

รักหนึ่ง  
ในใจ



พระธรรมเทศนาในการอบรมภาวนา  
ของ พระโสภณวิสุทธีคุณ (หลวงปู่บุญเพ็ง กัปปโก)  
วัดป่าวิเวกธรรม จังหวัดขอนแก่น

ที่หนึ่งในใจ

---

พระธรรมเทศนาในการอบรมภาวนา  
ของ พระโสภณวิสุทธิดุณ (หลวงปู่บุญเพ็ง กัปปโก)  
วัดป่าวิเวกธรรม จังหวัดขอนแก่น

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : หจก.ขอนแก่นการพิมพ์

โทร.๐๔๓ ๒๒๑๙๓๘, ๐๔๓ ๒๒๑๙๒๘

ISBN: 978-616-

จำนวน 223 หน้า

ลิขสิทธิ์ : วัดป่าวิเวกธรรม โทร ๐๔๓ ๒๒๒๐๔๒

อนุญาตให้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานได้ ห้ามจำหน่าย

ปก :



## คำนำ

ในโอกาสที่ หลวงปู่พระโสภณวิสุทฺธิคุณ (หลวงปู่บุญเพ็ง กบปโก) เจริญอายุ ๗ รอบ ขึ้นปีที่ ๘๔ ในวันมาฆบูชา พ.ศ. ๒๕๕๔ (ตรงกับวันศุกร์ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๔) พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา วัดป่าวิเวกธรรม ตลอดจนคณะศิษยานุศิษย์ และสาธุชนที่มีมุทิตาจิตในองค์หลวงปู่ได้จัดงานทำบุญอายุขึ้น ระหว่างวันพฤหัสบดีที่ ๑๗ - วันศุกร์ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๔ และได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกในโอกาสดังกล่าว โดยใช้ชื่อหนังสือว่า *ที่หนึ่งในใจ* เพื่อสื่อความหมายจากใจของลูกศิษย์ทุกคนที่จะมีกัณฑ์เทศน์ของหลวงปู่ที่แต่ละท่านประทับใจ และได้ถอดความและเรียบเรียงเพื่อเผยแพร่ในหนังสือเล่มนี้

หลวงปู่บุญเพ็ง กบปโก สอนจิตตภาวนาทุกวันตลอดชีวิตนักบวชของท่าน โดยในช่วงที่ธาตุขันธ์ของท่านยังแข็งแรงดี ท่านเทศน์ทุกวัน จึงมีกัณฑ์เทศน์ที่บันทึกไว้ฉบับพันกัณฑ์ ซึ่งท่านได้นำมาเปิดให้ลูกศิษย์นั่งภาวนาในช่วงสองปีที่ผ่านมา ที่ธาตุขันธ์ของท่านไม่แข็งแรง และลูกศิษย์แต่ละคนก็จะมีกัณฑ์เทศน์ที่ตนประทับใจ “ฟังแล้วนั่งดีมาก” ดังนั้น เมื่อจะมีการพิมพ์หนังสือพระธรรมเทศนาของหลวงปู่เพื่อแจกในงานทำบุญอายุ จึงมีหลายท่านที่อาสาถอดความจากกัณฑ์เทศน์ที่เป็น *ที่หนึ่งในใจ*

สำหรับคำจัดพิมพ์มาจากทรัพย์สินปัจจัยของคณะศิษย์และศรัทธาสาธุชนทั้งหลายที่เสียสละเพื่อให้ธรรมะเป็นทานอันเป็นการให้ที่เลิศกว่าการให้สิ่งอื่นทั้งปวง

การจัดทำหนังสือเล่มนี้หากบังเกิดประโยชน์ประการใดอันเป็นบุญกุศล คณะศิษย์ขอน้อมถวายแด่องค์หลวงปู่ซึ่งแสดงธรรมะเหล่านี้ไว้ให้แก่อโลก



## ที่หนึ่งในใจ

แต่หากมีอุปสรรคประการใดจากการอ่านหนังสือนี้ คณะศิษย์ขอน้อมรับไว้และกราบขอขมาต่อหลวงปู่และต่อท่านผู้อ่านท่านทั้งหลาย

ขอพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ตลอดถึงอาณิสย์ของการมีส่วนร่วมสร้างหนังสือเพื่อเป็นธรรมทานในครั้งนี้งเป็นพลวปัจจัยให้ท่านทั้งหลายประสบสุขสวัสดิ์พิพัฒน์มงคล วิบูลย์พูนผลไปด้วย ปฏิภาณ อนุสารสมบัติ จงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัยทุกประการ และจงมาเป็นปัจจัยให้ท่านทั้งหลายบรรลุมรรคผลนิพพานโดยพลัน เทอญ ฯ



# สารบัญ

หน้า

คำนำ

หลวงปู่บุญเพ็ง กัปปโก กับอีกหนึ่งปีที่ผ่านไป

สำหรับเริ่มฝึกหัด บ้านตะวันนา ๒๗ กย. ๔๒

จิต นักร้องเดี่ยว นามธรรม กรมพลศึกษา ๑๙ พค. ๔๒

หาใจตัวเอง ศาลาลุงชิน ๑๑ ธค. ๔๒

สำรวจถ้ำประจำตน วัดป่าวิเวกธรรม ๒๑ สค. ๔๑

รักษาจิตให้สงบ วัดป่าวิเวกธรรม ๑๕ สค. ๔๑

ความสงบนำจิตสู่พุทธะ วัดอโศการาม ๒๘ มิย. ๔๑

หาพุทธะในตัวเอง วัดหัวลำโพง ๒๐ กย. ๔๑

อย่าประมาทตัวเอง วัดสุริยาศรีปฏิบัติปฏิบัติธรรม ๔ กย. ๔๗

ศีลภายใน วัดกุฎทอง ๑๘ กพ. ๔๓

ทำเอง เพื่อตัวเองในข้างหน้า กรมพลศึกษา ๒๖ เม.ย. ๔๓

ตามหาพุทธ วัดสังฆทานเบอร์มิงแฮม ๑๙ พค. ๔๔

สวรรค์สมบัติ วัดอโศการาม ๒๖ เมย. ๓๑

ความดีนั้นมีในจิตหรือยัง (อาหารธรรม)

วัดอโศการาม ๒๕ เมย. ๓๒

เปิดใจฟังธรรม (ปฏิบัติเพื่อรู้เองเห็นเอง)

วัดอโศการาม ๘ กค. ๓๗

ให้พ้นจากเจ้ากรรมนายเวร กรมพลศึกษา ๒๙ มี.ค. ๔๓

รายนามเจ้าภาพพิมพ์หนังสือ





# หลวงปู่บุญเพ็ง กัปโป กบอภหนึ่งปีที่พ้นผ่าน

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส

อาจารย์ ปมาเทน ทวารตเยน กตํ สพฺพํ อปราริํ ชมตุ โน ภนฺเต

อาจารย์ ปมาเทน ทวารตเยน กตํ สพฺพํ อปราริํ ชมตุ โน ภนฺเต

อาจารย์ ปมาเทน ทวารตเยน กตํ สพฺพํ อปราริํ ชมตุ โน ภนฺเต

## อาร์มภท

ภาพพระภิกษุชราเดินลัดเลาะบริเวณดงไม้ริมกำแพงวัดในเวลาเช้า และเวลาเย็นเป็นภาพที่คุ้นตาของคนในละแวกวัดป่าวิเวกธรรม (วัดเหล่างา) จังหวัดขอนแก่น บางครั้งจะเห็นท่านองค์เดียว บางครั้งก็มีพระภิกษุสามเณร ติดตาม พระภิกษุชราองค์นี้คือหลวงปู่บุญเพ็ง กัปโป เจ้าอาวาสวัดป่าวิเวกธรรม บ่อยครั้งที่คนมาราบหลวงปู่แะไปเข้าห้องน้ำหลังกุฏิหลวงปู่เสียก่อน แต่ก็ต้องตกตะลึงเพราะผู้ที่กำลังทำความสะอาดห้องน้ำคือหลวงปู่ นั่นเอง หลวงปู่ขยันมาก แม้อายุของหลวงปู่จะขึ้นเลข ๘ แล้ว แม้อิริยาบถ เคลื่อนไหวของหลวงปู่จะไม่คล่องแคล่วว่องไวเหมือนครั้งยังหนุ่ม แต่หลวงปู่ก็ไม่เคยหยุดทำงาน ถ้าหลวงปู่ไม่ติดภารกิจอื่น ท่านจะลงเดินบริเวณด้าน หลังกุฏิใกล้กำแพงวัด เห็นอะไรไม่สะอาดเรียบร้อยท่านก็จะลงมือทำ ถ้าทำ ลำพังองค์เดียวได้ท่านก็ทำไปเลย ถ้าเหลือวิสัยท่านก็จะเกณฑ์พระเณรมาช่วย

## ที่หนึ่งในใจ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นงานสอนภาวนาด้วยแล้ว นอกจากการเทศน์อบรมทุกคำทุกวันและเทศน์ตามกิจนิมนต์แล้ว หลวงปู่จะสอนทุกเวลาที่โอกาสอำนวย ถึงจะอาพาธหลวงปู่ก็ยังสอน เทศน์ไม่ออก เป็นหวัดลงคอ ไม่มีเสียง หลวงปู่ก็ให้เปิด ซีดี แล้วก็นั่งคุมอยู่ตลอด แม้บางครั้งท่านอาพาธหนัก ลูกออกจากห้องไม่ไหว แต่หลายท่านที่สัมผัสได้ยืนยันว่าหลวงปู่ส่งกระแสออกมาคุมภาวนา

หลวงปู่ไม่ชอบให้เขียนประวัติของท่าน บางครั้งมีผู้เขียนยินยอมท่าน จนเกินพอดี บางคราวมีผู้อ่านอ่านแล้วก็จะมาวุ่นวายซักถามเรื่องส่วนตัวของท่านซึ่งเป็นการไม่บังควร ท่านว่าเอาไว้ตอนงานศพจึงเขียนประวัติ ข้อเขียนนี้จึงไม่ใช่ประวัติ หากแต่เป็นการนำปฏิบัติทางจริยาวัตรของหลวงปู่มาเล่าสู่กัน ฟังพอเป็นสังฆานุสติ โดยไม่ยืนยันความถูกต้องของข้อมูลเพราะไม่ได้ซักถามท่านโดยตรง หากแต่ใช้วิธีจดจำจากเรื่องที่ท่านเล่าสอนลูกศิษย์หลังการภาวนาแล้วนำมาปะติดปะต่อกัน

## ก่อนจะมาเป็นพระบุญเพ็ง กัปปโก

หลวงปู่มีนามก่อนอุปสมบทว่า บุญเพ็ง เหล่าหงษา เป็นบุตรของนายเอี่ยม และนางคง เหล่าหงษา เกิดในวันมาฆบูชา ปีมะโรง พ.ศ. ๒๔๗๑ ที่บ้านบัวบาน ตำบลกู่ทอง อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม มีพี่น้อง ๗ คน หลวงปู่เป็นบุตรคนสุดท้อง

ปีที่หลวงปู่ถือกำเนิดหลวงปู่สิงห์ ชันตยาโคโม เดินทางธุดงค์กรรมฐานที่โคกเหล่างา (วัดป่าวิเวกธรรมในปัจจุบัน) ซึ่งเป็นป่ารก ฝิดู แล้วก็มีหลวงปู่เทศก์ เทศรังสี หลวงปู่อ่อน ญาณสิริ หลวงปู่ภูมี ฐิตธัมโม หลวงปู่ฝัน อาจาโร หลวงปู่กงมา จิรปุญโญ หลวงปู่คำดี ปภาโส หลวงปู่สีโห เขมโก หลวงปู่สิม พุทธาจาโร(ในขณะนั้นเป็นสามเณร) หลวงปู่จาม(ในขณะนั้นเป็นสามเณร)





และพระอาจารย์รูปอื่น ๆ อีกมาก ติดตามมาอยู่รับการอบรมธรรมปฏิบัติ จากหลวงปู่สิงห์ เมื่อออกพรรษาเข้าหน้าแล้ง หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี ได้ไป วิเวกกรรมฐานทางจังหวัดมหาสารคาม โดยไปพักอยู่ที่บ้านบัวบาน อำเภอ เชียงยืน และได้อบรมหลักการปฏิบัติธรรมแก่ญาติโยมบ้านบัวบาน รวมทั้ง โยมบิดา มารดา ของหลวงปู่บุญเพ็งด้วย โยมบิดามารดาของหลวงปู่ล้อมใส ศรัทธาหลวงปู่เทศก์มาก จึงได้ให้บุตรชายบวชทุกคน

หลวงปู่บรรพชาและอุปสมบทในวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๔๙๒ ที่วัด ศรีจันทร์ (๑) จังหวัดขอนแก่น โดยมีพระพิศาลสารคุณ (ต่อมาเป็น พระเทพบัณฑิต (อินทร์ ภิรเสวี)) เป็นพระอุปัชฌาย์ได้ฉายา “กบุปกโก” ซึ่ง แปลว่า “ผู้สำเร็จ”

เมื่ออุปสมบทแล้วจำพรรษาที่วัดเทพนิมิต บ้านบัวบาน เป็นเวลา ๒ ปี จึงเดินทางมาศึกษาปริยัติธรรม และพำนักยังวัดสุทธจินดา อำเภอเมือง จังหวัด นครราชสีมา จนถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๔๙๔ โยมมารดาเสียชีวิต ท่านจึง เดินทางกลับมายังจังหวัดมหาสารคาม เพื่อจัดการงานศพของโยมมารดา และ ศึกษาปริยัติธรรมต่อที่จังหวัดมหาสารคามจนได้วิทยฐานะเป็น นักธรรมโท ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๙ หลวงปู่จึงมาจำพรรษาที่วัดป่าวิเวกธรรม

### จากพระบ้านสู่พระป่า

ปี พ.ศ. ๒๕๐๒ หลวงปู่สิม พุทธาจาโร เจ้าอาวาสวัดสันติธรรม ตำบล ช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้เดินทางมายังจังหวัดขอนแก่น และแวะพักที่วัดป่าวิเวกธรรม หลวงปู่สิมชวนหลวงปู่ติดตามไปจุดดงที่ภูกระดึง จังหวัดเลย หลวงปู่สิมก็นำท่านบุกป่าฝ่าดงเอาความตายเข้าแลกเพื่อแสวงหา โมกขธรรม อาศัยเพียงความสงบของจิตและ พุทฺโธ เป็นเครื่องต่อสู้กับ ความทรมันดาร และสัตว์ร้ายนานาชนิด ทำให้หลวงปู่มีใจมุ่งสู่การปฏิบัติ



## ที่หนึ่งในใจ

แบบพระป่า หลวงปู่จึงเดินทางติดตามไปปฏิบัติภาวนากับหลวงปู่ลิมที่วัดสันติธรรมเป็นเวลาพอสมควร

ต่อมาได้มีโอกาสไปศึกษาธรรมะกับหลวงปู่ตื้อ อจลธัมโม ที่อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ และได้สั่งสมความรู้ และไหวพริบปฏิภาณในการแก้ไขปัญหารธรรมะจากหลวงปู่ตื้อ รวมทั้งด้านอิทธิวิธีซึ่งหลวงปู่ตื้อท่านมีความเป็นเลิศ หลวงปู่มักจะเล่าให้บรรดาสาธุศิษย์ฟังถึงความสงบเย็น ความมุ่งมั่น อดทน ความกล้าหาญ เมตตา และเสียสละของหลวงปู่ลิม และปฏิภาณ ไหวพริบ อิทธิฤทธิ์ ของหลวงปู่ตื้อ ซึ่งท่านรับมาปฏิบัติจนเท่าทุกวันนี้

ในระหว่างนี้เป็นเวลาประมาณ ๔ ปี ท่านใช้ช่วงเวลาออกพรรษาในฤดูแล้ง ถุดงค์กรรมฐานไปตามป่าเขาในภาคเหนือตอนบน ได้ประสบกับสิ่งลึกลับมหัศจรรย์มากมาย และต้องต่อสู้กับภัยอันตรายนานปีการ ตามแนวทางที่ครูบาอาจารย์ของท่านได้ดำเนินไปก่อนแล้ว และระหว่างชุดงค์กรรมฐานท่านได้สั่งสอนอบรมภาวนาให้พระภิกษุ สามเณรที่เดินทางไปด้วยกันอย่างสม่ำเสมอ

พ.ศ. ๒๕๐๗ หลวงปู่ไปจำพรรษาที่วัดป่าศรีวันคำห้วยยาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เป็นเวลา ๒ ปี เพื่อไปวิเวกภาวนา วัดคำห้วยยางมีความทุรกันดาร และขึ้นชื่อเรื่องผีดู บริเวณโดยรอบเป็นป่าไม้และภูเขา เต็มไปด้วยสัตว์ป่านานาชนิดและป่าไม้ยังคงสภาพสมบูรณ์เท่าทุกวันนี้ อยู่ห่างจากถนนประมาณ ๑๔ กิโลเมตร การเดินทางเข้า-ออกในสมัยนั้น มีเพียงการเดินเท้าและเกวียนเท่านั้น ท่านได้อบรมภาวนาให้พระ และให้ชาวบ้านมีชาวบ้านหลายคนประสบความสำเร็จตามควรแก่สถานะของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน

ที่วัดคำห้วยยางนี้เป็นสถานที่ท่านทำความเพียรอย่างอุกฤษฏ์ ท่านได้สร้างวิหารขึ้นหลังหนึ่งโดยอาศัยแรงงานของท่านและชาวบ้าน ไม่มีแม่สีทา



ผนัง ท่านว่าสมัยนั้นไม่มีเงินทองอะไร และก็ไม่ต้องการ ไม่สะสม และ พระประธานในวิหารก็เป็นพระพุทธรูปปางบำเพ็ญทุกรกิริยา หรือที่หลวงปู่ เรียกว่าปางทรมาณ วิหารแห่งนี้เป็นที่ประดิษฐานอัฐิธาตุของหลวงปู่มั่น ฎริทฺตโต และหลวงปู่สิงห์ ขนตยาคโม อัฐิธาตุของหลวงปู่มั่นที่เก็บรักษาไว้มีจำนวนหลายองค์ แต่ละองค์มีขนาดใหญ่ และเป็นอัฐิธาตุที่ พระเทพบัณฑิต (อินทร์ ฎิรเสวี) พระอุปชฌาย์ของท่านเป็นเจ้าของคณะจังหวัดขอนแก่นใน ขณะนั้นไปรับมาจากงานประชุมเพลิงศพของหลวงปู่มั่นโดยตรง และได้รับ มอบให้ดูแลไว้ทั้งหมด ท่านว่าอัฐิของพระกรรมฐานต้องอยู่ในป่า ดังนั้น ใน ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ - ๒๕๕๐ หลวงปู่จึงได้สร้างพระเจดีย์เพื่อบรรจุอัฐิธาตุของ หลวงปู่มั่น ฎริทฺตโต หลวงปู่สิงห์ ขนตยาคโม และหลวงปู่คำดี ปภาโส ที่วัดป่าศรีวินคำห้วยยาง และตั้งชื่อเจดีย์ดังกล่าวว่า เจดีย์หลวงปู่มั่น

### นักเทศน์ หยุตเทศน์ไปปีครึ่ง

หลวงปู่เทศน์ตั้งแต่บวชใหม่ ๆ ท่านชอบฟังเทศน์ของครูบาอาจารย์ ในสมัยนั้นซึ่งแสดงตามงานที่มีเกือบทุกคืนโดยเฉพาะอย่างยิ่งเทศน์สอง ธรรมาสน์ซึ่งครูบาอาจารย์สมัยนั้นแสดงในเชิงปฏิภาณทำให้ท่านได้วิธีการ บางอย่างมาประยุกต์ใช้กับการเทศน์ของท่าน นอกจากนี้ ท่านยังได้วิธีการ แสดงธรรม และการแก้ปัญหารธรรมะจากครูบาอาจารย์ มี หลวงปู่สิม และ หลวงปู่ตื้อ หลวงปู่แหวน หลวงปู่อ่อนสี เป็นอาทิ ทำให้ท่านมีความเป็นเลิศ ในการเป็นนักเทศน์ตั้งแต่ยังมีอายุพรรษาไม่มาก หลวงปู่เทศน์ออกจากจิต ไม่ได้เตรียมพล็อตเรื่องไว้ล่วงหน้าเหมือนการบรรยายธรรมโดยทั่วไป หัวข้อ ธรรมะสำหรับเทศน์ของท่านเกิดขึ้นสด ๆ ร้อน ๆ ในขณะที่ท่านเริ่มเทศน์ ดังนั้นบางคนฟังท่านเทศน์ทุกวันคืนก็ไม่ปรากฏว่าจะมีการซ้ำกัน หรือไม่เคย ฟังแล้วจิตซัดเหมือนการบรรยายธรรมทั่วไป ท่านปรารถนาเสมอว่าทุกวันนี้ พระนักเทศน์หายาก ยิ่งพระที่เทศน์ดี ๆ ยิ่งแทบไม่มีเลย ท่านจึงพยายาม

## ที่หนึ่งในใจ

สนับสนุนให้พระรุ่นใหม่ สนใจฝึกหัดแสดงธรรม

พ.ศ. ๒๕๐๙ ญาติโยมจากวัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ จึงกราบอาราธนาท่านไปจำพรรษาที่วัดอโศการาม ตามธรรมเนียมปฏิบัติของวัดอโศการาม จะมีการแสดงธรรมบนวิหารทุกคืน และในวันพระมีรอบเช้าและรอบบ่ายสาม พระธรรมเทศนาที่ท่านแสดงที่วัดอโศการามมีจำนวนมาก และมีการบันทึกเทปไว้พอสมควร ปัจจุบันได้นำมาเผยแพร่เป็นซีดี สำหรับน่านั่งสมาธิ และก็มีศิษย์ทางไกลหลายท่านที่ประสบความสำเร็จในการภาวนาจากการฟังเทป และ แผ่นบันทึกซีดี เหล่านี้

พ.ศ. ๒๕๑๐ สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมโธ) เจ้าอาวาสวัดพระศรีมหาธาตุฯ บางเขน ในขณะนั้นได้นิมนต์หลวงปู่มาจำพรรษาที่วัดพระศรีมหาธาตุฯ บางเขน และได้อบรมภาวนาให้แก่ญาติโยมพุทธบริษัททางด้านนี้สลับกับที่วัดอโศการามเป็นเวลาเกือบ ๑๐ พรรษา โดยส่วนใหญ่จะจำพรรษาที่วัดพระศรีมหาธาตุฯ บางเขน ในเวลาที่เดินทางมากรุงเทพฯ จนถึง พ.ศ. ๒๕๕๐ ท่านจึงได้มาพำนักอบรมศิษยานุศิษย์ในกรุงเทพฯ ที่ศาลาห้าแยกวัชรพล

ก่อนปี พ.ศ.๒๕๕๒ หลวงปู่มีกิจนิมนต์แสดงธรรมมากกว่ากิจนิมนต์ด้านอื่น ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ทั้งตามหน่วยงานและตามวัดที่มีการจัดงาน ส่วนใหญ่ที่เคยนิมนต์ท่านไปเทศน์ครั้งหนึ่งก็มักจะตามมานิมนต์อีก หลวงปู่ไม่ได้รับทุกงาน หากแต่จะพิจารณาเป็นกรณี ๆ หลวงปู่ไม่ชอบเทศน์ให้คนนั่งล้อมตักฟัง หลวงปู่เองก็หลับตาเดินจิตเทศน์ออกมา ท่านว่าฟังเทศน์จากท่านต้องหลับตักฟัง แล้วท่านก็จะให้ทำจิตให้เป็นสมาธิไปพร้อมกับการฟังเทศน์ บางคนจิตสงบตั้งแต่ฟังเทศน์จากท่านครั้งแรกเลยก็มี ก็เลยติดตามมาฝึกภาวนาเป็นลูกศิษย์ประจำ แม้กระทั่งพระระดับครูบาอาจารย์หลายองค์ก็ชอบฟังหลวงปู่เทศน์ ท่านว่าฟังแล้วถูกกิเลส จิตลงดี อันนี้เป็น



ภาษาที่นักปฏิบัติฟังแล้วจะเข้าใจ จึงเป็นที่มาของสมญา พระนักเทศน์ ที่บรรดาครูบาอาจารย์ใช้เรียกขานหลวงปู่

หลังจากเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ หลวงปู่มีอาการอาพาธเกี่ยวกับกล่องเสียง เจ็บหน้าอก และเส้นเลือดเลี้ยงสมองตีบเล็กน้อย ทำให้ท่านเทศน์และรับกิจนิมนต์ไม่ได้อีกต่อไป

### การอบรมภavana ถึงจะอาพาธก็สอนทุกคืน

ท่านเริ่มอบรมภavanaให้สามเณรตั้งแต่ครั้งธุดงค์กรรมฐานที่จ.ลำปาง และเมื่อมาอยู่วัดป่าศรีวันคำห้วยยาง ท่านก็อบรมภavanaให้พระภิกษุสามเณรและชาวบ้านผู้ยากไร้ให้ภavanaได้จำนวนมาก และเมื่อท่านมาจำพรรษาที่วัดพระศรีมหาธาตุบางเขน ท่านก็ยังคงอบรมภavanaให้กับอุบาสกอุบาสิกา กลุ่มเล็ก ๆ ที่ติดตามท่านมาหลังจากการนั่งฟังธรรมบนโบสถ์ที่วัดพระศรีมหาธาตุ ท่านใช้ไต่ถุณกุฎิเป็นที่อบรม ทั้งที่ยุ่งชุมมาก แต่ผู้อบรมและผู้รับการอบรมก็ไม่ย่อท้อ การอบรมกลุ่มเล็กนี้ได้ผลดีมากกว่ากลุ่มใหญ่ ส่วนที่ขอนแก่น หลังจากท่านมารับตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าวิเวกธรรมไม่นาน ท่านก็เริ่มฝึกภavanaให้ลูกศิษย์กลุ่มเล็ก ๆ ส่วนใหญ่ก็ได้เข้าถึงความสงบ มากบ้างน้อยบ้าง ตามแต่กำลังและความขยันหมั่นเพียรของแต่ละบุคคล บางท่านถึงกับจะละทิ้งครอบครัวมาบวชกับท่าน ซึ่งถ้าเป็นหญิงท่านไม่รับเพราะสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ท่านจะส่งให้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์องค์อื่น เช่น หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน หลวงปู่หลวง กตปุญโญ ฯลฯ

แนวทางการอบรมภavanaกลุ่มเล็กเช่นนี้ ท่านดำเนินตามรอยพระพุทธเจ้า ท่านว่าครั้งพุทธกาล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนพุทธบริษัทราวละไม่กี่คน และให้นั่งภavanaไปด้วย ฟังเทศน์ไปด้วย บางคนเข้ามาถามคำถามเกี่ยวกับการภavana ท่านไม่ตอบ แต่ให้นั่งไปเลย และ



## ที่หนึ่งในใจ

ก็ได้เลย ซึ่งส่วนใหญ่จะนั่งได้ ใต้คือได้ความสงบและพึ่งตนเองได้ในการปฏิบัติ ส่วนจะก้าวไปไกลเพียงใดหรือทางใดก็แล้วแต่อุปนิสัยของเขาแต่ละคน เมื่อท่านสอนให้ภาวนาได้แล้วก็เป็นหน้าที่ของแต่ละคนที่จะทำต่อไปตามกำลังบารมีของตน ไม่จำเป็นที่จะต้องมาเฝ้าท่านอยู่ตลอด ดังนั้นแต่ละช่วงเวลา ลูกศิษย์ของท่านจะมีจำนวนไม่มาก เมื่อมาอีกช่วงเวลาก็จะเปลี่ยนกลุ่มไปแล้ว บางท่านเป็นนักธุรกิจหรือข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ซึ่งหาโอกาสมาฝึกที่วัดไม่ได้ ท่านก็จะแนะนำให้ฟังเทป หรือ ซีดี และลองนั่งเองที่บ้าน

หลวงปู่ไม่ส่งเสริมให้ลูกศิษย์ “บวชก่อนได้” แม้กระทั่งลูกศิษย์ที่เป็นชาย ถ้าอยากบวชท่านก็จะฝึกหัดภาวนาให้มีพื้นฐานดีก่อนจึงให้บวช ส่วนลูกศิษย์ฝ่ายหญิงซึ่งต้องรับผิดชอบดูแลครอบครัวท่านก็ให้ปฏิบัติภาวนาในเวลาว่างจากงานให้กลมกลืนกับชีวิตประจำวัน

ที่กรุงเทพฯ ฯ หลวงปู่จะสอนภาวนาตอนค่ำทุกวัน เวลาประมาณ ๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. เพื่อให้สะดวกกับผู้ที่เดินทางต่อเลยมาจากที่ทำงาน และต้องเดินทางไกลกลับบ้าน ส่วนที่ขอนแก่นหลวงปู่จะสอนภาวนาที่ห้องโถงในกุฏิของท่าน เวลา ๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. เพื่อให้สอดคล้องกับกิจวัตรของพระภิกษุสามเณรที่มารับการอบรมด้วย

ในช่วงที่หลวงปู่ยังอายุไม่มาก ท่านมักจะไปเที่ยวจุดดงค์กรรมฐาน บริเวณป่าเขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคอีสาน จนมีความชำนาญภูมิประเทศของป่าเขาในประเทศไทยแทบทั้งหมด ยกเว้นภาคใต้เท่านั้นที่ท่านไม่ค่อยได้ไป ในการเดินทางไปที่ต่าง ๆ ตามกิจนิมนต์ ท่านมักจะนำลูกศิษย์ของท่านออกไปฝึกภาวนาด้วย ส่วนใหญ่ท่านจะนำไปในที่ร่ำลือกันว่าผีดู เพื่อให้ลูกศิษย์ได้ศึกษาความเป็นไปของจิตวิญญาณที่เสวยกรรมในลักษณะต่าง ๆ เป็นวิธีที่หลวงปู่สอนเราให้ทราบว่าจะดูอุปาทานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเช่นนี้



ลูกศิษย์ของท่านมีหลากหลาย หลวงปู่ให้ความสนใจลูกศิษย์เสมอกัน ใคร  
ภาวนาได้ดีและท่านสามารถช่วยให้ดีขึ้นได้ท่านก็จะให้ความสนใจเป็นพิเศษ  
ในห้องภาวนาไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะ มีแต่ผู้ที่ภาวนาเก่ง จะได้รับการ  
ยกย่องชมเชย สนใจจากผู้อื่น คนที่ปวดขา เจ็บไข้ได้ป่วยหรือมีปัญหาบาง  
ประการ หลวงปู่ก็จะให้คนที่ภาวนาได้และใช้พลังจิตได้ดีช่วยเหลือกัน

หลวงปู่สอนให้ใช้พลังจิตช่วยเหลือผู้อื่นตามโอกาส บางคนอาจบอก  
ว่าเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง พวกที่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน และสถานภาพทาง  
สังคมในระดับสูงก็จะอายไม่ยอมให้ใครรับทราบ และเกรงว่าจะถูกรบกวน  
มากก็เลยไม่ค่อยยอมใช้ประโยชน์จากพลังจิต แต่หากพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว  
ในระยะซึ่งการภาวนามีความมั่นคง และจิตสามารถใช้งานได้แล้ว หากนำมา  
ใช้ในการดูพลังของพระเครื่องก็ดี รักษาโรคก็ดี การกำหนดรู้อื่นต่าง ๆ ใน  
ปัจจุบัน อดีต และอนาคตก็ดี นอกจากสนุกและทำให้เกิดความขยันแล้ว ยัง  
เป็นการฝึกฝนให้จิตมีความชำนาญในการกำหนดดู เพราะสภาวะที่ใช้งานจิต  
นั้นเป็นการกำหนดลงไปเลย ซึ่งยิ่งทำก็ยิ่งชำนาญ เมื่อเดินจิตทางวิปัสสนาจึง  
เห็นประโยชน์ของการที่ท่านให้ฝึกกำหนดจิต เพราะทำให้สามารถกำหนด  
พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน และรวดเร็ว บางครั้ง แม้ด้วยอาการปกติไม่  
ต้องหลับตาก็สามารถกำหนดจิตรู้ได้และญาณก็เกิดขึ้นในขณะจิตเดียวกันนั้น

ในการอบรม บางครั้งท่านก็เทศน์กำกับ บางครั้งท่านก็ให้เปิดซี ดี แต่  
บางครั้งก็ให้นั่งไปเลยเงียบ ๆ แต่ท่านจะนั่งเฝ้าอยู่ตลอดเวลาไม่เคยทิ้งพวกเรา  
แม้กระทั่งอาหารท่านก็เฝ้าพวกเราให้นั่งภาวนากันไป หลังจากออกจากที่  
ภาวนาแล้วหลวงปู่จะเปิดโอกาสให้ถามปัญหาในการปฏิบัติ หรือรายงานผล  
การนั่ง บางคนขี้อายไม่กล้าถามไม่กล้ารายงาน ท่านก็จะชี้ถามตรงตัวไปเลย  
คนที่ไม่มีอะไรจะรายงานท่านก็ไม่เคยถาม ถ้าท่านถามคนไหนแสดงว่าคน  
นั้นเริ่มจะนั่งภาวนาได้ผล และคนนั้นก็จะมีคำตอบให้ท่านได้ขยายความให้  
ความรู้ผู้อื่นต่อไปอีก

## ที่หนึ่งในใจ

การตอบแก้ไขปัญหาการปฏิบัติภาวนาเรื่องนิมิต ท่านบอกว่า เหมือนคนนอนหลับ แล้วฝัน ก็เขาฝันเห็นเช่นนั้นจริงๆ แล้วเราจะไปว่าเขาฝันไม่จริงได้อย่างไร นิมิตจากการภาวนาของคนแต่ละคนก็จริงสำหรับบุคคลนั้นเช่นกัน เมื่อมีผู้นิมิตเห็นสิ่งต่าง ๆ ท่านก็จะบอกว่า นั่น! ดีแล้ว! ท่านบอกว่าไม่ต้องกังวลติดนิมิต กลัวแต่ว่ามันจะไม่มีมาให้ติด ซึ่งก็เป็นอย่างที่ท่านว่าเพราะนานเข้านิมิตก็ค่อย ๆ หดไปเอง พร้อมกับจิตใจที่พัฒนาให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิลึกไปตามลำดับ ท่านว่าถ้านิมิตไม่มีประโยชน์ แล้วที่พระพุทธเจ้าท่านระลึกชาตินำมาสอนพวกเรา ท่านนำมาจากไหน

ในเรื่องของการพิจารณา หรือวิปัสสนาก็เช่นกัน ท่านจะฝึกให้พวกเราทำความสงบให้เกิดความคล่องตัว เกิดความชำนาญชำนาญในการเข้าการออก เพื่อเป็นฐานของวิปัสสนา ท่านไม่ให้พิจารณาไปตามกระแสธรรมที่เกิดจากการอ่านหรือการฟังโดยจิตยังไม่สงบ ท่านเรียกว่าวิปัสสนิก แต่ท่านให้ทำความสงบ ค้นหาใจตนเองให้พบก่อน จึงค้นไปในจิต หากิเลส อาสวะที่หมักต้องอยู่และชำระสะสางตามแต่ละคนไปตามบทสรรเสริญพระธรรมคุณที่ว่า สัตถิภูฏิสโก และปัจฉัตตัง คือผู้ปฏิบัติดีแล้วย่อมรู้เองเห็นเอง และรู้เฉพาะตน นี่คือข้อแตกต่างระหว่างนักปรัชญากับนักปฏิบัติ

สำหรับบรรพาส ท่านจะให้ดำเนินความสงบเพื่อความสุขสบายในความเป็นอยู่ในชีวิต ประจำวัน บางคนปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด หรือไมเกรน บางคนบ่นวุ่นวายกับปัญหาเศรษฐกิจ บางคนบ่นวุ่นวายกับปัญหาส่วนตัว บางคนประสบปัญหาในการทำงาน เมื่อมารับการอบรมภาวนาจากท่าน ปัญหาต่าง ๆ แม้ยังคงอยู่ แต่ด้วยจิตที่ได้รับความสุขสงบเข้าไปแทนที่ ท่านเหล่านั้นก็มีความพร้อมในการต่อสู้และรับกับสภาพปัญหาได้ ศีรษะที่เคยปวดหนักทีบก็โล่งไปหมด และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ต้องพึ่งยานอนหลับอีกต่อไป





ท่านไม่บังคับให้ถือศีล ฆู่งชาวห่มขาว หรือควบคุมกริยาความประพฤติต่าง ๆ แต่เมื่อจิตสู่ความสงบแล้ว ท่านเหล่านั้นก็เห็นผลเสียของการดำรงตนนอกกรอบศีลธรรมประเพณี และค่อย ๆ ปรับปรุงตนเองทีละน้อย การดำเนินโทษผู้อื่นก็ค่อยลดน้อยลงไปเพราะท่านสอนให้ “โอปนยโก” คือน้อมเข้าหาตัว เมื่อเห็นกิเลส เห็นผิดของตนเอง เขาก็ค่อยปรับปรุงตนเองให้ถูกต้อง และเมื่อผู้อื่นทำผิดก็คิดว่าเราก็เคยผิดเช่นนี้ ก็เลยให้อภัยกันไปได้ ศีลธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็เกิดขึ้นไปโดยอัตโนมัติ เป็นศีลแท้ และธรรมแท้ที่เกิดขึ้นในใจ บางครั้งมีการเพ่งโทษกัน ว่าคนเข้าวัดทำไมจึงทำเช่นนี้ ทำไมจึงแต่งตัวอย่างนี้ ท่านให้ข้อคิดว่าในครั้งพุทธกาล ท่านอรหันตสาวก สาวิกา ทั้งหลาย มีใครบ้างที่เป็นคนตีเรียบร้อยมาหาพระพุทธเจ้าแล้วท่านจึงสอนให้สำเร็จ เท่าที่เห็นก็มีแต่โจร คนบ้า คนเสเพล หรือพวกนักเลงเจ้าลัทธิทั้งนั้น หากพระพุทธเจ้าคิดเช่นนี้เราคงจะไม่มีพระองค์อุลิมล พระปฎาจารย์เถรี ฯลฯ

ในการสอนภาวนาท่านให้พวกเราดำรงความสงบไปก่อน เพราะยังมีภาระในชีวิตประจำวัน มีภาระครอบครัว ท่านมักกล่าวที่เล่นที่จริงอยู่เสมอว่าอย่าให้สำเร็จเร็วนัก เดียวลูกเต่าก็จะร้องให้ตามหากัน และท่านยังมุ่งให้พวกเราปฏิบัติอยู่ที่สำนักในใจ อย่าไปเที่ยวค้นหาสำนักตามป่า ตามเขา ตามถ้ำ เพราะถ้าใจสงบไม่ได้แล้ว จะไปยังสถานที่วิเวกเพียงใดก็ไม่เกิดประโยชน์ หนำซ้ำยังจะทำให้เกิดปัญหาครอบครัว เพราะพ่อบ้านแม่บ้านเอาแต่ไปตะลอนตามสำนักต่าง ๆ และทิ้งลูกหรือสามีภรรยาให้มีปัญหาอยู่ที่บ้าน และพอลกลับถึงบ้านก็เกิดความรู้สึกว่าดีกว่าผู้อื่นเพราะไปปฏิบัติธรรมมา เลยเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน

ดังนั้น การอบรมภาวนามราวาสโดยทั่วไปท่านจึงให้มาฝึกกับท่านวันละประมาณ ๑ ชั่วโมง หากผู้ใดไม่สะดวกที่จะมาทุกวัน ก็แจก ซีดี กลับไปปฏิบัติเองต่อที่บ้าน และนาน ๆ ครั้งก็โทรศัพท์สอบถาม หรือเดินทางมา

## ที่หนึ่งในใจ

อบถามรายงานความก้าวหน้าด้วยตัวเอง ซึ่งท่านก็จะเมตตาแก้ไขให้ทุกรายไป นี่คือเหตุที่ท่านมีโทรศัพท์มือถือติดตัวและเปิดไว้เสมอ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนาหากแก้ไขไม่ได้ทันช่วงที่ก็จะเกิดผลเสียหายนได้ ท่านจะสอนดักไว้หมด ความกลัวจึงไม่มี ความสับสนก็ได้รับการแก้ไขโดยเร็ว และเกิดความมั่นใจในการก้าวเดินต่อไปตามแต่ความพร้อมของแต่ละคน

ท่านไม่เคยชี้ในด้านความรู้ความเห็น ลูกศิษย์หลายคนไปรายงานผลการภาวนากับท่านและก็เตรียมจะไปถามท่าน แต่ระหว่างที่ถูกท่านซักถาม ลูกศิษย์เหล่านั้นก็สรุปคำตอบได้เองโดยไม่ต้องถามท่านอีก ท่านบอกว่า ธรรมะเป็นสันตภูฏิก คือ ผู้ปฏิบัติดีแล้วย่อมรู้เองเห็นเอง และเป็น ปัจจัยตั้ง คือ รู้เฉพาะตน ท่านเพียงสะกิดชี้แนะให้ในช่วงแรก พอานเข้าก็พึ่งตนเองได้ แก้ไขปัญหาให้ตนเองได้ สมดังพุทธภาษิตที่ว่า *อิตตาหิอัตโน นาโถ* ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ฉะนั้น พวกเราจึงยึดถือพระพุทธเจ้าศาสดาองค์เอกเป็นสรณะ ยึดถือพระธรรมคำสั่งสอนเป็นสรณะและยึดถือพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ ผู้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าและพระธรรมก็คือเรา และพุทธะแท้จริงก็คือใจของเราที่มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธินั่นเอง นี่เป็นแนวทางที่หลวงพ่อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ ดังนั้น ลูกศิษย์ของท่านที่ภาวนาได้แล้วจึงมีลักษณะสงบ และมั่นใจในตนเอง

## งานเจ้าอาวาส ถึงจะอาพาธก็ไม่มีพระเณรแตกแถว

หลังจากสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธมฺมธโร) มรณภาพในปี พ.ศ. ๒๕๑๗ และเสร็จงานศพในราวเดือนพฤษภาคม ๒๕๑๘ แล้ว หลวงปู่เดินทางกลับไปวัดป่าวิเวกธรรมเพื่อรับตำแหน่งเจ้าอาวาส ขณะนั้นท่านมีอายุ ๔๔ ปี และได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์ที่พระครูวิเวกวิวัฒนาทร เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๒๔ อายุ ๕๔ ปี สำหรับตำแหน่งทางการปกครองอื่นรวมทั้งการเป็นพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่ได้รับด้วยเกรงว่าจะไม่มีเวลาสอนอบรมภาวนา

พรรษาที่ผ่านมา วัดป่าวิเวกธรรมมีพระภิกษุ สามเณร จำพรรษาจำนวน ๓๓ รูป ท่านจะให้ความอนุเคราะห์ในด้านต่าง ๆ ไม่ให้เดือดร้อน ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า การซ่อมแซมกุฏิที่พัก ค่าเล่าเรียน ค่าหน่วยกิต ไตรจีวร ผ้าห่ม ของใช้ สอย ฯลฯ เป็นภาระของท่านทั้งหมด และท่านยังแจกปัจจัยไทยทานที่จำเป็น เพียงพอต่อการใช้สอยในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังสนับสนุนการศึกษาทั้งด้าน สามัญและด้านปริยัติโดยตลอด ในฐานะเจ้าอาวาส ท่านอบรมพระภิกษุ สามเณร อย่างสม่ำเสมอ ทั้งในเวลาลงอุโบสถ และในยามปกติ ท่านจะใช้ ไมโครโฟนอบรมจากในกุฏิของท่านออกหอบกระจายเสียงกลางลานวัดซึ่งจะ ได้ยินไปถึงชุมชนใกล้เคียง ส่วนในภาคปฏิบัติท่านไม่บังคับ หากพระภิกษุ สามเณรรูปใดมีความสนใจในการภาวนา ท่านก็จะให้โอกาสเข้ารับการอบรม ที่กุฏิของท่านหลังจากทำวัตรค่ำเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระภิกษุสามเณรรูปใด ที่มีภารกิจพิเศษ เช่น ปาฏิโมกข์ เป็นพระอาจารย์สอนนักเรียน ตีระฆัง หรือ ช่วยงานอื่น ๆ ก็จะได้รับรางวัลจากท่านเป็นพิเศษ ยามป่วยไข้ท่านก็จะรับ อุปถัมภ์ทั้งหมด พระที่มีโรคประจำตัวท่านจะคอยดูแลจัดยา อาหาร ถวาย อย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น ภายใต้อำนาจบารมีของหลวงปู่ พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา จึงได้อาศัยเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางกายและทางใจอย่างทั่วถึง

สำหรับประชาชนในชุมชนรอบ ๆ วัดที่ช่วยทำงานให้วัด ท่านก็ สนับสนุนด้านการบริหารจัดการ โดยท่านใช้หลักกระจายอำนาจ แต่งตั้งเป็น กรรมการวัด และสอบถามความคิดเห็นทุกครั้งที่จะดำเนินการต่าง ๆ มีการ มอบอำนาจและจัดวงเงินงบประมาณให้บริหารงานทั่วไปภายในวัด ทำให้ การบริหารงานภายในวัดมีความคล่องตัว แม้ว่าหลวงปู่จะไม่ยุ่งยากก็ดำเนิน ต่อไปได้โดยไม่ติดขัด เด็กที่มาอาศัยวัดอยู่เพื่อเรียนหนังสือ หลวงปู่ก็ให้ ความอนุเคราะห์ดูแลโดยทั่วถึง แม้กระทั่งหมาวัดที่มีผู้แอบนำมาปล่อย จำนวนมาก หลวงปู่ก็เมตตาให้พระเณรและเด็กวัดช่วยกันเลี้ยง

## ที่หนึ่งในใจ

หลวงปู่ไม่สร้างกำแพงกันชาวบ้านจากวัด วัดไม่มีประตูปิดเปิด กำแพงวัดก็ไม่โอบรอบ แม้กระทั่งกุฏิของท่านก็ไม่จำกัดเวลาเข้าพบ ท่านเปิดโอกาสให้ผู้คนเข้าถึงพระพุทธศาสนาโดยสะดวกอยู่เสมอ มีเพียงเวลาที่ท่านอาพาธหนักเท่านั้นที่งดรับแขก

