

(ปกหน้า)

# ร่มโพธิ์ร่มไทร

คำสอนในการอบรมภาวนา

ของ พระโสภณวิสุทฺธิคุณ (หลวงปู่บุญเพ็ง กัปปโก)

วัดป่าวิเวกธรรม จังหวัดขอนแก่น

เรียบเรียงโดย ศิษย์ภาวนา 2540

จัดพิมพ์ถวายเพื่อแจกเป็นธรรมทาน

เนื่องในโอกาสทำบุญอายุ ครบ 82 ปี

พระโสภณวิสุทฺธิคุณ(หลวงปู่บุญเพ็ง กัปปโก)

วัดป่าวิเวกธรรม (เหล่าंगा) จังหวัดขอนแก่น

วันมาฆบูชา ตรงกับวันอาทิตย์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2553

(ปกกรอง)

# ร่มโพธิ์ร่มไทร

คำสอนในการอบรมภาวนา

ของ พระโสภณวิสุททธิคุณ (หลวงปู่บุญเพ็ง กัปโปโก)

วัดป่าวิเวกธรรม จังหวัดขอนแก่น

เรียบเรียง โดย ศิษย์ภาวนา 2540

จัดพิมพ์ถวายเพื่อแจกเป็นธรรมทานในโอกาสทำบุญอายุครบ 82 ปี

พระโสภณวิสุททธิคุณ (หลวงปู่บุญเพ็ง กัปโปโก)

วัดป่าวิเวกธรรม (เหล่าंगा) จังหวัดขอนแก่น

วันมาฆบูชา ตรงกับวันอาทิตย์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2553

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 3000 เล่ม

พิมพ์ที่ : หจก.ขอนแก่นการพิมพ์

โทร. 043 221 938, 043 220128

**ISBN:978-616-549-006-1**

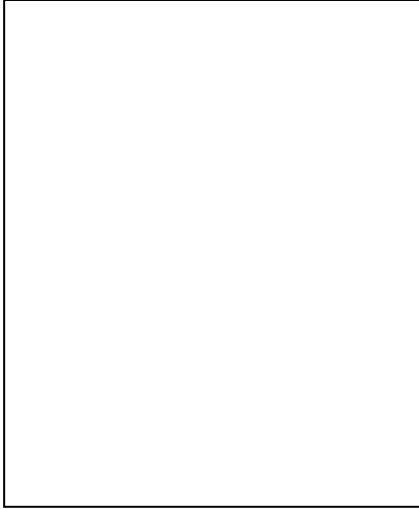
จำนวน 100 หน้า

ลิขสิทธิ์ : วัดป่าวิเวกธรรม โทร 0 4322 2042

อนุญาตให้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานได้ ห้ามจำหน่าย

ที่มาของปก : งานลายคำตันศรีมหาโพธิ์ วิหารน้ำแต่ม วัดพระธาตุลำปางหลวง"

(ปกหลัง)



พระพุทธศาสนาเป็นของส่วนรวม

แต่การปฏิบัติและผลของการปฏิบัติตามเป็นของส่วนบุคคล

มีแต่เราเท่านั้นที่จะทำให้ตัวเราได้ มีแต่ตนเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งแห่งตน

ขอจงอย่าประมาทในความเกิด ความเจ็บไข้ ความชรา และความตายเลย

## คำนำ

ในโอกาสที่**พระโสภณวิสุทธิคุณ (หลวงปู่บุญเพ็ง กปฺปโก)** มีอายุครบ 82 ปี ในวันมาฆบูชา พ.ศ. 2553 (ตรงกับวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553) พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา วัดป่าวิเวกธรรม ตลอดจนคณะศิษย์ ได้จัดงาน ทำบุญอายุขึ้น และจัดพิมพ์หนังสือเรียงเรียงคำสอนอบรมภาวนาของหลวงปู่เพื่อแจกเป็นธรรมทานในงานดังกล่าว

ตลอดปี พ.ศ. 2552 หลวงปู่อาพาธและธาตุขันธ์ไม่แข็งแรง แต่ด้วยบารมีของท่าน งานสาธารณกุศลต่าง ๆ สำเร็จลุล่วงไปอย่างน่าอัศจรรย์ ไม่ว่าจะเป็นอาคารเรียนโรงเรียนวัดศรีจันทร์ซึ่งสำเร็จลงในเวลาไม่กี่เดือน การก่อสร้างพระมหาเจดีย์บูรพาจารย์ซึ่งแล้วเสร็จไปกว่าร้อยละ 90 การสร้างกุฏิเพื่อรองรับพระภิกษุสามเณรที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น ฯลฯ และที่สำคัญยิ่งคือ การอบรมภาวนา ซึ่งท่านไม่เคยเว้นแม้แต่วันเดียว

สำหรับงานที่ท่านมอบหมายให้พวกเราควบคุมดูแลแทนท่าน เมื่อการทำงานเกิดปัญหา มีข้อบกพร่องแล้วนำมารายงาน บางครั้งหลวงปู่ก็ไม่มีกำลังที่จะดูว่าและสอนสั่งเหมือนดังที่เคยทำแต่ก่อน บางวันที่ท่านสบายขึ้นและท่านดูเสียดัง พวกเราดีใจมากที่ถูกดู หลวงปู่ปรารถนาความตายทุกวันจนพวกเราใจไม่ดี แรก ๆ เรารู้สึกว่าจะเหมือนขาดร่มโพธิ์ร่มไทร แต่พวกเราก็พยายามทำงานที่ท่าน

มอบหมายอย่างดีที่สุด คำสอนของท่านที่จารึกในดวงจิตพรั่งพฐมา  
ช่วยแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้ อย่างน่าอัศจรรย์

ในด้านการภาวนา แม้ท่านเทศน์อบรมพวกเราไม่ได้เหมือนแต่  
ก่อน แต่ท่านเปิด ซีดี ที่บันทึกกัณฑ์เทศน์ของท่านและนั่งคุมอยู่ตลอด  
แม้เวลาท่านไม่อยู่ท่านก็มอบหมายพระอาจารย์สุภาพเปิดซีดีและมี  
การนั่งภาวนาทุกวัน

นานเข้า พวกเราก็เริ่มชินกับการ "บินเดี่ยว" และสำเนียงกว่า  
หลวงปู่กำลังฝึกให้พวกเรา "อยู่ได้" ในสภาวะที่ไม่มีองค์ท่านซึ่งจะต้อง  
เกิดขึ้นสักวัน เราจะไม่เควังคว้าง เพราะเรามีคำสอนของหลวงปู่ทุก ๆ  
เรื่องที่จารึกไว้ในดวงจิต และคำสอนภาวนาที่บันทึกในหนังสือ ในซีดี  
ทัมพ์ไตร์ฟ โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ เป็นหลักของใจ

เหตุนี้ จึงได้ตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า "รมโพธิ์รมไทร" เพื่อสื่อ  
ความหมายว่า พระธรรมเทศนาของพระบรมศาสดาพระสัมมาสัม  
พุทธเจ้าที่ปรากฏเป็นคำอบรมสั่งสอนจากหลวงปู่ จะเป็น "รม  
โพธิ์รมไทร" คัมภีร์ปกปกศ ปกจิตปกใจ ปกป้องวิญญูณพวก  
เราไปนานจนตราบถึงพระนิพพาน

เนื้อหาของหนังสือนี้จะเป็นการเรียบเรียงเทศนาของหลวงปู่ให้  
เป็นหมวดหมู่ ได้แก่การเตรียมตัวมา ฝึกนั่งภาวนา แนวทางที่ใช้ใน  
การฝึกอบรมภาวนา นิमितคืออะไร ประโยชน์ของนิमित จิตสงบเป็น  
อย่างไร ประโยชน์ของความสุขที่เกิดจากความสงบ การกำหนดจิต  
และสวรรค์สมบัติ พระอริยะ พระนิพพาน ฯลฯ

การจัดทำหนังสือเล่มนี้ สำเร็จลงได้ด้วยการเสียสละทรัพย์  
ปัจจัยค่าพิมพ์ของท่านที่มีรายนามท้ายเล่ม หาก หนังสือเล่มนี้  
ก่อให้เกิดประโยชน์อันเป็นบุญกุศล คณะ ศิษย์ของน้อมถวาย บูชาแต่  
หลวงปู่ซึ่งเป็นองค์แสดงธรรมะเหล่านี้ แต่หากมีอกุศลกรรมประการใด  
จากการอ่านหนังสือนี้ ข้าพเจ้าขอน้อมรับและกราบขอขมาต่อ หลวงปู่  
และต่อท่านทั้งหลาย

ขออนุภาพแห่งพระรัตนตรัย ตลอดถึง ผลานิสงส์ของ  
ธรรมทานในครั้งนี จงเป็นพลปัจจัยให้ท่านทั้งหลายประสบสุข  
สวัสดิ์พิพัฒนามงคล วิบูลย์พูนผลด้วยปฏิภาณธนสารสมบัติ  
เจริญด้วยจตุรพิธพรชัยทุกประการ และจงเป็นปัจจัยให้ท่าน  
ทั้งหลายบรรลุมรรคผลนิพพานโดยพลัน เทอญ ฯ

ศิษย์ภาวนา 2540

# สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

- อารัมภบท
- การเตรียมตัวมาฝึกนั่งภาวนา
- แนวทางที่ใช้ในการฝึก
- ปัญหาเจ็บขา ปวดหลัง
- การบริกรรม
- ความสงบและความสุขที่เกิดจากความสงบ
- นิमित และประโยชน์ของนิमित
- สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน
- การกำหนดจิต
- สวรรค์สมบัติ พระอริยเจ้า พระนิพพาน
- รายงานเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือและจัดทำ ซีดี ธรรมะ

# ร่มโพธิ์ร่มไทร

## อารัมภบท

หลวงปู่เริ่มงานอบรมภาวนาในปี พ.ศ. 2507 เมื่อท่านไปจำพรรษาที่วัดป่าศิรีวันคำห้วยยางอำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เป็นเวลา 2 ปี ท่านฝึกภาวนาให้ชาวบ้านหลายคนประสบความสำเร็จตามควรแก่สถานะของศฤงฆ์ผู้ครองเรือน

ปี พ.ศ. 2510 หลวงปู่จำพรรษาที่วัดพระศรีมหาธาตุบางเขน และเริ่มอบรมภาวนาให้กับอุบาสก อุบาสิกา กลุ่มเล็ก ๆ ที่ติดตามท่านมาหลังจากการนั่งฟังเทศน์บนโบสถ์ที่วัดพระศรีมหาธาตุ ท่านใช้ใ้ได้ถูกกุฎิเป็นที่อบรม ส่วนที่ขอนแก่น หลังจากท่านมารับตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าวิเวกธรรมไม่นาน ท่านก็เริ่มฝึกภาวนาให้ลูกศิษย์กลุ่มเล็ก ๆ ส่วนใหญ่ก็ได้รับความสงบมากบ้างน้อยบ้าง ตามแต่กำลังและความขยันหมั่นเพียรของแต่ละบุคคล

การอบรมภาวนากลุ่มเล็กเช่นนี้ ท่านดำเนินตาม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านว่าครั้งพุทธกาล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงส่งสอนพุทธบริษัทคราวละไม่กี่คน และให้นั่งภาวนาไปด้วยฟังเทศน์ไปด้วย

ที่กรุงเทพฯ ฯ หลวงปู่จะสอนภาวนาเฉพาะฆราวาสที่ศาลาห้าแยกวัชรพล เวลาประมาณ 18.30 - 20.00 น. ส่วนที่ขอนแก่นหลวงปู่



จะสอนภาวนาทั้งพระภิกษุ สามเณร และฆราวาส โดยจัดที่นั่งแยกกัน เป็นสัดส่วนในห้องโถงหน้ากุฏิของท่าน เวลา 19.30 – 21.00 น. ในสถานที่ฝึกภาวนาทั้งสองแห่งจะติดเครื่องปรับอากาศและจะมีอาสนะรองนั่งให้ด้วย ทั้งนี้ หลวงปู่ประสงค์ให้เกิดความสบายอันจะทำให้ผู้มาฝึกภาวนาเข้าสู่ความสงบโดยไม่มีปัจจัยกีดตันภายนอก

เมื่อผู้รับการอบรมมาถึงสถานที่ที่ใช้อบรมภาวนาท่านจะให้เข้าไปนั่งทันที ไม่ให้คุยกันมากเพราะการพูดคุยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งและนั่งสงบยาก ก่อนภาวนาไม่มีการสวดมนต์ทำวัตรเพราะเดินทางมาถึงไม่พร้อมกัน แต่หลังจากภาวนาแล้ว ท่านนำไหว้พระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยสั้น ๆ บางคนเสร็จแล้วก็กลับ แต่บางคนก็บรรยายงานผลการนั่งและซักถามในสิ่งที่ติดขัดสงสัย

สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกที่จะมาทุกวัน ก็นำ ซีดี ที่ท่านแจกไปเปิดฟังและปฏิบัติเองต่อที่บ้าน และนาน ๆ ครั้งก็โทรศัพท์สอบถาม หรือเดินทางมาสอบถามรายงานความก้าวหน้าด้วยตัวเอง ซึ่งท่านก็จะเมตตาแก้ไขให้ทุกรายไป เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนา หากแก้ไขไม่ได้ทันท่วงทีก็จะเกิดผลเสียหายได้ แต่ส่วนใหญ่ท่านจะเทศน์สอนดักไว้หมดแล้ว ผู้ปฏิบัติตาม จึงไม่มีความกลัว และ มีความมั่นใจในการก้าวเดินต่อไปตามแต่ความพร้อมของแต่ละคน

**การเตรียมตัวมาฝึกนั่งภาวนา**

การมาฝึกภาวนากับหลวงปู่เปรียบได้กับการไปออกกำลังกาย หลังเลิกงาน ท่านย้ำเสมอว่าไม่ได้จะบังคับให้สำเร็จหรอก ท่านให้ปฏิบัติเพื่อความสงบสบายของใจ เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับกายภาคนั้นหน้าเมื่อมีความพร้อมแล้ว หลวงปู่ท่านพิจารณาว่าแต่ละคนที่มาฝึกกับท่านต่างยังมีภาระหน้าที่ ยังไม่อาจทิ้งไปได้ จึงให้ดำเนินความสงบให้มีความแน่นอนมั่นคงไปก่อน ไม่ให้เป็นอุปสรรคของการทำงานและความรับผิดชอบของครอบครัว

ท่านไม่บังคับให้ถือศีล งดุขขาวหม่นขาว หรือควบคุมกิริยาความประพฤติ และความสำรวมระวัง แต่เมื่อจิตสู่ความสงบแล้ว ก็ค่อย ๆ ปรับปรุงตนเองให้มีความสุขสบายโดยอัตโนมัติ ท่านให้ข้อคิดที่ว่าในครั้งพุทธกาล ท่านอรหันต์สาวก สาวิกา ทั้งหลาย มีใครบ้างที่เป็นคนดีเรียบร้อยมาหาพระพุทธเจ้าแล้วท่านจึงสอนให้สำเร็จ เท่าที่เห็นก็มีแต่ โจร คนบ้า คนเสเพล หรือพวกนักเลงเจ้าลัทธิทั้งนั้น เช่น พระองค์ลูมิล พระปฎาจารย์เถรี ฯลฯ แต่เมื่อปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธองค์ ก็ยังสำเร็จเป็นพระอรหันต์

บางคนคิดว่าจะมาฝึกภาวนาต้องมีใจที่สงบก่อนแล้วจึงมา แต่หลวงปู่บอกว่าถ้าใจสงบแล้วไม่ต้องมาหาท่าน ไม่ต้องมารับการฝึก ถ้าใจวุ่นวาย ใจฟุ้งซ่านแล้วจึงให้มาฝึกภาวนา บางคนว่าตนเองไม่มีบารมี หลวงปู่ท่านสอนว่า แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อครั้งที่ เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านก็ไม่ทราบที่ท่านสร้างบารมีอะไรมา ต่อเมื่อได้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้วจึงทราบว่าองค์ท่านได้บำเพ็ญบารมีมากมายมหาศาลมาก่อน บางคนคิดว่าตนเองอยู่อย่างนี้

สบายดีแล้ว สุขมากกว่าทุกข์ ไม่เคยคิดถึงการเกิด การแก่ การตาย ที่เป็นของประจำโลก จึงไม่เห็นความจำเป็นที่ต้องภาวนา ต่อเมื่อโรคร้าย และความชรามาเยือนจึงตื่นกลัวความตายและต้องการฝึกภาวนา แต่การฝึกปฏิบัติในยามชราหรือยามที่มีความเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น ยากลำบากยิ่งนัก บางทียังไม่ทันจะได้ ความตายก็มาพรากร่างที่ใช้ในการปฏิบัติไปเสียก่อน การคิดว่าตัวเองฟุ้งซ่าน ตัวเองไม่มีบุญญาบารมี ตัวเองไม่มีทุกข์ จึงไม่ปฏิบัติภาวนานับเป็นความผิดมหันต์ที่ปิดกั้นโอกาสพ้นทุกข์ของตนเอง

หลวงปู่สอนว่าการปฏิบัติภาวนาเป็นการฝึกฝนจิต แต่เอากายมากระทำ เอากายมานั่ง สู้ด้วยร่างกาย แต่ใจเป็นผู้กระทำ เป็นผู้ปฏิบัติอยู่ข้างใน การปฏิบัติมีแต่นั่งด้วยท่าทางอันสงบ ส่วนใจเป็นผู้อยู่ภายในร่างกาย เราจะหาใจ เราจึงเอาร่างกายมานั่ง ที่เอาร่างกายมานั่งเพราะเขาอยู่ด้วยกัน แต่ให้อาศัยร่างกายเสียก่อน เขาอยู่ด้วยกันตั้งแต่เกิดมา และอยู่ด้วยกันมาจนกระทั่งบัดนี้ ยังไม่แยกจากกัน เมื่อเอาร่างกายมานั่ง ใจก็อยู่ด้วย แต่การปฏิบัตินี้เพื่อจะเอาร่างกายไปสู่สุคติสวรรค์ก็หาใช่ไม่ ร่างกายเป็นเพียงสะพานที่ให้เราเดินข้าม คือเอาร่างกายมาทำ แล้วผู้ได้ประโยชน์ ก็คือผู้อยู่ข้างใน เราหากันว่าใครคือผู้อยู่ข้างใน ก็ได้แก่ใจเรา

ทำไมจึงต้องปฏิบัติผู้อยู่ข้างใน เพราะท่านผู้นั้นอยู่มาแต่ดึกดำบรรพ์แล้ว หลายนภ หลายชาติ หลายนก หลายกัลป์ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาได้ ท่องเที่ยวมาหลายนภหลายชาติหาที่สิ้นสุดไม่ได้ การท่องเที่ยวไปมา ยังมีความไม่สม่ำเสมอ ที่เรามาครั้งนี้เป็นมนุษย์

พร้อมด้วยมนุษย์สมบัติซึ่งถือว่าดี แต่ส่วนที่ผ่านมาแล้ว เราเป็นอะไรก็หาทราบไม่ จะเป็นอะไรมาก็ตาม พระพุทธเจ้าตรัสว่าความทุกข์ในการเป็นในการมาก็ยังอยู่ ยังเป็นทุกข์อยู่ ยังหาหนทางออกจากทุกข์ไม่ได้ ยังไม่มีทางไป พระองค์จึงได้มาชี้หนทางออก ก่อนที่พระองค์จะมาชี้หนทางออก พระองค์ก็ได้ออกไปแล้ว พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าของพระองค์ท่านก็ได้ออกไปแล้ว มีตัวอย่างแล้วท่านจึงบอก

การออกนั้น ท่านว่าหาอะไรสุขเทียบไม่ได้ หาอะไรมาเสมอเหมือนไม่ได้ เป็นยอดของความสุขและเป็นยอดของความเป็นมงคล ท่านจึงได้มาตรัสรู้ มาชี้หนทางให้ออกได้อย่างท่าน ไปได้อย่างท่าน การที่พระองค์และพระอริยเจ้าทั้งหลายจะออก จะหนีได้ ก็ด้วยการปฏิบัติภาวนา เราต้องการปฏิบัติเพื่อออก ถ้าออกไม่ได้ก็ยังเป็นบุญบารมี อันดับแรกต้องการบุญเสียก่อน ถึงยังไปไม่ได้ บุญก็ยังเป็นสิ่งที่รับรองการปฏิบัติของเราอยู่ ไม่ได้ไร้ประโยชน์ เหมือนที่ผ่านมา บุญสนองเรา เราจึงได้มนุษย์สมบัติ เมื่อเราปฏิบัติยังไม่ถึงที่สุด ยังไม่ถึงเป้าหมาย บุญนั้นก็มารับรอง มาสนองเราต่อไป แต่เราจะไปอยู่ภพไหนยอมแล้วแต่อำนาจความดีของเราที่จะตามสนองผู้ที่อยู่ในผู้ที่เรามาหาและมาปฏิบัติกันอยู่

ท่านให้ข้อคิดว่าธรรมของพระพุทธเจ้านั้นลึกซึ้งนัก ส่วนประเพณีนิยมของพวกเราที่พวกเราทำกันอยู่อย่างนี้ เป็นประเพณีนิยม ทำไปก็เพื่อเป็นความเป็นบุญเท่านั้น แต่ว่าบุญนั้นอยู่ที่ไหน ก็คืออยู่กับท่านผู้นั้นผู้ที่อยู่กับความเป็นกลาง ถ้าเข้าไปได้แล้วก็หมดปัญหา ทีนี้เราจะเข้าไปได้หรือเปล่า เข้าไปได้แล้วในนั้นก็ไม่ใช่จะมี

แต่พวกฆาน พวกญาณ ยังมีสิ่งที่จะทำลาย พวกกามาสวะ อวิชชาสวะ  
อาสวะก็คือกิเลสที่ทับถมกัน ปิดบังกัน เราจะเข้าไปแก้พวกนี้

ในจิตแต่ละคนไม่ใช่ว่าจะสะอาดหมด ที่เราว่าเราบริสุทธิ์ ก็ว่า  
เอาได้อยู่หรือ เป็นบริสุทธิ์ภายนอก เราไม่ประกอบความชั่ว เป็น  
ความบริสุทธิ์ทางกาย ทางวาจา ก็ใช้อยู่ แต่ส่วนภายใน สุขธิ อสุทธิ  
ปัจจัยตั้ง ความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ก็เพราะตน นี่คือวิถีปฏิบัติ ทาง  
ที่เราจะปฏิบัติ ถ้าเข้าถึงตรงนั้นแล้ว เราไม่ได้เข้าไปหาใครและไม่ได้  
ไปเกาะใครหรือขอใคร ไม่ได้อ้างถึงใคร เราเป็นอิสระ เราจะเดินไป  
ด้วยอิสระ และไม่ต้องไปอ้างคนนั้นเป็นอย่างนั้น องค์นี้เป็นอย่างนี้  
เป็นเรื่องของตัวเองที่เข้าไปถึงแล้ว จึงไม่ได้ไปอ้างใคร คืออ้างตัวเอง  
แต่ก็อ้างอยู่ภายในไม่ได้ไปหาอวดคนหรือหา เขารู้ของเขา เขาหา  
หนทางออกของเขา นั้นแหละจึงจะรู้ย้อนหลังได้ อดีตชาติอาจจะ  
ปรากฏบ้าง แต่เราไม่รู้ก็มี อาจเคยได้ประสบเห็นในนิมิตอะไรต่างๆ  
ซึ่งแสดงบอกเรื่องของเก่าของหลัง เกี่ยวกับเรื่องของอดีต เกี่ยวกับการ  
กระทำของตัวเองที่เคยทำมา ก็คือกรรมนั้นแหละ กรรมที่เคยทำมาแต่  
อดีตชาติ มันก็บอก บอกเรื่องกรรม แล้วก็ตามมาสมอง ญาณก็เกิดใน  
นั้น แล้วเรื่องอนาคต บางทีก็บอกหนทางที่จะไป บอกอยู่ในตัวเอง

เมื่อบอกแล้วเราก็ต้องไป ต้องเดินตามที่เขาบอก คือตัวของ  
ตัวเองสอนตัวเอง ในตอนนั้นเป็นเอกเทศ เราจะต้องไปของเรา จะ  
ไปไกลไปไกลได้ขนาดไหนก็แล้วแต่อายุของเรา พอกำลังจะได้ดีก็มา  
ตายเสียอย่างนี้ก็มี แทนที่จะได้ดี พอเริ่มจะได้ดีนิดหน่อย มัจจุมา  
เลยมาตัดรอน มาสังหารกัน เหมือนพระอริยเจ้า แค้ได้พระโสดาบัน

แทนที่จะบรรลุไปถึงพระอนาคามีก็ไปไม่ได้ มัจจุราชมาตัดก่อน คือ ตายก่อนอย่างนี้ก็มี ที่ไปอยู่พรหมโลกกัน ไปอยู่ชั้นสุทธาวาสกันก็ เพราะกรรมตัดรอน แทนที่จะบรรลุอรหัตต์ มัจจุราชก็จัดการเสียก่อน แค้โสดาบันแทนที่จะได้บรรลุธรรมชั้นสูงขึ้นไปอีกก็ไม่ให้ไป เอาแค่นั้น ก่อน พอได้เสวยสุขเสียก่อน แล้วจะได้มาเกิดอีกเสียก่อน ถ้า โสดาบันตามตำราว่าไว้ ถ้าเอกพิชิ ก็อีกชาติเดียว ถ้าโกลังโกละก็อีก 3 ชาติ ถ้าสัตตักขัตตุปรมะก็ 7 ชาติ มีอยู่ 3 ชั้น แค้โสดาบันก็ยังไม่ เสมอกัน

หลายท่านผัดวันประกันพรุ่ง ตั้งแต่ธาตุชั้นแรกของหลวงปู่ยัง แข็งแรง เทศน์อบรมสวด ๆ ได้ทุกคืนไม่มีช้ำ จนถึงปัจจุบันท่านเทศน์ ไม่ได้แล้ว แต่ยังมีนั้งคุ่มพวกเราภาวนาและให้คำแนะนำแก้ปัญหาจากการภาวนาได้ จึงควรเร่งรีบอย่ารีรอให้โอกาสผ่านไปอย่างน่าเสียดาย ท่านเตือนพวกเรา อย่าพากันประมาทในชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเอง ถ้ามีโอกาสและเวลาให้พากันสำนึกบ้าง และให้พากันกระทำบ้าง ทำก็ ไม่ได้ทำอะไรมาก แค้หนึ่งเท่านั้น แต่หนึ่งก็ยากลำบากเกี่ยวกับแข่งกับ ขา พอหนึ่งก็เจ็บ ปวดแข่งปวดขา จะให้หนึ่งสบายก็หนึ่งได้ แต่ไม่ถูกระเบียบ ถ้านั่งฟังก็ฟังไป แต่การนั่งภาวนาก็ให้หนึ่งขัดสมาธิเหมือน พระพุทธรูป พระพุทธเจ้าสอนมาอย่างนั้น ก็ต้องเอาตามนั้น แต่การนั่ง ถึงจะลำบากก็ตาม แต่หากมีศรัทธาก็ทำได้ ถึงจะเจ็บก็มีสิ่งตอบแทน ความเจ็บ ก็คือบุญกุศล ถ้านั่งได้ก็มีความสุขเป็นสิ่งตอบแทน ไม่ใช่ว่าเจ็บแล้วจะเจ็บโดยไร้ประโยชน์ พอออกจากภาวนาก็หาย ไม่ใช่ว่าจะเจ็บไปตลอด เหมือนการทำบุญให้ทานร้อยหนึ่ง พันหนึ่ง

เราถือว่ามีสิ่งตอบแทนเราจึงให้ทาน การภาวนาก็เหมือนกัน ถึงเจ็บ บ้างก็มีสิ่งตอบแทน ก็คือบุญกุศล ถ้าได้ความสงบ ความสงบคือสิ่งตอบแทน ใจสบายคือสิ่งตอบแทน ออกมาแล้วเขาก็หายเจ็บ ไม่ใช่ว่าจะ เป็นไปเลย ให้พากันคิดกันบ้าง ไม่ใช่ว่าคิดแต่ว่ามันเจ็บแล้วก็เลย เลิก ไม่ทำเลย

ท่านให้ข้อคิดว่า เราทุกคนที่ได้เกิดมาสมบูรณ์แล้วด้วยความ เป็นมนุษย์สมบัติ ควรรักษาคุณสมบัติอันที่จะนำให้เราเป็นมนุษย์ สมบัตินี้เอาไว้ ที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์เอาชีวิตไป แลกมา ก่อนที่เราจะได้มาประพาศปฏิบัติ พระองค์เอาชีวิตไปแลกมา แต่ผู้เดียวในครั้งแรก ต่อมาจึงค่อยมีพระสงฆ์ สาวกเอาชีวิตไปแลกมา แล้วเราจึงได้พากันมาปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วก็ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าจะ มาแย่งเอาผลงานกับเรา พระองค์สอนก็เพื่อจะให้เธอทั้งหลายถ้ายังไม่ ถึงที่สุด ก็ให้ได้ไปเกิดทางที่ดี เพื่อจะได้เป็นมนุษย์สมบัติเหมือนที่เรา ได้อยู่นี้ ความหมายของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้

## แนวทางที่ใช้ในการฝึก

ท่านให้หนึ่งข้อสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หงาย มือขึ้น เหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ จากนั้นก็หลับตาและ ทำใจของ เราให้มีความสงบ ฟังดูเหมือนง่าย แต่ ปกติของใจมันจะดิ้นรน กระเสือกกระสน ไปโน่นมานี่ ท่องเที่ยว อยู่ในจักรวาลนี้ ไกลก็ไป ใกล้ ก็ไป ที่ไหน ๆ มันก็เที่ยวไปหมด ตามถนนหนทาง ตามบ้านตามช่อง ตามที่ทำงานของเรา ซอกแซกไปหมด ท่านจึงสอนให้เราทวนกระแส

ของความคิด ที่พระพุทธเจ้าท่านว่า *โอบนโยโก* น้อมเข้ามา ท่านให้เรา  
ทวนกระแส น้อมเข้ามาหาตัวเอง น้อมความคิด น้อมความรู้ ท่านว่าที่  
มันท่องเที่ยวก็คือกระแสแห่งความคิด มาตั้งตัวรู้ตรงที่ปลายจมูก ที่ลม  
เข้าลมออกก่อน แล้วก็กำหนดตามลมเข้าไป แล้วก็ ตามลมออกมา  
ตามเข้าไป ตามออกมา

การหายใจเป็นของธรรมชาติ มันทำงานอยู่โดยธรรมชาติไม่มี  
ใครสร้างสรรค์ ไม่มีใครปรุงแต่ง อย่าให้มันสั้นนัก อย่าให้มันยาวนัก  
ให้มันพอดี ๆ เรื่องต่าง ๆ เราก็ปล่อยไว้ก่อน เรามาคำหนดลมเรา ไป  
ก่อน ลมเข้า ลมออก เอาจมูกของตัวเอง จมูกก็จมูกตัวเอง ใจก็ใจของ  
ตัวเอง ที่ทำอย่างนั้นก็เพื่อให้มันสงบ เพื่อให้ความสงบมาอยู่ข้างใน

หลวงปู่สอนให้นำท่านผู้รู้ตามลมหายใจเข้าและลมหายใจออก  
เพื่อให้ท่านผู้รู้หรือจิต หรือใจ ไม่ไปคิด ไปรู้เรื่องอื่น ให้รู้แต่ลมหายใจ  
แต่ส่วนใหญ่ก็ยังเผลอไปจนได้ ท่านจึงให้ใช้คำบริกรรมช่วย ท่านให้  
ประสานลมหายใจกับคำบริกรรมเพื่อจะตามจับท่านผู้รู้ให้มาอยู่ที่ฐาน  
ที่ตั้งคือความสงบ นี้ไม่ใช่ของง่ายเพราะท่านผู้รู้ ลมหายใจ และคำ  
บริกรรมต่างก็เป็นของไม่มีตัวตน แต่เมื่อท่านผู้รู้อยู่แล้ว สงบแล้ว ท่าน  
ให้สงบที่กลางทรวงอก กลางทรวงอกโดยประมาณ ไม่ได้ให้วัดระยะ  
ว่า ก็นี้ว ก็เซนติเมตร สำคัญว่าสงบก็คือถูกต้องแล้ว

ในการอบรม แต่ก่อนส่วนมากท่านจะเทศน์กำกับ แต่บางครั้ง  
ท่านก็ให้เปิดซีดีแทนการเทศน์ บางครั้งก็ให้นั่งไปเลยเงียบ ๆ โดย  
ท่านจะนั่งเฝ้าอยู่ตลอดไม่เคยทิ้งพวกเรา ปัจจุบันท่านอาพาธเทศน์  
ไม่ได้ ท่านก็เปิดซีดีด้วยตนเองและคุม พวกเรานั่งภาวนาทุกวัน



หลังจากออกจากที่ภาวนาแล้วหลวงปู่จะเปิดโอกาสให้ถามปัญหาในการปฏิบัติ หรือรายงานผลการนั่ง

ในการสอนภาวนาสำหรับฆราวาส ท่านให้พวกเราดำรงความสงบไปก่อน เพราะยังมีภาระในชีวิตประจำวัน มีภาระครอบครัว ท่านให้ดำเนินความสงบเพื่อความสุขสบายในชีวิตประจำวัน บางคนปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด หรือไมเกรน บางคนวุ่นวายกับปัญหาเศรษฐกิจ บางคนวุ่นวายกับปัญหาส่วนตัว บางคนประสบปัญหาในการทำงาน บางคนเป็นโรคความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ เมื่อมารับการอบรมภาวนาจากท่านปัญหาต่าง ๆ แม้ยังคงอยู่ แต่ด้วยจิตที่ได้รับความสุขสงบเข้าไปแทนที่ ท่านเหล่านั้นก็มีความสุขพร้อมในการต่อสู้ และรับกับสภาพปัญหาได้ ศีรษะที่เคยปวด หนักที่บก็โล่งไปหมด หลับสบาย และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ต้องพึ่งยานอนหลับอีกต่อไป

ท่านไม่เคยชี้หน้าในด้านความรู้ความเห็น ลูกศิษย์หลายคนไปรายงานผลการภาวนากับท่านและก็เตรียมจะไปถามท่าน แต่ระหว่างที่ถูกท่านซักถาม ลูกศิษย์เหล่านั้นก็สรุปคำตอบได้เองโดยไม่ต้องถามท่านอีก ท่านบอกว่า ธรรมะเป็นสันติภูมิ คือ ผู้ปฏิบัติดีแล้วยอมรับเองเห็นเอง และเป็น ปัจจัยตั้ง คือ รู้เฉพาะตน ท่านเพียงสะกิดชี้แนะให้ในช่วงแรก พอานเข้าก็พึ่งตนเองได้ แก้ไขปัญหาให้ตนเองได้ สมดังพุทธภาษิตที่ว่า อตตาทิอัตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ท่านให้ยึดถือพระพุทธเจ้าศาสดาองค์เอกเป็นสรณะ ยึดถือพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ และยึดถือพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติตาม

