

# ภาวนาพุทโธให้สว่างกระจ่างแจ้งที่ใจ

หลวงปู่แบน ธนากโร

เรื่องโลกมันเป็นอย่างนี้หละมันยุ่งมาตลอดกาล

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้ปล่อยวาง ปล่อยวางความคิดในเรื่องได้เรื่องเสีย มาอยู่กับการภาวนาพุทโธๆๆๆ ให้แน่วแน่อยู่กับคำบริกรรมพุทโธ อยากพุทโธ พุทโธ แต่ใจมันไปไหนไม่รู้ พุทโธๆ ใจมันไม่อยู่กับพุทโธเลย ในเมื่อพุทโธ พุทโธ ใจไม่อยู่กับพุทโธ พุทโธก็หลง พุทโธก็ลืมนไป พุทโธๆๆ ใจต้องอยู่กับพุทโธด้วย ใจต้องแน่วแน่อยู่กับพุทโธ จึงไม่ลืมนพุทโธ

ในเมื่อไม่ลืมนพุทโธ ก็มีแต่ที่จะแน่วแน่อยู่ในคำบริกรรมพุทโธเพิ่มขึ้นยิ่งขึ้นไป แน่วแน่ อยู่กับคำบริกรรมพุทโธ นี้ ก็เรียกว่า ปล่อยวางเรื่องโลกทั้งหลาย คำว่าปล่อยวางก็หมายความว่าไม่เอาใจไปเกี่ยวข้อง ไม่เอาใจไปคิดถึง ไม่เอาใจไปยึด ไม่เอาใจไปรับรู้ ไม่เอาใจไปอยู่กับสิ่งนั้นๆๆ เอาใจไปอยู่กับพุทโธ อยู่กับพุทโธๆๆ อยู่กับคำบริกรรม ในเมื่อใจของเราอยู่กับคำบริกรรม รู้ว่า

เรารู้คำบริกรรมอยู่ มีสติไม่หลง มีแต่ที่จะแน่วแน่ยิ่งขึ้นไป มีแต่ที่จะแน่วแน่ยิ่งขึ้นไป ที่จะหลงคำบริกรรมพุทโธไม่มี

จะว่าคิดถึงเรื่องโลก สรุปลอกมาโลกนี้มันยุ่ง ยุ่งตลอดกาล  
มา ใจของเราไปเกี่ยวข้องกับโลก มันก็ยุ่งแล้ว จึงว่าโลกมันยุ่ง  
ถอนใจของเรา ไม่ให้ออกไปเกี่ยวข้องกับโลก ให้พ้นจากเรื่อง  
โลกๆเสีย ความวุ่นวายของใจของเราก็ไม่มี หรือความวุ่นวายใน  
ใจของเราลดน้อยลงไป ความวุ่นวายไม่มีใครต้องการ ทุกหัวใจ  
ต้องการปลอดภัยจากความวุ่นวายทั้งนั้น การบำเพ็ญภาวนาจึง  
มีความจำเป็นทุกราย ชาวบ้านชาววัด นักบวชฆราวาส ไม่อยู่  
กับคำบริกรรม ไม่อยู่กับคำภาวนาแล้ว ใจจะลุ่มลุกคลุกคลาน  
อยู่กับกระแสโลกอย่างนั้นตลอดกาลไป ลุ่มลุกคลุกคลานอยู่กับ  
เรื่องของโลกอย่างนั้นตลอดกาล ไม่มีโอกาสที่จะพักนั่ง ไม่มี  
โอกาสที่จะได้ลุกยืน ไม่มีโอกาสที่จะได้หลับได้นอน เรียกว่า  
ลุ่มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้นตลอดกาลตลอดเวลา

ใจพ้นจากกระแสของโลก ใจนั่งได้ ใจยืนได้ ใจนอนได้  
เพราะมีพุทโธเป็นหลัก ท่านจึงว่า **พุทธัง สรณัง คัจฉามิ**

พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ในเมื่ออยู่กับพุทธโธแล้ว กระแสโลกไม่จุด  
ไม่ติ่ง กระแสโลกไม่จุดไม่ลาก พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ก็คือใจของ  
เราอยู่กับคำบริกรรม**พุทธโธ** แล้วก็ให้แน่วแน่ออยู่กับบริกรรมพุทธโธ  
นั่น ว่าเราได้พุทธโธเป็นที่พึ่ง **ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ** พุทธโธก็เป็น  
ธรรม พุทธโธก็เป็นธรรมะ ภาวนาพุทธโธ พุทธโธๆ นั่นแหละ เรามี  
ธรรมะเป็นที่พึ่ง เรามีสังโฆเป็นที่พึ่ง เราภาวนาพุทธโธ พุทธโธๆ  
**พุทธัง ธัมมัง สังฆัง** อยู่กับคำว่าพุทธโธอันเดียว จึงพากันแน่ว  
แน่ว อยู่กับคำบริกรรมพุทธโธ ทำให้แน่วแน่วๆ ในเมื่อแน่วแน่วแล้ว  
เรื่องอื่นๆก็ไม่มี ถ้าหากไม่แน่วแน่ว เรื่องอื่นๆยังมีเจือปนอยู่ในใจ  
เรื่องอื่นๆยังมากวนใจ เรื่องอื่นๆมาตึงจิตตึงใจของเราไปได้ ให้  
ไปเกี่ยวข้องกับเขา

