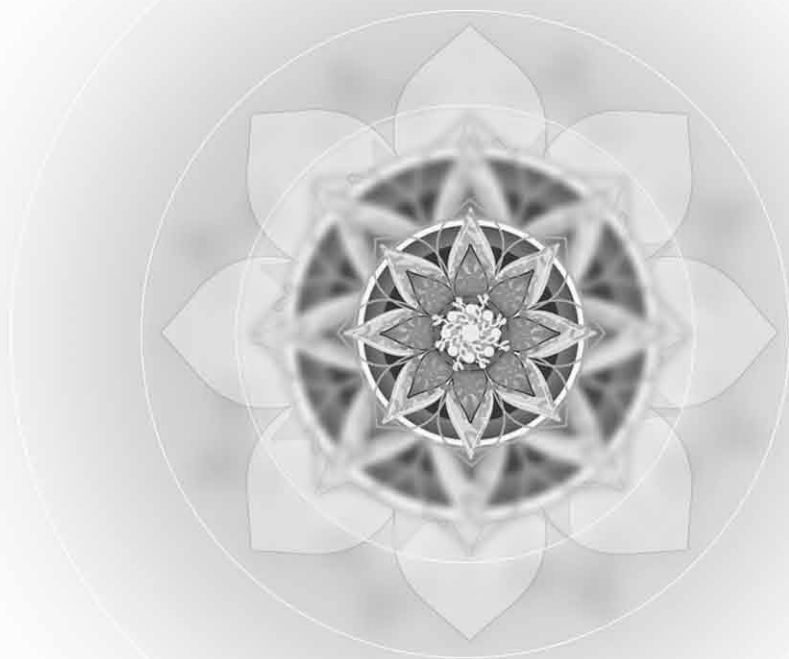


ปัญญา ปทีปธรรม



Dr. P. P. P.







ปัญญา ปทีปธรรม

หลวงปู่เปลี้น ปิณฺณุปทีโป
วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง)
อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

อาทิโอวาท

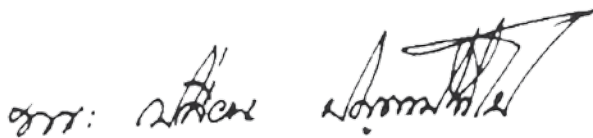
พระธรรมของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสัจธรรมอันอมตะ ผู้ปฏิบัติย่อมแจ่มแจ้งผลด้วยตนเอง ไม่ว่ายุคใดสมัยใด อาตมภาพก็ได้น้อมนำพระธรรมของพระองค์มาแสดงแก่พระภิกษุสามเณรและญาติโยมทั้งหลายได้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลเช่นเดียวกันกับพระบรมครู และพ่อแม่ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

รสแห่งพระธรรมนั้น เมื่อถึงจิตถึงใจแล้ว ไม่มีรสใดในโลกเปรียบได้ เป็นความสุขสงบที่ลึกซึ้ง ไม่เจือไปด้วยกิเลส ดับการปรุงแต่ง หหมดสิ้นซึ่งการยึดถือสิ่งทั้งปวงในโลก จึงถึงความสันติแท้จริง ควรที่ท่านทั้งหลายจะใส่ใจเพียรปฏิบัติกันจริงจังเพื่่อถึงซึ่งความบริสุทธิ์

ณ โอกาสอายุครบ ๘๔ ปีนี้ มีคณะศรัทธาได้มารวบรวมและเรียบเรียงพระธรรมเทศนาที่อาตมภาพได้แสดงไว้ รวมถึงจัดหมวดหมู่พระธรรมเทศนาเหล่านั้นเพื่อให้ง่ายแก่การศึกษาปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล อันจะเป็นประโยชน์ตามกำลังสติปัญญาและความพากเพียรในการปฏิบัติของตน

ขออนุโมทนากับคณะทำงาน ผู้มีจิตศรัทธาร่วมบุญ ผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ ที่ได้ช่วยกันชำระสืบสานพระธรรมเพื่อประโยชน์แก่อนุชนรุ่นหลังผู้สนใจใฝ่ในธรรมทั้งหลาย และนำทางจิตใจทั้งหลายให้อยู่กันด้วยความสุข เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ก็ไปดี เรียกว่าสุคติสุคติ

สุดท้ายนี้ ขออำนวยการอวยพรให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ และเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป จวบจนถึงพระนิพพานเทอญ



(พระเปลี่ยน ปัญญาปทีโป)

ถ้อยแถลง

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป เป็นพระสุปฏิปันโนที่สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ถึงพร้อมด้วยปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ดำเนินตามรอยองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า นับเป็นปูชนียบุคคลอีกท่านหนึ่งที่หาได้ยากในโลก พระเมตตาคุณพระกรุณาคุณอันมากล้นของหลวงปู่เปลี่ยนย่อมเป็นที่ประจักษ์ชัดและซาบซึ้งอยู่ในจิตใจของศิษย์ทุกคน หลวงปู่จึงเป็นที่เคารพศรัทธาเลื่อมใสยิ่งทั้งของบรรพชิตและคฤหัสถ์ทั่วสารทิศ ทั้งผู้ที่เคยได้มากราบและผู้ที่ยังไม่มีโอกาสได้มากราบหลวงปู่

ด้วยแรงศรัทธาของคณะศิษย์ที่ได้ตระหนักถึงปัญญาอันสุขุมคัมภีรภาพ ปฏิปทาอันงดงาม และปณิธานอันแน่วแน่ของหลวงปู่ที่จะให้สรรพจิตทั้งหลายได้พบกับทางสว่างในการดำเนินชีวิต เพื่อประโยชน์สุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า จนถึงพระนิพพานเป็นที่สุด คณะศิษย์จึงได้รวบรวมพระธรรมเทศนาที่หลวงปู่ได้เพียรอบรมสั่งสอนเหล่าศิษย์ จัดทำเป็นหนังสือชุด “ปัญญาปทีปธรรม” ตามปณิธานของท่านที่จะมอบให้เป็นมรดกธรรมแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายเพื่อจะได้น้อมนำไปปฏิบัติ และดำรงพระศาสนาสืบไป

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในความดีงามแห่งการจัดทำมรดกธรรมชุดนี้ เพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และอาจารย์บูชา แต่องค์หลวงปู่เปลี่ยนในวโรกาสมหามงคลสิริอายุวัฒนะครบ ๘๔ ปี ขออานิสงส์นี้จงเป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่านถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฐิ มีความเพียรชอบอันยังมีปัญญาแจ่มแจ้งในธรรม และบรรลुธรรมตามสมควรด้วยเทอญ

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

๑. สติ - สัมปชัญญะ	๘
๒. มรณานุสติ	๓๔
๓. สติปัฏฐาน ๔	๔๖
๔. พัฒนาตนให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข	๑๑๒
• การฝึกจิตใจและการทำสมาธิ	๑๑๓
• การเห็นคุณโทษ และไตรลักษณ์	๑๓๖
๕. สมณวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๔๖
• การทำใจให้สงบ	๑๔๗
• กายนคร	๑๖๒
๖. หลักการปฏิบัติภาวนาและการทำสมาธิ	๑๗๖
• หลักการปฏิบัติภาวนา	๑๗๗
• หลักการทำสมาธิ	๑๘๘
• สมาธิอบรมปัญญา	๑๘๘
• ปัญญาอบรมสมาธิ	๒๐๙
๗. การชำระกิเลส	๒๒๒
• การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร	๒๒๓
• การพัฒนาจิตพิชิตกิเลส	๒๓๖
• การชำระกิเลสเพื่ออิสรภาพ	๒๕๐
• หาอุบายแก้ไขกิเลสในใจตนเอง	๒๖๕
• การแสวงหาทางพ้นทุกข์	๒๗๙



ສຕິ - ສັມປັໄຍ ຄູ ະ





นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

สติ สมปชฌณ ตี

ณ บัดนี้ พวกเราทั้งหลายมาถึงกาลถึงเวลา ที่พวกเราจะได้พากันฟังพระธรรมเทศนาพอเป็นเครื่องประดับปัญญา เพิ่มพูนบุญบารมีของพวกเราท่านทั้งหลาย วันนี้จะแสดงเรื่อง สติ คือความระลึกได้ สัมปชฌัญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นธรรมมีอุปการะมากแก่การงานทุกอย่าง พร้อมทั้งระบบทางด้านจิตใจไปด้วยกัน พวกเราท่านทั้งหลาย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเอาไว้ในเบื้องต้นว่า ธรรม ๒ ข้อนี้คือ สติและสัมปชฌัญะ เป็นธรรมที่ให้ความสะดวก เป็นธรรมที่อำนวยความสะดวก ความดี เป็นธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดคุณงามความดี เป็นธรรมที่ประคับประคองให้เกิดคุณงามความดี เป็นธรรมที่รักษาคุณงามความดีของบุคคลที่ทำเอาไว้ให้มั่นคงจนถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งนี้ ก็อาศัยสติและสัมปชฌัญะ หรือว่าสติปัญญาก็ได้ เหตุฉะนั้นพวกเราทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาอยู่ในโลกนี้ ทั้งชายทั้งหญิงก็ดี จะเกิดเป็นคนชาติใด ภาษาใด ที่ไหนก็ตาม เรื่องสติ-สัมปชฌัญะนี้ย่อมมีเหมือนกันหมด แล้วแต่ว่าผู้ใดจะมีน้อยหรือมีมาก ย่อมต่างกันไปได้

เรื่องสติ-สัมปชฌัญะนี้ ถ้าบุคคลใดขาดสติ-สัมปชฌัญะหรือมีน้อยก็ทำให้เสียหายได้เป็นอย่างมาก ส่วนบุคคลที่มีสติมาก สัมปชฌัญะมาก มีความรอบคอบดี จะทำให้



บุคคลนั้นเป็นคนที่มีความดีเป็นที่พึงของตนเองได้ดี ข้อนี้จึงเป็นหลักที่สำคัญที่พวกเราพากันปฏิบัติฝึกรวมตนเองทั้งกาย วาจา และใจ เพื่อให้เป็นคนมีสติ-สัมปชัญญะ คือฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกรู้สีกว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ระวังมิให้ตนเองเป็นคนมัวเมาหรือเป็นคนประมาท ไม่มีอะไรเหนือไปกว่าสติ-สัมปชัญญะที่จะใช้ควบคุมดูแลกาย วาจา และใจของเราทั้งสามอย่างนี้

คนเราทุกคนย่อมมีหลายอย่างเหมือนกัน เช่น มีรูปร่างกายใช้เคลื่อนไหวไปมาได้ มีการพูดจาปราศรัยให้รู้เรื่องราวซึ่งกันและกัน มีจิตใจที่สามารถคิดอ่านไตร่ตรองใคร่ครวญในเรื่องต่างๆ ได้เหมือนกัน ถึงแม้จะคิดต่างๆ กันไปแต่ละคน ข้อนี้นั่นเองเป็นเรื่องที่สำคัญในชีวิตของพวกเราที่เกิดขึ้นมาอยู่ในโลกนี้

พวกเราลองมาพิจารณาถึงข้อเสียหายต่างๆ ของการขาดสติ-สัมปชัญญะในด้านต่างๆ ว่าจะเกิดความเสียหายอะไรได้บ้าง การขาดสติ-สัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว รูปร่างกายจะก่อให้เกิดความเสียหายอะไรได้บ้าง การขาดสติ-สัมปชัญญะในการพูดจา ปราศรัยก่อให้เกิดความเสียหายอะไรได้บ้าง การขาดสติ-สัมปชัญญะในความคิดความอ่าน ที่อยู่ในจิตใจของพวกเรานั้นทำให้เกิดความเสียหายอะไรแก่จิตใจของพวกเราบ้าง

เหตุฉะนั้น เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดสำหรับพวกเรา ที่เป็นนักปฏิบัติหรือแม้ไม่ใช่ นักปฏิบัติก็ตาม พวกเราควรที่จะศึกษาธรรมะข้อนี้ ควรที่จะประกอบธรรมะข้อนี้ให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตน ฝึกฝนอบรมสติ-สัมปชัญญะของตนให้แก่กล้า トラบใดที่พวกเราขาดสติ-สัมปชัญญะ หรือมีสติ-สัมปชัญญะไม่สมบูรณ์อยู่นั้น ทำให้เกิดความเสียหายทั้งในปัจจุบันนี้และอนาคตไปข้างหน้าหรือแม้แต่อดีตที่ผ่านมา ดังที่ได้เห็นกันอยู่แล้วนั่นก็ดี ความเสื่อมเสียหายของคนในโลกนี้ก็มิมาแต่อดีต มาจนถึงปัจจุบันนี้ ก็ยังมีอยู่ และอนาคตไปวันข้างหน้าก็ดียิ่งจะมีความเสียหายไปเรื่อยๆ เพราะขาดสติ-สัมปชัญญะนั้นเอง คำว่าสติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้บุคคลพากันฝึกสติ-สัมปชัญญะเพื่อป้องกันความเสียหายที่จะเกิดมีแก่ตนและบุคคลอื่นอีกทั่วไปในนั่นเอง



การขาดสติ - สัมปชัญญะ

การขาดสติในอิริยาบถทั้ง ๔

บัดนี้ จะกล่าวถึงบุคคลที่ขาดสติ-สัมปชัญญะในการประคับประคองตัวของตนเองจะมีความเสียหายอะไรบ้าง มีโทษอะไรบ้างเกิดขึ้น มีความเสื่อมเสียอะไรบ้างจากการขาดสติ-สัมปชัญญะนี้ พวกเราท่านทั้งหลาย เรามีรูปร่างกายทุกคน เมื่อมีรูปร่างกายแล้วต้องมีอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถทั้ง ๔ นี้ เป็นเรื่องของรูปร่างกายของพวกเราจะทำงานเคลื่อนไหวไปตามสภาวะ สภาพของรูปร่างกายย่อมมีอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอนเป็นหลัก ไม่ใช่จะอยู่ในอิริยาบถเดียว ไม่ใช่จะยืนอยู่ตลอด แต่ก็ไม่ใช่จะเดินอยู่ตลอด และก็ไม่ใช่จะนั่งอยู่ตลอด ไม่ใช่จะนอนอยู่ไม่ลุกไปไหนมาไหน ไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลย คงจะเป็นไปไม่ได้ด้วยกันทุกๆ คน

เหตุฉะนั้น พวกเราลองพิจารณาเหตุผลเสียของการขาดสติในอิริยาบถทั้ง ๔ ของรูปร่างกายนี้เป็นอย่างไร ไป ถ้าตัวเราเอง ขาดสติในการยืน เช่น ถ้าเรายืนอยู่บนสะพานที่จะข้ามน้ำก็ดี หรือยืนอยู่ ณ ที่สูงที่ใดที่หนึ่ง หรือเรายืนอยู่ที่ขอบประตูหน้าต่างก็แล้วแต่ หรือบนกำแพง หรือคนที่ขึ้นต้นไม้ก็ดี คนที่ก่อสร้างตึกยืนทำงานอยู่บนไม้นั่งร้าน ยืนอยู่ในบริเวณที่มีการก่อสร้างก็ดี การที่ยืนอยู่อย่างขาดสติย่อมทำให้บุคคลนั้นพลัดตกลงจากสถานที่นั้นๆ ทำให้เกิดความเสียหายได้ ถ้าเป็นที่ต่ำก็แข้งหักขาหักไป ถ้าเป็นที่สูงก็ทำให้บุคคลนั้นล้มตายเสียชีวิตไป ตรงนี้มันเป็นอย่างนี้ การยืนไม่มีสติมันมีความเสียหายอย่างนี้ นี่เป็นตัวอย่างของการขาดสติในอิริยาบถยืน

บัดนี้ เรามาพิจารณาการเดินอย่างไม่มีสติ หรือ ขาดสติในการเดิน คือไม่รู้ตัวเองกำลังเดิน ขาดสติความระลึกในการเดินของตนเอง เมื่อบุคคลเดินไปก็ย่อมตกหลุม ตกบ่อ เหยียบขวากเหยียบหนามจึงเจ็บปวด ย่อมชนต้นไม้ ย่อมชนรากไม้ ชนก้อนหิน ชนประตูหน้าต่าง ชนทั้งต้นไม้ ชนทั้งเสาไฟ เดินไปตามบันไดก็ตกจากบันได เดินข้ามถนนหนทางก็ถูกรถชนรถทับตาย เดินข้ามสะพานก็ตกลงในน้ำ เพราะไม่มีสติ เดินไป



ตามริมฝั่งแม่น้ำก็ตกลงไปในแม่น้ำได้ การเดินอย่างไม่มีสติมีแต่ความเสียหายตลอด เดินไปกับหมู่กับฝูงก็ชนเพื่อนฝูง มันเสียหายอย่างนี้ นี่แหละ การเดินที่ขาดสติย่อมมีโทษอย่างนี้ เราเองดูเข้ามาหาตัวเองนี่แหละ การเดินอย่างไม่มีสติมันมีผิดพลาดอย่างนั้นไหม มันต้องมีแน่นอน เพราะคนขาดสติในการเดิน ความเสียหายมันเป็นอย่างนี้ ที่เราเคยผิดพลาดมาแต่เด็กจนใหญ่จนโตจนแก่ บางคนเดินไปในที่ลื่นโดยไม่ระมัดระวัง จึงล้มลงแข็งหักขาหัก เจ็บปวดหัวกระแทกพื้น ในห้องน้ำก็ดี ถ้าเดินไม่ระมัดระวังก็อาจลื่นหกล้มได้ ในที่ลื่นไม่ระมัดระวังก็อาจตกลงในร่องน้ำในบ่อน้ำ สารพัดที่จะมีอันตราย คนไม่มีสติ-สัมปชัญญะในการเดิน เรียกว่าขาดสติ-สัมปชัญญะ เราจะเห็นได้ชัดเจนอย่างนี้แหละ ถ้าในขณะนั้นตนเองมีสติจะมองเห็นคนที่ไม่มีสติเกิดผิดพลาดเสียหายได้อย่างชัดเจน

บัดนี้ การนั่งที่ไม่มีสติ-สัมปชัญญะ ขาดสติในการนั่ง ไม่รู้ว่าตนเองนั่งอยู่ที่ไหน เช่น นั่งอยู่ริมหน้าต่าง นั่งอยู่บนที่สูง นั่งทำงานอยู่ที่ใดที่หนึ่ง เราจะไปนั่งอยู่ที่สะพานก็ดี ริมแม่น้ำก็ดี นั่งอยู่บนไม้ นั่งร้านการก่อสร้างก็ดี นั่งเก้าอี้ก็เหมือนกัน ก่อนนั่งไม่ดูเก้าอี้ให้รอบคอบ ไม่ลองโยกเก้าอี้ดู ไม่ตรวจดูว่าเก้าอี้ชำรุดหรือเปล่า เมื่อนั่งลงไปเก้าอี้จึงพาเราล้มตกลงจากเก้าอี้ เจ็บปวดเกิดขึ้น นั่งเบาะเนาะนวมก็ดี เก้าอี้หรือนั่งเตียง เราไม่ตรวจตราดู อาจจะมีของแข็งของคมตรงที่นั่งปักเสียบกันตัวเอง ทำให้เกิดเจ็บปวดขึ้น หรือนั่งลงไปในเก้าอี้ เก้าอี้ขามันไม่ต็มันก็พาหกล้มลงไปทับเพื่อนทับฝูง หรือถ้าไม่มีใครอยู่ในบริเวณใกล้เคียง อย่างน้อยเราเองก็เจ็บ นั่งในสถานที่บางที่มันไม่สะอาดมันสกปรก ก็นั่งลงไป มันเป็นขวากเป็นหนามอะไรก็ไม่ดูให้ดี นั่งลงไปก็เจ็บ นี่ การนั่งไม่มีสติ ไปนั่งเก้าอี้ที่โน่นที่นี้ นั่งอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ในกุฏิหรือในบ้านเรือนหรือที่ทำงานก็ตาม นั่งอยู่ริมระเบียงกุฏิหรือขอบหน้าต่าง เมื่อไม่ระวังก็ตกลงไป นั่งอยู่ริมสะพานก็ตกลงน้ำ นั่งไม่มีสติ เมื่อนั่งอยู่บนราวลูกกรงก็พลัดตก ตีลังกาลงบนพื้นดิน บางทีแขนหักขาหักคอหักตาย นั่นแหละ นั่งด้วยความประมาทเห็นไหม ถ้านั่งอยู่บนกำแพงวัดกำแพงวาอะไรก็แล้วแต่ การนั่งอย่างไม่มีสติ-สัมปชัญญะย่อมเกิดความเสียหายขึ้น ทำให้เกิดทุกข์ขึ้น เพราะขาดสติ นั่งรถนั่งเรือก็ตรรถตกเรือ เสียหาย การที่



ตกไปจากรถจากเรือก็ดี เพราะจับไม่ตึงไม่ตี คนขับก็ขับไปเรื่อย ๆ คนนั่งก็ไม่ระมัดระวัง
ตน เราเรียกว่าคนไม่มีสติในการนั่ง เสียหายไหม ก็เสียหายอย่างนี้

บัดนี้ นอนไม่มีสติ หรือ *ขาดสติในการนอน* เคยเห็นไหม เหมือนเด็กไหม
เหมือนตนเองนั่นแหละ แต่ละคนๆ ที่ยังไม่มีสติ นอนอยู่ที่หนึ่งแต่นอนดิ้นกลิ้งไปที่อื่น
บางคนก็ขาขึ้นไปอยู่ทางหัวนอน คนนอนไม่มีสติ บางคนนอนก็ตกเตียง บางคนนอนก็
กลิ้งไปเรื่อย ๆ แขนขาไปก่ายไปยันเพื่อนฝูงที่นอนอยู่ด้วยกันหลายคน คนที่นอนอย่าง
ไม่มีสติ-สัมปชัญญะนั้น ถ้านอนอยู่บนเตียงก็ตกเตียงและเจ็บปวด จะนอนอยู่ในสถานที่
ใดก็ตาม เมื่อนอนไม่มีสติก็อาจเกิดอันตรายได้ บางคนก็ไปนอนอยู่ที่บันได ตกลงจาก
บันได มันเป็นอย่างนี้แหละ เพราะขาดสติ-สัมปชัญญะในเวลานอน ถ้านอนลงไป เห็น
ที่นอนของคนอื่นคิดว่าเป็นที่นอนของตน ไม่คิดว่าลูกว่าหลานจะเอาของแข็งของคมมา
ซ่อนมาไว้ไว้ ก็นอนลงไปเลย จึงโดนของแข็งของคมมาเสียบหลังปักหลังก็มี ความ
เจ็บปวดเกิดขึ้นแก่ตน แล้วจะไปดูคำว่าเด็กได้อย่างไร ในเมื่อตนเองไม่มีสติในการนอน

นี้แหละ พระพุทธองค์จึงตรัสสอนไว้ว่า คนที่ขาดสติ-สัมปชัญญะในอิริยาบถ
ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน ย่อมมีโทษเกิดความเสียหายแก่บุคคลทั้งหลาย
เหล่านั้นทุกคน พวกเราท่านทั้งหลายเป็นนักปฏิบัติ ลองพิจารณาไตร่ตรองให้ถี่ถ้วนถึง
ความเสียหายที่เกิดขึ้นดังตัวอย่างตามที่บรรยายไว้

การขาดสติในการทำงาน

เมื่อพวกเราทำงาน ลองพิจารณาดูว่า ถ้าคนทำงานทุกสิ่งทุกอย่างโดยขาดสติ-
สัมปชัญญะ ผลที่จะเกิดขึ้นจะเป็นอย่างไรบ้าง ของที่ควรทำเบาๆ ก็ไปทำแรงๆ มันก็
เสียหายแตกทำลายไป ของหนักที่ควรออกแรงมากเพื่อจับให้มันคงก็กลับไปจับเบาๆ
มันจึงหลุดมือลงมาให้หลังเท้าเจ้าของทำให้เท้าเจ้าของเจ็บหรือทับขาเจ้าของหักได้ เวลา
เราหามไม้ไปด้วยกัน ถ้าไม่ระวังเดี๋ยวมันทับเพื่อนตายหรือจะทับตนเอง การยกโต๊ะ
เดียวก็นั่นแหละ ของมันหนัก ถ้าไม่ระวังก็อาจจะไปชนคนอื่นได้ หรือเวลาวางลงก็อาจ



จะไปทับเท้าตนเองหรือเท้าคนอื่นทำให้เจ็บปวดได้ ของหนักๆ ไปทำเล่นๆ ซิ ของที่เบาๆ ไปทำแรง มันก็เสียหาย นี่คนขาดสติในการทำงานมันเกิดความเสียหายอย่างนี้

การฟันมิดก็เหมือนกัน ถ้าคนฟันมิดโดยไม่ระมัดระวัง มันก็พาฟันมือเจ้าของมิดเอง ปาดมือเจ้าของมิดเอง เวลาปาดสิ่งปาดของปาดผักปาดผลไม้ต่างๆ ถ้าไม่มีสติมิดก็ปาดมือเจ้าของ ทำให้มีบาดแผลในมือของตน เพราะขาดสติในการฟันสิ่งของต่างๆ

การเลื่อยไม้ เมื่อเลื่อยอย่างไม่มีสติก็อาจเกิดอันตรายได้ เวลาใช้เครื่องจักร เครื่องยนต์เลื่อย ใช้เครื่องเลื่อยไฟฟ้า ถ้าทำอย่างขาดสติ ไม่ระมัดระวังให้ดี ใบเลื่อยก็ตัดมือขาดแขนขาดได้ ถ้าถูกขาก้ทำให้ขาขาดได้เช่นกัน

ในการก่อสร้าง เช่น การก่อสร้างที่อยู่พักพาอาศัย ตึก อาคารบ้านเรือน โรงแรม สถานที่ทำงานต่างๆ ถ้าช่างตีตะปูตอกตะปูอย่างไม่มีสติ ก็จะตีหัวแม่มือตนเอง ตีนิ้วมือตัวเอง เล็บมือแตก มือแตกไปหมด เสียหาย การตัดไม้ในการก่อสร้างสถานที่ต่างๆ การทำต้นเสา ประตู่ หน้าต่าง บันได ถ้าเวลาตัดไม้ช่างไม้ตัดอย่างไม่มีสติ ไม้ชิ้นนั้นจะผิดขนาดและเสียหายไป ต้องไปหาไม้ชิ้นใหม่มาแทน ทำให้เสียทั้งเงินทั้งเวลา การทำประตูหน้าต่าง การตัดกระจกใส่ประตูหน้าต่าง ถ้าไม่มีสติ จะทำให้ขาดตกบกพร่องเสียหายใช้ไม่ได้ ต้องหาวัสดุชิ้นใหม่มาแทน ทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น การคำนวณในการก่อสร้างต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน ถ้าคำนวณหรือออกแบบอย่างขาดสติ อาคารที่สร้างอาจจะพังถล่มลงมาทั้งหลังก็ได้

เวลาทำไฟฟ้าถ้าไม่มีสติก็อาจทำให้เกิดไฟช็อต (ไฟฟ้าลัดวงจร) จนตนเองเสียชีวิต เห็นไหมมันช็อตคนที่อยู่บนเสาไฟฟ้าแรงสูงตกลงมาตาย ช็อตตามบ้านตามช่อง บางทีก็เกิดไฟช็อตที่ตู้เย็น หรือโทรทัศน์ หรือเครื่องปั้มน้ำ เนื่องจากไม่ตรวจดูว่าสายไฟฟ้ามันหุ้มดีหรือไม่ คือไม่ได้ตรวจดูว่าสายไฟฟ้ายังอยู่ในสภาพดีหรือไม่ ส่วนที่หุ้มสายทองแดงยังดีอยู่หรือไม่ เพราะขาดสติในการตรวจตราดู ก็เกิดไฟช็อตที่ตู้เย็น ทำให้ตนเองถูกไฟฟ้าช็อตตาย เห็นไหมบางบุคคลเอาสายไฟฟ้าไปหาช็อตปลา เอาไฟฟ้ามาช็อตปลา ไฟฟ้ากลับมาช็อตเจ้าของตายก่อน จนจมอยู่ในคลองในแม่น้ำ



ที่จริงแล้วในโลกนี้การงานมีมากมายหลายอย่างเกินกว่าที่จะพรรณานับได้ การงานทุกอย่างถ้าเราทำอย่างขาดสติมันจะเสียหาย จะเป็นการจกตกเป็นสานเป็น เหลาตอกเป็นอะไร ทำด้วยโง่โง่ซามแก้วน้ำดื่ม จะเขียนหนังสือก็ดี ฉีกกระดาษก็ดี ทำรถทำเรือ เสื่อสาดอาสนะ ทำเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ภายในบ้านเรือน ทำตุ้มทำเตียง อะไรต่างๆ ทำแก้วตั้ง ม้านั่งเล่น เย็บปักถักร้อย ทำที่นอนหมอนมุ้ง เย็บเครื่องนุ่ง เครื่องห่ม ถ้าขาดสติแล้วมันเสียหาย สิ่งเหล่านี้มันเสียหาย การตัดเย็บเสื้อผ้า ถ้าไม่มี สติอาจทำให้ผ้าเสียหายสวมใส่ไม่ได้ การตัดผมก็เช่นกัน ถ้าตัดผมอย่างไม่มีสติ อาจจะมี ผิดจากทรงผมที่ต้องการ ลูกค้าจอาจไม่พอใจได้ การประกอบเครื่องยนต์กลไกต่างๆ ก็ เช่นกัน ถ้าขาดสติ-สัมปชัญญะ ความระลึกได้ รู้ได้ ก็จะทำให้สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ขาดตกบกพร่องแตกหักเสียหาย ไม่สมบูรณ์ เสียประโยชน์มาก

คนไม่มีสติล้างถ้วยโถโอชาม แก้วน้ำ หรือภาชนะต่างๆ เวลาใช้น้ำยาล้างสิ่ง เหล่านี้ไม่ระมัดระวังขาดสติทำให้หลุดมือ ชนกระทบกันแตกเสียหาย หรือไปชน กระแทกอ่างล้างมือทำให้อ่างแตก การใช้กระตักน้ำร้อนอย่างไม่มีสติ เมื่อถือไปอาจ หลุดมือตกแตก หรือตั้งไว้บนโต๊ะล้มลงเสียหาย คนไม่มีสติเสียบปลั๊กไฟฟ้า หรือเปิดปิด สวิตซ์ไฟฟ้าเวลามือเปียกชุ่มน้ำ ทำให้เป็นสื่อไฟฟ้าช็อตอาจถึงตายได้ ถ้าไม่ตายก็อาจ พิการได้

บัดนี้ การขับรถขับเรือก็เหมือนกัน ถ้าผู้ขับไม่มีสติ-สัมปชัญญะ กินเหล้าเมา เสียจนไม่มีสติ ขับเร็วเกินไป ทางโค้งก็ยังขับเร็วเกินไป อาจจะไปชนคันอื่น ถ้าไม่ไปชน คันอื่นก็ตกถนนหนทาง ไปชนเสาไฟฟ้า ชนหลักกิโล ชนราวสะพานตลิ่งสะพาน ตกลงไป ในน้ำก็มี ไปชนรั้วที่เขากั้นไว้ตามถนนหนทางหักพังไปก็มี รถก็เสีย คนขับเองก็เจ็บปวด หรือถึงตายได้ บางทีมีท่อซีเมนต์ที่เขาวางกั้นไว้ สีแดง เป็นเครื่องหมายบอกว่าห้ามเข้า ก็ยังมีคนไปชนมัน เพราะอะไร เพราะคนขับรถเมาเหล้าจึงขาดสติ เพราะมันขาดสติ ไม่มีสติ-สัมปชัญญะ ควบคุมการทำงานของตนไม่ได้ จึงมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยๆ



เห็นไหมเขาขับรถเครื่อง (รถจักรยานยนต์) ทุกวันนี้มีรถชนกันทุกวันเลย เขาคิดว่าเครื่องมันดีวิ่งได้เร็ว เขาก็ขับเร่งจนเต็มกำลังของรถ เมื่อหยุดรถไม่ทันก็ไปชนรถคันอื่น หรือไม่ก็ไปชนต้นไม้ บางทีก็ตกลงไปในห้วยในหนองคลองบึง หรือตกจากภูเขา ลงไปในเหวลึก จนอะไรต่ออะไรทั่วไปจนเสียหายหรือถึงตายได้ เวลาขับรถไปตามสถานที่ต่างๆ เมื่อถึงสามแยกสี่แยก ใหญ่หรือเล็ก ตามชอกชอยก็ดี หากขับเร็วเกินไปไม่ระมัดระวัง ขับรถตัดหน้าคันอื่นซึ่งกำลังวิ่งไปตามทาง หากรถเราขับไปไม่พ้น รถของเราก็จะถูกรถคันที่เราขับตัดหน้าชนเอา ก็มีอันตรายเกิดขึ้น จะเป็นรถเล็กรถใหญ่ รถจักรยานยนต์ รถจี๊ป รถเก๋ง รถตู้ รถพ่วงหรือรถเทรลเลอร์ก็ตาม เมื่อเกิดอุบัติเหตุชนกันแล้ว ก็ย่อมเกิดความเสียหาย คนก็ได้รับบาดเจ็บ หากชนกันไม่รุนแรง รถอาจจะเสียหายน้อย หากชนกันรุนแรง รถก็เสียหายมากคนก็บาดเจ็บหนัก อาจแขนหักขาหัก บางคนศีรษะน็อกพื้น หรือไปน็อกกับรถคันอื่น ต้องส่งเข้าโรงพยาบาล บางรายถึงขั้นเป็นอัมพาต ต้องนอนนิ่งๆ อยู่กับที่ ลูกเดินไปไหนมาไหนไม่ได้ตลอดชีวิต บางรายก็ถึงขั้นตายไป รถก็เสียหายจนใช้การไม่ได้ เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ ตามถนนหนทาง บ้านน้อยเมืองใหญ่ นี่ก็เป็นเพราะขาดสติ-สัมปชัญญะในการขับรถ ขับเร็ว มันจึงเป็นเช่นนี้

เมื่อเกิดอุบัติเหตุมันมีความเสียหายใช้ไหม เขาเสียหายไหมทุกวันนี้ แม้บุคคลที่ไม่ได้ดื่มเหล้าก็ตาม ถ้าขาดสติ-สัมปชัญญะในการทำงานในการขับรถก็ย่อมเกิดอันตรายขึ้นได้ มันเป็นอย่างนี้แหละ พวกเราสืบล้อที่ดี รถปิกอัพ รถสองแถวก็ดี รถเก๋งก็ดี รถเครื่อง (รถจักรยานยนต์) ก็ดี รวมทั้งเรือและเรือบินด้วย มันขับเคลื่อนไหวไปมาได้ทั้งนั้น เราคิดคະนองกับความเร็วของมัน ที่ควรช้าก็ไม่ช้า ที่ควรขับไปพอดีๆ ก็ไม่ทำ ชอบขับเร็วอย่างเดียว อยากถึงเร็วอย่างเดียว ชอบขับเร็วจนเกินอัตราที่กฎจราจรกำหนดไว้ นั่นแหละ การขาดสติ-สัมปชัญญะก็ทำให้เสียหายในการขับรถ ขับเร็ว ขับเครื่องบิน ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเสียหายได้ ถ้าคนขับขาดสติ-สัมปชัญญะ ขับเรืออยู่ในทะเลยังไปชนโขดหิน ขับเครื่องบินอยู่บนฟ้ายังชนกันได้ นี่แหละการขาดสติ มันเสียหายมากมายเลยทีเดียว



นี่แหละการทำงาน พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า คนทำงานขาดสติย่อมทำให้การทำงานเสียหายตามลักษณะงานนั้นๆ มีโทษเกิดขึ้น พอเสียหายมันก็มีโทษชั มันมีโทษทำให้เจ็บให้ปวด ให้แขนหักขาหัก บางคนสุดท้ายก็ให้ถึงตายไปเลย มันก็เป็นอย่างนี้ทุกวันนี้ละ ดังนั้น พวกเราควรที่จะศึกษาให้รู้ว่า สาเหตุของความเสียหายในการทำงานเป็นเพราะผู้ทำงานขาดสติ-สัมปชัญญะนี้เอง เรื่องอย่างนี้มันมีอันตรายอยู่ในปัจจุบันนี้ และในอนาคตก็คงจะมีต่อไป

คนจะหิวน้ำ คนจะทำอะไร ทำหม้อ ทำไห ทำโอ่ง ถ้วยโถโอชาม ทำแก้วน้ำ ภาชนะ เครื่องใช้ทุกสิ่งทุกอย่างภายในบ้านเรือน ทำกิจการงาน ทำอยู่ทำกินทุกอย่าง หมายถึงการทำงานทุกอย่าง จะเป็นงานอะไรก็ได้ คิดเอาเองนะ จะเป็นการทำอะไรก็ได้ทุกอย่างตามอาชีพของตน หรือการทำงานตามหน้าที่ของตน ถ้าขาดสติแล้วมันจะเสียหาย จะเกิดเรื่องราวไม่ดีขึ้นทั้งนั้น

ถ้าเราเปิดประตูหน้าต่างอย่างไม่มีสติยอมมีโทษ ถ้ามีคนอยู่ใกล้ก็โดนเขาและเขาก็เจ็บปวด ถ้าประตูเปิดเข้ามาข้างในหาตนเอง ประตูก็จะโดนตนเองเจ็บปวด ถ้าเป็นประตูเลื่อนทำด้วยกระจก เมื่อเปิดปิดไม่มีสติประตูจะหนีบมือทำให้เจ็บปวดได้ ถ้าหากประตูไม่มั่นคง ประตูอาจล้มมาทับเราเองหรือล้มไปโดนคนอื่นได้

การกินอาหารอย่างไม่มีสติ ไม่ระมัดระวังในการเลือกอาหาร อาจกินอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายได้ หรือไม่ก็กินมากเกินไปจนอึดเกินไป ก็เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน เวลาจะหยิบยามากิน ถ้าไม่มีสติอาจหยิบยาผิดจากที่นายแพทย์สั่งให้ คือหยิบผิดขวดหรือผิดซอง หรือกินยาเกินขนาดที่นายแพทย์สั่ง อาจทำให้เกิดอันตรายได้

นักเรียน นิสิต นักศึกษาเวลาฟังอาจารย์อธิบาย ถ้าไม่ฟังอย่างมีสติก็อาจเรียนไม่รู้เรื่อง จนทำให้สอบไม่ได้คะแนนดีหรือสอบตก ทำให้การศึกษาเล่าเรียนไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร การเขียนหนังสือ หากขาดสติ-สัมปชัญญะก็เขียนผิด เขียนขาดวรรคขาดตอน ขาดสระ อ่านก็ไม่ออก ไม่ได้ใจความ สระอักษรก็หาย



ในการทำงานของนายแพทย์ เช่น การฉีดยา ผ่าตัด ตรวจโรค จ่ายยา รักษา คนไข้ หากขาดสติ-สัมปชัญญะแล้ว การฉีดยาให้คนป่วยไข้ก็ผิดพลาด เช่น ยาสำหรับ ฉีดเข้าเส้นเลือดก็ไปฉีดเข้ากล้ามเนื้อ ยาฉีดเข้ากล้ามเนื้อก็ไปฉีดเข้าเส้นเลือด ยาฉีดเข้า กล้ามเนื้อลึกก็ไปฉีดเข้าผิวหนัง ความผิดพลาดเหล่านี้จะเป็นอันตรายแก่คนไข้ได้ การ ผ่าตัดในส่วนต่างๆ ให้คนไข้ก็เหมือนกัน การตรวจโรคให้คนไข้หากขาดสติ-สัมปชัญญะ ก็ไม่เข้าใจในโรคนั้น ไม่รู้ต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรค ทำให้รักษาไม่ได้ผล จ่ายยาให้คนป่วยไข้ ก็ไม่หายป่วยไข้ เพราะจ่ายยาไม่ถูกต้องกับโรค บางครั้งไม่เพียงโรคไม่ทุเลายังเป็นอันตราย กับคนไข้ จนกระทั่งอาจถึงตายได้

ตัวอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นผลจากการขาดสติ-สัมปชัญญะในการทำงานทั้งสิ้น

การขาดสติในการพูด

พวกเราท่านทั้งหลาย การพูดจาปราศรัยกันนี้ บางคนจะโกหกหลอกลวงบุคคล อื่นได้ เพราะเขาขาดสติ-สัมปชัญญะ และความเสียหายก็เกิดขึ้น เพราะไม่รู้โทษของ การโกหกนั่นเอง มันก็เกิดความเสียหาย

คนขี้จู้ คนขี้ตัว คนจ้อแล (คนโกหก) จะไม่มีใครเชื่อฟังคำสั่งสอนของเขา คน ที่ขาดสติในการพูด บางคนก็ไปพูดยุแหย่ เอาคำบ้านใต้ไปพูดบ้านเหนือ ไปพูดยุแหย่ พี่น้องเพื่อนฝูงให้เขาแตกสามัคคีกัน บางคนก็ไปยุไปแหย่ให้สามีภรรยาเขาแตกสามัคคี กันก็มี คนกลุ่มนี้พูดอย่างไม่มีสติ ก็พูดคำหยาบกันไข่มุข เขาต่อกันอย่างโน้นอย่างนี้ หน้าลึง หน้าค่าง หน้าวอก บางกลุ่มก็ด่าว่าไปกินตับกินพุงกินไต การเรียกกันมากินข้าว ก็พูดว่า มาฮากเลือดฮากยาง (เป็นภาษาเหนือ ใช้พูดเมื่อจำใจต้องเรียกคนที่เขาไม่ชอบ ขี้หน้ามากินข้าว) สารพัดเขาจะพูด เขาพูดอย่างไม่มีสติ เขาต่อกัน ถกเถียงทะเลาะวิวาทกันถึงทุบถึงตีกันก็มี



นี่ พูดอย่างไม่มีสติ มันเสียหาย คำต่างๆ นานาไม่มีใครอยากจะฟัง มันก็ชน เก็บเอามาต่อกันมาว่ากัน เพราะมันขาดสติ เขาเรียกว่า กิเลสมอยาก ปากสมโกรธ มีความเสียหาย มันถึงทุบถึงตีถึงฆ่ากันได้ นั่นแหละ โทษของการพูดไม่มีสติ พูดเพื่อจ้อ เผลวไหล พูดตลกเฮฮาเฉยๆ ให้เสียการเสียเวลาเปล่าๆ นี่แหละ การพูดจาปราศรัย พวกเรามันมีปากกันทุกคน มันก็ต้องพูดคุยกัน ถ้าขาดสติมันจะเกิดความเสียหายขึ้น

เรื่องพูดคำหยาบนี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดเลย ต้องระมัดระวังในเรื่องการพูดคำหยาบ ให้มาก ถ้าคนขาดสติแล้วเขาจะพูดเจ็บๆ พูดหยาบๆ ทั้งนั้นเลย หยาบต่อพ้อต่อแม่ ต่อคนเฒ่าคนแก่ ต่อลูกต่อหลานก็ดี ต่อเพื่อนฝูงก็ดี เขาพูดได้ทั้งนั้นเลยเพราะเขาขาดสติแล้ว เห็นไหมคนตี้มเหล่านี้ มันพูดไม่รู้เรื่องกันเพราะมันขาดสติมาก มากไปแล้วจนจะไปไม่ไหวแล้วนี่ แต่คนอยู่ตามปกติไม่ตี้มเหล่านี้ เมื่อเขาเกิดถกเถียงกันต่อกัน เขาพูดว่าจะฆ่ากันอย่างโน้นอย่างนี้ สารพัด นี่พวกเราทำทั้งหลายลองพิจารณา ดูว่าเกิดความเสียหายไหม ถ้าอยู่ในครอบครัวก็ดี อยู่ในหมู่เพื่อนร่วมงานก็ดี หรืออยู่ที่ไหนก็ตาม เรื่องการโกหกหลอกลวงพูดให้คนอื่นแตกสามัคคีกัน พูดคำหยาบโลนต่อกัน มันเสียหายไหม มันเสียหายซิ มันไม่ดี ท่านจึงเรียกว่า การพูดอย่างขาดสติ-สัมปชัญญะเกิดความเสียหายอย่างนี้

ในเรื่องการพูดสนทนากันนี้ คนเราทุกคนก็มีปากพูดคุยกันทั้งนั้น ถ้าหากว่าเราทุกคนพูดคุยสนทนากันขาดสติ-สัมปชัญญะ ระวังไม่ได้ รู้ไม่ได้ ว่าตนกำลังพูดคุยกันเรื่องราวอะไร ปัญหาเกี่ยวกับอะไร สิ่งที่มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรื่องราวจะพูดยาวหรือพูดสั้น ในกาลเวลาพูด และในสถานที่ควรพูดหรือไม่ควรพูด ก็พูดเรื่อยเปื่อยไปโดยไร้สติ-สัมปชัญญะ เช่น คนพูดโกหก สับปะลี ขี้จู้ ขี้ตัว จ้อแลกันให้คนอื่นหลงเชื่อ คำพูดของตน เสียหาย ถ้าคนอื่นเขารู้ในภายหลังเขาก็ไม่เชื่อในคำพูดของคนชนิดนี้อีก บุคคลชอบพูดยุหย่อย ส่อเสียด ให้คนอื่นที่เขาสามัคคีกันดีอยู่ให้แตกสามัคคีกัน แยกแยะจากกันไปเป็นหมู่ เป็นคณะ เป็นพรรค เป็นพวก หันหน้าเข้ากันไม่ได้ หรือสามัคคี



เพื่อนฝูงก็เหมือนกัน แตกแยกจากกันไปคนละทิศละทาง หันหน้าไปพบเจอกันไม่ได้ ไปปะกันไม่ได้อีกแหลแล้ว (เป็นภาษาเหนือ คนพูดพูดด้วยความโกรธแค้นมาก ความหมายว่า ชาตินี้ขออย่าได้เจอกันอีกเลย) บ่อยากเห็นกันอีกเลยแหละวุ่นวุ่น แตกสามัคคีกันเกิดความเสียหายมาก

บุคคลบางคนชอบพูดแต่คำหยาบคาย กับคนเฒ่าคนแก่ กับพ่อแม่ของตน กับลูกหลานเพื่อนฝูงของตน และบุคคลอื่นๆ ทัวไป พูดแต่คำหยาบให้ต่อกัน ว่าอ้าย-อี หน้าหมู หน้าหมา หน้าลิงค่าง หน้าอีวอก หน้าม้า หน้าแมว บักอ้ายเปรตอีเปรต เป็นผีเป่าผีโพง มากินตับกินปุง มาแตกตับแตกปอดแตกปุงมึงล่า เวลาเรียกกันมากินข้าวหรือรับประทานอาหารก็พูดว่า มาแตกข้าว มาฮาเกล็ดฮากยาง มายัดตับยัดปุง บักอ้ายท่าอีท่า ทำให้บุคคลอื่นมีความโกรธเกลียดชังเกิดขึ้น ที่ทำให้มีการทะเลาะวิวาทเคียดแค้น ผูกพยาบาท อาฆาตจองเวร เกิดเรื่องราวต่างๆ นานา เกิดทุบตีต่อยกันฆ่าฟันรันแทง ขว้างปาระเบิด ใช้อาวุธปืนยิงกันตายหรือใช้จรวดซีปนาวุธยิงถล่มซึ่งกันและกัน บ้านเมืองแตกสาแหรกขาด ผู้คนล้มตายกันมากมายหลายชีวิต เป็นพิษภัยอันตรายมากจริงๆ บางประเทศนั้นนัดไปประชุมหารือกันตกลงกันไม่ได้ พูดคำหยาบต่อกัน ถึงรบราฆ่ากัน ทั้งอดีตและในปัจจุบันคงจะเกิดมีต่อไปในอนาคตให้พวกเราได้ยินและได้พบเห็นต่อไปอีก เป็นตัวอย่างของบุคคลทั้งหลายที่พูดคุยนทนากันทั่วโลก ที่ขาดสติ-สัมปชัญญะในความระลึกได้และความรู้ตัว จึงเกิดความเสียหายดังได้กล่าวมานี้

การขาดสติในการคิด

ในเรื่องการคิดของพวกเราที่เช่นเดียวกัน เราคิดอย่างไม่มีสติจึงคิดโง่คิดเกลียด คิดเคียดคิดแค้น คิดอยากทุบอยากต่อยากฆ่าคนนั้นคนนี้ คิดโลภอยากเป็นใหญ่ที่สุดในโลก อยากได้ทุกอย่าง อยากปล้นอยากจี๋ อยากขโมยเงินทองอะไรสารพัดเห็นไหมเขาคอร์รัปชั่นเอาเงินเอาทอง ปล้นจี้เอาสายคอ (กระซางสายสร้อย) ล้วงกระเป๋ากระซางกระเป๋า กัน จัดบ้านจัดช่องสารพัด เพราะเขาคิดอ่านในทางไม่ดี หรือคิดอย่าง



ไม่มีสติ คิดอยากทุบอยากตี อยากฆ่าคนนั้นคนนี้ คิดเบียดเบียนคนนั้นคนนี้ เสียหาย ในความคิด คิดไปคิดมา คิดทุกข์คิดยาก คิดลำบาก คิดจนนอนไม่หลับ คิดโดยไม่มีสติ คิดไปทางเสียหาย นั้นแหละ มันเกิดมาจากจิตใจของพวกเขาทั้งนั้น มันขาดสติ-สัมปชัญญะควบคุมดูแลความคิดที่จิตใจของตนเองกำลังคิด ตัวนี้เป็นหลักสำคัญที่สุด แล้วมันเกิดความเสียหายไหม มันคิดอย่างไม่มีสติ-สัมปชัญญะ เสียหาย ทำให้เกิดทุกข์ เกิดความวุ่นวาย จนเป็นโรคประสาท จนนอนไม่หลับ คิดไปคิดมาจนอยากจะกินยาตาย ผูกคอตาย ยิงตนเองตาย กระโดดตึกตาย กระโดดน้ำตาย เห็นไหมโทษมันมากถึงขนาดนั้น คิดอย่างไม่มีสตินี้ ไม่มีสัมปชัญญะควบคุมดูแลจิตใจของตนเอง มันจึงเป็นทางที่เสียหายอย่างนี้ ที่พวกเราควรพากันศึกษาให้เข้าใจ

เราต้องมีความเพียรพยายามฝึกหัดปฏิบัติตน การยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถทั้ง ๔ อย่างนี้ ให้มีสติ-สัมปชัญญะ ระลึกรู้ได้ ตนเองยืนอยู่ ก็ให้ระลึกรู้ว่าตนเองกำลังยืนอยู่ เราเดิน เรานั่ง เรานอน ก็ให้มีสติ-สัมปชัญญะระลึกรู้ตัวว่ากำลังอยู่ในอิริยาบถนั้นๆ ต่อไปก็ให้มีสติ-สัมปชัญญะในการพูดจาปราศรัย เรากำลังพูดเรื่องราวอะไรอยู่ ก็ให้มีสติ-สัมปชัญญะระลึกรู้ตัวเองว่าเรากำลังพูดเรื่องอะไรอยู่ เมื่อเราฝึกอบรมตนเอง ควบคุมดูแลในการพูดของตนได้แล้ว เราจึงมาฝึกให้ตนเองมีสติ-สัมปชัญญะ ระลึกเร็วรู้เร็วมากขึ้น เพื่อเราจะได้ใช้สติ-สัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้และรู้ตัวได้เร็วนี้เอง มาควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้ตั้งอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตใจของตนเองสงบเป็นสมาธิได้

เหตุฉะนั้นแล การที่คนเราทุกๆ คนต้องการมีความสุขกันทั้งนั้น เราก็ควรพากันมาเริ่มต้นฝึกตนเองให้มีสติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อนำไปใช้ในการทำงานต่างๆ และการพูดจาปราศรัยกันในเรื่องราวต่างๆ พร้อมทั้งความคิดอ่าน วิเคราะห์วิจารณ์หาเหตุผลต่างๆ ได้เป็นอย่างดี นำตนเองให้เกิดมีความสุขเป็นผล ฉะนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ธรรมที่มีอุปการะมาก ๒ อย่าง คือ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นธรรมที่มีอุปการะในการทั้งปวง



พยายามฝึกหัดปฏิบัติตนให้มีสติ-สัมปชัญญะ

การมีสติในอิริยาบถทั้ง ๔

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทุกคนเป็นผู้มีสติ-สัมปชัญญะ ถ้ายังไม่มีก็ต้องฝึก ฝึกฝนอบรมปรับปรุงพัฒนาตนเอง สร้างสรรค์ให้ตนมีสติ-สัมปชัญญะ ระลึกเร็วรู้เร็ว สติ-สัมปชัญญะนี้จึงจะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากอย่างดียิ่งสำหรับเรา พวกเราคงเห็นโทษอย่างมากมายของการไม่มีสติดังที่บรรยายไว้ข้างต้นแล้ว พวกเราจึงควรฝึกให้มีสติ-สัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ

การยืน ให้มีสติระลึกว่าขณะนี้เรากำลังยืนอยู่ กำลังยืนอยู่ตรงนี้แหละ ที่ๆ ยืนอยู่จะมีอันตรายเกิดขึ้นได้ไหม เช่น ยืนอยู่ในที่สูง ก็ดูว่าจะพลัดตกลงไปได้ไหม ใช้สติ-สัมปชัญญะประคับประคองตนเองไว้ให้ดี หากมีที่สำหรับจับก็จับให้ดี จับให้มั่นคง หากยืนอยู่ริมฝั่งน้ำหรือยืนอยู่ริมสะพานก็ดี ยืนอยู่ที่สูง เช่น ไม้�ั่งร้าน ยืนอยู่บนต้นไม้ ยืนอยู่ใกล้ลูกกรงที่สูงๆ ก็ดี ก็ให้มีสติควบคุมดูแลตนเองระลึกได้ว่ากำลังยืนอยู่ มันจึงจะไม่หกล้ม ไม่พลัดตกลงไป ต้องฝึกให้เป็นผู้มีสติ-สัมปชัญญะในการยืนในทุกสถานที่

บัตินี้ การเดิน เราต้องเดินอย่างผู้มีสติ ประคับประคองตนเอง พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ต้องเดินสำรวมระวัง คำว่า สำรวม สำหรับพระภิกษุ คือต้องมองลงไปข้างหน้าไม่ให้ไกลเกิน ๓ เมตรไป เว้นแต่จะยืนอยู่ทางไกล เดินไปนี้ ต้องมีการสำรวจระวังทั้งสองข้างว่าจะมีรถมา หรือจะมีเสือ มีช้าง มีโค มีกระบือ มาขวิด มาชน ตาทั้งสองข้างต้องมองทั้งสองข้าง ชำเลืองดูทั้งสองข้าง แล้วก็มองไปข้างหน้าว่าเดินไปนี้จะตกหลุมหรือไม่ ถ้ามีหลุมเราก็กหลีกเลี่ยง มีบ่อมีขวากมีหนามเราก็กหลีกเลี่ยง มีของสกปรกเราก็กหลีกเลี่ยง มีที่ที่มันจะลื่นเราก็กหลีกเลี่ยง เพราะเราเดินอย่างมีสติบังคับตนเอง



เดินไปตามริมทางก็ต้องพยายามประคับประคองตนเอง ตามริมแม่น้ำก็ดี ต้องระวังไม่ให้ตกน้ำ เดินไปมีตอไม้หรือก้อนหินก็ระมัดระวัง ระวังไม่ให้สะดุดหรือชนต้นไม้ที่อยู่ข้างหน้า ต้องระมัดระวังตลอด ถ้าไม่ระมัดระวังอาจจะชนเพื่อน ถ้าระมัดระวังตัวก็ไม่ชนเพื่อน ถ้าเพื่อนหยุดเดินแล้วยืนอยู่กับที่เราก็ก็นั่งหยุดเดินเช่นกัน นั่นแหละคนมีสติ ยกเว้นทางที่ลื่นจนเป็นการเลือบ่ากว่าแรงที่เราจะพยุงตนเอง เราก็ก็นั่งไถลไปชนเพื่อน แต่หากว่าเรามีสติในการเดินอยู่ เราจะสามารถพยุงตนเองได้ ไม่ไถลไปชนเพื่อนที่เดินอยู่ข้างหน้า

เดินขึ้นบันไดลงบันไดก็ดี ให้มีความระมัดระวังว่าตนเองกำลังก้าวเดินไปตามลูกบันได ให้ดูลูกบันได (ขั้นบันได) ถ้าเราไม่ดูลูกบันไดเราก็กตกบันได ถ้าเรามีสติเราดูไปตลอดจนขึ้นไปถึงลูกบันไดลูกสุดท้าย เวลาจะเปิดประตูหน้าต่างก็ดีต้องระวัง มันจะมาโดนเรา หรือมันจะเปิดปิดไปทางไหนเราต้องระมัดระวัง ไม่ให้บานประตูหน้าต่างไปชนคนอื่นหรือชนตัวเราเอง ตอนที่เราเดินไปเปิดประตูหน้าต่าง เดินขึ้นไปในบ้านที่มีธรณีประตูสูง เราก็ก็นั่งธรณีประตูเพราะเราระมัดระวัง ถ้าเป็นบ้านแบบทรงไทยของเรา ธรณีประตูมีใช้ต่ำ บางที่สูงตั้ง ๕๐ เซนติเมตร

ในเรื่องการนั่งก็ดี ไม่ว่าจะนั่งที่ไหน ก็ให้เรามีสติ-สัมปชัญญะประคับประคองตนเองในการนั่ง เราจะนั่งเก้าอี้ที่ไหน เราต้องลองโยกเก้าอี้ดูความมั่นคงของเก้าอี้ และดูว่ามันสกปรกไหม หรือว่าเก้าอี้มันดีไหม ขามันดีไหม เบาะที่นั่งลงไปมันจะดีไหม มันจะไม่พาเราหกล้มลงแน่นอน ท่านให้ดูก่อน ให้ลูบดูก่อน ให้จับดูก่อน แล้วจึงค่อยนั่งลงไปตรงๆ กับที่เราจะนั่ง เก้าอี้เล็กเก้าอี้ใหญ่ก็ดี เก้าอี้ที่มีเบาะเนาะนุ่มอยู่ที่บ้าน ถ้ามีผ้าปูรองอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าให้เอามือลูบดูเสียก่อน ลูบดูว่ามีของแข็งของมีคมหรือไม่ ลูกหลานเอาของมาซ่อนมาลี้ไว้ที่นั่นไหม จะมีอันตรายไหม ลูบดูเรียบร้อยจึงค่อยนั่งลง จึงจะเป็นคนที่มีสติในการนั่งเก้าอี้ การนั่งอยู่บนบ้านบนช่อง บนลูกกรงก็มีสติ-สัมปชัญญะควบคุมตนเองอยู่ตลอด มันจึงจะไม่ตก



คนที่ป็นไปทำไฟฟ้าบนเสาสูง เวลานั้นอยู่บนไม้คอนไฟฟ้า เขาต้องมีสติ เขาต้องดูสายรัดตัวว่ารัดแน่นเหมาะสมไหม รู้ตัวว่าปลอดภัย ตัวเขาเองเมื่ออยู่บนที่สูงเขาต้องตั้งใจทำงานให้ดีและปลอดภัย คนที่ตั้งใจดีเขาจึงไม่ตกลงมา เพราะเขามีสติ-สัมปชัญญะปกครองตนเอง เตือนตนเอง นั่นแหละคือการนั่งให้มีสติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้

บัดนี้ *การนอน* ให้มีสตินั้น หมายถึงการมีสติ-สัมปชัญญะปกครองตนเองในการนอน ก่อนนอนเราต้องดูเตียงก่อนลูบลูกก่อน เติงนั้นมีผ้าปูนี้ๆ แค่นั้น มีผ้าคลุมเตียงเรียบร้อยหรือไม่ จะนอนมุดลงไปเพราะมันง่วงไม่ได้ อาจจะโดนของแข็งของมีคมที่ลูกหลานเราอาจจะมาวางทิ้งไว้หรือมาหยอกเล่น อาจมีตุ๊กตาพลาสติก ซึ่งเป็นหนามแหลมเอาไปซ่อนลิ่วเราจะรู้ได้อย่างไร ถ้าคนมีสติเขาก็ไปลูบลูกก่อน มันเรียบร้อยไหม มีอันตรายไหม มีของแข็งของคมไหม ถ้าเป็นสถานที่ที่เราไม่คุ้นเคยก็ลองเขย่าเตียงดูว่าขาเตียงดีไหม แม่แครงดีไหม มันแข็งแรงไหม จึงค่อยนอนลงไป มันก็ไม่มีอันตรายนอนแล้วกำหนดว่าตนเองกำลังนอนอยู่ ใช้สติ-สัมปชัญญะปกครองตนเองในขณะนอนเมื่อมีสติปกครองตนเองแล้ว มันจะไม่ตกเตียง ขามันก็ไม่ไปทั่ว คนนอนอย่างมีสติหัวมันก็จะไม่ตกหมอน คนนอนอย่างมีสติ นั่นแหละ มันมีประโยชน์

พระพุทธองค์ทรงสอนให้พวกเราศึกษาพัฒนาตนเอง ปรับปรุงตนเอง ให้มีสติ-สัมปชัญญะในการยืน เดิน นั่ง นอน จึงจะไม่มีอันตราย

การมีสติในการทำงาน

บัดนี้การทำงานต่างๆ ก็เหมือนกัน เมื่อเราฟันมิดฟันหวาน เราต้องระมัดระวังมีสติตั้งใจจะฟันสิ่งนี้ เราต้องพิจารณาดูว่าของที่เราจะฟันนั้นเป็นของที่ควรฟันเบาๆ เราก็จะฟันเบาๆ ถ้าเป็นของที่ควรฟันแรงก็ต้องฟันแรงๆ หรือเมื่อเราจะตัดจะฟันอะไรเราต้องระมัดระวังว่ามิดหรือหวานจะมาถูกมือ หรือมันจะหลุดมือมาถูกขาไหม ให้มีสติควบคุมดูแลการฟันอยู่ตลอดเวลา มันก็เลยไม่ฟันเอา เราก็เลยไม่ได้รับบาดเจ็บ เวลา



