

# ความสงบเป็นบารมี

หลวงปู่บุญเพ็ง กัปปโก

เทศน์ที่ กรมพลศึกษา วันที่ ๒๕ ต.ค. ๒๕๔๓

อันดับต่อไปนี้ไป ให้พากันตั้งใจฟังและตั้งใจภาวนาทุกคน

เพราะใจเรามันเป็นของที่ทำได้ยาก คนเรามันมีความกังวลอยู่ในตัวแต่ละคนๆนั้น ไม่มีอะไรที่จะไปแก้ไขมันได้ มันก็กังวลอยู่ตลอด แล้วแต่เหตุการณ์ที่มันจะเกิดขึ้น ก็ทำให้มันกังวล มันก็กังวลในสมบัตินี้แหละอันหนึ่ง มันก็กังวลในบริวารนี้อันหนึ่ง มันเป็น**ปlico** กังวล คือกังวลในบริษัท กังวลในบริวาร แล้วก็กังวลในสมบัติพักผ่อนของตัวเองนั้นแหละ

ทีนี้จะหาความสงบคือความสุขในตัวเองมันยาก ถึงเราจะได้สมบัติตามความประสงค์ของตัวเองก็ตาม เราคิดว่าสมบัตินั้นน่าจะนำความสุขมาให้ มันก็หาไม่ กลับมาเป็นสิ่งที่จะทำ ความกังวลให้เราอีกครั้ง กลัวสมบัตินั้นมันจะหาย กลัวสมบัตินั้นมันจะเสื่อมสูญไป กลัวสมบัตินั้นมันจะวิบัติไป หรือว่ากลัวเราจะวิบัติจากสมบัตินั้นไป มันก็กังวลอยู่นั้นแหละ แม้แต่บริวาร

เราก็ยุ่งกับบริวาร กังวลกับบริวาร จะทำอะไรกลัวจะไม่ดี หรือจะ  
ทำอะไรก็กลัวจะไม่ถูกใจเขา เขาก็ไม่ถูกใจเรา เราก็ไม่ถูกใจเขา  
มันก็กังวลนะ ก็เพราะมันมีเรื่องเกิดขึ้นในวงการบริษัทบริวารนั้น  
ด้วย มันก็เป็นเรื่องที่จะให้เรากังวลทั้งนั้นแหละ

ทีนี้เราก็แก้ปัญหาด้วย**สุปฏิปันโน** เราเอาธรรมคำสอนของ  
พระพุทธเจ้ามาปฏิบัติดี ให้มันหายกังวล เราอย่าไปยุ่งกับสิ่ง  
ดังที่กล่าวมานั้นนะ เราจะหวังพึ่งใคร เราก็หวังพึ่งพระพุทธเจ้า  
นี่ทางหัวใจนะ ส่วนภายนอกเราก็พึ่งสมบัติ ส่วนภายในเราพึ่ง  
พระพุทธเจ้า และพึ่งพระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า เราเอาสุปฏิปัน  
โน คือปฏิบัติดี การปฏิบัติเราก็ไม่ได้ทำอะไร เราก็นั่งอยู่เฉยๆ ไป  
ลงแรงอะไรที่ไหนแหละ ก็ไม่ได้ลงแรงอะไร เราก็อยู่ของเราเฉยๆ  
ความอยู่เฉยๆนี้แหละเรียกว่าปฏิบัติ นั่งอยู่เฉยๆเนี่ย

นั่งดูลมตัวเอง นั่งกำหนดลมตัวเอง กำหนดเข้าไปข้างใน  
เวลาหายใจเข้าหายใจออก เราก็ตรงเข้าไปนะ ตรงเข้าไปข้างใน  
เรียกว่า**อุสุปฏิปันโน** ก็เป็นผู้ปฏิบัติตรง ก็ตรงเข้าไป ตรงเข้าไป  
ระงับความกังวล มันจะกังวลชนิดไหนก็ตาม มันจะพุ่งชานชนิด

ไหนก็ตาม มันจะวุ่นวายชนิดไหนก็ตาม เราต้องเข้าไป อย่างนำ  
ความอยากไปให้เขา ไปถอนความอยากนั้นออก ไประงับความ  
อยากนั้นไว้ ให้มันมีแต่ความไม่อยาก ความเฉยๆเข้าไปนะ ด้วย  
ความเป็นผู้ปฏิบัติดีเข้าไปและปฏิบัติตรงเข้าไป เข้าไปก็เพื่อ  
ความเป็นธรรม ไม่ใช่เข้าหาอะไรนะ เข้าไปหาธรรมะ ที่ว่าธรรมะ  
อยู่ที่ใจ ธรรม ๘๔๐๐๐ พระธรรมชั้นธอยู่ที่ใจ เราก็ตรงเข้าไป  
นั้นนะ

พอตรงเข้าไปแล้วก็ไปเจอธรรมะ ก็คือเจอความสงบนั้นนะ  
ก็ได้แก่ความสงบนั้นนะ ก็เป็น**ญาณะ** เป็นผู้ปฏิบัติ เป็นธรรม ก็  
ธรรมะมันก็อยู่ตรงนั้น เมื่อเราปฏิบัติเป็นธรรม แล้วเราก็ได้  
ธรรมะ เรียกว่า**ญาณะปฏิปัตโน** เมื่อได้ธรรมะแล้วผลของธรรมะ  
ที่มันจะเกิดขึ้นมันก็เป็น**สามิฉิปปฏิปัตโน** เราตรงเข้าไปนี่แหละ  
เรารักษาอยู่นี่แหละ การปฏิบัติมันไม่ได้ไปทำอะไรมาก มีแต่นั่ง  
เท่านั้น มานั่งกำหนดหัวใจตัวเอง มานั่งหาหัวใจตัวเองเท่านั้น  
มานั่งรู้หัวใจตัวเองเท่านั้น ไม่ได้ไปหาอะไร หาธรรมะ เราฟัง  
ธรรมะก็คือฟังเทศน์นั้นแหละ ก็ฟังเทศน์ก็คือคำพูด คำพูดก็คือ

นำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาพูดให้ฟังก็เพื่อผู้ฟังจะได้ปฏิบัติ  
ตามและจะได้กำหนดตาม

แล้วพอกำหนดตามเข้าไป ส่วนภายนอกเราก็อย่าไปกังวล  
มันมากนักในขณะที่เรานั่ง เรากำหนดให้มันสงบซะก่อน ความรู้  
ในความสงบนั้นนะ มันจะเป็นประโยชน์อย่างไร และมันจะมี  
อะไรเกิดขึ้นให้เรารู้ได้หรือไม่ในขณะที่มันมีความสงบนั้นนะ เรา  
จะต้องทดสอบดูสิ เราอย่าไปเข้าใจว่ามันสงบแล้วมันจะไม่ได้  
อะไร และมันจะไม่รู้อะไร ก็โดยมากก็มักจะเข้าใจกันไป  
ทำนองนั้น ทีนี้เราลองสงบดูสิ แล้วในความสงบนั้นมันจะมีอะไร  
แต่ให้มันสงบไปทุกครั้ง แต่ละครั้งมันจะมีอะไรรู้ขึ้นมา ครั่งนี้มัน  
รู้อย่างนี้ขึ้นมา ครั่งต่อไปแล้วมันจะรู้อะไร เราก็ทำให้มันสงบไป  
เรื่อย ๆ สิ

บางคนนะสงบครั้งเดียวก็จะให้มันรู้ไปหมด อะไรๆก็จะให้  
มันเกิดไปหมด จะให้มันเป็นไปหมด เหมือนกับตัวเองที่จะ  
รับรองความสำเร็จในเมื่อมันจะสำเร็จมาจริงๆ เราจะรับรอง  
หรือไม่ เราไม่ได้คิดไปในการทำนองนั้นสิ เราคิดแต่ว่าอยากจะให้มัน

รู้หมด ถ้ารู้หมดมันก็สำเร็จหมด ก็เมื่อมันสำเร็จมันจะทำยังไง  
ความสำเร็จมันจะไปอยู่กับชาวโลกเขาได้หรือ ก็ตัวเองหาได้คิด  
ไม่

เราเอาแต่ความสงบสำรองจิตสำรองใจของเราไปก่อน ให้  
มันเป็นพื้นฐานได้เสียก่อน พื้นฐานแห่งความเป็นอยู่ของเราซึ่ง  
เราได้อยู่ต่อไป พอให้เราเป็นสุขประจำวัน พอมันจะได้หายกังวล  
บ้าง มันจะได้หายความวุ่นวายบ้าง แล้วมันจะมีความสุขกับ  
ตัวเองบ้าง เราก็เอาเพียงแค่นี้ก่อน เป็น**สุปฏิปันโน**ไปก่อน คือ  
เราปฏิบัติดีของเราไปก่อน เราก็เป็นผู้มีสติควบคุมดูแลกาย  
วาจาของตัวเองให้ปราศจากโทษ ก็นั่นแหละเป็นผู้ปฏิบัติดี ก็  
ปฏิบัติอยู่ในองค์ศีลนั่นแหละ ก็ศีลนั่นแหละปฏิบัติกายวาจาให้  
เรียบร้อย ให้ปราศจากโทษ ก็เป็นศีลในตัว แล้วมันก็เป็นธรรมะ  
ไปในตัว รักษาศีลก็เหมือนปฏิบัติธรรม ปฏิบัติก็เหมือนรักษาศีล  
นั่นแหละ แล้วก็คิดให้มันเข้าใจให้มันสอดคล้องกันบ้าง ก็ศีลก็คิด  
ว่าจะเป็นคนแต่ศีล ธรรมก็เป็นแต่ธรรม มันก็ไม่ใช่ ของที่มันเนื่องถึง

กันอยู่แล้ว ของที่อยู่ด้วยกันอยู่แล้วนะ เราไม่ต้องไปคิดแยกอะไร  
ให้มันมากภายในหัวใจนะ รวมเข้ามาเป็นสามัคคีเป็นอันเดียว  
ทำยังไงมันจะเป็นอันเดียวได้ เดียวนี้เราจะหาหนึ่ง หาหนึ่ง  
ในหัวใจ หาหัวใจให้มันเป็นหนึ่ง เดียวนี้ไม่รู้ก็หัวใจ มันก็  
ความคิด มันสารพัดสารเพ แต่มันจะคิดไป เราจะมาทำให้มัน  
เป็นหนึ่งเท่านั้นนะ มันก็ทำไม่ได้ พอทำมันเป็นหนึ่งได้มันจะเป็น  
อะไร ความรู้ในใจที่ใจมันเป็นหนึ่งมันจะมีอะไรให้รู้มัย ก็ลองดูสิ  
สิ่งที่มันจะเกิดขึ้นทั้ง ๘๔๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี ก็เพราะใจมันเป็น  
หนึ่ง