พระพุทธเจ้าเป็นสรณะ ผู้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าและพระธรรมก็คือ  
เรา และพุทธะแท้จริงก็คือใจของเราที่มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ  
นั่นเอง

ท่านให้เข้าใจหลักที่ว่า ธรรมะปฏิบัติย่อมเป็นเรื่องส่วนบุคคล  
ของแต่ละคน ถึง เราจะรวมกันมาทั่วประเทศก็ตาม แต่เมื่อปฏิบัติแล้ว  
ก็เป็นส่วนบุคคลแต่ละคนที่จะต้องได้ ส่วนที่ได้ก็ให้เป็นบุคคล ส่วน  
การรักษาส่วนรวมและเมื่อรักษาส่วนรวมมาแล้ว ก็จะมีแต่ส่วนตัวที่เรา  
ต้องปฏิบัติให้เป็นประโยชน์แต่ตัวเอง เพราะมันเป็นของจำกัด เพราะ  
เรื่องของจิต มันเป็นเรื่องจำกัดเฉพาะตัวของแต่ละคน แต่ละคนมีจิต  
ดวงเดียวกันไม่ใช่จะแบ่งปันให้กันได้ การรักษาจิตเป็นเรื่องเฉพาะ  
ไม่ใช่เรื่องของคนอื่นที่จะมารักษาให้ แม้แต่เราเองจะรักษาให้คนอื่นก็  
รักษาให้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องจำกัดอยู่ในตัว แล้วเมื่อเราจะทำให้ง่วงจำกัด  
เพื่อให้เกิดประโยชน์เฉพาะตน เราก็คงต้องปฏิบัติตนของตนเอง  
เพื่อให้เกิดความสงบทำอย่างไรมันจึงจะสงบได้ เราต้องเอาความสงบ  
ให้มันได้ ให้มันมั่นคง ให้มันแน่นอน เพื่อประโยชน์ของตน

ทุกสิ่งทุกอย่างมีจะประเสริฐยิ่งกว่าความสงบนั้นหาได้ยาก  
เพราะความสงบมันเป็นของประเสริฐ คือมันยังความสุขในปัจจุบันให้  
เกิดขึ้น และเราก็ได้ความสุขในปัจจุบัน สุขจากความสงบ มันก็พร้อม  
ด้วยความรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นมาในความสงบนั้น และความรู้ที่เกิดขึ้น  
ในความสงบนั้น เป็นความรู้ในขั้นพิเศษ เป็นความรู้ที่หาได้ยาก เพราะ  
มันไม่เคยมีมากับบุคคลใดใครคนหนึ่ง นอกจากองค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ และผู้ใดที่จะมาประพฤติดตาม

สามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองได้ ก็จะมีเฉพาะบุคคลผู้ทำได้ และสำหรับความรู้ที่มันจะเกิดขึ้น ท่านให้เราคอยสังเกต ซึ่งมันเป็นคำสอนของจริงที่เกิดขึ้นในตัวเอง เป็นคำสอนที่ได้ประโยชน์มาก เป็นคำสอนที่หาได้ยากและบุคคลก็กระทำได้ยาก คำสอนที่เกิดขึ้นเองเกิดขึ้นแล้ว จะไปสอนใคร ก็สอนตัวเองความรู้ชนิดนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่าเป็นความรู้ขั้นพิเศษ เป็นความรู้อันประเสริฐ

เมื่อเรามีความสงบในตัวเองแล้ว ท่านให้พยายามรักษาความสงบนั้นให้มันมั่นคงและพิจารณาด้วยตนเอง ว่ามันมีอะไรในความสงบนั้น และมีอะไรที่จะมาเกี่ยวข้อง ที่จะมาประสานกับความรู้ของเรา ที่จะทำให้เราเกิดความรู้ขึ้นมา มันก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าเรื่องสาเหตุแห่งทุกข์ที่จะเกิดความรู้ขึ้นเพื่อให้เราดับทุกข์ เราจะทำอย่างไรให้มันดับทุกข์ได้ และทำอย่างไรเหตุมันจะเกิดขึ้นมาได้ ปรากฏ ภูได้เราก็ทำเอา ยิ่งทำมากเท่าไร ก็ยิ่งเกิดความรู้เท่านั้น ก็ยิ่งปรากฏ ภูในตัวของเราเท่านั้น ซึ่งมันเป็นความรู้ที่แปลก มันเป็นความรู้ของมันในตัวเองไม่ใช่เอาความรู้ที่อื่นมามันเกิดขึ้นในตัวเองและก็รู้ในตัวเอง แล้วมันก็ให้ความดีในตัวเอง และความดีก็เกิดขึ้นในตัวเอง ความรู้อันนี้จึงเป็นความรู้อันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าเรียกว่าปัญญา ก็เป็นญาณด้วย เป็นฌานด้วย ก็เป็นในตัวมันสารพัดสารเพ เราจะรู้จะเห็นอะไรสิ่งไหนที่พอจะพิจารณาได้ เราก็พิจารณาด้วยตัวเอง สิ่งไหนที่เราจะถามได้เราก็ถามด้วยตนเอง เพื่อจะได้นำเอาความรู้อันนั้นขึ้นมาพิจารณาอีก เพื่อจะได้แก้ไขตัวเอง

ความรู้ก็เอามาจากสิ่งที่เป็นมาก่อน หมายถึงทั้งโทษและคุณ นี่มันเป็นมาก่อน ถ้ามันไม่มีมาก่อน ก็เอาตัวอย่างมาจากไหน จะเอาคำสอนมาจากไหนว่ามันเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น ส่วนผู้ที่มีคุณก็ต้องมีปรากฏเคยมีมาก่อน เราจึงรู้ว่าคุณนั้นมีคุณประโยชน์อย่างไร มันก็ต้องมีมาก่อนเราเรียกว่าตัวอย่าง ถ้ามันไม่มีตัวอย่าง เราจะเอาอะไรเป็นอนุทวารณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องมีตัวอย่าง เพราะฉะนั้นสิ่งที่ปรากฏขึ้น มีขึ้น อันไหนควรที่จะถามได้ เราก็ตาม ตามก็ถามด้วยปัญญา เมื่อตอบก็ตอบด้วยปัญญา และเราก็จงนำมาพิจารณาด้วย ในสิ่งที่เขาตอบมา หรือพูดมามันก็เพื่อเรา มันจะจริงหรือไม่จริง มันก็อยู่ในตัวของมัน ก็มันมีมันจึงได้ ปรากฏถ้ามันไม่มีมันจะปรากฏหรือ จะปรากฏอะไร เมื่อมันปรากฏ ภูจึงแสดงว่ามันมี เราต้องเข้าใจอย่างนั้น เราจึงจะมีความมั่นใจในความรู้ของเรา มันก็ไม่เพื่ออะไรหรอก ก็เพื่อกำจัดมลทินของตัวเอง เราจะนำความรู้นั้นมาพิจารณาหาสาเหตุต้นเหตุจะได้นำมาแก้ไขปัญหาตัวเอง และกำจัดมลทินที่สนองเรามา ไม่รู้ว่ากัภพ กัชาติ กัภย กัภลป์ เราก็ตายายามที่จะต้องนำเอาความรู้มันใช้ได้ทั้งนั้นจะผิดหรือถูก จะจริงหรือไม่จริง ขอให้มันมีขึ้นมาเท่านั้น

ในการสอน ท่านจะไม่เคยบอกว่าใครผิด คนมาฝึกภาวนาใหม่ ๆ มีอาการอย่างไรก็ตาม เช่น นั่งหลับ นั่งทำท่าแปลก ๆ อย่างไม่รู้ก็ตาม ท่านก็จะบอกว่าดี ดี ทั้งนั้น เมื่อได้รับคำชมจากหลวงปู่ ทุกคนจะเกิดความภูมิใจและมั่นใจในการปฏิบัติ ไม่ลังเลสงสัย มีแต่ความขยันหมั่นเพียร ท่านไม่ต้องออกปากชวนว่า พຽຽນີ້ให้มาอีก เขาก็จะ

พูดเองว่าพรุ่งนี้หนูจะมาอีก ท่านว่านั่งใหม่ ๆ มันก็จะเห็นว่าเป็น  
แปลก ๆ มีความสงสัย กลัวผิดเป็นธรรมดา ท่านว่ามันไม่มีหอรอกที่ผิด  
ถ้าจะว่าผิดมันก็ผิดตั้งแต่ที่มันเกิดมาแล้วแหละ ท่านให้ฝึกเอา  
ความสุข ความสงบ ความชำนาญไปจนเมื่อเขามีศรัทธาในการนั่งและ  
มีขันติ วิริยะ ตามสมควรแล้ว ท่านก็จะช่วยแก้ไขให้เขามี  
ความก้าวหน้าไปตามกำลังสติปัญญา บารมี ของแต่ละคน

### ปัญหาเจ็บขา ปวดหลัง

ในการนั่ง ท่านให้ นั่งแบบสบายๆ ค่อยแก้ไขด้วยตนเอง ถ้ามัน  
เมื่อย มันเจ็บ ทนไม่ไหว ก็พลิกเอบบ้าง ถ้าพอทนไหวก็ให้ทนเอา  
ท่านว่าขามันเจ็บแต่ใจมันสบาย มันก็คุ้มค่ากัน ขาเจ็บ หลังเจ็บ มันก็  
ไปตามสภาพของสังขาร ธรรมชาติมันต้องมีเจ็บ มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มี  
ตาย มันเป็นกฎตายตัวเป็นกฎธรรมชาติ มีเกิดก็ต้องมีแก่ มีแก่ก็ต้องมี  
เจ็บ มีเจ็บมันก็ต้องมีตาย พอเลิกนั่งมันก็หายเจ็บ ท่านว่าไม่มีใคร  
ถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาลเพราะนั่งภาวนา เวลาเราทำอย่างอื่นนั่งอยู่  
หลายชั่วโมงก็ยังทนได้ นี่มานั่งหาความดี หาบุญกุศลให้ตนเองก็น่าจะ  
อดทนบ้าง

ท่านให้หาความสบายให้เขาผู้อยู่ข้างใน ท่านว่าความสบายที่  
เราว่าสบายมันไม่ได้มีอยู่เพียงแค่สบายภายนอกนี้ ที่มันจะสบาย  
ดีกว่านี้มันก็ยังอยู่อีก ก่อนที่จะสบายก็ต้องมีทุกข์เสียก่อน ทุกข์กับ  
แข่งกับขา ทุกข์กับหลังกับเอว มันก็ต้องมีของแลกเปลี่ยนเอบบ้าง ถึง

เราจะเจ็บปวดรวดร้าวแข่งขา แต่มันก็ได้ผลส่วนภายใน ส่วนภายนอก  
มันเจ็บ แต่ความสบายส่วนภายในมันก็เป็นผลลัพธ์

ท่านว่าการนั่งเจ็บ แต่ความเจ็บ ปวดเป็นธรรมชาติ ความเจ็บปวด  
นั้นมันแสดงออกซึ่งตัวทุกข์ ก่อนจะมีสุขท่านว่ามันก็ต้องมีทุกข์ก่อน  
ตัวธรรมชาติมันเกิดขึ้นจากเรา พยาธิธัมโมมหิ พยาธิธมฺมัตติโต เรามี  
ความเจ็บไข้เป็นธรรมดา หาสว่างพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ การปฏิบัติ  
เพื่อการสิ้นสุดแห่งทุกข์ จำเป็นต้องอาศัยขั้นต้นคือความอดทน องค์  
สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นตัวอย่างของสุดยอดแห่งความอดทน  
ก่อนที่พระองค์จะบรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พ้นจากกิเลส ก็ต้อง  
ถึงพร้อมด้วยความอดทนต่อความทุกข์ยากลำบากในการปฏิบัติ และ  
ยังพร้อมด้วยวิริยะ คือความพากเพียรควบคู่กัน

ก่อนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสรู้ท่านสร้างทุกข์ให้  
ตัวเองเสียก่อน คือบำเพ็ญทุกรกิริยา ให้รู้จักรู้จักทุกข์ รู้จักโทษในขั้นนี้  
นี่ก่อน แล้วจึงตรัสรู้ภายหลัง เราจะได้สุข มันก็ต้องทุกข์นั้นแหละเป็น  
สักขีพยาน เมื่อดับทุกข์ได้แล้ว สุขมันก็เกิดตรงนั้น ทุกข์มันมีที่ไหน  
สุขมันก็มีที่นั่น พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ มันมีทุกข์ มันก็ต้องมีสุขแก้  
มันมีมืด มันก็ต้องมีสว่างแก้ มันมีร้อน มันก็ต้องมีเย็นแก้ ก่อนที่เราจะ  
พ้นทุกข์ มันก็ต้องมีทุกข์มาให้เห็นก่อน ที่เรานั่งอยู่ที่นี่ ก็นั่งหาทุกข์ ให้  
ทุกข์มันเกิดเสียก่อน เราจะได้รู้ว่าตัวเรานั้นเป็นทุกข์เหมือนคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า พอเรารู้จักว่ามันเป็นทุกข์ เราก็ต้องหาสุขแก้ ทุกข์  
อันใด มันก็สุขอันนั้น ก็เพราะมันก็อยู่ด้วยกัน

ท่านให้อุทสาหรณ์ว่า ชันติ-วิริยะมีอยู่ในพระเหตุทัยใจของพระ  
พุทธองค์และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เช่นพระจตุบาลอดทนปฏิบัติ  
ไม่นอนหลับตลอดพรรษา เมื่อออกพรรษา ตากี้แตก แต่ก็ได้สำเร็จ  
เป็นพระอรหันต์ พระรัฐบาล เดินจงกรมตลอดพรรษา เมื่อออกพรรษา  
เท้าแตก แต่ก็ได้สำเร็จด้วยความอดทน บางองค์สำเร็จง่ายเพราะได้  
สร้างบารมีเต็มมาแล้วแต่มีใช้วิสัยของพุทฺทภูมิ เมื่อฟังธรรมแล้ว  
พิจารณาตามกระแสธรรมก็สำเร็จสิ้นอาสวกิเลส ครั้นสำเร็จแล้วพระ  
พุทธองค์ก็บวชให้แล้วส่งไปเผยแผ่พระพุทฺทศาสนาต่อไป สาวกภูมิที่  
สร้างบารมีมาเต็มแล้วสำเร็จง่าย เหมือนน้ำที่ปริ่มแก้วหยดเพิ่มไม่ก็  
หยดก็เต็ม ต่างจากพุทฺทภูมิ กว่าจะสำเร็จต้องทุกข์ยากลำบากต่อสู้กับ  
อุปสรรคนานัปการ เพื่อเป็นสักขีพยานรับรองความสำเร็จของท่าน ใน  
การประกาศพระศาสนา ถ้าไม่มีสักขีพยานคือความยากลำบากของ  
ท่าน ผู้อื่นก็จะไม่เชื่อ เมื่อท่านเหล่านั้นอาศัยขันติและวิริยะต่อสู้กับ  
อุปสรรคและความยากลำบากจึงได้สำเร็จและนำเอาคำสอนไปชี้บอก  
ผู้อื่นต่อไป

ดังนั้นเมื่อท่านสอบถามผู้ที่มาฝึกภาวนาว่า เป็นอย่างไรบ้าง  
หากผู้ใดตอบว่าปวดหลัง ปวดขา ท่านก็จะบอกว่า ไม่ได้ถามถึงหลัง  
ถึงขา ถามถึงใจ ที่มานั่งนี้ไม่ได้ให้นั่งเอาหลังเอาขานะ ให้นั่งเอาใจ

## การบริการกรม

ในการอบรมภาวนา ท่านให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้ายมือ  
เบื้องขวาทับมือเบื้องซ้าย ตั้งกายให้ตรง แล้วกำหนดลมหายใจ

เข้าลมหายใจออก แล้วก็บริกรรมพุทโธ ท่านให้บริกรรมพุทโธในจิต เพื่อให้จิตของเราอยู่กับพระพุทธรเจ้า เพราะพระองค์เป็นนาถะเป็นที่พึ่ง เราก็คควรที่จะเสกสรรจิตของเราให้อยู่กับพระพุทธรเจ้า เสกสรรจิตของเรานั้นให้เป็นพุทธร ให้เป็นพุทโธ เราจะไม่เสกสรรอะไรอย่างอื่น เราจะกำหนดจิตของเราและเสกคาถาในจิตของเรา คือ พุทโธเท่านั้น เราจะไม่นำเรื่องอื่นมาคิดนอกจากพุทโธ เราจะตั้งพุทโธนั้นเข้าหาจิต และตั้งจิตของเราเข้าหาพุทโธ เพราะว่าพุทโธนั้นได้แก่ คุณของพระพุทธรเจ้า พระพุทธรเจ้าท่านคอยเราอยู่เสมอ คอยเราอยู่ที่หัวใจเรา แต่พวกเรานั้นโดยมากมักจะไม่ได้เข้าไปหาท่าน ยังคิดว่าพระพุทธรเจ้าอยู่ที่ประเทศอินเดีย หรือว่าพระพุทธรเจ้านั้นอยู่ที่ปรีนิพพาน แต่แท้จริงพุทธรคือผู้รู้องค์นี้ที่อยู่กับเรา พุทธรองค์นี้ที่คอยเราอยู่ แต่เรานั้นไม่ค่อยเสกสรรจิตของตัวเองให้เป็นพุทธรขึ้นมา เราไม่ได้เข้าไปหาท่าน มีแต่ออกไปหาข้างนอก คิดว่าท่านอยู่ในถ้ำ คิดว่าท่านอยู่ในป่าดงพงลึก แต่แท้จริงนั้นพุทธรคือพระพุทธรเจ้าองค์นี้ประจำกับพวกเราทุกท่าน แต่เราก็ไม่ได้เข้าไปหา มีแต่หาออกไปข้าง

การเสกสรรจิตของตัวเองให้เป็นพุทธรนั้นเป็นของประเสริฐยิ่งนัก สมควรอย่างยิ่งที่จะเสกสรรจิตของเราให้อยู่กับที่ คือให้อยู่กับตัวเอง อย่าให้มันไป จะไปที่ไหนก็ตาม เราจะต้องรักษา คือ สกัดเอาไว้ด้วยสติ สติอยู่ที่ไหน สติก็อยู่ที่ใจนั้นแหละคล้าย ๆ กับว่าเอาตัวเองรักษาตัวเอง ก็ใจนั้นมีสติ ก็เอาสติที่มีอยู่กับตัวเองรักษาตัวเอง แล้วก็เสกพุทโธลงไป เสกให้มากเท่าที่จะมากได้ ถ้าใครอยากเจอของดีอันนี้



มีในตัวเอง ไม่จำเป็น กับเรื่องอื่นคือเราเสกพุทโธให้มาก เรียกว่า พุทธาภิเษกตัวเอง เสกตัวเองให้เป็นพุทธะ

ท่านเปรียบเทียบการบริกรรมพุทโธเหมือนกับการพุทธาภิเษก วัตถุมงคล ท่านว่าแม้แต่วัตถุเราก็ยังพุทธาภิเษกให้ เป็นของดีขึ้นได้ เราจัดพิธีพุทธาภิเษกพระพุทธรูปที่หล่อด้วยทอง หรือปั้นด้วยปูนเป็น รูปของพระพุทธเจ้า เราจัดพิธีพุทธาภิเษกกัน แล้วก็นั่งปรกกัน พระพุทธรูปที่หล่อด้วยทอง ปั้นด้วยปูน หรือแกะสลักด้วยไม้นั้น เราก็ ยังถือว่าศักดิ์สิทธิ์ เป็นของดีและเป็นของประเสริฐ ควรแก่การสักการะ กราบไหว้ แล้วการพุทธาภิเษกตัวเองก็ไม่ได้ทำอะไรมาก ไม่ต้องจัด พิธีอะไร เพียงแต่นั่งหลับตา แล้วกำหนดจิตของตัวเองเสกพุทโธในใจ คือ บริกรรมพุทโธเท่านั้น แต่สิ่งที่เราได้คือความสงบ ความสุข สวรรค์ พรหมโลก และแม้กระทั่งพระนิพพาน ดังนั้น การพุทธาภิเษก จิตใจ ของตัวเองจึงจัดว่าเป็นพุทธาภิเษกชั้นยอด

พุทธาภิเษกตัวเองก็คือ นั่งหลับตา และเสกพุทโธไป ทำได้ทั้ง กลางวันและกลางคืน ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนอน ทั้งนั่ง คือ ยืนเราก็เสก ได้ นั่งเราก็เสกได้ นอนเราก็เสกได้ เดินเราก็เสกได้ เมื่อเราพุทธาภิเษกตัวเองแล้วผลของการพุทธาภิเษกที่เราจะได้รับคือ ความสงบ เป็นเบื้องต้น เมื่อมีความสงบเราก็มีความสุข มีความสบายในจิต จิต เรามีสมาธิสงบสุขสบายเป็นพื้นฐาน มีสมาธิเป็นที่ตั้ง เมื่อจิตของเรามี ความสงบสุขสบายและตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็แสดงว่าเราตกเข้าไปในรัศมี ของพระพุทธเจ้าแล้ว การพุทธาภิเษกตัวเองของเรากำลังจะ เกิดผล ปราบกฏแก่เรา เราจะรู้คุณค่าของการพุทธาภิเษกตัวเอง เราจะเห็น

ความดีในตัวเองที่เกิดขึ้น ผลที่เราได้รับ ได้แก่ ความสุข ปิติ และ ความอึ้งใจ เมื่อเราได้รับผลคือ ความสุขปิติ และความเอิบอึ้งในตัวเองแล้ว ศรัทธาคือ ความเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะมากขึ้น เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เราจะเห็นคุณค่าธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในเมื่อเราได้ตกเข้าสู่กระแสธรรมของพระพุทธเจ้า ได้แก่ ความสงบ

ท่านสอนให้บริกรรม พุทโธ เพียงคำเดียว เพราะ รัศมีของพระพุทธเจ้าก็ดี กระแสธรรมของพระพุทธเจ้าก็ดี ถือว่าเป็นอันเดียวกัน เมื่อลงไปรวมกันที่จิตแล้วก็แยกกันไม่ออก เพียงแต่ว่าแยกพูด เหมือนคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีมากถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ แต่เมื่อมารวมกันแล้วก็รวมที่จิตใจของเรา เมื่อจิตของเรามีความสุขสบายและตั้งมั่นด้วยความสงบสุข เรียกว่า สมภาณี เรียกว่าเราเข้าสู่กระแสธรรม หรืออยู่ในรัศมีของพระพุทธเจ้าด้วยอำนาจที่เราได้ พุทธาภิเษกตัวเอง หรือว่าเสกสรรตัวเองให้ได้เป็นพุทธะ คุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ก็จะปรากฏในจิตคุณพระรัตนตรัยจะรวมเข้าในมโนธาตุคือใจของเราแห่งเดียว

การที่เราเจริญภาวนาก็เพื่อให้ใจของเรานั้นเข้าไปสู่จุดของกระแสธรรม จุดของรัศมีแห่งพระพุทธเจ้าที่มี อยู่แล้วในหัวใจ ถ้าใจของเรามีความสงบตั้งเป็นสมภาณีแล้ว เราจะพบคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระอริยสงฆ์เจ้ากอยู่ตรงที่ในใจของเราโดยไม่ต้องไปหาที่อื่นไกล เราจะหาที่จิตของเรา จะรักษาจิตของเราให้อยู่กับท่านด้วยการที่เราบริกรรมเสกจิตของเราให้เป็นพุทโธ เมื่อเราได้พุทโธแล้วก็ จะ

รู้ว่าใจเป็นของที่มีคุณค่ามาก ไม่มีอะไรที่จะเปรียบเทียบกับได้ เราจะเห็น  
ความดีในใจของเรา เราก็จะได้ตั้งใจหาเฉพาะเจาะจงลงตรงที่ใจของ  
เราที่มันรู้อยู่ในขณะนี้ โดยบริกรรมพุทโธหรือว่าพุทธาภิเชกตนเอง  
เราอย่าเอาอย่างอื่นมาแทรก แม้แต่ความคิดต่าง ๆ ที่จะคิดขึ้นมาเราก็  
ระงับไว้ก่อน ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ก็อย่าไป  
คำนึง ทั้งที่ส่วนดีและทั้งที่ไม่ดี เราก็อย่าเพิ่งนำเอามา คือ เราตัด  
กระแสจิตของตัวเองด้วยปัญญาในขณะนั้น และเราก็ขยับพุทโธเข้าไป  
เอา พุทโธนั้นให้ยังตัวให้ได้ เสกพุทโธในจิตของเรานั้นให้ได้ เราอย่า  
ไปเอาเรื่องอื่น ถ้าจิตของเรามีความสงบแล้ว เราจะนั่งภาวนา เท่าไร  
เราก็นั่งได้ คือนั่งสบาย ตัวเบาและใจเบา นั่งแล้วก็ไม่มีความเดือดร้อน  
ไม่มีความอึดอัด ไม่รำคาญ ไม่เจ็บโน่นปวดนี่

แต่ท่านก็ไม่ใช่ว่าจะให้เราถือแต่คำบริกรรมเท่านั้นแล้วก็จะว่าเรา  
ภาวนาได้ เราบริกรรมก็เพื่อให้มันสงบ สิ่งที่เราจะเอาก็คือความสงบ  
ไม่ใช่เอาคำบริกรรม เราเอาความสงบของจิต เมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็น  
สมาธิแล้ว ท่านให้วางคำบริกรรม คือคำบริกรรมมันจะหายไป  
เหมือนกับว่าเราลืมบริกรรม ลืมลมหายใจ เราก็วางคำบริกรรมไปเลย  
ปล่อยไปเลย ไม่ต้องกลับมาบริกรรมอีกเพราะมิฉะนั้นจิตมันจะถอน

การที่ท่านให้ใช้คำบริกรรมพุทโธ เพราะ พุทโธเป็นนามธรรม  
เป็นคำแสดงความเป็นผู้รู้ แสดงพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้า เมื่อใช้  
ใจหรือตัวรู้ซึ่งก็เป็นนามธรรมเช่นเดียวกันมากำหนดบริกรรมคำว่าพุท  
โธ เวลาใจสงบคำบริกรรมจะถูกวางไปโดยง่าย และโดยอัตโนมัติ และ

การที่ท่านให้บริการคู่กับอานาปานสติก็เป็นเข้ากันได้ดีเพราะแบ่งคำ  
ว่า พุท ในจังหวัดหายใจเข้า และคำว่า โธ ในจังหวัดหายใจออก

สำหรับบางคนท่านเห็นว่า บริการรวมพุทโธพร้อมกับตามลม  
หายใจเข้าออกยังเอาไม่อยู่ ท่านก็จะมีอุบายอื่นเช่น เปลี่ยนคำ  
บริการเป็น เมตตา เมตตา เมตตา หรือนับเลขเดินหน้า ถอยหลัง  
กำกับไปด้วย แล้วแต่จริตของแต่ละคนที่จะดัดแปลงให้เอาใจของ  
ตัวเองให้สงบลงไปที่ฐานที่ตั้งได้ แต่เหนืออื่นใดก็คือคำบริการ พุทโธ  
เพราะพุทโธเป็นผู้เหนือโลก เราจะปราศจากความกลัว จะมีความ  
มั่นใจ ถ้าใจของเรามีความสงบตั้งมั่นด้วยพุทโธ ภูตผีปีศาจที่ไหนมา  
ก็จิตของเรามันมีความสงบด้วยคุณธรรมคือพุทโธแล้ว มันก็ มีความเมตตา  
มาเต็มตัวแล้ว พวกวิญญานจึงได้มาขอส่วนบุญส่วนกุศล แต่ใน  
สภาวะนั้น คนที่เคยกลัวผีอย่างมากก็จะไม่มีความกลัวเลย มีแต่  
เมตตาอยู่ในตัวเองโดยอัตโนมัติ

การบริการ พุทโธ จึงช่วยให้ใจสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย  
และมีความมั่นใจว่าเราอยู่ในรัศมีของพุทธานุภาพ เราจึงไม่มีความ  
กลัว ไม่มีความลังเลสงสัย กล้าที่จะก้าวข้ามอุปสรรคในการภาวนาไป  
จนมีความก้าวหน้าได้อย่างน่าอัศจรรย์ พุทโธก็ไม่ใช่ว่าพุทโธนอก  
ไม่ใช่พุทโธ ที่เป็น หนังสือ พุทโธมันอยู่ใน ท่านแล้วว่าครูบาอาจารย์  
สมัยก่อนท่านไปหาพุทโธใน ท่านไปทำใจของท่านให้เป็นพุทโธ ท่าน  
ไปเจอถ้ำ แล้วก็เข้าไปอยู่ในถ้ำ ไปเจอป่าอันที่มันรกชัฏพอที่จะเป็นที่  
วิเวกวังเวงได้ ท่านก็ไปอยู่ ไปอยู่แล้วท่านก็ไปนั่งหลับตาเหมือนกับที่

พวกเรานั่งกัน ท่านนั่งหลับตาหาพุทธะ พุทธะ มันอยู่ตรงไหน พุทธะมันอยู่กับคนที่หา ก็คือใจนั้นเองเป็นพุทธ ก็ไปทำใจให้เป็นพุทธ ก็ใจเป็นผู้หา พอหาได้แล้ว จักเป็นผู้ได้ ท่านไปสู้อาเป็นเอาตาย แม้แต่สัตว์ร้ายต่าง ๆ หรือผีดูร้ายท่านก็ไม่ได้วิตกกังวล ท่านยังได้ธรรมะกับพวกนั้น

ท่านไปเจอถ้ำก็เข้าไปอยู่ในถ้ำ ถ้ำก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นถ้ำเฉยๆ ก็มีอะไรที่แฝงอยู่ในถ้ำที่เรามองไม่เห็นด้วยตา เขาก็หาว่าไปแย่งที่เขาหาว่าไปยึดที่เขา ทำลายที่เขา เขาก็เกิดความไม่พอใจ เขาก็แสดงบทบาทลวดลายของเขาตามหน้าที่ของเขา ท่านแล้วว่า โดยทั่วไป คินแรก จะไปนอนเลยไม่ได้ นอนมันก็เหยียบ นอนมันก็ทับ มันก็ลากแข้งลากขา เขย่ามุ้ง เขย่าเตียง เขย่าอะไรสารพัดที่มันจะทำให้กลัว มันจะทำให้หนี ถ้ามันกินได้มันก็กิน แต่มันทำอะไรไม่ได้ เพราะครูบาอาจารย์ท่านปลงตาย ตายในพุทธโศ ท่านก็ไม่ได้อาศัย เครื่องมือ หรือศัตราอาวุธอะไร อาศัยพุทธโศอันเดียว ท่านก็บอก ว่า อยาก กินก็กินเลย เราเอาให้แล้ว เราจะอยู่กับพุทธโศ เราจะตายในพุทธโศ จิตมันไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งที่อาศัยอีกแล้ว ก็มีแต่พุทธโศเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งได้ นอกจากพุทธโศแล้วจะเอาเครื่องมือที่ไหนที่จะมาขับไล่มันได้ แล้วจะเอาอะไรมาผูกมัดมัน ก็มันไม่มีตัวมีตน แต่มันก็แสดง แล้วก็สู้กันหมด คิน แต่ไม่ได้สู้กันด้วยการลุกยืนอะไร แต่สู้ด้วยการนั่ง เรียกว่า นั่งตาย จิตมันก็เลยรวมลงเป็นพุทธโศได้ ก็ยึดเอาพุทธโศเป็นหลัก จิตก็เลยสงบก็สงบเพราะเขา ถ้าไม่มีเขาก็เลยไม่ได้นึกถึงพุทธโศ เขามาช่วยให้เรานึกถึงพุทธโศ ช่วยให้จิตไม่หนีจากพุทธโศ หนักๆเข้าจิตก็เลยเป็นพุทธโศ

จิตเป็นพุทโธก็คือจิตสงบ พอจิตสงบ พวกที่มาหลอก มาหลอน มาทำ  
ไม่รู้ว่ามีอันตรายกันไปตั้งแต่เมื่อไหร่ ไม่รู้เรื่อง ก็ทำไม่ได้สน ใจกับของ  
ภายนอก ก็มันสงบไปแล้ว แต่ พวกวิญญานเหล่านี้เขาก็รู้ พอรู้ว่าพระ  
ที่ไปภาวนามีจิตเป็นพุทธแล้ว มีจิตสงบแล้ว เขาก็ไม่รบกวณ ปล่อยให้  
ท่านทำตามประสงค์เต็มที เขาก็ยืนเฝ้าดูอยู่แถวนั้น แต่ไม่ได้ทำอะไร  
ก็ได้แต่คอยแต่เฝ้าดูแลรักษา อารักขาท่านด้วยความเคารพ  
แต่ว่าไปทำผิดพระวินัยแม้แต่เล็กน้อยก็ไม่ได้ เวลาอยู่ในป่า  
ถ้าไปผิดเพียงเล็กน้อย มันก็เล่นงานอีก มันก็ให้โทษ ครูบาอาจารย์  
ท่านจึงรักษาศีลเป็นอย่างดี ศีลก็ไปอยู่ในจิต จิตก็มีศีลมีธรรม  
ศีลธรรมก็เลยอยู่ในจิต เขาก็มีความเคารพกราบไหว้ ดูแล รักษา ก็  
ด้วยอำนาจของพุทโธ แต่มัน ก็จะมาปรากฏเพียงคืนเดียวเท่านั้น ถ้า  
ไปสู่ง่า สูเขา มันมีอยู่ ๓ คืน ถ้าไม่เป็นคืนแรกมันก็เป็นคืนที่สอง ถ้า  
ไม่เป็นคืนที่สองมันก็เป็นคืนที่สาม เป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง แล้วแต่เขา  
จะทำ แต่โดยมากมักจะเป็นคืนแรก ท่านจึงต้องเตรียมพร้อม  
สติปัญญา กล่าวหาญ นึกถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็มีเท่านั้น สู้  
ตาย พอจิตมันวางตายเข้าไปแล้วเขาก็รู้ เขาเรียกว่าวางขันธุ์ มันก็เลย  
ไม่ได้ทำอะไร เราก็เลยได้ธรรมะจากเขา พระครูบาอาจารย์ที่ท่านไป  
สมัยก่อนที่ได้ธรรมะในป่ามา ไม่เหมือนธรรมะที่ไปเรียน เขาสอนข้อ  
อรรถข้อธรรมเป็นหมวดเป็นหมู่ แต่พวกอยู่ป่าท่านไปเอาตัวจริง ของ  
ธรรมะ คือใจ ทุกองค์ท่านมีอุดมคติว่า **ถ้ามันไม่ดีก็ให้มันตาย ถ้า  
มันไม่ตายก็ให้มันได้ดี** ท่านถือเอาอุดมคตินี้แหละไปสู้พวกภูตผี

