิตอยู่เนี่ย มันชำระกายวาจาใจของตนให้บริสุทธิ์จากบาปจากโทษ อยู่ได้เห็นชัด

ด้วยปัญญาตาใจของตนเองอยู่เช่นนี้นะ มันก็พยากรณ์ตัวเองได้เลยว่า
ตายแล้วเราไม่ไปสู่ทุกคติแน่นอน มีสุคติเป็นที่ไป

เมื่อโลกพยากรณ์ตัวเองได้เช่นนั้นจึงไม่เดือดร้อน คนนะ เมื่อเห็น
กายวาจาใจของตนบริสุทธิ์จากบาปจากโทษอยู่อย่างนี้นะ เหมือนอย่าง
คนเราธรรมดาเนีย ไม่ได้ทำผิดกฎหมายอะไรอย่างนี้ เข้าไปหาเจ้านาย
หาตำรวจทหารก็ไม่ต้องกลัว ไม่กลัวอะไรเลย เพราะว่าไปหาเขา เขาก็
ไม่จับ เพราะตนไม่ได้ทำผิดกฎหมายอะไรเลย แต่ถ้าคนไปทำผิด
กฎหมายเข้าแล้ว จะเข้าไปหาเจ้าหนาย กลัวแล้ว กลัวเค้าจะจับตนไป
ฟ้องร้องขึ้นโรงขึ้นศาลติดคุกติดตาราง อันนี้ฉันใดก็เหมือนกันนั่นแหละ
คนเราถ้ามีบาปเครื่องเศร้าหมองว่าอย่างนี้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็มานึก
ถึงเผื่อว่าตนตาย ไปไหนจะยังไฉนขอ ตนทำบาปมา บาปนี้จะนำตน
ไปสู่ทุกขีในนรกอบายภูมิหรือไฉน มันทิตกวิจารณ์ไปแล้วนี้ พอตกวิจารณ์
ไปเท่าใดก็ยิ่งสะดุ้งหวาดกลัวต่อกรรมชั่วเหล่านั้น มันจะตามสนองให้
เป็นทุกข์ เนี่ยแหละบุคคลผู้ทำบาปมาแล้วไม่รู้สีกตัวนะ ไม่ตั้งใจจะ
เว้นนะ เวลาเจ็บหนักก็มานึกเสียใจในภายหลัง แหม เรายืนมัวแต่ทำบาป
อย่างโน้นอย่างนี้ เราคงจะไม่พ้นจากทุกขีในวัฏสงสารนี้แล้ว ให้คิดดู
คนเรา เราเป็นชาวพุทธเราก็ต้องเชื่อบุญเชื่อบาปนี้แหละ เป็นอย่างนั้น

ดังนั้นถ้าผู้ใดแน่นอนอนแหละ ทุกคนเกิดมาเมื่อยังไม่รู้คำสอนของ พระพุทธเจ้านี้ มันก็ต้องหลงไหลทำบาปบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง อย่างนี้ แต่ว่าบาปที่ทำนี้เป็น**ลหุกรรม**เป็นกรรมเบา ไม่หนัก ไม่ใช่อนันตริยกรรม **ครุกรรม** กรรมหนักได้แก่อนันตริยกรรม เช่นฆ่ามารดาบิดา เป็นต้น ดังที่เคยพูดมา ดังนั้นแลบุคคลที่ทำความดียังงี้ก็พ้นจาก ผลแห่งกรรมอันหนักนั้นไม่ได้เลย ตายแล้วก็ไป ต้องตกอเวจีมหานรกแน่นอน ที่นี้บาปกรรมนอกนั้นนะ มันเป็นลหุกรรม กรรมเบา กรรมเบานี้ เมื่อบุคคลรู้สึกตัวแล้ว เห็นโทษแห่งการทำชั่วอย่างงั้นแล้ว อธิษฐานใจจะเว้นเลย ต่อนี้ไปข้าพเจ้าจะไม่ทำอีกแล้ว อย่างนี้นะ อธิษฐานใจเสมอๆ ไหว้พระภาวนา อธิษฐานใจเสมอไป บัดนี้เมื่อจิตเราไม่ชอบบาปกรรมเหล่านั้นแล้ว อธิษฐานใจจะอยู่ทุกวัน บาปกรรมนั้นก็หมดไปๆเท่านั้นเอง เพราะมันไม่หนักหนา เมื่อบุคคลเห็นโทษของมันเมื่อใดแล้ว รู้ตัวแล้ว อธิษฐานใจแล้ว มันก็ดับไป เหมือนอย่างกองไฟเล็กอย่างนี้นะ เราเอาน้ำพอประมาณเข้าไปดับมันก็ดับได้ ถ้าไฟมันลุกโพรงกองใหญ่ๆขึ้นมาแล้ว แม้จะเอาน้ำมากเท่าไรไปดับมันก็ยากที่จะดับลงได้ มันเป็นอย่างนี้นะ มันก็ไหม้วัตถุที่มันไหม้อยู่นั่นให้เป็นถ้ำเป็นถ้ำลงไป หมดเชื้อเมื่อไรมันจึงดับไปเมื่อนั้นไป อันนี้ฉันใดก็เหมือนกันบุคคลผู้ทำกรรมชั่วอย่างหนักลงไปแล้ว แม้จะอธิษฐานละยังงี้มันก็ไม่พ้น มันก็ตามให้ผลจนได้อย่างนั้นแหละ มันให้ผลไป

ทนทุกข์ทรมานไปนานแสนนาน เมื่อมันหมดเหตุแห่งกรรมชั่วนั้นแล้ว
นะ มันถึงพ้นจากทุกข์เหล่านั้นมา นี่มันเป็นอย่างนี้

กรรมมันมี ๒ อย่างอย่างนี้ **ลหุกรรม** (กรรมเบา) **ครุกรรม**
(กรรมหนัก) เมื่อผู้ใดมาพิจารณาเห็นว่าตนไม่ได้ทำครุกรรมคือกรรม
หนักเช่นฆ่าพ่อฆ่าแม่เป็นต้น อันนี้เคยพูดบ่อยๆนั้นนะ ตนได้ทำแต่
กรรมเบา บัดนี้ตนรู้เห็นโทษของกรรมเหล่านั้นแล้ว ถึงจะเบาหรือหนัก
ก็ตาม เห็นโทษ อธิษฐานใจจะเว้นลงไป นั้น อย่างนี้จึงเรียกว่าเป็น
ผู้มีคุณธรรมอยู่ในใจคือมีเมตตาธรรม กรุณาธรรม โดยเฉพาะเมตตาตน
ของตนเองนี่นะ ปรารถนาจะให้ตนเป็นสุขก่อนคนอื่นทั้งหมดเลย ถ้าตน
ไม่เป็นสุขแล้วจะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข มันไม่ได้หรอก มันเป็นไปได้
ไม่ได้ เมื่อตนมีความสุขกายสบายใจ อยู่ด้วยบุญด้วยกุศลด้วยคุณธรรม
ดังกล่าวมานั้นแหละ แค่นั้นแหละ เราถึงนึกอธิษฐานขอให้สัตว์ทั้งหลาย
เป็นสุขทั่วหน้ากัน อย่างนั้นก็ไม่ใช่เสียหายอะไร มีผลดี ดังนั้นคำว่าเมตตา
เราเมตตาตนก่อนอื่นทั้งหมดเลย

ทำอย่างไรตนถึงจะมีความสุขได้ ที่นี้ก็ตนก็ทำแต่ความดีลงไป
เพราะความดีคือบุญกุศลเท่านั้นที่จะอำนวยผลให้เป็นสุขได้ นอกจาก
บุญกุศลแล้วไม่มีอะไรที่จะมาอำนวยผลให้เป็นสุข เราต้องพิจารณาให้
เห็นแจ้งชัดด้วยตนเองอย่างนี้ ลองคิดดูอันใดที่มาอำนวยผลให้เป็นสุข

ได้ เงินทองหรือ แก้วแหวนหรือ สร้อยหูสร้อยคอหรือ ตุ้มหูหรือ
แหวนเพชรหรือ อำนาจผลให้เป็นสุขนะ ไม่เลย ใจของประดับทั้งหลาย
เหล่านี้มันจะไม่อำนวยความสะดวกให้จิตใจ มันยังอำนวยความสะดวกให้
ด้วยซ้ำ กลัวโจรขโมยมันจะมายึดแย่งเอาไป มันจะมาจี้เอา มันจะมา
ทุบมาตีเอา นี่ ก็สะดุ้งอยู่เรื่อย ผู้ใดมีเครื่องประดับมีค่าติดตัวอยู่อย่าง
นั้นนะ ไม่ใช่ว่ามันอำนวยความสะดวกให้เมื่อไหร่ นะ นั่นแหละ ที่นี้เรารู้กัน
แล้วว่าเงินทองข้าวของ มันอำนวยความสะดวกให้ชั่วคราว แต่ส่วนมาก
อำนวยความสะดวกให้ ทุกข์อย่างไรวะ ก็ทุกข์ในการแสวงหา นั่นแหละ
โหย การแสวงหานี้แสนยากแสนลำบาก มนุษย์โลกอันนี้นะ กว่าจะได้
เงินทองข้าวของมาแต่ละอย่างๆ ต้องอาบเหงื่อต่างน้ำ ไม่ค่อยได้พักได้
ผ่อนเท่าไรแล้ว นี่ เมื่อเวลาแสวงหาอยู่ก็เป็นทุกข์เดือดร้อน เมื่อได้มา
แล้วเป็นทุกข์เพราะการรักษาอย่างนี้นะ ถ้าไม่รักษามันก็หายจริงๆนะ
อ้าว เวลาจะพลัดพรากจากมันก็เป็นทุกข์เดือดร้อนแล้ว หรือเวลามัน
สูญหายไปพลัดพรากจากไป ตนก็เป็นทุกข์เดือดร้อนแล้ว นี่แหละ จึงว่า
คิดดูให้รอบคอบซิว่า สิ่งต่างเหล่านี้มันไม่ใช่จะอำนวยความสะดวกให้เราได้
ยั่งยืนสืบต่อไป เป็นสุขสบายไปชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นเอง เมื่อละโลกนี้
ไปแล้วก็เอาติดตัวไปไม่ได้เลย เว้นเสียแต่สิ่งใดที่ตนได้ให้ทานฝากฝังไว้
ในพุทธศาสนานี้ สมบัติเหล่านั้นแหละก็จะเกิดเป็นบุญเป็นกุศลขึ้น
บุญกุศลกระนั้นก็จะป้อนอนาคามี ติดสอยห้อยตามไปทุกแห่งทุกหน

พร้อมทั้งคุณธรรมเช่น **หิริโอตตัปปธรรม** ความละอายต่อความชั่ว ความละอายต่อการที่จะต้องกระทำชั่วในที่ลับก็ตาม ในที่แจ้งก็ตาม เมื่อมีความละอายแก้ไขอยู่มั่นทำไม่ได้ความชั่วนั้นนะ ถ้าขาดความละอายแก้ไขอย่างงั้นแล้วมันทำชั่วได้เลย ถ้าทำที่แจ้งไม่ได้ก็ทำที่ลับ มันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นแหละให้พึงบำเพ็ญคุณธรรมเหล่านี้ให้เกิดมีในใจของเราทุกคน ตั้งความละอายแก้ไขในการกระทำ ความชั่วไว้ นึกเสียว่าเราเป็นมนุษย์เนี่ย นับว่ามีคุณธรรมอันสูงพอสมควรทีเดียวในโลกนี้นะ มีเกียรติมีศักดิ์ศรีอันสูงส่ง สมควรแล้วหรือที่เราจะไปทำกรรมชั่วที่พระพุทธเจ้า ทรงบัญญัติห้ามไว้นั้นนะ ก็ถามตนสอนตนเข้าไปอย่างนี้นะ เมื่อมันระลึกเข้าไปอย่างนี้มันก็มองเห็นตนนั้นมีศักดิ์ศรี **มनुสโส** แปลว่าผู้มีใจอันสูงอยู่ด้วยคุณธรรมคือเมตตากรุณา นี่ มันเป็นอย่างนี้นะ ชื่อของมनुสโสนี้แหละ บัดนี้เรามีคุณธรรมเหล่านั้นในใจหรือยัง สมกับชื่อแล้วหรือยัง ตรวจดูกายวาจาใจของตนให้ได้เป็นอย่างนั้น เมื่อเรามีหิริโอตตัปปธรรมอยู่อย่างงั้นแล้ว มันก็ไม่ทำความชั่วแล้วคนเรา หาทางหลีกเลี่ยงจากกรรมอันชั่วช้าลามกต่างๆ

ถ้ามี**ขันติธรรม**อยู่ในใจ ความอดทนนี้นับว่าเป็นยอดแห่งอานิสงส์ความดีทั้งหลาย พระพุทธเจ้าแสดงไว้นะ ทำไมจึงว่าเป็นยอดก็บรรดาความชั่วทั้งหลายที่บุคคลจะเว้นได้ ก็เพราะอดทนนี้แหละ เมื่อตนยังเว้นมันไม่ได้โดยเด็ดขาดนะ มันเกิดขึ้นมาในใจเวลาใดอย่างนี้

ถ้าตนไม่อดไม่ทน มันก็ใช้กายทำใช้วาจาพูดไปทันทีเลย พูดความชั่ว ทำชั่วไปทันทีอย่างนั้น ถ้าผู้ใดมีความอดทนอยู่ ในใจเมื่อรู้ถึงความชั่ว มันเกิดขึ้นในใจเราก็คอดกั้นไว้อยู่ในใจนั้นไม่แสดงออกมา ทางกาย ทางวาจา เมื่ออดทนได้ ก็เลสมันก็ไม่มีกำลังกล้า มันก็อ่อนกำลังลง เมื่อนั้นให้ใช้ปัญญาพิจารณา เออ เรื่องนี้มันชั่ว ใครคนหนึ่งหยิบยก เอามาให้ แต่เราไม่รับเอา เราไม่เอา ขึ้นชื่อว่าความชั่วเราเกลียด เพราะมันอำนวยการให้เป็นทุกข์ เมื่อจิตอดทนได้แล้วอย่างนี้ยับยั้งจิตได้ แล้ว มันก็พิจารณาเห็นโทษแห่งความชั่วเหล่านั้น ถ้าหากว่าบุคคล ขาดความอดทนแล้ว มันก็ไปตอบโต้กับคนที่นำความชั่วมาให้ตนนั้นแหละ ไปตอบโต้เอาเลย มันเป็นอย่างนั้นที่นี้ ต่างคนต่างก็เลยกลายเป็น คนชั่วเหมือนกันเลย ไม่มีใครเป็นคนดีเลยทั้งสองฝ่ายนะนี่มันต้องให้ เข้าใจ ถ้าผู้ใดนั้นเค้าหยิบยกเอาความชั่วมาให้ เช่นคำด่าคำแข่งคำ เสียดสีคำดูถูกดูหมิ่นอะไรต่าง ๆ นานา หมู่นี้เราไม่เอาซะแล้ว เราไม่ ยึดถือเอาไว้เลย ก็มันกระทบมาที่ไรก็อดกั้น ไม่ปล่อยให้ใจมันรู้วามไป นั้นแหละ พออดกั้นได้แล้ว หยุดยั้งอารมณ์หรือกิเลสลงได้แล้วก็ กำหนดใจละมัน ไม่ถือมันเอาไว้ แล้วก็นึกถึงเมตตากรุณา ทำอะไร ให้เกิดขึ้นในใจแทน

เมื่อคุณธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในใจแล้ว กิเลสเหล่านั้นมันก็ถอยออกไป นี่แหละจึงว่าเคยพูดอยู่บ่อยๆอยู่ อันกิเลสในจิตใจของคนเรานี้

ไม่มีสิ่งอื่นใดที่จะมาระงับได้ มีแต่ศีลแต่ธรรมะคำสอน ของพระพุทธเจ้า
นี่แหละ จะมาระงับกิเลสตัณหาในหัวใจคนเราให้ได้นี่นะ เช่นทำใจสงบ
ลงไปได้นี่นะ มันก็ระงับนิรวณทั้ง ๕ ได้ ระงับความรัก ความชัง
ความพยาบาทต่างๆ ความง่วงเหงาหาวนอน ความที่จิตฟุ้งซ่าน
เลื่อนลอยไป ความสงสัยลังเลในบาปคุณโทษอะไรพวกนี้นี่นะ มันก็ระงับ
ลงไปได้ เรื่องสมาธิเนี่ยมันเป็นอย่างนั้น

ทีนี้มาเจริญปัญญาเข้าไป ถ้าหากเจริญให้แก่กล้าเข้าไปจริงๆก็
สามารถถอนรากเหง้าของกิเลสตัณหาต่างๆออกไปได้เลย มันจะไม่เกิด
ขึ้นมาอีก แต่ถ้าถอนไม่ได้หมดมันก็ทำให้เบาบางลงไป อันปัญญานี้จะ
ลงความได้ว่าเมื่อมาปล่อยวางขั้น ๕ ลงไปนี่แล้ว ไม่ยึดถือที่เราเป็น
ของๆเราแล้ว มันก็ไม่สร้างกิเลสตัณหาขึ้นมาในใจ มันก็ทำใจให้สงบ
ระงับจากกิเลสตัณหาลงได้ การที่บุคคลจะมาสร้างกิเลสตัณหาให้หนา
แน่นขึ้นในใจก็เพราะมายึดถือขั้น ๕ นี่แหละเป็นเครื่องดำเนินนะ เมื่อ
ไปสำคัญว่าขั้น ๕ เป็นเราเป็นของๆเราแล้วก็เอาแล้วเราก็สร้างกิเลส
พันห้าตัณหาร้อยแปดสารพัด สร้างความโลภ สร้างความโกรธ
ความหลงขึ้นมา สร้างมานะทิฐิ อิจฉาพยาบาทอะไรต่ออะไรขึ้นในใจ
อย่างหนาแน่นเลยทีเดียว เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นให้พากันเข้าใจ
บทสรุปให้ได้ เมื่อเข้าใจแนวทางปฏิบัติอันรวบรัดอย่างว่านี้ เราก็มา
ภาวนาพยายามปลงขั้น ๕ นี่ลง วางขั้น ๕ นี่ลง ใช้ปัญญาสอน

จิตของตนให้มันเห็นแจ้งในชั้น ๕ ตามเป็นจริง แล้วปล่อยวางลง
อย่าไปคิด อย่าไปปรุงแต่งอะไรต่อไปอีก อย่างนี้นะ ถ้ามันวางได้จริงจิต
มันก็รวมลงเป็นหนึ่งใน มันก็รวมลงได้นะ เมื่อจิตมันรวมลงได้ มันก็
ปลงชั้น ๕ ลงไปได้ แม้ปลงไม่เด็ดขาด ก็เรียกว่าปลงไปได้ชั่วคราว
ก็เอาไปก่อน เมื่อเราพยายามเจริญปัญญาสอนจิตให้รู้แจ้งในชั้น ๕ นี้
แล้วก็ปรุงก็วางไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ภาวนาที่ไฉนนะ ให้เข้าใจ ปรุงวางลงไป
แล้วจิตใจมันก็เป็นกลางอยู่ ไม่ยินดียินร้ายกับชั้น ๕ นี้แล้ว อันนี้แหละ
เป็นทางพ้นทุกข์พ้นภัยในวัฏสงสาร ดังแสดงมาสมควรแก่เวลา ขอยุติ
ลงเพียงเท่านี้

ที่มา: <https://youtu.be/LXg5jy8iECc>

ฝึกจดจ่ออยู่กับปัจจุบันคือการปฏิบัติธรรมะ

ตอนนี้ไปฟังพากันตั้งใจสำรวจจิตใจของตนให้แน่วแน่ เวลานี้ให้นึกว่าเรามาทำความเพียร พร้อมเพรียงกันในศาลาการเปรียญนี้ เพื่อจะทำใจให้สงบ ใจไม่สงบเนี่ยแหละมันไม่รู้อะไรทั้งนั้นเลย เรียกว่าไม่รู้ธรรมของจริง ผู้จะรู้ธรรมของจริงได้ก็ต้องมาทำใจนี้ให้สงบเสียก่อน ละอารมณ์อันเป็น อดีต อนาคต แล้วให้ปรากฏแต่อยู่ในปัจจุบัน เพราะชีวิตนี้เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เท่านั้น อดีตก็ล่วงมาแล้ว เป็นดีเป็นชั่วอะไรก็เป็นมาหมดแล้ว ไม่ได้กลับคืนไปเป็นอย่างนั้นอีก อนาคตก็ยังไม่ได้ไม่ถึง ไม่ทราบว่าชีวิตนี้จะไปถึงไหน อย่าไปคาดการณ์ล่วงหน้า อย่าไปยึดถือเอาสัญญาอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นอนาคต ให้ถือว่านั่นเป็นของไม่แน่นอน อันปัจจุบันนี้นะเป็นของแน่นอน ลมหายใจเข้าก็รู้ว่าชีวิตยังเป็นอยู่ ลมหายใจออกก็รู้ว่าชีวิตยังเป็นอยู่ หายใจเข้าก็รู้ว่าสังขารนี้มันไม่เที่ยง หายใจออกก็รู้ว่าสังขารนี้มันเป็นทุกข์ ทนได้ยากลำบาก หายใจเข้าก็รู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เป็นแต่สักว่าธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่เท่านั้น อาศัยเหตุอาศัยปัจจัยบำรุงอยู่ จึงค่อยอยู่ได้