อันนี้พระพุทธเจ้าได้ทำมาแล้วนะ พระองค์ได้ทำมาตั้งแต่  
สมัยพระองค์ที่ตรัสรู้จะหรือว่ากำลังตรัสรู้ไปในคืนวันเพ็ญเดือน  
หก ก็พระองค์ได้นั่งขัดสมาธิ แล้วมากำหนดจิตของพระองค์  
แล้วให้จิตพระองค์มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็ทำใจของ  
พระองค์ให้เป็นหนึ่ง เมื่อใจของพระองค์เป็นหนึ่งนะ อะไรมันเกิด  
จากความเป็นหนึ่งของใจ ก็ญาณทั้ง ๓ ไม่ใช่หรือ

**บุพเพนิวาสานุสติญาณ ความระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ**

รู้จักจุดีของสัตว์ได้ **อัสวักขยญาณ** ลุความสิ้นไปแห่งกิเลสของ  
ตัวเอง ก็เพราะใจมันเป็นหนึ่งในไม่ใช่หรือ เพราะหนึ่งในใจไม่ใช่  
หรือ

แต่เราก็คิดให้ดีนะ ที่นี้มันก็ไม่ใช่มีเฉพะาญาณ ๓ นะ ญาณ  
อย่างอื่นอีกหละ ในบุพเพนิวาสานุสติญาณนี้ก็มาเทียบกับ **อดีต  
ตังสญาณ** ก็ญาณในอดีต ที่นี้ส่วนที่เป็นอนาคตเรียกว่า **อนาคต  
ตังสญาณ** ก็ญาณในอนาคต **ปัจจุปานังสญาณ** ก็ญาณใน  
ปัจจุบัน ก็รู้ในปัจจุบันนะ ก็รู้จักความเป็นหนึ่งนั่นหละ ไม่ใช่ว่ารู้  
ด้วยความวุ่นวายนะ พระองค์ไม่ได้ตรัสรู้ด้วยความวุ่นวาย พระ  
อรหันต์ที่ได้สำเร็จเป็นมรรคเป็นผลขึ้นมาะ ก็ไม่ได้สำเร็จด้วย  
ความวุ่นวาย สำเร็จด้วยความสงบ

คุณค่าของความสงบนี้เหลือที่จะพรรณนา พิจารณาให้ดีนะ  
พวกเรานะ สงบตั้งแต่เบื่องต้นจนตลอดถึงบั้นปลายนะ จน  
ตลอดถึงความสำเร็จนะคือบั้นปลาย เบื่องต้นก็ยังความสุขให้  
เรานั้นนะ ให้เรามีความสุข สุขกายสบายจิต สุขจิต สบายกาย ก็  
ทำจิตของเราให้สงบสุขดูซิ ก็ไม่ได้ไปทำอะไรรึว่าทำจิตให้เป็น

สุข ทำจิตให้สงบ ไม่ได้ทำอะไร เดินก็ไม่ได้เดิน ยืนก็ไม่ได้ยืน มี  
แต่นั่ง นั่งฟังแล้วก็กำหนดจิตเราตามไปด้วย ตามไปไหนหละ ก็  
ตามเข้าไปข้างในของตัวเองนั่นนะ ไม่ให้ตามออกมานอก ไม่ให้  
ตามมาหาคำพูดที่พูดอยู่นี้ ให้ตามเข้าไปข้างใน ตามเข้าไปหา  
ความเป็นหนึ่ง ตามเข้าไปหาหนึ่งในหัวใจ ทำใจให้เป็นหนึ่ง

ถ้าเป็นหนึ่งได้มันได้หมด เราคิดให้ดี ไม่ต้องไปกังวลหรือ  
กว่าจะได้บรรลุตรงนั้น จะได้ธรรมะตรงนี้ สถานที่นั้น สถานที่นี้  
ก็อย่าไปคิด ถึงจะบรรลุจริงๆ ถึงจะสำเร็จจริงๆนะ ความสำเร็จ  
จริงๆมันไม่ใช่ไปสำเร็จภายนอก ก็สำเร็จอยู่ในตัวของตัวเอง จะ  
ไปชาติไหนก็ตาม ภพไหนก็ตาม ถ้าชาตินี้ยังไม่สำเร็จในตัวเอง  
แต่ก็เป็น**บารมี**ต่อไป ก่อนที่มันจะสำเร็จในชาติไหนก็ตาม ชาติ  
ข้างหน้าจะเป็นสิบชาติก็ตาม เจ็ดชาติก็ตาม สามชาติก็ตาม  
หนึ่งชาติก็ตาม มันก็สำเร็จอยู่ภายในนะ

มันไม่ใช่ว่าถ้าสำเร็จนะ ไม่ใช่ป่าสำเร็จ ป่ามันสำเร็จเอาไว้  
ถ้ามันสำเร็จอรหันต์เอาไว้ เมื่อใครคนใดคนหนึ่งเดินผ่านไป คน  
นั้นก็สำเร็จตามถ้ำก็ดี หรือตามป่าก็ดี ก็มันไม่มีนะ มันเป็นไป

ไม่ได้ แต่ความสำเร็จนั้นมันอยู่ที่เรา ถึงแม้จะอยู่ในป่าในถ้ำก็  
ตาม เวลาสำเร็จไม่ใช่ถ้ำสำเร็จ เวลาสำเร็จไม่ใช่ป่าสำเร็จ  
ความสำเร็จมันอยู่กับตัวเรา ตัวของตัวเอง ที่นี้เราจะสำเร็จที่ไหน  
มันก็ได้ ไม่จำกัดเฉพาะแต่ในถ้ำ มันอยู่ที่ตัวเอง จะไปจำกัดอยู่  
ในถ้ำได้อย่างไร ใครจะเอาถ้ำที่ไหนมาให้คนสำเร็จมาก จะเอา  
ป่าที่ไหนให้คนสำเร็จมาก มันก็เป็นไปได้ยาก

