

# ธาตุสี่ สรีระยนต์

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ต่อไปนี้ไปพากันตั้งใจฟังธรรมเทศนา ฟังเทศน์ถ้าหากฟังรู้เรื่อง  
เข้าใจในการฟังธรรมเทศนาจะทำให้ใจของเราผ่องใสเบิกบาน  
หรรษาว่าเริงอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากฟังไม่เข้าใจก็จะเป็นเรื่องง่วง  
ทำให้ซึมให้เมาให้ง่วง ก็จะมีคามเหน็ดเหนื่อย เลยกกลายเป็น  
ทุกข์ ไม่ใช่เป็นเรื่องทำความสุขให้เกิดขึ้นเพราะการฟังธรรม  
เทศนา เพราะฉะนั้นจงพากันฟังให้เป็น ฟังธรรมเทศนา

คำว่าฟังนั้น ฟังเป็นทุกคนนั้นแหละ แต่ที่ว่าฟังเป็นนั้นไม่ใช่  
ฟังตามธรรมดา พวกเราพวกปฏิบัติ ตั้งใจฝึกหัดเรื่องจิตใจ  
โดยเฉพาะ ฟังเป็นนั้นฟังให้ถูกหนทาง ทางที่ถูกที่จริงแล้วการฟัง  
ธรรมเทศนานั้น อย่าให้ฟังส่งออกไปนอก ถ้าส่งออกไปนอกแล้ว  
จะไม่รู้ของจริง ไม่เห็นของจริง พระพุทธเจ้าท่านเทศนาไม่ได้  
เทศน์ให้ออกไปนอก ไม่ได้ส่งออกไปนอก ทุกๆคนพากันฟังพระ  
ธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส คนนับเป็นหมื่นๆแสนๆก็ดี  
พระองค์ชี้เข้ามาในตัวของเราทุกคน เพราะฉะนั้นคนที่ฟังธรรม

เทศนานับเป็นร้อยๆพันๆ นับเป็นหมื่นๆแสนๆ ก็จะไม่มีการแย่งชิงซึ่งกันและกัน ไม่เหมือนกับเราแจกของ อย่างเราแจกของไปรษย์ของอย่างนี้แล้ว พอเห็นทิ้งให้ก็เลยจะพากันชิงกันเอา บางคนก็จะได้มาก บางคนก็จะได้น้อย หรือบางคนก็จะได้ของดี บางคนจะไม่ไ้ดีของดี จะเกิดอิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน เป็นเรื่องทะเลากัน

ส่วนการฟังธรรมเทศนานั้นไม่ใช่เหมือนกับแจกสิ่งของ แทนที่จะเป็นการแจก เลยกลับเป็นการชี้เข้ามาหาตัวของตนว่าของท่านทั้งหลายมีแล้วทุกคน ไม่ใช่ให้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสเทศนาว่า **อกุขาตาโร ตถาคตา ปฏิปนุณา ปโมกฺขนฺติ** พระพุทธเจ้าเป็นแต่เพียงผู้แนะนำชี้หนทางบอกให้ พวกท่านทั้งหลายพากันฟังแล้วได้ความเข้าใจปฏิบัติตาม อาจจะพ้นจากทุกข์ไปเอง ฟังดูคำสอนนี้ก็พอจะสันนิษฐานได้ว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้แบ่งปัน ไม่ได้แจก ไม่ได้แจกธรรมะให้ เป็นแต่ชี้เฉยๆ คำว่าชี้คือชี้ของมีอยู่ ก็ดูสิ เราชี้อะไรก็ตามเถอะ เราชี้ให้คุณนะ ชี้ของมีอยู่ทั้งนั้น ของไม่มีจะไปชี้ได้ไง ไม่มีใครชี้ได้หรอก

ของมีอยู่ มีอยู่ที่ไหน ก็ชี้เข้ามาในตัวของเรา ที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา  
เราทุกคน ถ้าหากเราเห็นแล้ว เราปฏิบัติตาม เราเป็นคนพ้น  
จากทุกข์

เราฟังเผินๆก็คล้ายๆกันว่า พระพุทธเจ้าเป็นคนแจกธรรมะ  
แบ่งปันธรรมะให้ อย่างเราจะเห็นได้เช่นเราสมาทานศีล  
พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้ศีล พระไม่ได้ให้ศีล ถ้าพระเอาศีลให้ญาติ  
โยม พระก็หมดศีล ให้ทุกวันๆก็หมดซะ ความเป็นจริงท่านไม่ได้  
ให้ ท่านบอกให้เรางดเว้นเสียจากโทษนั้นๆ โทษ ๕ โทษ ๘  
ประการ นี่จะว่าท่านให้ศีลไม่ได้ แต่ภาษาเราพูดกันว่าพระให้ศีล  
คำสมมุติบัญญัติอันนี้แหละ มันเลยไป เข้าใจผิดเสีย แต่ความจริง  
หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ คือบอกให้เรางดจากความชั่วคือโทษนั้นๆ  
ฉันเดียวกับพระพุทธรูปเจ้าท่านเทศนา อันนี้ก็เรียกว่าเทศนา  
เหมือนกัน คือให้ศีลนี้ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านสอนพวกเราก็  
สอนชี้เข้ามาในตัวของเราทุกคน ซึ่งมีอยู่แล้วในตัวตนของเรา  
ทุกคน