เหตุปัจจัยที่บำรุงร่างกายอันนี้อยู่ก็คือ บุญและบาปที่ได้ทำมาแต่ชาติก่อนมาหล่อเลี้ยงไว้ และประกอบกับอาหารการบริโภคในปัจจุบัน

อีกด้วยก็จึงเป็นอยู่ไปได้ ร่างกายอันนี้นะ ถ้าหากว่าขาดปัจจัยอันใดอันหนึ่งดังกล่าวมานี้แล้ว ร่างกายนี้ต้องแตกดับทำลายไป ไม่คงที่อยู่ได้ แสดงว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกอันนี้นะมันมีเหตุมีปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แจ้งแทงตลอด พระองค์ก็เห็นแจ้งว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมมีความแตกดับ เสื่อมไปสิ้นไปเป็นธรรมดา อันนี้มันเป็นความจริงของโลกสังสารอันนี้ แต่คนส่วนมากหากไม่เคารพความจริงอันนี้ ไปฝืนใจอยู่ให้มันเที่ยง ให้มันยั่งยืน จะให้มันเป็นไปตามใจหวังของตน

เมื่อมันไม่เป็นตามใจหวังแล้วก็เป็นทุกข์เดือดร้อน แบบเนี้ยเนี้ยนะ ท่านผู้มีปัญญาทั้งหลาย ท่านมาฟังพิจารณาลงในปัจจุบันนี้ มันก็ย่อมรู้เห็นได้เห็นไปตลอดเลย ไม่ต้องไปเพ่งเล็งไปฟากฟ้าแดนดินที่ไหนหรอก กำหนดรู้แต่อยู่ในปัจจุบันนี้ก็เห็นได้เลย ก็เห็นสภาวะ ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกิดความดับอยู่อย่างนี้ ผู้ต้องการจะพ้นทุกข์ก็ต้องยอมรับความจริงอันนี้ แล้วก็ต้องพิจารณาบ่อยๆ ถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นความจริงก็จริง แต่ว่าจิตนี้มันถูกอวิชชาตัณหาครอบงำ มันไม่ค่อยจะยอมรับความจริงของสังขารอันนี้ มีแต่ส่งจิตนี้ไปเกาะไปข้องแต่รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส อันที่เป็นน่ารักใคร่พอใจในโลกนี้ นี่แสดงว่าจิตมันไม่ยอมรับความจริง มันยังเข้าใจว่าสภาวะธาตุสภาวะขันธ์ทั้งหลายเหล่านี้จะอำนวยความสะดวกให้อยู่ เหตุนี้จึงได้เดินไปตามรูปเป็นต้น

ดังกล่าวมาแล้วนั้น ดังนั้นจึงว่าทางที่เราจะพ้นทุกข์ไปได้เร็วขึ้นนะ จึงว่าอยู่ที่การเพ่งลงปัจจุบันนี้นะ อย่าไปสงสัยลังเลอย่างอื่น

ก็ทุกคนคงรู้อยู่แล้วว่าผู้ที่เป็นสุขก็คือจิตดวงนี้ ผู้เป็นทุกข์ก็จิตดวงนี้นั่นแหละ ไม่ใช่อื่นไกล ร่างกายอันนี้ถึงแม้มันจะแปรปรวนไปก็ตาม แต่ว่ามันไม่รับรู้ความแปรปรวน ความทนทุกข์ได้ยากลำบากของร่างกาย อันนี้มันไม่รับรู้ มันมีแต่หน้าที่แปรปรวนไปเท่านั้นเอง แต่ผู้รับรู้ความเป็นไปของร่างกายอันนี้คือ จิตดวงเดียวนี้เท่านั้นเอง ไม่ใช่อย่างอื่นใด อันที่เราบ่นกันออกมาว่า ทุกข์หนอๆเนี่ยนะ ก็จิตดวงนี้แหละ มันไม่รู้เท่าสภาวะธาตุ สภาวะธรรม อันมีอยู่ภายในและภายนอก หรือหยาบละเอียดในโลกนี้ มันไม่รู้แจ้ง มันไม่รู้เท่า เหตุนั้นเมื่อเวลาสิ่งต่างๆ เหล่านี้วิบัติแปรปรวนไป มันจึงค่อยบ่นออกไปว่าทุกข์หนอๆ นั่นแสดงว่ามันจนปัญญา ไม่สามารถจะรู้เท่าได้จึงได้บ่นออกมา ถ้าผู้มีปัญญา ได้พิจารณาอยู่เสมอๆ ได้รู้เท่าแล้วก็จะไม่บ่น จะไม่บ่นออกมาว่าทุกข์อย่างโน้นทุกข์อย่างนี้ ถ้าจะบ่นออกมาก็ต้องรู้เท่า รู้เท่าในใจภายในจิตใจแล้ว ดังนั้นทุกคนขอให้ฝึกจิตใจอันนี้ให้มันชำนาญในเรื่องความทุกข์ของสังขารร่างกายอันนี้นะไว้เสมอๆ เพราะว่าต่างคนต่างเกิดมาแล้วต้องได้พบกับความทุกข์นี้เหมือนกันทั้งหมดเลย ซึ่งจะได้พบไม่มีเลย ไม่มากก็น้อย

ความทุกข์ ความทนได้ยากลำบาก ความแปรปรวนไปแห่ง
สภาวะธรรมสภาวะธาตุทั้งหลายเหล่านี้มันหลีกเลี่ยงไม่พ้นเลย ต้อง
เตรียมตัวไว้เสมอแหละ ผีก็จิตใจไว้ อบรมปัญญาให้เกิดขึ้น ปัญญา
เป็นคุณธรรมอันสุดท้ายสำหรับที่จะสอนใจให้ตัดสินใจปลดปล่อยวางรูปธรรม
นามธรรมเหล่านี้ จะหลุดจะพ้นไปได้ก็เพราะปัญญานี้เองสุดท้ายนะ
ล้าพั้งมีแต่ศีลมีแต่สมาธิเท่านั้นยังหลุดพ้นไม่ได้ เพียงแต่บรรเทาความ
ทุกข์ลงไปเท่านั้นเอง บรรเทากิเลสไปเท่านั้น อันจะพ้นจากกิเลส
หรือกองทุกข์ได้นี้อยู่ที่ปัญญา เป็นคุณธรรมอันสุดท้ายแห่งการปฏิบัติ
ธรรม ฟังเข้าใจไว้ ดังนั้นแหละ การภาวนาเมื่อจิตใจสงบลงไปแล้วก็
อย่าไปพอใจอยู่แต่ในความสุขอันเกิดจากความสงบเท่านั้น ต้องหัดคิด
หัดพิจารณาสนใจดวงนี้แหละเรื่อย ๆ ไป สอนให้มันรู้ความจริง ให้มัน
รับรู้ความจริงของนามธรรมรูปธรรมอันนี้

เมื่อมันรู้แจ้งรูปธรรมนามธรรมอันนี้แล้ว มันก็รู้แจ้งสิ่งอื่นที่แวด
ล้อมรูปธรรมนามธรรมนี้อยู่ เช่นวัตถุภายนอกต่างๆจะเป็นสัตว์ก็ดี เป็น
คนก็ดี เป็นต้นไม้ใบหญ้า แม่น้ำลำคลอง ภูเขาเหล่ากออะไรก็ตามแหละ
มันก็เกิดจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เช่นเดียวกับร่างกายอันนี้เอง
ต่างแต่ว่าสภาวะธาตุภายนอกมันไม่มีจิตครองเท่านั้นเองแหละ แต่
สภาวะธาตุอันเป็นภายในคือร่างกายอันนี้ มันมีจิตครองเป็นอย่างนั้น
เหตุดังนั้นมันจึงรู้จักทุกข์นั้นแหละ มันจึงรู้จักความเปลี่ยนแปลงของ

ร่างกายอันนี้ อย่างเช่นต้นไม้อย่างนี้มันไม่มีจิตครอง ดังนั้นมันจึงไม่ได้
ร้องครวญครางอะไรออกมาเลย เวลามันหักมันโค่นลง มันก็หักโค่นไป
อย่างนั้นธรรมดาแหละ แต่ส่วนร่างกายสังขารอันมันมีจิตครอง ดังนั้น
เมื่อมันวิบัติแปรปรวนไป จิตนี้แหละเป็นผู้รับรู้ เมื่อจิตไปรู้เท่าแล้วก็
ย่อมหวั่นไหว ย่อมเดือดร้อน ทั้งสะดุ้งหวาดกลัวต่อความตายหรือ
ความแตกดับของสังขารร่างกายนี้

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมสะดุ้งต่ออาชญาคือ
ความตาย ไม่สะดุ้งก็แต่พระอริยบุคคลหรือพระอรหันต์เท่านั้นแหละ
พระอรหันต์นี้ท่านไม่สะดุ้งเพราะเหตุว่าท่านละอุปาทานในชั้นทั้ง ๕ นี้
เสียแล้ว ท่านไม่ได้ถือชั้น ๕ นี้เป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา ท่านมอง
เห็นว่าสิ่งทั้งปวงที่มีความเกิดขึ้นมาแล้ว ก็แปรปรวนแตกดับไปเท่านั้น
เอง ไม่มีสัตว์ตาย ไม่มีบุคคลตาย ที่ว่าตายนั้นสมมุติกันเอาต่างหาก
สมมุติเอาธาตุ ๔ ชั้น ๕ นี้มันว่าแปรปรวนแตกดับไปเท่านั้นเอง ว่าคน
ตาย สัตว์ตาย แท้ที่จริงแล้วนั้นสมมุติว่าเอาเฉยๆ แต่พูดถึงความจริง
แล้วมันก็มีแต่สิ่งต่างๆที่มีความเกิดขึ้นในโลกอันเนี้ย แล้วก็แปรปรวนใน
ท่ามกลางแล้วก็แตกดับในที่สุด ก็มีเท่านั้นเองนะ

ดังนั้นแหละ นักปราชญ์ผู้มีปัญญาทั้งหลายท่านจึงเบื่อหน่าย เมื่อ
พิจารณาเห็นแล้ว เบื่อหน่าย อยากจะไปสู่สถานที่ไม่วิบัติแปรปรวน

แตกดับอันนี้ สถานที่ไหนที่จะไม่มีการแปรปรวนแตกดับแล้วนี่นะ
นอกจากพระนิพพานแล้วไม่มี ไม่มีที่ไหนเลย โลกทั้ง ๓ อันนี้ล้วนแต่
มีแต่ความเกิดขึ้นในเบื้องต้นแล้วก็แปรผันท่ามกลาง แตกดับในที่สุด
ทั้งนั้นเลย ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ภาวนานะ มันต้องพิจารณาให้เห็น
ตามความเป็นจริงอย่างนี้ มันจึงจะยินดีต่อพระนิพพาน เพราะว่าพระ
นิพพานนี้เป็นธรรมอันเที่ยงแท้แน่นอนไม่แปรผันเป็นอย่างอื่น จิตนี้เมื่อ
ละอาสวกิเลสให้บริสุทธิ์หมดจดไปแล้วโดยประการทั้งปวงแล้ว จิตนี้ก็
ไม่เคลื่อนไหว ไม่ดิ้นรน ทะเยอทยานไปในภพน้อยภพใหญ่เลยนั่นแหละ
ก็รู้ได้ในปัจจุบันสำหรับผู้ที่ทำนบบรรลุแล้วท่านก็รู้ได้ รู้จิตตัวเองว่าหมด
อยากแล้ว หมดความปรารถนาในโลกแล้ว มันก็ไม่อยากไปเกิดในภพ
น้อยภพใหญ่อะไรเลย แม้ว่าธาตุ ๔ ชั้น ๕ นี้ยังจะไม่แตกไม่ดับไปก่อน
แต่ดวงจิตที่ละอาสวกิเลสหมดแล้วนี้ ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนอะไรเลย
เพราะว่ามันอยู่คนละโลกกันแล้ว ท่านเรียกว่า **โลกุตระธรรม** แปลว่า
ธรรมเหนือโลกก็หมายเอาดวงจิตนี้เอง มันอยู่เหนือโลกแล้วถึงจะอาศัย
โลกนี้อยู่แต่ก็ไม่ติดอยู่ในโลกนี้ อารมณ์หรือกิเลสต่างๆไม่สามารถจะซึม
ซาบเข้าสู่จิตใจของท่านผู้รู้ทั้งหลายได้ เหมือนอย่างน้ำไม่สามารถจะซึม
เข้าสู่ใบบัวได้ฉันใด จิตของมุนีผู้รู้ทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้น อารมณ์ทั้ง
หลายกระทบมาแล้วก็ผ่านไป กระทบมาแล้วก็ผ่านไป เท่านั้นเอง
จิตของท่านไม่หวั่นไหว เพราะรู้แจ้งตามเป็นจริงอย่างที่ว่านั่นแหละ

รู้ว่าไม่ใช่ของเราของเราอะไร ปัญญาอันนี้ต้องยิ่ง ต้องเจริญ
ปัญหานี้ให้ยิ่ง ต้องรู้แล้วรู้อีก ต้องพิจารณาแล้วพิจารณาอีก อยู่อย่าง
นั้นกว่ามันจะรู้แจ้งเห็นจริงได้นะ ขอให้เข้าใจ ไม่ใช่ว่าพิจารณารู้
ครั้งหนึ่งแล้วก็แล้วไปเลย ไม่ต้องพิจารณาอีกก็อยู่อย่างนั้นเลย อย่างนี้
ไม่ใช่หละ สำหรับผู้ที่ยัง...จิตใจยังไม่หลุดพ้นนี้ ความหลุดพ้นอันนี้
นะมันมีอยู่ ๒ ประเภท คือหลุดพ้นชั่วคราวหนึ่ง หลุดพ้นอย่างถาวรหนึ่ง
นี่ ท่านเรียกว่า **สมุทเฉทวิมุตติ** คือหลุดพ้นโดยเด็ดขาดไปเลย กิเลส
ทั้งมวลเหล่านั้นไม่กลับมาครอบงวนจิตใจของท่านอีกแล้ว ประเภทหนึ่ง
เราเรียกว่าหลุดพ้นไปชั่วคราว เช่นเราจะรู้ได้ในขณะที่เรานั่งสมาธิ
เมื่อจิตใจมันรวมลงสงบลง เช่นนี้แหละ กิเลสทั้งหลายก็ครอบงวนจิตใจ
ไม่ได้เลย คล้ายๆกันกับว่าพ้นไปแล้ว แต่ที่จริงแท้แล้วยังไม่พ้น เป็นแต่
เพียงว่าอานุภาพแห่งสมาธินี้มันไปทับกิเลสไว้เท่านั้นเอง อานุภาพแห่ง
ความสงบนี้ มันไปทับกิเลสไว้ กิเลสตื่นไม่ได้ มันก็เลยสงบตัวอยู่ไป
ชั่วระยะหนึ่ง ครั้นเมื่อสมาธิถอนแล้ว กิเลสนั้นมันก็ลุกขึ้นตามหลังมา
มารอบกวนจิตใจให้วุ่นวายเดือดร้อนอีก นี่เรียกว่าวิมุตติอันเป็นส่วน
โลกีย์ มันมีอยู่อย่างนี้แต่มันไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนอย่างว่านี่แหละ ก็ให้พา
พิจารณาให้รู้คำว่าวิมุตติมันมีอยู่ ๒ ประการอย่างนี้เอง

แล้วเราทำจิตให้เป็นวิมุตตินี้ได้ไหม อันนี้เป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะพิจารณาให้เห็นด้วยตนเอง ถ้าหากว่าไม่เห็นวิมุตติในส่วนอันเป็นโลกีย์นี้ มันก็ไม่มีแก่ใจที่จะทำความเพียรเพื่อให้ถึงสมุทฺธเจตวิมุตติได้เหมือนอย่างบุคคลทำนาทำสวนทำแล้วไม่ได้ข้าว ไม่ได้ขายผลไม้ ไม่สามารถจะรวมเงินเป็นก้อนใหญ่ไว้ได้อย่างนี้ มันก็ไม่คิดที่จะทำการค้าการขายได้ เพราะว่าการทำงานการค้าขายนี้ต้องได้ใช้ทุนมากพอสมควร จึงจะทำการค้าขายได้ ทุนเล็กๆน้อยๆเนี่ยค้าขายไม่ได้เลย อันนี้ฉันใดก็อย่างนั้นแหละ บุคคลที่มีบุญกุศลน้อยไปเช่นนี้นะ แล้วกิเลสหลายตัวกว่าบุญกว่าคนนั้น กิเลสมันก็คอยสะกิดกัณฐิจิตอันนี้ไว้ไม่ให้ทำความเพียรก้าวหน้าไปได้เลย ทำให้จิตใจอ่อนแอท้อแท้ไป เป็นอย่างนั้นให้สังเกตดูจิตใจของใครของเรามันเป็นอย่างนั้นไหม ถ้าเป็นอย่างนั้นก็แสดงว่าบุญกุศลอันเป็นส่วนโลกีย์นี้ยังไม่มากพอเลย อย่าว่าแต่บุญกุศลอันเป็นโลกุตตระเลย ทุกคนต้องรู้ตัวอย่างนี้ ก็รู้ตัวอย่างนี้แล้ว อ้าวเรานี้มันบุญน้อยอยู่ บุญกุศลมันน้อยไป เราจึงไม่สามารถหลุดพ้นออกจากกิเลสนี้ได้ เช่นนี้แล้วก็ทำความเพียรให้ยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ

การสำรวมตนก็ให้สม่ำเสมอไป ทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุดจา ปราศรัย อะไรต่ออะไร ก็มีสติสัมปะชัญญะประดับประดาจิตนี้ ให้สม่ำเสมอให้เป็นปกติไป ไม่ให้จิตนี้หลงยินดีหลงยินร้ายกับเรื่องที่ได้ทำ คำที่ได้พูดไปนั้น ทำแล้ว

แล้วไป พุดแล้ว แล้วไป ไม่เสียใจ ไม่ดีใจ กับกิริยาที่แสดงออกไป
กิริยาวาจาที่พุดที่กล่าวออกไป แล้วก็แล้วไป กำหนดรู้อยู่ในปัจจุบัน
อย่างเดียวนั่น เพราะนอกจากนั้นแล้วไม่มีอะไรยั่งยืนนะ กิริยา
อาการที่กระทำหรือคำที่พุด ทำไปแล้ว พุดไปแล้ว มันก็ดับไป
อยู่อย่างนั้น ไม่มีอะไรยั่งยืน แม้ว่ามันไม่ดับลงในปัจจุบันทันด่วน มันก็
แปรปรวนไปเรื่อยๆไป ในที่สุดมันก็แตกดับเช่นบุคคลสร้างบ้าน สร้าง
เรือนขึ้นมาอย่างนั้นนะ เอาว่าสร้างถาวรจริงๆเลยอย่างนี้ ว่าอย่างนั้นก็ได้
แค่ ๑๐๐ ปีเท่านั้น เองนะ แล้วทั้งสัมภาระทั้งหลายที่ก่อสร้างขึ้น
ก็หมดอายุลง ก็ชำรุดทรุดโทรม ก็ต้องรื้อทิ้งไป ดูเหมือนอย่างกระทั่ง
พระพุทธเจ้าท่านแหละ บ้านเมืองของคนสมัยนั้นก็เจริญรุ่งเรืองตามยุค
ตามสมัย ครั้นเมื่อล่วงเลยมา ๒๕๐๐ กว่าปีนี้นะ อันสิ่งเหล่านั้นมันไป
ไหนหมด นั่นแหละ มันก็พังทะลายลงสู่พื้นดินนี้ไปหมดเลย ก็เห็นแต่
ซากต่างๆปรากฏอยู่บ้าง บางสิ่งบางอย่างเท่านั้นเอง อย่างเช่นไม่ว่าที่
ไหนในโลกอันนี้ เมืองไทยนี่ก็มี วัดวาอารามโบราณแต่ก่อนเพิ่นสร้าง
กันมา ก็บางแห่งก็เห็นแต่ซากอิฐซากปูนปรากฏอยู่เท่านั้นเองนะ จะได้
เห็นเป็นหลังคาศาลาหลังคาโบสถ์อะไร อยู่ที่นี่ไม่มีเลยในประเทศอินเดีย
สถานที่พระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นในโลกก็เหมือนกัน ไม่มีแล้วสิ่งปลูกสร้าง
แต่อดีตกาลน่ะ มีแต่สิ่งปลูกสร้างที่มนุษย์ทำขึ้นใหม่เท่านั้นเองนะ