อย่างพระพุทธเจ้าออกประกาศพระศาสนานะ พระองค์ไป  
ประกาศในถ้ำเหรอ พระองค์ก็ไม่ได้ไปประกาศในถ้ำ พระองค์ก็  
ไปประกาศครั้งแรก ไปอยู่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แถวเมือง  
พาราณสี มันก็เป็นแต่เพียงว่าป่า ป่าก็คงไม่รกเท่าไรหรอก ก็เป็นแต่  
เพียงว่าธรรมชาติ แล้วพระองค์ก็ทรงสอน สอนแล้วก็ไม่ใช้ว่าป่า  
นั้นจะทำความสำเร็จให้แก่ปัญญาโกณฑัญญะ **อัญญาโกณฑ  
ัญญะ** ได้มาพิจารณาไปตามกระแสธรรมคำสอนขององค์  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พิจารณาไปแล้วก็เกิดญาณ  
ปัญญาขึ้น แล้วก็ได้ดวงตาเห็นธรรม ดวงตาเห็นธรรมก็คือได้  
ปัญญาญาณขึ้นมา **สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้น**

ทั้งมวลก็ล้วนดับเป็นธรรมดา ก็เท่านั้นนะปัญญา

พระพุทธเจ้าก็ยังรับรองว่า อัญญาโกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ รู้  
แล้วหนอ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม ก็ได้สำเร็จโสดาบัน

ที่นี้มันสำเร็จในถ้าเหรอ ก็ไม่ใช่ สำเร็จในหัวใจของอัญญา  
โกณฑัญญะ นั่นนะ แม้แต่ท่านทั้ง ๔ พระองค์ก็แสดงธรรม  
เทศนาโดยปกิณกะธรรมต่างๆนั่นนะ แล้วก็สำเร็จโสดาบัน  
แล้วก็จึงมารวมกันฟัง อนัตตลักขณสูตร เป็นครั้งที่สอง พอจบ  
ธรรมเทศนานะ ท่านทั้งห้าก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ที่นี้บรรลุใน  
ถ้าเหรอ ปาบรรลุเหรอ ไม่ใช่ใจเหรอที่บรรลุธรรมที่สำเร็จเป็น  
พระอรหันต์ พระพุทธเจ้าไปสมมุติปาเป็นอรหันต์เหรอ  
พระพุทธเจ้าไปสมมุติถ้าเป็นอรหันต์เหรอ ก็ไม่ใช่

ก็ท่านทั้งห้านั่นแหละ ที่ได้สำเร็จตามหัวใจของท่านทั้งห้านี้  
แหละ ท่านทั้งห้าก็ได้สำเร็จตามหัวใจของท่านแต่ละองค์ๆ ก็ถือว่า  
สิ้นอาสวกิเลส ก็เลยได้เป็นอรหันต์ พอได้เป็นอรหันต์แล้วได้  
สำเร็จแล้ว พระองค์ก็อุปสมบทก็คือบวชให้ บวชก็บวชไม่ยาก  
แต่ก่อนพระพุทธเจ้าบวช บวชด้วยพระโอบุสฺสุ์ของพระองค์ว่าท่าน

ก็เป็นภิกษุมาเถิด ธรรมวินัยของเราได้กล่าวมาดีแล้ว ท่านจง  
ประพฤติพรหมจรรย์เถิด เท่านั้นที่สมบูรณ์ ก็ไม่สมบูรณ์ยังไงก็  
สำเร็จแล้ว ไม่ได้บวชยาก ไม่ได้สวดยาก ไม่ได้สวดปฏิบัติ ไม่ต้อง  
รับศีล ไม่ต้องอะไรยาก บวชสมัยพระพุทธเจ้าที่บวชครั้งแรก ก็  
เพราะท่านสำเร็จก่อนบวช ท่านก็เลยบวชง่ายสิ

ที่นี้ส่วนใจนั้นนะ ความสำเร็จในใจนั้น นั่นแหละคือว่าบวชแท้  
เรียกว่าบวชใน บวชนอกก็เป็นแต่เพียงว่าพูดนิดเดียว แต่บวชใน  
นั้นนะพระพุทธเจ้าบวชไว้ก่อนแล้วตั้งแต่**ธัมมจักกัปปวัตตน**

**สูตร** แล้วก็มา**อนัตตลักขณสูตร** บวชภายใน ไม่มีการสึกขาลา  
เพศ พอพระองค์บวชภายในได้แล้ว จบบริบูรณ์ทุกอย่างแล้ว  
พระองค์ก็จึงให้ไปประกาศพระศาสนา ก็ต่างคนต่างไป ไม่ให้ไป  
ด้วยกัน นี่ก็เพราะความเป็นหนึ่ง ไม่มีความเป็นสอง มีหนึ่งอัน  
เดียว เพราะฉะนั้นนะที่นี้เรามาทำใจของเราให้ เป็นหนึ่ง ที่นี้  
ส่วนเป็นหนึ่งเราก็เอาหนึ่งในหัวใจเราไว้ก่อน เอาความสงบไว้  
ก่อน เราก็อย่าเพิ่งอะไรให้มากนัก ไม่ใช่จะไปสำเร็จในป่าใน

เขา ไม่ใช่เอาความสงบป่าเขามาเป็นที่พึ่งของตัวเอง เอาใจ  
ของเรานั้นนะให้เป็นหนึ่ง เอาใจของเรานั้นให้สงบ