นี่ว่าเฉพาะถึงเรื่องปฏิบัติธรรมที่จะอธิบายในวันนี้ละ ปฏิบัติ  
อย่างไร ปฏิบัติธรรม คือดังกล่าวมาแล้วว่าธรรมมีอยู่ในตัวของ  
เราทุกคน ธรรมที่มีอยู่ในตัวของเรานั้น บัญญัติให้มีชื่อ สมมุติ  
ให้เข้าใจ เรียกว่า **ธาตุขันธ์ อายตนะ** ธาตุขันธ์อายตนะนี้ เป็น  
ที่ตั้งและที่เกิดของปัญญา เราต้องมีที่ตั้งและที่จับจุดในการที่เรา  
พิจารณา จึงจะเกิดปัญญาขึ้นมา ปัญญาที่เราพิจารณานี้  
เรียกว่า ปัญญาสะสม เป็นปัญญาเจริญ ปัญญาปกติธรรมดา  
หากเราไม่สะสม ไม่เจริญ ไม่เกิด อยู่เฉยๆ ไม่เกิดปัญญา ดัง  
ภาษาโบราณท่านเคยพูดว่า คนที่มีปัญญาคือคนช่างคิดช่าง  
ตรอง คนที่ตรองช่างคิดช่างนึกอย่างนั้น คำนี้เรียกว่าคนมีปัญญา  
ภาษาพื้นๆบ้านก็พากันพูดกันอยู่ ถ้าคนใดไม่คิดไม่นึก ไม่ตรึกไม่  
ตรอง เห็นก็ไม่รู้จักคิด ฟังก็ไม่รู้จักนึก ไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักนึกอะไร  
เลย ไม่มีปัญญา ฉะนั้นการที่รู้จักคิด รู้จักนึก รู้จักฝึกฝนปัญญา  
นี้แหละเรียกว่าการเจริญปัญญา ปัญญาเกิดได้เพราะการเจริญ

ที่นี้เจริญตรงไหนแหละคราวนี้ ไม่ใช่เจริญที่ภายนอก การ  
เจริญภายนอก คิดนึกในการที่จะประกอบกิจการงานอะไรต่างๆ

ทุกสิ่งทุกประการที่เราทำลงไปนั้นก็เป็นการเจริญปัญญา เหมือนกัน แต่ในทางพุทธศาสนาท่านไม่ให้เจริญอย่างนั้น ให้เจริญเข้ามาในตัวของเรา ดังตั้งบทไว้เบื้องต้น ตั้งหลักที่จะให้เกิดบ่อเกิดของปัญญามาเบื้องต้น ว่ามาเมื่อไหร่ ชาติ ชั้นธ อายตนะ อินทรีย์ ตัวของเราทั้งหมดนี้เรียกว่า ชาติ ๔ เอาตั้งตรง นี้แหละ เอาตรงนี้แหละ พิจารณาตรงนี้แหละ

ถ้าหากเราไม่ได้ยินได้ฟังแล้ว และเราไม่เคยคิดเคยพิจารณา เราก็จะเห็นเป็นตัวตนคนเราคนหนึ่ง คือตัวของเราเนี่ยว่าเป็นตัว คน ถ้าหากว่าเรามาตั้งคำว่าคนหรือว่าตนว่าตัว ลองดูสิคราวนี้ มันจะเป็นอะไรแล้วคราวนี้ จะเป็นก้อนอะไรก็ไม่ทราบ คนก็อย่า ไปพูดซะ ตนก็อย่าไปพูดซะ อันนี้จะเป็นตัวอะไรก็ไม่ทราบ อันนี้ อันที่ไม่มีชื่อไม่มีสมมุติเนี่ย แต่มันปรากฏอยู่เนี่ย ถ้าเราตั้งชื่อ สมมุติเนี่ยเสียแล้วเนี่ย ตั้งใจมาคิดพิจารณา ถึงจะเกิดปัญญา เรา มาดูตัวนี้ อันตัวก้อนตัวนี้ เป็นตัวอะไรกันแน่ เมื่อเราได้เคยได้ยิน ฟังคำสอนพระพุทธเจ้าแล้วเราเข้าไปคิดค้นพิจารณา ดังเรา สาธยายอยู่แล้วว่า **อิมัสมิง กาเย เกสา โลมา นขา ทันตา**

ตโจ ไล่ลงไปสิ อันนั้นก็เป็นผม อันนั้นก็เป็นขน อันนั้นก็เป็นเล็บ  
อันนั้นก็เป็นฟัน อันนั้นก็เป็นหนัง พอแยกออกทั้งหมดเลย คนไม่  
มี ไม่ทราบไปไหนกันหมด ไม่มีคน ตกลงว่าเป็นอาการ ๓๒ ทั้ง  
๓๒ ประการนี้แหละ

