

# รวมธรรมเทศนาหลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท

ถอดเสียงธรรมเทศนาเรื่องหลักการภาวนา

เพื่อความหลุดพ้นจากวัฏสงสารและบทอนัตตลักขณสูตร



## คำนำ

บทธรรมเทศานาที่คัดมาเหล่านี้ ได้ถอดคำพูดมาจากคำเทศนาต่าง ๆ ของพระอริยสงฆ์ ที่ได้เผยแพร่ในรูปแบบวีดิโอในเว็บไซต์ยูทูป Youtube.com ซึ่งจุดประสงค์ของการรวบรวมธรรมเทศนาเล่มนี้ เพื่อต้องการเป็นส่วนร่วมในการปกป้องรักษาคำสอนของครูบาอาจารย์ให้อยู่ยั่งยืนนาน และเป็นการเสนอสื่อทางเลือกอีกอันหนึ่ง สำหรับศาสนิกชนผู้ที่ชอบรับข้อมูลจากการอ่านนอกเหนือจากการรับฟังจากวีดิโอ ผู้จัดทำได้นำบทอนัตตลักษณะสูตร พร้อมคำแปลมาใส่ในภาคผนวกเพื่อการอ้างอิง เนื่องจากหลวงปู่เจี๊ยะได้กล่าวถึงพระสูตรนี้บ่อยครั้งในคำเทศนาของท่าน

ผู้จัดทำต้องขอขอบพระคุณท่านผู้เผยแพร่สื่อคำเทศนาต่างในเว็บไซต์ยูทูปที่เป็นเนื้อหาใจความของบทพิมพ์อันนี้ และขอขอบคุณกัลยาณมิตรทั้งหลาย ที่ได้สละแรงมาช่วยในการตรวจทานการถอดเทปคำสอนและจัดรูปเล่มจัดพิมพ์ เนื่องจากวีดิโอบางบทที่ผู้จัดทำถอดความมา มีการอัดเสียงที่ไม่ชัด ถ้ามีข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย ถ้าท่านผู้อ่านมีคำแนะนำประการใดสามารถส่งคำแนะนำมาที่ [Dharma.TreasureTrove@gmail.com](mailto:Dharma.TreasureTrove@gmail.com)

ด้วยอานิสงส์แห่งธรรมทาน ผู้จัดทำขอถวายเพื่อเป็นพุทธุบ္บา  
ธรรมบูชา สังฆบูชา และอาจารย์บูชาแต่พ่อแม่ ครูอาจารย์ และขอให้  
ทุกท่านได้โปรดร่วมอนุโมทนาอานิสงส์แห่งธรรมทานนี้เพื่อประโยชน์  
และความสุขโดยถ้วนหน้าทุกท่านทุกคนเทอญ

คณะผู้จัดทำ (ทีมงานกรูธรรม)

## สารบัญ

ชาดก เรื่อง ตา ยาย .....	4
ทำอย่างไรให้ใจสงบ .....	24
ธรรมะชั้นสูงเพื่อความหลุดพ้น .....	43
นึกถึงแต่คำบริกรรมพุทโธ .....	57
รูป อนัตตา .....	72
แสงสว่างเหนือปัญญาไม่มี .....	84
ภาคผนวก .....	98

## ชาดก เรื่อง ตา ยาย

(เทศน์วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๓๐)

บรรดาพุทธบริษัททั้งหลายพร้อมทั้งภิกษุและสามเณร เป็นวันที่เราควรระลึกถึง เรียกว่าเป็นวันสำคัญแห่งพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า จะพูดอย่างหนึ่งก็เรียกว่า พูดตามภาษาโลกเรียกเปรียบเทียบเหมือนอย่างปุ่ย่าตายายของเรามีวัยอายุสังขารแก่เฒ่าชราแล้ว ก็มารู้สึกตัวว่าตั้งแต่นี้ไปอีกสามเดือน เราก็จะพลัดพรากจากพวกท่านไปแล้ว นี่ก็เหมือนปุ่ย่าตายายของเรามาเดือนอย่างนี้แล้ว เราจะได้เยี่ยมเนื้อเยี่ยมตัวเยี่ยม เยี่ยมอัฐบริวาร เยี่ยมทั้งข้าวของเงินทองที่จะได้เอาไว้สำหรับทำฌาปนกิจ ก็มีสิทธิอย่างนี้พวกเรา พวกเราเป็นชาวพุทธ เมื่อมาถึงวันนี้แล้วก็มานำดอกไม้ธูปเทียน ข้าวปลาอาหาร มาอังคาสภิกษุสามเณร แล้วก็มาบำเพ็ญทานรักษาศีล เจริญภาวนา เมื่อประกอบความดีให้เกิดกับตัวของเรา เพราะความดีทั้งหลายบุคคลจะต้องสร้างขึ้นเอง ไม่ใช่ว่าความดีทั้งหลายนั้นเราจะบนบานศาลกล่าว บนเจ้าผีเจ้าฟ้าเจ้าอะไรทั้งหมดในโลกนี้ เป็นจิ้งเป็นชื้อผีพรหมอะไรต่าง ๆ นานา จะมาสร้างคุณดีหรือสร้างบุญสร้างกุศลให้เราไม่ได้ ก็จำเป็นตัวของเราจำเป็นจะต้องประกอบขึ้นเองอย่างทำทานรักษาศีล เจริญภาวนาอย่าง

นี้ ท่านก็ต้องหมายความว่าเอาข้าวเอาน้ำ มีทรัพย์สิ้นเงินทองก็เอามา  
บำเพ็ญกับสมณะชีพราหมณ์อย่างนี้เป็นต้น ข้าวน้ำก็เอามาบำเพ็ญบุญ  
กุศล อันนี้ก็เหตุเป็นปัจจัยที่จะก่อกุลไปสู่ยังสัมปรายภพ

คำว่าสัมปรายภพก็คือหมายถึงว่าภพเบื้องหน้าที่เราจะต้องไปเกิด  
แก่ เจ็บ ตาย ในอีกหลายๆภพหลายๆชาติ เพราะยังไม่ถึงที่สุดแห่งการ  
ปฏิบัติ แล้วก็จำเป็นจะต้องไปเกิด เมื่อบุคคลที่มีใจศรัทธาปสาทะ  
บำเพ็ญทานกองการกุศล บริจาคทรัพย์สิ้นเงินทองข้าวของ เอามาให้  
ทานแก่ภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว เมื่อตายไปนั้นก็ความดีตัว  
นั้นแหละจะก่อกุลไปยังสัมปรายภพคือภพภายนอกหน้า จะไปเกิดให้เป็นผู้  
มั่งมีศรีสุข เกิดก็ไปเกิดในที่ประเทศอันสมบูรณ์บริบูรณ์ไปด้วย  
โภชนาหารที่เรียกว่าข้าว ข้าวปลาอาหารบริโภคสมบูรณ์ เกิดขึ้นมาก็ไม่  
อดไม่อยาก เกิดขึ้นมาก็ไปเกิดในตระกูลที่ดี ตระกูลที่มีเงินทองข้าวของ  
เกิดขึ้นมาก็เค้าทำไว้ให้เสร็จอย่างนี้เป็นต้น อย่างที่เราสังเกตดูคนบาง  
คนทีไปเกิดแต่ปัจจัยที่สร้างสมมาไม่เหมือนกัน บางคนก็เกิดในตระกูล  
มั่งมีศรีสุข เกิดขึ้นมาก็พ่อแม่สร้างเงินสร้างทองไว้ให้เป็นกอบเป็นกำ  
สร้างบ้านสร้างช่องสร้างตึกไว้ให้ที่อยู่ที่อาศัย แล้วยังให้เป็นที่เช่าให้เก็บ

เงินเก็บทอง เอมามากินจนกระทั่งแก่ตายก็ยังไม่หมดอย่างนี้ ใครๆก็  
อยากจะไปเกิดอย่างตระกูลอย่างนั้น แต่ปัจจัยที่เราไม่ได้สร้างสมเอา  
มา มันก็ไม่พาไปเกิดในที่นั้น

มีชาดกสองคนตา ยาย หนีจากอหิวาห์ตกรโรค เข้ามาพัดเพพเนจร  
มาอาศัยอยู่บ้านเศรษฐี อดข้าวมาสองสามวันไม่ได้กินข้าวเลย ก็มาถึง  
บ้านนายโคบาล ก็มาขอข้าวให้กิน นายโคบาลก็เอาข้าวมาให้กิน แต่  
บังเอิญนายโคบาลก็มีสุนัขอยู่ตัวหนึ่งกำลังท้องอยู่ ก็เอาข้าวมาให้  
หมาน่าจะดีกว่าให้ทานคนทั้งสองนั้น สองคนตายายนั้น ส่วนภรรยา  
ก็ให้สามีกินทั้งสอง  
ห่อ ส่วนกินเข้าไปแล้วตกมากกลางคืน อาหารไม่ย่อย ทำให้พะอืดพะอม  
ผลที่สุดก็ถึงแก่ความตาย ความตายก็จะเข้าไปเกิดก็เห็นระลึกถึงสุนัข  
ว่าเราแม้จะเกิดเป็นคน แม้เศรษฐีเอาข้าวมาให้เรากินก็ยังดีสู้ข้าวที่ให้  
สุนัขไม่ได้ ใจตัวนั้นไปประหวัดไปเกิดเข้าท้องสุนัขตัวนั้น พอตายแล้วก็  
ไปเข้าท้องสุนัข ส่วนภรรยาก็ยังไม่ตายก็อยู่กับเศรษฐีไปเรื่อยๆ เมื่อนาน  
เข้า สุนัขตัวนั้นก็ออกลูก เป็นเจ้าโตนออกมาตัวเดียวก็เศรษฐีก็ตั้งชื่อว่า  
โสมสกะหรืออะไร เป็นสุนัขโตน

แต่บังเอิญในที่นั้นมีพระปัจเจกพระพุทธเจ้าไปอาศัยอยู่ในเขาของท่านก็เจริญภาวนาอยู่ที่นั่นแล้วก็ได้มาอาศัยบิณฑบาตรที่บ้านเศรษฐีเจ้าโพนยังเล็กอยู่ ท่านก็มาบิณฑบาตรอยู่เรื่อย จนกระทั่งเจ้าโพนโต พอรู้ภาษาก็ตามเศรษฐีไปถวายอาหารกับพระปัจเจกพระพุทธเจ้าด้วยตลอดเวลา จนกระทั่งเป็นหนุ่มขนาดรุ่นๆเท่าไฉ่ย่น โตมาเรื่อยๆ ก็ไปทุกวัน ทีหลังนี้ไปจนกระทั่งคุ่นโต ก็พาสุนัขไปทุกที ทีหลังนี้ก็คุ่นดี เศรษฐีก็ไม่ได้ไปนิมนต์ก็เอาเขียนหนังสือให้เจ้าโสมสกะเนี่ยคาบไป ไปนิมนต์พระมาฉันที่บ้าน คุ่นมากแล้ว พระปัจเจกพระพุทธเจ้าท่านก็เวลาเจ้าโสมสกะคาบหนังสือไปท่านก็รับ ก็ตามมันมาตามทางอย่างนี้ ก็แกลังเดินไปในที่ ทำให้ผิดทางซะ เจ้าโสมสกะนี่มันก็คาบสบงของท่านดึงมาทางนี้ ดึงทางนี้ ก็แกลังดึงไว้จะไปทางนั้น มันก็ดึงไว้ก็ต้องตามมันมา สุนัขมันรู้จัก อยู่มาเรื่อยๆจนกระทั่งคุ่น วันไหนเศรษฐีไม่ไปก็ให้โสมสกะไปนิมนต์ ก็คาบจดหมายไป แต่ว่าในระยะทางนั้นมันเปลี่ยว มีพวกสิงสาราสัตว์มากมาย แล้วเศรษฐีทำอุบายไว้ ไปถึงตรงนั้นก็ไปตีพุ่มไม้มันก็ร้องตะเพิดเอ็ดตะโลให้สัตว์ร้ายหนีไป เจ้าโสมสกะเมื่อไปถึงตรงนั้นก็เห่าหอนใหญ่ทีเดียว ฮู่ฮู่ๆเลย ให้สัตว์ทั้งหลายมันหนี แล้วก็จึงค่อยไปหาพระ



ปัจเจกพระพุทธเจ้า ก็คาบจดหมายไปท่านก็รับ ก็ตามมันมา อย่างนั้น  
เรื่อยมาๆ

จนกระทั่งคงจะหลายปี ปีสองปี ต่อมาก็เศรษฐีก็นิมนต์ท่านมาอีก  
ก็มาฉันที่บ้าน ก็ออกพรรษาแล้ว ฉันเสร็จท่านก็บอกว่าถวายผ้าขาวไป  
ตัดเป็นจีวร แล้วท่านก็บอกลาเศรษฐีบอกว่า ดูก่อน คหบดี อาตมภาค  
เย็บจีวรองค์เดียวมันก็ลำบาก เพราะฉะนั้นจะต้องไปหาหมู่ช่วยเย็บ  
เมื่อฉันเสร็จแล้วก็บอกลา บอกลาก็มาเดินอยู่ที่โน่น หน้าบ้านเศรษฐี คือ  
มายืนอยู่หน้าบ้านเศรษฐี โสมสกะไ้เจ้าสุนัขตัวนั้นมันก็ตามไป เจ้าโตน  
ก็เรียกว่าโสมสกะเทพบุตรที่หลัง ก็ตามเข้าไปติดท่านเลย พอท่านบอกลา  
เสร็จ ท่านก็ยืนหน้าบ้านเศรษฐีเสร็จท่านก็เข้าฌานสมาบัติเหาะ เหาะ  
ลอยขึ้นไปในอากาศ เจ้าโสมสกะนี้ก็เคยความหวังอาลัยท่าน ก็หอน  
เห่าร้อ...งตามเสียงของท่านจนกระทั่งขาดใจตายไปขณะนั้น

พอขาดใจตายก็ได้ไปเกิดเป็นเทพ เทพบุตร เรียกว่าโสมสกะเทพบุตร  
สุนัขไปเกิดเป็นเทวดา ตายจากคนมาเกิดเป็นสุนัข ตายจากสุนัขได้ไป  
เกิดเป็นเทวดา นี้ก็เพราะไม่ได้บำเพ็ญบุญ บำเพ็ญทานอะไรกับเค้า เลย  
อาศัยเสียงตัวนั้นแล้วก็ได้้นำพาพระปัจเจกพระพุทธเจ้ามาฉันอาหาร

บิณฑบาตรบ่อยๆนั้น อานิสงส์ที่ไปอยู่ในบนสวรรค์นั้น พูดอย่างนี้คำเดียวได้ยินไป ๕๐๐ โยชน์ท่านว่าถึงในอานิสงส์ที่ได้บำเพ็ญทานกับพระปัจเจกพระพุทธเจ้า แล้วเมื่ออยู่ต่อมา หมดบุญในสวรรค์ก็มาเกิดกับสมัยนั้นเรียกว่าหญิงงามเมือง มาเกิดอยู่ในห้องหญิงงามเมือง เมื่อออกเสร็จอย่างนั้นนางก็เอาไปทิ้งผีป่าช้า คนก็มาเจอะ พอดีพวกเลี้ยงแกะเลี้ยงแพะเลี้ยงแกะก็ไปเห็นว่าทำไมมีแกะตัวหนึ่งมันไม่ไปไหน ไปยืนคร่อมอยู่ตรงนั้น ก็เข้าไปดู อ้าว! ไปเจอะไอ้แกะตัวเมียแม่แกะตัวนั้นเอานมให้เจ้าโสมสกะนั้นกินอยู่ แล้วพวกเลี้ยงแกะเห็นค้ำก็เอาไปเลี้ยง

แต่ที่นี้มันก็มีเรื่องอีกด้วย วันนั้นบังเอิญเศรษฐีอีกคนหนึ่งเข้าไปในเมือง ไปเจอะปุโรหิต เรียกว่าปุโรหิตหมอโหรทำนายผู้เก่งกล้า ก็บังเอิญเดินสวนทางกัน เดินสวนทางกันอย่างนั้น ก็ได้ถาม เศรษฐีก็เลยถามว่า เอ้อ ดูก่อนท่านโหราศาสตร์ วันนี้จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง โหราศาสตร์คนนั้นก็บอกว่า เอ้อ วันนี้ก็มีเหตุการณ์อันหนึ่ง คือเด็กที่ได้เกิดวันนี้จะได้เป็นเศรษฐีนะ ก็ทาย เศรษฐีคนหนึ่งก็ถามนั้นนะ ภรรยา กำลังท้องครบ ก็มีบุรุษเร็วไปกับตัวด้วยก็เลยส่งให้คนรีบไปดูว่าภรรยาเราคลอดรึยัง ก็ปรากฏว่ายังไม่คลอด เมื่อปรากฏยังไม่คลอดอย่างนั้นก็

ให้ส่งบุรุษเร็วของเราไปเที่ยวๆดูตามเมืองเนี่ยทั่วๆไป จะมีที่ใดบ้างมีเด็ก  
ที่เกิดวันนี้ ก็มีคนเค้ามาส่งข่าวว่า เอ้อ มีคนไปเจออะเด็กนอนให้นม ให้  
แพะให้แกะให้กินนมอยู่คนหนึ่งอยู่ในฝึป่าช้า ว่างั้น ป่าช้าฝึดิบ ก็เลยไป  
ซื้อมา ไปซื้อมาเอามาเลี้ยง แล้วบังเอิญเป็นผู้ชาย ก็มาเลี้ยงไว้ ต่อมาก็  
ลูกของตัวก็ออกมาเป็นผู้ชายเหมือนกัน ออกมาเป็นผู้ชายก็คิดว่าไอ้เจ้า  
นี่ ไอ้เจ้าโสมสกะนี่เลี้ยงไว้ไม่ได้ เพราะมันเป็นผู้ชายมันจะมาแย่ง  
ตำแหน่งเศรษฐีของลูกชายเรา ก็ต้องฆ่า

แต่โสมสกะตัวนี้เคยสร้างเวรกรรมเอาไว้ สมัยหนึ่งได้หนีมาจากนั้น  
แล้วก็มีลูกมาด้วย ก็อุ้มลูกมา ก็ผลัดกันอุ้มไปอุ้มมา มันก็เหนื่อย ไม่  
เหนื่อยกินข้าว หนือหิวหาร์ทกภัยมา ก็เอาลูกทิ้ง ผลัดกันอุ้มไปอุ้มมา ก็  
หมดเรี่ยวหมดแรงก็วางไว้เลย เลยไม่ได้เอามา พอผลัดเวรกับภรรยา  
สองคนผลัดกัน พอถึงเวรของตัวก็เหนื่อยเข้า ก็เอาลูกวาง วางแล้วก็เดิน  
มาชะจนไก..ลี้ ก็ภรรยาภิถามมาทันภรรยา ภรรยาภิถามว่า "เอ๊ะ เอาลูก  
ไว้ไหนอะ" "เอ้อ เออวางไว้ตรงนั้น ข้าเหนื่อยข้า" กลับไปดูก็ลูกก็เลยตาย  
นั้นแหละกรรมตัวนั้นมันมาสนอง

ที่นี้เมื่อเศรษฐีเลี้ยงโสมสกะได้แล้ว ก็พยายามจะฆ่า ก็ลูกของตัว ออกมาก็เอาไปทิ้ง เรียกว่าเอาไปทิ้งทางโคตัง พวกที่บรรพทุกของต่าง ของแบบมีพวกเกวียนเอาวัวไปนำทาง ก็เอาไปทิ้งให้เกวียนทับ ให้นาง ทาสีเอาอุ้มเด็กตัวเนี้ยไปทิ้ง ไปทิ้งไว้ที่ทาง ทางสำหรับที่เกวียน ที่จะ ผ่าน พอไปถึงตรงนั้นปั๊บ หัวหน้าโคที่นำเป็นฝูงหน้าไปทีเดียวไม่ยอมไป ไปยืนคร่อมเด็กไว้ ตีเท่าไรก็ไม่ยอมหนี ยืนคร่อมเฉยอยู่อย่างนั้น ไม่ ขยับเขยื้อน ทำยังไงก็ไม่ไป เอ๊ะ! มันเรื่องอะไรวะนี่ เอ๋ ทำไมโคไม่เดิน มัน เรื่องอะไร ก็ลงไปดู ที่ไหนได้เด็กนอนอยู่ใต้เกวียน ก็เลยอุ้มเข้ามา แต่ เศรษฐีก็บอกว่า เธอคอยดูนะ มันจะตายหรือไม่ตาย แล้วมารายงานให้ เรา เมื่อเห็นคนเก็บไป นางทาสีก็รีบไปบอกเศรษฐีบอกว่า เอ้อ เอาเจ้า โสมสกะไปทิ้งไว้แล้ว ใต้วัวต่างกำลังมา วัวต่างกกคร่อมซะ ตัวอื่นเข้ามา ไม่ได้ ไม่ไปไหน ตีเท่าไรก็ไม่เดิน เลยไม่ตาย เมื่อมารายงานอย่างนั้น ก็ บอกเอ้อ ไปไถ่มาอีก ไถ่มาพันกหาปณะ ก็ไปไถ่กลับมา ทีที่หนึ่ง ทิ้งถึง เจ็ดที ครั้งสุดท้ายที่สุด ทีที่เจ็ด ก็ไปนัดกับเศรษฐี ไปนัดกับนายช่างหม้อ บอกว่า เออ ข้าจะส่งบุรุษรุ่นหนุ่มมาคนหนึ่งนะให้ช่างหม้อ เธอจงฆ่าซะ แล้วก็โยนเข้าเตาเผาหม้อซะ

โสมสกะนี่ก็เข้ามาที่หนังสือก็ไม่ได้เรียน เพราะอะไร เพราะไม่ได้รับการศึกษาอะไรทั้งหมด เรียนแต่จะฆ่าให้ตาย ฆ่ามาหกทีก็ไม่ตาย ก็ที่นี้ก็ต้องเอาให้ตายว่าจั้น ก็ส่งไปบอกช่างหม้อเสร็จ ก็นัดกันบอกว่า เอ้อวันนั้นข้าจะส่งบุรุษมาให้เธอฆ่า แล้วก็จ้างให้เงินนะ แต่เธอจงฆ่าซะวันนั้นโสมสกะก็ไป เดินทางไป เหน็บหนังสือไปด้วยเล่มหนึ่ง ก็ไปถึงตามทางก็ไปเจออะน้องชายลูกชายของเศรษฐี ก็รุ่นๆเหมือนกันแล้ว สมัยนั้นท่านเรียกว่าเล่นสกา เล่นสกาแพ้เค้า สู้เค้าไม่ได้ น้องชายของโสมสกะนั้นก็เกิดทีหลังก็เลยเรียกว่าเป็นน้องชาย ก็เลยเรียกว่า พี่ๆ มานี่เถอะ หนูเล่นสกาสู้เค้าไม่ได้ พี่มาเล่นแทนที โสมสกะก็บอกว่า เฮ้ย ไม่ได้สิน้อง พ่อส่งให้เราไปธุระในบ้านนายช่างหม้อ ลูกเศรษฐีก็ไม่ยอมบอกว่า พี่ต้องมาเล่นแทนหนู มีธุระอะไรหนูเอาไปเอง ผลที่สุดก็อ่อนวอนไปอ่อนวอนมากก็ให้จดหมายให้ลูกชายเศรษฐีถือไป พอลูกชายเศรษฐีถือจดหมายไปบ้านช่างหม้อ ช่างหม้อไปถึงก็จับหักคอ เอามีดกรีดแทงให้ตาย โยนเข้าเตาหม้อเลย

โสมสกะก็นั่งคอย...ว่าน้องไปบ้านช่างหม้อ ทำไมตกเย็นแล้วก็ไม่กลับ ก็อาลัยอาวรณ์อยู่อย่างนั้นนะ จนกระทั่งกลับแล้วก็ต้องกลับบ้าน

กลับไปก็ไปถึง เศรษฐีก็ตกใจ ว่า "ทำไมโหมสกะ เราใช้ให้เจ้าไปช่างหม้อ เธอไม่ได้ไปรี" "ผมก็จะไปอยู่พอดีไปเจออะน้อง น้องไปเล่นสกาแพ้เค้า แล้วก็ให้ผมเล่นแทน แล้วน้องก็ไปแทน" เศรษฐีก็ตบอกผางเลย ภูเสด็จ แล้ว ลูกชายของตัวถูกฆ่าตาย นี่เวรกรรมสร้างขนาดอย่างนี้ นี่โหมสกะก็มีเวรกรรมที่สร้างไว้ชาติก่อนที่เอาลูกไปทิ้ง นี่มันครั้งที่หก อยู่ต่อมาเรื่อยๆ ก็ยังไม่ตาย เศรษฐีก็เริ่มป่วยแล้ว ไม่ค่อยสบาย ที่นี้ก็มีเพื่อนอีกคน เศรษฐีก็ให้คนไปบอกว่า เราจะส่งบุรุษไปให้เธอคนนึง แล้วพอไปถึงบ้านเธอ เธอจงฆ่านะ เพื่อนมันก็เป็นเศรษฐีเหมือนกัน ก็บอกว่านัดแนะกันเป็นที่ถูกต้องเรียบร้อยก็เป็นอันว่าตกลง เศรษฐีก็เขียนจดหมายให้โหมสกะไปเลย บอกว่าเนียไอ้คนที่เราส่งมา เพราะฉะนั้นเมื่อเธอได้รับจดหมายแล้ว เธอจงฆ่า บอกไปในจดหมายเสร็จ โหมสกะไม่ได้เรียนหนังสือ พอให้ถือไปก็ต้องไป เป็นลูกเค้าก็ต้องไป

ไปถึงก็เดินทั้งวันก็เหนื่อย ไปถึงบ้านเศรษฐีก็เห็นไม้ตรงนั้นเย็นดี ๆ ก็เลยนอน นอนก็หลับไป พอตื่นลูกสาวเศรษฐีเป็นสาวอยู่คนหนึ่ง ไปในเมืองมา กลับมาพอดีมาเห็นโหมสกะนอนอยู่ บุพเพกตบุญญตา บุญชาติที่ก่อนๆ ที่มาเกิดในบ้านนายโคบาลนั้นนะ ได้สร้างทำบุญให้ทานกับ