ความสงบมันไม่ได้เลือกสถานที่ ที่ภายนอกอย่าไปเลือก เรา  
จะมีเวลาไปหรือภายนอก ภายในมันจะไปเลือกอะไร มันเป็นอ  
กาลิโก ไม่ประกอบกาลเวลา ไม่ประกอบกาลสมัย ได้ทุกสมัย  
ได้ทุกกาล ได้ทุกเวลา มันว่าแต่ว่ามันสงบได้ กาลนี้สมัยนี้มันก็  
สงบได้ มันจะเป็นอะไร พระพุทธเจ้าไม่ได้เลือก แม้ถึงทุกวันนี้ก็  
อยากเป็น พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ว่าอะไร และเวลานี้ก็เป็นไปไม่ได้  
พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ว่า สมัยนี้ก็เป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้  
ว่า แล้วแต่ใจของเราจะมีความสงบนั้น

ถ้าเรามีความสงบแล้ว มันจะไปเลือกอะไร มันเว้นไว้แต่ใจ  
ของเราไม่สงบนะสิ มันก็มีแต่ความกังวล ไม่รู้ว่ากังวลเอาอะไร  
ไม่รู้ว่ากังวลอะไรที่ไหนก็ไม่รู้ มันจะได้อะไรก็ไม่รู้ แต่เวลามาทำก็  
ทำเพื่อความสงบ แต่เวลาไปทำก็ไปทำความวุ่นวายให้ตัวเองซะ  
ก็ไปกังวลซะ ทีนี้มันจะไปสงบได้อย่างไร มันจะมีผลลัพท์ได้อย่างไร  
แล้วมันจะเป็นหนึ่งได้อย่างไร หนึ่งในหัวใจตัวเองก็ยังไม่ได้ เราไม่

ต้องกังวลหรือ จะสวดมนต์ได้หรือไม่ได้ มันก็เรื่องหนึ่ง คนที่  
สวดได้เค้าก็สวดไปสิ แต่ว่ามันสงบหรือไม่ ความสงบมันไม่ได้  
เกี่ยวกัน เกี่ยวกับการท่องบ่นสาธยายจดจำอะไรหรือ ความ  
สงบมันเป็นเรื่องของความสงบ ความจดความจำมันก็เป็นเรื่อง  
ของความจดความจำ คนละเรื่อง เรื่องของความสงบนี้มันไม่ได้  
เกี่ยวหรือ

แต่เราก็อย่าไปยุ่งกับของภายนอกเมื่อเวลาเราทำ มันใจใน  
สิ่งที่เราทำนั่นนะ มันใจในความสงบ ตั้งใจเพื่อความสงบ ตั้งใจ  
เพื่อความสันติสุขในตัวเอง เราอย่าไปยุ่งอย่างอื่นสิ ถ้าเรา  
ต้องการความดีในตัวเอง เพราะความดีมันมีอยู่แล้วนะ ดีกับชั่ว  
มันมีอยู่แล้ว เราจะเอาดีหรือเราจะเอาชั่ว เวลาเราอยู่ด้วยกันนะ  
มันมีทั้งสอง บางครั้งมันก็ดี บางครั้งมันก็ชั่ว จิตมันเป็นอยู่อย่าง  
นั้น มัวหมองมันก็มี บางครั้งมันก็สดใส บางครั้งมันก็สะอาด มัน  
ก็มีของมัน ถ้าเราจะเอาดีในตัว เอาอย่างเดียว ก็เอาสงบสิ เอา  
ความสงบซะก่อน เอาให้มันสงบอย่างเดียวนั้นแหละ ก็อย่าไป  
กังวลกับอย่างอื่น ส่วนอื่น ๆ นั้นปล่อยมันไว้ก่อน เพราะว่าเรา

ต้องการความสงบ เราจะไปกังวลกับอย่างอื่น ที่นี้ความสงบมัน  
จะไปอยู่ตรงไหน มันจะเป็นไปได้ยังไง

เรามุ่งประเด็นความสงบซะก่อน มุ่งอย่างเดียวซะก่อน แล้ว  
ความสงบมันจะเป็นยังไง ถ้าไม่มีประโยชน์พระพุทธเจ้าพระองค์  
ก็คงจะไม่สอน คงจะไม่ตรัสธรรมะคือการปฏิบัติเพื่อความสงบ  
ขึ้นมาหรอก พระองค์ก็คงจะตัดทิ้งไปแล้ว อันนี้พระองค์ทรง  
บัญญัติเอาไว้ **ปัสสัทธิ**ก็คือความสงบ **ธัมมวิจย**ก็สอดส่องแห่ง  
ธรรม **สติ**ก็ความระลึกได้ พระองค์ก็บอกไว้หมดในนั้นนี่นะ สติก็  
ความระลึกได้ ธัมมวิจย ก็สอดส่องหาธรรม ก็เรากำลังสอดส่อง  
หาธรรม สอดส่องหาความสงบ **ปัสสัทธิ**ก็คือความสงบ ก็ผล  
สุดท้ายก็คือตั้งใจมั่น **สมาธิ**นะ นี่ ก็พระองค์บัญญัติเอาไว้แล้วนี่  
ตั้งเอาไว้แล้ว

ที่นี้เราท่องได้แล้ว แต่เราเป็นไปตามที่เราท่องได้หรือไม่ ก็  
ไม่ได้อีกแหละ ก็นอกจากว่าเราจะมาทำเอาเท่านั้น เราทำเอา  
ของมันอยู่กับใจเรา ธรรมทั้งหลายอยู่นี้หมดแหละ สติก็อยู่ตรงนี้  
ธัมมวิจยก็อยู่ตรงนี้ **ปัสสัทธิ**ก็อยู่ตรงนี้ สติปัญญาอะไรก็อยู่ในนี้