### งานก่อสร้างเสนาสนะ ถึงจะอาพาธ ผลงานก็มีมาก

หลวงปู่สร้างกุฏิหลังแรกด้วยองค์ท่านเอง และต่อมาท่านได้สร้างศาลาชั้นตยาคมานุสรณ์เพื่อเป็นสถานที่บำเพ็ญกุศลและปฏิบัติธรรมนอกจากนี้ท่านยังได้ก่อสร้างอุโบสถ เมรุเผาศพซุ้มประตูวัด ศาลาที่พักสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม และในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ท่านสร้างศาลาสวดอภิธรรมศพหลังใหญ่มาก เสร็จในเวลาไม่ถึง ๖ เดือน โดยสร้างควบคู่ไปกับพระมหาเจดีย์บูรพาจารย์ ซึ่งท่านก็สร้างเสร็จในเวลาไม่ถึง ๒ ปี จนอาจกล่าวได้ว่าสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ที่ปรากฏที่วัดป่าวิเวกธรรมในปัจจุบันสำเร็จได้ด้วยบารมีของหลวงปู่อย่างไรก็ตาม ท่านไม่ได้มุ่งก่อสร้างถาวรวัตถุที่หรูหราเกินความจำเป็น หากแต่ยึดหลักความเรียบง่ายเหมาะสมแก่ประโยชน์ใช้สอย ดังนั้นแม้ว่าเมืองขอนแก่นจะเจริญขยายมาจนเป็นเมืองล้อมวัด แต่เมื่อเข้าไปในวัดป่าวิเวกธรรมก็ยังคงมีบรรยากาศของวัดป่าซึ่งมีสิ่งก่อสร้างที่เรียบง่าย และมีต้นไม้ใหญ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป เป็นที่ประทับใจของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมทุกคน

ในการก่อสร้างต่าง ๆ หลวงปู่จะมีแบบแปลนอยู่ในสมอง ท่านไม่เคยต้องมีการเขียนแบบและจ้างช่างรับเหมา ท่านจะคุมการทำงานเอง โดยจะสั่งวัสดุก่อสร้าง และจ้างแรงงานจากชาวบ้านในละแวกนั้นหรืออาศัยแรงพระเณรในวัด เมื่อมีผู้ศรัทธาทำบุญท่านก็ไม่เคยนำไปใช้จ่ายอะไร นอกจากเก็บเล็กผสมน้อยทยอยจ่ายค่าวัสดุ ค่าแรง ไปจนหมด ท่านเคยจ้างบริษัทรับเหมาออกแบบ ก่อสร้าง และตั้งกรรมการขึ้นควบคุม แต่ก็ไม่เคยมีครั้งใดที่งานจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อยเหมือนที่ท่านดำเนินการเอง ท่าน



ต้องลงมาแก้ปัญหาและเก็บงานให้ทุกครั้งไป ท่านจึงกลับมาใช้ระบบเดิมแต่มีพระผู้ใหญ่ในวัดช่วยคุมงานแทนทำ

## งานสาธารณะกุศล หลวงปู่พาลูกศิษย์สร้างทานบารมี

หลวงปู่ดำเนินการสร้างถาวรวัตถุเพื่อสืบทอดพุทธศาสนา ไม่ว่าจะ เป็นโบสถ์ พระพุทธรูป กุฏิ เสนาสนะ หรือจัดให้มีงานพิธีต่าง ๆ เพื่อเปิด โอกาสให้ศิษย์ภavana และพุทธบริษัท โดยทั่วไปได้มีโอกาสสร้างทานบารมี และศีลบารมีเพื่อประโยชน์ในการภavana ท่านว่าเหมือนการปล่อยจรวดต้องมีเชื้อเพลิง การภavanaก็ต้องมีกำลังส่งเสริมเช่นกัน บางคนสนใจแต่จะ ทำบุญโดยไม่ภavana ท่านบอกว่าเหมือนกับไม่สร้างภาชนะรองรับบุญ ส่วนพวก ที่ภavanaอย่างเดียวไม่ยอมทำบุญให้ทาน ท่านว่าถ้าภavanaไม่สำเร็จมรรคผลใด ๆ ก็จะไม่มีความช่วยไปสู่สุคติ

พ.ศ. ๒๕๓๙-๒๕๔๘ หลวงปู่ก่อสร้างอุโบสถวัดป่ากู่ทอง ต.กู่ทอง อ.เชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม สำหรับประกอบศาสนพิธีและอบรมภavana ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ โรงพยาบาลขอนแก่น ขอเมตตาหลวงปู่ให้บริจาคเครื่อง ฟอกไต (ไตเทียม) พร้อมอุปกรณ์ มูลค่ารวม ๑ ล้านบาท พร้อมมอบเงิน สำหรับก่อตั้งกองทุนผู้ป่วยโรคไตอีก ๒๐๐,๐๐๐ บาท เป็นผลให้โรงพยาบาลขอนแก่น ก่อตั้งหน่วยไตเทียมได้เป็นครั้งแรก หลังจากนั้น ท่านได้นำศิษยานุศิษย์สร้างเครื่องมือแพทย์ เช่น เครื่องไตเทียม เครื่องช่วยหายใจ ฯลฯ มอบให้แก่โรงพยาบาลขอนแก่น โรงพยาบาลศรีนครินทร์ โรงพยาบาล มหาสารคาม หลายครั้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ โรงพยาบาลขอนแก่นได้ขอ ความเมตตาอุปกรณ์ห้องผ่าตัดประจำตึกอุบัติเหตุประกอบด้วยเตียงผ่าตัดโคม ไฟ เครื่องมือผ่าตัด เครื่องดมยาสลบ ฯลฯ มูลค่า ๔ ล้าน ๗ แสนบาท

## ที่หนึ่งในใจ

นอกจากนั้น ท่านได้ช่วยเหลือการสาธารณประโยชน์ของบ้านเกิดเสมอมา เช่น ขุดอ่างกักเก็บน้ำเพื่อให้ราษฎรมีน้ำเพื่อการอุปโภค บริโภคในฤดูแล้ง การก่อสร้างศาลาการเปรียญ ศาลาพักผ่อน หอระฆัง และจัดซื้อที่ดินเพิ่มเติมให้แก่วัดเทพนิมิตร ซึ่งเป็นวัดประจำหมู่บ้าน เป็นต้น

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๔๖ ได้เมตตาให้สร้างอาคารเรียนใหม่ให้โรงเรียนบ้านโจดบัวบาน ตำบลกู่ทอง อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม แทนอาคารไม้ที่ผุชำรุดสร้างรั้วรอบโรงเรียน ขุดบ่อน้ำบาดาล และปรับปรุงห้องสุขาที่วัดป่าศิรีวันคำห้วยยาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น หลวงปู่ได้ทำการบูรณะวิหารที่ท่านได้สร้างไว้และสร้างพระเจดีย์ที่วัดป่าศิรีวันคำห้วยยางอำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เพื่อบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ และอัฐิธาตุของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

พ.ศ.๒๕๔๙-๒๕๕๐ หลวงปู่ยังได้ก่อสร้างอาคารอเนกประสงค์มูลค่าประมาณ ๑๕ ล้านบาท ชื่อ “อาคาร ๘๐ ปี หลวงปู่บุญเพ็ง กัปโปโก” มอบให้มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ซึ่งตั้งอยู่ที่จังหวัดขอนแก่น เป็นผลให้มหาวิทยาลัยสามารถขยายงานการเรียนการสอนและการฝึกอบรมได้อย่างเป็นรูปธรรม

และในปี พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ หลวงปู่ได้ก่อสร้างอาคารเรียน ๓ ชั้น ๑๕ ห้องเรียน มูลค่า ๘ ล้านบาทเศษ ให้โรงเรียนวัดศรีจันทร์เพื่อเป็นอาจารย์บุญชาวดวยหลวงปู่เทพบัณฑิต (อินทร์ ธิรเสวี) อดีตเจ้าอาวาสวัดศรีจันทร์ ซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ของท่าน

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ หลวงปู่ริบอุปถัมภ์โครงการก่อสร้าง “อาคารรังสีรักษา หลวงปู่บุญเพ็ง กัปโปโก” ให้โรงพยาบาลขอนแก่น เป็นอาคาร ๖ ชั้นงบประมาณ ๑๐๐ ล้านบาท โดยได้รับงบประมาณสมทบ ๔๘ ล้านบาท ทั้งที่ธาตุชั้นดีไม่แข็งแรง แต่ท่านก็สู้สุดส่านำพาศิษยานุศิษย์สร้างทานบารมีอัน



ยิ่งใหญ่ได้แก่ท่านไถ่ชีวิตเพื่อนมนุษย์ ท่านว่า วัควายเรายังไถ่ชีวิตได้  
นี้ชีวิตคน เขาป่วยเป็นมะเร็งก็ทุกข์พอแล้ว แล้วนี่เขายังขาดโอกาสใน  
การรับการรักษาเสมอกับผู้ป่วยอื่น ถ้าสร้างให้แล้ว โอกาสที่เขาจะรอด  
ชีวิตก็จะมีมากขึ้น แล้วหลวงปู่ก็นำพาพวกเราต่อสู้ฟันฝ่าภาวะเศรษฐกิจ  
ช่วยกันระดมเงินมา “ไถ่ชีวิตคน” เห็นท่านนำเงินบริจาคทุกประเภท  
ทุกบาททุกสตางค์ เข้าสู่กองทุนก่อสร้างอาคารรังสีรักษาแล้ว พวกเราก็สู้  
ไม่ถอยเช่นกัน

แม้หลวงปู่จะไม่รับตำแหน่งด้านการบริหาร การปกครองคณะสงฆ์  
แต่ท่านก็ได้ให้ความร่วมมือและสนับสนุนกิจการของการบริหารการปกครอง  
คณะสงฆ์มาโดยตลอด เห็นได้จากการที่ท่านได้บริจาคตั้งทุนนิธิพระครูวิเวก  
วัฒนาทร (บุญเพ็ง กัปปโก) ในมูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัยเป็นจำนวนเงิน ๒  
ล้านบาท นอกจากนั้นยังได้ให้ความสนับสนุนการบริหารงานของคณะสงฆ์  
จังหวัดขอนแก่น (ธรรมยุต) โดยการเป็นเจ้าภาพจัดงานทอดเทียนพรรษา  
หารายได้เพื่อบำรุงกิจการของคณะสงฆ์จังหวัดขอนแก่น (ธรรมยุต) ทุกปี

ในภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำตลอดหลายปีที่ผ่านมา ศิษย์ทุกคนก้าวตาม  
หลวงปู่ด้วยความเชื่อมั่นในทานบารมีที่ท่านพากระทำ การร่วมแรงร่วมใจ  
ถวายปัจจัยเพื่อสร้างถาวรวัตถุต่าง ๆ ไม่ได้มุ่งที่ความสำเร็จในการก่อสร้าง  
ถาวรวัตถุ หรือชื่อเสียงเกียรติยศที่จะเกิดขึ้นจากวัตถุที่สร้างขึ้น หากแต่มุ่ง  
สะสมทานบารมี เพื่อช่วยให้บรรลุมรรคผลนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้  
ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หลวงปู่บอกว่า สร้างโบสถ์ สร้างศาลา สร้างเจดีย์  
ไม่ได้สร้างเพื่อเอาโบสถ์ เอาศาลา เอาเจดีย์ แต่ “สร้างเพื่อเอาคน”  
ลูกศิษย์ภิกษุที่ร่วมงานก่อสร้างตามท่านก็จะเจริญในการบำเพ็ญภิกษุไป  
ด้วย ในขณะที่เดียวกัน บุคคลทั่วไปที่ร่วมบุญกับท่านก็จะได้รับอานิสงส์จาก  
ทานบารมีเช่นกัน

## ที่หนึ่งในใจ

### ไปสอนที่ต่างประเทศไม่ได้อีกแล้ว

หลวงปู่เคยไปอบรมภavanaที่ประเทศออสเตรเลีย อังกฤษ สหรัฐอเมริกา ทั้งที่พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ แต่ก็มีคนภavanaได้หลายคน

หลวงปู่เคยเดินทางไปอินเดีย ๔ ครั้ง ท่านบอกว่าท่านได้ธรรมะที่นั่น ท่านไม่ได้ไปดูตึกกรมบ้านช่องเหมือนคนอื่นเขา หากแต่ไปดูความทุกข์แบบ ที่องค์พระบรมศาสดาเคยพบเห็นในครั้งพุทธกาล รวมทั้งไปดูปูชนียสถานที่ เป็นเครื่องยืนยันความมีอยู่จริงของพระพุทธเจ้า

ทุกวันนี้ ยังคงมีลูกศิษย์นักภavanaจากต่างประเทศแวะเวียนมากราบ ท่านและนิมนต์ท่านให้เดินทางไปสอนอีก แต่ท่านไม่อาจรับได้เพราะธาตุ ชันธไม่อำนวย

### ปีที่ผ่านมาเป็นปีที่อาพาธเกือบตลอด

หลวงปู่มีโรคประจำตัวคือความดันโลหิตสูง เลือดเลี้ยงสมองไม่พอ และ เบาหวาน สำหรับโรคเบาหวาน แพทย์ขอให้ท่านควบคุมอาหารแทนการใช้ยา แต่ในทางปฏิบัติ ก็ยากที่จะทำเช่นนั้นได้ เพราะท่านฉันอาหารที่รับบิณฑบาต และมีผู้ถวายมาซึ่งไม่อาจเลือกได้ ท่านก็ฉันให้ด้วยความเมตตาอย่างละเล็ก ละน้อย

ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นต้นมา หลวงปู่อาพาธและ ธาตุชันธไม่แข็งแรง หลวงปู่ไม่อาจรับกิจนิมนต์ได้อีก และต้องเปิด ซีดี แทนการเทศน์อบรมภavana อย่างไรก็ดี ช่วงปลายปี ๒๕๕๓ ต่อต้นปี ๒๕๕๔ อาการอาพาธของหลวงปู่เบาลง และหากกระเดื่องขึ้นเช่นนี้ ปีนี้ เราอาจจะได้ ฟังเทศน์สดจากหลวงปู่อีกครั้ง





## มองโลกแบบหลวงปู่

หลวงปู่จะให้ความสนใจชาวสารบ้านเมืองมาก และท่านก็นำหัวข้อข่าวที่เป็นที่สนใจของสังคมในขณะนั้นมาเป็นข้อต้นในการแสดงธรรมได้อย่างเหมาะเจาะ ท่านมีความเข้าใจกิเลสของคนได้อย่างลึกซึ้ง และแก้ปัญหาให้ญาติโยมที่เข้ามาปรึกษาท่านได้เสมอ

หลวงปู่สอนว่าอย่าตำหนิกิเลส เพราะมีกิเลสเราจึงได้เกิดเป็นคน อยากทำบุญ อยากได้บุญ อยากรักษาศีล อยากภาวนา อยากพ้นทุกข์ อย่าคิดว่าจะทำลายกิเลสได้ เพราะกิเลสเป็นของประจำโลก ขนาดพระพุทธเจ้ายังไม่ทำลายกิเลส แต่ท่านใช้วิธีหนี หนีโลก หนีกิเลส ดังนั้น คนที่มีกิเลสหนา คนที่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย คนที่ไม่มีความรู้ในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีสิทธิ์เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่ได้อย่างเต็มที่ ท่านว่าถ้าไม่มีกิเลสก็ไม่ต้องมาหาท่าน ถ้าไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่านก็ไม่ต้องมาหาท่าน ถ้ารู้ดีแล้วก็ไม่ต้องมาปฏิบัติให้เสียเวลาอีก นี่คือหลวงปู่ ผู้ซึ่งไม่เคยปิดกั้นโอกาสในการปฏิบัติธรรมของผู้ใดเลย ท่านยกตัวอย่างพระสาวกในครั้งพุทธกาลว่ามีใครบ้างที่ดีมาก่อนที่จะมาพบพระพุทธเจ้า ส่วนใหญ่ก็มักบักกิเลส มากับความวุ่นวาย มากับความรำคาญ มากับโมหะจริต ทั้งสิ้น พวกเราที่เป็นลูกศิษย์ก็ได้แก่ ชีมชับเอาแนวทางของท่านไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ แก่ไขตนเอง ไม่ตำหนิผู้อื่น การถูกหลวงปู่ดูว่าเป็นเรื่องที่น่าภูมิใจ ท่านว่า คนดีต้องดี คนชั่วต้องชม คนดีเหมือนเพชรต้องได้รับการเจียรนัยให้เกิดเหลี่ยมมุมให้น่างามที่สุด ส่วนคนที่ยังไม่ดี หากเราค้นพบความดีในตัวเขาแล้วนำมาชมได้อย่างสมเหตุสมผล จิตใจของเราจะเป็นกุศล และเขาก็จะเกิดความภูมิใจในตนเองและตั้งต้นขยายความดีของตนต่อไปจนกลายเป็นคนดีในที่สุด

## ที่หนึ่งในใจ

ในการอบรมสั่งสอนลูกศิษย์นั้น สิ่งที่หลวงปู่มุ่งเน้นมาโดยตลอดคือ ให้ศิษย์รู้ตามความเป็นจริง มิใช่รู้ตามที่โลกกำหนดให้รู้ ให้เป็นผู้ฉลาดจากภายใน มีปัญญาที่แท้ มีความมั่นใจในตนเองและเป็นสิ่งที่พึ่งแห่งตนเองได้ โดยการฝึกจิตให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีปัญญาญาณเพียบพร้อมรู้ที่แท้ที่ไปของตนเอง เช่นนี้จึงได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิตภายใน คือ บัณฑิตแท้

## หลวงปู่เป็น ดร.

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ถวายปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาพุทธศาสตร์แด่หลวงปู่ แต่หลวงปู่จะสอนไม่ให้เทอเทียมกับปริญญาที่ได้รับ ท่านว่าเขาอุตสาหุ่ร่นำมาให้ก็ต้องรับเป็นการรักษามารยาทและพวกเราที่ภูมิใจที่ท่านได้รับการรับรองทางโลกว่าเป็นคุณวุฒิบัณฑิต ซึ่งเป็นบัณฑิตทางโลกชั้นสูงสุด เสริมส่งความเป็นบัณฑิตภายในของท่านให้เป็นที่ประจักษ์ อันจะได้นำมาซึ่งศรัทธา ปสาทะที่จะปฏิบัติฝึกฝนตามการสอนของท่านต่อไป

## หลวงปู่เป็นเจ้าคุณ

เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชอาคันตุกะชั้นสามัญที่ พระโสภณวิสฺฐธิคุณ สย.วิ

## ต้นแบบของความกตัญญู

หลวงปู่สอนลูกศิษย์ให้สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงอุตสาหุ่ร่นทุกขุ่กรรมแสนสาหัสเพื่อให้ได้ธรรมะเป็นแบบอย่างให้พวกเราได้มีโอกาสรู้ตามท่าน



แม้กระทั่งครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านก็ยกมาอ้างอิงในการอบรมสั่งสอนของท่าน ว่าองค์นั้นให้ธรรมะอย่างนั้น อย่างนั้น องค์นี้ให้ธรรมะอย่างนี้ อย่างนี้ ทั้งนี้หลวงปู่วิเคราะห์ที่วิจารณ์และสรุปรวบยอดได้อย่างหมดจดงดงามหาผู้ใดเสมออยาก พวกเราจึงมีความสำนึกในความเมตตาของครูบาอาจารย์รุ่นเก่าที่ได้ทนทุกข์ยากลำบากแลกเอาธรรมะมาสืบสานต่อจนถึงพวกเราทุกวันนี้

ลูกศิษย์ทั้งหลายถูกสอนให้รู้จักสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเช่นนี้ เราจึงรู้จักสำนึกถึงความเมตตากรุณาและความเสียสละของหลวงปู่ที่มีต่อพวกเรามุ่งหวังเพียงเพื่อให้พวกเราได้พ้นจากทุกข์ พ้นจากพญามารทั้งหลายอันมีกิเลสมาเป็นต้นและมีมัจจุมาารเป็นที่สุด แม้จะยังไม่พ้นในชาติปัจจุบันท่านก็หวังว่าจะช่วยให้ภพชาติของเราจะสิ้นเข้า ไม่ใช่ปล่อยให้ทำบุญไปโดยไม่มีที่สิ้นสุด กัณฑ์เทศน์ที่ท่านอบรมสั่งสอนและบันทึกไว้แล้วเป็นพยานได้ดีว่าท่านพยายามชี้แนะให้ข้อคิดแก่เราให้เป็นที่พึ่งแห่งตนเองได้ ให้เข้าใจในผลบุญที่แท้ และกระตุ้นเตือนให้พวกเรามุ่งไปในแนวทางปฏิบัติภาวนาโดยตลอด ท่านมุ่งที่จะให้เราชำระจิตให้หมดจากกิเลสโดยปัญญาญาณที่เกิดขึ้นจากจิตที่สงบบริสุทธิ์หมดจดสมดังสมณศักดิ์ “พระโสภณวิสุทธิคุณ”

## หลวงปู่บุญเพ็ง กับปโป กับอีกหนึ่งปีที่ผ่านไป

ตลอดปีที่ผ่านมา หลวงปู่อาพาธและใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่วัด แต่ท่านก็ไม่ได้นอนเฉย ๆ ตามยะถากรรม ท่านใช้เวลาที่พอจะทนทานพวยาสภาพได้ออกมาควบคุม สั่งการ ทำนุบำรุงวัดจนเป็นระเบียบเรียบร้อย สิ่งก่อสร้างทุกอย่างสำเร็จหมดไม่ว่าจะเป็นพระมหาเจดีย์บูรพาจารย์ กุฏิรวม ๒ หลัง ทางเดินรอบแนวกำแพง ศาลาสวดศพหลังใหญ่ ฯลฯ และพร้อมกันไป หลวงปู่ยังอุปถัมภ์การระดมทุนก่อสร้างอาคารรังสีรักษา หลวงปู่บุญเพ็ง กับปโป โรงพยาบาลขอนแก่น

## ที่หนึ่งในใจ

หลวงปู่ยังคงเปิดโถงหน้ากุฏิให้ผู้คนเข้ามากราบเวลากลางวัน และเข้ามานั่งภาวนาในเวลากลางคืน แต่ด้วยความที่ท่านอยู่ขอนแก่นเป็นเวลาต่อเนื่องนาน ๆ ทำให้ปีนี้ ที่ขอนแก่นมีลูกศิษย์ภavana ได้หลายคน นอกจากนี้คนขอนแก่นยังพากันรู้จักวัดป่าวิเวกธรรมและรู้จักหลวงปู่มากขึ้น ก่อนหน้านั้นเขาเข้ามากราบแต่จะไม่ค่อยได้พบเพราะหลวงปู่รับกิจนิมนต์ในกรุงเทพฯ มาก

ลูกศิษย์ทางกรุงเทพฯ ก็มีจำนวนมากขึ้น เพราะเขาเข้ามากราบที่ขอนแก่น ได้รับฟังข้อธรรมจากท่าน เมื่อท่านเข้ากรุงเทพฯ ก็ตามไปภาวนาที่ศาลาวิชรพล

ในพรรษา หลวงปู่พยายามลงศาลาให้ศีลทุกวันพระ และร่วมทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นกับพระภิกษุสามเณร ภาพของหลวงปู่ที่กระดกกายบนอาสน์สงฆ์เพื่อทำกิจเหล่านี้ ด้วยความยากลำบาก ทำให้ในบางครั้งที่เราท้อ เราเหนื่อย แต่เราก็งงสู้ สู้ตามหลวงปู่

ปีที่ผ่านมามีเป็นปีแห่งการอาพาธป่วยไข้ แต่ไม่ใช่ปีที่สูญเปล่า ตรงกันข้าม องค์หลวงปู่ยังคงนำพาชั้นรัที่ทรุดโทรม เสื่อมถอย ทำประโยชน์มหาศาลทั้งต่อโลกและต่อจิตวิญญาณของพวกเราทุกคน ด้วยความเมตตา

**ขอกราบพระสังฆปฏิบัติพาของหลวงปู่ด้วยเศียรเกล้า**

**ขอเร่งทำความเพียรเพื่อถวายเป็นปฏิบัติบูชาแด่องค์หลวงปู่**

**สาธุ สาธุ สาธุ**



## สำหรับเริ่มฝึกหัด

แสดงธรรมที่ บ้านตะวันนา วันที่ ๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๒

นั่งขัดสมาธิเลย ทดสอบไปเลย ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ไม่ต้องให้เสียเวลา เราได้ฟังธรรมะมามากแล้ว ฟังเทศน์มาแล้วไม่รู้กี่กัณฑ์ ฟังปาถกฐาไม่นับไม่ถ้วน ตำรับตำราก็อ่านมาหมดแล้ว พอที่จะเข้าใจกันอยู่บ้าง ที่ยังเป็นปัญหาอยู่คือทำอะไรจึงจะให้ใจของเรามีความสงบ ปกติมันก็ดิ้นรนกระเสือกกระสน ไปโน่นมานี่ ท่องเที่ยวอยู่ในจักรวาลนี้ โกล่กลี้ไปโกล่กลี้ไป ที่ไหนที่ไหนก็เที่ยวไปหมด ตามถนนหนทางตามบ้านตามช่อง ตามที่ทำงานของเรา มันท่องเที่ยวออกแซกไปหมด

ที่นี้เราจะทวนกระแสของความคิด ที่พระพุทธเจ้าท่านว่า โอปนยิโก น้อมเข้ามา เราก็ทวนกระแสเข้ามา น้อมเข้ามาหาตัวเอง น้อมความคิด น้อมความรู้ที่มันท่องเที่ยว น้อมกระแสแห่งความคิดเข้ามา เอหิปัสสิโก ก็เรียกเข้ามาหาตัว เข้ามาตรงกลางหัวใจ อยู่ตรงไหนกลางหัวใจ ก็อยู่ท่ามกลางหน้าอก เรายืน ทวนความรู้เข้ามามาตั้งอยู่ตรงนี้ ปัจจุบันนี้ รู้เฉพาะตน ก็มารู้ตรงท่ามกลางนี้ เบื้องต้นเราก็เรียกมา มาตั้งตัวรู้ที่ปลายจมูก ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก แล้วก็กำหนดไปตามลม ลมเข้าไป แล้วก็ลมออกมา ตามเข้าไป ตามออกมา

การหายใจเป็นของธรรมชาติ คือไม่ได้ปรุงแต่ง มันทำงานโดยธรรมชาติไม่มีใครไปสร้างสรรค์ ไม่มีใครปรุงแต่ง เป็นของมันอยู่อย่างนี้ เราก็อย่าให้มันสั้นนัก และก็อย่าให้มันยาวนาน ให้มันพอดีๆ ก็ตามเข้าไป คือเราเอาจักตออย่าให้ไปมากเรื่อง เรื่องต่างๆเราก็ปล่อยไว้ก่อน เรามากำหนดลมเข้าลมออก กำหนดเอาใกล้ ๆ เอลมของตัวเอง จมูกก็จมูกของตัวเอง ใจก็ใจของตัวเอง ที่ทำอย่างนั้นก็ไม่ได้ต้องการอะไรนอกจากเพื่อความสงบ

## ที่หนึ่งในใจ

เราเอาความสงบเสียก่อน ความรู้เราก็รู้มาหมดแล้วที่ไหน ที่ไหน สูตรไหน หัวข้อหมวดไหนเราก็เคยรู้มา เราก็เคยอ่านตำรับตำรามาก เราก็พอจะรู้อยู่แล้ว มันไม่ได้สอนยาก แต่ที่ยากคือความสงบของใจ ทำอย่างไรจึงจะสงบตามความรู้ที่เราได้ยินได้ฟังมา ความสงบเป็นอย่างไรและอะไรสงบเมื่อสงบแล้วมันสงบตรงไหน มันมีอะไรเกิดขึ้น เราควรที่จะมาทำความเข้าใจตรงที่ว่าสงบ สงบมันก็อยู่ที่ใจกลางหัวใจเรา และก็คือใจของเราที่เป็นผู้สงบ ก็ตามลมเข้าไป เราจะเอาพระนามของพระพุทธเจ้าเข้าไปด้วยก็ได้ พุทเข้าไป โธออกมา ผสมพุทโธกับลมและความคิดของเราให้เข้ากัน ทำใจของเราให้เข้ากันกับพุทโธ ทำพุทโธให้เข้ากันกับใจ แล้วคอยสังเกตว่ามันจะเป็นอย่างไร จะนำประโยชน์อะไรมาให้ แล้วความสงบสุขจะเป็นอย่างไร

เราคอยสังเกตเพียงแค่นั้น ไม่ต้องไปคิดที่จะให้มันรู้มาก แม้กระทั่งความอยาก มันก็เคยตื่นขึ้นมา เราก็ระงับไว้ก่อน ความฟุ้งซ่านก็ฟุ้งซ่านไป เพราะความอยาก ที่เรียกว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตก็ฟุ้งซ่านไปตามหน้าที่ของเขา ในเบื้องต้นมันก็จะเป็นอย่างนั้น ทีนี้เราจะระงับด้วยการกำหนดบริกรรม ภาวนาพุทโธตามลมเข้าตามลมออก พุทเข้าไป โธออกมา เพื่อให้ระงับความคิดของตัวเองที่มันคิดมาก ที่มันฟุ้งมาก มันก็ฟุ้งไปตามความรู้ มันก็วิ่งวายนไปตามความรู้ จะโทษมันก็ได้ไม่ได้เพราะจิตมันมีหน้าที่คิด มีหน้าที่ก่อสร้าง มันก็ก่อสร้างขึ้นในตัวเอง มันก็สร้างขึ้นมามาในตัวเอง และก็คิดขึ้นมาในตัวเอง โลกมันจึงวิจิตรพิสดารขึ้นมา ก็เพราะความคิด เราก็ใช้ขามามากแล้ว ทีนี้เราจะหาความสงบให้เขาบ้างด้วยคุณของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ คำสอนในทางพุทธศาสนา แล้วเราก็พากันนับถือและรักษามาจนกระทั่งทุกวันนี้ เราก็อยากให้มันเป็นประโยชน์กับตัวเองบ้าง ความเป็นประโยชน์ของตัวเองก็คือทำจิตของเราให้สงบ ความรู้ของเรามันมีมาแล้ว แต่ความสงบมันยังไม่พร้อม เราจึงควรมากำหนดเพื่อยังจิตของเราให้เกิดความสงบ เพื่ออำนาจการภาวนา



การภาวนาก็มีการกำหนดลมหายใจเข้าใจออก สติของเราก็มืดอยู่ตรงนี้ ปัญญาหรือสัมปชัญญะก็มาอยู่ตรงนี้ และก็มารู้ตัวตรงนี้ กำหนดเข้าไปตั้งข้อสังเกตเข้าไป ตามเข้าไปที่ทรงวง แล้วก็คอยสังเกต เราก็อยากแล้วอย่าใช้ความคิดไปในทางที่จะทำให้จิตใจของตัววิตกกังวลกับความกลัว คือความสงบอาจจะมีผลผิดปกติ เวลาจิตของเรามันมีมาในทางความสงบ คือมันมีอาการเบาตน เบาตัว เบากาย เบาใจ เราก็อยาไปวิตกว่ามันจะเป็นนั้นเป็นนี่ เราพยายามยึดเอาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือพุทโธเป็นที่พึ่ง ต่อเมื่อเราพึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเราก็ไม่ต้องกลัวเพราะเราเป็นลูกของคณาครต เราเป็นศิษย์ของคณาครต ในเมื่อพระองค์ไม่รักษาเราใครจะมารักษา พระพุทธเจ้าไม่ช่วยเราใครจะมาช่วย ถ้าไม่ช่วยเรา ถ้าไม่รักษาเรา หากท่านช่วยเราไม่ได้ แล้วเราจะไปนับถืออย่างไร ที่เราพากันมีความเคารพนับถือเพราะท่านช่วยและก็เป็นที่พึ่งของเราได้ ท่านก็เป็นที่พึ่งของเราทั้งปัจจุบันชาติและทั้งปรโลกข้างหน้า

การที่เราไปพึ่งท่าน และท่านจะเป็นที่พึ่ง เราต้องการอะไร เราก็ต้องการสุขก็คือบุญ เราต้องการบุญ ต้องการความสุข เราก็จึงไปพึ่งท่าน ถ้าไม่มีความสุขจะไปพึ่งทำไม การพึ่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เพื่อหวังความสุข สุขทั้งปัจจุบันและสุขทั้งอนาคต ถ้าไม่มีความสุขก็หาความหมายอะไรไม่ได้ แต่ก่อนที่มันจะสุขให้ปรากฏแก่เราก็ต้องอาศัยความสงบเสียก่อน ความสงบจะเกิดขึ้นเพราะการภาวนา เบื้องต้นการภาวนาก็คือกำหนดลมหายใจเข้า ออก เราตามลมเข้าไปก็ว่าพุท ตามลมออกมาที่ไร พุทโธ พุทโธ กันก่อน นี่คือจุดเริ่มต้นในด้านการกระทำ ในด้านการภาวนา แต่ก็ไม่ใช้จะเอาแต่คำว่า เอาแต่คำนี้ พุทโธ เท่านั้นแล้วก็ว่าเราได้ก็ไม่ใช้ นึก หรือว่า เพื่ออะไร ก็เพื่อให้มันสงบ สิ่งที่เราจะเอาคือความสงบ ไม่ใช่ว่าเอาคำที่เรากำหนดหรือคำว่า หรือคำที่นี้ก็หาไม่ เราเอาความสงบของจิต เมื่อจิตมันสงบปราศจากอารมณ์คือความฟุ้งซ่าน ความสุขมันจะเกิดปรากฏขึ้นมา เราก็จะได้เห็น



## ที่หนึ่งในใจ

บุญเห็นกุศลที่เราได้ทำไปแล้ว ที่มาบรรจุที่ดวงจิตเรา เราก็จะได้เห็นคุณค่าแห่งบุญ และจะได้เห็นคุณค่าแห่งจิตของตัวเอง เราก็จะได้เห็นคุณค่าของตัวเองและก็เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา

บุญกุศลที่บรรจุเอาไว้ในจิตของเราที่จิตเราได้ทำมาแล้ว ที่ได้รับมาแล้ว มันบรรจุไว้ตรงไหน ต่อเมื่อจิตของเรามีความสงบ เราก็จะรู้ผลการกระทำของตัวเอง เมื่อเรารู้ผลการกระทำของตัวเองเราก็มีความพอใจ ถือว่าเป็นของแก้คำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ตรัสเอาไว้ให้เป็นของแท้ แล้วก็จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา และก็เป็นประโยชน์กับจิตของเรา เราก็จะได้ปฏิบัติต่อไป ยิ่งเราปฏิบัติมันก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นมาก แล้วมันก็ยังดีขึ้นมาก ก็เพราะเราเห็นผล เพราะผลมันเกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ต้องรอไปชาติหน้า พอชาตินี้มันดีแล้ว ความดีมันดีอยู่แล้ว ชาติหน้ามันก็ต้องตามไป ก็ของมันอยู่ในตัวของมันแล้ว เราก็ไม่ต้องไปหาที่อื่นไกล เมื่อมันอยู่ในใจเรา

เพราะฉะนั้น ใจจึงเป็นที่รวบรวมเอาซึ่งความดีทั้งหลาย จะดีอยู่ใกล้ก็ตาม ดีอยู่ไกลก็ตาม ดีอยู่ที่ไหนก็ตาม มันรวมกันตรงนี้หมด สมกับพระพุทธเจ้าว่าธรรมทั้งหลายอยู่ที่ใจ ก็มันอยู่ในใจเรา เราก็เอาตรงนี้ อย่าไปหาที่อื่น หาศีล หาธรรม หาบุญ หากุศล หามรรค หาผล หาสวรรค์ นิพพาน ก็ให้หาเอาที่ท่ามกลางหน้าอกเรานี่ จะเป็นใครก็ตาม ชายก็ตามหญิงก็ตาม พระสงฆ์องค์เจ้าก็ตาม หาเอาตรงนี้ทั้งนั้น ไม่ใช่อยู่ที่อื่น อยู่ที่ท่ามกลางหน้าอกเรานี่ อยู่ในตัวเรา ตัวเราอยู่ที่ไหนมันก็อยู่ที่นั่น มันไม่ใช่จะเป็นป่า เป็นภูเขา ถ้า เหวเท่านั้นก็หาไม่ ก็มันอยู่กับตัวเรา เราอยู่ที่ไหนมันก็อยู่ที่นั่น อันนั้นมันเป็นการแสวงหาความสงบภายนอก ถ้าภายในมันสงบ จะอยู่ตรงไหนมันก็สงบ มันจะไปเลือกสถานที่หรือ เพราะธรรมมันอยู่ภายใน ไม่ใช่อยู่ภายนอก ไม่ใช่อยู่ในตำรา ตำรามันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งปราศรัยบัณฑิตท่านจาร์ึกเอาไว้ ธรรมนั้นคือตัวเรา เพราะมันอยู่กับใจ ใจมันอยู่กับเราไม่ใช่อยู่ในตำรา ความสงบไม่ใช่ตำราสงบ คือใจเราสงบ สมาธิไม่ใช่ตำรา





เป็นสมาธิ อันนั้นเป็นคำสอน สมาธิคือใจเราตั้งมั่น จะเป็นขณิกะกัฏฐิ อุปจาระกัฏฐิ อัปนาภิกัฏฐิ มันอยู่ที่ใจเราเป็นผู้ได้ เป็นผู้เป็น แต่ตำรานั้นท่านบอกว่ามันเป็นอย่างนั้น ๆ แต่ผู้ที่ได้ ผู้ที่เป็น คือใจเรา ใจเรานั้นเป็นผู้สงบ สงบน้อย สงบมาก มั่นน้อย มั่นมาก จะตั้งมั่นขนาดไหน มากขนาดไหน น้อยขนาดไหน มันเป็นเรื่องของใจเรา เราต้องรับทราบด้วยตนเอง แล้วมันจะไปรู้เห็นอะไรก็เรื่องของตัวเอง มันเป็นหน้าที่ของเราทั้งนั้น

นี่เรียกว่าศึกษาธรรมะในตัวเอง เราได้รู้ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน มาแล้ว ก็พากันมาศึกษาในตัวเอง ศึกษาที่ไหน ใจเราอยู่ที่ไหน ก็ศึกษาที่นั่น ใจของเราได้แก่ท่านผู้รู้ ก็ดูเอา ก็หาเอา ก็ทำเอา ก็รักษาเอา ใครจะรักษาให้เรา ใครจะทำให้เรา ไม่มี ก็ทำในนี้ จะเกิดขึ้นก็เกิดในนี้ จะดีจะร้ายมันก็อยู่ตรงนี้ก็กิเลสมันก็อยู่ตรงนี้ ธรรมมันก็อยู่ตรงนี้ ก็อยู่ด้วยกัน เอาความสงบเสียก่อน ถ้าได้ความสงบแล้ว สิ่งทั้งหลายที่มันจะมาปรากฏค่อยว่ากันทีหลัง อย่าไปรู้ก่อนเห็น มันยาก โดยมากมันก็รู้ก่อนสงบ ยังไม่สงบมันก็รู้ก่อนเลย ยังไม่เป็นอย่างไรเลย ยังไม่ได้อะไรเลย ให้มันสงบเสียก่อน ความสงบนั้นมันจะมีอะไรเกิดขึ้นในตัวของความสงบนั้น ความดีมันจะมีไหม สิ่งที่ไม่ดีมันมีไหม ก็จะได้รู้ด้วยตัวเอง

เดี๋ยวนี้มันอาศัยแต่คนอื่นเขาว่า และก็ว่าตามเขาไปหมดไม่รู้จะจริงหรือไม่จริง แท้หรือไม่แท้ ตัวเราจะรู้ด้วยตัวเอง เราจะว่าในตัวเองบ้าง มันก็ไม่มี มันมีแต่อาศัยคนอื่น ทีนี้เรารู้ของตัวเองบ้าง เห็นในตัวเองบ้าง อย่าให้แต่คนอื่นเขาบอก เขาว่า เขาพูดให้ฟัง เวลามันผิดมา เราก็ไม่รู้ เวลาถูกมาเราก็ไม่รู้ ก็ได้แต่ฟัง ถ้าจิตของเรามีความสงบบ้าง เราจะสรุปด้วยตัวเองได้ว่า ออมันอยู่ตรงนี้ ความสุขแท้จริงมันอยู่ตรงนี้ ของจริงมันอยู่ตรงนี้ มันก็ผสมผสานกับกิเลส อย่าไปตำหนิมัน ถ้าไม่มีกิเลส จะได้เกิดมาเป็นคนหรือ ครั้งแรกมันก็ต้องมีเป็นธรรมดา ธรรมชาติของเขาเป็นอย่างนั้น ความไม่มีกิเลสหรือความเป็นธรรมมันก็ผสมกันอยู่นั้น อย่าเพิ่งตำหนิมัน อย่าเพิ่งไปโทษมัน

## ที่หนึ่งในใจ

แม้กระทั่งความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวายก็อย่าเพิ่งตำหนิมัน ก็ตัวเองเคยทำมาอย่างนั้น มันก็เป็นอย่างนั้นก่อน

เมื่อเกิดความสงบขึ้น ความสงบก็จะไประงับความฟุ้งซ่าน ไประงับความวุ่นวาย อะไรจะไประงับความฟุ้งซ่านได้นอกจากความสงบ จะไปให้ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวายมันหายไปจากเราโดยง่าย มันเป็นไปไม่ได้ มันจะต้องอาศัยความสงบ เมื่อมันสงบแล้ว ความฟุ้งซ่านมันหายไป แล้วอะไรมันจะเกิดขึ้น เราก็ค่อยดูเอา ก็ของมันเกิดในจิตเราไม่ได้เกิดด้านนอก เมื่อจิตเรามันสงบ แล้วอะไรมันเกิดในความสงบก็ดูเอา ใครจะไปรู้ไปเห็นว่าความสงบของเรามันเกิดอะไรขึ้น ว่ามันมีอะไรปรากฏในตัวเอง เราต้องรู้ด้วยตนเอง อย่างความเบา เบากาย เบาใจ ปิติ ชนลกขนขัน ใครจะไปรู้ เราจะเป็นผู้รู้เอง ถ้ามันมีความสงบในตัวเอง มันเป็นเรื่องตัวเองทั้งนั้น ที่ว่ารู้เองเห็นเอง เมื่อมันปรากฏอะไร เราจึงค่อยพูดให้กันฟัง แล้วมันมีอะไรเกิดขึ้น ก็จะได้แก้ปัญหาดรตรงนั้น นี่ยังไม่เป็นอะไรเลย ยังไม่มีอะไรเลย ก็ไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหาวะไร

จะมีอย่างเดียวกันก็คือทำให้สงบเสียก่อน เอาความสงบไว้ก่อน มันจะสงบน้อยก็ตาม สงบมากก็ตาม มันจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ค่อยว่ากันเมื่อภายหลัง ถ้ามันสงบ มันจะเบาตน เบาตัว เบากาย เบาใจ ความเจ็บปวดมันก็หายของมันเองถ้ามันสงบ เพราะมันมีความสุขในตัวมันเอง ก็มันสบายในตัวเอง มันก็ไม่มาสนกับความเจ็บ มันทนได้ มันสู้ได้ ไม่ต้องไปกำหนดมันหรือไปเพ่งพิจารณาเพื่อให้มันหาย มันเป็นไปไม่ได้ ใครจะไปรับรองขาตัวเอง เวลามันเจ็บมันปวดขึ้นมาจะเอาความคิดไปแก้ไขมันเป็นไปไม่ได้ มีอย่างเดียวกันคือทำความสงบ อย่าไปสนมัน พอมันสงบแล้วมันเบาตน เบาตัว แล้วมันมีความสุขในตัวเอง มันก็หายของมันในตัวเอง แล้วมันก็นั่งไปได้เพราะมันสบายที่นี้มันก็เลยหายจากความเจ็บความปวดไปเลย



เพราะฉะนั้น ให้ทำความสงบเอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งไปอยาก ถ้าอยาก มันมักจะเสียหาย มันรบกวนความสงบ แม้แต่ของภายนอกก็เช่นเดียวกัน เรา ระวังไว้ก่อน เมื่อสงบแล้ว คอยดูว่าผลแห่งความสงบนั้นมันจะอำนวยผล อย่างไรต่อไป จึงค่อยว่ากันภายหลัง อย่าเพิ่งไปอยาก เขาจะอำนวยผลเรา อย่างไร ใจของเราเป็นสุขแล้ว ผลภายนอกมันจะเกิดอย่างไรค่อยดูเอา อย่า เพิ่งไปอยาก เราทำความสงบเอาไว้ก่อน ะยะนี้ ถ้ามันจะสงบได้ก็ให้มันสงบ ต่อไปมันจะหาเวลาอยาก ข้างหน้าคิดว่าเราจะมีโอกาสมันอยาก ถึงเวลาเราจะมี โอกาสทำ แต่สุขภาพเราไม่อำนวยมันก็ยาก ในเมื่อเวลาเราทำได้ภาระเราก็มาก มันมีข้ออ้าง พอทำได้เราก็ทำไปเลย เอาโอกาสและเวลาที่มันว่าง ทำได้ก็ทำไป เพราะมันเป็นของไม่แน่ สุขภาพร่างกายมันเป็นของไม่แน่ เราก็รู้อยู่แล้วว่า มันเป็นอนิจจัง สิ่งที่มีอนิจจังก็คือความไม่เที่ยงเรารู้กันอยู่แล้ว ความเป็นทุกขังเราก็รู้อยู่แล้วว่ามันเป็นทุกข์ ตลอดจนอนัตตา เราก็เคยท่อง กันมา เรื่องเกิด เรื่องแก่ เรื่องเจ็บ เรื่องตาย มันเป็นของไม่แน่ทั้งนั้น

รับทำ ในเมื่อเรามีโอกาสและมีเวลาและสุขภาพร่างกายของเราดีที่จะ กระทำได้ อย่าไปอ้างกาลอ้างเวลา ชีวิตไม่ใช่เป็นของแน่นอน อยู่ดี ๆ แผ่นดินไหว ดึกรามบ้านช่องก็ทับถมลงมาจะทำอย่างไร อยู่ดี ๆ มันก็ระเบิด ตูมขึ้นมา มันแน่นอนหรือ มันไม่มีอะไรแน่นอนนะ เราอย่าไปอ้างกาลอ้าง เวลาจนเกินไป โลกนี้ อะไรเราก็ประสบการณ์มามากพอแล้ว เราก็อยู่มา จนถึงบัดนี้ ดีเรารู้ ไม่ดีเรารู้ แต่มันพูดไม่ได้ เรื่องของโลก แต่ความดี ภายในของเรา อันที่จะเป็นที่พึ่งของเรา ปัญหามันอยู่ตรงนี้ เราก็รับทำเอา ทำ อย่างไม่มันจะได้สงบได้เท่านั้น อย่างอื่นก็ไม่มีอะไรห่อหุ้มต้องการให้สงบเสีย ก่อน สงบด้วยคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือพุทธโธ ลงสู่สภาพของ หัวใจตัวเองในท่ามกลางหน้าอกเท่านั้น จะมีอะไรก็ดูเอาตรงนั้น ดีก็อยู่ตรงนั้น ชั่วก็อยู่ตรงนั้น ไปเลือกคัดจัดสรรตัวเองบ้าง ให้แต่คนอื่นเขาชำระตัวเอง ตัว เองไม่ชำระตัวเองก็ไม่รู้จะเอาความบริสุทธิ์มาจากไหน ไม่ต้องสงจริตเราไป