พระปัจเจกพระพุทธเจ้าช่วยเศรษฐีทำข้าวทำของนั้นนะ ก็เลยได้อาศัย  
บุญกุศลตัวนั้นก็เลยได้มาเกิดเป็นลูกเศรษฐีเหมือนกัน เป็นลูกสาว  
เศรษฐี พอดีมาเห็นโสมสกะก็เกิดปฏิพัทธ์ เพราะเคยเป็นภรรยาามาแต่  
ชาติปางก่อน เห็นทีเดียวก็เกิดความรัก ขึ้นไปถึงที่ปราสาทของตัวแล้วก็  
บอกให้นางสาวใช้เรียกนางทาสี "เธอไปดูที่ตัวบุรุษหนุ่มคนนั้นสิ มี  
อะไรบ้าง ค่อยๆ ่องไปให้ดิ้นะ กำลังนอนหลับอยู่ มีอะไรบ้าง ถ้ามีอะไร  
ก็เอามาให้ฉันนะ" นางทาสีก็ค่อยๆ ่องไปดู ก็ไม่เห็นมีอะไร เห็นมืออยู่ที่  
พก พกผ้าอยู่ที่ชายพกผ้าอยู่ มีจดหมายอยู่ชนิดหนึ่ง ก็เลยค่อยๆ แทะเอา  
ไปให้นายของตัว คือให้ลูกสาวเศรษฐี ในนั้นใจความก็ว่าเหมือนกัน ให้  
เขียนในใจความนั้นบอกว่า เมื่อมาถึงนี้แล้วก็ให้ฆ่าคนนี้ซะ แต่นางก็  
เขียนจดหมายใหม่ เขียนบอกว่าให้เศรษฐีจงจัดเครื่องวิواهرแต่งงานลูก  
สาวของข้ายกให้บุรุษคนนี้ ลูกสาวเขียนสารให้โสมสกะใหม่ แล้วก็ให้นาง  
เนี่ยเอาไปเหน็บแทน กำลังหลับไม่รู้ตัว ตื่นขึ้นมาเห็นก็มาเห็นจดหมาย  
อยู่ดีก็เอาไปให้เศรษฐี เศรษฐีก็เลยจัดการ จัดงานแต่งงานให้เลย  
เพราะเพื่อนกัน นั้นแหละเรื่องมีอย่างนี้ เนี่ยคนเรา

เพราะฉะนั้นการสร้างความดีมันก็ต้องสร้างด้วยตัวเองอย่าง  
อธิบายถึงชาดกของโสมสกเทพบุตรเนี่ย เพราะฉะนั้นคนเราที่ได้เกิด  
ขึ้นมาเป็นมนุษย์ท่านจึงว่าเป็นผู้ที่มีบุญอันประเสริฐ เกิดมาแล้วก็เป็น  
คนที่ไม่ไปไม่บ้า ไม่ฟึกการต่าง ๆ นานา สังขารร่างกายอวัยวะ ๓๒ ครบ  
บริบูรณ์สมบูรณ์ เรียกว่าเป็นผู้ที่มีบุญมีกุศลสร้างสมมาดี เป็นผู้ควรแก่  
มรรคแก่ผลตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เนี่ยเพราะฉะนั้นอย่างพวก  
โยมที่มา เกิดมาเป็นคนแล้วก็ได้มาเจอพระพุทธศาสนา ก็ได้มาคบค้าครู  
บาอาจารย์ที่ท่านแนะนำให้สั่งสอนให้เจริญเมตตาภาวนา อันนี้เป็นทาง  
ที่ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนา เรียกว่าวางศีล สมาธิ  
ปัญญา ให้พุทธบริษัททั้งหลายประพฤติปฏิบัติ เป็นประโยชน์ เพราะ  
การทำจิตทำใจ การบำเพ็ญทานรักษาศีลแค่นั้นมันก็ยังไม่มีความพ้น  
จากทุกข์ ต้องอาศัยการปฏิบัติบำเพ็ญสมาธิจนให้ใจเกิดความสงบ แล้ว  
เราก็ได้มาพิจารณาสังขารธรรมในสังเวคกถาท่านแสดงว่า โยจะ พุท  
ธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สละระณัง คะโต จัตตารี อะริยะะสัจจานิ นี้  
ท่านแสดงอย่างนั้น เรามาถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็ต้องมา  
พิจารณาสังขารธรรมทั้งสิ้น คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ให้ด้วยใจอัน



สงบ เมื่อเราเป็นนักปฏิบัติเกิดความสงบ เกิดขึ้นจากใจของเราแล้ว ก็  
ต้องนำเอาความแก่ ความเจ็บ ความตาย สี่อย่างนี้มาพิจารณาที่ใจ  
เรา

ก็มานึกดูว่าชีวิตสังขารร่างกาย มีหุมีตามีจมูกมีลิ้นมีกาย อวัยวะ  
๓๒ ประการเนี่ย ตับไตไส้พุง เมื่อใจมันสงบแล้วก็ถามมันไป ไหนเป็นตัว  
เรา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตับไตไส้พุง อะไรเป็นเรา ไหนเป็นตัวของของ  
เรา แล้วทำไมเจ้า เราว่าเป็นของเราแต่ทำไมเปลี่ยนแปลงยกย้าย ท้อง  
เคยสบาย กินข้าวมากเข้าไป ผิดอาหารเจ็บท้อง ปวดท้อง ชี้อ้วนชี่ไหลชี่  
แตกชี่แต่นสารพัด ตาเคยดีก็มัวก็ไม่เห็น ต่างๆนานานี้ เหลือที่จะ  
พรรณนา เนื้อหนังมังสาบางที่ก็เกิดเป็นผีเป็นพองเป็นพุขึ้นมา เน่าเปื่อย  
รักษาเป็นเดือนๆก็ไม่หาย นี่ สารพัด เมื่อใจสงบแล้วก็ต้องน้อมสิ่ง  
เหล่านี้แหละมาพิจารณา เพราะท่านเรียกว่าสังขารของจริงทั้งสี่  
อย่าง โลกมนุษย์เกิดขึ้นมาเป็นคนแล้ว ไม่มีใครที่จะหลบหลีกเลี่ยงจาก  
ความตายมัจจุตัวนี้ไปได้ ต้องอาศัยการบำเพ็ญสมาธิให้ใจสงบ เมื่อใจ  
สงบแล้วก็น้อม ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตัวนี้มาพิจารณา  
พิจารณาด้วยใจของเรา ใจตัวนั้นก็นึกคิดถึงแข่งถึงหาถึงมือถึงตีน

อวัยวะต่าง ๆ นานาว่า ไหนนะ เป็นของของเรา มองลงไปพิจารณา ลงไป  
อย่างนั้น นั่นแหละ เรียกว่า ชันท์ เรียกว่า นามธรรม การที่ได้ระลึกถึง  
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก สิ่งที่ชอบใจ  
แปรปรวน ยักย้าย ลงไป ตรงนี้ เรียกว่า เป็นนามธรรม รูปธรรม ก็หมายถึง  
กาย มีตา มีหู มีจมูก มีเนื้อ มีหนัง มีกระดูก มีเส้น มีเอ็น มีผม นี่เรียกว่า  
รูปนามธรรม อย่างพวก เรือนอกภิกขุธรรม ก็เรียกว่า ต้องแยก รูป แยก นาม นี่  
เป็น อย่างนั้น

แต่รูปนามนั้น คำไม่ได้ว่าอะไร รูปตัวนั้น คำไม่ได้ว่าอะไร  
นามธรรม ตัวนี้เป็นผู้แต่งว่าตา ว่าหู ว่าจมูก ว่าลิ้น ว่าตับ ไต ใส พุง แข็ง  
ขา เล็บ มือ ตีน ต่าง ๆ นานา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นี่ ปัจจัย เรียกว่า  
นามธรรม ตัวนี้เป็นผู้ว่า เป็นคนหนุ่ม คนสาว คนเฒ่า คนแก่ นี่ ตัวนี้เป็น  
สำหรับที่จะต้องรู้สึก ส่วนรักษาอวัยวะ เอาข้าวเอาน้ำ มาเลี้ยง ให้บริบูรณ์  
สมบูรณ์ เติบโต ขึ้นมาก ก็ต้องปัจจัย คือ นามธรรม ตัวนี้เป็นเครื่องแต่ง แต่ที่  
นี้ การภาวนา เมื่อใจสงบแล้ว ต้องอาศัย นามธรรม ตัวนี้ มาระลึกถึง ส่วน  
ของกาย ตัวนี้ ต่าง ๆ นานา พิจารณา ลงไป พอพิจารณา ลงไป จนใจนั้น มัน  
ไม่วอกแวก ไปในที่ไหนใด ระลึกอยู่กับ กาย ก็อยู่จำเพาะ กาย ระลึกถึง หัว หัว

นั่นมีอะไร มีคิ้วขวา คิ้วซ้าย มีตาขวา ตาซ้าย จมูกขวา จมูกซ้าย มีแก้ม  
ขวา แก้มซ้าย มีใบหูขวาหูซ้าย มีท้ายทอย มีข้างหลัง มีลูกกระเดือก มี  
ลิ้น มีฟัน มีเพดาน มีลิ้นไก่ นั่นเรียกว่าหัว ลงไปก็มีมือ มีนิ้วหัว นิ้วชี้  
นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย มีข้อศอก มีไหลปลาร้า มีหัวไหล่ มีกล้ามเนื้อ  
ต่างๆ นี่

ใจนั้นที่เรียกว่าเป็นนามธรรมก็ต้องเอามาคิดมาพิจารณาอย่างนี้  
เรียกว่านึกปรุงแต่งไป ปรุงไปนั่นนะ เพราะลักษณะปัญญาท่านจึงจัดว่า  
เป็นปัญญา ก็ต้องใช้นามตัวนั้นมาระลึกมาพินิจพิจารณาคิดไปตาม  
อวัยวะของเรา ท่านเรียกว่าเป็นการเจริญปัญญา กายานุปัสสนา ท่าน  
ว่าอย่างนั้น เมื่อพิจารณาลงไปอย่างนั้นแล้ว ใจที่หยุดนิ่ง หยุดนิ่งอยู่ใน  
การค้นคว้าพินิจพิจารณา มันก็ไม่คิดส่ายไปในที่อื่น คิดแต่เรื่องกาย  
เรื่องเดียว นี่ท่านเรียกว่าเป็นลักษณะของปัญญา สมมติประกอบ  
ปัญญา ไม่ให้กระสับกระส่ายไปในที่ใด มีความคิดอยู่เรื่องนั้นเรื่องเดียว  
นี่เรียกว่าเป็นสมมติ เรียกว่าเป็นปัญญา

เมื่อพิจารณาพอแล้วอย่างนั้น ตามธรรมดา ธรรมชาติของใจ  
พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เมื่อใจนั้นได้คิดได้พิจารณาด้วยปัญญาอันถึง

ที่สุดลงไปแล้ว ใจตัวนั้นจะรู้สึกเกิดปัญญาที่เรียกว่าเกิดญาณขึ้น รู้เห็น ใจอีกอันหนึ่ง ว่าใจตัวที่คิดตัวนั้น นั้นแหละเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เหมือนกัน เรียกว่าแปรปรวนอยู่ได้ กายก็แปรปรวน นามธรรมก็แปรปรวน ไม่แน่นอน ยกย้ายถ่ายเท มีญาณอันหนึ่งที่อยู่สภาวะความเป็นจริงเท่านั้นจะเรียกว่าปัญญา เพราะฉะนั้นในแบบท่านจึงเรียกว่าศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ ความหลุดพ้น เมื่อใจตัวนั้นของบุคคลผู้ใดมา กำหนดพิจารณาจนถึงที่สุดลงไปอย่างนั้น ใจตัวที่ขณะที่พิจารณาอยู่อย่างนั้นมันจะหยุดทันที กำลังเพลिनอยู่อย่างนั้นจะ ใจตัวที่คิดเพลिन มันจะหยุด หยุดแล้วใจตัวนั้นจะสงบสว่างใส ในชีวิตเราเกิดมาก็ไม่เคยพบ ว่าทำไมใจตัวนี้มันเป็นอย่างนี้ เป็นของแปลกของมหัศจรรย์

เมื่อเป็นอย่างนั้นบ๊อบก็ได้มาระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่า โอ คุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณของพระพุทธเจ้านี้หาสิ่งที่จะเปรียบไม่มีเลย สอนให้เราประพฤติปฏิบัติธรรม จนให้ได้เกิด ความมหัศจรรย์ ใจที่ข้าพเจ้าไม่เคยคิดที่จะมาพิจารณาเกิด ความสงบ สงบใจอะไรอย่างนี้ จนให้ใจของข้าพเจ้าได้เกิด ความสงบแนบแน่นถึง ความจริงอันนี้ เห็นความจริงของใจที่ได้วางภาระลงไปทั้งหมด ไม่มี

เกี่ยวเกาะอะไรเลย แม้สังขารร่างกายก็ไม่ได้เกี่ยวเกาะ มีใจอันบริสุทธิ์  
อันเดียวผ่องใส นี่ เรียกว่าบุคคลผู้หยั่งลงถึงกระแสธรรมของ  
พระพุทธเจ้า ท่านจัดตั้งแต่พระโสดาลงไป เบื้องต้น นี่แหละ เจาะใจที่  
บริสุทธิ์หมดจด ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอะไรทั้งหมด แม้แต่สังขารร่างกายตัว  
นี้ก็ไม่ใช่ของเรา รู้ชัดในขณะนั้น เรียกว่าสักกายทิสฺสู วิจิกิจฉา ความ  
สงสัยในข้อปฏิบัติที่เราได้กระทำเรื่องบำเพ็ญสมาธิรักษาศีลเจริญ  
ภาวนานี้ หมดความสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติของเราที่เรากระทำ นี่เรียกว่า  
สักกายทิสฺสู วิจิกิจฉา สีสพตปรามาส ไม่ลุ่มคล่ำในข้อวัตรปฏิบัติที่ครูบา  
อาจารย์ท่านสอน พระพุทธเจ้าสั่งสอนไว้อย่างนี้ หมดความสงสัยของ  
ตัว นี่เรียกว่าเป็นผู้หยั่งถึงกระแสธรรมคำสั่งสอนพระพุทธเจ้า ใจเอิบอิม ใจ  
แนบแน่น สว่างไสว ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา หลายวันที่เดียว นี่เรียกว่าเป็น  
ผู้ตกกระแสของธรรม

นี่แหละเพราะฉะนั้นทางอันใดในโลกนี้ ไม่มีทางที่จะประพฤติ  
ปฏิบัติธรรมะให้ได้เกิดความร่มเย็นเท่าตามธรรมะคำสั่งสอนของ  
พระพุทธเจ้า...ไม่มี เราจะบนบานศาลกล่าว เสียหมูเสียเป็ดเสียไก่เสีย  
เงินเสียทอง เสียอะไรตั้งหมื่นตั้งแสนตั้งโกฏิตั้งล้านก็ทำไม่ได้ จำเป็น

จะต้องเอาตัวเรานี้มาปฏิบัติ เข้ามารักษาศีลภาวนาเท่านั้น มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้นเอง ถึงจะสำเร็จได้ ก็ต้องตัวเรานี้เป็นผู้ที่ปฏิบัติ และตัวเรานี้ก็เกิดความสะดวกขึ้น แล้วตัวเราก็ต้องคิด คิดจนให้เกิดความเบื่อความหน่าย แล้วจะต้องเกิดปัญญาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงของใจที่บริสุทธิ์ นี้ อันนี้ท่านเรียกว่าจิตบริสุทธิ์

ฉะนั้นท่านจึงเทศน์สอนปัญจวัคคีย์ ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่เที่ยงแล้วใช้ตัวเรามัน ปัญจวัคคีย์ก็บอกว่าไม่ใช่ ไม่ใช่แล้วควรยึดถือมัน ไม่ควรยึดถือ ว่ากันไปเรื่อยจนสิ่งที่เป็นอดีต สิ่งที่เป็นอนาคต สิ่งนั้นสิ่งนี้ ควรจะเป็นของของเราไปเล่า ก็ตอบอามะกันเต อามะกันเต ตลอดเวลา นี้ จนกระทั่งไปลงสุดท้ายคาถาก็บอกว่า เอวะ เมตัง ยถา ภูตัง สัมมัมปัญญายะ ทัญญัพพัง ในบาลีเค้าแปลไว้มันก็ไม่ค่อยเพราะ เค้าบอกว่าพึงรู้ด้วยปัญญาอันตามความจริง นี่มันก็ถูกแล้ว เพราะแปลกันตามตัวหนังสือ ถ้าเวลาพูดตามศัพท์ในให้เรียบร้อยแล้ว ก็ต้องพูดว่า ท่านทั้งหลายปัญจวัคคีย์นั้นนะ ควรจะต้องรู้เห็นด้วยปัญญาอันตามความเป็นจริงของตนในขณะที่เกิดขึ้น ในขณะนั้น ในแบบเค้าก็แปลว่าให้รู้เห็นด้วยปัญญาอันตามความเป็น

จริง แล้วใครหละเป็นคนไปรู้ไปเห็น ก็ปัญจวัคคีย์นี่เอง เราก็ต้องสอนให้  
มันไฟเพราะ

นี่แหละเพราะฉะนั้นจึงว่าพวกญาติโยมที่ได้มาคบค้าสมาคมครู  
บาอาจารย์ผู้ที่ท่านประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แล้วก็ได้มาบำเพ็ญ  
ทานรักษาศีลเจริญภาวนา ท่านก็ได้แนะนำให้ได้เจริญสมาธิกรรมฐาน  
อย่างนี้ เมื่อเราเห็นดีเห็นชอบแล้วก็ต้องพากันประพฤติปฏิบัติ มองดูใน  
โลกแม้จะเพลิดเพลีนมีเงินมีทองมีข้าวมีของชั๊กปานใด มียศถาบรรดาศักดิ์  
ชื่อนามไหน มันก็ไม่ติดตัวเราไปได้เลย สู้ความดีทางด้านการธรรมะ  
ปฏิบัติไม่มี ไม่มีที่จะเปรียบ แล้วก็ท่านเปรียบว่า โจรก็ลักไม่ได้ น้ำก็  
เอาไปไม่ได้ ไฟก็เอาไปไม่ได้ โจรภัย อัคคีภัย วาตภัย ลมก็เอาไปไม่ได้  
ความดีตัวนี้ จะติดตัวเราไปจนต้องสัมปรายภพ คือภพปลายหน้า เมื่อ  
เราได้ประพฤติปฏิบัติธรรมะได้รู้ความจริงแล้ว แม้ที่สุดได้พระโสดาก็ไป  
เกิดขึ้นสุคติ

นี่แหละ เพราะฉะนั้นจึงว่าขอให้โยมเมื่อได้สดับตบฟังแล้วก็พากัน  
ตั้งอกตั้งใจ อย่าประมาทชีวิต ความแก่ ความเจ็บ ความตายมันเป็นสิ่ง  
ที่ไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นก็ต้องอุทิศสำหรับพากเพียรพยายามประพฤติ

ปฏิบัติให้เกิดให้เป็นที่ให้มีกับตัวเรา สมกับเราเป็นชาวพุทธศาสนาได้มา  
ประพฤติปฏิบัติศาสนธรรมแล้วได้ประสบเห็นธรรมคำสั่งสอนของ  
พระพุทธเจ้า ก็ได้เปรียบประดุจเหมือนคนที่เกิดมาในโลกได้ไปเจออะ  
หลุมทองคำอันที่มหาศาล กินจนแก่จนเฒ่าจนตายชั่วลูกชั่วหลาน ก็  
ก็ปีก็กลับปีก็ไม่มีหมดสิ้น เนี่ยเหมือนบุญกุศลที่เราภาวนาแล้วก็ได้พบ  
ธรรมะคำสั่งสอนพระพุทธเจ้าอย่างทีกล่าวนานี้แล้ว ก็จะเป็นที่ปลื้มอก  
ปลื้มใจ ในชีวิตก็หาสิ่งใดจะเปรียบไม่ได้ นี่แหละเพราะฉะนั้นให้พากัน  
ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนพระพุทธเจ้า สร้างความดีให้  
เกิดให้มีขึ้นในตน ต่อนั้นไปก็จะเกิดความสุขความเจริญงอกงามในศา  
สนธรรมคำสั่งสอนพระพุทธเจ้า ดังแสดงมาก็สมควรแก่กาลเวลา เอา  
แหละ

ที่มา : [https://youtu.be/hT3aLG5F3\\_I](https://youtu.be/hT3aLG5F3_I):



## ทำอย่างไรให้ใจสงบ

(เทศน์วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๔)

ต่อไปจะได้บรรยายธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของ  
พุทธบริษัททั้งหลาย บรรดาพวงวาทิโยมทั้งหลายต่างคนต่างเข้ามาใน  
วัดในวา เพราะที่ท่านหาความดีเป็นเครื่องประดับหัวใจ ธรรมดาหัวใจ  
เป็นสิ่งที่รักษายากลำบากกังวลวุ่นวาย เพราะฉะนั้นก็จึงต้องให้มีสิ่งที่  
รักษา เรียกกันซ้ำๆ ซากๆ ก็เรียกว่าสติปัญญา ครูบาอาจารย์ท่านก็ให้  
บริกรรมพุทโธอยู่อย่างนี้ ก็ที่ก็พุทโธอยู่อย่างนี้ นึกๆ แล้วก็น่าเบื่อ ทำไม  
ท่านจึงเน้นอย่างนั้น นี้ เราก็น่าจะต้องคิดน่าจะตรึกตรอง ทำไมจะต้อง  
ให้ว่าพุทโธ เพราะเรื่องอะไร นะ การเข้าทำใจจะต้องให้ว่าพุทโธ ให้ว่าไป  
ทำไม นี่

สิ่งนี้ก็เคยพูดอยู่ ก็ปีๆ ก็พุทโธๆ ตามธรรมดาของหัวใจเหมือนอย่าง  
เด็กที่ไม่รู้จักเดียงสา เมื่อเด็กที่ไม่รู้จักเดียงสาเอาลงเปลนอนอย่างนี้มัน  
ก็เกิดการร้องเข้า ก็จำเป็นจะต้องหาสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเครื่องล่อ เหมือน  
ใจตัวเราก็เหมือนกัน เพราะว่าใจของเรายังไม่เคยชินกับสิ่งที่จะมา  
ประดับประดาใจให้สงบ เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์ที่ท่านฉลาดจึงให้  
แนะนำคำสอนอย่างนี้ เพื่อจะให้ใจของเรานั้นเข้ามาอยู่กับการบริกรรม

แล้วก็ต้องคิดที่หนึ่งว่าทำไมฉันภาวนามาเกือบสามเดือน ก็เข้ามาสองเดือนก็เข้าสองวันนี้แล้ว ทำไมมันไม่เกิดสงบ มันเป็นเพราะเหตุอันใด นี่ต้องคิดต้องดู ต้องมองดู วันหนึ่งเรานั่งสมาธิก็หน เรากังวลไปเรื่องราวมากมายนัก แล้วใจจึงไม่เกิดความสงบ นี่ต้องคิดเช่นนั้น เราเข้ามาวัดเราต้องการจะลับใจให้เกิดความสงบ เราไม่ได้เอาเรื่องอย่างอื่นมาวุ่นวายมากนัก ต้องคิดอย่างนั้น เรื่องทั้งหลายก็ต้องตัดออกไป อย่าให้เข้ามา แล้วก็อย่าไปกังวลมาก ถ้ากังวลมากแล้ว เข้าภาวนามันก็มีนิรวณ คือพอเข้าภาวนาอย่างนี้ใจก็คิดไปแล้ว เอ้อ ยังไม่ได้หั่นหมู หมูยังไม่ได้รวนอย่างนี้เป็นต้น แกงก็ยังไม่ได้รวน นั่น มันไปอย่างนั้นนะ นี่ไปโดยที่ว่า มันได้เวลาที่เรียกว่า เวลาที่เราจะทำความดี มันก็มาดังไปอย่างนั้น

นี่แหละ เพราะฉะนั้นสิ่งนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะฉะนั้นจึงให้มีการบริกรรมกำกับหัวใจไว้คือไม่ต้องการให้ใจนั้นส่ายไปในอารมณ์อันนั้นเอง ที่นี้การว่าอย่างนั้น ถ้าเราว่าอย่างนั้นอยู่ ยังคิดไปได้ก็ตั้งวางให้เร็ว หลวงตาก็เคยว่าอย่างนี้เรื่อยๆนะ ก็ต้องตามอารมณ์ไป แล้วมันจะได้ผลอย่างไร ฮือ ก็ต้องคิดดู อย่างท่านเทศน์อย่างนี้ แล้วมันเกิด

ประโยชน์อะไรบ้าง ที่หนึ่งก็ไม่ได้ สองก็ไม่ได้ พอไม่ได้มันก็ชี้แจง เหมือนครูที่สอนโรงเรียน สอนไปๆเข้าไป นักเรียนก็ไม่ได้ก ก ข ขา ก ก ก ก ก็ไม่ได้ซักที ก็ไม่ยอมสอน ไม่ได้ยอมเอาเงินเดือน เทศน์นี้ก็ เหมือนกันอย่างนั้น เมื่อลูกศิษย์ไม่ตั้งใจ มันก็ชี้แจงเทศน์ ก็ไม่มีคำ เทศน์ไม่มีเรื่องจะแจก เรียน ก กา ไม่ขึ้นสระอะ สระอีซักที มันก็ไม่มีเรื่อง จะสอน พอมีขึ้น ก กะ กา ขึ้นแล้ว มันก็มีเรื่องสอน มันเป็นอย่างนั้น

เราทำใจ มันก็ต้องได้มีการบริกรรมใหม่เพื่อรักษาหัวใจให้เป็น อย่างนั้น เมื่อกำกับอยู่อย่างนั้นแล้ว ใจก็จะดีต่อเราอย่างไร เจ้าจะตื่นรณ กระทบกระทบไปไหน อย่างนี้มันก็ต้องอยู่ มันหนีไปไม่พ้น ที่นี้เราไม่จริง เราท้อแท้เหลาะแหละ ใจไม่เด็ดเดี่ยว มันจึงให้สิ่งนั้นพาไปนะ นี่เป็น เช่นนั้นนะ ให้คิดดู มันเป็นสิ่งเหล่านั้นพาไป จึงใจจึงไม่สงบ ก็ว่าพุทโธ อยู่อย่างนั้น หรือตายๆๆอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา เอามาเทศน์อย่างนี้ ครึ่งชั่วโมง หูฟังเทศน์แต่ใจนึกพุทโธอย่างนั้น หรือนึกถึงตายๆๆๆอยู่ ตลอดเวลา แล้วมันไปที่ไหนหละ ก็ไม่ไปสิ ง่วงนอนก็ไม่ง่วง แน่ะ

นี่ ต้องแก้ตรงจุดนี้แหละ ใจความเข้าใจ มันต้องแก้ตรงนี้ ถ้าเรา แก้ตรงนี้ไม่จบ ภาวนาก็ไม่เป็น...ไม่เป็น ก็สิบปีมันก็ไม่เป็น เพราะมันไม่

แก้ตรงนี้ จะไปกำหนดอยู่เฉยๆ นั่นลักษณะคนขี้เกียจ ไม่ทำงาน ไม่ทำงาน ผลมันก็จะไปรับยังงี้ ไม่ใช่เศรษฐกิจ เนี่ยต้องแก้ตรงนี้ การทำใจ ถ้าไม่แก้ตรงนี้ ใจมันไม่เกิดความสงบ แต่บางที่ยังทะเล่ถึงเถียงอีกนะ ที่นี้ ต้องเอาให้หนักละ บ้างอาจทะเล่ถึง ชอบเถียง “แล้วอาจารย์ทำยังงี้” นี้ แล้วอย่าให้เถียงอย่างนี้ ไม่เข้าใจแต่ยังเถียง ดีอรัน เราว่าอย่างนั้น เรา ลองดูซักที เราภาวนามาทำไมมันไม่สงบ มันเป็นเพราะเหตุอันใดต้อง คิดอย่างนั้น เพราะเราไม่เคยฟัง เคยฟังนิดๆหน่อยๆก็หยุดแล้ว นี้ ใจมัน ไม่อิ่มเต็มที่ คือเหมือนเรากินข้าวสองสามคำแล้วก็จะให้มันอิ่ม มันจะ อิ่มได้อย่างไร นี้ ต้องคิดอย่างนั้น พอได้ฟังอยู่อย่างนั้น ใจจะสงบมันไม่ สงบไม่ต้องไปหมาย เอาอยู่อย่างนั้น ให้มันมากเข้าไป ทำให้มันออกครึ่ง ชั่วโมง หรือตั้งชั่วโมงอย่างนี้ ว่ามันอย่างนั้น มันต้องสงบให้เรา นี้เราก็ไม่ เข้าใจว่ามันต้องเกิดความสงบ เพราะฉะนั้นจึงว่าอันนี้ต้องแก้ตรงนี้ ถ้า ไม่แก้ตรงนี้ นักภาวนาภาวนาไม่เป็น