ธรรมดาการเจริญปัญญานี้ก็ต้องพิจารณาหลายเรื่องหลายอย่าง มาประกอบกันเข้า มันจึงจะเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ญาณ คือ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เมื่อปัญญามันพิจารณาเห็นโลกสันนิวาสนี้ มันมีความเกิดขึ้น แปรปรวน แตกดับไปอย่างนั้นแล้ว มันก็สังเวชสลดใจ นี่แหละ สังเวชสลดใจว่าดวงจิตดวงนี้มันมาอาศัยอยู่ในของไม่เที่ยง เหตุนี้มันถึงได้เป็นทุกข์ มันจึงรุ่มรวยเดือดร้อนอยู่อย่างนี้ ถ้าว่าสิ่งที่อาศัยอยู่นี้มันเที่ยงยั่งยืนแล้ว มันก็ไม่มีอะไรที่จะมากระทบกระทั่งจิต ดวงนี้ให้เป็นทุกข์เดือดร้อนเลย ก็ต้องพิจารณาให้รู้ให้เห็นใกล้ๆ เข้ามา หากายกับจิตนี้แหละ ที่แรกพิจารณาให้กว้างขวางออกไป แต่พิจารณา ก็สรุปลงมาสู่กายกับจิตอันนี้ มาสอนจิต นี่เห็นไหมแหละมันเป็นอย่างนั้น แหละ โลกสันนิวาสนี้มันไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ถ้ามันเที่ยง มันยั่งยืนเราก็คงต้องเห็นซี วัตถุ สิ่งของ ผู้คน สัตว์สสารสิ่งที่เกิดขึ้น มาบนโลกอย่างนี้ มันก็จะยั่งยืนมาให้เราได้เห็นจนบัดนี้แหละ แต่ไม่มีนิ ก็น่าอย่างมีก็มีแต่โครงกระดูกเท่านั้นแหละ สัตว์ก็ดี คนก็ดี มีแต่โครงกระดูกให้เห็นเท่านั้นเองนะ แม้พวกเราที่มีชีวิตเป็นอยู่ปัจจุบันนี้ ต่อไปก็ต้องแตกดับทำลายลง เหลือแต่กระดูกเท่านั้นให้คนรุ่นหลัง ได้เห็นได้รู้ ให้คิดดูให้มันเห็นอย่างนี้แล้ว ตณฺหามันจะได้น้อยเบาบางลง

คือความอยากของจิตเนี่ยนะ การพิจารณาอย่างนี้มันล้วนแต่เป็น อุบายละอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในสังขารนามรูปอันนี้ ทั้งภายใน

ทั้งภายนอก ทั้งภายในละเอียด มันล้วนแต่เป็นอุปายที่จะละทุกสิ่ง
ทุกอย่างในโลกอันนี้ ไม่ถือมันมาเป็นของเราของเขา ของตัวตนอะไรเลย
ใครเป็นผู้ละ จิตดวงนี้เนี่ยละนะ ปัญญาสอนจิต จิตเห็นแจ้งตาม
ปัญญาแล้วก็ปลงได้ วางได้ ถ้าปัญญาไม่เดินหน้าก่อน จิตนั้นปลงไม่ลง
วางไม่ลง เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นปัญญานี้จึงเหมือนกันกับว่า
ผงซักฟอก ผงซักผ้าที่ดำต่าง เปราะเปื้อนด้วยมลทินต่างๆ เอาไปแช่
เข้าไปแล้ว นานไปแช่ไปซักประมาณชั่วโมงหนึ่ง ไปขยี้เข้าไป ขยี้กับ
น้ำเข้าไป ผงซักฟอกนั้นมันจะทำให้สิ่งสกปรกโสโครกเหล่านั้นเปื่อย
ละลายจากผ้า นั้น แต่ผงซักฟอกไม่ได้กัดผ้าเลย มันจะไปทำลายตั้งแต่
สิ่งสกปรกต่างๆที่มีอยู่ในผ้าเท่านั้นแหละ ให้มันลายหายสูญไป เหลือแต่
เนื้อผ้าอันสะอาดๆเท่านั้น อันนี้ฉันใดก็อย่างนั้นแหละ ปัญญานี้สำหรับ
เราอบรมให้เกิดให้มีขึ้น แล้วก็ปัญญานี้ฟอกจิตใจนี้ที่มัวหมองด้วย
อุปกิเลสต่างๆนั้นแหละ ให้มันขาวสะอาด ผุดผ่อง ดวงจิตอันนี้ไม่ให้
มัวหมองด้วยอุปกิเลสต่างๆ ก็ฉันนั้นแหละ ขอให้เข้าใจ

แต่แล้วปัญญานี้ก็มาจากสมาธิ สมาธิก็มาจากศีล ใจธรรม ๓
ประการนี้มันย่อมเนื่องกัน ไม่ใช่ว่าปัญญามันเกิดขึ้น โดยที่บุคคล
ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้นได้ ไม่ใช่ละ อันปัญญาโลกีย์
นั้นมันเกิดได้เป็นได้ แม้บุคคลจะมีกิเลสตัณหาครอบงำจิตใจอยู่ก็ตาม
เมื่อมันเรียนมันท่องมัน จำตามตำราตามตัวหนังสือมันก็จำได้ แล้วมัน

ก็เอาไปคิดเอาไปปรับปรุงสิ่งที่อำนวยความสะดวกให้ มันเพ่งนอกเช่นอย่าง
ว่า ยกตัวอย่างว่าสร้างบ้านอย่างนี้นะ บ้านหลังหนึ่งนี่เราจะสร้าง
แบบไหน มันก็คิดวาดภาพดูว่าเราจะต้องทำโครงสร้างอย่างนั้น อย่าง
นั้นๆ กว้างเท่านั้น ยาวเท่านั้น สูงเท่านั้น ใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างนั้นๆ
แล้วเงินทุนมีเท่านั้นพอที่จะสร้างบ้านหลังนี้ให้เสร็จได้ มันมีแต่เรื่องเพ่ง
นอก ไข่ความรู้ในทางโลกนี่นะ ที่สร้างบ้านสร้างเรือน สร้างสิ่งอำนวยความสะดวก
ให้ต่างๆนานาหมู่นี้ ส่วนความรู้ในทางธรรมอันเป็นไปเพื่อ
ความหลุดพ้นนี้ มันเป็นการทวนกระแสของโลก ไม่ปล่อยจิตให้เพ่งเล็ง
ไปกับโลกสงสารอันนี้ ทวนกระแสจิตกลับเข้ามาภายในปัจจุบัน ไม่คิด
ส่งออกไปภายนอก ทวนกระแสความคิดความนึกเข้ามาในปัจจุบันนี้
ให้มารู้กายกับจิตอยู่ที่นี่ รู้ว่ากายนี้เป็นของแตกของดับ ก็รู้ตามสภาพ
ความเป็นจริง เป็นสิ่งน่าเบื่อหน่ายก็รู้ว่าน่าเบื่อหน่ายจริงๆ

เบื่อหน่ายทำไมอะ เอ้า ก็มันไปประคบประหงมทะนุบำรุงด้วยข้าว
น้ำ ผ้านุ่ง ผ้าห่ม อาหาร ที่อยู่ที่อาศัย หยูกยาแก้โรคภัยต่างๆนานา
มันต้องแสวงหา สิ่งบำรุงปรนเปรอร่างกายอันนี้อยู่ ร่างกายอันนี้ มันจึง
พอประทังอยู่ได้ พิจารณาเห็นอย่างนี้แล้วจึงเบื่อหน่าย เห็นอoyหมดนะ
ถ้าไม่พิจารณาบ่อยๆ อย่างนี้ไม่เห็นแจ้ง อย่างนี้มันไม่เบื่อ เพราะว่า
สิ่งที่มันยั่วยวนชวนให้เกิดความรักความใคร่นะ มันมีอยู่ในโลกอันเนี่ย
รูปสวยๆงามๆ เสียงไพเราะเพราะพริ้ง กลิ่นหอมหวล รสอร่อย สัมผัส

อันอ่อนนุ่มนิ่ม หมู่นี้มันมีอยู่ เมื่อบุคคลมาหลงสมมุตินี้แล้ว จิตใจมันก็
เลยติดเกาะข้องกับสิ่งเหล่านี้ มันจึงหลุดพ้นไปไม่ได้ เมื่อเราอบรม
ปัญญาให้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาก็มาแจ้งให้จิตดู ให้จิตได้รู้อย่างนั้น รูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ตนหลงรักหลงใครอยู่นั่นนะ มันเป็น
อย่างนี้ๆอย่างนี้ๆ มันมีความเกิดขึ้นแล้วแปรปรวนแตกดับไป ในเวลาที่
มันยังไม่แตกไม่ดับนี้ มันก็แปรปรวนทนทุกข์ทนได้ยากลำบากอยู่อย่าง
นั้น ทั้งเป็นของไม่สวยไม่งามตามที่เข้าใจนั้นเลย มันจะมีอะไรสวยงาม
รูปร่างอันนี้นะ มันมีหนังหุ้มอยู่เท่านั้นเอง มันจึงสิ่งไม่สวยไม่งาม
จึงไม่ปรากฏมาก แต่มันก็ปรากฏอยู่แล้วแหละถึงจะมีหนังหุ้มอยู่ก็ตาม
เช่น เหงื่อไคล น้ำลาย น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะ ต่างๆหมู่นี้
มันแสดงออกปรากฏให้เห็นแล้ว สิ่งโสโครก หากว่าสิ่งโสโครกเหล่านี้ไม่
ถูกระบายออกมาแล้ว ร่างกายนี้อยู่ไม่ได้เลย เพียงแต่ท้องผูก ๒ วัน ๓
วันนี้ก็แย่แล้วอะ คนเราอะ ปวดปั่นแล้วท้องนะ ปวดท้องแล้ว ท้องอืด
ท้องเฟ้อ รับประทานอาหารก็ไม่ได้มาก เพราะมันอาหารเก่ามันคั่งค้าง
อยู่ในกระเพาะอยู่ในลำไส้โน้นนะ เพียงเท่านี้มันก็เห็น มันก็เป็นทุกข์ให้
เห็นแล้ว เป็นอย่างนั้น

ผู้มีปัญญาทั้งหลายก็ลองพิจารณาดูซิ พระพุทธเจ้าทรงสอนนะ
สอนในเวลาว่างๆ ก็พิจารณาก่อนแล้วจึงนั่งจึงห่ม ได้ผ้าใหม่มาก็ดี
หรือว่าผ้าเก่าก็ช่างแหละ ห่มนั่งห่มเวลาใด ก็พิจารณาผ่านผ้าห่ม

เหล่านี้ก็ไม่เที่ยง นุ่งห่มไปนานไปก็เศร้าหมองไป ก็ชำรุดทรุดโทรม
ไม่ต้องได้ทิ้ง ก็เป็นอย่างนี้แหละ อันร่างกายนี้ฉันใดก็เหมือนกับผ้านุ่ง
ผ้าห่มนั้นแล อาศัยมันนานไปมันก็ชำรุดทรุดโทรมไป เมื่อแก้ไขทะนุ
บำรุงเต็มที่แล้วมันก็ปกติดี คืนไม่ได้ มันก็ต้องแตก ทำลายลงเท่านั้น
เองนะ เหมือนเครื่องนุ่งเครื่องห่มอย่างที่ว่านั้นแหละ อะไรก็อาศัย
อยู่ชั่วคราวเท่านั้นกล่าวโดยสรุปแล้ว อันนี้แหละปัญญาจะให้พากันคิด
ให้พากันพิจารณา หาอุปมาอันประกอบไปด้วยความจริงนะ มาสอนจิต
อันนี้ ไม่ใช่เป็นอุปมาที่หลอกเอา โดยที่เรื่องไม่จริงก็เอามา สอนจิตอันนี้
อย่างนี้ไม่ใช่ละ อุปมาต่างๆนี้ล้วนเป็นอุปมาเรื่องเป็นจริงทั้งนั้นเลย เพื่อ
สอนจิตให้จิตมันรับรู้ความจริงดังกล่าวมาแล้วนั้นแหละ

จิตนี้มันถูกอวิชชาตัณหาข่ม แล้วมันจึงเห็นไปว่าโลกอันนี้ ทั้ง
ภายนอกทั้งภายใน ทั้งไกล ทั้งใกล้ ทั้งหยาบ ทั้งละเอียดอันนี้เป็น
ของน่าชื่นชมยินดีอยู่ นี่แหละอวิชชาตัณหา มันหลอกล่อจิตใจ มันจึง
ได้หลงใหลยึดมั่นอยู่ มันจึงไม่ยอมปล่อยยอมวางนั่นเองแหละ บัดนี้เมื่อ
เราอบรมสมาธิให้เกิดขึ้นแล้ว ก็หัดเจริญปัญญาหาอุปมาสอนจิตดัง
แสดงมาให้ฟังมานี้ละ เออ สอนบ่อยๆเข้า จิตนี้มันก็ยอมรับรู้
ความจริงเหล่านี้แหละ อันนี้ เอ่อ เป็นจริงแท้ๆแล้ว เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึด
ไม่ควรถือ ควรปล่อยควรวางจริงๆ เอาให้จิตมันลงความเห็นลงอย่าง
นี้นะ ถ้าจิตมันลงความเห็นอย่างนี้นะ มันก็ปลงได้ วางได้ จริงๆแหละ

มันก็ไม่ลังเลเลย แต่ว่างแล้ว ปลงลงไปแล้ว แต่ก็ยังอาศัยรูปธรรม นามธรรมนี้อยู่ นั่นเองนะ อาศัยรูปเสียงกลิ่นรส เครื่องสัมผัสภายนอก นี้อยู่ ไม่ใช่ว่างเปล่าแล้วไม่ต้องอาศัยเลย ไม่ต้องรับประทานอะไร ไม่ต้องงุ่นงั่นอะไรต่อไปอีก อย่างนี้ ไม่ใช่ซะ ถึงรู้เท่าแล้ว รู้แจ้งแล้ว ก็ยังอาศัยสิ่งเหล่านี้ อยู่ ในเมื่อบุญกรรมที่ทำต่างๆมานี้ยังไม่หมด รูปอัน นี้มันก็ยังเป็นไปอยู่

ท่านผู้รู้ทั้งหลายเมื่อมีปัญญาเกิดขึ้นแล้วพิจารณา แม้จะได้รับ ความเปื้อนหน่าย ท่านก็เปื้อนหน่ายด้วยอำนาจแห่งปัญญาอย่างที่ว่ามา นั้นแหละ เมื่อเปื้อนหน่ายแล้วทำยังงี้จึงจะพ้นจากของไม่เที่ยง ของเป็น ทุกข์ทนได้ยากอย่างนี้ ก็ต้องปล่อยวางเท่านั้นเองแหละ ไม่ถือมั่นว่า เป็นตัวตนเราเขา นี่ แต่ปล่อยวางแล้วเราก็ก็นั่งอาศัยมันอยู่เพราะบุญ กรรมที่ทำมาแต่ก่อนนั้น มายังไม่หมดไม่สิ้น มันยังให้ผลอยู่ ผู้รู้ทั้ง หลายก็รู้ตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ก็อาศัยมันไป อย่างพระอรหันต์ ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นเนี่ย พระองค์ก็ทรงชีวิตอันนี้ไปโดยลำดับ เพื่อแนะนำสั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ให้รู้แนวทางปฏิบัติเพื่อจะเอาไป ฝึกฝนจิตใจตัวเองให้เกิด ความรู้ความฉลาดเหมือนอย่างพระพุทธเจ้า สามารถละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ นี้ได้

พระพุทธเจ้าฉันนั้น ทรงพระมหากรุณาธิคุณแก่สัตว์โลกทั้งหลายเป็น
อย่างยิ่งเลย พระองค์จึงได้เอาทุกข์เป็นทุน สร้างบุญบารมีมาใน
สงสารนี้คนน่านับชาติไม่ถ้วน กว่าบุญบารมีนี้จะเต็มบริบูรณ์ แม้
พุทธศาสนิกชนทั้งหลายก็ขอให้เข้าใจอย่างนี้แหละ อันบุคคลที่จะหลุด
จะพ้นจากวัฏสงสารอันนี้ได้ต้องอาศัยบุญบารมีเท่านั้น สร้างบุญกุศล
ให้มันมากไปเท่าใด บุญกุศลอันนี้แหละ หนุนจิตใจให้เกิดปัญญา
ปัญญาเกิดขึ้นสอนจิตให้เห็นจริง ตามเป็นจริงในสิ่งที่ตนอาศัยอยู่นี้
ว่ามันไม่เพียงเป็นทุกข์ทนได้ยากลำบากจริงๆนะ มันเป็นอนัตตาบังคับ
ไม่ได้ บอกไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจหวัง ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่ของเรา
ของเขาจริงๆ อันนี้เป็นความจริงแท้ๆ

เมื่อปัญญามันสอนจิตให้เห็นลักษณะอาการของสังขารทั้งปวงมัน
ดังกล่าวมาแล้ว มันก็จะเกิด**นิพพิทา** ความเบื่อหน่ายขึ้นมา เมื่อเบื่อ
หน่ายเข้าบ่อยๆ เบื่อหน่ายด้วยอำนาจของปัญญาเนี่ยนะ มันจะคลาย
ความกำหนัดยินดีนี้ไปเรื่อยๆ คลายออกๆเรื่อยๆ มันก็น้อยลงไป
เบาบางไปกิเลสอันนี้นะ จะขอให้จิตนี้มันเบื่อหน่ายด้วยปัญญาดัง
กล่าวมาแล้วนั้นนะ มันก็ค่อยคลายออกไป คลายทีเดียวไม่หมด มันก็
คลายไปที่ละน้อยๆไป ในที่สุดมันก็หมดลงได้ ท่านเรียกว่า
สมุจเฉทวิมุตติ แปลว่าหลุดพ้นได้โดยเด็ดขาด ไม่กลับคืนมายุติมัน
ถือนั่นในชั้น ๕ นี่อีกต่อไป ที่แรกนี้ก็หลุดพ้นไปเป็นขั้นๆดังกล่าวมา

แล้วนั้นแหละ เช่น รักษาศีลให้บริสุทธิ์อย่างนี้นะ มันก็หลุดพ้นจากบาป
อกุศลมาได้ขั้นหนึ่งแล้วนั้นแหละ แล้วคราวนี้มันยังกิเลสอยู่ ถึงแม้บาป
กุศลจะระงับไป แต่กิเลสส่วนที่มันไม่เป็นบาปเป็นกรรมนั้นมันก็ยังมียู่
ฉะนั้นจึงว่าภาวนาเข้าทำจิตให้สงบลงไป ทำจิตให้สงบระงับลงไปแล้ว
มันก็หลุดพ้นจากกิเลสนั้นไปชั่วระยะหนึ่ง อย่างนี้นะ เมื่อสมาธินั้น
ถอนออกมาแล้ว กิเลสนั้นมันก็ติดตามมาอีก แต่ว่ามันเบาลงเพราะ
อานุภาพแห่งสมาธินั้น มันก็สามารถทำกิเลสที่หยาบๆ ให้เบาลงเหมือน
กันนะ มันเป็นอย่างนั้น เมื่อกิเลสหยาบๆ นั้นมันระงับไป ยังแต่
กิเลสอย่างกลาง เช่นนี้ก็อาศัยปัญญาในวันนี้ละ อาศัยปัญญาสอนจิต
นี้เข้าไป จิตนี้เมื่อมันเห็นตามปัญญาแล้ว มันก็ปล่อย มันก็วางไป
เรื่อยๆ ไป มันเป็นอย่างนั้น

การที่บุคคลให้ทานก็ดี รักษาศีลก็ดี ไหว้พระภาวนาทำใจให้สงบ
ระงับลงไปก็ดี ล้วนแต่เป็นการสร้างบุญสร้างกุศลทั้งนั้นเลย ขอให้เข้าใจ
เมื่อทำไปมากๆ เข้าไป บุญกุศลนี้มันมากเข้า มันก็ทำให้จิตใจนี้มีกำลัง
เข้มแข็ง จิตใจหนักแน่นตั้งมั่นอยู่ด้วยดีแล้ว ปัญญามันก็เกิดขึ้นจากจิต
ที่สงบระงับ ตั้งมั่นอยู่ในบุญในคุณนั่นเองแหละ ปัญญามันจะเกิดขึ้นก็
เพราะมีบุญมีคุณ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในจิตใจเป็นพื้นฐาน
จิตจะสงบอยู่ได้ก็เพราะอาศัยบุญคุณนี้เองนะ ขอให้เข้าใจ ถ้าคนไม่มี
บุญมีคุณดังกล่าวมานี้แล้ว จิตสงบไม่ได้เลย