## ที่หนึ่งในใจ

ตั้งไว้ที่ท่ามกลางหัวใจของเรา呢 พุทโธก็อยู่ตรงนี้ อย่าปล่อยให้มันเพนพ่านตามถนนหนทาง โอปนยโก ก็นุ่มเข้ามา เอหิปัสสิโกก็เรียกเข้ามาดู มาดูที่อยู่ของเขา เขาอยู่ตรงนี้ อยู่คอนโด อยู่อพาร์ทเมนต์ อยู่บ้าน บ้านหลังนี้มีสองเสาไปเรียกมันมาดู มีแต่ไปดูบ้านของคนอื่น บ้านตัวเองที่เคยอยู่ตั้งแต่เกิดมาจนบัดนี้ ก็เรียกให้มันมาดูบ้าง ความแค้นก็มาถึงแล้ว ความเจ็บมันก็ได้ปรากฏแล้ว เหลืออย่างเดียว เรียกให้มันมา เต็มบ้านมันจะสลักหักพัง คอนโดมันเช่าเขาอยู่นะ มีสัญญาะ สัญญามันมาที่ปี พอหมดสัญญาเขาก็มาขับไล่เราหนีนะ เขาจะเรียกเอาคอนโดคืน ผู้ที่อยู่คอนโดจะไปไหน หัวซุกหัวซุนไปทางไหน เช่าสัญญาเขามากี่ปี 40 ปี 50ปี 60 ปี หกสิบกว่าปี หมดสัญญาเขามาเรียกคืน เจ้าพระยาจิดราชเดี่ยวไม่มีที่อยู่นะ ไปสร้างใหม่ จะได้ดีหรือไม่ดี ทุนของเรามีหรือยัง คิดให้ดีขึ้นหน่อย เพราะฉะนั้นในเมื่อเรายังอาศัยเขาอยู่ ก็รีบทำเอาให้เป็นประโยชน์ อาศัยประโยชน์จากที่เราอาศัยเขา ต่อไปมันจะอาศัยเขาไม่ได้ อาศัยเขาไม่ได้เราก็นั่นเท่านั้น

คิดให้ดี ทำประโยชน์ให้เกิดขึ้น อย่าพากันประมาท มันไม่มีอะไรแน่นอนทั้งนั้น มันจะเกิดขึ้นให้เราเห็นอย่างนี้ ให้เรารู้แบบนี้ ไม่ใช่หนึ่งก็ทีหนึ่ง ทำอย่างไรเราจะทำจิตใจของเราให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นที่พึ่งของตัวเองได้ ก็ทำเอาเถอะ มันก็ไม่ได้ทำอะไร กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก พุทเข้าไปโธออกมา หรือว่าพุทโธๆ อยู่ข้างใน แล้วก็ถ้ามันสงบเราก็ครักษาความสงบของเราก็นั่น อะไรมันจะเกิดในความสงบเราก็คตามไปรู้ มันมีแต่ความสุขนะถ้ามันสงบ ถ้าเราไม่เอาความสุขก็ไม่รู้จะเอาอะไรอีก ครั้งแรกเอาความสุขก่อนจะน้อยก็ตามมากก็ตาม ขอให้มันมีความสุขก่อน เราก็จะสร้างสรรค์ความสุขได้มากขึ้น สุขครั้งแรกก็ต้องประสมปนกันก่อนกับพวกกิเลสทั้งหลาย เราทำไป ทำไป จิตของเราก็จะเอียงไป ละเอียงไป สุขมันเพิ่มมากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น กิเลสมันก็ลดน้อยถอยลงของมันเอง ไม่ทำอะไรเลยจะให้กิเลสมันหมดเป็นไปไม่ได้



สร้างคุณธรรมให้มันสมบูรณ์จิตของเรา สร้างจิตของเราให้สมบูรณ์ด้วยความสงบ สร้างสมาธิให้มันสมบูรณ์ ให้มันมั่นคง จะมีอะไรหรือไม่มีอะไรก็ช่างเถอะ ขอให้มันมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิก่อน จะรู้หรือไม่รู้จะไรก็ขอให้มันมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเสียก่อน มันจะมีอะไรเกิดใหม่ อย่าไปกลัวว่ามันไม่รู้ ก็เลยไม่เอามัน ไม่เอาก็เลยไม่ได้ คอยเอาแต่ความรู้ ทำลายความสงบตัวเองอยู่อย่างนั้น รู้ไม่รู้ก็ช่างมันเถอะ ขอให้มันมีความสงบเสียก่อน ถ้ามันไม่รู้จริงๆ ค่อยเลิก นี่มันยังไม่สงบและยังไม่เป็นสมาธิก็กลัวไปก่อน กลัวที่จะไม่รู้ ตกลงก็เลยไม่รู้ว่าจะสมาธิให้ความรู้อย่างไร ความรู้ในสมาธิเป็นอย่างไรก็ยังไม่รู้ มีแต่กลัวไปก่อนก็เลยไม่ได้ทำอะไร มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นกันเสียก่อน ตัดสินใจตัวเองเสียก่อน มันจึงจะรู้ดีรู้ชอบกัน อันนี้ไปกลัวไว้ก่อน กลัวมันเป็นนั่นเป็นนี่ ก็เราไม่เป็น แล้วมันจะเป็นอะไร ก็เรารู้อยู่ สิ่งที่ไม่ดี เราก็คงไม่เป็น เราจะทำให้เราดี ไม่ใช่ทำให้เราเสีย สิ่งที่ไม่ดีเราก็อย่าไปเป็น ก็จิตของเรามีความมั่นคงใน ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วมันจะเป็นอะไร จิตมันจะทำลายความฟุ้งซ่านคือโลกธรรม มันก็เหนือโลกธรรมแล้วจะไปกลัวอะไรกับมัน ถ้าเราไม่กลัวมันก็ไม่ทำอะไร

นักปฏิบัติต้องทำความเข้าใจอย่างนี้ อย่าอยู่เฉย ๆ เสียเวลา ชีวิตทั้งหมดไป อะไรจะเกิดข้างหน้าไม่มีใครรู้ทั้งนั้น บ้านเมืองก็ยิ่งเป็นอย่างนี้ ไม่รู้ว่าใครดี ไม่รู้ว่าใครร้าย เท่ากันหมด มันมั่วกันหมด คนดีกับคนไม่ดีมันก็อยู่ด้วยกัน ใครก็ว่าใครดี เรื่องของโลกมันเป็นอย่างนี้ ใครจะไปแก้ไขมันได้ เราจะได้เท่าที่เราอยู่ ทำไปตามหน้าที่ แต่ใจของเราอันเป็นที่รักอย่างยั้งนี้ ควรรักษา ควรปฏิบัติ ควรประคับประคองให้อยู่ในความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะได้เป็นประโยชน์แก่เราในสัมปรายิกภพภพภาคหน้า ถ้ามันจะหมดไปก็ให้มันหมดไป ถ้ายังไม่หมดมันก็ยังจะได้เป็นที่พึ่งของเรา หมดหรือไม่หมดมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เราทำไปก่อน ไปว่าล่วงหน้าก่อนไม่ได้ ขอให้มันได้เสียก่อน ได้ก็คือความสงบจิตของเรานี้ละ

## ที่หนึ่งในใจ

เพราะฉะนั้น ให้เราทุกคนตั้งอกตั้งใจ ประพฤติและปฏิบัติเพื่อเป็น  
ประโยชน์แก่ชีวิตตัวเองต่อไป คือเอาความสงบเท่านั้น ไม่เอาอย่างอื่น

ตอนนี้ไปให้นั่งไปสักพักหนึ่งเสียก่อน เหลืออีก 5 นาที.

\*ถอดความกัมถ์เทศน์โดย กอหญ่าอ้อ (วัลลภา มนตราประสิทธิ์)



# จิต นักท่องเที่ยว นามธรรม

แสดงธรรมที่ กรมพลศึกษา วันที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

ตอนนี้ไป พวกมันตั้งใจฟัง และก็ตั้งใจภาวนาให้พร้อมกับการฟังไปด้วย เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติของเราพุทธบริษัททั้งหลาย เพื่อจะไม่ให้เสียเวลาปฏิบัติและเวลาฟัง การปฏิบัติก็ไม่ได้เลือกกาลเลือกเวลา เรียกว่า อกาลโก ไม่ประกอบกาลเวลา การปฏิบัติก็เพื่อความสงบของจิต เมื่อเรามาปฏิบัติ เราก็มุ่งประเด็นความสงบของจิตเป็นหลัก ถึงเราจะฟังอยู่ที่ตาม การกำหนดจิตของเราก็กำหนดอยู่เฉพาะภายในตัวของเรา ไม่ใช่จะไปอยู่ข้างนอก เมื่อเราฟังไป เราก็กำหนดไป คือเราจะหาความรู้ให้มันอยู่กับตัวเอง หรือว่าหาความรู้ในตัวเอง คือเอาความสงบเสียก่อนในเบื้องต้น

ในสมัยครั้งพุทธกาล ที่พระพุทธองค์ไปทรงแสดงพระธรรมเทศนา ผู้ฟังก็ปฏิบัติไปด้วยและกำหนดจิตไปด้วย เมื่อจบพระธรรมเทศนานั้น ผู้ฟังอย่างน้อยก็ได้ดวงตาเห็นธรรม คือบรรลุโสดาบัน สูงที่สุดก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะฟัง เพราะฉะนั้น ถ้าเราฟังเป็น มันก็ได้ประโยชน์ในการฟัง **สุดสัสม์ ละภเต ปัญญัง ฟังด้วยดีก็ย่อมได้ปัญญา** นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือฟังด้วยดี ก็ได้ปัญญา ก็ได้ความสำเร็จ คำว่าได้ปัญญาก็คือได้ความสำเร็จ แม้จะสำเร็จโสดาก็ปัญญา สกิทาคาก็ปัญญา อนาคาก็ปัญญา อรหันตาก็เพราะปัญญา ก็สำเร็จด้วยปัญญาตั้งแต่ต้นจนตลอดถึงปลาย

ทีนี้เราจะสำเร็จด้วยบุญ ความสำเร็จของพวกเราก็คือสำเร็จด้วยบุญด้วยกุศล แต่จะให้สำเร็จเป็นอริยะนั้นก็ยากไว้ก่อน เราเอาความสำเร็จในทางบุญทางกุศล ในทางความสงบเบื้องต้นก่อน เราเอาความสงบไว้ก่อน เพราะ



## ที่หนึ่งในใจ

การฟังของพวกเรา ก็เพื่อความเข้าใจในหลักของการปฏิบัติ คือปฏิบัติจิต ไม่ใช่ปฏิบัติอย่างอื่น การปฏิบัติก็เพื่อให้จิตของเราได้รับความสงบ เพื่อให้ ความสงบเกิดขึ้นจากเรา นี่เรียกว่าความสำเร็จในการฟัง หรือสำเร็จในการ ปฏิบัติ เบื้องต้นของพวกเราเอาแค่ความสงบก่อน

ทำไมถึงจะเอาความสงบก่อน การปฏิบัติธรรมนั้นถ้าขาดความสงบ มันเป็นไปไม่ได้ยาก มันลำบาก ถ้าจิตไม่สงบมันลำบาก เราจะต้องอาศัย ความสงบเป็นพื้นฐาน เป็นฐานที่ตั้งของการปฏิบัติ ถ้าจิตขาดหลักของ ความสงบแล้ว มันไปยาก คือมันจะปฏิบัติได้ยาก เราจึงต้องอาศัยความสงบ เสียก่อนในเบื้องต้น แต่ก่อนที่มันจะสงบมันก็เป็นปัญหาสำหรับเราชาวโลก เพราะความวุ่นวายมันมีมาแต่เบื้องต้น โลกก็คือความวุ่นวาย มันก็วุ่นวาย ของมันอยู่อย่างนั้น ความวุ่นวายก็ตั้งแต่เรานี้เป็นต้นไป เขาก็วุ่นวาย ความวุ่นวายมันมีประจำโลก สาเหตุที่จะให้เราหาความสงบระงับก็เพราะมัน มีความวุ่นวาย แต่โลกมันก็ต้องอาศัยความวุ่นวาย อาศัยความเป็นอยู่ด้วย ความคิด ด้วยความนึก โลกจึงอยู่ได้ แต่เมื่อเวลาเดือดร้อนมา มันก็เป็น ปัญหาสำหรับตัวเอง ทีนี้เราก็วุ่นวายกันมาพอแล้ว เราจึงมาแสวงหา ความสงบสุขในทางด้านศีลธรรม

ความสงบมันก็ไม่ใช่ว่าเราจะไปเอาที่ไหน อันแรกก็คือการฟังและเรา ก็กำหนดตามไปด้วย คือเราก็ประคองจิตของเราไปตามกระแสแห่งธรรม ธรรมก็หมายถึงความรู้ของตัวเอง ก็คือกำหนดจิตตามกระแสแห่งความรู้ ของตัวเอง เราก็ตั้งจิตไว้ที่จุดตรงท่ามกลางหน้าอก คือตั้งฐานตัวรู้เอาไว้ ตรงนั้น มันจะดีจะร้ายอะไรก็ตาม มันจะวุ่นวายอะไรก็ตาม เราก็อย่าไปสนใจ การที่เราตั้งจิตเอาไว้ตรงนี้ ก็เพื่อเป็นฐานที่ตั้งแห่งความสงบ เราก็จึงได้รวม ความรู้เข้าไปตรงฐานที่ตั้งของความรู้นั้น เราอย่าส่งกระแสจิตไปทางอื่น การส่งกระแสจิตไปทางอื่นก็เหมือนกับว่าให้กระแสจิตของเราไปหาไฟ ไปนำ เอาไฟมาเผาตัวเอง ก็เพราะความฟุ้งซ่าน เราจะระงับความฟุ้งซ่านก็เพื่อ





ความสุขในตัวเอง เมื่อความสุขเกิดขึ้นในตัวเอง ธรรมะก็เกิดในตัวเอง

เดี๋ยวนี้เราจะหาธรรมะในตัวเอง สำหรับธรรมะในตำราเราทั้งหลายก็พากันทราบดีแล้ว ไม่ว่าจะป็นหมวดไหน เล่มไหน เราก็กู้ได้ค้นมาแล้ว เราก็กู้ทราบดีถึงคุณค่าของธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงสอน แต่เราก็กยังไม่พบในความเป็นจริงแห่งธรรมะที่พระองค์ได้สอนนั้นว่าอยู่ที่ไหน เราก็กจึงได้มาหาในใจของตัวเอง ธรรมะทั้งหลายเหล่านั้นไม่ใช่ว่าจะอยู่ในตำรา แต่อยู่ในใจของเรา เราก็กจึงพากันมาเสาะแสวงหาธรรมะในตัวเอง ซึ่งเราต้องดำเนินความสงบให้เป็นหลักไว้ก่อน ถ้าขาดความสงบแล้ว ผลลัพธ์มันก็ไม่มี เมื่อความสงบเกิดขึ้น ใจเราก็กไม่ได้ไปไหน เราจะทำงานอะไร เราจะตรวจอะไรก็ตรวจได้ ตรวจได้ทั้งรูปธรรม ตรวจได้ทั้งนามธรรม รูปธรรมก็ได้แก่ สกทกายของเรา ธาตุทั้ง ๔ ชั้นทั้ง ๕ ธาตุ ๔ รวมแล้วก็เป็นรูปธรรม มันก็รู้รูปธรรม เราก็กรู้ว่าที่พระองค์สอนเอาไว้ คือมันเป็นอนิจจัง สิ่งที่มีมันไม่เที่ยงก็คือรูปธรรม สิ่งที่มีมันเป็นทุกขก็คือรูปธรรม ก็เมื่อรูปธรรมมันไม่เที่ยง รูปธรรมมันเป็นทุกข ที่นี้ความเป็นสุขของใจมันอยู่ที่ไหน ทุกขก็คือความทนได้ยากก็เพราะความไม่เที่ยง ที่เราทำงานทำการหาอยู่หากินทุกวันนี้ก็อาศัยรูปธรรมแต่รูปธรรมไม่คงทน เดี่ยวมันก็จะแตกดับ พระพุทธเจ้าก็ให้มาพิจารณารู้เท่าเอาทันแห่งความแตกดับ ความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงมันก็เป็นทุกข และก็ใครเป็นเจ้าของ เราก็กบอกมันไม่ได้ ก็สิ่งเหล่านี้แหละ เรารู้ว่ามันแน่นอน

แต่สำหรับ นามธรรมที่มันยังทรงตัวอยู่ มันจะต้องรับภาวะ จะต้องไปก่อรูปธรรมอีก ก็คือมันจะต้องเที่ยวไป นามธรรมนี้แหละมันเป็นนักท่องเที่ยว มันท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ออกจากรูปธรรมอันนี้ นามธรรมนั้นก็ท่องเที่ยวไปอีก แล้วก็ไปหารูปธรรมอีก รูปธรรมนั้นก็ป็นของที่ไม่เที่ยงอีก ความไม่เที่ยงสำหรับรูปธรรม มันก็เป็นไปของมันตลอด คือมันมีการสับเปลี่ยนไปอยู่เรื่อย แต่ละชาติละภพ แต่นามธรรมมันตัวเดิม มันก็เที่ยวไปเสาะแสวงหาตามหน้าที่ของนามธรรม แต่การเที่ยวไปมันก็ต้องอาศัยเสบียง

## ที่หนึ่งในใจ

เสปียงก็ได้แก่บุญกุศลที่เป็นเสปียงของนักท่องเที่ยวแต่ละคน แต่การไปของเราที่ไม่รู้ว่าจะไปไหน ไปนี้มันไปแน่ นักท่องเที่ยวนี้ต้องเที่ยวไปแน่ แต่ไม่รู้ว่านักท่องเที่ยวมันจะไปไหน จะไปเที่ยวกับใคร จะไปอยู่กับใครอีกก็หาทราบไม่ เพราะมันไปด้วยความมืด

อย่างพวกเรานี้ มันก็ต้องไป แต่จะไปอย่างไรก็ยังหาทราบไม่ นักท่องเที่ยวเราจะต้องเที่ยวไปไหน และมีอะไรไปบ้าง เสปียงมันพร้อมหรือยัง เสปียงสำหรับที่จะเป็นที่อาศัยของนักท่องเที่ยว เป็นที่จับจ่ายใช้สอยเพื่อความสะดวกและสบายของตัวเองมันพร้อมหรือยัง อันนี้แหละ มันเป็นปัญหาสำหรับนักท่องเที่ยว และมันจะเที่ยวไปตรงไหน ก็ที่เที่ยวมันก็เยอะ มันมีทั้งฝ่ายต่ำและฝ่ายสูง ถัดออกไปในทางต่ำ ที่มันจะเที่ยวไป ก็พวกอบายภูมิ ภูมิที่หาความเจริญไม่ได้ เพราะมันขาดเสปียงในทางที่เป็นทางกุศล นักท่องเที่ยวก็ต้องไปทางอบายภูมิ ก็ได้แก่ นรก เปรต สัตว์เดรัจฉาน และอสุรกาย ล้วนแล้วแต่เป็นอบายภูมิคือภูมิที่หาความเจริญไม่ได้ ถ้ามันมีเสปียงมันก็ไปทางสุดดี สุดดีคือทางที่จะไปสู่ความสุข จะไปสุขที่ไหนก็แล้วแต่อำนาจของเสปียงตัวเอง ก็คือบุญกุศลจะส่งไปถึงไหน และจะนำพาเราไปเที่ยวที่ไหน มันขึ้นอยู่กับเสปียงของเรา

แม้แต่เราจะทำอะไรคิดว่าเราจะทำดีแล้ว แต่การรับรองตัวเองมันไม่มีใครรับรอง ทำดีกับโลกทำได้อยู่ แต่ส่วนภายในมันไม่มีใครรับรองใคร และก็ไม่เห็นใครเห็นใครอีกว่าเราจะไปตกแห่งหนตำบลใด อันนี้มันยากอยู่นะ ถ้าพูดถึงสภาพของจิต สภาพของนักท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวก็คือจิตใจของเราที่จะเที่ยวไปข้างหน้า ที่เราศึกษากันอยู่ ที่เรียกว่านามธรรม นามธรรมมันเป็นนักท่องเที่ยว เที่ยวไปในสองค่ายคือค่ายอบายภูมิ กับค่ายสุดดี แต่เราจะหนีจากอบายภูมิมันก็ยังยาก แค่ว่าจะไปสู่สุดดีก็ยังยาก ส่วนภายในนี้มันไปยาก แต่ส่วนภายนอกนี้เราก็พอมองกันได้ว่าคิดว่าจะไปตรงนั้น คิดว่าจะไปดี แต่ความไม่ดีมันแฝงอยู่ในตัวมันก็เพราะอำนาจของกิเลส นามธรรมมันก็



ไม่ใช่ว่าจะอยู่ด้วยความปลอดภัย มันมีสิ่งที่จะประคับประคองมัน มีสิ่งที่จะต้องบังคับมัน คือพวกกิเลส พวกเจตสิก คือความเศร้าหมองของตัวเอง ความเศร้าหมองในนามธรรม ถ้ามันมีความเศร้าหมองอยู่ในตัว แล้วความเศร้าหมองจะพาไปในความบริสุทธิ์ได้หรือ มันก็นำพาเราไปทางความบริสุทธิ์ไม่ได้ นามธรรมไม่ใช่ว่ามันจะเป็นอิสระ การท่องเที่ยวไม่ใช่ว่ามันจะเป็นอิสระ มันมีผู้บังคับบัญชากันอยู่ คือพวกกิเลสตัณหา พวกอวิชชา พวกนี้มันจะแอบแฝงอยู่ ทำให้มองไม่เห็นว่าการไปมาของนักท่องเที่ยวจะเป็นไปด้วยความสะดวก การที่จะไปถึงฝากฝั่งคือเมืองอมตะนี้มันยาก แต่การท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏนี้มันได้อยู่ มันก็เปลี่ยนกัน บางที่มันก็ไปทุกขคติ บางที่มันก็ไปสุคติ นักท่องเที่ยวมันก็เที่ยวอยู่แค่นี้ แต่ถ้าไปทางสุดติมันก็ยังพอทำเนา ก็ถือว่าเรายังพอมีเสียบ้างคือมีกุศลติดไปด้วยความสุขนั้นก็ยังสนองตอบเราบ้าง ก็เหมือนกับเราทุกวันนี้ เสียบ้างของเราคือสุดติมันตามมาด้วย จึงทำให้เรามีความสุขอยู่ในความเป็นมนุษย์ เราก็กยังมีเสียบ้างของเราคือกุศลอันที่เราได้ทำมา มันตามมาอยู่ในเมืองมนุษย์ คนที่ขาดเสียบ้างเราก็พอมองออกอยู่แล้ว

ที่นี้เราก็กมาเสริมเสียบ้างของเราสำหรับที่เราจะท่องเที่ยวไปข้างหน้าอีก การเสริมเสียบ้างนี้เราก็กควรหยุดพักให้มันอยู่ด้วยความสงบเสียก่อน คือเอาความสงบเป็นที่พักของเขาเสียก่อน เมื่อเขาพักด้วยความสงบเรียบร้อยดีแล้วที่นี้เราจะเดินทางในทางไหนเราก็กดูเอา เราพักหาหนทาง พักเพื่อดูทิศทางของตัวเองเสียก่อน ก็คืออยู่ด้วยความสงบ อาศัยความสงบ ความสงบก็เกิดจากการปฏิบัติ ความสงบก็เกิดจากการกระทำหรือว่าการฟังของเรา นี้ก็อาศัยการฟังนี้ อาศัยการกำหนดจิตของเรา นี้เพื่อมันจะได้พักผ่อนเสียก่อนแล้วจะได้หลบลมเข้าสู่ความสงบ เมื่อจิตมีความสงบ มันก็จะได้รู้ช่องทางของตัวเอง ว่าที่จะเดินทางไปข้างหน้ามันจะไปตรงไหน ทางที่มันถูกต้องมันทางไหน

## ที่หนึ่งในใจ

ศีลธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเราก็ได้ศึกษา มาแล้ว เราก็รู้มาแล้ว เราก็เข้าใจมาแล้ว แต่เราจะมาทำตามคำสอนของ พระพุทธเจ้า เพื่อหาหนทางสำหรับที่จะเดินหน้าต่อไป ก็ไม่ใช่ว่าเราจะ ปฏิบัติเพื่อนอกรัตนนอกรอยอะไร ก็ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือ ศีล คือสมาธิ และปัญญา เราจะดำเนินจิตของเราเข้าไปสู่สมาธิก็คือความสงบ ความสงบจะได้นำความสว่างมาให้ตัวเอง และตัวเองก็จะได้รับความสว่างใน ความสงบความเป็นสมาธิ เมื่อมันเกิดความสว่างในตัวเองมันก็ต้องรู้หนทาง ของตัวเองว่าจะไปทางไหน ก็ความสว่างมันมีในตัว มันก็ต้องมองเห็น ถ้า ความสว่างไม่มี มันก็ยาก มันก็มืด ไม่รู้ว่าจะไปทางไหน ไม่รู้จะไปเที่ยวทาง ไหน หาทที่ท่องเที่ยวก็ยังไม่เห็นเลยก็เพราะมันมืด เพราะมันยังไม่รู้จักทาง ที่ มันไม่รู้จักทางก็เพราะอะไร เพราะความสว่างไม่มีในตัวเอง ที่ความสว่างไม่มี ในตัวเองเพราะอะไร ก็เพราะขาดความสงบ ก็เมื่อมันขาดความสงบแล้วจะ เอาความสว่างมาจากไหน ที่มันขาดความสงบเพราะอะไร ก็เพราะตัวเองไม่ทำ เมื่อทำแล้ว ก็ตัวเองไม่เข้าใจ แล้วก็ใช้แต่ความคิดของตัวเองอยู่อย่างนั้น ไปคิดว่าตัวเองได้ มัวแต่คิด แต่ความสงบอยู่ที่ไหน ก็บอกให้สงบ แต่ก็ อยากรู้ความสงบแต่ก็มัวไปคิดอยู่ แล้วจะไปเอาความสงบมาจากไหน ขาด ความสงบแล้วความสว่างมาจากไหน ถ้าขาดความสว่างแล้วความรู้ทางเห็น ทางจะมาจากไหน มันก็ได้แต่ความคิด มันก็ได้แต่ความรู้ที่เราศึกษามาเท่านั้น แต่ความเห็นในตัวของเขาเองมันอีกต่างหาก ตัวตำรามันอีกต่างหาก รู้ใน ตำรามันอีกต่างหาก แต่ความรู้ในตัวที่มันจะเกิดความสว่างในตัวเองที่ มันจะไปมันก็อีกต่างหาก เราก็ต้องก็ดูก่อน ต้องใช้ความสงบก่อน ถ้าขาด ความสงบมันก็ไม่เห็น

เพราะฉะนั้น ให้เอาความสงบเป็นรากฐานของการปฏิบัติเสียก่อน ก่อน ที่นักท่องเที่ยวยุคนี้จะเที่ยวไปก็ให้ได้เห็นหนทางเสียก่อน ก่อนจะเห็นหนทางมัน ก็ต้องสงบก่อน หยุดเสียก่อน มัวแต่ไปคิดอยู่อย่างนั้น ไม่รู้จะคิดไปถึงไหน



เวลาอยากได้ก็อยากได้ความสงบ แต่เวลาทำก็ไปใช้แต่ความคิด ก็คิดหาความสงบ เวลามันจะสงบก็เอาแต่ไปคิด ที่นี้มันจะเอาความสงบที่ไหน ที่นี้ถ้ามันไม่สงบ ความสว่างในการเดินทางมันก็ยาก สำหรับนักท่องเที่ยวที่จะเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ เที่ยวอยู่ในวัฏฏะ ต่างคนก็ต่างระวัง ระวังนักท่องเที่ยวดูแลตัวเอง แต่ละคนก็ให้ระวังเอาเอง แต่ละคนก็ให้รักษาเอาเอง แต่ละคนก็ให้ดูแลเอาเอง อย่าพากันประมาท สิ่งที่เราอยู่อาศัยทุกวันนี้คือรูปธรรมมันเป็นของที่เราแน่นอนไม่ได้ ก็ไม่รู้ว่าเราจะจากกันเมื่อไร รูปก็ดี นามก็ดี มันก็ได้จากกันแน่ รูปเขาจะต้องเอาไปทิ้ง นามก็ไม่รู้จะไปไหน เป็นของไม่แน่ทำไปเดอะ ที่เราทำงานก็ทำไป ก็ไม่เป็นไร แต่ส่วนภายในก็ให้มีความสำนึกบ้าง ทำอย่างไรนักท่องเที่ยงที่จะเที่ยวไปข้างหน้าและที่จะจากกันกับรูปธรรม เราจะทำอะไรไปบ้าง ปัญหามันอยู่กับนามธรรม รูปธรรมเราก็รักษามันมาตลอดตั้งแต่แรกเกิดมาจนบัดนี้ จนถึงจะจากกัน แต่ปานนั้นมันก็ยังไม่วายที่จะให้โทษเรา ก็คือความไม่สบายมันก็ต้องมี ความเจ็บความปวดมันก็ต้องมี ผลสุดท้ายมันก็ต้องจากกันดี ๆ เรื่องจากกันนี้เป็นของที่แน่นอน ห้ามไม่ได้ให้พวกเราพากันเตรียมตัวเตรียมจิตเตรียมใจตัวเอง ก็เตรียมในนี้ ไม่ใช่จะเฉพาะแต่ภายในวัด

เราเอาตัวของเรานี้แหละเป็นวัด เป็นธรรณสังข มั่นก็ได้ เพราะสถานที่บำเพ็ญกุศลมันอยู่กับเรา วัดก็อยู่กับเรา วัดบุญวัดบาป วัดศีลวัดธรรม เราก็มาเตรียมกันตรงนี้ เหมือนที่เรามาทำอยู่ตรงนี้ก็ไม่ใช่สถานที่ของสงฆ์ เป็นที่ทำงานของราชการ แต่เราก็ก็นำบำเพ็ญกุศลได้ และทำประโยชน์ในทางที่เป็นกุศลได้ เราไม่ได้เอาสถานที่ เราเอาตัวเรา การทำอย่างนี้ทำให้ไหนก็ตามก็ตัวเราทั้งนั้นเป็นผู้ทำ ก็ยึดเอาตัวเรา ศีลก็อยู่กับเรา สมาธิก็อยู่กับเรา ปัญญาอยู่กับเรา บุญก็อยู่กับเรา บาปก็อยู่กับเรา เราไม่จำเป็นจะไปยึดสถานที่ เอาตัวของตัวเองเป็นสถานที่เพราะนักท่องเที่ยวมันเที่ยวมาอยู่ตรงนี้แล้ว ออกจากนี้ไปมันก็เที่ยวไปที่อื่นอีก เราจะต้องทำดีเอาไว้เสีย สถานที่นี้เป็นวัด เป็น

## ที่หนึ่งในใจ

ที่บำเพ็ญกุศล คำว่าวัดก็คือสถานที่บำเพ็ญกุศล เป็นที่บำเพ็ญความดี ก็คือตัวเราบำเพ็ญกุศล ก็คือตัวเราบำเพ็ญความดี ก็คือตัวเราบำเพ็ญให้เกิดมรรคเกิดผล และเมื่อมันเกิดมรรคเกิดผลจากเรา แล้ววัดอยู่ตรงไหน ก็อยู่กับเรา ก็เราทำให้มันก็เกิดขึ้นจากเรา ก็สมมุติเอาตรงนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นตรงนี้ก็แสดงว่าตัวของเราเป็นสถานที่บำเพ็ญกุศลมิใช่หรือ

นักปฏิบัติทั้งหลาย ให้พากันคิดสั้น ๆ และยื่นเข้ามาหน่อย อย่าไปตีกว้างให้มันมากนัก จะเสียเวลาในความเป็นอยู่ของการปฏิบัติ เพราะอายุของเราแต่ละคนละคนมันก็เหลืออยู่น้อย แล้วมันจะไม่ได้อะไรที่จะเป็นเสบียงของตัวเองที่จะเดินทางไปข้างหน้า หรือว่าพอที่จะหยุดในการเดินทางก็หยุดเสีย หยุดตรงไหน ก็หยุดตรงท่ามกลางหน้าอกเรานี้ ไม่ต้องไปต้อมมาก็ได้ ถ้าไม่อยากจะเที่ยวอีก ถ้าไม่อยากจะไปอีกก็หยุดเสีย หยุดที่วัดตัวเองนี้ มัวแต่ไปสร้างวัดอยู่มันก็เลยยุ่งยาก สร้างแล้วก็ไม่เห็นจะไปไหน ก็ว่าได้บารมีก็ให้ไปดูผู้สร้าง ก็ไม่ไปถึงไหน สร้างวัดภายนอก ถ้าสร้างวัดภายในก็หยุดไม่ต้องไปต้อมมา มันก็หมดปัญหา แต่การกระทำแบบนี้ก็เรียกว่าเป็นที่สิ้นสุดของการเดินทางของนักท่องเที่ยวก็ได้แก่ความเป็นอรหันต์ ถ้าจะพูดสมมุติกัน แต่มันก็ยากที่จะชำระกิเลสในการเดินทาง กิเลสมันยังมีอยู่ก็จะส่งไปอีก ทำให้เราเดินทางอีก ถ้าหมดกิเลส ก็สิ้นหนทางเท่านั้น มีอย่างเดียวคือ **นิพพานปรม สุข** แต่ถ้ายังมีกิเลสอยู่ก็ต้องเที่ยวไป

นี่ธรรมชาติ **ธรรม** คือ ธรรมชาติ มันเป็นอย่างนี้นะสัตว์โลก พระพุทธองค์ก่อนที่จะหนีจากโลกก็เพราะพิจารณาแบบนี้ หนีเสียดีกว่า ถ้าไม่หนีก็ไม่แล้ว ไม่หนีก็สร้างอยู่อย่างนี้ ที่นี้ก่อนที่จะหนีได้พระองค์ก็ใช้เวลาเป็นการลำบากเหมือนกัน แต่พระสงฆ์นี้มันง่าย มาฟังธรรมแล้วก็ได้สำเร็จไปเลย แต่พวกเราเนี่ยเมื่อไหร่จะได้สำเร็จก็ไม่รู้ ก็ทำกันไป ทำบุญทำกุศลกันไป หมดกิเลสเมื่อไรก็ไปเมื่อนั้น ยังไม่หมดก็ทำบุญกันไป ก็ทำกันไปอย่างนี้



ให้เราพากันทำความเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติเพื่อจะให้มันกะทัดรัด บางสิ่งบางอย่างพอที่จะไม่ให้มันเน้นซ้ำก็อย่าให้มันเน้นซ้ำ พอที่จะตัด กระแสโลกได้ก็ตัดกระแสเป็นบางอย่างไปบ้าง เพื่อจะได้ย่นหนทางที่เราจะ เดินไปข้างหน้า มิฉะนั้นหนทางมันก็ยืดยาวคราวไกลไปอีก ก็เลยไม่รู้จักย่น หนทางตัวเอง แสนชาติก็ยิ่งแสนชาติอยู่อย่างนั้น แสนชาติให้มันเหลือสิบชาติ ก็ยิ่งดี สิบชาติให้เหลือสามชาติ ทางมันจะได้ย่นใกล้เข้ามา อันนี้มันยังไกลอยู่ นักท่องเที่ยวเรามันยังเชื่อไม่ได้ แล้วก็พากันเตือนตนด้วยตนเอง พอที่จะ ดำเนินกิจการของตัวเองในทางความสงบได้ก็ให้พากันเดินเข้าไปหาระบบ ความสงบในจิตของตัวเองให้ได้ สิ่งเหล่านี้มันก็จะรู้ของมันเอง ไม่ต้องมีใคร ไปบอกให้มันยาก ก็มันสงบแล้วไม่มีใครไปบอกมันก็รู้ของมัน สุขหรือทุกข์ มันก็รู้ ดีหรือร้ายมันก็จะรู้ ขาดแต่ความสงบนี้แหละมันยาก พอจะมี ความสงบก็ไปกลัว อันนี้มันลำบาก

เพราะฉะนั้น ก็ให้พากันตั้งใจหาความสงบให้กับตัวเองตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป ส่วนครูบาอาจารย์นั้นแต่ละองค์ละองค์ท่านก็จากเราไปแล้ว จะ เหลืออยู่ก็ไม่เท่าไร ที่จะมาแนะนำพร่ำสอนพวกเราก็ยาก ก็พอที่จะเร่ง ตัวเองได้ก็เร่งเสียในขณะนี้ ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ ละองค์ ก็ค่อยล้าไป ล้าไป ค่อยหมดไปที่ละท่าน ละท่าน พวกเราก็จะขาดครูบาอาจารย์ มีแต่รุ่น ใหม่เกิดขึ้น รุ่นเก่าก็จากไป ต่อไปเราก็จากเช่นเดียวกันคิดเอาอย่างนั้นก็แล้วกัน เพราะฉะนั้น ที่ได้แสดงมา ก็เป็นเวลาพอสมควร ขอยุติในการแสดง พระธรรมเทศนาเอาไว้แต่เพียงเท่านี้

เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้.

\*ถอดความกัณฑ์เทศน์โดย ผศ.บุญวาทิ มนตรีกุล ณ อยุธยา



## หาใจตัวเอง

แสดงธรรมที่ศาลาลุงชิน วันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๒

ต่อไป พวกเราตั้งใจฟังและตั้งใจปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมะก็มีแต่เพียงว่าเรามา นั่งภาวนา คือนั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือเบื้องขวาทับมือเบื้องซ้าย แล้วก็ตั้งกายให้ตรง หลับตา แล้วก็กำหนดอานาปานสติ ได้แก่มหายใจเข้าและลมหายใจออกของตัวเองเท่านั้น เราไม่ได้ปฏิบัติอย่างอื่น เราปฏิบัติตัวของตัวเองเพื่อจะ让自己รู้ตัวของตัวเอง ในเบื้องต้นก็รู้ลมเข้าและลมออก โดยวิธีการของธรรมชาติที่มันเข้ามาออก เราก็เริ่มรู้ที่ปลายจมูก แล้วก็เดินไปตามโพรงจมูกและตามลำคอ แล้วก็ไปทรวงอก แล้วก็ย้อนออกมา ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นของธรรมชาติ เรามีชีวิตอยู่ได้ก็เพราะลม ถ้าปราศจากลม ความเป็นอยู่ของเราที่สิ้นสุดกัน เพราะฉะนั้นลมจึงเป็นของที่มีคุณค่ากับชีวิตของสัตว์ทุกประเภทตั้งแต่มนุษย์ไปหาสัตว์เดรัจฉาน ถ้าขาดลมหายใจเป็นอันว่าอยู่ไม่ได้

ที่นี้เราจะเอาลมหายใจเข้าออกเพื่อประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม แต่การที่เรากำหนดลมในการปฏิบัติธรรมเราไม่ได้มุ่งหาลม เรามุ่งหาผู้ที่มา กำหนดหรือผู้ที่รู้ลม ใครเป็นผู้รู้ลมเราก็หาผู้นั้น หาผู้ที่รู้ลมหรือที่เราเรียกกันว่าใจ ใจที่มันมารู้ลมนั้นอยู่ตรงไหน ลมมันเป็นใจ หรือใจมันเป็นลม ลมกับใจมันเป็นอันเดียวกันหรือไม่ ก็ให้พากันหา ลมมันเป็นของธรรมชาติ ภายนอกที่มันเข้ามาออกเพื่อความเป็นอยู่ของชีวิต แต่ท่านผู้นั้นอยู่ภายใน อันที่ลมเข้าลมออกมาอาศัยอยู่ ในการปฏิบัติธรรมเราจะหาท่านผู้นั้น เพราะธรรมะมันอยู่กับท่านผู้นั้น ถึงแม้ว่าเราจะมีธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นรูปธรรม แต่รูปธรรมนี้เราก็เอาไปไหนไม่ได้ เพราะมันก็อยู่กับโลก ถึงแม้จะ





หมดลมไป มันก็ไม่ไปไหน แต่ท่านผู้ที่มาอาศัยธาตุทั้งสี่นี้คือท่านผู้รู้ ท่านผู้ที่จะไปข้างหน้า และผู้ที่มาข้างหลัง เรามาหาท่านผู้นั้น

ธรรมทั้งหลายไปรวมอยู่กับท่านผู้นั้นองค์เดียว ธรรมแปดหมื่นสี่พัน พระธรรมชั้นธัมมารวมอยู่ที่ใจ เราก็จึงมาปฏิบัติใจของเราให้เป็นธรรมะ แล้วก็มาอาศัยธาตุทั้งสี่ อันดับแรกก็คืออาศัยธาตุลมมากำหนด แต่ก่อนที่จะมีลม มันก็ต้องมีดิน มีน้ำ แล้วก็มีไฟ อยู่ด้วยกัน และอาศัยกันอยู่ แต่ผู้ที่จะมาอยู่ในธาตุ คือเป็นผู้รู้ ผู้ที่เราจะรวมเอาธรรมะแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นธัมมทานุญนั้นอยู่ตรงไหน ธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นธัมมทานุญนั้นอยู่ตรงไหน ที่ว่าอยู่ที่ใจและบรรจุไว้ตรงไหน ทำไมเราจึงมองไม่เห็น ทำไมเราจึงไม่รู้วาทะที่อยู่ของธรรมะเป็นอย่างไร ถ้าหากว่าอยู่จริง ๆ แล้วทำไมจึงหายาก ทำไมธรรมะนั้นจึงไม่ส่งผลไปเลย ให้เรามาหายากทำไม เราก็ควรที่จะหาดูวาทะที่บรรจุของธรรมะ ที่พระพุทธเจ้าหรือนักปราชญ์บัณฑิตท่านกล่าวว่าอยู่ที่ใจ มันอยู่ได้อย่างไร

การที่เราปฏิบัติเพื่อหาธรรม โดยการหาที่ลม เพื่ออะไร อันดับแรกเราก็ต้องการความสงบ เมื่อเกิดความสงบแล้ว ความสงบจะพาให้เกิดความมั่นคง คือตั้งมั่นในตัวเอง เมื่อมันตั้งมั่นอยู่ในความสงบ นั้นเรียกว่าสมาธิ เราจะหาความตั้งมั่นเป็นสมาธิก่อน เมื่อจิตของเรามีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นธัมมทานุญจึงได้มารวมอยู่ที่เดียว มาบรรจุอยู่ที่เดียวคือที่ผู้รู้ที่มีความตั้งมั่นนั้น ต่อเมื่อจิตของเรายังลอยอยู่ ยังท่องเที่ยวอยู่ ธรรมในตัวเองมันก็หาได้รู้ไม่ มีแต่ไปหาธรรมที่อื่น ธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นธัมมทานุญทั้งที่มันอยู่กับตัวเอง มันก็เลยหาได้รู้ไม่ เพราะอะไร เพราะจิตมันล่องลอยไปตามอารมณ์ ตามกระแสของโลก มันก็เลยหาได้รู้ไม่ว่าธรรมะมันอยู่ตรงนี้

เราจึงมากำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก เพื่อจะนำท่านผู้รู้ลมคือจิตของเราให้ไปตั้งอยู่ท่ามกลางหน้าอก เพื่อจะให้มันมีความสงบ เพื่อจะให้มัน

## ที่หนึ่งในใจ

มีความมั่นคง ธรรมทั้งหลายจึงจะบังเกิดขึ้นภายในตัวเอง ไม่ได้ไปเกิดข้างนอก มันเกิดอยู่ข้างใน จะมีที่หมื่นก็พัน มันก็อยู่ในตรงนั้น การกำหนดก็ไม่ใช้จะ กำหนดแต่ลมอย่างเดียว คำบริกรรมอันใดที่จะนำใจของเราให้เกิดความสงบ ก็ให้เราบริกรรมคำนั้นเพื่อเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ตามที่เราเคยบริกรรม มาถึงบริกรรมพุทโธ เพื่อให้เราไม่หนีจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นเป็นที่พึ่งที่เรายึดมั่นอยู่แล้ว เราก็กำหนดลมแล้วเราก็กำหนดเอา พระคุณของท่านตามลมของเราเข้าไป เวลาหายใจเข้าเราก็ว่า “พุท” หายใจ ออกเราก็ว่า “โธ” นี้สำหรับคนที่ฝึกหัดในเบื้องต้นที่ยังไม่สงบ เราก็กำหนด พุทเข้าไป โธออกมา พุทโธ พุทโธ ตั้งจุดตัวรู้ไว้ท่ามกลางทรวงอก ลมเข้าไป มันก็สัมผัสเอง รู้เอง ก็ให้ท่านผู้รู้ไปตั้งอยู่ตรงนั้น แล้วก็ให้มีพระพุทเจ้า ติดตามไปด้วยและให้ท่านอยู่ด้วย เราก็กำหนดอยู่แค่นั้น เมื่อมันสงบแล้ว เราก็รักษาความสงบนั้นเอาไว้ให้มันชานชานาญเสียก่อน

การเข้าการออกของความสงบให้มันได้ทุกขณะ ส่วนใหญ่มันได้เป็น บางครั้ง ไม่ติดต่อกัน จิตมันก็ทิ้งช่วง ไม่สม่ำเสมอ ถ้ามันชานชานาญในการเข้า การออกได้ทุกขณะ เราจึงจะใช้ประโยชน์ได้ ธรรมะของพระพุทเจ้าก็จะได้ มารวมลงตรงนั้น ตรงที่มันสงบ ตรงที่มันมั่นคงในท่ามกลางหน้าอกเรา เมื่อ มันอยู่ตรงนั้น เราก็จะรู้ว่าอะไรมันจะเกิดขึ้น ความมืดก็ตี ความสว่างก็ตี หรืออะไรก็ตามที่มันเกิดขึ้นในนั้น มันเป็นเรื่องของเราที่จะต้องรู้ของเราเอง เราก็มีหน้าที่ที่จะต้องรักษาความมั่นคง ก็อย่าให้มันหวั่นไหวไปตามกระแส ของโลก กระแสของโลกก็ได้แก่ความวุ่นวายที่เรียกว่าอารมณ์