ถ้าหากว่าใจของเราแน่วแน่ว อยู่กับพุทธโธด้วยความตั้งใจ ให้  
แน่วแน่ออย่างนั้น เรื่องอื่นๆจะมาตึง มาจุด มาลากใจของเรา  
ไปไม่ได้ เพราะเราแน่วแน่ออยู่กับพุทธโธ เรียกว่าพระพุทธเจ้าเป็นที่  
พึ่ง ถ้าหากว่าเราแน่วแน่ออยู่กับคำบริกรรมพุทธโธ พระพุทธเจ้า  
เป็นที่พึ่งแก่เราได้จริง ธัมโม สังโฆเป็นที่พึ่งแก่เราได้จริง

ถ้าหากว่าภาวนาพุทโธ แต่หาความแน่นแน้อยู่กับคำ  
บริกรรมไม่มี พระพุทธรเจ้าไม่เป็นที่พึ่งได้จริง พระธรรมไม่เป็นที่  
พึ่งได้จริง พระสงฆ์ไม่เป็นที่พึ่งแก่เราได้ ก็เพราะเราไม่แน่กับ  
พุทธัง ธัมมัง สังฆัง มันไปจดจ่ออยู่กับอะไรต่อมิอะไรก็ไม่รู้ พุท  
โธๆแต่ใจก็ยังอยู่เรื่องอื่น ในเมื่อพุทโธๆใจอยู่เรื่องอื่นประเดี๋ยว  
ประด๋าว พุทโธก็ลืมไป เป็นอย่างนี้ เรียกว่าไม่มีพุทธัง ธัมมัง  
สังฆัง เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง จะพูดชักชวนาตไหนก็ช่างเถอะ พุทธัง  
สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ พุด  
จนคอแตก ใจมันก็วุ่นวายอยู่กับโลกนั้นแหละ เพราะใจมันอยู่กับ  
โลก

ไม่ต้องพูด พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ก็ได้ ถ้าหาก  
ว่าใจของเราอยู่กับพุทโธๆๆ พ้นจากกระแสโลก เรื่องของโลกไม่  
มาตึงเรา ถ้าใจของเราแน่นแน่ ใจของเราไม่ออกไปเกี่ยวข้อง จึง  
ว่าทำอะไรต้องทำให้มันจริง ถ้าหากว่าทำไม่จริง ไม่ได้ผล ทำ  
เล่นๆไม่ได้ผล ทำให้จริง ทำการบริกรรมพุทโธๆ ผลของการทำ  
จริงได้ผล การบริกรรมพุทโธ บริกรรมไม่จริง ภาวนาไม่จริง ทำ

ยังงผลก็ไม่ปรากฏ ไม่มีใครต้องการสักคนเรียกว่าภาวนาพุทโธ  
แล้ว ผลของการทำไม่ได้ผล ไม่ปรากฏขึ้น ในเมื่อเราต้องการผล  
ของการกระทำ ทำไม่ได้ผลเราไม่ต้องการ เราก็ให้มีความ  
พยายามทำให้จริง ทำให้จริงๆ บริกรรมให้จริง บริกรรมให้ยิ่ง  
จริงที่สุด อยู่ตรงไหนเอาตรงนั้น จริงที่สุด ถึงอยู่ตรงไหน ถึงจุด  
ตรงไหน เราเอาถึงจุดที่สุดนั้นแหละ แล้วผลของการบริกรรมพุทโธ  
ของเราจึงจะได้ผล เอ้า พวกภาวนากันต่อไป

ไม่ต้องเอา ไม่ต้องเรียนอะไรมาก เอาพุทโธอย่างเดียว  
เรียนพุทโธอย่างเดียว ท่องคาถาพุทโธอย่างเดียว อย่างหลวงปู่  
มั่นท่านเดินจงกรมอยู่ในภูเขา ดูเจ้าเดินหาอะไร เดินไปเดินมาๆ  
ไม่หยุดไม่หย่อน ท่านตอบว่า ท่านเดินหาพุทโธ เวลาเราเดิน เรา  
ก็เดินกับพุทโธ เวลาเรานั่ง เราก็นั่งกับพุทโธ นี่แหละจึงเรียกว่าเรา  
ก็หาพุทโธก็เหมือนกัน หาพุทโธไปหาที่ไหนไม่เห็นดอก ไปหาใน  
องค์พระพุทโธเจ้าก็ไม่เห็น ไปหาในองค์พระอรหันต์ก็ไม่เห็น ต้อง  
หาในเรา เห็นพุทโธที่มีอยู่ในเรา แล้วไปเห็นพุทโธที่มีอยู่ใน  
พระพุทโธเจ้า เห็นพุทโธที่มีอยู่ในพระอรหันต์สาวก หาพุทโธหา

อยู่ที่เรา หาในเรา มีโอกาสที่จะเจอพุทโธได้ แล้วมีโอกาที่จะ  
เจอพระพุทเจ้าด้วย มีโอกาสที่จะเจอพระอรหันตสาวกของ  
พระพุทเจ้าด้วย หาพุทโธในเรานะ หาให้มาก จนกระทั่งเจอพุท  
โธ

เจอพุทโธ เจอด้วยความสงบนะ ไม่ใช่เจอด้วยการเอาใจไป  
เล่นหา เจอแต่ความสงบของใจ ใจที่จะเล่นหาไม่มี ใจที่จะ  
ออกไปมีกระแสเล่นไป มีกระแสสายไป ไม่มี ดับหมด มีแต่ใจที่  
ดับกระแสความเล่นไป การเล่นไปไม่มี แล้วจะเห็นพุทโธใน  
ขณะนั้น จึ่งการเห็นพุทโธต้องเห็นด้วยความสงบของใจ ถ้าหาก  
ว่าไม่สงบ คิดอย่างนั้นเป็นพุทโธ อันนั้นเป็นพุทโธ อันนั้นเป็นพุท  
โธ ไม่มีโอกาสที่จะเห็น ไม่มีโอกาสที่จะเจอ บางที่คิดก็ถูกอยู่ แต่  
มันก็ไม่รู้ว่าถูก เพราะมันไม่รู้