แยกออกเป็นธาตุ ๔ คือสิ่งที่มันแข็งขัน ไปเป็นธาตุดินซะ  
เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม  
หัวใจ ตับ พังผืด ไตใหญ่ ไตน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ๑๘ นี้  
เป็นดิน ดินมีลักษณะผิดแปลกกัน ไม่ต้องดูไกลอะ ไม่ให้จิต  
ส่งไปที่อื่นหละ ดูเฉพาะผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น มี  
ลักษณะที่แปลกกัน แต่ให้สมมุติว่าดิน บัญญัติว่าดินเพราะเป็น  
สิ่งที่แข็ง ปราภฏแข็งขันปราภฏ เรียกว่าธาตุดิน สิ่งที่มันเหลว  
เรียกว่าธาตุน้ำ คือน้ำดี น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำเหงื่อ  
น้ำโคล น้ำดี น้ำเสลด น้ำมูตร มีอยู่ในตัวของเรานี้ นี้เรียกว่าธาตุน้ำ

ธาตุลมคือลมขึ้นข้างบนก็ดี ลมลงข้างล่างก็ดี คนเฒ่าคนแก่  
คงจะเห็นชัดอยู่หรือกรเรื่องลมขึ้นข้างบน มันทำให้มีดหน้ามีดตา

มันอาเจียนออกมา นั่นเรียกว่าลมขึ้นข้างบน ลมลงข้างล่างคือ  
มันขับให้ปัสสาวะอุจจาระถ่ายเทออกไปได้ ระบายลม อันนั้น  
เรียกลมลงข้างล่าง ลมพัดไปในตัว คือลมมันชานอยู่ตามตัวของ  
คนเรา นี้ มีลมซาบชานไปทั่วหมดสรรพางค์กาย ระบายออกตาม  
ขุมขน อันนี้ลมในตัว ลมในไส้ในพุง ทำให้เจ็บให้ขัด ให้อืดให้  
เพื่อ ท้องเพื่อ ท้องขึ้น ด้วยประการต่างๆ อันนั้นมันลมอยู่ใน  
ลำไส้ ลมพัดไปในตัว ลมหายใจออกหายใจเข้า เป็นช่องระบาย  
ช่องใหญ่ มีพัดหันไปมาทั่วสรรพางค์กาย อันนี้เรียกว่าธาตุลม  
ธาตุไฟก็ไม่ปรากฏ ธาตุลมก็ไม่ปรากฏ

ธาตุไฟคือทำให้เราอบอุ่นที่มีอยู่ในตัวเราทั้งหมด ถ้าหากที่  
ไหนธาตุไฟไปไม่ถึง ธาตุลมก็ตามไม่ถึง ลมกับไฟมันตามกันไป  
ดังเราจุดเทียน ถ้าลมไม่มี เทียนมันก็ไม่ติด ไม่ลุก ไฟมันต้อง  
อาศัย เพราะไฟติดก็ชูให้ลม ดิ่งกันไป ดิ่งดูดกันไป มันไฟกับลม  
มันติดกันไป มันอบอุ่นไปทั่วสรรพางค์กายเพราะลมพัดผันไปมา  
ทำให้ธาตุไฟอบอุ่นทั่ว ถ้าธาตุไฟไปไม่ถึง ก็คือลมไปไม่ถึงนั่นเอง  
มันทำให้เหน็บให้มึน หรือตายเย็นก็ได้ ด้วยประการต่างๆอันนี้

เรียกว่าธาตุไฟไม่ถึง ไฟให้อบอุ่นทั่วร่างกายของเรา ไฟอันหนึ่ง เป็นเหตุให้เผาอาหารให้ย่อยยับ ถ้าไม่มีไฟ หรือไฟอ่อน อาหาร ไม่ย่อยบูดเน่า อันนี้อาศัยไฟกองนั้นแหละ เผาอาหารให้บูดเน่า เราทานอาหารลงไปบางทีจะเป็นของแข็งเช่นกระดูกอ่อนอย่างนี้ เป็นต้น หรือเม็ดมะขาม เม็ดอะไรก็ตามเถอะที่แข็งๆ ถ้าหากไม่มี ไฟกองนี้เผาให้เสียแล้วละก็ แล้วเท่านั้น ไม่ละลายหรืออก อันนี้มี ไฟกองนี้สำหรับเผา

ไฟอีกชนิดหนึ่งร้ายกาจที่สุดก็คือไฟในร่างกายของเราให้ เขียวแห้งชำรุดทรุดโทรม ไฟอันนี้ทำให้เราแก่เฒ่าชำรุดทรุด โทรมง่อนแง่นไปตามลำดับ อันนี้ไฟร้ายมาก ไฟอบอุ่นยัง ร่างกายให้อบอุ่น ไฟยังเผาอาหารให้ย่อยยับไป ไฟที่เผาร่างกาย ให้เขียวแห้งทรุดโทรม ไฟทั้งหลายที่มีอยู่ในตัวของเราทั้งหมด เนี่ย ถ้าหากเราพิจารณาอย่างนี้ ทั้งดิน ทั้งน้ำ ทั้งลม ทั้งไฟ มา พิจารณาในตัวของเราแล้ว เราจะมองเห็นตัวของเรานั้นนะเป็น โรคอันหนึ่ง คือว่ามีดิน น้ำ ไฟ ลมผสมมาเป็นก้อนขึ้นมาแล้วก็ ทำงานตามหน้าที่ของมัน มีดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันแล้วก็ทำงาน