อารมณ์มาจากไหน ก็มาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าเราไปสัมผัสทาง ตา มา สัมผัสทางหูมา ทั้งที่มันเป็นอดีต ที่ติบ้างไม่ติบ้าง นั้นเรียกว่ากระแส ของโลก ทำให้เราเกิดความฟุ้งซ่าน ทำให้เราเกิดความวุ่นวายและความ ปรารถนา ความอยากได้ หรือความไม่พอใจ นี้เรียกว่า อารมณ์ภายใน หรือ กระแสของโลก เราอย่าตามกระแสของโลก เราตัดกระแสโลก ทวนกระแสโลก



ทั้งที่มันเป็นอดีตและทั้งที่มันเป็นอนาคต เราก็กำหนดเข้าไปในท่ามกลางหน้าอกเรา แล้วให้ตั้งอยู่ตรงนั้น เรื่องที่ผ่านมาแล้วก็ให้มันแล้วไป ที่ยังไม่มาถึงก็อย่าไปคำนึง ให้มันแน่นอนก่อน ให้มันชำนาญชำนาญในความเป็นอยู่ของเขาที่เขาอยู่ด้วยความสงบเสียก่อน ถ้าสงบเป็นบางครั้งบางคราว เราจะเอาอะไรก็ได้ ก็ได้แต่ความเสียดาย และมีความสุขให้ปรากฏแก่ตัวเองเท่านั้น แต่ถ้าเราจะต่อไปอีก ความแน่นอนมันก็ยังไม่พร้อม มันก็เลยไม่ต่อกัน เลยทิ้งช่วงไป ในตอนนั้นก็ยังไม่ทำอะไรไม่ได้ แต่ก็ยังพอเข้าใจได้ว่าความสงบมันมีลักษณะอย่างนี้ ๆ

ถ้าหากเราทำติดต่อกัน ให้มันมีความสงบติดต่อกัน เกิดความชำนาญชำนาญในความสงบ ในการเข้าการออก แล้วอะไรมันจะเกิดขึ้น เราก็ค่อยดูเอาในใจของเรา ก็คือมันจะรู้ของมันเอง ความรู้มันมีในตัวของเขาอยู่แล้ว จะมีอะไรมาให้เขารู้ เขาก็มีหน้าที่ที่จะรู้เท่านั้น ไม่ใช่จะไปแต่งเอาให้รู้อย่างนั้น ให้รู้อย่างนี้ ความรู้ของเขามันมีอยู่แต่เดิมแล้ว อะไรก็รู้หมด เป็นแต่เพียงว่าเราตั้งเอาไว้มันมัน เมื่อมันคงในความสงบแล้ว สิ่งของมันจะเกิด สิ่งของมันจะปรากฏ ก็เป็นหน้าที่ของใจซึ่งเป็นผู้รู้มาแต่เดิม ความรู้ของเขามันมีอยู่แต่เดิม เขารู้ของเขาเอง ไม่ต้องไปแต่งให้ลำบาก ส่วนที่ยากก็คือการให้เขาผู้รู้ไปอยู่ในความสงบตั้งมั่น อันนี้มันยาก ถ้ามันสงบแล้ว มันตั้งมั่นแล้ว ความรู้ในตัวนั้นเขามันมีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปแต่งอะไร เพียงแต่ว่าเขาจะเอาอะไรมาให้รู้ และอะไรจะมาให้เขารู้เท่านั้น นั่นมันเป็นเรื่องหนึ่งซึ่งจะเกิดขึ้น เราแต่งเอาไม่ได้ ให้มันเป็นหน้าที่ของเขา

มันจะเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม สิ่งนั้นเราเรียกว่านิมิต จะมีก็ตาม ไม่มีก็ตาม ขอให้มันสงบไว้ก่อน เรื่องนิมิต ถ้ามีเราก็ไม่กลัว ถ้าไม่มีเราก็ไม่อยาก แล้วแต่มันจะเกิด แล้วแต่มันจะมี มันไม่มีเราก็ไม่ได้อยาก มันเกิดขึ้นมาเราก็ไม่กลัว เพราะเขามีหน้าที่รู้ มันก็ทำหน้าที่รู้ของเขา ธรรมที่จะเกิดขึ้นแต่ละอย่าง ๆ ทั้งที่มันเป็นนิมิต ทั้งที่มันไม่มีนิมิต ก็คือจิตมันสงบ มีความเยือกเย็น

## ที่หนึ่งในใจ

แล้วก็มีความสว่างไสวในตัวของเขาเอง มีอานุภาพในตัวเองและมีคุณภาพในตัวเอง เพราะเขามีความสุขในตัวเอง มันจะมีหรือไม่มีนิमित เขาก็ไม่เดือดร้อน ส่วนที่มันมีมาเราก็ไม่กลัวไม่หวั่นวิตกกับสิ่งที่เรารู้ เราเห็น ในภายใน บางอย่างมันก็เอาความดีมาให้เห็น บางอย่างมันก็แสดงความไม่พอใจ หรือสิ่งที่ไม่ดี นั่นก็เป็นสาเหตุให้เกิดความไม่พอใจ หรือความสะพรึงกลัวขึ้นมา ก็มี ต่อเมื่อจิตของเรามีความตั้งมั่นและมีความสงบแน่นอนเป็นสมาธิดีแล้ว ถึงมันจะมาโดยลักษณะไหนก็ตาม ความมั่นคงของจิตก็หาได้หวั่นไหวกับสิ่งเหล่านั้นไม่ มันจะมาดีก็ตามไม่ดีก็ตาม มันก็เป็นสักแต่ว่านิमित เป็นสักแต่ว่าเครื่องหมายซึ่งมันจะเกิดขึ้นเท่านั้น ที่มันเกิดขึ้นก็เนื่องมาจากกิเลสตัวเอง ที่แสดงขึ้นมาในตัวของมัน เป็นรูปธรรม หรือนามธรรม ก็ให้มันเป็นหน้าที่ของมันที่มันจะเกิด เพราะคนเรามีกิเลสอยู่แล้ว แล้วจะไม่ให้กิเลสมันเกิดขึ้นอะไรเลย แล้วเราจะไปรู้จักกิเลสมันคืออะไร เมื่อมันสร้างนิमितมามันก็ประกอบด้วยกิเลส และมันก็ประกอบไปด้วยธรรม มันก็เป็นคู่กันมา

ปัญญาของเราที่ให้รู้เท่าและเอาทันว่าเป็นนิमितแล้วใครเป็นผู้เห็นนิमित ใครเป็นผู้รู้นิमित เราไม่ได้เอานิमितนั้นเป็นสวรรค์ เราไม่ได้เอานิमितนั้นเป็นพระนิพพาน เราเอาใจเราเป็นสวรรค์ และเอาใจเราเป็นพระนิพพาน ใจเราเป็นผู้เห็นนิमित และใจเราเป็นผู้รู้นิमित เราหาท่านผู้รู้และหาท่านผู้เห็น ท่านผู้รู้มาอยู่กับกิเลส และกิเลสก็มาอยู่กับท่านผู้รู้ เราจะหาท่านองค์นั้น หาองค์พุทธะ พุทธะก็คือผู้รู้ได้แก่ใจเรา พุทธะคือผู้เบิกบาน คือใจก็จะสว่างไสวออกมา มันก็มีความเบิกบาน พุทธะคือผู้ตื่น คือใจเป็นผู้มีสติอยู่ตลอดเวลา นั้นแหละ เราจะเอาท่านผู้รู้คือองค์พุทธะนั้น เราไม่เอาอะไรอื่น แม้แต่เราจะไปสู่สุคติสวรรค์ เราก็ไม่ได้เอาสวรรค์ แม้แต่ปราสาทซึ่งเป็นของทิพย์ตามตำราท่านกล่าวเอาไว้ ที่เราไปด้วยอำนาจของบุญ เราทำบุญไว้ แล้วอำนาจของบุญมันส่งไป ก็ไม่ใช่เราจะไปเอาปราสาทนั้น หรือเราจะไปอยู่ปราสาทนั้นตลอดไปก็หาไม่ ปราสาทมันเป็นสิ่งบ่งบอก หรือเป็นเครื่องหมายแห่ง



ความสุขต่างหาก ใจเราเป็นผู้อยู่ปราสาท แต่ปราสาทไม่ใช่ใจ ใจก็ไม่ใช่ปราสาท เหมือนกับเราอยู่บ้าน บ้านมันก็ไม่ใช่คน คนมันก็ไม่ใช่บ้าน เป็นแต่เพียงมาอาศัยกัน พอหมดลม หมดอายุ หรือที่เราเรียกว่าหมดบุญ เราก็ไม่ได้เอาบ้านไปด้วย เมื่อเราหมดอำนาจวาสนาในความเป็นอยู่ของบุญ ในความเป็นเทวดา แล้วเราก็จุติลงมา เราก็ไม่ได้เอาปราสาทมาด้วย เราก็มาเอาภพใหม่ เอาร่างใหม่ เอาร่างมนุษย์ เพราะใจนั้นอันหนึ่ง และปราสาทก็อันหนึ่ง มันคนละส่วน แม้จะเกิดนิมิตปรากฏในเมืองสวรรค์ก็ดี พรหมโลกก็ดี หรือว่าสถานที่ต่าง ๆ ก็ดี สิ่งเหล่านั้นก็ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการแล้ว ไม่ใช่สิ่งที่จะเอามาใช้เป็นประโยชน์อะไรได้ ที่จะได้ประโยชน์ก็คือท่านผู้รู้ นิมิต คือใจ

ใจนั้นเขาอยู่ตรงไหน เขาอยู่ลึกขนาดไหน ตื้นขนาดไหน แล้วผู้รู้เขารู้ได้อย่างไร และเห็นได้อย่างไร ก็หาเอาท่านผู้นั้น เมื่อได้ท่านผู้นั้นแล้ว ธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ก็อยู่กับท่านผู้นั้น อยู่ในตรงนั้น ท่านผู้นั้นอยู่ที่ไหน เราก็หาท่านผู้นั้น เมื่อเราหาไป เมื่อเราสงบไป แล้วมันก็มีอะไรเกิดมาเป็นนิมิต ทำให้จิตของเราเกิดความคิดว่านี่คือสวรรค์บ้าง นี่คือนรกบ้าง หรือป่าไม้ภูเขาห้วยหนองคลองบึงบ้าง นิมิตมันก็ดึงความรู้ของเราออกไปตามนิมิต เราก็ไปสำคัญว่านิมิตนั้นเป็นที่อยู่ ก็หาใช้ไม่ สำหรับท่านผู้รู้ที่อยู่ข้างใน เวลาอยู่มันอยู่ตรงไหน ที่อยู่ของมันแถมมันอยู่ตรงไหน ก็ให้หาผู้นั้น เขามีบุญมากขนาดไหน น้อยขนาดไหน กรรมเวรที่เขาทำมามากขนาดไหน น้อยขนาดไหน และ ทำอยู่ชาติไหน ก็เข้าไปดูท่านผู้นั้น หาผู้นั้น จึงเรียกว่าปฏิบัติธรรม มันไม่ใช่ว่าจะมาบำรุงกาย หากาย รู้แต่กาย กายนั้นมันไม่ได้หายาก ไม่ต้องไปนั่งให้ยาก เดินมันก็รู้อยู่แล้ว ยืนมันก็รู้ นอนมันก็รู้ ยืนมันก็กายนั้น ละยืน เดินมันก็กายนั้น ละเดิน นั่งก็กายละนั่ง นอนก็กายละนอน ก็รู้อยู่แล้ว ก็เห็นอยู่แล้ว มันไม่ได้ไปหายาก เป็นแต่เพียงว่าพิจารณาว่ามันเป็นที่อยู่ของท่านผู้รู้ แต่ท่านผู้รู้มันมาอยู่กับกายนี้แล้วอยู่กันอย่างไรและอาศัยกันได้อย่างไร นั้นละเข้าไปหาผู้นั้น ผู้ที่รับเอาธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์อยู่ในตัว

## ที่หนึ่งในใจ

ที่เราปฏิบัติธรรมก็เพื่อหาท่านผู้นั้น

ก็จึงอยากให้เราท่านทั้งหลายภาวนาหาความสงบเอาไว้ก่อน เมื่อสงบแล้วจะพิจารณาอะไรก็พิจารณาไปด้วยตนเอง เมื่อมันสงบแล้ว เราจะพิจารณารูปธรรมนามธรรมอะไรเราก็พิจารณาได้ ส่วนผู้ที่ยังไม่สงบ ก็ต้องหาวิธีให้มันสงบก่อน ก็คือนั่งภาวนาเพื่อหาความสงบให้มีความแน่นอน มันจะได้ชำระบาปกรรมออกจากหัวใจ บาปกรรมก็คือกิเลส กิเลสก็คือต้นเหตุของบาปของกรรม เมื่อเราได้ชำระชำระกิเลสของเรา บาปก็ตี กรรมก็ตี มันก็หลุดไปตามกิเลส ก็หมดไปตามกัน แต่ตอนนี้กิเลสมันหุ้มอยู่ เราก็ต้องเข้าไปดูเสียก่อน ให้มันสงบไปก่อน ถึงมันจะมีกิเลสก็ตาม เราจะไปกล่าวโทษมันมากก็ได้ไม่ได้ เพราะเราอาศัยกิเลสมาทำ ก่อนที่เราจะรู้จักเขา เราก็ไปนั่งดูเขาก่อน ก็ไปตั้งอยู่ในความสงบ ตั้งสมาธิเอาไว้กำหนดเอาไว้ในทรงอกของเรา ให้มันเกิดความแน่นอนขึ้นมา อะไรๆก็อยู่กับผู้รู้หมด เราไม่ต้องคิดไกล ให้คิดเอาไว้ใกล้ๆ เวลาได้ธรรมะ ได้ศีลได้ธรรมได้บุญได้กุศล ก็ไม่ใช่ได้ที่อื่น มันก็ได้ตรงท่ามกลางหน้าอกก็คือที่ใจเรา ท่ามกลางหน้าอกมันเป็นที่อยู่ แต่ผู้ที่ได้จริง าก็คือใจ แต่ว่าเอาใจมาอยู่ที่นี้ เอาท่านผู้รู้มาตั้งอยู่ตรงนี้

เมื่อมาอยู่แล้วก็มาพิจารณาที่อยู่ของเขา แยกชั้นของตัวเอง แยกชั้นห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เราก็แยกเป็นกอง ๆ แยกแล้วมันมีอะไรตรงไหน เราอยู่ตรงไหน เขาอยู่ตรงไหน ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านให้แยกอย่างนั้น แต่ให้จิตของเรามันมีความสงบเสียก่อน ถ้ายังไม่สงบ มันก็แยกไม่ได้ ถึงจะแยกมันก็จะหนี มันไม่ยอมให้แยก มันไม่ยอมให้แบ่ง และไม่ยอมให้เราแบ่ง แล้วมันจะไปแบ่งได้หรือ มันก็หนีไป เพราะฉะนั้นก็ให้ภาวนาเอาให้มันอยู่เสียก่อน ถึงเรารู้กันอยู่ว่าแยกชั้น ถึงเราได้แต่อ่านว่าแยกชั้น เราก็เข้าใจและก็อยากจะแยก แต่จะแยกอย่างไรถ้าไม่สงบเสียก่อน มันแยกยาก มันแบ่งยาก ถึงเราจะมาคิดแยกด้วยสัญญา อันนี้รูปชั้น อันนี้เวทนาชั้น อันนี้สัญญาชั้น อันนี้สังขารชั้น วิญญาณชั้น แยกเป็นกอง ๆ



แยกโดยสมมุติ ถึงแยกได้ แต่มันก็ไม่ได้แน่นอน จะเอาอะไรมันก็ได้ ถ้าจิตของเรามีความมั่นคงตั้งมั่นเป็นสมาธิ มันจึงจะแบ่งออกแยกออกได้ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ การภาวนาทานก็จะให้ปู้ขันธ์ห้าตัวเอง เราอยู่ที่ไหน เขาอยู่ที่ไหน ก่อนที่จะรู้ได้ เราจะต้องนั่งให้มีความสงบแน่นอน เอาความเป็นสมาธิให้มันแน่นอน ให้มันเข้ามันออกให้สะดวกสบายและให้มันมีความมั่นคงในตัว เราจะแยกอะไรก็แยกได้ จะพิจารณาอย่างไรก็พิจารณาได้ เพราะมันเกิดขึ้นให้รู้ให้เห็นด้วยตนเอง

การรู้การเห็นด้วยตนเองนั้นเป็นของยาก โดยมากมันก็มีแต่รู้กับคนอื่น เห็นกับคนอื่น ที่เราจะทำให้มันสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วจะให้มันเกิดความรู้ความเห็นด้วยตนเอง บาปมันก็เห็นด้วยบาปในตัวเอง บุญมันก็เห็นด้วยบุญในตัวเอง ฝืนมันก็เห็นฝืนในตัวเอง สวรรค์ เทวดามันก็เห็นเทวดาในตัวเอง ให้มันเห็นด้วยตนเอง ส่วนมากเราจะคอยแต่คนอื่นที่จะนำมาให้เราดูเราเห็น ก็ไม่รู้ว่าจะไปรู้ไปเห็นที่ตรงไหน ทั้งที่เป็นของที่อยู่ภายในตัวเอง แล้วจะให้คนอื่นเอาของเรามาให้เราดู แล้วเราจะไปดูของเราโดยดูจากคนอื่น มันถูกต้องหรือไม่ อันนี้ก็ให้พิจารณาด้วยตนเอง เพราะของของเรามันมีอยู่แล้ว ของของเรามันอยู่กับเรา แล้วจะให้คนอื่นเอาของของเรามาให้เราเห็น และเอามาให้เราดู ก็เป็นไปได้ยาก อย่างคนอื่นเขานอนหลับแล้วเขาฝัน แล้วจะเอามาเป็นความฝันของเราได้หรือไม่ เมื่อเราหลับแล้วเราฝันเราจะเอาความฝันของเรานั้นไปเป็นของเขาได้หรือไม่ มันก็เป็นไปไม่ได้ มันเป็นของเฉพาะตน เป็นของของแต่ละคน ของของเราเอง ไม่ใช่ของคนอื่น จะให้คนอื่นมารู้มาเห็นก็เป็นได้ยาก แล้วจะนำเอาสวรรค์เรามาให้เราเห็นนี่คือสวรรค์ของคุณะก็ไม่ได้ ก็ได้แต่เขาว่ามีสวรรค์มัย เขาก็ว่ามี แต่ก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน และใครจะเป็นผู้ไปสวรรค์ก็หาได้รู้ไม่ ก็ได้แต่สงสัย แท้ที่จริงมันก็อยู่กับตัวเอง องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ก็สอนอย่างนั้น ก็คือมันมีในตัวของตัวเอง เป็นของของตัวเอง เป็นสมบัติของตัวเอง เมื่อแตกตายทำลายขันธ์ไป



## ที่หนึ่งในใจ

แล้ว มันก็ไปของเขาเอง ไม่ใช่ว่าคนอื่นเขาจะเอาไป และเขาจะเอามาให้มันเป็นเรื่องของเราโดยเฉพาะ

เพราะฉะนั้นการภาวนามันจึงได้รู้เรื่องเหล่านี้ เรื่องของของตัวเอง ก็ได้แกใจเรา เมื่อใจเราเข้าไปถึงธรรมะมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ สิ่งที่ไม่เคยรู้ มันก็จะรู้ สิ่งที่ไม่เคยเห็นก็จะเห็น สิ่งที่ไม่เคยมีมันก็จะ มี มันเป็นไปโดยอัตโนมัติในตัวของเขา อย่าไปสงสัย ทำให้มันเจอ ทำให้มันเห็น ก็คือหาจิตหาตัวผู้ที่มารู้ลม มากำหนดลม และมาบริกรรม ใครเป็นคนบริกรรม และใครเป็นผู้รู้ลม และใครเป็นผู้เป็นสมาธิไปตั้งมั่น ก็หาผู้ นั้น แล้วความตั้งมั่นของเขาเป็นอย่างไร และเมื่อตั้งมั่นแล้วมันเป็นอย่างไร เราหาผู้ นั้น สิ่งที่เขาจะไปข้างหน้ามันไปอย่างไร และที่เขามาเขามาอย่างไร มันก็จะได้ว่าที่ไปที่มาของตัวเองกันไปกันบ้าง ส่วนมากเรามีแต่คอยคนอื่น ทั้ง ๆ ที่เป็นของตัวเองแต่ก็ยังคอยคนอื่น คิดให้ดีขึ้น เราก็คือเป็นคน ๆ หนึ่ง สมบัติเหล่านี้มันก็เป็นของเรา เพราะใจของเรามันจะเป็นของคนอื่นได้อย่างไร ใจของคนอื่นก็จะมาเป็นใจของเรามันก็ไม่ได้

หาเอา ทั้งที่มันไม่มีตัวมีตน แต่มันทำไมถึงมาได้และไปได้ และอายุของผู้ที่ไม่มีตัวตนก็เป็นกัป ๆ กัลป์ ๆ และมันก็วันเป็นวิญญูอยู่อย่างนี้ และไม่ว่ามันจะไปสิ้นสุดตรงไหน แต่อายุของชั้นนี้ ของร่างกาย อย่างมากก็ร้อยปีแต่โดยมากมันก็ไม่ถึง ถ้าถึงมันก็แค่นี้สำหรับที่อยู่ของเขาแต่ผู้ที่อยู่ข้างในนั้นหาวันตายไม่มี จะตายเฉพาะร่างกาย แต่ก็ไปเกิดใหม่อีก แล้วมันจะไปสิ้นสุดตรงไหนก็หาไม่รู้ ความปรารถนาของเราก็ต้องการข้างหน้าอยู่เสมอ การที่เราจะไปถึงที่สิ้นสุดของอายุเขา ก็คือพระนิพพาน ถึงพระนิพพานเมื่อไร มันก็สิ้นสุดกันเมื่อนั้น คือสิ้นสุดการไปการมาของเรา แต่ว่าสิ้นสุดด้วยความสุขเรียกว่าที่สุดแห่งทุกข์ หมดทุกข์ ที่สุดแห่งทุกข์ทั้งหลาย แล้วก็กระโดดเข้าหาความสุข นั่นละ ที่สิ้นสุดของดวงวิญญูณเรา ที่สิ้นสุดของท่านผู้รู้





ที่หนึ่งภาวนาก็เพื่อหาที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ จะถึงเมื่อไรก็ไม่มีการคำนวณได้ แล้วแต่บุญวาสนาบุญบาปของใคร แต่ก็จะต้องไปถึงกันทุกคน ใครจะไปถึงก่อนหรือหลังก็ไม่มีการทราบ ที่ว่าธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นอยู่กับเขา เขาก็ส่งไปถึงที่นั่นแล้วก็สิ้นสุดกัน ดวงวิญญาณเราก็ไปสิ้นสุดกันตรงนั้น ถ้ามันยังไม่ถึง สิ่งที่จะรับรองเราก็คือความสุข สுகติ สวรรค์ พรหมโลก บุญก็นำเราไป นำเรามา ตามเราไปก็ตามเรามา เมื่อยังไม่ถึงที่สุดก็ให้ผลเรามาด้วยความสมบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติ มาด้วยบุพเพกตปุญญาตา ให้เราสมบูรณ์ด้วยความเป็นมนุษย์ ออกจากความสมบูรณ์ด้วยความเป็นมนุษย์ก็เป็นสวรรค์สมบัติ สุตทัยากัณิพพานสมบัติ ความเป็นอยู่ของดวงวิญญาณของสัตว์โลกเป็นอย่างไร แต่มันหายาก และก็พุดยาก กว่าจะนำความเข้าใจให้แก่บุคคลผู้ฟังผู้ปฏิบัติได้มันก็ยาก

แต่ถ้าเอาธรรมตา ๆ คือประเพณีบุญมันก็ง่าย ทำบุญอันนี้ได้อันสงส์อันนั้น ทำอันนั้นได้เท่านั้นกับ เท่านั้นกลับ เหมือนกับที่เราทำกันนี้ แต่ละอย่าง ๆ มันก็ให้ผลเป็นกับเป็นกลับ กว่าจะไปอยู่กัปปอยู่กัลป์ได้ ดวงวิญญาณก็ใช้เวลาอีก ถ้าเราไม่ถึงที่สุด เรื่องอันสงส์มันก็มีอยู่แล้ว ถึงเราจะมุ่งหรือไม่มุ่งอันสงส์ก็ตาม แต่มันก็ต้องมี เป็นผล เป็นวิบากสำหรับที่จะรองรับเราอยู่แล้ว แต่เราก็ควรมุ่งประเด็นให้มันสูง พอมันจะไปได้ ถ้ามันไปได้ก็เอามันไป คำว่าไปก็ไม่ใช่ว่าจะให้เราคิดไป มันชำระกอยู่ภายใน ถ้าว่าไป เตี้ยมันจะส่งจิตออกไปอีก ความจริงมันอยู่ในตัวเขาโดยอัตโนมัติ จะอยู่จะไปก็โดยอัตโนมัติ มันอยู่ในตัวนี้ ไม่ต้องไปเจาะจงว่าไปโน่นไปนี่ เท่านั้นกับเท่านั้นกลับ ถ้าเราไปไม่ถึงแล้วผลของการปฏิบัติของพวกเขาเราก็จะไม่รับรองตัวเราบ้างหรือมันต้องมี แต่จะรับรองแค่นั้น มันก็อยู่กับตัวเองทำมาแค่นั้น มันก็เป็นผลลัพธ์อยู่ในตัว แม้แต่ความชั่วคือกรรม ไม่มีใครปรารถนาแต่มันยังตามมา ไม่มีใครอยาก แต่มันก็ยังมาได้ เพราะการกระทำได้ทำมาแล้วก็ต้องเป็นกรรมผลของกรรมก็ต้องตามมา ส่วนความดีของเรา เมื่อเราทำไปแล้ว เราจะอยาก

## ที่หนึ่งในใจ

ก็ตามไม่ยากก็ตาม ผลซึ่งเป็นของที่มีอยู่แล้วในตัวมันก็ต้องตามไป จะไปสลัดทิ้งได้ที่ไหน ความสุขมันก็ต้องตามสนองไป ความทุกข์มันยังตามสนองได้ แล้วถ้าความสุขตามสนองไม่ได้ก็ไม่รู้ว่าจะทำไปทำไม มันไปเองของมัน เหมือนกับความชั่วมันก็มาเองของมัน

ทำดีเอาไว้ สร้างเอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งปรารถนาอะไรให้มาก ให้ปรารถนาเพียงว่าเมื่อใดเราจะมีดวงสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะได้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อความพ้นทุกข์ ให้ปรารถนาเอาตรงนี้ ดูเข้าไปที่ใจเราเท่านั้น อยู่ตรงนั้น ปรารถนาตรงนั้น ถ้ามันสงบก็ปล่อยให้มันสงบไป จะได้ยินหรือไม่ได้ยินก็อย่าไปสนใจกับเสียง ถ้ามันสงบแล้ว รู้กันไปเลยภายใน ดูกันอยู่ข้างใน ดูอินทร์ ดูพรหม ดูยม ยักษ์ เทพเจ้า เหล่าเทวดา ภูตผีปีศาจ อะไรก็ตามมันอยู่โน่น เล่นกับมันโน่น ก็มันสนุกอยู่โน่น เสียงนั้นมันเสียงของโลก ส่วนธรรมะ ส่วนใจมันอยู่ข้างใน ให้มันไปอึดหน้าสำราญด้วยบุญด้วยกุศลอยู่ข้างใน อึดด้วยความสุข อึดด้วยความสงบอยู่ข้างใน ดีกว่าที่มันจะมารุ่นวายกันอยู่ข้างนอก ชอบวุ่นชอบว้ายกัน เมื่อเกิดความวุ่นว้ายกันมาแล้วก็ไม่รู้ว่าจะพากันไปไหน ที่นี้ให้หลบเข้าไปข้างใน อย่าออกมาวุ่นว้ายกับโลก มันแล้วไม่เป็นหรอก หมดไม่เป็นหรอก ลึนสุดไม่เป็นหรอก หมดจากเราก็คือไปหาเขา หมดจากเขาก็ต่อกันไป ผลสุดท้ายเราก็มารับรองกันอีก มาเกิดอีก รับรองกันไปอีก พอหนีได้ก็หนี หนีไม่ได้จึงค่อยอยู่มันคิดเอาอย่างนี้ แล้วก็ตัดสinnenใจอยู่ภายในแล้วก็ค่อยปฏิบัติตัวเองไป อย่าไปโลดโผนอะไรให้มากนัก พอดีพอดี แล้วมันค่อยเป็นค่อยไปของมัน นั่นละถือว่าเป็นพุทธบริษัท คือบริษัทของพระพุทธเจ้า บริษัทของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้ คือเรากำลังนั่งกันอยู่นี้ บริษัทของพระพุทธเจ้าคือพุทธบริษัท ตั้งนั้น ขอให้เรานั่งไปอีกสักพักตามสมควรแล้วจึงค่อยออก.

\*ถอดความกัณฑ์เทศน์โดย กอหนุ้าอ้อ (วัลลภา มนตราประสิทธิ์)



## ตามหาพุทธ

แสดงธรรมที่ วัดสังฆทานเบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

อันดับต่อไป จงพากันตั้งใจนั่งภาวนาเพื่อหาความสงบให้แก่จิตใจ  
ของตัวเอง เพราะความวุ่นวายมันมาก ความฟุ้งซ่านมันก็มาก โลกทุกวันนี้  
ถึงจะมีความเจริญ แต่ความวุ่นวายก็พร้อมกันมากกับความเจริญของโลก  
ถ้าเราจะไปหาความสงบในความเจริญของโลกจึงเป็นของที่หายาก นอกจาก  
ว่าเราจะเจริญภาวนาเพื่อให้มันสงบมันจึงจะเป็นไปได้

การเจริญภาวนาเพื่อเป็นการระงับ ความวุ่นวายในจิต ระงับความฟุ้ง  
ซ่านในจิต เราตั้งเป้าหมายที่ใจซึ่งเป็นหลักแห่งการกระทำไม่ได้มุ่งวัตถุภายนอก  
ใจไม่มีตัวตน ไม่มีวัตถุ มีแต่เพียงนาม เราจะให้ใจอยู่เป็นปกติเหมือนกับวัตถุ  
จึงเป็นไปได้อย่าง จึงได้มีการปฏิบัติธรรม อาศัยธรรมะเป็นเครื่องดึงดูจิตใจ  
เพื่อให้ใจของเรามีศรัทธา และสามารถที่จะยังความสงบให้เกิดขึ้นกับการ  
กระทำของเราที่พร้อมไปด้วยศรัทธานั้น

การภาวนาคือการทำให้เกิดให้มีขึ้น ยังความเจริญให้เกิดให้มีขึ้น เจริญ  
ภายใน ไม่ใช่เจริญภายนอก เจริญในความสงบ เจริญในความสุข เจริญใน  
ความดี เจริญในความตั้งมั่น เจริญในศรัทธา เจริญในบุญ เจริญในกุศล เรา  
ต้องการความเจริญภายใน เราไม่ต้องการเจริญภายนอก เพราะภายนอกเขา  
มีความเจริญอยู่แล้ว

ธรรมะคือคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงจะมีมากแถมมาก แต่สรุปแล้ว  
ก็มารวมอยู่ที่แห่งเดียวคือใจ ใจของเราเป็นที่รับรองธรรมะทั้งแปดหมื่นสี่

## ที่หนึ่งในใจ

พันพระธรรมชั้นดี แต่เราควรจะทราบว่าจะธรรมะแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นดี ที่มารวมอยู่ที่ใจอย่างไร และอยู่อย่างไร เราก็ควรจะดูเข้าไปในหัวใจด้วยตนเอง การดูต้องอาศัยความสงบ เมื่อเราทำความสงบได้แล้ว ก็ถือว่าเรารวมธรรมะทั้งหลายเป็นหนึ่ง ทำอย่างไรที่จะให้ธรรมะทั้งหลายเป็นหนึ่งที่จะรวมลงที่ใจของเราได้ ก็ให้เรารวมโดยวิธีภาวนาเหมือนกับเรามา นั่งภาวนาอยู่นี้ ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการภาวนา บุญทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นก็ไปรวมอยู่ที่ใจของเรา ธรรมกับใจ ใจกับธรรม ก็อยู่ด้วยกัน บุญกับใจ ใจกับบุญ ก็อยู่ด้วยกัน ศีลธรรมก็อยู่ด้วยกัน เมื่อทราบว่าคุณสิ่งมารวมตรงที่ใจ ก็ไม่จำเป็นที่เราจะคิดไปหาที่อื่นให้ลำบาก มีแต่พยายามรวมจิตรวมใจของเราเข้าสู่หนทางแห่งความสงบ

ทำอย่างไรใจจึงจะสงบได้ เราก็**โอบนโยโก น้อมเข้ามา** อย่าให้มันไปเที่ยว อย่ามัวแต่อยาก ถ้าต้องการให้ใจมีความสงบ ก็อย่าไปอยาก ความอยากมันเป็นอันตรายต่อธรรมะ **โลโก ธัมมานัง परिปีนโถ ความโลกเป็นอันตรายของธรรม** ทำอย่างไรใจจึงจะสงบตั้งมั่นได้ เราก็ **โอบนโยโก น้อมเข้ามา เอหิปีสสิโก เรียกเข้ามา** เรียกเข้ามาที่ใจของเรา ต้นตอของใจนั้นอยู่ข้างใน ไม่ใช่อยู่ข้างนอก ที่อยู่ข้างนอกเป็นเพียงสภาพแห่งความคิด ความคิดมันอยู่ข้างนอก แต่ต้นของความคิดคือใจมันอยู่ข้างใน เราก็รวมจิตรวมใจของเราเข้ามาดูว่ามีอะไรอยู่ข้างในหัวใจ ธรรมะแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นดีที่ว่าอยู่ในหัวใจ อยู่อย่างไร ให้เราเรียกมาดูส่วนร่างกายก็เป็นร่างกาย ส่วนใจก็เป็นใจ ถ้าใจของเราสงบ มันก็กำหนดเห็นหมด กายของเราทุกส่วนที่มีอยู่ในตัว ถ้าจิตมันมีความสงบ **สันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติดีแล้วย่อมเป็นผู้รู้เองเห็นเอง** มันก็เห็นในร่างกายของเรา ที่เรียกว่ารูปธรรม เพราะรูปธรรมกับนามธรรมเขาอยู่ด้วยกัน นามก็อยู่กับรูป รูปก็อยู่กับนาม สองอย่างนี้เขาอาศัยกันอยู่เมื่อเราเอานามให้หยุดแล้ว มันก็เห็นรูป เกศอันว่าผมทั้งหลาย โลมา อันว่าขนทั้งหลาย นะขา คือ เล็บทั้งหลาย ทันตาคือ ฟันทั้งหลาย ตะโจคือ หน้ะ มันก็อยู่ด้วยกัน สำคัญอยู่ว่าทำอย่างไรเราจะทำความสงบให้แก่นามได้



ทำอะไรเราจะทำความสงบให้แกใจของเราได้ มีใจเท่านั้นที่จะไปรู้ไปเห็นกาย ส่วนกายจะไปเห็นธรรมมันเป็นไปไม่ได้ ส่วนกายจะไปเห็นใจ มันเป็นไปไม่ได้ มีแต่ใจเท่านั้นที่เป็นผู้เห็นกาย จิตรู้จิต จิตเห็นจิต จิตตามจิต จิตตอบจิต จิตเห็นกายได้ แต่กายเห็นจิต มันเป็นไปไม่ได้

เพราะฉะนั้น เราจึงควรทำใจของเราให้สงบ อย่าปล่อยให้เพ่นพ่าน อย่าให้ไปตามอำนาจของความอยาก อย่าให้ไปตามอำนาจของความหลง มีหลงกับอยากนี้แหละที่เกิดบ่อয় ถ้าไม่ได้ตามความประสงค์ ตัวโมโหมันจึงค่อยเกิด แต่ทั้ง ๓ อย่าง โลกก็ดี โกรธก็ดี หลงก็ดี เขาไม่ได้หนีจากกัน เขาอยู่ด้วยกัน มันเป็นสมบัติของโลก เป็นสมบัติของหัวใจ ใครจะมาขับไล่ให้หนีจากโลก มันเป็นไปไม่ได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จะมาตรัสรู้ที่พระองค์ก็ตาม ไม่เห็นว่ามีพระพุทธรูปองค์ใดจะไล่ความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หนีจากโลกนี้ได้ ท่านไม่สามารถที่จะบังคับกิเลสทั้งสามให้ออกจากโลกนี้ไปได้ ท่านจึงหนีเอง ความโลภก็ดี ความโกรธก็ดี ความหลงก็ดี มันเป็นสมบัติของหัวใจแต่ละหัวใจ ใครอยากจะหนีก็ต้องหนีเอาเอง จะขับไล่เขาหนีมันยาก

ก่อนที่เราจะรู้จะเห็นได้ ก่อนที่เราจะหนีได้ ไม่ใช่ที่เราจะใช้ความคิดเพื่อหนีเอา มันเป็นไปไม่ได้ เราจะต้องอาศัยทำความสงบเพื่อให้ไปรู้ไปเห็นเขาก่อน ความโลภเป็นอย่างนี้ ความโกรธเป็นอย่างนี้ ความหลงเป็นอย่างนี้ ที่อยู่ของมันอยู่ตรงนี้ มันยึดที่มันของเราอยู่ตรงนี้ เราต้องเข้าไปยึดที่มันของมันก่อน เราต้องเข้าไปดูมันก่อน ว่ามันมีลักษณะอย่างไร ความโลภมันเป็นอย่างไร ความโกรธมันเป็นอย่างไร ความหลงมันเป็นอย่างไร หรือมันมีแต่โทษอย่างเดียว คุณมันมีไหม มันให้โทษอย่างไร มันให้คุณอย่างไร เราควรที่จะเข้าไปตรวจตราดูในจิตของเรา มันอยู่กันอย่างไร มันอยู่กันมาไม่รู้วาก็ภพที่ชาติที่กัปที่กาลป์ มันก็อยู่ของมันอย่างนี้ ต่อไปข้างหน้า แล้วมันก็จะต้องเป็นไปอีก แล้วจะอีกก็ภพที่ชาติ ชาติไหนมันจึงจะหมด ตกลงเราก็เป็น



## ที่หนึ่งในใจ

ทาสของเขาอยู่ตลอด เราควรเข้าไปดู เราอย่าไปกำหนดใส่กิเลส อย่าคิดว่ารู้ กิเลสแล้วกิเลสมันจะยอมเราง่าย ๆ มันไม่ใช่ ยิ่งความรู้นั้น มันยิ่งชอบ มันยิ่งปรุงยิ่งแต่งมาก

ไม่ใช่ว่ากิเลสจะกลัวความรู้ ที่กิเลสมันกลัวก็คือ ความสงบตั้งมันเป็นสมาธิ แล้วเกิดปัญญาญาณขึ้นมา จะได้เข้าไปกำจัดอาสวกิเลสทั้งหลายให้หมดไปและสิ้นไป สำหรับกิเลสมันกลัวตรงนี้ อย่าคิดว่าเรารู้มันแล้ว เข้าใจมันแล้ว รู้ชื่อเสียงเรียงนามมันแล้ว มันจะกลัวเราหรือไม่มีทางกลัว เราต้องเข้าไปดู ดูตรงไหน ใจเราอยู่ตรงไหน กิเลสมันก็อยู่ตรงนั้น ปัญญาที่อยู่ตรงนั้น ความรู้ทั้งหลายมันก็อยู่ตรงนั้น มันรู้อะไร ก็รู้กิเลสนั้น เรากวนากก็เพื่อหากิเลส ถึงแม้ว่าเราจะใช้จิตพิจารณาธรรมต่างๆ ก็พิจารณาเพื่อจะหากิเลส กิเลสก็อยู่กับธรรม ธรรมก็อยู่กับกิเลส มันก็อยู่ด้วยกัน เราจะไปแยกกันตรงไหน จะแยกกันได้อย่างไร เราก็แยกกันเอา

เพราะฉะนั้นจึงให้เข้าไปดู อย่าไปคิดอะไรให้มาก อย่าไปรำสรรพรรณนาอะไรให้มาก ทำอย่างไรมันจะสงบได้ ให้เอาความสงบเป็นหลักของการปฏิบัติ ถ้าการปฏิบัติไม่มีความสงบเป็นที่รับรอง แล้วเราจะเอาอะไรมารับรองแห่งการปฏิบัติของเรา ถ้ามีความสงบมารับรอง ความสุขก็เป็นผลรับรองความสงบ บุญกุศลก็จะเกิดขึ้นตรงหัวใจเราที่มันสงบ เมื่อสงบก็เกิดความสุข เมื่อความสุขเกิด นั่นก็คือตัวบุญ บุญแปลว่าชื่อของความสุข

ครั้งแรกก็เอาบุญก่อน เอาความสุขก่อน พอมีความสุขแล้ว ศรัทธาคือความมั่นใจ ความแน่นอนของตัวเองก็จะเกิดขึ้น ก็เพราะเรามาเห็น เพราะเรารู้ ก่อนที่เราจะรู้ได้ ก่อนที่เราจะเห็นได้ เราจะต้องเข้าไปดูก่อน เรารู้แต่ชื่อเขา ชื่อว่าบุญ ชื่อว่าบาป ชื่อว่ากิเลส คือความโลภ คือความโกรธ คือความหลง คืออวิชชา ก็ได้แต่แค่ชื่อและคำแปล แต่ตัวจริง มันเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน เราควรที่จะเข้าไปสำรวจตรวจตราดูในหัวใจของเราที่สงบ เราต้อง



ทำใจของเราให้สงบ อย่าไปคิดเรื่องอื่น เรามักคิดไปตามธรรมชาติ ถึงความคิดของเราถูกต้อง แต่เราจะเข้าไปเห็นตัวธรรมชาติจริงๆ มันเป็นตัวอย่างไร มันอยู่ที่ไหน ตัวธรรมชาติจริงๆคือใจ เรารู้แต่ธรรมชาติในตำรับตำรา แต่ตัวธรรมชาติจริงๆคือตัวใจ มันยังไม่รู้ มันยังไม่เห็น ถ้าเรามารู้ใจ ถ้าเรามาเห็นใจ เรามาได้ใจ มันก็หมดปัญหาต่อไปเราก็จะรักษาแต่หัวใจของเราให้มันเกิดขึ้นซึ่งคุณธรรมธรรมชาติต่างๆ ก็จะเกิดขึ้นตรงนั้น ปัญญา ก็จะเกิดจากใจ ญาณ ก็จะเกิดจากใจ ฌาน ก็จะเกิดจากใจ ความสงบก็เกิดที่หัวใจ สมาธิก็ต้องใจที่เป็นผู้ตั้งมั่น

รวมแล้วก็เป็นคนคนเดียว หากคนคนเดียวนี้มันหายาก ให้รักษาเอาในขณะที่เรามีสติปัญญาพอที่จะหาได้ก็ให้รักษาเอา อย่าไปหาที่อื่น หาเข้าไปในหัวใจเรานี้ ดูต้นหัวใจของเรา แล้วก็ให้ระมัดระวังตั้งข้อสังเกตเอาไว้ว่า มันคิดอะไร มันปรุงอะไร มันแต่งอะไร มันนึกอะไร ให้ตั้งข้อสังเกตไว้ นอกจากความสงบแล้วก็อย่าไปรำร่ำรำไรอะไรกับมันอย่าไปรำสรรพรรณนาอะไรให้มาก เรามุ่งแต่ความสงบ ให้มันสงบก่อน แล้วจึงค่อยรู้เมื่อภายหลัง อันดับแรกก็เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ คือเราใช้สติและปัญญาของเราให้รอบคอบ คือตั้งข้อสังเกตเอาไว้ เวลาสมาธิเกิดปัญญา อันนั้นอันเป็นของจริง จึงค่อยว่ากันเมื่อภายหลัง ขอให้มันสงบตั้งมั่นก่อน

เราอย่าไปมุ่งอะไรทางอื่นให้มาก มันเสียเวลาชีวิตของเรา มันเผา มันแก่มาแล้ว ช่างหน้ามันไม่มีอะไร ก็มีแต่ความตายเป็นที่สุดสำหรับความแก่ สำหรับความเกิด ถ้ามันเกิดมาแล้วมันก็ต้องตาย แต่จะตายเวลาไหน มันไม่รู้ แต่ต้องตายแน่ มันเป็นของแน่นอน อย่าไปคิดให้มันมาก คิดหาที่พึ่ง ที่พึ่งของเราอยู่ตรงไหน ไร้หา ที่พึ่งก็คือความสงบอันที่เป็นบุญเป็นกุศล ไม่มีอะไรอื่นที่จะเป็นที่พึ่งเราในข้างหน้า ที่จะนำสมบัติพัสถานที่เราหามา มากๆ ไปเป็นที่พึ่งที่อาศัยของเราในข้างหน้าคงจะเป็นไปได้ยาก เพราะมันอยู่คนละส่วน โลกก็อยู่ส่วนโลก ปรโลกก็อยู่ส่วนปรโลก เราจะนำเอาสมบัติอันที่เราทำไว้แล้วไปเป็นที่พึ่งข้างหน้า คิดว่าจะเป็นไปได้ยาก ถึงเขาจะให้ แต่เราก็เอา

## ที่หนึ่งในใจ

ไปไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะเอาอะไรถือไป ไม่รู้จะเอาอะไรใส่ไป และก็ไม่มีอะไรที่จะให้เอา มีเพียงความสงบกับความสุขเท่านั้นที่จะเป็นเพื่อนรัก เพื่อนสนิท เป็นมิตรสหายที่ดีที่สุด ได้แก่ความสงบสุข เอาความสงบสุขเป็นฐานที่ตั้งของจิต เป็นคุณสมบัติของจิต ไม่มีสมบัติอันใดจะดีเท่าความสงบและความสุขของจิต ดีกว่าความทุกข์ ความทุกข์นั้นไม่มีใครปรารถนา มีแต่ความสุขที่เป็นที่ปรารถนาของมวลมนุษยและสัตว์ทั้งหลาย

ความสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการภาวนา ภาวนาก็คือทำให้สงบ เมื่อมันยังไม่สงบ เราจะบริกรรมอะไรก็บริกรรมเอา เมื่อมันสงบแล้วก็ไม่ต้องบริกรรมอะไร พอกำหนดจิตเท่านั้น มันก็รู้ มันก็เห็น ก็ให้ตามความรู้ความเห็นของเราไปเท่านั้น นั่นสำหรับผู้สงบแล้ว ผู้ที่ยังไม่สงบมันก็จำเป็นต้องบริกรรม จะต้องกำหนดที่ลม เข้าทางไหน ออกทางไหน ก็เข้าที่ปลายจมูกเท่านั้น ลมเข้าลมออกมันมีอยู่แค่นั้น เราก็กำหนดอยู่อย่างนั้น กำหนดตามลมเข้าไป แล้วก็ตามลมออกมา เราจะว่าพุทเข้าไป หรือ โธ ออกมาก็ได้ หรือเราจะว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ โดยไม่ตามลมเข้า ลมออกก็ได้ เราต้องการแต่ความสงบ ไม่ต้องการคำที่ว่า คำที่ว่าก็ว่าเพื่อให้เกิดความสงบนี้ก็เพื่อให้เกิดความสงบ บริกรรมเพื่อให้เกิดความสงบ เมื่อสงบแล้วคำบริกรรมมันไม่จำเป็น เป็นแต่เพียงนึกจิตมันก็ลงแล้ว จิตมันก็รู้แล้ว มีแต่พิจารณาอยู่ภายในเท่านั้น

พอได้แล้วก็ให้มันพิจารณาภายใน พิจารณาได้ ไม่มีการผิด เพราะเราต้องการหาความเป็นจริง ก็พิจารณาหาความจริง ทุกข์มันจริงหรือไม่ สมุทัยมันเป็นอย่างไร นิโรธมันเป็นอย่างไร มรรคมันเป็นอย่างไร ที่พระพุทธรเจ้าตรัสเอาไว้ในอริยสัจ 4 เราก็พิจารณาหาความจริงนี้ละ อย่างมัวแต่ว่ากันอยู่ว่าพระพุทธรเจ้าตรัสรู้ความจริง 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เราก็จะมาคิดเอาแต่เพียงแค่นี้ ว่าเรารู้แล้ว แต่ความเป็นจริงมันแคไหน ก็ต้องพิจารณาเวลาใจสงบ ก็พิจารณาเอาเอง มันไปบอกกันไม่ได้ ใครจะเข้าไป





บอกในจิตกันได้ มันเป็นเรื่องของตัวเอง แล้วก็ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยพิจารณาไปแต่ละอย่าง ก็เลสละคือความโลภ มันก็จะได้ลดน้อยถอยลงบ้างที่จะไปละให้มันหมดทีเดียวมันเป็นของลำบาก มันค่อยลดเอา มันค่อยเบา มันค่อยบาง และมันก็ค่อยละ ก็ละด้วยความสงบ เบบางด้วยความสงบ เบบางไปด้วยการพิจารณา ผู้สงบไปแล้วเราก็พิจารณาเอา ผู้ที่ยังไม่สงบ เราก็กำหนดภาวนาไป พุทโธไป พุทโธเข้าไป โธออกมา พุทโธ พุทโธ พุทโธ เราก็ข้ายำมันอยู่อย่างนั้นจนมันอยู่ ก็ว่าไปจนถึงมันสงบ เราจะภาวนาไปถึงไหน ก็ภาวนาไปจนภาวนาไม่ได้ จนถึงตายนั้นละ ตายก็จึงเลิกกัน ก็เพราะพอตายแล้วเราจะไปรับผล ถ้ามันจะสำเร็จ มันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเอง แต่เราจะไปบอกกันไม่ได้ว่าให้สำเร็จ ให้ละสังโยชน์ตรงนั้น ให้ละสังโยชน์อันนี้ มันยากจะบอกกัน มันบอกกันได้ แต่ผู้ที่จะละตามคำบอก มันไม่ใช่ละกันง่าย ๆ นอกจากว่าเราจะกระทำเอาเท่านั้น

ทำเอา วางใจให้มันตรง ทำอย่างไรจะให้มีความสะดวกได้ ให้รักษาความสะดวกให้ดี พิจารณาให้ดี กำหนดให้ดี คอยระมัดระวังตั้งข้อสังเกตเรื่องจิตของตัวเองให้ดี คือเราไม่ได้พาไปทำอย่างอื่น ที่เราพาทำอยู่เดี๋ยวนี้ ก็เพื่อหาจิตของเจ้าของ มันอยู่ตรงไหน มันพร้อมหรือยัง ก็ลองดู ทั่วๆที่มันมีจิตทุกคน ให้หาดูว่ามันเป็นตัวอย่างไร มันสีขาว สีแดง สีดำ สีอะไร เป็นตัวเหมือนกับวัวกับควายหรือเปล่า จิตมันไม่ได้มีตัวมีตน พวกกันหาเอาอย่าไปหานอกตัว หาอยู่ข้างในนั้นละ บุญที่เราทำมาพร้อมหรือยัง มันอยู่ตรงไหน บารมีอยู่ตรงไหน บุญบารมีพร้อมหรือยัง ค้นหาเอา มันอยู่กับใจผู้เดียวนี้ ไม่ใช่อยู่นอกใจ ถึงแม้ว่าเราจะว่า จะอะไรก็ตาม ผลลัพธ์มันก็ไปอยู่ที่ใจอันเดียว เพราะฉะนั้นดูหัวใจตัวเองให้ชัด แล้วอุทิศบุญกุศลให้แก่เจ้าที่เจ้าทางเข่าบ้าง อุทิศบุญกุศลให้แก่บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงบ้าง โดยจำกัดบ้าง โดยทั่วๆ ไปบ้าง แล้วแต่เรา แล้วแต่บุญญาบารมีของใครที่จะอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้ได้ เราก็ทำเอา ทำอย่างไรเราจะทำได้ ก็ให้ดูบ้าง ก็ดูที่หัวใจตัวเอง



## ที่หนึ่งในใจ

เท่านั้น สิ่งเหล่านั้นมันก็ปรากฏเอง แต่ถึงมันจะมีก็ตาม ไม่มีก็ตาม ก็อย่าไป  
อยาก ถ้ามีมาก็คุ้ม ถ้าไม่มีก็แล้วไป ไม่ใช่เป็นของวิเศษอะไร เป็นแต่เพียง  
ว่ามาปรากฏให้เราเห็นเท่านั้น รู้แล้วก็แล้วกันไป ไม่ใช่เราจะเอาเป็นสมบัติ  
ของเราได้

ดูให้มันชัด ดุจิตของเราเท่านั้น ไม่ต้องไปกังวลอะไรอย่างอื่นให้เสียเวลา  
ชีวิตเป็นของหายาก ความตายมันไล่ทุกวัน วันนั้นก็หมดไปแล้วหลายชั่วโมง  
ชีวิตของเราที่พร้อมที่จะต้องไปด้วยกัน มันก็หมดไปด้วยกัน หมดไปโดยไม่รู้  
ตัว เอาให้มันสงบ ทำอย่างไรมันจะสงบได้ ส่วนความรู้ภายนอกนั้นวางมันไว้  
ก่อน เว้นไว้แต่ความรู้ภายใน ที่มันสงบมามันจะเกิดความรู้อะไรขึ้น ที่ว่า  
สันติภูมิกะ ปฏิบัติดีแล้วย่อมรู้เองเห็นเองมันรู้อย่างไร มันเห็นอย่างไร  
สวดเราก็สวดกันไปแล้ว ความเป็นจริงเป็นอย่างไร ที่ว่าเห็นเองมันเห็นอะไร  
ที่ว่ามันรู้อะไร ทำให้มันเกิดมันมีขึ้น เพื่อจะไม่ให้เสียเวลา ที่พระพุทธรเจ้า  
ตรัสไว้ไม่มีผิดหรอก มันถูกหมด เราจะแปลก็ตาม ไม่แปลก็ตาม เป็นของ  
จริงทั้งสิ้น เป็นของดีทั้งสิ้น แต่ปัญหามันอยู่ตรงที่ว่าเราจะทำได้เหมือน  
อย่างนั้นหรือไม่ ถ้าได้แล้วจะเป็นอย่างไร มันจะนำพาเราไปไหน มันสำคัญ  
อยู่ตรงนั้น

ให้รับหา อย่ามัวช้า เราชาวพุทธ เราเป็นเจ้าของพุทธ ทำอย่างไรพุทธ  
จะดีขึ้น เราผู้เป็นเจ้าของพุทธจะเอาพุทธไปให้คนอื่นเขาหมด ตัวเราจะไม่  
เอาอะไรเลย มันจะเป็นเจ้าของพุทธได้อย่างไร คิดให้ตื่นนะพวกเรา อย่าไปมัว  
แต่ว่า พุทธดี พุทธดี ดีอยู่แล้ว เตี้ยวันนี้พุทธเรากำลังกระจายทั่วโลก ก็คือ  
ความดีของพุทธกำลังกระจายทั่วโลก ที่นี้พวกเราเป็นเจ้าของพุทธ แล้วก็ตาม  
พุทธมา พุทธมาอยู่ตรงนี้ เราก็มาหาความดีในพุทธอยู่ที่ตรงนี้ ความดีของ  
พุทธไม่เลือกสถานที่ จะดีเฉพาะที่เราอยู่นั้นก็หาไม่ พุทธนั้นดีตลอดไปไม่  
เลือกสถานที่ เราจึงควรที่จะรักษาความเป็นพุทธของเราให้ทรงตัวให้มันคง  
มันคงอยู่ในพุทธะ ได้แก่จิตของเรามีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ นั่นคือ



พุทธแท้ที่เกิดจากสมาธิก็คือปัญญา ปัญญาอันรู้แจ้งเห็นจริงก็คือวิปัสสนา ถ้าจิตของเรามันตั้งมั่นอยู่ในพุทธ ปัญญาของพุทธก็เกิด มันคือความรู้แจ้ง จิตของเราที่เป็นผู้รู้แจ้ง นอกจากจิตของเรา จะเป็นจิตใครก็ตาม เราอย่าไปเอา จิตของพระพุทธเจ้านั้นสำเร็จไปหมดแล้ว จะเป็นพระพุทธรูปองค์ไหนก็ตาม จะเป็นพระอริยะเจ้าองค์ไหนก็ตาม ท่านสำเร็จไปแล้ว สำคัญอยู่ว่าทำอย่างไรจิตเรานี้จึงจะเป็นไปอย่างพระพุทธเจ้า และพระอริยะเจ้า

ให้พากันตั้งใจนั่ง ตอนนี้ไปก็ให้นั่งเอาเอง พุทมาให้ฟังแล้ว เทศน์มาให้ฟังแล้ว ตอนนี้ไป ก็ให้พากันนั่ง จนกว่าว่าจะได้เวลา

\*ถอดความกัณฑ์เทศน์โดย ผศ.ดร.อมร สุวรรณนิมิตร



## สำรวจถ้าประจําตน

แสดงธรรมที่ วัดป่าวิเวกธรรม วันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๑

อันดับต่อไปให้ตั้งใจภาวนาตามที่เราเคยได้พากันปฏิบัติมา การนั่งเราก็นั่งถูกต้องตามหลักการในเรื่องของการนั่งภาวนาสมาธิ แต่ถึงการนั่งจะถูกต้องตามหลักวิชาการ แต่สิ่งที่ไม่ถูกมันก็ยังมียอยู่ การนั่งมันเป็นของไม่ยาก เราก็ดูตัวอย่างพระมหาบุรุษ ได้แก่ องค์พระพุทธรูป คือก่อนที่พระพุทธเจ้าท่านจะตรัสรู้ ท่านนั่งแบบมหาบุรุษคือนั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือเบื้องขวาทับมือเบื้องซ้าย ตั้งกายให้ตรง แล้วก็หลับตา อันนี้มันง่าย การนั่งมันเป็นของทําง่าย แต่ของที่ไม่ง่ายมันมียอยู่กับของที่ง่าย

เราพากันมานั่งเพื่อประโยชน์อะไร และเรานั่งหาอะไร การนั่งมันเป็นของง่าย แต่การคุมการนั่ง ผู้ที่มาคุมการนั่ง มันเป็นของยาก คือเรานั่ง ก็เพื่อที่จะให้ผู้เป็นเจ้าของของการนั่งซึ่งเป็นของยาก เพื่อจะให้เกิดเป็นของง่าย อันนี้มันยาก ที่จะให้เป็นของง่ายคืออะไร ก็คือต้องการจะให้ผู้อยู่ข้างในผู้เป็นเจ้าของของการนั่งให้มีความสงบนิ่งเหมือนกับการนั่ง ไม่ใช่เราจะมานั่งโดยไร้ประโยชน์ หรือนั่งไม่มีความหมาย การนั่งมันมีความหมาย มันมีประโยชน์ คือเรานั่งให้มันได้ประโยชน์ ถ้าไม่มีประโยชน์ แล้วเราจะมานั่งให้ลำบาก เจ็บแสบเจ็บขาทำไม เพราะแข้งขาที่ไม่ใช่ของที่ไม่มีคุณค่าหรือไม่มีราคา แข็งขามันก็มีประโยชน์และมีคุณค่า ถ้าไม่มีประโยชน์แล้วเราจะเอาเขามาทรมาณทำไม เราก็รู้อยู่แล้วว่าการนั่งมันมีการเจ็บ การปวด หรือทำให้เราไม่สบายจากการที่เรานั่ง ก็รู้ว่ามันเจ็บมันปวด เราก็ยังมานั่งเพื่อให้มันเจ็บมันปวดโดยไม่มีคุณค่าที่จะตอบแทนของการที่นั่งซึ่งลำบากด้วยความเจ็บปวดนั้นหรือในการนั่ง เราก็มุงประโยชน์ แต่ไม่ใช่ประโยชน์ของร่างกาย ของแข้งขา แต่



ประโยชน์ที่จะมาตอบแทนความลำบากในการนั่งได้แก่สิ่งอันมีคุณค่ามหาศาล หาดอะไรเปรียบปานไม่ได้ สิ่งนั้นก็ให้แก่ความสงบภายใน คือเราต้องการให้ผู้ที่เป็นเจ้าของ ผู้ที่จะมาคุมการนั่งนี้ให้มีความสงบ ถ้ามีความสงบแล้ว ความสงบนั้นก็เป็นอย่างที่มีคุณค่ามหาศาล เพราะความสงบจะนำมาซึ่งผลประโยชน์คือความสุข ความสุขชนิดนี้มันเป็นความสุขที่เนื่องมาจากผลของการปฏิบัติ อันเป็นสิ่งที่เราต้องการก็คือบุญ ความสุขนี้เป็นความสุขของบุญ บุญแปลว่าอะไร บุญเป็นชื่อเรียกของความสงบ ดังนั้น เมื่อเราสร้างสรรคจิตของเราให้มีความสงบแล้ว ความสุขก็ย่อมมาตอบแทนและมาสนองความต้องการของเราคือบุญ ที่เราต้องการนิกหนา ที่เราพากันมา แม้แต่ไม่ได้นั่งภาวนา เราก็ยังมาหาบุญ อันดับแรก ก็มาให้ทาน และรักษาศีล ก็เพื่อบุญ

เราภาวนาก็เพื่อบุญ แต่บุญของการภาวนาเป็นสุขในปัจจุบัน ถ้ายังความสงบให้เกิดขึ้นในขณะที่เรากำลังนั่งฟังอยู่นี้ เราก็จะได้ประสบผล อันที่บุญเกิดขึ้นจากการปฏิบัติของเรา ได้แก่ความสุขในปัจจุบัน เราก็ได้รับความสุขปัจจุบันทันตา เมื่อความสุขเกิดแล้วก็ถือว่าเราได้บุญแล้วและเห็นบุญแล้ว บุญก็เข้าถึงเรา เราก็เข้าถึงบุญ เราต้องการที่จะประสบพบเห็นคุณสมบัติของการปฏิบัติภาวนาโดยปัจจุบันทันด่วน มิฉะนั้น เราก็คงจะไม่ทำ เราจะมาปฏิบัติเพื่อความลำบากในการนั่งเจ็บแสบเจ็บขาทำไม ถ้าเราไม่เห็นว่าจะเกิดประโยชน์ในปัจจุบันขณะที่เรานั่ง เมื่อเราทราบความหมายของการที่เรามา นั่งอย่างนี้แล้ว ก็ให้พากันรักษาและให้พากันหาผู้เป็นเจ้าของที่ครองในการนั่ง เราจะหาตรงไหน ก็หาอยู่ใกล้ ๆ ไม่ต้องไปหาไกล หาเอาตรงที่เรานั่ง นั่งตรงไหนก็หาตรงนั้น เรานั่งที่ไหนก็มันก็อยู่ที่นั่นและเราก็จะหากันที่นั่น แล้วเราก็จะได้อันที่นั่น คือให้เราหาเอาใกล้ ๆ อย่าได้มองไกล มองเข้าไปในท่ามกลางถ้าพระศูหา ได้แก่ทรวงอกของเรา เราจะหาอยู่ตรงนี้ และเราก็จะเอาเข้าไปอยู่ในถ้ำนี้ ถ้ำไหน ๆ เราก็จะไม่เอาไป ถ้ำไกลถ้ำใกล้ที่ไหนก็ไม่เอา



## ที่หนึ่งในใจ

ไป ถ้ำในภูเขาไหน ๆ ก็ไม่เอาไป เราจะให้อยู่ในถ้ำนี้ ถ้ำที่เราอยู่ตรงนี้ ที่เรานั่งอยู่นี้ ถ้ำที่มันเคลื่อนที่ได้ สำหรับถ้ำที่มันเคลื่อนที่ไม่ได้ มันลำบากในการที่เราจะไปหามัน ถ้ำที่มันเคลื่อนที่ได้นี้ เวลาเราไปถ้ำนี้ก็ไปด้วย เวลาเรามาถ้ำนี้ก็มาด้วย เวลาเรานั่งถ้ำนี้ก็นั่งด้วย เอาผู้เป็นเจ้าของถ้ำเข้าไปอยู่ในถ้ำ ผู้เป็นเจ้าของถ้ำ ก็คือใจของเรา เราก็จึงเอาตัวของเราเข้าไปอยู่ในถ้ำของเรา คือถ้ำพระคูหา ได้แก่ ถ้ำกลางหน้าอกของเรา ให้ตั้งไว้ตรงนั้น แล้วขออาราธนาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้มาประทับอยู่ ณ ถ้ำแห่งนี้ ตลอดถึงพระธรรม และคุณพระอริยสงฆ์ ก็อาราธนาท่านมาอยู่ในถ้ำพระคูหาอันเดียวกัน เพื่อจะได้เป็นที่พึ่งของเราผู้เป็นเจ้าของถ้ำ คือ เราจะพึ่งพระพุทธเจ้า พึ่งพระธรรม พึ่งพระสงฆ์ จึงอาราธนาท่านมาประทับอยู่ตรงนี้ เราจะไม่ต้องไปหาท่าน การที่เราจะไปหาท่านมันลำบาก ไม่รู้ว่าท่านอยู่ที่ไหน ถ้าว່ประเทศอินเดีย ตอนนั้นท่านมีพระชนม์อยู่ แต่เดี๋ยวนี้ท่าน ปรีณิพานแล้ว ก็ไม่ได้อยู่ที่นั่น แต่ท่านอยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ เราอาราธนาท่านมาดีกว่า อาราธนาพระคุณของท่านมาประทับที่ดวงจิตของเรา ให้ผู้เป็นเจ้าของของถ้ำรับรองท่านด้วยภาษาชะทอง พระธรรมก็เช่นเดียวกัน พระสงฆ์ก็เช่นเดียวกัน สู้ให้ท่านมาหาเราไม่ได้ เรานั่งคอยต้อนรับอย่างเดียวก็คือให้นั่งอยู่กับที่และก็ให้มันมีที่ตั้ง ก็ตั้งเอาไว้ ขอพระองค์จงเสด็จมาประทับที่ดวงใจของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็จะเอาใจของข้าพเจ้านี้รองรับเอาซึ่งคุณของพระองค์ ข้าพเจ้าจะยอมถวายดวงจิตใจของข้าพเจ้านี้ ให้แก่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงทรงรับและช่วยประคับประคองรักษาดวงจิตของข้าพเจ้านี้ด้วยเถิด ข้าพเจ้าจะไม่ยอมหนีจากพระคุณของท่าน ถึงแม้ชีวิตของข้าพเจ้าจะแตกดับ ข้าพเจ้าก็ยอมรับเอาซึ่งพระคุณของพระพุทธองค์ ขอพระองค์จงประคับประคองและรักษาจิตของข้าพเจ้าด้วยเถิด เมื่อเราถวายท่านแล้ว ท่านก็ต้องรักษาดูแลไม่ให้ไปตกในสถานที่ชั่ว สถานที่ชั่วได้แก่อบายภูมิทั้งสิ้น มี นรก เปรต สัตว์เดรัจฉาน อสุรกาย



ต่อเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมา และเราก็ได้อารานาท่านมาและก็ยกถวายท่านแล้ว ท่านก็จะต้องรักษา แต่เราก็ต้องอยู่กับท่านและก็อยู่ด้วยความสงบ อย่าไปวุ่นวายกับท่านและก็อย่าให้ท่านวุ่นวายเราอยู่ด้วยฐานะอันสงบ พระองค์ก็อยู่ด้วยความสงบและเราก็อยู่ด้วยความสงบ พระองค์ก็ต้องรักษา เมื่อพระองค์รักษาอยู่ด้วยความสงบและความสงบก็อยู่กับเราที่เราได้ถึงคุณของพระพุทธเจ้าที่เราถวายให้ท่านแล้ว เมื่อเรามีความสงบแล้วท่านก็ไม่ได้หนีจากเรา เราก็ไม่ได้หนีจากท่าน เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมา ท่านนำความสงบมา ท่านไม่ได้นำความวุ่นวายมา มีแต่ความสงบอย่างเดียว เมื่อท่านมาด้วยความสงบ เราก็ต้องต้อนรับด้วยความสงบ และเราก็ไม่ได้สร้างปัญหาให้ท่าน อย่าไปสร้างปัญหาให้ท่าน อย่าเอาความวุ่นวายไปให้ท่าน อย่าเอาความเดือดร้อนไปให้ท่าน ท่านก็ไม่ได้นำความเดือดร้อนมาให้เรา ท่านนำความเยือกเย็นมา เราก็อยู่ด้วยความเยือกเย็นเหมือนกับพระพุทธเจ้าที่ท่านนำความเยือกเย็นมาให้ เราก็ต้องเย็นสบาย เราก็ต้องสุขสบาย เราก็ปราศจากความวุ่นวาย เราก็ปราศจากความหนัก แล้วความเบาที่จะมารับรอง คือมันเบาอกเบาใจ เบาตัว เบาตน เบากาย เบาใจ โล่งอก โล่งใจ ในเมื่อพระพุทธเจ้าท่านมาอยู่ด้วยความสงบ มันก็เยือกเย็น มันก็มีแต่ความสุขและความสบาย นี่ก็ถือว่าองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านรักษา พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็รักษา คุณของพระสงฆ์ท่านก็รักษาเรา เมื่อท่านรักษาเรา เราก็ไม่มีความเดือดร้อน ก็มีแต่ความสุข

เมื่อท่านรักษาเรา เราอยู่กับท่าน ท่านก็เอาแต่ความสุขมาให้ มันก็มีแต่ความสุข สุขอันนี้เป็นสุขปราศจากโทษ สุขอะไรจะมาสุขเท่าสุขปราศจากโทษ มันสุขไม่มีอะไรจะมาเสมอเหมือน สุขอันนี้มาจากองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าประสิทธิ์ประสาทให้ ไม่ได้ให้ภายนอก แต่ให้ภายในก็คือใจเรา การที่ใจเรามีความสุขเยือกเย็นอย่างนั้นก็เพราะท่านเป็นผู้รักษามิใช่หรือ นี่ละคุณของพระพุทธเจ้ารักษาใจเรา เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้ว มันก็ไม่ได้ไปในทาง

## ที่หนึ่งในใจ

ที่ไม่ดี มันก็อยู่กับความดีแล้วมันก็อยู่ดีตลอด

ถ้าเราจะรักษาใจตัวเองมันรักษาไม่คุ้ม ปล่อยให้มันและทะเลไปหมด ให้แต่บาปกรรมมันมาเป็นเจ้าของ ไม่ว่าใครทั้งนั้น ถ้าจะรักษาจิตตัวเอง ถ้าไม่มอบถวายให้แก่พระพุทธเจ้า ก็มีแต่บาปกรรมเป็นเจ้าของ มีแต่ความทุกข์ ถ้าเรามอบให้พระพุทธเจ้าแล้ว ก็หมดบาปหมดกรรม ก็มีแต่สุข อันดับแรกก็ถึงพุทธโธเข้ามา ก็ได้แก่คำบริกรรม พุทโธ พุทโธ อยู่ข้างใน ไม่ใช่ว่า พุทโธข้างนอก ให้พุทโธอยู่ใน จะตามลมก็ได้ ไม่ตามก็ได้ แล้วแต่เราจะชอบ เราก็กำหนดพุทโธในจิตของเรา แล้วเอาจิตของเรารับรองพุทโธ เราก็กำหนด คำ ๆ เดียว ไม่ต้องสับเปลี่ยนอะไรให้มาก เดียวก็สับเปลี่ยนอันโน้น เดียวก็สับเปลี่ยนอันนี้ เดียวก็วุ่นวาย พระพุทธเจ้าก็วุ่นวาย เพราะการสับเปลี่ยนไม่แน่นอน ถือว่าไม่เชื่อพระองค์ เราไม่ต้องสับเปลี่ยน ก็เมื่อเราได้มอบหมายและถวายให้ท่านแล้ว เราก็เอาพุทโธอันเดียว พุทโธ ๆ ๆ ๆ ย้ำอยู่ อย่างนั้น บริกรรมมันอยู่อย่างนั้น ให้บริกรรมย้ำอยู่ในถ้ำของเรา จนเกิดความชำนาญในการที่เราจะไปอยู่กับพระพุทธเจ้า จนว่าใจของเรามันเชื่อ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนย้ายและโยกย้ายไปไหน ใจเราก็อยู่กับ พุทโธอยู่ตลอด พุทโธก็อยู่กับเราตลอด มันก็เลยชำนาญชำนาญ เมื่อเกิดความชำนาญมันก็เกิดความสนิทสนมกัน เมื่อเกิดความสนิทสนมแล้ว ก็ไม่มีการที่จะหนีไปจากท่าน ก็ท่านอำนวยความสุขให้ตลอด จะหนีความสุขไปไหน มันก็มีแต่ความสุข ความสุขมันเกิดในที่พระพุทธเจ้าประทับ ก็คือในถ้ำพระคูหาตัวเอง เราไม่ต้องไปเอาอะไร ที่ไหน ไม่ต้องไปหาอะไรที่ไหน ก็มีอยู่ตรงนี้ เราก็หาตรงนี้ นี่เรียกว่าหาอยู่ใกล้ คือไม่ได้หาไกล หาเอาใกล้ ๆ

อย่าส่งออกไป ส่งออกไปทำไม หนีไปทำไม พระพุทธเจ้าไม่ชอบคนอยาก คนไหนอยากมาก ๆ พระพุทธเจ้าเข้าไปกำจัดหมด แต่พระองค์ก็ไม่ชอบเข้ามาวุ่นวาย คนชั่วโกรธท่านก็ไม่ชอบ คนชั่วหลงท่านก็ไม่ชอบ พระพุทธเจ้าชอบคนที่ไม่อยาก คนอยู่เฉย ๆ ไม่โกรธ ไม่เคืองอะไร พระพุทธเจ้าก็อยู่ด้วย





ท่านก็ไม่ร้อน เราก็ไม่ร้อน ที่นี้ เมื่อพระพุทธเจ้าอยู่กับเรา อยู่กับใจแล้ว อะไรมันจะเกิดขึ้น สิ่งที่มันไม่เคยเห็นมันก็จะเห็น สิ่งที่มันไม่เคยมีมันก็จะ มี สิ่งที่มันไม่เคยเกิดมันก็จะเกิด ร้ายนั้นกลายเป็นดี ถ้าพุทธโธอยู่กับเราแล้ว ของที่ไม่เคยเห็นมันก็จะเห็น ของแปลก ๆ ที่ว่ามันไม่มีในเมืองมนุษย์ ที่เรา ลืมตาขึ้นว่าจะไปเห็นโน้นเห็นนี้ มันก็เห็นแต่วัตถุภายนอก แต่ไปเห็น เหมือนอย่างภายในนั้น มันไม่มี แต่มันมีภายใน ในเมื่ออยู่กับพระพุทธเจ้า คืออยู่กับพุทธโธ สิ่งที่ไม่เคยมี มันก็มีมา เรื่องต่าง ๆ ซึ่งมันไม่เคยมี แต่มันมี มาให้เราได้รับรู้ได้เห็น มันเป็นของแปลกในตัว สิ่งที่ไม่เคยรู้มันก็รู้ ของร้ายที่ มันกลายเป็นดี แต่ก่อนมันร้าย ใครจะมาสู้ ความร้ายในจิต มันไม่มีใครสู้ ต่อ เมื่ออยู่กับพระพุทธเจ้า ของร้ายเหล่านั้นก็กลับกลายเป็นดี แล้วความดีมันก็ เกิดขึ้น ร้ายกลายเป็นดี เคยมีเคราะห์มีกรรมมีเวร อะไรต่ออะไร ถ้าได้อยู่กับ พระพุทธเจ้า แล้วมันก็หายเองหมด

ถ้าอยู่กับพระพุทธเจ้า มันมีประโยชน์อย่างนี้และมีคุณค่าอย่างนี้ สิ่งใด ๆ ที่มันไม่เคยมีมาในตัวเอง มันจะมีมาให้เราได้ปรากฏ การปรากฏ ในความรู้ความเห็นในตัวของตัวเอง มันไม่ใช่เป็นของที่จะเป็นทุกข์ภายใน ตัวเอง มีแต่ความสุข เห็นมันก็เห็นด้วยความสุข ถึงจะเห็นของร้ายก็ตาม แต่ มันก็เป็นสุข เห็นของดีมันก็เป็นสุข เห็นของที่ไม่ดีมันก็เป็นสุข ก็เพราะมันสุข แล้วมันก็จึงสุข ที่ว่าความสุขมันอยู่กับภายในอยู่กับพุทธโธ เพราะฉะนั้น การที่เราจะแสวงหาความดี จะไปแสวงหาพระพุทธเจ้า จึงไม่อยากจะให้ไป เสาะแสวงหาไกล ให้เรานั่งหาอยู่ตรงนี้ นั่งดูอยู่ตรงนี้ นั่งนึกอยู่ตรงนี้ เดียว ท่านก็มาเอง พระธรรมก็มากก็เกิดขึ้นมาเอง คุณของพระสงฆ์ก็เกิดขึ้นมาเอง ไม่ต้องไป มันลำบาก เสียเวลา เสียสตางค์ มันก็เมื่อย ไปแล้วมันก็ไม่ได้เห็น ถ้าไปแล้วเห็นก็ค่อยยังชั่ว ไปแล้วก็ไม่เห็น ไม่รู้ว่าท่านอยู่ตรงไหน ให้เรานั่ง แล้วก็ และสร้างสรรค์จิตของเราให้เกิดขึ้นมา ด้วยคุณของพุทธโธ คุณของ พระพุทธเจ้า ก็เลยมาเห็นตรงนี้ ก็มาเห็นเดี๋ยวนี้ พระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร รูปร่างเป็นอย่างไรก็ดูเอาในนี้

## ที่หนึ่งในใจ

ก็ท่านก็อยู่ในถ้ำ แต่ถ้ำของเรานะมันสะอาดไหมเวลาพระพุทธเจ้า ท่านมา ก็ดูสิ ก็เข้าไปตรวจดูในถ้ำสิมันมีอะไร ในถ้ำมันมีโครงกระดูก ก็มีสันหลัง มีกระดูกหน้าอก แล้วมันก็โค้งใส่กัน แล้วมันก็มีเนื้อหุ้มอยู่ ก็มีเส้นเอ็นดึงรัด นอกนั้นก็ยังมีหนังหุ้ม แล้วมันก็มีน้ำเลือด น้ำเหลือง แล้วมันก็มีอะไรเป็นขด ๆ อยู่ในถ้ำ ขั้วตับ ขั้วปอด ขั้วไต ขั้วอะไร ต่ออะไรมันอยู่ในถ้ำ ถ้ำนี้มันถ้ำสกปรก ไม่ใช่ถ้ำสะอาด แต่พระพุทธเจ้าก็ชอบเข้าไปดูของสกปรก เพื่อจะได้ไปกำจัดของสกปรกให้มันสะอาด มันสกปรกจริง ๆ ก็กำหนดเข้าไปดูถ้ำตัวเอง มันน่าดูไหม มันน่าอยู่ไหม มันก็ไม่น่าอยู่ และมันก็ไม่น่าดู แต่ทำไมถึงอยู่มาได้ ตั้งแต่ ๑ วัน ถึงร้อยปี ที่มันอยู่กันได้ มันก็อยู่ด้วยความหลง อยู่ด้วยความไม่เห็น ถ้ามันเข้าไปเห็นมันอยู่ไม่ได้หรอก มันเห็นถ้ำสกปรก ไม่น่าอยู่ ไม่น่าติด แต่ตัวของู้เห็นนั้นสะอาด มันตรงกันข้าม เหมือนกับว่า มันเห็นทุกข์ แต่ตัวมันเป็นสุข นี่มันตรงกันข้ามมันเห็นของสกปรก แต่ตัวมันสะอาด เมื่อมันเห็นสกปรกแล้ว มันก็ไม่เข้าไปยึดของที่สกปรกนั้นว่าเป็นเรา เป็นของ ๆ เราอีก ไม่ใช่เป็นตัวของเรา ไม่ใช่เป็นตนของเรา มันขยะแขยงแล้ว มันจะไม่เอาอีกแล้ว มันก็จะเลิกกันเสียที ในเมื่อมันเห็นอย่างนี้แล้วมันไม่ได้ติด มันก็ไม่ได้สำคัญ ไม่ได้ผูกพัน ไม่ได้มายึดว่าเป็นเรา เป็นของ ๆ เราอีก อันนี้ก็ไม่ใช่ถ้ำเรา ไม่ใช่ถ้ำเขา ไม่ใช่ถ้ำใคร มันก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในถ้ำที่มันอยู่มาประจำ ทุกวัน ๆ ต่อเมื่อมันเบื่อ มันก็จะหาทางออกจากถ้ำ หนีถ้ำ ทางที่มันจะหนีจากถ้ำก็ได้แก่ ปัญญาญาณ ปัญญาทั้งหลายซึ่งมันจะเกิดขึ้น และเมื่อญาณทั้งหลายมันเกิดขึ้น มันก็จะมารู้สาเหตุของถ้ำ ถ้ำนี้ใครเป็นคนสร้าง และนายช่างซึ่งมันมาสร้างถ้ำอันนี้ขึ้นมันมาจากที่ไหน มันก็จะไปตามหาช่าง จนได้รู้จักว่าช่างที่ เป็นผู้ถ้ำนี้ขึ้นมา ก็ได้แก่ ตัณหาเป็นนายช่างสร้าง ถ้ำนี้ขึ้นมา ก็คือสร้างตนสร้างตัวของเราขึ้นมา เมื่อไปพบนายช่างแล้วมันก็จะไปซักถาม ได้คุยกัน รู้จักกัน เมื่อรู้จักกันแล้ว ตั้งแต่นั้นต่อไป กับนายช่างก็ขอให้เลิกกัน เลิกจากนายช่างคือเลิกจากตัณหา คือละกิเลส ก็ปัญญาญาณ



มันเกิดขึ้น เมื่อปัญญาญาณมันเกิดขึ้นแล้ว มันก็จะไปละกันเอง ละกิเลสตัณหา เลิกจากกิเลสตัณหาแล้ว ก็ไม่ผูกพันกับนายช่างอีกแล้ว ที่เคยหลงใหลกับ นายช่างมานานแล้ว พอไม่ผูกพันและไม่ติดพันกับนายช่าง ก็เรียกว่าขาดกัน เมื่อขาดกันนั้นแหละเขาเรียกว่าหลุดพ้น หรือเรียกว่าวิมุตติ ก็เมื่อมันหลุดพ้น ออกมา มันก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกันกับนายช่างอีก ก็ทำลายนายช่างผู้มาสร้างถ้ำนี้ แล้วก็ไม่ได้ติดพันกับนายช่างอีกต่อไป เราก็จะได้เลิกกัน เรียกว่าไปตัดต้น สิ้นมือของพวกนายช่าง ถ้ำนี้ก็สิ้นสุดกันตรงนั้น แล้วก็ไม่มีถ้ำที่จะไปอยู่ อีกต่อไป

ถ้ำนี้จึงเป็นถ้ำที่แท้ เป็นของแท้ เราไม่ควรที่จะแสส่ายหรือท่องเที่ยว เทียวไปหาถ้ำในภูเขา หรือในป่า อันนั้นมันถ้ำนอก เอาถ้ำในนี้ คือถ้ำได้แก่ ร่างกายของเราที่เรียกว่าถ้ำพระคูหา ก็เข้าไปดู เข้าไปตรวจดู มันไม่น่าดูจริง ๆ แต่โดยมากสัตว์ทั้งหลายมันติดอยู่กับถ้ำอันนี้ที่มันหนีกันไม่พ้นก็เพราะถ้ำอันนี้ ถ้ำมันก็ไม่ใหญ่ กว้างศอก ยาววา แค่นั้น มันไม่ได้ใหญ่ได้โตอะไร แต่ถ้ำอัน นี้มันเคลื่อนที่ได้ แต่มันง่ายดี เข้าไปอยู่ในกลางตลาดมันก็อยู่ได้ อยู่ป่ามันก็ อยู่ได้ อยู่บนยอดเขามันก็อยู่ได้ เอาขึ้นลงเรือมันก็อยู่ได้ ขึ้นรถขึ้นเรือ ขึ้น เครื่องบินอะไรมันก็ไปได้ มันเคลื่อนที่ไปได้ ถ้ำอันนี้มันจึงเป็นของสะดวกใน การที่เราจะต้องปฏิบัติ จะต้องหา ไม่ต้องให้ลำบาก เราจะตั้งสำนักอะไรให้ก็ได้ สำนักสมถกรรมฐาน ตั้งลงที่ถ้ำนี้ สำนักวิปัสสนากรรมฐานก็ตั้งลงที่ถ้ำนี้ ถ้ำ อันนี้มันเต็มไปด้วย สวรรค์ก็ ๖ ชั้น พรหมโลกก็ ๑๖ ชั้น พระนิพพานก็ ๑ เรา ไม่ต้องไปมองไกลเสียเวลาลำบากกว่าจะท่องเที่ยวไปได้ ถ้าเจอถ้ำภายนอกดี ๆ แทนที่เราจะได้ถ้ำนั้นมา ไม่ใช่อีก จะเอาธรรมะในถ้ำ เอาธรรมะเป็นถ้ำ เอา ถ้ำเป็นธรรมะก็ไม่ได้อีก ตกลงมาได้ถ้ำอันนี้ ถ้ำที่เรานำไปหาถ้ำนอกก็ได้ถ้ำใน ที่เราปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อถ้ำในที่พูดนี้พูดแบบเพื่อจะให้เราไม่คิดออกไปข้างนอก เพื่อจะไปแสวงหาว่าถ้ำนั้นเป็นอย่างนั้น ถ้ำนี้เป็นอย่างนี้ ป่านั้นเป็นอย่างนั้น ป่านี้เป็นอย่างนี้ มันเสียเวลา ให้ตัดปัญหาจากถ้ำอันนั้นมาถ้ำอันนี้เลย เพราะ

## ที่หนึ่งในใจ

อะไร ๆ มันก็อยู่ในถ้ำนี้ เมื่อเรามาวินิจฉัยพิจารณาแล้วมันก็ไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ในถ้ำอันนี้ทั้งหมด

จึงอยากจะทำให้ท่านทั้งหลายผู้เป็นเจ้าของถ้ำหันมาทบทวนดูถ้ำของตัวเอง มาตรฐานดูถ้ำของตัวเองว่ามีอะไรบ้าง สะอาดหรือสกปรก เมื่อรู้ว่าถ้ำนี้เป็นของสกปรก มันจะได้เลิกกราพจากกัน นี่ความหมายที่ว่าเราจะนั่งหาอะไร ก็นั่งหาถ้ำและผู้เป็นเจ้าของ ๆ ถ้ำที่ได้อยู่กับนมนานกาลแล้วจะได้รู้จักกัน แล้วก็จะได้ทำลายถ้ำเสีย ผู้เป็นเจ้าของถ้ำก็จะไปอยู่เมืองอมตะมหานครนฤพาน ปรารถนาจากถ้ำไปเลย ถ้ำใครจะเอาไปไหนก็เอาไป เราไปถึงเมืองอมตะแล้ว เพราะเราจะตามพระพุทธเจ้าไป เราได้อาราธนาท่านมา และได้ถวายท่านแล้ว ท่านก็จะเอาเราไป แล้วเราก็ไปอยู่กับพระพุทธเจ้าที่เมืองอมตะ นั่นคือเมืองของพระพุทธเจ้า ที่เรานั่งหาอยู่ก็คือเมืองของพระพุทธเจ้า ก็คือเมืองอมตะ เมืองอมตะมันก็อยู่ที่หน้าอกเรา หาเอาตรงนี้

ขอให้เราท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย เวลานั่งก็อย่าไปรำสรรพรณาอะไรมาก เอาอันไหนก็เอาอันนั้น อยู่ที่ไหนก็อยู่ที่นั่น อย่ากังวล ขออาราธนาพระพุทธเจ้ามาเอง เราอย่าไปตามหาท่าน มันจะเหนื่อย มันจะไม่เห็น ให้ท่านมาหาเรา เพราะท่านก็คือท่านผู้รู้เห็นเราอยู่ตลอดและอยู่กับเราตลอด เอามันใกล้ ๆ อย่างนี้ การปฏิบัติมันจึงจะรวดเร็ว เราก็จึงจะได้สมตามความมุ่งมาดปรารถนา ถ้าไม่สุดทางเสียก็ไปถึงกลางทางก็ยังดีหรือเข้าเส้นทางก็ยังดี ให้เข้าใจอย่างนี้ พวกเราก็จะหายสงสัยและสะดกในการปฏิบัติ จิตก็จะดำเนินเข้าไปหาความสงบได้ง่าย ผลลัพธ์อื่นที่เราต้องการก็จะได้บังเกิดขึ้นตามความมุ่งมาดและปรารถนาของตน ดังที่ได้แสดงมาพอสมควรแก่กาลเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

\* ถอดความกัมมัทเทคนิโดย กอหนฺญาอ้อ (วัลลภา มนตราประสิทธิ์)



## รักษาจิตให้สงบ

แสดงธรรมที่วัดป่าวิเวกธรรม วันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๑

นั่งภาวนา นั่งฟังเทศน์และภาวนาไปด้าย การนั่งก็ให้ระวังจิตคือ ระวังความคิด เราอย่าไปนึกคิดปรุงแต่งอะไรให้มันมาก เราก็เอาเฉพาะลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้าก็พุท หายใจออกโอ พุทโอ พุทโอ คือให้ กำหนดเอาคำเดียว อย่าเอาหลายคำ อย่าเอาหลายอย่าง คือเอาพุทโอคำเดียว เราจะไปนั่งอยู่ป่า อยู่ถ้ำ อยู่เหว ยอดเขาก็ตาม ก็ บริกรรมคำเดียว คือพุทโอ อยู่ป่าก็ภาวนาอันเดี๋ยวนี้ อยู่บ้านก็ภาวนาอย่างเดี๋ยวนี้ ก็คือจำกัดเฉพาะ พุทโอ แล้วก็ตั้งข้อสังเกตจิตตัวเองให้ดี ให้ระมัดระวังพร้อมไปด้วยสติ

สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ก็ได้แก่ปัญญา คือให้ รู้เท่าทันแห่งความคิด สัมปชัญญะก็ให้รู้ความคิดของตนเอง เราจะไปใช้แต่ ความคิด เราก็เลยภาวนาไม่ได้ ได้แต่แค่อคิด เราก็ว่าเรามาภาวนา มาภาวนา หรือมาคิดก็ไม่รู้ ภาวนาเขาไม่ใช่ว่ามาคิด เขามาบริกรรมพุทโอ พุทโอ พุทเข้าไป โธออกมา พุทเข้าไป โธออกมา ตั้งเป้าหมายตรงท่ามกลางหน้าอก เอาอันนั้น เป็นจุดศูนย์กลาง เป็นเป้าหมาย เป็นที่ตั้งของธรรมะ พุทโอกับใจ ใจกับ พุทโอก็ให้เข้ากัน ไม่ต้องรำพึงรำพันรำสรรพรรณนาเรื่องราวอะไรต่าง ๆ นานา ประการ เรื่องบ้านก็ดี เรื่องงานก็ดี เรื่องไหน ๆ ก็ช่างมัน ให้เราระงับ สติ อารมณ์เราก่อนอย่าไปคิดมาก แม้แต่เราจะไปโน่นไปนี่ ก็อย่าส่งจิตไปก่อน อย่าตามมันไป แล้วก็อย่าให้มันไป

เราก็เอาพุทโอ ลงสู่ท่ามกลางหน้าอก หายใจเข้าไปให้ ลึก ลึก ตาม เข้าไป ตามออกมา แค่นั้นละที่เราปฏิบัติ มันไม่ได้ปฏิบัติมาก ถึงเราจะ รู้มากเท่าไรก็ตาม เมื่อเวลามาปฏิบัติ ก็ปฏิบัติแค่นี้ แค่นี้เรานั่งภาวนา กำหนด

## ที่หนึ่งในใจ

ลมเข้า ลมออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ เวลาเรามาทำจริง ๆ มันทำแค่นี้ จะรู้มากก็ตามจะรู้น้อยก็ตาม รู้ก็ตามไม่รู้ก็ตามเราก็อำนาจนี้ มันไม่ได้ทำอะไรให้มันมาก เราคิดว่ามันมาก มันก็เลยไปตามความคิด ของตัวเองว่ามันมาก หนักเข้าหนักเข้าจิตก็เลยฟุ้งซ่าน เราคิดมากไม่ให้ฟุ้งซ่านจะว่าอย่างไร ตัวเองคิดเรื่องต่อเรื่อง เรื่องมันยาว มันเลยไม่รู้จุกจบ ก็เมื่อไม่รู้จุกจบ แล้วเราจะไปสงบตรงไหนหละ อยากรู้ก็อยากสงบ จึงได้พากันมาภาวนา ภาวนาเพื่อความสงบ ก่อนจะสงบก็บิรกรรมเข้าไป พุทโธ พุทโธ กำหนดเข้าไปในท่ามกลางหน้าอก ให้มันรู้อยู่ตรงนั้น อย่าให้มันรู้จากนอกนี้ไป อะไร ๆ ก็ประมวลเข้ามาที่นั่น ธรรม ๘ หมื่น ๙ หมื่น ก็รวมเข้ามาตรงนั้น