ตีตะปูก็ดี เขาควบคุมก้อนที่จะให้ถูกกับตะปู กับเหล็กโกน (เหนื่อ) เหล็กไหล (อีसान) มันก็ไม่หุบมือเจ้าของ เวลาจะเลื่อยไม้ก็ดี จะตัดไม้ประตูหน้าต่าง ตัดกระดานอะไร ทุกอย่าง ถ้ามีสติต้องวัดขนาดให้แน่นอนเสียก่อน มันใจเสียก่อนจึงเลื่อยลงไป มันจึงไม่ผิดพลาด ไม่ขาดไม่เกิน

การทำงานด้วยเครื่องไฟฟ้าและเครื่องจักรกลไฟฟ้าต่างๆ เช่น การตัดกระเบื้อง ตัดไม้ ตัดเหล็ก ก็ต้องระมัดระวังว่า สายไฟของเครื่องตัดมันดีไหม มันจะช็อตเราไหม หรือมันจะหลุดมือมาถูกแข้งถูกขาเราไหม จะตัดมือตัดแขนเราไหม เราต้องมีสติ-สัมปชัญญะควบคุมดูแลการทำงานของเรตลอดเวลา

นายช่างจะเดินสายไฟฟ้า จะต่อไฟอยู่ที่โน่นที่นี่ก็ดี เขาระมัดระวังตลอดว่าการ ติดตั้งไฟฟ้าอาจมีอันตรายได้ ผู้มีสติย่อมระลึกอยู่เสมอว่า ถ้าไฟช็อตแล้วมันอาจตายทันที ตัวสติสัมปชัญญะจะเตือนเขาอยู่เสมอ สติ คือความระลึกได้ว่าเขากำลังทำไฟฟ้าอยู่ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวว่าถ้ามันช็อตอาจตายได้ ก็เป็นตัวของปัญญา เหตุฉะนั้น นายช่าง ผู้ที่ทำไฟฟ้าจึงไม่ถูกไฟฟ้าช็อตง่ายๆ เพราะเขารู้จักว่าจะเดินสายไฟจะต่อไฟก็ดี ต้อง ดูเวลาจะจับคีม คีมมีฉนวนหุ้มดีไหม กันไฟฟ้าช็อตได้ไหม ถ้าแน่ใจว่าคีมมี ฉนวนหุ้มดีแล้ว นายช่างเขาจึงจับคีมนั้นทำไฟฟ้า ทำงาน ไฟจึงไม่ช็อตเขาตาย หรือ เวลาจะยกเหล็กเส้นหรือสิ่งที่เป็นตัวนำไฟฟ้าไปตรงนั้นตรงนี้ ต้องระวังไม่ให้เหล็กไป พาดสายไฟฟ้าแรงสูง ไปโดนสายไฟทั้งสองเส้นจนทำให้ไฟฟ้าครบวงจร ซึ่งจะมาช็อต ตนเองตาย

การติดตั้งไฟฟ้านี้ ถ้าบุคคลที่ได้ศึกษาเรียนรู้มาดี มีสติ-สัมปชัญญะ มีความ ระลึกได้รู้ตัวได้อยู่เสมอแล้ว การติดตั้งไฟฟ้าใช้ตามอาคารบ้านเรือนและในสถานที่ต่างๆ ทั่วไปนั้น นายช่างก็จะรู้ว่า ที่นี่จะใช้หม้อแปลงขนาดไหน หม้อแอมป์กี่แอมป์ สายแรงสูง แรงต่ำ เบอร์อะไรเท่าไร ใช้แรงไฟฟ้ามากน้อยเท่าไร หลอดไฟกี่วัตต์ มีหลายอย่าง มากมาย นายช่างนั้นจะรู้หมด เมื่อทำการติดตั้ง นายช่างจะระมัดระวังเป็นอย่างดี มีสติ-สัมปชัญญะอยู่เสมอ ไม่มีความประมาทในการทำงาน เมื่อติดตั้งก็ติดตั้งถูกต้องตาม



แบบแปลนผั่งที่ทำเอาไว้ ตามแบบแปลนขั้นตอนนั้นๆ ทุกอย่างได้สมบูรณ์และทั้งสวยงามดี ทั้งมีความปลอดภัย ใช้ได้ดีด้วย ไม่มีอันตรายเกิดขึ้นกับบุคคลทั้งหลายที่ใช้ประโยชน์จากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น

เวลาเขาจะเปิดปิดสวิตช์ไฟฟ้าของโทรทัศน์ วิทยุ รวมถึงเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกอย่าง ถ้ามือเขาเปียกชุ่มด้วยน้ำ กระแสไฟฟ้านั้นจะวิ่งมา ทำให้เกิดไฟช็อตได้ เป็นอันตรายมาก อาจถึงแก่ความตายได้ ตัวอย่างของเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านเรือน ได้แก่ หม้อหุงข้าวไฟฟ้า โทรทัศน์ พัดลม ตู้เย็น วิทยุ เครื่องปั่นทั้งหลายของแม่ครัว เป็นต้น

จะทำของเขาๆ ก็รู้จักทำเขาๆ เหมือนเขาเย็บปักถักร้อยเสื้อผ้าก็ดี เครื่องใช้สอยนุ่งห่ม ก็จะทำให้ถูกต้องตามแบบรูปทรงสวยงามดี เขาจะทำการงานอะไรต่างๆ เขาจะตกแต่งที่ไหนอะไรต่างๆ เขาต้องทำอย่างมีสติ นี่แหละ ถึงจะมีสติในการทำงาน

การทำกิจการงานต่างๆ มากมายก็เหมือนกัน ถ้าบุคคลมีสติ-สัมปชัญญะ มีความระลึกได้รู้ตัวได้เสมอ เช่น เมื่อทำการก่ออาคารบ้านเรือน ตึก โรงแรม หรือสถานที่ทำการงานต่างๆ ทั่วไป ก็จะก่อสร้างในสิ่งต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้น ถูกตามแบบแปลนแผนผังรูปทรง ให้ถูกต้องสวยงามสมบูรณ์ดี

จะทำตู้ เตียง ตั่ง ม้านั่งเล่น ที่นอน หมอน มุ้ง เสื้อสาต อาสนะ ทำรถ ทำเรือ ทำเครื่องบิน ถ้วยโถโอชาม แก้วน้ำดื่ม โทรทัศน์ พัดลม ตู้เย็น เครื่องซักผ้า เครื่องพิมพ์ดีด เครื่องคอมพิวเตอร์ สิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านก็ดี ใช้นอกบ้านก็ดี ทั้งหลายดังได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะทำก็ดี ก็ทำถูกต้องตามแบบแปลนแผนผัง ทั้งรูปทรงทุกอย่างก็สวยงามสมบูรณ์ดี จะใช้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็ใช้ถูกต้องตามหน้าที่ในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นได้ดี ไม่แตกหักเสียหายไป เว้นแต่สิ่งเหล่านั้นใช้ไปนาน เก่าคร่ำคร่าไปตามอายุใช้งานของสิ่งเหล่านั้น



บัดนี้ การขับรถขับเรือก็เหมือนกัน ที่ควรขับช้าเขาก็รู้จักขับช้า ที่มีหลุมมีบ่อ เป็นอย่างไรเขาก็รู้ เขาก็ขับช้า ที่ควรโค้งเขาก็รู้จักว่าตีรถโค้งอย่างไร ที่ชุมชนที่ควรขับช้า ลงไปอีกมันเป็นอย่างไร ที่ควรเร็วพอทีเขาก็ขับตามกำลังรถของเขา รถสปีดล้อวิ่งมาก็ดี เราจะหลีกเลี่ยงอย่างไร รถเทรลเลอร์สปีดล้อวิ่งมาจะหลีกเลี่ยงอย่างไร รถพ่วงมาจะหลีกเลี่ยงอย่างไร หมดมาก็ดี คนมาเต็มถนนจะทำไมกันอย่างไร คนที่มีสติเขาจะระมัดระวังประคับประคองว่า เวลาขับรถ มือทำอะไร เท้าทำอะไร ตาคูอะไร จะเตือนตนเองอยู่ว่าตนเองกำลังขับรถ ขับยานพาหนะอยู่ ประคับประคองตนเอง รถของตนเอง รถมันก็จะไม่ชนอะไร ก็ไม่ชนคน ไม่ชนเพื่อน เว้นจากเขามาชนเราเท่านั้นแหละ ไม่ตกหลุมตกบ่อ หลุมมากมาย ก็ค่อยๆ ไป มันจะไม่เสียแห่นบรต ไม่เสียใช้คอะไรต่างๆ ยางรถ เครื่องยนต์รถ คนประคับประคอง รถก็จะปลอดภัย รถก็จะใช้ได้ยาวนานด้วย ขับรถก็ปลอดภัย รู้จักหลุม รู้จักบ่อ รู้จักข้ามสะพานสารพัด รู้จักหลบหลีก เดินหน้าถอยหลังอะไรสารพัด มีไฟพร้อมมูลไหม ห้ามล้อ (เบรก) ดีไหม เขาจะตรวจอยู่ตลอด ผู้ที่เขามีสติในการขับรถ ไม่เสียหายมีแต่ประโยชน์ เรียกว่าการทำงานนั้นแหละมันดีมาก ที่เขารู้จักช้า ที่เรารู้จักเร็ว ที่ใคร่รู้จักโค้ง มันจะไม่เสียหาย ตรงนี้แหละ ผู้มีสติ-สัมปชัญญะระลึกว่าเรากำลังทำงานอย่างนั้นอยู่ เตือนตนเองอยู่ตลอดเวลา จึงมีประโยชน์มากในการทำงาน

นักเรียน นิสิต นักศึกษา ถ้ามีสติในการฟังเวลาอาจารย์สอน ก็จะเข้าใจบทเรียน และจดจำได้ ทำให้สอบได้คะแนนดี การเรียนก็จะก้าวหน้าไปตามที่ตั้งใจไว้ และสำเร็จ การศึกษาด้วยดี การเขียนหนังสือ ก็เขียนถูกต้องตามสมมุติภาษาได้ อ่านรู้เรื่องเข้าใจ ในเนื้อหาสาระได้เป็นอย่างดี มีประโยชน์มาก

เป็นนายแพทย์เป็นหมอก็เหมือนกัน ถ้าทำงานอย่างมีสติ-สัมปชัญญะ จะฉีดยา ให้คนไข้ก็รู้ว่ายาชนิดนี้ต้องฉีดเข้าที่ตรงไหน ฉีดเข้าผิวหนังหรือเข้ากล้ามเนื้อหรือเข้าเส้นเลือด นายแพทย์หรือคุณหมอก็จะฉีดยาให้คนไข้ถูกต้องตามตำแหน่งนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี การผ่าตัดก็ถูกตำแหน่งที่ต้องการดี ตรวจโรคคนไข้ก็เข้าใจต้นเหตุของโรคได้ดี



วินิจฉัยโรคได้ถูกต้อง การจ่ายยาให้คนไข้ก็ต้องตามอาการของโรคนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี โรคก็บรรเทาลงไป จนกระทั่งคนไข้หายป่วยใช้ได้ในที่สุด ยกเว้นแต่บางโรคที่ยังไม่มีตัวยารักษา ก็สุดความสามารถของแพทย์ที่จะรักษาให้หายได้

เหตุฉะนั้น จึงเป็นเรื่องที่เราจะศึกษากัน ในการดำเนินชีวิตประจำวันของพวกเรา ที่เป็นมนุษย์จำเป็นต้องมีสติ-สัมปชัญญะ แม้จะมาเป็นพระภิกษุสงฆ์ก็ดี เป็นตุ๋เจ้า ตุนายกก็ดี เป็นญาติโยมก็ดี ทำงานราชการ ห้างร้านบริษัท ธนาการ ทำงานราชการ ทหารตำรวจ ชาวสวนชาวไร่ ขุดดินฟันไม้อะไรทุกอย่าง ทำการงานอะไรทุกอย่าง ต้องอาศัยสติ-สัมปชัญญะ มันจึงจะปลอดภัย ไม่ผิดพลาด ไม่เสียหาย และมีประโยชน์มาก การทำงานทุกอย่าง ถ้าทำอย่างเป็นผู้มีสติ ก็จะเป็นคนที่มีคุณภาพของประเทศชาติ

การมีสติในการพูด

บัดนี้ การพูดก็เหมือนกัน เราจะพูดออกไปนี้ เราจะไม่โกหกหลอกลวงเขา พูดในคำที่มันดี พูดอย่างมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนต่อฝูงต่อกัน ถ้าเราตั้งใจดีทุกคนแล้ว มันไม่มีหรือการพูดโกหกกัน ชู้จู้กัน เพราะเราทุกคนอยากพูดดีเหมือนกัน นี่มันมีสติในการพูด คำพูดส่อเสียดที่ยุยงส่งเสริมให้คนแตกกันเขาก็ไม่พูด เพราะมันจะเสียหาย มันจะแตกสามัคคี มันเสียหายเกิดขึ้น เพราะเขามีสติควบคุมในการพูด จะพูดคำหยาบ จะด่าคำหยาบๆ คำเจ็บๆ ที่เจ็บจิตใจกัน คำที่ไม่มันนุกัน (ไม่รื่นหูกัน) มันพูดไม่ได้ เพราะมันมีสติควบคุมในการพูดอยู่ คำพูดไม่ดีไม่งาม พูดไปแล้วเขาไม่อยากฟัง ไม่มีใครอยากฟังด้วย เราก็ไม่อยากฟังเหมือนกัน ผู้ที่มีสติในการพูดเขาจะเตือนตนเองอยู่ ถ้าพูดเรื่องอะไรก็ควบคุมในการพูดของตนเองอยู่ในเรื่องนั้น ไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล ไม่รู้มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เขาพูดคุยกันเรื่องใด สนทนากัน ไปปรึกษากัน ไปประชุมกันก็ดี พูดคุยกัน ก็ต้องปรึกษาเรื่องที่เป็นประโยชน์ ควบคุมการพูดในเรื่องนั้นอยู่ นั่นแหละการพูดอย่างมีสติ มันมีประโยชน์อย่างนี้



ฉะนั้น ขอให้เราทุกคนมาพากันฝึกหัดปฏิบัติตนเอง ให้เป็นบุคคลที่พูดคุยสนทนากันอย่างเป็นผู้มีสติ คือความระลึกได้ มีสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวก่อนว่าเราจะพูดเรื่องราวอะไร อยู่ที่ไหน เหมาะกับสถานที่นั้นๆ ไหม และสมควรกับเวลา กาลเทศะที่จะพูดคุยกันไหม เราต้องพิจารณาไตร่ตรองใคร่ครวญให้ถี่ถ้วนดีๆ เสียก่อน แล้วจึงพูดคุยสนทนากัน ให้เหมาะสมกับกาลเทศะ กาลเวลา และในสถานที่นั้นๆ พร้อมทั้งเลือกสรรหาคำพูดจาที่ไพเราะเสนาะห่ออ่อนหวานนุ่มนวล ชวนให้บุคคลที่นั่งฟังไม่ระคายเคืองหู ผู้พูดก็ไม่มีโทษ ผู้ฟังก็ไม่โกรธเกลียดชัง อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

การพูดคุยกัณนั้นพระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนเอาไว้ว่า ให้พวกเราพูดจาปราศรัยกันอย่างมีความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน บุคคลอื่นทั้งหลายก็ย่อมเคารพเชื่อถือ ฟังถ้อยคำพูดของเรา นักปราชญ์ทั้งหลายย่อมสรรเสริญว่าเป็นบุคคลที่พูดดี มีความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมาที่ควรเชื่อถือได้ บุคคลที่พูดดี เมื่อเขาเห็นบุคคลอื่นแตกสามัคคีกัน เขาก็ไปพูดให้ทั้งสองฝ่ายหันหน้าเข้าสามัคคีกันได้ ถ้าเขาเห็นว่าบุคคลทั้งหลายมีความสามัคคีกันดีอยู่แล้ว เขาก็เข้าไปพูดให้มีความรักความสามัคคีหนักแน่นมั่นคงเข้าไปอีก

ไม่ว่าพวกเราพูดคุยกัณอยู่ที่ไหน กับบุคคลเหล่าใด ชาติใด ภาษาใด ประเทศใด นั้น เรื่องการพูดจาสนทนาปราศรัยนี้สำคัญมากๆ เราต้องตั้งสติ ความระลึกได้ มีสัมปชัญญะ ให้รู้สึกตัวอยู่เสมอในการพูดของตน เราจะพูดคุยสนทนากับบุคคลในระดับไหน เราต้องจัดคิดเลือกหาคำพูดจาให้เหมาะสม สมควรกับบุคคลตามระดับต่างๆ ตามชาติชั้นวรรณะ ยศถาบรรดาศักดิ์ ในชาติตระกูล วงศาอาณาภูมิตานั้นๆ พร้อมด้วยนำเอาคำพูดไพเราะเสนาะห่ออ่อนหวานนุ่มนวล ชวนให้ได้ยินได้ฟัง ฟังแล้วไม่เบื่อไม่รำคาญหู และมีสารประโยชน์ด้วย ใครๆ ชาติใด ภาษาใดประเทศไหนก็ตาม คนเราเกิดขึ้นมาอยู่ร่วมโลกเดียวกันนี้ ก็มีความต้องการปรารธนาอยากฟังแต่คำพูดจาปราศรัยไพเราะเสนาะห่ออยู่กันทั่วโลกนั้นแหละ เราทุกคนก็มาพากันพูดคุยกัณอยู่ที่ไหนก็ตาม ก็ควรเลือกหาคำพูดที่มีเหตุมีผล มีประโยชน์ ทั้งชาตินี้และชาติหน้า เพื่อความสุขความเจริญแก่ตนเอง และส่วนรวมของบุคคลอื่นด้วย และความเหมาะสมกับกาลเวลาในสถานที่นั้น เรียกว่า บุคคลพูดอย่างมีสติ-สัมปชัญญะ



สรุปให้เห็นว่าบุคคลที่พูดจาปราศรัยต่อกันที่มีสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวในการพูดคุยของตนกับบุคคลอื่นๆ นั้น จะพูดไม่ค่อยผิดพลาดเสียหาย จะพูดแต่คำสัตย์คำจริง ตรงไปตรงมาตามเหตุผล พูดแต่คำชักชวนให้มีความรักสามัคคี พูดแต่คำไพเราะเสนาะหุ อ่อนหวานนุ่มนวลกับบุคคลอื่นทั่วไป พูดแต่สิ่งที่มีเหตุมีผล มีประโยชน์กับบุคคลทั้งหลาย ทั้งชาติภพนี้และชาติภพหน้า ให้เขาได้นำเอาคำพูดของตนไปปฏิบัติ เพื่อความสุขที่จะเกิดขึ้นแก่เขาเหล่านั้น

บัดนี้ พวกเราทั้งหลายมาพากันฝึกปฏิบัติตน ฝึกพูดคุยสนทนากันให้เป็นผู้มีสติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ในการพูดของตนเองให้ดีกันเถอะนะ พวกเราทั้งหลายจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขทั่วโลกนี้

การมีสติในการคิด

บัดนี้ ความคิดในจิตใจของเราก็เหมือนกัน เราคิดอะไรขึ้นมา เราไตร่ตรองอะไรไม่ว่าจะเป็นเมื่อเราอยู่ในบ้านของเราหรืออยู่ที่ใดก็ตาม เราต้องคิดในทางที่ดีและถูกต้อง คิดอย่างมีสติ-สัมปชัญญะ

เมื่อเราอยู่ในบ้านของเราในครอบครัวของเรา ถ้าเรามีสติ-สัมปชัญญะในการคิด เราควรคิดว่าเราและครอบครัวของเราจะอยู่กันอย่างสงบสุข คิดดูว่าเราทุกคนควรปฏิบัติตัวอย่างไร จะพูดคุยกันอย่างไร ใช้รถใช้เรืออย่างไร จะทำรั้วบ้านแบบไหน จะจัดสวนต้นไม้ประดับบ้านอย่างไร ทุกสิ่งทุกอย่าง จะทำการงานทำอยู่ทำกินอะไร สร้างบ้านเรือนอย่างไร จะทำอะไร ซื่ออะไรทุกสิ่งทุกอย่าง พ่อบ้านแม่บ้านก็ต้องเป็นผู้มีสติ-สัมปชัญญะ ไตร่ตรองใคร่ครวญหาเหตุผล หากคุณค่าของมัน มันจะมีโทษหรือจะมีคุณ มันจะดีหรือไม่ดี เขาไตร่ตรองใคร่ครวญก่อน เพราะเขาเป็นคนมีสติในการคิด



ถ้าเป็นความคิดที่ไม่ดีเขาจะไม่คิด เขาจะไม่คิดไปในทางที่ไม่ดีที่จะทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ คิดทุกข์คิดยากลำบาก ใครก็ไม่อยากทุกข์ ไม่มีใครอยากมีความทุกข์ เขาจะไม่คิดโลก คิดโกรธคนนั้นคนนี้ เกลียดคนนั้น อิจฉาพยาบาท อาฆาตจองเวรใครเขา เขาจะไม่คิดสิ่งที่ไม่ดีต่อคนอื่น ที่จะทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์

บัดนี้ เราจะมาคิดเรื่องราวอะไรทุกอย่าง เรามาฝึกจิตใจกันอยู่ในปัจจุบันนี้ เพื่อให้เราคิดอย่างมีสติ นั่นเอง ถ้าเราคิดอย่างมีสติ เราจะไม่มีความทุกข์ จะไม่ผิดพลาด ไม่เสียหาย ความคิดที่เกิดขึ้น เมื่อจิตมีสติพร้อมมูลแล้ว จิตก็สั่งงานให้พูดไปตามนั้น เราจึงพูดอย่างมีสติ ทำงานก็ต้องมีสติ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะมีไปหมด สติ-สัมปชัญญะ ควบคุมดูแลหมดเลย ตรงนี้แหละ จึงมีประโยชน์มาก

การฝึกอบรมจิตใจให้มีสติ-สัมปชัญญะนี้ เป็นหลักสำคัญของนักปฏิบัติจิต เจริญเมตตาภาวนา เราฝึกสติ-สัมปชัญญะเพื่อควบคุมดูแลในอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน การทำงาน การพูด และการคิด ควบคุมเอาไว้หมด เหตุนั้น สติ-สัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ควบคุมดูแลจิตใจของพวกเรา ควบคุมตัวของพวกเรา พร้อมทั้งจิตใจด้วย ควบคุมเอาไว้ให้อยู่ในขอบเขตคุณงามความดี จึงเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงมาก พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนไว้ในเบื้องต้นเลยให้ศึกษาธรรมะซึ่งมีอุปการะมาก ๒ อย่าง หนึ่งคือ สติ ความระลึกได้ สองคือ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเอาไว้ว่า ธรรมะทั้ง ๒ อย่างนี้ คือ สติ-สัมปชัญญะ เป็นธรรมะที่มีอุปการะมากจริงๆ ดีจริงๆ



เพียรฝึกหัดปฏิบัติจิตภาวนา

การปฏิบัติธรรมเจริญเมตตาภาวนา ทำสมาธิฝึกอบรมจิตใจของพวกเรานั้น บุคคลทั้งหลายเป็นส่วนมาก ฝึกอบรมแล้วจิตใจยังไม่สงบเป็นสมาธิ ก็เพราะว่าพวกเรา ขาดสติ-สัมปชัญญะนั่นเอง เราชะลิกซำรู้ซำ ไม่เท่าทันกับจิตใจของพวกเราที่คิดอยู่นั้นแหละ เมื่อเราขาดสติ-สัมปชัญญะ เราชะลิกเรารู้ไม่ทันจิตใจของเรา เราก็ไม่สามารถจับจิตใจของตนเอง ควบคุมจิตใจของเราไม่ได้เลย การฝึกอบรมจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิจึงยากลำบากมาก ไม่สงบสักที วุ่นวายกันไปหมด เป็นทุกข์ เพราะเหตุว่าจิตใจของคนเรานั้น มันคิดไปในเรื่องต่างๆ คิดไปในที่ต่างๆ สารพัดหลายเรื่องหลายราว เก้นนำเอามาคิด ยุ่งไปหมด วิ่งรอบโลก จิตใจนี้มันคิดวิ่งไปเร็วมากจริงๆ นะ

เราทุกคนต้องสังเกตพิจารณาจิตใจของตนเองดูเถอะว่า จิตใจของตนนั้นคิดไปเร็ว วิ่งไปเร็วไหม เราก็จะรู้เรื่องเอาเองแน่ๆ トラบไตเมื่อไหร่ที่เรายังไม่ได้ฝึกสติ-สัมปชัญญะของเราให้ระลิกเร็วรู้เร็ว ระลิกรู้เร็วเท่าทันจิตใจของตนที่คิดไปในเรื่องราวต่างๆ คิดไปกับสิ่งต่างๆ เป็นอารมณ์แล้ว เรายังฝึกอบรมจิตใจของตนให้สงบเป็นสมาธิไม่ได้เมื่อนั้น เหตุฉะนั้น การฝึกอบรมเจริญภาวนา ทำสมาธิให้จิตใจสงบ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุด

ส่วนบุคคลใดที่ยังไม่เคยปฏิบัติภาวนา ทำสมาธิ จิตใจไม่เคยสงบเป็นสมาธินั้น จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมากเลยทีเดียวนะ เราต้องเริ่มปฏิบัติฝึกอบรมสติ-สัมปชัญญะ คือ ความระลิกได้ รู้ตัวของตนเองก่อน เราไม่ต้องรีบร้อนอะไรนะ การฝึกฝนอบรมตนเอง เพื่อต้องการความดี ให้มีความสุขเกิดขึ้นแก่ตน ที่ทุกคนแสวงหากันอยู่ทั่วโลก

การฝึกฝนอบรมสติ-สัมปชัญญะของพวกเราตรงนี้แหละมีจุดมุ่งหมาย ผู้ที่เป็นนักปฏิบัติ หรือเป็นผู้ที่ไม่ปฏิบัติเจริญเมตตาภาวนาก็ดี เช่น บุคคลทั่วไปที่อยู่กับบ้าน หรือการทำงานที่ไหนก็ดี บรรดาต้องการเป็นผู้มีสติ-สัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์ทั้งนั้น



เหตุฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เราอยากได้เป็นผู้ที่มีมหาสติ มหาปัญญา สติ-สัมปชัญญะ หรือว่าสติปัญญา สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ เป็นตัวของปัญญา เรื่องมหาสติ มหาปัญญานี้ สามารถจะควบคุมได้หมด ก็เลสตัวไหนจะไพล่ออกไปไม่ได้ เพราะเราเป็นผู้มีสติ-สัมปชัญญะสมบูรณ์ จึงชำระจิตใจของพวกเราให้บริสุทธิ์ ผุดผ่อง สะอาดหมดจดจึงจะหลุดพ้นจากกองทุกข์ไปได้ ก็อาศัยสติ-สัมปชัญญะ สติปัญญานี้เอง เป็นตัวสำคัญที่สุด

เหตุฉะนั้น การบรรยายเรื่องสติ-สัมปชัญญะมาตั้งแต่ต้นจนจบตอนนี้ ก็ขอให้ทุกท่านจะเป็นภิกษุสามเณรก็ดี อุบาสก อุบาสิกา และพุทธบริษัททั้งหลายก็ดี น้อมนึกระลึกจดจำ นำเอาข้อธรรมะเรื่องสติ-สัมปชัญญะนี้ไปฝึกหัดปฏิบัติ พัฒนาปรับปรุงแก้ไขให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีสติ-สัมปชัญญะบริบูรณ์ แล้วก็จะนำตนให้พ้นทุกข์ มีแต่ความสุขตลอดไป



๒

มรณานุสสติ



นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ณ บัดนี้ พวกเราท่านทั้งหลาย ทั้งพระภิกษุสามเณร และอุบาสกอุบาสิกา ท่าน
สาธุชนทั้งหลาย ได้มาพร้อมกันอยู่ในพระวิหารแห่งนี้ด้วยความพร้อมเพรียงกัน พวกเรา
นั้นได้พากันมีความตั้งใจใฝ่ฝันหา แสวงหาทางพ้นทุกข์ไปสู่สุขเกษมศานต์ ตามองค์สมเด็จพระ
ศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเรามีจุดประสงค์ความมุ่งหมายเช่นนั้น เราต้อง
พากันเป็นคนที่มีความพากเพียรพยายาม ขวนขวายสร้างคุณงามความดีให้เกิด
ให้มีขึ้นแก่ตน เราทุกคนควรมองซ้ายแลขวาว่า ชีวิตของเรานั้นผ่านไปทุกวันทุกวันที่
ความเฒ่าแก่ชราภาพก็แก่ไปทุกวันทุกเวลา พวกเราไม่เจริญภาวนาตัวกันเอง ก็ย่อมหลง
มัวเมาในวัยของตนอยู่ ถ้าหากเราพิจารณาด้วยความรู้เป็นผู้มีสติปัญญาเข้าใจก็จะรู้ได้
ว่า คนเราเกิดขึ้นมานั้นเป็นไปตามกาลตามสมัย ย่อมมีความเฒ่าแก่ไปเรื่อยๆ ชราภาพ
ไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดก็คือความแตกดับหักพัง ความแตกสลาย ความทำลายชีวิตลงไป
ก็คือความตายนั่นเอง ถ้าหากบุคคลเป็นผู้มีสติปัญญาพิจารณาถึงมรณานุสติเป็น
อารมณ์เอาไว้ในใจ ก็จะเข้าใจได้ว่าความตายนั่นอยู่ใกล้ตน

ถ้าหากคนเรามองดูเห็นความตายอยู่ใกล้ตนแล้ว ก็จะรีบขวนขวายสร้างคุณงาม
ความดีให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเองได้ ถ้าบุคคลไม่เจริญมรณานุสติกรรมฐาน ไม่ระลึกถึง
ความตายในวันหนึ่งๆ ไม่รู้ว่าตนเองจะตายในวันใดวันหนึ่งแล้ว ก็ย่อมเป็นคนประมาท



เป็นคนทีหลงระเรีงเพลิดเพลินอยู่ว่า ชีวิตของเรานี้จะอยู่ไดยืนยาวนานไปหลายวัน หลายเดือนหลายปี ก็จะมีความประมาทไม่สร้างสมอบรมบุญบารมีให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตน แล้วชีวิตก็จะเสียเปล่าประโยชน์เหมือนบุคคลบางคนนี้แหละ อยู่บ้านอยู่ช่องก็ดี อยู่กับ ลูกกับหลานก็เหมือนกัน อยู่กับพี่กับน้อง ไม่เคยไปวัดวาอาราม ไม่เคยศึกษา ไม่ฟัง พระธรรมเทศนา ไม่ฝึกฝนอบรมบ่มนิสัยตนเอง มัวเมาลุ่มหลงอยู่ มีดมนอนธการ ไม่รู้จักประพฤติปฏิบัติ ไม่รู้คุณค่าของชีวิตของตน แล้วก็หมกมุ่นอยู่ในความหลง เพลิดเพลินระเรีงอยู่ เขาเรียกว่า หลงระเรีงในวัย ครั้นว่าวัยยังหนุ่มยังสาวก็หลงว่า มัน ยังหนุ่มยังสาวอยู่ เมื่อวัยกลางคนก็หลงว่าเรายังแข็งแรงอยู่ ไม่ควรที่จะเข้าวัดเข้าวา เมื่อมาถึงอายุ ๕๐ ปี ๖๐ ปีก็ตาม บางบุคคลก็ยังหลงมัวเมาว่า ตนเองยังไม่เฒ่าไม่แก่ ก็ไม่เข้าวัดฟังธรรมจำศีลเจริญภาวนา แม้เฒ่าแก่ชรา ๗๐ - ๘๐ ปีขึ้นมาแล้ว ก็จะถึง ๙๐ ปีนี้มีน้อยคนในปัจจุบันนี้ ก็หาว่าตนเองเฒ่าตนเองแก่แล้ว ไปวัดฟังธรรมจำศีลไม่ได้ หูตาฝ้าฟางเดินไม่ไหว เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็เสียเปล่าประโยชน์สิ้นชีวิตของพวกเราที่ เกิดขึ้นมา คนชนิดนี้ทำให้ชีวิตของเขาเกิดขึ้นมาแล้วไม่ได้ประโยชน์อะไร เมื่อล่วงลับ ดับตายไปก็เสียทีที่เกิดมาเปล่าประโยชน์ว่า ควรที่จะทำคุณงามความดีให้เกิดให้มีขึ้นแก่ ตนเองก็ไม่ได้ ก็เลยไม่มีที่พึ่งของตน ไปเกิดในภพใหม่ก็คงจะเสียเปล่าประโยชน์ในชีวิต

เหตุฉะนั้น พวกเราควรที่จะมาคติน้อมธรรมเข้ามาสู่ตนว่าตนเองนี้ไม่ต้องคิดถึง วัย สมัยครั้งพุทธกาลนั้น พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไม่ให้คิดถึงวัย ไม่ให้ประมาทในวัย คำว่าไม่ประมาทในวัยว่าเรายังหนุ่มยังน้อยอยู่ จะไม่เข้าวัดเข้าวา ไม่คิดเช่นนั้น เป็น ผู้มีสติปัญญาสามารถศึกษาธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้ประกอบคุณงาม ความดีให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตน เรียกว่าบุคคลไม่ประมาทในวัย เพราะมีความระลึกอยู่ว่า ความตายนั่น ตายได้ทุกวันทุกเวลาทุกนาที่ที่มันจะตายได้ตามกายของคนเราทุกคนอยู่ ในโลกนี้ เป็นไปได้ เมื่อเรามาเห็นความตายอยู่ใกล้ตนแล้ว ก็เลยไม่มัวเมาลุ่มหลง เพลิดเพลินระเรีงอยู่อะไรกับโลก มีความตั้งใจแสวงหาคุณงามความดี จะทำบุญทำทาน การกุศลรักษาศีล รับประทานถวายรักษาให้เป็นผู้มีศีลมีธรรมเกิดขึ้น การเจริญเมตตา ภาวนาก็ดี ก็พยายามชวนชวามีความพากความเพียรฝึกฝนอบรมจิตใจ ฝึกหัดจัดแจง



จิตใจของตนเอง แก่ใจจิตใจของตนเองให้ได้รับความสงบร่มเย็นเป็นสุขเกิดขึ้น เรียกว่า บุคคลที่ไม่ประมาท

เมื่อหากเราจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็จะได้พิจารณาดูว่า รูปร่างกายสังขารของ พวกเรานี้มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันเป็นอย่างไร ก็จะศึกษาให้รู้ให้เข้าใจว่า รูปร่างกายของ คนเรานี้มันเป็นไตรลักษณ์ คือมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเกิดขึ้น เพื่อจะให้เรา ให้เข้าใจได้ ถ้าบุคคลยังไม่เข้าใจก็ขอให้เรียนรู้ศึกษา เป็นสัญญาจำว่ามันเป็นอย่างนี้ คนเราเกิดขึ้นมา พอจะให้เห็นได้ว่า คนเราเกิดขึ้นมาตั้งแต่เล็กแต่น้อยใหญ่ขึ้นมา เลยมามี เป็นเด็กนักเรียนมาเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว ก็มาผ่านกลางคนมาเฒ่ามาแก่เช่นนี้ พวกเรา จะไม่รับรองหรือว่าเป็นของที่ไม่เที่ยง ให้พากันตั้งสติไตรตรองใคร่ครวญ พินิจพิจารณา ดูตนเองซิ ตั้งแต่ตนเองเล็กๆ มา แล้วมันเคลื่อนไหวไปมาขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงปัจจุบันนี้ มันเป็นอย่างไร มันเที่ยงแท้แน่นอนอยู่บ้างไหม ถ้ามันเล็กอยู่อย่างเดิมมันก็ต้องเที่ยง มันมาเป็นหนุ่มเป็นสาว มันก็เป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่อย่างนั้น ไม่เฒ่าไม่แก่มันจึงจะเที่ยง เมื่อมากลางคน มันก็อยู่เป็นกลางคน มาเฒ่ามาแก่ชราภาพอยู่อย่างนี้ หนึ่งเหยี่ยวแห่ง หนึ่งหย่อน ฟันหลุดฟันหล่อน หัวขาวหัวหงอก ดูสิดู ถึงขนาดนี้ยังไม่มีสติปัญญารู้ว่า ตนเองเฒ่าตนเองแก่เลย บางบุคคลจนเฒ่าจนแก่ชรา ๕๐ - ๖๐ ปี ๗๐ ปี ยังไม่รู้ เพราะอะไร ไม่ศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มัวเมาลุ่มหลงอยู่ จึงหลงเพลิดเพลัน ระวังอยู่ เสียเปล่าประโยชน์ ควรรับรู้ให้เข้าใจอย่างนี้

คนเราเกิดขึ้นมานี้จะอยู่ที่ไหนก็ตาม เกิดขึ้นมาย่อมเป็นทุกข์เป็นธรรมดา ไม่ใช่ เกิดขึ้นมามีความสุขสบายอยู่ตลอด ความทุกข์นั้นเหยียบย่ำบีบคั้นรูปร่างกายของพวกเรา โดยโรคภัยไข้เจ็บนานาชนิดต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น มีทั้งร้อนทั้งหนาว ทั้งหิวทั้งกระหาย ทั้งอดทั้งเหนื่อย ทั้งความโศกเศร้าโศกาอาดูรมัวหมอง ร้องไห้ร้องไห้อยู่กันทุกวันนี้ มีความเศร้าโศกเศร้าหมองใจ มันก็มีความทุกข์เป็นธรรมชาติธรรมดา ใครจะหลีกเลี่ยง ไปหาที่อยู่ที่ไหนในโลกนี้ เป็นอันว่าไม่มีเสียแล้ว ใครเล่าจะเป็นคนที่ไม่มีความทุกข์ ประจักษ์ชัดอยู่ในโลกนี้ เป็นอันว่าไม่มี



เหตุฉะนั้น จะเป็นแพทย์เป็นหมอเป็นพยาบาล ประยุกตปรุ้งยาที่ดี เกสัชกร ที่ไหน เรียนจบเกสัชกรรมที่ไหน เป็นนายแพทย์ปรุ้งยาอะไรรักษาโรคร้ายไข้เจ็บ ก็ย่อมเกิดแก่เจ็บตายในโรคร้ายไข้เจ็บเหมือนกับเขา ทั้งๆ ที่ตนเองเป็นหมอยาปรุ้งยาแท้ๆ ก็ยังมีโรคร้ายไข้เจ็บ อันนี้แลลักษณะแสดงให้เห็นว่ารูปร่างกายของเรานี้ เกิดขึ้นมาแล้วมันมีความทุกข์ ไม่ใช่ของที่จะมีความสุขอะไร ถ้าหากเราคิดว่ามันมีความสุข เรียกว่า คนนั้นหลงรูปร่างกายนี้มีความสุขสบาย เรียกว่าคนหลงตนเอง แท้ที่จริงมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันมีความสุขเป็นธรรมชาติ

บัดนี้ ของที่มีความทุกข์ ของนั้นก็ย่อมเป็นอนัตตา ไม่ใช่ของบุคคลผู้ใดที่จะสามารถปกครองคุ้มครองดูแลรักษาเอาไว้ในอำนาจของตนเองได้ มีบ้างไหมพวกเรา ท่านทั้งหลายนั่งอยู่ที่นี้ก็ดี หรืออยู่ที่อื่นก็ดี มีใครควบคุมดูแลตนเองได้ในโลกนี้ หากคนที่ไม่มีความสติปัญญาจึงจะหาควบคุมดูแลบุคคลอื่นให้อยู่ใต้อำนาจของตนเองด้วยการทุบการตีก็ดี ด้วยการฆ่าฟันรันแทงก็ดี ด้วยผูกจองจำก็ดี ด้วยอำนาจขู่เข็ญก็ดี ด้วยสารพัดต่างๆ ว่าจะให้บุคคลอื่นอยู่ใต้อำนาจของตนเอง มันมีได้ที่ไหนในโลกนี้ มีแต่มันไม่ได้สมหวังทั้งนั้น

ใครจะไปบังคับคนอื่นให้เชื่อฟังคำของเราหมดทุกคน เป็นไปไม่ได้ ไม่ใช่เชื่อของเราหมดในโลกนี้ก็เป็นไปไม่ได้ มีใครบ้างเอาบุคคลอื่นขึ้นมายืนบนฝ่ามือ แล้วเอานิ้วมือขีดหัวมันให้มันเชื่อเรา มันยอมอยู่ใต้อำนาจของเราได้ไหมในโลก เป็นอันว่าไม่มีในโลกนี้ แต่เราปรารณาคิดอย่างนั้น ทำให้ตนเองพากันมีความสุข ทุกข์ เปลา่ประโยชน์ ควรที่พวกเราท่านทั้งหลาย ตั้งแต่ตัวของพวกเราแท้ๆ เรายังควบคุมดูแลไม่ได้ จะไปควบคุมดูแลบุคคลอื่นได้อย่างไร อยู่ใต้อำนาจของเราว่าเป็นของเราได้อย่างไร ตรงนี้ควรที่จะไตร่ตรองใคร่ครวญให้ถี่ถ้วนดูซิ

ถ้าเราดูอย่างนี้ เราจึงจะปล่อยคนอื่นได้ ถึงจะละถึงจะปล่อยวางได้ นี่เราจะไปมาหาสู่ซึ่งกันและกันก็ดี เราก็กินจากกันได้ ปล่อยวางกันได้ เรียกว่าคนบุคคลที่จะอยู่ในโลกนี้อยู่ด้วยกันก็ดี แต่แยกกันไปได้ ไปที่ไหนก็ได้ ไม่ใช่ผูกติดกันเอาไว้ แต่อย่างนี้แหละ เราคิดดูซิ เมื่อเฒ่าเมื่อแก่ก็เหมือนกัน เราก็มองไม่เห็นว่าจะควบคุมดูแล



บุคคลอื่นไม่ให้เฒ่าให้แก่ได้ เมื่อมาดูตนเองแล้ว มันก็เฒ่าก็แก่เหมือนกัน ควบคุมดูแลตนเองก็ยังไม่ได้ ยังต้องจะไปคุมคนอื่นให้อยู่ใต้อำนาจตนเองได้อย่างไร ควรแล้วที่พวกเราจะศึกษาให้เข้าใจในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเอาไว้ รูปร่างกายสังขารรูปธรรมอันนี้ ไม่มีบุคคลใดที่จะสามารถควบคุมดูแลให้อยู่ใต้อำนาจของตนเองได้ เขาเป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาของเขา ถ้าเราไม่เชื่อเราก็ดูตนเอง มีใครบ้างคุมว่าอยู่เล็กๆ อยากอยู่เล็กๆ อย่างนั้นมาเป็นหนุ่มเป็นสาวก็อยากอยู่เป็นหนุ่มเป็นสาว อย่าเฒ่าอย่าแก่ มาถึงกลางคน ๔๐ ปี ๕๐ ปี ก็อย่าเฒ่าอย่าแก่ มีใครคุมได้บ้าง มันก็เฒ่าก็แก่ มันเป็นไปตามธรรมชาติ

หนังเหี่ยวหนังแห้งหนังหย่อนไป หัวขาวหัวหงอก ฟันของเราว่าเป็นของเราก็คู่มือไม่ได้ ก็หลุดออกจากปากไปได้ ผมอยู่บนหัวก็ไม่ได้มันขาวมันหงอก มันดำๆ อยากให้มันดำอยู่มันก็ไม่ดำ มันก็หัวขาวหัวหงอกเกิดขึ้น มันฟังเราไหม หนังของเราตึงๆ แต่ก่อนเราอยากไม่ให้มันเหี่ยว มันหย่อน มันก็เหี่ยว ก็หย่อนได้ ตาก็ดี ตาเราให้มันสว่างใสอยู่อย่าฝ้าฟางนะ อย่าขุ่นมัวนะ มันก็เป็นไปไม่ได้ เอาเราดูซิ หูก็เหมือนกัน ฟังได้ดีๆ เดียวก็หูหนวกหูตึงเข้าไป มันเฒ่ามันแก่ ความจำของเราทั้งหลายแต่ก่อนจำดี เดียวนี้ก็ความจำเสื่อม เฒ่าแก่มาแล้ว หลงหน้าหลงหลังแล้ว สืบหน้าสืบหลังไปอย่างนี้ มันเสื่อมสมรรถภาพไปด้วยกัน ร่างกายก็ชำรุดทรุดโทรมไปด้วยกัน มีที่ไหนละ มีบุคคลใดจะพากันควบคุมดูแลได้ ตั้งแต่รูปร่างกายของตนเองก็ยังไม่คุมไม่ได้ จะต้องไปคุมคนอื่นให้อยู่ใต้อำนาจของตนเองได้อย่างไร แค่นั้นเองก็ยังไม่คุมไม่ได้

เราควรที่จะไตร่ตรองใคร่ครวญดู สิ่งเหล่านี้แหละเราว่าเป็นของเราจริงไหม ว่าเราว่าเป็นตัวเป็นตนของเราจริงไหม เราควรดูซิ เราคุมได้ไหม ปกป้องคุ้มครองดูแลอย่างเข้มงวดให้อยู่ใต้อำนาจได้ไหม แล้วเวลามีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นก็ดี เราว่าเป็นเราอย่าเจ็บนะ อย่าป่วยนะ มันก็ต้องไม่ป่วยถ้าเป็นเรา อันนี้มันเจ็บมันป่วยอยู่ กินหยูกกินยาไม่หายมันก็ยังต้องเจ็บป่วยได้ นี่แหละพระพุทธเจ้าท่านสอน อยากให้ศึกษาการปฏิบัติธรรม บัดนี้หากพวกเราพิจารณาดูถึงที่สุดแล้ว เราเฒ่าเราแก่ชราภาพ หรือเราเป็นโรคภัยไข้เจ็บนานาต่างๆ อยู่ทุกวัน โรคอะไรก็ตามที่เป็นโรคกันอยู่ จะตายเร็ว



ตายซำกั้แล้วแต่ เมื่อหมอรักษาไม่หาย ฉีดยาก็ไม่หาย ผ่าตัดก็ไม่หาย แล้วที่สุดมันคืออะไร ที่สุดมันก็คือตาย

บัดนี้ ความเผ่าความแค้นก็เหมือนกัน ไม่ได้เป็นโรครักษ์ไข้เจ็บอะไร มันเผ่าแค้นชราภาพมาแล้ว เราไม่เอยากตายหนีจากลูกจากหลาน กำลังรักลูก กำลังรักหลาน กำลังรักเหลนอยู่ กำลังรักเพื่อนฝูงอะไรต่างๆ รักสิ่งรักของอะไร ยังมีความรักความหวงเห่นอยู่ แม้เราไม่เอยากพลัดพรากจากของรักของชอบใจของตน เรายังตั้งตึ่งตายหนีจากเพื่อนจากฝูงจากลูกจากหลานไป จะเอาหลานมากำแขนหรือจับแขน คนนั้นคนนี้เอยรักอยู่ จะไม่ได้จากไปนะ มันก็ตั้งตึ่งตายไปได้

ทำไมมันเป็นอย่างนี้ รูปร่างกายของคนเรา เห็นใหม่ปุ่ย่าตายายของพวกเรา ทั้งหลายตายจากพวกเราไป ทั้งพ่อทั้งแม่เขาก็ตายจากพวกเราไปอยู่เรื่อย ๆ เพื่อนฝูงก็ตายไปทุกวัน ๆ ถ้าไม่เชื่อก็ไปดูตามโรงพยาบาลใหญ่ ๆ วันหนึ่งเขาตายไปกี่คน ตายด้วยโรคอะไรบ้าง ตายด้วยเผ่าด้วยแค้นหรือโรครักษ์ไข้เจ็บทั้งหลาย แล้วควบคุมดูแลได้ไหม เขาควบคุมดูแลตนเองเขาได้ไหม เขาไม่เอยากตาย บัดนี้เราเอาคนอื่นเข้าไปคุมไม่ให้เขาตายได้ไหม เอาไปเอามาตัวของเราก็เหมือนกัน เรายุ่คุมไม่ให้ตายมันก็ตั้งตึ่งตายเข้าไปได้

เมื่อมันตั้งตึ่งตายอย่างนี้ มันเป็นใคร มันเป็นตัวเรา หรือเป็นตัวของบุคคลอื่น นั้นแหละพระพุทธเจ้าท่านสอน แต่ถ้าเป็นตัวเรามันก็ต้องไม่ตาย อันนี้ไม่ใช่เรามันก็ตั้งตึ่งตายไปได้ แล้วมันตั้งตึ่งตายไปอย่างนี้ เรายังต้องยอมรับว่ารูปร่างกายนี้ไม่ใช่ของพวกเรา แต่พวกเรายังตั้งตึ่งหวงเห่น อันพวกเราหวงเห่นพากันกินหยูกกินยา พยาบาลกันไว้จนใหญ่จนโตขึ้นมาอย่างนี้ เขาเรียกว่า เรายุ่รักษาไว้เพื่อสร้างชาติเท่านั้นเอง รูปร่างกายใครจะสูงจะต่ำ จะดำจะขาว จะอ้วนจะผอมก็ดี จะขี้ริ้วขี้เหร่จะไม่สวยไม่งามก็ดี มันก็เหมือนกันหมดนั้นแหละ มีความเกิดก็ไม่เที่ยง จะมาความแค้นชราก็มี ที่สุดก็คือความตายเหมือนกัน ราบรื่นไปเหมือนกันหมดในโลกนี้ ประเทศใดเมืองใดที่ไหนเป็นเหมือนกันหมด



เหตุฉะนั้น ธรรมะจึงมีทั่วโลก บุคคลที่มีสติปัญญาภาวนาได้ทั่วโลก ไปอยู่ที่ไหน ถ้ารู้จักธรรมะ ติดตามธรรมชาติดีมีทั่วโลก อยู่บ้านอยู่ชองอยู่ถนนหนทาง นั่งรถนั่งเรือนั่งเครื่องบินไปไหน ภาวนาได้ทั้งนั้น เพราะเป็นคนฉลาดรู้จักว่าอันนี้คือตัวธรรมะ ตัวที่บุคคลควบคุมดูแลไม่ได้ เป็นตามธรรมชาติของเขา ตั้งอยู่ประจำโลกเฉยๆ เป็นธรรมดา

เหตุฉะนั้น เมื่อเรายังมีรูปร่างกายอยู่แล้วยังไม่ล่วงลับดับตายไป ก็รีบสร้างคุณงามความดีเอาไว้ให้มากๆ เพิ่มพูนบุญบารมีของตนเองเอาไว้ให้มากๆ ให้อำนาจของบุญคือความสุขนั้นตัดความทุกข์ออกจากจิตใจของเรา ก็เรียกว่าดับทุกข์ไป มีแต่ความสุขเป็นเครื่องเอิบอ้อมอยู่ในใจ ถ้าไม่เชื่อผู้เทศน์ก็ลองคิดดูซิ ผู้บริจาทานลงไปแล้วย่อมปลื้มใจ ปลื้มใจก็ดับทุกข์ ทุกข์ที่มันมีอยู่มันไม่มี มีแต่บุญเข้ามาอยู่ที่ใจ ถ้าหากเรารักษาศีลก็เหมือนกัน ถ้าเรามองว่าเรามีศีลเราก็ปลื้มใจที่เป็นผู้มีศีล เพราะคนอื่นไม่มีศีลก็เป็นเรื่องของบุคคลอื่น ถ้าเรามีสมาธิฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองสงบดี เรามีสมาธิก็ปลื้มใจว่าจิตใจของเรานี้หนักแน่นมั่นคงไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน ไม่หวั่นไหวกับอะไร เขาเรียกว่าภูมิใจว่าตนเองได้หลักสมาธิ ถ้าเรามีสติปัญญาเฉลียวฉลาดมองซ้ายแลขวาดูที่โน่นที่นี้เป็นธรรมะธัมโม มองเห็นไตรลักษณ์อยู่ประจำอยู่ มีไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาอยู่รอบด้านไปหมด จิตใจก็ย่อมนิ่งสงบอยู่ สิ่งเหล่านี้แหละเป็นเรื่องที่เราจะควรศึกษาเพื่อให้รู้ เมื่อเรารู้สิ่งเหล่านี้ เราจะได้พัฒนาหรือปรับปรุงร่างกายของตนเองให้อยู่ในความเหมาะสมของเรา เมื่อถึงกาลถึงเวลาแล้วมันก็จะล่วงลับดับไป เหตุฉะนั้น ควรแล้วพวกเราจะไม่หลงลืมมรณานุสติ คือความตาย ถ้าระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ ไปอยู่ที่ไหนเราก็รีบชวนขวยสร้างคุณงามความดีให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเอง เราจะดูอะไรให้เข้าใจ ศึกษาธรรมะให้เข้าใจ พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ตรัสไว้นี้ ให้พวกเรานี้เกิดขึ้นมาเพื่อทำประโยชน์เท่านั้นเอง ต้องถามตนเองว่าตนเองเกิดขึ้นมาทำอะไร ตนเองถามให้รู้ให้เข้าใจ

พระพุทธเจ้าว่าเกิดขึ้นมาแล้ว ควรทำประโยชน์ ทำประโยชน์ให้ได้ประโยชน์ตนเอง จิตใจยังไม่สงบก็รีบฝึกฝนจิตใจของตน ตนเองไม่มีสติปัญญาก็รีบศึกษาให้มีสติปัญญาเกิดขึ้น เพื่อจะให้รู้ตัวรู้ชั่ว ให้รู้อะไรเป็นบาปนำความทุกข์มาให้ รู้อะไรเป็นบุญ



นำความสุขมาให้แก่ตน อย่างนี้ก็เรียกว่าหัดเป็นคนฉลาด หากพวกเราไม่อยากเป็นคนที่ไม่เสียการเสียเวลาเปล่าประโยชน์ อยู่ที่ไหน ยืนเดินนั่งนอนอยู่ที่ใดก็ควรจะใช้สติปัญญาไตร่ตรองใคร่ครวญพิจารณา เพื่อจะให้รู้ให้เข้าใจว่าเราทำกิจการงานทุกอย่างเพื่ออะไร เราทำเพื่อประโยชน์ เพื่อดูแลเพื่อประคับประคองร่างกายเท่านั้น เหตุฉะนั้นร่างกายของคนเรานี้เกิดขึ้นมาแล้วต้องเป็นธรรมชาติของเขา แล้วก็ต้องดูแลเขาเป็นธรรมดา อยู่กับโลกเขาไปอย่างนี้ ถ้าเรียกว่าเราอยากศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริงเหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ท่านรู้โลกท่านเข้าใจโลก คนเกิดขึ้นมาแล้วต้องแก่ เจ็บ ตาย ท่านรู้แจ้งเห็นจริงว่าโลกเขาอยู่กันยังงี้ ตั้งแต่ยังไม่เกิด เกิดมาแล้วเป็นยังงี้ เราตายไปแล้วจะเป็นยังงี้ตามธรรมชาติ

การที่เราศึกษาให้รู้โลกอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งนี้เอง เราจึงจะพ้นทุกข์ได้ ถ้าหากเราไม่รู้โลกนี้ เราจะพ้นทุกข์จากโลกได้ยังงี้ ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเราไม่รู้ เราก็ต้องติดอยู่กับสิ่งที่ไม่รู้ ยึดสิ่งที่ไม่รู้ ถ้าเรารู้แล้ว สิ่งนั้นเรารู้แล้ว เราก็ออกห่างไปได้ อยู่กันได้เลยเหมือนบุคคลรู้กันนี้แหละ เมื่อรู้กันแล้ว เวลาจะกลับ บ้านใครบ้านมันก็ไปได้ เวลาไปหากันก็มีความสมานสามัคคีกันเป็นกายสามัคคีได้ เวลาหนีจากกันก็หนีได้ ก็เรียกว่าคนรู้ เหมือนกับน้ำอยู่บนใบบัว น้ำมันอยู่บนใบบัวแต่ก็ไม่ติดใบบัว เราเคยเห็นไหม ใบบัวใหญ่ๆ น้ำมันค้างอยู่บนใบบัวแล้วมันติดใบบัวไหม ถ้าเราไปเอียงใบบัว น้ำมันก็ตกออกจากใบบัวทันที จะไม่มีติดอยู่กับใบบัว ฉันทิดก็ดี บุคคลที่มีสติปัญญาแล้ว เหมือนพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านไม่ติดบุคคลใดในโลกนี้ อันนี้เรียกว่าบุคคลที่พ้นทุกข์แล้ว คนรู้แจ้งโลกแล้ว ท่านไม่ยึดมั่นถือมั่นกับบุคคลผู้ใด เพราะท่านรู้อย่างนั้นเอง เพราะตัวของท่าน ท่านก็ยังไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านจะไปยึดมั่นถือมั่นกับบุคคลอื่นได้อย่างไร ไม่เหมือนพวกเรา พวกเรานี้ยังเป็นคนที่ไม่มีสติปัญญา ยังไม่เฉลียวฉลาด ยังไม่รู้แจ้งเห็นจริงถึงโลก เราก็ต้องติดพันถึงกันและกัน วนอยู่ในโลกและติดกันกับโลกเป็นธรรมดา

อาตมาก็อยากให้น้อมนำไปพิจารณา ศรัทธาญาติโยมทั้งหลาย ทั้งสามี ภรรยาที่ดี ลูกที่ดี หลานที่ดี เหลนก็ดี เราควรที่จะไตร่ตรองใคร่ครวญให้ถี่ถ้วน นี่เป็นอะไร เป็นของเราจริงๆ ไหม หรือมันไม่ใช่ของเรา ตัวของเรานี้มันจริงไหม เป็นของเรา



จริงไหมหรือไม่ใช่ของเรา ลองทบทวนอยู่อย่างนี้ เมื่อทบทวนอยู่ก็ระลึกถึงความตาย เป็นคู่กันเอาไว้ เอ..สักวันหนึ่งเราคงจะตายจากลูกจากหลานไป ถ้าเราตายจากลูกจากหลานจากสามีภรรยาไป เราจะได้อะไรเป็นที่พึ่งของตน ตรงนี้ซิ วันๆ ที่ภาวนาควรพิจารณาว่าเราจะเอาอะไรเป็นที่พึ่งของตน ถ้าเราไม่เจริญเมตตาภาวนา ฝึกฝนอบรมตน ให้เป็นผู้มีสมาธิมีสติปัญญาเกิดขึ้น เราจะพึ่งอะไร ถ้าเราจะพึ่งวัตถุสมบัติ มันเอาอะไรไปไม่ได้ วัตถุสมบัติ หรือเราจะคอยพึ่งคนอื่น จะไปพึ่งคนอื่นได้อย่างไร เราตายไปมันก็ต้องมีจิตวิญญาณของตนเองไปสู่ภพใหม่ แต่ที่จะนำไปคือคุณงามความดี ถ้าใครทำความดีก็จะไปกับความดี ถ้าใครทำบาปความชั่วก็จะไปกับความชั่วของเขา นี่เป็นหลักที่พวกเราจะต้องเดินทางไปสู่ภพใหม่

ถ้าหากเรามีความรู้มีสติปัญญาร่องไวเฉลียวฉลาด รู้แจ้งเห็นจริง เหมือนพระอริยเจ้าทั้งหลายนั้นแหละ จนเราารู้โลกเข้าใจแจ่มแจ้งชัด เราไม่ติดโลกนั้นแหละ เราถึงจะถือว่าเหมือนกับน้ำอยู่บนใบบัว อยู่กับโลกแต่เราก็ไม่ติดกับโลก อยู่กับขันธแต่เราก็ไม่ติดกับขันธ ตรงนี้ควรพากันศึกษาว่า อยู่กับโลกไม่ติดกับโลกนั้นอย่างไร ก็คือรู้โลกก็โลกเขาอยู่อย่างนี้จะไปติดกับเขาทำไม โลกเขาอยู่ที่นี่ ร้อนเขาก็อยู่ที่นี่ หนาวเขาก็อยู่ที่นี่ หิวกระหายก็มีอยู่ในโลก เกิดแก่เจ็บตายเขาก็มีอยู่ในโลกนี้เป็นธรรมดา รูปร่างกายของพวกเราก็เป็นโลกอันหนึ่งเหมือนกัน

เหตุฉะนั้น เราก็เรียนศึกษาว่าของไม่เที่ยงอยู่ในโลก ก็ศึกษาให้เข้าใจเรียกว่าศึกษาโลก แต่เราไม่เข้าใจเมื่อไหร่เราก็พ้นโลกไปไม่ได้ เหตุฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่เข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจนแล้ว เป็นอันว่าวางไม่ได้ทั้งนั้นแหละ ติดอยู่ในสิ่งนั้น พอวางไม่ได้ก็ไม่เข้าใจ ไม่รู้แจ่มแจ้งก็ต้องมีความสงสัยอยู่นั่นแหละ เมื่อไหร่เราจะหายสงสัยในเรื่องอย่างนี้ ว่ามันเป็นไตรลักษณ์จริงๆ มันเป็นของไม่เที่ยงจริงๆ ของที่มีความทุกข์จริงๆ ของที่ไม่ใช่ของบุคคลผู้ใดจริงๆ เหมือนของสภาวะตั้งอยู่กับโลก เคยเห็นไหม ถ้าไม่เชื่อก็ตี ถ้าเรามีบ้าน มีรถ มีเรือก็ดี ถ้าเราตายไป เราทิ้งไว้กับโลกหรือเปล่า ทั้งพระภิกษุ สามเณรก็ดี มีโบสถ์มีวิหารหลังสวยๆ ก็แล้วแต่ มีกุฏิที่อยู่พักพาอาศัย มีเครื่องใช้ต่างๆ ก็ดี มีบาตรสรงจีวรอะไรทุกอย่างอย่างนี้ แม้ท่านมรณภาพ ท่านหอบท่าน