ดังนั้นใน**อนุสติ ๑๐** อันเป็นสมถกรรมฐาน อันเป็นกรรมฐานที่
ผู้สนใจในการเจริญสมณะวิปัสสนาจะต้องบำเพ็ญ นั่นแหละทรงแสดงไว้
ให้หมั่นระลึกคุณพระพุทเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ให้หมั่น
นึกถึงทาน การบริจาคของตน นึกถึงศีลที่ตนได้รักษามา นึกถึงคุณที่ทำ
บุคคลให้เป็นเทวดา นึกถึงความตายอันมีแก่ตน นึกถึงร่างกายสังขาร
อันไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน ทั้งไม่สวย ไม่งาม เป็นอารมณ์อยู่เสมอ นึกถึง
ความตายเป็นอารมณ์อยู่เสมอ นี่แหละความตายนี้ ก็หมายความว่า
ร่างกายนี้มันจะต้องแตกดับเป็นที่สุด ท่านก็เลยสมมุติว่าตายเท่านั้น
เองแหละ ที่จริงแล้วร่างกายนี้มันเกิดแล้ว มันก็แปรปรวนแตกดับลง
เท่านั้นแหละ แล้วก็นึกถึง **อานาปานุสติ** นี่นะ ลองคิดดูซิ อนุสติ ๑๐
นี่นะ พระพุทเจ้าแสดงได้ สำคัญแค่ไหนนะ อานาปานสติการตั้งสติ
รู้ลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างนี้ มันทำให้จิตรวมลงได้ ทำให้จิตนี้ละ
อารมณ์ที่เป็นอดีตอนาคตไป นั่นแหละ เมื่อจิตที่มันละอารมณ์ที่
เป็นอดีตอนาคตแล้วมันก็รวมลงเป็นหนึ่งในปัจจุบันนี้ได้เลย

ฉะนั้นอย่าลืมแหละ การนึกถึงลมหายใจเข้าออกนี้มันทำให้จิตสงบ
จิตหยุดคิดหยุดนึก แล้วการนึกถึงคุณแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมชาติ
สงบระงับจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งมวล อันนี้ก็เป็นหน้าที่เราทุกคน
จะต้องนึกถึงอยู่เสมอ ถ้าไม่นึกถึงพระนิพพานมันก็ไม่อยากบรรลุพระ
นิพพานนี่นะ ไม่นึกถึงพระนิพพาน ก็ไม่เห็นคุณแห่งพระนิพพานว่า

วิเศษอย่างไร อย่างเช่นบางคนที่มีความเห็นเคลื่อนคลาดจากความเป็นจริง ไม่ยอมรับรู้คำสอนของพระพุทธเจ้า มันก็พูดไปต่างๆ นานาว่า พระนิพพานนี้ไม่มีบ้านไม่มีเรือน ไม่มีรถราขี่ ไม่สนุก ไม่อยากไปหรอก คราวนี้ก็มีผู้ว่าอย่างนี้อยู่บ่อยๆ อยู่เหมือนกันนะ นั่น ผู้ที่เห็นเช่นนั้นแสดงว่ามันติดความสุขชั่วคราว ใ้เรื่องความทุกข์ไม่เอาบวกลบคูณหารกันดูบ้างเลย เลือกเอาแต่ความสุขชั่วคราวนั้นนะ มาว่า โลกนี้สนุกสนานอย่างโน้นอย่างนี้นะ มันขาดปัญญา อย่างว่านั่นแหละ ถ้าหากว่าบุคคลผู้มีปัญญาแล้วนะ เอาความสุขในโลกนี้กับความทุกข์ในโลกนี้ มาบวกกันเข้า เอามาเทียบกันเข้า ลองดูอะ นี่เราจะรู้ได้ว่า ใ้ความสุขในโลกนี้นะ มันประเดี้ยวประด้าวหนึ่ง แต่ความทุกข์อันนี้มันเป็นประจำเลย ทุกข์แก่ ทุกข์เจ็บป่วยไข้ ทุกข์ตาย อันนี้มันมันเป็นทุกข์ประจำแท้ๆ เลย เมื่อความทุกข์เหล่านี้มันมีอยู่ประจำอย่างนี้แล้ว ใ้ความสุขอันเกิดจากความสุขอันชั่วคราวเช่น สุขในการกิน สุขในการนอน สุขในการช่องเสพงามคุณเมถุนสังโยชน์ สุขในการดมหรือพบครบครันต่างๆ นานาหมีนี้ มันล้วนแต่เป็นเหยื่อล่อให้ติดอยู่ในทุกข์ทั้งนั้นเลย เพราะมันเป็นสุขชั่วคราวอย่างที่ว่านี้แหละ ไม่เห็นมีอะไรยั่งยืนอยู่ได้เลย ท่านเรียกว่า อามิสสุข สุขอิงอาศัยวัตถุ เมื่อวัตถุสิ่งของเหล่านั้นมันวิบัติแปรปรวนไป ความสุขเหล่านั้นมันก็หมดไป อันนี้เป็นความจริงแท้ๆ เลย เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายอย่าละเลย

ต้องน้อมเข้ามาสอนจิตตัวเองอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นแล้ว มันก็ติดความสุขชั่วคราวนี้แหละดังที่เราเห็นกันอยู่นี้แหละ

ระเบียบการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ท่านสอนให้ตื่นดีกลุกเช้า ทำความเพียรอย่างนี้นะ บุคคลผู้ติดความสุขในการนอนนั้นก็เอาแล้ว นอนจมป้างเลย หมดคั่นก็ไม่ตื่น ไปตื่นเอาเมื่อนอน สว่างนุ่นแสง พระอาทิตย์ขึ้นส่องสู่ท้องฟ้านุ่น บางคนยังไม่ตื่นขึ้นเลย แสงอาทิตย์ มาก็ดี อย่างนี้แหละเรียกว่ามันติดอยู่ใน **อามิสสุข** สุขที่อิงอาศัย วัตถุเหล่านี้อยู่ ดังนั้นก็ลองคิดดูซิ ถ้าเมื่อร่างกายอันนี้มันเป็นปกติ โรคภัยยังไม่เบียดเบียนนะก็นอนหลับได้สนิทสบาย บัดนี้เมื่อร่างกาย อันนี้ มันวิบัติแปรปรวนไปแล้ว เอาหละนอนก็ไม่หลับนะบัดนี้นะ กระสับกระส่าย รับประทานอาหารก็ไม่อร่อยแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้นมัน จะเป็นยังไงแล้วบัดนี้นะ มันก็เป็นทุกข์แล้ว ใจจิตที่มันไม่รู้เท่า มันก็เดือดร้อน โอ๊ย เรายี่จะตายแล้ว เขาว่านอนก็ไม่หลับ รับประทานอาหารก็ไม่ได้ เมื่อวิตกถึงความตายไปแล้วก็ยังเดือดร้อนเลย เพราะ ไม่อยากตายนี้ ไม่อยากพลัดพลากจากความสุขชั่วคราวดังกล่าวมาแล้วนั้นแหละ ดังนั้นผู้มีปัญญาทั้งหลาย ท่านจึงเห็นพิจารณาเห็น เช่นนั้นแล้ว ก็จึงเบื่อหน่ายความสุขชั่วคราวนั้น เบื่อหน่ายวัตถุที่ดวงจิต อาศัยอยู่นี้ ได้แก่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม รวมกันเข้าเป็นร่างกายสังขารอันนั้น จึงได้เบื่อหน่าย ไม่ยินดีในการหลับการนอน ไม่ยินดีในรสชาติของ

อาหาร ไม่ยินดีในผ้านุ่มผ้าห่มเครื่องใช้ไม้สอย สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้เช่นรตรา หมู่นี้เป็นต้น ก็เป็นของอำนวยความสะดวกให้ชั่วคราว อ้าว รตราคันงามๆนั่งสบายอย่างนี้นะ แต่เมื่อร่างกายมันทรุดโทรมไปแล้ว นะ มันจะไปนั่งได้ยังไงอย่างนั้น นั่งก็ไม่ได้ ก็ถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านั้นมันจะ ยังอยู่ แต่ร่างกายนี้มันชำรุดทรุดโทรมไปแล้ว มันก็ไม่มี ความหมาย อะไรเลย มันก็ต้องพิจารณาหมดทุกสิ่งทุกอย่างที่แวดล้อมตัวเองอยู่ที่นี่ ต้องทำความรู้เท่าไปทุกประการเลยอย่างนี้ อันนี้แหละ ได้ชื่อว่าทาง หลุดพ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสังสาร ดังแสดงมาก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/0T7FZO8rGyU>

วิธีสะกดจิตให้สงบพบสุข

ฟังพากันตั้งใจให้ดี บัดนี้ถึงวาระที่เราจะต้องอบรมจิตใจของตัวเอง ให้เข้าถึงความสงบ เพราะความสุขนั้นอื่นเสมอด้วยความสงบไม่มีหมายความว่าความสุขอย่างอื่นนะ มันจะไปยิ่งกว่าความสงบนั้นไม่มี ดังนั้นผู้ต้องการความสุขที่แท้จริงมันก็ต้องมาฝึกจิตใจนี้ให้เข้าถึงความสงบ ก็จะได้พบกับความสุขแท้จริง

ผู้ประพฤติธรรมในพุทธศาสนานี้ ก็ต้องให้มันมีจุดหมาย ถ้ามันไม่ตั้งจุดหมายไว้อย่างนี้ มันก็ไม่ได้ผลการปฏิบัติมันนะ จุดหมายคือมุ่งที่จะทำใจให้สงบ นั่นแหละคือจุดหมาย ในขั้นแรกนี้ทำอย่างไรจิตจึงจะสงบลงไปได้ เราก็ทำลงไป ก็อาศัยสติมันแหละสำคัญมาก ถ้าสติเข้มแข็ง แล้วก็สามารถที่สะกดจิตนี้ให้สงบลงไปได้โดยเพ่งลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องดำเนิน หมายความว่าอย่างนั้น เราจักไม่คิดไปในเรื่องอื่นใด จักดูแต่ลมหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น หายใจเข้าไป ถ้าไม่ออกมาก็ตาย หายใจออกไปแล้ว ไม่กลับเข้ามาก็ตาย ชีวิตของเรานี้มีน้อยนิดเดียวหนึ่ง ถ้าเพ่งดูให้จริงๆแล้วมีอยู่แค่ ลมหายใจเข้าออกแค่นี้เอง ลองสังเกตดู ลมหายใจเข้าออกมันก็มีอยู่ใน ปัจจุบันนี้เท่านั้น ไม่ใช่มีอยู่ในอดีตที่ล่วงแล้วมาที่ล่วงแล้วมา มันก็ดับไปแล้วนี้ ลมหายใจ

มันหายไปแล้ว ที่ล่องแล้วมานะ อนาคตลมหายใจก็ยังไปไม่ถึง มีอยู่แค่ปัจจุบันนี้เท่านั้นเอง ที่ให้ตัวเองรู้ว่าตนยังมีชีวิตอยู่ก็เท่านั้นแหละ

แต่มนุษย์เราส่วนมากมันไม่สำคัญว่าชีวิตมีเท่านี้ มันสำคัญว่าตนนั้นจะมีอายุยืนยาวนานไปอยู่ เหตุฉะนั้นจึงได้เพลิดเพลิดมัวเมา จิ่งตั้งอยู่ในความประมาท ไม่รีบเร่งบำเพ็ญบุญกุศล อันเป็นหนทางแห่งความสุขให้แก่ตัวเอง เอาแต่เพลิดเพลิดในการละเล่นต่างๆในการแสวงหาความสุขสนุกสนานชั่วคราว อันนี้นับว่าเป็นความประมาทของมนุษย์เรา สำหรับผู้ใดตื่นตัวได้ไม่ประมาทก็นับว่าเป็นวาสนาของผู้นั้น

เช่นอย่างว่าผู้ที่คิดบวชเรียนในพระพุทธศาสนา นี้ก็นับว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท แต่บางคนในเบื้องต้นนะไม่ประมาท แต่ในท่ามกลางคือต่อไปเกิดความประมาทขึ้นก็มี ในขั้นแรกรู้สึกกะปรีกะเปร่าทำความดี ขยันขันแข็งสำรวมตนด้วยดี ครั้นเมื่อไปๆกลาย เป็นคนเลินเล่อเพลอสติ ไม่รู้จักสำรวมกายวาจาใจให้เป็นปกติเหมือนแต่ก่อน ผู้นั้นก็เลยถึงซึ่งความเสื่อม การเป็นนักบวชเนี่ยนะ

เพราะฉะนั้นทุกคนต้องรักษาความไม่ประมาทไว้ให้ได้ คือรักษาสตินั่นเองนะ ตณพิจรรณาเห็นร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้เห็นอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป อย่าให้มันเห็นเป็นอย่างอื่นไป เช่นร่างกายนี้เป็น**อสุภะ** คือไม่สวยไม่งามก็ให้พิจารณา

เห็นว่ามันไม่สวยไม่งามอย่างนั้นเสมอไป เมื่อร่างกายนี้มันเป็นของไม่
เที่ยง ก็ให้เกิดความรู้ความเห็นว่ามันไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้น เมื่อร่างกาย
นี้มันเป็นทุกข์ทนได้ยากลำบาก มันทนอยู่นิ่งๆไม่ได้ ก็ให้มันเห็นว่าเป็น
ทุกข์ทนได้ยากจริง เพราะว่าร่างกายนี้มันต้องได้เคลื่อนไหวอยู่เรื่อยไป
จึงพอประทังได้ แต่ถ้าจะมานั่งนิ่งๆอยู่ตลอดเวลาเนี่ยไปไม่ได้เลย
หรือจะต้องนอนตลอดเวลานี้ก็ไม่ได้อีก จะต้องเดินอยู่ตลอดเวลา也不行
จะต้องยืนอยู่ตลอดเวลา也不行 นั่นแหละมันทนอยู่ไม่ได้เลย มันทนอยู่
อยู่นิ่งๆไม่ได้เลยร่างกายนี้ ต้องเคลื่อนไหวไปมาอย่างนี้ มันจึงพอประทัง
อยู่ได้

นี่แหละลักษณะแห่งความทุกข์ของร่างกาย ให้พิจารณาดู
ให้มันเห็น อย่าไปเข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมดาไปอย่างนั้นเปล่าๆโดยไม่
มองเห็นลึกไปกว่านั้น ธรรมดาจริงอยู่ แต่ธรรมดาทุกข์ต้องให้เข้าใจ
อย่างนั้น ไม่ใช่ธรรมดาเฉยๆ การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุดจา
ทำการงานต่างๆหมั่นนี้นะมันเรื่องของความทุกข์ทั้งนั้นเลย เรื่องของ
ความทนอยู่ไม่ได้ของร่างกายสังขารนี้ ต้องได้เคลื่อนไหวไปมาอยู่อย่าง
นั้น นี่ต้องพิจารณาให้เห็นอยู่อย่างนี้แล้วมันก็จะได้เกิด **นิพพิททา**
ความเบื่อหน่าย ทำไมมันยังเป็นอยู่อย่างนั้น ก็มันบังคับไม่ได้ ไม่มี
อำนาจใดๆในโลกจะมาบังคับ ร่างกายนี้อยู่นิ่งๆได้หรือให้มันเที่ยง
ไม่ต้องแปรผันเป็นอย่างอื่นเลย อย่างนี้มันเป็นไปไม่ได้ ธรรมชาติไม่ได้

สร้างมาอย่างนั้น ธรรมชาติสร้างขึ้นมาแล้วมันก็ให้มันแปรผันไป ในที่สุดก็มันแตกดับลง อันนี้ธรรมชาติมันสร้างมาอย่างนี้นะ สังขารร่างกาย อันนี้ นอก ร่างกายนี้ออกไปก็เหมือนกันหมดเลย ก็ต้องพิจารณาให้มันเห็นอย่างนี้จึงเรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาท คือเป็นผู้ค้นหาความจริงของชีวิตของอัตภาพร่างกายนี้อยู่

ถ้าบุคคลไม่มาเพ่งพินิจพิจารณาร่างกาย ให้เห็นตามสภาพความจริงอย่างว่านี้แล้ว เมื่อเวลาร่างกายมันวิบัติลง มันแปรปรวนไป ดวงจิตดวงนี้ก็เป็นทุกข์เป็นโศกแล้วบัดนี้ ทั้งสะดุ้งหวาดกลัวต่อความตาย จิตนี้ยังเป็นทุกข์หลาย เมื่อไม่ได้พิจารณาให้รู้ล่วงหน้าไว้ซะ แล้วก็ค้นหา มันก็ไม่บรรเทาลงเลย ผู้ใดพิจารณาเห็นว่าชีวิตนี้มีประมาณน้อยนิดเดียวอย่างว่านี้นะ มันก็ทำให้ค้นหาความทะเยอทะยานอยากได้อะไรต่ออะไรในโลกนี้มันเบาบางลงไปเลย มันไม่ทราบว่าจะไปชวนชวนไปอะไรนักหนา

ในเมื่อชีวิตนี้มีน้อยนิดเดียวหนึ่ง ไม่ทันไรก็จะจากโลกนี้ไปแล้ว บางคนผู้มีกรรมมีเวรติดตามมาแต่ก่อน มาตัดรอนเอา อายุนี้ยังไม่ถึงอายุไข ก็ตายก่อนแล้ว บางคนพอเกิดมาได้ไม่กี่วัน ก็เดือน ก็ตาย บางคนเกิดมาแล้วพอเป็นเด็กเป็นเล็กกำลังน่ารัก เอ้า ก็มาตายเสีย บางคนพอเกิดขึ้นแล้ว พอมาเป็นเด็กนักเรียน เอ้า บางทีก็นั่งรถ

ไปโรงเรียน รถคว่ำ รถชนกัน เอ้า ก็ตายหมู่ อย่างนี้นะ บางคน
ก็กำลังอยู่ในวันหนุ่มวัยสาวก็มีอันเป็นไป มาตายไปเสีย บางคนก็อยู่ใน
วัยกลางคน เอ้า กำลังแบกภาระของการเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย กำลัง
ขวนขวายตั้งเนื้อตั้งตัวให้ร่ำให้รวย เป็นฝั่งเป็นฝาเหมือนเพื่อนทั้งหลาย
ก็มีอันเป็นไปคือมาตายจากลูกจากเมียจากผัวไปเสีย บางคน ก็ถึงวัยแก่
วัยชรา เอ้า ร่างกายก็ทรุดโทรมลงจะตายก็ไม่ตายก็ทนทุกข์ทรมาน
เดินไปไหนมา ไหนก็ลำบาก บางคนก็เป็นอัมพาต อัมพาตนี้นาน
ตายกว่านี้ ทนทุกข์ทรมาน ชำวน้ำก็ต้องให้ผู้อื่นป้อน จะไปไหนก็
ต้องผู้อื่นได้ประคับประคอง ต้องเอาใส่รถเข็นไป นี่ ตายก็ไม่ตาย
มันจะมีกำลังแข็งแรงขึ้นกว่าเก่าก็ไม่มี บางคนก็หูตึง บางคนก็ตามัว
ตาฝ้า มองอะไรก็ไม่เห็นชัด แต่ก็ไม่ได้ตายง่าย

นี่แหละลักษณะแห่งความทุกข์ ให้ฟังพากันพิจารณากันให้ดี
มันทนได้ยากลำบากอยู่อย่างนี้แล้วจะไปเพลิดเพลินไปเอาอะไรเล่า จะ
เพลิดเพลินได้ก็นานก็เดือนก็ปี ให้อารมณ์อันนี้มันจะมีกำลังวังชาพอ
ที่ให้สนุกสนานไปนะ ลองบวกลบคูณหารกันดู น้อยเดี๋ยวหนึ่งนะ
เพลิดเพลินมัวเมาความสุขสนุกสนานอันนั้นนะ มันแทรกอยู่ด้วยทุกข์
เหมือนดั่งยาพิษเคลือบน้ำตาลดังกล่าวก้าวให้ฟังมาแล้วนะ มีทั้งสุขมีทั้ง
ทุกข์คลุกเคล้ากันไป ชีวิตของผู้ครองเรือน เอ้า ฝ่ายหนึ่งไปสนุกสนานดี
ฝ่ายหนึ่งกลับเศร้าใจคับแค้นใจ บังเอิญเงินขาดมือลงไป ไม่มีเงินจะ

จ่ายยิ่งเดือดร้อนใหญ่ บังเอิญอันนั้นก็ขาดไป อันนี้ก็ไม่มี ซื้อมาขี่ เอ้า
รถก็มาชำรุดลงไม่มีเงินจะซ่อมรถ เอาแล้ว ก็เดือดร้อนแล้ว ปลุกบ้าน
แปลงเรือนอยู่ อยู่ไปอยู่มาตนมีเงินน้อยจะทำให้แข็งแรงก็ไม่ไหว บ้าน
เรือนก็ชำรุดลง ไม่มีเงินจะซ่อมแซม ไม่มีเงินจะสร้างใหม่ก็เป็นทุกข์