หมด อยู่ในที่เดียวนี้หมด หาเอาท่านผู้เดียว หาเอาท่านองค์  
เดียว แล้วไม่ต้องไปกังวลหรอก ไม่ต้องไปวุ่นวีนวุ่นวายอะไรให้  
มากนัก มันไม่จำเป็นนะ เราพยายาม พยายามดูหัวใจของ  
ตัวเองเท่านั้น คือมันไม่มีอะไรหรอก ก็คือใจตัวเดียวนั้นแหละ ก็ใจ  
ตัวเดียวมันยาก

ที่นี้ความกังวลมันก็คือใจ ก็นอกจากใจมันก็ไม่กังวล ความ  
ฟุ้งซ่านมันก็คือใจ ก็นอกจากใจแล้วมันก็ไม่มีอะไรฟุ้งซ่าน ความ  
วุ่นวายมันก็คือใจ พอนอกจากใจแล้วมันก็ไม่วุ่นวาย ความเกียจ  
คร้านมันก็เรื่องของใจ ถ้าไม่มีใจมันก็ไม่เกียจคร้าน มันก็อยู่อัน  
เดียว ความขยันความเพียร ก็อันเดียวกันนั้นนะ มันก็อยู่ที่เดียว  
ก็อยู่กับคนๆเดียว ก็เหมือนเรานะ บางทีก็เกิดความขี้เกียจมา  
บางทีก็เกิดความขยันมา บางทีก็เกิดความขี้เกียจมา บางทีก็เกิดความขยันมา  
มา ทนเอา

ก็อย่างนี้เรารู้มาแล้วไม่ใช่หรือ ก็ล้วนแต่ธรรมะไม่ใช่หรือ ก็  
ธรรมะมันอยู่ในตัวของตัวเองไม่ใช่หรือ สติของเราที่รอบคอบ  
เวลาเราทำ เวลาเรามีความพากความเพียรจะทำงานทำการ

อะไร เราก็มีสติรอบคอบ ชั้นตีมีความอดความทนต่อสู้กับ  
เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้น สติของเรามันก็เพียบพร้อม มันก็อยู่กับ  
คนๆเดียวไม่ใช่หรือ หรืออยู่ที่ไหน คิดหรือยัง หรือจะมีแต่พากัน  
หา หรือจะท่องสาธยายจดจำให้มันได้มากๆ ถ้าได้มากแล้วก็จะ  
สำเร็จไปเลย ก็เอาซี ก็ไม่มีปัญหา เราจะไปศึกษาตาม  
ตำรับตำราให้มันสำเร็จได้มันก็ไม่มีปัญหา

แต่มันก็วุ่นวายอีกแหละ ก็เกิดความสงสัยในตำรานั้นอีก มัน  
ก็แล้วไม่เป็นอีกแหละ ถึงยังไงก็เอาใจเราไปเลยดีกว่า ทำยังไงมัน  
จะสงบได้ ทำญาณปัญญาให้มันเกิดขึ้น ทำความสว่างไสวให้  
มันเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นในตัวมันเองแหละ มันเกิดขึ้นในความสงบ  
นะสิ เราก็ดูความสงบนะสิ ดูใจนั้นนะ ใจของเรามันเป็นยังไง  
ตอนนี้ มันมีความฟุ้งซ่านยังไง แล้วมันมีความวุ่นวายยังไง มันมี  
ความร้อนยังไง ก็สังเกตดูสิ แล้วมันสงบหรือไม่สงบ ก็สังเกตดูสิ

เรื่องความสงบไม่ต้องถามใครหรอกถ้ามันสงบ มันมีอาการ  
เบาตน เบาตัว เบากาย เบาใจ แล้วมันก็มีความสุข ความเยือก  
เย็นในจิตใจของตัวเองนะ มันรู้แล้วแหละนะ มันแสดงแล้ว

ยี่ห้อมันบอก คือมันบอกในตัวมันแล้ว ก็มันมีในตัวของมันอย่าง  
นั้นเราจะไปถามใคร ที่นี้เราจะไปเอากับใคร ที่นี้เราจะไป  
แลกเปลี่ยนกับใคร แลกเปลี่ยนไม่ได้ ที่นี้ความสว่าง ถ้ามันสงบ  
มันเกิดของมันเอง มันเกิดในตัวของมันนั่นนะ ถ้ามันสงบมันเกิด  
ในตัว เมื่อมันเกิดมันจะรู้อะไร

ที่นี้มันหาอะไร มันก็หาบุญในตัวไม่ใช่หรือ ก็ต่อเมื่อมันเห็น  
บุญนะ มันรู้บุญนะ เมื่อมันเห็นบุญในตัวเอง มันก็เห็นความดีใน  
ตัวเอง มันก็เห็นบาปในตัวเองเท่านั้น พอเห็นบุญมันก็เห็นบาป  
พอเห็นความดีมันก็เห็นความชั่ว ที่นี้มันจะไปทางไหนพอมันเห็น  
อย่างนั้นแล้ว ที่นี้มันก็ต้องละชั่วและก็ประพฤติดี มันก็ต้องไป  
ตรงนั้นอีก ก็เพราะมันเห็นดีแล้วมันจึงจะปฏิบัติดีได้ ตามความ  
ดีอันที่มันเกิดขึ้นในตัวเองนั้น แล้วก็ละความชั่วอันที่ตัวเองได้  
ปรากฏนั้น แล้วมันเกิดขึ้นเพราะอะไร และสาเหตุมันมาจากไหน  
และต้นเหตุแห่งความชั่วอยู่ตรงไหน มันก็จะได้ค้นหากัน

เราจะมาตัดตั้งแต่ปลายมัน แต่ต้นมันหละ ก็ไม่ได้เข้าไปดู  
ถ้าเรามีความสงบเราก็เข้าไปดูได้ มันก็เห็นได้ เห็นต้นเหตุ