กอบโกยไปไหม เอาไปด้วยได้ไหม เอาไปด้วยไม่ได้สักองค์เดียว นี่เป็นอย่างนี้ แม้ท่านจะเอารูปร่างกายสังขารพระภิกษุสามเณรหลวงปู่หลวงตาก็ดี ท่านมรณภาพไปแล้ว มืดมิดไหนบ้างท่านเอารูปร่างกายท่านไปด้วย มีบ้างไหม ไม่มี ถ้าไม่มีอย่างนี้ก็เป็นสังขารเป็นของจริง ท่านเอาไปด้วยไม่ได้ ท่านก็หวงแหนอยู่ตั้งแต่ท่านยังไม่มรณภาพ ท่านก็ดูแลรักษาอย่างดีอยู่แต่มันก็ตื้อตึงแตกสลายไป ถ้าเราเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ทำให้ชัดเจนว่า ของอะไรที่เรามีอยู่ในบ้านช่อง จะเก็บรักษาไว้ใช้ ก็เพื่อรูปร่างกายเท่านั้น เดียวนี้เราหาอะไรก็หามาเพื่อกาย อะไร ๆ ทุกอย่างหามาประคบประหงมเรื่องกายนี้แหละ ทนทุกข์อยู่ทั้งโลกนี้ มันก็มารุงรังอยู่ที่ร่างกายนี้แหละ ถ้าเราไม่พันรูปร่างกายไป เราจะพันทุกข์ได้อย่างไร เราไม่รู้แจ้งเห็นจริง

เหตุฉะนั้น ร่างกายจึงเป็นโลกที่ต้องศึกษาเพื่อให้เข้าใจแจ่มแจ้ง จะได้พากันลดละปล่อยวาง หรือไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเป็นอุปาทานจนเหนียวแน่นเกินไป ให้เข้าใจอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่รู้ก็ลูบแข้งลูบขาลูบแขนเจ้าของ ดูหน้าดูตาดูตนตัวเจ้าของบ่อยๆ ว่ามันเป็นของใคร จริงๆ แล้วเราก็ต้องดูให้เข้าใจ ให้มีธรรมะเกิดขึ้นภายในใจ เพื่อจะได้รู้สิ่งเหล่านี้แล้วจะได้สบายใจ

พระอริยเจ้าทั้งหลายก็ดี หลวงปู่ก็ดี ที่ท่านศึกษามาแล้ว ท่านเฒ่า ท่านแก่ ขราภาพ ท่านจะเดินไปไหนไม่ไหว ถ้าถามท่านว่าสบายไหม ท่านก็บอกว่าสบาย ไม่เห็นองค์ไหนท่านว่าไม่สบาย นักปฏิบัติท่านบอกว่าสบาย สบายอะไร สังขารร่างกาย เฒ่าแก่ทรุดโทรม ลูกก็ลูกไม่ได้ ท่านก็ยังบอกว่าสบาย ยิ้มได้ เพราะท่านสบายใจท่าน เพราะท่านรู้แจ้งเห็นจริงในรูปันธ์ของท่านชัดเจน ในโลกมันก็เหมือนกัน ท่านรู้จริง ท่านไม่ติด เขาเรียกว่าเหมือนน้ำอยู่บนใบบัวไม่ติดใบบัวนั่นเอง อยู่กับโลกแต่ท่านไม่ติด เมื่อได้เห็นภิกษุสามเณรก็ดี ท่านก็แนะนำสั่งสอนแค่นั้น ถ้าไม่เอาท่านก็ทิ้ง ท่านก็ไม่ติดใคร ปัญหาตรงนี้แหละ การที่ศึกษาธรรมที่จะรู้ เราอยู่ด้วยกันเป็นหมู่เป็นกลุ่มก็ดี ถ้าหากเราศึกษาธรรมะ ก็ถือเป็นกายสามัคคีอยู่ด้วยกันสร้างคุณงามความดีด้วยกันเท่านั้น ถ้าหากถึงกาลถึงสมัยแล้ว ถึงเวลาความตายมาถึงแล้ว บอกให้ไม่แยกมันก็แยก ไม่อยากแยกมันก็แยก แยกจากกันไปคนละทิศละทางแล้ว อันนี้เป็นสังขาร ที่พวกเรา



จะนำมาพิจารณา เพราะเราเห็นแจ่มแจ้งแล้วว่า รูปร่างกายของคนเรานี้เป็นไตรลักษณ์แน่นอน จะถึงความแตกสลายคือความตายเป็นแน่นอน

เหตุฉะนั้น จึงอยากสอนให้พวกเราท่านทั้งหลาย ภิกษุสามเณรก็ดี หรืออุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายก็ดี ควรจะเจริญมรณานุสติทุกวัน ๆ วันละ ๑๐๐ ครั้งหรือ ๓๐๐ ครั้ง ๕๐๐ ครั้ง ก็ระลึกอยู่บ่อยๆ โดยตลอด มันจึงจะขยันขันแข็ง ไม่ประมาท สร้างคุณงามความดี รีบเร็วๆ หนอยนะ ชีวิตของเรามันน้อยนิดเดียว มันน้อยนิดเดียวเท่านั้น มันไม่นานนะ ดูว่าวันเวลาผ่านไปทุกคืนทุกวัน เราพากันทำอะไรอยู่ วันคืนล่วงไปๆ เราทำอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ เราสอนตนเอง เราทำอะไร เราทำบาปความชั่วหรือเราทำความดี เราทำอะไรวันนี้ วันนี้เราได้ปฏิบัติดีบ้างไหม ได้ทำอะไรให้มีความสุขใจเกิดขึ้นมาบ้างไหม หรือมีแต่ความเศร้าหมองขุ่นมัววุ่นวายอยู่ เราก็ดองดูซิ ถ้ามีแต่ความขุ่นข้องหมองใจ วุ่นวายใจอยู่ เราก็กเสียเปรียบซินี้ วันหนึ่งเราควรพัฒนาปรับปรุงใจของเราให้มันเข้มแข็ง เบิกบาน ให้เรามีความสุขอยู่กับคุณงามความดี เราจึงจะได้ที่พึงเป็นที่พึงของตน

เหตุฉะนั้น เมื่อทุกท่านทุกองค์ก็ดี เราจำพรรษาแล้วอยู่ที่นี้ ควรผูกความพอใจอยากสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้น ศรัทธาญาติโยมก็ดี เข้าพรรษาแล้ว ควรจะเข้าวัด ฟังธรรมจำศีลทุกวันโกนวันพระ ให้รีบชวนชวาย ถ้าอยู่บ้านตนเองยังไม่ได้มา ก็พยายามเจริญภาวนา รีบทำคุณงามความดีเร็วๆ หนอย อย่าชะล่าใจ อย่าปล่อยปละละเลยให้เสียการเสียเวลาเปล่านะ ถ้าเราตั้งใจทำคุณงามความดีแล้ว ไม่ประมาทแล้ว คุณงามความดีก็จะเกิดมีขึ้นแก่ตนเอง แล้วผลคือความสุขจะเกิดกับใคร ตนเองเป็นคนได้ ไม่ใช่คนอื่นได้ ตนเองเป็นคนได้รับความสุข เมื่อได้รับความสุข รู้อยู่บ่อยๆ แล้ว เขาก็สบาย สบายอยู่อย่างนั้น เหมือนหลวงปู่หลวงตาท่านสบาย ใจของท่านไม่ติด แต่ร่างกายของท่านมันอยู่กับโลกเป็นธรรมดา เหตุฉะนั้น อยู่กับโลกไม่ติดกับโลก อยู่กับขันธก็ไม่ติดกับขันธ ก็คืออยู่กับร่างกายแต่ไม่ติดกับรูปร่างกาย ที่เขาเรียกว่าขันธ รูปขันธนั้นเอง

เหตุฉะนั้น การบรรยายธรรมเรื่องมรณานุสติ เตือนให้ไม่มีความประมาท และเรื่องไตรลักษณ์ควบคู่กันไปให้เข้าใจแจ่มแจ้งพอสมควร ก็ขอยุติการบรรยายธรรมไว้เพียงแค่นี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



๓
ส ตี ปั ญ ญ า น ๔

การพิจารณาภายในกาย

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ณ บัดนี้ พวกเราทั้งหลาย ทั้งพระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกา ผู้แสวงหา
โมกขธรรมเพื่อจะนำให้ตนเองนี้ก้าวล่วงทุกข์ไปสู่ความสุข สมดังความมุ่งมาดปรารถนา
ของพวกเราท่านทั้งหลายที่ได้เกิดมา คนเรานี้จะเกิดมาชาติใด ภาษาใด เกิดอยู่ที่ไหน
บ้านใดเมืองใด สูงต่ำดำขาว อ้วนผอม สวยสดดงามหรือซีเหร่ก็ตาม พวกเราท่าน
ทั้งหลาย พระพุทธรองค์ทรงสั่งสอนให้ศึกษาเรื่องราวรูปร่างกายของพวกเรา เพื่อจะให้
พวกเราได้รู้ว่า เราเกิดขึ้นมาแล้ว เราได้รูปร่างกายมาแล้วอย่างนี้ มีอะไรบ้างที่ผสมกัน
อยู่หรืออยู่ด้วยกัน

พระพุทธรองค์ตรัสสอนไว้ว่า ร่างกายนี้เหมือนกับบนคร เรียกว่า**กายบนคร** เป็นบนคร
ที่ใหญ่หลวง เป็นบนครที่ใหญ่โต เป็นบนครที่เจริญรุ่งเรือง เป็นบนครที่สวยงามที่สุด
เหตุฉะนั้น พวกเราควรที่จะพากันมาศึกษาเพื่อจะให้อารู้ ถ้าเราไม่รู้ ก็ยากที่จะศึกษา
ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธรองค์ แล้วเราก็พากันแบกคัมภีร์ไปที่โน้นที่นี้ เทียบสัจจนไป
ที่โน้นที่นี้ ไปบ้านใดเมืองใดในโลกนี้ หรือไปรอบโลก แบกคัมภีร์นี้ไปด้วยจนกลับคืนมา
ถึงที่เก่า ไม่ได้ศึกษา โอปนยิโก น้อมเข้ามาพิจารณา ไม่ได้ตั้งสติปัญญาพินิจ
พิจารณาเพื่อที่จะศึกษาให้อรู้เรื่องอย่างนี้ ก็ทำให้พวกเรามีความหลงอยู่ หลงภายนอก
จากตัวของเรานั้น ก็เรียกว่าหลงอยู่ที่นอก เมาอยู่ที่นอก เหตุฉะนั้น ครูบาอาจารย์ท่าน



จึงสอนไว้ว่า อตีตาธัมมา เมวโนอดีต อนาคตาธัมมา เมวโนอนาคต หลงในอดีต ปัจจุบันนาธัมโม ปัจจุบันนี้เดี๋ยวนี้ ที่เราอยู่ในขณะนี้ ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น เอาปัจจุบันธรรมเป็นหลัก พวกเราไม่ได้พิจารณา ดู ไม่ได้เปิดได้อ่าน ไม่ได้ศึกษาคัมภีร์ ไม่ได้ดูร่างกายที่พวกเราอาศัยอยู่นี้ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ก็เรียกว่าเราแบกคัมภีร์ไปเฉยๆ ไม่ได้ศึกษา เมื่อเราไม่รู้อย่างนี้ จึงมีอหังการ มมังการ เราๆ เขาๆ กันอยู่ทุกวัน จึงทำให้คนมัวเมาลุ่มหลงชาติเกิดของตนเอง มัวเมาลุ่มหลงยศถาบรรดาศักดิ์เครื่องสมมุติประดับประดาต่างๆ สมมุติอะไรต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกก็เลยหลงไปหมด เพราะอะไรเราจึงหลง เพราะเราหลงตนเองอยู่แล้ว ไม่ได้หลงแต่ภายนอก มันก็เลยยิ่งยุ่งกันไปใหญ่ ยิ่งลำบากกันไปใหญ่ เพราะเราจะหลงอยู่ภายนอกแล้วก็มาหลงภายใน มาหลงกายของพวกเรานี้เอง

ทุกคนทั้งหญิงและทั้งชายก็ดี เมื่อเกิดขึ้นมาในโลกนี้ ย่อมมีความสม่าเสมอกัน เหมือนกันหมด แต่เราก็ไม่รู้ว่าจะอะไรสม่าเสมอกัน บางบุคคลก็ยังพูดว่า ผู้ชายน่าจะได้บรรลุดุธรรมง่ายกว่าผู้หญิง แท้ที่จริงแล้ว ผู้หญิงกับผู้ชายนั้น ใครเล่าเป็นคนที่ยาวกว่ากัน มีมากกว่ากัน ที่เรานั่งกันอยู่ในที่นี้ ทั้งพระภิกษุสามเณร และอุบาสก อุบาสิกา ใครจะยาวกว่ากัน ใครจะมีมากกว่ากัน แท้ที่จริงนั้นพวกเรามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีขันธ ๕ เท่ากัน ในที่นี้ไม่มีใครมีขันธ ๖ แล้วที่ไหนล่ะ คนไหนล่ะที่มันยาวกว่ากัน เหตุฉะนั้น รูปร่างกายของพวกเรานี้ก็มีธาตุ ๔ เหมือนกันหมด ไม่มีใครมีธาตุ ๕ ตรงนี้แหละที่มันเท่ากัน เหตุฉะนั้น พวกเราพากันมาศึกษาเพื่อให้รู้กายนคร เป็นนครอันวิจิตรพิสดาร ทำให้พวกเรานี้ลุ่มหลงยึดมั่นถือมั่น และเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่มีสิ้นสุด เพราะว่ามันวิจิตรสวยงามเหลือเกิน ทำให้เราหลงตนเองว่าเป็นตนเป็นตัวของเราจริงๆ ตรงนี้แหละที่ท่านว่าอหังการ มมังการ เราๆ เขาๆ ก็เพราะเราหลง

เราไม่ได้หลงแต่ภายนอก เราหลงตนเองด้วย เป็นเรื่องใหญ่ ใหญ่โตที่สุด พระพุทธองค์จึงสั่งสอนให้เป็นผู้มีสติระลึกรับพิจารณาในกาย ทั้งความเกิดขึ้นในกาย ความตั้งอยู่ของกาย และความเกิดขึ้นและความดับไปของกาย พระพุทธองค์ทรง



สั่งสอนไว้ในสติปัญญา ๔ อย่างนี้ เพื่อยากให้พวกเราศึกษารูปร่างกายของพวกเรานี้ เราใช้มันอยู่ตั้งแต่เล็กมาจนใหญ่ จนเฒ่าจนแก่ ไม่ได้พากันศึกษา ไม่ได้เรียนได้รู้อะไร ก็เรียกแต่ว่า กายเรา กายเขา กายเขา กายเรา อยู่อย่างนี้แหละ มันจึงโกรธจึงเกลียด มันจึงโลภ จึงหลง วุ่นวายกันอยู่ในทุกวันนี้ จนหลงทุบตีฆ่าฟันรันแทงกัน ปล้นจี้กัน แย่งชิงสิ่งของอะไรต่างๆ กัน เพราะมันมายุ่งแต่เรื่องกายนี้แหละ มันไม่ศึกษาเรื่อง ร่างกาย เลยมาเกิดทุกข์เกิดความวุ่นวายกับเรื่องร่างกายกันอยู่อย่างนี้ ตรงนี้องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า กายนี้เป็นนครอันใหญ่โตใหญ่หลวง ที่บุคคลศึกษาไม่รู้ ไม่เข้าใจ มันใหญ่ มันกว้างเหลือเกิน มันพิสดารเหลือเกิน เรียนไม่จบ เรียนไม่รู้เรื่อง เรียนไม่เข้าใจ ไม่รู้ถึงที่สุดของเมืองอันใหญ่หลวงอันนี้ นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญสำหรับ พวกเราที่เป็นนักปฏิบัติ เพื่อจะได้พากันฝึกหัดศึกษา เพื่อจะให้รู้เรื่องร่างกายนี้ให้ได้

เราอย่าแบกคัมภีร์ไปที่ไหน ที่เราหลงอยู่ ตามคำโบราณท่านกล่าวไว้ว่า ตาบอด คลำช้าง คนตาบอดทั้ง ๕ คนไปลูบคลำช้าง คนหนึ่งไปลูบคลำที่งวงช้าง ก็หาว่าช้างนี้ เหมือนกับปลิง คนหนึ่งไปลูบขาช้าง ก็ว่าช้างนี้เหมือนสับที่เขาคีเหล็ก คนหนึ่งไปลูบคลำ ใบหูช้าง ก็ว่าช้างนี้เหมือนกระดิ่งที่เขาตีด้วยหวาย คนหนึ่งไปลูบซี่โครงช้าง ก็ว่าเหมือน ฝ้ายช้าง คนหนึ่งไปจับหางช้าง ลูบไปลูบมาถูกปอยหางช้างก็ว่าช้างนี้เหมือนไม้กวาดบ้าน ทั้ง ๕ คนเป็นคนตาบอดหมด ก็เรียกว่าคนตาบอดไปลูบคลำช้าง ไม่รู้หน้ารู้หลังอะไร ก็เลยต้องเถียงกันไป จับกันคนละที่ก็เลยเถียงกันไม่หยุด เเถียงกันไม่ลง ไม่มีใครตัดสินให้ ทั้งๆ ที่คนตาบอดไปด้วยกัน ฉันทิดก็ดี พวกเราเป็นคนตาบอด ตาบอดภายใน คือขาด สติปัญญาพิจารณาพิจารณารูปร่างกายของตนเอง ทั้งความเกิดขึ้นของรูปร่างกาย ตั้งแต่ รากเหง้าเค้ามูลมาจากไหน เราก็ดูไม่ได้ศึกษา เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันมาตั้งอยู่ในปัจจุบันนี้ พวกเรานั่งอยู่ที่นี่แหละมีอายุต่างๆ กัน มีเฒ่ามีแก่ มีหนุ่มมีกลางคน เราเกิดขึ้นมาแล้ว มาตั้งอยู่อย่างนี้ มันเป็นไปอย่างไรบ้าง แล้วต่อไปรูปร่างกายนี้มันจะเป็นไปอย่างไร เรา ไม่ได้ศึกษา มัวแต่ไปศึกษาเรื่องอื่น คิดแต่เรื่องอื่น ยุ่งแต่กับเรื่องอื่น เมื่อไรเราจึงจะรู้ จะเข้าใจ



เมื่อเราไม่รู้ เรามีตมนอนธการเหมือนคนตาบอดคลำช้าง มันก็ผิดเถียงกัน ทะเลาะกันอยู่ตลอดชีวิต มันเถียงกันทะเลาะกันเพราะเหตุอะไร สติปัญญาของเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ มันก็เถียงกับตนเองนั่นแหละ ไม่ได้ไปเถียงทะเลาะกับคนอื่น มันลุ่มมันคล้ำ ตนเอง ไม่รู้แล้วมันก็ต้องหลงตนเองอยู่อย่างนี้ เห็นไหมที่เขาหลงกัน หลงกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็คือสิ่งที่มันไม่เที่ยงก็ว่ามันเที่ยง สิ่งที่มีความทุกข์ก็ว่ามันเป็นสุข สิ่งที่ไม่ใช่ตนใช้ตัวของพวกเรา เราก็อำนาจตัวของเราของเราอยู่ ตัวนี้เป็นจุดใหญ่ใจความที่พวกเราจะศึกษา เพราะเราไม่รู้เราก็อำนาจเป็นอย่างนี้กันหมด

แม้เราพากันมาเกิดอยู่เดี๋ยวนี้ ได้มาบวชเป็นพระภิกษุสามเณรก็ดี ก็เพราะเราหลงมาจากชาติที่แล้ว เราจึงได้มาเกิดในชาตินี้ ญาติโยมก็เหมือนกัน หลงมาเกิดในชาตินี้อีกก็เพราะหลงมาแต่ชาติที่แล้ว แต่อดีตที่ผ่านมา เพราะเราไม่มีสติปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริงสิ่งเหล่านี้ให้แจ้งชัดได้ เราก็อำนาจหลง หลงว่ามันดี เราก็เลยพากันมาเกิด เมื่อมาเกิดมีรูปร่างกายขึ้นมาแล้ว ก็ต้องมาบ่นพึมพำ พำๆ อยู่ๆ ก็มาทุกข์มายากมาลำบากอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่ามันหลงจริงจัง เมื่อหลงมาแล้ว เราต้องได้มาเกิด มาเกิดก็มาเกิดกับพ่อกับแม่ พ่อแม่ก็พาหลงมา เราก็อำนาจกับพ่อกับแม่มาอีก เราเกิดอีก

เมื่อมาเกิดแล้ว เราไม่รู้จักชาติเกิดเป็นทุกข์อะไร ตั้งแต่เริ่มต้น เรานอนอยู่ในท้องแม่ของเรา ๙ เดือน ๑๐ เดือน ก็ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์อะไร นอนอยู่ในคอกในกรงก็ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์อะไร เพราะเราไม่มีสติปัญญา เมื่อออกมาแล้ว มาถูกแดดถูกลม ร้องห่มร้องไห้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น ดิ้นรนกระวนกระวายอยู่ เราก็อำนาจไม่รู้ ใครจะรู้บ้าง เป็นเด็กนอนอยู่ในเบาะ อยากดื่มนม มันก็ร้องไห้ อยากดื่มน้ำ มันก็ร้องไห้ อยากลุกไปไหนก็ไปไม่ได้ มันดิ้นงอแงอยู่อย่างนั้นแหละ อยู่ในผ้าอ้อมหรือผ้าที่เขานำไปห่มนอนนอนเกลือกขี้เกลือกเยี่ยว เกลือกน้ำมูลตรน้ำคูลอยู่อย่างนั้น มันก็ร้องไห้อยู่อย่างนั้นแหละ มันก็ไม่ว่าทุกข์อะไร เพราะมันไม่เข้าใจ



เมื่อเติบโตใหญ่ขึ้นมา ลูกเดินได้ มันก็ยังไม่เข้าใจว่ามันเป็นทุกขอะไร ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนี้ คือมันหลง พ่อแม่ก็ไม่เข้าใจ ลูกก็ไม่เข้าใจด้วยกัน เราเกิดขึ้นมา โตขึ้นมา มาเป็นเด็ก ๓ ขวบ ๔ ขวบ เราก็ไม่ได้กำหนดรู้ทุกขอะไร รูปร่างกายนี้เกิดขึ้นมาอย่างนี้ และเกิดเปลี่ยนแปลงอยู่ ก็ไม่รู้ไม่เข้าใจ อันนี้แหละเป็นเรื่องที่เราไม่ได้ศึกษา ขาดสติปัญญา เมื่อโตมาเป็นนักเรียน เราก็ยังไม่ว่ารูปร่างกายนี้มันเป็นไปอย่างไร เพราะไม่ได้ศึกษา มาจนเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ยังไม่รู้เลย ไม่รู้เรื่อง ยังมีตบอดอยู่ มาถึงกลางคน อายุ ๔๐-๕๐ ปีก็ยังไม่รู้ ๖๐ ปีก็ยังไม่รู้ ยังตบอดอยู่อย่างเดิม จนมาถึงเฒ่า ถึงแก่ ก็ต้องบ่นพึมพำๆ ว่ามันเหนื่อย มันอดมันล่า มันเหนียวมันแห้ง หมดกำลังวังชา ฟันทหลุด หัวขาวหัวหงอกก็ยังไม่รู้เรื่องอีกเสียด้วย

ทำไมจึงไม่รู้ เพราะเราเป็นคนตบอดภายใน ไม่มีสติปัญญาพิจารณา ธรรมชาติของจริงในเรื่องอย่างนี้ เมื่อเราหลงมันก็เกิดทุกข์ มีความวุ่นวายอยู่กับเรื่องอย่างนี้ เพราะเราอยากให้มันเที่ยงแท้แน่นอนอนสมความหวังความปรารถนาในรูปร่างกาย ที่นั่งอยู่ในที่นี้ ทั้งพระภิกษุสามเณร และอุบาสกอุบาสิกา หรือคนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ อยู่ในเมืองใดประเทศไหน ไม่ได้ศึกษาธรรมะ มีใครบ้างที่มันได้สมหวัง ของนี้มันไม่เที่ยง พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนอยากให้พวกเรา มาศึกษาให้รู้เรื่องให้เข้าใจ ถ้าเป็นอย่างนี้ แล้วมันทุกข์หรือไม่ คนเราเกิดขึ้นมา มันทุกข์หรือไม่ หรือว่ามันเป็นสุข เมื่อมีรูปร่างกายแล้วมันทุกข์ไหม หรือมันเป็นสุข ถ้าบุคคลว่าเกิดขึ้นมาได้รูปร่างกายมันมีความสุข บุคคลนั้นก็ยอมหลง ไม่มีสติปัญญารู้อีก มันเป็นทุกข์ทั้งวันทั้งคืน ทุกอิริยาบถ ก็ยังไม่รู้ อีก ก็ต้องเรียกว่าเราหลง สิ่งนี้มีความทุกข์ เราก็มั่นมันเป็นสุข นี่มันหลงเพลิดเพลีน มันไม่เข้าใจไม่ศึกษา มันแบกคัมภีร์เปล่าประโยชน์เฉยๆ

อย่างไรก็ตาม ทุกคนก็ต้องหลง แม้ผู้เทศน์ก็ต้องหลงเหมือนกันจึงมาเกิด เพราะเราแบกคัมภีร์เฉยๆ ไม่ได้พิจารณาดูให้ดีๆ ให้ถี่ถ้วน ก็เลยไม่เข้าใจเรื่องอย่างนี้ จึงได้มาเกิดและมาทุกข์อีก เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา แล้วมันก็จะไปอยู่อีกอยู่ เมื่อเรายังไม่รู้แจ้ง ยังไม่เห็นจริง เราก็ละทิ้งไม่ได้ เราก็ต้องยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราของเราอยู่นั่นเอง



ตรงนี้แหละ มันไม่ได้สมความปรารถนา เรายังดันว่าเป็นของเราอยู่ เพราะเรายังไม่เข้าใจในเรื่องอย่างนี้ สิ่งที่มีมันไม่ใช่ตัวตนของเรา เราก็ดันของเรา มันของเราของเขาอยู่นี้แหละ มันจึงผิดเถียงกันอยู่ทุกวันนี้ จึงทุบจึงตี จึงฆ่าฟันรันแทงกัน รบราเอาแผ่นดินกัน เป็นผีบ้าอยู่ทั่วโลกอยู่อย่างนี้แหละ บ้าเพราะอะไร บ้าเพราะกิเลส กิเลสมันพาเป็นบ้า กิเลสมันหลอกลวงได้ มันพาหลง ทำให้พากันหลงโลก

พวกเรามาพิจารณาให้ดี โอปนยิโก น้อมเข้ามาสู่ตนของพวกเราดูสิ เราหลงตนเองหรือเราไม่หลง ไม่ต้องไปพูดเรื่องข้างนอก มันหลงตนเองนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านให้ดูตนเอง ถ้าไม่รู้ตนเองเมื่อไหร่คนอื่นมันก็ไม่รู้ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้ เมื่อเราไม่รู้เรา มันจะไปรู้เขารู้คนอื่นได้อย่างไร ท่านจึงให้ดูตน ดูใกล้ๆ ตัวเรานี้แหละ ดูตัวของเรานี้แหละ เราแบกคัมภีร์ไปเที่ยวรอบโลก เราไปที่โน้นที่นี่ เราก็กะแบกไปอยู่ที่นี่ เราไม่อ่านดูสักที เมื่อไหร่เราจะรู้ พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนอยากให้เราเรามาศึกษาเราอยู่ที่ไหนเราต้องศึกษาเรื่องที่นี่ เหมือนคนอยู่กับบ้านต้องศึกษาเรื่องบ้านของตนเองหรืออยู่ในหมู่บ้านหนึ่ง ต้องศึกษาคนในหมู่บ้านนั้นว่าเขาอยู่กันอย่างไร เราไปอยู่ในกลุ่มใดหน่วยใดงานใด เราต้องศึกษาหน่วยงานนั้น เหมือนเขาเรียนวิชาความรู้แขนงใดอยู่ในมหาวิทยาลัย ก็ต้องศึกษาวิชาความรู้แขนงนั้นเพื่อให้เข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจน จึงจะบริหารงานนั้นได้ถูกต้องตามเจตนาที่ตนเองวางแผนหรือวางแผนผังไว้ นี่เป็นจุดเป้าหมาย จุดเป้าหมายเราวางแผนผังอยากพ้นทุกข์ไปสู่นิพพาน เราก็จะต้องพยายามที่จะศึกษาหนทางที่จะดำเนินไปในทิศทางที่เราจะก้าวล่วงทุกข์ไป ถ้าเราไม่ศึกษาเราก็ไม่รู้ เราก็จะเสียเวลาเปล่าประโยชน์ที่เป็นนักปฏิบัติ เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลายควรแล้วที่พวกเราจะมาดูรูปร่างกายของพวกเรา

คำว่า **ความเกิดขึ้น** ก็ดังที่ได้กล่าวมา ความเกิดขึ้นของรูปร่างกายตั้งแต่เริ่มต้นมันเป็นอย่างไร เกิดขึ้นมาแล้วก็มีธาตุ ๔ คำว่าธาตุ ๔ นั้นท่านแยกออกมาเป็นกองเรียกว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ผสมกันอยู่ รูปร่างกายของคนเราไม่ว่าจะเกิดอยู่ประเทศไหน หรือว่าอยู่ประเทศนี้ก็ตาม เรามาศึกษาว่ารูปร่างกายนี้สมมุติแยก



ออกมาเป็นธาตุ ๔ ผสมกันอยู่ ธาตุทั้ง ๔ นี้ถ้าหากว่ามันสม่ำเสมอ กัน ดำเนินงานไปตามปกติ ก็ถือว่ารูปร่างกายนี้อยู่สบาย ไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่อิดไม่เหนื่อย เพราะอะไร เพราะเขาอยู่สม่ำเสมอ เหมือนกับล้อรถยนต์ ยางของรถนั้นมีลมสม่ำเสมอ กัน วิ่งไปก็ نرمสบาย ถ้าเกิดยางรถล่อไต่ล่อหนึ่งมันไม่มีลมเสีย เหลือแค่สามล้อ มันจะทำให้รถนั้นวิ่งไม่สะดวก ไม่คล่องตัว ถึงเครื่องยนต์มันจะดีแค่ไหนก็ตาม ถ้ายางรถทั้งสี่ล้อลมไม่สม่ำเสมอ มันก็วิ่งไม่คล่องตัว มันไม่ดีไม่สม่ำเสมอ กัน แล้วรูปร่างกายของพวกเรา ก็เหมือนกัน ถ้าธาตุทั้ง ๔ ไม่สม่ำเสมอ กัน จะทำให้พวกเราไม่สบาย เจ็บป่วยเป็นไข้ ทางพระภิกษุเรียกว่าอาพาธ ก็เป็นโรคนี้โรคนี้สารพัดแหละไม่ต้องอธิบาย มันเกิดเพราะมันไม่สม่ำเสมอ กัน บางทีธาตุดินมันมากเกินไปร่างกายมันก็หนัก ธาตุน้ำมากก็ทำให้อ้วนจุ ธาตุไฟมากก็เผาร่างกายให้เราร้อนไปหมด ธาตุลมมากก็ทำให้เป็นลมล้มลง มันมีทั้งคุณทั้งโทษ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ศึกษา

เราคิดดูซิในรูปร่างกาย ทำไมท่านจึงอยากให้ศึกษาให้รู้ อยู่กับอะไรต้องศึกษาเรื่องนั้นให้รู้ เราหลงอะไรเราต้องศึกษาเรื่องนั้นให้รู้ เพื่อจะให้เรารู้จักเรื่องที่เราหลง ว่ามันหลงไปอย่างไร มันทำให้เกิดทุกข์กับเรื่องอย่างนี้ นี่แหละเป็นจุดหมายที่พวกเรา มาศึกษาเรื่องรูปร่างกาย ให้ตั้งสติพิจารณาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า *กายเย กายานุปัสสี วิหติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินยเย โลเก อภิขุมา โทมนสสุ* ตั้งสติพิจารณาในกาย ดูซิว่ามันเป็นอย่างไร ไม่ต้องไปดูคนอื่น ให้มาดูตนเองนี่แหละว่ามันเป็นอย่างไร รูปร่างกายมีธาตุ ๔ อย่างนี้ ท่านแยกออกให้ธาตุดินมี ๒๐ ธาตุน้ำมี ๑๒ ธาตุไฟมี ๔ ธาตุลมมี ๖ รวมเข้าไปถึงเป็น ๔๒ พอดี ให้พวกเรา มาพิจารณาให้เข้าใจว่า ธาตุทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกัน

เกี่ยวกับ **ธาตุลม** ท่านตรัสสอนไว้ว่ามี ๖ อย่าง คือ

๑. ลมพัดขึ้นเบื้องบน
๒. ลมพัดลงเบื้องล่าง
๓. ลมพัดอยู่ในท้องนอกลำไส้



๔. ลมพัดในลำไส้และในกระเพาะอาหาร

๕. ลมพัดไปทั่วร่างกาย

๖. ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

จัดเป็นกองลม ๖ อย่างนี้ มีกันหมดทุกคน ถ้าเราไม่เรียน เราจะรู้ได้อย่างไร

ลมถ้าพัดขึ้นเบื้องบน มันมีโทษทำให้เวียนหัวอาเจียนเป็นลมได้ นี่โทษของลม ท่านให้ศึกษา ถ้าพัดลงเบื้องต่ำก็ทำให้ผายลม ก็ยังดีหน่อย ลมพัดไปในลำไส้ก็เหมือนกัน ถ้ามันไม่ผายลมออกแล้วมันจะเป็นอย่างไร คนที่เจ็บท้องมันจะตายไหม มันอยู่ไม่ไหวแล้ว มันจะตาย มันมีโทษอย่างนี้ ท่านดูให้รู้โทษของมัน เมื่อไม่ผายมันจะตาย มันแน่นในท้องอืดอืดไปหมดเลยทีเดียว ลมพัดไปในช่องว่าง ช่องปากช่องหูก็ดี พัดไปตามตัวของพวกเรา มันพัดเลือดให้วิ่งทั่วร่างกายของพวกเรา ลมระบายหายใจเข้าออก บัดนี้ลมระบายหายใจเข้าออกนี้เป็นตัวที่สำคัญมากที่สุด เกิดมันหายใจเข้าแล้วมันไม่ออก มันจะเป็นอย่างไร เราที่อยู่ในนี้ทุกคน ใครจะอ้วนจะผอมสูงต่ำดำขาวแข็งแรงปานใดจะเป็นตำราตรวจหา ใครจะเก่งแคไหนก็ตาม หรือจะสวยงามหรือชั่วเหี้ยแคไหนก็แล้วแต่ ถ้าลมเข้าแล้วไม่ออก เราดูโทษของมันซิ ถ้าออกไปแล้วมันไม่เข้า มันจะเป็นอย่างไร เขาก็เรียกว่าคนตาย นี่แหละมาดูโทษของลม พวกเราให้มาพิจารณาดูว่ามันมีโทษอย่างนี้เอง

ถ้าหากมันทำงานดี ถ้าพัดขึ้นเบื้องบน ก็พัดให้พอเหมาะพอสม พัดลงเบื้องล่างพัดไปในลำไส้ ก็พัดไปตามปกติให้สบายๆ ผายลมไปสบายๆ พัดเลือดไปตามเส้นโลหิตให้เลือดวิ่งทั่วร่างกายพอดีๆ บัดนี้ ลมระบายหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ดี หายใจออกก็ดี อันนี้เป็นคุณของลม

เราอยู่ด้วยลม มันก็มีทั้งคุณทั้งโทษ ทำไมเราไม่เรียน ทุกสิ่งทุกอย่างมีทั้งคุณทั้งโทษ เราก็ควรที่จะมาศึกษาให้รู้เรื่อง เรื่องกองลม ที่เราอยู่ด้วยลม ทุกคนอยู่ด้วยลมทั้งนั้นแหละ เราจะกระดุกกระดิกก็อาศัยลม ยืน เดิน นั่ง นอน ก็อาศัยลม พุดจา



ปราศรัยก็อาศัยลม ตีมีกินอะไรก็อาศัยลม มีแต่อาศัยมันทั้งนั้น ถ้าไม่มีลมแล้วมันก็เป็นคนตาย ก็ต้องอาศัยมันอย่างนี้ ถ้าเราอาศัยอะไรอยู่ เหมือนเราอยู่บ้าน เราต้องศึกษาให้รู้บ้าน เราต้องรู้จักศึกษาเรื่องอย่างนั้น

บัดนี้ เมื่อธาตุลมมันไม่อยู่ตามปกติ ท่านว่ามันไม่เที่ยง มันหมุนเวียนอยู่ในร่างกายตลอด เขาเรียกว่ามันเป็นทุกข์ เมื่อมันหายไปแล้วมันไปที่ไหน มันก็เป็นอนัตตา ท่านให้ศึกษาเป็นไตรลักษณ์ เรื่องของลมมันก็เป็นไตรลักษณ์อย่างนี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่ เราหาตัวมันไม่เห็น มันออกจากจมูกคนตายหรือจากจมูกของเรา แล้วมันไปที่ไหน มันไม่มีตัวหรอก หาตัวมันไม่เห็น ลมพัดต้นไม้แล้วเราเห็นตัวลมไหม เห็นแต่ต้นไม้มันสะเทือนลั่นหน้าลั่นหลัง ตัวของลมมันก็ไม่เห็น มันก็อยู่ตามสภาวะของมันอยู่ในโลกนี้ เขาเรียกว่าเป็นปกติของโลก ธรรมชาติของลม แต่เราไม่ศึกษาให้รู้

ที่นี้มาดู ธาตุไฟ

๑. ไฟยังร่างกายให้อบอุ่น มันก็ประกอบร่างกายของพวกเราไว้ เพราะอบอุ่นอยู่ มันก็ยังไม่เป็นไข้

๒. ไฟยังร่างกายให้ทรุดโทรม ไฟข้อที่สองนี้มันแผดเผาร่างกายอยู่ทั้งวันทั้งคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบันนี้ จนไปถึงเฒ่าถึงแก่ มันแผดเผาผิวหนังให้เหี่ยวแห้ง เผาผผดำๆ ที่อยู่บนศีรษะให้หงอกขาวโพลนไปหมด มันเผาตาให้ฝ้าฟางไปหมด เผาให้ฟันหลุดออกไป เผาหนังเผาเนื้อของพวกเราให้เหี่ยวแห้งเข้าไป มันไหม้อยู่ทั้งวันทั้งคืน เราเรียกว่าไฟยังร่างกายให้ทรุดโทรม

๓. ไฟยังร่างกายให้เราร้อนอยู่ไม่มีความสุข เห็นไหมเวลาเป็นไข้สูงๆ ร่างกายมันร้อน อยู่อย่างไรก็ไม่ไหว พดลมันก็ไม่ได้ไหว แอร้งก็ไม่ไหว อาบน้ำก็ไม่ไหว อยู่ก็ไม่ได้ พลิกหน้าพลิกหลัง ไฟยังร่างกายให้กระวนกระวายไม่มีความสุข แผดเผาหัวใจให้เราร้อนไปด้วย มันเป็นอย่างนี้แหละ



๔. ไฟยังร่างกายให้ช่วยย่อยอาหาร เรารับประทานอาหาร เราฉันอาหาร ไฟกองนี้มันเผาอาหารที่กินลงไป ที่ฉันลงไป ให้ย่อยออกจากร่างกาย เหมือนกับมันให้คุณอยู่ แต่ตัวที่ให้โทษมันก็มี

เหตุฉะนั้น ไฟทั้งหลายเหล่านี้ มันเผาพวกเราทั้งวันทั้งคืน เราจะว่าอย่างไร มันจะไม่เผาไม่แกล่ได้อย่างไร เราคิดดูบ้างไหม มันเผาเราตั้งแต่เราเกิดมาจนถึงทุกวันนี้ และถ้ามีอายุต่อไปอีก มันก็จะเผาต่อไปอีก มันเผาเราทั้งวันทั้งคืนนี้แหละ จนหัวขาว หัวหงอก ฟันหลุดแก้มตอบ หนังเหี่ยวหนังแห้ง มันเผาไปทุกเวลา หรือว่ามันอยู่เฉยๆ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ศึกษาให้รู้ว่า ไฟนี้มันเผาเราทั้งวันทั้งคืน ธรรมชาติของมันอยู่กับร่างกายของพวกเรา

บัดนี้ ธาตุน้ำ มี ๑๒ อย่าง ตั้งแต่ น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำมันเหลว น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ จนถึงน้ำมูตรหรือน้ำปัสสาวะ น้ำที่อยู่ในร่างกายของพวกเรานี้ ถ้ามันเกิดไม่ดีแล้ว เห็นไหมคนที่ เป็นโรคผิวหนัง เป็นฝี บ้าง เป็นตุ่มบ้าง ป่วยเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดอย่างนั้นอย่างนี้ สารพัดที่มันจะเป็น เพราะน้ำไม่ปกติมันทำให้เสียหาย บางทีก็เกิดตรงนั้นตรงนี้ ร่างกายนี้เป็นโรคสารพัด เปื่อยผุพังออก หาหมอมมาฉีดยารักษาโรค ผิวหนังเป็นตุ่มเป็นฝี นี่มันเป็นรังของโรคเลยทีเดียว เพราะน้ำที่อยู่ในร่างกายมันไม่ดี เพราะน้ำทั้ง ๑๒ อย่างในร่างกายนี้มันดีกัน ร่วนวาย ร่วงไม่ถูกกัน เหมือนกับมันอยู่ในเส้นเลือด คล้ายกับรถที่วิ่งอยู่บนถนน ร่วงไม่ถูกกัน มันชนกันก็ทำให้อับปาง พัง หรือทำให้ตายไป มีร่างกายของพวกเราแล้ว คิดดูซิมันเป็นอย่างไร น้ำเป็นอย่างนั้นบ้างไหม มีโรคผิวหนังบ้างไหม มีโรคเปื่อยบ้างไหม มีฝีบ้างไหม มีทั้งผอมทั้งอ้วนบ้างไหม สารพัดเลยทีเดียว เรามาศึกษาดูซิ เรามีธาตุน้ำก็เป็นอย่างนี้แหละ เดียวก็หิวน้ำกินน้ำ กินทั้งน้ำร้อนกินทั้งน้ำเย็น กินหยูกกินยา เข้าไปในร่างกายนี้ ทั้งน้ำทั้งผงอะไรสารพัด มันปนเปกัน กินสารพิษสารพัดต่างๆ เข้าไป มันก็เกิดระเบิดกัน เม็ดโลหิตขาวกินเม็ดโลหิตแดงทำให้เป็นโรคลูคีเมีย รักษาไม่หาย ถ้ายาเลือดก็ไม่ไหว ต่อไปก็ต้องตาย ดูซิธาตุน้ำ มันทำให้มีอันตรายอย่างนี้



ถ้ามันอยู่ปกติ ก็ทำให้ร่างกายนี้ชุ่มชื้น ทำให้สบาย อันนี้น้ำดี ร่างกายของคนเลยชุ่มชื้นสบาย น้ำเขายังอยู่ดี ไม่เถียงกัน ไม่ตีกัน อยู่เป็นปกติ ร่างกายของคนเรานี้อยู่ด้วยน้ำมาก ถ้าเราเกิดเป็นอหิวาตกโรค ถ่ายสัปดาห์ ๕-๖ ครั้งเท่านั้นแหละ จะเห็นเลยคนที่อ้วนๆ นี่จะผอมลงภายในไม่ถึง ๓ ชั่วโมง แล้วตาโปไปหมด จนเหมือนจะหลอกคนได้ คนจะกลัวแล้วไม่กล้าเข้าไปใกล้ นี่ร่างกายมันอยู่อย่างนี้ เราต้องศึกษาว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

บัดนี้ ธาตุดินคือของที่แข็งแข็งสามารถจับต้องได้ มี ๒๐ อย่าง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง

รวมธาตุดินกับธาตุน้ำเข้ามาด้วยกัน เรียกว่าอาการ ๓๒ เราเอาไฟเอาลมเข้าใส่รวมกันดูซิ รวมจริงๆ แล้วมันเป็นอย่างไร รวมจริงๆ แล้วมันเป็น ๔๒ เพราะลม ๖ ไฟ ๔ ธาตุดินกับธาตุน้ำบวกกันเป็นอาการ ๓๒ ก็เลยรวมกันเป็น ๔๒ คนทุกคนมี ๔๒ เหมือนกัน มีธาตุ ๔ เหมือนกัน บัดนี้เราก็คือมาศึกษาว่าร่างกายของพวกเรานี้มันเป็นอย่างนี้เอง พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงอยากให้ศึกษาทั้งความเกิดขึ้นของรูปร่างกาย ความตั้งอยู่ของรูปร่างกายในปัจจุบันนี้ และความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของร่างกาย คือความเกิดความดับของร่างกาย เป็นไปอย่างนี้บ้างไหม

เป็นอย่างนี้แหละ ถ้าหากดูรูปร่างกายของคนเรานี้ ถ้าลมหมดไปจากร่างกายแล้ว เขาเรียกว่าคนตาย ในทุกวันนี้เราอาศัยลมนะ เรายืน เดิน นั่ง นอน ไปที่ไหน บ้านใดเมืองใด คนเราที่อยู่ในโลกไม่ว่าประเทศไหนก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วต้องอาศัยลมทั้งนั้น เมื่อลมหมดไปแล้วเขาก็เรียกว่าคนตาย

เมื่อตายแล้วธาตุไฟทั้ง ๔ ต้องดับ ต้องหมดไป ร่างกายมันก็จะเย็นลงๆ จนหมดธาตุไฟ ก็เหลือแต่ธาตุน้ำกับธาตุดิน ถ้าเอาไว้นานๆ มันก็เหี่ยวแห้งเพราะน้ำไหลออกหมด พวกเราที่นั่งอยู่ที่นี้เคยไปดูบ้างไหม ครูบาอาจารย์บางท่านบางองค์เอาใส่หีบไว้ ก็จะเหลือแต่ธาตุน้ำเหี่ยวแห้งอยู่นั่น แล้วจะมีความอัศจรรย์อะไร มันเหลือแต่ธาตุน้ำเราก็คือไปกราบไปไหว้ ท่านก็เหลือแต่ธาตุน้ำ เหลืออยู่ในหีบแก้วหีบทองคำหรือหีบอะไร



ก็แล้วแต่ รูปร่างกายของคนเรามันเป็นอย่างนี้ เมื่อน้ำไหลออกหมดเหลือแต่ธาตุดิน แม้แต่ธาตุดินก็มาศึกษาว่ามันมีอย่างนี้ เมื่อคนเราเกิดขึ้นมา ครั่งปุ่ยาตายายทอดของ พวกเราเกิดขึ้นมามันก็เป็นอย่างนี้ เมื่อตัวเราเกิดขึ้นมาก็เป็นอย่างนี้ และเมื่อเราตายไป บุคคลผู้ที่เกิดตามมาทีหลังมันจะไม่เป็นอย่างนี้อีกหรือ รูปร่างกายมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ มันไม่มีผิดแปลกแตกต่างกันอะไร ชาติใดภาษาใด จะเป็นผู้หญิงผู้ชาย มันก็เหมือนกันหมด

เราศึกษาเรื่องคัมภีร์หรือกายนครนี้ เป็นนครอันใหญ่หลวง นครอันวิจิตรพิสดาร สวยงามเลอเลิศที่สุด ทำให้พวกเราพากันหลงตนเองว่ามันสวยงามมันงามนี้แหละ คนอื่นไม่สวยเท่าตนเอง ตนเองนี้สวย คนอื่นมันก็ไม่หวงแหนเท่าตนเอง ตนเองนี้มันหวงแหน ตนเองมากที่สุด รักมากที่สุด ตรงนี้ทุกคนก็ต้องรักตนเอง ถ้าไม่รักก็ไม่เลี้ยงไม่ดูแล ตนเองให้ใหญ่โตมาจนถึงขณะนี้ เมื่อเรารักเราก็ต้องศึกษาสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เรารักมาก เราจะทุกข์มาก เรารักน้อยก็จะทุกข์น้อย ถ้าเราเข้าใจแล้ววางเป็นกลาง เราก็จะไม่ทุกข์ กับสิ่งที่เรารัก เมื่อเราพิจารณารู้เมื่อไหร่ ศึกษารูปร่างกายรู้เมื่อไหร่ ตั้งแต่เกิดขึ้นมา เราเห็นแต่ของไม่เที่ยงแท้แน่นอนจริง เป็นของที่มีความทุกข์ ไม่มีความสุขแม้สัก ๕ นาที และไม่ใช่ว่าตัวของเรา มันปฏิเสธอยู่ทั้งวัน

ลองดูซิว่าจะเกิดอะไรขึ้นภายในจิตใจของพวกเรา ศึกษาให้รู้จิตใจของเรา จิตใจจะว่าอย่างไร ที่มันหวงเก่งๆ นี่จิตใจมันหวงแหน ถ้าจิตใจมันเห็นอย่างนี้เกิดขึ้นมันจะว่าอย่างไร มันจะว่าของนี้เที่ยงหรือ ของนี้มีความสุขหรือ ของนี้เป็นตัวตนของตนเองจริงๆ หรือ เจ้าจิตใจที่มันหวงเก่งๆ นี่มันจะว่าอย่างไร มันจะตัดสินใจว่าอย่างไร เมื่อร่างกายมันสลายไปหมดแล้ว จิตใจหรือจิตวิญญาณนี้มันจะเผ้ารูปร่างกายนี้ไหม มันก็ไม่เผ้า มันหนีไปแล้ว นี่เราทุกคนเป็นอย่างนี้

รูปร่างกายของพวกเรานี้ เมื่อล่วงลับดับตายไปแล้ว เมื่อยังไม่เผา จิตวิญญาณมันก็หนีไปแล้ว ใครสร้างบาปความชั่วทั้งหลายก็ไปรับบาปกรรมอันนั้น ใครสร้าง ความดีก็ไปเกิดสุขตามกำลังที่เราปฏิบัติได้ ถ้าผู้ใดได้บรรลุนิพพานขั้นต้น ก็ไปเกิดตาม



สถานะ ขั้นที่ ๒ ก็ตามสถานะที่ตนเองเรียนรู้ ขั้นที่ ๓ ก็ตามสถานะ ขั้นที่ ๔ ได้เป็น พระอรหันต์ก็ก้าวล่วงทุกข์ หลุดจากทุกข์ไป ขาดลอยไป ท่านคงไม่มาเอารูปร่างกายนั้น อีก เพราะท่านเรียนจบ ท่านเรียนรู้ ท่านเข้าใจจริง ท่านเห็นโทษมันจริง ท่านก็คงจะไม่ มาเอา จึงเรียกว่าผู้ที่พ้นทุกข์แล้ว ก็คือพระอรหันต์

พวกเราณี่ยังไม่ได้ ยังเป็นนักเรียนนักศึกษา เราก็ต้องศึกษา เราอุ้มคัมภีร์อยู่ เรา ก็ลูบแข้งลูบขา ลูบข้างตัวนี้ดูซิ ลูบหัว นี่หัวเรา หรือลูบแขน แขนเรา ลูบขา ขาเรา ลูบท้องก็ท้องเรา ลูบหน้าอกก็หน้าอกของเรา อะไรก็ของเราของเรา ลูบข้างตัวนี้ดูซิ เพราะเราเป็นคนตาบอด ดูข้างตัวนี้ว่ามันเป็นอะไรบ้าง ก็เรียกว่าดูคัมภีร์ เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย เราเกิดมาแล้วเราก็ต้องศึกษาเรื่องอย่างนี้แหละ ถ้าไม่ศึกษาเรา จะไม่รู้ ถ้าเราไม่รู้เราจะมีตมมณนธการ เราจะมีทุกข์มากมาย

ที่เราทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เราก็ทุกข์กับรูปร่างกาย ไม่มีความสุขก็เพราะอยู่กับรูปร่างกาย เราแสวงหาอะไร จะเป็นทรัพย์สมบัติอยู่ในทั่วโลกนี้ แ่่งชิงเงินทองก็ดี แ่่งแผ่นดินกันก็ดี บ้านนั้นเมืองนี้ปักเขตแดนกันไม่ลงก็รบราฆ่าฟัน หลงแผ่นดิน หลงต้นไม้ รุนวายเป็นกันทั้งโลกนี้ มันเป็นอย่างไร หลงทองคำ หลงเพชรพลอย หลงบ้านหลงช่อง หลงต้นไม้ภูเขาอะไรสารพัดที่เขาหลงกันอยู่อย่างนี้ ก็เพราะอยากเอามาเป็นของเรา นั้นแหละ เรานี้อยากใหญ่ ตัวของความอยากนี่คืออะไร ก็คือกิเลสมันเอง คือสมุทัย คือ ตัณหานั่นเอง ทำไมมันจึงหามา มันมาทุกข์กับรูปร่างกายนี้ซิ เพราะเมื่อมีรูปร่างกายนี้ แล้วก็ต้องหาของมาบำรุงบำเรอมัน อยากให้มันมีความสุข แล้วเราขนเงินมามากเท่าไร ก็ดี ขนของมากเท่าไรก็ดี มีรถมากเท่าไรก็ดี มีเงินทองมากเท่าไรก็ดี มีของใช้มากเท่าไร ก็ดี ขนเอามาหมดทุกอย่าง เอามาเพื่ออะไร เอามาเพื่อรูปร่างกายของพวกเรา เราทุกข์ กับรูปร่างกายของพวกเรา ผิดเถียงยุ่งเหยิงกัน พุดคุยไม่ลงกัน ทบตีกันอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะมาหลงรูปร่างกายนี้ มันยุ่งอยู่อย่างนี้แหละ มันหามาเพราะกาย หามาทำถมหมักหมมไว้ที่กาย แล้วก็ไปทำถมหมักหมมที่จิต ตัวที่หวงแหนรูปร่างกายนี้ จิตตัวนี้ ก็เลยแบกหามภาระ แบกหามรูป ท่านจึงเรียกว่ารูปขันธ์ หรือถ้าพูดให้ไพเราะเรียกว่า รูปธรรม มันเป็นกองหนึ่ง รูปร่างกายของพวกเราอันนี้แหละ ว่าพวกเราพวกเขา



เหตุฉะนั้น พวกเราจะไม่ให้หลง จะทำอะไร ก็ต้องศึกษาพิจารณาเพื่อให้รู้ และทำไมจึงอยากให้รู้เรื่องอย่างนี้ เพราะอยากให้ใจของพวกเรารู้เข้าใจว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ เพื่อไม่ให้ใจของเราเศร้าหมอง เกิดมายังเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็ไม่คิดว่ามันจะเป็นอยู่อย่างนี้ เมื่อมันเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ โตขึ้นมาอายุ ๓๐-๔๐ ปี ก็ให้รู้ตามวัยของมัน เมื่อมันแก่ ๕๐-๖๐ ปี ก็ให้รู้ตามวัยของมันว่ามันแก่ เมื่อมันแก่ ๗๐-๘๐ ปี หูตาฝ้าฟาง หนังเหี่ยวหนังแห้ง ฟันหลุดไป แก้มตอบไป หัวขาวหัวหงอกจนเดินไม่ไหว เป็นนกเค้าแมวฝ้าบ้านก็ให้รู้ ไม่ต้องเศร้าใจ ไม่ต้องเสียใจอะไร ตรงนี้ก็อยากให้รู้เรื่องอย่างนี้ มันจะไม่เศร้าใจ ไม่เสียใจ จนถึงที่สุดเราทุกคนก็ไม่อยากตาย ครูบาอาจารย์ก็ไม่อยากหนีไปจากลูกศิษย์ ลูกศิษย์ก็ไม่อยากให้ครูบาอาจารย์มรณภาพหรือตายไปจากเรา ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ เราก็มองว่ามันเป็นอย่างนี้ ทำไมมันจึงต้องไป ทำไมมันจึงต้องตาย สามีภรรยารักกันแค่นั้น บางคนก็ไปก่อน บางคนก็ไปหลัง ลูกเต้าก็รักแสนรักเหมือนกัน บางทีลูกก็ไปก่อนพ่อก่อนแม่ บางทีพ่อแม่ก็ไปก่อนลูกก่อนหลาน ของธรรมชาตินี้ทำไมมันจึงเป็นอย่างนี้ นี่แหละเป็นเรื่องที่พวกเราจะพากันศึกษากายนครอันนี้ เป็นนครอันใหญ่หลวง มาพิจารณาเพื่อจะให้อันรูปร่างกายนี้เป็นอย่างนี้ เราจะได้สบายใจ



คำว่าสบายใจก็คือรู้มันนั่นเอง เมื่อรู้แล้วก็รู้จักภัยของมัน รู้จักความสิ้นสุดก็คือความดับของมัน ท่านจึงทำให้รู้ทั้งความเกิดและความดับของรูปร่างกายด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา คำว่าสติปัญญานี้ก็คือ สอนจิตให้จิตมันรู้ เขาเรียกว่าจิตรู้เรื่องอย่างนี้ เราก็จะได้สบาย จิตก็จะวางของมันเองเมื่อมันรู้ ถ้าไม่รู้มันก็จะไม่วาง เห็นไหม คนที่หวงแหนบางสิ่งบางอย่าง หวงแหนคน หวงแหนสัตว์ หวงอะไรมันก็หลงไหลไป มันก็ผิดกันเอง มันยุ่งกันไปเอง เราก็เห็นอย่างนี้ เป็นเรื่องที่น่าพิศวงพิจารณา น่าเอามาคิดมาอ่าน

องค์สมเด็จพระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นคว้ารู้เรื่องอย่างนี้ ว่ามันเป็นอยู่กับสภาวะกับโลก มันตั้งมาพร้อมกัน มันเกิดขึ้นมาแล้วมันพร้อมกันอยู่อย่างนี้แหละ แม้ต้นไม้ ภูเขา รถ ตึกรามบ้านช่อง ห้วยหนองคลองบึงก็ดี มันมีอยู่ในโลก มันก็เป็นไปอย่างนี้ รูปร่างกายของพวกเรา เป็นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็ดี มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ของมัน แต่เราไม่ศึกษาไม่รู้ ใครจะรู้ก็ตามไม่รู้ก็ตาม คนที่รู้จักเป็นไปได้อยู่อย่างเดิม ก็จะสบายหน่อย คนที่ไม่รู้มันจะทุกข์

เหตุฉะนั้น คนที่เกิดอยู่ในโลกนี้มันเป็นไปตามธรรมชาติ พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนไว้ว่า อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคตานิ อุนุปาทา วา ตถาคตานิ จิตาว สา ธาตุ ธมฺมภูจิตตา ธมฺมนิยามตา สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ แปลว่า ตถาคตจะเกิดขึ้นมาก็ตาม แม้ตถาคตจะยังไม่เกิดก็ตาม ธาตุทั้งหลายเหล่านี้มีความตั้งอยู่ตามธรรมดาความเป็นไปตามธรรมดา ธรรมฐิติ ตั้งยืนยงอยู่อย่างนี้

ยืนยงบ้างไหม พิจารณาดูซิ เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีอยู่อย่างนี้บ้างไหม ตั้งแต่เรายังไม่เกิด ธรรมนิยามนิยามเป็นอยู่อย่างนี้บ้างไหม เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว นิยมเกิด นิยมแก่ นิยมเจ็บ นิยมตายอย่างนี้บ้างไหม มีใครเหลืออยู่บ้าง เราก็พิจารณาลงไป สภาวะธรรมเป็นธรรมดาธรรมชาติ รูปร่างกายเกิดขึ้นมาแล้วต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามธรรมชาติของเขา ใครเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วไม่อยู่ค้าฟ้าค้าแผ่นดินไปได้ มันเป็นธรรมดาอยู่อย่างนี้ เมื่อไรเราจะรู้สภาวะธรรมเป็นธรรมชาติอย่างนี้ พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่า ต้องพยายามพิจารณาให้รู้แจ้ง



เห็นจริงด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ นี่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนอย่างนี้ เมื่อหากรู้อย่างนี้แหละ เราจึงจะได้สบาย จึงจะไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อนวุ่นวายเกิดขึ้นกับรูปร่างกายอันนี้

พวกเราท่านทั้งหลายเป็นนักปฏิบัติ ก็ขอให้พากันพิจารณาไตร่ตรองใคร่ครวญ ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา ให้ถึถ้วนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง เราจะได้สบาย เมื่อเราไปที่โน้นที่นี้ บ้านใดเมืองใดประเทศใดที่ไหนก็ตาม เวลามันไม่สบายเกิดขึ้น มันเฒ่ามันแก่ มันเจ็บ มันป่วยอะไร ก็ว่านี่เป็นธรรมชาติของมัน ก็ดูแลมันไปซิ ไม่ได้ทิ้งมันแหละ แต่ทิ้งอยู่ภายในใจ แต่ก็รักษาไว้ทำประโยชน์ รูปร่างกายนี้เป็นไปตามธรรมชาติ เราต้องเอามาทำประโยชน์ เราจะทำบุญกุศล ทำความดี ก็ต้องเอารูปร่างกาย เราจะรักษาศีลให้เป็นผู้มีศีลก็เอารูปร่างกาย แล้วเราจะนั่งเจริญเมตตาภาวนา ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ ก็เอารูปร่างกาย เมื่อจิตใจของเราสงบเป็นสมาธิ เราก็ต้องยกรูปร่างกายขึ้นมาพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริง เราจึงจะพ้นจากกองทุกข์ไปได้ ตรงนี้เรียกว่ากายนี้เป็นเจ้าบุญเจ้าคุณ เป็นของที่จะทำให้พวกเรานี้มีสติปัญญา รู้ จะทำให้พวกเรานี้พ้นทุกข์ไปได้ ไม่อยากมาเกิดอีกก็เพราะเขามีโทษ นี่เรียกว่าเขาเป็นผู้มีบุญคุณ