เนี่ยหลวงตาว่าอย่างเนี่ย ต้องบริกรรมให้อยู่อย่างนั้น ให้มันเกาะ อยู่กับจิต แล้วดูซิว่ามันจะไปอย่างไร ใจนั้นจะดิ้นรนไปอย่างไร อย่างนั้น เราว่าเร็วๆ บางทีก็ยังไม่อิ่มออกไป เมื่ออิ่มออกไปก็ต้องหวนกลับมา

บวกรวมอีกอย่างนั้น เอาให้มันจริง นั่งให้มันทน นั่งให้มันนานๆอย่างนั้น  
มันต้องรวมเรา หันไปไม่หัน มันอยู่ที่เรา ไม่ได้อยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่ที่ครูบา  
อาจารย์ อยู่ที่เรานี้ ใจไม่เข้มแข็ง ใจไม่เด็ดเดี่ยว เพราะฉะนั้น  
พระพุทธเจ้าจึงบอกว่ามีวิริยะ มีขันติ มีสัจจะ แน่ะ อันนี้เป็นเพื่อกำราบ  
หัวใจของเรา ให้เกิดความสงบมีความเข้มแข็งต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ นี่  
เพราะเอาสิ่งเหล่านี้เองเป็นเหตุ และเมื่อเราเอาเหตุอันนั้นมามากเข้าๆ  
ใจของเรากระทำตามอย่างนั้นอดทนเข้ากำหนดพุทโธเข้าอย่างนั้น ใจ  
มันก็ต้องเกิดความสงบ นี่ เพราะเราไม่แก้ม้อมอย่างนี้มันก็ไม่เกิดความ  
สงบ แล้วก็เป็นอย่างนั้น ความสงบ ความสัพหงกง่วงเหงาหาวนอนก็มา  
ขึ้นมามาก เพราะบวกรวมอยู่ที่นี่ อย่างที่มันสัพหงกง่วงเหงาหาวนอนก็มา  
กรรม กำหนดใจอยู่เฉยๆมันก็สัพหงกง่วงเหงาหาวนอน นี่ มันต้องแก้อย่างนี้ ลอง  
ดู เจ็ดวันสิบวันครึ่งเดือน ถ้าไม่ได้ผลก็เลิก แน่ะ มันก็ไม่ได้เสียหาย ต้อง  
ลองดู ไม่ลองดูไม่รู้ ต้องอย่าเชื่อตำรามากไป ต้องพยายามแก้ไข ของเรา  
จะเอาอย่างไรมันถึงจะเกิดความสงบ เมื่อสงบแล้วจะต้องทำอย่างไร  
คืนต่อไปก็ต้องทำอย่างนั้น สงบแล้วมันก็มีความสุข แค่ความสุขเท่านั้น  
เพราะมันเป็นสมาธิ วางเฉยใจนั้นเป็นปกติไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง

อย่างนั้นจึงเรียกว่าเป็นสมาธิ ฝึกอย่างนั้นมากๆ เข้าเมื่อใจเกิดสงบจน  
ชำนาญชำนาญหลายๆวันก็ต้องพิจารณา ไม่ใช่นั่งเสวยแต่ความสุขอยู่  
อย่างนั้น นานเข้าๆมันก็เสื่อม สมาธิมันเสื่อม เกิดคลุกคลีวุ่นวายกับสิ่ง  
ต่างๆเข้าไป สมาธิก็เสื่อมอีก ต้องไปทำอย่างนั้นอีกจึงจะเกิดความสุข  
เมื่อเกิดความสุขได้อย่างนั้นจนเรารู้ว่าเรานี่ทำความสุขได้ทุก

คืน ไม่ใช่แต่จะเสวยความสุขอย่างนั้นจะต้องพิจารณาค้นคว้า  
ค้นคว้าลงไป เราติดอะไร เราติดร่างกายของเรา เราก็ต้องพิจารณาร่าง  
ของเรา นี่ พิจารณาแบบนี้ ค้นคว้าลงไปให้มันเห็น กำหนดอย่างนั้น  
พิจารณาส่วนนั้นๆ แยกแยะไปต่างๆนานา นี่ อย่าให้จิตมันอยู่นิ่ง คือ  
ให้จิตหัดทำงานบ้าง เพราะลักษณะของสมาธิมันหยุดนิ่ง ที่นี้ลักษณะ  
ของปัญญาต้องใช้ความคิด คิดค้นคว้าพิจารณาร่างกายของเรา อย่าง  
หลวงตากี้เคยว่า ตัดมือตัดตีนตัดแข้งตัดขาตัดหูตัดจมูกตัดลงไป นึกๆ  
ไปอย่างนั้น คือให้จิตมันรู้จักภาวะของการเดินจิต การเข้าไปคิด  
พิจารณาอย่างนั้นเพื่อประสงค์สิ่งใด นี่ ปัญหาสำคัญ

เมื่อจิตที่มันสงบอย่างนั้น เมื่อการยกจิตขึ้นไปพิจารณาสิ่ง  
ต่างๆอันนั้น ใจขณะที่เคลื่อนไปอย่างนั้น มันต้องมีสติที่เข้าไปคุมอยู่

ตลอดเวลา เมื่อยกไปในที่ใดความรู้ก็เข้าไปครอบงำที่นั่น ไม่เคลื่อนไป  
ในส่วนอื่น สมมุติว่านึกไปถึงหัว ไปที่หน้าผากอย่างนี้ ใจก็อยู่เฉพาะที่  
นั่น พอเลื่อนจากหน้าผากไปที่ตาขวา มันก็อยู่เฉพาะที่ตาขวา นึกตา  
ขวาเสร็จก็มาแก้มซ้าย แก้มซ้ายเสร็จ ก็มาแก้มขวา นึกถึงหูซ้ายหูขวา  
ตลอดอย่างนี้ เรียกว่า มาอีกถึงฟัน มีเขี้ยว เขี้ยวเบื่องบนสองเขี้ยว เขี้ยว  
เบื่องล่างสองเขี้ยว นึกไปอย่างนั้น แล้วฟันทั้งหมดเบื่องบนมีกี่ซี่ ฟัน  
เบื่องล่างทั้งหมดมีกี่ซี่ นับไปอย่างนี้ แก้มภายใน ลิ้น ลูกกระเดือก ลิ้นไก่  
นึกไปอย่างนี้ให้ตลอดก่อน

แต่ลักษณะอย่างนี้มันก็นึกยากนัก ไม่ใช่ทำงานๆ ใจนั้นถึงจะเป็น  
สมาธิอย่างนี้บางทีก็มันมีติดออกไป กายอันนี้ไม่รู้มันเป็นไงมันหวงที่สุด  
ไม่ยอมให้พิจารณา หวงจริงๆ ลักษณะเป็นอย่างนั้น สมาธิดีๆอย่างนี้  
พอน้อมเข้ามานิดหน่อยเท่านั้นมันก็ถอนออกไป ต้องตั้งกันใหม่แล้วก็  
ต้องเข้ามาพิจารณาอีกอย่างนั้น จนกระทั่งบางที่อยู่ไปจนคล่อง ที่นี้เมื่อ  
อยู่อย่างนั้นแล้วต้องค้นลงไปให้มาก อย่าได้หยุด นี่เราจะมาสังเกตได้  
แล้ว เราก็เห็นเราเอง มันมีสติเข้าไปคุมอยู่ในระยะที่เรานึกไปอย่างนั้น  
สติทำให้เคลื่อนที่ มีสติรอบไปอยู่อย่างนั้น ยกจิตไปพิจารณาสิ่งใด มันก็

ไปสติก็คุมไปอยู่อย่างนี้ นี่ อย่างนี้จึงเรียกว่าภาวนาที่มีกำลัง เข้าของ  
ลักษณะของปัญญา

เมื่อยิ่งพิจารณาเท่าไร ใจนั้นยิ่งสว่างไสว ใจยิ่งเบิกบานแจ่มแจ้ง  
ชัด ไม่มีการกระสับกระส่ายไปในที่ใด วุ่นวายไม่มี มีจำเพาะความคิด  
อยู่ในอันนั้นอันเดียวตลอดกาลเวลาอย่างนั้น นี่ เรียกว่าสมาธิดีอย่างนี้  
ปัญญาก็ประกอบกันอย่างนี้ เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว นี่ ไม่ต้องไป  
พิจารณาที่อื่น แล้วสิ่งทั้งหลายก็จะปรากฏขึ้นเอาเอง รู้ขึ้นเองในใจใน  
ระยะของเป็นอย่างนั้น แล้วถ้าเมื่อเพียงพอถึงจุดอันที่สำคัญๆของเค้า  
แล้ว พอแล้ว ท่านในแบบจึงกล่าวว่าลักษณะมรรคที่มันจะสามัคคีเข้าที่  
ใดแล้วมันจะต้องรวมลง หรือพอลง วางในสิ่งที่พิจารณา นี่ เป็นเช่นนั้น  
การกำหนดพินิจพิจารณาอย่างนั้น สติตามทันอย่างนั้น นั่นแหละ  
เรียกว่าเป็นปัญญา

แล้วที่นี้เราจะไปจับอันใดของการภาวนา ก็เราต้องการจับเรื่องของ  
หัวใจที่มันตื่นระวนระวายอยู่นั่นเอง ความคิดนี้ก็ปรุงแต่งนั้น  
แหละที่เราเข้าไปพิจารณาอย่างนั้นก็ต้องการรู้ในระยะของจิตที่คิดไป  
อย่างนั้นตลอดกาล นี่ และพอหายจากสมาธิใจมันคิดมันไป มันจะได้



ตามรู้ตามเห็น เอ้อ นี่มันคิดอย่างนี้ เมื่อตามรู้ตามเห็นอย่างนั้นแล้ว ใจ  
มันก็ไม่คิด มันก็ไม่ตื่นนอนกระวนกระวาย เอาสติเป็นเครื่องควบคุมอยู่  
แล้ว นี่แหละ จุดก็มีความสำคัญอย่างนี้ แล้วจิตดีก็ต้องทำอย่างนั้น ต้อง  
พิจารณาอย่างนั้นจึงเรียกว่ารู้จักอุบายแก้ไขดวงใจให้ปลอดโปร่ง วาง  
เสียซึ่งอารมณ์ทั้งปวงใจก็เป็นปกติ

นี่ ต้องให้มันอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ ไม่ใช่เพียงแต่จะเสวยสมาธิ  
เมื่อใจเป็นสมาธิแล้วก็ไปเสวยความสบายอยู่อย่างนั้น นานๆเข้าถิ่น  
มิทธะก็เข้ามาครอบงำ เสื่อม สมาธิเสื่อมอีกแล้ว คึนหนึ่งก็เสื่อมไป สอง  
คึนก็เสื่อมไป ห้าคึนก็เสื่อมไป สิบคึนก็เสื่อมไปอย่างนี้ มันก็พัง พอกัน  
กับเราไปค้าขาย วันหนึ่งก็ขาดทุนสองรอบ วันหลังก็ห้ารอบ อีกวันก็ต้อง  
พัน อีกสองสามวันห้าวันสิบวัน สองพัน เอาเงินที่ไหนก็หมด หมดพุง นี่  
เหมือนกันกับการภาวนา ถ้าเมื่อว่าที่หนึ่งก็สัปหงก สองทีก็สัปหงก สาม  
ทีก็สัปหงก สิบคึนก็สัปหงก ใจวุ่นวายกระวนกระวายอย่างนี้ เอ๊ะ มันไม่  
เห็นดีอะไรนี่ เกิดท้อถอย เราไม่มีบุญไม่มีวาสนา แนะ มันเอามาแล้ว  
กิเลสมันตามมาแล้ว มันจะฆ่าเรา นะ เอ้อ ไม่มีบุญแล้ว ไม่มีวาสนาแล้ว  
เป็นซีก็อยากจะสึก สู้อาศัยบ้านดีกว่า เพราะอะไร มันทำไม่จริงแล้วมัน

ไม่เกิดไม่เห็น มันก็เลยชี้แจง นอนดีกว่า ไม่อยากภาวนา นี่ เป็นเช่นนั้น  
นี่สิ่งนี้มันต้องแก้

ถ้ามาแก้สิ่งนี้ตก ใจก็มีกำลัง ก็คืนๆก็เกิดความสงบ ก็คืนๆก็  
พิจารณาได้ อย่างนี้ตัวเองก็ได้กำลัง การเจริญภาวนาก็เจริญขึ้นเรื่อยๆ  
เมื่อเจริญขึ้นเรื่อย มันก็ได้เป็นกอบเป็นกำเหมือนคนค้าขายอย่างที่ว่า  
ไปเมื่อก็ เป็นขึ้นเป็นอัน ใจจะเดินอยู่ ร่างกายจะเดินอยู่ ใจก็มีสติ น้อม  
ธรรมะอันใดมาพิจารณาตลอด เห็นใบไม้ตกใบไม้เดียวหล่นลงมาจาก  
ต้นนี้ เอ้อ ชีวิตของเราก็จะต้องแตกดับอย่างนี้นะเมื่อมันแก่เฒ่าชรา หรือ  
เกิดอันใดขึ้นเราก็จะต้องตายลงไป แนะ เหมือนอย่างใบไม้ แนะ นี่  
ปัญญาเกิดแค่ใบไม้ เห็นมันก็เกิดปัญญา เพราะใจมันนะ ใจมันมีสติ  
บังเกิดความสงบ มันก็ต้องได้ปัญญา นี่ใครจะทะเลาะกัน เราก็ยังไม่ได้  
มีสติ เค้าทะเลาะกันอย่างนี้ เราก็ยังไล่ตามทัน “เอ้อ ใจเอ๋ย เอ็งอย่าไป  
ทะเลาะกับเค้านะ” อย่างนี้มันก็หยุดได้ นี่แหละเพราะฉะนั้นจึงว่ามัน  
จำเป็นที่สุดจะต้องแก้สมมติตัวนี้ให้เกิดความสงบ

เมื่อสงบแล้ว เราก็จำเป็นจะต้องแก้ไขการภาวนา คือให้คั่นคว่า  
พิจารณา ถ้าเรื่องส่วนละเอียด แต่ละเอียดหรือหยาบอันนั้นไม่สำคัญ

ท่านว่าให้พิจารณานามธรรม นั้นว่าไปนั้น นักธรรมเราว่ากาย...กายมัน  
ไม่ละเอียดพอ แต่ลองให้พิจารณากายให้พอเถอะ อย่าไปว่ามันหยาบ  
ลองดูสิ ชักสามชั่วโมง ถ้าไม่สงบแล้ว เออ นะ ถ้ามันทลายหลวงตากี้จะ  
สู้ แต่ให้จริงนะ สามชั่วโมงไม่สงบละก็มายันหัวได้เลย เอาตีนยันหัวได้  
เลย

นี่เราไม่พิจารณา พอเข้าไปสงบได้นิดเดียวก็จะไปเสวยแต่ความ  
สุขเท่านั้นเอง มันงานมันไม่ทำ เมื่อมีความสุขมีมากเท่าไร ใจยิ่งชี้เกียด  
ท้องสบา...ยออยู่อย่างนั้น มันชี้เกียดทำงาน ใจก็สบาย เมื่อใจสบายมาก  
เข้าๆ ถีนมิทระก็เข้ามาครอบงำสิ แน่ะ เพราะไม่มีงานทำ ใจไม่ทำงาน  
ใจมันขาดสติเพราะไปเสวยความสุข ความรู้สึกของผู้รู้นั้นน้อยเข้าๆ  
น้อย...ยจนมันหมดพริบสปหงกเข้ามาครอบงำ แน่ะ สมาธิเสื่อม นี่พอ  
รู้สึกเอาอีก แบบนั้นอีก เอาอีกแล้ว สปหงกกลับมาอีก นี่ อย่างนี้ทุกคืนๆ  
มันน่าจะเอาหัวเราปังกระดานให้มันแตกลงไป ต้องงดอย่างนั้นมังสิ นี่  
ไม่มีความเจ็บใจเรอะ ฮี! แล้วที่ว่าภาวนาไม่เป็น ภาวนาไม่เป็น แน่ะ ก็  
ไม่แก้ไขมันจะเป็นได้อย่างไร ถ้าว่ากันหยาบๆก็เรียกว่าโง่ โง่จนเทอะ!  
เทอะเพราะมันไม่รู้จักภาษา แรงเข้า แรงไปหน่อย นี่ต้องแก้สิ ถ้าเราไม่

แก้แล้วมันจะได้ยังไง พุทโธอยู่อย่างนั้น อย่าไปถอยมัน แล้วดูซิมันจะ  
มาส์ปหงกจะมายังไง ฟุ้งซ่านจะมายังไง ฟุ้งซ่าน แก้ลงไปอย่างนั้นลองดู  
สามคืนต้องรวมลง ไม่รวมจะมีเหรอ นั่งอยู่อย่างนั้นสามชั่วโมงสี่ชั่วโมง  
ไม่รวมได้เรอะ ทำสามชั่วโมงได้ก็ต้องจริง จริงแล้วต้องรวมใจเด็ดขาด  
หนีไม่พ้นหนีความจริงไม่ได้ สัจจะบารมีตั้งลงไปอย่างนั้น ไม่ได้สาม  
ชั่วโมงข้าพเจ้าจะไม่ลุก เจ็บแสบยังไงก็ต้องสู้กันอย่างนั้น แล้วจะหนีเรา  
ไปไหน ครูบาอาจารย์ท่านทำกันท่านเอาเข้าไปอยู่นี้อดๆอยากๆ สู้ทั้งวัน  
ทั้งคืนไม่เคยถอย จึงได้เอาธรรมะคำสอนอันนั้นมาสอนพวกเรา

อย่างท่านอาจารย์นี้ดูสิ สอนจนตาย แน่ะ ตายยังไม่ได้เผาอีก หวง  
กันอีก แน่ะ เราลูกศิษย์ท่านก็ต้องไว้ลาย เหมือนอย่างลูกเสือ ถ้ามันเป็น  
ลูกแมวมันก็เสร็จหมด ลูกเสือก็ต้องเป็นลูกเสือ รู้จักล่าคอก ล่าคอกเนื้อ นี่  
ถ้ามันอยากอาหารมันก็อดกิน กินแต่อาหารเล็กๆเหมือนแมว ก็เลยกิน  
แต่หนู ไม่ได้กินควายกินวัวซั๊กที ถ้าเป็นเสือมันก็จะกินวัวกินควาย กิน  
หมูกินเป็ดกินไก่เพราะมันฉลาดหากิน ที่เดียวอิมเลย นี่เป็นเช่นนั้น นี่เรา  
ก็เหมือนกันต้องแก้ไขปรับแต่งทำไมไม่สงบมันเป็นเพราะเหตุอันใด ใจ  
เจ้าชู้เกี้ยวเจ้าชู้คร้าน มันดินร่นกระวนกระวายไปหาอะไร นี่ ขนาดเข้า

อย่างนี้แล้วมันก็ต้องอยู่กับเราสิ มันจะไปไหน ที่นี้ไม่เอาอย่างนั้น ตาม  
ลม ปล่อยตามลม ตามลมก็หมายความว่าตามใจมันนะ มันจะเอาอย่างไร  
ก็เอาอย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ไปซะ มันก็ไม่ได้ความพากความเพียร ไม่เกิด  
ความสงบ นี้ ไม่ได้ความสงบ เนี่ยเพราะฉะนั้นต้องแก้ไข เมื่อใจนั้นสงบ  
แล้วต้องพิจารณา

ที่นี้กล่าวถึงการพิจารณานามธรรม เราเคยผลิตผลิตในสิ่งใด เรา  
ก็ต้องเอาเข้าใจอันนั้นมาพิจารณา นี่ก็สิ่งนั้นมาพิจารณาใคร่ครวญตรึก  
ตรอง เพื่อเป็นเครื่องกล่อมใจของเราให้ได้อยู่กับสิ่งเหล่านั้น เมื่อใจ  
กล่อมอยู่เล่นกับสิ่งเหล่านั้นแล้ว เมื่อเบื่อกจากสิ่งนั้นก็ไปเอาสิ่งนั้นมา  
พิจารณาอีก สมมุติเราติดรูป เราก็ต้องไปกำหนดรูปมาพิจารณา ให้มัน  
แตกให้มันสละสลายไปต่างๆนานาแล้วมันสวยมมันงามอย่างไร เมื่อแตก  
ดับพังมาหมดแล้วมันมีอะไร รูปนั้น หรือสมบัติผัสฐานเมื่อเราตายแล้ว  
เราได้อะไรบ้าง เนี่ย มองดูก็เห็นอยู่ ไม่มีใครขนเงินเข้าไปในโลงเผาไฟ  
ให้หมดเวลาตาย เวลาอยู่ที่ของกูๆ นี้ เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้  
นี่ ธรรมะเมื่อใจสงบแล้วสามารถจะน้อมมาพิจารณาได้ทั้งหมด

ที่นี้ระหว่างพิจารณาอย่างนั้น ใจมันจะเดินอยู่อย่างนั้นเพติดกับการพิจารณา เมื่อเห็นว่าเราพิจารณาเหนื่อยมากนัก หยุดพักจิตให้อยู่จำเพาะไม่ต้องทำงาน เมื่อพักพอสมควรอย่างนั้นแล้ว ใจก็ออกไปพิจารณาทำงานอีกอย่างนั้น เดินอยู่อย่างนี้ มันให้มีความคล่องแคล่วชำนาญชำนาญอยู่ตลอดเวลา เดินไปไหนก็ต้องมารู้สึกตัว ก็ต้องโอบนโยมน้อมสิ่งต่างๆนั้นเองมาคิดพิจารณาในใจอย่างนั้น โดยไม่ให้ใจถอยไปในที่อื่น ไม่ให้ไปกังวลกับที่อื่น คั่นคว่ำตริกตรองพินิจพิจารณาอยู่อย่างนั้น ใจมันก็ต้องรวมอยู่ ใจก็ไม่ไปไหน ใจก็มาสงบหยุดนิ่ง อย่างนั้นเรียกว่าสมาธิประกอบไปด้วยปัญญา เมื่อพิจารณาคั่นคว่ำมากเข้าๆ แล้ว สติก็สมบูรณ์ ปัญญาก็จะคล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลากับการคั่นคว่ำพิจารณาอย่างนั้น เมื่อคั่นนี้หมดเวลา คั่นพຽ່นี้เมื่อเวลาเข้าจิตได้อย่างนั้นก็ต้องคั่นอยู่อย่างนั้น พิจารณาอย่างนั้น คั่นลงไป กำหนดลงไป พิจารณาถึงหูไปชอบเสียง ลิกล่ำตัด มันอาลัยไปเพติดเพติดไปรำเรงกับสิ่งเหล่านั้น เมื่อพิจารณาอย่างนั้นสติก็สมบูรณ์บริบูรณ์อยู่อย่างนั้น จมูกมันได้กลิ่นเหม็นกลิ่นหอม กลิ่นสิ่งที่ยั่วยวนทำใจให้เกิดเพติด ก็ต้องเอาสิ่งนั้นมาพิจารณา พิจารณาอยู่อย่างนั้น ไม่ถอย ใจไม่ถอย พอใจไม่

ถอยพิจารณาอยู่อย่างนั้น ถินมิทระจะมาที่ไหนหละ ไม่มาสิ มันก็ไม่มา  
ใจก็มีกำลังเพราะใจมีสมาธิ เราไม่เสวยความสุขมาก เหมือนอย่างคน  
กินข้าวมากๆ อิ่มมากขี้เกียจทำงาน จะนอนทั้งวันเลย เพราะอาหารมัน  
บีบมันทับ นี่เปรียบอย่างนั้น เราอย่าไปเสวยมันมากสมาธิ ผู้ใดเจริญ  
มากมันก็เสื่อม เสื่อมแล้วก็ต้องมาแก้ใหม่ทวนใหม่ เหมือนเราแจวเรือ  
เนี่ย ขึ้นไปถึงเรือไหนที่ขึ้นท่า เราไม่ขึ้น ปล่อยให้เรือมันลอย  
กลับมา ถ้าต้องแจวใหม่มันก็แจวขึ้นไปอีก ไปถึงก็ปล่อยกลับมาอีก  
พุงนี้ก็ต้องแจวอีก นี่เป็นอย่างนั้นนะ

เพราะฉะนั้นเมื่อมันมีสมาธิแล้วจำเป็นต้องพิจารณาค้นคว้าลงไป  
การค้นคว้าพินิจพิจารณาแล้วไปรู้สิ่งใด นี่ อันนี้เป็นสิ่งที่ลำบาก เป็นสิ่ง  
ที่ฟังยาก ฟังได้เข้าถึงหู แต่ไม่เข้าถึงใจ นี่ เป็นเช่นนั้นนะ เปรียบเหมือน  
นายช่างผู้ที่แต่งอาหาร แต่ไม่รู้จักชิมอาหารมันก็ไม่เข้าใจ ได้ยินแต่หู มือ  
ทำเฉยๆแต่ลิ้นไม่ได้ลิ้มรส มันก็ไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นจึงว่าความอยาก  
ธรรมะ เพราะฉะนั้นมันต้องปฏิบัติให้มันประจักษ์ขึ้นเอาเองอย่างนี้ แล้ว  
ก็ไม่ต้องถามใคร มันก็ตัดสินใจเอาได้เองเพราะเราเห็นเอง เห็นอะไรเมื่อ  
พิจารณาอย่างนั้น

นี่ ตรงนี้ฟังดีๆ ฟังให้เข้าใจ การค้นคว้า เมื่อสติกับปัญญาเข้าไป  
เน้นอยู่อย่างนั้น สติกับปัญญาเน้นอย่างนั้น มันมีทัศนะอันหนึ่งที่คอย  
คุมอยู่เบื้องหลังของอันนั้น เมื่อมันพอลงเต็มที่แล้ว สติรู้ไปตามความนึก  
คิดสิ่งที่เราพิจารณาอันนั้นตลอดเวลา เมื่อเวลามันพอเต็มที่ สภาวะอัน  
นั้นจะดับรวมกัน เมื่อดับลงไปอย่างนั้นก็เหลือสภาพความเป็นอยู่ของ  
จิตดวงเดียวอย่างนั้น นี่ สภาวะอันนี้ดับขนาดนั้น บางทีในขณะนั้น มัน  
คล้ายๆว่าจะมีสิ่งอันใดคล้ายๆเปลว แต่ไม่ใช่เปลว เป็นธรรมชาติความ  
เป็นอย่างนั้น จิตในขณะทำงานอย่างนั้นรู้สึกว่ามันจะเป็นสภาวะที่  
หยุดทันที เพราะมันเต็มที่ เต็มอิม เต็มบริบูรณ์ของมันอย่างนั้น มันหยุด  
ในขณะที่พิจารณาอย่างนั้น ถอนตัวออกมาอยู่ในความสงบของใจนั้น  
เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมา อ้อ อย่างนี้ เมื่อใจอันนั้นจะโน้มคิดไปในอารมณ์อัน  
ใดมันก็รู้ทัน รู้เท่ารู้ทันอยู่ตลอดเวลา ยืนเดินนั่งนอน ทำกิจการอันใด ใจ  
ที่จะคิดกระสับกระส่ายไปในที่ใดก็มีสติควบคุมอยู่อย่างนั้น แล้วนั้นก็  
ผลจากการที่เรากระทำที่เข้าไปพิจารณานั้นเอง จึงได้รู้ระยะของจริงที่  
มันเคลื่อนไปๆอย่างนั้น นี่มันตามทันอย่างนั้น ผลได้รับเพราะเมื่อเราทำ  
อย่างนั้นแล้วมันก็มีความชำนาญของปัญญากับสติคอยควบคุมใจ