นอกจากพวกที่ตามองไม่เห็น ก็มีพวกที่ตาเห็น ก็พวกเสือ ช้าง หรืองู ก็แล้วแต่เขาจะมา มันก็มาแสดงตามหน้าที่ของกิริยาของเสือ งู ก็แสดงตามหน้าที่ของงู ช้างก็แสดงตามหน้าที่ของเขา แต่ท่านผู้ไปคนเดียวนั้น ไม่มีอะไร ปืนผาหน้าไม้มันก็ไม่มี มี แต่สิ่งที่ท่านไปแสวงหา นั่นก็คือพุทฺโธ ท่านก็เอาแต่พุทฺโธ พุทฺโธ คำเดียว ตายก็ตายในพุทฺโธ จิตมันเลยไม่หนีจากพุทฺโธ เพราะมันกลัว กลัวแล้วตัวเองไม่มีอะไรจะสู้ ก็เลยมีแต่พระพุทฺธเจ้าเท่านั้นเป็นที่พึ่ง จิตก็เลยอยู่กับพุทฺโธเท่านั้น พุทฺโธก็เลยไม่หนี ก็เลยนึกตลอด บริกรรมตลอด นึกตลอด ไม่มีหนี พระพุทฺธเจ้าไม่หนี ก็เลยอยู่กับพระพุทฺธเจ้า พออยู่กับพระพุทฺธเจ้า ใจมันก็สงบ สงบลงโดยไม่รู้ตัวก็มี บางท่านบางองค์ มันลงเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ นิ่งแต่หัวคำจนตลอดรุ่งแล้วค่อยถอนออกมา ยังไม่รู้ว่า ตนเอง สงบ ตั้งแต่เมื่อไหร่ แข็งขาก็ค่อยจับออก ยกออก ตั้งแต่นั้นมา นิ่งที่ไหน ได้ที่นั่น มันอยู่กับพุทฺโธตลอด ถ้าจิตเป็นพุทฺโธ มันก็เลยแจ้ง เลยสว่างขึ้นมาในตัวเองทั้งหมด นี่ความหมายของครูบาอาจารย์ที่ท่านเล่า ให้ฟัง สมัยก่อนท่านไปหาพุทฺโธ

ก็มีหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หลวงปู่สิงห์ ที่เป็นผู้ดำเนินการมาก่อนและเป็นตัวอย่างมาก่อน นอกนั้นก็ค่อยทยอยกันไป ทยอยกันไป แล้วก็ค่อยมีมาโดยลำดับ ๆ ก็โดยลักษณะนี้แหละ ท่านไม่ได้ไปหาอะไรนะ พระที่ว่าไปป่า ไปหาพุทฺโธ เหมือนกับเรานั่งหาพุทฺโธอยู่เดี๋ยวนี้ เราก็ไม่ได้เดินป่าเดินดงอะไร ท่านเดินไปก็เพื่อหาความสงบหาที่วิเวกเท่านั้น ที่นี้วิเวกเราก็มีแล้ว ความสงบภายนอกเราก็มีแล้ว ธรรมชาติอย่างอื่นเขาก็ช่วยเราอยู่แล้ว เราก็มีแต่นิ่งกับนิ่ง เราก็มีแต่

ปฏิบัติกับปฏิบัติ สุนัขหาตัวเอง ก็คือหาพุทโธนี่ละ หาใจกับพุทโธ พุทโธกับใจ ไม่ใช่เป็นพุทโธภายนอก

### ความสงบและความสุขที่เกิดจากความสงบ

ในการภาวนาท่านให้มุ่งเอาความสงบก่อน บางคนถูกสอนมาให้ปฏิบัติเสฐสมถกรรมฐาน ท่านสอนว่าถ้าไม่ดำเนินความสงบให้คล่องตัวแล้วจะวิปัสสนา มันเป็นไปได้ไม่ได้ ได้ก็จะได้แต่วิปัสสนิก คือนึกเอาเองตามที่จำมาจากการอ่านตำราหรือการฟังเทศน์ คิดว่าตัวเองจำชื่อสมมติเรียกกรรมะได้แล้วก็คิดว่าตนเองได้แล้ว แต่จะให้พ้นทุกข์พ้นจากกองกิเลสมันเป็นไปไม่ได้ ท่านสอนว่าสมณะเป็นเหตุ วิปัสสนาเป็นผล อย่างกลัวแต่จะไม่มีความรู้ ท่านว่าความรู้เราก็รู้มาหมดแล้วจากการอ่านตำรับตำรามาได้ยินได้ฟังมา ความรู้ไม่ได้สอนยาก แต่ความสงบมันยาก ทำอย่างไรที่มันจะสงบ และความสงบมันเป็นอย่างไร อะไรมันสงบ เมื่อสงบมันสงบตรงไหน และมันมีอะไรเกิดขึ้น

สงบมันก็สงบอยู่ที่กลางใจเรา ก็ตามลมเข้าไป เราจะเอาพระนามของพระพุทธเจ้าเข้าไปด้วยก็ได้ พุท เข้าไป โธ ออกมา ผสมกันกับลมและความคิดของเราให้เข้ากัน ทำใจของเราให้เข้ากันกับพุทโธ ให้พุทโธเข้ากันกับใจ แล้วเรา ก็คอยสังเกตเอาแค่นั้นไม่ต้องไปคิดที่จะให้มันรู้อะไร แม้กระทั่งความอยาก อะไรก็ตาม อยากดีก็ทำตาม เราก็ระงับไว้ก่อน

เราใช้จิตคือผู้รู้ของเรามากมาแล้ว ไม่เคยให้เขาได้พักเลย ไม่เคยหาความสงบให้เขาบ้างเลย มีแต่ปล่อยให้ฟุ้งซ่าน ทุกข์ยาก ไป



ตามอารมณ์การปรุงแต่งจนไม่มีสถานะใจอด ท่านจึงสอนให้เรา หาความสงบให้เขาบ้าง หาความสุขให้เขาบ้าง ด้วยคุณของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาคือศาสนาแห่งพุทธะคือผู้รู้หรือใจ การปฏิบัติตาม พระพุทธศาสนาก็คือการปฏิบัติใจ คือทำ ใจของเราให้สงบด้วยการภาวนา การภาวนา คือการกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก สติของเราที่ตั้งอยู่ตรงนี้ ปัญญาหรือสัมปชัญญะก็มาอยู่ตรงนี้ ท่านให้กำหนดเข้าไป ตั้งข้อสังเกตเข้าไป ตามเข้าไปที่ทรวงอก แล้วเราก็คอยสังเกต

ก่อนที่จะสงบ ท่านให้ระงับความฟุ้งซ่านด้วยพุทโธ ท่านให้อูบายว่า มันฟุ้งซ่านอยู่ตรงไหน มันก็สงบลงที่ตรงนั้น ความฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านกับความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ในเบื้องต้น จิตก็ฟุ้งซ่านไปตามหน้าที่ของเขา เราจึงมาบริกรรมภาวนา คือพุทโธ เพื่อที่จะให้มันระงับความคิดของตัวเอง ที่มันคิดมาก ฟุ้งมาก มันก็ฟุ้งไปตามความรู้ วุ่นวายไปตามความรู้ เบื้องต้นก็เป็นอย่างนั้น จะไปโทษมันก็ได้ เพราะมันเป็นมาอย่างนั้น ก็จิตมันมีหน้าที่คิด มีหน้าที่ก่อความคิด มันก็ต้องคิดก่อเรื่องในตัวเอง สร้างขึ้นมาในตัวเอง คิดขึ้นมาในตัวเอง โลกจึงได้วิจิตรพิสดารขึ้นมาเพราะความคิดนี้

ท่านย้ำเสมอว่าอย่าไปกลัว อย่าไปใช้ความคิดในทางที่จะทำให้จิตของเราเกิดความวิตกกังวลกับความกลัว เวลาจิตของเรามีความสงบมันจะมีอาการไม่เหมือนปกติธรรมดา มันมีอาการเบาตม เบาตัว เบากาย เบาใจ เราอย่าไปวิตกกังวลกับมันว่ามันจะเป็นนั้นเป็นนี่ บางคนก็วูบวาบๆ เหมือนกับจะหลับ เหมือนเคลิ้ม พอเข้าใจว่าจะหลับ ก็ถอน

จิต สะบัดหัว แทนที่มันจะลงก็ไม่ปล่อยให้มันลง บางคนเป็นอย่างนี้อยู่หลาย ๆ ปี ก็มี ท่านสอนว่า ถ้ามันหลับก็ลองให้มันหลับดู เวลานิ่งแล้ว วูบวาบ ๆ มา ก็ลองปล่อยให้มันหลับไปดู พอคิดวางใจว่าจะหลับก็ช่างมัน ให้มันหลับไป บางคนจิตก็ลงนี่มลงไปเลยก็มี บางคนก็เหมือนกับตกเหว ทิ้งก้อนหินลงเหวก็มี แล้วก็สว่างเมื่อภายหลัง มันก็แล้วแต่จิต จะให้มันเหมือนกันหมดมันก็ไม่เหมือน ที่สำคัญคือเราอย่าไปกลัวมันเท่านั้น มันจะเป็นอะไรก็อย่าไปกลัว ท่านจึงสอนให้เราพยายามยึดเอาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ พุทโธ เป็นที่พึ่ง เมื่อเราพึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็ไม่ต้องกลัว เพราะเราเป็นลูกของตถาคต เราเป็นศิษย์ของตถาคต ถ้าพระองค์ไม่รักษาเราใครจะมารักษา พระพุทธเจ้าไม่ช่วยเราใครจะมาช่วย ถ้าไม่ช่วยเราถ้าไม่รักษาเรา เราจะไปนับถือ ท่านได้อย่างไร ถ้าช่วยเราไม่ได้ ที่เรามีความเคารพนับถือเพราะท่านช่วยเราและก็เป็นที่พึ่งของเราทั้งปัจจุบันชาติและปรโลกข้างหน้า

ท่านให้อุบายเอาชนะความกลัวและปัญหาอื่น ๆ โดยตัดสินใจตาย อย่างมากก็แค่ตาย ตัดสินใจ ตายในพระพุทธ ตายในพระธรรม ตายในพระสงฆ์ เมื่อเรตัดสินใจเช่นนั้น ท่านว่าชาติแลกชาติ ภพแลกภพ ชาติอริยชน แลกกับชาติปุถุชน ภพสงบสันติแลกกับความวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เมื่อตัดสินใจตายแล้ว ทุกอย่างมันก็กลายเป็นเรื่องเล็ก ปวดขา ปวดหัว ปวด หลัง ปวดเอว หนักอกหนักใจอะไร พอเอาความตายเข้าข่มแล้ว ทุกอย่างราบคาบหมด

การที่หลายคนมาฝึกภาวนากับท่าน เพราะฝึกจากที่อื่นมาหลายสำนักแล้ว แต่ก็ยังไม่เกิดผลอะไร จึงมาลองฝึกกับท่าน ส่วนใหญ่จะติดอยู่ที่ความกลัว กลัวเห็น เห็นผีมันน่ากลัว กลัวมีนิมิต เต็มใจจะไปติดนิมิต กลัวสงบ พอกำลังเข้าภวังค์เหมือนจะหลับ ก็นึกถึงข้อเขียนหรือคำสอนที่ผ่านตาผ่านหูมาว่าระวังติดนิมิตนะ ระวังติดสุขนะ ก็เลยถอนจิตออกกลับมาบริกรรมอีก มากำหนดลมหายใจอีก มานั่งปวดขาทนทุกข์ทรมานอีก กลับมานั่งคิดข้อธรรมะ ตามชื่อสมมติเรียกอีก แล้วก็ฟุ้งซ่านวุ่นวายอีก วันแล้ววันเล่า เดือนแล้วเดือนเล่า ปีแล้วปีเล่า ก็ได้แต่บอกใคร ๆ ว่าเราไปฝึกภาวนา นั่งได้ตั้ง 2 ชั่วโมง 3 ชั่วโมงนะ เติมน้ำมันอีกทั้งคืน แต่ผลจากการภาวนายังไม่มีอะไรปรากฏเลย บางคนจนกระทั่งตาย ก็ได้เท่าเท่า เท่ากับตอนก่อนที่จะมาเกิดเป็นคน ก็เลยตายไปฟรี ๆ ตายขาดทุน เกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งที กว่าจะเป็นมาได้ก็แสนยาก แต่ก็ปล่อยให้เสียโอกาสไป ตามคำโบราณที่ว่าเสียชาติเกิด

ท่านว่าที่เราพากันฝึกภาวนาก็เพราะเราก็ต้องการบุญ ต้องการความสุข สุขทั้งปัจจุบัน สุขทั้งอนาคต แต่ก่อนที่มันจะสุขจะปรากฏแก่เรา ก็ต้องอาศัยความสงบเสียก่อน ความสงบที่เกิดขึ้นจากการภาวนา เมื่อจิตสงบปราศจากอารมณ์คือความฟุ้งซ่าน นั้นแหละ ความสุขจะปรากฏขึ้นมา เราก็จะได้เห็นบุญ เห็นกุศลที่เราทำไปแล้วมาบรรจุไว้ที่ดวงจิตเรา เราจะได้เห็นคุณค่าแห่งบุญ แล ะเห็นคุณค่าแห่งจิตของตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง และก็เห็นคุณค่าของ พระพุทธศาสนา เมื่อจิตของเรามีความสงบ เราก็จะได้รู้ผลการกระทำของตัวเอง ผล

ของบุญกุศลที่บรรจุกเอาในจิตเราที่เราได้ทำมาแล้ว ที่รับมาแล้ว เมื่อเรารู้ผลของการกระทำตัวเอง เราก็จะมีความพอใจ ถือว่าเป็นของแท้ คำสอนของพระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสเอาไว้เป็นของแท้ และก็เป็นประโยชน์ กับชีวิตเรา เป็นประโยชน์กับจิตของเรา แล้วเราก็จะได้ปฏิบัติต่อไป ยิ่งเราปฏิบัติมันก็ยิ่งเพิ่มขึ้นมาก แล้วก็ยิ่งดีมากขึ้น ก็เพราะเราเห็นผล เพราะผลมันเกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ต้องรอไปชาติหน้า เพราะชาตินี้มันดีแล้ว ก็ความดีมันมีอยู่แล้ว ชาติหน้ามันก็ต้องตามไป ก็ของมันอยู่ในตัวของมันแล้ว เราก็ไม่ต้องไปหาที่อื่นไกล ก็มันอยู่ในใจเรา

ท่านว่าส่วนใหญ่หนักภาวนา เวลาใจเป็นสุขก็ไม่ว่า หาวาติดสุข เวลาใจสงบก็หาวาติดสงบ ถ้า อย่างนั้นจะทำไมทำไม ถ้าไม่ต้องการความสงบ ถ้า ทำแล้วไม่สุขจะทำมันทำไม ที่ เราก็กทำเพื่อความ สุข ก็เมื่อมันสุขแล้วก็ยังไปตำหนิความสุขอีก เวลาเสียเงินทำบุญ คนละ 100 บ้าง 200 บ้าง 500 บ้าง พันบ้าง สองพันบ้าง เป็นหมื่นบ้าง เป็นแสนบ้าง เป็นล้านบ้าง เพื่ออะไรละ ตามหน้อย ถ้าไม่ต้องการความสุขแล้วมาทำบุญเพื่ออะไร ก็เหมือนเราซื้อความสุขตรงๆ ไม่ใช่ หรือ แต่พอมีความสุขมาแล้วทำไมจึงไปตำหนิว่าติดสุข ไม่รู้ว่าพากันภาวนาอย่างไร ทั้งๆที่หามันอยู่แล้ว ยังหาวาไปติดมัน ยังไปโทษมันอีก อย่างนี้ก็ไม่รู้จะไปสอนยังงั้ ไม่รู้จะให้พาท่ายังงั้

ท่านว่า อย่าไปคิดถึงความสำเร็จเป็นพระอรหิยะ อย่ารีบไปคิดเรื่องความสำเร็จ ให้เอาความสุขไปก่อน เอาความสบายเพื่อเราจะประกอบสัมมาอาชีพรองเราก่อน เพราะเรามันทุกข์มาก ฆราวาสทุก

ราย มีใครไม่ทุกข์ใจและกายละ บางครั้งน้ำตาเซ็ดหัวเข้า ความ เป็นอยู่ของเรานั้นไม่่ง่าย อย่าคิดว่าเราสบาย ความอดทนของพวกเรา นั้นทนจริง ๆ สู้งจริง ๆ ก็สู้งตายเหมือนกัน ถึงอยากให้เอาความสุขจาก ความสงบไว้ประจำจิตของตัวเองบ้าง เมื่อเวลาเราประกอบอาชีพหรือ ความเป็นอยู่ของเราจะได้มีความสบายบ้าง เวลาความ ทุกข์เกิดขึ้น เราก้จะได้แก้ปัญหาด้วยตนเองด้วยความสงบสุข ท่านจึงให้ เอาความ สงบ ความสุข ความสบายในความเป็นอยู่ของเราก่อน

ท่านว่าท่าน ต้องการที่จะให้เราทั้งหลายผู้ที่มีศรัทธา นี้ ให้มี ความสุขติดในหัวใจของตัวเองได้บ้าง ทุกข์มันติดมานานแล้ว ให้สุข มันติดบ้าง อย่าไปโทษ เรื่องติดสุข ให้มันสงบให้มาก ๆ มันไม่ได้ เสียหาย ไม่ได้ไปผิดศีลผิดธรรมอะไร บางคนพูด เรื่องติดสุข เหมือนกับว่าจะไปตกนรกอเวจี ไปโทษกันเรื่องความสงบจิต โทษ เรื่องความสุขของจิตที่มันมีความสุขในความสงบ ทั้งที่มันจะไปสวรรค์ มันก็ยังไม่รู้เลย คุณภาพของเมืองสวรรค์มันมาติดตัวเองยังไม่รู้ เลย สมบัติของสวรรค์มาตกอยู่ในหัวใจตัวเองยังไม่รู้ ยังไปโทษกันอีก ที่ นี้ก็ไม่ว่าจะสอนยังไง ท่านว่าสอนให้ได้แล้วก็หาว่าไม่ถูก หาว่าผิด ที่ มันถูกอยู่ที่ไหนก็ให้ไปหาเอา ลองไปหาดู พอไป หาคนอื่นมา เขาพูด อย่างนั้นก็เอาคำพูดเขานั้นมาพูด คนนั้นพูดอย่างนั้น ท่านคนนั้นพูด อย่างนี้ อันนี้ผิดอันนี้ถูก ก็ถ้ารู้จักว่าท่านผู้นั้น ถูกก็ไปเอาของท่านผู้นั้น เลย มันก็ไม่มีปัญหา แต่ก็ไม่เห็นมันได้อะไร ได้แต่มาเถียงเถียง แล้ว มันก็ไม่ได้อะไรอีกละ ถ้ามันได้เราก้ไม่ว่า แต่มันไม่ได้อะไร

ท่านให้ เราดูตัวของเราเอง ผิดก็ตีถูกก็ตี ใครจะว่าอย่างไรก็ต้อง  
รู้ตัวเอง ถ้าจิตมันสงบจริง ๆ มันมีความสุขจริง ๆ มันพูดกันไม่ยากแล ะ  
มันก็ไม่สงสัยหรือ เรื่องบุญเรื่องบาป มันไม่สงสัยว่ามีจริง รู้จริง และก็  
เข้าใจดี ก็เพราะมันรู้เองเห็นเอง จึงอยากให้ พวกเราได้รับความสงบ  
เพราะเมื่อใจสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ใจจะเป็นที่รวบรวมเอาซึ่งความ  
ดีทั้งหลาย จะได้อยู่ใกล้ก็ตาม ที่อยู่ไกลก็ตาม ที่อยู่ที่ไหนก็ตาม มันรวม  
มาตรงนี้หมด สมกับพระพุทธเจ้าว่า ธรรมทั้งหลายอยู่ที่ใจ เราก็กหาเอา  
ตรงใจนี้ อย่าไปหาที่อื่น หาศีล หาธรรม หาบุญ หากุศล หามรรค หา  
ผล หาสวรรค์ นิพพาน หาเอาที่ท่ามกลางหน้าอกเรา นี้จะเป็นใครก็  
ตาม ซายก็ตาม หมิงก็ตาม พระสงฆ์ องค์เจ้าอะไรก็ตาม หาเอาตรง  
ท่ามกลางหน้าอกนี้ทั้งนั้น หาอยู่ในตัวเรา ตัวเราอยู่ที่ไหนมันก็อยู่ที่นั้น  
ไม่ใช่ว่าจะเป็นป่า เป็นภูเขาหรือในถ้ำก็หาไม่ ก็มันอยู่กับตัวเรา เราอยู่  
ไหนมันก็อยู่ที่นั้น

เพราะธรรมะมันอยู่ภายใน ไม่ใช่อยู่ภายนอก ไม่ใช่อยู่ในตำรา  
ตำรานั้นเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งปราชญ์บัณฑิตท่านจารึกไว้  
ส่วนธรรมะก็คือตัวเรา เพราะมันอยู่กับใจนี้ ใจมันอยู่กับ ตัวเราไม่ใช่อยู่  
ในตำรา ความสงบไม่ใช่ตำราสงบ คือใจเราสงบ สมาธิไม่ใช่ตำราเป็น  
สมาธิ ตำราเป็นคำสอน สมาธิคือใจเราตั้งมั่น จะเป็น ขณิกะก็ตี อุปจา  
ระก็ตี อัปปนาก็ดี มันอยู่ที่ใจเราเป็นผู้ได้ เป็นผู้เป็น แต่ตำราท่านบอก  
ว่ามันเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น แต่ผู้ที่ได้ ผู้ที่เป็น คือใจเรา ใจเราเป็นผู้  
สงบ สงบน้อย สงบมาก มันน้อย มันมาก จะตั้งมั่นขนาดไหน มาก  
ขนาดไหน น้อยขนาดไหน มันก็เรื่องของใจ เรื่องของเรา ถ้าใจของเรา

มีความตั้งมั่นขนาดไหน เราก็ต้องรับทราบด้วยตนเอง แล้วมันจะรู้เห็นอะไร ก็เรื่องของตัวเอง มันเป็นหน้าที่ของเราทั้งนั้น ที่เรียกว่าศึกษาธรรมะด้วยตนเอง

ท่านสอนไม่ให้ติดความรู้ภายนอก มันเป็นเพียงสมมติที่นักปราชญ์โบราณแต่งตั้งขึ้นมาอธิบายความเป็นไปของใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนา ซึ่งอาจจะตรงกันหรือใกล้เคียงกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ในการปฏิบัติให้เราหยุดคิดคำศัพท์ต่าง ๆ เหล่านี้ก่อน หากปฏิบัติไปแล้วจึงค่อยนำมาเทียบเคียงภายหลังก็ได้ ข้ออรรถข้อธรรมต่าง ๆ เราก็ได้รู้ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่านมาแล้วทั้งนั้น ก็ ให้พากันมาศึกษาในตัวเองบ้าง ศึกษาที่ไหน ใจเราอยู่ที่ไหนก็ศึกษาที่นั่น ใจของเราก็ได้แก่ท่านผู้รู้ ก็ศึกษาในท่านผู้รู้ ต้องนั่งศึกษา ต้องหลับตาศึกษา ให้ดูเอา หาเอา ทำเอา รักษาเอา ไม่มีใครจะรักษาให้เรา ไม่มีใครจะไปทำให้เรา เราต้องทำเอาเองในใจของตนเอง จะเกิดขึ้นมันก็เกิดในใจนี้ จะดี จะร้ายก็อยู่ตรงใจนี้ ก็เลสมันก็อยู่ตรงใจนี้ ธรรมะมันก็อยู่ตรงใจนี้ มันก็อยู่ด้วยกัน

ท่านให้เอาความสงบเสียก่อน อย่าไป รู้ก่อนสงบ ถ้ามันสงบแล้วจะมีอะไรเกิดขึ้นในความสงบนั้น ความดี สิ่งที่ไม่ดี ก็จะมีรู้ได้ด้วยตัวเอง โดยมากเราจะ อาศัยคนอื่นเขาว่าแล้วก็ว่าตามเขาไปหมด ไม่รู้ว่าจริงหรือไม่จริง ตัวเราจะรู้ด้วยตัวเอง เราจะว่าในตัวเองบ้างก็ไม่มี มีแต่อาศัยคนอื่น เราควรจะรู้ของตัวเองบ้าง เห็นในตัวเองบ้าง อย่าให้แต่คนอื่นเขาบอก เวลาเขาพูดให้ฟังถ้ามันผิดเราก็ไม่รู้ ถูกเราก็ไม่รู้ ก็ได้แต่ฟัง ถ้าจิตของเรามีความสงบบ้าง เราจะสรุปด้วยตัวเองได้ว่า

ความสุขจริงมันอยู่ตรงนี้ ของจริงมันอยู่ตรงนี้ ถึงมันจะผสมผสานกัน กับกิเลสก็อย่าไปตำหนิมัน ถ้าไม่มีกิเลส เราจะได้เกิดมาเป็นคนหรือ มันก็ต้องมีเป็นธรรมดา ธรรมชาติของเขาเป็นอย่างนั้น ความไม่มี กิเลสมันก็ผสมกันอยู่อย่างนั้น อย่าฟังไปตำหนิมัน อย่าฟังไปโทษมัน แม้กระทั่งความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย ก็อย่าฟังตำหนิมัน ก็ตัวเองเคย ทำมาอย่างนั้น มันก็จึงต้องเป็นอย่างนั้นก่อน

เมื่อเกิดความสงบขึ้น ความสงบ ก็จะไประงับความฟุ้งซ่าน มัน ก็จะไประงับความวุ่นวาย อะไรจะไประงับความฟุ้งซ่านได้ นอกจาก ความสงบ จะให้ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวายมันหายจากเรา ไปโดยง่าย มันเป็นไปไม่ได้ มันจะต้องอาศัยความสงบ เมื่อมันสงบแล้ว ความ ฟุ้งซ่านมันหายไป อะไรมันจะเกิดขึ้น เราก็ค่อยดูเอาสิ ก็มันเกิดในจิต เรา มันไม่ได้เกิดข้างนอก จิตเรามันสงบ อะไรเกิดในความสงบก็ดูเอา เอง ใคร อื่นที่ไหนจะไปรู้ไปเห็นว่าความสงบของเรามันเป็นอย่างไร และเกิดอะไรขึ้น เพราะมันปรากฏในตัวเอง เราจะรู้ด้วยตนเอง อย่าง ความเบา เบากาย เบาใจ ปิติ ขนลุก ขนชัน อย่างนี้ เรา ก็เป็นผู้รู้เอง ถ้ามันมีความสงบในตัวเอง มันเป็นเรื่องของตัวเองทั้งนั้น ที่ว่ารู้เอง เห็นเอง

ท่านไม่ให้เอาคำถามของคนอื่นมาถามท่าน ท่านให้แต่ละคน ปฏิบัติด้วยตนเอง สงบด้วยตนเอง เมื่อมันปรากฏอะไร จึงค่อยพูดให้ ท่านฟัง ว่ามันมีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็จะได้ช่วยแก้ปัญหานั้น แต่ถ้า ยังไม่เป็นอะไรเลย ยังไม่มีอะไรเลย ก็ไม่รู้ว่าแก้ปัญหอะไร ถ้าเอา อาการที่เกิดกับผู้อื่นมาถามท่านจึงไม่ตอบ



ท่านว่าความสงบ มันจะสงบน้อยก็ตาม สงบมากก็ตาม มันต้องเอาไว้ก่อน มันจะมีอะไรเกิดขึ้นน้อยกว่ากันเมื่อภายหลัง มันเบาตน เบาตัว เบากาย เบาใจ ถ้ามันสงบ ความเจ็บปวดนั้นมันก็หายของมันเอง ถ้ามันสงบ มันก็มีความสุขในตัวเอง มันไม่ได้ไปสน ใจกับความเจ็บ ก็มันสบายในตัวเอง มันทนได้ มันสู้ได้ ท่านไม่ให้ไปกำหนดที่มันเจ็บปวด จะไปเพ่งพิจารณาเพื่อจะให้มันหายมันเป็นไปไม่ได้ ใครจะไปรับรองชาติตัวเอง เมื่อเวลามันเจ็บมันปวดขึ้นมา จะเอาความคิดไปแก้ไขมันเป็นไปไม่ได้ มีอย่างเดี๋ยวก็คือทำความสงบ อย่าไปสนมัน พอมันสงบแล้วมันเบาตน เบาตัว มันมีความสุขในตัวเอง มันก็หายของมันในตัวเอง แล้วมันก็นั่งไปได้ เพราะมันสบาย ทีนี้มันก็เลยเบาตน เบาตัว หายจากความเจ็บความปวด

เพราะฉะนั้นท่านจึงให้ทำความสงบเอาไว้ก่อน แต่อย่าอยาก ถ้าอยากมันมักจะเสียหาย มันรบกวนความสงบ แม้แต่ของภายนอก เราก็ระงับไว้ก่อน เมื่อสงบแล้ว จึงคอยดูว่าความสงบมันจะอำนวยผลอย่างไร เมื่อ ใจของเราเป็นสุขแล้ว ผลมัน จะเกิดอย่างไรค่อยมาดูเอาอย่าเพ่งไปอยาก

เมื่อความสงบมันมีมาแล้ว และเรามีโอกาสได้ปฏิบัติ เราก็ควรทำความสงบเอาไว้ก่อน รักษาความสงบเอาไว้ อย่างไรก็ตามมันจะสงบได้ก็ให้มันสงบ ต่อไปเราอาจจะหาเวลายาก อาจจะไม่มีโอกาส คิดว่าเราจะมีโอกาสมันยาก ถึงเวลาเรามีโอกาสทำ แต่ ถ้าเกิดสุขภาพเราไม่อำนวยมันก็ยาก ภาระเราก็มาก มันมีเรื่องอ้าง ในเมื่อเวลาเรามีโอกาสทำ พอทำได้เราก็ทำไปเลย เอาโอกาสและเวลาที่มันว่าง ทำได้ก็ทำไป

เพราะสุขภาพร่างกายเป็นของไม่แน่ เราก็รู้อยู่แล้วว่ามันเป็นอนิจจังก็คือไม่เที่ยง เราก็รู้กันอยู่แล้วว่ามันเป็นทุกขังคือมันเป็นทุกข์ ตลอดทั้งอนัตตาเราก็เคยท่องมาแล้ว เรื่องเกิด เรื่องแก่ เรื่องเจ็บ เรื่องตาย มันเป็นของไม่แน่ทั้งนั้น รีบทำเอาไว ในเมื่อเวลาเรามีโอกาสและมีเวลา และสุขภาพร่างกายของเราดีที่จะกระทำได้อะไรไปอ้างกาลอ้างเวลา ชีวิตไม่ใช่เป็นของแน่นอน อยู่ดี ๆ แผ่นดินไหว ดึก รามบ้านช่องทับถมลงมาแล้วจะทำอย่างไร อยู่ดี ๆ มันก็ระเบิดตูมขึ้นมา แน่นนอนหรือมันไม่มีอะไรแน่นนอน เราอย่าไปอ้างกาลอ้างเวลาจนเกินไป อะไรเราก็ประสบการณ์มาพอแล้ว โลกเรามันก็อยู่มาจนถึงบัดนี้ ดีเราก็รู้ ไม่ดีเราก็รู้ แต่มันพูดไม่ได้ เรื่องของโลก แต่ความดีภายในของเราอันที่จะเป็นที่พึ่งของเรา เราก็รีบทำเอา

แม้แต่การที่เราจะชำระกิเลสอาสวะที่มันหมักหมม ตกตะกอนนอนเนื่องอยู่ ท่านก็ ให้ทำใจให้สงบมันคง ตั้งมันเป็นสมาธิ เสียก่อนสงบด้วยคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมเป็นพุทธโฆ น้อมลงสู่หัวใจของตัวเองและอยู่ในท่ามกลางหน้าอก แล้วก็สังเกตดูอยู่ตรงนั้น ดีก็อยู่ตรงนั้น ชั่วก็อยู่ตรงนั้น ให้เลือกตัดจัดสรรตัวเอง ให้แต่คนอื่นเขาชำระตัวเอง ตัวเองไม่ชำระตัวเอง ก็ไม่รู้จะเอาความบริสุทธิ์มาจากไหน ไม่ต้องสงจริต ของเราไป ให้ตั้งไว้ที่ท่ามกลางหัวใจของเรา นี้อะไรอย่าปล่อยให้มันแฟนฟ่านตามถนนหนทาง โอปนยิโกก็น้อมเข้ามา เอหิภัสสิโกก็เรียกเข้ามาดู ท่านให้อุบายในการจับตัวรู้ให้อยู่ ท่านเปรียบเทียบร่างกายเป็นที่อยู่ของเขา เขาอยู่ตรงนี้ บ้านหลังนี้มีเสาสองเสา ท่านให้น้อมเอาผู้รู้มาดูที่อยู่ของตนเอง มาดู บ้านตัวเองที่เคย

อยู่บนตั้งแต่เกิดมาถึงบัดนี้ ความแค้นก็มาถึงแล้ว ความเจ็บมันก็ได้ปรากฏแล้ว ก็เหลืออย่างเดียวคือความตาย เรียกให้มันมาดู แม้จะเป็นบ้านหรือคับแคบ หรือเป็นคอนโดก็เช่าเขาอยู่ มีสัญญาเช่า สัญญาเช่าก็ปีไม่เท่ากัน พอหมดสัญญาเขาก็จะมาขับไล่เราหนี จะเรียกเอาคืน ผู้ที่อยู่ก็จะหนีหิวซุกหิวซุนไปทางไหน ทำสัญญากับเขามากี่ปีก็ไม่รู้ นับตั้งแต่ 1 นาที จนถึง 40 ปี 50 ปี 60 ปี 80 ปี หมดสัญญาเขาก็มาเรียกคืน ปัญหาคือเราไม่รู้ว่าเมื่อไรจะหมดสัญญา ต้องเตรียมตัวย้ายออกทุกวันเวลา ทุกวินาที ทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่เตรียมตัวให้ดี เจ้าพระยาจितราชจะไม่มีที่อยู่ที่เป็นร่างมนุษย์ ไปสร้างใหม่จะได้ดีหรือไม่ดี หุ่นของเรามีหรือยัง ท่านให้ข้อคิดเราอย่างนี้