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย ก็ขออำนวยการให้ทุกท่าน พระภิกษุสามเณร และอุบาสกอุบาสิกา น้อมนำธรรมะดังที่ได้บรรยายไปนี้ เรื่องกายนคร อันเป็นเมืองที่วิจิตรพิสดารสวยงามกว้างใหญ่ไพศาลนี้ ไปพิจารณา และเมื่อเห็นแล้ว จะได้รับความสุขความเจริญเกิดขึ้นในจิตใจของตน ผลก็จะได้รับประโยชน์ในชีวิตที่เราได้เกิดขึ้นมา

การพิจารณาเวทนาในเวทนา

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ณ บัดนี้ พวกเราท่านทั้งหลาย มาถึงกาลถึงเวลา พวกเราจะได้ฟังพระธรรมเทศนา เรื่อง เวทนา ๓ อย่าง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ ศึกษา ให้มีสติปัญญาไตร่ตรองใคร่ครวญเพื่อจะารู้เวทนาซึ่งเกิดขึ้นกับพวกเรา เวทนามี ๓ อย่าง

๑. สุขเวทนา

๒. ทุกขเวทนา

๓. ไม่ทุกข์ไม่สุขก็เป็นเวทนา (อุเบกขาเวทนา)

เวทนาทั้ง ๓ นี้ย่อมเกิดขึ้นแก่พวกมนุษย์เราทั้งหลาย ทั้งเวทนาภายนอกและภายใน หากพวกเราไม่ศึกษาให้เข้าใจแล้ว พวกเราย่อมมีความเดือดร้อนและวุ่นวาย กระสับกระส่าย มีจิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว มีตมนอนธการ ก็ทำให้พวกเราไม่มีความสุข วางตนเองไม่เป็น วางเวทนาทั้งหลายไม่เป็น จิตก็ยังดิ้นรนยังเดือดร้อน ไม่มีความสุขเกิดขึ้น เหตุฉะนั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้พวกเราศึกษา ให้พินิจพิจารณาไตร่ตรอง เรื่องเวทนานี้ ด้วยความเป็นผู้มีสติ



สุขเวทนา นั้น ทุกคนมีความพึงปรารถนา สุขที่บุคคลทั้งหลายได้อามิสต่างๆ ได้สมบัติต่างๆ ที่ตนเองปรารถนา ก็ว่ามันมีความสุข เรียกว่าสุขเวทนา มาพิจารณาดูรูปร่างกายของพวกเรา เวลาไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอะไรมาเบียดเบียน ไม่อิดไม่เหนียว ไม่เจ็บปวดที่โน่นที่นี่ พวกเราก็มั่นใจมีความสุขสบาย จิตใจก็พลอยสุขรื่นเริงไปด้วย หลงกับสุขไปด้วย พาให้พวกเราลุ่มหลง ไม่เข้าใจ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่พวกเราจะพากันศึกษาเรื่องสุขเป็นของที่ละยาก ส่วนทุกข์นั้นเป็นของที่ละง่าย

พวกเราท่านทั้งหลาย สุขเวทนา ร่างกายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อยู่สุขสบายก็เป็นสุข อาหารการกินสุขสบายก็ว่าเป็นสุข เราได้สิ่งของสมบัติเงินทอง แก้วแหวนเพชรนิลจินดาที่อยู่พักพาอาศัย รถ เรือ และเครื่องใช้วัตถุต่างๆ มาใช้มาสอย มาเป็นเครื่องประดับประดา เครื่องอำนวยความสะดวกให้พวกเราท่านทั้งหลาย เราก็มั่นใจมีความสุข

ตาเราเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เราก็มั่นใจมีความสุขใจ เพราะมันได้มามองเห็นหูได้ฟังเครื่องดนตรีบรรเลงร้องเพลงสารพัด ค่ายกององสรเรณูอะไรต่างๆ เราก็มั่นใจมีความสุข เขาให้ความสุขทางหู จมูกได้กลิ่นหอมๆ ที่เราชอบ เราก็มั่นใจมีความสุขสบาย กายของพวกเราได้นั่งรถ นั่งเรือ นั่งเครื่องบิน นั่งอยู่บ้าน นั่งบนเก้าอี้เบาะนุ่มสัมผัสต่างๆ ที่เรายืน เดิน นั่ง นอน อยู่ในที่พักอาศัยทั้งหลาย มันทำให้ร่างกายนี้มีความสุข ใจก็เลยเป็นอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่พอใจมีความสุข เป็นสุขเวทนา สุขเวทนาเกิดขึ้นจากเรื่องอย่างนี้ ซึ่งเราทุกคนก็อยากให้มันสุขอยู่อย่างเดิม ไม่ให้เปลี่ยนแปลงผันแปรไป เราคิดที่จะประคองความสุขให้อยู่อย่างเดิม มันก็ไม่อยู่ตามความหวัง ตามความปรารถนาของพวกเรา แต่เราก็ต้องปรารถนาอะไรทุกอย่างที่จะทำให้เรามีความสุข สุขทางด้านวัตถุ ด้านสัมผัสทั้งหลายเหล่านี้ ท่านจึงเรียกว่าสุขเวทนา

เมื่อมีความสุขแล้วคนย่อมตื่นเต้น บางคนมีความสุขมากจนน้ำตาไหล สุขตื่นเต้นจนกระโดดโลดเต้นเหมือนกับจะลอยไป ว่ามันสุขสบาย ร้องโห่สนุกสนานรื่นเริง ขับดนตรีร้องเพลงอะไรต่างๆ พุดจาปราศรัยมองหน้ามองหลังแช่มชื่นเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส เพราะความสุขนี้คนต้องการ มันสะเทือนสะท้อนแก่ร่างกายและจิตใจของ



พวกเราอย่างนี้เอง ท่านจึงเรียกว่ามันเป็นเวทนา เพราะมันไม่อยู่คงที่ มันสะเทือนอยู่ มันหวั่นไหวอยู่

ให้เราศึกษาดู สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้ว มันมาตั้งอยู่ และกำลังเสวยอารมณ์ มีความสุขอยู่กับสิ่งที่เราได้เห็นได้สัมผัสก็เป็นสุขเวทนา แล้วความสุขนั้นมันก็ดับไปได้ มันเสื่อมไปได้ พวกเราเคยพบเคยเจอบ้างไหม พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ศึกษา ให้มีสติพิจารณา ด้วยเป็นผู้มีปัญญาไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ให้รู้จักเวทนา ทั้งคำว่า ความเกิดขึ้นของเวทนานั้น ว่ามันเกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วก็มาตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป และก็มาพิจารณาถึงความเกิดขึ้นและความดับพร้อมๆ กันไป

พระพุทธองค์อยากให้เข้าใจว่าทำไมจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นของธรรมดาอยู่ ถ้าเราไม่ศึกษาเราก็ต้องหลงเป็นธรรมดา นี่แหละเป็นจุดที่สำคัญที่เราสัมผัสกันอยู่ทุกวันๆ ไม่มีใครที่จะไม่ได้สัมผัส ทั้งพระ ทั้งเณร ทั้งญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา และพุทธบริษัท ทั้งผู้เฝ้าใจในธรรม ย่อมได้สัมผัสกันอยู่ทุกวันทุกคืน แต่เราเคยศึกษาหรือไม่ เคยพิจารณาว่ามันเป็นอย่างนี้หรือไม่ด้วยสติปัญญาของพวกเรา ใจของพวกเรานั้น สั่นสะเทือนตื่นเต้นอย่างนั้นหรือไม่ หลงไหลไปอย่างนั้นหรือไม่ ตรงนี้เราควรศึกษาให้เข้าใจ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้

บัดนี้ **ทุกขเวทนา** ที่จะเกิดขึ้นกับพวกเรา เมื่อมันเสื่อมจากสุขมันก็มาหาทุกข์ บัดนี้ ได้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นมาในรูปร่างกายของพวกเรา นี่จะมากจะน้อย จะเจ็บที่ไหน จะเป็นโรคร้ายอะไรที่แพทย์เขาสมมุติให้ ที่เกิดอยู่ในร่างกายของพวกเรา เราຍ่อมได้สัมผัสไม่มากนักน้อย ดุชิ ตั้งแต่เราเกิดขึ้นมานี้ เราเป็นโรคอะไรบ้าง เจ็บป่วยเป็นไข้ เป็นหวัดเป็นไอ เป็นอะไรต่างๆ บ้างหรือไม่ ขึ้นส่วนต่างๆ ในร่างกายของพวกเรานี้ ก็ต้องมีนายแพทย์เฉพาะโรค เพราะว่ามันเป็นโรคเฉพาะอยู่ทุกอย่าง เมื่อโรคเกิดขึ้นแล้ว มันก็มีทุกขเวทนา ไม่สบายกาย ใจก็ไม่สบายไปด้วย เศร้าหมองไปด้วย วุ่นวายเดือดร้อนไปด้วยตรงนี้แหละ ให้พวกเราพิจารณาดูซิว่ามันเป็นกันบ้างไหม ท่านอยากให้เข้าใจ โอ้ย..ทุกขเวทนา มันจะเจ็บที่ไหนๆ มันก็เกิดมีทุกข์หมด ร่างกายของพวกเรามัน





จะเป็นโรคอะไร มันก็ทุกข์หมด ไม่ว่าเป็นอยู่จุดไหน หรือพวกเรามีความปรารถนาได้หรือไม่ว่า มันเจ็บขาเดินไม่ได้ ให้มันเจ็บมือเสียดีกว่า และเมื่อมันเจ็บมือแล้วมันเป็นอย่างไร มันก็จับอะไรไม่ได้ ก็บอกให้ไปเจ็บหลังเจ็บเอวเสีย เพื่อที่จะได้จับอันนั้นอันนี้ได้ กินหยูกกินยา กินข้าวกินน้ำได้ ครั้นมันเจ็บหลัง ก็เอาอีกแหละ มันก็หลังแข็ง เกิดทุกข์ นี่มันเป็นอย่างนี้ เจ็บที่ไหนล่ะที่มันไม่ทุกข์ มันทุกข์หมด มันเกิดทุกข์เวทนาทั้งหมด เจ็บมากก็ยิ่งทุกข์มาก เป็นโรคมากก็ทุกข์มาก นี่ มันเป็นอย่างนี้ ทุกข์ เรียกว่ากายเป็นทุกข์เวทนา แล้วใจก็เป็นทุกข์เวทนาตามเข้าไปอีก ก็เกิดทุกข์เป็นห่วงเป็นใยกันเป็นธรรมดา พวกเรารักษาตัวเองมาหาแพทย์หาหมอ ตั้งแต่เล็กๆ พ่อแม่พาไป เมื่อโตมาต้องไปด้วยตนเอง เราทุกข์อยู่อย่างนี้ เป็นโรคนั้นโรคนี้ ร่างกายไม่สบายอยู่อย่างนี้แหละ มันเกิดมาเพราะอะไร เบื้องต้นแล้วโรคมันเกิดขึ้น เราจึงมาเสวยทุกข์อยู่ และทุกข์นั้นมันจะดับไปเมื่อไร โรคภัยไข้เจ็บมันจะหายไปเมื่อไร ตรงนี้แหละ เป็นเรื่องที่เราจะพิจารณา ทุกขเวทนาเกิดขึ้นภายในกายของพวกเรา

ทีนี้ ใจของพวกเราเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ตาเห็นรูปไม่ดีก็ทุกข์อีกแล้ว หูได้ยินเสียงไม่ดี เขาตำเขาวาเขานินทาก็ทุกข์อีกแล้ว จมูกได้ดมกลิ่นเหม็นไม่ชอบก็เกิดทุกข์อีก ลิ้นได้ลิ้มรสไม่อร่อย ไม่ถูกกับที่ตนเองชอบ ก็เกิดทุกข์อีก กายนั่งกระดานนั่งของแข็ง นั่งที่ไม่นุ่มไม่นวล สัมผัสที่ไม่ดี ก็เกิดทุกข์ สัมผัสร้อนสัมผัสหนาวก็เกิดทุกข์ขึ้นมาอีกแหละ เป็นอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่พอใจ ก็มาทุกข์อยู่ที่ใจ ใจนี้จะรำพันอยู่ เมื่อมันสัมผัสได้น้อย มันก็ทุกข์น้อย สัมผัสมากก็ยิ่งทุกข์มากขึ้น ทุกข์อยู่ในใจ พลัดพรากจากของรักของชอบใจ ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นก็เป็นทุกข์ จึงได้โสกเศร้าโศกาอาดูร มัวหมอง ร้องไห้ร้องให้ หน้าเศร้าหน้าหมองเหี่ยวแห้ง ทั้งกายและทั้งใจไปด้วยกัน บัดนี้ บางบุคคลทุกข์มากจนไม่รับประทานอาหาร ไม่ดื่มน้ำ นอนไม่หลับ จนเป็นโรคประสาทไป ทุกข์ที่ไหนจึงจะเกิดขึ้นอย่างนั้น ก็เพราะมาทุกข์ใจ รวมลงมาอยู่ที่ทุกข์ในใจ มันทุกข์มาก เรียกว่าทุกข์เวทนามากเกิดขึ้น



พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้พากันศึกษา เริ่มต้นจากว่า ความทุกข์จะเกิดขึ้น มันมาจากเหตุอะไร เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วมันมาตั้งอยู่นั้น เรามาเสวยอารมณ์ความทุกข์ ธรรมดาของพวกเรา จิตมันยึดมันถือมันอยู่ตรงนั้น มันก็ยึดทุกข์อยู่ตรงนั้น เป็นอุปาทาน ความยึดมันถือมันอยู่ตรงนั้น แล้วเมื่อมันดับไป มันดับไปด้วยวิธีไหน มันดับไปอย่างไร ท่านให้พิจารณาทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปด้วย ให้เข้าใจในเรื่องทุกข์เวทนา ถ้าหากเราไม่พิจารณา เราจะรู้ได้อย่างไร คุณที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มันยังหายจากทุกข์เวทนา หายจากเจ็บป่วยได้ มันดับไปเอง ไม่ใช่มันจะยืนยงอยู่อย่างเดียว ไม่แปรปรวนไปที่ไหน ไม่แยกย้ายไปที่ไหน

ท่านว่ามันเป็นเวทนานั้น คือมันไม่ปกติ ตัวของคนเรานี่ ถ้ามันไม่สบายแล้วมัน ผิดปกติ หน้าตาก็ดี หนังก็นิด ร่ากายก็ดี มันอ่อนแอ มันผิดปกติ มันเป็นเวทนา มันเหี่ยวมันแห้ง คุณมันเป็นปกติได้อย่างไร เรามาดูซิ ร้องห่มร้องให้ โศกเศร้าโศกาอาดูร มัวหมองระทมทุกข์ มันผิดปกติ เมื่อมันเป็นอย่างนี้ ท่านจึงรู้จักว่ามันเป็นเวทนา เรา มาศึกษาดูว่ามันยังย้ายผันแปร แปรปรวนไปอยู่ตลอด ไม่คงที่ จึงเรียกว่าทุกข์เวทนา ตรงนี้จึงได้ศึกษาทั้งสองอย่าง ทั้งสุขและทุกข์ จุดมุ่งหมายนั้น สิ่งที่ทำให้สุขเกิดขึ้น เมื่อมันดับไป มันก็มาหาทุกข์ ทุกข์ดับเราก็มุ่งไปยึดสุขได้ นี่มันอยู่ตรงนี้แหละ

แต่แท้ที่จริง การแสวงหานี้ต้องการความสุข แต่สิ่งเหล่านั้นทำให้เกิดทุกข์ เรา ได้มาพิจารณาบ้างไหม ว่าอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้ามันมีแล้วก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น ไม่ทุกข์ มากก็ทุกข์น้อย ทุกข์ในการปรนนิบัติ ทุกข์ในการรักษา ทุกข์ในการพยาบาล ทุกข์ในการ ประครอง เหมือนจิตของเรามีความสุข เราอยากประครองให้มีความสุขอยู่ตลอด ไม่ให้มันเสื่อมไปเป็นทุกข์ กำลังประครองอยู่ไม่ให้มันเสื่อมมันเองทุกข์ก็เกิดขึ้นแล้ว เรา สังเกตบ้างไหม ให้พิจารณาดูดีๆ เหมือนเราอยากให้คนอยู่ในความคุ้มครองของเราเชื่อ เราอย่างนี้แหละ เราทุกข์แล้ว อยากให้เขาสุขนั่นแหละ เราสุขก็อยากให้เขาสุขแต่เรา เกิดทุกข์ขึ้น ถ้าเราไม่เข้าใจ ไม่รู้จักวาง ทีนี้เราก็ก่ไปทุกข์อยู่ข้างนอก ทั้งกายก็จะ ทุกข์ด้วย ทั้งใจก็จะทุกข์ไปด้วย นี่มันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ เราก็คควรที่จะศึกษา



ใครจะแบกจะหามอะไรมากมายแค่ไหนก็เป็นภาระที่จะทำให้เราเกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงสอนไว้ว่า *ภารว หเว ปญจกฺขนฺธา* ชันธทั้งห้าเป็นของหนัก ใครแบกชันธ ๕ อยู่ คือแบกอยู่ที่ใจ ใจรับ ใจยึดเป็นอุปาทาน คนนั้นเป็นทุกข์ในโลก พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้อย่างนี้

บัดนี้ เราเห็นไหมว่าอะไรต่างๆ มันเกิดขึ้นแล้วเราไปยึด มันจะเกิดทุกข์ทันทีที่ๆ ที่ของนั้นจะให้ความสุข แต่มันมาให้เกิดทุกข์ ของเหล่านี้มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สับสนปนกันอยู่ตลอด เดียวก็ย้ายไปหาทุกข์ เดียวก็ย้ายไปหาสุข พระพุทธองค์จึงสั่งสอนไว้ว่า ไม่ทุกข์ไม่สุขก็เป็นอุเบกขา ทำไมน่าจะจะเป็นอุเบกขา น่าจะได้สบาย คือในระหว่างที่เรายังละไม่ได้ทั้ง ๒ อย่าง ทั้งสุขและทั้งทุกข์ เรายังไม่เข้าใจนั่นเอง พอมันเสื่อมจากสุขมา มันจะมาเป็นทุกข์ ตอนที่มันอยู่กลางๆ มันยังไม่ทุกข์ เขาเรียกเป็นอุเบกขา มันเป็น**ไม่ทุกข์ไม่สุข** เป็น**อุเบกขาเวทนา** เดียวมันก็มายึดเอาทุกข์ มาติดอยู่กับทุกข์ ก่อนที่มันจะเสื่อมจากทุกข์ เราพยายามที่จะไปนึกหาถึงความสุข ไปในทางที่ดี มันก็อยู่กลางอีก ก่อนที่มันจะเข้าไปหาสุขก็ต้องไปอยู่เป็นอุเบกขาก่อน ไปพิจารณาก่อน จึงจะได้สุขเกิดขึ้นอีก ความแปรปรวนอยู่อย่างนี้ ไม่แน่นอนอยู่อย่างนี้แหละ และความเกิดขึ้นจากไม่ทุกข์ไม่สุขเป็นเวทนานี้มันมาจากไหน ต้นเหตุมันมาจากอะไร เขาค้นคว้าอะไร เพราะเราปล่อยวางทุกข์อย่างไรจึงมาเป็นกลาง และเรามาหาสุข ตอนที่มันวางเป็นกลางอยู่นั้น มันตั้งอยู่ ความเกิดขึ้นของมันคือ ความละจากทุกข์มาหาสุขที่นี่ เมื่อมันมาอยู่เป็นอุเบกขา อยู่กลางๆ ก็เรียกว่ามันตั้งอยู่ เมื่อมันตั้งอยู่แล้วมันก็ดับจากความเป็นกลาง ก็ไปได้รับสุขเกิดขึ้น เป็นของที่เปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนอย่างนี้ ท่านจึงเรียกว่าเวทนา

ทำไมเวทนาตัวนี้จึงมาเกิดอยู่ อุเบกขาเวทนาตัวนี้จึงไม่หลุด ก็คือเรายังยึดทุกข์ ยึดสุขอยู่ เรายังศึกษาไม่รู้ในสุขเวทนา ทุกขเวทนา ทั้ง ๒ อย่างนี้เรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริง เราวางไม่ได้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาทั้ง ๒ อย่างนี้ อันหนึ่งเกิดขึ้น อันหนึ่งดับไป อันหนึ่งเกิดขึ้น อันหนึ่งดับไป เราก็กว้างไม่ได้ทั้ง ๒ อย่าง ใจของเราวางไม่ได้ เพราะยังรู้แจ้งเห็นจริง มันก็เลยเป็นเวทนาอยู่อย่างนี้



เหตุฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้พิจารณาเรื่องราวทั้ง ๓ อย่างนี้ สมุททยธมมานุปสฺสึ วา เวทนาสุ วิหฺรติ ตั้งสติปัญญาพิจารณาให้รู้ความเกิดขึ้นในเวทนา วยธมมานุปสฺสึ วา เวทนาสุ วิหฺรติ ความดับไปของเวทนา เราควรที่จะรู้ สมุททยธมมานุปสฺสึ วา เวทนาสุ วิหฺรติ เราควรที่จะรู้ทั้งความเกิดขึ้นและความดับของเวทนา อุกเบกขาก็ให้รู้เหมือนกัน

เมื่อสรุปลงแล้ว เวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้ ก็จะสรุปเข้ามาเหมือนกันหมด เหมือนกันอย่างไร ก็ให้รู้จักความเกิดขึ้นของสุขเวทนา ความตั้งอยู่ของสุขเวทนา และความเสื่อมไปของสุขเวทนานั้น และเราก็ต้องศึกษาความเกิดขึ้นและความดับไปของทุกขเวทนาเป็นไปอย่างไร ตรงนี้เป็นเรื่องภายใน ถ้ามันอยู่กับภายนอก เมื่อมันเกิดขึ้น มันก็เข้าไปหาภายใน ไปหาที่จิตใจของพวกเรา มันก็เหมือนกัน อุเบกขาเวทนา ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ และความดับของอุเบกขาเวทนา มันจะเคลื่อนไปทางทุกข์หรือทางสุข

พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้พิจารณา เพื่อจะให้เข้าใจเรื่องนี้ให้ได้ ถ้าเราไม่เข้าใจ เราเสวยทุกวันอยู่ เสวยอารมณ์ อารมณ์ทุกข์ อารมณ์สุข ตัวเสวยจริงๆ ก็คือจิตใจของพวกเรา ใจของพวกเรารองรับเอาไว้ทั้งทุกข์และสุข ทั้งวันทั้งคืนเลยทีเดียว เว้นจากนอนหลับ เราเคยพิจารณาสังเกตบ้างไหม เดียวก็รัก เดียวก็ชัง เดียวก็โกรธ เดียวก็เกลียด เดียวก็ชอบ เดียวก็ไม่ชอบ เดียวก็หงุดหงิด เดียวก็จิตใจเศร้าหมอง เดียวก็ร้อนวุ่นวาย เดียวก็สงบ เดียวก็เย็นใจ เดียวก็ทุกข์ใจ เดียวก็ร้อนใจ เกิดขึ้นอยู่อย่างนี้ เราพากันดูบ้างไหม เดินไปเดินมานั่งนอนอยู่ พิจารณาดูอยู่ เวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้ย่อมเกิดขึ้นกับพวกเราอยู่ตลอดเวลา พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้พากันศึกษา

ถ้าตราบใดที่พวกเราไม่ศึกษาไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องอย่างนี้ เราก็ต้องตกอยู่ในอำนาจของมัน มีทั้งทุกข์ทั้งสุข ทั้งอยู่ว้างๆ เป็นอยู่อย่างนี้แหละ ไม่ได้สบายสักที ผู้สบายนั้นคือผู้ที่รู้เท่านั้น จะรู้ทั้งสุขและทั้งทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ มันเป็นอย่างนี้เกิดขึ้นมาอย่างไร แล้วก็ดับไปอย่างไร ทำไมใจของเราจึงจะเป็นกลางที่ตัวรับเวทนาอยู่ เมื่อไรใจของเราจะรู้ ใจของเราจึงจะวางเป็นกลางได้ด้วยความรู้อันแท้จริง ที่เห็นชัดเจน



เรื่องอย่างนี้ตกลงในไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เมื่อยึดก็เป็นทุกข์ เมื่อมันหายไปก็ไม่มีอะไร ไม่มีตนมีตัวอะไร ก็สรุปลงในไตรลักษณ์ เมื่อไรจิตของพวกเราจะสรุปเวทนาลงในไตรลักษณ์ได้ ทั้งสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อุเบกขาเวทนาที่มันยังไม่พ้น ยังไม่รู้แจ้ง เมื่อไรเราจะวางสิ่งเหล่านี้ได้ ก็ต้องรู้จึงจะวางได้ เหมือนบุคคลไปยืนตากแดด เมื่อร้อนมันก็เข้รุ่มเอง ถ้าเราไปจับไฟ ไฟไหม่มือของพวกเรา เรารู้ว่าไฟมันร้อนเราจะไม่จับอีก เมื่อไรเราจะเข้าใจเรื่องอย่างนี้ จิตใจของพวกเรารับทั้งทุกข์ รับทั้งสุข บางบุคคลวันหนึ่งๆ ๒๔ ชั่วโมงนั้น รับทุกข์เวทนามาก รับทุกข์มากกว่ารับสุข แต่บางบุคคลมีความสุขมากกว่าความทุกข์ บางบุคคลเฉยๆ อยู่ ก็ได้ คืดดูซิ นี่แหละ พวกเราจะปฏิบัติตนเองให้มีความสุข เราต้องศึกษาเรื่องอย่างนี้

ความสุขที่เราอยากต้องการมีนั่นคืออะไร พระพุทธเจ้าท่านว่า อุเบกขาญาณ ญาณ แปลว่า หยั่งรู้สัจธรรมของจริง หยั่งรู้ทั้งทุกข์และทั้งสุข ไม่ทุกข์ไม่สุขก็หยั่งรู้เรียกว่า เป็นวิชา เป็นความรู้ที่สูง ที่สามารถรู้จักเรื่องเหล่านี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปได้ ไม่ได้สมหวังสมปรารถนาของพวกเรา เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเราไม่ได้ตามที่ปรารถนา แล้วเมื่อไรเราจึงจะมองดูมันเฉยๆ ว่าสิ่งนี้ก็ไม่ได้สมความปรารถนา สุขและทุกข์ก็ไม่ได้สมความปรารถนา จะให้มันทุกข์อยู่มันก็ไม่ทุกข์ เดียวมันก็เสื่อมไป วางได้เป็นบางครั้ง บางคราว เห็นไหม บางคนโกรธที่คนนั้นพูดอย่างนั้นอย่างนี้ให้ ก็ว่าช่างมันเถอะ วางไปนั่นแหละ เขาเรียกว่าอุเบกขาเวทนา ถ้าหากเขาด่าเข้าไปหนักๆ ก็จะไม่โกรธ หงุดหงิดขึ้นมา มันก็จะเป็นทุกข์เวทนาเกิดขึ้นนั่นแหละ มันวางไม่ได้ เพราะยังไม่เข้าใจ ก็เลยโกรธเลยเกลียดเคียดแค้น อิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรกันอยู่ ทุกข์วุ่นวายอยู่อย่างนี้ แต่มันก็ไม่ทุกข์ตลอด มันก็มีความสุขอยู่บ้าง แต่บางบุคคลมีความทุกข์มาก ถ้าเทียบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์นี้ บางคนในวันหนึ่งๆ อาจจะถูกถึง ๗๐ เปอร์เซ็นต์ก็มี แต่สุขมีได้แค่ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ บางคนอาจจะสุขน้อยกว่านั้น แค่ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ทุกข์มากถึง ๘๐ เปอร์เซ็นต์ก็ได้ บางบุคคลนั้นทุกข์กับสุขอาจจะเท่ากัน เป็นผู้มีปัญหาขึ้นมาบ้าง ผู้มีปัญหามากขึ้น ทุกข์อาจจะน้อย สุขอาจจะมาก ๖๐-๗๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป เพราะคนนั้นมีสติปัญญาศึกษาเรียนรู้เรื่องอย่างนี้ มีสติปัญญารู้ตนเอง รู้จิตใจของตนเอง เมื่อ



ปล่อยวางได้มากเท่าไร รู้มากเท่าไร จิตใจเขาก็ต้องสบาย เขาไม่ได้ไปยึดมั่นถือมั่นอยู่กับสิ่งนั้น คนนั้นก็สุขสบายมากกว่าคนอื่น

ตราบใดที่พวกเราท่านทั้งหลายยังวางไม่ได้หมด รู้ไม่ได้หมด เราก็กังยังไม่ได้พ้นทุกข์ เพราะเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริงในเวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้ เรายังวางไม่ได้หมด จิตมันก็ไม่สงบ จะสงบได้น้อยๆ ถ้าเราวางได้มากขึ้น จิตก็สงบมากขึ้น ถ้าหากเราวางได้หมดเลย ก็รู้แจ้งเห็นจริงเลย จะสงบแค่นั้นก็ไม่ต้องพูดกัน จะอยู่ว่างๆ แบบไหน อยู่เป็นอุเบกขาอย่างไร อยู่ด้วยความรู้ อยู่อย่างสบายอย่างไร ไม่ต้องวุ่นวายกับอะไร ตรงนี้ก็เป็นข้อที่สำคัญมาก

พวกเราท่านทั้งหลายได้ยินได้ฟังเรื่องเวทนานี้ ก็ขอให้หันมามองไปพิจารณาเข้ามาสู่ตนดูซิ ดูร่างกายนี้แหละ ทุกข์แค่ร่างกายก็ทุกข์มากอยู่แล้ว ทีนี้มันมาทุกข์ที่จิตนี้ซิ ตัวที่จะรับจริงๆ มันแบกมันหามอยู่ที่ใจนี้ มันทุกข์อยู่ที่นี้ ทุกข์อยู่ที่ใจ ร่างกายไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บสักอย่าง ร่างกายดีๆ อยู่ แข็งแรงอยู่ สบาย แต่ถ้าใจมีความทุกข์เกาะอีกไม่นานรูปร่างกายนี้มันจะเหี่ยวและแห้งเข้า มันจะคิมน้ำไม่ได้ รับประทานอาหารไม่ได้ จะนอนไม่หลับ โรคภัยมรสุมจะเกิดขึ้น โรคประสาทหรือโรควิกลจริตอะไรต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายที่สุด เพราะมันทุกข์มาจากต้นเหตุคือที่ใจ ซึ่งเป็นตัวรองรับ



จิตใจของพวกเราเหมือนกับภาชนะ ภาชนะคือถาด คือจานก็ดี เอาของสกปรกทั้งหลายเข้ามาใส่ แล้วระคนปนกันอยู่ในภาชนะนั้น ก็จะเป็นของสกปรกมากน่ารังเกียจ ไม่มีใครชอบไม่มีใครจะเข้าไปแตะไปต้อง เพราะมีของสกปรกเต็มอยู่ เหมือนสาบเหี้ยนคาวไปหมด จิตใจของพวกเราก็ก็นั่นแหละ ขนแต่ของสารพัดเข้าไปหมักหมมทับถม จิตใจของพวกเราไม่มีอิสระ ถ้าหากพวกเราพิจารณาดู บางคนก็นั่งอยู่เฉยๆ ไม่รู้มันคิดเรื่องอะไรบ้าง วันหนึ่งๆ ไม่รู้มันคิดก็อย่าง ไม่น่าคิดมันก็เอามาคิด ดูซิหลายอารมณ์ใหม่หลายอย่างใหม่ นั่นแหละ จึงเรียกว่ามันหลายสิ่งหลายอย่างที่เราเอาใส่ภาชนะ เราคิดว่าใจของเรา ถ้าเป็นใจที่ดีเหมือนกับผ้าที่ขาวผุดผ่อง ถ้าเราเอาสีดำ สีแดง สีเขียว สีเหลือง สีต่างๆ สารพัดมาแต้มที่ผ้าขาวนั้น มาขีดมาเขียนที่ผ้าขาวนั้น หรือมาเทใส่ปนกันในผ้าขาวนั้น ผ้านั้นจะเป็นสีอะไร ทั้งของเหี้ยนของคาว ของหอมอะไรต่างๆ ใส่เข้าไป เมื่อปนเปเข้าไปแล้ว ผ้าที่ขาวๆ นั้นมันจะเป็นอย่างไร ก็จะหลายสี ไม่รู้ว่าจะ เป็นสีอะไร แล้วจะไปขายให้ใครเล่า เพราะมันสกปรก ใครเล่าจะซื้อไปนุ่งไปห่ม

จิตใจของพวกเราก็ก็นั่นแหละ มันถูกรสุมแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง รับอารมณ์ทั้ง สุขเวทนา ทั้งทุกข์เวทนา ไม่ทุกข์ไม่สุขเวทนา เป็นมรสุมหมด จิตใจก็หมดอิสระภาพ นี่แหละเรียกว่า จิตตกต่ำ เห็นไหมจิตใจหมดอิสระภาพ ประคองไม่ได้ ประคองจิตใจ ว่าใจของเราๆ ใครก็ว่าใจของเราๆ ทั้งนั้น แต่ทำไมเราจึงฝักมันไม่ได้ ไม่ให้มันไปคิดที่โน่นที่นี้ คิดไม่ดีไม่งาม คิดทุกข์มันไปคิดทำไม ถ้าเป็นของเรา เราทำไมจึงคุมไม่ได้ จึงไปรับเอาทุกข์เวทนาเข้ามาไว้เสียมากมาย ของทั้งหลายมันอยู่ของมันเอง แต่เราทำไมจึงรับเอาเข้ามาไว้ มาแบกมาหามให้มันทุกข์เกิดขึ้น อันนี้น่าคิดน่าพิจารณา ทุกคนต้องมีความคิดเหมือนกัน มีจิตใจเหมือนกัน รับเวทนาอยู่อย่างนี้ นี่แหละ พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้ศึกษา



ตนเองนั้นปรารถนาอยากจะสุขอย่างเดียว ทุกข์ไม่ปรารถนา แต่ตนเองก็ก่อทุกข์ให้เกิดเอง คิดให้ตนเองทุกข์เอง จึงสรุปได้ว่าเรารับกรรมของเราเอง ไม่มีใครมาทำกรรมให้เรา พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนว่า กรรมเป็นของของตนนี้ พระพุทธองค์ไม่ได้สั่งสอนโกหกหลอกลวงใคร สอนสัจธรรมของจริง เราทำ เราพูด เราคิด เราทุกข์เอง นี่รับเวทนา เราเป็นคนคิดเองเราทุกข์เอง ไม่ใช่คนอื่นคิดให้เรา กรรมจึงเป็นของของตน เราทุกคนก็ต้องศึกษาเรื่องอย่างนี้ว่า ตนเองทำให้ตนเองเกิดทุกข์ ตนเองไม่อยากทุกข์แต่ทำไมทำให้ตนเองเกิดทุกข์ขึ้น สิ่งเหล่านี้มันเป็นเวทนาทั้งนั้น มันมาเสวยอารมณ์อยู่ภายในจิต

ถ้าหากเราคิดอีกอย่างหนึ่ง เราได้น้ำที่สะอาดมาใส่แก้วที่สะอาด เราก็เอาสีเขียว สีแดง สีเหลือง สีน้ำตาล สีดำ สีอะไรต่างๆ หยดลงไปในแก้วน้ำที่มันสะอาดนั้น แล้วเอาช้อนมาคน เอาไม้มาคนเข้ากัน สีนั้นจะใช้งานได้ไหม จะเอาไปทาบ้าน ทาตู้ ทาเตียง สีนั้นมีคนจะซื้อไหม จะตั้งยี่ห้ออะไรก็ไม่มีใครซื้อ ไม่รู้จักเบอร์ของสี เป็นของไร้ประโยชน์ใจของพวกเราก็เหมือนกัน เมื่อรับอารมณ์สารพัดต่างๆ เป็นมรสุมอยู่อย่างนี้ ทุกข์มากๆ เลยทีเดียว มีดมนอนธการไปหมด เมื่อมันมีดมนอนธการอย่างนี้เขาจึงตัดสินใจไปในทางที่ผิด หาทางออกไม่ได้ก็ต้องฆ่าตนเอง ทุกวันนี้ก็มากขึ้นๆ เกือบทุกวันเสียแล้ว เดียวก็ผูกคอตาย เดียวก็กินยาพิษยาเบื่อตาย กระโดดตึกตาย กระโดดน้ำตาย ยิ่งตนเองตาย ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ เพราะไม่มีทางออก ใจหมดสภาพ มันมีดมนอนธการก็เลยมาฆ่ารูปร่างกายที่ใจมาอาศัยอยู่

เราคิดดูซิเวทนานี้มันเป็นอย่างไร มันร้ายแรงแค่ไหน พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนอยากให้รู้ เราคิดดู เหมือนบ้านของพวกเรา เราอยู่ในบ้าน เราจะเอาไฟมาเผาบ้าน จะฟันจะทุบจะตีบ้านของตนเอง หรือเอาอะไรมาทำลายให้มันพังลงไป คนชนิดนั้นมันเป็นอย่างไร คนฟันบ้าน ตีฝาบ้าน ทำลายบ้านของตนเอง เรียกว่าคนเป็นจิตอย่างไร เป็นวิกลจริตอะไร เป็นบ้าหรือเป็นอะไรจึงมาทำลายบ้านที่ตนเองอยู่ นั่นแหละ จิตใจของพวกเราก็เหมือนกัน มาทำร้ายรูปร่างกายที่ตนเองมาอาศัยอยู่ คือจิตนั้นมันคิดทำลาย



ก็เลยทำลายตนเองได้ สั่งงานให้อาเชือกมาผูกคอได้ สั่งงานให้อายาพิษมากินได้ สั่งงานให้กระโดดลงไปในน้ำได้ กระโดดตึกได้ สั่งงานเอาปืนมายิงตนเองตายได้ ดูซิ จิตนั้นยิ่งมันไม่ถูกหกรอก แต่มันมาชำระรูปร่างกายที่มาอาศัยอยู่ เหมือนเราทำลายบ้านของเรา แล้วเราจะไปอยู่ที่ไหนล่ะ มันก็ทุกข์ซิ เพราะไม่มีบ้านอยู่ เมื่อใจมันเป็นทุกข์ รับเวทนาอยู่ เมื่อตายไปมันจึงไปทุกข์ อยากพ้นทุกข์ก็เลยไม่พ้นทุกข์ อยากฆ่าตนเอง หนีหนีให้มันพ้นทุกข์ ไม่มีหวัง เพราะมันทุกข์อยู่แล้ว หรือมันผิดหวังอะไรต่างๆ ไม่ได้สมหวัง เราฆ่าตนเองมันก็ทุกข์อยู่แล้ว มันกำทุกข์เป็นอุปาทานยึดมันถือมันเป็นอารมณ์อยู่ เขาเรียกว่าทุกข์เวทนา มันก็ต้องไปทุกข์ซิ เพราะมันรับทุกข์อยู่แล้ว มันเป็นอย่างนี้

พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนอยากให้พิจารณาศึกษาให้รู้ ให้จิตใจของผู้อยู่บ้านรู้จักคุณของบ้าน ไม่ให้ทุบให้ตีบ้าน ไม่ให้ทำลายบ้าน ไม่ให้เผาบ้าน เราจะอยู่อาศัยมัน บัดนี้ จิตใจของพวกเราอาศัยรูปร่างกายของพวกเรา มันไม่ได้สมหวัง สมปรารถนา เราก็ก็นำทุกข์กับมัน เมื่อมันพลาดหวัง จิตใจก็มาชำระร่างกาย ทำลายรูปร่างกายอันนี้ เรามาอาศัยเขา มาอาศัยเขาใช้งาน จะใช้ไปทางไหน ใช้ไปในทางที่ไม่ดีก็ได้ ใช้ไปในทางที่ดีก็ได้ เพราะมาจากจิตใจนั้นแหละ มาจากตัวผู้รับ เหมือนกับงานที่สะอาดเราก็เอาของดีๆ มาใส่ แก้วสะอาดก็ใส่น้ำที่ใสสะอาด มาดื่มกินสนิทใจ ใส่น้ำสัมน้ำหวานก็ได้ ฝ้ายขาวๆ ก็มานุ่งมาหม่ได้ เพราะมันสะอาดดี เดียวนี้มันยังไม่สะอาดก็ต้องหาของสะอาดมาใช้ มาใส่ในใจของพวกเรา เมื่อใจของเรารู้เวทนาทั้งหลายแล้ว เขาจึงจะไม่รับ จิตจึงเป็นผู้ดูอยู่เฉยๆ อยู่ด้วยเหมือนพวกเราอยู่บ้านนี้แหละ เราก็ดูแลทำความสะอาดรักษามัน ก็เลยอาศัยเขาอยู่สบาย

บัดนี้ การที่เราจะบริหารงานอะไร สร้างสติปัญญา หรือเราจะรักษาศีลนั่งภาวนา อยู่ในบ้าน เราก็ต้องอาศัยบ้าน ฝนไม่ถูก แดดไม่ส่อง นอน นั่ง ยืน เดิน ปฏิบัติ ใจของพวกเราอาศัยรูปร่างกาย ก็เอารูปร่างกายทำคุณงามความดี รักษาศีลเจริญภาวนา มาพิจารณาดู เราต้องข้ามพ้นจากรูปร่างกายเราก็คือรูปขันธ์ เราจึงจะพ้นทุกข์



ครั้นเราอยู่ในบ้านของพวกเรา เราไม่เจ็บไม่ป่วย ฝนไม่ถูก แดดไม่ถูก ไม่มีอันตรายที่จะเข้าไป ก็ต้องอาศัยบ้าน เมื่อหากเราล่วงลับดับไป เราก็ก็นอนไป ไม่ได้เอาบ้านไปด้วย ใจก็เหมือนกัน เมื่อรูปร่างกายนี้เผาแก่แล้วชำรุดทรุดโทรมตายไป เขาก็ไม่ได้เอารูปร่างกายนี้ไปด้วย เขาไปของเขาเอง ไปตามกรรมของเขา ตรงนี้แหละ การที่มันรับเวทนาทั้งหลายอยู่ รับทั้งดีและไม่ดีอยู่อย่างนี้ ยอมรับหมดรับทั้งสุขรับทั้งทุกข์ บางทีก็เฉยๆ อยู่หมดทั้งวันทั้งคืนเว้นจากนอนหลับ เอาละ ใครจะฉลาดกว่ากัน ก็ต้องฝึกฝนอบรมสติปัญญา มาพิจารณาพิจารณาเรื่องเวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้ เพื่อจะให้จิตใจของพวกเรารับรู้เรื่องอย่างนี้ ที่มันสัมผัสแล้วมันจะมายึดมันถ่วงมันนี้ เราจึงจะได้สบาย คืออุเบกขา ใจจึงสบาย ใจรู้เสียก่อน ใจจึงสบาย

บางท่านบางองค์ท่านจึงว่า จิตรู้ จิตเป็นภาษาบาลีไม่ใช่ภาษาไทย ถ้าใจรู้ก็จะ เป็นภาษาของพวกเรา ใจมันรู้จัก มันเข้าใจเรื่องอย่างนี้ เราจะว่าปัญญา วิชา ความรู้ เราจะสมมุติออกมาเป็นอะไรก็ได้แล้วแต่จะสมมุติมาพูดคุยกัน ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา ไม่ทุกข์ไม่สุขเวทนา เขาก็อยู่กับโลกอย่างนี้เอง เราไม่เกิดมาเขาก็มีกันอยู่อย่างนี้แหละ คนเจ็บคนป่วย คนทุกข์ร้องไห้ คนหัวเราะรื่นเริงอะไรต่างๆ มันมีอยู่อย่างนี้ของมันเอง แต่พวกเรายังไม่ฉลาด ใจของพวกเรายังไม่ฉลาด เกิดขึ้นมาพบมาเจอแล้วก็มาหลง เมืองมนุษย์ของพวกเรานี้จะเป็นเมืองมรสม เมืองวุ่นวาย เมืองทำให้หลงได้ง่าย พวกเราก็ก่อนนั้นแหละจึงได้มาเกิด ใครๆ ก็เหมือนกัน

เหตุฉะนั้น ก็ขอให้ทุกท่าน ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา น้อมนำ เวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้ มาพิจารณาพิจารณาด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา ให้รู้ทั้งความเกิดขึ้น ความ ตั้งอยู่ และความดับไปของเวทนา นี้ แล้วจะได้ปลงได้วางได้ เกิดความสุขความสบายขึ้น แก่ตน ก็ขอยุติการบรรยายธรรมไว้เพียงแค่นี้

การพิจารณาจิตในจิต

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

คณะศรัทธาญาติโยมทั้งหลาย พวกเราทุกคนให้พากันตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา
เนื่องในวันนี้อาตมาพอจะบรรยายธรรมเรื่อง **พิจารณาจิตในจิต** พวกเราท่านทั้งหลาย
ให้พากันนั่งขัดสมาธิ ตั้งจิตตั้งใจฟังด้วยดี ทำจิตใจของตนนั้นระลึกรู้ไปตามกระแส
ธรรมที่อาตมาได้อธิบายนั้น เรียกว่าใช้จิตใจของตนเองพิจารณาไปตามธรรม

เหตุฉะนั้น การที่พวกเราท่านทั้งหลายจะได้พิจารณาดูจิตใจ ทุกคนก็ต้องมีจิตใจ
เหมือนกัน จิตเป็นภาษาบาลี ใจเป็นภาษาไทย แต่พวกเราก็กังขังไม่รู้ไม่เข้าใจจริงๆ ว่า
จิตนั้นคืออะไร ใจคืออะไร แล้วจะประพฤติปฏิบัติอย่างไร ผีกลัอย่างไร เข้าใจอย่างไร
ว่าจิตใจของพวกเราท่านทั้งหลายนั้น เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มาสัมผัสจิต
เหตุฉะนั้น การที่พวกเราพิจารณาจิตในจิตใจของตนให้รู้ให้เข้าใจว่า จิตใจนั้น เสวย
อารมณ์อะไร จิตพัวพันพันเผื่ออยู่กับเรื่องอะไร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัส
ให้ไว้ว่า พิจารณาจิตในจิต

คำว่า พิจารณาจิตในจิต นั้น คือเราจะต้องใช้สติและสัมปชัญญะ สติคือความ
ระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว อันนี้เป็นตัวสำคัญที่จะได้สอดส่องมองดูจิตใจของ
เรา เมื่อเรายืน เดิน นั่ง นอนอยู่ทุกอิริยาบถก็ตาม เพื่อจะให้รู้เพื่อจะให้เข้าใจว่าจิตใจ



ของเรานั้นคิดอยู่กับอารมณ์อะไร ทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในใจ ท่านเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ราคะ โทสะ โมหะ ที่เกิดขึ้นอยู่ภายในจิตของเรานั้น

ทุกคนก็ให้มาเข้าใจว่า **จิตคือความคิด คิดไปตามอารมณ์ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง** นั้นเอง เมื่อหากเรามีสติสัมปชัญญะพิจารณาสอดส่องมองดูจิตใจของตนในปัจจุบันนี้ ไม่ต้องคิดถึงอดีต อนาคต อดีตที่ล่วงมาแล้วก็ไม่ต้องไปคิด อนาคตที่ยังมาไม่ถึงก็ไม่ต้องคิดคำนึงถึง

ให้ทุกคนมาตั้งสติปัญญาพิจารณาดูจิตของเรา คิดอยู่ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ว่า จิตของเรานั้นหากมันหลงเพลิดเพลिनไปตามกามารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย เป็นฝ่ายที่หลงระเรีงเพลิดเพลिनไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด อันนั้นเรียกว่าจิตของเรา **มีราคะ** เรียกว่าความเกิดขึ้นของจิตติดอยู่กับอารมณ์สิ่งนั้น เมื่อหากจิตของเรากำลังเสวยอารมณ์อยู่ในความเพลิดเพลिनนั้น เรียกว่าจิตของเรานั้นติดอยู่กับราคะ ความพอใจในสิ่งนั้นอยู่ หากเราพิจารณาดูแล้วว่า เมื่อหากจิตของเรานั้นวางจากสิ่งนั้น เรียกว่าดับจากราคะ ก็ควรที่จะเข้าใจ

เหตุฉะนั้น ทุกคนควรพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร เราพากันนั่งทำความสงบอยู่ จิตนิ่งอยู่ เราควรที่จะรู้ว่ามันปรุงแต่งขึ้นมา คิดขึ้นมาเอง หรือมาจากภายนอก อารมณ์ที่จะเป็นราคะดังได้กล่าวมานั้น ถ้าหากมาจากสิ่งภายนอก มาหลอกลวงให้จิตตามไปคิดในสิ่งนั้น เราก็ควรที่จะรู้ จะเข้าใจ

ถ้าหากเราไม่ได้มีตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะอะไรก็ตาม แต่หากว่าจิตของเรานิ่งอยู่ เมื่อมีกิเลสราคะอยู่ มันก็ผุดขึ้นมาเองหรือปรุงแต่งขึ้นมาเองภายในจิต มีความเพลิดเพลिनยินดี นั่นก็เรียกว่ามีความเกิดขึ้น เรียกว่าความเกิดขึ้นของจิต เมื่อมาติดอยู่ ความตั้งอยู่ของจิตนั้น ในอารมณ์นั้น เราก็ควรดูว่ามันกำลังติดอยู่ เพลิดเพลिनอยู่นั่นเอง นี่เรียกว่ามันตั้งอยู่ เมื่อมันดับไป เราก็ควรที่จะรู้



องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า จิตของตนเองมีราคะ ก็ควรที่จะรู้จะเข้าใจว่า เดียวนี้ จิตของเรากำลังตั้งอยู่ในราคะ ความพอใจ เมื่อจิตของเราเสวยอยู่ในราคะนั้น ก็ควรที่จะเข้าใจว่า จิตของเรากำลังมีความเสวยอารมณ์นี้อยู่ เมื่อจิตของเรานั้นวางไปแล้ว ดับจากอารมณ์นั้นไป ก็ควรที่จะทำความเข้าใจให้รู้ว่า เดียวนี้ราคะดับไปแล้วจากจิตใจของตนด้วยวิธีไหน ควรที่จะเข้าใจอย่างนี้ เหตุฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงให้เรามาพิจารณา ทั้งความเกิดขึ้นของอารมณ์นั้นอยู่ภายในจิต ทั้งความเสื่อมไปของอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ภายในจิต ก็คือราคะนั่นเองเสื่อมไป

เหตุฉะนั้น ทุกคนยังไม่มี ความเข้าใจว่าตนเองหลงติดในราคะ คำว่าราคะนี้ไม่ใช่อย่างอื่นไกล ก็คือความกำหนัด ความยินดี ความเพติดเพลิน ความหลงมัวเมาอยู่เรียกว่าราคะ หากจิตใจของเราพัวพันอยู่เช่นนี้แล้ว ก็ทำให้มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้น มีความกระวนกระวาย ความเสาะแสวงหาในอารมณ์ที่ตนเองต้องการ ท่านจึงว่า *ราคะคคินา* ไฟคือราคะ ทำให้แผดเผาจิตใจของพวกเราท่านทั้งหลาย เราร้อน กระสับกระส่าย กระเสือกกระสนดิ้นรนอยู่ไม่มีรู้จักจบจักสิ้น

เมื่อเป็นเช่นนี้เอง พระพุทธองค์จึงอยากให้เรานี้มีสติสัมปชัญญะรู้จิตของตนเอง ตั้งอยู่ในอารมณ์นั้นๆ และการดับไปของอารมณ์นั้นๆ นี่ในข้อที่หนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งนั้น จิตของเรานั้น หากเรามาพิจารณาทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ของภายนอกนั้น ถ้าจิตของเราออกไปรับอารมณ์สิ่งเหล่านั้นมา เข้าพินิจพิจารณาเกิดขึ้น ไม่มีความพอใจในอารมณ์ที่ได้รับนั้น หากมันไม่มีความพอใจเกิดขึ้น ก็ควรที่จะกำหนดรู้ว่า เดียวนี้จิตของเรากำลังเกิดโทสะ ความที่ไม่พอใจ ความครุ่นคิดขุ่นเคืองอยู่ เมื่อมันตั้งอยู่ มันก็เสวยซึ่งความเศร้าหมองและความขุ่นมัว ความเดือดร้อนวุ่นวายเหมือนกัน จิตไม่มีความสุขความสบาย ก็ควรที่จะเข้าใจอารมณ์ที่จิตของเรากำลังตั้งอยู่ บัดนี้ หากอารมณ์นี้ดับไป เราก็ควรที่จะเข้าใจในระยะนี้ว่าโทสะนั้นดับไป



เหตุฉะนั้น หากเรามาทำความเข้าใจอย่างนี้ ให้รู้อย่างนี้อยู่ภายในจิตของเรา ตั้งแต่ความเกิดขึ้นมา เกิดขึ้นมาเพราะอะไร ทางภายนอกดังได้กล่าวนั้นหรือ หรือหาก โทสะเกิดขึ้นภายในจิตที่เรากำลังนั่งทำความสงบอยู่ หรือจิตนิ่งอยู่นั้น เมื่อจิตของเรา นิ่งอยู่ สงบอยู่ แต่มันครุ่นคิดปรุงแต่งขึ้นมาจากภายในจิตเอง เรียกว่ามโนทวาร เกิดขึ้น ภายในจิตของเรา มันไม่พอใจในอารมณ์นั้นๆ

เมื่อมันตั้งอยู่ก็ดี มันตั้งอยู่ มันจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หรือมันกำลังมีความทุกข์ร้อนอยู่อย่างไรในจิตใจ ควรที่จะกำหนดให้เข้าใจ ให้รู้ เมื่อจะเสื่อมไปนั้น เสื่อมไปด้วยวิธีไหน เราคิดอารมณ์อะไร เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร มันจะดับไปจากจิตใจของเรา อย่างไร ท่านจึงตรัสไว้ว่า จิตมีโทสะเกิดขึ้นก็ควรที่จะกำหนดรู้ว่าจิตกำลังมีโทสะ เมื่อ กำลังตั้งอยู่ในโทสะไม่มีความพอใจนั้น ก็ควรที่จะกำหนดรู้เหมือนกัน

เมื่อโทสะดับไป ก็ควรที่จะกำหนดรู้ เดียวนี้โทสะดับไปจากจิตใจของตนเองแล้ว ก็ควรที่จะกำหนดรู้ให้เข้าใจ อันนี้เราควรที่จะพิจารณาให้รู้อย่างนี้ พิจารณาจิตในจิต ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาพิจารณา

บัดนี้ จิตของเราเป็นโมหะเกิดขึ้นนั้นเป็นอย่างไร ทุกคนก็ย่อมมีเหมือนกันที่ยังไม่รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมทั้งหลาย ยังไม่ได้พ้นทุกข์ ก็ย่อมมีโมหะคือความหลง อันที่จิตที่มีความหลงนั้น เราก็ควรที่จะใช้สติปัญญาพิจารณาสิ่งที่ถูกที่ผิดที่จิตของเรา กำลังคิดอยู่หรือหลงผิดอยู่นั้น เรารวบรวมเข้าไปแล้วว่า ตั้งแต่จิตของเรามีราคะและ โทสะนั้น จิตของเราไปหลงอยู่ทั้ง ๒ อย่าง ทั้งอวิชชาอารมณ์ อารมณ์ที่พอใจในราคะดังได้กล่าวมานั้น อวิชชาอารมณ์ อารมณ์ที่ไม่พอใจอีกอย่างหนึ่ง เราก็ควรที่จะเข้าใจ ใช้สติปัญญา พินิจพิจารณาว่า จิตของเราหลงอยู่ทั้ง ๒ อย่าง ทั้งอารมณ์ที่พอใจและอารมณ์ที่ไม่พอใจ จิตของเราก็เปลี่ยนแปลงอยู่ เกิดๆ ดับๆ อยู่อย่างนั้น เดียวก็สบายเดี๋ยวก็ทุกข์ เสวยอารมณ์อยู่ ๒ อย่างนี้ ท่านจึงเรียกว่า สิ่งที่พอใจกับไม่พอใจสับสนปนกันอยู่อย่างนี้ อยู่ภายในจิตของพวกเราท่านทั้งหลาย



เหตุฉะนั้น เมื่อเรามาพิจารณาแล้วว่า จิตของเรากำลังหลงอยู่กับอารมณ์ทั้ง ๒ อย่างอยู่อย่างนี้ เราจะแก้ไขอย่างไร พิจารณาให้เข้าใจอย่างไร รู้อย่างไร จึงจะปล่อยวางในอารมณ์สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นได้ การพิจารณาจิตในจิต นี่เป็นข้อที่สำคัญเป็นข้อสุดท้าย

แม้หากพวกเราท่านทั้งหลาย ฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบระงับ เป็นสมาธิหนักแน่น มั่นคง ดำรงอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวแล้ว แม้เราจะไปยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ที่ไหน ทุกอิริยาบถทั้ง ๔ อย่างนี้ เราก็ตั้งสติปัญญา พินิจพิจารณาจิตของเราอยู่ทุกอิริยาบถ และเราทำกิจการงานอะไรบางสิ่งบางอย่างอยู่ เราก็ควรที่จะกำหนดรู้ว่าจิตของเรานั้น คึดอยู่กับอารมณ์อะไร นี่เป็นข้อที่สำคัญ

เราท่านทั้งหลายจะพากันชำระจิตของเราให้หมดจดผ่องใส ให้สะอาด ก็ต้องเป็นผู้มีสติปัญญา รู้ความนึกคิดของตนเอง เรามาพินิจพิจารณาทั้ง ๒ อย่างนี้ ทั้งดีและไม่ดี หรือทั้งทุกข์ทั้งสุข เกิดขึ้นอยู่ภายในจิตของเรานั้น เราก็ควรที่จะพากันทำความเข้าใจ ให้รู้ว่าทั้งทุกข์และทั้งสุข ทั้งอารมณ์ที่พอใจและไม่พอใจ ทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นสภาวะความเป็นจริงตั้งอยู่ตามธรรมชาติของเขา เรามาพิจารณาดูภายนอกซิ แม้รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ทั้งหลายอยู่ในโลกนี้ก็ไปตามธรรมชาติ

เมื่อหากเราไม่รู้แล้ว เราจึงหลงเพลิดเพลัน จิตใจจึงไปจดจ่อพัวพันพันเผื่ออยู่ ทำให้เรามีความทุกข์เกิดขึ้นได้ ธรรมชาติแล้วเขาอยู่เป็นปกติของเขา ที่เราจะชำระจิตใจของเรา เมื่อเราอยู่ที่ใดแห่งหนตำบลใดที่ไหน เราก็ควรใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาอยู่ทุกขณะที่กำลังยืน เดิน นั่ง นอนอยู่นั้น อยู่ทีนั้นๆ เราพากันพิจารณาอย่างนี้ จะให้รู้ ถ้าหากจิตของเรานั้น เราอยู่นิ่งๆ มันเกิดขึ้นมาดังได้กล่าวมานั้น ก็ควรที่จะรู้ เราไม่ได้ทำกิจการงานอะไรภายนอก เรานั่งอยู่สบายหรือสงบอยู่ เราก็ควรที่จะกำหนดรู้ดูจิตของตนเองอยู่ตลอด ไม่ให้จิตของเราออกจากสมาธิ



เมื่อหากกิเลสยังไม่หมดไม่สิ้นจากดวงใจ อารมณ์มันจะโผล่ขึ้นมาภายในจิตเอง เรียกว่ากิเลสยังไม่หมดจากดวงใจของเรา มันก็โผล่ขึ้นมาได้ มันก็ปรุงก็แต่งขึ้นมาได้ในมโนทวาร ภายในจิตของเราได้ เมื่อมันโผล่ขึ้นมาแล้ว เราก็ควรที่จะกำหนดรู้ดังได้กล่าวมาแล้วนั้น เออ..อารมณ์อันนี้เป็นอะไร อารมณ์อันนี้มันเป็นราคะ ความพอใจหรือกำหนดพิจารณาดูให้ดี

ถ้าหากเรามีความพอใจ เราหลงเพลิดเพลินแล้ว เรายึดมันว่ามีความสุขแล้ว เราก็รู้ทันทีว่า เต็มนี้จิตของเรากำลังอยู่ในราคะ ตั้งอยู่ในราคะ ความกำหนัด ความยินดี เราควรที่จะรู้อย่างนั้นทันที เมื่อเรารู้แล้วเราก็ควรที่จะปล่อยวางว่า อันนี้เป็นราคะเกิดขึ้นมา ถ้าหากเรายึดมันถือมัน ทุกข์จะตามมาหาเรา เพราะเราติดติดอยู่กับสิ่งนั้น ถ้าเรารู้แล้วเราก็ควรที่จะปล่อยวางออกไป นี่การพิจารณาจิตใจด้วยเป็นผู้มีสติ ปัญญา

หากจิตของเรานั้นมันมาพิจารณาอยู่ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมันไม่พอใจ ก็ควรที่จะเข้าใจ ควรที่จะเข้าใจ เต็มนี้จิตของเราเกิดขึ้นมา ผุดขึ้นมาแล้ว มันไม่พอใจ ไม่พอใจกับเรื่องอะไรก็ตาม กับเพื่อนกับฝูงหรือเรื่องราวต่างๆ ทุกอย่าง หรือมันหงุดหงิดกับเรื่องอะไรทุกสิ่งทุกอย่างนั้น เราก็ควรที่จะเข้าใจว่า โอ..เต็มนี้จิตของเรา กำลังเป็นโทสะ มีความวุ่นวายเกิดขึ้นอย่างนี้ นี่ การจดจ้องมองดูจิตอยู่ทุกขณะ ไม่ว่าเรากำลังทำอะไร เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้วก็รีบปล่อยรีบวาง อย่าไปยึดมันถือมันในสิ่งเหล่านั้น ทุกข์จะตามมาหาเรา เมื่อหากเรารู้จักวิธีปล่อยวิธีวางออกไปแล้ว มันก็ดับไป