อันนี้ลองพิจารณาดู ชีวิตของคนเรานี้มันมีแต่กองทุกข์เท่านั้น
ถ้าไม่พิจารณาก็ไม่เห็น เอ้า ถ้ามันทุกข์อย่างนั้นนะ คนเรานั้นจะ
ไม่ฆ่าตัวตายหมดซะแล้วหรือ...ไม่ฆ่า เพราะมันมีสุขชั่วคราวนั้นเป็น
เหยื่อล่อ เอ้า มันทุกข์ไปพักหนึ่งน้อยหนึ่งก็กลับสุขขึ้นมา อย่างนี้แหละ
มันให้เพลิดเพลิน สนุกสนานไประยะหนึ่ง ไปๆหน่อยหนึ่งทุกข์ก็ประดัง
ประเดขึ้นมา กลุ้มใจ บางคนทุกข์ติดต่อเนื่อง กันไปนานก็ฆ่าตัว
ตายโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง มีอยู่ถมไปโลกอันนี้ นี่พรรณนาถึงความทุกข์
แห่งชีวิตนี้ ก็ทำไมมันจึงเป็นทุกข์อย่างนั้น ก็มันเป็นอนัตตา มันบังคับ
ไม่ได้ มันไม่อยู่ในบังคับบัญชาของผู้ใด ร่างกายสังขารอันนี้นะ นอก ร่าง
กายนี้ออกไปก็เหมือนกัน เช่น แก้ว แหวน เงิน ทอง ของมีค่าต่างๆ
ในโลกอันนี้ ได้มาแล้วก็สูญหายไป ได้มาแล้ว ใช้จ่าย จ่ายไป ก็หมดไป
เอ้า ส่วนใดที่ไม่หมด โจรขโมยมันรู้เข้ามันมาลักเอาไป หรือมีการเอา
ปิ่นเอามีตมาจี้เอาเฉยๆนี่นะ พวกเจ้าของทรัพย์ก็ระทมใจ ช่วยกัน
พิจารณาความจริงของชีวิตนี้ให้มันรู้มันเห็น

ถ้าพิจารณาเห็นตามที่แนะนำมานี้นะ ตัณhamันต้องเบาบางลง
แน่นอนเลยทีเดียว ความทะเยอทะยานอยากในจิตใจก็เบาลง มันจัก
ไม่แก่งล้าขึ้นไปได้เลย เพราะมองดูแล้วมันไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นสาร
ถ้าขึ้นไปยึดไปถือเอาไว้เท่าไรมันยังเป็นทุกข์หลายเท่านั้น ตัณหา กับ
อุปาทานนะ มันเป็นคู่กัน เมื่อไม่ละตัณหานี้ให้มันสงบลง มันก็ยึดถือบ่นี
นั่นแหละ มันกลายเป็นอุปาทานไป เมื่อมันยึดถือไว้แล้ว มันก็เป็น
เหตุให้แสวงหาในสิ่งที่ตนยึดไว้ในใจนั้น เมื่อแสวงหาไปไม่ได้สมหวัง
ก็เอาแล้ว เป็นทุกข์แล้ว เดือดร้อน อย่างนี้แหละ

นอกจากจะเป็นทุกข์อยู่ในปัจจุบันนี้แล้วมัน ความยึดความถือนี้
ยังเป็นตัวกรรมนำดวงจิต ให้ไปเกิดในภพน้อยภพใหญ่ต่อไป แต่เกิดใน
ชาติใดก็ไปผูกพันกับของไม่เที่ยงนั่นแหละ ไปผูกพันอยู่กับสร้อยคอ
ตุ้มหู แหวนเพชร นาฬิกาข้อมือ รองเท้าส้นสูง เสื้อคลุมสำหรับ
ประดับเกียรติผู้เป็นบัณฑิต เรือนจบปริญญาตรี ปริญญาโท เข้า
ไปชื่นชมยินดีอยู่กับเครื่องห่มของผู้มีอำนาจเช่นตำรวจ ทหาร เค้าวเอา
เครื่องประดับมาติดตัวเข้าให้ ดีอกดีใจว่าตนมีเกียรติมียศ เวลาเกิด
สงครามมาเคื่อก็ใช้เราไปตายก่อนเพื่อน นี่แหละตัณหานะ พิจารณาเอา
มันยังว่าดีอยู่ที่นี่ เค้ายกย่องว่าทแกล้วทหาร ทหารหาญของชาติ พอเค้า
ยกย่องเข้าไปก็ฮึกเหิม ฮึกเหิมขึ้นเลย ลืมตายไปนั่นแหละ ดังนั้นหมู่
มันต้องเก็บมาคิดมาพิจารณา คนเรานะถ้าไม่พิจารณาให้เห็นความจริง

ของชีวิตดังกล่าวมานี้แล้ว มันจึงติดจึงข้องอยู่ในโลกนี้แหละ มันจึงผูกพันอยู่ในโลกนี้ จึงไม่อยากหนีออกจากโลกนี้ เรื่องมันนะ จะเก็บเอามาคิดมากรองดูให้ดีแล้ว มันไม่ใช่ว่ามันเป็นเรื่องที่ควรจะปรารถนา อยากจะอยู่ อยากจะผูกพันกับมันเลย โลกอันนี้นะ

นักปราชญ์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ที่พระองค์ท่านพ้นไปแล้วนั้น หรือว่าพระอรหันต์ทั้งหลาย นักปราชญ์ทั้งหลายที่ท่านพ้นไปแล้วนั้น ก็เพราะท่านมาพิจารณาเห็นความเป็นไปของชีวิตตามความเป็นจริงดังกล่าวมานี้เอง สรุปลงแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา เอ้า ถ้าไม่มีตัวไม่มีตนอย่างนั้นแล้ว จะทำบุญกุศลไปให้ใคร พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ละชั่วทำดีไปเพื่อใคร ไฉนที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ละชั่วทำดีนั้นนะ ก็เพราะว่ามนุษย์และสัตว์ทั้งหลายนั้นนะ เมื่อมันยังไม่รู้แจ้งในธรรมของจริงนะ มันก็ยึดเอาขันธ ๕ นี่มาเป็นตัวเป็นของของตน มันพาขันธ ๕ นี่ทำดีบ้างทำชั่วบ้างไป สะสมบาปกรรมใส่ตัวเอง นั่นแหละ บาปกรรมนั้นมันก็เลยจุดคร่าไปสู่นรก อบายภูมิได้จนทุกขั้ทรมาณอยู่ พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐในโลก พระองค์ได้สร้างบารมีมาก่อนคนอื่นสร้างบารมีมาเต็มแล้ว พระองค์พ้นแล้วพ้นจากอำนาจแห่งตัณหาแล้ว ถึง**สูญญตานุปัสสนา** คือเห็นแจ้งว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา โลกอันนี้นะ ท่านเห็นแจ้งด้วย ท่านพ้นด้วยนั้นแล้ว พระองค์เจ้าจึงมาแนะนำสั่งสอนให้พุทธบริษัทละชั่วทำดี

เมื่อละความชั่วได้ ทำแต่ความดีใส่ตัวเช่นนี้ ความดีคือบุญกุศลนี้มันก็ยกยอชีวิตให้สูงขึ้นไปตามลำดับ

นี่แหละทำไมพระศาสดาท่านสอนให้ละชั่วทำดีนะ ก็ทำดีเพื่อตัวเองนี่แหละ ตัวเองยังหลงยึดหลงถือของไม่เที่ยงอยู่ ยังปล่อยวางของไม่เที่ยงไม่ได้เพราะอะไรมันถึงปล่อยวางไม่ได้ ก็เพราะว่าบุญตัวมันน้อยสติปัญญาก็น้อย นี่ ต้องให้เข้าใจเหตุผลอย่างนี้ เหตุนี้แหละ เราจึงต้องสร้างบุญสร้างกุศลต่อไป บุญกุศลนี้แหละมันไปหล่อหลอมจิตให้เกิดปัญญาความรู้ความฉลาดขึ้นมา บุคคลผู้มีปัญญาแหลมคมเต็มที่เท่านั้นแหละ ถึงจะถอนตนออกจากโลกอันนี้ได้ ถึงจะอยู่เหนือโลกนี้ได้ จึงจะมองเห็นว่าทุกสิ่งไม่ใช่ของเรา แล้วก็ทิ้งเห็นด้วย ทิ้งปลงทิ้งวางลงด้วยที่นี้ นั่นแหละ ถึงจุดโน้นนะมันถึงจะพ้นทุกข์ได้ ถึงจะเห็นอนัตตาแจ่มแจ้งได้ ถึงตรงนั้นแล้วก็ไม่ต้องทำอะไร แล้วบัดนี้ไม่ต้องละชั่วทำดีเพราะว่ามันพ้นแล้วนี่ พ้นจากดีพ้นจากชั่วไปหมดแล้ว จิตมันอยู่เหนือความดีความชั่วทั้งหมดแล้ว ความดีความชั่วมันเป็นสมบัติของโลกนี้ จิตของผู้ใดยังไม่รู้แจ้ง ก็ต้องอาศัยดีกับชั่วอยู่ในโลกนี้ หมายความว่า อย่างนั้น เมื่อชั่วมันให้ผลก็เป็นทุกข์ทรมานไป เมื่อความดีมันให้ผลก็มีความสุขสบายไปชั่วระยะหนึ่ง เป็นอยู่อย่างเนี้ย ชีวิตปุณฺณเรานะพิจารณาให้มันเห็น

ก็นักปราชญ์ผู้มีปัญญา ท่านพิจารณาเห็นความสุขในโลกนี้นะว่า มีน้อยนิดเดียวหนึ่ง ไม่พอแก่ความประสงค์ของดวงจิตนี้เลย ความประสงค์ของจิตนี้มันต้องการมีความสุขสม่าเสมอตลอดไปเลย ไม่ต้องการให้ความสุขอันนี้มันแปรผันเป็นอย่างอื่นไป แต่แล้วมันไม่เป็นไปตามใจหวังสิ เพราะความสุขในโลกนี้มันอิงอาศัยวัตถุสิ่งของ เมื่อวัตถุสิ่งของนั้นสูญสิ้นไป ความสุขอันนี้ก็สูญสิ้นไปตามกัน เช่นอย่างความสุขเกิดจากการมีเงินมาก การจ่ายเงิน การใช้จ่ายเงินมาบำรุงบำเรอชีวิต ก็นับว่ามีความสุขแล้ว บัดนี้ถ้าเงินทองมันหมดไปเราจะว่าไงละทีนี้ ความสุขนั้นมันก็หมดไปตามกัน อย่างนี้แหละลองคิดดู แม้สิ่งอื่นๆที่มันอำนวยความสะดวกให้ก็เหมือนกันนั่นแหละ เช่นรถราอย่างนี้นะ จริงอยู่หละมันพาให้วิ่งไปสู่จุดหมายได้จริงแต่แล้ว ไปๆมาๆโน่นก็ชำรุดลงแล้ว เสียหายลงไปแล้ว ใช้การไม่ได้แล้ว อ้าว เจ้าของรถก็เสียดายเสียใจ ใ้ความสุขที่มีรถมีรานั้นก็หายไปหมดเลย ความทุกข์เกิดขึ้นมาแทน ไม่มีรถขี่ วิ่งเต็นหาเงินหาทองมาซื้อรถ นี่แหละ มันได้ทั้งทุกข์ได้ทั้งสุข โลกสงสารอันนี้นะ ชีวิตอันท่องเที่ยวอยู่ในสงสารนี้นะ แต่แล้วเมื่อสรุปลงสู่สุดท้ายแล้วมีแต่ทุกข์ อันสุขที่ว่ำนั่นหายหน้าไปแล้ว

ลองคิดดูเมื่อเวลาคนเรา คนจะตายนะ เราจะไปเรียกร้องหาความสุขที่ไหนมาให้ได้ความอุ่นใจเล่า มีแต่ทุกข์นั่นแหละ มีแต่ความรู้สึกที่เป็นทุกข์อย่างเดียว เมื่อเวลาจวนจะตาย โฉนจึงว่าอย่างนั้น

ก็ว่าอย่างนั้นก็เพราะร่างกายนี้มันอาศัยไม่ได้แล้วนี่ มันจะแตกอยู่
มารวมมาร่อแล้วนี่ มันแปรปรวนไป พอแปลงแล้วนี่แล้วจะไม่ให้จิตที่
อาศัยอยู่นี้เป็นทุกข์เหลืออันยังงี้เล่า แล้วจิตนี้เมื่อไม่รู้เท่าร่างกายอันนี้
ไม่รู้เท่าขันธ ๕ นี่ ปลงไม่ตก วางไม่ลงละก็ นั่นแหละ เป็นทุกข์ใหญ่
เลยจิตนะ นี่มันกระวนกระวายเดือดร้อนเลย ก็คิดดูชีวิตนี้นะ สรุปรตอน
สุดท้ายแล้วมีแต่ทุกข์อย่างเดียว สุขหายหน้าไปหมดเลย ท่านผู้รู้ทั้ง
หลายท่านได้เจริญวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นแล้ว มากำหนดรู้แจ้งใน
ขันธ ๕ นี่ ตามเป็นจริง ท่านปลงท่านวางขันธ ๕ นี่เด็ดขาดลงไปแล้ว
จิตของท่านอยู่เหนือขันธ ๕ แล้วบัดนี้ เวลาขันธ ๕ นี่มันแปรผัน
จวนจะแตกดับ ท่านก็ไม่เศร้าโศก จิตใจอันนั้นท่านก็ไม่เดือดร้อน
ไม่รุ่มววย เพราะว่าท่านปลงวางเด็ดขาดลงไปแล้ว มันขาดจากกันแล้ว
มันไม่มีเยื่อใยเลย

นี่แหละการที่บุคคลจะหลุดพ้น จะเห็นอนัตตานุปัสสนาได้โดย
แจ่มแจ้งจริงๆนะ จะเห็นว่าทุกสิ่งไม่ใช่ของเรา มันก็ต้องทำความดีแล้ว
ก็ละความชั่วโดยลำดับมา จนบุญบารมีแก่กล้าจนปัญญาบังเกิดขึ้น
อย่างวิเศษเลยนี่ ปัญญานั้นแหละมาตัดโลกสงสารอันนี้ขาดออกจาก
ดวงจิตนี้ ขาดตอนกันเลยบัดนี้ จิตนั้นก็เป็**นโลกุตตรธรรม** แปลว่าจิต
นั้นตั้งอยู่ในธรรมเหนือโลก ธรรมอันนั้นเป็นธรรมเหนือโลก ไม่ใช่อยู่ใต้
โลก ไม่ใช่ปนอยู่กับโลกที่ท่านกล่าวว่าพระนิพพานนั่นแหละ เพราะฉะนั้น

การที่คนเราจะมีจิตใจสูงอย่างว่านั้นนะ เราก็ต้องฝึกให้มันสูงไปแต่นี้แหละ อย่าให้มันคิดไปในทางต่ำ

เช่นบวชเข้ามาแล้วอย่างนี้นะอย่าไปคิดสืกลาเพศไป เพราะการคิดสืกลาเพศไปอย่างนั้น ความคิดมันตกต่ำไปแล้วนั้นนะ มันถอยหลังเข้าคลอง แล้วจะไปคิดทำบาปสิ่งใดเป็นบาปเป็นกรรม อย่า ใจอย่าไปนึกหวนหาเรื่องเรื่องบาปเรื่องกรรม เพราะถ้าว่าจิตคิดหวนไปหาบาปกรรมที่ตนเคยทำมา ทำความพอใจกับบาปนั้นอยู่เรียกว่า จิตมันตกต่ำไปแล้ว มันไม่ได้อยู่เหนือโลก อย่างบาปกรรมเหล่านั้นแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วมันจะไปหมุนหาความชั่วได้อีก อย่างไรแหละจิตใจที่เป็นอย่างนั้นนะ เพราะฉะนั้นนะการที่จิตจะอยู่เหนือโลกได้ เราก็ต้องฝึกตั้งแต่มันยังอยู่กับโลกนี้แหละ หัดพยายามประคองจิตนี้ไว้อย่าให้มันตกต่ำไป ถ้าเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนอย่างนี้ก็พยายามประคองจิตของตน ให้ตั้งมั่นอยู่ในบุญในคุณให้ได้ อย่าให้จิตมันตกต่ำไปในทางบาปอกุศล อย่าให้จิตนี้ไปคิดเพ่งเล็งอยากจะได้สมบัติผู้อื่นมาเป็นของตน ตนแสวงหามาได้เท่าไรก็ยินดีบริโภคใช้สอยอยู่เท่านั้น ประคองจิตนี้ไว้ให้ดี อย่าให้จิตนี้มันโกรธ อย่าไปสร้างความโกรธให้มึนหนาแน่นขึ้นในจิตใจ พยายามตัดทอนให้มันเบาบางลงเรื่อยๆ ยกจิตนี้ให้สูงกว่าความโกรธนั้น อย่างนี้ละจึงเรียกว่ามันถึงจะอยู่เหนือโลกได้ มันถึงจะบรรลุถึงโลกุตตรธรรมได้ ถ้าไม่ฝึกจิตให้อยู่เหนือโลกไปแต่เวลาอยู่กับโลกนี้แล้ว

ไม่มีทางหละ มันจะอยู่เหนือโลกได้ จะท่องเที่ยวเกิดตายในโลกนี้
เกิดตายก็ภพ ก็ไม่พบกับโลกุตตรธรรมเลย

เพราะฉะนั้นถ้าใครได้มีโอกาสมาบวชเรียนในพระพุทธศาสนา
นับว่าเป็นบุญวาสนาของผู้เป็นอย่างสูง เพราะผู้ผู้นั้นจะมีโอกาสฝึกจิต
ของคนให้อยู่เหนือโลกไปเรื่อยๆ พยายามยกจิตของตัวเองให้อยู่เหนือ
โลกแห่งบาปกรรมความชั่วต่างๆ ความรักความใคร่ต่างๆ หมู่นี้จะ
ให้มันห่างไกลไปเรื่อยๆ เรามีโอกาสที่จะได้ฝึกตนอย่างนั้นจริงๆเลย
ถ้าไปครองเรือนแล้วนั้น ก็เหมือนกับปลา มันไปแช่อยู่ในน้ำนั่นเองแหละ
น้ำมันจะเย็นยังงิปลา มันก็ทนทุกข์อยู่ไปอย่างนั้นแหละ เพราะว่ามัน
พอใจในน้ำมาแต่กำเนิดแล้ว ถ้ามีคนจับโยนบนบกนี้ ดิ้นกระเสือก
กระสนอยากจะลงไปหาน้ำ ก็อุปมาได้เหมือนกับกุศลบุตรกุศลิดาที่เกิด
มาในโลกนี้แหละ สำหรับผู้นับถือพุทธศาสนา มารดาบิดาก็นับถือ
พุทธศาสนาอย่างแรงกล้า เมื่อตนได้ลูกได้หลานมา ก็ประสงค์อยากให้
ลูกหลานของตนสืบพุทธศาสนา ก็จึงพยายามชักจูงแนะนำให้เกิด
ฉันทะพอใจในการบวชเรียนในพุทธศาสนา ฝ่ายลูกหลานขัดพ่อแม่
ไม่ได้ก็ตกลงมาบวช พอมาบวชเข้าไปแล้ว เอ้า ร้อนไม่ได้อาบ
อยากไม่ได้กิน เข้ามานี้อย่างนี้จิตก็ดิ้นไปเลย ดิ้นไปอยากแสวงหาสิ่ง
ที่ต้องการเหมือนเดิม ร้อนให้มันได้อาบเลย อยากให้มันได้กินเลย
เอาหละ บัดนี้นึกหวนหานึกทบทวนหาความสุขชั่วคราวที่ตนได้สัมผัส

กับมันมาแล้ว ก็ไม่เป็นอันนั่งสมาธิภาวนา ไม่เป็นอันเดินจงกรม
วุ่นวายเดือดร้อน เหมือนกับเค้าจับปลาได้แล้วเค้าก็โยนขึ้นบนบกนั่น
แหละ ดิ้นกระเสือกกระสนไป ก็เมื่อผู้ใดรู้ตัวอย่างนี้แล้ว ก็ไม่ควร
ประมาทอย่างนั้นเพราะว่ามันมีแต่ทุกข์ในโลกนี้ ดังพรรณนาให้ฟังมา
นั้นแหละ

แต่บางคนก็มีเจตนาศรัทธาอยากบวชให้ตนเองจริงๆก็มี เมื่อเวลา
ศรัทธามันยังเกิดปีติ มันยังเกิดอยู่ในใจนั้น ก็เลสหยาบๆต่างๆมันก็
บรรเทาลงไม่ปรากฏ อย่างนี้นะ ก็มาฝึกฝนอบรมตนอยู่ในวัด จนได้บวช
ได้เรียนเลยก็มี พอบวชเข้ามาแล้ว บัดนี้กิเลสเหล่านี้มันคอยเชิงอยู่
เพราะว่าตนเผลอสติเข้าไป มันก็ครอบงำเอาทันทีเลย ตนไม่รู้มายา
ของกิเลสก็เลยเดินไปตามอำนาจของกิเลสแล้วบัดนี้ มันเป็นอย่างนั้น
เรื่องมันนะ สาเหตุที่ผู้บวชเข้ามาในศาสนาจะอยู่ไปไม่ได้ก็เพราะเหตุผล
ดังกล่าวมานี้