ต้นเหตุของความดี ต้นเหตุของความชั่ว ต้นเหตุของบุญ ต้นเหตุ  
ที่จะให้เกิดบุญ และก็ต้นเหตุของบาปและต้นเหตุที่จะให้เกิด  
บาป มันอยู่ในตัวมันนะ

ทีนี้เราจะไปค้นในตำรา ตำรานั้นนะ เล่มนั้นว่าอย่างนั้นอยู่  
หน้านั้นและก็อยู่ในระหว่างแถวนั้น มีกี่แถวนะ เราก็จะไปรู้ได้แต่  
เฉพาะนั้นนะ ว่าโบราณเค้าเขียนไว้ชัดเจนตรงนี้ๆ แต่ส่วนใจ  
ของตัวเองแหละที่ได้ไปรู้อย่างนั้น มันจะละได้หรือไม่ ก็ได้แต่จำ  
เท่านั้น จำตำรา อยู่หน้านั้น หมายเลขเท่านั้น และเล่มนั้น และก็  
อยู่แถวนั้น จดเอามันก็ได้ แต่ว่าใจของเราจะมันเป็นอย่าง  
นั้นหรือไม่ อันนี้หาได้คิดไม่

เพราะฉะนั้นเรานั้นน่าจะควรที่จะสนใจให้มาก บ้านเมืองมัน  
กำลังวุ่นวาย และความวุ่นวายของบ้านเมือง คำว่าบ้านเมืองมัน  
ก็หมายถึงว่าทั่วไป แล้วก็รวมเราไปด้วย ไม่ใช่แค่เขา มัน  
วุ่นวาย เราพยายามจับความสงบเอาไว้นะ เลี้ยงน้ำใจของตัวเอง  
ไว้ก่อน ก่อนที่มันจะหายความวุ่นวาย จะหายความยุ่งยาก  
ระยะนี้มันกำลังยุ่งยาก อะไรมันก็ป่วนปั่นกันไปหมด แล้วมัน

ใครทำขึ้น มันก็มนุษย์นะทำขึ้นเอง มันก็ไม่มีใครหรอกจะทำขึ้น  
ก็มนุษย์ต่อมนุษย์ทำขึ้นมาเอง ทีนี้เราหาความสงบซะ ต่อเมื่อ  
เคঁาหามาแล้ว ต่อเมื่อมันมีมาแล้ว มันก็ต้องวุ่นวาย ก็เมื่อมัน  
วุ่นวายมาแล้วเราจะไปทำยังไง มันก็ทำอะไรไม่ได้ มันก็มีอย่าง  
เดียวคือสงบเท่านั้นแหละ

ปลง ถ้าปลงได้ก็ปลง ให้สู้ก็สู้ไม่ได้ สู้ไปก็สู้ไปอย่างนั้นนะ  
แต่ผลสุดท้าย ปลงซะนั้นนะ เอ้า วาง แล้วแต่มันจะเป็น  
เพราะฉะนั้นเราเอาความสงบนี้ เอาไว้ให้ดี เอาใจของเราให้  
สงบเท่านั้น อย่างอื่นไม่ให้ ไม่รู้จะเอาไปทำไม ใจเรื่องความรำ  
ความรวย รำรวยแล้วมันก็ลำบากอีกแหละ มันก็ยากอีกแหละ เรา  
เอาความสงบไปก่อน ก่อนที่จะรำรวยนะ ถ้ามันสงบมาแล้ว มัน  
รำรวยมา มันก็ไม่มีปัญหา มันสามารถระงับยับยั้งชั่งจิตของ  
ตัวเองได้ แล้วมันก็ไม่ได้ติดรนกับสิ่งที่มันได้มา และมันก็ไม่ได้  
ทำกระวนกระวายให้ มันมีปกติ เหมือนกับมันไม่ได้ แต่ความดี  
ใจเป็นของธรรมดา ก็มีเท่านั้น ทีนี้มันก็สบายสินั่น

ถ้ามันไม่รำรวย เราก็รวยภายในสิ รวยภายในก็คือใจเรามี  
ความสุขตลอด ใจมันอิ่มตลอด ใจมันรวยอยู่ตลอด เราก็คิดเอา  
อย่างนี้เถอะ ไหนๆเราก็เกิดมาแล้ว เกิดมาแล้วไปไหนหละ เรา  
จะไปไหนเกิดมาแล้ว พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าไปไหนหละ มีเกิด  
แล้วมันก็มี ความแปรปรวนในท่ามกลาง แล้วก็มี ความแตกดับใน  
ที่สุด นี่พระพุทธเจ้าบอก มันมีเกิดมาแล้ว เราก็ได้เกิดมาแล้ว ผล  
สุดท้ายก็ตายกันทั้งนั้นหละ หนีไม่พ้นหรอก รวยก็ตามเถอะ จน  
ก็ตามเถอะ จะพอบานกลางก็ตามเถอะ ไม่พ้นหรอก จะเลิศ  
ประเสริฐอะไรมาจากไหนก็ตาม หนีไม่พ้น คิดเอาอย่างนี้ก็พอ

ทำยังไงเราจะเป็นสุข ก่อนที่เราจะลงเอยในบั้นปลาย เอาแค่  
นี้หละดี เอาอย่างนี้ดี หากความสุขไปเถอะ สุขก่อนที่จะถึงบั้น  
ปลาย เพราะมันเกิดมาแล้ว ก็มันเกิดมาแล้วมันหนีได้หรือ มัน  
หนีไม่ได้หรอก หนีอนิจจังนะ หนีแก่ หนีเจ็บ หนีตาย หนีไม่ได้  
หรอก หากความสุขไว้เถอะ ในระยะกำลังจะแก่อยู่นี้หละ นี่หา  
ความสุข หากความดีเอาไว้ แก่กับเจ็บมันอยู่ด้วยกันนะหละ มันก็  
แยกกันเฉยๆหรือ แยกคำพูด มันพูดคำเดียวไม่ได้ ถ้ามันแก่มัน