เหตุฉะนั้น เมื่อมาทำความเข้าใจให้รู้อย่างนี้ เราจึงจะชำระจิตของเราให้หมดจดได้ เพราะมารู้ทั้งราคะและโทสะ รู้ทั้งความโลภ ทั้งความโกรธ และความหลง สามารถที่จะปิดเป่าหรือหาวิธีแก้ไขเสียสละ ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ปลดปล่อยออกจากดวงใจได้ ก็มาพิจารณาจิตในจิตนี้เอง นี่เป็นสิ่งที่สำคัญที่พวกเราจะพากันชำระจิตใจของเราอยู่ในปัจจุบันนี้



ถ้าหากเราไม่รู้ไม่เข้าใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของเราให้แจ่มแจ้ง ให้เข้าใจโดยดีแล้ว เราก็ไม่อาจสามารถที่จะเสียสละ ละทิ้งความโลภและความโกรธออกจากดวงใจได้ เพราะอะไร เพราะเราหลง เหตุฉะนั้น ในสมัยปัจจุบันนี้ ทุกคนว่าตัวเองรู้ บางทีโดนทุกข์เข้าไป โศกเศร้าโศกาอาดูรหม่นหมอง จิ้งร้องห่มร้องไห้ นอนก็ไม่หลับ ก็ว่ารู้อยู่ว่ามันเป็นทุกข์ ว่าตนเองรู้ ถ้ามแล้วารู้ ถ้าตนเองรู้จริงๆ ทำไมจึงไม่วางจึงไม่ปล่อย ไม่เสียสละละปล่อยวางออกไป ถ้ารู้

เรียกว่าคนยังไม่รู้จึงปล่อยวางไม่ได้ ไม่รู้อะไร ไม่รู้โทษของมัน ทั้งราคะก็ตีความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆ และสิ่งของต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกก็ตี เมื่อเรายังไม่รู้ มันก็ต้องนำทุกข์มาให้ เมื่อเราไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น มันก็นำทุกข์มาให้ ถ้าหากเรารู้โทษมันเมื่อไหร่ ทั้งราคะก็ตี การที่หลงเพลิดเพลินดังได้กล่าวมานั้น ผลสุดท้ายมันก็นำทุกข์มาให้แก่เรา ถ้าหากเรา รู้จริงๆ สิ่งที่เราไม่พอใจนี้ มันก็นำทุกข์ ความเดือดร้อนมาให้แก่จิตใจของเรา จนมีความทุกข์โศกเศร้าโศกาอาดูร ควรที่จะรู้ชี้รู้โทษของอารมณ์นี้เกิดขึ้นภายในจิต นี่แหละการพิจารณาจิตในจิต เมื่อหากเราไม่รู้เมื่อไหร่ เราก็แก้ไขตนเองไม่ได้ ไม่มีใครจะแก้ไขให้

การแก้ไขนี้ เรามีสติปัญญาที่จะรู้เท่านั้นเอง กำหนดรู้ว่าทั้ง ๒ อย่างนี้มีโทษ ทั้งราคะและโทสะมีโทษ นำทุกข์นำความเดือดร้อนมาให้

เหตุฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *ราคะคตินา ไฟคือราคะ โทสะคตินา ไฟคือโทสะ โมหะคตินา ไฟคือโมหะ* ความลุ่มหลงนี้เองทำให้มีความทุกข์ ความเดือดร้อน เป็นไฟเผาผลาญจิตดวงใจของพวกเราท่านทั้งหลายอยู่ในปัจจุบันนี้ ทั้งกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหนทุกอิริยาบถ มันเผาผลาญจิตใจของพวกเราท่านทั้งหลาย แต่เราไม่รู้ไม่เข้าใจ ก็เพราะเราหลง พระพุทธองค์จึงอยากให้เราทั้งหลายมากำหนดรู้ มาดูให้เข้าใจในอารมณ์ที่เป็นราคะและโทสะนี้ให้แจ่มแจ้ง ให้รู้โทษของมันเท่านั้นเอง



ถ้าหากพวกเราท่านทั้งหลายรู้โทษของทั้ง ๒ อย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่าไม่เป็นโมหะ เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ รู้ตามความเป็นจริงว่า ทั้งราคะและโทสะนี้ เป็นเฉพาะ อยู่โดยเอกเทศของเขา โดยตามสภาวะธรรม มีอยู่ประจำอยู่ในโลกนี้ แต่เราไม่มีสติปัญญาที่จะรู้เห็นตามความเป็นจริงของเขา

คนเรามาคิดดูซิ บางทีนั้นมันก็มี ความพอใจ บางทีก็ไม่พอใจ มันอยู่แค่นี้ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน เดียวก็สนุกสนานรื่นเริง เดียวก็โศกเศร้าโศกาอาดูรหม่นหมอง ร้องไห้ ร้องให้ จิตใจเหี่ยวแห้ง อับเฉา ลงไป มันก็มีอยู่แค่นี้ แม้แต่กับวัตถุภายนอก สิ่งของต่างๆ ก็เหมือนกัน หรือบุคคลอื่นนอกตัวเองไปก็เหมือนกัน และวนเข้ามาหาตัวเอง ที่เราไม่พอใจกับตนเอง บางบุคคลมันเจ็บมันป่วย หรือไม่สบายกายอย่างนี้ มันก็มีความทุกข์เกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้นมาอยู่กับตนเอง มันก็ไม่พอใจอยู่นั่น มันจะเกิดอยู่ที่ไหน ก็เลสมันอยู่ที่นี่

เหตุฉะนั้น องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงให้พวกเราพิจารณาจิตในจิต ทั้ง ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ และความดับไป และให้พิจารณาทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปของจิตด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา

หากพวกเราท่านทั้งหลาย ที่เป็นศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา พากันนั่ง เจริญเมตตาภาวนา ทำจิตใจให้สงบแล้ว เราก็จะมาพิจารณาตรงนี้ เพื่อจะชำระจิตใจของเราให้หมดจดบริสุทธิ์ได้ ก็ดูอยู่ตลอด

บัดนี้ ถ้าหากบุคคลที่กำลังพิจารณาอยู่ แก่ใจตนเองอยู่ มารู้ อยู่ จิตก็เลย สงบนิ่งอยู่ ยังไม่ปรุงไม่แต่งทั้งอารมณ์ที่เป็นราคะและโทสะที่เกิดขึ้นภายในจิต จิตตัวนี้ สงบอยู่เหมือนอยู่เฉยๆ ไม่คิดเรื่องอะไร ไม่ปรุงแต่งเรื่องอะไรเกิดขึ้นมาภายในจิต ตรงนี้ ก็ให้เป็นผู้มีสติปัญญา ดูจิตใจของตนเองให้สงบอยู่เท่านั้น ถ้าจิตใจของเราสงบนิ่งอยู่ มันรับรู้ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ทั้งภายนอกมันก็กระเด็นออกไป หรือมันไม่ยึดเอาไว้ อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตนั้นก็ไม่มี



เมื่อมันยังไม่มีอารมณ์เกิดขึ้นมา ปรงแต่งขึ้นมา เราก็ใช้สติปัญญาจิตของเรา ที่มันนิ่งอยู่เท่านั้น ถ้าหากมันนิ่งอยู่เป็นชั่วโมงสองชั่วโมง หลายชั่วโมง หรือเป็นวันๆ หลายวัน มันก็ยังไม่ปรงแต่ง เราก็ควรที่จะใช้สติปัญญาจิตใจของเราอยู่เท่านั้น เพื่ออยากให้พากันมองเห็นว่า กิเลสของเรานั้น ทั้งราคะและโทสะนั้นมันหมดหรือยัง ถ้า มันยังไม่หมด มันก็จะโผล่ขึ้นมาเอง เป็นมโนทวาร เพราะทางภายนอกเราแก้ไขได้แล้ว ทางภายในนั้นมันยังไม่หมดไม่สิ้น มันก็จะเกิดขึ้นมาได้ ถ้าหากมันยังไม่เกิดมา มันอยู่ เป็นปีๆ พูน จิตใจของเราก็นิ่งอยู่ มองซ้ายแลขวาไปไหน แ่งหนตาบลดิดที่ใด จิตใจมัน ก็สงบนิ่งอยู่เฉยๆ มองเห็นอะไรมันก็เฉยๆ ได้ยินเสียงอะไรก็เฉยๆ ถูกกลั่นก็เฉยๆ ลั่นได้ ลิ้มรสก็เฉยๆ กายถูกต้องไผ่ภูริัพพะ เย็นร้อนอ่อนแข็งก็เฉยๆ จิตใจนั้นรับอารมณ์ทั้งดี และไม่ดียกเฉยทั้ง ๒ อย่าง

ถ้าหากพวกเราท่านทั้งหลาย มีสติปัญญาจิตใจของตนเอง มารู้ถึงสถานที่นี้ ก็เรียกว่าบุคคลนั้นเป็นผู้มีสติปัญญาประกอบจิตของตน และฝึกฝนอบรมจิตใจของตน รู้อารมณ์เกิดขึ้นภายในจิตของตนได้อย่างแน่นอน เมื่อรู้แล้วอย่างนี้เราก็ตั่งสติปัญญา จิตใจเท่านั้น อันนี้เป็นข้อสำคัญ ถ้าหากทุกคนยัง 모르ไม่เข้าใจแล้วยังหลงอยู่ มันก็จะ ทำให้มีความทุกข์ความเดือดร้อนดังได้กล่าวมาแล้วนั้นแหละ นี่เป็นข้อสำคัญการพิจารณา จิตในจิต

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงชี้แจงแสดงเอาไว้ให้พวกเราท่านทั้งหลาย ว่า จิตเต จิตตานุปสฺสี วิหริติ ต้องพิจารณาดูจิตในจิตของตน สมุทยธมมานุปสฺสี วา จิตตสฺมี วิหริติ ว่าให้รู้ทั้งความเกิดขึ้นของจิต ว่าอารมณ์อะไรเกิดขึ้น วยธมมานุปสฺสี วา จิตตสฺมี วิหริติ ให้รู้ทั้งความเสื่อมไปของจิต คือจิตยึดอยู่ในอารมณ์นั้น มันก็วางไป สมุทยวยธมมานุปสฺสี วา จิตตสฺมี วิหริติ ให้เรามีสติปัญญากำหนดรู้ทั้งความเกิดขึ้นของ จิตว่าอารมณ์นี้เกิดขึ้นมานั้น รับอารมณ์อยู่นั้น แล้วก็ให้มารู้มาเข้าใจจนกระทั่งอารมณ์ นั้นเสื่อมไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างนี้



พวกเราท่านทั้งหลาย การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบระงับเป็นสมาธิดีแล้ว ควรที่จะมาพิจารณาจิตในจิตได้แล้ว เพื่อจะชำระจิตของเราให้ผ่องใส ให้สะอาดเกิดขึ้น เรียกว่า โคตรภูจิต กิเลสมันอยู่ในจิตนี้เอง มันไม่อยู่ที่อื่น เราจะไปค้นคว้าอยู่แห่งหนตำบลใด ประเทศใดเมืองใด ในป่าในเขาในถ้ำที่ไหน ในวัดวาอารามใด ว่ากิเลสมันอยู่ที่ไหน แต่ต้องศรัทธาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นทรงสอนให้ไปอยู่ที่สงบสงัดวิเวก เพราะอะไร เพราะอยากให้พวกเราท่านทั้งหลายนั้นมาหาจิตของตนเอง ให้รู้ว่ามันคิดอยู่ที่ไหนเท่านั้น เพื่อจะได้ประคับประคองจิตใจให้สงบ

เมื่อจิตใจของเราสงบแล้ว เราก็จะมาดูว่ามีอารมณ์อะไรอยู่ในจิต กิเลสมันอยู่ที่ไหน ความรัก ความชัง หรือความพอใจหรือไม่พอใจ มันอยู่ที่ไหน มันก็อยู่ที่ใจของเรา อยู่ในถ้ำนี้ อยู่ในวัดนี้ เราจะไปยืนเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหน เหาะเหินเดินอากาศไปที่ไหน กิเลสมันก็ไปกับเราอยู่อย่างนั้น ขึ้นรถขึ้นเรือมันก็ขึ้นไป ตามเราอยู่เหมือนเงาติดตาม อยู่ภายในจิต ก็เรียกว่า โคตรภูญาณ ญาณหยั่งรู้โคตรของจิต โคตรของกิเลส มันฝังอยู่ภายในจิตมานานแล้ว เราก็พิจารณาเข้าไปดูตรงนี้ โอ..มันไม่อยู่ที่ไหน เราไป มันก็ไปด้วยเพราะจิตใจมันไป มันมีความรักความชังอยู่ภายในจิตนี้เอง

พระพุทธองค์ก็จะให้แก้ไขอย่างนี้ เรียกว่า ราคะ โทสะ มันอยู่ที่นี้ มันไม่อยู่ที่อื่น แต่เราจะไปค้นคว้าหาที่อื่นแล้ว มันก็จะไม่เห็นไม่เจอมันอยู่ที่ไหน อันเป็นบ่อเกิดแห่งกองทุกข์บ่อเกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย คิดว่ามันอยู่ที่อื่น มันไม่ใช่ แต่พวกเราท่านทั้งหลายมาค้นหาจนพบที่อยู่ของกิเลส

เหตุฉะนั้น เมื่อเราไม่รู้ว่าที่อยู่ของกิเลส เราจะชำระกิเลสได้อย่างไร เราไม่รู้ที่อยู่ของเขา เหมือนเราไม่รู้ที่อยู่ของสัตว์ต่างๆ หรือุงก็ดี อยู่ในรู เราจะไปจับงูมาผูกมัดหรือเชียนตีมันได้อย่างไร ทำลายมันได้อย่างไร หรือนายแพทย์ก็ดี ที่ยังไม่ฉลาด ไม่รู้ ก็ค้นคว้าหาเหตุของโรคอยู่ในสรรพางค์ร่างกายของคนป่วยที่มาให้ตนเองตรวจหาโรค ถ้าตรวจไม่รู้สาเหตุของโรคต้นเหตุของโรคแล้ว นายแพทย์คนนั้นก็ไม่สามารถที่จะจัดยาและฉีดยารักษาโรคของบุคคลนั้นให้หายได้



ฉันใดก็ดี หากพวกเราท่านทั้งหลายมีสติปัญญาพิจารณาว่ากิเลสอยู่ภายในจิต เราจึงจะค้นคิดพิจารณาอยู่ที่นี้ ไม่ต้องไปคิดดูแลดูว่าอยู่ที่ไหน ดูหาเหตุผลของกิเลสอยู่ในจิตใจของตน ถ้าหากเรารู้แล้ว เราก็จะแก้ไขด้วยตนเอง หรือว่าครูบาอาจารย์ให้อุบายว่าต้องแก้ไขวิธีนี้ รากะเกิดขึ้นมาแล้ว ต้องแก้ไขอย่างนี้ โทสะเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่พอใจต้องแก้ไขอย่างนี้ ก็คือให้รู้เท่านั้นเอง ให้รู้อะไร ให้รู้โทษของมัน เพราะมันจะนำทุกข์ติดตามมาให้พวกเราท่านทั้งหลายถ้าหลงไปยึด ก็ให้รู้เช่นนั้น

ฉันใดก็ดี นายแพทย์ผู้ฉลาด เมื่อตรวจตราดูโรคภัยไข้เจ็บอยู่ในสรรพวงค์ร่างกายของบุคคลที่เจ็บป่วย รู้ต้นเหตุของโรคว่าเกิดอยู่ที่ไหนแล้วจึงพยายามหาหุยกหายมารักษาค้นหาต้นเหตุของโรคนั้น อาการอื่นๆ ของโรคนั้นก็จะหายไปตามๆ กัน ถ้าหากว่าต้นเค้าของโรคนั้นหายไปแล้ว เราไม่ต้องคิดจะไปรักษา ฉันใดก็ดี องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราท่านทั้งหลายมาค้นคว้าดูอยู่ที่ภายในจิตของเรา เพราะโรคนั้นอยู่ที่นี้

เหตุฉะนั้น วัฒนาอาวาสทั้งหลายนั้น ถ้าเราจะจัดเรียกชนิดหนึ่งก็คือว่า เป็นโรงพยาบาลรักษาโรคจิต เพราะคนเป็นโรคจิต โรคจิตนั้นตัวของโรคคืออะไร ก็คือกิเลส รากะโทสะเป็นโรค ทำให้จิตนั้นมีความทุกข์ความเดือดร้อน เราจะรักษาโรคนั้นให้หายจากดวงใจของเรา เราก็ต้องเป็นผู้มีสติปัญญา ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ใช้สติปัญญาดูจิตของตน ค้นคว้าให้รู้จักเหตุรู้จักผล รู้จักที่อยู่ของกิเลสให้จงได้

ผู้ปฏิบัติดี ย่อมรู้ลวดลายของกิเลส คำว่า ผู้ปฏิบัติดี นั่นก็คือ คนนั่งทำสมาธิฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้สงบระงับเป็นสมาธิแล้ว มีสติปัญญาพิจารณาจิตในจิตดังได้กล่าวมาแล้วนั้นแหละ เมื่อเราคิดพิจารณาอยู่แล้ว เราก็จะรู้ว่ารากะกับโทสะนั้นเขาเกิดขึ้นมาด้วยวิธีไหน ด้วยลวดลายอย่างไร



คนที่กำลังพิจารณาอยู่นั้น เรียกว่า คนปฏิบัติ ก็รู้ลวดลายของกิเลสที่จะเกิดขึ้น ภายใตจิตของตนเองได้ ถ้ามันเกิดมาจากภายนอก เราก็จะรู้ เรียกว่ารู้ว่ามันเกิดมา ด้วยวิธีนี้ อ้อ..มันมาทางตาหรือ เราก็รู้ว่ามันมาทางตา มันเข้ามาทางหูหรือ เราก็จะรู้ มันมาทางจมูกหรือ มาทางลิ้นก็ดี แล้วก็มาทางกาย ๕ ประตุนี้ กิเลสมันเข้ามาทั้ง ๕ ประตุนี้อะไร หรือ เราก็จะรู้เพราะเราปฏิบัติ ปฏิบัติอยู่ย่อมรู้ลวดลายของกิเลสที่จะเข้ามาใน ประตุนั้น

เมื่อรู้แล้ว เราก็รู้จักสกัดกั้น รู้จักทำความเข้าใจ มันก็จะละลายวางออกไปได้ นี่..ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ลวดลายกิเลสทั้งราคะและโทสะ ปฏิเวธ รู้แล้วละลายวาง อันนี้แหละเรียกว่าคนรู้โทษของกิเลส ทั้งราคะและโทสะ รู้แล้วก็จะปล่อยวางทิ้ง ไม่เอา ปฏิเวธ รู้แล้วละลายวางอะไรเล่า รู้แล้วว่ามันเกิดขึ้นมา มันเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่เฉยๆ อยู่ตามสภาวะธรรมของโลกนี้ ตั้งอยู่ในโลกนี้ แล้วเรา สมมุติต่างๆ ขึ้นมานี้ ทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็มีแต่สมมุติขึ้นมา ก็อิงสมมุติ คือเรามาสสมมุติ เอาไว้เรียกกัน อิงสัจจะ สิ่งนี้ตั้งขึ้นมาแล้วเป็นอยู่อย่างนี้ อิงบัญญัติ บัญญัติก็เรียกกันว่า สิ่งโน้นสิ่งนี้ อิงวิมุตติ บุคคลที่มีสติปัญญา รู้ และจิตก็ยอมรับรู้ตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จึงจะหลุดไป คือความหลุดพ้นออกไป เหมือนบุคคลรู้จักราคะมีโทษ นำทุกข์มาให้ โทสะมีโทษ นำความทุกข์มาให้

ถ้าหากพวกเราท่านทั้งหลายรู้เมื่อไหร่ รู้โทษของมันเมื่อไหร่ ทั้งราคะและโทสะ แล้ว มันก็จะปล่อยวางเอง ไม่ต้องบอกว่าปล่อยวาง ปล่อยวางราคะเสีย ไม่ต้องบอก ถ้ารู้โทษแล้ว ถ้าเรารู้โทษของโทสะก็เหมือนกัน ความเคียดแค้นความโกรธก็ดี ความไม่พอใจผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรก็ดี ถ้าเรารู้โทษของมันแล้ว ไม่ต้องบอกว่าปล่อยวาง แต่จิตมันจะปล่อยวางเองโดยอัตโนมัติ เพราะเขารู้โทษ เหมือนบุคคลทั้งหลายที่ไปยืน ตากแดดที่แดดกำลังกล้าอยู่ แสงพระอาทิตย์กำลังกล้าอยู่ มันร้อน ถ้าบุคคลนั้นยังไม่รู้ ก็เดินออกไปตากแดด ลองดู เมื่อตากแดดอยู่แล้ว แดดก็แผดเผาร่างกาย มีความ ร้อนเกิดขึ้น ไม่สบาย ก็รีบเข้ามาในร่ม เมื่อเข้ามาในร่มแล้ว มันก็เย็นสบาย ฉันทิดก็ดี



หากมารู้มาเข้าใจว่าแต่นั้นเป็นของที่มีโทษ เขาก็เดินเข้าร่มเอง บอกให้ไปตากอีก เขาก็ไม่ไปตากอีก เพราะมันร้อน ฉันทไค้ดี บุคคลที่มีสติปัญญา รู้ว่าราคะ ความหลง เพลิดเพลินนั้น เป็นต้นเหตุจะนำทุกข์มาให้แก่ตน บุคคลนั้นก็จะชวนขวยละด้วยตนเอง โทสะก็เหมือนกัน ถ้ารู้แล้วว่ามันจะทำให้ตนเองเศร้าหมองขุ่นมัว มีความทุกข์ บุคคลนั้นก็จะละเองโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องบอกเขา เขาก็จะรู้

การที่เรายังไม่รู้ตัวเอง เราก็ควรศึกษาให้รู้โทษเท่านั้น เมื่อรู้โทษก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้วจิตใจของเราก็จะเป็นกลาง ราคะเกิดขึ้น มันก็รู้ มันก็จะเฉย เข้าใจ โทสะเกิดขึ้น มันก็จะรู้ มันก็จะเฉย เพราะมันเข้าใจ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันรวมลงไปไนไตรลักษณ์หมด เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ไม่เที่ยง ถ้าหากเราไปยึดอยู่ มันก็เป็นทุกข์ เมื่อมันเป็นทุกข์แล้ว มันเสื่อมไปหายไป มันก็เป็นอนัตตา พระพุทธองค์จึงอยากให้พิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ เมื่อมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของเรา

แม้ราคะก็ดี พิจารณาดูซิ เรากำลังหลงเพลิดเพลินอยู่นั้น เดียวมันก็จะมีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะมันเสื่อมจากความเพลิดเพลิน เมื่อมีความทุกข์ มันจะทุกข์อยู่จริงๆ มันก็ไม่ทุกข์อยู่อย่างนั้น เดียวมันก็เสื่อม แล้วมันก็หายไป ไม่มีตัวมีตนอะไร มันก็เป็นอนัตตา พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ ราคะก็เหมือนกัน แม้โทสะก็เหมือนกัน เมื่อมันมีเกิดความไม่พอใจโกรธเกลียดขึ้นมาก็ดี เกิดขึ้นมาแล้ว เดียวมันก็เสื่อมไปได้ เปลี่ยนแปลงไป ถ้าหากเรากำลังยึดมันถ้อมมันอยู่ มันก็ยิ่งทุกข์มาก เราก็เห็นทุกข์ ถ้าหากมันหายไป แล้ว มันคลายไปแล้ว มันไม่ยึดอย่างนี้มันก็ไม่มีตนมีตัว

เมื่อเรารู้แล้วอย่างนี้ เราก็ละไป ถ้าเราละได้ชั่วครูชั่วคราว เดียวมันจะเกิดขึ้นมาอีก เขาเรียกว่า โลภียปัญญา ถ้าหากพวกเราท่านทั้งหลาย รู้แล้ว เข้าใจแล้วตามความเป็นจริง ละได้หมด ไม่เกิดขึ้นมาอีก ก็เรียกว่า โลกุตระปัญญา

เหตุฉะนั้น ทั้งราคะและโทสะ โมหะคือความหลงก็ดี ก็มีการแก้ไขรวบรวมลงไปให้เป็นไตรลักษณ์เหมือนกันหมด เหตุฉะนั้น หากบุคคลมีสติปัญญารู้อย่างนี้ มองดูอะไรเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกันหมด จิตใจก็จะมีอุเบกขาวางเฉย

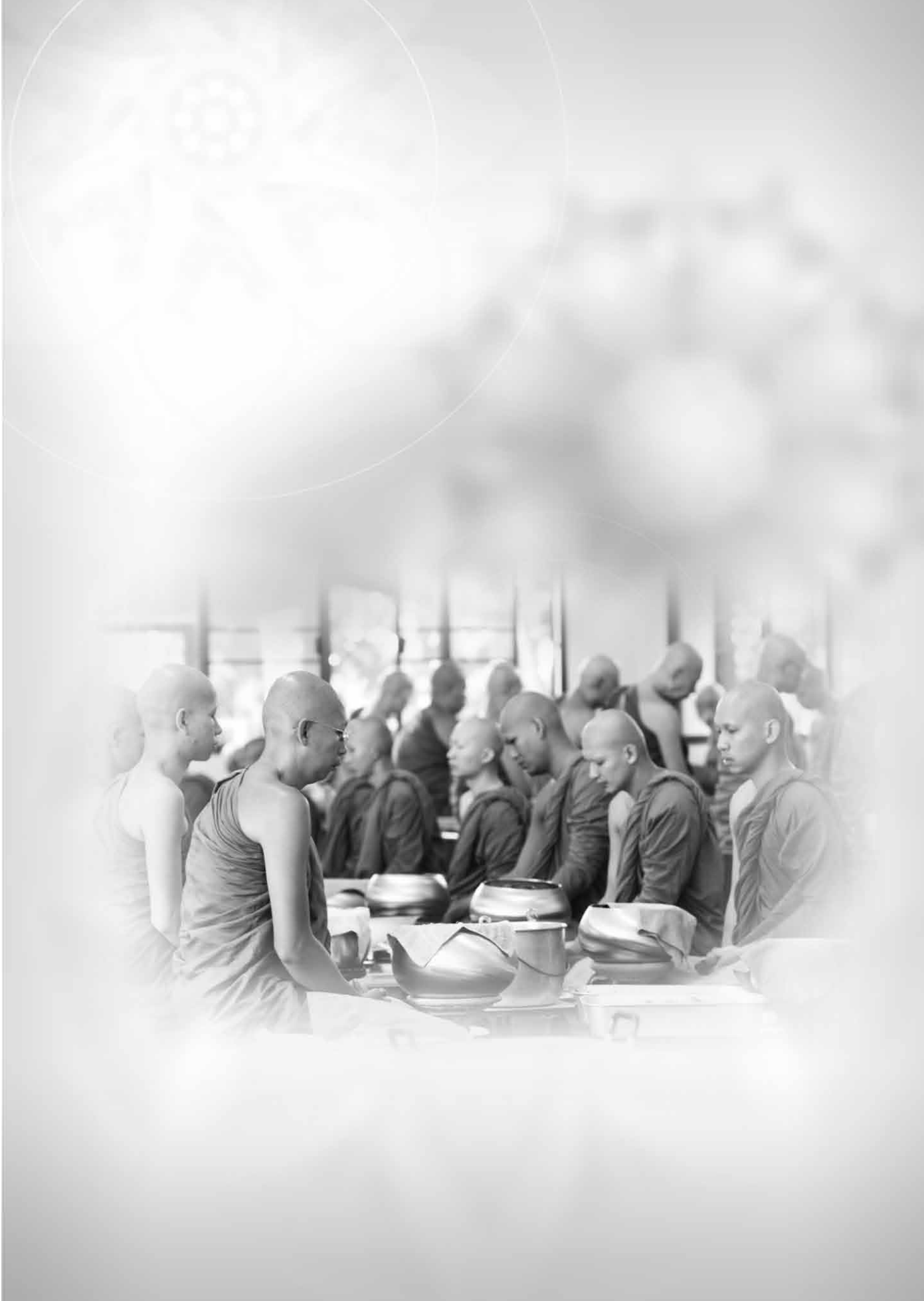


ในสิ่งเหล่านั้น ไม่ใช่เฉยแล้วไม่เอา ไม่ดู ไม่ทำอะไร ไม่เป็นอย่างนั้น ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจจริง เขาเฉยในสิ่งที่ไปตามสภาวะความเป็นจริงของมันอยู่ในโลกนี้ เขาเฉย สิ่งที่เราควรทำ เมื่อมีร่างกายอยู่ก็ทำได้ ทำประโยชน์ได้ ให้รู้จักสิ่งที่ตนเองทำนั้น ว่ามีประโยชน์อะไรเท่านั้น ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ที่ควรที่จะละทิ้ง มันก็รู้มันก็เข้าใจว่าสิ่งนี้ไม่ควรทำ เรียกว่าเป็นคนฉลาด

การที่พวกเราท่านทั้งหลายจะฉลาดได้แบบนี้ ก็ต้องมีความพากเพียรพยายามฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองให้สงบเสียก่อน เมื่อจิตสงบแล้ว เราจึงจะใช้สติปัญญา มาพิจารณาดูจิตในจิตของตนเองได้ ถ้าหากจิตใจของเราไม่สงบระงับเป็นสมาธิ มาพิจารณาเอาดื้อๆ เฉยๆ เป็นวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาจิตในจิตเอาเฉยๆ เป็นอันว่าพิจารณาไปเท่าไร ก็ยังไม่เข้าใจจิตของตนเอง เพราะจิตมันไม่สงบ จิตมันไม่อยู่ไม่นิ่ง นี่เป็นสิ่งสำคัญ

บางท่านบางบุคคลก็ดี ทั้งพระเณร และอุบาสก อุบาสิกา ว่าอยากจะเดินทางลัดปฏิบัติพิจารณาจิตในจิตเลยทีเดียว เพื่อจะรู้จะเข้าใจเร็วๆ ให้พ้นไปเดี๋ยวนี้ มันพ้นไปไม่ได้ง่ายๆ เพราะจิตมันไม่สงบ ก็ขอให้ทุกคนพิจารณาให้เข้าใจอย่างนี้ ถ้าจิตสงบก่อน จิตนิ่งอยู่ก่อน จึงจะมองเห็นว่าอะไรเกิดขึ้นภายในจิตของตนเอง ว่ามีราคะหรือโทสะได้

ถ้าจะเปรียบเทียบข้างนอกให้ดูก็ดี เหมือนกับบุคคลมีบุตรชายบุตรหญิงก็ดี ถ้ามันคือมันชน มันไม่ฟังคำสั่งสอนของเรา เมื่อมันไม่ฟังคำสั่งสอนของเราแล้ว มันก็หนีไปที่อื่น เราจะสอนมันได้อย่างไร ฝึกมันได้อย่างไร เพราะมันไม่อยู่กับเรา ฉะนั้นใดก็ดี จิตใจของพวกเราท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจไม่สงบระงับเป็นสมาธิ เราจะดูจิตของเราได้อย่างไร เพราะมันไม่อยู่ มันไปที่อื่นเรื่อยๆ มันก็ไม่เห็นกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ อยู่ภายในจิตนี้ นี่เป็นเครื่องเปรียบเทียบให้ได้ยินได้ฟัง พวกท่านนำไปคิดพิจารณาพิจารณาการประพฤติปฏิบัติ





การที่เราจะเดินทางลัดง่าย ๆ นั้น เป็นไปได้ยาก องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค ไม่ได้ตรัสไว้ว่าเดินลัดๆ ท่านบอกมีมรรค หนทางเดิน เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ค่อยเดินไป แต่เดินให้ถูกทาง ค่อยก้าวขาไป ค่อยพิจารณาไป ไตร่ตรองไป ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา องค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้อย่างนี้

เมื่อหากเราท่านทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติ เมื่ออยากฝึกหัดจิตใจของตนเองให้ เจริญรุ่งเรืองก็ต้องทำไปตามคำแนะนำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ หรือครูบา อาจารย์ที่ท่านเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลาย ชี้แจงแสดงแนะแนวทางให้ ถูกต้อง เดินไปเรื่อยๆ เหมือนบุคคลฉลาด เมื่อเขาเดินไปเรื่อยๆ มันก็ไม่เหนื่อย ก้าวขา ไปเรื่อยๆ ไม่หยุด มันก็จะถึงจุดหมายปลายทางที่ตนเองต้องการ เรียกว่าการทำความ เพียรสับเนื่องกันไม่มีขาดสาย แต่พวกเราท่านทั้งหลายบางทีก็ทำสักวันหนึ่ง อีกสามสี่วัน ก็ไม่ทำความสงบ พิจารณาสักวันหนึ่ง อีกสี่ห้าวันก็ไม่พิจารณาจิตใจของตนเอง ทำอย่างนี้ เมื่อไหร่เราจะรู้จะเห็นกิเลสอยู่ภายในจิตใจของเรา เราจึงจะละได้ นี่แหละเป็นสิ่งที่สำคัญ

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว การชำระจิตใจของพวกเรา ท่านทั้งหลายนั้น มันก็อยู่ที่ตนเอง ฝึกสติปัญญามาพิจารณาเพื่อให้เข้าใจ เมื่อเราเข้าใจ แล้ว เราจะไปยืนเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหนไปไหนในโลกนี้เป็นธรรมชาติหมด ทั้งสังขารภายใน และภายนอกทุกอย่าง มันก็ตกลงในไตรลักษณ์หมดทั้งนั้น แม้จิตของเรานั้นมันคิด ขึ้นมา ปปรุงแต่งขึ้นมา มันก็ดับไป มันก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกันหมด

เมื่อมันเป็นเช่นนั้นแล้ว เราก็ควรที่จะศึกษาให้เข้าใจซิ เข้าใจในสิ่งนี้ให้แจ่มแจ้ง เพื่อเราจะได้มีความสุขความสบาย คำว่าความสุขความสบาย ก็คือจิตมันจะว่าง มัน ไม่ยุ่งกับอารมณ์ทั้ง ๒ อย่าง ทั้งราคะและโทสะ มันรู้แล้วมันก็จะปล่อยวาง เป็นอุเบกขา อยู่เฉยๆ เหมือนบุคคลฉลาด เห็นคนเมาเหล้าทุบตีกัน เขาก็เฉยๆ เห็นคนถกเถียงกันอยู่ เขาก็เฉยๆ เขาไม่ยึดมันถือมัน เห็นคนดีไม่ดีกว่า หรือคนไปคนมาวุ่นวายที่ไหน เขาก็ เฉยๆ เพราะเขารู้เขาเข้าใจ คนชาติไหนภาษาไหนก็ตาม เห็นอะไรต่างๆ จิตเขาก็ไม่ ยึดมันถือมัน เพราะเขารู้แล้ว



เราฝึกฝนอบรมตนเองและจิตใจของเรา ก็จะทำให้รู้อย่างนี้ ก็เรียกว่าจิตมันก็จะว่างเอง เพราะมันไม่ยึด เรียกว่าอยู่ด้วยจิตว่าง อยู่สบายนั้นอย่างหนึ่ง เราไม่กล่าวถึงความสบายเสีย คือจิตมันอยู่ว่างๆ มันอยู่ว่างๆ ไม่ยึด จิตมันก็เป็นสมาธิอยู่เนื่องนิตย์ จิตมันก็ตั้งมันอยู่ มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอด ระลึกรู้อยู่ตลอด เข้าใจอยู่ตลอดในสิ่งนั้น อันนี้แหละพวกเราท่านทั้งหลายจะได้พากันฝึกจิตใจของเราอย่างนี้

เหตุฉะนั้น การศึกษาธรรมะ ถ้าปฏิบัติฝึกหัดจิตใจของตนเอง ก็จะทำให้รู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริงของสัจธรรมนั้น พวกเราท่านทั้งหลายก็จะมาศึกษาเรื่องอย่างนี้ จะให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงอย่างนี้ เราจึงจะปล่อยวางได้ เมื่อเราปล่อยวางได้ ก็อยู่ในอุเบกขา ความวางเฉย เรียกว่า อุเบกขาญาณ ญาณหยั่งรู้อะไรนั้นตามความเป็นจริง แล้วก็วาง รู้แล้วก็ละปล่อยวางทิ้ง ไม่เอา เหมือนกับบุคคลคลลาตเดินไปตามถนนหนทาง เห็นเขาผิดเขาเถียงกันอยู่ที่ไหน เห็นเขาด่า เขาว่า เขาทำอย่างโน้นอย่างนี้ใส่ มันรู้หมด มันก็ปล่อยวางไปเรื่อยๆ มันไม่ยึดมันถือมันเอาอะไร เรียกว่าตาหู หูฟัง ใจคิด แล้วรู้จักสิ่งนั้น ก็เฉยไปเรื่อย เป็นคนคลาตอย่างนั้น เป็นคนที่ไม่ยุ่ง จิตใจก็เป็นสมาธิอยู่ตลอด

ถ้าเห็นความดีก็เหมือนกัน เขาปฏิบัติดี เขาพูดดี เขาคิดดี มันก็รู้ มันก็รู้จักว่า สิ่งนี้มันมีผลมีประโยชน์ มันก็วางเป็นอุเบกขาอยู่ เรียกว่ารู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ยึดมันถือมันในสิ่งนั้น ไม่เอา เอาแต่ความรู้อย่างเดียวเท่านั้น

คำว่าความรู้ก็เป็นสมมุติ สมมุติว่าวิชาปัญญาความรู้ ก็เป็นสมมุติเหมือนกัน ถ้าหากเราไม่สมมุติขึ้นมา ก็ไม่มีอะไรจะพูดกัน คิดดูซิ ทุกคนมีความรู้ มีทุกคน ความรู้สักมีทุกคน รู้จัก มีทุกคน แต่จะรู้มาก รู้น้อย มีเท่านั้น มีเหมือนกันทุกคน รู้ดีรู้ชั่ว พอสมควรก็มี ปัญญาที่ยังอ่อน รู้สูงๆ ขึ้นไป รู้ละเอียดสุขุม ก็รู้ ก็มีอย่างนี้ นี่แหละความรู้เรื่องนี้ ดูซิว่าความรู้อันนี้มันมีตัวมีตนไหม มันมีตนมีตัวอยู่ที่ไหน ทุกคนมีปัญญา วิชาความรู้มันมีตนมีตัวไหม อันนี้เอง เราอยากศึกษาธรรมะให้เข้าใจอย่างนี้ ถ้ามันไม่มี แล้วอย่างนี้ ก็จะไม่รู้ว่าอะไรสมมุติว่าอะไรเป็นอะไร พิจารณาอยู่ตรงนี้ เรียกว่าอะไร และ



ไปที่ไหน ทำไมจึงไม่ติด อะไรมันไม่ติด มันรู้แล้วมันไม่ติด ก็เลยมีอยู่แค่นี้จะพูดเรื่องอะไรไปอีก

นี่เป็นสิ่งที่สำคัญที่พวกเราท่านทั้งหลายจะได้พากันมาพิจารณาพิจารณาจิตในจิตดังได้กล่าวมานั้น เพื่อจะหาวิธีชำระกิเลสให้หมดให้สิ้นจากดวงใจของพวกเราท่านทั้งหลาย เหตุฉะนั้น การบรรยายธรรมเรื่องพิจารณาจิตในจิตมาแต่ต้นจนอวสานนี้อาตมภาพก็ขออำนวยการพรให้คณะศรัทธาญาติโยมทั้งหลาย ที่ได้มาพากันตั้งใจตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา เรื่องพิจารณาจิตในจิตในวันนี้ ก็ขอให้ทุกคนจงจดจำ นำข้อธรรมที่อาตมาได้บรรยายมานี้ นำไปประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดจิตใจของตนเองนั้น ให้รู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงดังได้กล่าวมานั้น ทุกคนก็จะได้พากันยกตนให้หลุดพ้นไปจากกิเลสเป็นขั้นเป็นตอน เป็นระดับๆ ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาตามขั้นตอนนั้น หลุดออกไปก็จะได้รับแต่ความสุขความเจริญ

การเทศนามากก็เห็นเวลาพอสมควร ก็ขอยุติการเทศนาไว้เพียงแค่นี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

การพิจารณาธรรมในธรรม

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

พฺรหฺมจฺจ โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ

อโสกํ วิรชํ เขมํ เอตมมจฺจลฺลมุตฺตมํ ตีติ

ณ บัดนี้ มาถึงกาลถึงเวลา พวกเราทั้งภิกษุ สามเณร และอุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัท ผู้ใฝ่ใจในธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระชินวรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เนื่องในวันนี้ จะได้อธิบายในเรื่องธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า การที่พวกเราท่านทั้งหลาย ที่เราไม่ได้ศึกษา ไม่ได้รู้ ไม่เข้าใจ ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีเรียกว่าธรรมะ ธรรมที่เป็นกุศลและอกุศลก็ดี ก็เรียกว่าธรรมะกันทั้งนั้น สังขารทั้งภายในและภายนอก ก็เรียกว่าธรรมะ สังขารที่มีวิญญูณครองและไม่มีวิญญูณครอง ก็เรียกว่าธรรมะทั้งนั้น เมื่อสรุปแล้ว ธรรมะก็มีอยู่เต็มโลกนี้เอง

บัดนี้ ทำไมเราจึงเรียกว่าธรรมะ ก็คือผู้ศึกษา ผู้เข้าใจในธรรมเข้าใจในโลกนี้ จึงพ้นจากกองทุกข์ไปได้ ถ้าหากพวกเราไม่รู้ไม่เข้าใจในธรรมะหรือไม่เข้าใจในโลกนี้ เราก็พ้นจากกองทุกข์ไปไม่ได้ อย่างนี้เอง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์จึงค้นคว้า จนรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะ แล้วได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นสัมมาสัมพุทธะ ผู้รู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจในธรรมชาติ ที่พวกเราท่านทั้งหลายเกิดขึ้นมาแล้วก็พากันหลง



เรื่องธรรมชาติ เรื่องธรรมะ ท่านจึงเรียกว่าธรรมชาติ เป็นของปกติธรรมชาติของโลก แต่ในเมื่อพวกเราเกิดขึ้นมาแล้ว พวกเราก็เลยมาหลงโลก หลงของที่มีอยู่ในโลก เหตุฉะนั้นเมื่อหลงแล้วเราก็พากันวนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร พวกเราๆ ท่านๆ ทั้งหลายพากันหลงอย่างนี้เอง จึงเรียกว่าหลงธรรมะ

เหตุฉะนั้น คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ถ้าสอนอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า **โลกธรรม ๘ ประการ** โลกธรรมทั้ง ๘ ประการนี้คือ **มีลาภ ยศ สุข สรรเสริญ** ที่บุคคลทั่วไปมีความหลงและติดอยู่ คนเราอยู่ในโลกนี้ก็ติดอยู่เรื่องอย่างนี้เอง บัดนี้ ก็มี**เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์ ถูกินทา** เราก็ตัดอยู่ในเรื่องอย่างนี้อีก ก็คือความโศกเศร้าโศกาอาดูรกับสิ่งเหล่านี้

พวกเราไม่รู้ตัวเอง เราก็ตัดอยู่อย่างนี้แหละ นี่เรียกว่าธรรมะ พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้พวกเราพากันศึกษา ให้รู้ว่าเรามีลาภนั้น เมื่อเราไม่เข้าใจในลาภ เราก็ตื่นเต้น เช่น บุคคลได้สิ่งของได้อะไรสมใจหวังของตนเอง ก็ย่อมต้องตื่นเต้น เข้มขึ้น เบิกบาน รื่นเริง เกิดขึ้นเป็นธรรมดา เพราะพวกเรานั้นไม่เข้าใจ เราก็ตกลงไปตามสิ่งนั้น

บัดนี้ ถ้าเรามียศถาบรรดาศักดิ์ เช่น ตำรวจ ทหาร ข้าราชการต่างๆ กิติ หรือยศถาบรรดาศักดิ์ต่างๆ ที่คนเราสมมุติให้ยศถาบรรดาศักดิ์ต่างๆ ทั้งหลาย ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสูงสุด การสมมุติขึ้นมาให้กัน พวกเราท่านทั้งหลายคิดดูซิ แม้ตำรวจ ทหาร ข้าราชการยศต่างๆ กิติ เริ่มต้นตั้งแต่พลตำรวจ พลทหาร ข้าราชการ ขึ้นมาตามลำดับขึ้นไปเรื่อยๆ จนสูงสุด เขาหลงหรือเปล่า เมื่อหลงแล้วก็ต้องมีทิฏฐิมานะเกิดขึ้น ตำรวจ ทหาร ข้าราชการทั้งหลายก็เป็นอย่างนั้น ตามธรรมดาของโลก พระพุทธองค์จึงตรัสว่า โลกธรรม ๘ ประการนี้เองที่ทำให้คนเราหลงอยู่ แม้ยศถาบรรดาศักดิ์อันใดต่างๆ ข้าราชการขึ้นขึ้นขึ้นก็เหมือนกัน เราก็ตกลงอีกเมื่อสมมุติให้ เช่น เราศึกษาเล่าเรียนกิติ ตั้งแต่ประถมมัธยมขึ้นไป วิทยาลัย มหาวิทยาลัย จนจบเป็นชั้นเป็นตอนตามระดับวิชาแขนงความรู้ที่ตนเองเรียนทางโลก ก็ย่อมหลงตนเองตามฐานะนั้น ที่ว่าเรามียศหลงยศหลงซีของตนเอง



บัดนี้ เราก็น้อมมาดู ผู้ใดมีศถาบรรดาศักดิ์ มีสินันสินนี้ก็ดี ให้พวกเราทุกคน มาพิจารณา ดูเราหลงหรือเปล่า หรือเราวางเฉยได้ โลกมันเป็นธรรมดา มันจะทำให้ ตื่นเต้น แห่มชื่น เบิกบาน รื่นเริง หลงไหลไป เป็นธรรมดาของจิตใจที่ยังไม่เข้าใจ

เมื่อมีลาภ มียศ มีสุข มีสรรเสริญ ยกย่องอย่างนั้นอย่างนี้ ยกย่องการที่บุคคล ได้เกียรติได้อะไรต่างๆ ก็ธรรมดาของโลก ก็ยกย่องกันอย่างนั้นอย่างนี้ แม้คนธรรมดา ก็ยกย่องเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นปู่ เป็นย่า เป็นตา เป็นยาย เป็นบุคคลมีบุญ คนมีวาสนา บารมีอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อเขายกย่องตนเอง เราก็ตื่นเต้น แห่มชื่น เบิกบาน หลงไหลไป นี่พวกเราเคยพิจารณาเห็นอย่างนี้บ้างไหม แน่นนอนเลยทีเดียวที่คนยังไม่เข้าใจ

บัดนี้ มีความสุข สุขทางกายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มันก็ต้องหลงอีกอย่างหนึ่ง หลงว่า กายนี้สุขสบาย ไม่มีทุกข์อะไรเกิดขึ้น สุขทางใจนี้อีกอย่างหนึ่ง สุขก็เพราะจิตใจรู้ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขเหล่านี้ สุขติดอยู่ในบ้านช่องและสิ่งของอะไรต่างๆ ทำให้เกิดอาภิสสุข ทั้งหลาย รวบรวมทั้งหมด บุคคลก็ยอมหลงไหล ตื่นเต้น แห่มชื่น เบิกบาน รื่นเริง พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ตตฺร ตตฺราริณฺณฺทนี เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ไม่รู้จักจบสิ้น

บัดนี้ พวกเราควรน้อมเข้ามาดูที่ตนเองว่า พวกเรานี้มันมีจรมีสันบ้างไหม ความ หลงระเริงเพเลิดเพลินอย่างนี้ ตรงนี้เอง พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงสอนไว้ว่า สัตว์โลก ทั้งหลายยอมติดอยู่ในเรื่องอย่างนี้เอง นี่เป็นฝ่ายที่เราชอบใจ เรียกว่า อภิธรรมณ์ อารมณ์ที่ชอบใจ ใครก็ต้องชอบทั้งนั้นแหละ เมื่อเรายังไม่รู้เราก็ตอบ ส่วนผู้รู้แจ้งเห็นจริง ก็คงหมดปัญหา ส่วนพวกเราๆ ท่านๆ นี้ ก็ยอมหลงไหลเป็นธรรมดา เพราะเรายังขาด สติปัญญา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่งนี้จริง

บัดนี้ กลับมาเชื่อมลาภทั้งหลาย สิ่งของนานาต่างๆ ก็ดี เงินทองข้าวของต่างๆ ลาภที่เคยได้มันเสื่อมไป มันไม่อยู่อย่างคงที่ ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปรปรวนไปได้ เห็นไหม คนเชื่อมลาภหมดเงินทองสิ่งของต่างๆ หมดประตู่หาทางออกไปไม่ได้ จนจิตใจเหี่ยวแห้ง โศกเศร้าโศกาอาดูรไปจนถึงร้องไห้ร้องไห้ก็มี เพราะการเชื่อมลาภสมบัติทั้งหลายไป นี่มันติดอยู่อย่างนี้ ธรรมะมันเป็นอย่างนี้



บัดนี้ เสื่อมยศ ปลดยศถาบรรดาศักดิ์อะไรต่างๆ ออก เช่น ข้าราชการ ทหาร ตำรวจอะไรต่างๆ ยศอย่างนั้นอย่างนี้ ปลดยศถาบรรดาศักดิ์หน้าที่การงานต่างๆ ออกหมด ไม่ได้ทำงานเลย วุ่นวายไปหมด เพราะอะไร เพราะหลงสมมุติที่เขาสมมุติให้สมมุติให้อยู่ฐานะนั้นฐานะนี้ เมื่อปลดออกแล้วจิตใจก็เหี่ยวแห้ง โศกเศร้าโศกาอาดูรอัดอั้นตันใจ นอนไม่หลับ ไม่มีความสุขเกิดขึ้น ผู้ที่ปล่อยวางไม่ได้ ตรงนี้เคยได้เห็นบ้างไหม เราคิดดูซิ เขาทำการงานอะไรต่างๆ ซิโน้นซินี้ถูกย้ายตำแหน่ง เหมือนเขาสมมุติกันอยู่ในโลกนี้แหละ กำลังวุ่นวายกันอยู่เดี๋ยวนี้แหละ บ้านเมืองก็ดี อยู่ในโลกมันก็เป็นอย่างนี้ เพราะมันหลงโลกธรรมนี้ เมื่อมันเสื่อมยศ

บัดนี้ ต่อมามีความทุกข์เกิดขึ้นอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่ใช่ออย่างนั้นอย่างนี้สารพัด บัดนี้ก็มาทุกข์กายก็ดี ทุกข์เป็นโรคภัยไข้เจ็บ ทุกข์ใจ ทุกข์กับเรื่องโลกธรรม ๘ นี้แหละ มันผิดหวัง พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนว่า ทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลาย เราก็คือเป็นทุกข์เหมือนกัน ทุกข์ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักทั้งหลาย เห็นช้างเห็นเสือ เห็นของสกปรก เห็นเขาจะยิง จะฟัน จะฆ่าเรา มันเกิดทุกข์ทั้งนั้นแหละ ดูการพลัดพรากจากกันไป แม้จากกันไปเฉยๆ มันก็ยังเป็นทุกข์ ยังไม่ตายหนีจากกันนะนี้ ผัวตายเสีย เมียตายจาก ลูกเต้าจากพ่อจากแม่ พ่อแม่ตายจากลูกจากหลาน จากเพื่อนฝูงอะไรต่างๆ โศกเศร้าโศกาอาดูรหม่นหมอง ร้องไห้ร้องไห้ให้กันระงมระทมทุกข์กัน น้ำตาพุ่มพองนองเนตร โศกเศร้าโศกาอาดูร เราติดอยู่อย่างนี้บ้างไหม

บัดนี้ เรื่องนิทาน การนิทานกาเลต่างๆ ตินิพนินทา มันก็มีอยู่ในโลกนี้ ใครเล่าจะไม่ให้เขานินทา คนทำดีมันก็นินทาในโลกนี้ ธรรมชาตินั้น คนไม่ดีมันก็นินทา เกิดขึ้นมาแล้วมีใครบ้างที่ไม่มีเขานินทาในโลกนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสสอนไว้ว่า *นตฺถิ โลกเอนินฺนํ* คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลกนี้ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเขายังนินทา กาเล คำ บริภาษต่างๆ ได้ พระองค์เป็นผู้วิเศษวิโส เหาะเหินเดินอากาศได้ มีบุญบารมีเป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายนั้น เรายังไม่มีสติปัญญาเท่าพระพุทธองค์ผู้พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงไปแล้ว โลกเขาก็ยังนินทาต่างๆ อิจฉาพยาบาท



ต่างๆ เกิดขึ้น เราคิดดูซิ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ อะไรต่างๆ มันยังนิทา เราคิดดูซิ การนิทากาเลเหมือนเทน้ำ ก็เหมือนกับเทน้ำใส่ทราย พอแห้งก็ละลายหายไป ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน คำโบราณท่านกล่าวไว้ว่า มีดกรีดหินมันเป็นรอย แม้แต่พระปฎิมาก็คือพระพุทธรูป ก็ยังถูกนิทาทว่าองค์นี้สวย องค์นี้ไม่สวย องค์นี้ต่ำ องค์นี้ดำ องค์นี้คดไปอย่างโน้นอย่างนี้ องค์นี้รูปทรงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พระพุทธรูปตั้งอยู่ในโบสถ์ในวิหาร ในที่บูชาเขายังติฉินนินทา ทั้งๆ ที่เป็นพระพุทธรูปหล่อมาเพื่อกราบเพื่อไหว้ เขาก็นินทา มนุษย์เดินอยู่บนพื้นดินนี้ มีที่ไหนจะหลีกเลี่ยงไปได้ในโลกนี้ เขาก็นินทาทั้งวันทั้งคืนซิพวกเรา พวกเรายังไม่พ้นโลกอะไรเลย เขาก็นินทา เราหนีไปลี้ภัยที่ไหนในโลกนี้ ที่ตรงนี้ เรามาคิดดูซิ เมื่อเขานินทา เราก็จิตใจเหี่ยวแห้ง โศกเศร้าโศกาอาดูร เมื่อเราได้อยู่ทำไมว่าเราไม่ได้อย่างโน้นอย่างนี้ เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งญาติทั้งโยมก็ดี เขานินทากาเลพระเถรอย่างนั้นอย่างนี้สารพัด เราบวชเป็นพระแล้ว เขาก็นินทาอยู่นั่นแหละ ธรรมชาติของโลก เขาติฉินนินทาอยู่ตลอดเป็นธรรมดา นี่ถ้าใจของเรายังตั้งมั่นไม่ได้ จิตใจของเราก็จิตใจเหี่ยวแห้ง โศกเศร้า หน้ามืดวิงวอด โศกเศร้าโศกาอาดูร นอนไม่หลับเกิดขึ้นได้ วุ่นวาย โกรธเกลียดเคียดแค้นกันเกิดขึ้น เพราะถูกนิทาเป็นอย่างนี้

ญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัททั้งหลาย เราต้องเตรียมตัวของเรา เรื่องอย่างนี้มันจะเกิดขึ้นอยู่ตลอด เราไม่รู้เดี๋ยวนี้เราจะเกิดทุกข์ นี่เป็นเรื่องที่พวกเราจะศึกษา พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนว่า โลกธรรม ๘ นี้ มันติดมันแฝงมากับสัตว์โลกนี้ ไม่รู้ก็หมิ่นก็แสนชาติแล้ว ก็โกฏฐาติแล้ว เป็นอยู่กัโลกนี้แหละ อยู่กัสัตว์โลก เกิดขึ้นมาเป็นอย่างนี้ อันนี้มันติดมันแฝงอยู่ที่ไหน มันติดอยู่ที่ใจของพวกเรา เพราะเราไม่รู้นี้ เราก็จิตใจไม่ได้ ท่านจึงเรียกว่าโลกธรรม ๘ ประการ จิตพัวพันพัวพันอยู่ในจิตใจของสัตว์โลก ชาตินี้เราละไม่ได้มันก็ติดไปในชาติหน้าเหมือนกัน ติดมาไม่รู้ก็ชาติแล้วนี้ เราละไม่ได้เพราะเราไม่รู้ไม่เข้าใจ เราหลงใหลอยู่ ท่านจึงให้ศึกษาเรื่องธรรมะ คำว่าธรรมะก็เป็นตัวนี้เองที่เราจะศึกษาเพื่อให้รู้



ถ้าเรายังละไม่ได้ เราจะละได้อย่างไร เราจะรู้ธรรมะได้อย่างไร เป็นปัญหาตรงนี้ โลกธรรม ๘ นี้เอง ร้อยหัวใจสัตว์โลกเอาไว้ ให้มีรักมีชังอยู่อย่างนี้แหละ ให้มีโกรธมีเกลียดกันอยู่อย่างนี้ ท่านจึงว่า ราคะ โทสะ โมหะ หรือ โลภะ โทสะ โมหะ ก็คือ ขาดสติปัญญา เมื่อมีวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ผูกมัดจิตใจสัตว์โลกไว้ ไม่เข้าใจ เรื่องนี้ นี่แหละ แม้แต่ตัวผู้เทศน์ก็เหมือนกัน ที่ได้มาเกิดนี้ก็ถูกตัวนี้มันมัดรัดตรึงตรึงเอาไว้ เพราะไม่รู้แจ้งเห็นจริงก็ปล่อยวางไม่ได้ ไม่เข้าใจ มันสัมผัสจิตได้ มันผูกพันใจเอาไว้ จิตเลยหลงยึดมั่นเป็นอุปาทานอยู่ เราก็กลองมาประสบพบเห็นในชาตินี้ก็อยู่อย่างนี้ นี่เป็นเรื่องที่พวกเราจะศึกษาและปฏิบัติฝึกหัดอบรมตนเอง เพื่อจะได้ผ่อนคลายความยึดมั่นถือมั่นสมมุติทั้งหลายเหล่านี้ออกจากจิตใจของพวกเรา เมื่อไหร่สติปัญญาของเรารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งเหล่านี้ได้ชัดเจน พระพุทธเจ้าจึงให้ศึกษาธรรมะ

บัดนี้ กิเลสพันชั้น ๕ นั้น ก็คือจิตใจของเรายึดมั่นอยู่ในชั้น ๕ นี้ เอาละ ไม่ไปไหนแล้ว มันยึดอยู่ในรูปชั้น เวทนา สัญญา สังขารชั้น วิญญาณชั้น เมื่อเรา มาพากันศึกษาโลกธรรม ๘ นี้ ไม่ให้มันสัมผัสจิตใจของเรา เราต้องรู้เราต้องเข้าใจ เรา ต้องรู้แจ้งเห็นจริง ทั้งความเจริญและความเสื่อมของเขา ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของเขา สิ่งเหล่านี้มันเป็นของที่แปรปรวน อยู่ไม่ยืนยงคงที่ แต่เรานี้มันหลงเฉยๆ โลกธรรม ๘ เราหลงเฉยๆ

บัดนี้ เราก็กมาพากันพิจารณาเพื่อให้รู้สิ่งนี้ ถ้าเราหลงมัน หลงของไม่เที่ยงก็ว่า มันเป็นของเที่ยงเสีย ของที่ทำให้ทุกข์เราประคองมันอยู่ เราก็กว่ามันเป็นสุขเสีย ของ ไม่ใช่ของใครต่างๆ เหล่านั้น เราก็กว่าเป็นของเรา เป็นอัตตาเป็นตัวของเรา เป็นของของเรา ของที่ภายนอกที่เราสัมผัสโลกธรรม ๘

บัดนี้ พวกเรามาพิจารณาเรื่องแบบนี้ วกลงมาเรื่องสังขารธรรม ธรรมะที่ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่า **สังขารธรรม** สังขารนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง ๒ อย่างนั้นคืออะไร ก็คือ หนึ่ง **อุปาทินนสังขาร** สังขารที่มีวิญญาณครอง เช่น มนุษย์พวกเราและสัตว์



ทั้งหลายที่เคลื่อนไหวไปมาได้ด้วยตนเอง มีอยู่ทั่วโลกนี้เต็มโลก เรียกว่าสังขารที่มีวิญญูณครองรูปร่างอยู่ อนุปาทินกสังขาร ชื่อตามบาลี สังขารที่มีวิญญูณครองรูปร่างอยู่ เช่น พวกเราๆ ท่านๆ ทั้งหลายนี้มีหมด ญาติโยมก็มีหมดเหมือนกัน มีวิญญูณครองรูปร่างอยู่ บัดนี้ สัตว์เดรัจฉานเขาก็มีวิญญูณเหมือนกันหมด ทุกตัวสัตว์เขาเคลื่อนไหวไปมาได้

บัดนี้ **อนุปาทินกสังขาร** สังขารที่สองนี้ เรียกว่าสังขารที่ไม่มีวิญญูณครอง ไม่มีวิญญูณตั้งอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เช่น ตึกกรามบ้านช่อง ห้วยหนองคลองบึง ต้นไม้ ภูเขา แผ่นดิน วัตถุธาตุทั้งหลายที่เคลื่อนไหวไปมาได้ด้วยตนเองไม่ได้ ไม่มีใครจะชักลากไป ก็คือไม่มีจิตวิญญูณที่จะชักลากเขาไปได้นั่นเอง เขาอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่นั่น ต้นไม้เกิดที่ไหน ถ้าเราไม่ย้ายมันไปไหนมันก็อยู่ที่นั่นแหละ บ้านก็ดี ปลูกแล้วถ้าไม่ย้ายมัน มันก็อยู่ที่นั่น รถมอเตอร์ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ไปขับมัน ปล่อยมันทิ้งไว้มันก็อยู่ที่นั่นแหละ เรือ่น บ้านช่อง ห้วยก็ดี มันก็อยู่นั่นแหละ ห้วย หนอง มันก็อยู่ในที่นั่นแหละ บึงมีที่ไหนมันก็อยู่ที่นั่น ภูเขา มันตั้งอยู่ที่นั่นมันก็อยู่ที่นั่นแหละ เราไม่ชนไม่ทุบ ไม่ชนมันหนีไปไหนมันก็อยู่ที่นั่นแหละ มันไม่มีจิตวิญญูณครอง