ที่จะสายออกไปหาเรื่องเข้ามาหาหัวใจให้ดีขึ้น นี่ เมื่อเป็นอย่างนั้นจะ  
มาอะไรล่ะ นี่ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านประพฤติปฏิบัติ  
ท่านก็ต้องพิจารณาอย่างนี้ เห็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วใจท่านก็ไม่  
ดีขึ้นกระวนกระวาย จะดีขึ้นไปได้อย่างไร ก็เพราะมีสติอันนั้นแก่กล้า  
อยู่ตลอดเวลา ควบคุมความคิดนี้ปรุงแต่งของใจอย่างนั้น นั่นจะเรียก  
ว่าความสุขหรือความอะไรก็แล้วแต่ มันเป็นอย่างนั้นแล้ว จะเรียกมัน  
เป็นอะไรก็ช่างมันเถอะ นี่เป็นเช่นนั้น

เพราะฉะนั้นจึงว่าการปฏิบัตินี้ต้องใช้ปัญญาค้นคว้าพินิจ  
พิจารณา ถ้าไม่ค้นคว้าพินิจพิจารณาแล้ว ความก้าวหน้ามันจะไม่ถึงฝั่ง  
นี่หลวงตาอธิบายอย่างนี้ พวกเรารู้สึกว่าบางคนก็อุตสาหะทำสมาธิได้ดี  
สังเกตดูอย่างนี้ แต่ว่าการค้นคว้าพินิจพิจารณานี้รู้สึกเรียกว่าต่ำ นี่อย่าง  
นั้นจึงไม่ก้าวหน้า ลองดูสมาธิพิจารณาดู แต่ว่าการพิจารณานี้ต้องรู้จัก  
ประมาณเหมือนกัน ไม่ใช่จะเอาตู่ไปทีเดียวหรือเรียกว่าเอาอยู่ตลอด  
เวลา ก็ต้องมีเวลาพักมีเวลาผ่อน เมื่อจิตนั้นมันเหนื่อยมากมันก็เข้าพัก  
พอสมควรแล้วก็ต้องออกมาพิจารณาอย่างนั้น ค้นลงไป นี่เป็นเช่นนั้น

เพราะฉะนั้นจึงว่าการภาวนามันสำคัญอยู่ตรงนี้นะ สำคัญที่การค้นคว้า  
พิจารณา สมมติที่จะเจริญคือตัวหลักมันก็ต้องใช้ปัญญา

อย่างพระท่านบรรยายถึงอนัตตลักษณะสูตรเมื่อตะกี้ พระพุทธเจ้า  
ท่านถามปัญจวัคคีย์ไปถึงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็ไป  
ลงบาทท้ายคาถาว่า *เอวะเมตัง ยถาภูตัง สัมมปปัญญาเยทภูฏัพพัง*  
ไม่ใช่ว่า... ก็ต้องเอาเหตุของรูป เวทนา สัญญา สังขารนั่นเอง เป็น  
อารมณ์เป็นเครื่องพิจารณา แล้วพระพุทธเจ้าก็ถามอยู่อย่างนั้น ถามว่า  
อันนั้นเที่ยงมั๊ย...ไม่เที่ยง แน่ะ เราก็รู้เราเองเพราะเวทนาเมื่อมันเกิด  
เต็มที่แล้วมันหายไปอย่างนี้ เราก็รู้ต้องรู้ อ้อ นี่มันไม่เที่ยง สัญญา  
ความคิดนึกปรุงแต่งมันก็ไม่เที่ยง ประเดี๋ยวมันก็ดับ แน่ะ เราก็ต้องรู้เรา  
เอง ไม่จริงพระเจ้าคะ แล้วเราบังคับได้มั๊ย...บังคับไม่ได้ แสดงว่าเป็น  
อนัตตาไม่ใช่เรา แล้วที่นี้ท่านจึงตรัสอีกทีว่า *เอวะเมตัง ยถาภูตัง สัมมป*  
*ปัญญาเยทภูฏัพพัง* ฟังรู้ด้วยปัญญาอันตามความเป็นจริง ก็คือหมาย  
ความว่ารู้เท่ารู้ทันความคิดนึกปรุงแต่งของใจอันนั่นเอง ไม่ได้ไปรู้ที่อื่น รู้  
การกระทำอันนี้ ไม่ได้รู้ที่อื่น รู้ปัญญาชั้นนี้ ไม่ได้รู้ที่อื่น เพราะฉะนั้น  
ต้องค้นต้องพิจารณาเข้าไปให้มันเกิดความสงบ เมื่อสงบก็มาค้นคว้า

พิจารณานี้ อย่างนั้น และเมื่อมันเป็นอย่างนั้นแล้ว จิตมันก็ต้องเจริญ  
งอกงามไพบูลย์ เพราะฉะนั้นนี้ หลวงตาเทศน์ มันไม่มีเทศน์แล้ว หมด  
หมดพุง เพราะฉะนั้นการแสดงธรรมคือนี่ ก็พอสมควรแก่กาลเวลา  
เพราะฉะนั้นเมื่อท่านทั้งหลายได้สดับตบฟังธรรมะได้บรรยายมานี้โดย  
ปกิณกะ เมื่อท่านทั้งหลายน้อมไปตรึกตรองพิจารณาใคร่ครวญ  
เห็นดีเห็นชอบแล้วลงมือประพฤติปฏิบัติ ต่อนั้นไปก็จะได้เกิดความสุข  
ความเจริญงอกงามในศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม  
พุทธเจ้า ดังได้แสดงมา ก็สมควรแก่กาลเวลาขอยุติแต่เพียงเท่านี้

ที่มา: <https://youtu.be/EWEI26FDuCc>

## ธรรมะชั้นสูงเพื่อความหลุดพ้น

(เทศน์ที่บ้านคุณสุวิทย์ หัว้งหลี่ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๓๑)

สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ต่อแต่นี้ไปจะได้บรรยาย  
ธรรมะคำสั่งสอนของพระองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเป็น  
เครื่องดับสติปัญญา พุทธบริษัททั้งหลาย เพราะฉะนั้นการแสดงธรรม  
นี้อาตมาเป็นผู้ไม่ค่อยสนใจในสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้นก็ไม่ค่อยเข้า  
ตำรับตำราเข้าในแบบแผนตำรับตำรามากมาย พออาศัยการปฏิบัติ  
ของตัวเท่านั้นเองคือจะบรรยายให้พวกพุทธบริษัทได้ระดับดับฟัง  
เพราะฉะนั้นสิ่งอันใดวิเศษขึ้นไปไม่เป็นที่ไพเราะก็ต้องขออภัยด้วย

ศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งให้พุทธบริษัทและ  
ภิกษุ สามเณร อุบาสกอุบาสิกาเข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรมะแล้วก็ย่อม  
ได้รับความสงบสุขสบาย เพราะว่าบรรดาผู้เป็นอุบาสก อุบาสิกาและ  
ภิกษุสามเณรนั้นไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีการฉ้อ ไม่มีการโกหก  
หลอกลวงซึ่งกันและกัน มีแต่ความเป็นน้ำหนึ่งอันเดียวอยู่ตลอดเวลา  
เพราะฉะนั้นจึงว่าศีลธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อบุคคลใดมา  
ประพฤติปฏิบัติแล้วก็ย่อมประสบแต่ความสุข ความเจริญ ไม่มีทางที่จะ  
นำไปสู่ทางที่หายนะ หายนะคือเรียกว่านำไปสู่ทางเสื่อม ทางที่จะเป็น

ไปเพื่อความอบายมุขนั้น ก็เป็นอันว่าคล้ายๆว่าจะปิดไปเลย เพราะฉะนั้นคำสอนพระพุทธเจ้าก็มีสิ่งเหล่านี้เป็นพยานหลักฐาน เหตุุนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้อยู่จนทุกวันนี้เป็นเวลา ๒๐๐๐กว่าปี ก็มีบรรดาภิกษุ อุบาสก อุบาสิกา สามเณร เหล่านี้สืบเนื่องจนมาถึงพวกเราเป็นเวลาดั้ง ๒๐๐๐กว่าปีนี้กับนับว่าดีเป็นสิ่งที่ดีที่ประเสริฐ

แต่ที่นี้ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นนะ ถ้าเราดูเผินๆเราดูอย่างธรรมดาอย่างนี้เราก็มองยากที่จะซึ่งเข้าไปยาก ต้องอาศัยการปฏิบัติเนี่ยเป็นหลักสำคัญ เราปฏิบัติแค่ศีล ๕ เบื้องต้นเท่านั้นก็นับว่ามีความสุขพอสมควรกับชีวิตความเป็นอยู่ บ้านใกล้เรือนเคียงสมัยเมื่อมีศีล ๕ ด้วยกันอย่างนี้ ก็ไม่ค่อยจะเบียดเบียนก็ไม่มีการลักไม่มีการขโมยอย่างนี้เป็นต้น นี่ว่าถึงวัตถุภายนอก และคราวนี้ถ้าถึงวัตถุภายในก็ทำจิตใจของเราให้สบายไม่เดือดร้อนวุ่นวายเนี่ย เพราะฉะนั้นศีลธรรมคำสอนพระพุทธเจ้า ประเทศเรานี้ก็นับว่าเป็นผู้ที่ถือพุทธศาสนาแต่ก็ยังมิขใจระขโมยมากมายเหลือเกิน เพราะว่าพวกนั้นไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมก็จะมาก่อทวนให้พวกที่อยู่ในความสงบสุขนั้นให้เดือดร้อนไปด้วย ก็เพราะผู้ที่ไม่ใช่ศีลธรรม นี้ เพราะฉะนั้นจึงว่าธรรมะคำสอนของพระพุทธ

เจ้านั้นเป็นสิ่งที่ประโยชน์ แต่มนุษย์ทั้งหลายที่ไม่เคยเข้ามา  
ประพฤติปฏิบัติแล้วย่อมนำใจว่าศาสนาก็ศาสนาอย่างนั้นเอง อย่าง  
บรรดาภิกษุอย่างนี้เข้าใจว่าเป็นนักบวชที่ขี้เกียจ ขี้เกียจหาอยู่หากิน  
แล้วก็เข้ามาบวชอาศัยศาสนา ประเภทนั้นก็เหมือนกันแต่มีบาง  
ประเภทที่ท่านเห็นโทษ เห็นภัย เห็นทุกข์ในวัฏสงสารแล้วก็เข้ามาบวช  
อย่างนี้ก็มี

แต่ที่นี้คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเมื่อได้บรรพชาอุปสมบท ภิกษุ  
บวชเข้ามาอย่างนี้ก็ขอให้ ให้หาวิเวกคือความสงบ เรียกว่า รุกขมูล  
เสนาสนะ อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าหัตถานิสังย ๔ ถือผ้าบังสกุลหรือรุกข  
มูลต้นไม้เหล่านี้เป็นต้น ที่นี้ผู้เหล่านี้ก็ยังมีผู้บำเพ็ญประพฤติปฏิบัติอยู่  
แต่ที่นี้การบำเพ็ญปฏิบัติธรรมะก็อย่างครูบาอาจารย์ของเราที่ท่านสอน  
กันมา ญาติโยมก็คงได้ยินกันอยู่เป็นปกติอยู่ ให้บริกรรมพุทโธ การ  
บริกรรมพุทโธอย่างนี้ก็เพื่อต้องการอะไร ต่อนี้ไปจึงได้บรรยายถึงพิธีการ  
ปฏิบัติสมาธิ

การที่จะบริกรรมให้ใจเข้าไปสู่สมาธิหรือเรียกว่าการบริกรรมพุทโธ  
นั้นนะเพื่ออะไร แล้วมีประโยชน์อะไรกับจิตใจของเรา ตัวนี้ คำที่ว่า

บวกรวมก็หมายความว่าให้ใจเรามายึดถืออยู่กับพุทโธ เมื่อในขณะที่  
ยึดถืออย่างนั้นท่านก็เรียกว่า สัมมาวายาโม ให้มีความเพียรชอบ ให้  
พยายามระลึกอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา อย่าให้ใจนั้นกระสับกระส่ายไป  
อดีต อนาคต ให้มีปัจจุบันธรรมคือพุทโธตัวเดียวอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา  
เมื่อบุคคลผู้นั้นเพียรพยายามอยู่อย่างนั้น อยู่อย่างนั้นตลอดเวลาอย่าง  
นั้นแล้ว ไม่ให้จิตของตนส่ายไปในที่ใด ใจนั้นอยู่แต่กับพุทโธ ไม่วอกแวก  
ออกไปอดีต อนาคต มีพุทโธอยู่เป็นปัจจุบันธรรมเป็นเวลาตั้ง ๕ นาที  
หรือ ๑๐ นาที มากยิ่งขึ้นไปกว่านั้นก็ยิ่งดีขึ้นไปตามลำดับ ใจตัวนั้นไม่มี  
ส่ายไปในอดีต อนาคต มีปัจจุบัน คือพุทโธอยู่อันเดียว เมื่อเป็นอันดับ  
เช่นนั้น ใจของบุคคลเราที่ไม่เคยอบรมฝึกหัดไม่ได้กระทำอย่างนั้นแล้ว  
เมื่อใจที่เพลिनอยู่อย่างนั้นแล้วมันก็จะอมจะเกิดปีติ ปีตินี้มี ๒ ชนิด คือปีติ  
สำหรับใจ ใจที่ไม่เคยระลึกอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่งที่อยู่ได้เป็น  
เวลานานๆ เช่นนี้ ก็จะอมจะเพลिनว่าไปสบายสะดวก ใจอันนั้นเมื่อ  
ลักษณะของจิตมันเพลिनอยู่นั้น ใจคลายตัวนั้นมันก็เริ่มเบาเข้าไปเป็น  
ลำดับ ท่านจึงจัดว่าเป็นปีติ ลักษณะเช่นนี้เรียกว่าจิตกำลังเดินเข้าไปสู่  
ความสงบ แต่ที่นี้เราก็ต้องจำเป็นพยายามให้เกิดความสงบให้ได้ คือ

เมื่อเกิดความเบาเกิดความสบายขึ้นมาก เราก็อย่าเพิ่งไปหยุดกิจกรรม  
พุทธโธ ให้กิจกรรมพุทธโธอย่างนั้นตลอดเวลา จนกระทั่งบางครั้งบางคราว  
ใจตัวนั้นลืมนพุทธโธไปเลย ก็เข้าไปอยู่ในความสงบวางเฉยเป็นอุเบกขา  
อย่างนั้น นี่เรียกว่า อย่างนี้เรียกว่าเป็นสมาธิ

ที่นี้คนเราบางคนเข้าใจว่าเรานั้นมีงานมีการวิ่งวายนไปทุกอย่างทุก  
ประการเราทำไม่ได้ อย่าไปเข้าใจอย่างนั้น ถ้าเข้าใจอย่างนั้นก็เป็นอัน  
ว่าปิดหนทางที่เราจะต้องเข้าหาความดีเข้ามาสู่ตัวเรา เพราะใจเราทุก  
คนเนี่ยสามารถที่จะตัดแปลงเข้ามาถึงความสงบหรือเป็นสมาธิได้ทุก  
คน ไม่อ่างใครทั้งหมดนั้นแหละ แม้สัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ไม่เคย สมัย  
ยังเป็นเด็ก ยังไม่เป็นกษัตริย์อยู่ก็ยังไม่เคยประพฤติปฏิบัติ ก็ไม่ค่อยจะ  
เชื่อสามารถเหมือนกันว่าใจเราจะมีความสามารถ เพราะฉะนั้นเมื่อถ้า  
เรามองให้ซึ่ง หรือถ้าเรามาลองประพฤติปฏิบัติดูแล้วใช้ความเพียร  
เรียกว่าวิริยะ ความพากความเพียร กิจกรรมอยู่อย่างนั้น อย่าให้ใจของ  
เรากระสับกระส่ายไปในที่ๆใดแล้วมันก็ต้องอยู่ได้ ต้องอยู่เรา ต้องลงเรา  
เพราะฉะนั้นท่านจึงจัดว่าเป็นสัมมาวาโยโม เพียรชอบ ระลึกให้  
ชอบ ทำให้มากเจริญให้มาก แล้วก็จะขึ้นไปถึงความดับสนิท ก็ดับอะไร



หละ ก็ดับใจที่คิดวุ่นวาย คิดถึงงานถึงการคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปนั่นเอง ใจ  
ตัวนั้นดับสนิทไม่ขาด ไม่มีอะไรความคิดอะไรเข้ามาเลย งานการทุกสิ่ง  
ที่คั่งค้างอยู่ ใจก็ไม่ไปพะว้าพะวง มีใจเป็นหนึ่งอยู่ดวงเดียวนั้น นี่  
เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าอาศัยสัมมาวาจาโม เพียรชอบ ระลึกรู้อยู่อย่างนั้น  
ให้ต่อเนื่อง อย่าให้ขาดสายออกไปจากใจเรา เมื่อขาดไป รู้สึกตัวก็  
บริกรรมอยู่อย่างนั้น นี่ ถ้า मैं เราเพียรอยู่อย่างนี้แล้ว ที่๑ ที่๒ ที่๓ ที่๔  
ที่๕ ถึงที่๑๐ เราก็ต้องรู้จักหัวใจของเราว่า อ้อ หัวใจเรานี้เมื่อถูกทรมาน  
มากเข้าแล้วก็ย่อมเกิดความสงบสิ วางสิ่งที่เราเคยไม่เคยคิดก็จะวางได้  
ก็วางได้ นี่ ก็จะมาเห็นความอัศจรรย์ของใจ ถ้าคนเรายังไม่เคยทำแล้วก็  
จะมองว่าทำไม่ได้ นี่ อย่าเข้าใจเช่นนั้น

ธรรมะคำสอนพระพุทธเจ้า นั้นสอนลงสู่ตัวบุคคลเรา ให้เรา  
ประพฤติปฏิบัติ วางศีล สมาธิ ปัญญาไว้ก็เพื่อให้พุทธบริษัทเนี่ยเป็นผู้  
ปฏิบัติ ไม่ใช่วางอยู่ในคัมภีร์โบราณเฉยๆ เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลใดเรา  
ไม่เคยกระทำแล้ว ก็ต้องอุตสาห์ฝึกหัด โลกนี้เป็นชีวิตที่อยู่ได้ ๗๐ ๘๐ ปี  
อย่างนานขึ้น ๙๐ แล้วเราก็จะต้องหนีจากไป ก็ขอให้ละเอียด พิจารณา  
ให้ละเอียดด้วยความสงบของสมาธิแล้วเราจะเห็นว่าโลกนี้ มีแต่เต็มไป

ด้วยความวุ่นวายเดือดร้อน กระสับกระส่ายอยู่ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง  
เมื่อหัวใจของเราไม่หยุดแล้ว มันจะตื่นรจนกระวนกระวายอยู่อย่างนั้น  
ตลอดเวลา นี้ เพราะฉะนั้นก็ต้องอาศัยการทำ ความสงบตัวนี้ เพื่อเป็นที่  
จะตัดแปลงแก้ไขให้ใจนั้นไม่เดือดร้อนวุ่นวายไปในที่ต่างๆนี้แหละ

เพราะฉะนั้นจึงว่าต้องให้อุตสาหะพยายาม เราอย่าไปเข้าใจว่าเรา  
ประพฤติปฏิบัติธรรมะไม่ได้ หัวใจของเรายังมีความโลภ ความโกรธ  
ความหลงอยู่ ตราบใดแล้วเราก็ต้องทำได้อยู่ตลอดเวลา เนี่ย  
เพราะฉะนั้นจึงให้ญาติโยมตั้งใจฝึกหัด อย่าไปว่าเรายังหนุ่มยังสาว ยัง  
ไม่สมควรจะเข้าวัดเข้าวา การไม่เข้าวัดเข้าวาก็ได้ อยู่ในบ้านแต่เรา  
สร้างเอาเอง ทำเอาเองอย่างนี้ ได้ยินได้ฟังจากครูบาอาจารย์แล้วก็  
อุตสาห์ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติไป เมื่อวันหนึ่งได้ วันสองมันก็จะต้องได้  
บางครั้งาก็ไม่ได้ขึ้นมาก็มี เราก็อย่าไปเสียใจ แต่เราทำไปทุกวันๆ วันใด  
ที่เกิดความสงบแล้ว จนกระทั่งเราฝึกความสงบได้จนชำนาญชำนาญเข้าไป  
ไปตั้งอยู่เป็นเวลาครึ่งชั่วโมงหรือบางคนนั้นตั้งชั่วโมง ใจนั้นปลอดโปร่ง  
ได้ทุกวันๆอย่างนี้ ก็น้อมมาพิจารณาโลกสงสารที่ความเป็นอยู่ของเรา  
นั่นเอง

นั่นแหละ เอาสิ่งเหล่านั้นมาพิจารณา เรียกว่ามาค้นคว้าด้วย ปัญญา เราเหนื่อยเรายาก เราหาเงินหาทอง หาข้าวหาของ ทุกสิ่งทุกอย่าง ประการแล้วเอามาทะนุบำรุงร่างกายสังขารของเรานี้ พรนบ้ำเราทุกอย่าง ทั้งเปรี้ยว ทั้งหวาน ทั้งเค็มให้ทานลงไปหมดทุกชนิด แต่ที่นี้ทำไมเราบังคับเค้าไม่ได้ เกิดครั้นถึงเวลาเราเจ็บป่วยไข้มาอย่างนี้ เราบังคับเค้าไม่ได้ นี่ เราก็ต้องว่าสิ่งเหล่านี้มาพิจารณา แล้วเราป้อนอาหารดีๆให้กิน อาหารดีๆทุกอย่าง แต่เวลาเธอเจ็บทำไมเธอเจ็บ เอ้อ แล้วเวลาขาดทำไมเธอขาด ก็ต้องเอาสิ่งเหล่านี้มาใคร่ครวญ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า รูปขัง อนิจจัง รูปตัวนี้ไม่เที่ยง แล้วเราก็เอาความคิดตัวนี้มาพิจารณาดู ไหนทำไมเราที่เลี้ยงดูเค้าอยู่ทุกวันๆแล้วเราว่าเที่ยง แล้วทำไมพระพุทธเจ้าว่าไม่เที่ยง เรามาฟังดูอย่างนี้ อ้าว เมื่อถึงคราวที่เค้าเจ็บเค้าป่วย เราบอกให้หายเค้าก็ไม่หาย เค้ายังเจ็บอยู่ก็แสดงว่าอย่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แล้วท่านแสดงว่าไม่ใช่ตัวตนเรา ก็นั่นแหละถ้าเป็นตัวของเราเราก็ต้องบอกว่าอย่าเจ็บ เจ็บแล้วเธอก็ต้องหายแบบนี้ แต่ที่นี้เจ็บแล้วก็ไม่หาย เพราะเราบังคับไม่ได้ นี่คือสิ่งที่เรียกว่า

เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน สมกับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า อนิจจัง แล้วไม่  
เที่ยง บังคับบัญชาไม่ได้ นี่ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเรา

แต่ที่นี้เราก็พยายามบังคับบัญชา หาเลี้ยงดูให้อย่างอึดหน้า  
สำราญ แต่ถึงเวลาที่จะวิบัติเป็นต่าง ๆ นานา มันก็ต้องเป็นไปตาม  
ยถากรรม แต่ที่นี้การค้นคว้าพิจารณาด้วยปัญญา นั้นนะ มันเป็นเรื่องที่  
ยาก การใคร่ครวญตัวนี้เป็นสิ่งที่ยาก เพราะว่าเมื่อบุคคลที่มีใจอันสงบ  
และเมื่อจะเดินปัญญาขึ้นมาอย่างนี้ บันตั้นลำดับที่จะยกจิตมา  
พิจารณาอย่างนี้ ไปได้ซัก ๒-๓ ที มันก็จะมีอารมณ์หนุนเนื่องเข้ามาไป  
ใหญ่ทีเดียว เราก็ต้องสังเกต คือการที่จะสังเกตอย่างนั้นก็หมายความว่า  
ว่า เรานึกในอารมณ์ตัวนี้มาพิจารณา แต่มีอารมณ์ตัวอื่นเข้ามาแทรก  
บ่อยๆ อย่างนี้แสดงว่านั่นจิตของเรา สมาธิไม่แข็งเต็มที่ เมื่อเรายกตัวนั้น  
ขึ้นมาพิจารณาแล้วก็ไม่มีอารมณ์อื่นมาแทรกเข้ามา มีเฉพาะมี  
ความคิดของเราตัวนั้นตัวเดียว นั่น ท่านว่าเป็นอย่างนั้นเรียกว่า สมาธิดี  
พร้อมด้วยสรรพปัญญา ให้ลงมือค้นคว้าลงไปให้มากๆ ท่านจึงตรัสว่า  
ภาวิต พหุลีกโต เจริญให้มาก ทำให้มากแล้วก็จะเข้าไปเพื่อความ  
อภิญญาจะ จะเข้าไปเพื่อความรู้อย่างนี้ เป็นอย่างนั้น

ความรู้แจ้งรู้ที่ไหน รู้อยู่ที่ตัวของเรา คำที่ว่าแจ้ง ลองฟังให้ดีๆนะที่  
เนี่ย คำที่ว่ารู้แจ้งรู้อย่างไร รู้ตรงไหน รู้ก็เพราะคำที่ว่ารู้ตัวนั้นก็รู้ที่พูดนี้  
ไปว่า ไฉนที่ว่าอารมณ์อันหนึ่ง คือเรียกว่าเป็นอารมณ์หรือความคิด  
อันหนึ่ง ที่ว่าซาเจ็บ มือเจ็บ อันนั้นเจ็บ หัวเจ็บ อย่างนั้นอย่างนี้ รู้ก็ต้อง  
รู้ตัวนี้ ไม่ใช่รู้ตัวที่อื่น รู้ตัวกิริยาของใจคือคิดนึกตัวนี้เอง คือเรียกว่ารู้ด้วย  
ปัญญา เมื่อรู้อย่างนั้นแล้ว มันก็แจ้งชัด มันก็ว่าง อารมณ์ตัวนั้นก็ดับไป  
ถึงแม้จะเกิดขึ้นมา ถ้าเรามีความรู้มีปัญญาแรงกล้าแล้ว ตัวนั้นก็  
สามารถจะมาทำ ทำลายจิตใจของเราให้เศร้าหมองขุ่นมัว นี้