เห็นพุทโธต้องเห็นด้วยความสงบของใจ เห็นด้วยสมาธิ เห็น  
ด้วยสติ เห็นด้วยปัญญา จึ่งว่าเห็นด้วยความสงบของใจ ถ้าหาก  
ว่าใจไม่สงบ ไม่เห็นหรือใจของเรามีอยู่ทุกคน คำว่าเราเห็นใจ  
ส่วนมากไม่เห็น ตอบว่าไม่เห็น ที่ไม่เห็นใจก็เพราะใจของเราไม่

สงบนั่นเอง ใจของเราเมื่อไหร่ เห็นใจเมื่อนั้น มันมีอะไรตื่น ไม่มี  
อะไรเป็นพุทธโธ มีแต่ใจเท่านั้นเป็นใจที่ตื่น ไม่มีอะไรเป็น  
พระพุทธรเจ้า มีแต่ใจเท่านั้นเป็นพระพุทธรเจ้า ไม่มีอะไรเป็นพระ  
อรหันต์ มีแต่ใจเท่านั้นเป็นพระอรหันต์ ไม่มีอะไรที่เป็นพุทธโธ มี  
แต่ใจเท่านั้นเป็นพุทธโธ ต้องการรู้พุทธโธ เห็นพุทธโธ เข้าถึงพุทธโธ  
ภavanaพุทธโธให้มาก

อากาศก็ดี เย็นสบาย ยุงก็ไม่รบกวน แต่ไอ้เจ้ากิเลสมันก็หา  
อะไรมากวนจนได้ มันเก่งจริงๆนะกิเลสนะ สัตว์โลกมีเท่าไร มัน  
หาสิ่งที่มากวนใจสัตว์โลกได้ทุกราย เมืองไทยของเรานี้เท่าไร  
๖๐ ๗๐ ล้าน แล้วทั่วโลกเป็นเท่าไร กิเลสมันหาเครื่องกวนใจ  
กิเลสมันหาเครื่องอยู่ของใจ กิเลสมันหาเครื่องที่จะมาเผาจิตเผา  
ใจโดยทั่วถึงกันหมด ไม่มีที่จะตกหล่นไปสักรายเดียว จึงว่ากิเลส  
มันเป็นเจ้าโลก หรือว่ามันเป็นศาสดาของโลกก็ไม่ผิด สัตว์โลก  
ในโลกนี้ มันสอนหมด แล้วก็พร้อมพอใจที่จะรับคำอบรม คำสั่ง  
สอนของกิเลส มันสอนให้ทำยังไง มันสอนให้ทำยังไง ไม่มีใคร  
ปฏิเสธแข่งขันกัน ที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสดากิเลส

เราไม่เก่งไม่ได้ นะ เราไม่เก่งนี่ เราคนหนึ่งนี่แหละ จะเป็นลูกศิษย์กิเลส ถูกกิเลสมันสอน ถูกกิเลสมันสอน มันชี้นิ้ว แล้วก็ไปตามมัน มันจูงแขนจูงมือจูงจมูก แล้วก็ไปตามมัน ถ้าเราไม่เก่งนี่ เราคนหนึ่งนี่แหละผู้หนึ่งทีเดียว จะเป็น กิเลส สรณัง คัจฉามิ ปากว่าพุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ แต่บางที่ใจมันเป็น กิเลส สรณัง คัจฉามิ พระพุทธเจ้าสอนให้รักษาศีล บางทีก็ไม่สนใจ กิเลสมันสอนให้หมดศีล โอ้ ถูกใจมากๆ เห็นง่ายๆ จึงว่าต้องเก่ง ไม่เก่งไม่ได้ ลูกศิษย์พระพุทธเจ้าต้องเก่ง ถ้าหากว่าไม่เก่งนี่ตกหล่น กลายเป็นกิเลส สรณัง คัจฉามิไป ไม่มีใครปรารภณา แต่มันอาจเป็น พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ พระพุทธเจ้าเป็นศาสดา เป็นที่พึ่งของเรา ใครต้องการ

แต่เราไม่เป็น ภาวนาพุทฺโธ พุทฺโธๆ เดียวมันไปโธที่ไหนไม่รู้ ไปโธที่ไหนก็ไม่นู้นนะกิเลสมันดึงไป กิเลสไม่ได้บอกมาเป็น ข้าพเจ้าเป็นกิเลส ข้าพเจ้าจะมา ข้าพเจ้าจะมาดึง มันไม่ได้บอกนะ มันหายตัวได้ เวลามันจะมาดึง เราไม่เห็นตัว เห็นหน้าเห็นตา มันนะ มันดึงจนไป พุทฺโธๆ เดียวเดียวเท่านั้นนะ ถ้าหากว่าไม่



จริงหละ กิเลสมันจูงไปแล้ว จูงไปไหนก็ไม่วู้ จูงไปในของที่เรา  
ชอบ จูงไปในสิ่งที่เราไม่ชอบ ใ้สิ่งที่ชอบไม่ชอบหละมันจูงไป  
ตรงนี้หละ ไม่ชอบมากๆ โกรธมากๆ เกลียดมากๆ ชังมากๆ ทุกข์  
มากๆ มันยิ่งชอบจูงไป เผามากๆตรงไหนนั่นนะ มันจูงไปตรง  
นั้น