ก็ต้องเจ็บหละ ลูกโอย นอนโอยหละ ต้องเจ็บต้องปวด มันมีมา  
แต่ไหนแต่ไรก็ตั้งแต่แรกเกิด ก็ความแก่ก็ตั้งแต่แรกเกิดนะ

ที่นี้ความตายในวันสุดท้าย หมดลม เราจึงถือว่าลมหมด เรา  
จึงถือว่าตาย อันนี้มันเป็นของแน่นอนกับชีวิตเราทุกคนนะ อย่า  
ไปว่าคนใดคนหนึ่งไม่ได้ จะมีเฉพาะคนใดคนหนึ่งไม่ได้ หนึ่งเรา  
สองเราอยู่นั้นนะ มันไปไหนไม่ได้ เพราะความตายมันอยู่กับเรา  
รักษาความสุข รักษาความสงบ อย่างอื่นไม่ยากให้ทำเท่าไร  
หรือยาก ให้ออกมาได้ความสงบ ถ้ามันสงบมันเป็นสุข ถ้ามันเป็นสุข  
แล้วมันปลงได้ มันยังมีส่วนวางได้บ้าง เจ็บมามันก็ยังไม่ได้ดีโหย  
ดีพาย เป็นอะไรมามันก็ยังมีข้อคิดบ้าง ถ้ามันสงบสุขนะ

ที่นี้ถ้ามันไม่สงบสุข มีกรรมะเท่าไรก็มีไปเถอะ ท่องบ่น  
สาธยายมาเท่าไรก็ท่องบ่นมาเถอะ มันระงับยับยั้งหัวใจตัวเอง  
ไม่ได้เลย นี่มันเป็นอย่างนั้นนะ มันสู้ความสงบไม่ได้ แม้แต่เรา  
แตกตายทำลายขันธ์ อันนี้มันเป็นของแน่นอน แตกตายทำลาย  
ขันธ์เป็นแน่นอนนะ ผู้ที่อยู่ข้างในนั้นจะไปไหน ถ้าเขามีความสุข

ไว้แล้วแหละ สุขคติ มันก็ต้องเป็นผู้เสด็จไปดี เสด็จไปไหน ก็ไปสู่  
สุขคตินั้นแหละ ก็เพราะมันสุขแล้ว

นี่เราต้องการอะไรที่เราทำกันอยู่ ถ้าไม่ต้องการสิ่งนี้อย่างนี้  
นะ ก็ไม่รู้ว่าจะมาทำกันทำไม ที่เราทำเราก็ต้องการอย่างนั้นอยู่  
แล้ว เสียสละเวลาไปเพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่ออบรมจิตใจของ  
ตัวเองที่จะให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วก็เพื่อความสุข  
ของตัวเอง เมื่อเวลาแตกดับไปแล้วมันจะได้ไปสู่สุขคติบ้าง  
ความหมายมันไปอย่างนั้นนะ ไม่ใช่ว่าจะไปหาแต่ความรู้นะ จะ  
ให้รู้หมดมันเป็นไปไม่ได้หรอก จะไปให้ท่านบอกไปหมดหัวข้อ  
ธรรมะทุกหัวข้อนะ มันเป็นไปไม่ได้หรอก ใจเราก็จำไม่ได้อีก มี  
อย่างเดียวคือรวมสงบ รวมความสงบอันเดียวพอนะ จะเป็นก็  
ตาม จะตายก็ตาม ดีก็ตาม ร้ายก็ตาม ขอให้สงบ และความสุข  
อันมันเกิดขึ้นจากความสงบนั้น นั่นเป็นคุณสมบัติอันยอดเยี่ยม  
เป็นของที่ยิ่งใหญ่มาก เป็นบารมีอันยอดเยี่ยม

นี่แหละที่เราท่านทั้งหลายซึ่งมีความต้องการที่ได้พากันมา  
กระทำ ธรรมะที่ได้บรรยายมานี้ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้พากัน

กำหนดและจดจำ นำเอาไปเป็นข้อคิดพิจารณาของตัวเองแล้ว  
ให้พากันประพฤติปฏิบัติ การประพฤติปฏิบัติก็เหมือนดังที่กล่าว  
มานั้น ไม่ได้ไปทำอะไรมาก ก็คือ นั่ง นิ่งมันจะยากซักแค่ไหน นั่ง  
นิดเดียวก็เหมือนว่ามันจะเป็นจะตายนะ เวลาทำอย่างอื่นทำได้  
หมดวันหมดคืน เวลาไปนั่งแค่ห้านาทีใจจะขาดบางครั้ง สิบนาที  
เท่านั้น มันยากนะ นี่ทนเอาหน่อย นั่งก็เพื่อรู้จักความสุขอันที่มัน  
จะเกิด ผลประโยชน์ที่จะเกิดจากตัวเองบ้างนั่นแหละ ถ้ารู้อย่างนี้  
เราก็นั่งได้นาน ดังที่ได้พรรณนามา ก็สมควรแก่กาลเวลา ขอยุติ  
เอาไว้แต่เพียงเท่านี้ เหวี่ยง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: [https://youtu.be/jlsv1BL\\_1JA](https://youtu.be/jlsv1BL_1JA)