พวกเรานี้ก็พากันมาหลงสังขารทั้ง ๒ อย่างนี้อีก ก็คือธรรมะ ท่านจึงรวมลงมาที่ชั้น ๕ พวกเรามาติดดูซิ ธรรมะอันนี้เป็นสิ่งที่เราจะพิจารณา

บัดนี้ ยกอันนี้มาพิจารณาก่อนก็ได้คือ อนุปาทินกสังขาร สังขารที่ไม่มีวิญญูณครอง เช่น ต้นไม้ก็ดี ภูเขาก็ดี รถก็ดี เรือ่นก็ดี สิ่งของทั้งหลายที่เราใช้อยู่เราสมมุติขึ้นมา เราปรุงแต่งขึ้นมาอยู่ในโลกนี้ เราติดดูซิๆ บัดนี้ เราจะเอาไว้อะไร หรือเราจะหลงสิ่งของเหล่านั้น ตรงนี้เป็นเรื่องที่เราจะศึกษา ก็เราหลงกันอยู่เดี๋ยวนี้ เราหลงอะไร ก็หลงวัตถุสิ่งที่เป็นอนุปาทินกสังขารทั้งหลายเหล่านี้เอง ปรุงปรุงขึ้นมาสิ่งโน้นสิ่งนี้ สร้างอันนั้นอันนี้ ออกแบบอย่างโน้นอย่างนี้ต่างๆ



เราหลงแบบมันไปเรื่อย ๆ แหละ เครื่องนุ่งห่ม หลงแบบรถแบบเรือ แบบบ้านช่องอะไร ของใช้ต่างๆ สารพัด นับไม่ไหวแล้ว แบบก็จะออกมาหลอกลวง ก็หลงกันไปเป็นธรรมดา ก็หลงกันละบัดนี้ นี่มันเป็นอย่างนี้ของวัตถุนี้แหละ เมื่อหลงวัตถุก็หลงไปหมดของสมมุติต่างๆ ที่เกิดขึ้น เลยไปถึงห้วยหนองคลองบึงก็แย่งกัน เห็นไหม ลำแม่น้ำ เขตแดนก็แย่งกัน แบ่งปันกันไม่ได้ ภูเขาก็แย่งกัน แบ่งเขตแดนประเทศกันไม่ได้ จะยิงกันตาย รบกันวุ่นวายอยู่ มันน่าสงสารจริงๆ รบราฆ่าฟันแย่งแผ่นดินกันอยู่ วุ่นวายอยู่ในโลก แย่งสมบัติกัน น่าคิดน่าอ่าน น่าสงสารบุคคลที่ไม่รู้ไม่เข้าใจ แย่งแผ่นดินกัน แย่งสมบัติกัน ฆ่ากันเบียดเบียนกัน ไม่มีความผาสุก หากเราพิจารณา เราเป็นนักปฏิบัติ บ้านช่องของเราอยู่ใกล้กัน เราจะปลุกเร้าก็ดี แผ่นดินวัดดีๆ คิดกัน ตกลงกันให้ดี อย่ามาแย่งแผ่นดินกันนี้ว่าหนึ่งสองนี้ว่า เดียวมันจะเกิดเรื่องขึ้น เพราะเราหลงแผ่นดิน หลงที่อยู่พักพอาอาศัย แม้เงินทอง ๑ บาท ๑๐ บาท มันยังฆ่ากันได้ มันตีตบตีกันเพราะอะไร เพราะมันหลง ไม่ว่าจะเป็นร้อยละ พันๆ หมื่นๆ ของอยู่ตามคอ ตามนิ้วมือของคน สายสร้อยสายแขนอะไร นาฬิกาอะไรต่างๆ แย่งชิงกัน รถ เรือ มันขโมยปล้นจี้กันวุ่นวาย จัดบ้านช่อง ทุบตีกัน แหม มันเป็นอย่างนี้ เพราะมันหลงวัตถุของที่ไม่มีวิญญูณนี้เอง ธรรมดาแหละ มันก็หลงก่อน ใครก็หลงเหมือนกัน ผู้เทศน์ก็หลงเหมือนกัน

บัดนี้ เราจะมาศึกษาเพื่อให้เข้าใจ สิ่งที่เราหลงนี้เราต้องศึกษาให้เข้าใจ ถ้าเราไม่เข้าใจ เราก็ไม่รู้จักปล่อยวางได้ คำว่า ปล่อยวาง คือรู้จักใช้สิ่งเหล่านั้น และรู้จักวางสิ่งเหล่านั้นด้วย เมื่อสิ่งเหล่านั้นมันแตก มันหัก มันพัง ถูกทำลายอะไรต่างๆ อย่าให้จิตใจของเรามีความวุ่นวายจนนอนไม่หลับกับสิ่งเหล่านั้น ตรงนี้เป็นสิ่งที่เราจะปฏิบัติเอา เราจะพิจารณาเรื่องสังขารทั้งหลายที่ไม่มีวิญญูณครองนี้แหละ คิดดูซิ เป็นอย่างนั้นบ้างไหมในโลกนี้ เราจึงสร้างอาวุธต่างๆ ห้ำหั่นรบราฆ่าฟันกัน เราจึงแย่งกัน ผิดเถียงกัน โต้แย้งกัน อวดว่าตนเองดี มีมานะทิฐิ ฆ่ากันวุ่นวาย ทำไมมันจึงโง่กันเหลือเกิน นี่แหละตรงนี้แหละ เราต้องมาคิดดูตรงนี้



บัดนี้ เราเป็นพระภิกษุ สามเณรก็ดี เราก็พิจารณาให้รู้เรื่องอย่างนี้ บ้านเมือง วุ่นวายเป็นเพราะอะไร หลงไหลไปกับเขา วุ่นวายไปกับเขา เกิดสงครามไปกับเขา จิตใจ ทำไมวุ่นวายไปกับเขา หงุดหงิดไปกับเขาด้วย เราเป็นนักปฏิบัติต้องต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรค มีขันติความอดทน รู้ว่าโลกมันเป็นอย่างนั้น เราอย่าไปยุ่งกับเขา เพราะเราไม่ควรที่จะยุ่ง กับโลก แต่เราก็ต้องศึกษาเรื่องโลก เราอยู่ในโลก ถ้าเราไม่ศึกษา เราไม่รู้ เราจะไปหลง กับเขา วุ่นวายไปกับเขา เต็มวันนอยากจะรบราฆ่าฟัน เดินขบวน ต่อยกัน ทั้งบ้านทั้งเมือง เกิดขึ้นได้

ใจของเรานี้ยังปล่อยวางไม่ได้ ให้โลกนั้นสัมผัสจิตใจให้วุ่นวาย นี่ตรงนี้เราก็ต้อง ศึกษาไว้ พระเณรของพวกเราให้มีวิชาความรู้กับเขาบ้าง โลกนั้นมันเกิดขึ้นมา มันอายุ ๖๐ ปี ๗๐ ปีก็ช่างมัน มันเป็นเรื่องของเขา เขามาศึกษากับเรา เราก็ค่อยๆ พูดคุยกับ เขา ให้รู้จักเหตุผลให้ดี ให้อุดมการณ์เขาที่ดี ตรงนี้เป็นเรื่องของพระภิกษุ สามเณร เหตุฉะนั้น ทางคณะสงฆ์เราจึงไม่ให้ยุ่งกับเรื่องโลก เรื่องการเมืองทั้งหลาย ให้พิจารณา เรื่องธรรมะ ศึกษาเรื่องธรรมะให้เข้าใจ เพื่อจะไม่หลงไหลไปกับเขา ให้เขาหลงไปก่อน ไปตามธรรมชาติของเขา

นี่แหละพวกเราท่านทั้งหลาย มาพิจารณาเรื่องวัตถุของที่ไม่เที่ยงแท้ผันแปร ไปจริงๆ ไม่รับไว้ให้เป็นภาระ ทำให้เกิดทุกข์ได้ เห็นไหมเขาทุกข์กับบ้านช่อง กับรถ กับเรือ กับสิ่งของอะไรต่างๆ สารพัด เขามีมากแล้วเขาก็กังวลวุ่นวายกับสิ่งทั้งหลาย เหล่านั้น เป็นทุกข์มากกับเครื่องใช้ของเขา เพราะโลกเขาไม่รู้ เขายังไม่ได้ศึกษา ขนมา เท่าไพร่มันก็ทุกข์เท่านั้น เขายังไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ ทั้งไม่ใช่ของตนเอง ทุกอย่างเมื่อ คนเราตายแล้วไม่เห็นใครเอาอะไรไปสักอย่างเดียว ตรงนี้เขาไม่รู้ไม่ได้ศึกษา เขาจึงเกิด ความวุ่นวาย ไม่มีใครเอาอะไรไป ถ้ามานึกถึงพระภิกษุ สามเณรก็ดี ถ้ามรณภาพไป ก็ไม่ได้เอาสบง จีวร บาตร ภูฏี วิหาร ศาลา แผ่นดินวัดที่ไหน ไม่ได้ขนไปสักองค์เดียว ครูบาอาจารย์ ของนี้เป็นของจริงไหมหรือไม่จริง นี่เราก็ควรที่จะศึกษาและรักษาไว้เพื่อ บำเพ็ญเท่านั้น ก็เรียกว่าศึกษาเรื่องที่อยู่ ศึกษาเรื่องที่เรารู้จักพาอาศัยเพื่อบำเพ็ญเท่านั้น เราพากันอยู่ปฏิบัติ



เหตุฉะนั้น จึงให้ศึกษาเรื่องสมบัติทั้งหลาย ของที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ของที่มี
ภาระทำให้เกิดทุกข์ ของที่ไม่ใช่ของใคร เป็นสมบัติของกลางอยู่ในโลกนี้ ตายไปแล้ว
ก็ตั้งไว้ในโลก เห็นไหม ครูบาอาจารย์มรณภาพไป องค์ใหม่ก็อยู่แทนไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ
บ้านก็เหมือนกัน ญาติโยมก็เหมือนกัน พ่อแม่ตายไปลูกก็อยู่ไปเรื่อยๆ รถ เรือ เขาก็
ใช้ไปเรื่อยๆ เครื่องใช้เครื่องสอยเขาก็ใช้ไปเรื่อยๆ ไม่เห็นมีใครหาบหามอะไรติดตัวไป
สักคนเดียว นี่มาศึกษาให้รู้ว่าของนี้เป็นของตกลงอยู่ในไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของสัตว์ บุคคล ของใคร พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้รู้ นี่ของที่
ไม่มีวิญญาณครองเรียกว่า อนุปาทินกสังขาร ความแปรปรวนก็เป็นไปอย่างนี้ตาม
ธรรมชาติของเขา แต่เราก็ต้องศึกษา

บัดนี้ วกเข้ามาถึง อุปาทินกสังขาร คือรูปร่างกายของพวกเราท่านทั้งหลายนั้น
มีจิตวิญญาณครองรูปร่างอยู่ คือความนึกคิดไปโน่นไปนี่ คิดสิ่งโน้นคิดสิ่งนี้ เรียกว่า
จิตใจครองรูปร่างของพวกเราอยู่

บัดนี้ ถ้าเราไม่รู้ เป็นของธรรมชาติที่บุคคลที่ไม่เข้าใจ ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง
เราก็มั่นเที่ยง ร่างกายมันเป็นทุกข์ เราก็มั่นเป็นสุข ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เราก็มั่น
ตัวเรา ว่าของๆ เรา เอาตรงนี้แหละมันพ้นชั้น ๕ แล้ว รูปของเรา เวทนา ความทุกข์
ความสุขของเรา สัญญาความจำของเราดี สังขารการปรุงแต่ง เราปรุงแต่งในทางที่ดี
วิญญาณเครื่องหมายรู้ เรารู้ เราดี เราจำเก่ง ยึดเหนี่ยวแน่นดี ไม่มีใครรู้เท่าเรานี้ไปอีก
หลงสติปัญญาที่เรียนมา เราเรียนอะไรมาเราก็ดิตสิ่งนั้น เราไม่เข้าใจ เราไม่รู้จัก เราก็ก
หลงวิชาความรู้ของตัวเองอีก ตัวนี้ระวังให้ดี ตัวนี้รู้โกหก รู้หลอกลวง เรียกว่า วิญญาณ
รู้ยังไม่รู้แจ้งเห็นจริง ไม่ใช่เรียกว่าปัญญา

บัดนี้แหละ พวกเรามาพิจารณาดูซิว่าทุกคนก็ย่อมหลง หลงอะไร ก็หลง
ตนเองนี่แหละ เราจะคิดว่ามันเที่ยงอยู่ตลอด เราไม่ได้พิจารณาอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก
ยืน เดิน นั่ง นอน เราว่าร่างกายของเรานี้เที่ยงแท้แน่นอนอยู่ เกิดขึ้นมาแล้วไม่ต้องตาย
ไม่เคลื่อนไหวไปไหน อยู่อย่างนี้แหละ เป็นคนอยู่อย่างนี้แหละ นี้อยู่อย่างนี้ คิดดูสิ เพราะ



เราหลง ของไม่เที่ยงเรารู้ว่ามันเที่ยง ของแปรปรวนเรารู้ว่ามันเที่ยงอยู่อย่างนี้ นี่แหละ ตรงนี้แหละ ท่านให้พิจารณา ให้พิจารณาให้รู้ว่า เราเกิดมาแต่เล็ก เราใหญ่ขึ้นมาเรื่อยๆ อยู่ในวัยไหน วัยหนุ่มสาว ท่ามกลางคน เดียวนี้มันแก่มาแล้ว ๖๐ ปี ๗๐ ปีไปแล้ว เราต้องศึกษาตนเองให้รู้ว่า ร่างกายมันชำรุดทรุดโทรม มันเดินไม่ไหวละ ต้องศึกษาให้รู้ จนมันจะไปไม่ไหวแล้ว มันนั่งอยู่เฉยๆ ลูกไม่ได้ มันได้แต่นอน ต้องรู้ เมื่อมันจะตายไปแล้ว ต้องศึกษาไว้ก่อน ศึกษาไว้เตรียมตัวตายไว้ก่อน เตรียมตัวไว้แต่เดี๋ยวนี้แหละ มันยังไม่ตายก็เตรียม เตรียมไว้แล้ว เตรียมพร้อม

ถ้าเรากำลังพากันสร้างคุณงามความดีอยู่เดี๋ยวนี้ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ไหว้พระ สวดมนต์อะไร ทำบุญ ทำกุศล รักษาศีลเจริญภาวนาอยู่ เราเตรียมสมบัติของเรา คุณงามความดีของเรา เราเตรียมพร้อมว่า วันจันมูม คือวันสุดท้ายที่เราจะล่องลับดับตายไป ตรงนี้เราต้องเตรียมตัว มันเป็นธรรมดาอย่างนี้ ถ้าไม่ศึกษาให้เข้าใจเราก็ต้องหลงไปเรื่อยๆ เห็นไหม คนแก่บางคน โอ้ย..มันไม่ไหวแล้วท่านเอ๊ย ไม่รู้มันเป็นยังไง ขามันเป็นยังไง เอมันเป็นยังไง หลังกมันเป็นยังไง ตามันเป็นยังไง ฟันมันเป็นยังไง หน้งมันเหี่ยวมันแห้ง ลูกไม่ไหวแล้วท่าน มีแต่ร้องโอ๊ยๆ อยู่อย่างนั้น มันน่าสงสาร คนแก่ที่ไม่เข้าวัดฟังธรรมจำศีล ไม่ศึกษา นี่มันเป็นอย่างนี้ เพราะมันไม่เข้าใจ มันเป็นทุกข์ มันไม่มีสุข เรารู้ว่ามันสุข เรารู้ว่ามันดี ระวังให้ดีเมื่อเราไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ว่าอยู่สบาย ร่างกายสบายดี เมื่อมีคนอื่นถามว่าไม่เป็นอะไร ไม่ได้ไปเช็กกับหมออย่างนั้นอย่างนี้ ระวังสักวันหนึ่งมันจะเป็นโรค เตรียมตัวไว้ให้ดีนะ ใครก็ต้องเตรียมตัวเหมือนกัน มันจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บอะไรสักอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น มันเป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บ รูปร่างกาย มันจะเป็นทุกข์ทรมานเกิดขึ้น เราควรศึกษาไว้

จิตใจของเราเป็นตัวทุกข์ ทุกข์อยู่ที่จิตใจ ร่างกายนี้เขาเป็นไปตามธรรมชาติของเขาแต่เราไม่รู้ เรารู้ว่าเป็นของเรา ตรงนี้แหละเป็นปัญหาใหญ่ ขากี่ขาเรา แขนกี่แขน เรา หูตาอะไร ร่างกายของเราทุกส่วนเป็นของเราหมด ตรงนี้เวลามันเจ็บหรือ เวลาเราต้องผ่าตัดส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายทั้งเพราะเป็นโรคนั้นโรคนี้ต่างๆ มันเป็นของใครล่ะ มันเป็นยังไง เราบอกมัน มันฟังเราหรือเปล่า มันไม่ได้ฟังหรอก ขามันก็ไม่บ่นว่ามันเจ็บ



แต่มันเจ็บ หลังก็ไม่ได้บ่น ท้องก็ไม่ได้บ่น หัวก็ไม่ได้บ่นอะไร ใจมันบ่น ใจเป็นผู้รับทุกข์ ผู้ที่เขาเผื่ออยู่ เขาเรียกจิตวิญญาณที่มันเผื่อรูปร่างกาย มันว่าของเขาๆ มันอยากให้สุข เราอยากให้มันสุขแล้วมันสุขเมื่อไหร่ล่ะ มันผิดหวัง อะไรทุกอย่างมันไม่ได้สมหวัง มันทุกข์หรือเปล่า มันทุกข์ไหม มันทุกข์ เพราะมันผิดหวังหมด

เราเกิดขึ้นมาในรูปร่างกาย และเราก็ผิดหวังมาตั้งแต่ต้นแล้ว ตั้งแต่เล็กมาเป็นเด็กมา เป็นหนุ่มเป็นสาวมา ผิดหวังมาเรื่อยๆ เรื่อยๆ มาถึงกลางคนก็ผิดหวังมาเรื่อยๆ แล้วแก่ก็ผิดหวังจากหนุ่มมา แล้วก็ชำรุดทรุดโทรมไป ผิดหวัง แขนขาอะไร ทำอะไรไม่ได้ ผิดหวังไปหมด มันนอนลุกไม่ได้ ผิดหวัง สุดท้ายก็ไม่อยากตาย ก็ผิดหวังอีก ก็ต้องตาย มันจริงอย่างนี้บ้างไหมหรือไม่จริง เราจะไปเผาแต่คนอื่น ไปชักอนิจจาแต่กับคนตาย ไม่ชักอนิจจากับตนเองบ้าง ไม่พิจารณาตนเองว่า อนิจจา วต สงฺขารา สังขาร ไม่เที่ยง ไปดูแต่เขาแล้วไม่ดูตนเอง เขาเรียกว่านกเคঁาแมว มันดูแต่ตาแม่มัน ไม่ดูตาตนเอง ว่าตาแม่มันใหญ่เสียเหลือเกิน ตาเราก็ใหญ่เท่าตาแม่มัน มันไม่ได้ดู นี่แหละ คำโบราณจึงพูดว่า นกเคঁาแมวมันดูแต่ตาแม่มัน ไม่ดูตาตนเอง เส้นผมบังภูเขาก็คือเราไม่รู้ธรรมะ เราไม่เข้าใจเรื่องอย่างนี้ ปิดบังสติปัญญาของพวกเรา ก็เหมือนคนตาอยู่ที่ตาของพวกเรานี้แหละ เรามองไม่เห็นคนตาเลย ทั้งๆ ที่ธรรมะเต็มอยู่ในโลกนี้ แต่เราก็มองไม่เห็นว่าจะอะไรเป็นธรรมะ ตรงนี้แหละ ท่านจึงเรียกว่าพิจารณาธรรม

มันปฏิเสธเรา ไม่ได้สมหวังของพวกเรา สุดท้ายมันก็เลยทิ้ง เมื่อทิ้งแล้ว เรามาพิจารณาดู มีใครบ้างล่ะที่เอากระดูกแข็ง กระดูกขา กระดูกคอ กระดูกหัว อะไรไปบ้าง ไม่มีอาจารย์องค์ไหนเอาไปสักองค์เดียว หลวงปู่ไหนก็ไม่เอา ท่านไปแต่ดวงจิตบริสุทธิ์ของท่านเท่านั้นแหละ มีคุณงามความดีเป็นเสบียงไป ทรัพย์สมบัติอะไรไม่เอาแล้ว เป็นคนหมดสิทธิ์ เขาจะเอาไปที่ไหนเขาก็เอาไปได้ จะเอาไปให้โรงพยาบาลเอาไปทิ้งเสีย โรงพยาบาลก็ทิ้ง เขาจะเอาไปทิ้งใส่ทรายไว้ เขาจะเอากระดูกมาห้อยก็แล้วแต่ เขาจะเอาไปเผาแล้วก็ใส่ขวด เขาเอาไปเผาเราก็ไม่เสียตาย เขาทิ้งใส่หม้อไว้ตามป่าช้านั่น ทิ้งใส่ต้นไม้ นั่น ทิ้งไว้นั้นแหละ เขาไม่เกี่ยวข้อง ให้ลูกหลานทิ้งเข้าป่าก็ได้ แล้วจะทำยังงัยล่ะ เราไม่ได้เอาไป ทำไมเล่ามันจึงเป็นอย่างนี้



ของจริงสัจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะ ให้ศึกษาเรื่องอย่างนี้ ศึกษาเรื่องรูปขันธ์ เวทนาก็เหมือนกัน เป็นสุขเป็นทุกข์ต่างๆ สัญญาความจำของเรามัน ก็หลงลืม มันเป็นเรื่องที่ไม่เที่ยงเหมือนกัน ว่าจะให้มันจำ มันเป็นเรื่อง เดียวมันหายไป อีกเหมือนกัน สังขารการปรุงแต่งทั้งดีและไม่ดี ปรุงแต่ง **บุญญาภิสังขาร** ปรุงเรื่องบุญ เรื่องคุณงามความดี **อบุญญาภิสังขาร** ปรุงเรื่องบาป **อนบุญญาภิสังขาร** สังขารเป็น กลางจณจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

เหมือนตัวของพวกเรานี้ จะทำเอาบุญหรือเอาบาป จะทำเอาคุณงามความดี หรือจะไม่เอาคุณงามความดี ถามตนเองไม่ต้องถามคนอื่น ตรงนี้เราอยากได้อะไร ถ้าเรา ไม่เอาทำประโยชน์ เราจะเอาไว้ทำไม เราเกิดขึ้นมาเพื่อทำประโยชน์เท่านั้นแหละ เรา จะเอาประโยชน์กับร่างกายเท่านั้น ดูแลรักษามันมาตั้งแต่เล็กจนใหญ่ ดูแลรักษาเพื่อ มาทำเป็นประโยชน์ เพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์ ใช้ไม่เป็นมันก็ไร้ประโยชน์ ร่างกายของ พวกเรา ตรงนี้ เหมือนคนใช้สิ่งของ ใช้ให้เป็นประโยชน์ ถ้าใช้ไม่เป็นประโยชน์กับมัน มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร เหมือนอาหาร เรามีแล้วเราไม่รับประทาน มันก็ไม่มีประโยชน์ อะไร อาหารเราไม่กิน ราคาแพงแค่ไหน จานหนึ่งสามหมื่นสี่หมื่น มันก็ไม่มีประโยชน์ อะไรถ้าเราไม่รับประทาน ไม่กิน พระไม่ฉันก็ไม่มีประโยชน์ เหมือนของใช้ต่างๆ ที่ พวกเรามีอยู่เหมือนกัน เราไม่ใช้มันก็ไม่มีประโยชน์ บ้านช่องไม่อยู่ ไม่พักพาอาศัย ไม่มี ประโยชน์ รถเรือไม่ได้ใช้ได้สอยไม่มีประโยชน์อะไร เงินทองไม่ใช้ไม่จ่ายมันไม่มี ประโยชน์อะไร ถ้าเรามีแล้วเราก็คงต้องใช้จ่ายให้เหมาะสม

เหตุฉะนั้น เราจึงควรศึกษาเรื่องอย่างนี้ ศึกษาธรรมะ พระพุทธองค์จึงทรง สั่งสอนให้พวกเรานี้ควรศึกษา ของที่อยู่ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี ของที่หยาบของที่ ละเอียดก็ตาม พระพุทธองค์ให้ศึกษา ให้เห็นความเกิดขึ้นของธรรมะ ตั้งแต่โลกธรรม ๘ ความเกิดขึ้นของเขา ความตั้งอยู่ของเขา และความเสื่อมไปของเขา สอนให้รู้จัก โลกธรรม ๘ ให้ดี



วกเข้ามาถึง อนุปาตินนกสังขาร สังขารที่ไม่มีวิญญูณครองก็เหมือนกัน เหมือนต้นไม้เกิดขึ้นมาแล้วใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ มันเต๋ามันแก่ มันหักผุพังลงมา บ้านช่องก็เหมือนกัน สร้างขึ้นมาใหม่ๆ เดียวก็เก่าคร่ำคร่าชำรุดทรุดโทรมผุพัง กุฏิวิหารก็เหมือนกัน เจดียอะไรต่างๆ ประดับตกแต่งสร้างขึ้นใหม่ๆ เดียวมันก็เก่า มันไม่เที่ยง ถูกแดดถูกฝนผุพังลงไป พังทลายลง ไม่ใช่ของใคร พระพุทธองค์ให้พวกเราควรศึกษาเรื่องความเกิดขึ้นของสิ่งเหล่านั้น ความตั้งอยู่ของมัน มันแตกสลายลงไปอยู่ที่ไหน

ร่างกายของคนเราก็คือ พระพุทธองค์ให้ศึกษาเรื่องความเกิดขึ้นของรูปร่างกาย และความเคลื่อนไหวไปมาของร่างกาย ความตั้งอยู่ของเขาทนได้ยาก และความเสื่อมสลายของร่างกายนั้นไป ท่านจึงบอกให้พิจารณาทั้งความเกิดขึ้น ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาพิจารณาธรรมในธรรม พิจารณาความเกิดขึ้นและพิจารณาความเสื่อมไปของธรรมะ เมื่อรวบรวมแล้วเป็นธรรมะหมด พิจารณาทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของธรรมะ ก็คือของที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่เราหลงอยู่นี้เอง ดังได้กล่าวมาแล้วนั้น จึงเรียกว่า ธรรมะหมด ทั้งดีและทั้งไม่ดี เรียกว่าเป็นธรรมะ เพราะเราหลงทั้งดีทั้งไม่ดี จึงสรุปลงมาได้ว่า คือ ความโลภ และความโกรธ เราหลงทั้งโลภะ เราหลงทั้งโทสะ เป็นโมหะเกิดขึ้น ก็เพราะเรามีอวิชชา คือความหลง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า กิเลสทั้ง ๓ อย่างนี้ ราคะ โทสะ โมหะ ทั้ง ๓ อย่างสรุปลงมาในนี้ เมื่อเราหลงอยู่อย่างนี้เอง เราก็เลยหลงธรรมะ

เหตุฉะนั้น เพื่อให้เข้าใจการพิจารณาธรรมในธรรมอย่างย่อๆ ธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ สังขารทั้งภายในและภายนอกนั้น การปรุงแต่งดังอารมณ์ที่จิตยึดมานั้นเอง ทั้งดีและไม่ดีนั้น ท่านก็เรียกว่าเป็นธรรมะหมด รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ทั้งหลาย ท่านก็เรียกว่าธรรมะหมด ทั้งดีและไม่ดี จิตใจของพวกเราท่านทั้งหลายที่ยึดในความสุข หรือยึดในความทุกข์ ท่านก็ว่าเป็นธรรมะ สิ่งที่เป็นวัตถุข้างนอก ร่างกายทั้งหลายก็เรียกว่าเป็นธรรมะ



ทำไมทั้งดีและทั้งชั่วจึงเรียกว่าธรรมะ เพราะเราอยากเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ทั้งดีและไม่ดีนั่นเอง ว่าเป็นตัวธรรมะ เมื่อเราหลงสิ่งเหล่านี้ เราก็จะศึกษาสิ่งเหล่านี้ ไม่ให้หลงจึงจะรู้ธรรมะ ท่านว่า รู้โลก โลกนี้มันอยู่อย่างไร เกิดขึ้นมาอย่างไร ตั้งอยู่ อย่างเป็นอย่างไร ดับไปอยู่ที่ไหน เป็นธรรมะ อันนี้สิ่งของทั้งหลายดังได้กล่าวมาแล้วนั้น มัน เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา ก็เรียกว่าศึกษาธรรมะ พิจารณาธรรมในธรรม

การพิจารณาธรรมในธรรม ก็เคยรู้ มันเกิดขึ้นมาอย่างไร ในสิ่งนี้มันเกิดขึ้นมา อย่างเป็นอันเอง แล้วมันตั้งอยู่ด้วยวิธีไหน แล้วมันแตกดับสลายไปอยู่ที่ไหน ตามสภาวะ ความเดิมของมันอย่างไร ทั้งสังขารภายนอกที่มันมองเห็นเป็นวัตถุทั้งหลายนี้อยู่ สมมุติ ทั้งหลายเหล่านั้น

บัดนี้มันปรุงแต่งขึ้นมาภายใน มันสมมุติขึ้นมา จิตเสวยอารมณ์ทุกข์อารมณ์สุข อย่างนี้ สังขารที่มันปรุงแต่งทั้งดีและไม่ดีเกิดขึ้นอยู่ภายในจิตนี้ มันเกิดขึ้นมาแล้วมัน ดับไปอย่างไรรันนั้นแหละ เรากำลังพิจารณา อย่างนี้เรียกว่าพิจารณาธรรมในธรรม เพื่อ จะให้เข้าใจในธรรมะนั้น จึ่งว่าพิจารณาธรรมในธรรม เพื่อจะให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่ง เหล่านั้นชัดเจน แล้วก็ปล่อยวาง เรียกว่าเรียน เรียนเพื่ออะไร ปฏิบัติเพื่ออะไร เรียน เพื่อรู้ เรียนแล้วก็เรียนรู้คุณกัมม์ต่างๆ เหมือนเรียนรู้คุณกัมม์ เราเรียนรู้คุณกัมม์โน้นคุณกัมม์นี้ คัมม์กิริในพระไตรปิฎก พระวินัยปิฎกก็ดี พระสุตตันตปิฎกก็ดี พระอภิธรรมปิฎกก็ดี

เมื่อพากันศึกษาเรียนรู้แล้ว ไม่ควรที่จะเอามาถกเถียงอะไรกัน มาสนทนากัน ด้วยดี อย่าไปอวดว่าตนเองรู้ ว่าตนเองนี้เข้าใจแล้ว รู้แล้วว่าพระวินัย พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก รู้เก่งอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่ต้องไปคิด เขาเรียกว่าเรียนรู้คัมม์กิริด้วย สัญญา ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ฝึกหัดให้รู้ในสิ่งนั้นจริงๆ



บัดนี้ พระพุทธองค์รู้แจ้งเห็นจริง พระสาวกทั้งหลาย พระอริยเจ้าทั้งหลายนั้น ท่านสามารถรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งเหล่านี้ ไม่เหมือนพวกเรา ท่านๆ ที่พากันหลงอยู่ ท่านรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ธรรมะทั้งหลายเหล่านี้ไม่สัมผัสจิตใจของท่าน ไม่ถูกต้องจิตใจได้ เพราะจิตใจท่านรู้ เรียกว่า จิตรู้ จิตใจมีสติปัญญาอัตโนมัติในตัวมันเอง เรียกว่า สติปัญญา จิตเมื่อรู้แจ้งเข้าใจดีแล้ว จิตใจเลยละได้ ปล่อยาวได้ เป็นผู้รู้ ส่วนบุคคลที่ไม่รู้จักเลยละไม่ได้ พวกเราๆ ท่านๆ ที่ละไม่ได้ก็เป็นอย่างนี้ มันจึงรักจึงชัง มันจึงโกรธจึงเกลียดกัน มันจึงอิจฉากัน มันจึงโสกเศร้าโศกาอาดูรกันอยู่ เพราะเรटकอยู่ในสิ่งนี้ โลกธรรม ๘ ครอบงำจิตใจของพวกเรา มันจึงพัวพันอยู่กับสิ่งเหล่านี้

นี่ท่านจึงให้พิจารณาธรรมในธรรม เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ถ้าเราไม่รู้เห็นตามความเป็นจริง ยังไงเราก็ต้องเกิดแน่วละชาติต่อไป ใครๆ ก็ต้องเกิดแน่นอน มันร้อยเปอร์เซ็นต์ มันพันเปอร์เซ็นต์ ทำอย่างไรเราจึงจะรู้แจ้งเห็นจริง เราก็ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยพิจารณา อย่าทำใจให้วุ่นวาย อย่าทำใจให้โศกเศร้าอะไร นั่งเจริญเมตตาภาวนา ไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ปฏิบัติไปนี่แหละ สร้างสติปัญญาให้เกิดขึ้นอยู่อย่างนี้ เพราะผู้ที่ตัดสินใจคือสติปัญญา ผู้จะรู้แจ้งเห็นจริงตัดสินใจได้ก็เป็นตัวของสติปัญญาที่จะละได้ คือมันจะสอนจิต จิตมันจะรู้ มีสติปัญญาของเขาเองจึงจะวางได้ ถ้าจิตไม่รู้อย่างนั้นก็วางไม่ได้

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย การพิจารณาธรรมในธรรม ทั้งความเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และดับไปของธรรมะ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนชี้แจงละเอียดสุขุมกว่านี้หลายเท่า ที่พระพุทธองค์รู้แจ้งเห็นจริง

บัดนี้ เรามาเทศน์ให้ฟังย่อๆ นิดๆ หน่อยๆ ตามกำลังสติปัญญา เพื่อเราจะพิจารณาธรรมะทั้งหลายว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ ไหม เมื่อเราเข้าใจเมื่อไหร่ เราก็จะเห็นอะไรเกิดขึ้นมาบ้าง บางสิ่งบางอย่าง โอ..เราหลงจริงๆ เราติดจริงๆ เราติดอยู่ในสิ่งนี้จริงๆ มันจะเชื่อมั่นด้วยตนเองว่าเราหลงในสิ่งนี้ เราวางสิ่งนี้ได้เราก็จะเข้าใจเอง เช่น



คนรู้จักว่าร่างกายนี้มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วมันเป็นทุกอย่างนี้เองจริงๆ มันไม่ใช่ของใครจริงๆ มันเผ่ามันแก่ มันบอกไม่ฟังจริง เข้าใจได้อย่างนี้ก็ยังจะได้สบายใจอยู่บ้าง จะไม่่งว่งเหิงซบเซา เผ่าแก่มาไม่ต้องร้องต้องคราง โอ๊ยๆ เอๆ อะไร ลูกก็โอ๊ย นังก์โอ๊ย นอนก็โอ๊ยอะไร ตรงนี้เราต้องศึกษาพิจารณา เราเป็นนักปฏิบัติฝึกหัดอบรมภาวนาอยู่ที่นี่ ก็อยากรู้เรื่องอย่างนี้ อยากรู้อะไรอย่างนี้ อยากรู้อะไรอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้ให้ได้ ให้เข้าใจ เราอยู่กับเขา แต่เราไม่รู้เขา เรารู้ว่าเป็นของๆ เรา เหตุฉะนั้นจึงเป็นอหังการ มมังการ เราๆ เขาๆ เมื่อมีเราๆ เขาๆ เกิดขึ้น มันจะมีความโกรธ ความเกลียด มีมานะทิฐิเกิดขึ้น ก็เลยหลงโลกเป็นธรรมดา

เหตุฉะนั้น ขอให้พวกเราท่านทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติพากันน้อมนำธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาพิจารณาเพื่อจะให้เราเข้าใจว่า ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ และความเสื่อมสลายไป ไม่มีอะไรคงทนอยู่ได้สมความหวังความปรารถนาของพวกเรา เราก็ผิดหวังกันทั้งนั้นแหละ แม้ของทางภายนอกเรายังผิดหวัง ทางภายในก็ยังผิดหวัง รูปร่างกายก็ยังผิดหวังกันไปหมด ไม่ได้สมหวัง เมื่อไม่ได้สมหวัง เราก็ต้องพิจารณาให้รู้ในสิ่งที่เราผิดหวังนี้เอง เพื่อจะให้เราจักธรรมในธรรม รู้แจ้งเห็นจริงตามธรรมชาติธรรมดาของสิ่งทั้งหลายดังได้กล่าวมาแล้วนั้น จิตใจของพวกเราที่จะรู้จัก ละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางออกจากจิตใจได้ตามกำลังสติปัญญาของตนเท่านั้นเอง



พัฒนาตนให้ดำรงชีวิต
อยู่อย่างมีความสุข



การฝึกจิตใจ และการทำสมาธิ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ณ บัดนี้มาถึงกาลถึงสมัยที่ควรปฏิบัติกันอย่างตั้งใจ นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงดำรงสติให้มั่น แล้วหลับตาเบาๆ การฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่พวกเราจะพากันปฏิบัติฝึกหัดอบรม พระพุทธองค์ทรงสอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างรวมลงมาอยู่ที่จิตใจ ถ้าเรายังไม่เคยศึกษามาก่อนก็ไม่เป็นไร จิตใจคือความคิด คิดไปนั้นคิดไปนี้ คิดไม่อยู่กับตนกับตัว คิดทุกข์ก็คิด คิดสุขก็คิด คิดไม่ได้อะไรเลยมันก็ยังคิดอยู่ นั่นเป็นเรื่องของจิตใจ ทำไมพวกเราถึงอยากฝึกฝนอบรมจิตใจก็เพราะใจเป็นนาย ส่วนกายนั้นเป็นคนใช้ของจิตใจ ตัวของเราทุกคนนี้มีรูปร่างกายและก็มีจิตวิญญาณครองรูปร่างอยู่ โดยจิตวิญญาณที่ครองรูปร่างนี้แหละเป็นตัวที่สำคัญเหตุฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุด ที่เราควรจะต้องฝึกฝนจิตใจให้สงบ จิตใจที่ไม่สงบ จิตใจที่คิดมากก็ย่อมทุกข์มาก จิตใจที่คิดน้อยก็ย่อมทุกข์น้อย เราควรจะต้องฝึกจิตใจเราให้คิดในสิ่งที่ดีงาม ที่เป็นผลที่เป็นประโยชน์ ที่จะนำความสุขให้เกิดขึ้น ถ้าจิตใจของเราไม่สงบเป็นสมาธิ เราก็จะไม่มีสติปัญญาเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ไม่รู้ทางผิดทางถูกได้ง่ายๆ แต่เมื่อ



พวกเราทั้งหลายฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ อยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว จิตใจของเราก็จะมีความเฉลียวฉลาด มีสติปัญญา รู้จักทางถูกทางผิดได้ จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องฝึกจิตใจของเรา

เหตุฉะนั้น การที่พวกเราฝึกจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ นั้น เราควรที่จะน้อมนึกระลึกจิตใจของเรานั้นมาไว้กับลมหายใจเข้าออก เราหายใจให้สบายๆ หายใจให้โล่งๆ หายใจให้ปลอดโปร่งให้สบายๆ ไม่ต้องบังคับลมหายใจเข้าออก เอาจิตใจมารู้อยู่กับลมหายใจ โดยกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกของพวกเรา ถ้าจิตใจของเราไปคิดอยู่ข้างนอก ก็ดึงกลับคืนมา กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกและดูลมหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โฮ” หายใจเข้ายาวให้รู้ หายใจออกยาวให้รู้ หายใจเข้าสั้นให้รู้ หายใจออกสั้นให้รู้ เราอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ก็จะทำให้จิตใจของเราสงบ

การที่จิตใจของเราจะสงบได้นั้น เราจะต้องละเรื่องอดีตเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาระดัดลด ละ ปล่อยวางทิ้งไปหมด อย่าเอามาคิดในที่นี้ และต้องละเรื่องอนาคตสิ่งที่ยังไม่มาถึง เราก็ต้องละเหมือนกัน ไม่ต้องคำนึงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง เราเอาแต่ปัจจุบัน ปัจจุบันเดียวนี้จิตของเราคิดอยู่ที่ไหน กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกไหมหรือไปอยู่ที่อื่น ตัวนี้เป็นตัวที่สำคัญที่สุด ที่เราจะพากันฝึกฝนอบรมจิตใจของเรานั้นให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก

บัดนี้ ที่เรานั่งอยู่นี้ เวลาหลับตาอยู่เบาๆ เราไม่ต้องคิดถึงใคร ไม่ต้องคิดว่าใครมานั่งอยู่ใกล้ๆ เรา ให้เรารู้สึกเหมือนนั่งอยู่คนเดียว ไม่มีใคร ต้องตัดออกไปหมด คือละเพื่อนละฝูง ละบ้านละช่อง ละกิจการงานหน้าที่ทั้งหมด ไม่ต้องเอามาคิดในระหว่าง การฝึกจิตใจอยู่ ปล่อยวางไว้ก่อน งานทุกสิ่งทุกอย่างไม่ต้องเอามาคิด แม้เพื่อนฝูงก็ไม่ต้องเอามาคิด ญาติพี่น้องก็ไม่ต้องเอามาคิด ลูกหลาน สามเณรภรรยา ก็ไม่ต้องเอามาคิด เอามานึก จิตใจของเราอยู่กับลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าให้รู้ หายใจออกให้รู้ ให้รู้ อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก จิตของคนเรานี้ไม่ใช่จะฝึกให้มันสงบได้ง่ายๆ แต่อย่างไรก็ตาม เราค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ ก็สามารถที่จะทำให้จิตใจของเราสงบได้ ต้องเป็นคนตั้งใจเย็น



ตั้งใจทำ ต้องมีฉันทะความพอใจอยากปฏิบัติ มีวิริยะเพียรพยายามควบคุมดูแลจิตใจ อยู่กับลมหายใจเข้าออก มีจิตใจฝกฝึไม่ปล่อยปละละเลย ควบคุมดูแลจิตใจของตนเอง ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ถ้าเราสามารถฝกอบรมจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิได้ เราจะได้รับความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบ

บัดนี้ เป็นเพราะเหตุอะไรเราจึงควบคุมดูแลจิตใจให้สงบไม่ได้ ก็เพราะเราขาดสติ หรือความระลึกได้ ระลึกว่าจิตคิด คำว่าสัมปชัญญะคือ ความรู้ตัวว่าจิตคิดอยู่ที่ไหน สิ่งสำคัญที่จะฝกจิตใจให้สงบก็คือ ต้องฝกสติให้ระลึกเร็ว รู้เร็ว รู้เท่าทันจิตคิด ถ้าไม่เร็ว เราก็ไม่สามารถคุมจิตของเราให้สงบเป็นสมาธิได้ เราก็ต้องพยายามฝกสติของเรา ความระลึกของเรา ระลึกเร็ว รู้เร็ว รู้เท่าทันจิตคิดจึงจะระงับจิตของเรา หรือควบคุมจิตของเราไว้กับข้อธรรมกรรณฐานการกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ ตัวนี้เองเป็นตัวที่สำคัญที่สุด ที่เราพากันฝกอบรมรวบรวมจิตใจเพื่อต้องการความสงบ คือฝกสติให้รู้เร็ว ระลึกเร็ว ก็จะพากันฝกรวบรวมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิได้

แต่อย่างไรก็ตาม เราไม่ต้องคิดวุ่นวายอะไร ค่อยๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จิตของเราออกไป เราก็ดึงจิตของเรากลับคืนมาดูลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องคิดหงุดหงิดวุ่นวาย ไม่ต้องบังคับลมหายใจ ทำให้สบายๆ นิ่งสบายๆ ไม่ต้องกังวลกับอะไร ตั้งใจที่จะฝกจิตใจของเราให้สงบ นี่แหละ เราก็ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ トラバไตที่จิตใจของเราไม่อยู่กับข้อธรรมกรรณฐาน เราก็ต้องมีความพากความเพียรความพยายามที่จะควบคุมดูแลจิตใจของเราอยู่ เราก็ไม่ต้องหงุดหงิด เมื่อจิตของเราออกจากข้อธรรมกรรณฐานไป เราก็ตามจิตของเรากลับมา ขณะนี้เรามานั่งปฏิบัติก็ไม่ต้องไปคิดกับเรื่องอะไร ไม่ต้องวุ่นวายกับอะไร เราออกมาแล้ว ออกจากบ้านมาแล้วก็ไม่ต้องคิดถึงบ้าน เราออกจากการงานมาแล้ว ไม่ต้องคิดถึงงาน ให้คิดถึงการฝกอบรมจิตใจของตนเองให้สงบ คิดแค่สิ่งนี้สิ่งเดียว

ในการฝกฝนอบรมจิตใจ อะไรที่รบกวนจิตใจเราเรียกว่า **นิวรณ์ธรรม** เช่น เรา นั่งสมาธิอยู่ จิตจะคิดเพลิดเพลิดไปอยากฟังดนตรีบรรเลงอะไรต่างๆ เพลิดเพลิดใน กามารมณ์ทั้งหลาย อันนี้คือ **กามฉันทนิวรณ์** เราก็ต้องเตือนจิตของเราไม่ต้องคิดวุ่นวาย



กับเรื่องความเพียรในกามารมณ์ทั้งหลาย คิดแต่ว่าเราจะฝึกจิตใจให้สงบเท่านั้นจะไปคิดทำไม จิตตกเตือนจิตใจของพวกเรา

ถ้าจิตใจของเรานั้นคิดพยาบาทอาฆาตคนอื่นนั่นก็คือ *พยาบาทนิวรณ์* เกิดขึ้น คิดโกรธคิดเกลียดคนนั้นคนนี้ เราก็แผ่เมตตาให้เขา นี่คือการฝึกฝนอบรมจิตใจ

ถิ่นมิตนิวรณ์ นั่งอยู่มันง่วงเหมือนไม่เคยได้หลับ ง่วงเหงาก็ต้องปลุกให้จิตใจของเราตื่น ให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ว่า ขณะที่ท่านปฏิบัติท่านจะง่วงเหงาหาวนอนอย่างไร มันทื่นใจจิตใจของเรา ปลุกจิตใจของเราให้เลื่อมใสในพระรัตนตรัย เกิดความเข้มข้นในใจขึ้น

ถ้าจิตใจของเราฟุ้งซ่านรำคาญนั่นก็คือเกิด *อุทธัจจกุกกุจจะนิวรณ์* เราก็ไม่ต้องคิดถึงเรื่องอะไรข้างนอก เราจะให้อยู่สงบให้เป็นสมาธิ ไม่ต้องให้อะไรมายุ่งรบกวนจิตใจของเรา

บัดนี้ *วิจิกิจฉานิวรณ์* ก็คือเราสงสัยเรื่องนั่งสมาธิ เช่น เรานั่งแล้วจะได้อะไร มันจะสงบอย่างไร จิตใจมันจะสงบมีความสุขอย่างไร เป็นอะไร เราก็ไม่ต้องสงสัย มีความตั้งใจปฏิบัติ ฝึกหัดอบรมจิตใจของเราเพื่อให้ใจของเรานั้นสงบ ไม่ต้องสงสัยครูบาอาจารย์ปฏิบัติมาว่าได้รับความสงบมีความสุขอย่างไร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก็ต้องฝึกฝนอบรมจนได้รับความสงบ มีสติปัญญาจึงสามารถพ้นทุกข์ได้ เราก็จะพ้นทุกข์ได้เหมือนกันถ้าเราตั้งใจปฏิบัติให้จิตใจนั้นอยู่กับข้อธรรม grunnan จนทำจิตใจของเราให้สงบได้ ให้ได้รับความสุขได้ และก็ไม่ต้องสงสัยในการปฏิบัติข้อธรรม grunnan ที่เราฝึกหัดกันอยู่ ให้มีความตั้งใจอย่างนั้น

เมื่อเราสงบระงับนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ อย่างนั้น จิตใจของเราก็จะสงบ ถ้าจิตใจของเราสงบสักหนึ่งหรือ ๕ นาที ก็เรียกว่าจิตใจสงบเป็นขั้น *ขณิกสมาธิ* เพียงเล็กๆ น้อยๆ ยังไม่ได้เห็นความสุขอะไร ถ้าทำจิตใจสงบถึง ๒๐-๓๐ นาที เป็น *อุปจารสมาธิ* แล้วก็จะเห็นความสุขเกิดขึ้นที่จิตของเรา ไม่ต้องคิดถึงอะไรรบกวน ทำอะไรจิตใจของเราจะ



ต้องว่างอยู่ สงบ รู้ว่าจิตนิ่งอยู่ แต่เราจะเห็นความสุขชัดเจนขึ้นมาจาก จิตมันไม่วุ่นวาย ไม่คิดยุ่งเหยิงกับอะไร มันมีความสุขเหมือนได้พักผ่อน ก็ไม่ต้องทำงานมากคิดมากอะไร จิตใจก็ได้พักผ่อน เราก็พยายามจำไว้ว่าเราทำอะไรจิตใจของเราจึงสงบเป็นอย่างนี้ จำไว้ให้ดีและก็มีสุขเกิดขึ้นอย่างนี้ เราก็เห็นได้จากการฝึกอบรมจิตใจ เราต้องมีสติ ความระลึกได้ ควบคุมระครองจิตใจของเราให้สงบนาน เราก็จะเห็นความสุขจริงๆ เรา ต้องสงบถึงชั่วโม่งขึ้นไป จิตใจของเราจึงจะสงบอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวจนเป็น เอกัคคตาจิต สงบระงับ ดับนิวรณ์หมด ไม่มีสิ่งรบกวนจิตใจ ใจก็เลยมีความสุข เมื่อใจ มีความสุขนั้นมันจะเห็นชัดเจน มันไม่ร้อน ไม่หนาว ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่อยากได้อะไร อยากอยู่คนเดียว อยากอยู่สงบๆ สบายๆ จิตมันอยู่นิ่งสงบอยู่จะเป็นอย่างนั้น เราจะ เห็นความสุขมากเลยทีเดียว เรียกว่า นิรามิสสุข สุขไม่อิงอาภิส ไม่เจือไปด้วยทุกข์ ต่างจากสุขอิงอาภิสซึ่งเจือไปด้วยทุกข์ นิรามิสสุข สุขไม่อิงอาภิส มีแต่ความสุข จิตสงบ มีความสุข จิตไม่สงบมีความสุข ที่ตรงนี้เราต้องการความสงบสุข เราก็ต้องฝึกจิตใจ ของเราให้สงบ ถ้าจิตของเราสงบเป็น *อัปนาสมาธิ* ก็จะเป็นชัดเจนว่ามันมีความสุข อย่างนี้

ครูบาอาจารย์ทั้งหลายจึงอยากให้เราฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ เพื่อจะ เห็นชัดได้ด้วยตนเองว่า จิตใจของเราสงบและมีความสุขอย่างไร และจะเข้าใจเองว่า มันมีความสุขจริงๆ ถ้าเราเปรียบเทียบกับเหมือนว่ารูปร่างกายของเรานี้ไม่ทำงานอะไรให้ เหน็ดเหนื่อย ทำทีละเล็กทีละน้อย ทำงานอย่างเดียว ทำงานเบาๆ ทำงานเสร็จแล้วก็ อาบน้ำทานอาหารแล้วก็พักผ่อน ร่างกายก็จะอยู่สบายๆ ไม่เจ็บป่วยที่ไหน ฉันทิดก็ดี จิตใจของพวกเราก็เหมือนกัน ถ้าหากเราฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ จิตใจก็ได้พักผ่อน จิตใจไม่ทำงานมากไม่คิดมาก จิตอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว จิต ก็เลยมีความสุขตรงนี้เอง ถ้าเปรียบเทียบกับร่างกายของคนเรา ถ้าตอนเช้าทำงาน อย่างหนึ่ง สายทำงานอีกอย่างหนึ่ง บ่ายทำงานอีกอย่างหนึ่ง ตอนเย็นทำงานอีก อย่างหนึ่ง กลางคืนทำงานอีกอย่างหนึ่ง ร่างกายจะอ่อนเพลียเมื่อยล้า ก็จะเกิดโรคภัย ไข้เจ็บไม่สบายเกิดขึ้นได้ เพราะร่างกายทำงานมากเกินไปกำลังของเขา ที่นี้จิตใจของเรา



เหมือนกัน ถ้าคิดหลายเรื่อง เดียวก็คิดเรื่องนี้ เดียวก็คิดเรื่องใหม่ เดียวก็คิดเรื่องใหม่อีก คิดหลายเรื่องหลายราว จิตใจของเราจะอ่อนเพลีย เหนื่อย ทุกข์ เพราะจิตใจคิดมาก ทำงานมากก็เลยเกิดทุกข์ขึ้น เหตุฉะนั้น ถ้าเปรียบเทียบจิตใจของเรากับร่างกาย ถ้าทำงานอย่างเดียวทำงานเบาๆ ทำเสร็จแล้วกินอาหาร พักผ่อน ร่างกายจะอยู่สบายๆ จิตใจของพวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าฝึกจิตใจให้สงบอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว ไม่คิดอะไรมาก จิตใจก็เลยไม่ทุกข์ จิตใจทำงานเดียว คิดสบายๆ โล่งๆ โปร่งๆ สบายๆ อยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวไม่ไปยุ่งกับอะไร ไม่มีนิวรณ์ธรรมมารบกวนจิตใจ ใจก็เลยได้พักผ่อนจิตใจก็เลยมีความสุข นี่แหละสิ่งที่เราต้องการ เราทุกคนอยากมีความสุขไม่มีใครอยากทุกข์ ทุกคนที่เกิดขึ้นมาอยู่บนโลก ไม่ว่าจะอยู่บ้านใด เมืองใด ประเทศไหน จะอยู่แห่งหนตำบลใดที่ใดในโลกก็ต้องการความสุขทั้งนั้น ไม่มีใครต้องการความทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่มีใครพึงปรารถนา มีแต่ปรารถนาความสุข เพราะฉะนั้น เราต้องนั่งเจริญเมตตาภาวนารวบรวมจิตใจให้สงบ เราจึงจะพบความสุขจากความสงบ

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า นตฺถิ สนฺติปรี สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้อย่างนี้ เหตุฉะนั้น ความสงบจึงเป็นความสุข ความรุ่มรวยก็คือความทุกข์ เราจึงต้องการความสงบ เพราะเรานั่งสงบเงียบเลยได้ยินแต่เสียงเทศน์อบรมให้ปฏิบัติ ได้สติสัมปชัญญะควบคุมดูแลจิตใจอยู่กับลมหายใจเข้าออก ให้หายใจให้สบายๆ บังคับลมหายใจให้สบายๆ หายใจให้โล่งๆ ถ้าอยากสบายต้องหายใจให้สบายๆ ทีนี้เราก็มาดูจิตของเราให้กำหนดลมหายใจเข้าออก ควบคุมมันถ้าจิตคิดออกไปก็ดึงกลับคืนมา จิตออกไปก็ดึงกลับคืนมาไม่ต้องไปคิดเรื่องอะไร เตือนจิตของเราไว้ เราจะทำความสงบเดี๋ยวนี้ไม่ต้องรุ่มรวยกับอะไร เรามีความตั้งใจอย่างนั้นอยากทำให้จิตใจของเรานี้มีความสุขสงบ เราก็ต้องพยายามควบคุมดูแลด้วยตนเอง ไม่มีใครควบคุมดูแล จิตใจของเราให้สงบได้ เป็นหน้าที่ของเราที่จะฝึกจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ ไม่ต้องคิดถึงเรื่องอะไรเดี๋ยวนี้ เหมือนที่เรา นั่งอยู่คนเดียว ดูจิตใจของเราให้มันรู้อยู่กับลมหายใจเข้าสบายๆ แล้วก็หายใจเบาๆ ปล่อยให้มันเบาๆ ให้มันเบาๆ ปล่อยให้มันเบาๆ



เรื่อยๆ เราก็ดูจิตของเรา ดูลมเบาๆ อยู่ เตียวมันจะเบาจนเหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออก และไม่ต้องไปกลัวตายนะตรงนั้น ไม่ตายหรอกแค่หายใจละเอียดเฉยๆ ถึงตรงนั้นเราจะเห็นว่าเราปวดแข็งปวดขาที่ไหน มันสงบมันระงับไปหมดเลย ถ้าลมหายใจเข้าออกละเอียดจนเหมือนไม่ได้หายใจ เราก็ต้องไม่กลัวตาย คือมันหายใจอยู่ แต่หายใจละเอียดหายใจอยู่แต่เรามองไม่เห็น ลมหายใจเข้าออกเตียวมันก็สงบนิ่ง รู้ มีความสุขอย่างนี้สบายอย่างนี้ หายใจก็สบายโล่ง กายก็เบา เรียกว่าเบากายไม่มีที่เจ็บปวด เมื่อเบากายแล้วก็เบาจิต เบาจิตก็คือ จิตไม่คิดหลายอารมณ์ ไม่เป็นภาระ คือเรียกว่าเบาจิต จิตก็สงบเป็นอัปนาสมาธิ ใจก็จะพบความสุขสงบอันเป็นสิ่งที่เราพึงปรารถนา

แต่บางบุคคลพอนั่งปฏิบัติก็คิดสารพัดเลย ไม่รู้คิดเรื่องอะไร ถ้าเป็นนักเรียน นักศึกษาก็คิดเหมือนกัน ขอดิฉันหน่อย คิดไม่ได้อะไรก็ยังคิด ถ้ายังทำไม่ได้ก็ต้องพยายามเจริญภาวนามัยเพื่อให้พบความสุขที่ตนเองพึงปรารถนาทุกวัน วันละ ๒๐-๓๐ นาที ทำทุกวัน ทุกวัน ทำงานแล้ว ปล่อยวางไปแล้ว อาบน้ำแล้ว ทานอาหารก็อย่าทานมาก ถ้าจะนั่งปฏิบัติให้ทานน้อยๆ ตัวเบา มันจึงจะนั่งได้นาน ถ้าหากเราทานมากมันจะง่วงนอน นั่งได้ไม่นาน ปวดแข็งปวดขาด้วย พวกเราทั้งหลายที่เป็นญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัทผู้ที่ต้องการฝึกอบรมจิตใจควรทานอาหารเบาๆ ถ้าเราสามารถทานอาหารวันหนึ่ง ๒ ครั้ง ตอนบ่าย ๓ บ่าย ๔ โมง กลางคืนอย่าไปทานอาหาร ร่างกายมันจะเบาสบาย จะนั่งสมาธิได้ ถ้าเราไปทานอาหารตอนเย็นๆ ตอนทุ่มหนึ่งหรือ ๖ โมง เราจะนั่งสมาธิไม่ได้ ต้องพักผ่อนก่อน ตื่นขึ้นมาตอนตี ๒ ตี ๓ แล้วนั่งตอนนั้นเลย

ก่อนจะนั่งสมาธิต้องกราบ ๑) ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ๒) ระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระองค์ ๓) ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์สาวก เมื่อตั้งใจระลึกถึงพระรัตนตรัยเสร็จ ให้ตั้งใจไหว้พระสวดมนต์ จากนั้นก็ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ เมื่อปฏิบัติเสร็จแล้วก็แผ่เมตตาเพราะเราได้ทำความดีจากการปฏิบัติ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อนตกทุกข์ได้ยากบ้าง ตามเจตนาของเราจะแผ่เมตตาหลังจากทำสมาธิ



เราต้องทำทุกวันให้จิตใจของเรานั้นสงบจนเป็นนิจ จะทำให้จิตมีความสุขอยู่เรื่อยๆ ตลอดเลยทีเดียว นี่คือจุดมุ่งหมายของการอบรมจิตใจ การนั่งสมาธิที่จะให้ได้ผลดีก็คือ ใช้เครื่องนุ่งห่มหลวมๆ สวมเสื้อผ้าที่ไม่รัด สมเด็จพระนางเจ้าฯ ทรงนุ่งหลวมๆ เลยมาสนทนาธรรม กางเกงเหมือนกางเกงจีนเลย ท่านใส่เสื้อผ้าหลวมๆ จะได้นั่งทน คนไหนนั่งพิศๆ ก็เจ็บขา เลือดวิ่งไม่ได้จะปวดขา สุดท้ายเราก็นั่งไม่ทนในทางปฏิบัติ ดังนั้นเราก็ควรนุ่งผ้าหลวมๆ

การฝึกหัดจิตใจแม้จะยากแต่ว่าเราก็ต้องพยายามที่จะปฏิบัติ หมั่นศึกษาพระพุทธานุชาตนาเข้าไว้ ถ้าเราไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัติ เราก็คงเห็นว่ากายกับใจเป็นอันเดียวกันแต่ที่จริงแล้วเป็นคนละอย่าง กายของเราเป็นรูปร่างกายเป็นหุ่นเฉยๆ แต่มีจิตวิญญาณเข้ามาอยู่ในรูปร่างกายของพวกเรา แล้วก็ใหญ่มีอำนาจที่จะควบคุมรูปร่างกายของเราให้เป็นไปตามอำนาจของเขา เราก็คงเห็นได้ชัดเจนว่า จิตใจของคนไม่ดีหรือจิตใจของคนที่มีความทุกข์ จะทำให้คนนั้นประพฤติไม่ดี หลักความจริงมันอยู่ตรงนี้ ทำอะไรก็ไม่ดี ถ้าจิตใจไม่ดี มันผิดสังขารอยู่ทุกวัน เราก็คงเห็นได้ด้วยตนเองว่า ถ้าจิตใจไม่ดีทำการงานอะไรก็ไม่ดี ที่เขาทำไม่ดีกันอยู่ทั่วโลกตอนนี้เพราะจิตเขาไม่ดี บ้านใดเมืองใดประเทศไหนเกิดการรบราฆ่าฟันกัน ก็เพราะใจมีอำนาจสามารถควบคุมรูปร่างกายให้เป็นไปตามอำนาจของเขา ถ้าฝึกจิตใจของเราให้ดีให้จิตใจของเรามีความสุข ก็จะพูดแต่เรื่องดีๆ มีเหตุมีผลดี ไม่ถกไม่เถียงไม่ทะเลาะกัน