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมะก็ต้องอาศัยการค้นคว้าพินิจ  
พิจารณาให้มากๆ อันใดเป็นของๆเรา อันใดที่เราว่าสิ่งที่รัก สิ่งที่ชอบใจ  
ก็ต้องเอาสิ่งนั้นมาค้น บ้านช่องข้าวของเงินทองแล้วก็มาใคร่ครวญดู ไฉน  
เหล่านั้นเค้าก็ไม่ได้บอก เรายังจะเอา...เป็นผู้เอาใจไปชวักไขว่พะว้าก้วงวล  
ความชวักไขว่ ความก้วงวลตัวนั้นแหละท่านว่าเป็นสมุทัย ทำให้ใจของ  
เรานั้นหลงเพลิดเพลิด เป็นห่วงเป็นอาลัยอาวรณ์อยู่อย่างนั้น หายไปก็  
รำพึงรำพันอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา เนี่ย เพราะฉะนั้นท่านจึงว่าตัวนั้น  
นำมาซึ่งตัวของสมุทัย นำมาซึ่งทุกข์ เพราะฉะนั้นก็อย่างเทศน์อย่างนี้ ก็

เทศน์ไวๆเร็วๆอย่างนี้ มันก็นั่น ...แต่เวลาเอาเข้าจริง มันก็ต้องเป็นเวลา  
หลายๆปีนะโยม ต้องสู้กันนานๆ พิจารณาตัวเองเนี่ยเป็นสิ่งที่ยาก การ  
ค้นคว้าพิจารณาเนี่ยเป็นสิ่งที่คนไม่ค่อยชอบ บุคคลผู้ที่ทำสมาธิเมื่อเกิด  
ความสงบแล้ว ชอบเข้าไปอยู่เฉพาะศาสตร์ความสงบตัวนั้น ไปอาศัย  
สมาธิตัวนั้น นานเข้า นานเข้ามันก็เสื่อม เสื่อมคือเรียกว่า ตั้งจิตเข้า  
อย่างเดิมไม่ได้ อย่างถ้ามันเราตั้งจิตเข้าอย่างเดิมไม่ได้ตัวนั้น เราก็  
ต้องมาแก้ใหม่ด้วยวิธีอะไร ทีนี้จะมาอธิบายให้ฟัง

ก็เมื่อมันเป็นอย่างนั้นก็ต้องมาแก้กันด้วยการบริกรรมนั่นแหละ  
เพราะจิตมันตก จิตตกก็ต้องมาบริกรรมอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา อย่างที่  
เราเคยได้เกิดความสงบอย่างนั้น อย่าได้ทิ้งตัวนั้น ว่าอย่างนั้น เราไม่  
ต้องไปหมายให้จิตจะสงบหรือไม่สงบ แต่ขอให้สังวรวิชาย คือเรียกว่าให้  
บริกรรมพุทโธนั่นให้อยู่ตลอดเวลา แล้วใจนั้นเมื่อได้กระทำอย่างนั้น  
มากเข้าๆก็เกิดความสงบเองโดยที่เราไม่ต้องสงสัย เนี่ย เป็นสิ่งสำคัญ  
เพราะนิรกรรมนั่นนะ สู้ความจริงไม่ได้ เพราะนิรกรรมเกิดขึ้นแล้วมันยอม  
ดับไปแต่ใจของเรานี่คือความรู้ความฉลาดที่มีความเข้มแข็งต่อสู้

พระพุทธเจ้าจึงแสดงว่า ชันติ พากเพียรพยายามอย่างนั้นแล้ว ใจ  
ตัวนั้นก็ต้องเกิดความสงบ นี้ เมื่อเกิดความสงบแล้ว เราก็ต้องอาศัยการ  
พิจารณา การพิจารณานี้ก็ต้องดูอะไรรู้อะไร รู้อะไร รู้คือรู้ใจที่  
คิดที่นึกปรุงแต่งตัวนั่นเอง เรียกว่ารู้ เรียกว่ารู้จักสมุทัย สมมุติๆ เพราะ  
ใจที่มันไปติดอันนั้นอันนี้ว่ารูปแดง รูปขาว รูปเขียว รูปเหลือง ตัวเนี้ยที่  
ไปปรุงไป เมื่อเรามาตามรู้มาพิจารณาตัวนี้ลงไปแล้ว เมื่อเห็นสภาวะสิ่ง  
เหล่านี้เป็นเครื่องหลอกหลวง เป็นเครื่องทำของใจเราให้เกิดความลุ่มหลง  
ต่างหาก ใจตัวนั้นก็แยกออกมา นี้ มันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้น  
หลักการพุทธศาสนาก็ต้องอาศัยตัวนี้แหละตัวปัญญานี้เป็นสำคัญ  
ค้นคว้าพิจารณา

แต่ที่นี้ถ้าเห็นจริงลงไปอย่างนั้นนะ ก็ไปเห็นตัวที่พิจารณานั้นเอง  
ตัวที่ว่า ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เห็นตัวนั้นเอง เห็นอย่างกระชั้น ทำไมจึงว่า  
เห็นอย่างนั้น ก็ไปเห็นไ้ความคิดนึกปรุงแต่งตัวนั้นสิ ที่ว่าเป็นของ เป็น  
เล็บ เป็นหนัง เป็นกระดูกเป็นตับไตไส้พุงตัวนั้น ตัวนั้นเป็นตัวผู้ว่า แล้ว  
ผู้ว่าตัวนั้นมันก็ไม่จริง เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงว่า ศิลเป็นบาทของ  
สมาธิ สมาธิเป็นบาทของปัญญา อ้าว แล้วที่นี้ปัญญาเป็นบาทของ

วิมุตติ พังให้ดีนะ ปัญญาเป็นบาทของวิมุตติ เพราะความหลุดพ้น  
ความปล่อยวางของใจ ความปล่อยวางของใจ ใจที่ปล่อยวางในอารมณ์  
ทั้งหลายนั้นนะ มันต่างกับกับใจที่มีอารมณ์ เพราะใจที่ไม่มีอารมณ์นั้น  
มันอยู่ด้วยความสงบ แต่สงบด้วยธรรมชาติที่มีใจที่รู้้อย่างนั้นโดยไม่  
เกี่ยวเกาะกับอะไรทั้งหมด

นี่การปฏิบัติธรรมะ ก็ต้องอาศัยจิตตัวนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฉะนั้น  
อย่างพระองค์พระพุทธองค์สัมมสัมพุทธเจ้าอดข้าวอดปลา จนกระทั่ง  
บำเพ็ญเกือบเป็นเกือบตายเพื่อจะได้ตรัสรู้ธรรมะของพระองค์ แล้วก็มา  
พร่ำสอนพวกเราจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ ก็นับว่าพวกเราเป็นผู้มีลาภ  
ลาภประเสริฐมา เกิดขึ้นมาพบปะพุทธศาสนา เรียกว่าเป็นลาภานุจริยะ  
เป็นลาภอันประเสริฐสูงสุดของมนุษย์พวกเราทั้งปวงนี้แหละ เพราะ  
ฉะนั้นอาตมาแสดงธรรมก็เอื่อยๆ วันนี้ร่างกายไม่ค่อยสบายเลย  
เพราะฉะนั้นเมื่อท่านทั้งหลายได้สดับตบฟัง ฟังธรรมะบรรยายพอๆ  
พอเป็นพิธีแล้ว จึงโอบนโยน น้อมไปพิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดที่จะเป็น  
ประโยชน์แก่ชีวิตจิตใจของเรา จะสร้างความรุ่งเรืองให้ออนาคตของเรา  
ขึ้นมาในสัมปรายภาพ แล้วจงนำธรรมะที่อาตมาแสดงนี้เอาไปใคร่ครวญ



ตริ่กตรองพินิจพิจารณา เมื่อเห็นดีเห็นชอบแล้ว จงลงมือประพฤติปฏิบัติ ต่อขึ้นไปก็จะได้บังเกิดความสุขความเจริญงอกงาม ด้วยศาสนธรรมคำสั่งสอนพระองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดังแสดงมาก็สมควรแก่กาลเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้ เอละ ย่อๆ

ที่มา: [https://youtu.be/AmhilQj\\_lbo](https://youtu.be/AmhilQj_lbo)

## นึกถึงแต่คำบริกรรมพุทธโธ

ต่อไปจะได้บรรยายธรรมะก็เป็นเครื่องประดับสติปัญญาพุทธบริษัททั้งหลาย เราเกิดมาทุกคนล้วนแต่เป็นผู้ที่ได้สร้างกุศล บุญกุศลขึ้นมาแล้ว มีรูปร่างก็สมบูรณ์บริบูรณ์ไม่เป็นง่อยเป็นเปลี้ยไม่เป็นใบ้เป็นบ้าพิการต่างๆ อย่างนี้นับว่าเป็นบุญของเราประการหนึ่ง บุคคลที่สร้างบาปสร้างกรรมไว้ เกิดขึ้นมาก็ปากแหงงหูหนวกเป็นใบ้เป็นบ้าเสียจิต ผิดมนุษยธรรมตา เดินก็ก๊อกๆ แก๊กๆ ขาแข้งก็ไม่ค่อยจะสมบูรณ์ ต่างกันอย่างนั้น เพราะฉะนั้นจึงสมกับภาชิตยกย่องตนว่า *บุพเพกตบุญญตา* บุญที่สั่งสมดีแล้ว อันนี้ เราได้สั่งสมมาดีก็ได้มาเกิดในเมืองไทยพบปะพระพุทธรศาสนา มีการได้ทำบุญ บำเพ็ญทาน ถือศีล รักษาอุโบสถแล้วยังได้เจริญสมาธิกรรมฐานเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ทำยาก

โลก มันเพลินอยู่กับโลก มันเพลินอยู่กับสงสาร ทำให้ใจนั้นวุ่นวายเดือดร้อน แต่ว่าเราก็ไม่ได้มองถึงสิ่งที่เป็นภัยเป็นทุกข์กระวนกระวายของเราเหล่านั้น ไม่ได้โน้มเข้ามาพิจารณาจึงไม่เกิดความเบื่อความหน่าย เพราะฉะนั้นอย่างการเข้ามาภาวนานี้ก็เหมือนกัน ต่างคนก็ต่างมุ่งมาดปรารถนาความสงบของใจ บางคนก็ได้สงบน้อย บางคนก็

ได้สงบมาก แต่ความสงบมาก ความสงบน้อยนั้น เราก็ต้องสังเกตความ  
ชำนาญชำนาญของใจเรา ในขณะที่เราจะภาวนาอย่างนั้น เราทำอย่างไร  
จึงเป็นให้ใจของเรานั้นสงบ แล้วสงบไปได้เวลานานสักปานใด นี่ก็ต้อง  
สังเกตอย่างนี้ ไม่ใช่สักแต่จะทำก็ทำไป ได้หรือเสียก็ไม่รู้ เห็นเค้าทำก็ทำ  
อย่างนี้ ผลประโยชน์ที่จะได้รับก็รู้สึกว่ามีจำนวนน้อย เพราะฉะนั้นต้อง  
อาศัยความใคร่ครวญพิจารณาตัวนี้เป็นสิ่งสำคัญของการปฏิบัติ

บุคคลผู้ที่มีใจอันสงบ มีใจอันเยือกเย็น มองสิ่งใดก็เป็นคุณเป็น  
ประโยชน์เป็นโทษของใจ เรานักภาวนาก็ต้องเป็นอย่างนั้น ความฉลาด  
ของมนุษย์ แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน นกก็แฉ่อย่างนี้มีแต่ขาสองขามีปาก  
หนึ่งอันกับมีปีกอย่างนี้ ความฉลาดของนกที่จะหาเหยื่อมาเลี้ยงป้อนตัว  
วันหนึ่งๆ มองๆดูแล้วนกก็แฉ่ก็ฉลาด บินเอาปีกสองปีกนั้นบินพุบๆพับๆ  
พุบๆพับๆไล่เข้าไปในป่าแล้วก็นกเหยื่อ สัตว์ทั้งหลายก็บินออกมา นกก็  
แฉ่ก็จับกิน อืม...ดูๆก็ชอบกล ความฉลาดของนกก็มีอยู่ที่ปีก อยู่ที่  
ปัญญาความคิดจะได้สัตว์เข้ามาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องของตัว นี่เป็นอย่าง  
นั้น นี่แหละเพราะฉะนั้นจึงว่าอย่างเราก็เหมือนกัน อย่างเราภาวนา  
อย่างนี้ ว่าก็ว่าช้าว่าช้า ว่ากันอยู่อย่างนี้เอง แล้วฟังก็ไม่ค่อยเข้าใจ ฟัง

ไม่เข้าใจนี่มันเป็นเรื่องที่ยาก หัวใจมันทึบ หัวใจมันหนา หัวใจเหมือนเหล็กกันเตาที่ช่างเค้าไม่เอาแล้ว เศษที่มันไปหลงอยู่ในกันสวะอันนั้น นี่มันเป็นอย่างนั้น ฟังไม่เข้าใจ เมื่อฟังไม่เข้าใจคนเทศน์ก็ไม่มีอะไรจะเทศน์ เป็นอย่างนั้น หาสิ่งที่จะเทศน์ก็ไม่ค่อยจะมี หัวใจมันไม่เปิด มันปิดอยู่ตลอดเวลา เป็นอย่างนั้น นี่เพราะฉะนั้นจึงว่าการกระทำใจนี้เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าเราไม่ใคร่ครวญพิจารณา ให้อันคิดล่องไปๆอยู่ทุกวัน ทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้เอาความกังวลตัวนั้นเข้ามาบังหน้าอย่างนี้ ทำให้เวลาของเราเนิ่นช้าจากการปฏิบัติ

เพราะฉะนั้นจะต้องฝึกหัดตัวเรา ถึงเวลาเท่านั้นจะต้องนั่งสมาธิกรรมฐาน กำหนดเวลาเท่าไรก็ต้องนั่งได้ตามกำหนดอย่างนั้น อย่างนักบวชอย่างนี้ก็จำเป็นที่สุด พวกแม่ชงแม่ชีก็เหมือนกัน อย่าให้เวลาล่องไปเปล่าๆ ล่องไปท่านเปรียบเหมือนช่างหูกที่ทอไปเนี่ยมีแต่วันข้างหน้าสั้นเข้ามา ชีวิตของเราเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็มีแต่วันสั้นเข้าไป สั้นเข้าไป ไม่รู้จะตายวันไหน เพราะฉะนั้นจงพากันตั้งอกตั้งใจ พยายามหนึ่งก็เป็นอย่างนั้น สองพรรษาก็เป็นอย่างนั้น ว่ากันว่า หลวงตาดำ ว่าก็ต้องว่ากัน เทศน์ก็ต้องเทศน์เพื่อให้ดีให้เป็นประโยชน์ขึ้นมา ไม่ได้เทศน์เพื่อ

หวังเงินหวังทอง หวังลาภสักการะอะไรต่างๆ ไม่ได้หวังสิ่งเหล่านั้น  
เทศน์ก็เป็นการที่ชักจูงเรื่องการภาวนาของเรา หลวงตาก็เทศน์ก็ไม่ค่อย  
จะเป็นแต่ว่าบวชมาแถมมานานเข้า เค้าก็ว่าเป็นอาจารย์อาวุโส ก็จำเป็น  
ที่ต้องแสดงไปอย่างนั้น ความสันทัดในกรณีแบบแผนตำรับตำราไม่  
ค่อยได้ศึกษาเล่าเรียน เพราะฉะนั้นการเทศน์จะเอาไพเราะเสนาะโสต  
จริงๆก็เป็นสิ่งที่ยาก เพราะฉะนั้นจึงว่าการภาวนานี้แหละ นี่ มันก็จะเข้า  
มาเดือนหนึ่งแล้ว วันนี้ก็วันโกน ปลงหัวขึ้นมาอีกแล้ว เนี่ยเป็นอย่างนั้น  
เดือนหนึ่ง เราซึ่งดูตัวเราสิ เราทำภาวนาขึ้นมาตั้งแต่เดือนหนึ่งแล้วได้  
อะไรบ้าง มองดูตัวเรา มองอยู่หัวใจเรา อย่าไปมองโทษของคนอื่น  
มองดูที่ตัวของเรา เราภาวนาเป็นบ้างมั๊ย จิตสงบวันไหนคืนไหนเวลา  
เท่าไร สงบลงไปอย่างนั้นได้นานเท่าไร แล้วเกิดมีอะไรปรากฏ มีนิมิตมี  
ภาพมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดปรากฏขึ้นในใจบ้าง แล้วทำใจให้เยือกเย็นบ้าง อย่าง  
นี้ก็ต้องตั้งพิจารณาอยู่ว่าเรากระทำเป็นไปอย่างไร กำไรหรือ  
ขาดทุน ไม่ใช่สักแต่จะทำไปๆไม่รู้ได้รู้เสีย เป็นอย่างไรก็ไม่รู้เรื่องเลย  
อย่างนี้ก็แยะเหมือนกัน การปฏิบัติของเรา อย่างนี้เรียกว่าเนิ่นช้า ตายก็  
ตายเปล่าๆ เพราะฉะนั้นต้องอุตสาหัมมัคค์

การกระทำอันนี้เป็นกรกระทำที่ยาก แต่เมื่อเราตั้งอกตั้งใจลงไป  
จริงๆแล้วมันก็ไม่หนีความจริงได้ เพราะมันขาดความพากความเพียร  
ความพยายามตัวนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ความอดสาหะ นั่งให้นาน บริกรรม  
ให้เร็ว นึกให้เร็ว ต้องการให้ตัดอารมณ์อย่าเข้ามาสู่ใจของเรา ให้ใจของ  
เราอยู่กับคำบริกรรมบทใดบทหนึ่งอยู่อย่างนั้น จะเป็นอรหัง พุทโธ อิติปิ  
โส ภควา, หรือ อรหัง สัมมา, พุทโธ, สังโฆ อันใดอันหนึ่ง ตาย ไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ ทุกข์ๆก็ได้ เจ็บๆ อย่างนี้ก็ได้ อันใดอันหนึ่ง เนี่ยเราภาวนาก็  
ต้องสังเกตอย่างนั้น

อย่างเรากำหนดจิตอยู่เฉยๆ เวลาเข้าภาวนาก็ชอบกำหนดจิต  
เฉยๆ นี้อย่างหนึ่ง อย่างนี้ที่มักเกิดถีนมิทธะ ง่วงเหงาหาวนอน ตัวเนี้ย  
นำเข้ามา เพราะอะไร เพราะความขี้เกียจของใจ ไม่อยากคิด ไม่อยาก  
นึก ไม่อยากการบริกรรม นั้น โภสัชชะ มันเข้ามาทับหัวใจ อัสมิ ความถือ  
ตัวถือตนว่าเราดีเราเก่ง เราวิเศษเราวิโส ไม่ต้องการบริกรรมพิจารณา  
อะไรเลย กำหนดเข้าไปอย่างนั้น นั้น อันนี้ทับหัวใจเรา ทำให้การปฏิบัติ  
ไม่ก้าวหน้า อย่างท่านพูดไว้ ก็เคยพูดบ่อยๆ อย่างจะเข้าฌานสมาบัติ ก็  
จำเป็นจะต้องเข้าไปตั้งแต่ปฐมฌาน ปฐมฌานก็ต้องมีวิตกวิจารณ์ วิตก

ก็คืออะไร การระลึกถึงการบริกรรมนั่นเอง ก็ต้องการให้จิตมันมาเล่นกับ  
สิ่งเหล่านี้ซักพักหนึ่ง แล้วจึงค่อยๆ ทวนเข้าไป เมื่อทวนเข้าไปอย่างนั้น  
วิตกวิจารณ์ พอเมื่อมันพอของมันเข้าไปแล้ว ก็ปิติ ความสบายของกาย  
ความสบายของใจที่ระลึกอยู่กับสิ่งนั้นอันเดียว ใจไม่กระสับกระส่ายไป  
ในอดีตอนาคต ไม่กระสับกระส่ายไปหน้าไปหลัง ไม่ห้วงนุ่นห้วงนี้ คิดไป  
อย่างนั้นอย่างนี้ ใจระลึกอยู่ในคำบริกรรมอันเดียวอย่างนั้นเรียกว่าปิติ  
เกิดขึ้นแล้ว ใจอย่างนั้นสบาย กายก็ทำให้กายก็สบาย กายก็เบา ใจก็  
เบา เบายังไง นึกก็สบายคล่องแคล่วสะดวก ไม่ขัดไม่ข้อง เป็นไปด้วย  
ความพลัดพลินของใจอย่างนั้น นั่นแหละ โยมไม่ถนัดเข้าไปก็สัปหงก  
แล้ว อ้า เป็นอย่างนั้น ภาวนาไม่เป็น! มันก็ต้องให้พิจารณา อย่าให้มัน  
สัปหงก! สัปหงกมันเสีย มันไม่ได้เรื่อง! เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นจึงว่า  
เทศน์อย่างนี้ เราจะมากำหนดอยู่แต่ใจอย่างเดียวมันไม่ได้ มันต้องแก้  
มัน ถีนมิทธะตัวนั้นมันจะเข้ามา มันเริ่มเข้ามาอย่างนี้ มันขาดความรู้สึก  
ขาดสติ ขาดสัมปะชัญญะ ไม่รู้ตัวเลย สมาธิเสีย ไม่ได้สมาธิ นี้  
เพราะฉะนั้นเรานั่งลงไปต้องบริกรรมอยู่อย่างนั้น ถีนมิทธะมันจะดีกว่า  
ช้าเรอะ หรือหมาที่ไหน! ใ้ซี่เกียด! มาจากไหน นั่น เอมันเข้าไปอย่าง

นั่น มันจะมาได้ยังไง เอ้อ เมื่อเราถึงมันอย่างนั้น กำปั้นขวากำปั้นซ้าย  
ใส่เข้าไป มันจะอยู่หรือ มึงอยู่ได้หรือ ไข่ซี่เกี้ยวซี่คร้านง่วงเหงา  
หาวนอน มันจะอยู่ได้ยังไง นี่มันซี่เกี้ยว นี่มันไม่เอา ทำอะไรก็ไม่เอา  
กำหนดแต่ใจอย่างเดียว มันก็สัปหงกท่าเดียว มันก็ไม่ได้เรื่อง! ไม่ได้  
เรื่องซักที! สามปี ห้าปี สิบปีก็เป็นอยู่อย่างนั้น ภาวนาไม่เป็น! เป็นอย่าง  
นั้น เพราะฉะนั้นมันต้องแก้ตรงนี้ แก้ตรงนี้ไม่ได้ ภาวนาไม่เป็น นี่เป็น  
อย่างนั้น ว่ากันชัดๆ ว่ากันแน่ๆ ว่ากันตรงๆ ขวานผ่าเข้าไปเลย เป็น  
อย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเราตั้งใจภาวนา ต้องการบริกรรมสิ อย่าไปว่าใคร  
เทศน์ พระพุทธเจ้าก็บอกมาอย่างนั้น ครูบาอาจารย์ของเราก็บอกมา  
อย่างนั้น ท่านบอกไม่ผิดทาง เป็นอย่างนั้น หลวงตาก็จำๆเค้ามาก็ว่าไป  
ตามเรื่อง เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราเทศน์กันอย่างนี้ก็เพื่อการจะเน้น  
กันให้มันดีขึ้นมา แก้สิ่งที่ไม่ดีของเรา เมื่อมันเป็นถีนมิทธะอย่างนั้นเรา  
จำเป็นต้องแก้ ถ้าไม่แก้ก็ภาวนาไม่เป็น นี่เป็นอย่างนั้น เมื่อมันแก้จน  
บริกรรมอยู่อย่างนั้นจนจิตมันแน่นแน่แน่อยู่กับการบริกรรมอย่างนั้น เทียง  
ตรงจับ ไม่ไปไหนเลย ใจผ่องแผ้ว ใสสะอาดสว่างปลอดโปร่ง แจ่มใส



กายก็เบา ใจก็เบา เบาหมด เบาทุกชนิด นั่น จึงเป็นสมาธิอย่างนั้น ง่วง  
โง่งงเหงาหาหวนอน อะไรมันก็ไม่ตามเข้ามา ไม่มีเลย ในขณะที่นั้น ใจ  
ปลอดโปร่ง นี่ อย่างนั้นจึงเรียกว่าเป็นสมาธิ นี่เข้าไปก็สัปหงก สองทีก็  
สัปหงก นึกขึ้นมาก็ตั้งขึ้นมาอีกก็สัปหงกอีก แล้วกันๆ ใช้ไม่ได้เลย นก  
ยางจะจิกปลาทำเดี๋ยวกี่ไม่ไหว เพราะฉะนั้นเราต้องแก้ แก้สิ่งเหล่านี้ให้  
มันหาย เมื่อแก้สิ่งเหล่านี้หายแล้ว ใจเป็นปกติแล้ว ก็ต้องน้อมเข้ามา  
พิจารณา พิจารณาว่าอย่างทุกครั้งที่เราทำไปทำไมเป็นอย่างนั้น เมื่อมา  
กระทำอย่างนี้แล้วทำไมไม่เป็น นี่ ทำไมไม่เป็น มันเป็นเพราะเหตุอะไร  
เราต้องใคร่ครวญพิจารณา อ้อ เราได้กระทำอย่างนี้ ถิ่นมิตถะจึงไม่  
ครอบงำ ความสัปหงกก็ไม่มี ใจก็ปลอดโปร่ง ใจก็เป็นสมาธิ แซ่มสี่นี้  
มันก็ได้กำลัง เมื่อได้กำลังอย่างนั้น ก็ต้องทำอย่างนั้น

เวลาเข้าบ้นต้นก็ต้องเอาอย่างนั้น เอาลงไปอย่างนั้น ให้มันเข้า  
อย่างนั้น เมื่อเข้าอย่างนั้นใจมันเป็นสมาธิได้แล้ว เราก็ต้องพิจารณา  
พิจารณาลงไป สิ่งใดมันผลิตเพลลินโลกสงสาร เคยเสวยอยู่กับโลก  
สงสาร อะไรมันผลิตเพลลิน ผลิตเพลลินตรงไหน นี่ ก็ต้องเอาสิ่งเหล่านั้น  
มาพิจารณา มาใคร่ครวญ ดูผมเราซิ มันเคยดำ ที่นี้ทำไมมันหงอกมัน

ขาว แล้วมันจริงมั๊ย นี่มันก็ต้องดูอย่างนั้น พิจารณาลงไป เนี่ย อย่างนี้จึง  
เรียกว่าปัญญาใคร่ครวญพิจารณา ไม่ใช่ดูแต่ผม แล้วใครเป็นคนไปว่า  
ผม ว่าผมมันหงอก ผมมันขาว ผมมันดำ ผมมันล้าน หัวมันล้าน นี่ ใคร  
ว่า ไอ้ตัวว่าตัวนี้มันจริงรีเปลา ไอ้ธรรมชาติอันนั้นอยู่ที่อย่างนั้น ไอ้ตัวว่า  
เนี่ยมันจริงมั๊ย พังตรงนี้ให้พังจนเข้าใจ พังเข้าใจแล้วมันรู้จกง่าย ๆ เมื่อ  
ใจสงบลงไปอย่างนั้น คิดออกไปอย่างนั้น ความคิดนั้นจริงรีเปลา มองดู  
ให้มันชัดสิ ใจที่มันสงบกับที่ความคิดเกิดขึ้น มันต่างมันมั๊ย นี้อย่างนี้จึง  
เรียกว่าปัญญา คั่นคว่ำพินิจพิจารณาอย่างนี้ มาคั่นคว่ำพินิจพิจารณา  
อย่างนั้นแล้ว เมื่อเห็นความจริงแล้ว ใจนั้นมันก็ปล่อยวาง วางสังขาร  
ธรรมที่ในใจของเรา วางทั้งกายทั้งสังขารของใจนั้น