เราจะว่ามันเป็นศาสดา แต่ว่ามันไม่เป็นที่พึ่ง มันมีแต่ที่จะ  
ประหัตถ์ประหาร มันมีแต่ที่จะเหยียบย่ำทำลายอย่างเดียว ไม่  
เหมือนกับพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งได้จริง ร่มเย็นเป็นสุขได้จริง  
ปลอดภัยได้จริง จึงให้พากันกลัวหาญ พากันอุตสาหะพยายาม  
สร้างเรานี้ให้เข้าถึงความเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าให้ได้ ชีวิต  
การเกิดของเรานี้จะเป็ชีวิตที่มีค่า มีค่าแก่เราอย่างมากมาย  
ทีเดียว ถ้าหากว่า มายังไงก็ไปอย่างนั้น มันก็ได้แต่มีแต่นกเค้า  
อยู่นั้นแหละ ข้าวของเงินทองก็ของเราๆ มันไม่ใช่ซักอย่าง สรีระ  
ร่างกายมันก็มีแต่จะเน่าจะเปื่อย มีแต่หมูหมามันจะเอาไปกิน

**รโชหรณั รัชั หรติ** จุฬปัณถก มหาปัณถก สองพี่น้อง

บวชในสมัยพระพุทธเจ้า จุฬปัณถกเป็นผู้น้อง มหาปัณถกเป็นผู้พี่

ผู้พี่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนองค์น้องนั้นไม่ได้เรื่อง สอน  
ยังงี้ก็ 모르เรื่อง สอนยังงี้ก็ 모르เรื่อง แล้วก็จำไม่ได้แล้วว่าประวัติ  
แต่ละองค์เป็นยังงี้มา ในที่สุดต้องพระพุทธเจ้าให้อุบาย  
พระพุทธเจ้าให้อุบายก็ให้ผ้าขาวสะอาด เอาไปลูบ ให้ลูบอยู่  
อย่างนั้น บริกรรม วิชิต วิชิต วิชิต ลูบอยู่อย่างนั้นๆ ผ้าที่ขาว  
นั้น ก็กลายเป็นผ้าที่ไม่สะอาดขึ้นมา ผ้าที่ขาวที่สะอาดก็  
กลายเป็นผ้าที่ไม่ขาวไม่สะอาดขึ้นมา ทั้งๆที่ผ้านั้นก็ขาว ผ้านั้นก็  
สะอาด แล้วก็ไม่ได้เอาไปเปื้อนสิ่งหนึ่งสิ่งใด เพียงแต่ลูบอยู่  
อย่างนั้น ลูบอยู่อย่างนั้น ก็พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ลูบอยู่อย่าง  
นั้น แล้วก็บริกรรมอยู่อย่างนี้ ในที่สุดก็ยอมรับว่าร่างกายอันนี้  
เป็นของเปื้อน ร่างกายนี้เป็นของสกปรก ผ้าขาวจะขาวสะอาด  
ซักขนาดไหนในเมื่อร่างกายไปถูกต้อง ผ้าขาวนั้นก็กลายเป็น  
ของสกปรกไป เห็นเป็นของสกปรก

จุฬปัณณิกเป็นผู้ที่มีบารมีที่จะได้รับคำสอนจากพระสัมมาสัม  
พุทธเจ้า ในที่สุดก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าให้  
อุบายไม่นานเลย แต่อุบายนั้นถูกจิตวิสัย อุบายนั้นถูกจิตนิสัย

เพราะพระพุทธเจ้าท่านอ่านจิตนิสัยของ แต่ละรายๆ ได้แจ่ม  
แจ้ง ใครควรที่จะดำเนินอุบายอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านทรงรู้  
ทรงเห็นแล้วก่อนและตามอุบายที่ถูกจิตกับนิสัยนั้น การ  
บำเพ็ญของแต่ละท่านก็ได้รับความสะดวกสบายเพราะถูกจิต  
นิสัย ในที่สุดก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ไปตามๆ กันไป **รโฆหรณ**  
**รขั หฺรติ** ร่างกายเป็นของเปื้อน ร่างกายเป็นของสกปรก  
เหมือนกับฝุ่น ตกอยู่ตรงไหนๆ สถานที่ที่มีฝุ่นเปื้อนสกปรกเท่านั้น  
ไม่ใช่มีแต่สมัยพระพุทธเจ้าเท่านั้น เดียวนี้ก็ยังมียู่

คำว่าร่างกายเป็นของสกปรก ร่างกายเปรียบเหมือนฝุ่น ถูก  
ตรงไหน ถูกตรงไหน สัมผัสอะไรๆ ตรงที่ถูกต้องสัมผัสนั้นเปื้อน  
ไปหมด แม้แต่ที่หลับที่นอน ผ้าผ่อนท่อนสไบ เครื่องนุ่มเครื่องห่ม  
ยุคนี้สมัยนี้ ยุคไหนสมัยไหนก็เหมือนกัน เพราะร่างกายอัน  
เดียวกัน ยุคไหนสมัยไหน ก็สกปรกเหมือนกัน ท่านจึงให้  
พิจารณาเป็นอารมณ์ ให้เห็นว่าร่างกายนี้ตามความเป็นจริงลงไป  
ไป เห็นตามความเป็นจริงแล้วก็คือเป็นของสกปรกนั่นเอง เห็น  
ตามความจริงก็เป็นของปฏิญญานั้นเอง เห็นตามความเป็นจริงก็