เราจะเห็นได้ชัดเจนว่า คนทุกข์ใจ หน้าจะเศร้าหมอง หน้าก็ไม่ล้าง ผมนก็ไม่หวี น้ำก็ไม่อาบ ผ่าก็ไม่ซัก บ้านก็ไม่ปิดกวาด ทานอาหารก็ไม่อร่อย คนจิตใจไม่ดีไปไหนก็ทุกข์ ถ้าเราวิเคราะห์วิจารณ์อย่างนี้จะเห็นได้ชัดเจน ทุกข์กายก็สามารถหายมารักษาได้ แต่การรักษาทุกข์ใจต้องใช้ธรรมะ ไม่มียาใดที่จะรักษา ยาต่างๆ ที่ปรุงขึ้นมาในโลกรักษาใจไม่ได้ ต้องเป็นเรื่องธรรมะ สติปัญญาที่จะแก้ไข ถ้าคนมีแต่ความทุกข์ โลกของเราจะวุ่นวายทั้งโลก นี่แหละจึงจำเป็นที่เราควรอบรมจิตใจให้มีความสุข คนมีความสุขหน้าตาแจ่มใส ยิ้มแย้ม หน้าก็ล้าง ผมนก็หวี น้ำก็อาบ ผ่าก็ซัก บ้านก็สะอาด ทานอาหาร



ก็อ้อย นอนก็หลับง่าย คนใจดี คนมีความสุข ทำงานดี พุดดี ไม่ทะเลาะกันเพราะมาจากจิตใจดี ทำใจให้ว่าง ตัดอกุศลกรรมที่ไม่ดีออก ว่าง จิตมันว่าง ว่างทั้งบาปกรรมทั้งหลาย ใจไม่เป็นบาปก็เลยมีความสุข เหมือนไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง เพราะจิตใจดีเห็นแต่ความพอดี จึงต้องฝึก มันจำเป็น มันเจริญแต่วัตถุ จิตใจของคนไม่เจริญ ดูสหรัฐอเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส ประเทศเขารวย แต่ทำไมเขารบราฆ่าฟันกัน มีวัตถุแต่รบรากันทำไม เราเรียกว่าเจริญแต่วัตถุ จิตใจของคนไม่เจริญ จึงอยากให้เราศึกษา อยากให้ปฏิบัติทุกประเทศ ได้แต่แผ่เมตตาให้เฉยๆ พวกเราก็ต้องตั้งใจฝึกให้ตนเองมีความฉลาด มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา

การจะฝึกหัดจิตใจของตนได้ก็ควรเริ่มต้นด้วยการรักษาศีล ศีลข้อ ๑ ไม่ฆ่าสัตว์ ถ้าคนไม่ทุบไม่ตีกันไม่ฆ่าไม่แก่งกันข้อเดียวนี้สงบทั่วโลกและทั่วโลกก็มีความสุข ความดีของมันนะศีลธรรมข้อเดียวนะ ข้อ ๒ ถ้าคนไม่เป็นโจรเป็นขโมยเอาของไว้ที่ไหนมันก็ไม่หาย ไม่มีความเดือดร้อน ไม่ต้องทำประตุเหล็ก ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องปิดประตูหน้าต่าง ที่จริง ๒ ข้อนี้ดีนะ เอาซิ ๒ ข้อ คอรัปชั่นไม่มีแล้วในโลกนี้ ตัดกิเลสเลยนะ นี่ศีลข้อ ๒ ตัดความโลภะ ศีลข้อ ๓ ถ้าไม่ผิดสามีภรรยากันนี้ก็อยู่ดีครองกันดี ไม่แตกร้างกันในครอบครัว อยู่จนเฒ่าจนแก่เลย ความดีของมันเป็นอย่างนี้ ศีลข้อ ๔ ถ้าไม่โกหกเป็นความซื่อสัตย์ต่อกัน *สจฺจํ เว อมตฺวาจา* ความสัตย์เป็นวาจาที่ไม่ตาย คนที่พุดก็ยังคิดอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสจริง พุดจริง ท่านไม่โกหก ศีลข้อ ๕ ไม่ดื่มสุรา ของมีเมา ก็ไม่ต้องมาทะเลาะเบาะแว้ง ทุบตีกัน ไม่เสียสติ คนที่ติดสุรา อยากจะเลิกก็ต้องมาเลิกที่ใจ ต้องให้ใจเลิก ต้องรู้โทษเสียก่อน มันจึงจะจะได้ทุกอย่าง โทษของการติดสุราคือ ๑) เสียทรัพย์สินปรากฏด้วยตนเอง คนดื่มน้อยเสียน้อย คนดื่มมากเสียมาก ๒) ก่อการทะเลาะวิวาททุบตีกัน ๓) ไม่ละอายใคร พุดมาก ๔) ทอนกำลังปัญญาจำไม่ได้ ๕) เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคตับแข็ง โรคกระเพาะ โรคอัมพฤกษ์อัมพาต ๖) ถูกตีเตียน ตีฉุนฉุนหา ถ้าเห็นโทษ ๖ อย่าง เราก็ต้องละที่ใจ หมดปัญหา ฝึกจิตใจให้ยอมรับสภาพ ละปล่อยวางได้ ชนะใจของตนเอง



คนที่ทำผิดพลาดทั่วโลกมันขาดสติ ถ้ายืนไม่มีสติ มันก็ล้ม เข้าใจไหม เดินไม่มีสติก็ตำไม้ตำตอ ตกหลุมตกบ่อ ข้ามถนนรถชนตายใช้ไหม เดินไปตามสะพานก็ตก เดินไม่มีสติเดินลงบันไดก็ตกบันได เดินไปชนประตุน้ำต่าง คนเดินไม่มีสติ นั่งไม่มีสตินอนไม่มีสติก็ตกเตียง เห็นไหมเด็กมันนอนไม่มีสติ นอนเอาขาไปไว้ทางหัว เขาเรียกนอนไม่มีสติ ก็แค่นี้ก็คุมไม่ได้อยู่แล้วนะ จิตของเขาไม่หลับไม่พักผ่อนร่างกาย นอนมีสติก็คือนอนอย่างไรระอยู่อย่างนั้นเลย นอนตะแคงก็จะนอนตะแคงจนล้มตาขึ้นมา นั่นคือคนมีสตินอน คนไม่มีสติจะพลิกหน้าพลิกหลังก็ต้องฝึกมาก ที่นี้คำมาก็นอนลงเลยพอ ๒-๓ โมงลุกขึ้นก็จะยังอยู่อย่างเดิม ต้องฝึก ฝึกมาก อันนั้นมันเป็นร่างกายไม่ใช่จิตช่วงร่างกายมันต้องพักผ่อนเข้าใจไหม ไม่ได้เรียนนั้นแหละร่างกายของตนนี้นั้นแหละเวลาทำสมาธิทำไม่ได้ ทำงานมากมันเหนื่อย ร่างกายมันเหนื่อย และเดินทางไกล หนึ่งไปทางรถทางเรือไปต่างประเทศเราเหนื่อยอย่างนี้ เมื่อเราทำสมาธิ มันง่วงไม่ได้พัก เมื่อมันเป็นอย่างนี้เราก็ให้พระสวดมนต์ก่อน จะพักก็นอน ถ้านอนอึดแล้วทำสมาธิให้เตือนตัวเองว่าตั้งหลักไว้ หลับไปเลยอึดหนึ่งก็ตื่นขึ้นมาทำสมาธิ ไมโกหกตนเองเหมือนคนง่วงนิสสัยของเขาอย่างนี้ เราจะแก้ไขคนง่วงต้องตรวจดูว่า ถ้ามาถึงเมื่อกี้ให้พักผ่อนอาจง่วงเพราะเดินทางมากมันเหนื่อย

ถ้าเราไม่ได้ทำงานมากและไม่ได้เดินทางไกล แต่ถ้ามันง่วงขณะนั่งทำสมาธิเราต้องดูเรื่องอาหาร ถ้ากินค่อนข้างมากทำให้ง่วง ที่นี้ต้องลดลง ถ้าทำสมาธิไม่ต้องกินตอนเย็นไม่ต้องกินของที่มันทำให้ง่วง วิธีตัดมัน อันนี้เรื่องหนึ่งแหละคือเรื่องอาหาร ที่นี้กินอาหารมากๆ มันจะนั่งสมาธิได้อย่างไร คนกินอาหารมากมันง่วงลูกเดียว พระจึงให้ลดอาหารตอนเย็น ฉันมีมือเดียวอย่างอาตมา ๔๗ ปีแล้วยังพูดคุยได้อยู่

เราขาดสติคุมจิต การฝึกสติคุมจิตมันยาก ของดีทำยากทั้งนั้นทุกอย่าง ของดีต้องทำยาก ถ้าทำง่ายก็อย่างเช่น การเย็บผ้าเครื่องนุ่งห่ม เย็บกางเกง ถ้าเย็บวันเดียวก็หุ้มน้าหุ้มหลัง เสื้อ แต่นายช่างเขาจะซื้อผ้า ๒๐๐ เขาต้องวัดทุกระเบียดเลยสะโพก เอว อะไรทุกอย่างตัดนุ่งเข้าไปกระชับต้องทำหลายวัน ของดีเป็นอย่างนั้น ของดี



ทำยากกว่ายิ่งยากกว่า ไม่เป็นไรอันนั้นไม่เป็นไร จะพูดให้ฟัง เข้าวัดจะมีดีอยู่คือ ๑) เข้าไปในวัดควบคุมใจตน รู้จักกราบไหว้ ๒) รู้จักสันทนาธรรมะแลกเปลี่ยน ความดี มันอยู่ตรงนี้ เราอยู่บ้านไม่มีใครมาแลกเปลี่ยน ไม่ได้คุยเรื่องธรรมะ อันนี้คือมาวัดรู้จักกราบไหว้ รู้จักสังคมเพื่อนฝูง จะพูดคุยยังงั้นจะถามปัญหาอะไร แต่ถ้าเราปฏิบัติอยู่บ้านคนเดียวบางทีมันหลง

อาตมาเคยเทศน์เรื่องทุกข์ให้หมอฟัง เรื่องทุกข์มีอะไรอยู่ในร่างกายเป็นทุกข์หมดเลย มีตาก็ทุกข์ตา มีหูก็ทุกข์หู มีจมูกก็ทุกข์จมูก มีฟันก็ทุกข์กับฟัน มีกระเพาะก็ทุกข์กับกระเพาะ มีแต่โรค มีตาก็เป็นโรค มีหูก็เป็นโรค มีจมูกก็เป็นโรค มีฟันก็เป็นโรค มีท้องก็เป็นโรคกระเพาะ ได้แค่นั้นแหละคนฟังยกมือขึ้น บอก Thank you very much (แปลว่าขอบคุณมาก) จริงๆ ผู้ที่จะบรรลุธรรมะง่าย ฟังครั้งเดียวก็เข้าใจขอบคุณแล้ว อาตมาก็เลยบอกดอกเตอร์ ๑๙ คน นอกนั้นมีแต่ปริญญาโท อาจารย์สอนมหาวิทยาลัย คนเรานี้เกิดมานอนอยู่ในท้องแม่นั้นมีทุกข์ ไม่คลอດอยู่ในท้องแม่มดิดคูกทั้งนั้น คงไม่ออกมาจากต้นไม้ไผ่ ออกมาจากท้องคนทั้งนั้น จะยังนอนชดอยู่ในท้อง พอคลอດออกมาร้อง อุ๊ว๊ว อุ๊ว๊ว เมืองไทยเขาเรียกน่องแอ้ ฝรั่งเศสไม่รู้เรียกอะไร ไม่รู้เด็กมันบอกว่่านอนอยู่ในท้องแม่ทุกข์แท้ๆ นอนอยู่ในท้องแม่มดิดคูก ๙ เดือนทุกข์แท้ๆ บางคนก็ดิดคูก ๑๐ เดือน ทุกข์แท้ๆ ทุกข์แท้ๆ มันพูดอย่างนี้เด็กมันสอนผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่โง่ฟังเทศน์ไม่รู้เรื่องไม่เป็น เด็กมันบอกทุกข์แท้ๆ ทุกข์แท้ๆ ทุกข์จริงๆ คนฟังยกมือขอบคุณอีกแล้ว ขอบคุณมาก คนที่มีปัญญาเข้าใจทุกคน เขาเป็นหมอจะเรียนง่าย เขาเรียนอยู่กับคนป่วย รู้จักคนป่วยแต่ยังไม่รู้จักทุกข์อีกหรือ ต้องเรียนให้รู้จักทุกข์ ในศาสนานี้พระพุทธเจ้าเทศน์ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เข้าใจไหม คนไหนรู้ทุกข์จึงอยากพ้นทุกข์ คนไหนไปยืนตากแดดมันร้อนเดี๋ยวก็นั่งเพราะรู้ว่าทุกข์ ถ้ามันโง่เหมือนฝรั่งเศสไม่เข้า ไปนอนตากแดด อาตมาไปอเมริกา ออสเตรเลีย ไปเห็นเขานอนตากแดดฝรั่งเศสรถให้ ไม่รู้จักทางไม่เคยไป ยูซับริตไปถึงตรงนี้ ไปทำไม พอถึงแล้วก็จอดตรงนี้แหละ จอดทำไม ฉันทจะคิดว่าจะเข้มนนอนตากแดดมากเท่าไรวันนี้ เราดูไม่เห็นคนสักคนเห็นแต่จะเข้มนนอน ตีมันยังไม่อ้าปาก มันโง่ตากแดด ฝรั่งเศสตากแดดมาก



นั่นแหละเขาเป็นจระเข้มา อุปนิสัยเลียนอนตากแดด เห็นไหม จระเข้มันนอนอ้าปากอยู่ด้วย นั่นนะอุปนิสัย เหตุฉะนั้น ใครจะเป็นอุปนิสัยอะไร *อุปนิสัยยปจโย* ท่านผู้ใดนั่งสมาธิจนหลับกรนก็เคยเป็นงูมาเป็นนาครา ท่านผู้ใดมีเหลียวหน้าเหลียวหลังเป็นอีวอก เป็นลิงมาบังเกิด ถ้าผู้ใดเล่นมืออย่างนี้เคยเป็นไส้เดือนมา ท่านผู้ใดมองหน้าเหลียวหน้าเหลียวหลัง เคยเป็นหมอโหรมา ดูชะตาดูดวง ท่านผู้ใดตั้งใจฟังท่านผู้ใดเคยศึกษาเล่าเรียน มีความรู้ เข้าใจไหม หากครูอาจารย์สอนก็กลัวลืม กลัวจะไม่ได้ก็เลยตั้งใจ ข้อนี้แหละ มันรู้ธรรมง่าย อุปนิสัยด้วย พระพุทธเจ้าท่านสอนจริงๆ ดูครูบาอาจารย์แต่ละองค์ไม่เหมือนกันสักองค์เลย นิสัยต่างๆ กัน

เหตุฉะนั้น ญาติโยมเมื่อเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เมื่อมีลูกต้องจับนิสัยให้ได้ มีเพื่อนต้องจับนิสัยให้ได้ จึงจะไม่ผิดกันเข้าใจไหม ไม่ผิดไม่เถียงใคร สอนลูกก็จะสอนเข้าป้าตีสอนคนเช่นสอนนักศึกษาที่มีระดับ นิสัยเป็นยังไง มีหลายนิสัย เราเรียกพูดสักคนเวลาพูดคุยให้ถูกหลัก สอนๆ อย่างเดียวไม่ได้ นิสัยมันต่างกัน ลูกก็เหมือนกันคนหนึ่งมันโกรธง่าย คนหนึ่งไม่โกรธ คนหนึ่งใช้เงินเก่ง คนหนึ่งมันใช้เงินไม่เก่ง คนหนึ่งมันโกหก คนหนึ่งไม่โกหก ต้องดูให้ดีคือให้รู้จักนิสัยของเขา จะได้สอนถูกต้องให้ได้มากที่สุด ตรงนี้แหละพระพุทธเจ้าสอนให้บรรลุธรรม รู้นิสัยเกิดเป็นนิสัย ดูว่ามันติดมาแค่ไหน ถ้าเคยเป็นไส้เดือนมาเคยกินดิน จิตใจมันพัวพันอยู่กับดิน ถ้าไปนั่งอยู่กับดิน มือมันจะเขียนดินเล่น หาไม้มา ให้มือหรือหัวแม่เท้าเขียนเพราะเคยเป็นไส้เดือนมา เราจะเห็นชัดเจน เรียนมาจนจบดอกเตอร์แล้ว ไปเรียนธรณีวิทยาต้องไปหาเจาะดิน เจาะน้ำมัน มันจะสนุกใส่หมวกตากแดด เขาเคยเป็นไส้เดือนมา ขับรถแมคโครควักดินเล่นควักอยู่นั่นแหละ มันเคยอยู่กับดินมันจะสนุก มันเป็นอย่างนี้ อันนี้ดูที่นิสัย เห็นพวกร้องเพลง นักร้องแม่ของดอกเตอร์อยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นนักร้องสาว มาได้สามปี อยู่เมืองจัน ชื้อตัวไปด้วยกัน ตั้งแต่ขึ้นเครื่องบินจากกรุงเทพฯ ร้องเพลงไปอย่างนั้นเลย อยู่แถวหน้าอาตมา โยมเพิ่งมาพบกันทำไมร้องเพลงอยู่กับผัวไปเรื่อยๆ อย่างนี้ตลอดจนไปถึงสนามบิน วันๆ ก็ดูเขารื่นเรีกร้องเพลง ขึ้นลงบันไดก็ร้อง อาตมาไม่เคยเห็น ทำไมแม่บ้านมาร้องเพลง ไม่รำคาญเธอ เขาบอกว่าอยู่ที่นครปฐม อายุ ๑๘ ปี ขอแต่งงาน



กัน ถ้าไม่ให้เขาร้องเพลง เขาไม่แต่งด้วย ถ้าให้เขาร้องเพลงเขาจะแต่งงานด้วยก็เลยตกลงกัน บัดนี้ลูกชายจบดอกเตอร์จากอเมริกามา ๗ ปีสอนอยู่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แม่ร้องเพลง ลูกก็นั่งฟัง มี ๑๒๖ เพลง เพลงจีนเขาร้องได้ร้องดี มีวันหนึ่งเขาไม่ร้องเพลง เขาไม่สบาย นั้นแหละอุปนิสัย ปล่อยเขาไปตามอุปนิสัยที่ร้องเพลง

ถ้าหากว่าครูบาอาจารย์ฝึกเป็นแมลงจักจั่น มันจะบาปเพราะเสียงดัง มันบาปเข้าใจไหม ร้องเพลงมันบาป ถ้าหากคนเราธรรมดาทุกคนร้องเพลงมันไม่บาปเข้าใจไหม ได้ผ่อนคลายอารมณ์ แต่ทางนักปฏิบัติมันเป็นบาป สมาธิของเรานี้แหละ ถ้าทำจิตใจสงบก็จะเห็นบาปเกิดขึ้นเป็นกามฉันทนิเวศน์ ครอบงำจิตใจไม่ให้สงบเป็นสมาธิ แต่กรณีนี้มันบาป จริงๆ คือมีนักร้องสาวอยู่ที่ร้านอาหารกรุงเทพฯ เป็นคนร้อยเอ็ด หลวงพ่อหนูร้องเพลงที่ร้านอาหารได้อยู่ ๒,๖๐๐ บาท เงินเดือนของหนู ๘,๐๐๐ บาท ทำงานบัญชี ถ้าร้องเพลงเป็นบาปหนูจะเลิก ที่ไปร้องเพลงก็เพราะได้เงินส่งไปให้พ่อให้แม่ ก็ถือว่าทำงานเท่านั้นมันจะเป็นบาปมั๊ย ๑) คนอื่นหลงเสียงตนเองบาปอยู่ตรงนี้ ๒) ตนเองหลงเสียงตนเองด้วย ๓) ทำให้คนอื่นง่วงนอน ๔) ทำตัวให้คนอื่นเสียการงาน ๕) ทำให้คนแตกสามัคคีกัน ถ้าสมมุติว่าเรามีพ่อบ้านตามสาวร้องเพลงไป ถ้าอยู่เชียงใหม่ไปตามที่ลำพูน ไปฟังเรื่อยๆ พ่อบ้านก็ตามไป ไปจอมทองก็ไป พ่อไปร้องเพลงแม่บ้านก็ไปและแยกกัน มันเป็นบาปตรงนี้ ทำให้คนแตกสามัคคี เสียเงินด้วยเข้าใจไหม เสียเงินจ่าย ผัวกับเมียจะแยกกันด้วย ซึ่งถ้าหลงพระเอกเณรบางคนทิ้งผัวไปเลย มันเป็นบาป ถ้าสมาธิไม่สงบด้วยเข้าใจไหม ลองดูซิ นั่งสมาธิอยู่มีคนมานั่งร้องเพลงมาอยู่ข้างๆ รับรองนั่ง ๕ ชั่วโมงไม่ถึงหรอก มันเป็นอย่างนี้ ความทุกข์จะเกิดขึ้น คิดว่าแก้ความทุกข์ได้ ไม่ได้หรอก แก้ทุกข์ ทุกข์ต้องแก้ด้วยธรรมะอย่างเดียว เราเจ็บป่วยเราร้องเพลง ถ้าเราไม่กินยา มันก็ไม่หาย ต้องกินยาต้องรู้จักหลักมัน มันเป็นอย่างนั้น ถ้าเราทุกข์ใจถ้าเรามีพ่อบ้านร้อง ร้องจนหมดวันยันค่ำ ร้องเพลง รับรองไม่หายแน่ ต้องศึกษาพ่อบ้านเป็นยังไง จะละกันหรือว่าจะอยู่ด้วยกัน มันไม่หาย เหมือนกับดื่มเหล้าเข้าใจไหม เวลาทุกข์ใจเราก็ดื่มเหล้า ดื่มเหล้าหนักเข้าไปอีก ทุกข์ก็หนักเข้าไปกว่าเก่า ความเสียหายมันอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่เรียนธรรมะไม่รู้เรื่องอย่างนี้ ไม่รู้ ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่รู้ดี



ทำไมพระพุทธเจ้าถือว่าเป็นบาป ก็เพราะมันเสียหายอย่างนี้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ถ้าผู้ใดติดอยู่ตรงนี้ เหมือนเราตั้งใจจะมาที่นี่ พอมาถึงแม่น้ำข้ามมาจากเชียงใหม่ ไปฟังดนตรีไม่ถึงวัดแน่นอน เข้าใจไหม ฟังเขาร้องเพลงปานนี้ยังไม่เสร็จ ฟังอยู่นั้น เพื่อนมานั่งสมาธิอยู่นี้ เจ้าของก็นั่งอยู่นั้น เอาไปเอามันดึกเลยไม่มานั่ง เลยกลับบ้านแล้ว เวลาทำสมาธิมันเป็นอย่างนั้นมันไม่สงบ ไม่รู้จักว่าสมาธิให้ความสุขยังงี้ ถ้าเกิดใจของเราทุกข์ ใจไม่สงบ เราวิเคราะห์ไม่ออก ปัญญาไม่เกิดขึ้น ตรงนี้ ถ้าจิตใจของเราสงบทำให้เกิดปัญญา วิเคราะห์อะไรมันเข้าใจและชัดเจน ถ้าจิตใจไม่สงบมันวิเคราะห์ไม่ได้ จิตที่ไม่สงบเรียกว่าจิตฟุ้งซ่าน นี่คือหลักปฏิบัติในการทำสมาธิของเรา

จิตฟุ้งซ่านพอนั่งเข้าไปมันจะคิดเรื่องอดีตบ้างเรื่องอนาคตบ้าง แต่เวลาไม่นั่งมันไม่คิดนะ จิตใจนี้ แต่ถ้าเวลาเรานั่งทำสมาธิ ก็หาแต่เรื่องมาคิด จิตใจมันเป็นอย่างนี้มันเลยไม่อยู่กับข้อธรรมกรรณฐาน เราจะคุมยังงี้ให้จิตใจอยู่กับสมหายใจเข้าออกนะ แต่มันก็วิ่งออกไปอีก ดิ่งเข้ามาดิ่งไวก้อออกไป เมื่อมันเป็นอยู่อย่างนี้มันไม่สงบ มันมีจุดมุ่งหมายที่เราจะเลือกจะทำความสงบ ทำไมมันจึงเป็นอย่างนี้จิตใจ อยากรให้อยู่สบาย อยากรให้อยู่สงบ ทำไมคืออย่างนี้ ทำไมไม่อยู่ ไม่ได้พักผ่อน มันทุกข์ ทำไมหาทุกข์ คือเราเตือนจิตของเรา

ถ้าเราเตือนจิตของเรา คือมีสติสัมปชัญญะ สติคือการระลึกว่าจิตคิด สัมปชัญญะ คือจิตรู้ว่าจิตคิดอยู่ที่ไหน คือจิตของเราไม่อยู่กับข้อธรรมกรรณฐานมันไปคิดอยู่ที่ไหน บัดนี้ เราจะได้ใช้สติความระลึกได้ ใช้ความรู้ตัวตามสภาวะรอบมันไปนะ ดังนั้น มันก็ไปนะ พอมันไปเราก็ตามมันไป แต่จิตใจมันจะวนไป ไปคิดนู่นคิดนี่แล้วก็จะกลับคืนมา กลับคืนมาแล้วไปอีก แต่เมื่อไปหลายรอบแล้วมันจะเป็นอย่างนี้ มันจะมีที่ที่มันไปยึดไปติดอยู่ในที่นั้น มันก็จะยึดติดที่นั้น ถ้ามันยึดติดที่นั้นอยู่ เราก็เสาะหามัน สมมุติว่ามันติดอยู่กับบ้านนะ เรามีสติระลึกว่าจิตคิดอยู่ สัมปชัญญะรู้ตัวว่าติดกับบ้านไม่ไปไหนแล้ว ยึดตัวนี้ กลัวบ้านหักบ้านพังกลัวบ้านเสียหาย กลัวขโมยขึ้นอะไรสารพัด มันคิดอยู่เราก็เลยใช้สติสัมปชัญญะนี้คุมจิตใจ คิดอยู่กับบ้านทำไม อยากรให้อยู่สงบ มาอยู่กับมันทำไม



บ้านนะ เขาต้องชนะนอตดีแล้วละ เขาผูกเหล็กดีแล้ว ไปยุ่งกับมันทำไม อยากให้สงบ เราจะได้เตือนจิตของเราว่าผูกจิตไว้กับบ้านมันไม่สงบ วิธีคลายก็แค่ถามจิตว่าบ้านของเธอหรือ มันจะตอบว่าบ้านของฉัน บ้านของเราถ้าเราตายไปเราเอาบ้านของเราไปด้วยได้ไหม มีไหมคนเขาตายในโลกเขาเอาบ้านไปด้วย เห็นไหมไม่มี ทำไมจะไปอยู่ติดที่บ้าน จิตมันจะงง มันจะมึนงง แล้วพยายามที่จะดึงจิตคืนมาหาข้อกรรมฐาน คือลมหายใจเข้าออก ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน ตามมัน ถ้ามันไปอยู่กับบ้านอีกอยู่ที่เดิม เราก็ขู่อีก บอกว่าอย่ามายุ่ง อย่ามายุ่งอยู่ ยุ่งก็ทุกข์ซี้ มันจะดึงไม่ให้พักผ่อน เธอจะเอาไปไหนบ้านนะเวลาตาย ถ้ามันตอบว่าไม่เอาไป เอาไปไม่ได้ ไม่มีใครเอาไป แล้วเราไปยุ่งทำไมเราก็เอาไปไม่ได้ บ้านมันก็อยู่อย่างนั้นแหละ มันไม่เสียหายไปไหนหรอกมันอยู่อย่างนั้นแหละ เรา นั่งอยู่ในวัดหรืออยู่ในที่อื่นถ้ามันคิดถึงบ้าน พอมันว่าเอาไปด้วยไม่ได้ เอาไปด้วยไม่ได้ ไม่ต้องไปยุ่งกับมันเลย นำจิตของเรามาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน จะทำอยู่เรื่อยๆ อันนี้เรียกว่าจิตที่ควรขู่ต้องขู่ ต้องขู่ ถ้ารู้ว่าคนไหนหัวดีต้องขู่ มันเป็นอย่างนั้น

จิตที่ควรข่มก็ข่ม อันนี้จิตที่ข่มก็คือ จิตของเราที่มันสงบเข้าใจไหม มันสงบอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ทีนี้เราต้องข่มไว้เหมือนเราคุมอะไรไว้ ข่มไว้ไม่ให้มันไปไหน เรียกว่าจับไว้ พุดง่าย ๆ อย่างนี้ดีกว่า จับไว้ไม่ให้มันออกจากสมาธิ ประคองเอาไว้ถ้าพุดอย่างไพละ ดูแลเอาไว้ควบคุมไม่ให้ไปไหน จิตที่ควรข่ม

จิตที่ควรยกย่องต้องยกย่อง จิตที่ควรยกย่องมันอยากปฏิบัติเข้าใจไหม เมื่อเราอยู่ที่บ้านหรือว่าอยู่ที่ไหน อยู่สำนักงานหรือว่าไปเที่ยวไปพักต่างจังหวัดหรือที่เสียบบายอยู่ในวัดนะ มันอยากเดินจงกรมเข้าใจไหม มันอยากนั่งสมาธิ มันอยากปฏิบัติ ถ้าอย่างนั้นแหละควรที่จะรีบดูอะไรต่างๆ ว่าถ้าเป็นอยู่ที่บ้านหรือที่เราพักของที่จะเป็นกังวลต้องเก็บ เก็บไว้ที่เก็บ เก็บไว้ อยากอาบน้ำก็รีบอาบน้ำ อยากซักผ้าก็ซักผ้า อยากเก็บผ้าก็เก็บ พระพุทธเจ้าท่านสอน ถ้ามันกังวลกับตัดเล็บมือ ก็ตัดเล็บมือให้แล้ว อยากนับเงินก็รีบนับให้มันเสร็จซะ อยากเขียนอะไรบางสิ่งก็รีบเขียน รีบเขียนให้มันเสร็จ พอมันเสร็จถ้ามีเวลาว่างก็รีบไปนั่งทำสมาธิ จิตที่ควรยกย่องมันกำลังอยากปฏิบัติอยู่ มันสงบเร็วมากเข้าใจไหม เขากำลังต้องการความสงบ จิตของคนจะเป็นสมาธิได้เร็วมาก



เพราะเขาอยากจะทำปฏิบัติอยู่แล้ว พอมันอยากจะทำปฏิบัติมันก็นึกอยู่แต่ข้อปฏิบัติเข้าใจไหม มันจะตัดความกังวลความรบกวนข้างนอกออก มันก็ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้เร็ว ถ้าหากเราไม่ทำในระยะนั้นนะ รอเวลาก่อน เหลือเวลาอีก ๒ ชั่วโมง มันขี้เกียจ ขี้เกียจ มันก็ไม่ทำ มันหมดศรัทธาเข้าใจไหม ตรงนั้น มันหมดศรัทธาแล้วรอเวลานั้นรอเวลานี้ ก็เหมือนเราไปทำเป็นคอร์ส เวลาเท่านั้นนะ อาจารย์จะพามา นั่ง เจ้าของนั่งอยู่เฉยๆ แล้วไม่นั่งไม่ปฏิบัติ คอยแต่เวลานะไม่นั่งไม่ปฏิบัตินะ ตั้งแต่ครูบาอาจารย์ยังไม่ลงมา ก็ตามต้องปฏิบัติ ต้องไปเดินจงกรม ต้องนั่งสมาธิก่อนก็ได้ เวลาเรากำลังอยากปฏิบัติ ที่นี้จิตใจของเราสงบเราก็ได้ความดีเกิดขึ้นตั้งแต่ตอนก่อนที่อาจารย์จะลงมาได้ เหตุฉะนั้น สำนักของเราจึงให้อากาศพระเต็มที่สุด คือจะไม่ลงมาสวดมนต์ จะให้พระสงฆ์สวดเสร็จแล้วไปกุฏิ ให้อากาศพระสวดเสร็จแล้วเดินจงกรมเข้าใจไหม นั่งสมาธิเวลาจิตใจสงบให้สงบไปเลยจนถึงเที่ยงคืนไม่เป็นไร ถ้าเราทำทุกวันนี้ ทำวัตรทุกวันเขากำลังทำสมาธิจิตใจกำลังสงบ มันก็เลยเลิกเข้าใจไหม มันกลัวอาจารย์ว่าให้ กลัวเขาว่าให้ สมาธิก็เลยไม่สืบเนื่องไม่ติดต่อกัน มันก็ไม่เจริญ

เมื่อจิตสงบอยู่แล้วเราต้องดูจิตจนรู้จักว่าจิตสงบอยู่ในอารมณ์อะไร เราก็จะได้ ทบทวนว่าตั้งแต่เริ่มต้นเราปฏิบัติ จิตฟุ้งซ่าน เราควบคุมดูแลจิต จิตที่ควรชู้ต้องชู้ จิตที่ควรข่มให้สงบเป็นสมาธิต้องข่ม จิตที่ควรระมัดระวังไม่ให้ออกจากสมาธิ จิตที่ควรยกย่องก็ต้องยกย่อง เราเอาอะไรมันสงบเร็วที่สุดนะ เราปฏิบัติยังงั้นจำเอาไว้ให้ดี พอเราจำไว้ให้ดีแล้วดูว่าที่จิตสงบอยู่ในอารมณ์ใด จำไว้อันที่มันสงบ บัดนี้เราออกจากสมาธิแล้วเราจะปฏิบัติใหม่เราต้องเข้าทางเดิมเข้าใจไหม ปฏิบัติอย่างเดิม เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ต้องทำอย่างเดิม แก่ใจอย่างเดิมนั้นะ จิตที่สงบอยู่ก็ต้องระมัดระวังอย่างเดิม จิตที่ควรยกย่องรีบปฏิบัติอย่างเดิม มันก็จะสงบเหมือนอย่างเดิมเข้าใจไหม ที่นี้ถ้าหากว่าเราไม่จำการปฏิบัติของเราไว้ เวลาไปทำที่อื่นมันไม่สงบเข้าใจไหม หลงทางเข้าใจไหม จำทางปฏิบัติไม่ได้ ตรงนี้ เหมือนกับคนขับรถ คนขับรถบางทีเขาจะไปโน้น บางทีมันไปกลางคืนมันไม่สังเกตใช้ไหม มันไปถูกที่ที่จะไปนะไปถึงก็สบาย แต่พอมาบัดนี้จะมาที่หลังนี้ มันแยกได้มันผ่านมาก็แยก มันจะงง นับบ้านมาเรื่อยๆ มันงง งงไป นับถนนนั้น



ถนนนี้ผ่านมาสุดทางนี้ไม่รู้จะไปไหน เอาไปมามันค้ำมันมืด มันไปไม่ได้ มันก็กลับบ้าน
 เข้าใจไหม ก็คือจิตไม่สงบเข้าใจไหม จิตก็เลยไม่สงบเป็นสมาธิ แต่ก่อนทำจิตใจสงบ
 ได้ง่าย สงบได้นานๆ แต่เดี๋ยวนี้ทำไมไม่สงบเลยมีมาก ใจไม่สงบ รุนวายเป็น เพราะ
 เดินทางไม่ถูกเส้นเดิมเข้าใจไหม แต่นี้ถ้าเราเข้าสมาธิบ่อยๆ ทุกวันนะ ทำทุกวัน ทุกวัน
 เหมือนคนขับรถเข้าใจไหม ขับรถจากแม่แตงไปเชียงใหม่ วันหนึ่งเขาขับ ๖ เทียวใช้ไหม
 เขาจะวิ่งได้เร็วที่สุดเข้าใจไหม เพราะเขาชำนาญที่เลี้ยวที่หลุมที่บ่อต่างๆ ที่โค้งที่คดอะไร
 เขาก็จะขับได้เร็วมาก เพราะเขาชำนาญในทาง ไปกลางคืนก็ไม่หลง เพราะวันหนึ่งมัน
 ขับ ๖ เทียว มันจำได้หมดทุกซอยเลย ทำสมาธิก็เหมือนกัน ถ้าจิตใจของเรานั้นไม่สงบ
 ตั้งแต่เริ่มต้น เราแก้ไขอะไรมารบกวนจิตใจยังงี้ เราวางยังงี้ อันนี้วาง อันนี้สงบต้องไป
 ทางนี้ วางอันนี้ สงบต้องไปตามขั้นตอน ก็จำได้ ก็จำได้ทุกขั้นตอนจนเลยไปถึงจิตใจ
 สงบ ไปนั่งอยู่ที่ไหนก็ไม่กลัวหรอกนี่ นั่งอยู่ที่ไหนเข้าไปที่เดิมทั้งหมด นี่เสียงรบกวน วาง
 นี่เสียงรบกวน วาง เสียงคน วาง เจ็บแสบเจ็บขา วาง มันก็ลงไปได้เร็วที่สุด ไม่ถึง
 ๕ นาทีก็เป็นสมาธิเข้าใจไหม นั่นแหละคือความชำนาญ ภาษารธรรมเขาเรียกว่าเป็นวสี
 วสีก็คือความชำนาญ ทำบ่อยๆ ก็เหมือนเราเดินทางที่มีป่าหยาบๆ หนามๆ เดินทุกวัน
 เดินบ่อยๆ เป็นหนทางมันก็ไม่ต้องถ่างเข้าใจไหม มันต้องเป็นทางเลยอย่างนั้น สมาธิก็
 เหมือนกัน ถ้าเราทำบ่อยๆ มันก็ชำนาญ จิตใจก็จะสงบบ่อยๆ

ทีนี้จิตฟุ้งซ่านเราต้องตาม ถ้าสติสัมปชัญญะของเราตามจิตยังไม่ได้ก็ต้องฝึก
 ฝึกเรียกสติสัมปชัญญะให้ระลึกเร็ว รู้เร็ว รู้เท่าทันจิตคิดให้ได้ ในนี้เรารู้ไม่ทันเข้าใจไหม
 นั่งนี้ อยู่นี้คิดถึงบ้าน ไม่รู้ไปตั้งแต่เมื่อไหร่ พอรู้ไปถึงบ้านวิ่งไปทำงานแล้ว พอเจอก็
 ไปหาเพื่อนอีกแล้ว พอเจอไปหาเพื่อนก็วิ่งไปหาพ่อหาแม่อีก โอ้ย..ทำไมมันเป็นอย่างนี้
 เขาเรียกว่าตามเข้าใจไหม รู้ตามหลังเขา รู้ตามหลังเขาก็ไม่ทันสักทีเข้าใจไหม เหมือน
 เราวิ่งแข่งกันนี้เหรียญทองแดงก็ยังไม่ได้ แล้วจะไปเอาเหรียญทองกับเขาได้อย่างไร วิ่ง
 ตามหลังไม่ทันเขา นี่แหละ สติสัมปชัญญะช้า คือความระลึกช้า รู้ช้า รู้ไม่เท่าทันจิตคิด
 ก็เลยควบคุมดูแลจิตมาไว้กับข้อธรรมกรรมฐานไม่ได้ ก็ทำสมาธิไม่สงบ ขาดอยู่ตรงนี้เอง
 ไม่มีอะไร มันขาดตกบกพร่องอยู่ตรงนี้



เหตุฉะนั้น เราต้องพยายามที่จะฝึกกัน ยืน นอน นั่ง เดิน คิดให้มีสติ ทำอะไรให้มีสติ พูดคุยให้มีสติ มันจะเอามาคิดอะไรให้มีสติ ต้องมาคุมจิตเพื่อจะได้พร้อม แล้วก็จะได้เป็นคนที่มีพร้อม ก็จะเป็นคนที่พร้อมบริบูรณ์และเป็นคนคิดที่มีสติแล้ว รับรองเลย แสดงว่าฝึกได้ดีแล้ว แสดงว่ามีสติ อย่าไปไม่มีสติ อย่าคิดโลก อย่าคิดโกรธคนนั้นคนนี้ อย่าคิดหลงใหลอันนั้นอันนี้ไป

เหตุฉะนั้น จิตใจของเราจึงเปรียบเทียบกับลูกเข้าใจไหม พอเรามีลูก มีพ่อแม่มีลูก แต่ลูกมันคือมันชน ผู้หญิงผู้ชายนะมันไม่อยู่บ้านมันเที่ยวเก่ง ไปหมดทุกซอยเลยในเชียงใหม่รู้หมดเลย ไปหมดทุกซอย พ่อแม่ก็เลยไม่รู้ซอของลูกอยู่เข้าใจไหม มันไปเที่ยวเลยตามจับมันก็ไม่ได้ ตามจับกับเขาไม่ได้ ทำให้ไม่สามารถนำลูกมาสอนได้ เข้าใจไหมตรงนี้ ลูกก็ยังไม่ดี จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ควบคุมดูแลจิตใจของเราให้สงบมีสมาธิ เราก็ไม่สามารถสอนจิตของเราได้ ที่คิดดีหรือคิดไม่ดีหรือที่มันไม่สงบกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่กับเขา เราก็ไม่สามารถแก้ความโกรธ ความโลภ ความหลงจากตัวจิตได้ เพราะมันไม่สงบ อยู่ไม่นิ่ง ก็อย่างนั้นทางปฏิบัติ

ลูกก็เหมือนกันถ้าไม่จับลูกไว้ให้มาอยู่ที่บ้านด้วยกับพ่อแม่ จับไม่ได้ก็ไม่ได้สอน คือสอนอยู่ตลอด พ่อแม่ก็ทุกซออยู่ตลอด ทีนี้เราก็ตาม ตามลูกจับลูกได้พ่อแม่ต้องศึกษาเข้าใจไหม ศึกษา ก็เหมือนฝึกว่ามันไปเล่นอยู่ซอไหน ไปเล่นอยู่บ้านใคร พอเห็นลูกได้ก็จับมา พ่อจับแขนหนึ่งแม่จับแขนหนึ่ง ให้ลูกนั่งอยู่ไปไม่ได้แล้ว คือจับลูกได้แล้ว สอนที่เธอไปดื้อไปชนไปทุบไปตีกันหัวร้างข้างแตกเกิดขึ้นมา เดียวไปโมยสิ่งของของคนอื่นไม่ดีไม่งามเกิดขึ้นตำราวจักจับ จับเธอไปชังคุกไว้ ถ้าจับเธอไปชังคุกไว้ เราจะไม่ประกันเลย พ่อต้องชู นี่จิตที่ควรชูเข้าใจไหม ไม่ประกันเธอ ปลอ่ยให้ตายอยู่ในคุก ไม่เชื่อเราดื้ออย่างนี้ ไม่เชื่อเราไม่อยู่บ้านอยู่ซอ ไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่ทำกิจการงานช่วยพ่อแม่อยู่บ้าน เป็นคนที่ไม่ฟังคำสั่งสอนของใคร ตัดออกเลย ชู ไม่ใช่ลูกของเราก็จะปลอ่ยให้เธอตายอยู่ในคุกนั้นแหละ ไม่ต้องประกันออกมาเลย พ่อชูละ พ่อชูคือสติเข้าใจไหม เอาสติชูจิต ก็เอามานั่งปลอ่ยให้อยู่กับแม่ แม่จับอยู่ แม่ก็คือสัมผัสปัญญาด้วยตัวของปัญญา ทีนี้เธอไม่เชื่อพ่อของเธอ ถ้าเธอทำไม่ดีเธอก็ติดคุก พ่อเธอก็ไม่ไปประกัน



เธอออกมา ปล่อยให้ติดคุก เราก็ไม่ประกันเหมือนกัน ชูเข้าไปอีกทีนี้ ชูลูกชายลูกสาวชูอีก ปล่อยให้เธอตายอย่างนี้แหละ มันไม่ใช่ลูกของเราเนี่ย มันบอกไม่ฟังเราเนี่ย ปล่อยให้เธอตายเลย นี่เขาก็จะชูงอย่างนี้ พอชูแล้วเด็กมันกลัวเข้าใจไหม กลัวพ่อแม่ไม่ประกัน เวลาติดคุกและก็ไม่มีที่พึ่ง จะไปพึ่งใคร พอเขากลับแล้ว แม่เป็นตัวสัมผัสปัญหะเป็นตัวปัญญา นี่แต่นี้ต่อไปเธอต้องศึกษาเล่าเรียน เข้าโรงเรียนตั้งใจเรียนหนังสือ กลับมาบ้านก็มาช่วยงานพ่อแม่อย่ามัวไปเที่ยวเล่นที่ไหน ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติตัวเป็นคนดี อย่าไปยุ่งกับคนที่ไม่ดี อย่าไปเที่ยวเสียการเสียเวลา แม่เป็นคนสอนเป็นตัวปัญญาเข้าใจไหม สอนลูกให้ลูกเข้าใจ สอนนั้นนะให้จิตสงบเป็นสมาธิอยู่ได้ก็สอนได้ ตอนมันยังไม่อยู่สอนไม่ได้ ลูก คือทุกวัน

ทีนี้จิตใจของเราเหมือนกัน เมื่อมันไม่สงบก็ไม่มีเวลาที่สอนได้ เพราะมันไม่อยู่กับเรา มันคิดไปเรื่อย ๆ อยู่ตลอด มันก็ไม่มีสถานี่ไม่มีบ้านพักเลย ไปไม่ได้พักบ้านเลย นี่คนไม่ดีคนเกเร จิตใจของเรามันเกเรอย่างนั้น พอมันเกเรอย่างนั้นพอมันเกเรอย่างนี้เราก็มาคิดดูว่าถ้ามันมีความเกเรอย่างนี้มันก็ไม่ดี เราก็ควบคุม มันจะดีเมื่อไหร่ จะมีความสุขเมื่อไหร่ เมื่อฟังคำสั่งสอน ทีนี้จิตของเราถูกสติสัมปชัญญะควบคุมดูแลสั่งสอนก็นิ่ง ความจริงจิตของเรามีความโลภะ จะไปขโมยของเขา จะไปปล้นอยากไปเอาของของเขานะ มันคิดไม่ดีแล้วนะเข้าใจไหม มันเตือนเป็นจิตคิดไม่ดีไม่ได้ มันมีโทษเพราะร่างกายเป็นขโมยไม่ได้นะ เดี่ยวมีโทษติดคุกนี้ร่างกายติดคุก เราเป็นใจเขาจะทุกข์ ทีนี้มากับจิตถ้าเกิดมันโกรธเกลียดนั้น นั่งคิดอิจฉาพยาบาท อาฆาตจองเวร โกรธเกลียดเคียดแค้น จะทุบจะตีคนนั้นคนนี่เกิดขึ้น มันหงุดหงิด ทำไมจิตมันคิด คิดแล้วมันทุกข์ มันโกรธมันทุกข์ ไปคิดทำไม เอาไปสอนจิตเรา สอนจิตถ้ามันนิ่งสงบแล้วจะได้สอน ดูอาการมันสงบแล้วมันจะออกไปทำอะไร ออกไปทางซ้าย ไปทางความรัก ความโลภ ความโมโห โทสะความโกรธ แล้วจะให้เดินสายกลาง ทีนี้คนขับรถนี้ถ้าคนขับรถทางเส้นกลางมันเข้าใจไหม ถ้าไม่มีอะไร ไค้งก็ไค้งไปทางเส้นกลางมันไม่ตกถนนเข้าใจไหม หรือว่าถ้าไปทางซ้าย มันก็จะตก ไม่ต้องกลัวมันตกถนนเพราะมันไปทางสายกลาง บัดนี้ ที่เขาเรียกว่ามันไม่ได้ปฏิบัติตนให้เหมาะสม ยังซ้ายยังขวาอยู่ รู้จักไหมเอียงซ้ายเอียงขวา ถ้า



เพื่อนรักจะให้กินข้าว ถ้าไม่รักก็ไม่ให้กิน ลำเอียงมีแต่โทษะ มันก็เป็นโทษะ พอไม่ได้กิน ก็เป็นโทษะ โทษะก็จะกินคนเดียว อาหารการกินอะไรหลายคนจะกินคนเดียวหมด พอกินก็กลัวเขากินหมด โกรธเป็นโทษะอีกเรา ก็ใจของเราไม่ดีเข้าใจไหม ใจมันหลงมัน ขาดหลักเมตตาเข้าใจไหม ไม่ให้ใครกิน กินคนเดียว งูเขี้ยวมันเขี้ยว ภาษาอีสานงูเขี้ยว คืออะไร คือกิเลสเข้าใจไหม มันขี้เหนียว มันรัดใจมันรัดเรา มันคือกิเลส มันรัดจิตใจ ให้ตระหนี่เข้าใจไหม อันไหนอร่อยกินคนเดียว ใครมากินด้วยไม่ได้ นั่นแหละตระหนี่ เราก็คouldได้เห็นจิตของเรา คิดอยากไปฟังเพลง ได้ยินเพลงไม่ได้แล้วต้องร้อง ร้องไปตาม เขาทั้งที่ตนเองร้องเสียงไม่ดีอย่างเพลิดเพลิน อันนี้แหละเพลิดเพลินไปตามกามารมณ์ ทางที่ชอบ เขาเรียกสุขารมณ์

อารมณ์ คือจิตใจ คือกิเลสเข้าใจไหม อารมณ์ที่พอใจมันจะเกิดโทษะใช้ไหม อารมณ์ที่ไม่พอใจมันจะเกิดโทษะ จริงๆ ทำไมเรามันหลง ๒ อย่างทั้งโทษะ โทษะ คือ โมหะ คือขาดสติขาดปัญญาเข้าใจไหม ขาดสติปัญญา จิตไม่มีสติปัญญา ไม่มีใครอบรม ให้เขามีปัญญา ก็เหมือนกับคนที่ไม่ได้เรียนหนังสือเข้าใจไหม ไม่ได้เรียนเลยมันก็อ่าน หนังสือไม่ออกใช้ไหม มันก็อ่านไม่ได้ มันคนตาบอด ตาบอดภายในขาดสติปัญญา

เหตุฉะนั้น จิตใจของเราก็เหมือนกัน หากว่าเราไม่ลุ่มหลงอะไร ก็มาคิดว่าแล้วที่ มันเกิดทุกข์อยู่ทุกวันนี้เพราะอะไร หรือว่าจิตเราไม่เดินสายกลาง เอียงซ้ายเอียงขวา ทำไมเอียงซ้ายเอียงขวา จิตผิดปกติแล้ว รถคันนั้นสายแล้ว สายหน้าสายหลังขี่มาขับ อย่าไปใกล้มันแล้วคันนั้น ปล่อยให้มันไปก่อนจะถึงไหม เห็นหลายคันในเชียงใหม่ เคย ครั้งหนึ่ง รถบีเอ็มใหม่ป้ายแดงมันจะมาชนเรา ปล่อยๆ ปล่อยมันไปเถอะไปชนท่อที่เขา ตั้งเลย เหตุฉะนั้น เราต้องประคองจิตเหมือนเราประคองรถ เข้าใจไหม ประคองจิตใจ ของเราให้ว่าโทษะนี้จะทำให้จิตใจของเราเกิดทุกข์นะ โทษะก็เกิดทุกข์ เชื้อไหมคนโกรธ มากมันทุกข์มากเข้าใจไหม แค้นมากก็ทุกข์มากนะ ไม่ต้องถามคนอื่นหรือถามตนเอง แค้นอิจฉาพยาบาทใคร บางคนหน้าเหี่ยวหน้าแห้งกันหมดเลย นอนก็ไม่หลับมันทุกข์นะ มันก็ยังไม่เช็ดไม่หลาบนะ ยังไปโกรธอีก มันน่าจะปล่อย ถ้าเราปล่อยทิ้งได้ นี่ปล่อยทิ้ง เลย ปล่อยทิ้งไปในวัดเข้าป่า กลับไปบ้านใจเย็นๆ กลับไปบ้านสบายแช่มชื่น ควรจะฝึก



มาอย่างดี ที่โรงเรียนมาสอบได้ สอบผ่านนะอย่าให้มันสอบตก จะได้กลับบ้าน สอบได้ กลับไปบ้านก็ได้อะไรบางสิ่งบางอย่างว่า เราปฏิบัติอะไรได้คุณงามความดี ได้สวดมนต์ รักษาศีลหรือปฏิบัตินั่งสมาธิฟังเทศน์ฟังธรรม ได้ข้อมูลอะไรให้จำเอาไว้นำไปปฏิบัติให้ ตนเองได้ประโยชน์ให้ดีกว่าเก่า

มาอาบน้ำเข้าใจใหม่ มาชำระกาย วาจา ใจ ทำสมาธิชำระความโลภ โลภะที่ ทำให้เกิดทุกข์ โทสะทำให้เกิดทุกข์ โมหะก็ทำให้เกิดทุกข์ จริงๆ ก็คือตัวหลงเข้าใจใหม่ เป็นโมหะ ก็คือไม่มีสติปัญญา ขาดสติปัญญา คนเราที่ทุกข์อยู่ทุกวันนี้ก็คือขาดสติปัญญานั้นเอง ไม่มีสติปัญญา ถ้ามีสติปัญญามันไม่ทุกข์หรอก เพราะรู้จักอะไรทุกข์ มันละเลย อะไรที่ให้เกิดทุกข์ก็ละปล่อยวาง นี่พอเราไปจับไฟมันไหม้มือ เราเจ็บเราก็ก็นั่นแหละ ถ้ามันเจ็บอย่างนั้น เปรียบเทียบเหมือนเวลาเราโกรธแล้วเกิดทุกข์ เราไม่อยากทุกข์เราก็ก็นั่นแหละ พยายามที่จะละมัน ละไม่ได้ก็พยายามอยู่นั่น พยายามละ ถ้าละยังไม่ได้ก็พยายาม มีความเพียร

เหมือนผ้าขาวเราเนี่ย ถ้าสกปรกใช้ใหม่ เราก็ต้องหาผงซักฟอกมาใช้ใหม่ ซักดูอยู่นั่นแหละถึงจะค่อยเกลี้ยงค่อยสะอาด ผ้าขาวนี้ไม่เอาไปนุง กะเหรียงไม่เอาไปนุง ๒ ปีซักที่ซักยาก เหมือนจิตใจของเราไม่ได้ซักฟอกใช้ใหม่ มันทำความสะอาด ผ่าสกปรกต้องซักนาน เปรียบเทียบปัญญาของเราจะซักนี้มีแต่น้ำเฉยๆ แล้วเอาไปตากแดด คนตาไม่ดีก็ว่ามันสะอาดก็เอามานุงใช้ใหม่ มันแห้ง แต่คนตาดีเห็นว่ามันสกปรกอยู่ มันไม่สะอาดเลยผ้า เขาก็จะเอาไปซักอีก ก็คือคนมีปัญญามากขึ้น ซักน้ำใสๆ น้ำที่มันใสสะอาดซักมันก็สะอาดขึ้นมาอีก ใจคนตาดีๆ มันก็มาดู มันยังไม่สะอาด คนที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดมากขึ้นเอาไปซัก ถ้ามีปัญญาต้องทำผงซักฟอก หาสารเคมี คนมีปัญญาต้องทำพวกนี้ คนมีปัญญาก็เอามาแช่แล้วก็ซัก ซักน้ำสะอาด สะอาดดีกว่าเดิม ที่นี้ถูกราบเลือดมันซักไม่ออก ผงซักฟอกสบู่ก็ถูไม่ออก คนมีปัญญามีเทคนิคต้องหามะนาวเอามา เอาที่มีคราบเลือดมาแช่น้ำมะนาวหรือน้ำส้ม มันจะกัดออกหมด เขาเรียกมีปัญญา แล้วก็เอาไปซักน้ำสะอาดขาว เวลามันขาวๆ ใส่มันสะอาดนุ่งสบาย เบา เสื้อกะเหรียง ๒ ปีมันซัก หนัก หนักขึ้นเหงื่อขึ้นโคลมันหนัก ถ้าไม่เชื่อก็ก็นั่นแหละให้เขาเอา



ตาชั่งชั่งน้ำหนักกระโปรงแมว ๓๒ ชีด มันไม่ชั๊ก ๖ เดือนเอาไปชั่งตาชั่งน้ำหนัก ทีนี้เอาไปชั๊กแห้งแล้วมันสะอาดนะ เอามาชั่งมันจะเบากว่ากันตรงนั้น

ใจของเราก็เหมือนกัน เมื่อมันมีทุกข์ก็หนักใจใหม่เหมือนแบกของหนัก เมื่อเรามีทุกข์หากเราชักฟอกขัดเกลากลายให้ชาวสะอาด ผีกลฉนวนบรมจิตให้เขามีความฉลาดเกิดขึ้น เขาก็จะค่อยวาง วาง วางความทุกข์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดทุกข์ วาง วาง วางมันก็จะเบาเบาใจ ใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็เหมือนคนฉลาดคิดลำไยเอาแต่ลูกที่ดี ลิ่นจี่ ส้ม องุ่น ก็เอาแต่ลูกที่มันดี ก็ต้องเอาไปกิน คนที่ไม่มีปัญญามันชอบมาหมดใช้ใหม่ หาบบ้านหนักจะตายนะ คนที่ไม่ฉลาด คนที่ฉลาดเขาก็เอาแต่ลูกที่ดีๆ ก็เหมือนจิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน คิดเอาแต่เรื่องที่ดีๆ เข้าใจใหม่ เรื่องที่ไม่ดีก็ให้วางวาง ละปล่อยวาง ไม่อย่างนั้นจิตที่รับภาระหนักก็จะมีทุกข์ เหมือนเอาของใส่กรวยนะ เป็นตะกร้าหนัก หัวหนัก หนักก็เอาออก ขนออกเรื่อยๆ มีแต่ตะกร้าเปล่ามันเบา เดินไปตัวเบา เบาสบาย ใจก็เหมือนกัน ที่ไม่ดีก็ให้ละ ละแล้วมันฉลาดขึ้นมานะ มีสติปัญญาในตัว นี้ก็จะค่อยวางไป วางไปนะ ถ้าทำให้มีความสุขจะได้เบาใจ คือละกิเลส ละความชั่ว ตักตวงไปก็ไม่เอา เขาฉลาด

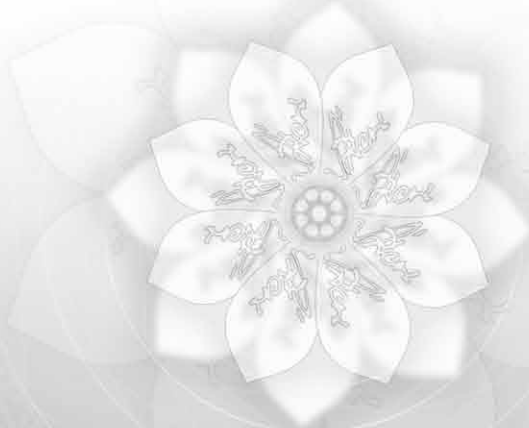
เหตุฉะนั้นก็เหมือนกัน การฝึกจิตใจของเรา เราจะต้องพยายามอย่าให้ได้วันนี้เลยมันไม่ได้นะ ไม่มีปัญญาก็ต้องทำเรื่อยๆ ทำทุกวันๆ เมื่อเราไปเห็นเพื่อนฝูงของเรา เป็นแพทย์ เป็นหมอ เป็นครู เป็นคนอะไรไม่ดี เจ็บป่วย เราต้องน้อมเข้ามาดู เพื่อนของเราไม่ดีเราก็ดูตัวเราเอง เรากระทำไม่ดีเหมือนเขาไหม ถ้าเราทำไม่ดี เราก็ละ เราน้อมธรรมเข้าสู่ตนเข้าใจใหม่ เอาคนอื่นเป็นครูสอน คนที่ไม่ดีนั้นแสดงไม่ดีให้เราเห็น ถ้าเราไม่ดีเราก็ดูที่เรามาเข้าใจใหม่ มาเปรียบเทียบตน มาฝึกฝนอบรมตน