เพราะฉะนั้นเมื่อเรายังอาศัยเขาอยู่ ยังมีร่างมนุษย์ให้เป็นที่อาศัย ก็รีบทำประโยชน์จากที่ที่เราอาศัย คิดให้ดี อย่าพากันประมาทมันไม่มีอะไรแน่นอนทั้งนั้น มันเกิดขึ้นให้เราเห็นในวันนี้ ให้เราในวันนี้ ไม่ที่หนึ่งก็ทีหนึ่ง ทำอย่างไรจะทำให้จิตใจของเราให้มีความสงบตั้งมั่น เป็นสมาธิ เป็นที่พึ่งของตัวเองได้ก็ ควรจะรีบทำ เพราะเมื่อใจตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว แม้ไม่มีร่างนี้ให้อาศัยเราก็ยังมีหลักในตัวเอง ไม่ต้องลอยล่องเป็นสัมภเวสี การทำความสงบ ก็ไม่ได้ทำอะไรมาก เพียงแต่กำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก พุท เข้าไป โธ ออกมา พุทโธ พุทโธ พุทโธ อยู่ข้างใน และเมื่อมันสงบแล้วก็รักษาความสงบของเราเท่านั้น อะไรจะเกิดขึ้นในความสงบเราก็ตั้งเอาไว้ มันมีแต่ความสุขถ้ามันสงบ ถ้าเราไม่เอาความสุขก็ไม่รู้จะเอาอะไรอีก น้อยก็ตาม มากก็ตาม ขอให้มันสุขก่อน เมื่อนั่งแล้วมีความสุขสบายใจมันจะได้เป็นเครื่องดึงดูดให้

เรามีศรัทธา มีวิริยะ มีขันติ เราก็จะได้ขยันปฏิบัติมากขึ้น เราจะได้  
อดทนต่อความเจ็บปวดของร่างกายได้ เพราะความสุขที่เกิดจากการ  
ปฏิบัติมันคุ้มค่ากัน และ เราก็จะได้สร้างสรรค์ความสุขให้มันมากขึ้น  
สุขครั้งแรกมันก็ประสมปนกันกับพวกกิเลสทั้งหลาย เมื่อเราทำไป ทำ  
ไป จิตใจของเราก็ละเอียดไป ละเอียดไป สุขมันก็เพิ่มมากขึ้น มากขึ้น  
กิเลสมันก็ลดน้อยถอยลงของมันเอง

ท่านสอนให้สร้างคุณธรรมให้สมบูรณ์ในจิตของเรา สร้างจิต  
ของเราให้สมบูรณ์ด้วยความสงบ สร้างสมาธิให้มันสมบูรณ์ ให้มัน  
มันคง จะมีอะไรหรือไม่มีอะไรก็ช่างเถอะ ขอให้มันมีความสงบตั้งมัน  
เป็นสมาธิก่อน จะรู้หรือไม่รู้จะไรก็เอาความสงบไว้ก่อน แล้วดูว่ามันจะ  
มีอะไรเกิดใหม่ อย่าไปกลัวว่ามันไม่รู้ ก็เลยไม่เอามัน ไม่เอาก็เลย  
ไม่ได้ ค่อย แต่ทำลายความสงบของตัวเอง ขอให้มันมีความสงบ  
เสียก่อน ถ้ามันไม่รู้จริง ๆ ค่อยเลิกมัน แต่ส่วนมากใจมันยังไม่ทันจะ  
สงบ ยังไม่เป็นสมาธิก็กลัวไว้ก่อน กลัว จะเป็นอย่างที่เขาสอนกันว่า  
อย่าปล่อยให้สงบเดี๋ยวจะติดสุข เดี่ยวจะติดนิमित เดี่ยวจะเป็นบ้า เดี่ยว  
จะไม่มีความรู้ เดี่ยวจะไม่มีปัญญา พอจิตจะสงบก็รีบถอนมาเริ่มต้น  
ใหม่ ตกงก็เลยไม่รู้ว่าจะสมาธิให้ความรู้อย่างไร ความรู้ในสมาธิเป็น  
อย่างไรก็เลยไม่รู้ มีแต่กลัวไว้ก่อน มีแต่เชื่อคนอื่น มีแต่เชื่อเขา แต่ไม่  
เคยเชื่อเรา ไม่สมกับเป็นพุทธศาสนิกชน คือเป็นชาวพุทธ เป็นผู้รู้ ผู้  
ฉลาด เขาบอกอะไรก็เชื่อตามเขา ไม่เคยคิดทบทวนว่าเชื่อแล้วเรามีดี  
ขึ้นบ้างไหม คนอื่นทำไมเขาดีกันได้ ทำไมเราเชื่อเขาทุกอย่างแต่ก็เอา  
ดีไม่ได้ ก็ไม่เคยคิด

ท่านจึงสอนให้ตั้งใจว่า จะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นกันเสียก่อน ตัดสินใจตัวเองเสียก่อน มันจึงจะรู้ดีรู้ชอบกัน ถ้าไปกลัวไว้ก่อน กลัวว่าจะเป็นนั่นเป็นนี่ ก็ถ้าเราไม่เป็นซะมันจะเป็นอะไร ก็เรารู้อยู่ สิ่งที่ไม่ดีเราก็คงจะไปเป็นทำไม เราจะทำให้เราดี ไม่ใช่ทำให้เราเสีย สิ่งที่ไม่ดีเราก็คงอย่าไปเป็นมันสิ ก็จิตของเรามีความมั่นคงในศีล สมาธิ ปัญญา จะไปเป็นอะไร จิตมันจะทำลายความฟุ้งซ่านคือโลกธรรม ก็เหนือโลกธรรมแล้วมันจะไปกลัวอะไร ถ้าเราไม่กลัวเสียอย่าง แล้วมันก็ไม่มีความอะไร ใจของเราอันเป็นที่รักอย่างยิ่งนี้ เป็นสิ่งที่ควรรักษา ควรปฏิบัติ ควรประคับประคองให้อยู่ในความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะได้เป็นประโยชน์แก่เราในสัมปรายภพในภายภาคหน้า ถ้า กิเลสอาสวะมันจะหมดไปก็ให้มันหมดไป ถ้ายังไม่หมด ใจอันที่ได้ฝึกฝนดีแล้วก็ยัง จะได้เป็นที่พึ่งของเราในข้างหน้า

ในการภาวนาท่านก็เทศน์กำกับไปด้วย เราก็ต้องฟังด้วยจิตที่สงบ กายและวาจาของเรานั้นสงบระงับแล้ว การสงบกายและวาจาไม่ใช่ของยาก แต่ใจของเราจะให้สงบนั้นเป็นของยาก เพราะใจเป็นของที่ไม่มีตัวตน สามารถเล็ดลอดไปเที่ยวโดยที่เราไม่รู้ตัว ไปได้ทั่วโลกโดยไม่ต้องมียานพาหนะอะไร เตียวก็ไป เตียวก็มา มาแล้วก็นำของภายนอกมาด้วย มาประสานปรุงแต่งกับของภายใน เป็นการรบกวนความสงบของตนเอง แทนที่เราจะยึดเอาคำบริกรรมคำใดคำหนึ่ง เราก็คงปล่อยให้เรื่องอื่นยื่นมือเข้ามา ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน หาความสงบไม่ได้ แต่ถ้าเรามุ่งประสานใจกับคำบริกรรมจนสงบได้แล้ว เราจะสบายกับความสงบของจิต จิตของเราจะมีความสงบและเยือก

เย็น ซึ่งก็คงไม่เหลือวิสัยของพวกเรา แต่ถ้าเราจะนำเรื่องต่าง ๆ มา  
คิดพิจารณาก็จะเป็นการทำลายความสงบ ตามหลักของครูบาอาจารย์  
ที่ท่านปฏิบัติมาก่อน ท่านพิจารณาของปฏิภูลน่าเกลียดโสโครก จนจิต  
มีความสดสังเวช มีความเข้าใจในไตรลักษณ์เพียงพอและรับรอง  
ตนเองว่าแน่นอนแล้ว ท่านจึงปลงความเป็นอยู่ของตัวเองต่อความ  
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่าเป็นของแน่นอนแล้ว ท่านก็จึงหาที่พึ่ง  
ของจิต ท่านยึดมั่นในคุณของพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก แล้วจึง  
มาปฏิบัติกำหนดจิตของตนให้เกิดความสงบด้วยหลักของกรรมฐาน  
อย่างเรามากำหนดลมหายใจเข้าออกของตนเองตามหลักอานาปาน  
สติ กำหนดที่ปลายจมูก รู้ลมหายใจเข้าออกของตนเองจนจิตมันคง  
อาจปริกรรมพระนามของท่านคือพุทโธกำกับไปด้วย เวลาหายใจเข้า  
เราก็ว่าพุท เวลาหายใจออกเราก็ว่าโธ เพื่อความสงบ เพื่อกำจัดการ  
คิดปรุงแต่งเรื่องอื่น ให้จิตมีอารมณ์อันเดียวเรียกว่าเอกคตารมณ์

เมื่อจิตมีอารมณ์อันเดียว จิตก็จะลงสู่ฐานที่ตั้งของจิตหรือฐาน  
ที่ตั้งของความสงบ ซึ่งก็อยู่ที่ท่ามกลางหน้าอกหรือทรวงอก เมื่อจิต  
สงบคำปริกรรมและความยึดในลมก็จะหายไปเอง เราก็ตามรู้ตามเห็น  
ผลของความสงบว่าจะเป็นไปในลักษณะไหน อย่าคิดว่าเราลืมหาคำ  
ปริกรรม หรือลืมลมหายใจแล้วกลับมาปริกรรมตั้งต้นใหม่ พอจิตจะลง  
ก็ดึงขึ้นมาอีก ถ้าทำเช่นนั้นก็แล้วไม่เป็น ทำไปก็ปีก็ไม่รู้ว่าภาวนาแล้ว  
จะได้อะไร ก็ได้แต่ปริกรรมอยู่อย่างนั้น ได้แต่คำปริกรรม แต่ไม่ได้  
ตามรู้ผลของการภาวนาที่เกิดขึ้นจากความสงบ เราควรตามความสงบ  
เข้าไป ปลอ่ยให้จิตสงบให้เต็มที่ อย่างกลัว ถ้ากลัวความสงบก็ไม่รู้จะ

เอาอะไรมาเป็นผลของการภาวนา ถ้าจะเอาแต่ความคิดความ  
พิจารณาก็ไม่ยาก ไม่จำเป็นต้องมานั่งให้เจ็บแข้งเจ็บขา นั่งอย่างไรอยู่  
ในอิริยาบถไหนก็คิดได้ พิจารณาได้

ท่านให้เรามุ่งสู่ความสงบ ลองดูว่าความสงบจะให้ผลอย่างไร  
เกิดประโยชน์หรือเกิดโทษอย่างไร ไม่ใช่เอาแต่มาถามผู้อื่น ท่านว่า  
ตอบไปแล้วก็อยู่เท่าเดิม ไม่เห็นจะดีขึ้น ตอบให้ชัดอย่างไรก็ยังคง  
สงสัยอยู่ตามเดิม ก็เพราะยังไม่ทำด้วยตัวเองให้ปรากฏในตัวเอง ถ้า  
ทำให้เกิดความสงบในตัวเอง ผลลัพธ์แห่งความสงบปรากฏในตัวเอง  
แล้ว ความสุขและความดี ตลอดจนความรู้ความเห็นอันเป็นผลของ  
ความสงบได้เกิดขึ้นในตัวเองแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปถามใครที่ไหน  
ถ้ามีความไม่เข้าใจบางอย่างถามแล้ว ได้รับคำตอบเข้าใจแล้วก็มีแต่จะ  
ทำเอาอย่างเดียว มีแต่ตามรู้อย่างเดียว คอยเก็บผลคือความรู้อัน  
เกิดขึ้นจากความสงบนั้น ความรู้ที่เปลี่ยนไปในความสงบแต่ละครั้ง  
เราก็มีความรู้เพิ่มพูนขึ้น ความสงบก็ละเอียดมากขึ้นเรื่อย ๆ ความสุข  
ที่เกิดขึ้นจากความสงบและปัญญาญาณที่เกิดขึ้นทำให้มีความขยันใน  
การปฏิบัติ ขันติ คือความอดทน วิริยะ คือความขยันหมั่นเพียรก็จะ  
เกิดขึ้นโดยไม่ต้องให้ใครมาบอก ก็เราเห็นความดีในตัวเอง เราก็ยอม  
มีความขยันอดทนทำ แม้ชีวิตก็ยังสละได้เพื่อผลของการปฏิบัติคือ  
ความสงบ ความดี และความสุขที่เกิดขึ้นนั้น

ปัญหาคือส่วนใหญ่นั้นักปฏิบัติมักไม่ค่อยสนใจมุ่งสู่ความสงบ  
ไม่ค่อยจะยอมรับความสงบ แต่ถ้าสอนให้คิด ก็มักจะชอบทำตาม จำ  
ชื่อธรรมะเป็นข้อ ๆ ได้แม่น นั่งไปยังไม่ทันจะเป็นอะไร ท่านว่าเพียง

แต่ข้างกระพริบหู แลบลิ้น ก็รีบเอาสมมติมาจับทันที นี่โทสะนะ นี่ โลกะนะ นี่ขณิกะสมาธินะ นี่ภวังค์นะ พอไปขานชื่อให้มันเท่านั้น สมาธิถอนเลย แล้วความคิดก็เตลิดเปิดเปิงไป หมดชั่วโมง 2 ชั่วโมง 3 ชั่วโมง ก็เอามาคูยใส่กัน เมื่อก็นั่งไป 40 นาทีก็เข้าภวังค์แล้วก็รีบถอน จิตออกมาพิจารณา ไม่ยอมให้มันติดอยู่ในความสงบ แต่ผลจากนั้นที่ นั่งคิดไปบ้าน ไปเมืองนอก ไปที่ทำงาน ไปร้านอาหาร คิดไปถึงแฟน ถึงศัตรูคู่อาฆาต ถึงอาหารจานโปรด ไม่ได้ถูกคิดบ้างเลยเวลาที่ทำกัน นั้นมันถูกแล้วหรือ มันดีแล้วหรือ *นัตถิ สันติ ประัง สุขัง สุขอื่นนอกจาก ความสงบไม่มี* พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้นั้นมันไม่มีความหมายอะไร เลยหรือ

แต่เราก็อย่าไปคิดว่าสงบแล้วก็คือสำเร็จ อย่าไปคิดว่ามันจะ ง่ายอย่างนั้น เราทำความสงบเป็นพื้นฐานไว้ก่อน และเป็นการเสริม ความสุขสบายให้กับตัวเองบ้าง สมัยนี้บ้านเมือง เศรษฐกิจ การงานมี แต่ความวุ่นวายทั้งนั้น ถ้าเราไม่หาความสงบเป็นเครื่องต่อต้านความ วุ่นวายบ้างก็จะพากันเป็นประสาท เราชาวพุทธทั้งหลายควรพากัน แสวงหาความสงบในจิตเพื่อต่อสู้กับเหตุการณ์วุ่นวายต่าง ๆ ส่วน คุณธรรมจะเกิดขึ้นโดยวิธีไหนในเมื่อมันสงบแล้วนั้นก็ให้เป็นเรื่องที่แต่ ละคนจะพินิจพิจารณารับทราบด้วยตนเองว่าผลที่เกิดขึ้นมีอะไร เป็น อย่างไร มากน้อยขาดไหน ใจที่ได้รับผลคือความสงบมีผลอย่างไร ก็ ให้รับทราบประจักษ์กับใจของตนเอง ความเชื่อในตำราจะเกิดขึ้นได้ จริงหรือไม่ เกิดอย่างไร ให้คิดค้นคำตอบด้วยตนเอง ไม่ต้องไปถาม ใคร ถ้าเราเป็นผู้รู้จริงเราต้องตอบคำถามของตนเองได้ ต่างคนต่าง



ปฏิบัติ ต่างนำมาแลกเปลี่ยนกัน แก้ปัญหากันทางการปฏิบัติ ส่วนการจำจากตำราสมาธามผู้อื่นนั้นไม่เกิดประโยชน์อะไร ตรงข้ามถ้า ค้นหาจากในจิตของตนเองก็จะหายจากความสงสัย จิตตามจิต จิตตอบจิต จิตรู้จิต จิตเห็นจิต จิตเห็นกาย แต่กายไม่ได้เห็นจิต อันนี้ดีกว่า ถ้าเราค่อยค้นหาไปในลักษณะนี้ คุณธรรมก็จะสูงขึ้นไปตามลำดับ ถึงจะไม่สำเร็จ แต่กิเลสก็จะลดไปในตัว เมื่อจิตมีความสงบ กิเลสก็จะคายตัวออกมาในรูปนิมิต หรือญาณ จิตจะเบาจากกิเลส กิเลสที่จะมาหลอกลวงก็ไม่เกิดผลเพราะจิตที่สงบแล้วจะไม่ไปตาม ถ้าความสงบตั้งมั่นมากขึ้น กิเลสก็จะลดลงไปมากขึ้น ผีตัวเองที่คอยหลอกตัวเองก็จะทำอะไรไม่ได้เพราะจิตไม่ไปตาม เมื่อความสงบเกิดขึ้น ความสุขก็เกิดขึ้นตามมา สุขในความสงบไม่เหมือนกับสุขทางโลกียะ อย่าไปกลัวว่าจะติดสุขเพราะสุขในความสงบไม่มีอะไรเสียหายอย่างที่มักเชื่อต่อกันมาผิด ๆ ให้ลองสงบดู ให้ลองสุขจากความสงบดู ถ้ามั่นเสียหายแล้วก็จึงเลิก ถ้าดีจึงทำต่อไป

ที่เราทำกันทุกวันนี้ก็เพราะเชื่อว่าทำแล้วเกิดผลดีจึงได้มาทำ ทำด้วยคุณธรรมคือขันติและ โสรัจจะ เราก็จะได้เห็นสมณะในตัวเอง สมณานัญจะทัสหนั คือจะได้เห็นความสงบ สมณะแปลว่าผู้สงบ จิตเราเมื่อเกิดความสงบก็เท่ากับเกิดสมณะภายใน เรากำลังบวชจิตใจของตัวเองด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เราขานนาคภายในด้วยคำบริกรรมพุทโธ หรือสัมมาอะระหัง หรือยุบหนอพองหนอ ก็ตาม เมื่อใจของเรามีความสงบในตัวเอง เท่ากับเกิดสมณะคือบวชภายใน อย่างมัวแต่รับคำสอนผู้อื่น ให้สอนตัวเองบ้าง อย่างรอให้ผู้อื่นกำจัดความมืดทำความแจ้ง

ให้แก่วิตใจตนเอง มันเป็นไปได้ เราต้องทำด้วยตัวเอง บวชตัวเอง บวชภายใน ท่านมีความรู้กันมากมายทั้งจากตำราและจากการฟัง จึงไม่จำเป็นที่จะคอยถามผู้อื่นอีก นักปฏิบัติต้องถามตัวเอง ค้นตัวเอง หาตัวเอง ตอบตัวเอง แก่ตัวเอง ไม่เช่นนั้นจะไม่สิ้นสุด อย่าหวังว่าจะ หายสงสัยจากคำตอบของผู้อื่น ถามกันไปตอบกันไปเหมือนนักเทศน์ สองกรรมาสน์แล้วก็ยุติกันไปโดยไม่หายสงสัย ต้องลงกันตาม ท้องเรื่อง ต่างจากนักปฏิบัติที่เกิดความรู้เห็นขึ้นในตัวเองเมื่อได้รับการแก้ไขจากครูบาอาจารย์ท่านตอบเปรียบเทียบให้ง่าย ๆ เพียงหนึ่ง หรือสองครั้งก็หายสงสัยและทำต่อไปเองได้

เราอายุมาถึงขนาดนี้กันแล้ว ความตายรออยู่ข้างหน้าทุกคนไม่ จำกัดอายุ ไม่มีความแน่นอน อย่างมัวรอช้า ให้รีบหาที่พึ่ง คือพุทโธ ธัมโม สังโฆ ภพหน้าอยู่ไม่ไกล พอหมดลมก็เป็นอีกภพหนึ่ง ข้างหน้าจะเป็นอะไรไม่มีใครรับรอง ถ้าเรามีความเมตตาสงสารตัวเองแล้วก็ให้พากันปฏิบัติอย่างเช่นที่เราพากันมาทำในครั้งนี่ *นัตถิสันติ ประวังสุขัง สุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี* ให้พยายามยึดความสงบเป็นหลัก ฐานที่ตั้งของความสงบอยู่ที่ถ้ำกลางทรวงอก ภายในถ้ำเต็มไปด้วยสิ่ง สกปรกปฏิภูลนำเกลียดโสโครก อย่างมัวแต่ไปถ้ำที่สวยงามภายนอก ให้เข้าไปดูถ้ำภายใน เวลาได้ธรรมะก็ได้จากถ้ำภายในตนเองนี้ ให้ไป พินิจพิจารณาด้วยตนเองและปฏิบัติตาม จิตของเราก็จะบังเกิดขึ้นซึ่ง ความสงบ และความดี

## นิมิต และประโยชน์ของนิมิต

การที่เรานั่งภาวนาจนกระทั่งใจมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ยิ่งนั่งเราก็นิ่งสบาย ยิ่งนั่งเราก็นิ่งมีความสุข ยิ่งนั่งเราก็นิ่งมีความรู้และปัญญาเกิดขึ้นในตัวเอง คือปัญญาจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในความสงบนั้น มันรู้ของมันเอง มันเห็นของมันเอง นิมิตหรือมโนภาพ มันเกิดขึ้นแล้วมันก็หายไป มันเกิดขึ้นอีกแล้วมันก็หายไป หากเห็นก็เป็นหน้าที่ของเขาคือจะต้องเป็นนิมิตเครื่องหมายมาให้เราเห็น จะเป็นห้วยหนองคลองบึง ป่าไม้ ภูเขา อาคารบ้านเรือน วัตถุอารามก็แล้วแต่ ตลอดถึงสัตว์ บุคคล ที่จะเป็นนิมิตมาให้เราเห็น เราก็นิ่งแต่เพียงรับรู้ รู้ว่าเป็นแต่เพียงนิมิตเครื่องหมาย เราก็นิ่งไม่ได้เอานิมิตนั้นออกมาได้ ก็ได้แต่เพียงว่าเราเห็น แล้วสิ่งเหล่านั้นก็หายไป หหมดไป แต่สำหรับใจที่มีความสงบอยู่นั้น มันก็เห็นด้วยความสุข เห็นด้วยความสบาย ไม่ใช่ว่าเห็นแล้วจะเป็นทุกข์ หรือว่าเห็นด้วยความเป็นทุกข์ใจ มันมีความสุขในตัวเอง มันก็เห็นด้วยความสุข สิ่งเหล่านั้นมันผ่านมาแล้วก็กลับไปอย่างอื่นก็เข้ามาแทน บางทีก็หายไปเลย จิตนั้นที่มีความสงบอยู่ หรือไม่ว่าสว่างอยู่ เป็นแสงสลัว ๆ และนวลขาวไปหมดอย่างนี้ก็มี มันเป็นเรื่องของความสงบที่เกิดขึ้นในตัวเอง คือเป็นเรื่องของจิต แต่เราก็นิ่งไม่ได้มีความกลัวอะไร เราก็นิ่งไม่ได้มีวิตกกังวลอะไร โทษอะไรก็ไม่มีแล้วมันก็หายไปของมันไป นี้เรียกว่านิมิต

ที่เราเห็นนิมิตก็ไม่ใช่อะไรที่ลึกลับเหมือนของภายนอก ให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิให้มีความสว่างในตัวเองเสียก่อนจึงจะเห็นความสุขก็มีในตัวเอง เพราะจิตมีความสงบ ไม่มีโทษอะไร ยิ่งเราทำ

ไปยิ่งมีความสงบเท่าไร จิตนั้นก็ยิ่งมีผลลัพท์ดีมากขึ้นเท่านั้น แต่ก็ต้อง  
ให้มีความสงบติดต่อกันไปเรื่อย ๆ อย่างวันหนึ่งให้มีความสงบ วัน  
พรุ่งนี้มาหนึ่งก็สงบต่อไปอีก มะรืนก็สงบต่อไปอีก ถ้าลักษณะนี้จิตของเรา  
เราก็จะมีความละเอียดไปด้วยความสงบนั้น แต่ก็ได้ได้อยู่คงที่ วัน  
นี้ดีเท่านี้ ถ้าสงบอีกก็ดียิ่งขึ้นไปอีก ถ้าลักษณะนี้จิตของเราก็จะมีความ  
ละเอียดไปด้วยความสงบนั้น แต่ก็ได้ได้อยู่คงที่ วันนี้ดีเท่านี้ ถ้าสงบ  
อีกก็ดียิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่าดีขึ้นโดยลำดับ ๆ

เวลาใจจะสงบ ท่านสอนให้ปล่อยมันลงไปที่ท่ามกลาง ที่ ตั้ง  
ของใจอยู่ตรงนั้น พอเขาลงไปถึงสถานที่ของเขา ที่เราเรียกว่าสมาธิ  
เขาก็จะเห็นของที่อยู่ในตัว เกิดความสว่างไสวขึ้นในตัว แต่ก่อนมันมืด  
ไปหมด มืดมนนอนทกร พอใจเข้าไปถึงที่ตั้ง มันเกิด ความสว่าง ความ  
มีดมันก็หายหมด ความสว่างก็อยู่กับตรงที่มัน เคยมืด พอเกิด ความ  
สว่างขึ้น สารพัดเรื่องที่จะรู้จะเห็น เห็นสิ่งที่มันเอามา เห็นสิ่งที่มันทำ  
มา มันเคยทำอะไรมา มันก็จะเห็นหมด ที่เราเรียกว่าเจ้ากรรมนายเวร  
มันก็เห็นอยู่ในตัวมัน ความดีที่มันสร้างมา มันก็เห็น มันก็รู้ รู้ว่าความ  
ดีมันอยู่ตรงนี้ มันไม่ใช่อยู่ที่อื่น แม้แต่เทพเจ้าเหล่าเทวดาทั้งหลายก็  
อยู่ในนั้น ท่านผู้รู้จะเห็นเทวดา จะเห็นว่าที่เรามาทำบุญกัน เทวดาเขา  
จะมานุโมทนา กับเราไหม แม้ตลอดถึงเจ้าที่เจ้าทาง ภูตผีปีศาจ เขาก็  
มาดูเรา มาอนุโมทนา กับเรา

ท่านให้ หนึ่งดูเอา แต่ต้องหนึ่งให้ใจสงบและอย่าไปอยากเห็น ให้ใจ  
เราสงบมันจึงจะเห็น เห็นผู้ที่ลวงลับไปก่อน เขาไม่มี ร่างแล้วเขาจะมา  
อย่างไร เขามา อนุโมทนาอย่างไร ให้พากันดู ดูว่าเทวดาเขามากัน

ยังไง เขาชี้รถมาใหม่ เขาเสียค่าพาหนะเท่าไร ดูเอา แม้กระทั่งพวก  
ที่เขาอยู่แถวนี้ เขามากัน อย่งไร แล้วเขาไปกันอย่างไร เขาอยู่กัน  
อย่างไร เขามีบ้านใหม่ บ้านเขาอยู่อย่างไร ก็ให้ดูกันบ้าง อย่งมั่วแต่  
ไปถามคนอื่น ไปถามแต่พระ พระท่านก็ไม่เห็นนะ ท่านก็รู้ เท่ากับใน  
หนังสือ ก็เหมือนเรารู้หนังสือมานั่นละ ท่านก็ไม่เคยเห็น ผู้ที่ไม่ภาวนา  
จิตมันไม่สงบ มันจะไปเห็นได้อย่างไร เทพเจ้าเหล่าเทวดาเขาไม่มีเนื้อ  
มีหนังเหมือนเรา เขาไม่ได้มีเจ็บมีปวดเหมือนเรา และเขาก็ไม่ได้มีตม  
มีตัวเหมือนอย่างเรา เขาเป็นโอ ปปาติกะ เกิดผุดขึ้นแล้วก็หายไป  
ขณะนั้น ชั่ววูบ เขาไปง่ายมาง่าย แวบเดียว ชั่วกระดิกนิ้วมือก็ถึงแล้ว  
อยู่ไกลขนาดไหนเขาก็มาได้ เขามาดูเรา และมารักษาพวกเรา ภาวะ  
ดู สัพพะมังคะลัง ขอสรรพมงคลก็จงมีแก่ท่าน รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
ขอเหล่าเทวดาจงรักษาท่าน สะทาไสตถึ ภาวันตุ เต ขอความ  
สวัสดิ์จงมีแก่ท่าน นี่พระท่านก็ให้พรเราว่าให้เทวดามารักษาเรา แต่  
เราเห็นหรือเปล่าละ เห็นเทวดามารักษาใหม่ เขามารักษาเราด้วย  
และเขาก็มาอนุโมนาสาธุการกับเราด้วย และเขาก็มาขอส่วนบุญส่วน  
กุศลกับเราอีกด้วย ทีนี้เราก็กขอความสวัสดิ์จากเขาก็ก มันก็ต่างคนต่าง  
อาศัยกัน เทวดาอาศัยเรา เราก็กอาศัยเทวดา จะเป็นเทวดาเมืองนอกก็  
ตาม เทวดาเมืองไทยก็ตาม ก็ดูเอา ของมันอยู่กับเรา เอาอะไรดู เอา  
เจ้าของบ้าน เจ้าของบ้านคือใคร ก็คือใจเรา เอา ใจดู อย่งไปเอาตาดู  
ตาดูมันไม่เห็น เห็นก็เห็นต้นไม้ เห็นวิหาร เห็นคนนั้น อย่งกเห็น  
เทวดาต้องเอาตาในดู เราไม่ต้องไปถามคนอื่น เรารู้เราเห็น ด้วย  
ตัวเองเมื่อมีความสงบ ความสงบมันมีคุณค่าอย่างนี้

ก่อนตาในจะเกิด ใจต้องสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิก่อน เหมือนกับการฝัน ถ้าไม่หลับมันก็ไม่ฝัน ที่เขาฝันเราเรียกว่านิมิต เห็นนั่นเห็นนี่ เหมือนเรานอนหลับเราก็ยังฝันเห็นนั่นเห็นนี่ แต่พอเขาเห็นนิมิตก็ก้าวไปติดนิมิต เห็นครึ่งเดียว แวบเดียว ก็หาว่าติดแล้ว ถึงติดนิมิตมันก็ไม่ตาย ถ้ามันจะตาย ก็ให้มันตาย บางทีก็ว่าหลงนิมิต หลงนิมิตมันก็ไม่ตาย ให้มันหลง เสียก่อนเพราะมันยังไม่เคยเห็น นิมิตก็เกิดขึ้นมากก็ปล่อยให้มันเกิด ก็ที่ความฝัน เราหลับไปแล้ว ก็ยังฝัน ก็หน้าที่ของมันที่จะต้องฝัน จิตสงบไปแล้ว ก็หน้าที่ของมันจะเห็นนิมิต มันเกิดตาใน พระพุทธเจ้าท่านว่าจักขุทิพย์ โสตทิพย์ ท่านว่าไว้ทำไม

ในขณะที่จิตของเรามีความสงบ เราจะได้เห็นด้วยตนเองและได้รู้ด้วยตนเอง คือนิมิตคล้ายตัวออกจากจิต จิตของเราก็ได้ประสบกับของที่เราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น เราไม่คิดว่าจะมีมา แต่มันก็มีมาได้เพราะอะไร ก็เพราะจิตของเรานั้นมีพุทธะ คือจิตได้ตั้งมั่นอยู่ในความเป็นพุทธะ เมื่อจิตของเรามีพุทธะอยู่แล้ว เราเชื่อได้ว่าพระพุทธเจ้าท่านนั้นเป็นสรณะและที่พึ่งของเรา เมื่อเราเชื่อในพระพุทธเจ้าแล้ว อะไรหรือจะมาทำลายเราได้ จิตเราก็ไม่กลัว ต่อเมื่อจิตของเราเป็นพุทธะแล้วจะไปหวั่นไหวอะไร ก็เราพึ่งพระพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธเจ้ามีแล้วในจิตของเรา เราจะกลัวอะไร ก็เราเป็นศิษย์ของตถาคต พระตถาคตก็ย่อมรักษาเรา เราก็เป็นลูกของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ต้องรักษาเรา สิ่งใดในโลกที่จะทำลายพระพุทธเจ้าได้ มันไม่มี เมื่อเราได้เข้าถึงท่านแล้วก็ไม่มียะอะไรที่จะมาทำลายเราได้ เราก็ไม่กลัว เมื่อจิตไม่กลัว เราจะ

เดินจิตได้สะดวก คือ ไม่สงสัย และมั่นใจว่าไม่มีอะไรที่จะมาทำให้เรา  
เสียหาย

ท่านว่า มันจะติดนิมิตหรือไม่ติดก็ให้อยู่กับมันก่อน นิมิตภายใน  
มันก็ไม่ได้ร้ายเท่ากับนิมิตภายนอก ติดนิมิตภายใน หลงนิมิตภายใน  
มันไม่เหมือนหลงนิมิตภายนอก ติดนิมิตภายในนั้นไม่เหมือนติดนิมิต  
ภายนอก พวกเรามันติดนิมิตภายนอกเห็นใหม่ ติดบ้านช่องห้องหอ  
ติดข้าวของ ติดไร่นาเรือกสวน นั้นเป็นนิมิตนอกไม่ใช่หรือ ที่มัน ละไป  
ไม่ได้ เพราะมันติดนิมิตหลงนิมิตภายนอกนั้นละ แต่นิมิตในมันไม่หลง  
หรือก มันก็มีให้เห็นเป็นครั้งเป็นคราว มาแล้วมันก็หายไป อย่างใหม่  
ก็เกิดขึ้นอีก เกิดแล้วเราก็รู้ รู้แล้วก็แล้วไป ไม่ได้มาติดพอที่จะให้เรา  
ลำบากรำคาญ หรือเสียหายอะไร ก็เป็นแต่เพียงให้เราเห็นเท่านั้น ให้  
เรารู้มันเท่านั้น มันมาบอกข่าวเล่าแจ้งสิ่งที่เราทำมา ก็จะไม่ให้เห็น  
อะไรเลย มีแต่เฉยๆ แล้วก็ไปคิดเอาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คิดว่าจะ  
สำเร็จไปเลย แต่ก็จะได้ไม่เห็นอะไร ถ้าจะละกิเลสโดยคิดเอา มันก็จะ  
ง่ายเกินไป ยังไม่เห็นกิเลส จะทิ้งกิเลส จะฆ่ากิเลส ก็ไม่รู้จะไป ทิ้ง  
อะไร ไปฆ่าอะไร อยากจะฆ่ามัน แต่พอจะเห็นก็ไปกลัว เห็น หว่าไป  
ติด ก็มันติดมาก่อน ติดมาแล้วก็ภพก็ชาติ ทำไม่ไม่ว่า

เวลามานั่งภาวนา แล้วจิตสงบตั้งมันเป็นสมาธิแล้วก็เห็นนิมิต  
ขึ้นมาก็หาว่าติดนิมิต หลงนิมิต อวดอูตริ นั่งแล้วก็ไปพูดอะไรไม่ได้  
ถ้าพูดออกมาก็หาว่าอวดอูตริ ถ้าอวดมันจะเป็นอะไร อวดอูตริมัน  
ไม่ได้ไปเสียหายอะไร มันไม่ได้เอาอูตริไปขายได้เงินได้ทองอะไร ที่  
เวลานั่ง แล้วไม่ได้อะไร ได้แต่เอาที่ทองจำจากตำรามานั่ง มาคุยกัน