คือของไม่สวยไม่งามนั่นเอง เห็นตามความเป็นจริงก็คือของทั้ง  
นั่นเอง

จะร่างกายของใครๆ ก็เหมือนกันหมด ผมหลุดไปเส้นหนึ่งก็  
ทั้ง ขนหลุดไปเส้นหนึ่งแล้วก็ทั้ง เล็บตัดแล้วก็ทั้ง ฟันหลุดแล้วก็ทั้ง  
หนังหลุดออกไปก็ทั้ง ผมตัดไปก็ทั้ง ขนโกนไปก็ทั้ง ฟันกรอไปก็  
ทั้ง เล็บหลุดไปทั้งทั้งนั้น หนังถ้ำลอกออกไปก็ทั้ง ไม่มีตรงไหนไม่  
เป็นของทั้ง ไม่มี หายใจออกไปก็ทั้งๆ น้ำมูกออกไปก็ทั้ง น้ำลาย  
ออกไปก็ทั้ง อุจจาระ ปัสสาวะก็ทั้งทั้งนั้น ทั้งๆสิ่งเหล่านี้เป็น  
ร่างกาย ไม่ใช่ น้ำมูตรไม่เป็นร่างกาย ไม่ใช่ อุจจาระปัสสาวะไม่  
เป็นร่างกาย เป็นร่างกายทั้งนั้น น้ำเหลืองน้ำโคลนก็เป็นร่างกาย  
ออกไปแล้วเป็นของทั้ง ไม่มีซักราย ไม่มีซักรั้ง ออกไปแล้ว เก็บ  
กลับมา เอามาใส่ที่ เอามาคั้นเพราะเป็นของเรา ไม่มี! อันนี้เป็น  
ความจริง

การพิจารณาก็เอาความจริงเนี่ยนะ เอามาเป็นอารมณ์ มา  
ศึกษามาวิัจัยมาวิจารณ์ เอาความจริงเป็นหลัก ตั้งความจริงเป็น  
เป้าหมายเอาไว้ ความจริงเป็นอย่างไรๆ แยกแยะให้ชัด สภาพ

ความเป็นจริงของเขานั้น ให้ชัดยิ่งขึ้นไปๆ ในที่สุดก็เป็นของเที่ยง  
จริงๆ ไม่มีตรงไหนไม่เป็นของสิ่ง ไม่มีของใครไม่เป็นของสิ่งๆ  
ตรงไหนๆ เป็นของสิ่งทั้งนั้น น้ำมูกก็เป็นของสิ่ง น้ำมูตรก็เป็น  
ของสิ่ง น้ำลายก็เป็นของสิ่ง ชีเหงื่อชีไคลก็เป็นของสิ่ง กลิ่นอาย  
เป็นของสิ่ง ไม่หายใจแล้วเป็นของสิ่ง ไม่หายใจแล้วเป็นของฉัน  
ไม่หายใจแล้วเป็นของข้าพเจ้า ไม่หายใจแล้วเป็นของของ  
ข้าพเจ้านะ ไม่มีใครว่า อันนี้จริงมั๊ย ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า ไม่จริง  
ดอก

ในที่สุดพระพุทธเจ้าเอาความจริงนั้นนะ เอามาเป็นธรรม  
เทศนา ก็เพราะพระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริง ไม่มีอะไรที่จะขัด  
เกลา ไม่มีอะไรจะทำลายกิเลส มีแต่ความจริงเท่านั้น เพราะ  
ความจริงนี่กิเลสมันกลัว อวิชชาก็คือความไม่รู้สัจธรรม ไม่รู้  
ความจริง เมื่อรู้ความจริงแล้ว เห็นชัดตามความจริงแล้ว ใจคำ  
ว่าไม่รู้มันก็ไม่มี ผมมันมีความรู้มั๊ย ขนมันมีความรู้มั๊ย เล็บ ฟันมี  
ความรู้มั๊ย หน้างมีความรู้มั๊ย ฟันมีความรู้มั๊ย ท่านจึงว่าศึกษา ผม  
มีความรู้มั๊ย เอาใจถามผมๆ เอาใจของเราที่ถามลงที่ผมในศิระษะ

ของเราเนี่ย ผมมีความรู้มั๊ย ในที่สุดใจของเรานั้นนะเป็นผู้ตอบเอง  
ว่าผมไม่มีความรู้ ตัดออกผมก็ไม่รู้ โกงออกผมก็ไม่รู้ ไปทิ้งผมก็  
ไม่รู้ เอาไปเผาไฟผมก็ไม่รู้ เก็บเอาไว้ผมก็ไม่รู้ จึงว่าผมสักแต่ว่า  
ผม ขนรู้มั๊ย ขนก็เหมือนกัน เล็บรู้มั๊ย เล็บก็เหมือนกัน ฟันรู้มั๊ย  
ฟันก็เหมือนกัน หนังกู้มั๊ย หนังกู้เหมือนกัน ใจเท่านั้นเป็นผู้รู้ ไม่มี  
ใจแล้ว อะไรไม่รู้ซักอย่าง ต้นไม้เป็นอย่างไร ร่างกายของคนก็  
เป็นอย่างนั้น ท่อนไม้ท่อนฟืนเป็นอย่างไร ร่างกายของคนก็เป็น  
อย่างนั้น ไม่อย่างนั้นในเมื่อไม่มีใจ

พระพุทธเจ้าเทศนาไม่ได้เอาอะไรมาเทศน์ เอากายและใจนี้  
รูปก็กาย เวทนามก็ใจ สัญญาก็ใจ สังขารวิญญานก็ใจ เรื่องของ  
ใจ

รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง  
วิญญานไม่เที่ยง

รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนาไม่ใช่ตัวตน สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขาร  
ไม่ใช่ตัวตน วิญญานไม่ใช่ตัวตน

มันจริงมั๊ย รูปมันเกิดแล้วมันตายหรือเปล่า ในเมื่อมันตาย  
แล้วอะไรเป็นตน เวทนามันอะไรเป็นตัวตน ความสุขๆๆ หา  
ตัวตนของความสุกก็ไม่มี มันเกิดขึ้นเพราะตาไปเห็นสิ่งที่ชอบใจ  
เท่านั้น ใจไปสัมผัสสิ่งที่ชอบใจเท่านั้น มันก็เกิดความดีใจขึ้นมา  
ใจมันจะสัมผัสแต่สิ่งที่ชอบใจหรือ ตาหูจมูกนี่มันจะสัมผัสแต่สิ่ง  
ที่ชอบใจหรือ สิ่งที่ไม่ชอบใจมันก็ติดโลก ในเมื่อสัมผัสสิ่งที่ไม่  
ชอบใจ ความสุขมันก็หายไป ความดีใจมันก็หายไป ความทุกข์  
มันก็เข้ามาแทนที่ ความทุกข์มันจะทุกข์อยู่อย่างนี้หรือ ทุกข์อยู่  
อย่างนี้หรือๆ ความทุกข์ก็ของไม่เที่ยง ใครไม่เคยทุกข์ไม่มี  
ความทุกข์ไซ้มันจะทุกข์ตลอดเวลา เป็นไปไม่ได้ ในเมื่อใจสัมผัส  
สิ่งที่ทุกข์ มันก็ทุกข์จริงๆ ใจสัมผัสสิ่งที่ป็นเหตุให้เกิดความสุข  
ความทุกข์หายไปหมด ทั้งร้องไห้ร้องไห้หรืออะไร ประเดี๋ยวหุละ  
หัวเราะแฮะๆ นั้น

จึงว่าสุขก็ดี ทุกข์ก็ดีเป็นของไม่เที่ยง เป็นเรื่องของใจ เป็น  
เรื่องของสังขารทั้งนั้น สังขารก็คือความคิด ความปรุง ความแต่ง  
ความเคลื่อนไหวของใจ เคลื่อนไหวไปในทางที่ถูกใจก็ว่ามี

ความสุข เคลื่อนไหวไปเจอสัมผัสสิ่งที่ไม่ถูกใจก็ว่าเป็นทุกข์ แล้ว  
ในโลกอันนี้มีทั้งดีทั้งชั่ว มีทั้งสิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจ ความทุกข์จึง  
มี ความสุขจึงมีได้ทุกขณะ ตามแต่เหตุ ตามสิ่งแวดล้อมสังขาร  
มันจะไปเจออะไร เจออะไร มันก็ไปรับสิ่งที่มันเจอนั้นนะเป็น  
ความทุกข์ความสุขขึ้น ท่านจึงว่า เวทนานั้นนะเป็นอนัตตา เป็น  
ของไม่เที่ยง สัญญา สังขาร วิญญาณก็เช่นกัน เป็นของไม่เที่ยง  
ทั้งนั้น

จิตเที่ยงมัย จิตเป็นผู้ที่รู้เวทนา จิตเป็นผู้ที่สัญญา จิตเป็นผู้ที่  
สังขาร จิตเป็นผู้ที่รู้วิญญาณ จึงว่าผู้รู้ เวทนา สุขเวทนาเกิดขึ้น  
ทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ สัญญาความจำ สัญญาที่มันลืมนี่ไปหลง  
ไป เรารู้ ใจของเราคิดเรารู้ ใจของปรุ้งเราแต่เรารู้ ใจของเรา  
นึกคิดเรื่องอะไร ใจของเรารู้ วิญญาณเกิดความรู้อันนั้นๆ เกิด  
ความรู้อะไร ใจของเรารู้ จึงว่ารูปเป็นของไม่เที่ยง เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา

อะไรเป็นผู้ที่พ้นจากสภาพความเป็นอนัตตานั่น **สันติภูริ**  
**โก!** จะสมมุติว่าผู้รู้ จะสมมุติว่าจิต อันนี้เป็นเรื่องของสมมุติ



ทั้งนั้น จะสมมุติว่าจิตตวิญญาณเป็นเรื่องของสมมุติทั้งนั้น  
ธรรมชาติของจริงนั้นมีอยู่ ธรรมชาติของจริงนั้นเขาไม่สมมุติว่า  
เป็นอะไร ท่านจึงว่าสันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติเท่านั้น ปล่อยวางขั้นห้า  
ด้วยประการทั้งปวงแล้ว ธรรมชาติผู้รู้อันนี้จะเด่นชัดขึ้นมา  
เพราะขั้นห้าอันนี้มันครอบงำ มันปกปิด จึงสอนให้เปลื้องรูป  
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ปล่อยวางรูป เวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณออกเสีย ธรรมชาติผู้รู้ ธรรมชาติธาตุรู้ที่มีอยู่  
จะปรากฏให้เห็น อันนี้ไม่ใช่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ  
เป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะรู้เองเห็นเอง ไม่ใช่จะไปจูงกันให้รู้ให้  
เห็น จูงคนตาบอด จูงยังงมงายไม่เห็นหรอก