ไม่ต้องให้มันแส่สายหาเรื่องมาใส่ตัวเอง โดยมากคนมักจะหาเรื่องใส่ตัวเอง นั่งคิด นอนคิด เดินคิด ยืนคิด หาเรื่องใส่ตัวเองทั้งนั้น เรื่องไม่มี มันก็ว่ามี ก็ไปหามา เรื่องบ้าน เรื่องช่อง บ้านช่องห้องหอ เรื่องงาน เรื่องการ เรื่องธุรกิจอะไรต่าง ๆ มันก็ไปมาหมด ที่นี้มันจะไปสิ้นสุดตรงไหน ที่สิ้นสุดของความคิดมันอยู่ตรงไหน ไปจบที่ไหน มันไม่มีที่จบ แม้แต่เข้าไปอยู่ในถ้ำ ปิดปากถ้ำมันก็ยังดันออกมาคิดอยู่ข้างนอก ยังดันออกมาบ้านได้ มันไม่มีอะไรปิดบังความคิดได้ หาที่สิ้นสุดไม่ได้

ที่นี้เราก็อำนาจที่จบ หาความสงบ ตรงที่มันคิดมาก มันคิดตรงไหนก็ดูความคิดตรงนั้น แล้วก็ให้มันสงบตรงนั้น เวลามันสงบมันไม่ใช่สงบข้างนอกสงบตรงที่มันคิด ตรงที่มันสร้างปัญหาขึ้น สร้างปัญหาขึ้นมาตรงไหน เราก็อำนาจตรงนั้น ความสงบมันอยู่ตรงนั้น ไม่ใช่ไปอยู่กับพระสงฆ์ องค์เจ้า ไม่ใช่ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ไม่ใช่จะไปอยู่กับหลวงพ่หลวงตา ไม่ใช่จะไปอยู่กับสมภารเจ้าวัด มันสงบอยู่ที่ใจเรา ก็เอาใจของเราให้สงบ เวลามันสงบมันไม่ใช่ออกไปสงบอยู่ข้างนอก มันสงบก็สงบลงตรงที่อยู่ข้างใน เวลานั้นครั้งแรกก็วุ่นก่อน อารมณ์ทั้งหลายมันก็ไหลเข้ามาทางซ้าย ทางขวา ข้างบน



ข้างล่าง รอบตัวมัน พอนานเข้า ๆ มันก็จางไป จางไป จนค่อยหมดของ มันไป ก็เขาไปเอง เวลามันสงบมันก็สงบลงตรงนั้น ตรงที่มันกำลังเขากำลังบาง หรือน้อยลง ก็จับความรู้สึกตรงนั้น ตั้งข้อสังเกตตรงนั้น เอาก็เอา ตรงนั้น สงบก็สงบตรงนั้น วุ่นวายก็วุ่นวายตรงนั้น ร้อนก็ร้อนตรงนั้น เย็นก็เย็นตรงนั้น สุขก็สุขตรงนั้น ทุกข์ก็ทุกข์ตรงนั้น มีดมันก็มีดตรงนั้น สว่างก็สว่างตรงนั้น ก็ตรงที่มันคิดอยู่นั้น เราไม่จำเป็นจะต้องส่งไปข้างหน้า ช่างหลัง สิ่งที่ผ่านมาแล้วก็แล้วไปที่เรียกว่าอดีต ที่ยังไม่มีถึงก็อย่าไปคำนึงเรียกว่าอนาคต เราก็ตั่งตรงท่ามกลางอดีตและอนาคต อดีตในทางที่ดีก็ตามในทางที่ร้ายก็ตาม อนาคตในทางที่ดีก็ตามในทางที่ร้ายก็ตาม เราตั้งตรงไว้กลาง กลางอดีต กลางอนาคต เอาให้มันสงบก่อน อย่าเพิ่งร้อนใจ อย่าไปใจร้อน ทำใจเย็น ๆ สบาย สบาย ในเมื่อเวลาเราทำดี เราจะตั้งใจเย็น ทำให้มันเย็น ทำให้มันสบาย หาความสบายนะ เมื่อมันจะสงบก็ปล่อยให้มันสงบ อย่าไปกลัว ความสงบ เวลามันสงบก็ปล่อยให้มันสงบ เราก็หาความสงบ ที่วิ่งเต้นกันอยู่ สะเทวแสงหากันอยู่ ก็เพราะความสงบที่เราหากัน ครูบาอาจารย์ที่เราได้ไปกราบไปไหว้ก็ถือว่าท่านเป็นผู้สงบ ถือว่าท่านเป็นผู้มีธรรมะ ท่านถือเอาความสงบเป็นธรรมะ ถือเอาความตั้งมั่นเป็นสมาธิเป็นธรรมะ แต่การท่องบ่นสาธยายได้จดจำได้ อันนี้ถือว่ายังไม่ได้ ยังไม่ได้เข้าถึงธรรมะ ถ้ามีความสงบน้อยก็ตาม มากก็ตาม นั่นจึงเรียกว่าเข้าถึงตัวธรรมะ ตัวนั้นมันอยู่ที่ไหน มันก็อยู่ในใจเรา ธรรมะอันนั้นที่อยู่ที่เราเรียกว่าเป็นของแท้ พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเอาของแท้ ก็คือใจเรา ได้แก่สงบของใจ ไม่ต้องไปสงสัย เอาให้มันสงบ อย่าไปอยากรู้อะไรให้มาก ให้ทำไปเฉย ๆ กำหนดไปเฉย ๆ เวลาจะสงบมันก็สงบไปเอง ไม่ใช่สงบเพราะเราอยาก ถ้าเราอยากอยู่ก็ไม่สงบ เพราะเรายังคิดอยู่ เพราะเราอยากอยู่ถ้า เราหาอยากอยู่นั้นละ มันจึงจะสงบ

ตั้งสติของเราให้ดี ๆ แล้วก็ให้ระวังความคิด อย่าไปคิดไปปรุงไปแต่งอะไรให้มันมาก คิดกลัวก็ดี คิดอยากได้ก็ดี คิดสงสัยก็ดี เหล่านี้ให้ระวัง ถ้า

## ที่หนึ่งในใจ

เรายังเอาไปคิดไปปรุงไปแต่งโดยทำนองนั้น จิตของเราจะฟุ้งซ่าน จิตกำลังหาทางที่ให้อันเกิดความฟุ้งซ่าน อารมณ์เก่า ๆ แยก ๆ แต่ไหนแต่ไรมา มันก็มาลากไป มาดึงไป อารมณ์ที่ยังไม่มาถึงก็มาชวนไปอีก ที่เรียกว่าอนาคต มันก็ลากคอเราไปอย่างนั้น ลากไป ลากไป มันก็ลากไปลงหม้อนรก มั่วแต่เที่ยวเร่ร้อนสัญจรไปเตี้ยวกี่โดนไม้ค้อนพญายม เตี้ยพญายมจะเอาค้อนใส่อย่าให้มันเตี้ยไป แล้วก็ให้มันอยู่กับเนื้อกับตัวตัวเองบ้าง อยู่ในตัวของตัวเอง นั่งอยู่นี้ก็ให้มันอยู่นี้ นั่งอยู่ที่ศาลา ก็ให้มันอยู่ที่ศาลานี้ มันจะเจ็บ มันจะปวด ก็เพราะตรงนี้ที่มันพาให้เจ็บพาให้ปวด

ให้พากันเข้าใจในการกระทำ ทำแล้วมันก็มีความหมาย การปฏิบัติก็มีความหมายได้แก่ความสงบ ที่ภาวนาพุทโธ พุทโธ มันก็เพื่อความสงบของจิต เพื่อจิตสงบ ไม่ใช่เราภาวนาพุทโธ พุทโธ แล้วคิดว่า พระพุทธเจ้าจะมาหาเราหรือไม่ใช่ เราว่าพุทโธ พุทโธ เพื่อความสงบของใจ เพื่อใจสงบ นั่นความหมายนะ ถ้าไม่ต้องการใจสงบแล้วจะมานั่งทำไม เจ็บ แข็งเจ็บขา ปวดหลังปวดเอว เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ไม่ใช่ของง่ายนะที่เรามานั่ง ก่อนที่เราจะนั่งทนทุกข์ทรมานก็เพื่ออะไร ก็เพื่อความสงบในศีลในธรรม คือเราจะมาแสวงหาธรรมะในตัวเอง ไม่ใช่แสวงหาธรรมะนอกตัวเอง หาบุญก็หาบุญในตัวเอง หาศีลก็หาศีลในตัวเอง ธรรมะก็ธรรมะในตัวเอง ไม่ได้ไปหาข้างนอก เราหาอยู่ข้างใน ท่านจึงให้เสกพุทโธ จึงให้บริกรรมพุทโธ พุทโธ อย่าไปคิดว่าพระพุทธเจ้าจะมาอยู่กับเราที่เรabriกรรมนั้น เราว่าพุทโธเพื่อความสงบ เพื่อระดับสภาพความคิดของตัวเองที่มันมีมาโดยธรรมชาติ คือมันคิดมันปรุงมันแต่งมา นั่นมันเป็นธรรมชาติ ที่นี้เราจะแก้ธรรมชาติ เอาอะไรมาแก้ ก็เอาพุทโธมาแก้ นอกเหนือจากพุทโธแล้ว ไม่มีอะไรที่จะมาแก้ นอกจากความสงบของจิต ก็ไม่มีอะไรจะมาแก้มัน

เราจะคิดแต่ว่าเราฟุ้งซ่าน มันก็ฟุ้งซ่านมาแล้วตั้งแต่ก่อนที่เรายังไม่ว่า มันก็ฟุ้งซ่านมาตั้งแต่เรายังไม่ได้เข้าวัด มันก็ฟุ้งซ่านมาตลอด ก็เพราะเราไม่





ได้ฝึก ยังไม่ได้ทำ มันก็พุ่งชาน เพราะตัวเองไปคิดมากปรุงมาก แต่งมาก ยิ่งมันคิดอยู่แล้ว แล้วก็มาเพิ่มความคิดเข้าไปอีก เพิ่มเรื่องให้มันอีก มันก็พุ่งชานสิ ที่นี้เราก็ไม่ต้อง ให้หยุดพักสติอารมณ์ตัวเอง ก็ให้ความสงบมันเกิดขึ้นจากดวงจิตดวงใจของเราบ้างสิ เมื่อความสงบเกิดขึ้นมาแล้วจะเป็นอย่างไร รสชาติมันจะเหมือนที่เราเคยเป็นมาหรือไม่ มันก็จะรู้ ความสงบมันเป็นอย่างใด ๆ เราก็จะรู้ด้วยตนเอง ก่อนที่เราจะพากันเสาะแสวงหา และพากันมานั่งภาวนา เราก็อยากรู้รสชาติของความสงบ เราก็จึงพากันมาทำความสงบ

ให้กำหนดเอาไว้ ดึงมันมา ดึงเข้ามาตั้งไว้ที่ทรวงอก ตั้งไว้ในท้อง ให้มันมารู้อยู่ตรงนั้น ก็ตั้งมันไว้ เอาผู้รู้คือใจมาตั้งอยู่ตรงนั้น พยายามจับต้นชนปลายให้มันได้ จับรากเหง้าของมันให้ได้ คั่นคว่ำเอาให้ได้ เอาตรงนี้ เอาให้มันสงบเท่านั้น ไม่ได้เอาอะไร ไม่ได้ให้ความรู้อะไร เรื่องของความรู้เอาไว้ก่อน ให้มันสงบก่อน ความรู้มันจะเป็นอย่างไร

อย่าไปเพลิดเพลिनระเริงหลงกับอารมณ์ภายนอก รู้อยู่แล้วว่ามันเป็นโทษ ไม่ใช่โทษเข้าคุกเข้าตะราง โทษคือทำลายความสงบตัวเอง มันเป็นโทษกับตัวเอง เราก็เอาตรงนั้น

ตั้งใจให้ดี ตั้งข้อสังเกตให้ดี มันคิดอยู่ตรงไหน นั่นละ ไประงับตรงนั้น มันปรุงแต่งตรงไหน ก็ระงับตรงนั้นแหละ มันพุ่งชานตรงไหน ก็ดูตรงนั้น เอาตัวมันไปดูมันนั่นละ อย่าให้แต่กิเลสมันหลอก หลอกพาไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี้ มันทำให้เราเสียเวลา เวลาเราจะทำดีมันก็พาหนี หนีไปเที่ยวตรงไหนก็ไม่รู้ แต่จะมานั่งบำเพ็ญภาวนาเท่านั้น มันบอกว่ามันเบื่อแล้ว มันลากหนี ก็จู้จี้ก็ไม่สนใจ ไม่รู้จักวันพระวันเจ้า วันศีลวันพร ก็จู้จี้จะเป็นอย่างไรมันไม่รู้ นั่นแหละระวังมันจะโดนไม้ค้อน มันไม่รู้จักดีรู้จักชั่ว ตัวเองก็ได้รับความทุกข์ ความยาก ความลำบากมาจนพอแล้วเวลาเขาเอามาซุบเลี้ยง เวลาเขาเอามาดูแล



## ที่หนึ่งในใจ

เอามาฝึกฝนอบรมในทางดีมันก็ไม่สน ความชั่วมันมีมาอย่างไรมันก็ชั่วก็มีอยู่  
อย่างนั้น ก็เลสมันชอบความชั่ว ความดีมันไม่ชอบ มันทุกขมันยากมัน  
ลำบากมาเท่าไรแล้วมันก็ไม่คิดถึงตัวมันเลย มันยังเอาความชั่วมาใส่ตัวมันอีก  
มันก็ลากคอไปอีก ไม่ต้องฟังใคร ถ้าเป็นพระบวชใหม่ก็อยากเป็นเจ้าของอวาส  
เวลาให้เป็นก็เป็นไม่ได้ ก็เลสทั้งนั้น แล้วก็อยากแข่ง ที่มันแสดงออกมามันก็  
ว่ามันดี ก็เลสมันเป็นอย่างนั้น มันก็ว่ามันดี แต่มันยังวิ่งหนีไปได้ มันยังจะ  
ลากคอไปลงนรกอีก เรื่องจิตใจ ก็เลสมันจะลากคอลลงนรก ถ้าเป็นมนุษย์มัน  
จะลากคอไปเข้าคุกเข้าตะรางอีก เรื่องมันเป็นอย่างนั้นนะ เรื่องของกิเลส  
มันไม่ได้ขีดหลाप มันไม่รู้ตัว มันก็เคยตัวอีกด้วย พอได้ฝึกไปทำชั่วครั้ง  
หนึ่งเท่านั้นมันก็เคยตัวแล้ว ครั้งที่สองมันก็ไปแล้ว เรื่องกิเลสมันเป็นอย่างนั้น  
จะเรียกมาทำความดี มานั่งภาวนา มันอยากมาเมื่อไหร่ มันมาได้เมื่อไหร่  
มัดคอใส่หม้อนรกดูนั่น หาได้รู้ตัวไม่ มันสำคัญมันว่ามันดี เรื่องของกิเลส  
มันเป็นอย่างนั้น

ให้เราทำความสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิเอาไว้มันจะรู้เรื่องในสิ่งเหล่านี้ อย่า  
ปล่อยให้มันไป ให้อยู่กับเรานี้ มันจะเป็นจะตาย ก็ให้มันตาย อยู่นี้ จะดีก็ให้  
มันดีอยู่นี้ ชั่วก็ให้มันอยู่นี้ พยายามกำหนดเอาไว้ พยายามรักษาเอาไว้ สังเกต  
เอาไว้ เวลามันจะสงบก็ปล่อยให้มันสงบไป อย่าไปกลัวมัน ปล่อยมันสงบไป  
เลย จะเป็นตายร้ายดี ก็ปล่อยมันไปเลย ไม่ต้องกลัว หายาก ถ้าไปกลัว ก็จะไม่  
ได้อะไรกับมันอีก ถ้าไปกลัวความสงบก็ไม่รู้จะเอาอะไรอีก นั่งภาวนาถ้า  
ไปกลัวความสงบก็ไม่รู้จะเอาอะไรอีก ที่นี้เราไม่ต้องกลัว ถ้ามันสงบแล้วก็  
ปล่อยให้มันสงบให้เต็มที่ ไม่ต้องไปกังวลอะไรกับมัน ไม่ต้องไปสงสัย อย่า  
ไปสงสัยอะไรกับมัน เวลามันจะได้ผล จะได้ธรรมะ ก็ไปกลัว ก็ไม่รู้ว่าเราจะ  
เอาอะไรเป็นผลลัพธ์ของการปฏิบัติ ก็ได้แค่ปฏิบัติเฉย ๆ ได้มานั่งเฉย แล้ว  
จะเอาอะไรไปเป็นผล



เราอย่าไปกลัว ถ้ามันจะสงบก็ปล่อยมันสงบ ตั้งใจของเราให้ดี ๆ ทำให้กล้า ทำให้สบาย ๆ เรื่องแข่งเรื่องข่า ห้ามมันไม่ได้หรอก ที่จะไม่ให้มันเจ็บ มันเจ็บอยู่ในตัวของมันอยู่แล้ว แต่เมื่อจิตของเรามีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มันก็จะหาย มันจะเบาไป นั่น จิตมันจะสงบ ก็อย่าไปสนใจกับความเจ็บ ดูแต่ว่าท่านผู้รู้ คือใจเรามันอยู่ด้วยความสงบ อยู่ท่ามกลางหน้าอก ให้ระมัดระวังมันอยู่ตรงนั้น อย่าเอาไปจดจ่อกับความเจ็บ มันจะยิ่งเจ็บ ดึงเอามาหาความสงบ เมื่อจิตมันสงบแล้วมันก็จะหายของมันเอง หายไปโดยไม่รู้ตัว เราอย่าไปกลัวมัน ตั้งใจเอาไว้ให้มันสงบ ถ้ามันสงบ มันก็จะหายของมันหรอก คนเรามาภาวนามันก็มากลัวอยู่ตรงนี้ ตรงที่ เจ็บข่า เป็นเหน็บ นั่งไป นั่งไป มันก็เจ็บไป เจ็บไป จิตก็ไปกำหนดมัน ไปจ้องดูมันอยู่ มันก็ยิ่งเจ็บ เพราะจิตมันไม่สงบ พอมันสงบ ที่มันเจ็บ มันไม่ได้เกี่ยวกับ เพราะความสุขเข้ามาแทน ความเบาตน เบาตัว เบากาย เบาใจ เราก็เลยสบาย หายไปเมื่อไรไม่รู้ เวลาเราถอนจิต ออกมาถึงจะรู้สึก ถึงมันจะรู้แต่มันก็ไม่รับ จิตมันไม่ยอมรับเพราะมันไปรับความสงบ เพราะความสงบมีในตัวเองแล้ว มีความสุขในตัวเอง มันไม่สนกับสิ่งเหล่านั้น มันเห็นความดีในตัวของมันเอง มันก็ไม่ยอมรับกับความทุกข์อันที่มันเกิดจากการนั่ง คือนั่งเจ็บแข็ง เจ็บข่าปวดหลัง ปวดเอว ถ้ามันสงบแล้วมันไม่เกี่ยวกับ นั่งได้สบาย

ให้ระวังจิต เอาเข้าไปสู่ท่ามกลางหน้าอก ให้มันเข้าไปสงบอยู่ตรงนั้น อย่าไปคิดว่ามันจะเป็นโทษอย่างนั้นอย่างนี้ เดียวจิตจะไม่ยอมรับ ยอมรับความสงบของตัวเอง จิตไม่ยอมรับความดีของตัวเอง ถ้าเราไปคิดว่ามันเป็นโทษ จิตจะไม่ยอมรับความสงบ ความสงบเลยไม่มีมา ไม่มีมาเราก็เลยนั่งฟรี ฟรี โดยมากจะมีแต่นั่งฟรี ฟรี พวกนักภาวนา ความสงบอันที่จะเป็นผลลัพธ์ ของการภาวนามันไม่มี มีแต่ความคิด กลายเป็นการมานั่งภาวนา แบบฟรี ฟรี เลยไม่ได้คุณค่าอะไรที่จะเกิดขึ้นจากการนั่ง ปานนั้นก็ยอมเสียสละพากันไปไม่รู้ไปเอาอะไรอีก ก็เลยไม่มีอะไรได้ หนักเข้าหนักเข้ากะสมองก็ระเบิดสิ วุ่นวายขึ้นมาอีก

## ที่หนึ่งในใจ

เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดถึงเรื่องโทษของความสงบ ปล่อยให้มันสงบแล้ว มันจึงยอมรับถึงผลการปฏิบัติของตัวเอง เมื่อต่อไปที่เราจะนั่ง ก็ง่าย เมื่อเราประสบการณ์จากตัวเองมาแล้ว มันก็ไม่มีโทษไม่มีภัยอะไร ก็มันมีแต่ของดี มีแต่ความดี มันประสบการณ์ด้วยตัวเองมันก็ปฏิบัติง่าย ก็ท่าง่าย ใจของเรา ก็เลยได้รับผล ตามความประสงค์จริงใจของเรา ที่เราต้องการอันนี้ ที่เราเสียสละมากก็เพื่ออะไร ไม่ใช่จะไปเอากับคนอื่นนะ เอาตัวเองนะ เรามานั่งภาวนารักษาศีล เอาตัวเองนั่ง ให้คิดอย่างนี้นะ เราจึงได้ประสพ ธรรมะ อันมีอยู่ในตัวของตัวเอง เพราะธรรมะไม่ใช่อยู่นอกตัวเอง ธรรมะอยู่ในตัวของเรา แต่ละคน ละคน ศีลก็อยู่กับเราแต่ละคน ละคน ความสุขก็อยู่กับเราแต่ละคน ละคน บุญก็อยู่กับเราแต่ละคน ละคน บาปอยู่กับเราแต่ละคน ละคน ไม่ได้เอาจากคนอื่น

นั่นแหละพยายามกำหนดจิต รักษาจิต อย่าให้มันไปยุ่งกะคนอื่นอย่าไปให้คนอื่นมายุ่งเรา เราก็อย่าไปยุ่งกับคนอื่น ตัวของตัวเองเอาให้มันได้ เอาให้มันสงบ พอมันสงบครั้งแรก ครั้งสอง มันก็สะดก เพราะมันเคยส่วนความรู้้นั้นค่อยเอาเมื่อภายหลังเมื่อมันสงบแล้ว สงบครั้งนี้ ก็รู้อย่างนี้ ส่วนข้างหน้ก็รู้อย่างข้างหน้า มีอะไรมาให้เรารู้นั้นมันเก็บเอาตรงนั้นอย่าไปรู้อีก่อนได้ อย่างไปรู้อีก่อนเห็น เข้าใจอย่างนี้นะ การปฏิบัตินะตอนนี้ไปก็พากันนั่งสักพักหนึ่งชะก่อน สมควรแก่เวลาแล้วค่อยออก

\*ถอดความกัณฑ์เทศน์โดย สุรัชฎา ศรีทิน



## ความสงบนำจิตสู่พุทธะ

แสดงธรรมที่วัดอโศการาม เมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๔๑

ต่อไปนี้ พวกกันตั้งใจภาวนาและตั้งใจฟัง ให้สมกับที่เราได้พากันมา ปฏิบัติตามวาระและตามหน้าที่ที่เราได้กระทำเป็นประจำทุกวัน ได้แก่การมา ฝึกฝนอบรมภาวนาในทางจิต

เราอย่าคิดไปในเรื่องอื่น ให้เรามุ่งประเด็นในทางปฏิบัติทางด้าน จิตใจของเราอย่างเดียว เราอย่าไปทำใจท้อแท้ อย่าไปทำใจเหลวไหล อย่าไปทำเล่น ธรรมะเป็นของจริง เราก็ต้องจริงเหมือนอย่างธรรมะ เราจะ เป็นผู้ปฏิบัติจริง ใครจะปฏิบัติจริงก็สู้เราปฏิบัติจริงไม่ได้ เราจะไปเอา ความจริงกับคนอื่น มันก็ไม่ใช่ความจริงของเรา ความจริงของเรามันอยู่ กับเรา เรานั่งจริง ก็ถือว่าเราปฏิบัติจริง เราทำอะไรก็เพื่อความเป็นจริง คือ ให้มันจริงทุกอย่าง อย่าให้เสียเวลาที่เราได้มา ไหนๆเราก็ได้เสียสละมาคือ มาบวช ผู้ที่บวชแล้วก็ต้องปฏิบัติตามหน้าที่ของนักบวช ผู้ที่ยังไม่บวช และกำลังที่จะบวชก็ต้องตั้งใจบวชและต้องตั้งใจปฏิบัติ เพื่อผลและ ประโยชน์อันที่จะเป็นอนิสสสังขการที่เรามาบวช ให้เราทำความเข้าใจ ไม่ใช่ ว่าเราจะมาเล่น มาสนุกสนาน มาเพลิดเพลิน ให้ถือว่าเราเสียสละมาเพื่อ ทำความดี

ความดีนั้นไม่มีอะไรจะดีเท่ากับเราจะต้องได้ดี ก่อนที่เราจะได้ดี เราจะต้องทำดี การทำดีก็ต้องตั้งใจดี อย่าไปตั้งใจเล่น อย่าไปทำเพียงเพื่อ เอาเวลา อย่าไปทำเพียงพอเป็นพิธี ก็ให้มันมีผลของการทำบ้าง ไม่มากนัก น้อย ให้เราเข้าใจอย่างนั้น

## ที่หนึ่งในใจ

สำหรับผู้ที่จะนำพาเรา ท่านก็ไม่ใช่ว่าจะนำพาเราไปสนุกสนาน ไม่ใช่พาให้เราเล่น ไม่ใช่เพื่อเล่น ท่านนำพาเพื่อประโยชน์แก่เราผู้ที่จะมีผลกระทบ ท่านก็จึงได้มา ถ้าเราผู้ที่จะมาทำตามนึกว่าการกระทำที่ท่านพาทำไปนั้นถือว่าเป็นของเล่นหรือว่าของสนุกสนานหาสาระประโยชน์ไม่ได้ อันนี้มันเป็นการที่ทำลายตัวเองโดยไม่รู้ตัว สิ่งที่เป็นประโยชน์แต่เราคิดว่าไม่มีประโยชน์ อันนี้ความเข้าใจมันตรงข้าม เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ ให้พากันตั้งใจกันทุกคน ความอดความทนก็พากันถือมาบ้าง อย่าเอาไปไว้แต่ที่หลับที่นอน เมื่อเรามาสู่ศาลาก็ให้พกความอดทนเข้ามา คือขันติ ก็ต้องเอามาใช้บ้าง เวลาเราเรียนทำไม่ถึงเรียนได้ เวลาเราท่องทำไม่ถึงท่องได้ เวลาเราจำทำไม่ถึงจำได้ เวลาเราพูดทำไม่ถึงพูดได้ แล้วเราจะไม่ทำตามคำพูดของตัวเองบ้างเสียหรือว่าความอดทน

ความอดความทนในความหมายของพระพุทธเจ้า ท่านให้อดทนต่อสู้กับการปฏิบัติ การปฏิบัติก็คือการนั่งภาวนา แต่นั่งเบื้องต้นนั้น ทุกขเวทนา ก็ย่อมเป็นของธรรมดา คือเจ็บแสบเจ็บขาปวดหลังปวดเอว เกิดความรำคาญ ฟุ้งซ่านขึ้นมา อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมชาติของขันธ เราจะไม่ให้มันเป็นอะไรเสียเลยมันเป็นไปได้ ก็เนื้อ หนัง กระดูก และเส้นเอ็น จะไม่ให้มันเจ็บมัน เป็นอะไรเสียเลย มันเป็นไปได้

เราจึงต้องอาศัยความอดความทน ในเมื่อจิตของเรายังขาดความศรัทธา หรือความเชื่อมั่นในการกระทำของตัวเอง ลักษณะที่กล่าวในที่นี้มันเกิดขึ้น ทำให้ตัวเองเกิดความไม่พอใจ เกิดความระส่ำระสายแล้วจิตตัวเองก็เกิดความฟุ้งซ่าน ความรำคาญก็เกิดขึ้น ความเจ็บความปวดรวดร้าวตามแข้งตามขามันก็แสดงบทบาทขึ้น สาเหตุก็เพราะไม่มีศรัทธา ที่เราไม่มีศรัทธา ก็เพราะความเข้าใจมันยังไม่พร้อม คือเรายังไม่รู้จักความหมาย ของการกระทำ ทำเพื่ออะไรและได้ประโยชน์อะไร และมันได้อะไร ความเข้าใจอย่างนี้ยังไม่มี ศรัทธานั้นก็จึงไม่เกิดขึ้นในจิตของตัวเอง แล้วมันจึงเป็นไปตามหน้าที่ของ



ความไม่ศรัทธา ก็คืออาการต่างๆที่มันแสดงขึ้น

ดังนั้นเราควรต้องเข้าใจว่าสิ่งที่เรานี้ เป็นประโยชน์อย่างมหาศาล ไม่มีอะไรที่จะมีประโยชน์เท่ากับที่เรามาตั้งบำเพ็ญภาวนา ประโยชน์อันนี้เป็นประโยชน์ระยะยาว ในชาตินี้ก็ทั้งชาติ ชาติหน้าอีกมันก็ตามไปอีก ประโยชน์มันระยะยาว ไม่ใช่สั้น ไม่ใช่จำกัดเฉพาะแต่ชาตินี้ก็หาไม่ แต่ประโยชน์ที่เราทำไปทุกภพทุกชาติ ให้เราทำความเข้าใจอย่างนั้น อย่างความทุกข์ความยาก ความลำบากที่ทำให้เราเกิด ซึ่งเมื่อเราเกิดมาแล้ว ความทุกข์ความยากความลำบากมันก็ยังติดตามมาได้ แล้วความดีที่เราทำนี้มันก็จะตามไปไม่ได้ เสียหรือ ก็ให้เราใช้ความพินิจและพิจารณาให้จงมาก เราจึงจะเกิดความอดและความทนและความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัตินั้น เรื่อยามุ่งประเด็นอื่น ให้มุ่งประเด็นจิตของตัวเอง โดยเฉพาะ มุ่งประเด็นจิตของตัวเองอย่างเดียว คือรักษาจิตของเราอย่างเดียวเท่านั้น และก็หาจิตของเราอย่างเดียวเท่านั้น คืออย่าไปหาอย่างอื่น ถ้าไปหาอย่างอื่น ความอดความทนมันจะไปอยู่ที่ไหน ความศรัทธามันจะอยู่ที่ไหน มันก็ไม่มี ศรัทธาก็ไม่มี ความอดความทนมันก็ไม่มี เพราะฉะนั้นให้เรามุ่งประเด็นเดียว คือใจ

ที่นั่งกันอยู่เต็มวิหารนี้ แต่คนละคนมีใจกันหรือไม่ ให้ดูตรงนั้น ถ้ารู้ว่าตัวเองมีใจถือว่าเราเป็นคนโดยสมบูรณ์ ใจตัวนั้นมันอยู่อย่างไร ให้รู้อยู่อย่างนั้น อย่าปล่อยให้มันไป ให้ยื่นเข้ามา ให้ดึงเข้ามา ให้ย้อนเข้ามา อย่าปล่อยให้มันไป ก็ใจของเรามันมีพร้อมแล้ว เราก็ไม่ได้หาที่อื่น และเราก็ไม่ได้ไปหากับใคร และก็ไม่ได้ซื้อใครมา ก็ไม่ได้ไปขอใครมา ก็มันมีพร้อมอยู่แล้ว ก็พากันหาเอาบ้าง ถ้าไม่หาเวลานี้แล้วเราจะไปหาเวลาไหน ก็ชาตินี้ทั้งชาติ ตั้งแต่บัดนี้ ให้เรามุ่งประเด็นหัวใจของตัวเองและก็หาใจตัวเอง หาให้มันเห็นเดี๋ยวนี้มันได้แต่รู้ว่าตัวเองมีใจ แต่จะมีใครเล่าเห็นใจ เห็นใจตัวเอง มันไม่มี

## ที่หนึ่งในใจ

ใครเห็น มีแต่ว่าตัวเองมีใจเท่านั้น มีแต่ตัวเองว่ารู้เท่านั้น แต่ตัวมันจริง ๆ มันเป็นตัวอย่างไร ก็ให้พากันหาบ้าง

ที่นี้เราจะหาอย่างไร หาใจ หาจิต จะไปตามมันที่ไหน และมันอยู่ตรงไหนที่เราจะไปตามหา จะไปถามใครว่าเห็นจิตของข้ามานี้ไหม เราจะไปถามใครแล้วใครเขาจะบอก ใครเขาจะเห็น และใครเขาจะรู้ มันไม่มีการที่จะไปถามกับคนอื่น เพราะคนอื่นเขาก็ไม่รู้ไม่เห็น ต้องถามตัวเองเท่านั้น ก็มันอยู่กับตัวเองแล้วเราจะไปถามใครได้ และจะไปหากับใครได้ ก็มันอยู่กับเราแล้ว ก็ให้หาเอาตรงนี้ ตรงที่มีอยู่นี้ ตรงที่มันรู้อยู่นี้ ก็รู้้อยู่ข้างในแล้วมันเป็นตัวอย่างไร ที่มันไปถามคนอื่นซึ่งถามให้เค้าบอกว่าเห็นจิตเรามาไหม ที่จะให้เขาเห็นเป็นตนเป็นตัวนั้น เขาก็ไม่เห็น เขาก็ตอบไม่ได้ เพราะอะไร ก็เพราะมันไม่มีตัว เพราะมันไม่เป็นวัตถุ แม้แต่อยู่กับเรา เราก็ยังหาได้รู้ตัวมันไม่ มันไม่มีตัวมีตนอะไร แต่มันก็อยู่กับเราไป แล้วอยู่กันไปถึงไหน ก็เรตายวันไหนวันนั้นก็เลิกกัน มันก็ไปของมัน อันเราที่ถือว่าเป็นเรานั้นก็เอาไปเผา แต่ตัวผู้ที่อยู่ใน มันไปไหน ไปไม่มีใครเห็น ไม่มีใครรู้ ที่นี้ก่อนที่เราจะรู้ได้ก็ให้พากันหา หาอย่างไร ก็ตั้งลงไปที่ทำกลางหน้าอก ตั้งตัวรู้อาไว้ อย่าปล่อยมันไป ถ้าอยากเห็นตัวมัน ก็ให้มันอยู่กับพระพุทธเจ้าลองดู แล้วมันอยู่กันอย่างไร แล้วพระพุทธเจ้าท่านจะอยู่ที่ไหน ก็เอาให้มันอยู่ ลองดูสิว่าจะเห็นไหมว่าใจมันเป็นอย่างไร

แต่ในตัวใจนั้น ทำไม่ถึงมีอะไรมากทั้งที่ไม่มีตัวมีตน มันพร้อมมาหมด นครก็ไม่ว่ามีก็หม้อ สวรรค์มันมีก็ชั้น มันก็อยู่กับตัวใจทั้งหมด พรหมโลกก็ชั้นก็อยู่กับใจนั้นหมด มรรคมืองค์ ๘ ก็อยู่ในตัวมัน มรรคผล-นิพพานก็อยู่ในตัวใจทั้งนั้น คือมันพร้อมมาหมดแล้ว เมื่อรู้ว่ามันพร้อมมาอย่างนี้ แล้วเราจะไปหาที่ไหน จะไปหานอกตัวเขาแล้วมันจะเห็นหรือ และมันจะไปพบกันที่ไหน ที่เราพากันต้องการ พากันมาปฏิบัติ นั้น เราต้องการอะไร ความคิดความเห็นของเราก็คิดว่ามาปฏิบัติธรรม ก็คือมาหาศีลหาธรรม มาหาบุญแล้ว





ศีลธรรมมันอยู่ตรงไหน แล้วก็บุญนั้นมันอยู่ตรงไหน ดังที่กล่าวมา มันก็ไม่ใช่ว่าอยู่นอกหัวใจเรา มันอยู่ในนั่นทั้งหมด นรก ๘ หม้อ แต่ละหม้อก็มีบริวารเยอะ มันก็อยู่ในนั่น สวรรค์ ๖ ชั้น แต่ละชั้นก็ไม่ใช่ว่าเป็นเมืองเล็ก ๆ เมืองสวรรค์ไม่ใช่เมืองเล็ก แต่ละชั้น ๆ บรรจผู้ที่จะไปอยู่ในสวรรค์ได้ไม่มีเต็ม เรียกว่าเต็มไม่เป็น แล้วสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้นมันอยู่ไหน มันก็อยู่ในนี้ ในตัวเรานี่ ทั้งพรหมโลก ทั้งนิพพานด้วย ก็ให้หาเอาตรงที่มันอยู่นี้

ที่นี้ก่อนที่เราจะเห็นพวกนี้ได้ทำอย่างไร ก็ทำให้มันสงบที่หาเพื่ออะไร ก็เพื่อให้มันสงบ ไม่ใช่ประโยชน์อะไร ไม่ใช่มุ่งประสงค์อะไร มุ่งประสงค์เพื่อให้จิตใจของเรามีความสงบ ถ้ามันมีความสงบ ถ้ามันไม่รู้ไม่เห็น พวกที่มันมีในตัวของเขา เขาจะไปเห็นอะไร เขาจะไปรู้อะไร ในตัวของเขานี้มันมีอะไรมาบ้าง เขาก็จะต้องรู้หมดสิ เขาก็จะต้องเห็นหมดสิ ถ้ามันไม่รู้ไม่เห็น ที่นี้เราจะไปทำอะไร ทำไปเพื่ออะไร ก็มีแต่ทำไปเรื่อย ๆ ก็ความรู้ความเห็นอะไรที่มันจะเกิดขึ้น ประโยชน์แต่ตัวเองสำหรับที่จะต้องได้รับผล มันก็ไม่มี ถ้ามันไม่มีอย่างนั้นศรัทธามาจากไหน ความขยันมาจากไหน มันก็ไม่มีสิ ถ้ามันมีความสงบตั้งมั่น มันก็เห็นพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหมด มันก็จะรู้ มันก็จะเห็นในตัวมัน

เพราะฉะนั้นจึงอยากให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายกำหนดจิตกำหนดใจของตัวเองนั้นให้ตั้งมั่น อย่าหวั่นสะเทือนไปกับโลก โลกมันหาที่สิ้นสุดไม่ได้หรอก มันจบตรงไหน มันจะไปสิ้นสุดตรงไหน และมันจะไปสุดที่ไหน มันไม่มีหรอกโลก มันก็ไปของมันเป็นอย่างนี้ เราก็ไปหวั่นไหวกับโลก กลัวว่าโลกจะแตก กลัวว่าโลกมันจะระเบิด กลัวว่ามันจะเกิดสงครามบ้าง กลัวว่ามันจะเกิดอะไรต่ออะไรสารพัด อยู่มานี่ใครรู้ว่าอายุของแผ่นดิน มันมีอายุเท่าไรที่อยู่มานี่ ที่มันมีมานี่ มันมีอายุเท่าไร ใครไม่รู้จักอายุของแผ่นดิน ก้อนดินก้อนนี้ ไม่มีใครรู้ว่าอายุมันหรอกแต่มันทำไมถึงมีอายุมาได้ถึงขนาดนี้

## ที่หนึ่งในใจ

แล้วเวลามันจะมาแตก เวลามันจะมาระเบิด เวลามันจะมาทำลาย ก็ทำไมมันจะมาแตกกระยะที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ที่มาอาศัยมันอยู่ แล้วจะให้เราเกิดมาลำบากทำไม ก็ทำไมมันถึงไม่แตกเสียก่อนเรายังไม่เกิด เมื่อเราเกิดขึ้นมา มันจึงแตก จึงมาระเบิด ก็เมื่อมันระเบิดไปแล้ว ดินก้อนนี้มันจะกระจายไปไหน ใครจะเอาไปไหน ใครจะมารับเอาก่อนดินนี้ไปถมที่ถมบ้านตรงไหน น้ำจะไปค้างอยู่ที่ไหน ก็เมื่อมันแตกมันระเบิดไปแล้ว แล้วพวกเราจะไปอยู่กันที่ไหน ก็หาที่อยู่ไม่มี ก็เราก็ก้าวโลกมันแตก ก็โลกมันแตกไปแล้วจะไม่มีที่อยู่ เราก็คิดกันอย่างนั้น ก็ถ้ามันแตกจริงๆ ไม่อยู่ก็ไม่อยู่มันสิ ถ้ามันจะแตกจริงๆ ก็ลองดูสิว่าในชีวิตของเราอยู่ในระยะนี้ อีกไม่กี่ปีเค้าว่าโลกมันจะแตก แล้วมันจะแตกอย่างไร ก็ลองดู มันจะเป็นไปจริงหรือไม่ ก็อย่ากันเพิ่งตายนะ แต่นี้ไปถึง ๕ ปี คอยดูโลกแตกเสียก่อน เมื่อโลกไปแล้วเราจึงจะตาย เราตายไปกับโลกแตก ถ้ามันยังไม่เป็นอะไรอย่าเพิ่งตาย คอยดูก่อน แล้วมันจะเป็นไปจริงหรือไม่

แล้วอายุของโลกของแผ่นดิน มันไม่มีใครรู้ พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ไม่รู้ว่าที่พระองค์ ก็โบราณก็ว่านับเม็ดหิดเม็ดทรายที่มาตรัสรู้ แต่ว่าอยู่ในตำราของพวกเราที่พากันมาสดกกันอยู่นี้ก็ ๒๘ พระองค์ แต่ละองค์กว่าที่จะมาตรัสก็เป็นกับเป็นกลับ แล้วผู้ที่มาตรัสข้างหน้าอีกก็เป็นกับเป็นกลับก็ ยังจะมาตรัสอีกข้างหน้า ถ้าโลกแตกแล้วพระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ที่ไหน และจะไปตรัสไหน อาริยะสาวกของพระพุทธเจ้า อย่างพวกเราพากันปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกวัน ก็หวังว่าอันสงส์อันที่เราปฏิบัตินี้เพื่อที่เราจะได้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าข้างหน้า ต่อเมื่อโลกแตกแล้ว เราจะไปเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าที่ไหน ก็พระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ข้างหน้าไม่มีโลกที่จะให้ตรัส ที่เรามาปฏิบัติมันก็จะไม่เสียทีหรือ แล้วก็ทำไปทำไม ทำไปแล้วก็ในข้างหน้าที่จะไปเป็นอาริยะสาวกที่จะไปสู่ปรินิพพานไม่มี ก็เพราะโลกไม่มีที่จะให้เราปฏิบัติ



ที่น้ำมันจะเป็นไปได้เหมือนอย่างที่เขากล่าวหรือไม่ แต่คนที่เขากล่าว เขาก็กล่าวตาม ๆ ตำราโหราศาสตร์ของเขา แต่ตำราเดิมของพระพุทธเจ้า ตำราของโลก มันไม่มีใครที่จะมาทำลายโลก อันนี้มันเป็นเรื่องของความเห็นของคนหรือ โลกคือแผ่นดินนั้น มันอยู่ของมันอย่างนี้ ใครจะเป็นยังไงมันก็อยู่อย่างนี้ ใครจะทิ้งปรมาณูหรือนิวเคลียร์ใส่มัน มันก็อยู่อย่างนี้ละ มันไม่มีอันที่จะเห็นไปอย่างอื่นไปได้หรอก ก็นอกจากว่าโลกที่มันอยู่กับเราเท่านั้น แผ่นดินอันที่มันอยู่กับเรา น้ำที่มันอยู่กับเรา ลมที่มันอยู่กับเรา ไฟที่มันอยู่กับเรา ก็มีโลกอันนี้ละที่จะแตก อันนี้มันก็แตกไปแล้ว แตกแล้วก็ไปเผาแล้ว โลกที่มันอยู่กับเรา นี้ ปรูวิโลก อาโปโลก วาโยโลก เตโชโลก นี่มันคอยจะแตกอยู่แล้ว ดูที่เวลานั่ง ขามันเจ็บไหมละ มันเจ็บขาเห็นไหมละ ก็ปวดหลังปวดเอวอยู่นั่นละ นี่ละโลกอันนี้ละ ที่มันจะแตกอยู่เดี๋ยวนี้ ที่จะทำลายอยู่เดี๋ยวนี้ มันจะระเบิดอยู่เดี๋ยวนี้ โลกที่เราอยู่อาศัยอยู่ทุกวันนี้ละ มีลมหายใจเข้าใจออกอยู่ที่นี่ละ โลกอันนี้ละมันจะแตก และมันก็จะแตกอยู่ทุกวัน ไม่แตกที่นี้มันก็ไปแตกที่อื่น ไม่แตกเมืองไทยมันก็แตกเมืองอื่น เมืองทุกเมืองมันก็แตก เมืองไทยก็แตกหลายแตกอยู่ทุกวันนี้ หลายคน หลายโลก มันก็แตกอยู่อย่างนี้

ที่นี้เมื่อมันแตกแล้วผู้เจ้าของครองโลกไปอยู่ไหน เจ้าพระยาจัตราภ หรือว่าท่านผู้รู้ ก็ได้แก่ใจของเราจะไปอยู่ไหนนั่นละ แล้วมันก็จะหาที่อยู่ของมันใหม่อีกละ มันก็ไปสร้างโลกใหม่อีก มันก็สร้างกันอยู่ทุกวัน ก็สร้างกันตลอด แต่เจ้าจัตราภหรือว่าท่านผู้รู้นั้นมันก็ไปสร้าง แล้วมันก็จะไปอยู่ตรงนั้น คือว่าเข้าไปปฏิสนธิ คือว่าจะไปเกิดใหม่ นั่นมันจะเข้าไปสร้างบ้านสร้างโลกให้เกิดขึ้นมาอีก เกิดอีกมันก็แตกอีก ก็เห็นแต่โลกอันนี้มันแตกแต่โลกอันนั้นก็อยู่มานานหลายชั่วคนมาแล้ว ตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มาสองพันห้าร้อยสี่สิบเอ็ดปี ไม่เห็นมันแตก มันก็อยู่อย่างนี้