เหมือนกับว่าตัวเองเป็นอย่างไรในตำรา ก็ไปยกยกกัน ไม่ว่าอวด แต่พอนั่งได้ก็หาว่าอวด ก็มันยังไม่ได้พันกิเลส นิमितมันก็ต้องมากับกิเลส กิเลสมันก็มากับนิमित กิเลสมันก็แส ดงนิมิตออกมาให้เห็นกันเท่านั้น ถ้าไม่เห็นเราก็คือไม่มีความรู้อะไร ดังนั้นจึงอยากให้เห็น อยากให้รู้ เห็นศีลเห็นธรรม เห็นมรรคเห็นผล พอจะไปเห็นมรรคเห็นผล เห็นศีลเห็นธรรมเท่านั้น ก็หาว่าอวดอุตริ แล้วจะมานั่งภาวนากันทำไม เห็นแล้วพูดไม่ได้จะนั่งไปทำไม อุตริมันก็ไม่ใช่เป็นของต่ำ อุตริคือธรรมชั้นสูง พอเอาธรรมะมาพูดก็หาว่าอวดอุตริ ถ้ามันได้เอาเลย กลัวแต่ว่ามันไม่ได้ ใครจะว่าอวดก็ว่าไปเถอะ ของเราดีของเราได้ เราก็คือไม่ได้เอามาขาย ให้มันติดเถอะ ถ้ามันติดสุขจริงๆ ถ้ามันติดนิमितจริงๆ ถ้ามันเป็นโทษจริงๆ ให้มาหาท่าน ท่านจะแกะออกให้ ถ้าแกะไม่ออกก็จะเอาเม็ดถาก มีดถากไม่ออกก็จะเอาขวานแซะ ทำไม่ถึงไปกลัวมัน ก็ไปกลัวอย่างนี้มันก็เลยไม่ได้อะไร ภาวนากันมา ไม่รู้ก็ปี เข้าวัดกันมาไม่รู้ก็ปี อยู่ในสำนักก็ไม่ว่าสำนัก ก็ไม่เห็นมันได้ ถ้าได้แล้วมันก็ไม่ยาก จะนั่งตรงไหนก็ได้ ไม่ได้ลำบาก แต่พวกที่มันไม่สงบ จะทำอย่างไรก็ทำไป ขึ้นศอกขึ้นเข่าขึ้นแขนขึ้นขา ก็ขึ้นไป ไม่มีทางสงบ ส่วนบุญก็ได้ตามเคย แต่เรื่องจิตที่จะมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ที่จะให้มันเกิดความสุขขึ้นมาภายในตัวของตัวเอง แล้วจะไปเกิดความรู้แจ้งแสงสว่างขึ้นมาในตัวของตัวเอง มันก็ไม่มี มันได้แต่ทำ ไม่รู้ทำ หาอะไร ไม่รู้ว่านั่งหาอะไร ไม่รู้ว่าไปเดินหาอะไร ไม่เห็นมันได้อะไร แม้กระทั่งถึงจิตใจของตัวเองที่มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ที่จะให้มีความสุขสบายขึ้นมาในตัวของตัวเองเท่านั้นก็ยังไม่ได้ปรากฏในตัวของตัวเองเลย



ท่านจึงสอนให้เราทำใจให้ มันสงบ ถ้ามันสงบมันนิ่งได้หมดคืน ให้จิตสงบ ถ้า ติดสุขก็ให้มันติดเถอะ กลัว แต่มันไม่มีให้ติด อย่างมัวแต่ สงสัย ติดสุข ติดสงบ ติดนิमित หลงนิमित มันไปหลงที่ไหน มันไปติดที่ ไหน ติดแล้วมันพาตัวเองไปไหน มันยังก็ไมรู้ แต่ก็จำคำคนอื่นมาว่า ก่อน ถ้ามันเคยหลง เคยติดมาแล้ว และมันทำให้ตัวเองเสียหายมาก่อนก็จะไม่ว่าหรอก แต่ที่มันไม่เคยมีอะไรให้ไปติดเลย ไม่เคยเห็นเลยว่ามันให้โทษอย่างไรก็ไปโทษก่อนแล้ว ตกลงก็เลยไม่ได้อะไร ท่านสอนว่ายิ่งติดสุขติดนิमित ยิ่งชอบ ขอให้มันติด มันจะมาเท่าไรให้มันมาเถอะ พวกที่ไม่มีสุขไม่มีนิमित มันจึงลำบาก วิ่งไปตรงนั้นตรงนี้

ท่านว่าส่วนใหญ่ การสอนภาวนา มักจะเพ่งโทษกันอย่างนั้น ผู้ปฏิบัติก็เลยชะงัก ก็เลยไม่ทำต่อ ก็เลยกลัว ไม่ทำไปเลย คนที่จะทำต่อไปก็เลยไม่ได้ทำ ก็เลยแล้วกันไปเลย ก็เพราะเรื่องนิमित พอจิตมันสงบแล้ว มันเห็นก็เห็นไป ก็อย่าไปกลัวมัน ใครจะว่าอวดก็ให้มันว่าไป มันได้แล้วมันจะเป็นอย่างไร มันจะไปผิดใคร เขาก็ไม่ได้จับไปใส่คุก ใส่ตาราง อวดอูตรี มีแต่ดี ใครจะไปว่าก็อย่าไปสนใจ นิमितมันก็เกิดขึ้นกับจิต เมื่อมันสงบมันก็ต้องเป็นไปตามหน้าที่ของเขาสักก่อน บางทีก็ว่าอุปาทาน บางทีก็ว่าคิดเอาเอง ก็ไม่ให้มันคิดเอาเองแล้วใครจะไปคิดให้มัน ก็อุปาทานมันก็ยังไมหมด คนมันยังมีอุปาทานอยู่ ทั้งๆที่ตัวก็มีอุปาทานเต็มอยู่ ก็ยังหาว่าเขาอุปาทาน เวลา เขาได้นิमितก็หาว่า เขาหลง หาว่าเขาติด ติดนิमितมันก็ไม่ได้เสียหายอะไรขอให้มันเป็นจริงๆ แต่โดยมากมันไม่เป็นแต่มันไปพูดเอาเฉยๆ ทั้งที่ไม่มีอะไรเลยก็ไปว่าเอาเฉยๆ ถ้ามันเป็นจริงๆ มีมาจริง ๆ ก็อย่าไปกลัวมัน

นิมิตก็คือบุญกุศลความดีที่เราได้ทำเอาไว้มาแสดงให้เห็น นิมิต  
บางอย่างก็คือความเป็นบาปมาแสดงให้เห็น บางทีมันก็ไม่ ใ้ช่บาป  
ไม่ใ้ช่บุญ มันเห็นเป็นต้นไม้ภูเขาเลากา ป่าดงพงลึก ภูเขาอะไร  
ต่างๆ เห็นก็ช่างมัน ก็เหมือนเราอยู่เฉยๆมันก็ยังคิด แต่เราไม่ได้ไป  
หลงติดมัน เป็นแต่เพียงรู้เท่านั้น แล้วมันก็ผ่านไป อย่างอื่นมันมาอีก  
ก็ช่างมัน แล้วมันก็หายไป แล้วมันจะติดเมื่อไหร่ สมมติว่าเราหนึ่งวันนี้  
เราเห็นวิหารทั้งหมด วันหลังก็นั่งอีก เห็นวิหารก็ติดอยู่นั่นอีก วันหลัง  
ก็นั่งอีกวิหารก็ติดอยู่นั่นอีก อย่างนี้ก็พอว่าติด แต่มันไม่ได้เป็นอย่าง  
นั้น วันนี้ก็เห็นวิหาร ครึ่งต่อไปเห็นประตู บางทีก็ไปเห็นบึงเห็นหนอง  
เห็นภูเขา มันก็ไม่ใ้ช่ว่าเห็นแต่ของเก่า เหมือนกับเราฝัน ใครฝันของ  
เก่าทุกที ถ้ามันฝันของเก่าได้มันก็ดีสิ เคยฝันถูกเลข วันหลังจะได้  
ฝันให้มันเป็นเลขเหมือนกับที่ฝันวันแต่ก่อน มันก็ เป็นไปไม่ได้ มันจะ  
เป็นของมันไปข้างหน้า แล้วจะไปติดอะไร

ถ้าเราไปโทษกันอยู่อย่างนี้ นักภวานาจะไม่ก้าวหน้า ไม่ไปไม่  
มา มัวแต่กลัวกันอยู่ ที่มันจะทะเลอุปรูปไปข้างหน้ามัน ก็เลยไม่กล้า  
ไปเพราะมัวแต่กลัวว่าจะติด เรามุกไปเลย อย่าไปกลัวเรื่อง ติดนิมิต  
ติดสุข ให้มันติด เลย ขอให้สุขมามากๆ จะเอาให้มันหมด ขอให้ติด  
เถอะสุข กลัวอย่างเดียวคือมันไม่มีให้ติด โดยมากมันติดแต่ทุกข์ ใครก็  
เอาแต่ทุกข์มาหา ก็ต้องไปหาพระให้พระแก้ให้ แต่ว่า เวลามีความสุขก็  
ไปหาว่าติดสุข เวลาตัวเองเป็นทุกข์มาก็ไปให้พระแก้ให้อีก เอาความ  
ทุกข์ไปให้พระ เป็นอย่างนั้นมันดีหรือ เวลาความสุขเกิดขึ้น จากความ  
สงบตั้งมันเป็นสมาธิ แล้วจะให้มันสุขมันไปอยู่ที่ตรงไหน ก็มันสุขอยู่

ในตัวของมันแล้ว จะให้มันไปสุขอยู่นอกได้อย่างไร ใจอยู่ในนี้ สุขอยู่ตรงโน้น จะเป็นอย่างไรได้อย่างไร

ท่านให้เราบุกไปเลย ทำไปเลย ให้มันได้สมกับที่เรามาทำ  
ไม่ให้วันเวลาเสียไปเปล่า ๆ เสียแข่งเสียขาไปเปล่า ๆ พวกเราไม่ต้องกลัว เป็นยังไงก็ให้มันเป็น จะเป็นอะไร ภายนอก ก็เป็นคนอยู่ตามเคย ส่วนภายในให้มันเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหมไป พอจะเป็นอรหันต์ได้ก็ให้เป็นไปเลยสำหรับส่วนภายใน ถ้าเป็นไปไม่ได้ก็อยู่เป็นคน ออกจากคนก็ไปเป็นคน อื่น เราได้แล้วเราก็เก็บ เอาของเรา อย่าไปพูดให้ใครฟัง พูดให้คนไม่รู้เรื่องเขาก็หาว่าเราผิด ก็เหมือนกับว่าเขาเก่งวิเศษมา เหมือนกับ เขาผ่านมาหมด เขาพูดโดยไม่ได้นึกถึงตัวเองว่าเป็นอย่างไร ปฏิบัติอย่างไรก็ไม่รู้ เวลาเราได้เราก็เก็บเอาของเรา แล้วเราก็ไปใช้ในพวกเรา เป็นประโยชน์แก่พวกเรา เราก็ใช้กันเอง โดยไม่จำเป็นที่จะไปหาใคร ไปหาคนอื่นให้เดือดร้อนทำไม เราก็เป็นคนคนหนึ่ง จะทำดีไม่ได้หรือ ท่านให้คิดอย่างนี้ บางสิ่งบางอย่างไม่จำเป็นต้องไปถามใคร บางสิ่งบางอย่างก็ไม่ต้องไปอวดใคร ก็เราได้ของเราแล้ว เป็นของเราแล้ว ใครจะมาเห็น ท่านสอนให้เรา อย่าไปยุ่งกับใคร มีหน้าที่ทำเราก็ทำของเราไปเลย คอยแต่หาว่าคนอื่นผิด แต่ความผิดของตัวเอง ก็เลสตัวเองมันก็เต็มอยู่เหมือนกัน ถ้าตัวเองหมดกิเลส จะว่า เขาอย่างไรก็ว่าไปเถิด ถ้ากิเลสยังเต็มหัวอยู่ ก็อย่าเพิ่งไปว่าคนอื่นผิด มันเท่ากัน เราเอาความสงบสุขกับกิเลสไว้ก่อน ยังหนีมันไม่ได้ ก็อยู่กับมันก่อน มันจะสุขในความสงบ เป็นนิमितอะไรก็ช่าง อยู่กับมันก่อน แล้วเราค่อยไป ค่อยรู้มัน อย่าไปกลัว

ถ้ามันมีความสงบตั้งมันเป็นสมาธิ สิ่งที่เราไม่เคยเห็น สิ่งที่เรา  
ไม่คิดว่ามันจะมี แต่มันก็มีมา แต่มันก็เห็นโดยอัตโนมัติ เห็นในตัว  
เท่านั้น มันไม่ได้เห็นด้วยตานอก ก็เห็นด้วยตาใน ใครอยากจะรู้เรื่อง  
กรรมเรื่องเวร เรื่องทุกข์ยากอะไร มันไม่ต้องไปถามใคร สิ่งใดที่ตัวเอง  
ทำมามันเป็นผลมาให้เรารับ เราก็จะต้องรู้ด้วยตนเอง เห็นด้วยตนเอง  
เราจะไปแก้เจ้ากรรมนายเวร จะแก้ที่ไหน ก็แก้อยู่ข้างใน

เมื่อใจมีความสงบ ตาในมันมีรอบด้าน มีหลายมิติ เห็นได้ทั้ง  
อดีต ปัจจุบันและอนาคต ท่านจึงได้รู้หมด ชาติภพ ชื่อเสียงเรียงนาม  
ตระกูลชั้นวรรณะก็รู้มาหมดด้วยปุพเพนิวาสานุสติญาณ สิ่งที่ได้คิดว่าจะ  
เป็นไปไม่ได้ แต่มันก็เป็นมาได้ ทั้งจุตูปปาตญาณ วิญญานของสัตว์  
ทั้งหลายล่องลอยอยู่ตามสถานที่ต่างๆ อยู่ตามบรรยากาศ อยู่  
ข้างหน้าเรา หรืออยู่ข้างๆเรา คำว่าโลกหน้า เราก็คิดว่ามันอยู่ไกล แต่  
จุตูปปาตญาณของพระพุทธเจ้าท่านมองเห็นหมด รู้หมด คนนั้นทำ  
อันนั้นไปเป็นอันนั้น คนนั้นทำอันนี้ไปเป็นอย่างนี้ ชี้เหล่าเมายาตายไป  
แล้ว มันเป็นอย่างนั้น เอน้ำทองแดงกรอกปากมัน อย่างนั้น อย่างนั้น  
โบราณเขายังว่า ท่านเห็นมาหมดแต่จะไปแก้ก็แก้ไม่ได้ ก็มันเป็น  
มาแล้ว ก็มีแต่ปล่อยให้เป็นไปตามผลของกรรมที่มันเคยกระทำมา มัน  
หมดฤทธิ์ มันก็หมดเอง ก็ปล่อยไปสิ เมตตาก็เมตตาอยู่ แต่เมตตาที่  
จะให้มันหายนั้น มันเป็นไปไม่ได้ยาก

จิตของเราเมื่อมันมีความสงบ มันไม่เห็นอย่างหนึ่ง ก็เห็นอย่าง  
หนึ่ง แต่มันจะไปเห็นมากเหมือนอย่างพระพุทธเจ้ามันก็เป็นไปไม่ได้  
ผู้ที่ตรัสรู้สอนโลกนั้นอันหนึ่ง เรามันก็เป็นแต่เพียงสอนเรา สอนให้รู้ว่า

ตัวเองเป็นมาอย่างไรบ้าง พอเค้า ๆ แล้วจะเป็นไปข้างหน้าอย่างไรบ้าง ก็พอที่จะมองออก ก็พอที่จะเห็น เห็นแล้วก็จะได้เกิดสลดสังเวชตัวเอง ที่เรามาเกิด มาอย่างไร เกิดแล้วรู้แต่ว่าตัวเองเกิดเป็นคน แล้วก็จะเป็น คนอยู่อย่างนี้ ออกจากคนไปสู่โลกหน้าแล้วจะเป็นอะไร มันก็ 모르 ถ้าจิตมันสงบ มันเห็นรอบด้าน ทั้งที่เป็นนิมิตนอก ทั้งที่เป็น นิมิตใน นิมิตนอกก็คือพวกวิญญูณที่มันผ่านมาให้เราเห็น อย่างนั้น บ้าง อย่างนี้บ้าง คนนั้น บ้าง คนนี้บ้าง มันก็เป็นไปตามหน้าที่ของมัน เสียก่อน ส่วนนิมิตในก็กิเลสของตัวเองมันคลายออกมา กิเลสตัณหา มันก็แสรมิตออกมา มันสร้างนิมิตออกมาให้เห็น มันก็เป็นเรื่องของ กิเลสของตัวเอง มันคลายออกมา คลายออกจากหัวใจตัวเอง แล้วก็มา ให้ตัวเองเห็น พอเห็นแล้วเราก็เลยกลัว กลัวจะเป็นอย่างนั้น กลัวจะ เป็นอย่างนี้ หลวงปู่ท่านว่า ผีเจ้าของหลอกเจ้าของ ผีตัวเองหลอก ตัวเอง ก็ไปกลัวเจ้าของ ทั้งที่เขาให้เห็น ก็เห็นกิเลสตัวเองนั้น แหละ มันเป็นนิมิตออกมา เราไปกลัวกิเลสตัวเองก็เลยเล็ก เลยไม่ทำต่อ กิเลสมันก็เลยว่า ปานนั้นก็ว่าอยากพ้นทุกข์ แค่นี้มันก็ยังกลัว มันจะ ไปพ้นทุกข์ได้อย่างไร แท้ที่จริงแล้วนิมิตมันเป็นเรื่องตัวเอง แม้แต่เป็น พระไปภาวนาในป่าในดง มันก็ยังแสรมิตออกมาให้เห็นเป็นเพศ ตรงกันข้ามถือขันดอกไม้มาขออาราธนาให้ท่านสัก พอไปรับขันมัน เท่านั้น มันร้อน นี้ นิมิตเกิดจากต้นเหตุตัวเอง กิเลสตัวเองมันมาหลอก ตัวเอง ตัวเองก็เลยหลงของตัวเอง กลัวก็กลัวของตัวเอง ก็เลยเล็ก ก็ เลยไม่ทำ ก็เลยสึกไป

แต่ถ้ารู้เท่าเอาทัน มันจะเอาอะไรมา เราก็ไม่สนใจ ก็เราจะละความอยาก เราไม่อยากเราก็ไม่รับ มันก็ไม่มีอะไร เขาเรียกว่ารู้เท่าเอาทันต่อกิเลสของตัวเอง เมื่อ ใจมันสงบกิเลสมันก็แสดงเป็นตนเป็นตัวนะ ถ้าไม่สงบก็ไม่ว่ากิเลสอยู่ที่ไหน หน้าตาเป็นอย่างไร รู้จักแต่ชื่อที่สมมติเรียกตามตำรา โลกบ้าง โกรธบ้าง หลงบ้าง อวิชชาบ้าง ตัณหาบ้าง มานะบ้าง ทิฐิบ้าง กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ จำชื่อได้มากมายแล้วก็เข้าใจว่าเรารู้กิเลส แต่ที่จริงก็กิเลสตัวเดียวแต่เรียกหลายชื่อ แต่พอตัวมันแสดงตัวจริงออกมาให้เห็น ก็กลับกลัวมัน แต่ก็ไม่รู้จักมัน ไม่รู้ว่ามันชื่ออะไรในหมวดหมู่ที่ท่องจำได้ ปานนั้นก็คิดว่าอยากจะละกิเลส อยากพ้นทุกข์

เวลานิมิตเกิดขึ้นจากตัวเองเรียกว่าสังขาร สังขารคือการปรุงแต่ง เวลามันสงบมันก็แต่งจิตเป็นรูปเป็นร่างออกไปหลอกมัน ถ้าสังขารธรรมดาเหมือนเราชาวบ้าน มันก็ปรุงแต่ง เดี่ยวก็คิดเรื่องนั้น เดี่ยวก็คิดเรื่องนี้ คิดไปคิดมาเกิดเป็นบ้าก็มี เกิดนอนไม่หลับก็มี ท่านให้ไปรู้เท่าเอาทันอันนี้ อย่าคิดว่าภาวนาแล้วกิเลสมันจะเมตตาเรา อย่าไปคิดว่ากิเลสมันจะสงสารเรา เขาจะหาว่าเราจะหนีจากเขา อยู่ด้วยกันมานานทำไมจะมาหนีจากกัน มันก็เลยจัดการไปก่อน จะว่ามันจะจัดการก่อนก็ใช่ หรือมันจะให้รู้จักมันก็ใช่ แต่เราก็ไปกลัวเสีย มันก็เลยได้โอกาสจัดการเรา

ตามหลักธรรมะ หรือหลักปริยัติ จำแนกนิมิตเป็นสาม อันดับแรกก็เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** ก็คือเราบริกรรม พุทโธ พุทโธ อันนี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต พอมันสงบไปแล้ว มันรู้มันเห็นอะไรต่างๆขึ้นมา

ก็เรียกว่า **อุคคหนิमित** ก็อุคคหนิमितนี้แหละที่มันไปหลอกตัวเองอยู่ ก่อนที่จะไปถึง**ปฏิภาคนิमित**มันต้องผ่านอุคคหนิमितเสียก่อน แต่ส่วนใหญ่ก็ไปกลัวก่อน แล้วก็ไปคิดว่าทำไปแล้วมันไม่มีอะไร มันไม่ได้ อย่ายไปเอา ถ้าเราจะไม่เอากิเลสมันก็ส่งเสริม ถ้าเราจะไม่เห็นกิเลสมัน ก็ส่งเสริม มันก็ว่า ถ้าเห็นแล้วมันจะเป็นบ้าเป็นบอ เห็นแล้วจะผิด หนทาง

กิเลสตัวเองมันหลอกตัวเอง มันก็ปิดเอาไว้หมด เรา ภาวนา แทบตายก็เลยไม่ได้อะไร คิดว่ามันไม่มี คิดว่าจะ ละกิเลสง่าย ๆ อยู่ อย่างนี้ก็คิดว่ามันจะหมดหรือ มันไม่มีทาง ถ้าจะพูดตามหลักของ ปฏิบัติ อย่ายคิดว่าเราจะไปหนีจากมันง่าย ๆ หรือคิดว่ามันจะหนีจากเรา ง่าย ๆ คิดว่าเราจะมาถือศีลถือธรรม ถือปฏิบัติแล้วเขาจะเมตตาอะไร กับเรา เพื่อให้เราพ้นจากเขานั้น อย่ายไปคิด เขาไม่มีเมตตา เขาไม่มี กรุณา พรหมวิหาร ๔ กิเลส ก็มันไม่มี เราอย่าไปมั่งกายเกินไป อย่าย ไปเข้าใจง่าย ๆ ศีลก็รู้ว่าศีลหรรอก ก็เป็นคำสอนพระพุทธเจ้า จะเป็นศีล อะไรก็ตาม แต่จะให้เขาเมตตา นั้นอย่ายไปคิด

เมื่อเราทำจิตของเราให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ อุคคห นิमितมันเกิด ที่มันเกิดขึ้นมานี้ สำคัญแต่เบื้องต้น ครั้งแรก ถ้าผ่าน ตรงนี้ไปได้ก็คิดว่าไม่มีปัญหาแล้ว คือมันกลัว ไปเห็นอันนั้นด่างๆ เห็น มีดๆ มั่วๆ ก็ไปคิดว่ามันเป็นนั่นเป็นนี่ ก็เลยกลัว ก็เลยเลิก ไม่ทำ มัน ก็เลยไม่ผ่านมัน ถ้านิमितเกิด มันไม่มีอะไรที่จะแก้ มีแต่ตายคำเดียว ถ้าลงว่าตายแล้ว มันไม่กลัวอะไร มึงอยากกินก็กิน มึงกินได้ก็กินไป

เลย ข้ายอมตาย ตายในพระพุทธ ตายในพระธรรม ตายในพระสงฆ์  
เท่านี้ก็ผ่านอุคคหนิมิตไปได้ ถ้าลงว่ากลัวตายก็ผ่านอุคคหนิมิตไม่ได้  
สำหรับเรื่องภาวนาบ้า มันก็อาจจะมื่ออย่างที่เขาว่า ภาวนาบ้า  
ท่านเคยรักษาแก้บ้าภาวนาหลายคน ท่านเทศน์กระแทกแรง ๆ และ ก็  
ได้ทำน้ำมนต์ให้กิน ท่านเทศน์ด่ามันให้รู้จักตัวมัน ก็เจ้าของกลัว  
เจ้าของ ก็ผีเจ้าของหลอกเจ้าของ ก็ตัวเองมันไม่ปลงตาย ก็ไป กลัว  
ตาย มันก็เลยหลอกสิ หลอกมันก็เป็นบ้า จิตมัน ก็พินเพื่อน ท่านก็ให้  
สติเขา เตือนเขา บอกเขา พอเขาคิดขึ้นได้มันก็หาย

ท่านว่าการแก้ภาวนาบ้าเราก็ต้องถามมันเสียก่อน มันก็เล่า  
เรื่องของมัน มันเป็นอย่างไ จิตมันเป็นอย่างไร มันเป็นมาอย่างไร  
เขาก็เล่ามาให้เราฟังเสียก่อน เราก็จับจุดมันได้ พอจับจุดมันได้แล้ว  
เราก็เอาของมันนั้นแหละแก้มัน ก็คือเอาตายนั้นแหละแก้ พอวางตาย  
แล้วมันหายหมด เพราะมันไม่กลัว พอมันไม่กลัวแล้วมันจะไป  
สิ้นสะเทือนอะไร มันจะไปคิดว่าอันนั้นจะมากิน จะมาทำอะไร มันก็  
ไม่ได้คิดทำนองนั้นแล้ว พอมันว่าตายเสียแล้ว มันก็หมด ก็มันไม่กลัว  
ตายแล้วมันจะกลัวอะไรอีกที่ไหน มันก็เลยเดินจิตไปง่าย สิ่งเหล่านั้น  
มันก็หายไป นิमितมันจะมีมาเท่าไรก็มา มันไม่กลัว รู้ก็สักว่ารู้ เห็นก็สัก  
ว่าเห็นเท่านั้น

แต่ว่าอย่าเอานิमितเป็นสวรรค์นิพพาน นิमितไม่ใช่สวรรค์ นิमित  
ไม่ใช่นิพพาน นิमितไม่ใช่พรหมโลก นิमितเป็นเครื่องหมายบอกแห่ง  
ความสงบเท่านั้น ถ้ามันไม่สงบก็ไม่เห็น มันก็ไม่มี นิमित แต่ผู้ที่จะไป  
สวรรค์ไปนิพพานก็คือผู้เห็นนิमित ตัว นิमितไม่ได้ไปสวรรค์นิพพาน ผู้



เห็นนิมิตก็คือใจตัวเองที่จะไปสวรรค์ ไปนิพพาน เราก็มารักษาใจ มา  
รู้เท่าทันนิมิต ก็ดูเฉยๆ ผ่านมาแล้วก็แล้วไป ท่านให้เรารู้เท่าเอาทันจิต  
ซึ่งกิเลสมันคลายออกไปหลอกตัวเอง

คุณค่าแห่งความสงบของจิต ก็ได้แต่แค่ว่ามันเป็นบุญ บุญก็  
เป็นของประจำโลกอยู่แล้ว ท่านให้เราเอาใจ เอาผู้สงบ แต่เวลามันจะ  
สงบมันจะผ่านด่านแรก ที่ว่าอุคคหนิมิต ในเบื้องต้น หรือครั้งแรก  
พอครั้งที่สอง ครั้งที่สาม มันก็รู้แล้วว่าไม่มีพิษมีภัยอะไร ไม่มีโทษ  
อะไรเลย เพียงแต่ว่ารักษาใจไม่ให้ไปหลงตามกับสิ่งที่เราเห็น รักษาผู้  
เห็นนิมิตนี้อย่าให้ไปหลงตามกับสิ่งที่เราเห็นนั้น

ถ้ามันไม่รู้ไม่เห็นอะไรเสียเลย ก็ไม่รู้จะเอาความรู้มาจากไหน  
ก็จะไม่ได้รู้อะไร ได้แต่กำหนดลมกับบริกรรมอยู่ อย่างนั้น ความรู้ที่  
จะให้มันเกิดขึ้น ปัญญาที่จะให้มันเกิดขึ้น ก็ไม่รู้ว่ามันจะเกิดจากไหน  
เกิดอะไร เกิด อย่างไร ก็ไม่รู้อีก ก็ว่าแต่จะเอาปัญญาว่าแต่จะใช้  
ปัญญา แต่ก็ไม่รู้ว่าปัญญาจะเกิดขึ้นจะเกิด อย่างไร ความสงบก็ไม่มี  
ความรู้ความเห็นภายในตัวเองก็ไม่มี ก็ไม่รู้ว่าจะไปเกิดปัญญาได้  
อย่างไร แล้วมันจะหนีจากทุกข์ได้ อย่างไร ตกลงทุกข์ก็เลยขังคอไว้  
ครอบงำเอาไว้ ก็เลยเป็นเครื่องผูก เครื่องมัด เครื่องร้อย เครื่องรัด มัน  
ก็ผูกก็มัด มันก็ร้อยก็รัดอยู่อย่างนี้ แล้วก็มาเกิดมาตาย เกิดมาแล้ว  
ก็ได้มานั่งภาวนาเจ็บแข้งเจ็บขาอีก

นี่มันเรื่องของกิเลส มันโทษของสังสารวัฏ โทษของวัฏฏะ เรา  
จะหนีจากวัฏฏะนี้ เมื่อจะหนีจากเขา ก็อย่าไปห่วงเขามากนัก กลัวแต่  
มันจะตาย ถึงอย่างไรมันก็จะตายอยู่แล้ว เมื่อจิตมันสงบลงไป มันตั้ง

มันเป็นสมาธิ มันจะเกิดความสว่างขึ้นมาบ้าง มีอะไรปรากฏมาให้เห็นบ้างก็อย่าไปกลัวมัน ท่านสอนให้รู้จักแก่นิमित มีแต่บอกกันทำ ทำไปแล้ว เวลาเขาเกิดอะไรมาก็ไม่รู้เรื่องอีก เวลาเขาไปเห็นภูตผีปีศาจที่มันไปนั่งอยู่ตรงนั้นบ้าง ยืนอยู่ตรงนั้นบ้าง มาตรงนั้นบ้าง ก็ไปหาว่าเขาเพื่อเจออีก แล้วมันก็เลิกทำ แล้วก็ไปบอกผีว่าอย่ามาหลอกมันนะ อย่ามาให้มันเห็น อย่างนั้นอย่างนี้ มันจะไปบอกนิमित จะไปบอกได้อย่างไร มันจะไปรู้เรื่องหรือ ก็มันไปแล้ว ก็มันผ่านมาแล้ว ก็บอกคนที่เห็นสิว่าอย่าไปกลัวมัน ถ้ามันกินได้ก็ให้มันกิน ให้มันเอาไปเถอะ อย่าไปเสียดายมันเถอะถ้ามันกินได้ ต้องบอกกันอย่างนั้น ที่นี้มันก็หายกลัวเท่านั้น เราก็ตายในพระพุทธ ตายในพระธรรม ตายในพระสงฆ์ ก็จิตของเรามันเป็นลูกศิษย์ของตถาคต ที่นี้มันก็หาย มันก็ไม่มีอะไรกลัว เวลาเห็นแม่น้ำท่านก็แก้ให้ว่า นัตถิตตมหา สมานที่แม่น้ำอื่นเสมอตตมหาไม่มี เห็นป่าไม้ท่านก็ว่ากิเลสคือป่าอันรกชัฏ เห็นเสือเห็นสัตว์ร้าย ท่านก็ว่านั่นแหละตัวโทสะ ฯลฯ แล้วท่านก็ขยายความให้เราโน้มเข้ามาหาที่ตัวของเรา ที่ใจของเรา

ท่านว่าการเห็นนิमितเป็นการหาความเป็นจริงของบุญบาป หาความเป็นจริงของใจ เมื่อใจมันคลายออกมาซึ่งนิमित คือกิเลสมันคลายออกจากจิต เวลามันคลายออกแล้วจิตมันก็เบา ที่เรานั่ง เวลานิमितมันออกไป เขาเรียกว่ากิเลสมันคลายออกไปเป็นนิमित จิตเราก็เบา มันก็คลายออกทีละน้อยๆ ทีละอย่างๆ ท่านก็บอกให้เราได้รับทราบล่วงหน้าเอาไว้ก่อน เมื่อเกิดขึ้นแล้วเราก็จะได้ไม่หวั่นวิตกกับสิ่งที่มันจะเกิดขึ้นนั้น เรื่องของกามกิเลส ที่ทำมาทุกเรื่อง ทุกอย่าง มันทำมา

หมด แล้วก็จะไม่ให้มันแสดงออกมาให้เห็น ก็ไม่รู้จะเอาอะไรให้เห็น บางทีมันก็เป็นกรรมของตัวเองที่ตัวเองได้กระทำมาก็แสดงออกมาให้เราเห็น ความเห็นเหล่านั้นมันทำให้เรารู้จักใจของตัวเอง รู้จักกิเลสของตนเอง เมื่อรู้จักแล้ว กิเลสมันก็จะค่อยบรรเทาเรงับไปเอง เราจึงควรยอมรับการเห็นนิมิตว่าเป็นประโยชน์เป็นเครื่องหมายแห่งความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เมื่อผ่านอุคคหนิมิตได้แล้ว ต่อไปก็ปฏิภาคนิมิตซึ่งจะเป็นไปตามปัญญาญาณโดยอัตโนมัติ

### สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน

การที่เรามาปฏิบัติธรรม ก็มาด้วยศรัทธา ด้วยความเชื่อ เชื่อว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเมื่อปฏิบัติแล้วจะได้รับคือความสงบ ความสงบจะเป็นฐานที่ตั้งแห่งการรองรับเอาซึ่งความดี เราจึงต้องทำความสงบของจิตนั้นเอาไว้รองรับ

จิตก็ได้แก่ความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ในตัวเรา มันไม่ได้เป็นตน เป็นตัวเหมือนกับร่างกาย มันไม่มีวัตถุที่จะปรากฏต่อสายตา มันมีแต่ตัวรู้ ตัวรู้นี้จะรับภาระทั้งหมด ดี ชั่ว ทุกข์ สุข ร้อน เย็น มีด สว่างก็อยู่กับเขา สติ สัมปชัญญะ โลก โกรธ หลงก็อยู่กับ จิตมันมีลักษณะอย่างนั้น คือมันเป็นแค่ลักษณะแต่มันหาตัวตนไม่ได้ จะให้มันสงบเป็นปกติอยู่โดยลำพังก็ไม่ได้ เราต้องฝึกเพื่อให้เกิดความสงบ