จึงว่าให้พิจารณาอยู่เสมอ ให้ระลึกถึงอยู่เสมอ พระพุทธเจ้า  
ท่านถามพระอานนทวันหนึ่งระลึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง พระ  
อานนทก็ตอบว่าร้อยครั้ง บางทีก็กว่านั้น บางทีก็น้อยกว่านั้น  
ร้อยครั้งก็มากแล้วนะ กว่านั้นยิ่งมาก แต่พระพุทธเจ้าว่า  
ประมาทมาก เราตถาคตระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้า  
ระลึกทุกขณะจิต รูปไม่ใช่ตน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ไม่ใช่ตนอันนี้ชัดอยู่ในจิต เรียกว่าระลึกถึงความตายอยู่ทุกขณะ  
ระลึกถึงความตาย ผมงก็ตาย ขนงก็ตาย เล็บก็ตาย ฟันก็ตาย หนังก  
ก็ตาย อันนี้ก็ระลึกถึงให้มาก เอาสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ เรียกว่า  
เราอยู่กับการปฏิบัติธรรม เรียกว่าเราอยู่กับการศึกษาธรรม หรือ  
เรียกว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

ไม่มีอะไรดอกในโลกอันนี้ ที่จะเป็นสมบัติอันที่เป็นสาระแก่น  
สารของเรา ภายนอกจะเป็นสมบัติแก่นสารได้อย่างไร แม้แต่  
ร่างกายของเราก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นสาระแก่นสารแล้ว แล้ว  
ภายนอกจะเป็นสาระแก่นสารได้อย่างไร ถึงภายนอกเขาจะเป็น  
สาระแก่นสารแค่ไหนก็ช่าง เราไม่เป็นสาระแก่นสาร จะมี  
ประโยชน์อะไร พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ให้มีธรรม  
เป็นที่พึ่ง

**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็เป็นธรรม รูป เวทนา สัญญา**  
**สังขาร วิญญาณก็เป็นธรรม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเป็นธรรมะ**  
ใจของเราที่ปล่อยวางร่างกายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
ปล่อยวางสภาพที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนั้นถึงว่า

พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นธรรม ให้อยู่กับธรรม คือใจของเราที่มี  
การปล่อยวาง ปล่อยวางรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ  
แล้วก็อยู่กับใจที่ปล่อยวางนั้น เรียกว่าอยู่กับธรรม มีธรรมเป็นที่  
พึ่ง พิจารณาแล้วก็ปล่อยวางไป พิจารณาแล้วก็ปล่อยวาง มา  
สงบอยู่กับใจ

พิจารณาอะไร ก็พิจารณาของที่เรามีอยู่ ทำไมเราจึงต้อง  
พิจารณาของที่มีอยู่ ก็เพราะเราหลงของที่เรามีอยู่นี้ หลงว่าเป็น  
เรา หลงว่าเป็นของเรา หลงว่าเป็นคนเป็นสัตว์ พิจารณาให้  
มากๆๆ อาศัยการพิจารณาให้มาก ทำให้มากนี้แหละ มันก็ค่อย  
แจ่มแจ้งขึ้นๆ ในที่สุดก็แจ่มแจ้งอย่างสมบูรณ์ขึ้นมา แจ่มชัดตาม  
ความเป็นจริง ทั้งรู้ทั้งเห็นเป็นอย่างนี้จริงๆ ปล่อยวางทันที โโล่  
งอก โโล่งไปหมด ยังแต่ทำ ยังแต่ใจ ยังแต่ใจสว่างไสว สว่าง  
กระจ่างแจ้งเบิกบาน ให้อบอวลอยู่กับธรรมคือใจอันนี้ สงบอยู่มันก็ไม่  
ไม่นาน นานหรือไม่นานขึ้นอยู่กับใจของเราที่พิจารณาแจ่มชัด  
แค่ไหนเพียงไร พิจารณาแจ่มชัดมากนี้ สงบอยู่เป็นวัน เป็นวัน  
ทีเดียว ไสสว่างกระจ่างแจ้ง อยู่อย่างนั้น ถ้าหากพิจารณาไม่แจ่ม

ไม่ชัดเท่าที่ควร การปล่อยวางมันก็ใจก็สงบไปประเดี๋ยวประด๋าว เล็กๆน้อยๆ

จึงว่าการพิจารณานี้มีความจำเป็นต้องพิจารณาให้มาก พิจารณามากพอแล้ว ใจก็สงบมาก พิจารณาชัดมากเข้าเท่าไร ใจก็เข้าไปพักมากเท่านั้น ความสงบเป็นผลของการทำงาน เป็นผลของการพิจารณา จึงให้ใส่ใจในการศึกษา ให้ใส่ใจในการ พิจารณาการปฏิบัติธรรมก็คือการศึกษาของจริง การปฏิบัติ ธรรมก็คือการศึกษาสิ่งที่มีอยู่ในเรา กายมีอยู่ในเรา ใจมีอยู่ในเรา ศึกษาให้มาก ให้รู้เห็นสิ่งที่มีอยู่ในเรา

ในเมื่อเราเห็นสิ่งที่มีอยู่ในเรา นี้ เรียกว่าเรารู้ธรรม ไม่ต้องไป เรียนหรือ कहหนังสือ หนังสือมันชื่อของธรรมทั้งนั้น เป็นสมมุติ บัญญัติทั้งนั้น คำว่า ตายๆๆ ไฉ้คำว่า ตายๆมันเป็นคำพูด ต่างหาก คำว่า เกิดๆ คำว่าเกิดเป็นคำพูด คำว่า แก่ๆ คำว่าแก่ เป็นคำพูด ของจริงมันมีอยู่ในเรา ไม่ต้องพูดว่ามันเกิด มันก็เกิด ไม่ต้องพูดว่าแก่ มันก็แก่ ไม่ต้องพูดว่าตาย มันก็ตาย จึงมา พิจารณาในเมื่อเรามีของจริงแล้ว ให้พิจารณาของจริง ในเมื่อเรา