## ที่หนึ่งในใจ

ที่มันแตกก็คือโลกเรานี่ พระพุทธเจ้าท่านจึงให้พิจารณาโลก โลกอันที่เรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้กับท่านผู้รู้ซึ่งอยู่กับโลกนี้ ผู้เป็นเจ้าของครองโลกนี้ แล้วเอามาพิจารณาโลกตัวเอง ท่านผู้รู้ที่อยู่ในโลกนี้ ท่านมีอะไรบ้าง เจ้าพระยา จิตรราชันนั้นมันมีอะไรบ้าง ที่มาอยู่อาศัยในโลกนี้ ซึ่งมันเป็นที่ให้เราได้รับความทุกข์ยากและลำบากมาเป็นเวลานานนานกาล ก็โลกที่เราอาศัยอยู่นี้ ผู้ที่เป็นเจ้าของโลก ประกอบไปด้วยอะไร ฤทธิ์เดชของเขามันมาก ก็ค้นหาดู จะค้นได้ก็ทำให้มันสงบเสียก่อน ให้ท่านผู้รู้ท่านอยู่เสียก่อน เมื่อท่านอยู่ ท่านจะมองเห็นโลกที่ตัวเองอยู่ แล้วได้เปลี่ยนมาแล้วก็โลก ก็ครั้ง นั้นล่ะ มันจะรู้มัน ในตัวของมันจะมีสารพัด มันเป็นอะไรก็ได้ คราวมันเป็นเทวดามัน ก็เป็น คราวเป็นเทวบุตรมันก็เป็น คราวที่มันเป็นสัตว์เดรัจฉานมันก็เป็น คราวที่มันไปตกนรกมันก็ไป คราวที่มันไปพรหมโลกมันก็ไป ที่มันมาเกิด เป็นมนุษย์มันก็มา ก็ท่านผู้รู้ตัวเดียว มันไปได้ มันเป็นได้ ที่นี้ให้เราหาตัวนั้น

มันเป็นของละเอียดอ่อน มันพร้อมมาหมด ระเบิดปรมาณูหรือ นิวเคลียร์ มันอยู่ในตัวมันหมด มันทำลายตัวเอง มันมีที่สิ้นสุดเมื่อไร มันมีพิษมีภัยอยู่ในตัวของมันตลอดนั้นล่ะ มันแสดงแสนยานุภาพออกในเวลา มันเผา มันก็เผาให้ร้อน ระเบิดมันก็ระเบิดอยู่ในนั้น ร้อนมันก็ไม่ใช้ ร้อนอยู่ในตัวเอง ร้อนมันก็ร้อนลามไปหาคนอื่นอีกด้วย มันก็ออกจากปาก มันก็เรียกราดพันพิษของมันไปตามหน้าที่ของมัน มันก็เกิดความวุ่นวายขึ้นมา ไม่ต้องปรมาณูนั้น ไม่ต้องไปสร้างให้มันยาก ปรมาณูในตัวของมันนั้นล่ะ มันทำให้เราเจ็บเราแสบ เจ็บปวดรวดร้าว สารพัดสารเพ ระเบิดน้อย ระเบิดใหญ่ ระเบิดอะไรมันอยู่ในตัวมันหมดนั้นล่ะ กลายมาเป็นโรคเกิดขึ้นจากพิษของปรมาณูและนิวเคลียร์นั้น โรคนี้เป็นโรคที่เรียกราด ไม่รู้ว่าจะไปสิ้นสุดกันตรงไหน โรคที่มันเกิดขึ้นในดวงจิตคือท่านผู้รู้ มันมีอะไรบ้าง โรคก็คือ ความโลภ โรคก็คือความโกรธ โรคก็คือความหลง โรคก็คืออวิชชา โรคก็คือตัณหา โรคก็คืออมาณะ โรคก็คือทิฏฐิ ที่นี้พวกนี้มันจะไปจัดจางตรงไหน



มันก็เป็นฤทธิ์ของปรมาณูและนิวเคลียร์ ก็พวกนี้ละสร้างปรมาณูและนิวเคลียร์ขึ้นมา สร้างขึ้นมาแล้วก็ไปทำลายตัวของมัน มันอยู่ไหน เราร้อนออก ร้อนใจ เราทุกข์เรายาก เราลำบากรกกว่าอะไรอยู่ แล้วมันมาจากไหน มันก็คือโรคที่มันเกิดขึ้นจากปรมาณูนั้นละ แล้วมันก็มาแสดงฤทธิ์ คัดค้านภาพของมัน แล้วมันก็มาทำลายตัวของมันเอง แล้วมันอยู่ตรงไหน ละ มันอยู่กับเราแต่ละคนไม่ใช่หรือ หาเอาดูสิ ก็ที่บอกว่าให้หาจิต ให้หาตัวเอง ก็ให้หาอย่างนี้ ที่อยากให้ทำความสงบ ก็เพราะอยากจะทำให้รู้อย่างนี้

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์รู้ รู้ด้วยตนเองแล้ว เป็นปัจจัยตั้ง รู้เฉพาะตน หรือว่า สันตภิสุทธิโก พระองค์ปฏิบัติแล้วก็ยอมรับตัวเอง เห็นเอง เห็นแล้ว รู้แล้ว พระองค์ก็จึงหนีหนีจากอะไร ก็หนีจากพวกนี้ เพราะมันไม่มีที่สิ้นสุด ชาตินี้เกิดมาก็ดี อุดมสมบูรณ์เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ยศถาบรรดาศักดิ์ก็สูงส่ง แต่ก็ชั่วอายุเท่านั้น แล้วมันก็หมดไป ถ้าไปช่าง หน้ามันก็ได้เป็นอย่างนี้ ความทุกข์ยากลำบากเป็นทุกขตเฉลียวใจขึ้นมาละ มันก็เปลี่ยนไปอีก

ที่นี้ความแน่นอนมันไม่มี พระองค์รู้แล้ว พระองค์ก็จึงมาทำสมาธิ กำหนดจิตของพระองค์ให้มาตั้งมั่นอยู่ในท่ามกลางหน้าอก แล้วมีความมั่นคงไม่มีการไหวเอน อะไรๆก็เลยเกิดขึ้นในนั้นหมด ญาณทั้งสามก็เกิดขึ้น ตรงนั้น บุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ เกิด ตรงไหน ก็เกิดในขณะที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่ใช่หรือ แล้วเห็นอะไรก็ เห็นพวกนี้ละ ก็เมื่อเห็นแล้ว พระองค์ก็เลยพิจารณาว่ามันไม่เป็นของที่ได้อยู่ ก็เลยหนีเท่านั้น ที่พระองค์หนีจากพวกนี้ได้ พระองค์ก็จึงได้นามว่าตรัสรู้ ท่านตรัสรู้แล้วท่านก็หนีไปเลย ก็มีแต่บอกหนทางให้พวกเราทำตาม ที่นี้เราจะทำตามหรือไม่ ความตั้งมั่นของจิตของใจมีใครสนบ้าง มันไม่มีใครสน มันมี แต่ไปปฏิบัติทางอื่น แล้วมันจมอยู่ในฤทธิ์ของปรมาณูและนิวเคลียร์ ก็อยู่ในโรคภัยอันที่ในเกิดขึ้นในหัวใจตัวเองนั่นคือความโลภ ความโกรธ ความหลง

## ที่หนึ่งในใจ

อวิชา ตัณหา มานะ ทิฐิ ถ้าพูดสรุปสั้น ๆ ก็คือกิเลส ก็จมอยู่ในกิเลส จะเป็นกิเลสอะไรก็ตาม ก็เรียกว่ากิเลส มันก็จมอยู่ที่นี่ แล้วมันก็อยู่ของมันอย่างนี้

ที่นี่เราจะไปหนีได้อย่างไร ก็หนีมันไม่ได้ มันก็ต้องมีพิษภัยในตัวเอง พิษภัยมันมาจากไหน ก็มาจากโทษอันที่มันเกิดขึ้นในตัวเอง คือโรคได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่มันเป็นของละเอียดอ่อน ปิดบังมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายไม่ให้รู้สึกตัว มันไม่ใช่มีเฉพาะแต่เรา มันทั่วโลก ตั้งแต่มนุษย์โลก เทวโลก ถึงพรหมโลก มันก็ยังมีเช่นเดียวกัน แต่เวลาไปอยู่และเสวยมันผิดกันเท่านั้น ถ้าว่ามันเป็นสุข แต่สุขนั้นก็เจือไปด้วยพิษเหมือนกัน ก็มันหมดความสุขอันนั้นแล้วก็ลงมา แต่มันก็ยังดีที่เราได้ไปสุขเท่านั้น แต่มันหมดสุข ตัวสุขมันก็ไปเลี้ยงเอาไว้เพื่อลงมาสู่โลกอีกตามเคย มันก็วนเวียนกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้นให้ทำความเข้าใจในเรื่องจิตวิญญาณของตัวเองนั้นให้จงมาก คอยแต่ถามกันว่าตายแล้วไปไหน แล้วมันอยู่ที่ไหน แล้วไปจริงหรือเปล่า ที่นี้คนตอบ มันก็ยืนอยู่ด้วยกัน แล้วจะตอบอย่างไร คิดดู ก็ได้พากันถามกันอย่างนี้ ก็ยืนดูอยู่ด้วยกันแต่มันก็ถามกันแล้วก็ปฏิบัติด้วยกัน ก็ถามกัน แล้วมันก็ตอบให้กัน ถ้าตอบแล้วจะเชื่อไหม ก็ไม่รู้จะเชื่อไหม คนถามก็ไม่เห็น คนตอบก็ไม่เห็น เรื่องจิตวิญญาณมันยาก มันไม่ใช่ว่าจะเป็นร่างเหมือนกับเราที่ยังไม่ตาย ไม่ได้เป็นวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่ง แต่มันจะเห็นกันได้โน้เมื่อที่มันเกิดความสงบตั้งมันเป็นสมาธิในตัวแล้วเกิดญาณปัญญาขึ้นมา มันมีความสว่าง ในตัวของมันเอง อันนั้นก็พอที่จะรู้อะไรและจะเห็นได้บ้างว่าจิตวิญญาณของคนผู้ที่ตายนั้นไปอย่างไร

ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมา ท่านก็ได้เล่าให้ฟัง ว่าอยู่ตรงนั้นว่ามันเป็นอย่างนั้น ๆ แต่ว่าเราจะเอาไปทอดอ้าง โฆษณา ก็ไม่ได้ เป็นแต่เพียงว่าท่านได้นำมาสอนเรา เมื่อท่านรู้ ท่านเห็น ท่านก็นำมาสอนเรา แต่ท่านก็ไม่



ได้บอกตรงๆเท่านั้นเอง บอกโดยสำนวนแห่งธรรมะ ทำให้เราเกิดความกลัวขึ้นมาแล้วจะโต้แย้งหมั่นเพียรในการปฏิบัติ ท่านก็ตอบโดยสำนวนเท่านั้น แต่ว่าความเห็นชนิดนั้นจะมีเฉพาะท่านก็หาไม่ ถ้าใครทำจิตใจของตัวเองให้มีความสงบตั้งมั่นได้ มันก็มีความเห็นได้ทั้งนั้น เพราะหน้าที่ของจิตมันมีพร้อมอยู่ในตัวของเขาทุกอย่าง ถ้าให้มันสงบแล้ว อยู่แล้ว ไม่ได้ไปไหน มันก็เกิดความรู้ในตัวเอง มันไม่ได้ไปมันก็มีแต่นิ่งดูเขา แล้วมันก็เห็นเขามันจะเห็นกันตรงนั้น แต่จะนำมาพูดให้คนอื่นว่ามันอยู่นั้นๆ คนอื่นมันก็ไม่เชื่อ ไม่เชื่อเพราะอะไร ก็มันไม่เห็น เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นที่จะต้องพูด ถามมันถามได้ แต่พูดมันพูดยาก ตอบยาก ตอบไปแล้วมันก็ไม่เห็น นอกจากตัวของตัวจะเห็นเองเท่านั้น ถึงแม้ว่าเขาจะยืนอยู่กับเรา หรือเขาเฝ้าซอกศพของเขาอยู่ เราไม่เห็นเขา แต่เขาก็เห็นเรา เขาถามเรา เราก็ดูเขา เราก็ดูเขา แต่เราพูดไป เขาก็ได้ยิน แต่เขาอะไรไป เราก็ดูไม่เห็น แต่เราทำอะไรไปเขาก็เห็นตามลักษณะของผู้รู้มันเป็นอย่างนั้น

ถ้าเราไปเห็นตัวของเขา เราก็ดูไม่ได้ว่าเป็นคนนั้น โดยมากเราก็ดูว่าผี วิญญาณตัวนี้ เพราะร่างอันนี้ ร่างอันสกปรกอันนี้ พอมันตายแล้ว ไปแสดงร่างปรากฏให้เห็นนิดหนึ่งเท่านั้น มันไม่ใช่ว่าคนๆนั้น มันว่าผี กลัวผี แล้วผีมันก็ไปจากไหน มันก็จากคนนั้น มันจะมาเป็นคนมันก็มาจากผี ตายจากคน มันก็ไปเป็นผี ออกจากผี มันก็ไปเป็นคน มันก็วนกันอยู่อย่างนี้ ทีนี้ใครจะไปรู้ไปเห็นมัน มันไม่ได้เห็นหรอก ธรรมดาก็ไม่เห็น ก็เห็นเวลามันมาหลอกเท่านั้น มันก็หลอกเฉพาะคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่จะหลอกทั่วไป สิ่งที่มีมาหลอกก็คือวิญญาณนั้นละ วิญญาณเราที่ไปหลอกก็ไม่ว่าก็ร้อยก็พันก็ไม่รู้ ก็มันตายมาหลายภพหลายชาติ หลายภพหลายกัลป์แล้ว เขาก็หลอกเรา เราก็ดูเขาอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่แต่วิญญาณเขามาหลอกเราอย่างเดียว ไม่ใช่เราจะไปกลัวแต่เขาจะมาหลอกอย่างเดียว เขาก็กลัวเราไปหลอกเขาเหมือนกัน มันกลับกัน มันสวนทางกัน

## ที่หนึ่งในใจ

เพราะฉะนั้น จึงให้จับให้มัน คั้นให้อยู่ ดูให้เห็น มันเป็นตัวอย่างไร  
เอาใครเข้าเป็นผู้จับ ก็สติ สัมปชัญญะ สติก็เอาไปตั้งไว้ สัมปชัญญะก็เอา  
ไปตั้งไว้ ตั้งไว้กับท่านผู้รู้ แล้วก็ไปจับให้มันอยู่ อยู่กับพุทธรະ พุทธรະ ก็คือ  
ท่านผู้รู้ ท่านผู้รู้ก็คือพุทโธ พุทโธก็คือพุทธรະ ก็เอาให้มันอยู่ ก็ให้อยู่ตรงนั้น  
จะไปอยู่อะไรที่ไหน จะเอาที่ไหน พระพุทธรเจ้าอยู่ไหน ท่านผู้รู้ที่อยู่ไหน ก็  
ท่านผู้รู้ก็คือเรา พุทธรະก็คือเรา เราเป็นผู้รู้ ก็ตั้งผู้รู้ให้อยู่กับพุทธรະ ก็ตั้งไว้ตรง  
นั้น ก็ลองให้ท่านผู้รู้นั่งอยู่ ให้อยู่กับพุทธร ให้อยู่กับพุทโธ ความเป็นพุทโธ  
จะได้นำประโยชน์อะไรให้เรบ้าง เดียวนี้มีแต่พากันมาว่าพุทโธ พุทโธ แต่  
พุทโธมีคุณค่าอะไรกัน และได้ประโยชน์อะไรกับพุทโธ ใครได้ประโยชน์จาก  
พุทโธบ้าง ที่เราว่าพุทโธมันถูกหรือเปล่า ทำอย่างอื่นไม่ถูก พุทโธมันถูก  
เมื่อว่าพุทโธ นึกอะไรพุทโธ แต่พุทโธนั้น ได้แสดงประโยชน์อะไรให้เราได้  
รับผลบ้าง และเราได้ประโยชน์อะไรจากพุทโธบ้าง มีใครได้รู้จักคุณค่าของ  
พุทโธ เห็นคุณค่าของพุทโธไหม มันก็ไม่เห็น ไม่มีใครรู้ ก็มีแต่ทำ ผู้ว่าก็  
ว่าพุทโธไป พุทโธ อย่างนั้นอย่างนี้ แต่พุทโธมันให้ประโยชน์อะไร ประโยชน์  
อะไรเกิดจากพุทโธ แล้วมีใครได้เป็นตัวอย่างบ้าง ก็ไม่มี ไม่รู้ว่าจะเอา  
ตัวอย่างเป็นสักขีพยานในการที่เราบริกรรมหรือเราว่าพุทโธก็ไม่มียก ที่นี้เรา  
จะเอาอะไรมาเป็นประโยชน์ ประโยชน์ในการที่เรานึก เราว่า เราทำ คือ  
เรามันมีแต่พุทโธว่า แต่พุทโธสงบนั้นมันไม่มีใครที่จะกระทำได้ พุทโธสงบ  
นั้นก็ได้แก่ใจเรามีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ พุทโธตัวนี้ที่ยังไม่มีใครได้  
ก็เมื่อไม่ได้พุทโธตัวนี้ แล้วก็จึงไม่ได้เห็นคุณค่าและประสิทธิภาพของพุทโธ  
และก็ไม่ได้เห็นประโยชน์ของการว่าพุทโธ ก็เพราะว่าเรามันไม่ได้ เพราะเรา  
ยังไม่ตั้งมั่น ถ้าจิตของเรามันมั่นด้วยพุทโธจริงๆ ตัวพุทโธจะแสดงอะไรให้  
เราให้เห็นบ้าง และเราจะได้ประโยชน์อะไรจากพุทโธบ้าง

ความเป็นพุทธรະ ตามหนังสือท่านก็แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่  
พุทโธจริง ๆ ที่มันอยู่ภายในที่จะทำให้เรารู้สึ ละ หรือว่าพระพุทธรเจ้าท่านเป็น





ผู้รู้คนเดียว พวกที่เรานั่งกันอยู่ไม่รู้หรือ ถ้าพุทโธแปลว่าท่านผู้รู้ก็คือ พระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น ผู้รู้ที่นั่งอยู่นี้มันมีไหม ถ้าไม่มี เวลาเขาทำ อโยโอรณะ ถ้ายังมีโอรณะแสดงว่ามันยังรู้อยู่ รู้อะไร รู้ว่าเขาดำ เวลามันเจ็บขา มันเป็นเหน็บ แล้วมันรู้ไหม มันก็รู้ ก็แสดงว่าพุทธะก็มีอยู่ แล้วทำไมจะไป อยู่กับพระพุทธเจ้า มันอยู่กับเรามีทั้งนั้น มีเจ็บ มีปวด เป็นหวัด เป็นไอ เป็น ไข้ เป็นหนาว มันก็รู้หมด ก็ไม่ใช่ท่านผู้รู้หรือ นั่นละพุทโธแปลว่าผู้รู้ ก็เอา ท่านผู้รู้นั้นให้มันรู้ด้วยความสงบ เอาความสงบให้ท่านผู้รู้ ท่านผู้รู้ก็จะได้อยู่ ด้วยความสงบ มันก็เป็นสันติ สันติก็คือความสงบ ก็ นัตถิ สันติ ประรัง สุขัง สุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี

เมื่อเราไปหาความสุขอื่นนอกจากความสงบ แล้วเราจะไปเอา ความสุขที่ไหน ความสงบนั้นก็มาจากท่านผู้รู้ ท่านผู้รู้เป็นผู้สงบ เราก็จึงได้ เรียกว่าพุทโธ พุทโธก็แปลว่าท่านผู้รู้ พุทโธก็แปลว่าผู้เบิกบาน มันก็เบิกบาน เมื่อมันสงบแล้วมันมีสันติสุข มันก็เบิกบานในความสุข มันไม่มีทุกข์เข้าไป เจ็บปน ทุกข์มันไม่มี มันก็เบิกบานว่าเริงในตัวศีล ตัวธรรม ตัวมรรค ตัวผล ตัวสุข ตัวสบาย ก็นั่นละพุทโธแปลว่าผู้เบิกบาน เมื่อมันเบิกบานแล้วมันก็ตื่น เนื้อตื่นตัว มันไม่ได้ไปหลับอยู่

พวกเรามีแต่จมอยู่นะ จะพากันมาประพฤติปฏิบัติทำจิตใจของตัวเองให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อจะให้พุทโธให้เกิดขึ้น มันไม่ยากมาก มีแต่พากันหลับทั้งนั้น มันไม่ได้ตื่น มันไม่ได้ตื่นเนื้อตื่นตัว ถึงจะตายก็ตาย กันให้เห็นต่อหน้าต่อตา ก็ไปว่าคนนั้นตาย เหมือนกับตัวเองจะไม่ตาย คนที่ ตายมันได้อะไรไปบ้าง เราก็ไม่ได้คิด ก็เขาตายแล้วเขาก็ไม่ได้อะไรไป ที่นี้เรา มันก็จะตาย ก่อนที่ยังไม่ตายก็หาเอาสมบัติไปด้วยสิ นั่นละผู้ตื่น เพราะเรา ไปเห็นคนที่เขาตาย มันไม่มีอะไรเลย บุญมันก็ไม่ได้ทำ มันมีแต่บาปกรรม มันไม่รู้มันทำอะไรบ้างละ เราก็คิดว่ามันไปเป็นบาปอย่างเดียว เราก็จะได้ ตื่นเนื้อตื่นตัวว่าเราจะต้องทำความดี ณ บัดนี้เป็นต้นไป เพราะตายมันแน่นอน

## ที่หนึ่งในใจ

เพราะคนอื่นตายเป็นตัวอย่างเรา ตัวเราก็ต้องตายเหมือนกับผู้ที่ตายนั้น นี่มันตื่นอย่างนี้ แล้วก็มาเร่งทำความเพียรตัวเอง ก็มาสร้างสรรค์พุทฺธเจ้าไป พุทฺธก็อย่ามีแต่พุทฺธโธว่า ก็ให้พุทฺธโธจริง ๆ หน่อย พุทฺธแปลว่าท่านผู้รู้ พุทฺธแปลว่าผู้เบิกบาน พุทฺธแปลว่าผู้ตื่น ก็ให้มันเป็นพุทฺธโธจริง ๆ อย่าให้มันเป็นแต่พุทฺธโธในหนังสือ พุทฺธโธจริง ๆ มันอยู่กับใจเรา คำว่าใจเรานั้น ก็ไม่ได้จำกัดเฉพาะ คือมันก็ไปได้ทั่ว ๆ ไป ทั่ว ๆ หัวใจที่มีในโลก แต่มันจะเอาหรือไม่เอา มันจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ มันก็มีเท่านั้น แท้ที่จริงมันก็อันเดียวกัน ก็พุทฺธโธอันเดียวกัน ก็คือใจอันเดียว ก็คือท่านผู้รู้อันเดียวกัน

ที่นี้เราทำพุทฺธโธให้มันเกิดขึ้นจริง ๆ สร้างสรรค์ให้มันขึ้นมา ที่นี้เรามาอย่างนี้ไม่รู้เอาเรื่องอะไรมาคิด คิดถึงเรื่องนั้น คิดถึงเรื่องนี้ คิดไปอย่างนั้น แล้วก็คิดไปอย่างนี้ คิดไปกับงาน คิดกับคนนั้น คิดกับคนนี้ คนนั้นดีบ้าง คนนี้ไม่ดีบ้าง อันนี้ดีบ้าง อันนั้นไม่ดีบ้าง คนนั้นดำเราบ้าง คนนั้นเกลียดเราบ้าง คนนั้นรักเราบ้าง มันก็ไปโน่น แล้วตัวเองก็ไปรักเขาบ้าง เขาก็มารักเราบ้าง มันก็กลับกันอยู่ คิดไปอย่างนั้น มันมานั่งคิดอยู่นั้นะ มันไม่ใช่มานั่งหาความสงบ คิดไปคิดมา มันก็หมดเวลาที่จะได้เลิก พุทฺธโธก็ไม่รู้ว่าอยู่ไหน ไม่รู้ว่าจะเอาพุทฺธโธจากไหน พุทฺธโธที่แปลว่าผู้รู้ ผู้เบิกบาน ผู้ตื่น ไม่รู้ว่าอยู่ไหน ตกลงก็อยู่ในหนังสือเท่านั้น นักปราชญ์ท่านทำเอาไว้มิผิด แต่สิ่งเหล่านั้นมันอยู่กับจิตเราเท่านั้น ที่มันผิดอยู่เดี๋ยวนี้คือจิตของเรายังไม่เป็น ยังไม่มีเท่านั้น เมื่อรู้ว่าจิตของเรายังไม่เป็นแล้วเราจะไปนอนใจอยู่หรือ ก็เร่งเอาสิ หาความสงบให้จิตตัวเองบ้าง ไปคิดอะไรให้มันมาก มันคิดมานานแล้วนะ ไม่ใช่แต่คิดเฉพาะที่เรามานั่งเท่านั้น มันคิดมานานแล้ว ก็คิดอยู่อย่างนี้ แล้วมันก็คิดไปอย่างนี้อีก ไม่รู้ว่ามันจะคิดไปไหนอีก สวรรค์มันก็คิดเอาเอง พรหมโลกมันก็คิดเอาเอง พระนิพพานมันก็คิดเอาเอง มันก็คิดของมันไปอย่างนั้น ไม่มีที่สิ้นสุดนะ ความคิด



เรามานั่งให้มันสงบเสียก่อน สวรรค์ก็คงไม่ยากถ้ามันสงบ บุญกุศลก็  
คงไม่ยากหรอกถ้ามันสงบ มันยังไม่สงบ มันก็ยากอยู่เดี๋ยวนี้อ้อ เอาให้มันสงบสิ  
อย่าไปรำพึงรำพันรำสรรพรรณนาอะไรมันมาก ทั้งอดีต ทั้งอนาคต  
ทั้งอิฏฐารมณ ทั้งอนิฏฐารมณ อย่าไปรำสรรพรรณนามันเถอะ ให้มันสงบ  
อยู่ลองดูสิว่ามันจะมีอะไร มันจะมีอะไรให้รู้ มันมีอะไรดี ถ้ามันไม่ดี  
พระพุทธรูปเจ้าก็คงไม่ตรัสเอาไว้หรอกว่า นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง สุขอื่น  
นอกจากความสงบไม่มี ถ้ามันไม่จริง พระพุทธรูปเจ้าตรัสมาทำไม

ก็เมื่อเราหาความสุข เราจะไปหาอะไร หาที่ไหน ทำใจตัวเองให้สงบ  
สุขที่มันเกิดจากความสงบมันไม่ได้เกี่ยวกับวัตถุอะไร ไม่ได้เอาวัตถุอะไรนำ  
มาให้มันเป็นสุข มันเป็นสุขของมันในตัวล้วนๆ แล้วสุขนั้นมันก็ไม่ได้หนีไป  
ไหน ก็ใจมันเป็นสุข ความสุขมันก็อยู่ในใจ ในเมื่อมันไปไหนมันก็ไปด้วยกัน  
ความสุขมันก็ไปด้วย อยู่เป็นมนุษย์มันก็อยู่ด้วย ตายจากมนุษย์มันก็ไป  
ด้วยไม่ใช่หรือ ก็มันสุขในตัวเอง ไม่ได้เกี่ยวกับวัตถุ มันสุขในตัวเอง มันหายาก  
โดยมากมันก็มีแต่สุขนอก ความสุขข้างนอกมันมาก เยอะแยะทั่วโลก แต่  
เมื่อความสุขข้างนอกมันวิบัติไป มันก็กลายเป็นทุกข์อีก ก็เหมือนกับเศรษฐกิจ  
ถ้าเศรษฐกิจดีเราก็เป็นสุข ต่อเมื่อเศรษฐกิจไม่ดี มันทุกข์ กลัวกันทั้งโลก  
ตัวเองก็ระส่ำระสายไปหมด อันนี้มันสุขภายนอก ก็เป็นสุขธรรมดาของโลก  
มันมีการวิบัติมีการเปลี่ยนแปลงไปได้ และมันก็เอาไปไม่ได้

ถ้าสุขภายใน สุขในตัว อยู่ไหนมันก็อยู่ด้วย ไปไหนมันก็ไปด้วย นั่น  
มันสุขแท้ ที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสเอาไว้จึงเป็นของที่แน่นอน แต่เรามันก็ทำไม่ได้  
เรากียังไม่เข้าใจว่ามันสุขอย่างไร มันสุขแท้หรือไม่แท้ จริงหรือไม่จริง เรา  
ก็ได้แต่คิดอย่างนั้น เอาไปเอามาก็ โอ้ ไม่จริงแสะ บางทีก็เฉยๆละ ก็แล้ว  
กันไป นี่ ก็เพราะเราเองซึ่งไม่สามารถกระทำจิตใจตัวเองให้มีความสงบตั้ง  
มันเป็นสมาธิ ความสงบยังไม่มีในตัวเองแล้วมันมีแต่ความนึก ความคิด  
ความปรุง ความแต่ง อะไรต่างๆ นานาประการ สารพัดสารเพ แต่เราก็

## ที่หนึ่งในใจ

อยากได้ความสุข พอสุขมันจะเกิด ความสงบมันจะเกิดจริง ๆ มันก็ไม่เอาอีก แต่มันก็อยากได้ เรื่องของคนมันเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้นละ เราท่านทั้งหลาย ก็ได้เกิดมาร่วมโลกอันเดียวกัน ก็เป็นมนุษย์อันเดียวกัน พวกหนึ่งก็เป็นหญิง อีกพวกหนึ่งก็เป็นชาย ก็ได้อาศัยกันมา ร่วมกันมา ต่างถ้อยที่ถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน แล้วก็ขอให้บรรดาท่านทั้งหลายจงทำความเข้าใจในด้านการประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นการที่จะสนองต่อความที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ก็ขอให้มันมีสุขไปด้วย มิฉะนั้นเราก็จะไม่มีอะไรไป สมบัติก็จะมีอะไรติดไป ที่เราจะสร้างสรรค์สมบัติให้มันเกิดขึ้นทำอะไร ก็เหมือนเราท่านทั้งหลายที่ได้พากันกระทำอยู่ ณ โอกาสบัดนี้ ก็มีการเจริญพระพุทธมนต์ มีการนมัสการกราบไหว้พระองค์ แล้วก็มีการสวดตามสมควรแก่ฐานะ หลังจากนั้นก็พากันมานั่งภาวนา กำหนดจิตใจของตัวเอง ให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเท่าที่เราจะกระทำได้ ก็ด้วยศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใสของตัวเอง แล้วก็ยอมรับศีลธรรม คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้ในใจ จะเป็นจะตายเราก็ยอมเป็นยอมตาย เราก็ได้ยอมเสียสละกันอย่างเต็มที่ เมื่อเรายอมเสียสละกันอย่างนี้ ก็ถือว่าเราท่านทั้งหลายก็ได้พากันสร้างเสถียร ได้สะสมเอาซึ่งสมบัติที่เราจะเดินทางต่อไป เพราะทางที่เราเดินมามันยืดยาวไกล แต่จะไปข้างหน้าอีกแค่ไหนเราก็ยังไม่ทราบ แต่เราก็ต้องเตรียมเอาไว้ เมื่อเตรียมไว้แล้ว เมื่อเราเดินทางแล้วความอุดมสมบูรณ์ก็จะได้มีให้เราได้รับผลในข้างหน้า แล้วเราก็ได้มีความสุขความสบายตามฐานะ ซึ่งเราได้มีเสถียรที่เราได้กระทำไว้แล้วนั้น

ดังนั้น ที่ได้แสดงมาก็เป็นเวลาพอสมควร เวลาที่เหลืออีกก็ไม่กี่นาที ได้บรรยายมาให้บรรดาท่านทั้งหลายพอได้ยินได้ฟังบ้าง ถ้ามีเวลานั้นเราก็เลยจะไม่ได้รู้เรื่องอะไร ส่วนธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นในตำรับตำรา



ครูบาอาจารย์ท่านก็ได้นำมาชี้แจงให้เราฟังทุกวัน ๆ เราก็ได้ยินได้ฟังกันไป แต่ส่วนด้านภายในคือจิตใจนี้ มันไม่ค่อยจะมีใครจะมาพูดให้เราฟัง ไม่มีใครจะมาชี้แจงแสดงให้เราฟัง และจะทำอย่างไรต่อ และจะได้อะไร เราก็ไม่ค่อยจะได้ยินได้ฟัง จึงได้ถือโอกาสขึ้นมาแสดงให้บรรดาท่านทั้งหลายได้ยินได้ฟัง เท่าที่ได้บรรยายมา ตามสมควรแก่ฐานะความรู้ของตัวเอง จะผิดหรือถูกนั้นก็ขอให้บรรดาท่านทั้งหลายจงนำไปพิจารณาและกระทำตาม เมื่อได้ผลโดยประการใดแล้วจงได้พากันตั้งอกตั้งใจไปตามที่ตัวเองได้นั้น ดังที่ได้แสดงมาก็สมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

\*ถอดความกัณฑ์เทศน์โดย นส.เจนตา วัฒนวีรพงษ์



## หาพุทธะในตัวเอง

แสดงธรรมที่วัดหัวลำโพง วันที่ ๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๑

ให้พากันนั่งภาวนา ดีกว่าทำอย่างอื่น พิธีกรรมทุกสิ่งทุกอย่างเราก็เคยทำมามาก เราทำตามแบบแผนของโบราณที่ท่านเคยกระทำมาในส่วนที่เป็นบุญเป็นกุศลที่ปราชญ์บัณฑิตท่านคิดค้นขึ้นมา เป็นกติกาสำหรับที่จะรักษาจารีตประเพณีเพื่อทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคง อันนั้นมันเป็นพิธีกรรมของปราชญ์บัณฑิตของโบราณ เมื่อท่านได้รักษามาเราก็ทำตามสติกำลังของเราจนพระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาจนถึงบัดนี้ ต่อแต่นี้ไปพวกเราจะได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นศาสนธรรม การปฏิบัติคือการนั่ง ส่วนพิธีกรรมที่เราทำตามในพิธีกรรมต่างๆ อันนั้นมันเป็นจารีตประเพณีที่เราได้ทำตามกันมาอยู่แล้ว

การปฏิบัติธรรม ก็ไม่ได้อะไรมาก ก็มีกรรมนั่ง เอาขาขวาทับขาซ้าย มือเบื้องขวาทับมือเบื้องซ้ายแล้วก็หงายมือขึ้น ตั้งกายให้ตรง แล้วเราก็หลับตา กำหนดลม เรียกว่าอานาปานสติ คือกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก การกำหนดลมหายใจเข้าใจออก เราเอาอะไรมากำหนด เราก็เอาใจของเราได้แก่ท่านผู้รู้ ซึ่งอยู่ข้างในหัวใจของเราแต่ละคน ในตัวของเราแต่ละคน มีท่านผู้รู้อยู่ด้วยกันทุกคน ทั้งผู้หญิง ทั้งผู้ชาย ถือว่ามีท่านผู้รู้ด้วยกันทั้งสิ้น ไม่มีการแตกต่างกันเลย ความผิดกันก็จะมีแต่เพศเท่านั้น แต่สำหรับใจมันอันเดียวกัน

ฉะนั้นให้เอาท่านผู้รู้มากำหนดลม ให้มันรู้ลม เวลาหายใจเข้า เราก็รู้ เวลาหายใจออกเราก็รู้ ตามลำคอลลงไปหาทรวงอกคือที่ปอดแล้วก็ย้อนกลับมา แล้ว



ก็ย้อนกลับคืน กำหนดรู้มัน ทีนี้เมื่อกำหนดรู้ลมแล้ว มันก็ต้องมีคำกำกับไปด้วย คำที่กำกับไปด้วยเราเรียกกันว่าคำบิกระม คำบิกระม คือคำนึกที่เราจะเอามานึก เป็นพุทธานุสติอันหนึ่งเป็นอานาปานสติ คือสติกำหนดลมเข้าออก และพุทธานุสติกำกับไปด้วย คือให้มันเป็นอันเดียวกัน สติทั้งสองก็ถือว่าเป็นสติอันเดียวกัน แล้วมากำหนดลมเข้าไปแล้ว พุท แล้วเวลาออกมาก็ไร คือให้เราเฝ้าอยู่คำเดียวอย่าไปเอาอย่างอื่นให้มันมากมันเสียเวลา เพราะเวลาให้เรากระทำมันน้อย เราจะมัวแต่ไปเอาหลายอย่าง ก็เป็นการยุ่งตัวเอง แล้วจะเกิดความสงสัยว่าอะไรมันแน่ อะไรมันถูก แล้วก็ไปคิดอยู่ตรงนั้น คิดถูกกับคิดผิด กลัวผิด แล้วก็กลัวถูก ไม่รู้ว่าอะไรมันผิด อะไรมันถูก เราก็เกิดความสงสัยจะเสียเวลา

ถือว่าเราเอาพุทธานุสติ อานาปานสติ คือกำหนดลมหายใจเข้าพุท หายใจออกไร เพื่อจะทำให้มันเป็นอันเดียว เพื่อจะหลอมให้มันเป็นอันเดียวเหมือนกับทอง เงิน นาก โลหะต่างๆ เขามาใส่หม้อต้ม พอต้มเข้าไปแล้วสิ่งทั้งหลายก็เปื่อย พอมันโดนร้อน มันก็เปื่อย พอเปื่อยแล้วมันก็เป็นอันเดียวกัน เมื่อเป็นอันเดียวกันแล้วนายช่างก็เทลงใส่เบ้าแล้วก็หลอมมาเป็นพระพุทธรูปองค์เดียว เราจะเอาพระพุทธรูปแบบไหน ปางไหน จะเอาปางสมาธิ เป็นปางสมาธิ ปางสะดุ้งมาร ก็เป็นสะดุ้งมาร เราจะเอาทำยืนก็เป็นยืน แต่ก็ยังเป็นพระพุทธรูปเนื้อเดียวกันคือเนื้อทอง ทั้งทองแดง ทั้งทองเหลือง ทั้งทองสำริด ทั้งเงิน ทั้งทองแท้ เข้าไปแล้วมันก็เป็นอันเดียวกันเป็นพระพุทธรูป ทีนี้ให้เรามากำหนดอานาปานสติและพุทธานุสติ ก็มากำหนดลมเข้าลมออกและมีพระพุทธานุสติกำกับไปด้วย คือพุท และ ไร สองประเด็นนี้ละ เพื่อเราจะหลอมให้มันเป็นอันเดียวกัน

เราอย่าไปสงสัยให้มันเป็นหลายอย่าง มันก็ไม่มีอะไรแบ่งในนั้น มันแบ่งแต่คำพูดและความคิด ตัวของเขามันไม่มีอะไรแบ่ง เราไปแบ่งกันเอง แบ่งแล้วมันเลยยาก เอาตัวนี้เสียตายตัวนั้น เอาตัวนั้นเสียตายตัวนี้ ตกลง



## ที่หนึ่งในใจ

กระโดดข้ามไปข้ามมาในระหว่างช่องกลางก็เลยไม่ลงไปสักทีมีแต่กระโดดข้ามข้ามไปข้ามมาเพราะมันสงสัย ที่นี้เราไม่ต้องให้มันไปสงสัยโดยลักษณะนั้น เราก็มั่นใจแล้วว่าพระพุทธเจ้าเป็นนาคะ ก็คือเป็นที่พึ่งของเราแต่ละคน พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเราแต่ละคน ที่พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง และที่เราจะไปพึ่งพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านมีความหมายอย่างไรที่จะมาเป็นที่พึ่งของเรา และเราก็จะไปพึ่งท่าน และท่านองค์เดียวแล้วคนทั้งโลกจะไปพึ่งท่านโดยวิธีไหน และพึ่งอย่างไรที่ว่าเป็นนาคะ คือเป็นที่พึ่ง และเมื่อพึ่งแล้วมันเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านจะคุ้มครองเราอย่างไร และคุ้มครองเราไม่ให้เป็นไปไหน ที่เราได้มาอยู่กับท่านและพึ่งท่าน เราก็ต้องควรที่จะรับทราบและควรที่จะเข้าใจก่อนที่เราจะกำหนดพุทธโธ เพราะพระพุทธเจ้าเป็นนาคะ เมื่อเราเข้าไปพึ่งท่านแล้ว และท่านก็เป็นที่พึ่งเราแล้ว และเราก็พึ่งท่านได้แล้ว ท่านก็ให้เราพึ่งได้แล้ว ก็มีพระพุทธเจ้าท่านนั้นที่จะรักษาเราได้ รักษาเราไม่ให้เกิดอบายภูมิ นี้ความประสงค์ อบายภูมินั้นคืออะไร หนึ่งก็นรก สองเปรต สามอสุรกาย สี่สัตว์เดรัจฉาน สี่อันนี้ละ สี่อย่างนี้ละที่พระพุทธเจ้าช่วยป้องกันและรักษา ที่ว่ารักษาเรา เมื่อเราเข้าไปถึงท่านแล้ว ท่านก็ไม่ได้ปล่อยให้เราไป ท่านก็ไม่ได้ให้เราไปตกในอบายภูมิทั้งสี่ และท่านก็ให้อยู่ในพระคุณของท่าน พระคุณของท่านก็ได้แก่คุณธรรม คุณธรรมนั้นจะนำไปไหน แต่คุณธรรมนั้นท่านก็บัญญัติเอาไว้ในเรื่องสัจจะ อันเป็นที่รับรองของพวกนักบุญ อันเป็นที่รับรองของที่พวกมาถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นนาคะ หรือว่าเป็นที่พึ่ง คือสัจจะสัจจะนั้น สัจจะก็มีหกชั้น พรหมโลกก็มีสิบหกชั้น อันนี้เป็นหนทางที่เราจะต้องไป ในเมื่อเวลาที่พระพุทธเจ้าที่มาเป็นที่พึ่งของเราแล้ว ท่านก็สัจจะกันไม่ให้เราไป ที่นี้ใครเป็นผู้ไป เมื่อเป็นที่พึ่งแล้วใครเป็นผู้ไป ก็ท่านผู้รู้นั้นละ ไม่ได้เอาร่างกายของเราที่นั่นอยู่นั้นไป คือเอาท่านผู้รู้ ผู้ที่อยู่ข้างใน ในเมื่อมันดับธาตุดับขันธไปแล้ว ผู้ที่อยู่ข้างในไม่มีที่อยู่แล้ว ไม่มีที่อาศัยแล้ว คือไม่มีร่างกายที่จะเกาะแล้ว จำเป็นเขาก็ต้องออก เมื่อเขาออกไปแล้ว เขามีนาคะ คือ





ที่ฟัง ได้แก่พระคุณของพระพุทธเจ้า คือพระธรรม พระธรรมนั้นแหละ ผู้ปฏิบัติดีแล้ว ย่อมไปสู่สุคติในเบื้องต้น ท่ามกลางก็คือพรหมโลก ที่สุดก็คือ พระนิพพาน นั้นแล คุณของพระพุทธเจ้า มีความหมายสำหรับเราชาวพุทธ ซึ่งเราจะมาปฏิบัติ ท่านจึงให้กำหนดของจิตของเรานั้นให้มีการยับยั้งตั้งให้ มั่นอยู่ในท่ามกลาง คือความเป็นกลางซึ่งเรียกว่ามัชฌิมา กลางก็ใจกลาง หน้าอกทรวงอกเรานี้ ก็กำหนดท่านผู้รู้ ตามลมเข้าไป มันจะไปไหนก็ไปใน ทรวงอกหรือหน้าอก และออกมามันก็ออกจากทรวงอกหรือว่าหน้าอกเรานี้ มาแค่ปลายจมูกแล้วก็ย้อนกลับ กำหนดมันอยู่แค่นั้น คือไม่ต้องเอาอะไรให้ มันมาก เอาอย่างเดียวนั้นแหละ

ถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า มีมากทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นตรีก็ตาม เราทั้งหลายก็ยังสรุปรวมเข้ามาว่าอยู่ที่ใจอันเดียวได้ ถึงแม้ว่าจะมีมากแสนที่จะมาก เราจะไปปฏิบัติทุกแง่ ทุกมุม เราจะเอาเวลา ไหนไปปฏิบัติ และไปปฏิบัติอย่างไร มันก็ไม่ไหว ถึงจะไปปฏิบัติไหนมันก็ใจ ของเราอันเดียว เพราะฉะนั้นเราจึงกำหนดใจของเราให้อยู่กับลมเข้าและ หายใจออกอย่างเดียว เบื้องต้นเรากำหนดเพียงแค่นี้เสียก่อน อย่าเพิ่งคิด อะไรให้มันมาก ว่าอันนั้นถูกอันนี้ผิด อันนี้ผิดอันนั้นถูก อย่าไปคิดมันเลย เสียเวลา ผิดหรือถูกก็ยังมันเสียก่อนให้มันเห็นผิดจริง ๆ เสียก่อนจึงค่อยว่า มันผิด แล้วก็ให้มันถูกเสียก่อนจึงค่อยว่ามันถูก ทีนี้ผิดเรากียังไม่ได้เห็น ถูกเรากียังไม่เห็น แล้วก็ไปตีโพยตีพาย ไปตีตนตายก่อนไข้ ผิดเรากียังไม่เห็น ผิดเรากียังไม่รู้ ถูกเรากียังไม่เห็น ถูกเรากียังไม่รู้ ก็เลยมีแต่กลัว กลัวผิด ตกลง ก็เลยไม่เห็นความผิดนั้นมันเป็นอย่างไร โทษของความผิดนั้นมันเป็นอย่างไร เรากียังไม่รู้เรื่องและก็เลยไม่ได้แก้ความผิดนั้น เรามีแต่แก้ก่อนที่ยังไม่เห็นผิด แล้วก็เลยไม่เข้าใจว่าผิด ก็เลยไม่ได้แก้ที่มันผิด พอผิดแล้วก็เลยไม่รู้เรื่อง ก็ได้แต่แค่ว่ามัน ตกลงผิดก็เลยไม่เห็น ถูกก็เลยไม่เห็น แล้วไม่รู้ว่าจะไรมันดีกันแน่ เลยไม่รู้เรื่อง อะไรมันผิดกันแน่ อะไรมันถูกกันแน่ ก็ได้แต่แค่ว่ามัน ผู้สอน