การที่เราจะฝึกให้จิตสงบทั้งเขาหาตัวตนไม่ได้ นั้น ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ทางที่จะทำให้สงบก็คือสมถกรรมฐานในเบื้องต้น และวิปัสสนากรรมฐานในเบื้องปลาย

สมณะกรรมฐานเป็นอุบายที่จะทำให้ใจของเรามีความสงบ มันจะสงบได้อย่างไร หลักของสมณะกรรมฐานก็ไม่มีตัวตน เป็นเพียงสมมติและบัญญัติขึ้นให้เราทำตาม สมณะแปลว่าอารมณ์ที่ยังจิตให้เกิดความสงบ เป็นอุบายที่จะให้เกิดความสงบ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติอารมณ์ของสมณะไว้ที่ใช้กันทุกวันนี้คือ อนุสติ 10 คือพุทธานุสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ธรรมานุสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม สังฆานุสติ ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ ศีลानุสติ ระลึกถึงศีล จาคานุสติ ระลึกถึงทาน ทเวदानุสติ ระลึกถึงคุณที่ทำให้บุคคลให้เป็นทเวดา มรณานุสติ ระลึกถึงความเป็นตาย กายคตาสติ ระลึกถึงร่างกายว่าเป็นของน่าเกลียด โสโครก อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก อุปสมานุสติ ระลึกถึงพระนิพพาน แต่เมื่อเราบริกรรมเราก็บริกรรมพุทโธ กับลมหายใจเข้าหายใจออก บริกรรมด้วยความรู้ที่ประสานกัน เวลาหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ เพียงเท่านั้นเพื่อจำกัดความคิดไม่ให้กระจัดกระจาย ถ้าไปกำหนดหลายอย่าง กว่าจิตจะปล่อยวางมาให้มารวมอยู่จุดเดียว ได้มันก็ยาก มันจะแตกแขนงกระจายไปทั่วโลก กว่าที่เราจะเอามันมาได้ มันก็เลยหมดเวลาก่อน การบริกรรมภาวนาเช่นนี้คือการเจริญสมณะกรรมฐาน ก็คือยังสมณะให้เจริญขึ้น ให้ความสงบมันเจริญขึ้น ให้ใจมันมีความสงบ เจริญยิ่งขึ้น ที่มันยังไม่สงบก็ให้สงบ ที่มันสงบไปแล้ว ก็จะทำให้มันเจริญยิ่ง ๆ ขึ้น

เมื่อมันมีความสงบในตัวของเขาแล้ว ด้วยการภาวนา สิ่งที่จะเป็นผลลัพธ์แห่งความสงบก็คือความสุข ความสุขคือรสชาติของพระธรรมที่เราได้ปฏิบัติแล้ว รสของพระธรรมต่างจากสุขธรรมดาเรายัง

ไม่เคยมีมา รสของพระธรรมเป็นรสทางใจ เป็นรสที่จะให้เรา  
ปราศจากซึ่งความทุกข์โศกอันเป็นของประจำโลก โลกนี้มันมีความ  
ทุกข์ ความโศกเศร้า ถ้าจิตเรามีความสงบสุข มันก็ปราศจากความ  
ทุกข์โศก ปราศจากความเศร้าหมอง จิตก็สดใส มีความสะอาดในตัว  
สิ่งที่มีวิหิงสาซึ่งทำให้เราร้อน ทำให้ระทมทุกข์ และทำให้เกิดความ  
หนักก็จะปลานาการไป เมื่อจิตมันปราศจากความหนัก มันก็เกิด  
ความเบาตัว เบาตน เบากาย เบาใจ ก็แสดงว่ามันมีความสงบและมี  
ความสุขมารับรอง เมื่อสุขมารับรองในตัวเอง มีความดีในตัวเอง มี  
สมบัติคือความสุขในตัวเอง ที่นี้ศรัทธาที่เราเคยมีมามันจะสมบูรณ์  
มันจะต้องเอิบอิมกับความสงบสุขอันที่เขาได้มาเป็นสมบัติของเขา ก็  
นั่นแหละปีติมันเกิด ปีติคือความอิมใจด้วยความสงบ อิมไปด้วย  
ความสุข อิมความสงบและความสุข เมื่ออิมแล้วเขาก็ไม่ได้ค้นหาอะไร  
อีก ความพึงพอใจในผลของการปฏิบัติก็ยังให้ศรัทธาเกิด ให้ศรัทธา  
พร้อมสมบูรณ์

แต่ความสุขนั้นจะมีเพียงแค่นี้ก็หาไม่ เมื่อศรัทธาสมบูรณ์แล้ว  
มันจะเกิดอุตสาหะวิริยะในการกระทำต่อไป เพราะมันเห็นสุขที่  
แท้จริงซึ่งอยู่ภายในไม่ใช่สุขภายนอก สุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยของ  
ภายนอกใด ๆ มาทำให้เกิดขึ้น มันเป็นสุขของจิตที่เกิดโดยอัตโนมัติ  
จากการกระทำที่อยู่ภายใน และได้กระทำขึ้นมาด้วยกำลังของตัวเอง  
เขาก็จะดำเนินจิตไปโดยลำดับ รักษาความสงบนั้นไปโดยลำดับ และก็  
ทำความสงบนั้นให้มันมากขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อความสงบมีมากขึ้น  
และมีความแน่นอนมั่นคงที่เรียกว่าสมาธิ ไม่มีการห่วงไหวกับสิ่ง

ภายนอกที่จะมาทำให้วุ่นวายฟุ้งซ่านอีก เขาก็เจริญความสุขอันนี้ให้มาก ความสุขนี้มันก็มาจากความสงบ เขาก็จะเจริญความสงบให้มาก เจริญความสงบให้แน่นอน ด้วยหลักการภาวนา เขาก็ยึดหลักของการภาวนาเป็นฐานแห่งการปฏิบัติของเขา แล้วเขาก็จะได้รักษารากฐานการปฏิบัติของเขาที่ยังความสงบให้เกิดขึ้น หรือสมณะกรรมฐานนี้ให้มั่นคงต่อไป

เมื่อจิตยังความสงบได้แล้ว ก็ต้องฝึกฝนให้มีความแน่นอน มีความชำนาญในความสงบนั้น ท่านว่าลงก็ให้มันลงเต็มที่ สงบก็ให้มันสงบเต็มที่ ให้จิตมีความคล่องตัว ชำนาญในการเข้าการออก และรักษาความสงบไว้เพื่อให้เป็นบาทของวิปัสสนา เมื่อจิตสงบมั่นคงดีแล้ว เราจะพิจารณาอะไรมันก็ยอมได้ แต่ถ้าจิตไม่สงบ พิจารณาแล้วก็ไม่ไ้ได้ผล ไม่อาจพิจารณาเรื่องใดเรื่องเดียวได้ แต่จะนำเรื่องอื่นภายนอกมาคิดสับสนปนเปกันไป

เมื่อมันแน่นอนและมั่นคงแล้ว เราก็จะพิจารณาไปตามอาการของจิต ที่เรียกว่าปัญญา ปัญญาจะเกิดเมื่อจิตเรามีความสงบมั่นคงแล้ว มันก็เกิดความคิดในทางที่ดี ความดีที่เกิดขึ้นจากความคิดอันที่มันมีความสงบเป็นความคิดที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นความคิดที่ประกอบไปด้วยความเอือกเย็น ประกอบไปด้วยความสงบ ประกอบไปด้วยความสดใส ที่เรียกว่าปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา เรียกว่าภาวนาปัญญา

เมื่อปัญญาเกิด มันก็มีการพิจารณาในฐานแห่งความสงบ เมื่อจิตมีความสงบ มันจะหยุดนิ่งและมีรากฐานมั่นคง ไม่มีการเคลื่อนย้าย

ไปไหน ปัญญามันก็เกิด เมื่อมันเกิดมันก็ต้องพิจารณาไปในฐานแห่งความมั่นคงของจิตที่เรียกว่าสมาธิ ถ้าจิตไม่หยุดนิ่ง ไม่ปักหลักฐานให้มันคง มันพิจารณาไม่ได้เพราะมันไม่อยู่ มันจะเที่ยวไปตามอารมณ์ของโลก อารมณ์ของโลกมันไม่ใช่บ่อย มันไปได้ทุกอารมณ์ เราจะไปพิจารณากับการไปของเขา มันก็เลยพิจารณาอะไรไม่ได้ ก็ได้ว่าไปเท่านั้น เราจะเอาการไปของเขามาพิจารณาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตัวเขามันก็หาเป็นไปอย่างนั้นไม่ มันก็เป็นความหลง คือจิตมันหลงไปตามอารมณ์ แต่เมื่อเรามาสงบยับยั้งตั้งมันเป็นสมาธิแล้ว มันก็เกิดปัญญาญาณ เมื่อเกิดขึ้นแล้วเขาจะเอาปัญญาไปตรวจตัวของเขาที่มีความสงบตั้งมันเป็นสมาธิ แต่ก่อนเขาดิ้นรนวุ่นวาย หาความสุขในตัวเองไม่ได้ บัดนี้เขามีความสุขในตัวเองแล้ว เขาก็จะได้ตรวจค้นหาตรวจดูว่าความสุขอันนี้มาจากไหน และมีอะไรผสมผสานในความสุขนี้ ความสุขอันนี้มันเป็นของจริงหรือยัง พอที่จะอาศัยได้หรือยัง และเราจะเชื่อความสุขอันนี้ได้หรือยัง

การพิจารณาธรรมะคือการพิจารณาจิต จิตที่ได้ธรรมะด้วยการที่เราปฏิบัติจนมีความสงบมั่นคงดีแล้ว หาความหวั่นไหวในตัวเองไม่ได้ มีแต่ความตั้งมั่น ต่อสู้กับเหตุการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับจิต ให้มันหายจิตจางไปในขณะนั้น เราต้องพิจารณาถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิดความวุ่นวาย เหตุที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เราก็ใช้ปัญญาของเราที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นสมาธิ และมีความสงบเป็นอาหารสำหรับที่จะเลี้ยงตัวของตัวเองให้ประกอบไปด้วยความสุข เมื่อมีอาหารอันสมบูรณ์ คือมีรสชาติอันสมบูรณ์ มีความสุขอิมเต็มที จิตก็ไม่ไปเอาอย่างอื่นเข้ามา

ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เมื่อมีความสงบ มีความมั่นคงแล้ว เราต้องใช้ปัญญาของเราที่มันเกิดขึ้นในความสงบนั้น ค้นหาเหตุอันที่มันเป็นต้นเหตุของจิตที่มันยังความฟุ้งซ่านให้เกิดขึ้นในตัวของเขาเองมาแต่เก่าก่อน

วิปัสสนาหมายถึงปัญญา ในเบื้องต้น ท่านให้เราพิจารณาสังขารร่างกายของเรา ว่าเป็นภย เป็นศัตรู เราอยู่กับเขามานาน เป็นเพื่อนสนิทสนมกันมาเป็นเวลานาน จนยึดถือว่า เป็นเรา เป็นเขา เป็นตัว เป็นตน พระพุทธเจ้าท่านจึงให้พิจารณาสังขารร่างกายว่าเป็นศัตรู เป็นอสรพิษ เป็นสัตว์ร้าย เมื่อพิจารณาแล้วยังความรู้ให้เกิดขึ้น เรียกว่า ญาณ ญาณที่รู้ในความเป็นจริง รู้โทษของกิเลส ฐานะของกิเลสที่หุ้มห่อเอาไว้ พิจารณาเห็นโทษภัยในสังขารความเป็นอยู่ของตนเองในการเกิด ที่เกิดมาก็เนื่องจากสังขารคือความปรุงแต่ง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดสังขารก็คืออวิชชา อวิชชาปัจจัยาสังขารา สังขาราปัจจัยา วิญญาณัง ต้นเหตุของอวิชชา ตามตำราท่านก็ว่าจิตนั้นอยู่ในความเป็นอวิชชา คือความมืด ถ้ามันมีความมืดในตัวก็มีความหลง ถ้ามีความหลงมันก็เป็นไปตามลักษณะอาการแห่งความหลง จิตมันชอบรังสรรค์พรรณนาต่าง ๆ นา ๆ ประการในตัวของเขาอยู่แล้ว เมื่อมีตัวหลงเข้าครอบ มันก็รังสรรค์พรรณนาไปตามอำนาจของความหลง แต่ความหลงอันนั้น จิตเข้าใจว่าตัวเองเป็นผู้มีความรู้ แล้วมันก็สาวหาเรื่อง หาเหตุต่าง ๆ เข้าพรรณนาทำให้ตัวเองเกิดความทุกข์ร้อนขึ้น ความหลงก็เนื่องมาจากความมืดคืออวิชชา อวิชชาคือความไม่รู้ของจิต คือความมืดของจิต แต่มันมืดโดยลักษณะอย่างไรที่ว่าอวิชชาคือ



ความมืด มันไม่เหมือนความมืดภายนอกเวลากลางคืนไม่มีแสง ความมืดภายนอกเมื่อได้รับแสง ความมืดก็หายไป แต่แสงภายนอกก็ไม่สามารถที่จะยังความสว่างและก็กำจัดพวกอวิชชาคือความมืดภายในได้ ความมืดภายในนั้น ทั้งที่เรารู้ก็ยังมืด

เมื่อมีความมืด ก็ต้องมีความหลง หลงด้วยฐานะความเป็นอยู่ของตัวเอง หลงในตัวของตัวเอง หลงในความสำคัญของตัวเอง คือหลงในกิเลส กิเลสเหล่านี้มันออกมาจากจิตอันเดียวกันกับที่มันมืด มีตก็อยู่ตรงนั้น หลงก็อยู่ตรงนั้น โลกก็อยู่ตรงนั้น โกรธก็อยู่ตรงนั้น ความยึดมั่นถือมั่นอะไรมันก็อยู่ตรงนั้น ความกำหนดรักใคร่ ยินดีในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส มันก็อยู่ตรงนั้น คือมันอยู่กับจิตอันเดียวกัน เมื่อรู้ว่ามันอยู่กับจิตอันเดียวกัน เมื่อเราจะกำจัดความมืดหรือความหลง เราจะต้องไปกำจัดตรงจิตอันเดียวกันนั้น ปัญญาที่เกิดขึ้นเมื่อจิตของเรามีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิและมีความมั่นคงในตัวเอง มันก็ไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจของความหลง เพราะความดีที่เกิดขึ้นในจิตที่มันตั้งมั่นเป็นสมาธินั้นมันมีอานุภาพในตัว มีความสว่าง ส่วนที่มันสว่างเป็นรัศมีออกจากอำนาจของจิต วิญญาณคือความรู้ ก็รู้ว่ามันสว่าง วิญญาณก็เกิดขึ้นซึ่งปัญญา เรียกว่า ปัญญาญาณ

ปัญญาญาณที่เกิดขึ้นสามารถที่จะนำพาไปพิจารณาหาเหตุและผลที่มันเกิดขึ้นในเบื้องต้นซึ่งเขาจมอยู่ในอำนาจกิเลสที่กักขังเขา เหมือนกับนักโทษคนหนึ่งมาเป็นเวลานาน แต่ว่าเขาเป็นนักโทษโดยไม่รู้ตัวเองว่าเป็นนักโทษ กิเลสเขามีอำนาจควบคุมจิตของเราเพราะมันประกอบด้วยความหลง องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ก็

บอกเราว่าเมื่อจิตเป็นสมาธิและมีความตั้งมั่นแล้ว ก็ย่อมสามารถรู้การปรากฏในจิตตามความเป็นจริง รู้เรื่องกิเลสที่มันเป็นสาเหตุให้เราได้รับทุกข์ทรมานมาหลายภพหลายชาติ และมีมันกักขังเราให้อยู่ในอำนาจของเขา ให้อำนาจของเขา ให้อำนาจของเขา ให้อำนาจของเขา ก็จะต้องเอาปัญญาไปพิจารณาในตัวของตัวเองซึ่งอยู่ในอำนาจของเขา เราพิจารณาหาต้นเหตุที่อยู่ภายในนั้น ปัญญาก็ค้นในจิตที่เรียกว่า วิปัสสนา วิปัสสนาญาณ ก็คือญาณอันรู้แจ้ง ปัญญาอันรู้แจ้ง ค้นหาเหตุที่มันเป็นมาโดยวิธีไหนที่ทำให้เราเกิดความหลงใหลมาจนบัดนี้ ทั้งที่มันหลงใหลมากก็นับไม่ถ้วน หลงใหลในอะไร ก็หลงใหลในชาติในภพ ในความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันก็หลงใหลมาอย่างนี้ ถ้ามันยังมีอยู่อย่างนี้มันก็ต้องหลงต่อไปหาที่สิ้นสุดไม่ได้เขาก็จะต้องเป็นเจ้าใหญ่นายโต ที่จะต้องจับกุมคุมขังเราอีก เราก็ต้องเป็นผู้ต้องขังอีกต่อไป แล้วก็ไปตามภพตามชาติ เรื่องภพเรื่องชาติที่จะไปสิ้นสุดกันตรงไหนก็หาไม่

ชาติภพมันไปจากไหน ใครเป็นผู้สร้างขึ้น ใครเป็นผู้นำเราไปในสถานที่ที่เราจะต้องไปอยู่ในความเป็นภพหรือความเป็นชาติ ใครเป็นผู้นำพาที่จะให้เป็นอย่างนั้น ก็กิเลสทั้งนั้นที่เป็นผู้นำพาไปสู่ภพชาติ กิเลสก็อยู่กับจิต แยกกันไม่ออก เมื่อแยกกันไม่ออกมันก็ต้องไปตามอำนาจของกิเลส พระพุทธเจ้าให้พิจารณาถึงเรื่องกิเลสที่มันผสมผสานกันอยู่ ติดพันกันมาไม่รู้ว่ากี่ภพ กี่ชาติ กี่กัป กี่กัลป์ ส่วนจิตมันเป็นอย่างไร ส่วนกิเลสมันเป็นอย่างไร ที่เขาอยู่ด้วยกันมันมีส่วนแบ่งกันได้หรือไม่ และมันแยกกันได้หรือไม่ หรือมันจะต่อกันไปอย่าง

นี่ตลอด เราก็รู้ว่ากิเลสมันอยู่ในจิต เราก็รู้ว่าเรามีจิตที่ประกอบไปด้วย กิเลส กิเลสที่มันผสมผสานกันอยู่กับจิต มันปะปนกันอยู่อย่างไร เรา จะคัดลอก เราจะซำรอก ออกมาได้อย่างไร อันนี้จะต้องอาศัยปัญญา ที่มันเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติจากการภาวนา การภาวนายังสมาธิให้เกิด แล้วก็ปัญญาขึ้น เราก็นำเอาปัญญาไปพิจารณาพิจารณาหาความเป็นจริง สิ่งที่มีมันอยู่อาศัย ที่มันยังมีความยึดมั่น ถือมั่นว่าเป็นตน เป็นตัว เป็นเรา เป็นเขา เป็นของของเรา

เกิดมาแล้วเราก็ว่าดี แต่ความดีของการเกิดมันไปได้สักก็ยก มันไม่ใช่ดีเพราะความสุข แต่เป็นดีเพราะความทุกข์ การที่เราจะรักษาสังขารร่างกายในความเป็นอยู่แห่งชีวิตมันไม่ใช่เรื่องง่าย มันเป็นศัตรูกับผู้ที่อยู่ข้างในโดยไม่รู้ตัว เวลามันเจ็บป่วย ไม่สะดวกสบาย มันก็เป็นภัยในตัว เป็นศัตรูกันในตัว หมตภาระชาตินี้ก็ไปต่อชาติหน้า หมตสังขารอันนี้ก็ไปต่อสังขารอันหน้า ที่นี้ตัวยึดมันอยู่ตรงไหน อะไร เป็นสาเหตุ แล้วมันยึดเพื่ออะไร มันยึดเอาอะไร แม้แต่ธาตุชั้นแรกของเราคือรูป นาม ก็ยังยึดมั่นว่าเป็นตน เป็นตัว เป็นเรา เป็นเขา เมื่อเรามายึดมั่น ถือมั่น ในตัว ในตน ในเรา ในเขา ว่าเป็นของของเรา ว่าเป็นตัวของเรา ก็ความยึดมั่นชนิดนี้ที่ยังผูกพันเราอยู่ มันเป็นสาเหตุที่จะทำให้เราติดอยู่ในภพในชาติก็เพราะความยึดมั่น แต่ต้นตอความยึดมั่นมันมันอยู่ตรงไหน ต้นตอก็อยู่ในอำนาจของกิเลส อยู่ในฐานของกิเลส กิเลสเป็นต้นเหตุที่จะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ถ้าเราจะมาละความยึดมั่น ถือมั่นโดยปราศจากการค้นคิดในภายในนั้นจะเป็นไปได้ยาก เมื่อจิตมีความสงบตั้งมั่นดีแล้ว ท่านจึงให้เข้าไปตรวจดูในสกลกาย

โครงการกระดูก เนื้อ หนัง ตับ ไต ไข่ ฟอง ซึ่งมันสัมพันธ์กันอยู่ เราเคย  
ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของของเรา แต่เห็นแล้วมันเป็นของปฏิภูลนา  
เกลียดโสโครก เป็นเพียงการประชุมกันของธาตุทั้ง 4 และมีการเสื่อม  
สลายไปในที่สุด เห็นเช่นนั้นเราก็จะได้ทั้งรูปขันธ์ เมื่อวางรูปขันธ์ได้  
ความยึดในนามขันธ์คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะไม่คลายตัว  
ลงไป เมื่อพิจารณาถึงลงไปก็จะวางลงได้ตามลำดับ

ถ้าเราเข้าไปพิจารณาต้นตอของมันที่อยู่ในจิตด้วยอำนาจของ  
ปัญญาญาณจากการที่เราได้ปฏิบัติมา ด้วยหลักของสมณะกรรมฐาน  
เราก็เอาปัญญานั้นเข้าไปค้นหา เข้าไปสำรวจ และเข้าไปตรวจดู  
อวิชชามันอยู่ตรงไหน อะไรมันเป็นอวิชชา ความมืดของจิตเป็น  
อย่างไร ที่เรียกว่าอวิชชา และอวิชชามันแตกแขนงออกมา และมัน  
กระจายออกมาในตัวของเขา ตามสรรพางค์ร่างกายของเรา ทำให้มืด  
ไปหมด ทำให้หลงไปหมด และทำให้ยึดมันถือมันไปหมด มันก็เลยลืม  
ความเป็นจริง สิ่งที่เป็นจริงแท้ ๆ มันก็ไม่มีอะไรเหมือนที่มันยึด แม้แต่  
ตัวของเขาเอง เขาก็ยังหารู้ตัวของเขาไม่ ทั้งที่เขามีความยึดมันถือมัน  
เราต้องเข้าไปพิจารณาต้นเหตุของความ เป็นอวิชชา ได้แก่ความมืด  
แล้วนำความรู้แจ้งเข้าไป

เมื่อจิตของเรามีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ยังความรู้แจ้ง  
ให้เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เกิดปัญญาญาณขึ้นมา จะเป็นอุปพเพนิวา  
สานุสสติญาณก็ดี พอให้มันเกิดขึ้นได้ก็ให้มันเกิดขึ้นบ้างตามสมควร  
แก่ฐานะแห่งอำนาจคุณธรรมของเรา ที่เราปฏิบัติได้ แม้กระทั่งจุดอุป  
ปาตญาณ รู้จักกรรมเวรของสัตว์ที่มันได้กระทำไปแล้ว มันทำให้เกิด

ตรงไหน และไปประมาณมันอย่างไร ก็ต้องให้มันรู้ได้บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะเป็นสาเหตุที่จะให้เราเข้าใจความหมายในธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า

ชาติภพในอดีตที่มันเป็นมา และที่มันจะไปเกิดต่อไปข้างหน้า ด้วยอำนาจของกรรมเวรก็เนื่องมาจากอสาвање คือพวกกิเลสทั้งหลาย จะเป็นกามาвањеก็ดี เป็นอวิชชาвањеก็ดี มันหมักคองอยู่ในจิต มันเป็นเหตุให้เราไปก่อภพ ก่อชาติ เมื่อรู้ว่ากิเลสเป็นสาเหตุให้เป็นมาอย่างนี้ ทีนี้เราจะมาตัดชาติภพของตนเอง โดยที่เราได้นิมิตไปรู้ไปเห็นว่าชาติ นั้นเราเป็นอย่างนั้น ชาตินี้เราเป็นอย่างนี้ หรือนิมิตอันที่มันเกิดขึ้นใน เรื่องการที่สัตว์ทั้งหลายมันตายจากนี้ไปเกิดตรงนั้น ตายจากนั้นไป เกิดตรงนั้น อยู่ในสังสารวัฏฏ์ กลับกันไปกลับกันมา เราจะมาดับตรงนี้ โดยที่เรารู้แล้วว่า ถ้ากิเลสมันยังอยู่ส่วนนี้มันก็หาได้ดับไม่ และมันก็ จะต้องเป็นมาและเป็นไปเหมือนอย่างที่เคยเป็นมานั่นเอง

เช่นเดียวกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ค้นเข้าไปพิจารณาหาสาเหตุที่ทำให้พระองค์ไปเป็นนั่น ไปเป็นนี้ ตลอดทั้ง สัตว์อื่นที่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ด้วยปัญญาญาณของพระองค์ แล้วก็ต่อสู้กันอย่างหนักก่อนที่พระองค์จะได้ชัยชนะกิเลสถอนรากถอนโคน จนถึงกับว่าจิตของพระองค์แทบจะหวั่นไหวในขณะนั้น ถ้าจิตของ พระองค์ขาดความมั่นคง ความเป็นสมาธิ ก็อาจจะหวั่นไหวตามกิเลส ในส่วนที่เป็นเหตุนั้นได้ แต่พระองค์ไม่ได้ไปตาม แต่พระองค์ได้ตั้ง ข้อสังเกตและพิจารณาไปตามอาการที่มันมาแสดงหลอกให้หลง ถึง มันจะแสดงโดยวิธีไหนก็ตาม พระองค์ก็ไม่ได้หลงไปตามสิ่งที่มันจะ

มาหลอกลวงนั้น ก็ด้วยความมั่นคงของพระองค์ จิตของพระองค์มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิเหมือนกับแผ่นดิน ไม่มีการหวั่นไหวไปตามกิเลส น้ำจิตน้ำใจอันประกอบไปด้วยคุณธรรม ได้บังเกิดขึ้นแก่ดวงหทัยของพระองค์ คุณธรรมเกิดขึ้นด้วยน้ำจิต น้ำใจของพระองค์ จิตใจของพระองค์ก็เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม กิเลสทั้งหลายที่มันเคยเป็นเจ้านายมาแต่ก่อนก็ถอยถอนตัวเองออกไป พระองค์ก็พิจารณาเห็นโทษของกิเลสแล้ว กิเลสนั้นมันก็ย่อยยับไป เหมือนกับนางธณีบีมวยผมมาทับถมพวกเสนามารทั้งหลายให้ย่อยยับไป จิตของพระองค์ก็ถอนออกจากอำนาจกิเลส เมื่อถอนออกจากอำนาจกิเลสแล้ว จิตของพระองค์ก็อยู่เหนืออำนาจกิเลส กิเลสจะมาทำลายและจะจับกุมคุมขังอีกเหมือนแต่เก่าก่อนนั้นมันเป็นไปไม่ได้แล้ว พระองค์ก็ถอนตัวออกมาเป็นอิสระ

เมื่อเป็นอิสระแล้ว ความจริงทั้ง 4 ประการก็เกิดขึ้นจากที่พระองค์ได้ถอยถอนออกมาเป็นอิสระ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้ตรัสรู้มา เมื่อพระองค์ได้ปรากฏธรรม 4 ประการนี้แล้ว บรรดากิเลสทั้งหลายที่จะมายุยงส่งเสริมแต่ก่อนนั้นก็หมดไปสิ้นไป พระองค์จึงได้ประกาศตนเองว่าเป็นสัมมาสัมพุทธะ คือเป็นผู้ที่ตรัสรู้ชอบด้วยตนเอง การที่พระองค์รู้ได้อย่างนี้เกิดจากการที่พระองค์พิจารณาตามลำพัง แต่การพิจารณาตามหลักของพระพุทธเจ้าตามที่กล่าวมานี้ก็ไม่ใช่ว่าจะจำกัดเฉพาะพระองค์ พระองค์ก็ให้พวกเราพิจารณาเหมือนอย่างพระองค์ที่พิจารณามานั่น

ถึงแม้ว่าเราจะไม่มีเวลาแก่กล้าสามารถเหมือนอย่างพระองค์ก็ตาม แต่ก็ให้พิจารณาไปตามกำลังสภาพจิตของตัวเองที่เป็นไปตามวิสัยของสาวกภูมิ ก็คือพิจารณาไปตามวิธีการของพระพุทธเจ้าที่ได้พิจารณามาแล้ว แต่การทำความเพียรนั้นก็คงไม่ได้หนักหนาเหมือนอย่างพระพุทธเจ้า เป็นแต่เพียงว่าได้ปัญญาญาณขึ้นมา ก็พิจารณาไปตามกระแสธรรม อันนี้มันเกิดขึ้นจากการปฏิบัติของตนเองที่เราได้ปฏิบัติดีและปฏิบัติชอบแล้ว เราต้องเข้าไปตรวจตราถึงโคตรของจิต รากเหง้าของจิต รากเหง้าของกิเลส รากเหง้าของกุศล รากเหง้าของอกุศล กิเลสส่วนหยาบคือ นิวรณ์ 5 เราก็ตัดทิ้งไป จากนั้นก็อดถอน กิเลสส่วนกลางและส่วนละเอียด เมื่อเราพิจารณาโดยญาณที่ระลึกรูปชาติที่เกิดขึ้นมา ทั้งในอบายภูมิ ในนรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน พิจารณาการเกิดที่เนื่องมาจากอสวะกิเลส ที่มันหมักหมมหมักดอง สะสม อยู่ยาวนานหลายกัปหลายกัลป์ พิจารณาโดยอนุโลม ปฏิโลมเห็นว่าเป็นโทษ จิตก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เกิดนิพพิทาญาณ ญาณที่เบื่อหน่ายอย่างแท้จริง ไม่ใช่เบื่อชั่วคราว เพราะอนิฆฐารมณ จิตก็จะทิ้งจากโลกียะ ไปสู่โลกุตตระ ก็มันเห็นโทษของกิเลสแล้วจิตมันก็ถอนตัวจากกิเลสโดยอัตโนมัติ เหมือนกลั่นน้ำออกจากสีเป็นน้ำบริสุทธิ์ และมันก็จะขึ้นมาอยู่เหนือกิเลสเหมือนหยดน้ำกลิ้งบนใบบัว ไม่อาจซึมลงไปใบบัวได้

ธรรมะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติที่เรียกว่าสันตสิกขา ผู้ปฏิบัติดีแล้ว ย่อมรู้เองเห็นเอง เราก็พิจารณาไปตามที่เราตัวเอง เห็นเอง และมันเป็นขึ้นมาในตัวเอง มันรู้เห็นอะไรขึ้นมาในตัวเอง เราก็พิจารณาไป

ตามนั้น พิจารณาหาต้นเหตุว่ามันมาจากไหน และอะไรเป็นผู้ที่ทำให้ เราได้รู้ ได้เห็นขึ้นมา ต้นเหตุมันเกิดอยู่ตรงไหน เราก็คouldได้ค้นเข้าไป หาต้นเหตุ พิจารณาด้วยปัญญาญาณ แล้วก็จะได้ประสบพบเห็นด้วย ตนเอง เมื่อประสบพบเห็นด้วยตนเอง รู้ว่ามันมาจากกิเลส มาจาก อวิชชา อวิชชาเป็นต้นเหตุ เมื่อเข้าไปกำจัดอวิชชาได้แล้ว ตัณหา ทั้งหลายที่มันพาให้ก่อภพ ก่อชาติ ก็มันได้เห็นแล้ว ก็มันได้รู้แล้ว รู้ แล้วก็กำจัดมันด้วยปัญญาญาณที่มันเกิดขึ้นและก็ได้ไม่หลง ไม่ได้ทำตาม แล้วก็กำจัดออกจากจิตของตัวเอง กิเลสมันก็หลุดไป มันก็เหลือ แต่ใจ ตัวสมมติที่มันจะมาปรุงแต่ง ที่จะนำจิตของเขาให้เป็นไปตาม อำนาจของกิเลสอีกก็เป็นไปไม่ได้ เพราะเรารู้จักมันแล้วและกำจัดมัน ออกแล้วด้วยของค์มรรค ก็เกิดนิโรธขึ้นมา นิโรธก็คือความดับหรือ ความแจ้ง ก็ดับอวิชชา ดับตัณหาเรียกว่านิโรธ จิตมันก็เป็นไปในทาง ละกิเลสสามารถเอาชนะกิเลสของตนเองได้

พระพุทธเจ้าจึงได้สอนและได้วางหลักเอาไว้ เพื่อว่าสาวกของ พระองค์ก็ชำระกิเลสได้ การชำระกิเลส การละกิเลส ด้วยปัญญาญาณ ก็ไม่ใช่จะมีเฉพาะแต่สมัยที่พระพุทธเจ้ายังมีอยู่ในเวลาต่อ ๆ มา ที่ พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วก็ยังได้สำเร็จเป็นส่วนมาก ความสำเร็จ อันนั้นมันก็ต้องติดต่อกันมาโดยลำดับ ตามอำนาจคุณธรรมของผู้ที่จะ ปฏิบัติและเสียสละได้เหมือนกับครั้งพุทธกาล ไม่ได้จำกัดกาลเวลา แต่ ว่าสมัยหลัง บุคคลผู้ที่จะมาเชื่อและเสียสละโดยเด็ดขาดได้ในการ ปฏิบัตินั้นมีน้อย อันนี้มันเป็นความจริงอยู่ แต่คำสอนของพระพุทธเจ้า นั้นไม่มียุค ไม่มีสมัย ถ้าใครทำได้ เสียสละได้ และชำระกิเลสของ



ตัวเองได้ ด้วยหลักคุณธรรมอันที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ มีการเจริญ  
สมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน มาโดยลำดับ แล้วก็สามารถที่  
จะกำจัดอาสวะกิเลสของตนเองได้

แต่ถ้าไม่ทำ แม้แต่ยังอยู่ต่อหน้าพระพุทธรเจ้า มันก็ไม่ได้ แม้แต่  
จะปฏิบัติดูแลพระพุทธรเจ้าอยู่ก็ไม่ได้ ก็เหมือนอย่างชีวกโกมารภัจ ผู้  
เป็นหมอรักษาพระองค์ เมื่อพระองค์เป็นอะไรมาก็ไปเยียวยารักษา  
ดูแล ถึงจะอยู่ใกล้พระพุทธรเจ้าในสมัยนั้น ก็ยังไม่มีความสำเร็จ เพราะ  
ผู้ที่ไม่สำเร็จถึงจะอยู่ใกล้ก็ไม่สำเร็จ ผู้ที่จะสำเร็จถึงจะอยู่ห่างไกลเป็น  
เวลานานเท่าไรก็ตาม แต่บุญญาบารมีของบุคคลผู้นั้นที่จะได้สำเร็จใน  
ระยะนั้น ความสำเร็จอันนั้นก็ย่อมมาถึง ท่านผู้นั้นจะเป็นยุคใดก็ตาม  
หากมีการปฏิบัติเจริญสมณะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานก็ย่อม  
เกิดความสำเร็จได้ เช่นเดียวกัน