เพราะฉะนั้นทุกคนน่าจะอยู่ประพฤติพรหมจรรย์นี้ได้ มันก็ต้อง
อาศัยการเจริญสมาธิภาวนา ได้มาเพ่งพิจารณาเหตุผลแห่งชีวิต ดัง
บรรยายให้ฟังมานี้แหละ ให้มันเห็นแจ้งตามเป็นจริงไปแล้ว กิเลสมันก็
จะไม่เป็นตัวมารมาคอยจู่คร่าเอาดวงจิตนี้ ให้ดิ้นไปแสวงหาของไม่
เที่ยง ไม่ยั่งยืนดังกล่าวมาแล้วนั้นต่อไป เพราะฉะนั้นผู้ที่กำลังฝึกฝน

อบรมตนจะบวชอยู่ก็พึงเข้าใจไว้อย่างนี้ ต้องระมัดระวังไฉ่มารมันจะมา
ขัดขวางเอา การที่เพิ่นให้ฝึกคนชะก่อนให้นานพอสมควรก่อนจึงค่อย
บวชนั้นนะ ก็เพราะต้องการให้ทดสอบกำลังใจตนเองว่าตนจะสู้กับ
กิเลสได้ไหม นั้นแหละ เพราะบางรายเห็นมาแล้ว พอมาฝึกตนเข้าไป
หน่อยนึงสู้กิเลสไม่ได้ ลักหนีไปก็มี ลาหนีเอาซึ่งหน้าก็มี บางรายพอมา
ฝึกตนเอาเข้าวัดอยู่ไม่กี่วันก็ได้บวช พอบวชเข้ามาก็เดือดร้อนใหญ่
ดิ้นรนอยากสึกขาลาเพศไป อย่างนี้มันมีมาแล้ว เพราะฉะนั้นแหละ
เมื่อมันเป็นบทเรียนมาอย่างนั้นแล้วนะ ผู้ใดมาสมัครขอบวชในวัดนี้
ก็จะต้องให้ได้ฝึกฝนอบรมตนไปพอสมควรก่อน เห็นว่าใจคอก่อนแน่น
พอที่จะประพฤติพรหมจรรย์ไปได้ อย่างนี้แล้วจึงได้บวชให้ เพราะอย่า
ให้มันเสียเวลา เตรียมบวชกันไม่ใช่ง่าย การตั้งกองบวชแต่ละกอง
พ่อแม่พี่น้องต้องชวนขวายอะไรต่ออะไรเลี้ยงแขก เลี้ยงคน ต้องใช้จ่าย
เงินทองไปไม่ใช่หน่อยเหมือนกันนะ บวชลูกบวชหลานแต่ละครั้ง เพราะ
ฉะนั้นผู้เป็นลูกเป็นหลานต้องคิดดูอย่างนี้ ต้องคิดเห็นอกพ่อแม่ลูกป้า
น้าอา พวกเราสนับสนุนให้ตนได้มาบวช ไม่ควรที่จะไปทำใจให้
เหลาะแหละอ่อนแอ ยอมพ่ายแพ้ต่อมาร ยอมเสียเกียรติยศชื่อเสียง
ใครจะว่าไงก็ตาม บทมันจะลุ่มบทมันจะพยศมาแล้ว เหมือนกับ
ความพยศ วัวพยศ เอาลาก ครากลากไถไป ลากล้อลากเกวียนไป
เดินไปดี ๆ บทมันจะพยศ มันก็ทิ้งคนออกจากนอกทางเกวียนไปซะ

ปลดแอกอย่างนั้นะ วัวอย่างนั้นะ ควายอย่างนั้นะ เคঁาขายไป
เข้าหลักไปเลย มันเป็นอย่างนั้นะเรื่องมันนะ

ไอ้คนเรานี้ นับว่ามีบุญกุศลถึงได้เกิดมาเป็นคน เราต้องรักษาความ
เป็นคนไว้ให้ได้ รักษาเกียรติของความเป็นคนไว้ให้ได้ เมื่อเราตัดสินใจ
ลงว่าจะทำอะไร จะดำเนินชีวิตไปอย่างไรแล้วนี่ ต้องให้มันเด็ดขาด
ลงไป ตายเป็นตาย จะพบอุปสรรคอย่างไรมาก็สู้ มันต้องอย่างนั้น
จึงเรียกว่าเป็นผู้รักษาเกียรติของความเป็นมนุษย์ไว้ ไม่ได้ร่อนก็เอาเย็น
นี่ ธรรมดาบัณฑิตนักปราชญ์ทั้งหลาย ต้องมีความพากเพียรเป็นที่ตั้ง
ไม่ใช่ว่าการเข้ามาบวชนี้ จะไปคิดเสียว่าอยู่บ้านอยู่เรือน ทำแต่การ
แต่งงาน ไม่ได้พักผ่อนเลย ลำบากมาก หันไปบวชแล้วจะได้พักผ่อนบ้าง
คิดอย่างนี้แล้วเข้ามาบวช พอบวชเข้ามาแล้วไม่ทำอะไรแล้ว พักผ่อน
จริงๆ เรียนธรรมเรียนวินัยก็ไม่เรียน อ้าว เพิ่นจัดการให้ได้เรียน
นักธรรมกันอย่างนี้ พอเรียนไปหน่อยหนึ่งเห็นว่ามันยุ่งยาก หยุดเสีย
ไม่เรียนเอาดื้อๆ ใครจะว่าไงก็ว่าไป อย่างนี้ อันนี้เค้าเรียกรักษา
เกียรติของความเป็นมนุษย์ไว้ไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นทุกคนนะให้ฟัง
เข้าใจ คือว่าถือโอกาสตักเตือนเวลาอย่างนี้ เพราะเวลามันหายาก
เหลือเกิน ที่จะได้มีโอกาสได้ตักเตือนได้แนะนำ ภาระกิจอย่างอื่นก็
มากมาย ดังนั้นให้เข้าใจตามที่พูดให้ฟังมานี้

เรื่องการบวชนะ ไฉ้ชีวิตของคนสมัยนี้มันไม่เหมือนสมัยกับพระ
พุทธเจ้า คนสมัยนี้บุญมันน้อย แต่ครั้งพระพุทธานั้นท่านเป็นผู้มี
บุญมาก พอไปขอบวชกับพระองค์ในเวลานั้น พระองค์ก็บวชให้เวลา
นั้นเลย เพราะพระองค์ทรงรู้แจ้งว่าคนเหล่านี้มีบุญมากแล้ว อย่างนี้นะ
พอบวช เข้ามาแล้วตั้งอกตั้งใจทำความเพียร ไม่นานก็สำเร็จมรรคผล
เข้าไปแล้ว อย่างนี้แหละ สำหรับคนเกิดมาในยุคนี้สมัยนี้ สมองก็ทึบ
เรียนอะไรก็จำไม่ค่อยได้ แล้วก็ไฉ้ความฉันทะความพอใจ ในการกระทำ
คุณงามความดีก็อ่อนแอเต็มที ทำอะไรก็ไม่เข้มแข็งไม่เอาจริงเอาจัง
ไม่ทำความพอใจให้ยิ่ง ศึกษาเล่าเรียนอย่างนี้นะก็ไม่เอาจริง อย่างว่าแต่
มาเรียนธรรมะเรียนวินัย เมื่อเรียนภาษาของชาติ ภาษาไทยอะ
เรียนวิชาความรู้ในโลก ก็เหมือนกัน บางคนนะไม่เอาไหนเลย อยู่ไปกับ
เพื่อนไปยังงั้นนะ เล่นไป ไปโรงเรียนก็ดี พอหมดวันหมดเวลาไป
อยู่ไปพออายุครบแล้ว เค้าก็จำหน่ายออกไปเลย ไม่ได้ก็ช่าง ทุกวันเนี่ย
เพราะว่าเนื้อที่ของโรงเรียนมันจำกัด เดี่ยวเอาคนอื่นเข้าไปเรียนแทน
คนที่เรียนมาแล้วได้หรือไม่ได้ก็โละออกไป ผู้ใดสอบได้ผู้ใดได้ดีก็เป็น
โชคของผู้นั้นไป ผู้ใดเกียจคร้านเฉื่อยชาก็เลยตกระป๋องไป ไม่มี ความ
รู้อะไรติดตัวของตัวออกไปจากโรงเรียนเลย ไฉ้อย่างนั้นมันมีอยู่เป็น
จำนวนมาก นั้นนะ มันสื่อแสดงให้เห็นเลยว่าคนบุญน้อย มันเป็น
อย่างนั้น

อันเข้ามาบวชในวัดวาศานานี้ ก็ยิ่งแล้วใหญ่เลยนี้ แนะนำให้
ท่องนวโกวาท หลักสูตรนักธรรมอย่างนี้ ไม่อยากเอาเลย อันนี้ให้พา
กันเข้าใจไว้ เราได้เข้ามาบวชอย่างนี้นะ อย่าไปทำตนเป็นคนอ่อนแอ
ท้อแท้อย่างนั้น ต้องทำคนให้เป็นคนเข้มแข็งจริงๆ ต้องเชื่อถ้อยฟังคำ
ของอุปัชฌาย์อาจารย์ เมื่ออุปัชฌาย์อาจารย์แนะนำให้ปฏิบัติตน
อย่างไร ทำอย่างไรต้องตั้งใจทำตามจริงๆ ต้องทำความเข้าใจที่จะทำ
ตามคำแนะนำสั่งสอนของท่านเต็มทีเลย มันต้องอย่างนั้นการที่เป็นคน
ดีอะ เพราะว่าเราวาสนาบารมียังน้อยอยู่ สติปัญญาก็น้อย อย่างนี้ถ้า
เราไม่เคารพต่อคำแนะนำสั่งสอนของอุปัชฌาย์อาจารย์เช่นนี้แล้ว จะ
เป็นคนดีไม่ได้เลย คนเรามันทำดีได้นะ ทำไมจะทำไม่ได้ แต่ที่มันทำ
ไม่ได้เพราะมันไม่เชื่อไม่เคารพต่อครูบาอาจารย์ อันนี้สำคัญมาก
เพราะฉะนั้นจึงเตือนไว้ก่อน สำหรับผู้ที่เข้ามาขอบวชเรียนในวัดวา
ศานานี้นะ ถ้าคิดว่าตนจะไม่เคารพต่ออุปัชฌาย์อาจารย์แล้ว อย่าบวช
เลย บวชเข้ามาแล้วก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย
ฉะนั้นมันต้องตัดสินใจให้แน่นแน่ว่าท่านบอกเขารู้ก็จะเข้าเลย
หละ ต้องตั้งใจลงอย่างนั้นจริงๆ มันถึงจะ...การประเพณีพรหมจรรย์นี้
จึงจะมีอันสงฆ์มาก จึงจะได้ผลคุ้มค่าที่เราเข้ามาบวช

พ่อแม่พี่น้องก็จะได้อานิสงส์ด้วย แล้วก็จะ...เราผู้เข้ามาบวชนี้ก็ได้
ตอบบุญแทนคุณมารดาบิดา ลุงป้าน้าอา ครูบาอาจารย์ผู้มีอุปการะ
คุณหลาย อย่าไปเข้าใจว่าเราไม่เป็นหนี้บุญคุณของท่านนะ เกิดมาแต่
ละคนเนี่ย เอาหนี้ติดตัวมาพร้อมแล้วนะ หนี้บุญหนี้คุณเลย ไม่ใช่หนี้
เงินทองหрок ที่ท่านได้เลี้ยงดูเรานะนี่ก็ดูรีเปล่า มารดาบิดานะ เมตตา
กรุณามีความรักใคร่เอ็นดูต่อลูกเหลือล้นพันประมาณ จึงเลี้ยงลูกใหญ่
มาได้ ถ้ามารดาบิดาขาดเมตตาจิตนี้แล้ว ท่านปล่อยให้เราตายแต่ยัง
น้อยโน่นเราก็ตายแล้วนะปานนี้ เพราะเราช่วยตัวเองไม่ได้เลยนี่ เกิดมา
ที่แรกนะ ที่จะใหญ่โตมาได้เนี่ยะ โห้ย มารดาบิดาต้องทะนุถนอมเอาชะ
เต็มทีเข้านะ ไม่เห็นแก่ความยากลำบากเลย ชักผ้าขี้ตีผ้าเยียวสารพัด
ทว่าอยู่ในอุปการะของมารดานะเป็นส่วนใหญ่ บิดานั้นเรียกว่าอยู่วง
นอก บิดานั้นเป็นผู้รับภาระหาเงินหาทองมาจุนเจือมาเลี้ยงลูก เลี้ยงเมีย
เมียนั่นก็เลี้ยงลูก ให้ผ้าไปหาเงิน ทุกรรملำบาก กว่าจะเลี้ยงลูกใหญ่
แต่ละคนนะ มันต้องคิดให้เห็นว่าเรานี้ แหะเป็นลูกหนี้ของท่านแน่นอน
เลย หนี้บุญหนี้คุณ

ทำอย่างไรเราจึงจะชดใช้หนี้บุญคุณนี้ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า
บวชแลเป็นการใช้หนี้บุญคุณของท่านผู้มีอุปการะตนได้เป็นอย่างดีเป็น
อย่างสูง สูงกว่าผู้อยู่ครองเรือนแล้วอุปถัมภ์บิดามารดา เพราะว่าผู้ที่

เข้ามาบวชแล้วนี่ พ่อแม่ก็ดีอกดีใจหลาย ลูกของคนได้ล่วงเกินพ่อแม่
มาอย่างไรพ่อแม่ก็โอโหสิกรรมให้หมด ไม่ถือโกรธถือเกลียดเลย คุณ
พ่อกับแม่นะ พ่อแม่ถึงได้บุญด้วยนั่นแหละ ถ้าหากว่าลูกนั้นบวชเรียน
ธรรมวินัยไปฝึกฝนอบรมจิตใจตนเองไป ได้ความรู้ความฉลาดในธรรม
ในวินัย ตนก็มีคุณธรรมอยู่ในใจอย่างไร และก็พยายามแนะนำชักจูง
พ่อแม่ที่มีความเห็นผิดให้เกิดความเห็นถูกขึ้นมา พ่อแม่ยังทำความชั่ว
อยู่ก็แนะนำให้ละความชั่ว ให้ทำความดีได้ โอ้ออย่างนี้ เนี่ยยิ่งเป็น
การตอบบุญแทนคุณคำข้าวพ้อนและน้านมของพ่อของแม่ได้ เป็นอย่าง
สูงทีเดียวเลย ผู้เป็นนักบวชเนี่ยพ่อแม่เคารพนี้ ถ้าทำดีจริงๆนะ
ถ้าทำตัวเป็นพระเป็นเณรจริงๆ พ่อแม่ก็กราบก็ไหว้โน่นนะให้คิดดู
ดังนั้นมันจะไม่เป็นการตอบแทนบุญคุณท่านได้อย่างไรละ แต่ที่นี้
ถ้าหากตนทำไม่ดีประพฤติเหลวไหลใจคอเหลอะแหละ ไม่ฝึกตนให้
หนักแน่นให้ตั้งมั่นด้วยดีอย่างนี้ละก็พ่อแม่ก็ไม่นับถือแล้วอย่างนี้ ทำให้
พ่อแม่เสียใจอีกซ้าละ โอ้ย ลูกเรานี้บวชทั้งที่เอาดีก็ไม่ได้ อย่างนี้ก็
ทำให้พ่อแม่หนักใจเลย การบวชเช่นนี้นับว่าได้ประสบในสิ่งที่ไม่ใช่บุญ
ซะแล้ว ไม่ใช่ได้บุญนะบัดนี้นะ

เพราะฉะนั้นทุกคนให้ระลึกไว้เสมอ เมื่อเราบวชเข้ามาแล้วเราจะ
ต้องประพฤติตนทำตนให้พ่อแม่ยินดีด้วยจริงๆ ให้อุปัชฌาย์อาจารย์
ยกย่องนับถือจริง เราจักไม่ทำตัวเป็นคนเลว ให้ตั้งอกตั้งใจไว้อย่างนี้

และให้ตั้งใจว่าเราจะต้องเรียนธรรมเรียนวินัยให้ได้ บวชเข้ามาแล้วนะ เพราะธรรมวินัยนี่นะเป็นตัวของพุทธศาสนานะ ให้เข้าใจคำว่าเรานับถือพระพุทธศาสนาก็นับถือธรรม นับถือวินัยนี่นะ คำว่านับถือต้องเรียนรู้สิ ต้องจำให้ได้ เมื่อเรียนรู้จำได้แล้ว ลงมือปฏิบัติตามสิ่งใดที่ทรงสอนให้ละเว้น เราก็เว้น สิ่งใดที่ทรงสอนให้ทำตาม เราก็ทำบัดนี้ อย่างนี้ถึงเรียกว่าผู้นับถือพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นแหละ เมื่อได้ยินได้ฟังอย่างนี้แล้ว ให้ฟังพากันตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติไปด้วยความไม่ประมาท

ที่มา: <https://youtu.be/t2AqFo4L-9I>

หัวใจการเจริญเมตตา

ให้พากันตั้งใจสำรวจใจของตนให้ดี ใจนี้เมื่อมันยังมีกิเลสรบกวน อยู่มันก็วอกแวก ถ้าละกิเลสได้เท่าไรมันก็สงบลงไปได้เท่านั้น ดังนั้น ต้องให้เห็นความสำคัญของการละกิเลส คนเรานั้นนะ จะเป็นสุขก็ เพราะฝึกฝนใจให้ดี จะเป็นทุกข์ก็เพราะไม่ฝึกฝนใจปล่อยให้กิเลสมัน ครอบงำเอา เราจะไปหาความสุขความทุกข์ที่อื่นมันไม่พบหรอก อย่าไป สงสัย นอกจากรู้จากทุกข์ดูที่ใจนั้น อยากรู้จักความสุขก็ดูที่ใจ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราภาวนาก็เพื่อที่จะให้รู้แจ้งในสุขในทุกข์นั้นแหละ

ถ้าใจกวัดแกว่งอยู่เนี่ยมันไม่รู้เรื่องมันนะ มันไม่รู้ผิดไม่รู้ถูกอะไร เมื่อไร เมื่อใจมันกวัดแกว่งอยู่ สิ่งนี้เป็นโทษมันก็ไม่รู้ สิ่งนี้เป็นคุณ มันก็ไม่รู้ อันนี้แหละสาเหตุนี้ให้คนเราทำความชั่วอยู่ในโลก นี่แหละ ก็เพราะความไม่รู้นี่เอง ที่ไม่รู้เพราะไม่ฝึกใจให้สงบระงับ ปล่อยให้ ตัณhamมันครอบงำเอา ความอยากมันท่วมท้นจิตใจแล้วก็มันมีอวิชชา กำกับด้วย อวิชชาคือความไม่รู้มันนะ ทั้งอยากทั้งไม่รู้อย่างนี้นะ มันจึงได้ทำชั่วลงไป ไม่รู้ว่าความอยากได้อันนี้ อยากทำอันนี้มันเป็น คุณหรือเป็นโทษ มันไม่รู้อย่างนี้นะ มันถึงได้ทำลงไป จึงได้ทำชั่วไป

ดังนั้นเรามาฝึกจิตนี้ให้เกิดความรู้ความฉลาดขึ้น ตามแนวทางที่พระ
ศาสดาทรงแนะนำไว้

ความรู้ความฉลาดย่อมเกิดขึ้นได้ ๓ ทาง ทางหนึ่งเกิดขึ้นได้ด้วย
การเรียน การท่อง การจำ การฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าจาก
นักปราชญ์ผู้รู้ทั้งหลาย ทางที่สอง เกิดจากการดำริตรองคำสอน
ของพระพุทธเจ้าที่ได้ยินได้ฟัง ได้จดจำเอามาแล้วไว้ในใจของตน
จะได้จำไว้เฉยๆ ถ้าไม่น้อมสติเข้าไปตรองพิจารณาอย่างนี้ ก็ไม่
สามารถจะรู้แนวทางปฏิบัติได้ เมื่อเราน้อมเข้าไป ทำจิตให้ตั้งมั่น
ลงไปพิจารณา ไตร่ตรองข้อนี้มีความหมายอย่างนี้ คือมีความหมายใน
ทางปฏิบัติอย่างนี้นะ อย่างนี้จะยกตัวอย่างให้ฟัง เหมือนอย่างเมตตา
อย่างนี้นะ ความหมายคือว่าปรารถนาจะให้เป็นผู้สุข ที่นี้มันก็มีเงื่อนไข
อยู่ว่า ไฉ่จิตใจของตนนี้นะ ตนปรารถนาให้คนและสัตว์ทั้งหลาย
ทั้งหมดเป็นผู้สุขกันถ้วนหน้ากันหรือไม่ หรือว่าตนปรารถนาให้ตั้งแต่
เป็นมิตรเป็นญาติของตนดีต่อตนเองเท่านั้นมีความสุข ถ้าผู้ใดไม่ทำดี
ไม่พูดดีต่อตน แสดงเป็นศัตรูตน อย่างนี้ก็ปรารถนาอยากจะให้มัน
ฉิบหายวายวอดลงไป ความคิดมีอย่างนี้หรือเปล่า ถ้าความคิดเป็นไป
อย่างนี้ ไม่เชื่อว่าเป็นผู้เจริญเมตตาในพระพุทธศาสนา เมตตาในพุทธ
ศาสนานี้เป็นอัปมัญญาทั่วไปแก่บุคคล ไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดวัย
ไม่จำกัดชาติ ศาสนา เรียกว่าคนดีคนชั่วปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลาย

เป็นสุขทั่วหน้ากันหมดเลย ทั้งคนดีทั้งคนชั่ว ทั้งสัตว์เดรัจฉานที่มีพิษ ไม่มีพิษ ที่ดุร้าย ไม่ดุร้ายก็ตาม นี่ต้องวางใจให้เสมอในสัตว์ทั้งหลาย เหล่านี้ คือมีความปรารถนาที่จะให้เขาเหล่านี้เป็นสุขทั่วหน้ากัน นี้อย่างนี้นะคำว่าเมตตามันมีความหมายอย่างนี้ แนวทางปฏิบัตินะ ถ้าเรารู้ความหมายนี้เราเจริญเมตตาภาวนานั่ง เราก็นึกคิดดำริตริตrongไปอย่างนี้ อย่างนี้แหละจึงเรียกว่าเป็นผู้รู้จักความมุ่งหมายของธรรมะแต่ละข้อที่เราจะต้องลงมือปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในใจ

กรุณา ความสงสารจะนี้ อ้อ สงสารยังงี้ นี่มันมีความหมายอ้อ ก็เมื่อเห็นคนอื่นตกทุกข์ได้ยากลำบากเช่นนี้ เราก็คิดช่วยเหลือเกื้อกูล ค้ำให้พ้นจากความทุกข์ยากลำบากนั้นไปให้เท่าที่เราจะช่วยได้ตามสติ กำลังความสามารถ เห็นคนเจ็บอยู่หรือเห็นคนวิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเบือนหน้าหนี หนีไปเสียไม่เหลียวแลไม่ช่วยเหลือ อันนี้ท่านเรียกว่าคนใจดำ คนขาดกรุณา คนสงสารเอ็นดูในฐานะเป็นสัตว์โลกร่วมกัน คือเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ธรรมดาผู้มีจิตใจประกอบไปด้วยกรุณาธรรมอยู่ในใจแล้ว เมื่อเห็นเพื่อนผู้อื่นตกทุกข์ได้ยากถึงความวิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างนี้เราอดไม่ได้ จะเบือนหน้าหนีไม่ได้ ถ้าพอช่วยได้ก็ช่วย ถ้าช่วยเหลือไม่ได้ก็นึกถึง กรรมถึงเวรของเขาที่เขาทำมาแต่ก่อนมันตามมาสนองเอา ใครก็ช่วยไม่ได้ เมื่อนึกถึงกรรมเวรของสัตว์ทั้งหลายอย่างนี้แล้วก็วางจิตเป็นอุเบกขาลง

นี่ท่านว่าวางเฉยลงไปไม่ต้องเสียใจไม่ดีใจ การเจริญ**พรหมวิหาร**นะ ต้องมีอุเบกขาเป็นที่สุด

ส่วน**มูทิตา** ความพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี นี่คนผู้ที่มีกิเลส ชอบอิจฉาริษยาผู้อื่นแล้ว พอเห็นคนอื่นเขาได้ดีได้ดี มีคนยกย่อง นับถือมีลาภมาก คิดอิจฉาในใจแล้ว อิจฉาอยากจะกด อยากจะข่ม เขาลง ให้ยกตนขึ้น ให้เป็นผู้ดีมีผู้ยกย่องสรรเสริญเยินยอ เช่นนี้เรียกว่าเป็นผู้ที่ขาดมูทิตา ความพลอยยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดีมันก็เกิดความ อิจฉาพยาบาทขึ้นมา หรือเกิดความโกรธความไม่พอใจขึ้นมาในบุคคล เหล่านั้น อันนี้มันก็เป็นการสะสมกิเลสให้หนาแน่นขึ้นในใจเป็นอย่างนี้ นะ นี่แหละความหมายของธรรมะแต่ละข้อ ต้องให้เข้าใจแนวทาง ปฏิบัติ

เมื่อเป็นเช่นนี้ หากว่าจิตนิสัยของตนเคยเป็นมาเช่นนั้น เมื่อมา เรียนธรรมรู้ธรรมอย่างนี้แล้ว เราก็ละนิสัยอย่างนั้นนะ ข่มใจจะเข้าไป เรียกว่าเป็นกิเลสที่เราจะต้องละ ถ้าไม่ละแล้วก็เป็นคนดีไม่ได้เลย จะไปเข้าอยู่กับสังคมใดเขาก็รังเกียจ สังคมที่เขาตั้งอยู่ในยุติธรรม เขาก็ รังเกียจแหละ ทางที่ดีเมื่อเห็นเขาทำดีเขาได้ดีกว่า เขาได้รับความยก ย่องจากสังคมมาก เราปรารถนาอย่างนั้น ก็ทำดีเข้าไป คนเรานะมัน จะทำดีอย่างเดียวกันได้ทั้งหมด ไม่ใช่หรอก มันก็ทำได้คนละอย่างกัน

ผู้ใดมีความชำนาญอย่างไร ก็พยายามทำงานเกี่ยวแก่ความ
ชำนาญของตนให้ดีขึ้น ให้คนทั้งหลายได้ยอมรับรู้ว่าผู้นี้ฉลาดงาน
อย่างนี้ อย่างนั้นะ เมื่อเห็นเค้าฉลาดกับงานการอย่างนั้นๆ เราก็ยก
ย่องเข้าไป เราก็แสดงความพลอยยินดีด้วย ไม่คิดอิจฉาริษยา อย่างนี้
นะจึงเรียกว่า เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ก็พลอยยินดีไปด้วย ไม่อิจฉาริษยา
นี่ความหมายของธรรมะมันเป็นอย่างนี้นะ

เมื่อเราปฏิบัติตามนี้แล้วมันก็เป็นไปเพื่อความสงบที่อยู่ด้วยกันหมู่
มากก็ไม่ทะเลาะวิวาทกันไม่ขัดแย้งกันในหน้าที่การงาน อ้าวใครหนัด
ความรู้ในทางไหนมาก ก็ทำงานอย่างนั้นตามความรู้ของตนให้มัน
เป็นไป แต่ถ้าผู้ใดไม่มีความรู้อะไรอย่างนี้ก็ยอมตนลง ยกผู้ที่มีความรู้
สูงกว่า ยกย่องเข้าไป อาศัยพิจารณาตัวให้เขาแนะนำ ไม่ถือตัวว่าตนก็
คนๆหนึ่งละ ไม่ยอมให้ใครสอน ไปถือเอาถือตัวอย่างนั้นก็ไม่มีความรู้
อะไรเลย นี่มันเป็นอย่างนั้นคนเรานะ เมื่อตนไม่รู้ไม่ฉลาดอะไร เค้ารู้ว่า
ตนอย่างนี้ เราก็ต้องยอมลงให้เค้าสอน แม้เราจะมีอายุมากกว่าเค้าก็
ตาม จะมีคุณวุฒิอื่นอย่างอื่นนั้นสูงกว่าก็ช่าง เราก็ยอมวาง ลงไป
วางตนลงไป เมื่อผู้ใดทำได้อย่างนี้มันก็ได้ความรู้เพิ่มเติมสิ ความรู้
ความฉลาดที่มันมีอยู่ในตัวของบุคคลอื่น เรายอมพูดง่ายๆว่าเรายอม
เป็นศิษย์ของเขา เขาก็ถ่ายทอดความรู้นั้นมาให้เรา เค้าก็ฝึกเราให้รู้
ให้ฉลาดในการงานอันนั้น เราก็ได้ความรู้ขึ้นมา มันก็ไม่เสียหายอะไร

มีแต่ดีขึ้น อย่างนี้นะ แล้วคนอื่นเห็นเรามีความสามารถทำได้อย่างนั้น
เค้าก็ยกย่องเหมือนกัน

ที่แรกนี่มันก็ธรรมดาแหละ เมื่อตอนยังไม่มีความรู้ก็ถูกคนอื่นดูถูก
ดูหมิ่นเอามั่ง ตำหนิติเตียนเอามั่ง ก็อดเอาทนเอา ก็ทำยังไงตอนมันไม่มี
ความรู้นี่ ก็ยอมให้เพื่อนว่าแหละ ให้เพื่อนว่าอย่างนั้น แสดงว่าให้เพื่อน
เตือนนะ เตือนตนให้รู้สึกได้ว่าตัวตนนั้นไม่มีความรู้อะไร ทำอะไรก็ไม่
เป็นอย่างนี้นะ อย่าไปถือเอาว่าเพื่อนตำหนิติเตียนเหยียดหยามดูหมิ่นตน
ถ้ามันไปถืออย่างนั้นแล้ว ไม่มีความรู้ความฉลาดซักทีอย่างดังกล่าวมา
แล้วแหละ แถมก็ยังเกิดการทะเลาะวิวาทอะไรต่ออะไรกันไป กลายเป็น
คนไม่ดีไป นี่มันเป็นอย่างนี้นะ คนเราน่ะมันแต่ถือเนื้อถือตัวในทางที่
ผิดอยู่นั่นแหละ มันไม่เป็นไปเพื่อความเจริญ ให้เข้าใจ ถ้าถือตัวในทางที่
ถูกน่ะมันดี เช่นอย่างว่าเราไม่ยอมทำความชั่วแหละ

ถ้าเป็นพระภิกษุสามเณรอย่างนี้นะ เมื่อบวชเข้ามาแล้วต้องตั้ง
อธิษฐานใจลงไปว่าเราจะปฏิบัติตามธรรมวินัยให้ครบถ้วน เว้นเสียแต่
มันพลั้งเผลอเท่านั้น เราจะไม่แก่งลวงสิกขาวิสัยน้อยใหญ่ทั้งหลาย
เพราะวินัยนั้นเป็นรากแก้วของพระศาสนา พุทธศาสนาจะตั้งยั่งยืนอยู่
ได้ก็เพราะบุคคลมาสำรวมวินัย ไม่ลวงละเมิดวินัยที่พระองค์เจ้าทรง
บัญญัติไว้อย่างนี้ เราอธิษฐานใจลงไปอย่างนี้แล้ว บวชเข้ามาก็ตั้งใจ

เรียนตั้งใจดู พุทธบัญญัติต่างๆ ทรงห้ามไว้อย่างไร เรียนให้รู้ เมื่อรู้แล้ว
เราก็สำรวมระวังนะ มีสติสัมปชัญญะ ระมัดระวังไม่แก้งล้ง ไอ้อย่าง
นี้จึงเรียกว่า เป็นผู้ที่ปรารถนาดีต่อตัวเอง จึงได้ชื่อว่าเป็นคนดีในโลก

บรรดาคนผู้ดีทั้งหลายในโลกนี้เค้ายอมทำตามระเบียบของหมู่ของ
คณะ ไม่ว่าแต่ในพระธรรมวินัยนี้เลย แม้ในภายนอกผู้ที่เค้าได้เป็นใหญ่
เป็นโตมีเกียรติมียศมีคณับถือลือหน้ามากมาย ลองฟังดูสิ เค้าทำความดี
เค้ามีความสามารถความฉลาดในหน้าที่การงานนั้นๆ เค้าทำให้จน
ปรากฏในคนหมู่มาก ได้เห็นยอมรับว่าผู้ที่มีความสามารถในหน้าที่
อย่างนี้จริงๆ เช่นนี้นะ คนส่วนใหญ่เค้าก็ยกย่องขึ้น อย่างนี้แหละ
อย่างเช่นยกตัวอย่างในบรรดาราชวงศ์ของพระมหากษัตริย์อย่างนี้นะ
ในปัจจุบันนี้ พระราชโอรส พระราชธิดา ก็มีความสามารถในหน้าที่
การงาน เรียนรู้ในหน้าที่การงาน เมื่อรู้แล้วก็ลงมือปฏิบัติจนให้คน
ทั้งหลายยอมรับว่าพระองค์ได้มีความรู้จริง ความรู้ของท่านนั้นทำให้
เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมได้จริงๆ อย่างงี้แหละ เพราะฉะนั้นเสด็จไปที่ไหน
ก็มีคนต้อนรับมากมายกายกอง ยังมีคนบริจาคเงินทองข้าวของให้
เยอะแยะเลย แทนพระราชบิดาพระราชมารดาได้เลย นี่แหละให้ขึ้นชื่อ
ว่าความรู้ความฉลาดนี่นะ รู้ฉลาดด้วยและตั้งใจดีด้วย ทั้งมีความอดทน
ต่อคำสรรเสริญและคำนิินทาของคนทั้งหลายได้อีกด้วย

นี่คนเรามันจะดีได้นะมันต้องมีคุณธรรมเหล่านี้อยู่ในใจ ให้พากัน
เข้าใจ ไม่ใช่เราจะดีเองโดยไม่ได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธ
เจ้า มันก็ดีไปได้อย่างนี้ไม่ใช่ละ ดูซิ ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระ
พุทธเจ้า ไม่ว่าคนไทย คนต่างประเทศ ก็เบียดเบียนกัน ฆ่ากัน
ตายอยู่อย่างนั้นละโดยเฉพาะคนต่างประเทศพวกนับถือลัทธิอื่น ถือกัน
เป็นก๊กเป็นเหล่า วันดีคืนดีก็ยกพวกตีกัน ถ้าคนของก๊กนั้นเหล่านั้นไป
ทำผิดหน่อยหนึ่ง ไปกระทบกระทั่งกับคนอื่นพวกหนึ่งอีกเข้านิดหน่อย
เท่านั้น แทนที่จะทั้งสองฝ่ายมาประนีประนอมกันให้ยกเลิกกันไป
ไม่แล้ว ยกพวกมาตีกันเข้าไป จนล้มจนตายจนเจ็บจนปวด อย่างนี้มี
ในศาสนาอื่นลัทธิอื่นนะ นี่ยกให้ฟังว่าไอ้ความรู้ในลัทธิอื่น ศาสนาอื่นนะ
มันไม่เป็นไปเพื่อละกิเลสตัณหาพยาบาทอะไรเลย

สำหรับในพุทธศาสนานี้แหละอย่างว่าพุทธองค์ทรงแสดงธรรม
ไว้ ผู้ใดมาปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์แล้วย่อมไม่ทะเลาะกันเลย
มันจะอยู่ด้วยกันหมู่มากก็อยู่ได้สบายๆ ผู้น้อยก็เคารพต่อผู้ใหญ่ ก็ให้
ฟังเข้าใจ เราบวชมานี้แหละ เราจะได้บวชเป็นพระเป็นเจ้ามานี้แหละก็เพราะ
สงฆ์ สงฆ์เห็นดีเห็นชอบด้วย การบวชนี้ในปัจจุบันประเทศไทย ในประเทศ
นอกจากอินเดียออกมานี้แหละ ทรงอนุญาตให้สงฆ์ ๕ รูปขึ้นไป ทางส่วน
มากไม่กำหนด มากเท่าไรก็ยิ่งดี ไปนั่งห้อมล้อมรอผู้บวชนี่อย่างนี้
แหละ คอยสังเกตว่าการบวชมันถูกต้องหรือไม่ ถ้าหากว่าการบวชมันไม่

ถูกต้องตรงไหน สงฆ์ที่นั่งอยู่ในที่นั้นก็มีสิทธิ์หักท้วงได้ ตักเตือนได้
ทั้งนี้ก็เพื่อให้การบวชนั้นนะ เป็นไปโดยถูกต้องตามพระธรรมวินัย

แล้วก็มีกรรมวาจา ผู้ชำนาญในการสวด ผู้มีพรรษานับแต่ ๕ ขึ้นไป
สวดสมมุติให้เป็นพระเป็นเจ้าขึ้นมาตามพระวินัยนิยม กว่าจะเป็นพระ
มาได้เนะมันเป็นอย่างนี้ให้เข้าใจ เพราะฉะนั้นพระพุทธรูปเจ้าจึงได้ทรง
สอนให้เคารพในสงฆ์ เมื่อบวชเข้ามาแล้วนะ เมื่อสงฆ์มีความเห็นร่วม
กันว่าพระรูปนี้นะประพฤติน่าไม่ดี ล่วงธรรมล่วงวินัยอย่างนี้นะ ควรต้อง
สำรวจระวังต่อไปอย่าไปล่วงอย่างนี้ ตักเตือนอย่างนั้นก็ยอมรับ
ยอมปฏิบัติตามด้วยดี ไม่โกรธ ไม่ตอบโต้ ไม่คัดค้าน ความเห็นของ
สงฆ์หมู่มากที่มีความเห็นตรงตามธรรมตามวินัย อย่างนี้นะ อย่าไป
ลืมหัดกว่าจะได้เป็นพระเป็นเจ้ามานะ มันต้องมีกรรมวิธี มีอุปัชฌาย์
เป็นประธานในการบวช มีสงฆ์เป็นคณะเป็นสักขีพยาน เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นผู้บวชเข้ามาใหม่นะ อย่าไปตีตนเสมอกับพระผู้บวช
มาก่อน ให้ถือว่าเพิ่มเป็นอาจารย์ของเราโดยลำดับทีเดียว
อุปสัมปทาจารย์ อาจารย์ผู้ให้อุปสมบทนี้ มันล้วนตั้งแต่คณะสงฆ์
ทั้งนั้นแหละอันข้อนี้นะ และมีอีก ๒ รูป หนึ่งท่านเรียกว่า
กรรมวาจาจารย์ อาจารย์ผู้สวด เป็นผู้สวดให้สมมุติขึ้นถามความดี
ความชั่วของตัวเอง ว่าตนนะมีความบกพร่องมั๊ย เช่นเป็นขี้หูดกุดถึง

เป็นกลางเป็นเกลื่อน อย่างนี้นะ มีหนี่มีสินติดตัวมัย ได้เป็นโจรหัวไม้มัย
อะไรอย่างนี้นะ นี่หละกรรมวาจาจารย์ได้ถามไถ่ เราก็ตอบว่า ถ้าไม่มีก็
ตอบว่าไม่มี อย่างนี้แหละ ถ้าอันใดมันมี ไม่ผิด เช่นบาตร จีวรมีแล้วมัย
มีแล้ว อย่างนี้นะ กรรมวาจาจารย์ก็เป็นผู้ถามอย่างนี้ ไ้เราผู้บวช
เข้ามาต้องยกท่านเหล่านี้เป็นอาจารย์อีกชั้นหนึ่ง เรียกว่ากรรมวาจาจารย์
ต้องให้เข้าใจอย่างนั้น

แล้วสงฆ์ทั้งหมดที่ไปนั่งหัตถบาตรเรียกว่าอุปสัมปทาจารย์ อาจารย์
ผู้เป็นสักขีพยานให้ใน การบวชของเราว่าเราบวชจริง มีอุปัชฌาย์จริง
มีอาจารย์จริง เราก็เป็นที่ยอมรับของหมู่สงฆ์ทั้งหลายว่า ผู้นี้ว่าคำ
ขอบวชก็ถูกอักขระพยัญชนะ ไม่ผิดเพี้ยน อย่างนี้นะ มันถึงเป็นพระเป็น
เจ้ามา ต้องคิดให้เห็น เพราะฉะนั้นเมื่อพระอุปัชฌาย์ไม่อยู่ เช่นพระ
กรรมวาจาจารย์หรือ **อุทเทศาจารย์** อาจารย์ผู้ฝึกผู้สอนคำบวช
สำเนียงในการขานนาค ขออุปสมบทต่างๆอย่างนี้นะ ก็ให้ถือเป็น
อาจารย์รองจากอุปัชฌาย์ลงมา ปวารณาตัวให้ท่านแนะนำสั่งสอนได้
เมื่อท่านแนะนำสั่งสอนอย่างใด เห็นเราทำผิดท่านตักเตือนอย่างนี้ก็
ต้องเชื่อฟัง ต้องงด อย่าไปฝืน ถ้าหากว่าไปฝืน ไม่เคารพยำเกรง
เช่นนั้นแล้ว การบวชของผู้นั้นก็ไม่มีเจริญไปได้ เต็มไปด้วยทิสฺสุมานะ
มีแต่กิเลสเต็มอยู่ในหัวใจ มันจะเป็นไปเพื่อความเจริญรุ่งเรืองเจริญ