เมื่อวางอย่างนั้นยังมีอะไรตั้งอยู่ที่ปรากฏอยู่กับตัวเรา ที่มีความ  
รู้สึกตัวนั้น เป็นความรู้สึกชนิดไหน เราก็ต้องสังเกต ท่านจึงว่า ธรรมฐิติ  
ธรรมฐิติก็หมายถึงความสงบนั่นเอง ธรรมอันนั้นเป็นธรรมอันสงบ ธรรม  
อันเยือกเย็น เต็มไปด้วยความตื่นตัว ผ่องใสปลอดโปร่งอย่างนั้น นี้อาจ  
เรียกว่าปัญญา สิ่งอันใดจะเข้ามา ก็สามารถจะทันหักห้าม ตัดฟันบัน  
ทอนลงไปทุกขณะ ไม่ให้เข้ามาแทรกในหัวใจของเรา เมื่อไม่แทรกใน

หัวใจของเราแล้วใจเราก็ไม่เดือดร้อน ใจเราก็ไม่ชุ่มมัว ใจเราก็มีแต่ความผ่องใส เป็นอย่างนั้น นี่ เพราะฉะนั้น การภาวนาก็ต้องการมุ่งมาดปรารถนาจุดตัวนี้ให้เกิดปัญญา เกิดปัญญาก็ต้องอาศัยการค้นคว้า พินิจพิจารณา ในระยะบั้นต้นมันก็ต้องจำเป็นต้องเพลิดเพลิดไปอย่างนั้นในขณะพิจารณา

เหมือนกันการบริกรรมก็อย่างนั้น เมื่อในขณะที่บริกรรมเพลิดอยู่อย่างนั้น ใจยังไม่วางอุเบกขา มันก็เพลิดกับการว่าคล่องแคล่ว สะดวกสบายอย่างนั้น นั่น ใจสบาย ความเจ็บปวดความเมื่อย เจ็บหลังเจ็บเอวเจ็บแข้งเจ็บขาเจ็บเข่าเจ็บหน้าเจ็บหลัง ไม่มีเลย ใจเพลิดอย่างนั้น นั่นท่านเรียกว่าปีติเกิดขึ้นแล้ว นั่น การภาวนาเกิดขึ้นแล้ว ต้องให้มีปีติ ถ้าไม่มีปีติมันก็ไม่เพลิดเพลิด ทำลงไปก็ชี้เก็ยชี้คร้าน วันหนึ่งก็ไม่ได้ สองวันก็ไม่ได้ ห้าวันก็ไม่ได้ เจ็ดวันก็ไม่ได้ นี่มันปาเข้ามา เดือนยังไม่ได้ซักทีความสงบ แล้วมันวุ่นอะไร ถ้ามั่นไว้ในหัว วันนี้ก็โกนออกหมด มะเหงกกำปั่นใส่เข้าไป มึงชี้เก็ยแท้ ภาวนาก็ไม่เป็น กินข้าวเสียข้าว ด่ามันเข้าไป อย่างนั้น อย่าให้มันเพลิด นั่งภาวนาให้มากๆ ทำสมาธิให้เก่งๆ เป็นอย่างนั้น แล้วมันก็จะรู้จะฉลาดขึ้นเอง นี่เป็นอย่าง

นั่น เอาแต่ความมักง่าย จะทำอะไรก็ทำ มันก็ไม่เกิดซักที ใจก็ไม่เป็นสมาธิ มีแต่เดือดร้อน วุ่นวาย เฟ่งออกไปนอกท่าเดียว นี่ มันก็เลยวุ่นวาย ซัดข้องไม่เกิดความสงบ บวชเข้ามาก็สักแต่ร่างกายเข้ามาบวชเท่านั้น ใจนี่ไม่ได้บวชซักที ใจวุ่นวายกระสับกระส่ายตื่นนอนกระวนกระวายไปอันนั้น อันนี้ มีแต่ความรำเริงความสนุกสนานอย่างนี้ ขาดทุน ใจเศร้าหมอง ใจเป็นอกุศลจิต ทบใจของเราอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ เพราะฉะนั้นต้องแก้

เมื่อใจของเราสงบแล้ว ต้องพิจารณาเหล่านี้แหละ ความมันเพลิด มันเพลิด มันเพลิดเพราะอะไร ไหนเพลิดอะไร คั่นคว่าพินิจพิจารณาลงไป ใคร่ครวญลงไปให้มากๆ อย่าได้ท้อถอย พิจารณาท่าเดียว คั่นลงไป การคั่นคว่าก็ต้องมีบั้นยะบั้นยัง รู้จักประมาณการคั่นคว่า เมื่อคั่นไปๆ จิตมันกำเริบ มีเรื่องราวเข้ามามากมาย เรื่องนั้นยังไม่ทันเสร็จเรื่องนี้เข้ามา เพลิดเรื่องนั้นอีก อ้าวเรื่องนั้นยังไม่ทันเสร็จ เอ้า! เรื่องนี้เข้ามาอีกแล้ว อย่างนี้ใช้ไม่ได้ อย่างนี้ไม่ใช่ลักษณะของปัญญา ลักษณะของปัญญาจับเรื่องใดก็ต้องอยู่เรื่องนั้น ไม่มีไปในที่ไหน ไม่มีสิ่งอื่นเข้ามาแทรกแซงในขณะที่พิจารณาอย่างนั้น เมื่อพิจารณาอย่างนั้นแล้ว นั่น

แหละ จะเป็นไปเพื่อความรู้แจ้ง จะเป็นไปเพื่อความรู้ชัด นี่ จะเป็นไป  
เพื่อความสงบ นี่ เพราะฉะนั้นปัญญาจึงว่าเป็นสิ่งสำคัญ

อย่างที่พระบรมยายเมื่อกี้ว่า เอวะเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญา  
ยะ ทัญญัพพัง ฟังรู้เห็นปัญจขันธ์อันตามเป็นจริงด้วยปัญญา แน่ะ! สิ่ง  
อดีตอนาคตที่ละเอียด ที่ใกล้ ที่ไกล ว่าหมดแสดงสดเมื่อกี้ นั่นก็หมาย  
ลงสุดท้ายก็ว่า เอวะเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเยทัญญัพพัง ฟังรู้  
เห็นด้วยปัญญาอันตามความเป็นจริงของปัญจขันธ์ นี่เป็นอย่างนั้น เรา  
ก็มีตัวมีตน เราก็ต้องพิจารณา ตัวเรามีแข็งมีขา พิจารณาลงไป ขาทำไม  
มันเจ็บ ขาทำไมมันปวด เอวทำไมมีเอวกก็เจ็บมีปวด มีเจ็บในหูเจ็บในตา  
เจ็บในจมูก เจ็บไปสรรพางค์ร่างกาย ลำไส้เล็กลำไส้หน้อย บางคนเป็น  
นิ่วในไตก็มีเจ็บปวดอย่างนี้ ต้องพิจารณาให้มันรอบลงไป คั่นลงไปให้  
มากให้มาย ก็คั่นลงไปอย่างนั้น ใจก็ยิ่งเพลิดยิ่งเพลิด ยิ่งสนุกสนาน นั่ง  
อยู่ก็ไม่อยากจะลุก พิจารณาอย่างนี้ เพลิดอยู่อย่างนี้ นั่นแหละ เมื่อ  
พิจารณาพอแล้วมันก็เห็นความจริง เห็นความจริงก็ สู้ติธรรมอย่างว่า  
นั่นแหละ ธรรมสู้ติ

เมื่อพิจารณาพอลงไปแล้ว พอมาเห็นโทษของการพิจารณานั้นเอง  
ตัวนั้นแหละ เห็นโทษตัวคิดนึก ตัวที่ปรุงที่แต่ง ตัวที่ว่าอย่างนั้นอย่างนี้  
ไม่ได้เห็นที่ไหน เห็นทุกข์เหมือนกันก็ต้องเห็นตรงนี้ ไม่ใช่เห็นในกระดาษ  
สมุทัยอย่างนั้น นิโรธอย่างนั้น มรรคอย่างนั้น นี้ มรรคสี่ ผลสี่ นิพพาน  
หนึ่ง นั่นเป็นอย่างนั้น นั่นมันอยู่ในโอบอุ้ม เห็นตัวเราก็ต้องเห็นใจที่คิด  
วุ่นคิดวาย คิดกระสับกระส่าย นั่น พิจารณาตัวนี้ลงไป ไม่ให้มัน  
กระสับกระส่าย ไม่ให้มันเดือดร้อน ไม่ให้มันวุ่นวาย เห็นแจ้งชัดอย่างนี้  
แล้วมันก็ปล่อยวาง ใจก็สงบ นี่ เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงว่าเมื่อ  
ภาวนาก็ต้องค้นคว้าให้มากๆ อย่าได้ถอย

โยมบางคนมาจากบ้าน มาพูดให้ฟัง ดีกว่าพวกโยมของเรา ว่ากัน  
ที่ชักหน่อย มาภาวนาไม่กี่วันใจสงบ พิจารณาร่างกายได้เลย เห็นหลุด  
ออกมาเป็นท่อนๆอย่างนี้ก็เป็น คุณดี แล้วเรามันเป็นคนหรือเป็นอะไร  
ทำไมภาวนาไม่ได้ อยู่วัดด้วย แน่! เอาแต่ชี้เกี้ยว ไม่ได้อย่างเค้า เค้ามันดี  
มาจากไหน มีแข่งมีขามมีตีนมีมือ เราเป็นอะไร ทำไมไม่ได้ ต้องสู้สิ! ใจต้อง  
นักสู้ อย่าเป็นนักแพ้ตลอดเวลา เหมือนหมาจะกัดกะเค้า จุกตุดอยู่เรื่อย  
วึ่ง เอะอะวึ่งหนี จุกตุดวึ่งหนี เสรีจ แพ้อยู่ทุกที! ไม่ไหว แยกเลย ต้องมี

มานะ! มีความพากความเพียร คำไม่เป็นคำเป็นได้ เราก็ต้องเป็นได้ ใจ  
เหมือนกัน กินข้าวเหมือนกัน มีแข่งมีขามมีตีนมีมือ เอ้อ ท้อถอยทำไม  
ต้องสู้ให้เต็มที่สิ นี่นักเสียสละก็ต้องเป็นอย่างนั้น อย่าไปถอยมัน นี่ ถ้า  
เป็นอย่างนั้นแล้ว มีความพากความเพียรเข้มแข็งเต็มที่แล้ว มันก็ต้อง  
สงบให้เรา มันจะหนีไปไหน ไม่สามวันเจ็ดวัน ท่านจึงทำนายไว้ บรรยาย  
ไว้ว่าบุคคลผู้พิจารณา สามวันเจ็ดวัน สิบห้าวัน หนึ่งเดือน สองเดือน  
สามเดือน สี่เดือน ห้าเดือน เจ็ดเดือน หนึ่งปี สองปี สามปี สี่ปี เจ็ดปี  
อย่างต่ำได้สำเร็จอนาคตา ในแบบว่าไว้อย่างนั้น เป็นความจริง  
ที่เดียวอันนี้ ถียงไม่ได้ แต่ที่นี้เราทำไมเป็น เราไม่กระทำ มันก็ไม่เกิดขึ้น  
เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นถ้าเรากระทำเข้าแล้วมันก็ต้องเป็น แต่ทำให้เป็น  
หมายความว่าทำสมาธิได้ ก็ต้องใช้การค้นคว้าพิจารณา อย่าง  
บรรยายเมื่อกี้นี้แหละ ถ้าเรานั่งแต่สมาธิ จิ่ง... อยู่แต่ในสมาธิอันเดียว  
อย่างนั้น มันก็ไปไม่ไหว มันก็ได้แค่นั้น แต่ว่ายังดีกว่าไม่ได้ ตายไปอย่าง  
นั้นบางที่ยังได้ไปพรหมโลก ไม่ไปนรกเพราะใจเป็นสมาธิ ถ้าใจที่วุ่นวาย  
เดือดร้อน คิดห่วงนู่นห่วงนี่ ตายไปขณะนั้นก็ไปนรก นี่ เป็นอย่างนั้น

ต่างกัน เพราะฉะนั้นอย่างเราเข้ามาเข้าวัดเข้าวา เอาความมุ่งมาด  
ปรารถนาที่อบรมทำจิตทำใจของเราให้สงบระงับ ก็ต้องอาศัยความ  
พากความเพียร นี่เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฉะนั้นอย่าได้ท้อถอย

นี่แหละ ที่บรรยายธรรมะมาปิกณกะ ขอให้โยมได้นำไปพิจารณา  
พิจารณา สิ่งอันใดที่จะเป็นประโยชน์กับเรา สิ่งนั้นควรน้อมไปพิจารณา  
พิจารณาแล้วก็ลองปฏิบัติดู ต่อนั้นไปก็จะได้บังเกิดความสุขความเจริญ  
จะเห็นความอัศจรรย์ของคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็นของจริงแท้  
เป็นของไม่ใช่ของปลอม ไม่ใช่ของหลอกลวงโลก ธรรมะพระพุทธเจ้าถ้า  
ใครได้ปฏิบัติแล้ว ได้สงบจริงๆ ได้รับความรู้จริงๆ นี่เป็นอย่างนั้น  
เพราะฉะนั้นเมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วต่อนั้นไปก็จะได้เกิดความสุขความ  
เจริญ นี้ ก็เท่ากับว่า ได้เชิดชูพระพุทธศาสนาเมื่อเรารู้ธรรมะแล้ว  
อย่างนั้นก็ได้นำไปพรั้สอนบุคคลผู้ที่ยังไม่เข้าใจให้ประพฤติปฏิบัติ  
ไปอย่างนั้น ตามเราจนได้รับความรู้ความฉลาดเกิดขึ้นกับเค้า นี้เรียกว่า  
เทอดทูนชกุงพุทธศาสนาให้รุ่งเรืองถาวรพัฒนาการ ดังแสดงมาก็  
สมควรแก่กาลเวลา ขอยุติลงเพียงเท่านี้

ที่มา:<https://youtu.be/HwoGxTVWB38>



## รูป อนัตตา

บัดนี้จะได้บรรยายธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาพุทธบริษัททั้งหลาย ต่างคนต่างได้ฟังจนชินหู การเข้ามาปฏิบัติธรรมะเพื่อชำระใจของตน ชำระใจของตนให้เกิดความสงบ ใจหรือว่าจิตอันนั้นมันก็เหมือนอย่างเกิดความทุกข์ขึ้นเราก็กู้ เป็นสุขก็รู้ เจ็บในร่างกายอันใดอันหนึ่งอย่างนี้เราก็กู้ แต่เราไม่เห็นตัวรู้อันนั้นชัด อย่างที่เราเข้ามาปฏิบัติอย่างนี้ ก็ต้องการจะต้องให้รู้ตัวรู้อันนั้นเอง ที่นี้ท่านจึงสอนให้ภาวนาเพราะว่าธรรมดาของใจมันต้องให้สงบ อย่างเราลองกำหนดหยุดลมหายใจแล้วก็อย่างนี้ไปไหนอย่างนี้ ใจคือผู้รู้หรือเรียกว่าจิตอันนั้นจะตั้งอยู่ตามธรรมชาติอย่างนั้น จิตจะตั้งอยู่ตามธรรมชาติโดยไม่มีกิริยาไปกิจยามา มีหน้าที่เรียกว่า ฐิติ ตั้งอยู่เฉยๆอย่างนั้นของจิต มีอันใดเกิดขึ้นก็รู้อย่างนั้น ที่นี้พิธีที่จะฝึกหัดต้องการให้เป็นอย่างนั้นก็จึงว่าให้บริกรรมพุทโธหรือบริกรรมความตายอันใดอันหนึ่ง ในขณะที่เราบริกรรมอย่างนั้น ใจเรามันก็รู้ว่าเราว่าพุทโธ นี่ นั่นแหละ ตัวนั้นตัวที่อยู่ข้างหลังคือตัวอยู่ที่รู้อย่างนั้น รู้ที่เรานี้ก็อยู่กับพุทโธ อย่างนั้นเรียกว่าจิตแท้ แต่เราจับไม่ได้ เรายังไม่เห็น คือเห็นอันนั้นท่านเรียกว่าทศนะ

ญาณะแปลว่ารู้ รู้ว่าจิตของเราอยู่กับพุทโธแต่ทัศนะอีกอันหนึ่งยังไม่  
เกิดขึ้น นี้ มันยังไม่พร้อม คือ ญาณะ ญาณะทัศนะในแบบท่านว่าอย่าง  
นั้น ทัศนะตัวนั้นเห็น เห็นว่าจิตอยู่ จิตอยู่เป็นปกติ จิตอยู่กับพุทโธ เรา  
รู้อย่างนั้นแต่ยังไม่เห็น เพราะฉะนั้นมันยังไม่ชัด การเข้ามาฝึกหัดปฏิบัติ  
อย่างนี้ก็ต้องการจะต้องให้เห็นคือผู้รู้ตัวนั่นเอง

อย่างพระท่านสวด *รูปัง อนัตตา* แล้วท่านก็ถามว่ารูปนี้เป็นสุขหรือ  
เป็นทุกข์ เป็นทุกข์พะเจ้าค่า ก็โอบนโยโก้น้อมมาสู่เรา รูปของเรา  
เหมือนกันอย่างนั้น นั่งนานก็เจ็บหลัง เมื่อยก้น นอนมากก็หลังแข็ง นี้  
มันเปลี่ยนไปต่างๆนาๆ แล้วท่านถามว่าเมื่อรูปนั้นนะ เมื่อไม่เที่ยงแล้ว  
มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อะ พระปัญญาวัคคีย์อย่างทีสวดเมื่อกี้เค้าบอกว่า  
เป็นทุกข์พะเจ้าค่าะ พระพุทธเจ้าก็เทศน์สอนปัญญาวัคคีย์ แต่ที่นี้เราน้อม  
โอบนโยโก บททีสวดนี้เป็นสิ่งที่สวยงาม เป็นธรรมะอันสูง สูงที่สุด พอ  
เทศน์จบลงไปอย่างนั้น ปัญญาวัคคีย์ก็ได้สำเร็จสิ้นอาสวกิเลส ถ้ามลงไป  
ว่า รูปเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ แล้วเที่ยงมัย ก็บอกว่าไม่เที่ยง แล้ว  
มันใช่ตัวเรามัย ก็บอกว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวเราควรยึดถือมัย ไม่ควร

ยึดถือ คุณิ เนี่ยในแบบท่านแปลไว้ละเอียดละออ หลวงตาไม่ค่อยได้ดู  
ฮือ คิดประมาณไปอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นจึงว่าน่าสรรเสริญ ที่พระองค์เอามาคิดเอามาเทศน์  
สอนอย่างนี้ ไม่ใช่นอกจากตัวของเรา อยู่ในตัวเรานี้ทั้งหมด เพราะ  
พระองค์ก็มีปัญจขันธ์อย่างพวกเรานี้ ท่านได้พิจารณาจนละเอียดละออ  
เรียบร้อยลงไปทุกชนิดเป็นอย่างนั้น พิจารณาจนกระทั่งไม่เที่ยงเป็น  
ทุกข์ แล้วอะไรมันเที่ยง อะไรมันเป็นทุกข์ ท่านพิจารณาค้นคว้า  
ละเอียดละออหมด รูปในอดีต รูปในที่ใกล้ รูปในที่ไกล รูปหยาบ รูป  
ละเอียด ว่านี่พิจารณาแหลกหมดว่าอย่างนั้นเถอะ พิจารณาจนได้รู้  
ความจริงอย่างนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยงจริงๆของเราอันนี้ ประเดี๋ยวก็  
จะต้องแตกดับทำลายลงไป เนี่ย ท่านตรวจค้นจนละเอียดละออจน  
เรียกว่าเป็นสัมพัฏฐญ เป็นผู้รู้ รู้แจ้งโลก โลกก็คือในมนุษย์เราเนี่ยตัวเรา  
เนี่ยเป็นโลกอันหนึ่ง

เพราะฉะนั้นอย่างการภาวนาก็เหมือนกัน ให้ค้นลงไปในกายของ  
เราเนี่ย ไม่ต้องไปดูที่อื่น ความสุขความทุกข์ความเดือดร้อนความ  
วุ่นวายมันอยู่ที่ไหน ไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่หัวใจของเราที่มันไม่

เป็นปกติ มันไม่รู้ตัวอันนั้น ต้องค้น เมื่อใจมันสงบแล้วมันต้องค้นลงไป  
ค้นลงไปอย่างนั้น ทำไมเจ้าไม่สงบ มันเป็นเพราะเหตุอันใด จึงเดือดร้อน  
จึงวุ่นวาย เราก็ต้องเอามาค้นเอามาคิด ก็ต้องนึก ไม่ใช่ไม่นึก แต่พวก  
ใหม่ที่มาฝึกใหม่ก็ไม่ค่อยเข้าใจ ทีนี้พวกแก่ๆสิ มันไม่ใช่แก่มะพร้าว คน  
แก่ฟักแก่แพงมันก็ไม่อร่อย เดี่ยวก็เน่า เพราะฉะนั้นต้องสติ แก่ฟักแก่  
แพงมันไม่มัน ไม่เหมือนมะพร้าวนะ โยม ทีนี้ต้องมันๆหน่อย เผ็ดๆหน่อย  
มันจึงแซบ เคี้ยวมัน

เมื่อใจมันสงบแล้วเราก็ต้องค้นคว้าพิจารณาให้ละเอียดละออ ไหน  
เราว่าตัวเรา ตาหู ค้นลงไป หูรี จมูก ตรงไหนอะ แข็งขามือตีน อวัยวะ  
ส่วนไหนเป็นของๆเรา นี้อย่างนี้ต้องคิดลงไป หัวรีว่าเรา หูรี อะไร  
พิจารณาลงอย่างนี้เอง ไม่ต้องไปค้นอย่างอื่น เมื่อค้นอย่างนี้แล้ว ก็ถาม  
ไปๆๆ ค้นไปอย่างนั้น เมื่อใจมันประกอบด้วยสติปัญญาแล้ว มันจะเป็น  
หนึ่งอยู่เฉพาะในเรื่องอันนั้นอันเดียว มันไม่ไปที่อื่น คำว่าหนึ่งในที่นั่นที่  
เดียนั้นหมายความว่านึกในสิ่งนั้นอยู่ได้อย่างนั้น แล้วก็นึกส่วนใดไป  
อีกก็นึกได้อย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา คือจุดนั้นหรือเรียกว่าอารมณ์นั้นไม่มี

เข้ามาแทรกในขณะที่เรานึกอย่างนั้น นี่ลักษณะนี้เรียกว่า ลักษณะการ  
ภาวนาที่เข้าเอง

เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้ว นั้นแหละเป็นแนวทางอันที่จะนำมาซึ่ง  
ความรู้แจ้งรู้ชัด รู้เพื่อความดับทุกข์ อย่างท่านแสดงกับปัญจวัคคีย์  
อย่างเมื่อกี้ที่สวนนั้นนะก็ลงบาทคาถา เมื่อถามหมดแล้ว พวกปัญจ  
วัคคีย์ก็บอกว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของๆเรา แม้ในที่สุดที่ใกล้ที่ไกล ที่  
ละเอียดหยาบ และสิ่งที่ไม่เที่ยงนั้นเกิดขึ้นและดับไปทุกชนิด แล้วเมื่อ  
ถามไปอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวเราจึงควรยึดถือมั๊ย แน่ะ เอาแหละ ไม่ควรพะ  
เจ้าคะ อย่างนั้นไม่ควรยึดถือแล้วมันใช่ตัวตนมั๊ย ไม่ใช่ตัวเรา แน่ะ ไม่ใช่  
ตัวเรามันก็ต้องแตกดับทำลาย นั้น เอาเข้าไปนั้น จนหมดที่จะตอบ

เมื่อเหมือนอย่างเราก็เหมือนกัน คั่นลงไปจนหมดที่ไป คั่นหมด ตา  
หู จมูก ลิ้น เคยเห็นรูปว่าสวยว่างาม ว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ได้ยินเสียงอัน  
นั้นไม่ดีอันนี้ดี อันนั้นไพเราะ เราก็คั่นลงไปใครเป็นคนว่าดีไม่ดี มันเกิดที่  
ไหน แล้วคนที่มันว่าดีไม่ดีขึ้นมันจริงมั๊ย นี่ คั่นลงไปอย่างนั้น พิจารณา  
อย่างนั้น ใจมันตั้งแนวอย่างนั้นแล้ว คั่นลงไปให้ละเอียดละเอียดจนให้มัน  
สุด ไม่มีความหมาย คั่นจนหาตัวไม่เจอะ อย่างนั้นแหละก็เอาละ อย่าง

นั่นนะดี คั่นให้มากๆ ให้ไม่ต้องถอย เพราะอย่างนั้นมันเป็นลักษณะของ  
สมาธิประกอบไปด้วยปัญญา เป็นแนวทางท่านเรียกว่ามรรค มรรค  
สมังคี จิตเต็มอย่างนั้น เป็นอย่างนั้นจะเป็นองค์งานที่จะให้เข้าไปสู่การ  
ตรัสรู้ หรือให้รู้แจ้งชัด เพราะว่าเมื่อพิจารณาอยู่อย่างนั้น จิตมันก็วิ่ง  
โดยรอบ อยู่ตามลำดับที่เรานึกทุกส่วน ไม่แยกแยะไปในที่ใด อยู่ในกาย  
นี้ คิดพิจารณาตั้งแต่เบื้องบน ลงไปเบื้องล่าง มันก็อยู่อย่างนั้น พิจารณา  
เบื้องล่างขึ้นมาเบื้องบนก็อยู่อย่างนั้น ขยายไปหน้าไปหลังมันก็อยู่อย่าง  
นั้น นี่ลักษณะที่ภาวนาเป็นต้องเป็นอย่างนี้ อย่างเนี้ยจึงเรียกว่าภาวนา  
เข้าใจ แล้วเมื่อต่อไปวันหลังเราจะเข้าจิต เราจะทำสมาธิก็ต้องเข้าคั่น  
อย่างนั้น คั่นจนให้ชำนาญอย่างนั้น มีความคล่องแคล่วมีความชำนาญ  
ชำนาญ ในแบบท่านจึงเรียกว่าชำนาญในวิธีทั้ง ๕ การตั้งจิตหนึ่ง การ  
พิจารณา การออก การเข้า การพิจารณาท่านเรียกว่าปัจจุเวกขณะ นี่  
อย่างนี้ การเข้า การออก การพิจารณา สีห้าอย่าง ห้าอย่าง หลวงตาก็จำ  
ไม่ค่อยจะได้ ก็เรียกว่าทำงานตลอดเวลา เหมือนอย่างเราเดินไปอย่างนี้  
คนเดียวไม่ได้คุยกันหรือเดินไปหลายๆคนไม่ได้คุยกันอย่างนี้ เราก็  
พิจารณาได้ นึกในใจไปซี อย่างนั้น