มีของจริงแล้ว จะไปเรียนสมมุติบัญญัติทำไม เรียนของจริงนี่จึง  
มีโอกาสจะรู้ของจริงได้ ธรรมมีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่ใช่มีธรรมมี  
ในเฉพาะพระพุทธเจ้า ไม่ใช่มีธรรมมีแต่เพียงแต่พระสาวกเจ้า  
เท่านั้น ในบรรดาเราๆก็มี

**อานาปานสติ** ลมหายใจเข้าหายใจออกใครไม่มี ใครไม่มี  
ลมหายใจเข้า ใครไม่มีลมหายใจออก ลมหายใจเข้าหายใจออก  
มีด้วยกันทุกคน คำว่า**กรรมฐาน ๕ เกสา โลมา นขา ทันทา**  
**ตโจ** ใครไม่มีผม ใครไม่มีขน ใครไม่มีเล็บ ใครไม่มีฟัน ใครไม่มี  
หนัง **อาการ ๓๒** มีหมดทุกคน อาการ ๓๒ ล้วนแล้วแต่เป็น  
ธรรมทั้งนั้น ทวัตติงสาฯ (**ทวัตติงสการปาฐะ**) มีด้วยกันทุกคน  
ไม่ได้บกพร่องชักรายที่จะรู้จะเห็นสภาพสิ่งเหล่านี้ มีด้วยกัน  
ทั้งนั้น

จึงว่าการศึกษาธรรมไม่ต้องไปศึกษาที่อื่น ทำความสงบให้  
มากๆ รวบรวมจิตรวมใจเข้ามาอยู่กับเราๆ อย่าให้ส่งแสบไปข้างนอก  
รู้ธรรมเห็นธรรมได้อย่างไม่ต้องสงสัย พุทโธเป็นผู้ตื่นๆๆๆๆๆ พุท  
โธเป็นผู้ตื่น ตื่นอยู่ตรงไหน ผมตื่น ขนตื่น เล็บตื่น ฟันตื่น หนังตื่น

เหวอ ร่างกายอันนี้มันตื่นไม่เป็น ตาก็ตื่นไม่เป็น ตาก็หลับไม่เป็น เพราะตาไม่มีความรู้อะไร มีแต่ใจเท่านั้นตื่นเป็น ใจเท่านั้นตื่น ตื่นๆ เป็น ใจเท่านั้นตื่นเป็นๆ พุทฺโธคือใจๆ เพราะใจเท่านั้นตื่นเป็น

อยู่กับพุทฺโธอยู่กับใจ อยู่กับพุทฺโธจิตใจเบิกบาน อยู่กับพุทฺโธๆ เรียกว่าใกล้พุทฺโธ อยู่กับพุทฺโธๆๆ เรียกว่าเข้าใกล้ พระพุทฺธเจ้า อยู่กับพุทฺโธๆๆ นี้หฺลจะเข้าถึงธรรม อยู่กับพุทฺโธๆๆ นี้หฺลจะสามารถจะเข้าถึงความเป็นพระสงฆ์สาวกของ พระพุทฺธเจ้า ให้ไปทางนี้ ไปทางอื่นไม่มีทางไปหฺรอก อยู่กับพุทฺโธๆๆ สามารถเข้าถึงพระพุทฺธเจ้า อยู่กับพุทฺโธๆๆ สามารถเข้าถึง ธรรม อยู่กับพุทฺโธๆๆ สามารถเข้าถึงความเป็นพระสงฆ์ ให้ไป ทางนี้ อย่าไปข้างๆคฺฐๆ อย่าไปข้างหน้าข้างหลัง ไม่มีทางไปดออก ไปทางไหนก็ตื่นๆๆ ไม่มีทางไป

ท่านจึงสอนให้ภาวนาพุทฺโธ ภาวนาพุทฺโธ ต้องทำใจของเรา ให้ตื่น ภาวนาพุทฺโธเราต้องตื่นด้วย ภาวนาพุทฺโธ ใจของเราไม่มี สติ (เสียงไม่ชัด) ไม่ปลุกจิตปลุกใจของเราให้ตื่นเหมือนกับพุทฺโธ

พุทโธๆปะเดี่ยวเดี่ยวก็อ้าปากหวอ หลับแล้ว พุทโธอย่างนั้นใช้  
ไม่ได้ พุทโธอย่างนั้นเป็นพุทโธหลับ ไม่ใช่พุทโธตื่น จึงให้พากัน  
ภาวนาพุทโธ พุทโธๆๆๆ ให้มาก ทำให้มาก เจริญให้มาก เป็นไป  
เพื่อความรู้อย่าง เป็นไปเพื่อความเห็นจริง เห็นอะไร เห็นพุทโธ รู้  
อะไร รู้พุทโธ รู้พุทโธนั้นหละมีธรรมเป็นที่พึ่ง พระสงฆ์สาวกของ  
พระพุทธเจ้ารู้อะไร ก็รู้พุทโธ ไม่ใช่รู้พระไตรปิฎก รู้พุทโธๆๆ รู้จิต  
ที่ตื่น รู้จิตที่เบิกบานนั้น เอ้า ให้พากันภาวนานะต่อไป พากันนั่ง  
ภาวนานั่งสมาธิ ตื่นอยู่ๆๆ เบิกบานอยู่

ที่มา: [https://youtu.be/x1\\_zvj4n8CY](https://youtu.be/x1_zvj4n8CY)