ด้วยบุญกุศลไม่มี ผู้ที่มีทิฐิมานะแข็งกระด้างกระเดื่อง ไม่เคารพต่อผู้มี
อุปการะคุณแก่ตน ก็ให้ฟังเข้าใจอย่างนี้

การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น แม้ว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นพระ
กรรมวาจาจารย์สวดให้ สมมุติให้แก่เราเป็นพระก็อย่างที่ว่ามันนั้นนะ
พวกคณะสงฆ์ที่นั่งเป็นสักขีพยาน ก็ถือว่าเป็นอาจารย์ชั้นหนึ่ง ผู้ให้
โอวาทผู้ฝึกสอนในสำเนียงหางเสียงในการว่าคำบวช ผู้ฝึกสอนใน
ระเบียบการกราบ การไหว้ การบวช ทำยังงี้ๆเนี่ย ก็เป็นอุทเทศอาจารย์
แปลว่าอาจารย์ผู้ให้โอวาทหรือผู้สอน ธรรมสอนวินัยให้ อย่างนี้นะ
ผู้แนะนำตักเตือนในทางที่ผิดทางที่ถูก ให้ตนได้รู้ทางผิดทางถูกอย่างนี้
ท่านเรียกว่า อุทเทศอาจารย์ อาจารย์ผู้ให้โอวาสแนะนำสั่งสอน
เราต้องรู้เราต้องเคารพ นอกจากอาจารย์เหล่านี้แล้วก็เรียกว่าผู้ที่ได้รับ
นิมนต์ไปรับหัตถบาธ ช่วยเป็นสักขีพยานให้ในการบวชของตนหมู่
ให้ถือว่าเป็นครูบาอาจารย์ทั้งนั้นแหละ อย่าไปล่วงเกินอย่าไปปราชัย
อย่าไปตีตนเสมอ นี่ต้องถ่อมตนเสมอไป ให้เข้าใจไว้ ผู้ที่บวช
เข้ามาแล้วก็ดี ผู้ที่กำลังจะบวชก็ดี ต้องให้เข้าใจในทางปฏิบัติตาม
คำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ เป็นหน้าที่ที่ของเราทุกคนจะต้อง
ปฏิบัติตาม ต้องให้มีอยู่ในใจทั้งนั้นเลยนักบวชนี้นะ

ถ้าเป็นนักบวชนี้หากขาดพรหมวิหารธรรม ๔ ประการนี้แล้ว นั่นแหละมันแสดงบทบาท แข็งกระด้างกระเดื่อง ชอบเหยียดหยามดูหมิ่นผู้อื่น เห็นผู้อื่นเขาได้ดีก็ได้ดีก็เดือดร้อนใจ นี่คอยกดเคঁกลงให้ต่ำกว่าตน อย่าให้มันสูงขึ้นมาได้ อันนี้เป็นกิเลสจัดอยู่ในจำพวกอุปกิเลส นานา กิเลสที่ทำให้ใจเศร้าหมอง **อุปกิเลส ๑๖** นะ **อิจจาริยา** เห็นเคঁมาได้ดีทนอยู่ไม่ได้ แล้วก็มานะความถือตัวว่าตนนั้นดีกว่าเขา ตนนั้นมีความรู้สูงกว่าคนอื่นอย่างนี้นะ **ปลาสะ** ตีตนเสมอยกตนเสมอ คือถือตัว ไฉ่ตนนั้นนะมีคุณสมบัติน้อยกว่าเพื่อน มีความรู้ความฉลาดก็น้อยกว่า ถ้าเป็นนักบวชก็ตนก็เพิ่งบวชเข้ามาใหม่อย่างนี้นะ แล้วยังไปยกตนตีตนเสมอกับผู้ที่เคঁาบวชมาก่อน แล้วไม่แสดงอาการเคารพทางกายทางวาจาอะไร อย่างนี้ได้ชื่อว่ามันไม่ถูกทางเสียแล้ว ไม่เป็นธรรม ผิดธรรมให้เข้าใจ อย่าตีตนเสมออันนั้นหมายความว่า เช่นอย่างว่านั่งกันนี้นั่งเสมอกันเลย อย่างนี้นะ บางคนนั่งไขว่ห้าง เอาขาขัดกันสั้นดี๊ๆ คุยกับผู้ที่เคঁามีอาวุโสสูงกว่าอย่างนี้ก็มิใช่ นั่น ไฉ่อย่างนี้ไม่ถูกนะอย่าไปทำกัน

ให้รู้ว่าใครเป็นอาจารย์ของเราในประเภทไหน อย่างที่แนะนำมานี้แหละ เพราะว่าอุปสัมปทาจารย์หมายถึงอาจารย์ผู้ให้อุปสมบทรวมหมดเลยอันนี้นะ ก็ไปนั่งในโบสถ์นี้แหละแต่ในทุกวันนี้ เพิ่นให้จัดให้พระทั้งอุปัชฌาย์ด้วยรวมเป็น ๑๐ รูป เป็นสักขีพยานในการบวช ตั้งแต่

ครั้งพระพุทธเจ้าท่าน ให้อำนาจที่อยู่นอกประเทศอินเดียออกมาอย่างนี้ ทรงอนุญาตให้สงฆ์มักจะ ๕ รูปรวมทั้งอุปัชฌาย์ด้วยขึ้นไปบวชได้ แต่มาทุกวันนี้คณะธรรมยุติเราก็ก้าวหาว่ามันหาพระไม่ได้จริงๆ ๕ รูปก็ให้บวชได้ เพราะประเทศไทยก็อยู่นอกประเทศอินเดียมาแล้วนี่ แต่ถ้ามีพระพอหาได้อยู่ ไม่ควรที่จะไปบวช ๕ องค์เท่านั้น ต้องนับแต่ ๑๐ องค์ ขึ้นไปให้เข้าใจอย่างนี้

การบวชไม่ใช่จะทำได้ง่ายๆ มันต้องมีระเบียบแบบแผนมีกิจจะลักษณะ ที่นี้อุทเทศอาจารย์อาจารย์ผู้ให้ ผู้ฝึกปรือในการบวชอย่างที่ว่ามาแล้วนะ นี่ทบทวนอีก แล้วก็นอกจากนั้นก็ผู้แนะนำในทางธรรมทางวินัย ทำอย่างนี้ผิดธรรม ทำอย่างนี้ผิดวินัย อย่างนี้นะ ผู้ใดท่านมีความฉลาดในธรรมในวินัย ท่านแนะนำตักเตือนให้เราได้ว่า ธรรมรู้วินัยนั่นชื่อว่า อุทเทศอาจารย์ อาจารย์ผู้ให้โอวาท ต้องให้เข้าใจ อันเป็นบุคคลที่เราต้องเคารพนอบน้อมด้วยกายวาจาใจ ไม่ล่วงเกินกรรมวาจาจารย์ อาจารย์ผู้สวดสมมุติให้เราเป็นภิกษุภาวะในพุทธศาสนา โดยมากนิยม ๒ รูป ดังที่กระทำกันมานั้นแหละ อุปัชฌายาจารย์ คืออาจารย์ผู้นำกุลบุตรผู้จะบวชนั้นมาเข้าหมู่ มาแจ้งต่อสงฆ์ว่าบุรุษคนนี้นะมีประสงค์อยากจะบรรพชาอุปสมบทในพุทธศาสนา ขอให้สงฆ์พิจารณา ดูสมควรจะบวชได้หรือไม่ อย่างนี้นะ ถ้าสงฆ์ทั้งหลายนิ่งอยู่ ไม่มีใครคัดค้านในการบวชนั้นอย่างนี้

ก็ดำเนินในการบวชไปได้เรื่อยๆจนจบ แล้วอุปัชฌายาจารย์นี้ยังจะต้อง
ดูแล **สัทธินาริก** ผู้ที่ตนนำเข้ามาหมู่สงฆ์บวชอย่างใกล้ชิด ดูแลความ
ประพฤติที่ไม่ตรงต่อธรรมต่อวินัย แนะนำตักเตือนให้ ประพฤติตรงต่อ
ธรรมต่อวินัย อย่างนี้อย่างที่แนะนำอยู่เดี๋ยวนี้แหละให้เข้าใจ เมื่อ
อุปัชฌาย์อาจารย์ไม่อยู่ ก็ต้องเป็นหน้าที่อุทเทศาจารย์ หรือว่า
กรรมวาจาจารย์นี่นะเป็นผู้ทำหน้าที่แทนอุปัชฌายาจารย์ คือดูแลความ
ประพฤติของพระเณรผู้บวชเข้ามาใหม่ นี่ ก็เห็นว่าไม่ดี ทำผิดวินัย
ยังงี้ก็ตักเตือนห้ามไม่ให้ทำ แต่บางคนบางรูปก็เพิ่นห้ามไม่ให้ทำยังฝืน
ทำก็มีนะ เพราะฉะนั้นให้รู้ไว้ ไม่ได้นะ ไปขึ้นล่วงเกินคำตักเตือน
ของครูบาอาจารย์ ผู้ที่ท่านรู้ธรรมรู้วินัย ผู้ประพฤติต่อธรรม
วินัยดีมาแล้ว อย่างนี้เรายังไม่เชื่อไม่ทำตามในวินัยท่านให้ถือว่าเป็น
ผู้ว่ายากสอนยาก ล่วงธรรมล่วงวินัยไม่ยอมปฏิบัติตามคำตักเตือนของ
ครูบาอาจารย์ อย่างนี้ก็จะต้องเรียกผู้นั้นมาตักเตือนเสียก่อน ถ้า
เตือนแล้วยังไม่ฟัง ก็จะประชุมสงฆ์เรียกเข้าไปในสงฆ์ ไปสวด
สมณภาสน์ ตั้งกรรมวาจาจารย์สวดขึ้นเพื่อตักเตือนให้ผู้ทำความผิด
นั้นได้รู้สึกตัว สวดจบไปลงไปที่หนึ่ง ถ้าผู้นั้นรู้สึกตัวแล้ว ยอมรับผิด
ขอยอมสำรวมระวังต่อไป สงฆ์ทั้งหลายก็ยอมรับก็เป็นอันว่าเลิกการ
สวดสมณภาสน์อันนั้น แต่ถ้าสวดจบไปครั้งที่หนึ่งก็ยังนิ่งอยู่ ไม่ยอมรับ
ผิด อย่างนี้ก็สวดอีกครั้งที่ ๒ จบลงก็ยังนิ่งอยู่ไม่ยอมรับออกมา

ไม่สารภาพผิดด้วยวาจาอย่างนี้ พอกรรมวาจาจารย์สวดจบลงครั้งที่ ๓
ยังนิ่งเฉยอยู่ อันนั้นท่านก็ปรับเป็น**อาบัติสังฆาทิเสส** หมายความว่า
เป็นบุคคลว่ายากสอนยาก สอนให้ประพฤติตามธรรมตามวินัยไม่ได้
ก็ปรับอาบัติสังฆาทิเสสให้อยู่กรรม นี่แหละ ถ้าไม่ยอมทำตามอย่างนี้
เพิ่นก็อับเปหิ ออกไปจากหมู่ ระเบียบพระวินัยมีอย่างนั้นนะ แต่โทษ
ไม่ถึงให้สึก ก็ไม่สึกหรอก ต้องอาบัติปาราชิกนั้นมันถึงมีสิทธิ์บังคับ
ให้สึกได้ หรือไปดื่มเหล้าเมาสุรา กัญชาฝิ่นเฮโรอีน อย่างนี้ให้มันเมา
สอนก็ไม่ฟัง ไปติดของติดงอมแงมเนี่ย อันนี้บัญญัติพระราชาคณะ
สงฆ์ยอมให้สึกได้เลย แต่ถ้าหากว่าไม่ล่วงปาราชิก ๔ และก็ไม่ต้อง
เสพของเสพติดจนติดงอมแงม ไม่ละได้แบบนี้ ความผิดนอกนั้นนะ
ถ้าตื้อตึงอย่างนี้ก็ท่านก็ให้ขับไล่หนีเสียจากวัด แล้วแต่จะไปไหน ตาม
พระวินัยเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นให้พากันเข้าใจไว้ เราบวชเข้ามานั้นมีระเบียบนะ
ไม่ใช่บวชเข้ามาไม่มีระเบียบ บวชเข้ามาแล้วจะอยู่อะไรตามชอบใจของ
ตนเองไป ไม่ยอมฟังคำตักเตือนของครูบาอาจารย์อย่างนี้ไม่ได้ ขอให้
เข้าใจ แล้วจะเป็นคนดีไม่ได้ ถ้าเพิ่นขับไล่ออกจากหมู่คณะไปแล้ว
ให้ไปหาผู้อื่น ยิ่งร้ายเลย ไม่เคารพนับถือใครแล้วตั้งแต่อุปัชฌาย์
อาจารย์ของตน สอนอยู่แต่ๆยังไม่ทำตามอย่างนี้นะ แล้วจะไปอยู่กับ
สำนักอื่นที่อื่นซึ่งไม่ใช่เป็นครูเป็นอาจารย์นี้ จะยากอยู่นะเนี่ย มันจะทำ

ตาม มันก็จะเลวร้ายไปเท่านั้นเอง จะเอาดีไม่ได้เลย ต้องให้เข้าใจนะ นี่ตักเตือนนะ ให้เข้าใจกัน

นี่แหละบวชมาหวังเอาบุญเอากุศล หวังตอบแทนคุณมารดา บิดาที่ท่านมีอุปการคุณแก่เรา ท่านให้ข้าวฟ้อนน้ำนมแต่อ่อนแต่ออก ชักผ้าขี้ตีผ้าเยียว โอ้ยตั้งแต่ไปนอนในห้องมารดา ก็มารดาลำบาก พอได้แล้ว จะกินเผ็ดกินเค็มอะไรก็ได้ กลัวลูกในห้องจะร้อนเอา จะไปไหนมาไหน ต้องระมัดระวังกลัวจะหกล้มกระทบกระเทือนลูกอยู่ในห้อง ถ้าอย่างนี้นะต้องนึกถึงมารดาผู้ให้กำเนิดเราให้มากๆ เมื่อมารดาเรารักใคร่เอ็นดูอย่างนั้นเราก็จึงได้คลอดออกมา คลอดออกมาแล้ว มาเลี้ยงกันแสนยากแสนลำบาก กว่าจะเจริญวัยใหญ่โตมาได้ บัดนี้ความมุ่งหมายของมารดาบิดานะ ก็เพื่อให้ลูกตนนี้เป็นคนดีกะเขา ได้สืบแทนตระกูล รักษาตระกูลไม่ให้เสื่อม ก็จึงได้ให้อายุ ๖ ขวบ ๗ ขวบให้ศึกษาเล่าเรียนความรู้ในภาษาไทย ความรู้ในทางโลกในการทำมาหาเลี้ยงชีพให้รู้ให้เข้าใจ เพื่อว่าเจริญวัยใหญ่โตมาก็จะได้มีความรู้ความฉลาดทำมาหาเลี้ยงชีพ ดำรงวงศ์ตระกูลให้เจริญต่อไป พ่อแม่หวังดีต่อลูก จะได้ชวนหาเงินหาทองมาส่งเสียให้ลูกได้ศึกษาเล่าเรียน เอ้า มีความรู้ในทางโลกเท่านั้นยังไม่พอ เพราะมันยังกำจัดกิเลสอันชั่วร้ายบางอย่างไม่ได้เลย เอ้าพ่อแม่ผู้หวังดีต่อลูกมาแนะนำให้ลูกมาบวชเรียนในพุทธศาสนานี้นะ แล้วได้มามอบหมายให้อุปัชฌาย์

อาจารย์เป็นผู้แนะนำสั่งสอนให้เป็นคนดีคนดี นี่เหล่านี้นั้นผ่านขั้นตอนมาอย่างนี้

คนเรานี้กว่าจะดีจะได้ กว่าจะเป็นผู้รับความยกย่องสรรเสริญจากคนหมู่มากกว่าคนนี้เป็นคนดีมีศีลมีธรรมได้นะ มันต้องผ่านการฝึกตนมาโดยลำดับ จนมาถึงขั้นอุดมเพศ เป็นเพศภิกษุสามเณรขึ้นมาอย่างนี้แล้ว ยังสอนไม่ได้ ยังกระด้างกระเดื่องอยู่ ประพฤติอะไรเอาตามใจชอบ ตัวเองอยู่อย่างนี้ ผู้นั้นมันไม่มีทางจะดีได้ต่อไปนะ จะบอกให้ทราบล่วงหน้าไว้เลย ก็ต้องมาเป็นพระเป็นเจ้าเป็นผู้มีเพศอันอุดมกว่าคฤหัสถ์ครองเรือน มีธรรมวินัยเป็นเครื่องบังคับกาย วาจา ใจอยู่ปานนี้ ยังทำดีไม่ได้ละก็มั่นใจว่าสึกออกไปเป็นผู้ครองเรือนก็เอาดีไม่ได้ ถ้าไม่เชื่อลองสังเกตดูนะ ดูมันเอาดีไม่ได้หรอก มันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นผู้ใดหวังดีต่อตัวเอง ได้บวชเข้ามาแล้วนั้น ให้เข้มงวดต่อธรรมต่อวินัยจริงๆต่อข้อวัตรปฏิบัติ อย่าไปเกียจคร้านสำรวมในพระวินัยทุกสิกขาบทไปเลย อย่างนี้ถึงจะเป็นคนดีได้ แม้ว่าถ้าตนมีวาสนาน้อยอยู่ไม่ได้ในพระศาสนานี้ สึกออกไปก็ต้องเป็นคนดี เพราะอยู่ในเพศพรหมจรรย์ ได้รับการฝึกปรือจากอุปัชฌาย์อาจารย์ ได้ฝึกตนตามธรรมตามวินัย มีกาย วาจา ใจ อ่อนน้อมอ่อนโยน ไม่กระด้างกระเดื่อง อย่างนี้นะ เมื่อไปเป็นคฤหัสถ์เข้าไปมันก็มีนิสัยดีติดตัวไป เข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่ผู้มีเกียรติมียศเท่าไหนก็เข้าได้ ไม่เก้อไม่เขิน เพราะ

ว่าตนได้ฝึกจรรยา มารยาทมาแล้ว คนที่ไม่ได้ฝึกตนอย่างว่านี้อาจจะไป
เข้าใกล้ผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้เฉลียวฉลาด ผู้มีคุณความดียิ่งงี้ เข้าใกล้
ไม่ได้เลย เก้อหละอาย กระดาก ถือว่าตนนี้เป็นผู้ต่ำต้อยไม่มีความรู้อะไร
นี่ก็เลยเป็นคนป่าคนเถื่อนอยู่เรื่อยไป หากินอยู่ตามป่าตามดงไปอย่าง
นั้น จะไปสังคมกับคนผู้ดีในบ้านใหญ่เมืองใหญ่ไม่ได้เลย

นี่ต้องคิดให้รู้ให้เข้าใจนะ พระธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้านี้
ดีจริงๆ เราสมควรทำตามแท้ๆ เมื่อเราปฏิบัติตามได้ดี เราก็เป็น
คนดีในโลกนะ ไม่เสียหายอะไร นี่ให้เข้าใจ โดยเฉพาะมาฝึกจิตใจ
ให้สงบระงับให้ตั้งมั่นลงไปเป็นสำคัญนะ การสำรวมจิตนี้อย่าไปลืมนะ
อย่างที่เราแนะนำมาแล้วหมูนั่นแหละ เพราะฉะนั้นความสำรวมต้องมี
สติสัมปชัญญะ สำรวมจิตใจทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน สำรวมยังงี้
สำรวมไม่ให้ความโลภครอบงำ แม้มันอยากได้อะไรต่ออะไรอันผิดธรรม
ผิดวินัย สำรวมจิตไม่ให้ความโกรธครอบงำ เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ
อะไรกระทบกระทั่ง ก็อดกลั้นทนทานห้ามจิตไม่ให้มันโกรธ ห้ามตน
ให้มันได้ ไม่แสดงกิริยาความโกรธออกมาทางกาย ทางวาจา นี่จึง
เรียกว่าสำรวมใจ เพราะว่าใจเป็นใหญ่กว่ากาย กว่าวาจา เมื่อสำรวมใจ
ให้ดีแล้ว เราก็ดี กายก็ดี วาจาก็ดี นี่ให้เข้าใจก่อนจะพูดอะไร
กับใครที่ไหนก็ต้องคิดต้องตรองเสียก่อน เมื่อเห็นว่ามันไม่ผิดธรรม
ผิดศีล ผิดวินัย แล้วก็จึงค่อยพูด ถ้าเห็นว่ามันผิดละก็ อย่าพูด

นี่เพราะฉะนั้นการสำรวจใจฝึกใจจึงชื่อว่าเป็นความดีในพระพุทธศาสนา ดังแสดงมา

ที่มา: <https://youtu.be/n0qE7mULvwA>