แต่ถ้าพิจารณาเรื่อยๆอย่างนั้น ในขณะที่จิตมันจะมีสภาวะอันที่  
เกิดขึ้นเองโดยที่เราไม่ต้องปรุงแต่งอันนั้น มันเกิดความเบื่อ เบื่อใน  
สังขารร่างกายของเรานี้ขึ้นมาเอง โดยที่เราไม่ต้องไปคิดนึกปรุงแต่ง  
อะไรทั้งหมด ลักษณะที่เป็นอย่างนั้นในภาวะที่กำลังพิจารณาอย่างนั้น  
มันจะเปลี่ยน เปลี่ยนหยุดจากการพิจารณาทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและ  
เกิดความสังเวชสลดใจในขณะนั้น นี่ จิตอันนั้นเปลี่ยน เมื่อเรารู้ตัวว่าจิต  
เปลี่ยนเกิดความสังเวชสลดใจอย่างนั้นแล้วก็ต้องถอยกลับไปพิจารณา  
อีก อย่าไปหยุด ถ้าหยุดแค่นั้น มันก็ไปพักสมาธิ คั่นลงไปอีก คั่นลงไปให้  
มาก จนกระทั่งจิตมันเดินอยู่อย่างนั้น นี่แหละได้ลักษณะท่านจึงเรียกว่า  
นิพพิทัง วิรัชชะติ ที่มันเบื่อหน่ายอย่างนั้นนั่นมันเกิดนิพพิททาแล้ว จิต  
โดยธรรมชาติมันเกิดเองเพราะอาศัยเหตุที่เราเข้าไปคั่นพินิจพิจารณา  
อย่างนั้นมันจึงเกิดนิพพิททา เรียกว่าเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายของ  
เรา ในแบบท่านมีอันหนึ่ง ภิกษุทั้งหลายเจริญกรรมฐานมากเข้าๆแล้วก็  
เกิดธรรมะข้อหนึ่งเรียกว่า อะไรหลวงตาก็จำไม่ได้ มาพิจารณาถึงความ  
ตาย แล้วเกิดอยากตา...ยจนไม่มีอันใดที่จะประมาณ ไม่มีสิ่งอะไรที่จะ  
ประมาณ อยากตายเหลือเกิน มันเกิดความสังเวชสลดใจอย่างนั้น ใน

สภาวะของจิตมันตกไปสภาวะอย่างนั้น แต่สภาวะอย่างนี้ยังไม่ใช่ว่า  
แน่นอน ต้องค้นลงไปอีกจนกระทั่งมันหายลงไป หายจากสภาวะที่เกิด  
ความเบื่อหน่ายอย่างนั้น มันเป็นสภาวะอันหนึ่ง ท่านจัดเป็น...จัดเป็น  
อะไรไม่รู้ หลวงตาก็ไม่ค่อยเข้าใจเหมือนกัน ตำราไม่ค่อยได้ดู เมื่อมัน  
พิจารณาแล้วมันเกิดความเบื่อความหน่ายอย่างนั้น มันตกสภาวะอย่าง  
นั้นของมันสิ เพราะมันก็เกิดจากความสงบนั่นเอง ด้วยกำลังของ  
สติปัญญา มันเข้าไปค้นคว้าอย่างนั้น

เมื่อค้นคว้าอย่างนั้นจนพอสมบูรณ์เต็มที ท่านก็เรียกว่ามรรค  
สมังคี ธรรมชาติของจิตก็ต้องถอนตัวกลับเข้ามาโดยธรรมชาติเองอย่าง  
นั้น โดยที่เรากำลังค้นคว้าพิจารณาอย่างนั้นลงไป ก็ขาดก็แยกจาก  
กัน การค้นคว้าอย่างนั้นก็หยุดลงในปัจจุบันทันด่วนอย่างนั้น พริบ ทันท  
ลงไป แยกจากจิตเข้ามาตั้งตัวอยู่เฉยโดยมีความรู้เห็นชัดอยู่อย่างนั้น  
ใจนั้นไม่เจือปนไปด้วยอารมณ์ อยู่เป็นเอกเทศอันเดียวอย่างนั้น เฉย  
รู้อยู่อย่างนั้น แต่รู้อันนั้นไม่มีกิริยาไปไม่มีกิริยามา อยู่ตามสภาพอย่าง  
นั้น นี้ เรียกว่ามรรคสมังคี อย่างนี้ถึงผล ผลคือความที่เข้าไปรู้ตาม  
ธรรมชาติอันฐิติธรรมอันนั่นเอง ท่านจึงตรัสว่า ญาณทัศนะ ในอาทิตต



ปริยายสูตรก็แสดงว่า นิพพินทั้ง วิรัชชะติ วิราคา วิมุจจะติ ก็คลายความ  
กำหนดยินดีในรูป วิมุตตัสมิง มันก็เกิดญาณความรู้เกิดขึ้น เกิดญาณ  
ความรู้เกิดขึ้นพร้อมในขณะนั้น เหมือนอย่างเราก็เหมือนกัน ถ้าเมื่อได้  
พิจารณาลงไปอย่างนั้นแล้ว มันไปเห็นชัดอย่างนั้นจริงๆ เราก็ต้องเชื่อว่า  
ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงสอนมาโดยอย่างที่เรา  
พิจารณาอย่างนี้มันจะเห็นชัดอย่างนี้แล้วมันจะสงสัยที่ไหน ก็ไม่สงสัย

ความกังขา ความสงสัยในการปฏิบัติเรียกว่า สีลวัตร นี้ในการ  
ปฏิบัติของเราอย่างนี้หมดความสงสัยในเรื่องการทำสมาธิ วิจิกิจจาก็ไม่  
สงสัยเลย สีลพัตปรามาสไม่ลุ่มล่ำเลย ในข้อวัตรปฏิบัติที่เรากระทำ  
อย่างนี้ แล้วมันจะอะไรหละ มันถูกต้องตามธรรมะคำสอนของ  
พระพุทธเจ้า บุคคลผู้นั้นท่านก็แสดงแล้วว่าสุคติเป็นที่หวัง ถ้าเมื่อ  
บำเพ็ญไปยังไม่ถึงที่สุดแห่งอาสวะคือยังไม่หมดกิเลส ก็ต้องไปเกิดอีก  
๗ ชาติ คือได้สำเร็จบั้นต้นตั้งแต่พระโสดาขึ้นไปอย่างนี้เป็นต้น

นี่แหละเพราะฉะนั้นจึงว่าธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงอาทิตต  
ปริยายสูตร อนัตตลักษณะสูตรอย่างนี้ ก็แสดงอยู่ในตัวเรา แต่ที่นี้เราไม่  
ค้นคว้าไม่พิจารณา มันก็ไม่เกิดขึ้น เพียงแต่ทำสมาธิให้ใจสงบอยู่

เฉยๆอย่างนั้นก็ยังมีอยู่ แต่ว่าต้องอาศัยการค้นคว้าพินิจพิจารณาเพราะ การค้นคว้าพินิจพิจารณามันถูกตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส เมื่อคืน ที่แล้ว คือนกก่อนหลวงตากก็แสดงอยู่ว่าปัญญาเป็นหน้าที่รอบรู้ในกอง สังขาร เมื่อรอบรู้ในกองสังขารก็ต้องวางสังขารอันนั้น นั่นจึงเรียกว่า ปัญญาแท้ ปัญญาอย่างคิดตามโลกตามสงสาร คิดอย่างสร้างโลกสร้าง สงสาร อย่างนั้นไม่ใช่ปัญญา เป็นโลกียะปัญญา เป็นปัญญาอย่างเจือปนไปด้วยทุกข์ ไม่ใช่ปัญญาอย่างคำสอนพระพุทธเจ้า

คำสอนพระพุทธเจ้าปัญญาเมื่อรู้สิ่งนั้นแล้วก็ต้องทิ้งสิ่งนั้น ไม่จับ สิ่งนั้น เหมือนบุคคลผู้รู้จักว่าไฟก็ไม่จับไฟ เปรียบเป็นอย่างเดียวกัน อย่างนั้น ไม่กล้าเอามือไปแอบเพราะมันร้อน เพราะลักษณะของ อารมณ์ที่ปรุงขึ้นอย่างนั้น ถ้าเมื่อมีสติรู้แล้วมันก็ต้องมี...มันไม่เข้าไป จับ เพราะมันเห็น ทั้งเห็นทั้งรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นโทษ มันก็ไม่เข้าไปจับเลย จิต ของผู้ที่ปฏิบัติของท่านดีๆอย่างนั้นแล้วมันไม่เข้าไปจับไปเกี่ยว แต่ท่าน จะเล่นก็ได้เพราะท่านมีปัญญา ไฟท่านเอามาใช้ได้ ใช้ด้วยปัญญา เอา มาหุงต้มหุงแกง ทำอะไรก็ได้ทั้งหมด เหมือนอย่างพวกเราที่มีความ ฉลาด ไม่เหมือนอย่างเด็ก เด็กที่ไม่รู้จักเพียงสักจุดไฟมาเผาตัวเอง

ร้องไห้จืดๆจืดๆขึ้น แน่ะ เหมือนกันอย่างนั้น เหมือนเราที่ยังไม่เคย  
ประพฤติปฏิบัติ ยังไม่เข้าใจ ก็เข้าใจว่าอารมณ์เป็นสิ่งที่สนุกสนานว่าเริง  
เพลิดเพลิน ก็ไปยิ่งคิดยิ่งนึกยิ่งปรุงยิ่งแต่งยิ่งเกิดความเสียอกเสียใจ  
อะไรแล้ว ก็นึกถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้อามาเศร้าโศก กินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่ ไม่  
เป็นอันกินอันนอน นอนก็ไม่หลับ นี่ มันเป็นอย่างนั้น ใจมันไม่มีธรรมะ  
ไม่มีสิ่งที่ระงับดับความคิดอันนั้นเอง นี่

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ...ที่เราปฏิบัติธรรมะก็ต้องการจะหาตัว  
จุดสำคัญอันใหญ่อันนี้ที่ตัดหรือปลดเปลื้องใจของเราที่มันคิดวุ่นวาย  
เดือดร้อนอยู่นั้น ตรงนี้เองเป็นจุดสำคัญ เพราะฉะนั้นธรรมะแสดงพอ  
ย่อๆพอเป็นแนวทางที่ท่านทั้งหลายจะได้นำไปพิจารณาใคร่ครวญ  
หลวงตาชี้แจงเทศน์นาน เอาเท่านี้พอย่อๆ แล้วต่อนั้นไปจะได้ทำสมาธิ  
กัน เพราะฉะนั้นเมื่อท่านทั้งหลายได้สดับดับฟังธรรมะดังได้แสดง  
บรรยายมานี้แล้ว สิ่งอันใดที่จะเกิดประโยชน์หรือสิ่งอันใดที่  
ใคร่ครวญดูแล้วว่าชีวิตของเราเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นอย่าง  
ท่านเทศน์อย่างนี้ควรเอาไปพิจารณาและก็ไปปฏิบัติ อย่าได้นิ่งนอนนอก  
นอนใจ วันเดือนคืนปีล่วงไปๆ ท่านเปรียบเหมือนอย่างหูกที่ทออย่างนั้น

มีแต่วันหน้าสั้นเข้าไปทุกที ชีวิตเราก็เหมือนกันอย่างนั้น มีแต่วันที่  
แตกดับลงไปเรื่อยๆ วันคืนล่วงไปๆ นั้นแหละมันคอยเวลาตายอยู่  
เสมอ เพราะฉะนั้นยังมีชีวิตที่ดีอยู่อย่างนี้ควรเร่งประพฤติปฏิบัติธรรมะ  
ให้มันเกิดขึ้นกับใจของเรา แล้วต่อนั้นก็บังเกิดความสุขความเจริญ  
งอกงามในศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ดังแสดงมาก็สมควรแก่กาลเวลา ต่อนั้นก็จะได้ทำความสงบ เอาหละ

ที่มา:<https://youtu.be/EQ3vy14bmls>

## แสงสว่างเหนือปัญญาไม่มี

(เทศน์วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๒๖)

ลำดับต่อไปจะได้บรรยายธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญา พุทธบริษัททั้งหลาย บรรดาพวกท่านทั้งหลายได้เข้ามาประชุมสนธิบาต ในที่นี้เพื่ออบรมทำจิตทำใจของตนให้หมดจดผ่องใส เพราะฉะนั้นวันนี้ เป็นวันโอกาสของอาตมาที่จะต้องมาปลุจฉาวิสัยชนาให้ท่านทั้งหลายฟัง หลวงตาก็ไม่ใช่เป็นผู้สั่งทัดในกรณีเหล่านี้ เพราะไม่ค่อยได้สั่งทัดใน แบบแผนตำรับตำรา เพราะฉะนั้นว่าไปบางทีก็เข้าเหตุเข้าผล บางทีก็ นอกกลุ่มนอกรอยไม่เข้าทิศเข้าทาง เพราะฉะนั้นก็ฟังหูไว้หู เมื่อสิ่งใดที่เป็น ประโยชน์ของตนแล้วก็จงเก็บไปประพฤติปฏิบัติ

บรรดาเราทุกคนที่เข้ามาในที่นี้ ความมุ่งมาดปรารถนาของใจ ต้องการชำระใจของตน อันนั้นเป็นจุดใหญ่ เพราะเรามองดูหรือเราได้ พิจารณาถึงภัยในวัฏสงสาร คือความเกิดแก่เจ็บตายในโลกนี้ อันนี้เป็น ภัยใหญ่หลวงที่จะนำมาถึงเรา แล้วเราก็ไม่สามารถจะหนีข้ามจากมัจจุ คือความตายตัวนี้ไปได้ เมื่อเรามองเห็นภัยในวัฏสงสารตัวนี้อย่างนั้น แล้ว ความบากบั่นความเร่งพิณิจพิจารณาใคร่ครวญถึงการปฏิบัติ เรา ต้องซึ่งดูเรา

ในระยะเข้าพรรษามาสิบสี่ สิบห้าวันอย่างนี้เป็นต้น การทำใจของเราวันหนึ่งเราทำกี่ครั้ง แล้วเกิดความสงบมัน แล้วนั่งนานขนาดไหน นี่อันนี้ควรจะคิดถึง ควรที่จะต้องพิจารณาในตัวเรา คือสมกับบาลีที่ท่านยกว่า นัตถิ ปัญญา สมา อภา แสงสว่างทั้งหลายเสมอด้วยปัญญาไม่มี นี่ เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงว่าให้เราใคร่ครวญพิณิจพิจารณา ระหว่างสิบสี่สิบห้าวันที่เราเข้าพรรษา ได้ทำจิตทำใจในเวลา กลางค้ำกลางคืนเป็นอย่างไรบ้าง แล้วมีความรวมลงไปหรือเกิดความสงบอย่างไร เป็นแบบไหน ให้ใคร่ครวญซึ่งจิตดูใจของเราอย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นการทวนถึงวาระที่เราจะต้องมาพิจารณาอย่างนั้น แล้วเมื่อเป็นอย่างนั้น สมมุติว่าใจไม่สงบ แล้วเราทำอย่างไร ใจจึงไม่สงบ นี่ อีกอย่างหนึ่ง แล้วทำอย่างไรใจจึงจะสงบเยือกเย็น ตั้งอยู่เฉพะาใจปราศจากนิรณธรรมออกไปจากใจ นี่ประการที่สอง อันนี้ต้องซึ่งดูพิจารณาดูตัวของเราที่เราประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น ต้องตรวจตราลงไป พง์พิณิจพิจารณาลงไป เมื่อสิ่งใดที่มันยังบกพร่อง สมมุติเราทำมาชัก สิบกว่าวันอย่างนี้ มันก็ไม่ได้รับความสงบ นี่ ทำไมเป็นอย่างนั้น แล้วเราทำอย่างไร ตั้งจิตไว้อย่างไร พิจารณาอะไรจึงใจนั้นไม่สงบ

นี่เราก็ต้องทวนดู มองดูเข้ามาข้างใน อย่างมองดูข้างนอก มองดู  
ข้างนอกมันไม่ค่อยสวย มองเข้ามาข้างใน ข้างในตัวเราแล้ว มันก็จะ  
สวยงาม น่าดูน่าชม มองดูในนี้ เต็มไปด้วยสระ มีหมู่เปิดเห็นไก่สารพัด  
หน่อไม้ สารพัด มันอยู่ในนี้เต็มทีไปหมด เพราะฉะนั้นกินเข้าไปบ่อยเข้า  
ไปทุกวันๆ มันเสียไปเปล่าๆ ถ่ายออกไป เพราะฉะนั้นต้องให้มีประโยชน์  
อย่างนี้ ไหนๆชีวิตจะต้องตายจากพลัดพลากจากไปแล้ว เราก็ต้อง  
แสวงหาความดี คือการทำใจนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้า  
จึงมาให้มีขันติ วิริยะ มีสัจจะ เหล่านี้เป็นต้น เป็นเครื่องทรมานใจ เป็น  
เครื่องบังคับใจ เป็นเครื่องตัดกิเลสของเรา อย่าให้มันดิ้นรนกระวน  
กระวาย วันหนึ่งอย่างในพรรษาอย่างนี้ ฉันจะขึ้นศาลาทุกวัน นั่งสมาธิ  
ทุกวัน นี่นั่งลงไปตั้งแต่พระท่านเทศน์ก็ประมาณราวๆชั่วโมงครึ่ง หรือไม่  
ถึงดี อย่างนั้นเป็นต้น บางองค์ท่านก็เทศน์นาน แต่หลวงตาไม่ค่อยมี  
ปฏิภาณ ว่านิดๆหน่อยๆ ครึ่งชั่วโมงก็หมดแล้ว หมดพุงเป็นอย่างนั้น ไม่  
มีพุงจะเทศน์ ข้าวมันน้อย พุงไม่พอเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นจึงว่าก็  
ต้องพูดกันตรงไปตรงมาว่าอย่างนั้นเถิด ไม่ต้องอ้อมค้อมเล่นลูกไม้มาก

มันก็ลำบาก คนบางคนก็มีนิสัยอย่างนั้น บางคนก็มีนิสัยไม่อย่างนั้น มันต่างกันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นอย่างการกระทำใจของเราเนี่ยเราต้องตรวจดูทุกๆวัน ก่อนจะเข้ามาภาวนา วันนี้ก่อนขึ้นศาลา เมื่อตอนกลางวันเรานั่งภาวนา รีเปล่า เราตรวจดูอย่างนี้ เราไม่ได้นั่ง ทำอะไรอยู่ แน่ะ ต้องตีตัวเรา อย่าไปกังวลอย่างอื่น เข้าพรรษาหาสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตัวเรา หรือตั้งใจ ตั้งใจให้นั่งสมาธิ วันหนึ่งเอาซักสองที อย่างนี้ เหมาะๆก็ครั้งละครึ่ง ชั่วโมง หรือชั่วโมงหนึ่งอย่างนี้ เวลาเลิกจากทำวัดทำวา หรือก่อนขึ้นทำ วัดทำวาบ่ายโมงเมื่อจำวัดแล้ว ไม่ใช่จะจำวัดทั้งวันอย่างนี้ก็ไม่ไหว มันก็แย่ เล่นเป็นหมอนอนอย่างนั้นก็ไม่ไหว ครืดๆอยู่เรื่อย เพราะฉะนั้นเนี่ย การเทศน์อย่างนี้ก็เป็นการเตือนหรือเกิดการให้สติ ก็หนักไปบ้าง อย่างนั้นก็ต้องขออภัย อย่าให้เป็นบาปเป็นกรรม เรากินข้าวหม้อเดียวกัน กระทะเดียวกัน แกงก็หม้อเดียวกัน มีสิ่งใดไม่ดีก็ต้องตักเตือนกันเพื่อให้ เป็นประโยชน์กับหมู่คณะ หรือบุคคลผู้นั้นจะได้ประโยชน์ขึ้นมา ผู้เตือน นั้นเป็นผู้ที่หวังดีถึง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่ใช่จะไปหยิบยก เอาแต่โทษ เหม็นของคนอื่นอย่างเดียวนั้นเป็นอย่างนั้น ก็ความเตือนนั้นก็เตือนเพราะ



หวังให้ดี ให้เกิดประโยชน์กับผู้นั้น เมื่อไม่ได้ประโยชน์ผู้เตือนเค้าก็ต้อง  
วางอุเบกขา มันเป็นอย่างนั้น เมื่อไม่ได้อย่างนั้นแล้วก็จะไปโกรธกริ้วใคร  
เค้าก็ไม่ถูกหลักถูกการ นี่เป็นอย่างนั้น ว่าถึงใจจริงของบุคคลผู้ที่เต็มไปด้วย  
ด้วยความเมตตาจะเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นการทำให้ก็ได้บรรยายมาเหลือซาก เหลือที่จะฟังเป็น  
อย่างนั้น ไม่รู้จะหยิบยกอะไรมาพูด เป็นอย่างนั้น พูดไปที่ๆก็เข้ามาอยู่  
ที่ตัวเรา ไม่ได้ออกไปที่อื่น ธรรมะ กุศลธัมมา อกุศลธัมมา กุศลก็ดี  
อกุศลก็ดี ตัวของเราเป็นผู้กระทำไม่ใช่บาปอันนั้นจะเข้ามาหาเรา อย่าง  
จะไปฆ่ากันฟันกัน ฆ่ากันอย่างนี้ เราก็ต้องไปสร้างขึ้น ไม่ใช่เค้ามาสร้าง  
ให้เรา บางทีเค้ามาฆ่าเราก็มี อย่างนี้ มันก็อีกเรื่องหนึ่ง เราไม่ได้ฆ่าเค้า  
นี่ มันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นจึงว่า กุศลลา ก็ดี อกุศลลา ก็ดี เราต้องไป  
ทำขึ้น บุญกุศลที่จะเจริญเมตตาภาวนาก็เหมือนกัน เราต้องเป็นคน  
เอาใจใส่ ตั้งใจจริงๆแล้วก็กระทำจริงๆ นี่ ทำไมคนอื่นเค้าทำได้สงบ แล้ว  
เราทำไมทำถึงไม่ได้สงบ นี่ ต้องมีมานะ เรียกว่าอุตสาหะ มานะ  
อุตสาหะ พากเพียรพยายามตั้งใจตั้งใจลงไปให้มันแน่นแนลงไป นี่ เป็น  
อย่างนั้น เตือนอย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่ดี ให้เข้าไปถึงหูถนัดๆ อย่าให้เป็นหู

จอบ หุ้บุงก็ไปหมด แล้วก็ไม่ค่อยได้เรื่องเลย มันเป็นอย่างนั้น ถ้าเป็นหุ  
จอบ หุ้บุงก็แล้วมันก็ไม่รู้สึก ไม่ได้ชิมซาบ ดินจะไหลเข้าไป น้ำจะเทเข้า  
ไปเท่าไรมันก็ไม่ชิมซาบ เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นการปฏิบัตินี้ก็  
เหมือนกัน เราเคยทำมาอย่างนั้นเป็นอยู่อย่างนั้น แล้วก็ไม่เจริญ  
ก้าวหน้า มีแต่ถอยหลัง เสื่อมด้อยลงไปอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ เราจะทำ  
อย่างไร นี่ อันนี้เราก็ต้องแก้ไข

ทำอย่างไร ครูบาอาจารย์ก็เทศน์หลายองค์หลายอย่างนั้นอย่างนี้  
พิธีพลิกแพลง นี่ อุบายอันใดที่จะเป็นไปเพื่อเกิดความสังเวชสลดใจกับ  
ใจของเราตัวนั้น ให้หยาบยกตัวนั้นมาว่ากล่าวลงในใจของเราอย่างนั้น  
อยู่ตลอดเวลา ถึงเวลาไม่ได้กระทำ เดินไปไหนมาไหนนึกขึ้นมาได้ ก็  
ต้องว่าสวดสังวรขยายในใจของเราอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ใจนั้นเมื่อถูก  
บีบบังคับขู่เข็ญอย่างนั้นแล้ว มันก็ต้องสงบ เหมือนอย่างเรานั่งภาวนานี้  
ก็เหมือนกัน ว่าบริกรรมอยู่เรื่อยอยู่ตลอดเวลา ตามธรรมดาคนเราชอบ  
สบาย ชอบความใจเฉยๆไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง ว่ากำหนดแต่รู้ๆอยู่  
อย่างนั้น ไม่ได้คิดไม่ได้นึกไม่ได้ปรุงไม่ได้แต่งอะไร แล้วเมื่อเป็นอย่าง  
นั้น เรากระทำอย่างนั้นมาหลายๆวันหลายๆเดือนหลายๆปี แล้วทำ

อย่างนั้นมันเกิดประโยชน์ขึ้นหรือมันเสื่อมลง หรือมันเจริญขึ้นอย่างนี้ เราต้องใคร่ครวญ ต้องพิจารณาตัวเรา ต้องใคร่ครวญตัวเราว่ามันดีขึ้น หรือมันเป็นอย่างไร หรือมันยังทรงอยู่เก่า

เพราะฉะนั้นจึงว่าปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ จะต้องตรวจตรองพิจารณาใคร่ครวญตัวเราเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อตีไปอย่างนั้นแล้ว ใจมันก็จะมีความเข้มแข็ง มีความอาภาหุญ เราจะนั่งนอนกินอย่างนี้ระอระกัยที่ไฟไหม้หัวอยู่ ร้อนอย่างอะไรอยู่นี่คือความตาย ความเกิดความแก่ ความเจ็บความตาย จะต้องมาครอบงำเรา แล้วไม่รู้วันไหนลมเข้าแล้ว ไม่ออกก็ตาย ลมออกแล้วไม่เข้ามันก็ตาย มีอยู่เท่านั้นชีวิตของเรา นี่เพราะฉะนั้นเมื่อมาพิจารณาเห็นภัยอย่างนี้แล้วก็ตั้งอกตั้งใจ อย่างบางองค์ท่านก็บอกให้บริกรรมมากๆ ว่าให้เร็วๆ เราก็ลองดูซักเจ็ดวันแปดวัน อย่างนี้ มันคงเป็นผลหรือไม่เป็นผลก็เลิกไป อย่างนี้ มันกำหนดแต่รู้เฉยๆอยู่อย่างนั้น ไม่ได้เรื่องได้ราว ประเดี๋ยวก็หลับหงกหลับงย แล้วก็เป็นอย่างนั้นก็ไม่ได้รู้จักจะแก้ไข แล้วคนเทศน์ก็ไม่รู้จะเอาอะไรมาเทศน์ ว่ามากเค้าก็ว่าด่า อ๊ะ มันก็เป็นอย่างนั้น นี่เราต้องการจะแก้กัน เดี๋ยวก็หลับหงกเข้ามาอีกแล้ว ก็มันไม่แก้ไขมันก็เอาอย่างแบบเก่า

เหมือนเห็นเค้ากระโดดน้ำลงไปตาย เราก็เห็นเข้าเราก็อยากตายก็  
กระโดดเข้าไปอีก มันก็ตายอีกคน ก็จมไปเลยว่ายน้ำไม่เป็น น้ำกำลัง  
เชี่ยว นี่มันเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องดูตัวเรา ทำไมมันช่างโง่เขลาเท่าตุน  
อย่างนั้น ไม่แก้ไขแล้วจะทำอย่างไร นั่น