ตามหน้าที่ของมัน เช่นเท้า เช่นมือของเราก็คือ ที่เราจะคว้าเหยียดได้  
ที่จะขึงจะตึงออกไปได้ หรือประกอบการทำงานอันใดก็เพราะหมู่นี้  
แหละ มันช่วยให้มันคล่องแคล่ว ในที่สุดอาหารที่อยู่ในกระเพาะ  
ของเราที่เราทานลงไป กระเพาะไฟทั้งหลายนี้ กระเพาะลม  
ทั้งหลายนี้ ทำหน้าที่ของมันให้ย่อยยับซึมซาบไปตาม  
เส้นประสาท ทำสรรพางค์กายของเรานี้ให้ชุ่มชื้นสดใส ไม่เหี่ยว  
แห้ง นำไปหล่อเลี้ยงโดยที่เราไม่ได้นึกคิดเลย โดยที่เราไม่ได้  
บังคับมันเลย เค้าทำตามหน้าที่ของเขา สิ่งใดที่จะเป็นไปเพื่อ  
การหล่อเลี้ยงมันก็หล่อเลี้ยงไปตามเรื่อง อันใดเป็นกากเป็นเศษ  
มันก็ขับถ่ายออกไปตามเรื่องของมัน มันก็เป็นไปตามเรื่องของ  
มัน

ถ้าหากเรามาพิจารณาอย่างนี้แล้ว มันจะเกิดความรู้สึก  
ขึ้นมาชนิดหนึ่ง ถ้าหากจิตของเรารวมหรือจิตของเราสงบไป  
พร้อมๆกับเราพิจารณานั้น จะมีความรู้สึกอันใดขึ้นมาในการ  
พิจารณานั้น อย่างน้อยที่สุดจะมีความรู้สึกว่าแปลกประหลาด  
ร่างกายนี้เป็นของแปลกประหลาดมาก หรือมิฉะนั้นเราจะเห็น

ร่างกายของเรานี้เป็นเครื่องจักรยนต์กลไกอันหนึ่ง ซึ่งมันทำงานตลอดวันคืนรุ่ง ๒๔ ชั่วโมงไม่มีหยุดเลย จากอันนี้นั่น ตั้งแต่เกิดจนวันตาย หยุดเมื่อไหร่ก็ตายเมื่อนั้น นี่จะเกิดความรู้แปลกประหลาดขึ้นมา เป็นของน่าคิด เป็นของน่าพิจารณา เป็นของแปลกประหลาดจริงๆ คนเลยจะไม่มีละคราวนี้ เป็นเครื่องจักรหมดแล้ว คนเลยหายไปเลย จะกลายเป็นโลกไปแล้ว คนก็เลยหายไป จะเป็นเครื่องยนต์ไปอีกหละ

เหตุนั้นสมัยครั้งพระพุทธกาลไวยหารของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเห็นหน้าเห็นตากัน ท่านไม่ได้พูดว่า ท่านสบายดีอยู่หรือ หรือว่าท่านเป็นอะไร ท่านมาจากไหน ท่านไปยังไง ท่านไม่พูดอย่างนั้น สำนวนของพระอริยเจ้านั้นคือท่านไม่มีสมมุติบัญญัติ ท่านเอาของจริงนี้มาพูด ท่านบัญญัติขึ้นต่างหากของท่าน ตามเป็นจริง สมมุติขึ้นตามเป็นจริง คำว่าคนมันก็ไม่มี คำว่ามนุษย์มันก็ไม่มี เลยท่านเลยเปรียบ พอเห็นหน้าเห็นตาก็คักทายกัน

**सरियनत्** ยนต์คือสระระของท่าน

**ขมניים** พอดกกลิ่นอยู่หรือ

**สิริระยันต์** ยนต์คือสิริระของท่านนะ **จตุจกุก** มีจักรสี

**ขมניים** พอดกกลิ่นหรือ ท่านถามกันอย่างไร **สิริระยันต์ จตุจกุก**

**นพทวาร** นี้ทวารเก้า **ขมניים** ท่านอดได้หรือ ทำไมท่านจึงถาม

อย่างนั้น ท่านไปดูของจริงว่า สิริระนี้เป็นเครื่องยนต์ จตุจกุก

จักรสี คือได้แก่อิริยาบถสี่ นพทวาร มีทวาร ๙ นับดูสิทวารของ

เรามีเก้าหมดทั้งตัว ขมניים พอดทนทานอยู่หรือ ไม่เหมือนพวก

เราทุกวันเนี่ย พอดเห็นหน้าเห็นตา สบายดีหรือ อันนี้ผู้ตอบว่า

สบาย ถ้าความจริงแล้วโกหกกันทั้งเพ อันถ้าความจริงแล้วโกหก

กันทั้งเพ มันจะได้ความสบายมาจากไหน เพียงแต่ว่าพอดพอด

ทนได้ไปวันหนึ่งๆเท่านั้นแหละ ไม่มีความสบายหรืออกคนเรา

ดังเคยอธิบายให้ฟังมาแล้ว ทุกข์อยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง แม้  
ที่สุดจะนอนหลับก็ยังมีทุกข์อยู่ ตื่นขึ้นมา รู้สึกขึ้นมาทุกข์ขึ้นมาอีก