## การกำหนดจิต

การที่เราจะนั่งปฏิบัตินั้น ท่านให้เรา มีความสำรวมจิต เพราะ  
จิตนั้นเป็นหลักสำคัญของการภาวนา เราจึงควรที่จะสำรวมจิตของ  
ตัวเองให้อยู่ในองค์พุทโธ ตั้งพุทโธไว้เป็นหลัก อย่าส่งจิต ต่อกไปข้าง  
นอก จิตหรือใจของเรามีพร้อมกันทุกคน ทั้งหญิงก็ดี ทั้งชายก็ดี จะ  
เป็นนักบวชก็ตาม ไม่เป็นนักบวชก็ตาม ก็จะต้องมีใจ เมื่อบุญอยู่ที่ใจ  
หรือความดีอยู่ที่ใจ สมควรอย่างยิ่งที่เราจะมารักษาใจของ เราให้อยู่  
ด้วยความเป็นบุญ การที่จะเป็นบุญได้ก็ไม่ใช่เป็นของง่าย เราจะต้อง

อาศัยความสงบที่เกิดขึ้นจากการฟังด้วย ความสงบ ที่เกิดขึ้นจากการภาวนาด้วย คือเราฟังไปด้วยและภาวนาไปด้วย

ภาวนาก็คือกำหนดจิตกำหนดใจของเราไปด้วย เพื่อจะช่วยให้รู้ความนึกคิดปรุงแต่ง เวลาจิต มันจะหนี พอ ได้ยินได้ฟังธรรมที่แสดงไป จิตนั้นจะได้รู้สึกสำนึกตัวของตัวเองว่าเราภาวนา เราไม่ได้ไปที่อื่นจิตนั้นมันก็จะได้ย้อนกลับมาตรงฐานที่ตั้ง ตรงที่มีความรู้ ตรงที่มีความคิด ตรงที่มีความวุ่นวาย ตรงที่มีความฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านมันอยู่ตรงไหน ความสงบมันก็อยู่ตรงนั้น ใจมันก็อยู่ตรงนั้น อยู่ตรงที่เราคิด ตัวคิดก็คือตัวใจ ท่านให้เราพยายามกำหนดหัวใจตัวเองและให้รู้เท่าเอาทันความคิดของตัวเอง ซึ่งมันคิดมากทำให้เกิดความยุ่งยากในตัวเอง แล้วอุปนิโยกคือน้อมเข้ามาอย่าได้ปล่อยให้ไปตามกระแสโลก ให้ทวนกระแสโลกเข้ามาสู่กระแสธรรม

กระแสธรรมมันอยู่ที่ใจ ใจไม่ใช่อยู่ข้าง นอก ใจของเราอยู่ในท่ามกลางทรวงอก ท่านจึงให้เรากำหนดจิตที่ท่ามกลางทรวงอกของเรา อย่าส่งจิตของเราไปตามกระแสโลก อย่าไปตามความคิดสารพัดที่มันจะคิดไป ท่านให้ใช้สติและปัญญาของตัวเองรู้เท่าและเอาทันจิตและความคิดของตัวเอง ให้เรียกมันเข้ามา อุปนิโยก น้อมเข้ามา เมื่อมันเข้าไปตั้งมันและมันคงอยู่ในท่ามกลางทรวงอกแล้ว เราจะได้ถามว่าเรามาจากไหน เราอยู่ที่ไหนก่อนที่เรามาอยู่ที่นี่ และออกจากที่นี่เราจะไปไหน จะไปอยู่กับใคร ใครจะเป็นผู้รับรองและใครจะเป็นผู้จัดสรรให้เรา ใครจะจัดสถานที่อยู่ให้เรา เมื่อน้อมเข้ามาแล้ว เรียกเข้ามาแล้วเข้ามาอยู่ในถ้ำกลางหน้าอกแล้ว ก็จะถามกันง่าย พูดกันง่าย จะได้รับรู้

เรื่องของตัวเอง เราทำบุญอะไรมาบ้าง เราได้สร้างบารมีอะไรมาบ้าง  
เราก็จะได้รู้ดีตชาติขงตัวเอง และ รู้ว่ามาอยู่ที่นี้ได้อย่างไร เอาอะไร  
มาบ้าง โดยมากที่ เอาติดมามากจะมีแต่เจ้ากรรมและนายเวร มักจะมี  
กันแทบทุกคน คนไหนที่จะพ้นจากเจ้ากรรมนายเวรเป็นไปได้อย่าง  
ความทุกข์ยากลำบาก ความเดือดร้อนวุ่นวาย ที่มีมากก็เพราะเจ้ากรรม  
นายเวร

เจ้ากรรมนายเวรนี้เราไม่ต้องการแต่มันมาทำไม มันต้องการ  
อะไร ทำไมถึงมาให้เราทุกข์ยากลำบาก แล้วมันมาจากไหน ระยะเวลา  
มันไกลขนาดไหนที่มันตามมา กรรมเวรนั้นเราไปทำอยู่ ที่ไหนและทำ  
กับใคร เขาจึงตามมาสนองให้เราทุกข์ยากลำบาก เมื่อเราอุปนิโก  
น้อมเข้ามา เรียก เข้ามาแล้ว เข้ามาอยู่กับองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค  
เจ้าก็คือองค์พุทโธ พุทโธก็อยู่ตรงนั้น พระธรรมคำสอนของพระองค์  
คุณของพระอริยสงฆ์ ท่านทั้งสามก็รับรองเราอยู่ตรงนั้น เมื่อท่าน  
รับรอง ท่านก็นำความสงบมาให้ ความสงบนั้นจะนำความรู้ต่างๆให้  
เกิดขึ้นจากความเห็นของตัวเองที่มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วเรา  
ก็จะเห็นสิ่งที่มันเป็นมาแล้ว เห็นบุญของตัวเองที่ทำมาแล้ว เห็นเจ้า  
กรรมนายเวรตัวเองที่ทำมา มันเป็นอย่างนี้ๆ เราก็จะได้เข้าใจ จะ  
ได้รู้เรื่องสมกับว่าตำราท่านว่าเอาไว้ บาปอกุศลมันเป็นอย่างนั้น บุญ  
กุศลมันเป็นอย่างนั้น เราก็จะได้มา ตรวจสอบหาความเป็นจริงจากที่  
ตำรากล่าวเอาไว้แล้วนั้น เพื่อที่จะไม่มีข้อสงสัย

ก่อนที่เราจะรู้จะเห็นได้นั้นเราต้องกำหนดจิต น้อมจิตเข้ามาหา  
พุทโธ น้อม จิตเข้ามาหาธรรมโม น้อม จิตเข้ามาหาหัวใจตัวเอง อย่า

ไปตามกระแสของโลก ถ้าไปตามกระแสของโลกมันไปไกล หาที่  
สิ้นสุดไม่ได้ ไม่รู้ว่ามันจะไปหยุดตรงไหน เวลาไปมันไปโดยลำพัง โดย  
ไม่รู้สึกตัว อย่างที่เรา นั่งอยู่ในขณะนี้ ทั้ง ๆ ที่เรานั่งอยู่นี้ แต่มันก็เที่ยว  
ไปรอบโลกและรอบจักรวาล เรียกว่ามันไปตามกระแสของโลก เมื่อ  
มันไปตามกระแสของโลก โลกมันวุ่นวาย โลกมันมีความฟุ้งซ่าน โลก  
มันนำความทุกข์มาให้ เรา จึงควรตัดกระแสจิตของตัวเองบ้าง ยึดเอา  
หลักหัวใจของตัวเองคือองค์ท่านผู้รู้คือพุทโธนั้นเป็นเป้าหมาย ดึงเอา  
ความรู้ที่เข้ามาอยู่ที่นั่นเพียงจุดเดียว ถ้าพุทโธอยู่กับจิต ถ้าจิตของ  
เราอยู่กับพุทโธ พุทธะก็แปลว่าผู้รู้ พุทธะก็แปลว่าผู้ตื่น พุทธะก็  
แปลว่าผู้เบิกบาน ก็ใจของเรานั่นแหละเป็นผู้ตื่น เป็นผู้รู้ เป็นผู้เบิก  
บาน พระพุทธก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี ก็มารวมกันอยู่ที่ใจของ  
เรา เอาใจของเรามาสบตั้งมั่นเป็นสมาธิด้วยอำนาจพุทโธเป็นหลัก

ท่านให้เราจะโอบนโยน้อมเข้ามา รู้เท่าเอาที่หัวใจของเรา สิ่งที  
อยู่กับเขาได้แก่กิเลส โสภกิติ โกรธกิติ หลงกิติ มันอยู่ตรงไหน เราก็  
ได้แต่บ่นว่าเป็นคนโกรธง่าย เป็นคนอยากมาก เป็นคนหลงมาก เป็น  
คนฟุ้งซ่านมาก แต่เราก็ไม่ได้เข้ามาดูหัวใจของตัวเอง สิ่งทั้งหลาย  
เหล่านี้มันก็อยู่ที่หัวใจเรา เมื่อใจของเราเข้ามาตั้งอยู่ในองค์พุทโธ พุท  
โธก็มารู้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเป็นอันธ์พาลภายใน  
สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์อยู่กับพาลภายในนี้มาหลายภพ  
หลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์ หาที่นับไม่ถ้วน มันติดพระองค์มา  
เมื่อพระองค์ได้มาเจริญพุทธจิต ทำจิตของพระองค์ให้เกิดความตั้งมั่น  
เป็นสมาธิ ไม่ได้ไปส้องเสพกับอันธ์พาลภายในเหมือนแต่ก่อน

ท่านให้ น้อมกระแสดความรู้ของจิตเข้ามาตั้งไว้ที่ ท่าม กลาง  
หน้าอก น้อมกระแสดของจิตที่ไปตามกระแสของโลกเข้ามาตั้งไว้ที่  
ท่ามกลางทรวงอก แล้วกำหนดจิตดูบ้างว่าในนี้มันมีอะไร ตับ ปอด ไต  
ไส้พุงก็อยู่ตรงนั้น อาหารใหม่ อาหารเก่า กระดูก เนื้อ น้ำเลือด  
น้ำเหลืองมันก็อยู่ที่นั่น แต่ผู้ที่อยู่ใน จะเอา ของเหล่านี้ นั้นมาเป็น  
ประโยชน์ก็หาใช่ไม่ เป็นแต่เพียงพิจารณาของเหล่านั้นเป็นของปฏิกุศล  
น่าเกลียดโสโครก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านเห็นแล้วจึง  
นำมาสอนเรา อันตั้ง ไส้ใหญ่ อันตะคุดนี้ ไส้เล็ก อุทเทริยัง อาหารใหม่  
กะวีสัง อาหารเก่า พระพุทธองค์ท่านเห็นมาแล้ว รู้แล้วว่า มันเป็น  
อนิจจังทั้งนั้น ถึงจะอยู่ได้นานเท่าใดแต่ท้ายสุดก็หนีไม่พ้น แม้  
พระพุทธเจ้าวิปัสสีก็มีอายุตั้งเจ็ดหมื่นปี พระพุทธเจ้าเวสสภูก็มีหกหมื่น  
ปี แต่ในที่สุดก็ยังไม่พ้นไปจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย พระองค์  
ก็ไปสู่ปรินิพพานและไม่ได้ย้อนกลับมาอีก ท่านหนี ของปฏิกุศลโสโครก  
ภายใน หนีอนิจจัง เกิดแก่ เจ็บ ตาย โดยวิธีนั้น แต่สำหรับเราท่าน  
ทั้งหลาย เรามาพิจารณาเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่มีมาแก่  
เรา และเราก็หาหนทางจะหนีจากสิ่งเหล่านี้ โดยการทำความจิตให้ตั้งมั่น  
เป็นสมาธิ ปักหลักฐานมั่นคงภายในสกลกาย แล้วกำหนดจิตที่ตั้งมั่น  
เป็นสมาธินั้น ค้นหา ควบคุมทั้งสิ่งที่อยู่ภายในสกลกายและสิ่งที่สะสม  
อยู่ภายในใจอันได้แก่กิเลส ให้รู้จักมัน และรู้เท่าเอาทันกิเลสที่เป็น  
นามธรรม หาตัวตนไม่ได้ แต่มีอำนาจมากมายเหลือคณานับ

การกำหนดจิตนอกจากจะใช้ควบคุมภายในสกลกายของตนเอง  
สำรวจกิเลสของตนเอง ควบคุมความเป็นมาของกิเลส ควบคุมความ

เป็นมาของอุปนิสัยของตนเอง อันเป็นประโยชน์ในการชำระสะสาง  
กิเลสแล้ว ท่านยังให้เราฝึกหัดกำหนดจิตดูสิ่งต่าง ๆ ภายนอกซึ่งการ  
กำหนดจิตดูจะต่างจากที่เราดู ที่เรามองเห็นด้วยสายตาเนื้อ ตาเนื้อ  
มองไปได้ด้านเดียวและดูได้เฉพาะในมิติเวลาปัจจุบัน ดูได้ระยะทาง  
จำกัด และเห็นเฉพาะของที่มีตัวตน แต่ตาจิตหลับตาดูแต่ดูได้ทุกมิติ  
ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ดูได้รอบทิศ ไม่จำกัดระยะทาง จะข้ามน้ำ  
ข้ามทะเล มหาสมุทรก็ยังดูได้รู้ได้ อย่าวางแต่สิ่งของที่มีตัวตนเลย สิ่ง  
ที่เป็นนามธรรมเช่นวิญญาน ภูตผี เทวดา ก็ดูได้ แม้แต่ความนึก  
ความคิดของผู้อื่น หากมีความชำนาญแล้วกำหนดจิตดูได้ รู้ได้ ท่าน  
ว่ารู้ได้ทุกอย่าง จิตตามจิต จิตตอปปจิต จิตเห็นกาย แต่กายไม่เห็นจิต  
ถ้าใครเริ่มภาวนาได้ท่านจะฝึกให้กำหนดดูพลังของพระพุทธรูป หรือ  
ตั้งเจตมีย์อื่น ๆ ให้ฝึกกำหนด บางคนต่อต้านคิดว่าเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง  
แต่บางคนก็ทำตามด้วยความสนุกสนาน คนที่ทำตามจิตจะพัฒนาเร็ว  
มาก เพราะท่านกำลังให้เราฝึกจิตให้มีความชำนาญในการเข้าการ  
ออก คือฝึกกำหนดจิต จิตที่ฝึกฝนดีแล้ว เราสามารถกำหนดดูได้โดย  
ไม่ต้องหลับตา ท่านช่วยให้เรามีพื้นฐานจิตที่ดีที่มั่นคงสำหรับชำระ  
สะสางกิเลสเมื่อบารมีเราเต็มแล้ว บางคนใช้คุณลักษณะพิเศษของจิต  
ช่วยเหลือผู้คนตามกำลัง แต่ท่านจะไม่ให้ละเลยการปฏิบัติพัฒนาจิต  
ไม่เคยปล่อยให้เราผลลคิดว่าจะมีอะไรที่เหนือกฎแห่งกรรมไปได้ ไม่  
มีอะไรเหนือกฎแห่งกรรมนอกจากพระนิพพานเท่านั้น

ท่านสอนให้เราให้ความสำคัญกับการปฏิบัติใจตนเองเหนือสิ่ง  
อื่น ท่านไม่ให้เรา ตามแต่ความเห็นของกิเลส แต่ การให้ท่านและ

สมาทานศีล ท่านเห็นว่าไม่สมบูรณ์ ท่านกับศีลมันเป็นบุญประจำโลก อยู่แล้ว บุญกับบาปมันก็คู่กันมาเป็นของประจำโลก แม้แต่ของดีท่านก็ว่าเราก็มีวแต่ไปยินดีกับของภายนอก แต่ความดีในตัวเองทำไมไม่หา อย่างบอกว่าพระองค์นั้นดีบ้างพระองค์นี้ดีบ้าง พระพุทธรูปองค์นั้นเก่ง ศักดิ์สิทธิ์บ้างอะไรบ้าง เรียกว่าพระธาตุบ้าง พระอะไรบ้าง มันไปเอาดีข้างนอก ส่วนภายในตัวเอง ธาตุในตัวเอง คือมโนธาตุทำไมไม่พากันคิดบ้าง เอาแต่พระธาตุของผู้ที่เป็นไปแล้ว กระจกที่ท่านเป็นพระธาตุไปแล้วมันก็เป็นแล้ว ท่านจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จก็เป็นเรื่องของท่าน เราจะไปรับรองท่านไม่ได้เพราะเราไม่เห็น จะเป็นจริงหรือไม่จริงเราจะเอาอะไรไปรับรอง มโนธาตุตัวเองมันจะไปบอขายภูมิ ถ้าไม่ไปบอขายภูมิก็ไปสุดดี ถ้าไม่ ไปสุดดีก็ไปบอขายภูมิ ท่านให้อามโนธาตุ เพราะสิ่งเหล่านี้สวรรค์ท่านก็ไม่ไป นรกท่านก็ไม่ไป นิพพานท่านก็ไม่ไป ท่านเป็นพระธาตุก็เป็นพระธาตุอยู่อย่างนั้น กราบก็กราบอยู่นั้น ผู้ที่จะไปนรก ไปสวรรค์ หรือไปพระนิพพานก็ ผู้ไปกราบผู้ไปไหว้อยู่ นั้นกราบไหว้แล้วจะไปไหน เราจะไปมัวเมาอะไรกับของเหล่านี้ให้มากจนเกินไป แล้วก็ยินดีกับการกราบไหว้ สักการบูชา เราโอปนยิกอน้อมเข้ามาสู่มโนธาตุไม่ดีหรือ ทำไมไม่พากันคิด เวลาครูบาอาจารย์ท่านดีก็โห่กันไป ทำไมไม่คิดทำให้ดีเหมือนท่าน

ถึงเราจะอยู่อย่างฆราวาสก็ตาม อย่าไปคิดว่าเราเป็นฆราวาสจะเป็นไปไม่ได้ ถ้ามั่นใจว่ามันเป็นฆราวาสหรือ เป็นพระหรือ เป็นคนหรือ เป็นสัตว์หรือ เป็นอะไรหรือ มันไม่ได้เป็นอะไรทั้งนั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ตามตำราท่านว่า

อย่างนี้ มันไม่มีอะไร เรื่องภายนอกมันเป็นเรื่องสมมติ ส่วนภายในมันไม่ได้เลือกใครทั้งนั้นละ เราเป็นฆราวาสก็มีสิทธิ์เท่ากัน เราก็จึงได้พากันกระทำ แม้แต่เราจะทำการทำงานอยู่มันก็เพื่อเลี้ยงชีพเอาไว้ก่อน เพื่อรักษาชั้น เพื่อบำรุงชั้น เพื่อเอาชั้นมาทำประโยชน์เพื่อผู้อยู่ในและผู้อยู่นอกด้วย ผู้อยู่นอกคือบำรุงตัวเอง ผู้อยู่ในก็คือใจผู้ที่จะได้ทำประโยชน์อีก เราหาอยู่ทุกวัน หามารุงผู้อยู่นอก แล้วเอาผู้อยู่นอกให้มีความสะดวกสบายแล้วเอาไปทำประโยชน์ เพื่อให้ผลประโยชน์มันเกิดขึ้นภายใน ฝึกทั้งของภายนอก ฝึกทั้ง ของภายใน ฝึกของภายนอกเพื่อประโยชน์ภายใน พอที่จะได้ก็ให้มันได้ พอที่จะเป็นก็ให้มันเป็น พอที่จะดีก็ให้มันดี เอาลงสู่มนธาตุของตัวเอง ตอนนี้เราทำงานไปก่อน พอถึงเวลา ให้มันพร้อมเสียก่อน พอมันหมดภาระแล้วชีวิตยังมีอยู่และคุณธรรมยังมีอยู่ ก็โดดไปสิ จะอยู่ตรงไหนก็อยู่ได้ ของเก่าทำให้มันเจริญขึ้นๆ พอมันเจริญขึ้น จะไปเมื่อไรก็ไป จะไปถึงพระนิพพานเลย หรือถ้าไม่ถึงก็จะเป็นคุณสมบัติติดไปในชาติต่อ ๆ ไป トラバจนถึงพระนิพพานเป็นที่สิ้นสุด

### **สวรรค์สมบัติ พระอริยเจ้า พระนิพพาน**

ในการปฏิบัติธรรม เทวดาได้พากันมาอนุโมทนา มาช่วยรักษาและมาฟังธรรมพร้อมกับพวกเรา เหล่าเทพเจ้าและเทวดาทั้งหลายที่มีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านจะมาประทับประคองรักษาพุทธศาสนาและมารักษาผู้ปฏิบัติธรรม การมาของเทวดาท่านมาโดยวิธีไหนและเทวดาเป็นอย่างไร มีจริงหรือไม่



เทวดาโดยสมมุติเรียกว่าสมมุติเทพ คือพระราชามหากษัตริย์  
อุบัติเทพคือเทวดาโดยอุบัติเหตุซึ่งเกิดขึ้นด้วยบุญญาธิการของผู้มีบุญ  
เป็นเทพเจ้าเหล่าเทวดาอยู่ในสวรรค์ นับตั้งแต่ชั้นดาวดึงส์ ยามา  
ดุสิต นิมมานรดี ปรมิตตะวสวัตติ ผู้ที่เป็นอุบัติเหตุที่ได้ไปเกิดเป็น  
เทวดาด้วยอำนาจบุญฤทธิ์หรือบุญญาธิการที่เขาได้กระทำไว้ตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกมนุษย์ โดยการให้ทานกัฏฐิ รักษาศีลกัฏฐิ หรือทำสิ่งที่จะเป็นประโยชน์กัฏฐิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมารวมตัวกันเข้า เรียกว่า  
บุญญาบารมีที่มาสนับสนุนสนองใจของเขาผู้ที่เป็นบุญให้ไปอุบัติใน  
สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา หรือชั้นดุสิต สูงขึ้นไปโดยลำดับ แม้พวก  
เราโดยทั่วไปมองไม่เห็น แต่พระพุทธรูปเจ้าท่านรับรอง ตั้งแต่ในธัมมจัก  
กัปปวัตตนสูตร เป็นสูตรแรกที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่ปัญจ  
วัคคีย์ทั้ง 5 ท่านก็รับรองในเรื่องสุคติสวรรค์ ว่ามีผู้ที่จะไปสู่สุคติสวรรค์  
จะไปด้วยอำนาจบุญญาธิการคือการให้ทานและการรักษาศีลเท่าที่  
ตัวเองจะรักษาได้ ความอุดมสมบูรณ์ของสวรรค์ ท่านว่าไม่มีความอด  
อยากทุกข์ยาก การได้เสวยสุขสมบัติอยู่เป็นเวลาช้านานก็ด้วย  
บุญญาธิการของแต่ละท่านที่ได้ทำเอาไว้ ในสวรรค์แต่ละชั้นก็พร้อมไป  
ด้วยความสุขตามฐานะของแต่ละชั้น จะสุขน้อยหรือมากขึ้นอยู่กับ  
อำนาจบุญของแต่ละคนที่ทำไป นี่คือเทพเทวดาในสรวงสวรรค์

ส่วนเทวดาในโลกมนุษย์เรียกว่าเทวธรรม และธรรมของเทวดา  
เหล่านี้ได้แก่ หิริ คือความละอายต่อบาป และโอตตปปะ คือความเกรง  
กลัวต่อบาป อันนี้เป็นเทวธรรม คือธรรมของเทวดา ที่เราเป็นเทวดา  
กันอยู่ทุกวันนี้เพราะธรรม 2 ประการนี้ เรียกว่าเทวดาในมนุษย์

เมื่อเรามีทวารธรรม 2 ข้อนี้ประจำอยู่ อุบัติเทพท่านก็ยินดีปรีดาปราโมทย์กับพวกเราที่มีคุณธรรม ท่านจึงมาอนุโมทนาและรักษาพวกเราที่เป็นเทวดาด้วยกัน เทวดา 2 จำพวกนี้ต่างก็รักษาซึ่งกันและกัน คือ อุบัติเทพก็มาอนุโมทนาสาธุการกับการปฏิบัติธรรมของพวกเราท่านทั้งหลายผู้มีศีลธรรมคือความละอายในบาป โอตตปปะชรรมคือความเกรงกลัวต่อบาป เราจึงได้มาปฏิบัติและนำเอาธรรมะ 2 ข้อนี้ เป็นเครื่องประดับตัวเองอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกที่เรามีชีวิตอยู่ และพยายามรักษากายวาจา และจิตไม่ให้ผิดเพี้ยนไปจากธรรม 2 ประการนี้ เราละอายต่อบาปอยู่เสมอ กายของเราก็ไม่ทำชั่ว วาจาเราก็ไม่กล่าวชั่ว ใจของเราก็ไม่คิดชั่ว เรียกว่ากายสุจริต มโนสุจริต วชิสุจริต คือความบริสุทธิ์พร้อมไปด้วยองค์สาม

เมื่อเรารักษาตัวเราให้อยู่ในคุณธรรมชื่อว่าเป็นผู้มีศีลธรรม คือมีความละอายต่อความชั่ว เกรงกลัวตัวของตัวเองจะเป็นบาปเป็นกรรม และพยายามประคับประคองรักษาตัวเอง มีความกลัวบาปอยู่เสมอ ไม่ล่วงละเมิดในศีลของตัวเอง เป็นลักษณะของโอตตปปะชรรม

เมื่อเรารักษากาย วาจา จิต ให้พร้อมด้วยองค์สามนี้จัดได้ว่าเป็นเทวดาธรรม คือเราอยู่ในธรรมของเทวดา อยู่ในความเป็นเทวดา เทวดาที่ตาเราเห็นและเทวดาที่ตาเราไม่เห็นเป็นเทวดาที่ออกจากร่างมนุษย์ เป็นโลกของวิญญูณที่เหนือกว่าโลกของเรา เป็นโลกที่เสวยคุณสมบัติคือคุณธรรมที่ส่งผลให้ไปสู่สุคติสรวงสวรรค์ เป็นเทวดาที่

ปราศจากร่าง ถึงมีร่างก็เป็นร่างทิพย์ กายทิพย์ กายทิพย์หรือร่างทิพย์อาจจะแสดงขึ้นชั่วขณะหนึ่งให้เราเห็นเป็นครั้งคราวได้

ถ้าเราอยากเห็นเทวดาท่านทั้งหลายเหล่านั้น ให้เรามองลงไป ที่ใจของเรา ให้เพ่งมองจ้องเข้าไปพร้อมด้วยคำที่เรานึกว่า พุทฺโธ คือส่งคำว่าพุทฺโธให้เข้าไปที่ใจ เมื่อเพ่งมองจ้องเข้าไป จนใจใจของเรานิ่ง ไม่มีการไปและไม่มีการมา จิตจะรวมตัวเข้าไปอยู่ที่จุดของความเป็นพุทฺธะคือความนิ่ง คือความสงบ มีความมั่นคง ใจของเราสงบอยู่ด้วยความมั่นคงนั้นเรียกว่าสมาธิ เมื่อจิตของเราเป็นสมาธิ ไม่มีการหวั่นไหวไม่สั่นสะเทือน และอยู่ด้วยความสงบ ด้วยความเป็นพุทฺโธ และมันอยู่ด้วยความเป็นพุทฺโธ จิตจะเกิดอานุกาภาพหรือเกิดพลังในตัวเองเป็นความสว่าง เมื่อจิตเกิดความสว่าง จิตก็จะมีหู มีตา เมื่อจิตมีหู มีตา ก็จะได้เห็นกายทิพย์ของเทวดา

ในขณะที่จิตของเรามีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เทวดาจะมาอนุโมทนา เขาเห็นว่าเรามีบุญญาริการ มี คุณธรรมแล้ว เมื่อเขามาให้เห็นทางจิต เราจะเห็นเขาแต่งตัวแบบสวยงาม มีเครื่องแต่งตัวอันวิจิตรพิสดาร แตกต่างสวยงามกว่าโลกมนุษย์ เมื่อเราเห็นอย่างนั้น เราก็จะเกิดความปีติ คือความพอใจ เขามาให้เห็นเพื่อมารักษาเรา ส่วนที่ไม่ดีท่านก็จะช่วยสนับสนุนและประคับประคองให้เกิดความดีขึ้น เมื่อเราเห็นของดี เราก็จะต้องดีใจและทำความดีต่อไป การทำความดีต้องทำให้เราได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ดีทั้งนอก ดีทั้งใน ดีขึ้น ดีขึ้น เหมือนกับเทวดามาช่วยเรา นี้เรียกว่าเทวดารักษา

ภะวะตุสัพพะมังคะลัง ขอสรรพมวงคลงมีแก่ท่าน รักขันตุ  
สัพพะเทวะตา ขอเหล่าเทวดาจงมารักษาท่าน เทวดาท่านมารักษา  
โดยลักษณะนั้นในส่วนลึกที่เราเห็นในทางจิต ส่วนเราที่ไม่เห็น ถ้าเรา  
มีศีลธรรมเทวดาย่อมมารักษา เพราะเทวดามีศีลธรรมย่อมรักษาผู้  
ปฏิบัติธรรม เหมือนอย่างองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์  
เสด็จไปอยู่ ณ สถานที่ใด สถานที่นั้นย่อมมีรัศมี มีแสงสว่าง เมื่อพระ  
อานนท์ทูลถามพระพุทธองค์ว่านั่นคืออะไร พระองค์บอกว่า นั่นคือ  
เทวดาเขามารักษาและนำความสว่างไสวนั้นมาให้ ตามนุษย์คือตาเนื้อ  
นี้ก็ยังสามารถเห็นได้

แม้แต่พระอริยสงฆ์สาวกที่สำเร็จแล้ว มีคุณธรรมแล้ว เทวดาก็  
ไปรักษาคุ่มครองให้มีความปลอดภัย ปราศจากอุปัทว ะอันตราย  
สำหรับเทวดานั้นก็ไม่ได้สำเร็จมรรคผลอะไร ท่านเป็นผู้มีบุญที่ได้ไป  
เป็นเทวดา แล้วก็มาอนุโมทนาผู้ที่ได้บรรลुरुทธมสูงกว่ท่าน มา  
อนุโมทนาและรักษาผู้สิ้นอาสวะกิเลสเพื่อความเป็นบุญของเทวดาเอง  
เทวดาก็พลอยได้บุญด้วย เป็นการสร้างบุญสร้างบารมีในเทวดาต่อไป

พวกเราเทวดาท่านก็มารักษาเราเช่นกัน แต่คงจะมองไม่เห็น  
เพราะใจของเรายังมีตมณ เมื่อใจเราสงบบ้างแล้วอาจเห็นแต่เราอาจไม่  
รู้ จึงควรพยายามกระทำจิตให้มีคุณธรรม ทำจิตของเราให้เข้าไปสู่  
ความสงบและยังความสว่างไสวให้เกิดขึ้นภายใน เราก็จะได้เห็นในสิ่ง  
ที่เรายังไม่เคยได้เห็น หรือสิ่งที่เราไม่คิดว่ามันจะมี ที่พระพุทธเจ้าท่าน  
ให้ เอหิภัสสิโก เรียกให้มาดูของแปลก ของในตัวเองนี้มันเป็นของของ  
ที่แปลก เราไม่คิดว่าจะมีจะเป็น ก็มีขึ้นมาได้และก็เป็นได้ เราต้อง โอ

ปนนิโก น้อมเข้าไปภายใน ของที่แปลกประหลาดมันจะปรากฏขึ้น ทั้ง เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานก็จะ มาให้เห็น เราไม่ได้ไปหาดูที่อื่น เราดูอยู่เฉยๆที่ใจ ยิ่งดูยิ่งเห็น เห็น ภายในใจของเราเอง เมื่อเห็นอย่างนี้ใจก็จะมีความขยันหมั่นเพียรมากขึ้น จะต้องมีความพยายามมากขึ้น วิริเยนะ ทุกขมัจเจติ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร จิตจะขยันขันแข็งโดยไม่มีใครจะมาชี้แนะ ให้เราขยัน เพราะเมื่อเราเห็นความดีในตัวเองแล้ว เราจะเกิดความขยันในตัวเอง ยิ่งเราปฏิบัติมากเท่าไร ก็ยิ่งได้ผลดีมากขึ้นเท่านั้นและ จะดีไปตลอด ไม่มีทางที่จะเกียจคร้าน มีแต่ความขยันขันแข็งอย่าง เดียว ที่เห็นก็เห็นด้วยความสุข ใจก็เป็นสุขด้วย เยือกเย็น เอิบอím ใจ ที่ดีและเป็นสุขไม่มีทางเกียจคร้านมีแต่ขยันกับขยัน แม้แต่คนจะ พุดคุยด้วยก็ไม่อยากจะพูดจะคุยกลัวจะเสียเวลา แม้จะไปทำอย่างอื่น ก็จะไม่อยากทำกลัวเสียเวลา ตาก็ไม่อยากจะลืม อยากจะหลับอยู่ เรื่อย ส้ารวมอยู่เรื่อย จิตจะมีแต่ความสงบอยู่ตลอด

อย่าคิดว่าจะมีแต่คนที่บำเพ็ญความดี ประพฤติเทวธรรม เมื่อ สิ้นชีวิตและยังไม่ถึงพระนิพพานก็ไปเป็นเทวดาบนสวรรค์ เป็นอุมัติ เทพ แต่ยังมีพวกที่ไม่ประพฤติธรรมก็ต้องไปเป็นผี อาจจะเป็นเปรต หรืออสุรกาย หรือที่ทำบาปอกุศลก็ไปเป็นเดรัจฉานหรือนรก เวลาเรา ทำบุญอุทิศส่วนกุศล เขาก็มารับบุญ รับกุศลจากเรา ส่วนที่เราเคย ล่วงเกินมาตั้งแต่ในอดีตชาติ เขาก็จะตามอาฆาตพยายาบาท เรียกว่าเจ้า กรรมนายเวร เจ้ากรรมนายเวรผูกอาฆาตเรามาตั้งแต่ชาติไหน เราไป ทำอะไรไว้เขาจึงติดตามผูกอาฆาตพยายาบาทเรามาจนตลอดถึงทุกวันนี้