ปล่อยให้ถินมิทระเข้าครอบงำ ตัวถินมิทระที่ครอบงำใจแล้ว ความ  
เจริญของการบำเพ็ญไม่เกิดขึ้นเพราะเข้าแก้ตัวนี้ไม่ตก มันไม่เจริญ พอ  
เข้าไปก็ทึบๆ ใจนั้นก็มันก็ชักอ่อนนอกอ่อนใจไม่อยากนึกอยากคิด กำหนด  
ความรู้้อยู่เฉยๆ แล้วก็ค่อยเข้าๆก็หมดไป หมดความรู้สึกเมื่อไหร่ ถิน  
มิทระตัวนั้นครอบเข้ามามากขึ้น อันนี้เป็นจุดสำคัญที่สุดของนักปฏิบัติ ถ้า  
ไม่แก้ไขตรงนี้ ไปทุกคน ไปไม่รอด ไปไม่รอดเลย ตายแน่ ตายแน่ตาย  
นอน ตายด้วยความดีแต่ที่ไม่ตายอย่างที่เสียทางโลก ตายอยู่อย่างนี้ก็  
ยังดีกว่าไปสร้างบาปสร้างกรรมทางโลกทางสงสาร แต่ว่าก็ขาดมรรค  
ขาดผล นี่เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้อย่างนั้น ก็พยายามถอน  
ขึ้นมาพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ท่านเรียกว่าปัญญาการค้นคว้าพินิจ  
พิจารณาให้รู้ความจริง ปัญญาท่านทั้งหลายก็เข้าใจอยู่แล้ว เป็น  
ปัญญารอบรู้กองสังขาร เมื่อรอบรู้ในกองสังขาร ก็จำเป็นจะต้องวาง

สังขารตัวนั้น ไม่ใช่แบกทะเล่าเหมือนแบกขวานอยู่ มันก็หนัก นี่ รู้ตำรา ก็  
ต้องรู้หัวใจด้วย เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นต้องพิจารณาลงไปในหัวใจ  
อันใดเป็นปัญญา อันใดเป็นอกุศล ต้องแก้อกุศล ทำลายอกุศลนั้นให้  
หมดไป หรืออย่างถินมิตระตัวนี้ก็จัดเป็นอกุศลเหมือนกัน แต่อย่างนี้มัน  
บาดอยู่ข้างใน บาดในตัวเราเองไม่ไปกระทบกระเทือนคนอื่น แค่นั้น แยก  
ลงไปจนไม่มีถินมิตระ จิตใจนั้นก็โปร่ง จิตใจนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง เป็นเอกเทศ  
อยู่อย่างนั้น เมื่อใจมันเป็นเอกเทศอยู่อย่างนั้นก็กำหนดพิจารณาลงไป  
ที่ร่างกาย วันหนึ่งเข้ากินอะไรเข้าไป เข้าทานอะไร ทานปลา ทานกุ้ง ทาน  
หมู รำพึงไป แล้วออกมาเป็นอะไร ย่อยเข้าไปแล้ว ก็เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ  
ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นเลือดเป็นดินเป็นน้ำเป็นไฟไปอย่างนั้นต่าง ๆ นานา  
พรรณนาไปอย่างนั้น เมื่อพรรณนาอย่างนั้น ใจถินมิตระความง่วงเหงา  
ที่ความขี้เกียจขี้คร้านอย่างนั้นมันก็ต้องหายไป เพราะใจนั้นมันเกิด  
ความรำเริงบันเทิงกับใจสิ่งที่เป็นคั่นคว่ำพินิจพิจารณาอย่างนั้น

ที่นี้ถ้ามันเข้ามาอยู่ไม่ได้ มันเป็นขี้ศึกกัน ถ้าเมื่อความขี้เกียจขี้  
คร้านกำหนดอยู่เฉยๆ ไม่คิดไม่นึกอย่างนี้ ถินมิตระมันย่อมนตามเข้ามา  
ส่วนการคั่นคว่ำพินิจพิจารณาลงไปอย่างนั้นแล้ว ถินมิตระย่อมหายไป

นี่เราต้องแก้ตรงนี้จุดสำคัญ นักปฏิบัติถ้าไม่แก้ตรงนี้ ตาย ไปไม่รอด  
ภาวนาไม่เป็นว่าตรงๆ ไม่เป็นเลย เป็นยังไงก็สัปหงก อย่างว่าเป็นแบบ  
ไหน เป็นไม่ได้ เป็นยังไงแก้ถีนมิทระไม่ตกก็จะเป็นยังไง นักภาวนา นี้  
ต้องฟังให้ดีๆนะ ฟังให้มันเข้าถึงหู หูแล้วถึงหัวใจ อย่างนั้นมันถึงดี อย่าง  
อาจารย์ที่ท่านบอก หูบุงก็ หูกระทะ นี่ มันไม่ได้รสลิ้ม หูจอบ ไม่ได้ลิ้ม  
รสชาติอะไรเลย เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นว่ากันอย่างนี้เพื่อต้องการแก้ไข  
ตัวนั้น เป็นจุดสำคัญของนักปฏิบัติ ยิ่งพระเราสำคัญที่สุด นี่เป็นอย่าง  
นั้น

คั่นลงไปซี อย่าให้อยูอย่างนั้น อยู่อย่างนั้นมันสัปหงก เราต้องคั่น  
ลงไป อันใดที่เราต้องการจะคั่น เดินลมก็เดินเข้าไป พังจากหน้าผากลง  
ไปถึงปลายตีน พังจากปลายตีนขึ้นมาถึงหน้าผาก ลงไปเบื้องซ้ายลงไป  
เบื้องขวา เดินไปข้างหน้า เดินไปข้างหลัง อย่างนี้แล้วจะง่วงอย่างไร ง่วง  
ไม่ได้ นักอานาปากก็จำเป็นจะต้องเอาแบบนี้ มันจะง่วงมาอย่างไรอะ  
สัปหงกจะเกิดขึ้นอย่างไร ไม่มีเลย หลวงตาลองมาหมด ลองมา  
เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าจะมาสอนแบบนี้ เพราะฉะนั้นเราต้องแก้ตรงนี้ให้มัน  
ตก พุดอย่างนี้เพื่อต้องการให้พวกเราดี ไม่ใช่ดีให้เสีย ดีแล้วก็จะไปว่า

เสีย ไม่มีธรรมเนียมอย่างนั้น เพราะฉะนั้นต้องแก้ตรงนี้เป็นสิ่งสำคัญ  
อย่างหนึ่งนอนใจอยู่ นอนใจอยู่ไม่ได้ วันเวลามันจะหมดไปทุกๆวันๆ ชีวิต  
เรานี้ดูปุ๊บปั๊บๆสิบห้าวันแล้ว อีกสองเดือนครึ่งก็จะออกพรรษา เพราะ  
ฉะนั้นการสร้างความดีจะต้องบากบั่นเร่งลงไปให้มันเต็มที่ อย่างใน  
พุทธกาลอย่างนี้ ท่านตั้งสัจจะอธิษฐานในพรรษาต้องบำเพ็ญความ  
พากความเพียรเต็มที่ บางองค์จนได้สำเร็จ บางองค์ทำแตก บางองค์  
ตาแตกถือเนสัชชิก อย่างจักขุบาลอย่างนี้ ตาแตก เป็นอย่างนั้น เราก็  
เหมือนกันเมื่อจิตใจมันยังไม่ดีแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งก็ต้องเข้มแข็งต่อสู้  
กับสิ่งเหล่านี้ สิ่งใดที่มันทับตัวเราก็ต้องแก้ตัวนั้นให้ออกไป นี่ มันเป็น  
อย่างนั้น จึงเรียกว่าเราเป็นผู้ได้รับการศึกษาดี นี่ เป็นอย่างนั้น  
เพราะฉะนั้นเมื่อไม่มีอะไรก็คั่นในจิตใจ ใจชอบเพลิดเพลิดอะไรก็เอา  
มาใคร่ครวญ เพลิดเพลิดรูปรี รูปตรงไหนมันสวยตรงงามที่แก้มที่ใหญ่ที่  
จุมูกที่ลิ้นที่กายตรงไหนทุกส่วนทุกของร่างกาย ตรงไหนมันสวยมันงาม  
ซุ่มเข้าไปอย่างนี้ อะไรมันสวยมันงาม แล้วก็ทวนกลับมาใครเป็นคนว่า  
สวยว่างาม มันเกิดจากที่ไหน

นี่ ลักษณะของปัญญาต้องคั่นอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ แต่บางท่านไม่เข้าใจก็หาว่า การคั่นอย่างนี้เป็นลักษณะของการฟุ้งซ่าน แน่ๆ ที่พูดอย่างนั้นแสดงว่าผู้นั้นไม่เป็นเลย! ว่าเจ็บๆช้ำๆที ลักษณะของปัญญา จำเป็นต้องคั่นคิด คัดคั่นอย่างละเอียดละออ คิดเต็มที่ คิดชักใช้ไล่เลียจนไม่มีอะไร ใจผู้นั้นไปว่าอันใด เกิดที่ไหน กำหนดดูอยู่ตลอดเวลาอย่างนั้น สภาวะธรรมอันที่เป็นความเป็นบริสุทธิ์นั้นไม่มีเขยื้อนไปไหน อยู่จำเพาะที่อย่างนั้น ลักษณะตัวคั่นคว่ำพิจารณานั้นเป็นเพียงเหตุเท่านั้น ก็จะนำมาซึ่งความวิสุทธิธรรมของใจเท่านั้นเอง เมื่อพิจารณาตกลงไปเต็มที่แล้ว ปล่อยวางหมดเรื่องการคั่นคว่ำพินิจพิจารณา ในนามธรรมตัวนั้นขาดจากหัวใจ ใจที่เป็นวิสุทธิธรรมนั้นแยกออกมาเต็มที่ ไม่มีสิ่งใดเจือปน นี่ เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติต้องอาศัยการคั่นคว่ำนี้เป็นหลักสำคัญ ถ้าขาดการคั่นคว่ำแล้ว เป็นไปไม่ได้ มัวแต่ให้ใจสงบอยู่อย่างเดียวอย่างนั้น นั้นหนักไปในเรื่องสมาธิ เพราะฉะนั้นต้องอาศัยการคั่นคว่ำพินิจพิจารณานี้ เป็นหลักสำคัญที่สุด

เพราะฉะนั้นในอนัตตลักษณะสูตร ท่านแสดงถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ปัญจขันธ์ ๕) เทียงหรือไม่เทียง...ไม่เทียง ไซ้ตัวตน



เรามั้ย...ไม่ใช่ตัวตนเรา แล้วไม่ใช่ตัวตนเรา ควรเข้าไปยึดถือมั้ย...ไม่  
ควรยึดถือ ไล่เรียงลงไปทุกชั้นทุกอันจนกระทั่งจบของปัญจขันธ์ทั้ง ๕  
แล้วก็ไปลองบาทท่ายคาถาว่าอย่างไร แสดงว่า เอวระ เมตัง ยถาภูตัง  
สัมมัมปัญญาเยทัฏฐัพพัง ฟังรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา นั่น  
ปัญจขันธ์ ก็มีหน้าที่ตั้งอยู่อย่างนั้น ถ้าปัญญาเข้าไปรู้ความจริงแล้วมัน  
ก็แยกตัวออกมา ใจจะถึงวิสุทธิธรรม ใจก็เหลือเฉพาะใจดวงเดียว ขันธ์ก็  
สลักแต่ว่าขันธ์ นี้เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นถ้าพิจารณาให้จริงแล้ว ย่อม  
ประจักษ์กับตัวเรา ไม่หนีไปที่อื่น ขอแต่ให้จริงลงไปเท่านั้น ไม่ต้องไปค้น  
ในตำรับตำราที่ไหน ค้นในตัวของเราให้แจ่มชัดไว้ บริสุทธิอยู่ที่ใจตัวนี้  
เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถ้าใจมันได้เห็นจริงแล้ว ไปเปิดตำรามันก็ตรงเป๊ะ ไม่  
มีผิดพลาด แน่เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเนี่ยวันนี้แสดงธรรมพอเป็นคติได้น้อมนำไปพิจารณา  
พิจารณา สิ่งใดที่เราบกพร่อง สิ่งใดที่ไม่ดีก็ต้องแก้ไขในเรื่องการภาวนา  
ของเราให้มันเจริญรุ่งเรืองผ่องใสขึ้นมาในจิตใจของเรา ต่อนั้นไปก็จะ  
ได้บังเกิดความสุขความเจริญอกงามในศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดังได้แสดงมา สมควรแก่กาลเวลา เอวังก็  
มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา:<https://youtu.be/Dozb55KCiOg>

## ภาคผนวก

### อนัตตลักขณสูตร

#### บทขัดอนัตตลักขณสูตร

ยันตัง สัตเตหิ ทุกขณะ เญยยัง อนัตตลักขณัง  
อัตตวาพาทตสัณฺณานัง สัมมะเทวะ วิโมจะนัง  
สัมพุทโธ ตัง ปะกาเสสิ ทิฏฐุสัจฺจานะ โยคินัง  
อุตตะริง ปะฏิเวธายะ ภาเวตุง ญาณะมุตตะมัง  
ยันเตสัง ทิฏฐุสัจฺจมานัง ญาเณนุปะปะริกขะตัง  
สัพพะสะเวหิ จิตตานิ วิมุจฺจิงสุ อะเสสะโต  
ตะธา ญาณานุสาเรนะ สาสะนัง กาทุมิจฺฉะตัง  
สาธุนัง อตฺถะสัทธัตถัง ตัง สุตตันตัง ภาณามะ เส

#### บทสวด อนัตตลักขณสูตร

เอวัมเม สุตัง เอกัง สมะยะยัง ภาคะวา พาราณะสิยัง วิหะระติ อิติปะตะเน มิคะทะเยฯ  
ตัตระ ไช ภาคะวา ปญฺจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ ฯ

รูปัง ภิกขะเว อนัตตา ฯ รูปญะหิทัง ภิกขะเว อตฺตา อะภาวิสสะ นะยิทัง รูปัง อาพาธายะ  
สังวัตเตยยะ ลัพพะถะ จะ รูปเ เอวัง เม รูปัง โหตุ เอวัง เม รูปัง มา อะโหสีติฯ  
ยัสมา จะ ไช ภิกขะเว รูปัง อนัตตา ตัสมา รูปัง อาพาธายะ สังวัตตะติ นะ จะ ลัพพะติ  
รูปเ เอวัง เม รูปัง โหตุ เอวัง เม รูปัง มา อะโหสีติฯ

เวทนา ะนัตตา ฯ เวทนา จะ หิทัง ภิกขะเว อัตตา ะภาะวิสสะ นะยิทัง เวทนา อาพาธายะ  
สังวัตเตยยะ, ลัพพะเถ จะ เวทะนายะ เอวัง เม เวทนา โหตุ เอวัง เม เวทนา มา ะโหสีติ ฯ  
ยัสมา จะ โข ภิกขะเว เวทนา ะนัตตา ตัสมา เวทนา อาพาธายะ สังวัตตะติ นะ จะ ลัพพะติ  
เวทะนายะ เอวัง เม เวทนา โหตุ เอวัง เม เวทนา มา ะโหสีติ ฯ

สัญญา ะนัตตา ฯ สัญญา จะ หิทัง ภิกขะเว อัตตา ะภาะวิสสะ นะยิทัง สัญญา อาพาธายะ  
สังวัตเตยยะ ลัพพะเถ จะ สัญญาเย เอวัง เม สัญญา โหตุ เอวัง เม สัญญา มา ะโหสีติ ฯ  
ยัสมา จะ โข ภิกขะเว สัญญา ะนัตตา ตัสมา สัญญา อาพาธายะ สังวัตตะติ นะ จะ  
ลัพพะติ สัญญาเย เอวัง เม สัญญา โหตุ เอวัง เม สัญญา มา ะโหสีติ ฯ

สังขาร ะนัตตา ฯ สังขาร จะ หิทัง ภิกขะเว อัตตา ะภาะวิสสังสุ นะยิทัง สังขาร อาพาธายะ  
สังวัตเตยยะ ลัพพะเถ จะ สังขารेषุ เอวัง เม สังขาร โหนตุ เอวัง เม สังขาร มา ะหะสุณตี ฯ  
ยัสมา จะ โข ภิกขะเว สังขาร ะนัตตา ตัสมา สังขาร อาพาธายะ สังวัตตันตี นะ จะ ลัพพะติ  
สังขารेषุ เอวัง เม สังขาร โหนตุ เอวัง เม สังขาร มา ะหะสุณตี ฯ

วิญญาณัง ะนัตตา ฯ วิญญาณัญจะ หิทัง ภิกขะเว อัตตา ะภาะวิสสะ นะยิทัง วิญญาณัง  
อาพาธายะ สังวัตเตยยะ ลัพพะเถ จะ วิญญาณเณ เอวัง เม วิญญาณัง โหตุ เอวัง เม วิญญาณัง  
มา ะโหสีติ ฯ ยัสมา จะ โข ภิกขะเว วิญญาณัง ะนัตตา ตัสมา วิญญาณัง อาพาธายะ  
สังวัตตะติ นะ จะ ลัพพะติ วิญญาณเณ เอวัง เม วิญญาณัง โหตุ เอวัง เม วิญญาณัง มา ะโหสีติ ฯ

ตัง กิง มัญญะถะ ภิกขะเว รุปัง นิจัจจ วา ะนิจัจจ วาติ ฯ ะนิจัจจ ภัันเต ฯ  
ยัมปะนานิจัจจ ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ ฯ ทุกขัง ภัันเต ฯ ยัมปะนานิจัจจ ทุกขัง  
วิปะริณามะธัมมัง กัลลัง นุ ตัง สะมะนุปัสสิตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสมิ  
เอโส เม อัตตาติ ฯ โน เอตัง ภัันเต ฯ

ตั้ง กิง มัญญะละ ภิกขะเว เวทนา นิจจา วา อะนิจจา วาติ ฯ อะนิจจา ภาันเต ฯ  
ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วา ตั้ง สุขัง วาติ ฯ ทุกขัง ภาันเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง  
วิปะริณามะธัมมัง กัลลัง นุตัง สะมะนุปัสสีตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสสิ เอโส เม อัตตาทิ ฯ  
โน เหตัง ภาันเต ฯ

ตั้ง กิง มัญญะละ ภิกขะเว สัญญา นิจจา วา อะนิจจา วาติ ฯ อะนิจจา ภาันเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง  
ทุกขัง วา ตั้ง สุขัง วาติ ฯ ทุกขัง ภาันเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง กัลลัง นุตัง  
สะมะนุปัสสีตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสสิ เอโส เม อัตตาทิ ฯ โน เหตัง ภาันเต ฯ

ตั้ง กิง มัญญะละ ภิกขะเว สังขารานิจจา วา อะนิจจา วาติ ฯ อะนิจจา ภาันเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง  
ทุกขัง วา ตั้ง สุขัง วาติ ฯ ทุกขัง ภาันเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง กัลลัง นุตัง  
สะมะนุปัสสีตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสสิ เอโส เม อัตตาทิ ฯ โน เหตัง ภาันเต ฯ

ตั้ง กิง มัญญะละ ภิกขะเว วิญญาณัง นิจัจัง วา อะนิจัจัง วาติ ฯ อะนิจัจัง ภาันเต ฯ  
ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วา ตั้ง สุขัง วาติ ฯ ทุกขัง ภาันเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง  
วิปะริณามะธัมมัง กัลลัง นุตัง สะมะนุปัสสีตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสสิ  
เอโส เมอัตตาทิ ฯ โน เหตัง ภาันเต ฯ

ตัสส์มาติหะ ภิกขะเว ยังกิณฺณี รุปัง อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนัง อัจฉัตตัง วา พะหิทธา วา  
โอฟาริกัง วา สุขุมัง วา หีนัง วา ปะณีตัง วา ยันทุเร สันติเก วา สัพพัง รุปัง เนตัง มะมะ  
เนโสหะมัสสิ นะ เมโส อัตตาทิ ฯ เอวะเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเยะ ทัญญัพพัง ฯ

ยา กาจิ เวทนา อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนา อัจฉัตตา วา พะหิทธา วา โอฟาริกา วา  
สุขุมมา วา หีนา วา ปะณีตา วา ยา ทูเร สันติเก วา สัพพา เวทนา เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ  
นะ เมโส อัตตาทิ ฯ เอวะเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเยะ ทัญญัพพัง ฯ

ยา กาจิ สัญญา อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนา อัจฉัตตา วา พะหิทธา วา โอฟาริกา วา  
สุขุมมา วา หีนา วา ปะณีตา วา ยา ทูเร สันติเก วา สัพพา สัญญา เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ  
นะ เมโส อัตตาทิ ฯ เอวะ เมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเยะ ทัญญัพพัง ฯ

เย เกจิ สังขารา อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนา อัจฉัตตา วา พะหิทธา วา โอฟาริกา วา  
สุขุมมา วา หีนา วา ปะณีตา วา ยา ทูเร สันติเก วา สัพเพ สังขารา เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ  
นะ เมโส อัตตาทิ ฯ เอวะเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเยะ ทัญญัพพัง ฯ

ยังกิญจิ วิญญาถัง อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนัง อัจฉัตตัง วา พะหิทธา วา โอฟาริกัง วา  
สุขุมมัง วา หีนัง วา ปะณีตัง วา ยันทูเร สันติเก วา สัพพัง วิญญาถัง เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ  
นะเมโส อัตตาทิ ฯ เอวะเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเยะ ทัญญัพพัง ฯ

เอวัง ปัสสัง ภิกขเว สุตฺวา อะริยะสาวะโก รุปัสสังปิ นิพพินทะติ เวทนายะปิ นิพพินนะติ  
สังญาเยปิ นิพพินทะติ สังขารेषุปิ นิพพินทะติ วิญญาถัสสังปิ นิพพินทะติ ฯ

นิพพินทัง วิรัชชะติ ฯ วิราคา วิมุจจะติ ฯ วิมุตตัสสัง วิมุตตะมีติ ญาถัง โหติ ชีณา  
ชาติ วุสิตัง พหฺมมะจะริยัง กะตัง กะระณียัง นาปะรัง อิตถัตตายาติ ปะชานาตีติ ฯ

อิทมะโวจะ ภาคะวา ฯ อัตตะมะนา ปญฺจะวัคคิยา ภิกขุ ภาคะวะโต ภาสีตัง อะภินันทุงฯ  
อิมัสสมิญจะ ปะนะ เวยยากะระณัสสัง ภาญฺญะมาเน ปญฺจะวัคคิยานัง ภิกขุณัง อะนุปาทาเย  
อาสะเวหิ จิตตานิ วิมุจจิงสูติ ฯ

## ความหมาย บทอนัตตลักษณะสูตร

พระไตรปิฎก ฉบับบาลีสยามรัฐ ( ภาษาไทย) เล่มที่ ๔

พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๔ มหาวรรค ภาค ๑

หน้าที่ ๒๐ -๒๔ หัวข้อที่ ๒๐ - ๒๔

[ ๒๐] ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งกะพระปัญจวัคคีย์ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูปนี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว รูปนี้ไม่พึงเป็นเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในรูปว่า รูปของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้นรูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในรูปว่า รูปของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย. เวทนาเป็นอนัตตา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าเวทนานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในเวทนาว่า เวทนาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด เวทนาของเราจงอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะเวทนาเป็นอนัตตา ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในเวทนาว่า เวทนาของเรา จงเป็นอย่างนั้นเกิด เวทนา ของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย.

สัญญาเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าสัญญานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว สัญญานี้ไม่พึง เป็นไปเพื่ออาพาธและบุคคลพึงได้ในสัญญาว่า สัญญาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สัญญาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะสัญญาเป็นอนัตตา ฉะนั้น สัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในสัญญาว่า สัญญาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สัญญาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย.

สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าสังขารเหล่านี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว  
สังขารเหล่านี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในสังขารทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย  
ของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด สังขารทั้งหลายของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะ สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ฉะนั้น สังขารทั้งหลายจึง  
เป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ ในสังขารทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายของเรา จงเป็น  
อย่างนี้เถิด สังขารทั้งหลายของเราอย่าได้ เป็นอย่างนั้นเลย.

วิญญาณเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าวิญญาณนี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว วิญญาณ  
นี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธและบุคคลพึงได้ในวิญญาณว่า วิญญาณของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด  
วิญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะวิญญาณเป็นอนัตตา ฉะนั้น วิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ  
และบุคคลย่อมไม่ได้ในวิญญาณว่า วิญญาณของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด วิญญาณของเรา  
อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย.

ตรัสถามความเห็นของพระปัญจวัคคีย์

[ ๒๑ ] พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญความนั้นเป็นไฉน รูป  
เที่ยงหรือไม่เที่ยง?

พระปัญจวัคคีย์ทูลว่า ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?

ป. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะตามเห็นสิ่ง นั้นว่า นั้น  
ของเรา นั้นเป็นเรา

นั้นเป็นตนของเรา?



ป. ข้อนี้ไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

ป. ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?

ป. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะตามเห็นสิ่ง นั้นว่า นั้น  
ของเรา นั้นเป็นเรานั้นเป็นตนของเรา?

ป. ข้อนี้ไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

ป. ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?

ป. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะตามเห็นสิ่งนั้น ว่า นั้น  
ของเรา นั้นเป็นเรา

นั้นเป็นตนของเรา?

ป. ข้อนี้ไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. สังขารทั้งหลายเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

ป. ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?

ป. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะตามเห็นสิ่ง นั้นว่า นั้น

ของเรา นั่นเป็นเรา

นั่นเป็นตนของเรา?

ป. ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

ป. ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?

ป. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า.

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะตามเห็นสิ่ง นั้นว่า นั้น

ของเรา นั่นเป็นเรา

นั่นเป็นตนของเรา?

ป. ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า.

ตรัสให้พิจารณาโดยยถาภูตญาณทัสสนะ

[ ๒๒ ] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล รูปอย่างใด อย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็นแต่สักว่ารูป เธอทั้งหลายพึงเห็นรูปนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรานั้นไม่ใช่ตนของเรา.

เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็นแต่สักว่าเวทนา เธอทั้งหลาย พึงเห็นเวทนานั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างนี้ว่านั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตนของเรา.

สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ทั้งหมดก็เป็นแต่สักว่าเวทนา เธอทั้งหลายพึงเห็นสัญญานั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างนี้นั้นไม่ใช่ของเรา นั้นไม่เป็นเรา นั้นไม่ใช่ตนของเรา.

สังขารทั้งหลายอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีตไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็นแต่สักว่าสังขาร เธอทั้งหลาย พึงเห็นสังขารนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างนี้นั้นไม่ใช่ของเรา นั้นไม่เป็นเรา นั้นไม่ใช่ตนของเรา.

วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ทั้งหมดก็เป็นแต่สักว่าวิญญาณ เธอทั้งหลาย พึงเห็นวิญญาณนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างนี้นั้นไม่ใช่ของเรา นั้นไม่เป็นเรา นั้นไม่ใช่ตนของเรา.

[ ๒๓ ] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ ในรูปย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขารทั้งหลายย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด เพราะสิ้นกำหนด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้วก็รู้ว่าพ้นแล้ว อริยสาวกนั้นทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มีไม่ได้มี.

[ ๒๔ ] พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระสูตรนี้แล้ว พระปัญจวัคคีย์มีใจยินดี เพลิดเพลิน ภาสิตของผู้มีพระภาค. ก็แลเมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสไวยากรณ์ภาสิตนี้อยู่ จิตของพระปัญจวัคคีย์ พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น.

อนัตตลักษณะสูตร จบ