ทุกข์ ขณะที่เราหลับอยู่กับยังทุกข์ คือมันกลับกลิ้งไปมา โดยที่

เราไม่ได้ตั้งใจกลิ้งกลับไปมา แต่มันทนไม่ไหว มันกลับตัวมันเอง

นี่แสดงว่าทุกข์เต็มที่แล้ว อดกลิ่นไปวันหนึ่งเท่านั้นนะ ครั้นถ้าจะ

พูดถึงเรื่องล้อเรื่องเกวียนละ มันก็กลิ้งไปหมุนไป เราเดินไปเดิน  
มากก็เหมือนกับกลิ้งไปหมุนไปนั่นแหละ ปัญญาที่เรามาพิจารณา  
อย่างนี้ให้เกิดความรู้สึกขึ้นมา คิดแตกต่างจากปกติเดิม คือว่าคิดนึก  
แต่ก่อนเก่าเราเข้าใจว่าเป็นคน ที่หลังถ้าหากเราพิจารณาดัง  
อธิบายมานี้ เกิดความรู้สึกขึ้นมาไม่ใช่คนเสียแล้วคราวนี้ มัน  
เป็นเรื่อง จักรเสียแล้ว มันเป็นเรื่องยนต์จักรกลไกลเสียแล้ว หรือ  
มันเป็นโรคอันหนึ่งเสียแล้ว

นอกจากนั้นอีก หากคนจะมีปัญญาสอดแหลมเข้าไปอีก มัน  
จะเห็นตัวตนคนทั้งหมด ตัวของเรานี่ประกอบไปด้วยอสุภะ  
ปฏิภูม ดังที่อธิบายมานั้น ผมก็ปฏิภูมใส่โครก ผม เล็บ ฟัน หนัง  
ยิงแล้ว กระดูก เนื้อ เอ็น ยิงเป็นของปฏิภูมมาก อาหารใหม่  
อาหารเก่าภายในยิงแยใหญ่ สำนวนโบราณท่านอธิบายไว้ว่า  
หลุมส่วน คนเราคือหลุมส่วนดีๆนั่นเอง **อุคฺฆรณฺตํ ปคฺฆรณฺตํ**  
ไหลออกไหลเข้า ของเก่าออกไหลออกไป ของใหม่ไหลเข้าไป  
ไหลกันอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่มันขับถ่ายไหลออกไปตามทวารหนัก

ตามชุมชนต่างๆ มันก็ซึมซาบเข้าไปทั่วออกไป ชื่อว่าเหงื่อว่าไคล  
มันต้องเป็นของปฏิภูมโดยส่วนเดียว

ถ้าพูดถึงเรื่องปฏิภูมทะเลเกลียด ไม่อยากฟัง แล้วไม่ได้คิด  
ด้วย คือไม่อยากเห็นของจริงนั่นเอง ถือว่าเป็นของเลวชะ แล้ว  
ไม่ได้ของจริงซักที หากว่าเราตั้งใจพิจารณาของจริงแล้ว จะ  
เห็นชัดขึ้นมาว่าเป็นของปฏิภูมแท้ อันนี้เราเมินหนีชะ ไม่อยาก  
เห็นของจริง พูดก็เลยไม่อยากพูด คิดก็เลยไม่อยากนึกอยากคิด  
จึงเป็นเรื่องปกปิดปัญญา ไม่ให้เกิดความรู้ขึ้นมา ไม่เห็นตาม  
เป็นจริงขึ้นมา หรือมิฉะนั้นถ้าหากว่าเราตั้งใจพิจารณาจิตมันอยู่  
กับที่สงบเป็นสมาธิไปพร้อมๆกัน อาจจะทำให้เกิดความรู้มาอีกหลาย  
ด้านหลายทาง เช่นเห็นเป็นของปฏิภูมแล้ว เห็นเป็นของปฏิภูม  
เหมือนกันเป็นเหตุให้เบื่อหน่าย เห็นเป็นก้อนทุกข์ ทนทรมานเอา  
จริงๆจังๆ

ตั้งสำนวนพระอรียเจ้าท่านว่า ขมเนีย พอดกกลิ่นได้หรือ คำ  
ว่าอดกกลิ่นก็หมายความว่า ทุกข์เต็มทีหละ ที่เค้าต้องอดต้อง  
กลิ่น ต้องทนทุกข์และสู้กับทุกข์หละ ถึงเรียกว่าอดกกลิ่น เห็นเป็น

ก่อนทุกข์ แล้วจะสังเวชสลัดใจในตัวของเราเอง ว่าเราแห่ม จน  
เราเกิดมาจนกระทั่งบัดนี้ ทนทุกข์เอาเสียจริง แล้วจะเห็นความ  
โง่ของตนอีก เราเพลิดเพลีนมัวเมามาแต่ไหนแต่ไร เราไม่นึกคิด  
ว่ามันทุกข์อย่างนี้เสียเลย มาบัดนี้เห็นชัดขึ้นนะ