เราก็ไม่อาจทราบได้ แต่เขาก็ตามมา และไม่ไว้หน้าเราเลย ไม่ว่า  
ผู้วิเศษที่ไหน แม้แต่พระสงฆ์ พระโมคคัลลานะซึ่งเป็นพระอรหันต์ทรง  
ฤทธิ์มาก ยังถูกโจร 500 คน มาทุบทำนจนกระดูกแตกหักและ  
เข้าฆาตมานิพพานต่อหน้าพระพุทธเจ้า พวกเราย่อมอดดีใส่กรรม  
เราหนีมันไม่พ้น ที่เรามาปฏิบัติทุกวันนี้เพราะส่วนดีมันยังอำนวย แต่  
เวลาส่วนไม่ดีมันจะมาส่งผล อุบัติเหตุ หรือภัยพิบัติมาถึงเพียงไม่กี่  
วินาทีไม่กี่นาที ตายทีละหลายศพ เขามาจัดการคราวละนับพัน นับ  
หมื่น นับแสน ก็มี เจ้ากรรมนายเวรเขาจะมาแสดงเมื่อไร เราก็ไม่อาจ  
ทราบได้

มีทางเดียวคือบำเพ็ญภาวนาจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดญาณ  
ปัญญาขึ้น เราก็อาจจะเห็นอดีตกรรมที่เราเคยทำมา 1 หรือ 2ชาติ  
หรือมากกว่านั้น ก็ตามแต่กำลังความสงบตั้งมั่นของจิต เหมือนที่พระ  
พุทธองค์ท่านทรงตรัสรู้จตุปตญาณ รู้ความเป็นไปของสัตว์ สัตว์นี้ทำ  
กรรมนี้แล้วจึงไปเกิดเป็นอย่างนั้น ท่านก็นั่งบำเพ็ญภาวนาจนกระทั่ง  
ท่านเห็นอยู่ภายในคือหลับตาเห็น หลับตาเนื้อแล้วใช้ตาในเห็นเราเอง  
ก็ควรจะพิจารณาบ้าง อกุศลกรรมที่เราทำมาแล้วเราจะไปแก้คืนก็  
ไม่ได้ แต่ถ้าเราเห็นว่าเราทำกรรมอะไรไว้ตั้งแต่เมื่อไร ทำไมเราจึงไม่  
เสมอผู้อื่น ทำไมเราจึงอภัพกว่าผู้อื่น เราก็รู้แต่ว่ามาจากผลของกรรม  
มาจากเจ้ากรรมนายเวร แล้วเราก็ทำบุญสะเดาะเคราะห์กัน แต่เราก็  
มองไม่เห็น เขาจะมารับหรือไม่ เขาจะอโหสิกรรมให้เราหรือไม่ สู้เรา  
มาบำเพ็ญภาวนาทำจิตให้ผ่องใสเกิดตาในรู้แจ้งในตัวเอง เมื่อเจ้า  
กรรมนายเวรมาแสดงตนเราก็จะได้ขออโหสิกรรมจากเขา เราก็จะได้

ยกบุญกุศลจากการทำความดีให้เขาเป็นการตอบแทน ถ้าเขา  
อโหสิกรรมให้เรา เราก็จะได้รู้ด้วยตัวเราเอง

เราปฏิบัติธรรม แต่เราก็ไม่รู้ว่าธรรมะหน้าตาเป็นอย่างไร เรา  
ไม่ได้เห็นว่าธรรมะมันก็อยู่ที่ตัวเรานี่ อยู่ที่กายกับจิตของเราเองนี่  
ไม่ได้อยู่ในหนังสือ อยู่ที่พระพุทธเจ้า หรืออยู่ที่ประเทศอินเดีย มันอยู่  
ที่ตัวเอง เราจึงไม่ควรส่งจิตส่งความคิดออกนอกตัวเอง ตัวเองที่มี  
ตัวตน แขนสองขาสองหัวหนึ่งก็อยู่ตรงนี้แต่ทำไมจึงไม่เห็นธรรมะ  
ทำไมไม่เห็นขั้น 5 ของตัวเอง ท่องจำได้แต่ชื่อ รู้จักแต่ความดีของคน  
อื่น พวกกันวิ่งตามความดีของคนอื่นไปที่โน่นที่นี้แต่ไม่เคยหาดีใน  
ตัวเอง การที่เราปฏิบัติธรรมก็เพราะเราอยากดี เรารักษาศีล ทำบุญทำ  
ทานและบำเพ็ญภาวนา ก็เพื่อสร้างความดีให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ใช่  
เพื่อคนอื่น ผู้ที่ได้รับผลบุญก็คือตัวเราทั้งนั้น

เทวดาทั้งหลายที่มารักษาเราที่ทำความดีรักษาเทวธรรม แล้ว  
จะมีใครเห็น ถ้าเราทำใจสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเราก็จะได้เห็นเทวดา  
ที่มาอนุโมทนากับเราและรักษาพวกเรามีจำนวนนับไม่ถ้วน เทวดานี้ก็  
คือตัวบุญ แต่ถ้าเราเห็นเปรต เห็นผี เห็นสัตว์นรก นั่นก็คือตัวบาป  
เขามาแสดงผลของการกระทำของเขา เมื่อเห็นแล้วเราก็จะได้รู้ว่า ผล  
ของบุญก็มีความเป็นเทวดามารองรับ ผลของบาปก็มีเปรต มีผี มีสัตว์  
เดรัจฉานมารองรับ นั่นคือธรรมะของจริงที่เราเห็นเองอยู่ภายใน เรา  
จะได้มั่นคงในศรัทธาต่อการปฏิบัติ เพราะเราก็ทราบว่าถึงเราจะทำไม่  
สำเร็จถึงพระอริยะ พระอรหันต์ ก็ยังมีสวรรค์สมบัติเป็นที่รองรับผล  
การปฏิบัติของเรา

แต่ตราบที่เรามีชีวิตอยู่และมีความพร้อมที่จะปฏิบัติ เราก็คงต้องมุ่งสู่พระอรียะเจ้าไว้ก่อน จะเป็นอรียะชั้นใดก็ตาม โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี หรือพระอรหันต์ เราก็คงต้องตั้งเป้าหมายไว้ก่อน และต้องเพียรพยายามถึงที่สุดไว้ก่อน ยิ่งเราเห็นแล้วว่าเทวดาแม่จะมี ส่วนเสวยสุขนาน แต่ก็ยังมีวันหมด หมดแล้วก็ต้องมาทำแบบนี้อีก เราจึงมุ่งหน้าในการบำเพ็ญภาวนาเพราะเป็นเพียงทางสายเดียวที่จะพาเราไปสู่สายพระอรียะได้ ไม่มีทางสายอื่น มีแต่การภาวนาเพื่อความสงบของจิตเท่านั้น ถ้าจิตสงบแล้ว ชำนาญแล้วและมั่นคงแล้ว จิตจะไม่มีหนี ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก จิตไม่หนี เราจะทำงานทำการอยู่ก็ตาม จะพูดจะคุยก็ตาม จิตมีความรู้อยู่เสมอ ไม่ได้หนีออกไปไกล จะอยู่ตลอด จะภาวนาเมื่อไรกำหนดได้ทันทีจิตจะลงวูบไปเลย หรือหนึ่งไปเลย ถ้าจิตเคยชินกับความสงบและได้รับผลของการปฏิบัติด้วยความสงบไปแล้ว เราจะไปนั่งทำความเพียรที่ไหนจะไม่ยาก พอหลับตา จิตก็จะลงเลย จิตจะไปทำงานอยู่ภายใน ไปรู้อยู่ข้างใน ไม่ได้มารู้ข้างนอกคือไม่สัมผัสกับของภายนอก แม้แต่เสียงที่จะมารบกวนก็ตาม จิตนั้นจะไม่รับสัมผัส แม้แต่ความร้อนบางอย่างมากระทบ จิตก็ยังไม่รับสัมผัสนั้นเพราะไปรู้เฉพาะตัวของเขาอยู่ข้างใน จิตจะทำงานของเขาอยู่โดยเฉพาะ สมควรแก่เวลาแล้วจึงจะออกมา

จิตจะเกิดความรู้พิเศษขึ้นเรียกว่า ญาณ ญาณและปัญญาที่จะ ผุดขึ้น คือเขารู้ว่าอันนี้เป็นอย่างนี้ อันนั้นเป็นอย่างนั้น จิตจะหาความจริงในตัวเองและตรวจอยู่ในสรรพางค์ร่างกายตัวเอง ตั้งแต่กระดูกทุกข้อ ไล่ทุกขด ฟง อาหารใหม่ อาหารเก่า ขั้วตับ ขั้วปอด กระดูกสัน



หลัง น้ำเลือด น้ำเหลือง มันจะสำรวจตรวจตราจนรู้เห็นในสกลกายเรา  
นี้ ยิ่งเห็นก็ยิ่งรู้ ยิ่งรู้ก็ยิ่งเห็น เห็นด้วยความเป็นจริง เห็นเหมือนกับตา  
เราเห็น ความสว่างในจิตก็เหมือนกับตาเราเห็น เมื่อจิตเห็นแล้ว  
จะต้องนึกว่าเรือนร่างของเราที่เราอยู่อาศัย เราก็ถือว่าเป็นของที่สวยงาม  
สดงดงาม เมื่อเราเข้ามาดูจริงๆ มิใช่เป็นของที่สวยงามสดงดงามเลย มัน  
อยู่ในของสกปรกโสโครกจริงๆ มีแต่น้ำเลือดน้ำเหลือง น้ำมูก น้ำลาย  
ขี้หู ขี้ตา ขี้เหงื่อ ขี้โคล เราอยู่ได้โดยยึดว่าเป็นเรา และเป็นของของ  
เรา เป็นของสวยงามของงาม เป็นของสะอาด ทำไม่ถึงอยู่ได้ เมื่อจิตเห็น  
ในสกลร่างกายที่เราอยู่อาศัยนี้เป็นของสกปรก ก็จะเกิดความเบื่อ  
หน่าย เรามาหลงอยู่ไม่รู้ก็ภพก็ชาติ ไม่ใช่เฉพาะแต่ชาตินี้ ชาติที่ผ่าน  
มานั้นเราก็ออยู่อย่างนี้มาหลายกัปหลายกัลป์ ทำไม่ถึงหลงมาอยู่ใน  
เรือนร่างอันสกปรกอย่างนี้ ก็จะเกิดได้มีความสดสังเวชในตัวเอง  
นอกจากสกปรกโสโครกแล้วยังไม่ยี่นยงมันคง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

เมื่อเราเห็นอย่างนี้แล้วเราจะไม่หลง เราก็ไม่ยึดติด เราจะเกิด  
ความเบื่อหน่าย นิพพิทาญาณ คือความเบื่อหน่ายด้วยปัญญาการรู้  
แจ้ง ที่เกิดขึ้นด้วยความรู้และความเห็นของจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิต่าง  
จากเบื่อแบบอนิหฐารมณคืออารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เมื่อเบื่อก็จะ  
หาทางออกจากทุกข์ ทางออกจากทุกข์คือองค์มรรค มรรคปฏิบัติ  
เส้นทางก็คือตัวปัญญา จิตจะก้าวไปและหลุดไปเป็นอย่างไร จาก  
วิกขัมภนวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการข่มนิรฆ) ๕ ไว้ด้วย  
อำนาจของฌาน) ตทังควิมุตติ (ความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจ  
ของวิปัสสนาญาณ) แล้วก็จะหลุดออกไปจนถึง สมุจเฉทวิมุตติ (ความ

หลุดพ้นจากกิเลส ด้วยการตัดขาด ด้วยมรรคญาณ กิเลสที่ถูกตัดขาด  
ไปแล้วย่อมไม่กลับมาเกิดได้อีก) ก็จะหลุดไปอย่างแท้จริง จิตที่หลุด  
ไปก็ด้วยความเบื่อหน่าย ถ้าไม่เบื่อหน่ายจะหลุดไปได้อย่างไร จะเป็น  
วิมุตติหลุดจากความเป็นทุกข์ หลุดจากสิ่งที่เคยอยู่อาศัยมาได้อย่างไร  
เมื่อมันหลุดไปแล้ว พ้นไปแล้ว มันไม่ย้อนกลับมาอีก *นัตถิ สันติ ประ  
รัง สุขัง* สุขอื่นนอกเหนือจากความสงบไม่มี จิตที่ว่าหลุดไป หลุดไป  
จนถึงสันติ คือความสงบ ถึงสันติแล้วมันก็สงบแล้วก็หมด สันติก็นิสุข  
จากนั้นจะเรียกว่าอะไรก็เรียกเอา จะเรียกว่านิพพานหรือไม่ก็ตามแต่  
ก็หลุดจากกิเลสตัณหา มานะ ทิฏฐิ ราคะ โทสะ โมหะ อวิชชา ก็  
หลุดไปหมดแล้ว จะเป็น ญาณทัสนะวิสุทธิ คือความหมดจดบริสุทธิ์  
ด้วยญาณอันที่เกิดขึ้นในจิตของตัวเอง เราจะเรียกว่าอะไรก็เรียกเอา  
มันหมดเรื่องสมมติ ไม่มีสมมุติบัญญัติแล้ว ความหมดแห่งสมมุติและที่  
ไม่ได้สมมุติอะไร ความไม่มีอะไรนั้นเองที่เราเรียกว่านิพพาน ที่  
พระพุทธเจ้าหรือนักปราชญ์บัณฑิตท่านว่านิพพาน คือมันหลุดไป  
หมด ไม่มีอะไรเหลือ ถ้าเข้าถึงขั้นนั้นแล้วจิตมันไม่ได้สมมุติ มันไม่ได้  
อวดอ้างและมันไม่ได้อวดดีอะไรเลย จะมีเฉพาะสันติสุข คือความสุข  
ในความสงบอันที่หลุดพ้นแล้วด้วยญาณทัสนะวิสุทธิ คือญาณอันวิ  
สุทธิได้บังเกิดขึ้นแล้วใหม่โนนธาตุ มันไม่มีอะไรเหลือ มีแต่ดวงปัญญา  
คือดวงธรรม นั้นแหละท่านจึงได้เรียกว่าธรรมะคือดวงปัญญาอัน  
บังเกิดขึ้น ที่ว่าเห็นธรรมจะเห็นอย่างนี้

เมื่อจิตอยู่ในพุทโธ แล้วมาสงบอยู่ในสกลร่างกาย แล้วก็จะได้  
เห็น เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ต้องเห็นไปหมด ผ่านไปหมด

เมื่อเห็นแล้วก็ผ่าน มันเลยของมันไปเลย พอรู้แล้วว่าเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ยังมีกิเลสและยังเสวยสุขเสวยทุกข์ คือต้องมาเวียน วายตายเกิดอยู่ เมื่อรู้แล้วก็จึงไม่ได้สนใจ เราก็มักทำให้พ้นสิ่งเหล่านี้ อีก วันไว้แต่ชีวิตของเรามันสั้นเท่านั้น คือเรากำลังจะได้ตีมันจะมา ตายก่อน เมื่อตายแล้วผลบุญเรามีก็ต้องไปเป็นพวกนี้ ถ้าชีวิตของเรา ยังยืนอยู่และยังดีอยู่ เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วจะได้รับการทำความดีของ ตัวเองให้มากขึ้นเพื่อจะได้ให้จิตเล็ดลอดออกไปคือหนีจากทุกข์ เมื่อ ออกจากทุกข์ไปแล้วและมองคืนหลังที่เราได้เป็นมนุษย์มา นับแต่เรา เกิดมาจนปัจจุบันที่เรามีความสุข เป็นความสุขที่ไม่มีอะไร เปรียบเทียบ ถ้าจะย้อนคืนก็ต้องคิดสังเวชในชีวิตตัวเองที่ประกอบ สัมมาอาชีพเลี้ยงชีพมานั้นทุกข์ยากขนาดไหน ดิ้นรนกระเสือกกระสน ขนาดไหน ดิ้นไปตามความอยากของตัวเองและเมื่อได้มาแล้วต้องพบ ความลำบากในผลที่เราได้ทำมาด้วยความอยากนั้น มันจะเห็นว่ากิเลส ตัณหาที่พาเราดิ้นถึงขนาดนี้ พาให้เรามีทุกข์ถึงขนาดนี้ มันจะสังเวช ในชีวิตตัวเอง และชาติก่อนๆก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นผู้ชายก็ต้อง เป็นหัวหน้าครอบครัว ต้อง ดูแลคนในครอบครัว ต้องรับผิดชอบ ทั้งหมด ถ้าเป็นแม่บ้านก็ต้องรับผิดชอบในการดูแลสมบัติพัสถาน แม้กระทั่งถึงสัตว์ที่จะมาเกิดในเรา สมมุติว่าเป็นลูก เราจะต้องดูแล และรับผิดชอบทั้งหมด ความทุกข์ยากที่เราอยู่ครองเรือนมา ทุกข์ยาก ขนาดไหน มันทุกข์อย่างมหันต์ เปรียบกับความสุขในปัจจุบันที่เราสุข อยู่มันห่างไกลกันตั้งหลายโยชน์ เราจะสังเวชในชีวิตที่ต้องเกิดมา เมื่อเกิดความสังเวชในชีวิตของตัวเองที่เกิดมา เราก็มพร้อมที่จะให้จิต

หลุดพ้นไปจะได้รับความสุขอย่างเต็มที่ เมื่อจิตได้รับความสุขอย่างเต็มที่ ถึงเราจะมีความสลดสังเวชในชีวิตตัวเอง ในชาติภพของตัวเองก็ตาม ก็ถือว่าตัวเองหมดภาระแล้ว ที่จะมาเป็นอย่างนี้อีกจะไม่มีอีกแล้ว ถือว่าพรหมจรรย์เราได้อยู่จบแล้ว กิจที่พึงทำเราได้ทำมาหมดแล้ว ไม่มีกิจที่จะต้องทำต่อไปอีก ถึงเราจะมีความสังเวชก็ตามแต่ มันหลุดไปแล้ว มันไม่มีโทษอะไร มีแต่จะเสวยสุขจากความหลุดพ้นของตัวเอง เราจะสมมุติเป็นนิพพานหรือไม่ ท่านก็ไม่ได้บังคับให้เราเรียก คือมันไม่มีสมมุติ สมมุติเรา สมมุติเขา สมมุติข้าว สมมุติของ สมมุติเงิน สมมุติทอง ไม่มี มีแต่เฉพาะตัวของเราและวันที่จะต้องดับไปเท่านั้น เมื่อดับแล้วมันก็แล้วกันไป โลกนี้ก็ลากันเพียงเท่านั้น ที่จะกลับมาอีกไม่มีแล้ว เราจะสมมุติอะไรก็แล้วแต่ จะสมมุติว่าเป็น อรหันต์ก็ว่าไป จะสมมุติว่าท่านเป็นชีณาสพก็ว่าไป จะสมมุติว่าท่านเป็นอริยบุคคลก็สมมุติไป ท่านไม่ได้ว่าอะไรเลย ไม่มีการอวดอ้าง ไม่มีการที่จะเอาไปอ้างใคร ไม่มีการที่จะไปอวดใคร อ่อนเหมือนกับ ส่ำลี ไม่มีการแข็งกระด้าง เคารพต่อพระธรรมวินัย คือมันหมดมานะ ทิฏฐิแล้ว

ถ้าจิตของเราเข้าถึงความหลุดไปด้วยอำนาจแห่งคุณธรรม ภายใน ก็เรียกว่าวิสุทธิเทพ คือเทพบริสุทธิ์เพราะใจมันหลุดไปหมดแล้ว สมมุติเทพได้แก่องค์พระราชามหากษัตริย์ อุบัติเทพ เทพกำเนิดเกิดเป็นเทวดาในสรวงสวรรค์ด้วยอำนาจบุญญาธิการ แต่เทพที่เป็นชั้นยอดก็คือวิสุทธิเทพ รักขันตสุสัพพะเทวะตา เทวดานี้จะรักษา ท่านให้มีที่สิ้นสุดคือปลดทุกข์ให้เราได้ ส่วนอุบัติเทพก็เพียงช่วย

สนับสนุนประทับประคองความเป็นอยู่ของเราให้ปราศจากอุปัทว  
อันตรายบางอย่าง หรือช่วยสนับสนุนให้เรานำเพ็ญความดีคือรักษา  
เราไว้ เมื่อเทวดารักษาเรา เราก็ออยู่อย่างสบาย เหมือนเทวดารักษา  
พระพุทธเจ้าหรือผู้มีคุณธรรม

ภาวะตุสัพพะมังคะลัง ขอสรรพมงคลจงมีแต่ท่าน ความเป็น  
มงคลทั้งหมดมารักษาพวกเรา นับตั้งแต่เทวดาชั้นต้น จนถึงเทวดาชั้น  
สุดยอดคือวิสุทธิเทพ เรียกว่าความเป็นมงคลทั้งปวงรักษาเรา เมื่อ  
รักษาแล้วก็หมดทุกข์ เป็นวิสุทธิเทพไม่มีทุกข์อีกไม่มีความลำบากอีก  
ท่านให้เราพิจารณาตัวเองและพยายามประทับประคองตัวเอง ถึงจะยัง  
ไม่หมดทุกข์ก็ตาม แต่ขอให้อยู่ด้วยความเป็นบุญกุศล ให้บุญกุศลเป็น  
สมบัติของตัวเอง เพื่อเป็นบารมี ทานบารมีก็ดี ศีลบารมีก็ดี เนกขัมมะ  
บารมีก็ดี ให้มาเป็นสมบัติของเรา และเราจะค่อยก้าวไปเป็นขั้นๆ  
ตามอุปนิสัย ถือว่าเป็นปัจจัยที่จะส่งให้เราไปได้ตามขั้นตอน ตาม  
ระยะๆ จนกว่าท่านบารมีก็ดี ศีลบารมีก็ดี เนกขัมมะบารมีก็ดี จะ  
แก่กล้าสามารถที่จะผลัดดินและอุ้มชูดวงจิต ของเรานี้ให้พ้นไปจาก  
โลกนี้ หรือให้ถึงซึ่งความเป็นอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเหมือนองค์  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้หากเรายังไม่สามารถให้สำเร็จเสร็จ  
สิ้นไปในชาตินี้ ก็ขอให้ได้ถึงพระอริยะ และมาปฏิบัติต่ออีกไม่ก็ชาติก็  
จึงสำเร็จ หรือหากต้องละจากร่างกายนี้ก่อนจะถึงพระอริยะ ด้วย  
อำนาจของการประพฤติเทวธรรมและผลแห่งการบำเพ็ญภาวนาก็  
ขอให้ให้มีสวรรค์สมบัติเป็นที่รองรับ ไม่ต้องไปสู่อบายภูมิอีกเลย เอวัง.

## เจ้าภาพพิมพ์หนังสือและจัดทำ ซีดี ธรรมะ

- อ.สมชัย-ผศ.สุณี และคุณชินภัทร + คุณคชานน อัมภายุธ 12,000 บาท
- คุณแม่จำลอง – คุณอรพินท์ – คุณประพิมพ์พร จั่นเผือก 10,000 บาท
- คุณปรานี ฉันทาทิตย์ ดาโลดม 10,000 บาท
- คุณชนัญญา-คุณพัลลภ-คุณภาพพล-คุณพลภพ เอี้ยวพันธ์ 6,200 บาท
- คุณชนะ และครอบครัว ชนกโอบาท 5,840 บาท
- นพ.วิญญู – คุณสุวรรณา เอี่ยมชีรวงูร 5,000 บาท
- คุณภีม – คุณจිරนนท์ ธงสันติ และครอบครัว 5,000 บาท
- ดร.บัญญัติ แก้วส่อง และครอบครัว 5,000 บาท
- ผศ.ดร.อมร สุวรรณนิมิต 5,000 บาท
- คุณปิยะรัตน์ สีแสวงสุข 3,000 บาท
- ผศ.ดร.दनัย ต.รุ่งเรือง 3,000 บาท
- คุณวิภาวดี และคุณวิภารัตน์ ฤทธิชัย และน้องนัทธี+น้องวิชา 3,000 บาท
- ดร.สิรภัทร เขียวชาญวัฒนา-ดร.คำรณ สุนัฒิ; คุณสุพจน์-คุณดารุณี เขียวชาญวัฒนา; คุณเสรี-คุณสุภาวดี ด.ช.สุเกษมและ ด.ช.สรวิชัย ดาวดี 2,500 บาท
- ครอบครัวมนตรีกุล 2,500 บาท
- คุณชมาภรณ์-คุณปรัชญา-คุณอรชยา จันทราภักย์ 2,200 บาท

- คุณประสิทธิ์ชัย-คุณอัญชุลี วีระยุทธวิไล 2,000 บาท
- คุณปรีชญา วรวงศ์วสุ 2,000 บาท
- คุณธารนที กฤตบุญญาลัย 2,000 บาท
- คุณไทธิและคุณไถโย ฮาเซกาวา 2,000 บาท
- ผศ.ปัญญาพล-คุณเกตุมณี ด.ช.ณัฐวิศ ด.ช.ปองพล หอระตะ 2,000 บาท
- คุณนันทิพัฒน์ บุญทวี 2,000 บาท
- ลูกหลานคุณพ่อเง็กเง็ง แซ่ลี้ม และคุณแม่อุไร ชีวรักษ์สกุล 2,000 บาท
- ลูกหลานคุณพ่อเป่งยั้ง แซ่เฮ้ง และคุณแม่ข้างจิม แซ่ตั้ง 2,000 บาท
- คุณอนุตร - คุณจิตติวรรณ นันทโพธิเดช 2,000 บาท
- พระมหานภดล สิริวิฑฒโน 2,000 บาท
- คุณอภิณษา - คุณจิตชนก แดนวังเดิม 1,500 บาท
- ครอบครัวโรจนพานิช 1,100 บาท
- ดร.ถวิลวดี บุรีกุล 1,000 บาท
- คุณวิทวัส จารุจันทร 1,000 บาท
- คุณเจตศุภางค์ เปล่งขำ 1,000 บาท
- คุณแม่สุมาลี ห่วงไธสง พร้อมลูกหลาน 1,000 บาท
- คุณปิยะ จิงอนุวัตร 1,000 บาท
- คุณประพันธ์ - คุณจิรายุ เกษมวุฒิ 1,000 บาท
- คุณรสวรรณ เขาว์สุวรรณกิจและครอบครัว 1,000 บาท
- กัปตันมนู อาษา 1,000 บาท

- คุณทรงศนีย์-คุณชลินธร-คุณอิทธิธร อิศรเสนา ณ อยุธยา 1,000 บาท
- คุณวิเวียน +กัปตันสุพรรณศรี เดชกุญชร 1,000บาท
- นายพิพากษา – นางพิศวาท ชุมแวงวาปี 1,000 บาท
- นายสมศักดิ์-นางจงดี; นายภาธร,น.ส.วิภาวี ภิรมย์ไชย 1,000 บาท
- นายวิศิษฐ์ – นางสุชาดา ทองสมบูรณ์ พร้อมครอบครัว 1,000 บาท
- นายสุรศักดิ์-นางพรณิภา และนายกฤตวิทย์ ทองณรงค์ 1,000 บาท
- คุณสุภาพร พันธุ์สิน และครอบครัว 900 บาท
- น.ท.หญิงฉวีวรรณ กลิ่นบัวแก้ว+ร.ท.หญิง ภัทรพรรณ เพ็ชฌุไพศิษฐ์ 900 บาท
- คุณสุภาพร กันย์วุฒินนท์ 800 บาท
- คุณโฉมนิภา อุดมสินกุล 654 บาท
- คุณทัตดาว มั่นดี 648 บาท
- คุณสมพร จักรเพชร 600 บาท
- คุณอนุชัย อัญญาวัฒน์ 600 บาท
- คุณฐานิกา นิธิวานิชย์ 600 บาท
- คุณ ทัศนา เลหาวิไล 600 บาท
- คุณเอก ศรีรัตนารุ่งเรือง 600 บาท
- คุณกิตติเฉลิม อาจศัตรู 600 บาท
- คุณศิริชัย ว่องสารกิจ 600 บาท
- คุณบุษกร-คุณ พรนภา ลิกขมณฑล 600 บาท
- คุณปรัชญา จันทราภัย 600 บาท



- อาจารย์มาลี ศรีสตุสุข 600 บาท
- เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น 530 บาท
- คุณสุรัชฎา ศรีทิน และคุณวัฒนา ปานอุทัย 520 บาท
- ครอบครัวศรุติรัตน์นัรากลและญาติธรรม 520 บาท
- รอ.สมนึก - นางสนิท แจ้งวิชา 500 บาท
- คุณเรณู + ปณิธิ - ปิยณัฐ องคินกุล 500 บาท
- คุณบัณฑิต กิตติกรณ์ และครอบครัว 500 บาท
- คุณแม่สุวรรณ สาคัมภีร์+พ.ท.วิชัย-คุณเพ็ญศรี สาคัมภีร์ 500 บาท
- คุณกมลทิพย์ คงประเสริฐอมร 500 บาท
- ครอบครัวคงประเสริฐอมร 500 บาท
- คุณวีรวงศ์ คงประเสริฐอมร 500 บาท
- ครอบครัวสุขรองแพ่ง 500 บาท
- ครอบครัวโสมนัส 500 บาท
- นางช้อย แซ่ฉั่ว 500 บาท
- คุณก้องเกียรติ กาญจนพันธุ์ 500 บาท
- ผศ.ดร.เกียรติ แสงอรุณและครอบครัว 500 บาท
- คุณแม่อังมวย-ผศ.ดร.พฤษดี ศิริแสงตระกูล 500 บาท
- คุณหยก ภัทรพงศ์ภัค 500 บาท
- คุณนฤมล ฉัตรนกุลชัย 500 บาท
- น.ต.หญิงนภารัตน์ โรหะทัศน์ 500 บาท

- คุณสมคิด-คุณนลินี พงษ์กล้า 500 บาท
- คุณระพีพงษ์ กมลรัฐิเรช 500 บาท
- คุณจิระประภา ศิริสูงเนิน 500 บาท
- คุณทัศนีย์ วชิรโกวิทย์ และครอบครัว 500 บาท
- คุณวันเพ็ญ เหล่าศรีไพบูลย์ 500 บาท
- คุณวิลาวัลย์ พุ่มกล้า 500 บาท
- คุณอมรชัย ภูมิวิเศษ 500 บาท
- น.ส.เพียงขวัญและน.ส.แพรวา สุวรรณนิมิต 500 บาท
- รศ.อนุตร จำลองกุล 450 บาท
- คุณอนัญญา ภัคดีโต 300 บาท
- คุณอินทิรา ดานะสถิตย์ฐาวร 300 บาท
- คุณเอกพงษ์-จารวี-พิชามญช์ สุวรรณอินทร์ 300 บาท
- คุณดวงดี สำรวย 300 บาท
- คุณนงเยาว์ ตั้งศิริ 300 บาท
- คุณสุวรรณา+คุณธัญญลักษณ์+คุณชูชัย พงศ์โสภี 300 บาท
- คุณปราณี - คุณศันสนีย์ พงศ์มณี 300 บาท
- น.ส.อารีย์ ตัณฑเทศ 300 บาท
- น.ส.จินดารัตน์ มณีเจริญ 300 บาท
- นางภาวนา รักประสงค์ 300 บาท
- ผศ.ดร.สมจิตร - ผศ.ดร.งามนิจ อาจอินทร์และครอบครัว 300 บาท

- คุณโชติกา – อ.วิชาวุธ – ด.ญ.สายอักษร ธรรมวิเศษ 3 00 บาท
- คุณไพรวลัย คุณาสถิตยชัย และครอบครัว 300 บาท
- คุณอัญชณา กิจสงเสริมกุล 300 บาท
- น.ส.ศตมนต์ เกิดผล 300 บาท
- คุณณัฐพงศ์ คุ่มวงศ์ 300 บาท
- คุณวลัยพันธ์ ปิยะประภัสรานันท์ 300 บาท
- คุณอรรรณพล รอดเจริญ และครอบครัว 250 บาท
- คุณภัทรันถน สุมาวงศ์ 240 บาท
- น.ต.หญิง จีรภา สุขศักดิ์+ครอบครัว 200 บาท
- ดร.สมพร คนยงค์ 200 บาท
- ดร.ปลื้มจิตต์ เตชธรรมรักษ์ 200 บาท
- นางจำเริญ มณีเจริญ 200 บาท
- นางกานต์ชนก – นายสมคิด วิเชียรขจร 200 บาท
- ด.ญ.ภัควลัญชญา + ด.ญ.ภัทรวลัญชญา ไพบุลย์ 200 บาท
- คุณพรรณณี เสาวโรจน์ 200 บาท
- คุณศิริวรรณ เอียวพันธ์ 200 บาท
- คุณสุวณี คันธพนิต 200 บาท
- คุณศลยา สุขสะอาด 200 บาท
- คุณนวลจันทร์ มัจฉริยกุล 200 บาท
- คุณชัชฎาภรณ์ สังข์กุล 120 บาท

- คุณเขมากร มีผล 120 บาท
- คุณแม่พร-คุณธีรยุทธ พีชธัญญากิจ 100 บาท
- รตต.พ็อน-นางสุนีย์-น.ส.สุวรรณี พินธุกนก 100 บาท
- คุณสุเมธ-คุณจันทร์-วนพรรษ์-นโม ท่านเจริญ 100 บาท
- ร.ต.อ.เดชาธร ดีมี + คุณพรนิภา เอื้อบุญะนันท์ 100 บาท
- น.ส.บังอร สุตมรรคา 100 บาท
- น.ส.รัตนา รักประสงค์ 100 บาท
- นายวันดี รักประสงค์ 100 บาท
- คุณศศิธยาน์ กฤตยาพิมลพร 100 บาท
- ผศ.ดร.ไพรัช ทาบสีแพรและครอบครัว 100 บาท
- คุณฉันทนา เรื่องวงศ์วิทยา 100 บาท
- คุณโกศล เรื่องวงศ์วิทยา 100 บาท
- ด.ช.ศิวกร เรื่องวงศ์วิทยา 100 บาท
- ด.ญ.ภัคจิรา เรื่องวงศ์วิทยา 100 บาท
- คุณสำนวน ชื่นพิบูลย์ 100 บาท
- คุณถาวร ชื่นพิบูลย์ 100 บาท
- คุณวนันพรณ์ ชื่นพิบูลย์ 100 บาท
- คุณประชาบาล ชื่นพิบูลย์ 100 บาท
- คุณปฎิภาณ แก้ววิเชียร 100 บาท

- คุณนุสรรา วังทองชัยเจริญ 100 บาท
- คุณกนกวรรณ มงคลพร 100 บาท
- คุณเกศิณี บุญรัตน์ประพันธ์ 100 บาท
- น.ส. ธัญพร พุ่มช้าง 100 บาท
- นางมาลี นรัถกิจ 100 บาท
- คุณอานนท์-คุณสุทธิษา ธรรมสิทธิรงค์ 100 บาท

หมายเหตุ ยอดบริจาครวมทั้งสิ้น 151,192.- บาท ส่วนที่เหลือจากค่าใช้จ่ายจัดทำ ซีดี และค่าพิมพ์หนังสือขออนุญาตนำสมทบ “ผ้าป่าสร้างอาคารรังสรรค์ศึกษา หลวงปู่บุญเพ็ง กัปปโก” ตามคำสั่งของหลวงปู่ ฯ