## ที่หนึ่งในใจ

ก็ได้แต่แค่สอน ผู้ฟังก็ได้แต่แค่ฟัง แต่มันผิดตรงไหน มันถูกตรงไหนก็ไม่รู้ ก็สอนกันไปตามหลักตามเกณฑ์ ตำรับตำรา แต่สำหรับความเป็นจริงที่ได้ อย่างที่ว่ามันเป็นอย่างไร มันจะเป็นเหมือนอย่างตำราหรือไม่ ก็ไม่มีใคร ทดสอบและก็ไม่ไม่มีใครมีประสบการณ์มา ก็ไม่รู้ว่าจะไปถึงไหนมันจึงจะจบ และมันจึงจะเกิดผล เทศน์ก็ไม่รู้จะเทศน์ไปถึงไหนมันจึงจะเกิดมรรคเกิดผล ปฏิบัติก็ไม่รู้จะปฏิบัติไปถึงเวลาไหนมันจึงจะเกิดมรรคเกิดผล เกิดประโยชน์ ก็เพราะว่ามันเท่าๆกัน

ที่นี้เราไม่ต้องฟังอะไรกับใครทั้งนั้น เพราะมันเป็นเรื่องใจของเรา เรา จะหาใจของเรา เราไม่ได้ไปหาอะไรที่อื่น ก็เพราะใจของเรามันมีอยู่กับตัวแล้ว ใจนี้ไม่ได้ไปขอใคร ใจนี้ก็ไม่ไปใช้อใคร และมันก็ไม่มีที่จะวางขายและเราก็ เอาไปขายไม่ได้ และมันอยู่ในตัวคนแต่ละคน แต่ละคนก็ต้องมีสิทธิ์มี อิสระภาพที่จะต้องรู้ในตัวเอง มีความรู้ในตัวเอง ความรู้ที่มันมีมาก่อนมัน ไม่มีใครสอน มันรู้ของมันตั้งแต่แรกเกิด มันเจ็บตรงไหนมันปวดตรงไหน ตั้งแต่คลอดมา มันก็ยังรู้จักร้องให้ที่มันเจ็บมันปวด แสดงว่ามันรู้มา ตั้งแต่ต้น สิ่งที่มันรู้มันไม่ได้ไปเรียน มันมีอยู่ในตัวของมัน เมื่อมีตัวอยู่ที่ อยู่ ในตัวของมันแล้ว พอต่อมาสสมควรแก่กาลเวลา เราจึงนำเอาสิ่งภายนอก มาให้มันรู้ แล้วมันก็รู้ได้เพราะมันมีความรู้มาก่อน สิ่งที่มันจะรู้เพราะเรา เอาอะไรมา ก็รู้ของมัน เอาตัว ก ตัว ข ตัว ค มามันก็รู้ อันนี้มันมารู้เมื่อภาย หลัง แต่รู้เดิมมันมีอยู่แล้วนั่นละมันมีอิสระในตัวของมันอยู่แล้ว มันมีความรู้ ในตัวของมันอยู่แล้ว จะเป็นหญิงก็ตามชายก็ตาม มันเท่ากัน ที่นี้เราจะ หาความรู้เดิมนั้น หาตัวนั้น ตัวที่มันมา และมันจะไปไหนอีก ให้เรารีบหา ถ้าพอจะหาได้ก็ให้พากันหา พอที่จะให้มันเห็นได้ก็ให้มันเห็น พอที่จะให้มัน รู้ได้ก็ให้มันรู้ ก็คือหาของที่หาตัวตนไม่ได้ เห็นก็ให้มันเห็นของไม่มีตัวตนมัน เป็นอย่างไร รู้ก็รู้ของที่ไม่มีตัวตนมันเป็นอย่างไร ก็ให้รู้กันบ้าง ก็ให้เห็นกันบ้าง และก็หากันบ้าง ส่วนตำรับตำรานั้นมันมีอยู่แล้ว ไม่ได้หนีไปไหนอยู่นั้นตลอด



เราดูเวลาไหนก็อยู่ตรงนั้น เขาเขียนเอาไว้บันทึกและจารึกเอาไว้ ก็อยู่นั้นแหละ ไม่ได้ไปไหน ตำรา เขาอยู่คงที่ สวรรค์ก็ไม่ไป นรกก็ไม่ไป ใครเป็นผู้ไป ก็ผู้ที่อยู่ข้างในเรานั้น มันผ่านนรก ผ่านสวรรค์มาพอแล้ว ผ่านร้อนผ่านหนาวมาหมดทุกอย่าง ผ่านทุกข์ผ่านยากมาหมด ก็ตัวนั้นแหละ แล้วก็ได้มาอยู่ตรงนี้ ตรงธาตุชั้นอันนี้ ธาตุสี่ชั้นห้า ก็เลยมาอยู่ตรงนี้ เมื่อมันผ่านร้อนผ่านหนาวมาอยู่ตรงนี้ แต่มันจะย้อนคืนหลังจากไปรู้ เขาปิดไว้หมดแล้ว อะไรปิดก็คือ อวิชชา อวิชชาก็คือความมืดมันปิดบังมันไม่ให้รู้ แต่จะไปข้างหน้ามันก็ไม่ให้รู้ แต่มันก็บอกว่าอนาคต แต่ในเรื่องอนาคตมันก็ยังจะไป แต่จะไปไหนก็ไม่รู้ เช่นกันว่ามันจะไปไหน จะไปอะไรอีก จะไปสวรรค์หรือไปนรกก็หาทราบไม่ได้ ผู้ไปมันอยู่กับเรา แต่ผู้บอกมันอยู่ในตัว ผู้ไปคือเรา

ที่นี้เราก็ต้องหาทำนผู้ไป ทำนผู้มา และก็ทำนผู้อยู่ที่มันรู้ขณะนี้เอาอะไรหากี่สติ สติมันอยู่ไหน ก็อยู่ในตัวเขานั้น สัมผัสสัญญาะมันอยู่ไหน ก็อยู่ในตัวเขานั้น ก็อยู่ในจิต สัมผัสสัญญาะมันอยู่ในจิต ไม่ใช่อยู่นอกจิต หมายถึงว่าเอาตัวเขานั้นรักษาเขา เอาตัวเขารู้เขาเอาตัวเขา นั้นละหาเขา พุดง่าย ๆ คือเอาตัวเองหาตัวเอง เอาตัวเองมารู้ตัวเอง ที่เราจะรู้ได้ เราจะทำอย่างไร ก็เอาสิ่งที่มันมีในตัวเขานั้น เอมาระลึก เมื่อระลึกในตัวเขาก็ให้รู้เขา ในเมื่อเราบริกรรมพุทโธ ก็สติเป็นผู้รับ ผู้ระลึก สัมผัสสัญญาะนั้นเป็นผู้รู้ เราก็หาเอา ตัวเองหาตัวเองในนี้ แล้วเราก็กังเอาพุทโธคือพุทโธเป็นที่ตั้งและเป็นฐานของจิต ให้จิตตั้งในองค์ของพระพุทโธเจ้าในนามของพระพุทโธเจ้าคือพุทโธ ที่ว่าเป็นนาคะ ก็ให้เป็นฐานที่ตั้งของจิตและให้มันเป็นที่พึ่งพาอาศัยของจิต ในเมื่อจิตที่เข้าไปสู่สภาพความเป็นพุทโธ และความเป็นพุทโธแล้ว พระพุทโธเจ้าก็จะต้องรักษา

แต่เรามันไม่ได้เข้าไป มันมีแต่ว่าเฉย ๆ มีแต่นึกเฉย ๆ โดยมากไม่ค่อยจะเข้าไปถึงทำน และไม่ค่อยจะเข้าไปหาทำน ก็ได้แต่ว่าอยู่ภายนอก บางทีก็ว่าอยู่กับลมเข้าลมออก หายใจเข้าก็ว่าพุท หายใจออกก็ว่าโธ เราก็ได้เพียงแค่ว่า ถ้าพุทโธจริงๆ ถ้าความเป็นจริงของพุทโธก็ไม่ได้ว่ายาก พอมันสงบ



## ที่หนึ่งในใจ

เท่านั้น มันก็ไม่ได้เกี่ยวกับคำที่เราจะมานึก ตามลมเข้าลมออก เพราะลมก็ไม่ใช่สวรรค์ ลมก็ไม่ใช่นิพพาน แต่เป็นธรรมชาติเบื้องต้นที่เรายึดเอาไว้ เพื่อจะได้ผ่อนผันเข้าไปหาความสงบ พอมันสงบแล้ว มันก็ไม่ได้มาเกี่ยวกับ ก็มีแต่พระพุทธเจ้าคือพุทธะได้แก่ความฉลาด มันรู้ของมันในตัวของมันเอง และมันก็เห็นของมันเองในตัวของมันเอง โดยไม่ต้องว่าไปเอาที่ไหนมา ตัวเขาเองมันก็รู้เขาเอง เกิดความฉลาด ปัญญาขึ้นในตัวเอง ในเมื่อมันสงบมีความตั้งมั่น ไม่มีการหวั่นไหวและ มันในพระพุทธเจ้าแล้ว มันในพระธรรมแล้ว มันในคุณของพระอริยสงฆ์แล้ว มันไม่ได้ไปไหน เพราะมันได้ที่พึ่ง เมื่อมันได้ที่พึ่งแล้วอะไรจะเกิดขึ้นในที่พึ่ง พระพุทธเจ้าจะเอาอะไรมาให้ ก็ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีเท่าไร พระองค์ก็จะเอามาบรรยายในตรงนั้น จะเอามาให้ในตรงนั้น ปัญญาจะเกิดในตรงนั้น ความรู้จะเกิดในตรงนั้น ญาณมันจะเกิดตรงนั้น ฌานมันจะเกิดตรงนั้น อภิญญาอะไรก็ตามมันจะเกิดตรงนั้น ที่นี้เรารู้ตรงที่ไหน ก็ตรงเอาตรงนั้น จะเป็นญาณชนิดไหน จะเป็นอภิญญาข้อไหน จะเป็นฌานชั้นไหน จะเป็นสมาบัติหรือไม่เป็นสมาบัติอะไรที่ไหน เราก็ดูลงเอาตรงนั้นหนา ตำราก็รู้ว่าตำรา แต่ว่าสมาบัติจริงๆ ไม่ใช่อยู่ในตำรา ฌานจริงๆ ก็ไม่ใช่อยู่ในตำรา สมาธิจริงๆ ก็ไม่ใช่อยู่ในตำรา มันอยู่ในท่านผู้รู้ มันอยู่กับท่านผู้รู้ ท่านผู้รู้จะเกิดอะไรขึ้นก็ให้มันเกิดในตรงนั้น จะเป็นฌานหรือจะเป็นญาณ หรือจะเป็นอภิญญา จะเป็นเจโตอะไรก็ให้มันอยู่ในนั้น ให้มันอยู่เสียก่อน มันมีมาในนั้น มันพร้อมแล้วมันสมบูรณ์หมดแล้ว

ท่านจึงได้สรุปว่าธรรมชาติมันอยู่ที่ใจ แต่เราอย่าพึ่งไปเหมาให้มัน เดี่ยวมันจะเคยตัว มันจะเข้าใจว่ามันมีแล้ว มันจะเกิดโอหัง แล้วก็เลสมันจะเข้าไปครอบงำ เราควรสร้างสรรค์จิตของเราให้ได้เกิดธรรมชาติขึ้นมาเสียก่อน แล้วให้มันเป็นที่รวบรวมธรรมชาติให้ได้หมดเสียก่อน จึงค่อยยกให้ เหมาให้ เออะอะเราไปเหมาให้เสียก่อน ไม่รู้ว่าจะได้หรือไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะจริงหรือไม่จริง เหมากันไป ถ้าว่าเหมาก็ยังว่าอยู่ข้างนอก ธรรมะอยู่ในใจยังไปค้นอยู่ที่อื่น ก็รู้ว่ามันอยู่ที่ใจ



ก็ทำไมไม่ค้นอยู่ที่ใจ ทำไมไม่หาที่ใจ ไปหาแต่ข้างนอกแล้วเมื่อไรเราจึงจะเจอ แล้วเราก็จะไปคอยแต่บาร์มี

บาร์มีนั้นอยู่ที่ไหน บาร์มีมันอยู่นอก หรือบาร์มีมันอยู่ใน วาสนา มันอยู่นอกหรือวาสนาว่ามันอยู่ใน บุญมันอยู่ข้างนอกหรือบุญมันอยู่ข้างใน เราจะไปคอยเขาอย่างไร เขาก็มีมาพร้อม เราก็มาสรุปรวบรวมมาหมดแล้วอยู่ที่ใจ แล้วก็ยังวิ่งไปหาที่อื่น เมื่อไปหาที่อื่นมันก็ไม่เจอสิ ทั้ง ๆ ที่มันอยู่ภายใน ทั้ง ๆ ที่มันมีอยู่แล้ว แต่เราก็กังไปหาข้างในแล้วก็ยกให้บุญวาสนา บุญน้อย วาสนา น้อย ก็เลยไปตำหนิติโทษตัวเอง เหมือนกับตัวเองไม่มีคุณค่าอะไรเลย เหมือนกับตัวเองไม่มีอะไรติดมาเลย แล้วมันเกิด มันตายมากก็ภพก็ชาติ มันก็จะไม่ได้ทำอะไรมาบ้างเลยหรือ มันไม่มีอะไรเลย ไม่ได้ทำอะไรเลย หรือมันมีแต่เจ้ากรรมนายเวรอย่างเดียว ส่วนดีมันจะไม่มีหรือ ก็เลยไปย้ำแต่โทษให้มัน ที่ไปย้ำโทษให้มันก็เพราะอะไร ก็เพราะว่าเราไม่ได้เข้าไปหา เมื่อไปหาแต่ภายนอกเขา ที่ในตัวเขา เราก็กังไม่ได้หา ที่เราหาที่ไม่เจอก็เพราะเราก็กังไปเลยเขา บางอย่างก็ไปจินตนาการเอา บางอย่างก็ไปปรุงไปแต่งเอา คิดเอา จะจริงหรือไม่จริงก็ไม่รู้ ก็คิดไปตะพึดตะพือ แล้วก็หลงไปตามความคิดตัวเองอีก หลงไปตามความแต่งของตัวเอง นั่นท่านเรียกว่าจิตตสังขาร ความปรุงแต่งในจิตทำให้จิตของตัวเองหลง แล้วเราก็กังเชื่อไปตามความคิดว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น แล้วเมื่อเวลาไปแล้วก็ไม่เป็นเหมือนอย่างว่า เราก็กังไปเสียท่าของกิเลสอีก เสียท่าของสังขารอีก เสียท่าของความปรุงแต่งอีก

ที่โบราณนักปราชญ์บัณฑิตท่านทำให้รู้เท่าเอาทัน จะรู้เท่าเอาทันอะไร ถ้าไม่รู้เท่าเอาทันสังขารตัวเอง คือจิตตสังขารตัวเอง รู้เท่าเอาทันมัน จะได้แกกสังขารคือความปรุงแต่ง ปรุงแต่งไปตามกิเลส ปรุงไปตามความโลภ ปรุงไปตามความโกรธ ปรุงไปตามความหลง ปรุงไปตามอวิชชา ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ตัวสังขารมันปรุงไปหมด ท่านจึงให้เข้าไประงับดับสังขารตัวนี้ ที่ว่าเราจะให้เข้าไปรู้เท่าเอาทัน เข้าไประงับ ก็เพื่อที่จะไม่ให้มันมีการปรุงการแต่ง

## ที่หนึ่งในใจ

ที่ว่าให้ทำสมาธิภาวนา เราก็จะแก้ปัญหานี้ เพราะมันเป็นผีหลอก หลอกเรามาหลายภพหลายชาติแล้ว เราเข้าไปรู้มันเท่านั้นเอง ก็จะได้แก้ข้อนี้ เติสังวุปสโม สุโข ความเข้าไปประจักษ์ดับเสียซึ่งสังขารเป็นสุข ก็สังขารตัวนี้มันไม่ใช่สังขารนอก สังขารนอกคือสังขารร่างกายมันไม่ได้ไปอะไรมันยาก ได้เวลามันก็ไปของมัน หมดของมัน แต่สังขารในชั้นนี้ที่มันปรุงมันแต่ง การที่เข้าไประดับดับสังขารนั้น คือเข้าไปรู้เท่าเอาทัน แล้วก็จะได้แก้ปัญหามัน ไม่ต้องให้มันปรุงมันแต่งอะไรมาก ระวังมันได้ก็ความรู้อันนั้นจะเกิดขึ้นมา มันจะมีอะไรเกิดขึ้นใหม่ ถ้ามันมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิขั้นชำนาญแล้ว มีความมั่นคงแล้วดีแล้ว ถ้ามันไม่มีความรู้และปัญญาอะไรเกิดขึ้นจากมัน ก็ค่อยเล็ก แล้วก็อย่าไปทำอีกก็ได้ก็ลองสิว่ามันจะมีไหม ที่นี้เราไปพูดกันไว้ก่อนว่ามันไม่มีอะไรว่าสงบไปแล้วก็จะแล้วไป ไม่ได้เรื่องอะไร หรืออะไรต่ออะไรก็ว่า เหมือนกับความสงบไม่มีความหมาย เกิดตำหนิความสงบ ทั้งที่พระพุทธเจ้าก็สอนให้มีความสงบวิเวก มีความสงบ แล้วเอาแต่ความสงบวิเวกภายนอก แล้วความวิเวกภายในหรือความสงบภายในไม่มีความหมาย หว่ามันไม่ดีอีก

ลองเข้าไปสงบดูว่ามันจะมีความหมายไหม มันจะเกิดอะไรให้เห็นใหม่ ถ้ามันไม่มีอะไรเกิดให้เห็น ถ้ามันไม่รู้อะไร ค่อยว่ากัน จะเล็กก็เล็ก จะเล็บบัญญัติ ธรรมะข้อนี้อย่าเอามาใช้เลย ถือว่าพระพุทธเจ้าบัญญัติผิด สมณะกรรมฐาน อุบายที่ทำให้ใจสงบ เมื่อทำให้สงบแล้วมันไม่มีความหมาย ธรรมะข้อนี้ก็ตัดออกเสีย ถ้าหากว่ามันไม่มีสารประโยชน์ คนเราก็มักจะไปโทษอันนี้ มันจึงไม่มีใครได้ ติดสุข ติดสงบ ติดนิมิต หลงนิมิต เหมือนกับตัวเองเคยหลงมาแล้ว เหมือนกับตัวเองเคยติดมาแล้วมันให้โทษ พุดอะไรก็มีแต่พุดเอาเอง แต่ตัวเองยังไม่ประสบการณืมา แล้วตัวเองก็เลยไม่ได้เข้าไปดูไปรู้ไปเห็นสิ่งเหล่านี้ ก็เลสมันก็ครอบงำเอาไว้ ปิดเอาไว้ มันก็เลยไม่เห็นกันเลยก็เราไปมีความเห็นแบบนั้น ที่นี้เราอย่าไปมีความคิดแบบนั้น เข้าไปเลย ไปดูว่ามันอยู่ตรงไหนกันแน่ และมันมาเกิดก็ภพชาติ ก็กัปก็ปี มันจะมาตั้ง



ถิ่นฐานอยู่ตรงนี้หรือ ตั้งรากฐานอยู่ตรงนี้หรือ ก็เข้าไปดูรากฐานมั่นคงของ  
มันเสียก่อนสิ มันมีอะไรเป็นแก่นสารอยู่ตรงนั้น รากฐานของกิเลส ควรจะ  
เข้าไปดูเสียก่อน พอไม่เข้าไปดูเราจะรู้อย่างไรว่าฐานของกิเลสมันเป็นอย่างไร  
เอาแต่เชื่อมั่นมาว่ากิเลสคือความโลภ กิเลสคือความหลง กิเลสคือความโกรธ  
กิเลสคืออวิชชา ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ก็ว่ากัน กามาสวะ ภาวาสวะ ทิฏฐาสวะ  
ก็เพราะว่าอาสวะกิเลสทั้งหลายเชื่อมั่นเราก็ดูได้สิหนังสือ แต่ตัวจริงมันเป็น  
อย่างไร เข้าไปดูก่อน

ที่ว่าท่านให้เรานั่งภาวนาสมาธิเกิดความตั้งมั่นในจิตก็เพื่อที่จะเข้าไปรู้  
พวกนี้ แล้วก็เข้าไปเห็นพวกนี้ เห็นแล้วก็อย่าไปกลัวมันสิ มารยาเจ้าเล่ห์  
มันมาก สารพัดที่มันจะเอามาหลอกมาล่อให้เรา ทั้งที่มันให้รู้ ทั้งที่มันเอามา  
หลอก มันหลอกให้เราไม่รู้ เราก็รู้ว่ามันหลอก เราก็ไม่ได้ตามอันที่มันหลอก แล้ว  
มันก็หายไป เดียวมันก็หมดไปและสิ้นไปของมัน อย่างอื่นมันก็เกิด เราก็รู้  
เท่าทันไปตลอด หน้าเข้า ๆ หลายครั้งหลายหน ทุกครั้งที่มันเป็น มันก็หมด  
มันก็หมดเป็น ไม่ใช่ว่ามันจะมีตลอด กิเลสมันก็จะได้เบาบางด้วยอำนาจแห่ง  
ความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ กิเลสมันจะมาหลอก เราก็ไม่ต้องไปสิ ถ้าไปมันก็  
แสดงว่าไม่ตั้งมั่น ถ้ามันไม่มัน มันมาหลอกอีกก็ไป ถ้ามันมีความมั่นแล้ว  
หลอกอย่างไรมันก็ไม่ไป มันก็ไม่หลอกด้วย ให้มันติดมันก็ไม่ติด จะไปติด  
อยู่กับที่อย่างไร ของดีมันมีมันก็ต้องหาเดินหน้าไปเรื่อย

ที่นี้เราไม่ได้เข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติก็พากันพูดไปอะไรไป แล้ว  
ธรรมะก็ของเก่า ก็สงสัยกันแล้วไม่เป็น ถ้ามแล้วก็ตาม ตอบแล้วก็ตอบ ไม่รู้  
ว่าจะไปสิ้นสุดตรงไหน เอาแต่ปัญหาขึ้นมาถาม แล้วก็ให้แต่คนอื่นเขาตอบ  
ถ้าตอบไปแล้วมันเอาไปเป็นประโยชน์อะไรบ้างก็ยังมี นี่มันก็ไม่ได้เอาไป  
อะไรเลย ถ้าเขาตอบผิดก็หาว่าเขาตอบผิด ไม่รู้อีก ก็ไปโทษเขาอีก ก็ตัวเอง  
มันไม่ได้ถามตัวเอง ตัวเองก็ไม่ได้ตอบตัวเอง ตัวเองก็ไม่ได้รู้ในตัวเอง แล้ว  
มาอาศัยความรู้จากคนอื่น ความรู้ในตัวเองก็เลยไม่มี ก็เพราะขาดความตั้งมั่น

## ที่หนึ่งในใจ

ขาดความสงบ ให้จิตเรามีความสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มันไม่มีทางสงสัยหรือจะสงสัยอะไร ก็มันรู้แล้ว ก็มันเห็นแล้ว ก็มันได้แล้ว สงสัยอะไร ธรรมะที่เขาเขียนไว้ใครจะไปตีความหมายอะไรให้มันถูกต้องหมดทุกอย่าง เหมือนกฎหมายข้อเดียวกัน คนหมดสภาพพูดกันเหมือนกันเมื่อไหร่ ไม่ได้เหมือนกันหรือ ธรรมะข้อเดียวกันอธิบายมันก็ไม่เหมือนกันหรือ คนละอย่าง เหมือนตั้งกระทู้ให้พระสอบทั่วประเทศ เวลาแต่งกระทู้มาตอบ ไปอ่านดูสิ มันไม่ได้เหมือนกัน แต่เวลาเขาตรวจแล้วเขาก็ยังให้คะแนนกัน ทีนี้ใครถูกกันแน่ที่แต่งกระทู้มา ก็ไม่มีใครสักคนที่ถูกและสำเร็จ ก็เท่ากัน นี่เพราะความสงสัยที่มันไม่ได้มีมาในจิต ที่จิตของเราขาดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

มีแต่พากันไปภาวนาแต่ก็ไม่รู้ว่าภาวนาเอาอะไรหาอะไร แล้วก็พากันไปนั่งคิด คิดโน้นคิดนี้ คิดว่าอนิจจา ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่รู้ว่าที่ประโยค มันไม่ได้เกินนาที เอาเรื่องอื่นมากลบไปหมด ธรรมดากิเลสมันไม่ให้เราได้คิดให้ละเอียด ก็ในเมื่อมันไม่มีหลักไม่มีความสงบ ก็หาว่าตัวเองไปพิจารณาธรรมแท้ที่จริงไปคิดสะเปะสะปะ แล้วก็ออกมาว่า พิจารณาธรรมดี รู้ดีหรือกว่าอันนี้เรื่องของกิเลส อ่างไว้กันตัวเอง จะไปอ้างเขาทำไม ใครเขาจะไปรู้ความคิดตัวเอง ก็ในเมื่อมันมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มันไม่ได้ไปคิดยาก มันรู้ของมันเอง ตายมันแน่นอน มันรู้ ที่ภาวนามันจะไปรู้อะไร ก็รู้อันนี้ รู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูปธรรม นามธรรม คือกาย กับจิต ไม่ต้องไปพูดศัพท์ให้มันสูง มันหลง รู้กายรู้จัก รู้จิตรู้จัก พูดมันง่าย ๆ ดีกว่า เบื้องบนจากพื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำจากปลายผมลงมา นี้รูปธรรม นามธรรมมันก็อยู่ในรูปธรรม ก็รู้อยู่ ใครเป็นผู้รู้ ก็คือนาม มันเป็นผู้รู้ คือใจ เอาใจให้มันมันไว้แล้วมันจะไปไหน พิจารณาดี ๆ พิจารณาอะไรยาก ถ้ามันอยู่แล้วมันจะยากอะไร ที่มันยากเพราะมันยังไม่อยู่ อยู่ก็ให้มันอยู่ช้านานต่อ ๆ ไปสิ อยู่ครั้งเดียวก็จะให้มันเป็นตลอดชาติ แล้วก็ไม่ต้องทำต่อไปอีก ใครบอก ก็ทำให้มันได้ทุกวัน ให้มันได้ทุกครั้ง ลองดูสิ ครั้งนี้ทำไม่ได้ ครั้งหน้าก็ต่อไปอีก





ก็ลองดูสิ ให้มันสงบ ก็ดูสิว่ามันจะมีอะไรเกิด ให้มันเป็นนะ ถ้าไม่เป็นอย่ามาพูดกัน อย่ามาถาม ตอบไม่ได้ ถ้ามันเป็นมาแล้ว ถ้ามันไม่มีอะไรเกิดค่อยมาว่ากัน อันนี้มันไม่ได้ทำอะไรเลย ถึงจะทำอยู่ แต่มันก็ว่าคิดเอา ก็มันแต่ไปคิดความสงบมันก็ได้เอาอะไรเลย เห็นแต่มันจะสงบก็ไปกลัวมัน จิตมันจะลงไปสู่สภาพฐานที่ตั้งของมันก็กลัว กลัวผิด ก็ถอนขึ้นมา ก็ถอนแล้ว จะให้มันลงไปอีกมันไม่มีทางหรอก จะลงไปทำไม เขาบอกว่าให้แล้วไม่รู้จักเอา ถ้าจะไปมันก็ไปกลัวอย่างเก่า ก็มันจะไปกลัวตาย เหมือนกับมันจะไม่ตาย มันไม่ต้องให้ ไม่ต้องลง เทียบดีกว่า ก็ไปแบบสะเปะสะปะละละเทะไปหมด ออกมาแล้วก็ว่าเราได้เห็นธรรม ธรรมเป็นอย่างไร โนน เทียวโนนเทียวนี้ แล้วมันเห็นอะไร ไปคิด พวกที่รู้ธรรมเห็นธรรม จะไปพูดอะไรยาก ก็ถามดูจิตจิตของเขาก็ตอบจิตขึ้นมา จิตเห็นจิต จิตรู้จิต จิตเห็นกาย แต่กายไม่เห็นจิตหรอก จิตเท่านั้นที่เห็นกาย รู้กาย กายจะไปรู้จิตไม่มีทาง มันก็ไปตรวจในสกลกายของตัวเอง ตั้งแต่ปลายผมลงไปพื้นเท้า ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปหาปลายผม มันก็สำรวจกันอยู่นี้ สำรวจแล้วอะไรมันเป็นแก่นสาร มันไม่มีอะไรที่จะเป็นแก่นสาร ไม่มี มันมีแต่ของไร้สาระ คือไม่มีอะไรที่จะมันคง สาระก็แปลว่าประโยชน์อันมันคง แก่นสาร มันไม่มี ก็แก่นสารต่อไปหน้า จะอยู่ร้อยสองร้อย พันหมื่น มันเป็นไปไม่ได้ นี่มาเห็นอันนี้ พอมานเห็นอันนี้มันจะเกิดความเบื่อหน่าย มันมีอนิจจังครอบอยู่ในตัวแล้ว ทุกซงก็ครอบอยู่ในตัวแล้ว อนัตตาก็ครอบอยู่ในตัว คือที่เราเห็นมันเป็นแต่เพียงสมมุติ ผมมันก็สมมุติเอา ขนมันก็สมมุติเอา ถามดูผมมันรู้ไหม ถามดูขนมันรู้ตัวมันไหม เล็บไปถามมันมันก็ไม่รู้ ฟันก็ไปถามมันมันก็ไม่รู้ หนักก็ถามมันไปสิ มันรู้ตัวมันไหม ไม่รู้หรอก เพราะเราไปสมมุติเอาไม่ใช่หรือ สมมุติแล้วเราก็เอามาใช้กัน เรียกว่าโลกสมมุติ เราก็ต้องยืมสมมุติโลกมาใช้ก่อน จะหาเอาความเป็นจริงในคำสมมุตินั้นมันก็ไม่มี มันก็วางสติจิต มันหาอะไรไม่มีมันมีแต่ตัวรู้ตัวเดียว เรามันมายึดเขา มาถือเขา จิตมันก็วางเพราะมันสงบ มันไม่ได้มาถือหรอก แล้ว



## ที่หนึ่งในใจ

มันเป็นอัตโนมัตติของมัน ไปของมันเองละสิ พระพุทธเจ้าพาไป พระพุทธเจ้าคือใคร ก็คือเขานั่นละ คือท่านผู้รู้ พุทธะก็แปลว่าผู้รู้ คือตัวเขาเป็นพุทธะ พระพุทธเจ้าองค์นี้ พระพุทธเจ้าองค์นั้น ท่านก็ทรงปรินิพพานไปแล้วจะมาเกี่ยวข้องกับอย่างไร พระพุทธเจ้าองค์ที่ยังอยู่ ก็หาเอาสิ

เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ภาวนาพุทโธ ๆ ๆ อยู่ในใจ แล้วไปหาพุทธะองค์นี้ หาพระพุทธเจ้าองค์นี้ องค์ที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน ก็หาเอาสิ ก็มันมีในตัวเราแล้วไม่ใช่หรือใจ หรือว่าไปหาคนอื่น ไปขอคนอื่นมา ไปซื้อเขามา มันไม่ได้ซื้อ ก็มันมีอยู่แล้ว ก็หาเอาสิ หาเอาในตัวเอง นี่ละนักปราชญ์บัณฑิตท่านจึงสอนให้ภาวนา ภาวนาก็เพื่อความสงบ ภาวนาก็แปลว่าทำให้เกิดให้มีขึ้น ภาวนาก็แปลว่าเจริญ ทำความเจริญให้เกิดให้มีขึ้น นั่นจึงได้เรียกว่าภาวนา ก็ตีความหมายให้มันออก ภาวนาแปลว่าความฟุ้งซ่าน แล้วจะทำมันทำไม มันไม่จำเป็น ภาวนาแปลว่า ทำความสงบ หรือทำความเจริญให้เกิดให้มีขึ้น เจริญในความสงบ เมื่อมันสงบแล้ว มันจะมีอะไรต่อย่อกันอย่างมันไม่มีอะไรเลย ไปพูดมันก่อน ไปโทษมันก่อน ตกลงเลยไม่ได้อะไรเลย เสียหายไหม ใครเป็นคนเสียหาย ก็ตัวของตัวเองเป็นคนเสียหาย ก็เอาแต่ว่าพระนิพพานข้างหน้า ๆ จะมีหรือไม่มีก็ไม่รู้ พระนิพพานข้างหน้า ตราบใดที่ยังมีกิเลสเต็มพุงอยู่ พระนิพพานอะไรมันจะมี กิเลสมันหมดเตี๋ยวนี่ พระนิพพานมันก็มีเตี๋ยวนี่ กิเลสหมดพุงนี้ พระนิพพานก็มีมาพุงนี้ กิเลสหมดเมื่อไร พระนิพพานก็เมื่อนั้น ถ้ากิเลสยังไม่หมด สุขคติสวรรค์ พรหมโลก อยู่ใน ๑๑ ชั้น อีก ๕ ชั้น เป็นชั้นของพระอริยะ ก็มันอยู่ในนี้ไม่ใช่หรือ ดั้นไปทำไม จะหาไปทำไมถึงหาไกล ของอยู่ใกล้ ๆ ทำไม่ไม่เอา แล้วตัวเองก็ไม่ได้เสกให้ตัวเองเลย ไม่ได้สวดให้ตัวเองเลย สวดก็ให้แต่คนอื่น แล้วตัวเองเป็นอะไร วิเศษแล้วหรือ เหมือนกับตัวเองวิเศษแล้วสวดให้คนอื่น ให้คนนั้น ให้คนนี้ เหมือนตัวเองเป็นผู้วิเศษ เพราะให้เขาหมดแล้ว ตัวเองก็ไม่ได้ ไม่มี ก็เพราะให้เขาหมด เพราะมันลืมนั่นเอง เราไม่จำเป็นนะ สวดเอาไว้เถอะ



เสกเอาไว้เถอะ เสกให้ตัวเอง เสกพุทโธให้มันมาก ๆ หรือจะเสกคาถาของ พระพุทธเจ้าบทใดก็ได้ สวดก็สวดมองเข้าไปข้างในบ้างสิ อย่าสวดมองแต่ ข้างนอก หาแต่คนอื่น ก็จะสวดให้ตัวเองก็ไม่อยากสวด สวดก็มักจะให้แต่ คนอื่น เพราะฉะนั้นมันจึงแพ้เขา เวลาผีมาก็เลยไม่รู้เรื่องอะไรเลย เวลาให้ เขา ๆ ก็มา เวลาเขาจะมาเอาอีกก็ไปกลัวเขา มาอีกตัวเองไม่มี เพราะไปให้ เขาแล้วมันไม่มี แล้วเขาก็จะมาตามเอาอีก ตามเอาอีกแล้ว เรายังไม่มี แล้วเรา ก็จะไปกลัวเอาสิ หรือว่ามันไม่มี หรือวิญญาณเขาตายไปแล้วมันสูญหรือ ถ้ามันสูญ เราจะมาทำอะไร ในเมื่อตายแล้วก็สูญเหมือนกันกับเขา ใครจะมา รับอานิสงส์ที่เราทำ ถ้ามันสูญก็ง่ายสิ ไปคิดเองง่าย ๆ มันไม่ได้นะ กิเลสมัน ปิดบัง มันผูกมัดตรึง มันครอบงำเอาไว้ถึงขนาดนี้ ไม่ให้เรารู้ต้นสายปลายเหตุ ไม่รู้ทางไปทางมา ตกลงก็ลงสู่อบายภูมิ สู่อเวจีมหานรก ออกจากนั้นก็มา เป็นเปรต เปรตแล้วก็มาเป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน กว่าจะผ่านพวกนี้มา มาเป็นคน มันง่ายหรือ คนที่อยู่ข้างใน คิดให้ดี ไม่มีใครไปพรอก แต่ตัวเรา นั้นแหละเป็นผู้ไป

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนในทางจิต ให้หาในทางจิต คือให้หาจิตตัวเอง พระพุทธเจ้าสอนพระอริยสงฆ์สาวก สอนคนดิบดิบนี่ละ ยังไม่ได้บวช พระยสะมาหาพระพุทธเจ้าจะไปได้บวชอะไร หนีจากปราสาทมา ก็มาหา พระพุทธเจ้า สอนให้เป็นอริยบุคคลเตี้ยวนั้น ครั้งแรกก็โสدابัน ครั้งสองก็ สำเร็จไปเลย แล้วท่านก็อุปสมบทให้ ก็สอนดิบ ๆ ไม่ใช่หรือ หรือว่าสอน อรหันต์ให้เป็นอรหันต์ ไม่ใช่พรอก สอนคนอย่างเรานี้แหละ ให้สำเร็จจรหันต์ พระองค์ก็จึงบวชให้ บวชแล้วก็ออกไปหาประกาศพระศาสนา ไม่ให้รำร่ำรำไร ไม่ให้อยู่ถึง ๕ พรรษา ให้พ้นจากวิสัยของนวกะเสียก่อน แล้วจึงค่อยไป เหมือนอย่างเตี้ยวนี่ บวชเตี้ยวนั้น สำเร็จเตี้ยวนั้น แล้วก็ไป เพราะมันไม่มี ทางกลับคืน เพราะมันไม่มีกำเร็บ กุปปะธัมโม ธรรมกำเร็บไม่มี มีแต่ อกุปปะธัมโม คือธรรมไม่กำเร็บเรียกว่า อกุปปะธัมโม จะไปเป็นไปตายอะไร



## ที่หนึ่งในใจ

ที่ให้คืนมาสู่วิสัยของสามัญชน ไม่มีทาง ตายแล้วก็แล้วไปเลย นิพพานไปเลย คิดให้มันลึก ๆ น้อยๆ อย่างมาคิดตื้น ๆ ส่วนธรรมดา ก็ธรรมดา ส่วนลึกมันก็มี ส่วนลึก แบ่งกันเอาบ้าง ตามระดับชั้นภูมิของตนเสียก่อน ส่วนที่มันลึกพอที่เราจะป้อนคนไหนได้ก็ป้อนเอาไป ส่วนหนึ่งก็ประเพณี ประเพณีย้อนเอามาแล้วก็ป้อนเข้าไป ทำความเข้าใจให้แก่เขาอย่างนั้น นั่นแหละเป็นการเผยแพร่ธรรมโดยปริยาย ในเมื่อเวลาเขาได้รับผลมา เขาก็จะได้อนุโมทนาและยินดีกับเราผู้เป็นผู้นำให้เขาได้มา เราต้องคิดอย่างนี้ การปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้น เราจึงกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก นี่เอาไว้ก่อน อันนั้นพูดถึงการเป็นผลของการปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าใจออก พอมันได้มาแล้ว สงบมาแล้ว มันไม่เกี่ยวข้องกับลม ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการบริการมันดับพลุบลงไปเลย มันแจ่มมันสว่างไปเลย ไม่ได้เกี่ยวข้องกัน จะเกี่ยวข้องก็แต่ในเบื้องต้น ทำครั้งแรกก็ต้องกำหนดไปก่อน บริการไปก่อน ว่าไปก่อน แต่ว่าแล้วถ้ามีอะไรเกิดขึ้นจึงค่อยนำว่า นี่ว่าแล้วมันก็เท่าเดิม คนที่มาก็ให้เขาว่าถึงไหน วันไหนก็ว่า ๆ ก็เบื่อเป็น เขาก็ว่า ไม่เห็นมันได้อะไร ก็ให้แต่ว่า ก็เบื่อเป็นนะ คนไม่ใช่คนที่มันจะเบื่อไม่เป็น ก็เสสนะ มันก็ไม่ใช่หมดกิเลส มันเบื่อก็คือกิเลส มันรำคาญ แต่มันก็อยากได้อะไรอยู่ แต่มันก็เบื่อ มันรำคาญไม่เห็นได้อะไร

ความเศร้าหมองของจิตมันมี มันจะทำให้จิตเศร้าหมอง จะไปบอกไม่ให้มันเศร้าหมอง ใครจะบอกได้ แม้แต่ตัวเขาเองเขาก็ยังบอกไม่ได้ คนอื่นจะไปบอกไม่ให้เศร้าหมอง มันเป็นไปไม่ได้ จะให้มันสะอาดไปเลยเป็นไปไม่ได้ จะบอกให้มันเข้าใจมันได้อยู่ และโดยมารยาทเขาก็ต้องรักษาทั้งนั้น รักษาโดยมารยาท มันได้อยู่ แต่ความเป็นจริง ดูผลที่เกิดจากเขามันไม่มี ไป ๆ มา ๆ มันก็เบื่อ เบื่อแล้วมันก็หนีไปหาทางใหม่ ไปแล้วมันก็อย่างนั้นแหละ แต่ว่าเรื่องบุญกุศล ยังไม่ต้องพูดกัน มันได้อยู่แล้วเรื่องบุญกุศล มันก็มีอยู่แล้วกริยาที่มันเป็นบุญ แต่ส่วนด้านจิตใจจะไม่รู้ไม่เห็น จะไม่รู้ตัวเองและไม่เห็นตัวเอง แต่อานิสงส์ของการกระทำก็ย่อมมีเป็นธรรมดา เหมือนกับ



กรรมชั่วเราไม่ปรารถนา มันก็มีมาเรียกว่าเจ้ากรรมนายเวร ความดีเราทำไว้แล้ว มันก็ต้องมีให้ผลอย่างนี้ ตามไปให้ดีตามสมควรแก่ความดีที่เราทำเอาไว้ นั่นแหละเรื่องของบุญ เราไม่ต้องพูดกันยาก

แต่ที่สำคัญคืออยากจะให้รู้เรื่องของจิตของใจ ใจมันเป็นบุญมันเป็นอย่างไร ใจมีธรรมมันเป็นอย่างไร ใจไม่มีธรรมมันเป็นอย่างไร แล้วจะรู้ด้วยตนเอง แล้วมันจะได้แก้ด้วยตนเองในทางที่ไม่ดี แล้วจะนำเอาทางความดีไปให้ตัวของตัวเอง แล้วก็เกิดความรู้สึกว่า ความดีมันอยู่กับเราไม่ได้ อยู่ที่อื่น ธรรมะที่พระพุทธเจ้าบอกว่า ธรรมทั้งหลายมันอยู่ที่ใจ มันอยู่อย่างนี้ ก็จะได้เข้าใจอย่างนั้น อันนี้มีแต่เราเลย ไม่ได้นะ เตียวมันเคย แล้วมันจะไม่ทำอะไร มันจะถือว่าธรรมะอยู่ที่ใจมันแล้วมันไม่ทำอะไร มันว่าอยู่ที่ใจก็มี แล้วจะไปทำทำไม เขาว่ามาอย่างนี้ก็หมดปัญหา จึงให้ว่าในสิ่งที่ควรว่า ว่าไม่เป็นคำพูดซ้ำตัวเอง ผู้มีปัญญาเขากระแทกมาก็แยะ นอกจากนั้นก็ทะเลาะกันเท่านั้น

เราจึงทำความเข้าใจเอาไว้ การปฏิบัติธรรมก็คือการปฏิบัติตัวเอง การแสวงหาธรรมก็คือการแสวงหาจิตตัวเอง เมื่อได้จิตตัวเองก็ได้ชื่อว่าธรรมะ แต่ธรรมะประเภทไหน ข้อไหน หมวดไหนก็ตาม รวมกันแล้วก็มาอยู่ที่ใจ ได้ใจแล้วมันก็ได้หมด แต่มันจะไปแบ่งเป็นข้อ เป็นหมวดในจิตมันจะไปแบ่งอะไรได้ มันไม่ใช่ตำราที่เขาเขียน จิตมันจะไปเขียนอะไรได้ จิตมันมีกระดากสักก็แผ่นที่เราจะไปมาก ๆ มันเอาความรู้ไปบรรจุที่ไหน มันมีที่เก็บไหม มันก็ไม่มี แต่เวลาเอามาใช้เอามาจากไหน ความรู้มันก็มีในตัวของมันสมบูรณ์ นั่นละ ได้แล้วด้วยการปฏิบัติธรรม ดึงนำความสงบเข้าไปให้ แล้วมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ เริ่มที่จะได้ธรรมะแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ จะไปไล่เอาตาม เอาญาณ บอกทุกข้อทุกตอนมาแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ อยู่ในใจมัน ใครมันจะไปแบ่งได้ แบ่งไม่ได้หรอก

## ที่หนึ่งในใจ

นั่นละ ให้ทำความเข้าใจอย่างนี้สำหรับนักปฏิบัติของเรา ที่เราจะปฏิบัติกันต่อไปข้างหน้า แล้วมันจึงจะไม่เสียเวลากับชีวิตของเราอันน้อยนิด เพราะชีวิตมันเป็นของมีคุณค่า และเกิดมาแล้ว ๒๐ ๓๐ ๔๐ ปีเท่านั้น ๕๐ ปีเลยไปเท่านั้น แล้วก็แตกดับไปโดยธรรมชาติ แล้วเราจะเอาอะไรติดไป ให้เราพากันคิดอย่างนี้ ถ้าเราทำได้ก็ไม่อยาก ครั่งสองครั่งจิดมันก็ติด ติดแล้วจิดมันก็ต่อ ๆ ๆ ไป แล้วจะเอาอะไรมันก็เรื่องของเรา เราจะไปไม่ไปมันก็เรื่องของเรา นี่ทำความเข้าใจอย่างนี้ การปฏิบัติของเรามันจึงจะเป็นไปด้วยความสะดวก จะถูกต้องหรือไม่ถูกต้องก็อย่าเพิ่งว่า อย่าไปอ้างว่าตัวเองถูกต้องอย่างเดียวก็ได้ ไปทำให้มันได้เสียก่อน มันจะถูกต้องไม่ถูกต้องมันจะรู้ของมันเอง แต่ให้มันไปด้วยความสะดวกเสียก่อน อย่าให้มันอึดอัด คืออย่าให้มันสงสัย เมื่อมันได้แล้วก็ได้สอนมันยาก ไม่ได้บอกยาก มันรู้ของมัน มีแต่มันทำเอาเอง มาสอนกันหมดปีหมดชาติ ผลของการสอนไม่มีอะไรเป็นสักขีพยาน มันก็แย เรื่องบุญกุศลมันยกให้อยู่หรือยก ไม่ได้ตำหนิติโทษ สำหรับคนที่ไปวัดไปวาไปปฏิบัติศีลธรรมมันก็เป็นอย่างนั้น มันก็เป็นบุญเป็นกุศล แต่ก็อยากให้รู้ในทางจิตทางใจบ้าง เพื่อเราจะได้อำนาจไปเป็นสมบัติของตัวเอง ความหมายมันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นการแสดงธรรมมากก็เป็นเวลาหลายนาที ก็เป็นพอสมควร แก่เวลาจึงจะขอยุติในการแสดงธรรมเทศนาเอาไว้แต่เพียงเท่านี้ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

\* ถอดความกัณฑ์เทศน์โดย กอหนฺญาอ้อ (วัลลภา มนตราประสิทธิ์)