แห่ม มันก่อนทุกข์จริงๆ เราเพลิดเพลีนลุ่มหลงมัวเมานั้น เรา  
ไม่เห็นแล้วจะค่อยหลงมัวเมา เมาอยู่ในกองทุกข์ เพลิดเพลีนอยู่  
ในก่อนทุกข์จริงๆ จะเห็นความโง่ของตนเกิดขึ้นมา ความฉลาด  
เกิดขึ้นแล้วก็เห็นความโง่ของตนหละคราวนี้ ถ้าความโง่ยัง  
ปกปิดอยู่ตราบใดแล้ว ความฉลาดไม่เกิด แล้วไม่เห็นความ  
ฉลาดซักที ฉลาดก็ฉลาดแกมโง่นั้นแหละ ฉลาดอะไรก็ฉลาดไป  
เถิด เห็นเพียงเปลือกๆ ตื้นๆเผินๆ เพราะว่าตนเห็นแล้ว ว่าตน  
ฉลาดแล้ว ตนรู้แล้ว เพียงพอแล้ว นั่นนะฉลาดแกมโง่ ถ้าไม่เห็น  
อย่างงั้นแล้ว มันตั้งโง่แสนโง่ จะไม่โง่ยังงี้ นอนเฝ้ามาตั้งแต่  
เกิดจนตาย ไม่เคยพิจารณาเลยซักที และไม่เคยเห็นอย่างนี้ซักที  
จะไม่โง่ยังงี้

นี่แหละถ้าหากว่าเรามาตั้งหลักจับจุดอันนี้ได้แล้ว มาตั้งใจ  
พิจารณาธาตุขันธ์ อันนี้ว่าเฉพาะถึงเรื่องธาตุ ขนาดพูดถึงเรื่อง  
ธาตุ ขณะพูดถึงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลมแล้ว ก็ไม่หนี ก็ติดจาก  
ขันธ์ด้วยกันคือขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ก็หมายเอาตัวรูปนี่แหละ แล้วจะ  
ให้เกิดปัญญาอย่างอธิบายมานี้ นี่มันต้องเข้ามาในนี้ พิจารณา  
ธรรมะ คือพระพุทธเจ้าเทศนาเพื่อให้ชำระตัวตนคนเราแต่ละ  
คนๆ ถ้าไม่เห็นอย่างนี้แล้ว มันจะโลกโมโหสิ้นไปที่ไหนคนเรา  
มันจะไปหลงความสวยงามมาจากไหน หลงหนุ่มหลงแก่  
มาจากไหน มันไม่มีหรอก มันมีแต่จะสลัดสังเวชใจของตน  
ทิ้งูมานะ กิเลสทั้งปวงหมด ความโลภ ความโกรธ ความหลง  
จะต้องหายไปเลย หายเด็ดขาดเลย ก็โลกไอ้ตัวธาตุ ๔ จะโลก  
ไปทำไม อสุภะปฏิกุศล มันจะหลงว่าตนสวย ตนงาม ตนดี ตน  
วิเศษวิโสอะไร ว่าตนเป็นหนุ่มเป็นแก่ยังไง ถ้าก่อนดินแท้ๆ

สำนวนโวหารท่าน โบราณท่านแต่งเป็นคำโคลงคำกลอนไว้  
อวดตนอวดดิน ถ้าพูดหยาบๆ ท่านพูดถึงเรื่องจริงนะ พูดถึง  
ที่สุดเลย อวดกิน อวดขี่ อวดดี แก่ตาย ลองดูสิ ไม่มีปัญหา อวด

ตน อวดดินไม่มีปัญหาเลย ก้อนดินทั้งก้อนแท้ๆ เอาก้อนดินไป  
อวดเขาทำไม เอาตัวไปอวดเขา ก็เรียกว่าเอาก้อนดินไปอวดเขา  
ก็อธิบายมาแล้วว่าธาตุ ๔ คือก้อนดิน เห็นชัดจริงๆคือก้อนดิน  
เอาก้อนดินไปโชว์บ้านโชว์เมือง มันก็โง่แสนโง่คนเรา อายตนเอง  
ไปอวดไม่ได้หรอก อย่างว่าอวดตนอวดดิน

อวดกิน อวดขี่ ไม่มีปัญหาอีกเหมือนกัน อะไรก็เอาเถิด ทาน  
อะไรก็เอาเถิด ไม่เป็นอะไรหรอก มันเป็นอันเดียวกันนั่นแหละ  
ทานดีไม่ดีก็เป็นอันเดียวกัน เหตุนี้ถ้าหากเข้าใจชัดอย่างนี้แล้ว  
ทานอะไรก็เอาเถิด ของดีของไม่ดีก็เอา จะเป็นของดีมีค่า มีคุณ  
หรือของไม่ดีก็เอา ทานเพื่อยังชีวิตให้เป็นไป ถ้าหากขาดอันนี้  
เสียแล้วเป็นตายคนเรา ตกลงว่าต้องตาย ถ้าหากเรามาเข้าใจ  
แล้ว คนเราทั้งโลกแสวงหาตลอด ๒๔ ชั่วโมง หนักเอาเบา  
ตลอดกาลเวลา หาเท่าไรก็หามาบำรุงอันเดียวคือก้อนดิน  
แหละ ไม่ได้หนีจากนี้หรอก แล้วจะรู้สึกตน ละอายตนเอง มัน  
ช่างบำรุงของไม่ดีจริงจัง นี่มันเป็นอย่างนี้ถ้าพิจารณาธรรมมัน  
เข้าไปแล้ว ถ้าพิจารณาถึงเรื่องโลกแล้ว หากิน หาทาน ของ



เอริตอรร้อย ของมีค่ามีคุณประโยชน์อย่างนั้นอย่างนี้อะไรต่างๆ  
ไป ไม่ใช่แต่เพียงว่าแต่จะหามาบำรุงให้มันมีชีวิตอยู่เท่านั้น ยัง  
จะไปอวดโอ้คนนั้นคนนี้อีก กับคุยโม้ใหญ่โตก็ตาม ใฝ่ใหญ่โต นี่  
มันออกไปนอก ธรรมมันไม่เป็นธรรม มันต้องไปอย่างนั้น คราวนี้  
มันก็เลยเป็นเรื่องหามากแล้วคราวนี้ หาน้อยไม่พอ โอ้เท่าไรก็ไม่  
พอ อวดเท่าไรก็ไม่พอ อวดใหญ่โอ้ใหญ่ กลายเป็นเรื่อง  
ลำบากยากยุ่งไปใหญ่โตรโหฐาน ในผลที่สุดก็มาอยู่คนเดียว

เรื่องเราคนเดียวนั้นแหละ เมามันไม่มีประโยชน์ ถ้าหาก  
เราพิจารณาธรรมะดังอธิบายมานี้แล้ว จะเพลินสนุกในเรื่องการ  
คิดพิจารณา ปัญญาจะเกิดความผ่องใส เราพิจารณาอย่างนี้  
เรียกว่า สะสมอบรมเจริญปัญญา ปัญหานี้เป็นปัญญาเพื่อพ้น  
ทุกข์ ปัญหานี้เพื่อจิตใจผ่องใส ไม่ได้โอ้อวดผู้ใด ปัญหานี้เป็น  
ปัญญาเพื่อความบริสุทธิ์ ไม่ได้มีกิเลสเข้าไปแฝง แล้วก็อยู่เย็น  
เป็นสุขทั้งตนและคนอื่น อยู่ไปชั่ววันๆ ได้รับความสุข เมื่อเราละ  
เสียซึ่งความถือตน อหังการ มมังการ มันก็ไม่มีการกระทบคน  
นั้นคนนี่ มันก็ไม่ไปเดือดร้อนคนอื่น ตัวของเรา ก็เย็น คนอื่นก็

สบาย โลกทั้งหลายถ้าฝึกหัดได้อย่างนั้น มันก็อยู่เย็นเป็นสุขได้  
ทั้งโลก

อันนี้คนเรามันหาแก้เรื่องภายนอก มันแก้ไม่ไหว อย่างว่าแก้  
ให้อยู่ดีกินดี รัฐบาลพากันประกาศโฆษณา ให้อยู่ดีกินดี ทำ  
ยังไงคิดดูซิ อยู่ดีกินดีอยู่ยังไง ตามธรรมดาหากก็ต้องมีการ  
กระทบกระทั่งกันและกัน การค้นหาที่แสวงหาด้วยกัน  
ทั้งนั้น ใครก็อยากได้ ใครก็หา หาเท่าไรก็ไม่พอ ได้เท่านี้ว่าจะ  
พอมันยังไม่พอ ได้เท่าไรก็ยังไม่พอเสียทีเลย ก็เพราะเหตุที่  
ความถือตนถือตัว อวดดีอวดเด่น มันจึงค่อยเป็นเหตุให้ทะเลาะ  
ทะเลาะกัน เย่อหยิ่งขึ้นไป เมื่อเย่อหยิ่งทะนงขึ้นไปมันก็เป็นเรื่อง  
กระทบกันเบียดเบียนซึ่งกันและกัน แล้วก็เหยียดหยามคนที่จน  
คนทุกข์ มันจะได้ความสุขมาจากไหนแบบนั้น ฉะนั้นเรื่องทั้บถม  
ซึ่งกันและกัน

เหตุนี้ **ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี** พระพุทธเจ้าท่านตรัส  
เทศนาว่า **ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี** ผู้ใดมีธรรมะเป็นเครื่องอยู่  
หรือเครื่องรักษาธรรมะ อย่างที่อธิบายมาเนี่ยเรียกว่าปฏิบัติ

ธรรม ธรรมย่อมตามรักษาคนนั้นให้ได้รับความสุข ทุกคนน่าจะพากันมีธรรมเป็นเครื่องรักษาแล้ว ได้รับความสุขทุกๆคนแล้ว มันก็สุขหมดเท่านั้นสิ อันนี้คนอื่นบางที่มีคนรักษาความสุขมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ คนนอกนั้นไม่มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ มันก็กระทบกระทบเหวี่ยงเหวี่ยงกันกับคนอื่นนะ คนที่มีธรรมก็เลยพลอยอยู่ไม่ได้อีก นานๆเข้า เพราะอธรรมมันมากกว่าธรรม มันก็เลยวุ่นไปตามกัน ยากเหลือยากที่จะทนทานไหว มนุษย์ชาวโลกจึงเป็นเรื่องทุกข์มาก

เห็นแล้วจึงพากันบำรุง คือว่าเจริญปัญญาตั้งที่อธิบายมาเนี่ย การเจริญปัญญา ถ้ามันมีที่ตั้งและมันมีที่พิจารณา ไม่มีเครื่องวัด การเจริญสมณะก็ลงนี้เหมือนกัน คือมายึดเอาตัวนี้แหละ พิจารณานี้แหละ พอเราพิจารณาแนวอยู่ในอันนี้ที่เดียวนั้นเป็นตัวสมณะ ไม่หนีไปจากอื่น ไม่หนีไปจากตัว ไม่หนีไปจากกาย พิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลมตั้งที่ได้อธิบายมานั้นก็ดี หรือว่าพิจารณาเห็นอสุภะปฏิภูลก็ดี หรือจะพิจารณาเห็นโทษทุกข์ของไม่เที่ยงในสังขารร่างกายก็ดี เมื่อเราพิจารณาแนวอยู่

อารมณ์อันเดียวก็เรียกว่าสมณะ ความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง มันก็เกิดปัญญาขึ้นมา มันก็อันเดียวกันนั่นแหละ อยู่แห่งเดียวกันนั่นแหละ

เหตุนี้การปฏิบัติให้มันมีหลัก ให้มันมีเกณฑ์ ถ้าปฏิบัติไม่มีหลักมีเกณฑ์แล้ว งามายสุมสี่สุมห้า หยิบโน่นฉวยนี่ ใครว่าดีตรงไหนก็วิ่งไป ใครว่าดีอะไรก็เอาวิ่งไป หยิบมาแล้ว เรามันไม่ดี มันก็ไม่ได้ซักที เราไม่ถูกมันก็เลยไม่ถูกซักที ความเป็นจริงธรรมะตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนดังอธิบายมาแล้ว เป็นของถูกแล้วแต่ตัวเรายังทำไม่ถึง หรือทำไม่ทันถูก คือเรายังกระสับกระส่าย วิ่งโน่นวิ่งนี่ อยากได้ดีให้ทันอกทันใจประเดี๋ยวประด๋าวนั่น เมื่อมันไม่สมประสงค์ก็เลยวิ่งหาสิ่งอื่นอีกต่อไป อันแบบนี้เอาเถอะ ไม่ว่าจะธรรมะธรรมโม ไม่ว่าจะสิ่งใดๆทั้งปวงหมดแหละ หยิบโน่นฉวยนี่ ไม่มีหลักมีฐานแหละ เรียกว่าคนจับจด ไม่สำเร็จประโยชน์หรืออก ถึงแม้จะอาชีพทางโลกก็เอาเถอะ จับจดก็ไม่สำเร็จประโยชน์แน่นอน การศึกษาเล่าเรียนก็ไม่สำเร็จประโยชน์แน่นอน การปฏิบัติธรรมะก็ไม่สำเร็จ

เหตุนี้จึงพากันตั้งหลัก ปักให้มันแน่น ตั้งมั่นอยู่ในที่นี้  
อย่างน้อยที่สุดก็เรียกว่าเราถูกหนทางแล้ว ถึงเรายังไม่เป็นก็อย่า  
ไปทิ้ง ทางนี้เรียกว่าทางมันถูกแล้ว นี่แหละธรรมะที่อธิบายมาใน  
วันนี้ เพื่อให้จับหลักนี้ให้มันได้ เอาไปประพฤติปฏิบัติฝึกหัด หาก  
ยังไม่ไปถึงขั้นนั้น แต่ก็อย่าไปทิ้งหลักนี้ ความเป็นจริงเป็นของ  
ถูกแล้ว พระพุทธเจ้าท่านเทศน์สอนไว้อย่างนั้น ให้ฝึกฝนอบรม  
ตรงนี้ จะเรียกว่า**สติปัฏฐาน ๔ กายา เวทนา จิตตา ธรรมา** นี้  
แหละ ไม่ใช่ที่อื่นที่ไกล ให้ตั้งหลักนี้ให้มันปักลงให้มันหนักแน่น  
แน่วแน่นมันตรงนี้แล้ว ถ้ายังไม่เป็นก็อย่าไปทอดทิ้งตรงนี้ แล้ว  
อย่าไปทำใจร้อน ขอให้ยึดว่าคือถูกอยู่แล้วหนทาง แต่เรายังไม่  
ทันถูก คือเรามันใจร้อน คือยังไม่มันปล่อยวางอารมณ์อื่น เรายัง  
มุงโน่มุงนี่ สงสัยลังเลอยู่ ถ้าหากเราเชื่อมั่นว่า ไม่ลังเลสงสัย  
แล้วอันนี้ถูกต้องดีแล้วแหละ มันก็เป็น การทอดธุระปล่อยวางเรื่อง  
อารมณ์อื่นๆ มันก็แน่วอยู่ในเรื่องเดียว ก็มีวันที่จะถึงความ  
ประสพความสำเร็จในการที่เราปฏิบัติ อธิบายมาในวันนี้ก็เพียงแค่นี้แหละ

ที่มา: <https://youtu.be/InMGJao-T0o>