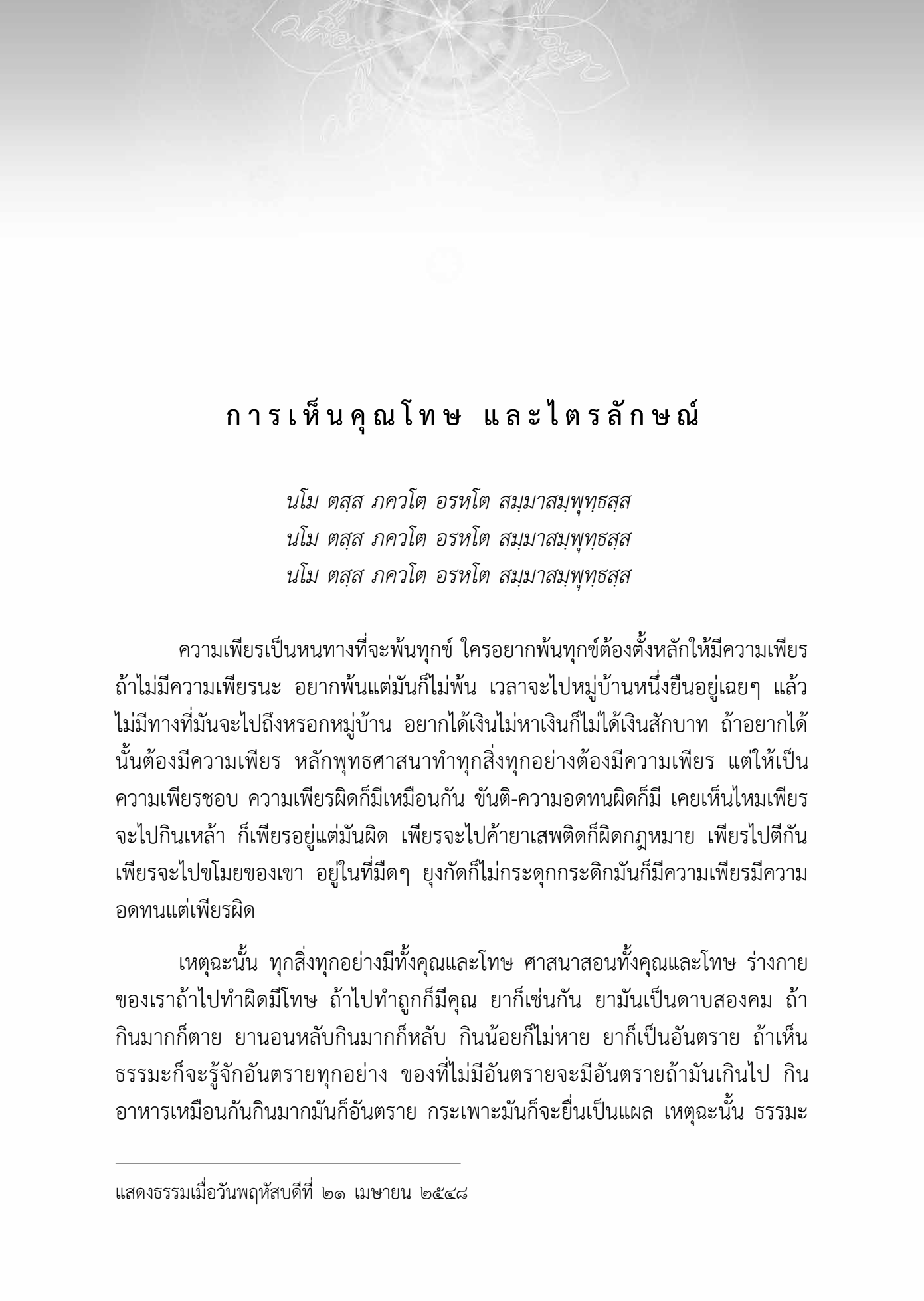
บัดนี้ ถ้าเราดีอยู่ เราละได้แล้ว เราก็ดูคนใหม่นี้แหละที่เราหาข้อมูลหาต้นเหตุของกิเลสที่ทำให้เกิดทุกข์ ต้องหาให้เห็นเข้าใจใหม่ ปัญญาเราส่องลงไปไม่ถึง อย่างเรามีไฟฉายส่องอันน้อยๆ ส่องไปไม่ถึงประตู เราก็ดูต้องเพิ่มแบตเตอรี่มันเข้าใจใหม่ คือเพิ่มแสงสว่างคือปัญญา ปัญญานี้จะรักษาตน ถ้ามันอยู่ในที่มีดเขาก็หาไฟฟ้ามารดด้วยสติปัญญา



เข้าใจไหม หาไฟฉายมา มีแต่สติปัญญาเท่านั้นที่จะไปส่องที่นี้ ปัญญาที่มาส่องดูจิตที่มันคิด ยิ่งใช้ปัญญาเฉียบแหลมเลยทีเดียว ละเอียดมากเลย เหตุฉะนั้น กิเลสมันหายเลย ต้องใช้ปัญญาหายๆ กิเลสอย่างกลางเราก็กใช้ปัญญาอย่างกลาง กิเลสละเอียดก็ใช้ปัญญาละเอียด เหมือนที่ซักผ้าเมื่อก็ต้องมีขั้นตอน ดูอาการตนเอง ตนเองไม่มีใครดูให้หรอก มันเป็นงานของตนเอง เปรียบเทียบเฉยๆ คิดจะรักษาศีลเลย คนฉลาดไปเห็นต้นไม้ต้องลงแรงตัดโค่นเอา แต่เฉพาะคนไม่ฉลาดมันเอาทั้งกิ่งทั้งใบ เอาทุกอย่าง แต่คนฉลาดเอาแต่ที่ตนเองต้องการ ตัดเอาไปเท่านั้น ได้แค่นี้แหละ ที่นี้สมาธิเอากระดาษทรายมานั่งดูคนเดียวเลย วิจัยกิเลส เอาเบอร์ ๒ มา เบอร์ ๑ มา เบอร์ ๐ มาชัดคนเดียวสวย ใครเห็นก็อยากได้ท่อนไม้ นั้น

การละกิเลสก็เหมือนกัน จิตใจของเราต้องค่อยๆ ฝึก เตี่ยวันนี้จิตมันวอกแวกวิ่งไปวิ่งมาตลอด เหตุนี้เราก็กต้องฝึก เหมือนเราอาบน้ำอยู่จะสบาย เป็นคนสบาย นอนสบาย หลับสบาย ฝึกฝนอารมณ์ใจให้ดี ทำใจให้สบาย ถ้าเดินขึ้นมาคนทุกขใจจะกัมหน้ำมันทุกข ถ้าคนสุขใจนี้หน้าจะยิ้ม คนมีความสุขมันเบา ใจมันเบา เขาเรียกว่าเบากายเบาใจ ถ้าใจมันไม่คิดชั่วไม่คิดบาป ใจก็มีความสุข ก็ควบคุมจิตใจให้อยู่ในขอบเขตศีลธรรม อาตมาก็คงแค่นี้ละ แล้วไปเตรียมตัวที่ว่าเราอยากถามอะไรเราก็กกลับมา ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่มแล้ว อาตมาสอนก็อยากให้ทุกคนมีความสุข





การเห็นคุณโทษ และไตรลักษณ์

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ความเพียรเป็นหนทางที่จะพ้นทุกข์ ใครอยากพ้นทุกข์ต้องตั้งหลักให้มีความเพียร ถ้าไม่มีความเพียรนะ อยากพ้นแต่มันก็ไม่พ้น เวลาจะไปหมู่บ้านหนึ่งยืนอยู่เฉยๆ แล้วไม่มีทางที่มันจะไปถึงหรือหมู่บ้าน อยากได้เงินไม่หาเงินก็ไม่ได้เงินสักบาท ถ้าอยากได้นั้นต้องมีความเพียร หลักพุทธศาสนาทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีความเพียร แต่ให้เป็นความเพียรชอบ ความเพียรผิดก็มีเหมือนกัน ขันติ-ความอดทนผิดก็มี เคยเห็นไหมเพียรจะไปกินเหล้า ก็เพียรอยู่แต่มันผิด เพียรจะไปค้ายาเสพติดก็ผิดกฎหมาย เพียรไปตีกัน เพียรจะไปขโมยของเขา อยู่ในที่มืดๆ ยุงกัดก็ไม่กระดุกกระดิกมันก็มีความเพียรมีความอดทนแต่เพียรผิด

เหตุฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษ ศาสนาสอนทั้งคุณและโทษ ร่างกายของเราถ้าไปทำผิดมีโทษ ถ้าไปทำถูกก็มีคุณ ยาก็เช่นกัน ยามันเป็นดาบสองคม ถ้ากินมากก็ตาย ยานอนหลับกินมากก็หลับ กินน้อยก็ไม่หาย ยาก็เป็นอันตราย ถ้าเห็นธรรมะก็จะรู้จักอันตรายทุกอย่าง ของที่ไม่มีอันตรายจะมีอันตรายถ้ามันเกินไป กินอาหารเหมือนกันกินมากมันก็อันตราย กระเพาะมันก็จะยื่นเป็นแผล เหตุฉะนั้น ธรรมะ



มีทั้งทุกข์และสุขคู่กันไป เรียนให้รู้ทั้งทุกข์และสุข ไม่ใช่เรียนสุขอย่างเดียวต้องเรียนทุกข์ด้วย ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีโทษแล้วก็มีคุณ ยาฝิ่นกินมันก็มีโทษ ถ้ากินก็ติด แต่ฝิ่นมันมีประโยชน์ถ้าใช้ให้ถูก ถ้ากินมากมันก็ติดมันมีทุกข์ ถ้ารู้จักใช้มันรักษาบาดแผล แก้เจ็บท้อง ขนาดแข่งหักขาหัก ฉีดยาแก้ปวดแต่งกระดูก นี่มันมีคุณ ใช้ให้เป็นคุณ เหตุฉะนั้น มันมีหมดทุกโรงพยาบาล มอร์ฟิน ในอนามัยเขาก็มี รถชนกันแข่งหักขาหัก เขาก็ต้องฉีดยาตัวนี้ก่อน เหล้าเขาไม่ให้กินเพราะมันควบคุมสติไม่อยู่ มีโทษ แต่คุณของมันก็มีแอลกอฮอล์ก็เอามาเช็ดแผลล้างแผล คุณของเหล้า เพราะถ้ากลืนมา ๑๐๐ กรัม ๗๐ กรัม มันก็ล้างแผล ชำเชื้อโรค ชำแบคทีเรียได้ คุณของมัน โทษของมันใช้กินก็ทุกข์ กินไปกินมากก็หนัก อยู่เชียงใหม่ถามหาโรงพยาบาลสวนปรุงเลยนะ ไปรักษาก็ลักหนีเรียกไม่รู้เรื่องรู้ราว ชังผีบ้า ทุกข์เพราะเหล้าเลย เป็นผีบ้านนั่นแหละ

เหตุฉะนั้น ท่านจึงศึกษาร่างกายของเรานั้นมีทั้งคุณทั้งโทษอย่างทีกล่าวนมา ปากก็มีทั้งคุณและโทษ ใจก็มีทั้งคุณและโทษ ปากถ้ามันพูดผิดก็มีโทษ ถ้าพูดถูกก็มีคุณ ใจคิดผิดก็มีโทษ ทุกข์ คิดถูกก็มีคุณ เห็นไหมคิดผิดมันทุกข์นอนไม่หลับ นั่นแหละ มันคิดผิด นอนไม่หลับกินไม่ได้ นอนไม่หลับคิดไปคิดมายุากินยาฆ่าตัวตาย ดูว่าหมาอีก มันไม่ใช่มาพูดหยาบนะ คนกลัวใจอยากกินยาตาย หมามันยังไม่อยากกินยาตายเลย มันฉลาด มันฉลาด คนจะกระโดดลงน้ำให้ตัวตาย หมามันยังไม่กระโดดเลยเนื้อ หมามันเดินตามสะพาน เราลงโยนมันลงน้ำ มันกัดเราเลยมันกลัวตกน้ำตาย คนโง่กว่าหมา กระโดดน้ำตาย เห็นไหม จิตตกต่ำมันคิดผิด จะผูกคอตาย จิตมันคิดผิด มันใช้มือเอาเชือกมาผูกคอ มันคิดผิด ใช้ปืนยิงตัวเองตาย กระโดดตึกตาย นั่นแหละ ถ้าจิตคิดผิดมันจะเป็นอย่างนั้น มันทำร้าย ถ้ามันคิดถูกก็เป็นประโยชน์

เหตุฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษ เครื่องนุ่งห่มที่เราแต่ง มันก็มีทั้งคุณและโทษ มีโทษยังงี้ คนไหนมีหลายชุด ๑) ต้องซื้อเครื่องซักผ้า ๒) ต้องใช้น้ำประปา ๓) ต้องใช้สารเคมี ๔) ต้องซักแล้วเอาไปตากแดด ๕) แห้งแล้วต้องเอาไปรีดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าอีก ๖) มีหลายมากต้องซื้อตู้ใส่มันอีก โทษของเครื่องนุ่งห่มต้องระวัง นั่นแหละ โทษของเครื่องนุ่งห่มมีมาก รถคันหนึ่งก็มีทั้งคุณและโทษ ๑) วิ่งออกไปต้องเสียค่าน้ำมัน



เสียน้ำมัน เสียสตางค์แล้ว ๒) วิ่งไปสกปรกต้องล้างให้มันเสียค่าล้างอีก อาบตัวเอง เหนื่อยจะตายอยู่แล้วต้องอาบให้รดอีก ๓) ต้องทำบ้านให้มันอยู่ ๔) มันเป็นไข้ต้องเข้า คลินิกโรค ๕) ครอบรอบปีต้องเสียค่าภาษีค่าหัวมัน ๖) ต้องเสียค่าประกัน ไม่ใช่ของเล่น นะ ๗) หมุนนอตดี ๆ เวลาเข้าป่าเข้าดง ดู โทษมี ๗ อย่างรถคันหนึ่ง เรายังจะเอา หลายคัน มีโทษถึง ๗ อย่างนะรถคันเดียว มีคุณคือพาเรามาที่นี่ได้ ไปไหนมาไหนได้ เท่านั้น คุณมันมีเท่านั้น แต่โทษมันมีมาก แต่เราก็ต้องพยายามรู้จัก เงินก็มีโทษ ถ้าเรา ซื้อเหล้ามากินก็มีโทษ ซื้อยาพิษมากินก็มีโทษ ไปซื้ออาวุธปืนมายิงกันก็มีโทษ ซื้อมีด มาฟันกันก็มีโทษ จ้างคนไปฆ่ากันก็มีโทษ ซื้อจรวดซื้อปืนซื้อน้ำมันมีโทษหมด เงินมันก็มี โทษ ต้องใช้ให้เป็นนั่นแหละ คนใช้ไม่เป็นคนคิดว่าจะสร้างโรงงานทำอาวุธมันบาปแล้ว ยังไม่ได้ทำอะไรสักอย่างนะ กำลังวางแผนประชุมกันมันก็บาปแล้ว คิดบาป แต่ปากคุย กันนี้ก็บาป ถ้าลงมือสร้างมันนานเสร็จก็ทำอาวุธขึ้นมาทำร้ายกัน มายิงกันทำลายกันก็ บาป เกิดทุกข์ ทุกข์เกิดตามมานั่นแหละ

ถึงให้ไปศึกษาที่จิตใจว่ามนุษย์มาที่จิตใจมารักษาศีล มารักษาศีล กาย วาจา ปกติ เรียกว่า ศีล ก็จะต้องเพียงแค่นี้แหละสอนกัน แต่มันไม่ใช่ว่ารักษากายได้ รักษา วาจาได้ มันไม่ผิดศีล มันต้องรักษาใจ เข้าใจใหม่ กาย วาจา ใจเป็นปกติจึงจะได้ศีลดี ถ้ารักษาได้เพียงกายและวาจา ถ้าใจไม่มีศีลรับรองว่าจะเปิดออกมาแน่นอน

เหตุฉะนั้น การที่จะรักษาศีลให้สมบูรณ์ต้องรักษาด้วยใจ ศีลอยู่โน่นตัวของศีล จริงๆ อยู่ที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ปาก ไม่ใช่อยู่ที่กาย อันนี้เป็นปณียะของมัน เจตนาอยู่ที่ใจ การจะรักษาศีลให้สมบูรณ์อยู่ที่เจตนาของท่านไม่ฆ่า เจตนาของท่านไม่ขโมย เจตนา ของท่านไม่โกหก เจตนาของท่านไม่ดื่มของมึนเมา ได้ศีลสมบูรณ์อยู่ที่ใจ ปากนี้ไปกิน ไม่ได้เลยร่างกายก็ไปไม่ได้ เพราะใจไม่ให้ไป มันคุมตัวนั้น เป็นตัวเจตนาอยู่ที่ใจ จิตใจ ของคนจะละบาปความชั่วได้นั้นต้องมาละที่ใจ ถ้าใจละแล้วปากก็พูดไม่ได้ ร่างกายก็ไป ทำอะไรไม่ได้ ใจไม่ให้ทำ ใจมันเป็นนาย นายของร่างกาย ร่างกายก็เป็นบ่าว เป็นคนใช้ เป็นคนรับใช้ของใจนั่นแหละ ถ้าเราเรียนหลักแพทย์มาแล้ว แพทยศาสตร์ วิทยาศาสตร์



ก็ดี เราเรียนไม่ถึงใจ เข้าใจไหม เราเรียนวัตถุแต่ไม่ถึงใจ เพราะใจเป็นนามธรรม พวกจับดอกเตอร์มา จับแพทย์มาเยอะเลย นักวิทยาศาสตร์ที่มาเถียง อาตมาต้องอุปมาอุปไมยให้ฟัง เถียงไม่เชื่อกัน บางคนจะลุกหนีไปเลย ยิ่งฝรั่งก็เหมือนกัน เมืองฝรั่งมันไม่เชื่อ ฝรั่ง คนไทยก็เหมือนกันเพราะเรียนไม่ถึงใจ มันไม่รู้จัก

เหตุฉะนั้น เราจึงไปศึกษาเพื่อที่จะได้เข้าใจใจของตนเองว่าคืออะไร โกรธเกลียดเคียดแค้นอยู่ที่ใจหมด ไม่ใช่ร่างกาย มันอยู่ที่จิตใจ อาจารย์มาศึกษาเพื่อที่จะละอยู่ที่ใจ คิดง่าย ๆ ที่เรานั่งอยู่ที่นี้ทุกคน ถ้าใจเราไม่ยอมมาที่นี้ละ โอ้ เอรารถียี่ห้อไหนไปรับมันก็ไม่มานะ จะเลี้ยงอาหารอย่างดีให้อยู่ห้องแอร์มันก็ไม่มา ถ้าใจมันไม่ยอมมา เห็นชัดเจนไหม ในตรงนั้นเห็นชัดมากเลยทีเดียว ใครไม่ยอมไปไหนก็ไม่มีทางเลย เอาเครื่องบินมารับแบบไหน ยี่ห้อไหนมารับมันก็ไม่ไปอย่างนี้ ถ้าใจเขาอยากไปเล่นดนตรี ลองดูซิ ๖ กิโลเมตรไม่มีรถมันก็เดินไป ตกหลุมตกบ่อมันก็ไป น้ำท่วมน้ำอะไรกลัวเรือล่มมันก็ไป อยากฟังดนตรีบรรเลง ฟังหมอลำอีสาน อยากฟังซอทางเหนือ ดูใจอยากฟัง คุณยายอายุ ๖๐-๗๐ ยังกางจ้อง (กางร่ม) ฟัง ยืนตากแดดฟัง ใจมันอยาก ผู้หญิงคนเฒ่าคนแก่ก็ยืนฟัง อาตมาเห็นใจ มีคนมาตากแดดยืนฟังขนาดนี้เลยหรือนี่ นั่นแหละเห็นชัด ไปฟังหมอลำคนเฒ่าคนแก่จูงลูกหลานไปฟังตั้งแต่ห่มหนึ่งจนถึงตีห้า ถ้ามีขันติ-ความอดทนเหมือนไปฟังหมอลำ แล้วมานั่งสมาธิ โอ้ มีความสุขแน่นอนเลย นั่นแหละ ความอดทนนั่งสมาธิยังไม่ถึงชั่วโมง ขาจะหล่นจะลุกหนีแล้ว เวลาไปนั่งดูหนัง ๓ ชั่วโมง ไม่กระตุกกระดิกเลย ขานะไม่ปวดเลย เห็นไหมเป็นอย่างนี้ เพราะใจของเขานั้นแหละ จิตใจมันคนละอย่าง

เรื่องร่างกาย ออกกำลังกายเราต้องเรียนให้ถึง เราสามารถควบคุมร่างกายให้เดินได้ ไปทำงานได้ แต่แท้จริงแล้วใครจะควบคุมร่างกายไม่ให้ป่วยเดี๋ยวนี้ เขายอมแพ้ ควบคุมไม่ให้เฒ่าไม่ให้แก่นี้เขายอม คุมร่างกายไม่ให้เกิดทุกข์ ยอม คุมร่างกายให้อยู่ตามอำนาจของตนเองก็ยอม จิตใจจะยอม เพราะอยู่ในไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ใจคุมไม่ได้ หมดประตุฐ์ ไม่มีทางคุมได้ ที่สูงสุดตรงนี้แหละ ที่คุม



ไม่ได้ แต่ถ้าร่างกายมันยังแข็งแรงอยู่ ยังเดินไปไหนมาไหนได้อยู่ มันคุมอยู่ มันคุมได้ แต่คุมไม่ให้เผาไหม้ให้แก่นี่นะคุมไม่ได้ ไม่ให้เจ็บไม่ให้ป่วยก็คุมไม่ได้ ไม่ให้ตายก็คุมไม่ได้ ไม่มี ใจคุมร่างกายนี้ไม่ได้

การที่เราจะเรียนสูงในพระพุทธศาสนา ต้องเรียนไตรลักษณ์ถึงจะสบายใจ ถ้าใจมันรู้มันจะรู้จักวาง แต่ถ้าใจมันไม่รู้ก็วางไม่เป็น มันก็จะยึด พอยึดจะทุกข์ เหตุฉะนั้นเราจะต้องศึกษาธรรมะขั้นสูง พระพุทธศาสนาคือศูนย์รวมจิตใจที่จะทำให้จิตใจฉลาด จิตใจฉลาดก็มีความสุข จิตใจโง่มันไม่มีความสุขแหละ ทุกข์ เหตุฉะนั้น เขาทุกข์อยู่ทั่วโลก มันไม่ฉลาด ความคิดความอ่านเขาว่าเขาฉลาดนะ แต่ไม่ฉลาดนะ ไม่ถูกหลักธรรมะ เพราะมันเกิดทุกข์ มีแต่สู้กันไป รบกัน เราจะเอาชนะเขา ตนเองก็อยู่ไม่ได้ วุ่นวายเกิดทุกข์ ใครนั่งอยู่ที่นี้หรือที่ไหนก็ตาม ขณะตนเองได้เป็นสุข พระพุทธเจ้าไม่ให้ชนะคนอื่น ให้ชนะตนเอง เป็นคนดี ท่านให้ชนะกายไม่ให้กายไปทำชั่ว เข้าใจไหม ชนะปากไม่ให้ปากพูดชั่ว ผิดศีลธรรม ชนะใจไม่คิดชั่ว เยี่ยมที่สุดในโลก ชนะเป็นแชมป์ที่สุดในโลก อย่างนักมวยแชมป์บอกว่าตัวเองดี เก่ง ดีไปตีมาเขาสอยคางร่วงนอนเลย มันไม่จริง เขารบสงครามก็เหมือนกัน รบกันไปรบกันมายิงหมู่ตาย ตนเองไม่ตายแต่หมู่ตายกันระเนระนาด ไม่ชนะกันเสียที ไปชนะเรื่องรบ มันผิด พุทธศาสนาต้องชนะตนเอง แล้วคนมันอยากชนะคนอื่น ดีก็อยากชนะเขา เข้าใจไหม แย่งก็อยากชนะเขา คิดอยากชนะเขา มันอยากชนะคนอื่น มันเลยทุกข์ เหตุฉะนั้น เราจะศึกษาธรรมะเพื่อชนะตนเอง ถ้าพ่ายแพ้จะทุกข์กว่านั้น

คนเรามีเมตตาต่อกัน เราปรุ้งหยูกปรุ้งยา เรารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยเหลือกัน เงินทอง ขับริถขับริโออะไร เราให้ความสุขคนอื่นได้เราก็กช่วยเหลือกันช่วยกันไป ยา รักษาโรคบางทีก็หายบางทีก็ไม่หาย อย่าคิด ยาทุกอย่างมันดีเยี่ยม อย่าไปคิด เรียนธรรมะแล้วจะไม่คิดละ ยาบางอย่างก็ได้ผลยาบางอย่างก็ไม่ได้ผล ต้องพูดอย่างนั้น ยา รักษาคนนี้หาย ไปรักษาคนนั้นมันไม่หาย ยาชนิดเดิมไม่หาย ฝรั่งมานี้อายุ ๕๐ ปี ๕๓ ปี เรียนปรุ้งยาออสเตรเลียอยู่นั้น ยาฉันทิเยี่ยมเลย รักษาโรคหายแข็งแรงดี โอ้..ยา



ของคุณบางทีก็ได้ผล บางทีก็ไม่ได้ผล ยาเอาให้คนนี้กินแล้วสบายแต่เอาไปให้คนอื่นกิน ไม่สบาย ลองคิดดีๆ ซิ ยูปรุงยามาตั้ง ๕๖ ปี ยูเคยเห็นไหมละยาของยูมันรักษาไม่หาย มันยอมเลย จริงมันว่า มันก็คิดได้เร็ว ก็คิดอย่างนั้น ถ้าคนไม่เคยรักษาคน ไม่เคยใช้ยา จะไม่รู้เรื่องอย่างนี้ด้วย เป็นเพราะตัวของยาไม่ถูกกับร่างกายของคน คนแต่ละคนต้อง ศึกษาธาตุ ๔ บางคนมันจะธาตุน้ำมาก บางคนธาตุน้ำน้อย บางคนธาตุดินธาตุไฟมัน ร้อน มันน้อย เห็นว่าเราจับตัวบางคนเย็น ไปจับบางคนร้อนเลยนะ เหมือนคนเป็นไข้ มัน เย็นข้างในไข้ไหม เป็นไข้มันร้อนข้างนอกเข้าใจไหม มันระงับความร้อนข้างในให้อุ่นขึ้น ข้างนอกก็เย็น ถ้าเราไม่วิเคราะห์ไม่รู้จัก ถ้าจันยารักษาไข้มาลาเรียนี้ มีคนเป็นไข้ มาลาเรียชนิดนี้รักษามันไม่หาย กินยาท้องถื่นมันไม่หาย เอายาตัวใหม่มาใช้มันผสม อะไรบ้าง เอายาตัวใหม่ พอเราฉีดฝังเข็มมันเจ็บ ชนิดนี้มันต้องใช้ยาชนิดนี้ เขาใช้ หลักสูตรต่างกัน เขามีหลายบริษัท หลายยี่ห้อ น้ำมูกไหลอย่างเก่ากิน ๓ วันก็ไม่หาย ถ้ามอาการดู เป็นไข้มันเป็นยังไง เจ็บคอก็ไม่หาย บางคนได้ภาษาอังกฤษต้องมาถาม ก่อน อายุยาจะหมดต้องเอาทิ้งแล้วเอามาใหม่ ถ้าพระป่วยจะไม่ได้เข้าโรงพยาบาล เล็กๆ น้อยๆ ไม่ต้องไป เราต้องถามก่อนจะรักษา ถ้าอยู่ก็จะถามก่อน พอเห็นไอ ไอก็วัน เจ็บคอไหม ไม่เจ็บคอก็เอายาที่ระงับแก้ไอ บางคนกินรสหวาน รสเค็ม รสจืด ยาอม แก้ไอบางคนกินสเตอริลซิลมันก็ไม่หายมันต้องเปลี่ยนยาไป เขาเรียกว่ารักษาไม่ถูกเทคนิค ต้องไล่ตามเหมือนเราไล่ขโมย ไล่จับต้องหาวิธีแบบใหม่ก็ได้ผลก็ใช้ได้ บางคนเป็นโรค เหน็บชานะ ฉีด ๒ เข็มหาย ไม่น่าจะหายก็หาย ไม่แพงอะไร ๒ บาท ๓.๕๐ บาท

เปรียบเทียบการที่ต้องฉีดยาแรงนั้นก็เพราะมันหลง จิตใจมันหลง แบบนี้คือใจ มันหลง มันไม่รู้จริง ถ้าสิ่งนี้ไม่เที่ยงหรือบังคับไม่ได้ ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ มันก็เลยเป็นโลภะ เลยไม่หยุด ฉะนั้น เราต้องมานั่งสมาธิไปดูที่จิตว่า จิตมันทุกข์ไหม ถ้าจิตสงบมาดูที่จิต ภาวนาธรรมมานั่งดูก่อน จิต ความคิดของจิตต้นเหตุมันคิดขึ้นมา มันทุกข์ พวก คณาจารย์ธรรมศาสตร์ เขาเป็นหมอเทศน์ เขาชอบคิด ให้จิตรู้จักว่าอยู่กับร่างกาย พิจารณาจิตคิดขึ้นมาในเบื้องต้น คิดมาอย่างไร เวลามันตั้งอยู่มันทุกข์หรือมันสุข เวลา มันดับไปมันดับด้วยวิธีไหน มันดับอย่างไร มาศึกษาตัวนี้ มันดับก็คือ มันวาง เข้าใจไหม



พอจิตมันคิดขึ้นมาแล้วจิตมันทุกข์ มันยึด ทุกข์แล้วมันวางตัวนี้ออก ตัวนี้เป็นตัววาง ถ้ามันจะวางตัวนี้ได้ มันต้องรู้จักไตรลักษณ์หมดมันถึงจะวาง เพราะไตรลักษณ์คือที่สุดของจิตที่จะยอมรับสภาพ คนไหนไม่รู้จักไตรลักษณ์มันก็จะหลงอยู่อย่างนั้น ปล่อยวางไม่ได้เลย จิตมันหลง หลงในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ หลงสภาพ หลงทั้งสังขารภายในและภายนอก คนหลงนี้ ของมันมีอยู่ เงินมันก็หลง เครื่องนุ่งห่มมันมีอยู่มันก็หลง รองเท้ามันก็หลง แหวนเพชรมันก็หลง สายสร้อยมันก็หลง นาฬิกาที่มีอยู่ มันก็หลงของที่มีอยู่ไม่ใช่หลงของที่ไม่มี ให้มันเข้าใจ เขาเรียกหลงของที่มีอยู่ ถ้ามันไม่มีมันไม่หลงหรอก มันไม่เห็นตรงนี้ หลง หลงที่ใจ ร่างกายมันไม่ได้หลง แต่ทำไมเราหลง เพราะใจมันมาห่วงร่างกาย เข้าใจไหม มันห่วงร่างกาย มันรักร่างกาย ร่างกายจึงพามันทุกข์ ทุกวันนี้เราทุกข์เพราะร่างกาย ทุกข์อยู่ทุกวัน ทุกข์กับร่างกายตัวเองยังไม่พอ ยังทุกข์กับคนอื่นอีก มันไม่ใช่ของเล่นนะ ยังไปยึดกับคนอื่น ตนเองก็ทุกข์อยู่แล้ว ตนเองก็แบกเจ้าของเดินจะล้ม แต่ก็ยังแบกผู้อื่นอีก ทุกข์เข้าไปอีก เข้าใจไหม ตรงนี้แหละ ถ้าอย่างนั้น คนที่ยังไม่ฉลาดส่วนมากจะไปทุกข์กับคนอื่นมากกว่าทุกข์กับตนเอง ถ้าตนเองเจ็บป่วยก็ทุกข์ แต่ถ้าไม่ป่วยก็ไม่ทุกข์

เหตุฉะนั้น จึงมาพิจารณากาย พอมาพิจารณากายก็จะเป็นทุกข์เลย ความทุกข์ก็อยู่ในโลก ความทุกข์ก็อยู่ในร่างกาย ที่สอนฝรั่งก็มีสอนเรื่องร่างกายนะ ทุกข์เพราะมีร่างกาย เข้าใจไหม ร่างกายนี้ เรียกว่าทุกข์อยู่ทั่วโลก เห็นไหม ทุกคนเป็นหมอเป็นพยาบาล คนทำไร่คนทำสวน อยากได้เงิน อยากได้เงินมาทำอะไร รบราฆ่าฟันก็อยากได้เงินทั้งนั้น ขับเครื่องบินอยู่ยังไม่ลงจะพาดตกตายอยู่ กับต้นอยากได้เงิน ขับเรือส่งของอยู่ในทะเลเป็นปี ไม่รู้จะพาล้มวันใดก็ยังขับอยู่ อยากได้เงิน อยากได้เงินหมด อยากได้มาทำอะไร อยากได้เสื้อผ้ามานุ่งเข้าใจไหม ความทุกข์กับร่างกายต้องมาซื้ออาหารการกิน เงินนะได้มานี้ เงินเอามาซื้อบ้าน ซื้อรถซื้อเรือ ซื้อเครื่องอำนวยความสะดวก ซื้อจนไม่มีที่วางก็ยังซื้อ ยังไม่พอ เดียวก็ห้างสรรพสินค้าไม่มีอะไรขายให้ มีหมดแล้วเงินอยู่กระเป๋ามันไม่พอก็รีบหาเงิน มันก็ไม่สุขเสียที หาเงินมาเวลาเจ็บป่วยไปหาแพทย์หาหมอ ซื้อยา เอาอีกแล้ว เขาเรียกว่าปัจจัย ๔ บำรุงร่างกาย ทำให้เราทุกข์อยู่ เพราะ



ต้องแสวงหาปัจจัย ๔ หาของมาบำรุงร่างกาย ใจก็เลยทุกข์กับร่างกาย เข้าใจไหม มันอยู่ตรงนี้ ต้องเรียนตรงนี้ ต้องมาพิจารณากายก็เห็นทุกข์เลย จะเห็นทุกข์กับร่างกายนี้เอง จะเห็นทุกข์ ไม่ได้ไปยุ่งอย่างอื่นเลย พอมีร่างกายก็ทุกข์ เจ็บตาก็ทุกข์ เจ็บจมูก เจ็บฟันทุกข์ นั่นแหละมันทำให้เกิดทุกข์ นั่นแหละความทุกข์เกิดขึ้น มันเกิดในร่างกาย มันไม่มีที่อื่นหรอก ไม่มีจังหวัดขอนแก่น ไม่มีจังหวัดเชียงใหม่หรอก มีทุกประเทศไม่มีประเทศไหนไม่ทุกข์ เราจะทำให้จิตใจของเรารู้เท่านั้นเองว่า จะมีทุกข์ที่ใจ หากมันเป็นอย่างนี้แล้ว ร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บทุกชนิดที่จะเกิดขึ้น มีหมด หมอตาาก็ไปเรียนทางตา มา หมอหูก็ไปเรียนทางหู หมอฟันก็ไปเรียนทางฟันมา หมอจมูก หมอกระเพาะ หมอลำไส้ หมอดับ หมอไต หมอหัวใจ หมอปอด หมดเลย หมอกระดูก หมอเอ็น หมอที่นิ้วดอบ หมอกล้ามเนื้อ ผิวหนังเป็นซีกลากซึกเคลื่อน ร่างกายเป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บ เห็นไหมต้องรู้จักจริงของโรคว่าเป็นโรค ว่าเป็นได้อย่างไร เป็นทุกข์ เรียนตัวนี้ พอเห็นว่าร่างกายเป็นทุกข์ ใจจึงรู้จักว่า อยู่กับมันต้องรักษามันขนาดนี้แหละ ต้องดูแลมันทั้งวันทั้งคืนเลย ทุกข์ ทุกข์เป็นโรค บัดนี้ ชราคนแก่เป็นทุกข์ เห็นไหม คนแก่เวลาเดินไม่ได้ ต้องใช้ไม้เท้ากัน ใช้สองไม้เท้าเหมือนหมา ใช้สี่ขาเหมือนเด็ก คนแก่คนชราที่เป็นทุกข์ มรณะคือความตาย เป็นทุกข์ แต่ไม่ได้ถึงพูดถึงความตาย พูดถึงจิตเกิดจิตดับในทางพุทธศาสนา อารมณ์นี้เกิดขึ้นก็เกิด อารมณ์นี้ดับไปก็ตาย ทีนี้ถ้าเราคิดมากมาย ตายมากมาย เกิดมากมาย ก็ตาย มีที่ใจนี้แหละ อารมณ์มันดับ ไม่ใช่ที่ร่างกายตาย นั่นแหละพิจารณาจิตเกิดจิตดับนั่นแหละพาทุกข์ คิดมากทุกข์มาก คิดน้อยทุกข์น้อย คิดอยากได้เงินมันไม่ได้มันก็ทุกข์ คิดอยากได้รถเก่งมีเงินไม่พอก็นอนไม่หลับ อยู่บ้าน มันคิดคิดผิดตรงนั้น มันทุกข์

เรียนกายเสียก่อน เราคุมดูแลมันไม่ได้ มันทุกข์ ร่างกายมันทุกข์ธรรมชาติไม่เป็นโรคมันก็เป็นโรคธรรมชาติ เข้าใจไหม ร้อนมากเป็นทุกข์ต้องหาน้ำมาอาบ กว่า จะทำพัดลมได้ไฉย่นมันจะเป็นโรคประสาทตายแล้ว มันทำแอร์คอนดิชั่นได้ กว่า จะออกมาเหงื่อแตกแล้ว อันนี้ทุกข์ไหม ร้อนมากเป็นทุกข์ไหม หนาวมากก็เป็นทุกข์อีก ต้องหาผ้ามาห่ม ต้องตั้งโรงงานทอผ้า มนุษย์เอาเปรียบตัดขนแกะเกลี้ยงที่นิวซีแลนด์ที่



ออสเตรเลีย มันหนาวสัน เจ้าของเอามาทำผ้าห่ม ผ้าสักหลาด เอาเปรียบกะ มันทุกซ์ มันหนาว เราควรมาเรียนมาศึกษา เดียวนี้กระหายน้ำใช้ไหม เอาแล้วนี่อยู่เป็นทุกซ์ ไม่ได้กินน้ำ มันทุกซ์ หิวข้าวไม่ได้กินข้าว เรื่องใหญ่ มันเป็นทุกซ์เรื่องใหญ่นะ ไม่ได้กิน ถ้าหากินเองทุกซ์ใหญ่ ต้องซื้อมาทำเองทุกซ์มาก ต้องไปหาตลาดหาเงินมาซื้อมาหุง มาต้ม ตาตำตาแดงกินไปแล้วอยากไปห้องน้ำ ห้องสุขา ที่แรกมันทุกซ์ ข้ามั่นวิ่งไป มันเลยเป็นสุขา หนาวก็อยู่ไม่ได้ หนาวต้องไปปัสสาวะ ทุกซ์ธรรมชาติ ทุกซ์ธรรมชาติจริงๆ ที่เราไม่เห็นทุกซ์คืออะไร คือชนะ ชนะคือเป็นกลุ่มเป็นก้อน เช่น ชนะดับ ชนะใส่ ชนะกระดุก มันรวมกันหมดเลย เราถือว่าร่างกายเราเป็นสิ่งเดียวไม่ได้แยก เราก็กเลย ทุกซ์เพราะมันมีหลายอย่างอยู่ด้วยกัน ถ้าไม่เป็นโรคหนึ่งก็เป็นอีกโรคหนึ่ง เป็นอนัตตา

นี่แหละไม่มีสติปัญญารู้จักทุกซ์ ยืนนานก็ปวดขา เดินไปขาอ่อนอีก นั่งอีกก็เจ็บ ขาเจ็บเอว นอนไปนอนมาก็ปวดหลัง ก็ยืนอีกก็ลุกขึ้น เขาเปรียบให้รู้ทุกซ์ตัวนี้เอง คนโง่ ที่ไม่รู้จักก็เลยไม่รู้ เราคิดดู ใหญ่มาเราเคยรู้ไหมว่าใหญ่ขึ้นมาวันหนึ่งเท่าไร ปัญญา ไม่เกิด จิตก็เลยหลง เหตุฉะนั้น ผู้ใดถือว่าร่างกายนี้เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ผู้โน้น เห็นผิดหลักพุทธศาสนา ผู้ใดเห็นร่างกายว่ามีความสุข ผู้โน้นเห็นผิดหลักพุทธศาสนา พุทธศาสนาสอนว่า ผู้ใดเห็นร่างกายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ผู้โน้นเห็นถูก ผู้ใดเห็นร่างกาย เป็นทุกซ์อยู่ตลอดเวลาเห็นถูก เรารู้จักไหมว่าไม่เที่ยง เราควรรู้ที่อยู่ทุกขณะ หลับจนใหญ่ ขึ้นมาไม่รู้เลยว่าใหญ่เท่าไร ไม่รู้จักเลย ความไม่เที่ยงของร่างกายต้องศึกษาให้รู้จัก สิ่งใดไม่เที่ยงถือว่าเป็นทุกซ์ แปรปรวน เหมือนว่าพัดลมหมุนอยู่ ไม่เที่ยง ร่างกายก็เหมือนกัน เป็นไปตลอดก็ทุกซ์ตลอด ร่างกายไม่อยากทุกซ์แต่มันทุกซ์ ไม่อยากเป็น โรคภัยไข้เจ็บสักอย่างก็ยังเป็น อนัตตานี้ละ ตั้งแต่เราเป็นเด็กอยู่ ก็จะเป็นเด็กอยู่ อย่างนั้น ไม่ให้มันเฒ่ามันแก่ ถ้ามันเป็นของเรา มาเป็นหนุ่มเป็นสาวก็จะเป็นอยู่ อย่างนั้น มันเฒ่ามาเขาบอกไม่ฟัง ไม่อยากเฒ่าอยากแก่ไม่อยากเหี่ยวก็จะเหี่ยว ไม่อยาก หัวขาวหัวหงอกก็หัวขาวหัวหงอก มันไม่ฟังเรา หัวก็ขาวไป หนังก็เหี่ยวไป มันเชื่อเรา ไม่ไหม ไม่อยากเป็นมันเป็น เขาเรียกว่าอนัตตา



ถ้าคนทุกคนไม่อยากจะตายแต่ก็ต้องตาย เราทุกคนต้องเตรียมตัวไว้ สร้างความดีไว้เลย ยิ่งไงก็ไม่ถึง ๒๐๐ ปีไปบ้านเก่า จึงต้องเรียนอย่างนี้แหละ บางคนไม่เชื่อเราไม่เชื่อฟังเรา เราก็คิดหวังเพราะอยากให้ทุกคนเชื่อฟังเราหมด แม้แต่ตนเองยังคุมตนเองไม่ได้ ต้องคิดหวัง เวลาเจ็บไม่อยากจะเจ็บมันก็เจ็บ มันคือเป็น เรียกว่าอนัตตา จิตของเราจะยอมรับสภาพร่างกายเป็นอย่างนี้ คือไม่ยึดมันถือมัน ต้องรู้จักวาง ถ้าเกิดมันเผ้ามันแก่จะไม่หวั่นไหว ย่อมผมแล้วก็เหมือนเดิม ไปทำอะไรมา แพทย์ตกแตงมามันไม่เป็นไรเสริมอะไรก็แล้วแต่ ไม่เป็นไรแล้วมันจะแสดงเอง เวลามันเผ้ามันแก่ยอมรับสภาพบ้าง เขาก็เชื่อ สร้างวิหารหลังเล็กๆ ให้สร้างความคิดอย่างนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ทำแต่ความดี จิตใจของเราเป็นของที่ไม่ตาย ร่างกายของเราอาศัยอยู่ ร่างกายตายแต่จิตใจมันไม่ตาย มันก็จะเกิดใหม่ตรงนี้แหละ จิตดวงเดิมมันไม่ตาย ไม่มีตาย จิตไม่มีตาย

วิญญูณเป็นอนัตตา ไม่ใช่จิต จิตไม่มีตนมีตัว แต่วิญญูณเป็นขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ ต้องละให้ได้ ๕ อย่างจึงจะพ้นทุกข์ นี่คือจิตบริสุทธิ์ เขาเรียกอย่างนั้น พระพุทธศาสนา วิญญูณเป็นอันหนึ่ง จิตเป็นอันหนึ่ง จิตคืออะไร วิญญูณคืออะไร เดียวนี้เขาเรียกรวมกันว่าจิตวิญญูณ เป็นตัวของปัญญาขั้นต้นคือสัญญา ปัญญาขั้นกลางคือ วิญญูณ ปัญญาสูงสุดคือ ปัญญาพลัง เป็นขั้นสูงของปัญญา มี ๓ ขั้น ปัญญาขั้นต้นเป็นปัญญาที่โกหกหลอกลวง วิญญูณที่ตาก็ทำให้เราหลงได้ ตาไปเห็นของสวยงามก็ทำให้อยากได้ หูได้ยินเสียงไพเราะก็อยากได้ จมูกได้ดมกลิ่นหอมก็อยากได้ ลิ้นได้ชิมรสอร่อยก็อยากได้ กายได้สัมผัสที่อ่อนนุ่มมันก็อยากได้ กิเลสมันเข้า ๕ ประตุ หลอกให้หลง ใจก็เลยหลงไปด้วยกันทั้งคู่ เหมือนคนพาลชวนเราไปไม่ดี เราต้องมีปัญญา

เหตุฉะนั้น การบรรยายธรรมเรื่องการเห็นคุณโทษและไตรลักษณ์นี้ ก็เห็นเวลาพอสมควร ก็ขอยุติลงคงไว้เพียงแค่นี้ เอิวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



สมณวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การทำให้สงบ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

จิตตสฺส มนโน สารุ ตีติ

ณ บัดนี้ ขอเจริญพรท่านสาธุชนทั้งหลาย ที่ได้มาสนธิบาตพรักพร้อมกัน ณ สถานที่นี้ เนื่องในวันนี้ ชมรมพุทธศาสตร์เอสโซ่ คือ คุณสมชาย ยุวานนท์ เป็นหัวหน้า ได้ชักชวนพากันมาทำบุญทำทานการกุศล อาราธนาอิมন্তครูบาอาจารย์จากจังหวัดต่างๆ มาให้พวกเราท่านทั้งหลายได้รู้ได้เห็น ทั้งได้ยินได้ฟัง ทั้งได้พากันทำบุญทำทาน การกุศลพรักพร้อมกันด้วย ทุกคนเมื่อได้ทำบุญทำทานการกุศลแล้ว ด้วยความอิมอก อิมใจในการบริจาคทานด้านวัตถุ ทุกคนก็ฟังจะพอเข้าใจได้แล้ว บัดนี้ การรักษาศีลเอาไว้ เป็นเครื่องประดับ เป็นมนุษยธรรมก็เคยได้ยินได้ฟังกันมา แต่ทุกคนนั้นมีวัตถุมสมบัติและมีศีลด้วยก็ดี บางทีร่างกายของคนเรานั้นมันมีอยู่ ๒ อย่างคือ มีธาตุ ๔ คือรูปธรรมและกัมมนามธรรม คือจิตวิญญาณประกอบร่างอยู่ อันนี้พวกเราท่านทั้งหลายได้มาเกิดมาพบ พระพุทธศาสนา ศาสนธรรมคำสอนของพระสัมมาสมพุทเจ้าแล้ว หากเรายังไม่ไตร่ตรอง ใคร่ครวญให้ถี่ถ้วนว่า ความทุกข์และความสุขนั้นเกิดมาจากจุดไหน มาจากที่ใดเป็นต้นเหตุ เป็นผู้บ่งชี้แจงแสดงชักจูงไปในทางใด ทั้งต่ำและสูงนั้น หากเราไม่ได้พากันศึกษา



ให้เข้าใจ ได้ทำตั้งแต่ทำบุญทำทานการกุศลมันก็ดี มีด้านวัตถุ แต่มันเป็นอามิสบูชา ก็เป็นเครื่องบำรุงบำเรอซึ่งร่างกาย แต่ว่าหากมีมากเท่าไรก็ตาม ก็มีทั้งทุกข์และสุขเจือปนกันอยู่ด้วย

เหตุฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ชี้แจงแสดงแนะนำสั่งสอนผู้รู้การทำบุญทำทานการกุศลและการรักษาศีลแล้ว ให้มีการนั่งเจริญเมตตาภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบระงับเป็นสมาธิ จิตของคนเรานั้น หากว่าไม่เป็นสมาธิ ไม่อยู่นิ่ง ไม่อยู่เป็นปกติ มันมีแต่ความทุกข์ นี่เป็นจุดสำคัญ ถ้าหากจิตคนเรานั้นมันมีความทุกข์แล้ว แม้จะมีสมบัติมากมาย ไปอยู่แห่งหนตำบลใด ประเทศใด เมืองใดก็ตาม นอนอยู่ในห้องแอร์เบาะเนาะนม หรือเย็นแต่ภายนอก แต่ภายในมันมีความร้อน อันนี้เป็นจุดสำคัญ จึงอยากให้พากันฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นต้นเหตุ

บัดนี้ การที่เราจะฝึกฝนอบรมจิตใจนั้นก็เป็นอย่างสำคัญให้เราพากันพิจารณาให้เข้าใจเสียก่อนว่า จิตใจคืออะไร จิตใจคือความคิด คิดไปโน้น คิดไปนี้ คิดไม่อยู่กับตนกับตัว นิ่งอยู่ที่นี้อาจจะคิดถึงบ้าน นิ่งอยู่บ้านอาจจะคิดถึงวัด ถึงเพื่อนถึงฝูง จิตใจของคนเราไม่อยู่เป็นปกติ เหมือนกับลิงวิ่งโน่นวิ่งนี่ แลกลับไปโน่นไปนี้ ไม่อยู่กับตนกับตัว แต่คนเรายังว่าเป็นของตนเองอยู่ หากเมื่อมันวิ่งอยู่อย่างนี้ มันก็มีความทุกข์ มันคิดมากเท่าไร มันมีความทุกข์มาก คิดน้อยก็ทุกข์น้อย เราจะทำอย่างไรให้มันหยุด คิดอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวได้ อันนี้เป็นข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่ง เหตุฉะนั้น ถ้าหากเราพากันฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิได้ เราจึงจะได้มีความสุข เพราะสุขกับทุกข์เกิดอยู่ที่ใจ เพราะใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าหากใจดีแล้ว พุทก็ดี คิดก็ดี อย่างนี้ทำการงานด้วยกายก็ดี เป็นอย่างนี้ ถ้าหากใจไม่ดีแล้ว ใจมีความทุกข์ พุทก็ไม่ดี ทำการงานอันใดมันก็ไม่ดีด้วยกาย นี่เป็นข้อสำคัญ

เหตุฉะนั้น ในวันนี้ก็จะขอแสดงโดยย่อๆ ว่า การที่เราจะพากันฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธินั้น ในเบื้องต้นนี้ เราทุกคนใครจะนั่งแบบไหน การนั่งเจริญเมตตาภาวนานั้น เราจะนั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติ



ให้มันอย่างนี้ แล้วแต่ความเหมาะสม บางบุคคลอาจจะนั่งพับเพียบก็ได้ บางบุคคลนั้น ร่างกายสังขารไม่สมประกอบ อาจจะนั่งเก้าอี้ไม่ถือว่าเป็นสบายเพราะร่างกายมันขัดข้อง แต่เราจะใช้สติปัญญาพิจารณาเรื่องฝึกฝนอบรมจิตใจนั้นเป็นส่วนใหญ่ การที่เราจะ ฝึกฝนอบรมจิตใจนั้น เรามาเข้าใจว่า เออ..ความคิดนี่คือจิต บัดนี้ คนจะรู้ความคิดนั้น คือใคร คือสติ สติคือความระลึกได้ ระลึกว่าจิตคิด สัมผัสปัญญะความรู้ตัว รู้ตัวว่าจิต ไปคิดติดอยู่กับอะไร ทุกคนเรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้ ว่าจิตของเราอยู่ที่ไหน คิดอยู่กับอะไร อยู่กับ ตัวกับตนหรือไม่ อันนี้มาทำความเข้าใจให้รู้ทั้ง ๓ อย่างนี้ เมื่อเรารู้แล้วว่า จิตใจคือ ความคิด สติคือความระลึกได้ สัมผัสปัญญะความรู้ตัวว่าจิตคิดอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้

บัดนี้ ในเบื้องต้นนั้น ให้พากันเอาจิตที่คิดคิดมาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกที่ ปลายจมูกของเรา อย่าให้มันคิดออกไปภายนอกตามสัญญาอารมณ์ที่หลอกลวงออกไป เราก็ใช้สติปัญญาตั้งมาคิดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ถ้าบางท่านบางองค์ ท่านจะบอกว่า หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โฮ” เป็นบริกรรมเช่นนี้ แต่วันนี้จะเอาให้กะทัดรัดเข้าไป กว่านั้น ไม่ต้องกล่าวถึง พุทโฮ ให้ดูแต่ลมหายใจเข้าออก ว่าหายใจเข้า หายใจออก เอา ความคิดไปตั้งจดจ่ออยู่ที่นั่น มันคิดออกไปข้างนอก เราก็ใช้สติปัญญาตั้งเข้ามา คำว่า ตั้งเข้ามาแล้วก็มาประคองจิตของเราอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก แต่จิตมันไม่อยู่ง่ายๆ ไม่อยู่ เพราะอะไร เพราะ **นิวรณ์ธรรม**

นิวรณ์ธรรมข้อที่ ๑ คือ *กามฉันทนิวรณ์* เมื่อเรานั่งอยู่อย่างนี้ จิตมันก็จะออกไป เพลิดเพลินในกามารมณ์ อย่างนั้นเรียกว่ากามฉันทนิวรณ์ครอบงำย่ำยีจิตของเรา หลอกลวงจิตออกไปภายนอก เราก็ให้ใช้สติปัญญาอันนั้นดึงจิตของตนเองคืนมาหาลม ที่ปลายจมูกของเราอีก ทำอยู่เช่นนี้

มีอยู่อีกอย่างหนึ่ง บางท่านบางบุคคลนั้นอาจจะนั่งอยู่ แต่มีคิดพยาบาทอาฆาต จองเวรเกิดขึ้น เรียกว่า *พยาบาทนิวรณ์* นี่อีกอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นแล้ว เราควรแผ่เมตตา ปลอ่ยวางออกไปให้มีเมตตาต่อกัน เป็นเครื่องแก้อีกอย่างหนึ่ง



มาที่นี้บางคนนั่งอยู่มีความง่วงเหงาหาวนอนชอบเขาเหมือนไม่เคยได้นอนสักที เวลานั้นภาวนา อันนี้ก็เรียกว่า *ถีนมิทธนิวรณ* เป็นบางบุคคล คนอย่างนี้ส่วนมากเป็นคนทีกินมาก กินของมันมาก เป็นคนที่ชอบกินมาก มันทำให้ง่วง เหตุฉะนั้น ท่านจึงให้รับประทานให้พอประมาณ เพื่อจะให้ร่างกายมันเบา ไม่ให้มันง่วง เป็นข้อวิธีแก้ หรือว่าเราทุกคนนั้นยังระลึกถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เอามาปลงไว้ที่ใจของเรา เพื่อให้ใจชื่นขึ้นมา นั่นอีกอย่างหนึ่ง

บัดนี้ *อุทฺธจกุกกุจจนีวรณ* ข้อนี้แหละเป็นข้อที่สำคัญมากที่คนปฏิบัติอยู่ เรา นั่งอยู่ที่หนึ่ง คิดไปที่หนึ่ง คิดไปหาการงาน ไปหาบ้านหาช่อง หาลูกหาหลาน ไปหาวัดหาวา ไปหาเพื่อนหาฝูง หากการงานต่างๆ มันไม่อยู่กับตนกับตัว บางคนก็คิดไปกับเงิน กับทอง บางคนก็คิดไปกับเจ็บกับป่วย มันคิดไปไม่หยุดไม่อยู่ เมื่อไม่อยู่กับตนกับตัว อย่างนี้แหละ เราควรจะเข้าใจว่า มันยังควบคุมไม่ได้ มันยังไม่ใส่ใจของเรา เพราะไม่อยู่ในอำนาจของเรา คนทุกคนก็ไปนั่งภาวนาว่า ใจของเราไม่อยู่ ใจของเราไม่อยู่ ไม่ใช่ เพราะเราคุมไม่ได้ ก็ไม่ใช่ของเรา ถ้าจิตฟุ้งซ่านรำคาญอย่างนี้ ไม่อยู่กับตนกับตัว วิธีแก้ นั้นมีอยู่ว่า ให้ระลึกถึงมรณานุสติคือความตาย นึกบ่อยๆ ถึงความตายบ่อยๆ มันจะวิ่งไปที่ไหนจิตใจ ไปอยู่ประเทศใด แห่งไหนตำบลใด ที่ไหน มันก็ต้องตายอยู่ มันจะวิ่งไปทำไม่อย่างนั้น ถือว่าจิตใจไปคิดติดอยู่กับบ้าน กับรถ กับเรือ กับเงิน กับทอง เช่นนี้ เมื่อมันไปติดกับสิ่งของเหล่านั้น เมื่อเราใช้สติปัญญาไล่ไปทันจิต จิตไปคิดอยู่ ก็ให้ใช้สติปัญญานั้นถามจิตดูว่า นี่เงินของเราหรือ บ้านของเราหรือ รถของเราหรือ ถ้าจิตมันตอบว่าเป็นของเรา เราถามอีกว่าเมื่อเราตายไป เอาไปด้วยได้ไหม รถ เงิน บ้าน เอาไปด้วยได้ไหม เอาไปด้วยไม่ได้ ถ้าจิตตอบเช่นนี้ แล้วมาคิดทำไม เดียวนี้เราจะทำความสงบ เราต้องปราบปราม นี่เรียกว่าจิตที่ควรชู้ ต้องชู้ จิตที่ควรชม เวลามันอยู่แล้วก็ประคองเอาไว้ ที่ว่าประคองอยู่กับลมหายใจเข้าออก ประคองเอาไว้ ช่มเอาไว้ จิตที่ควรยกย่อง คำว่าจิตที่ควรยกย่อง คือคนมีศรัทธาเชื่อมั่นในการทำสมาธิ ปลื้มปิติยินดี มีการนั่ง



เจริญเมตตาภาวนา เดินจงกรม และต้องการความสงบ มีศรัทธาเต็มเปี่ยมอยู่ เรียกว่า ระยสนั้นควรพากันรีบเข้านั่ง หรือรีบทำ รีบเดินจงกรม อันนี้จิตที่ควรยกย่อง ต้องพยายามกระทำ อย่าไปผัดวันประกันพรุ่งว่าวันนั้นวันนี้ เวลานั้นเวลานี้ เวลามันมีช่วง โอกาสอันน่ายกย่องอย่างนั้น เราควรรีบทำ ระยสนั้นแหละ มันจะได้ผลมาก การที่ทำสมาธิ อันนี้อีกอย่างหนึ่ง คือเป็นนิเวศธรรม ข้อนี้ให้เรา รู้จักว่านิเวศธรรมข้อที่ฟังช้านี้ ถ้าเราตามได้อย่างที่พูดมานี้ อธิบายมานี้ให้ฟังแล้ว จิตก็จะวิ่งกลับคืนมาหาข้อธรรม ธรรมฐาน คือลมหายใจเข้าออกอีก

บัดนี้ วิจิกิจฉานิเวศ ข้อนี้เป็นข้อที่สำคัญ พวกเราทุกคนพากันไปแสวงหาธรรม ปฏิบัติกับครูบาอาจารย์มาหลายท่านหลายองค์ แต่ละองค์ละท่านนั้นให้ต่างๆ กัน ข้อคิดข้ออ่าน ข้อปฏิบัติ แล้วเราก็ไปจับเอาองค์นั้นบ้าง องค์นี้บ้าง เวลาเรานั่งภาวนา นั้น เราก็ไปคิดว่า อาจารย์นั้นให้ข้อธรรมกรรมฐานข้อนั้น เราก็มาบริกรรมสักหน่อย เดียวก็เอาองค์โน้นนี่เอามาปนสับสนกัน แล้วนั่งอยู่ ๓ ชั่วโมงมันก็ไม่สงบ นี่ว่าคนมี วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย หลายอาจารย์ตกลงไม่ได้ นั่งทั้งวันทั้งคืนก็ไม่สงบ อันนี้ก็ เป็นข้อสำคัญอีก นิเวศข้อนี้เมื่อครอบงำจิตใจแล้ว เป็นอันว่านั่งภาวนาไม่สงบทั้งวันทั้งคืน เลย เราจะทำอย่างไรจึงจะให้สงบได้ เราจะเอาอาจารย์องค์ไหน ข้อธรรมกรรมฐาน ข้อใด เราก็เอาข้อเดียวเท่านั้น ไม่ต้องเอาข้ออื่นเอามาบริกรรม คำว่าเอามาบริกรรมนั้น คือเอาจิตใจของเรานั้นแหละมาจดจ่อกับข้อธรรมกรรมฐานบริกรรมอยู่ เหมือนดังบอก เมื่อกัณนี้ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ทำไมจึงอยากให้อาจารย์ใจเข้าออกเป็นข้อธรรม กรรมฐาน ในข้อนี้เป็นข้อที่สำคัญกว่าทุกข้อ เพราะว่าเรานั่งเจริญเมตตาภาวนานี้ คนเรา มีเจ็บหลัง เจ็บเอว เจ็บแข้ง เจ็บขา เจ็บโน้น เจ็บนี้เกิดขึ้น มันมีทุกขเวทนาเป็นมาร เป็นขันธมาร ทำให้เรานั่งไม่ได้ เราก็เอาลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเครื่องปราบปราม หรือ เป็นเครื่องผ่อนคลายทุกขเวทนาได้อย่างดีเยี่ยม



บัดนี้ เราทุกคนตั้งใจลองดูว่า เอาจิตของเรามาอยู่กับลมหายใจเข้าออกอยู่
ระลึกดูอยู่ เอาจิตมาอยู่ หากเราเห็นว่าลมหายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้ายาว
หายใจออกยาว หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ให้รู้ ให้จิตมันมาอยู่ที่นั่น อย่าไปรู้
ที่อื่น ให้เราประคองจิตเราไว้อย่างนี้ ถ้าหากเมื่อมันรู้แล้ว เราควรหายใจให้เบาๆ ลงไป
หายใจให้สบาย หายใจให้ปลอดโปร่ง หายใจให้โล่งๆ เราอยากสบายเราต้องหายใจให้
สบาย เมื่อตั้งกายตรงนั่งอยู่สบายๆ แล้วอย่างนี้ บัดนี้ เราก็ใช้สติปัญญาประคองจิต
เอาไว้ที่ลมหายใจเข้าออกอย่างเดิม เมื่อจิตของเราอยู่สัก ๑๐ นาที เดียวมันก็
ถอนออกไปเรียกว่าเป็น **ขณิกสมาธิ** เพียงเฉียดๆ นิดๆ หน่อยๆ เดียวจิตก็ถอนไป
ออกจากสมาธิไป เราก็ใช้สติปัญญานั้นตามเอาจิตขึ้นมาอีก แล้วก็มาอยู่ที่ลมหายใจเข้า
ออกอีก เพราะเมื่อมาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกอีก ก็หายใจให้สบายๆ หายใจให้ละเอียด
ให้สุขุมลงไปเรื่อยๆ เมื่อเราหายใจให้ละเอียดลงไปเรื่อยๆ ตอนนี้แหละ เมื่อหายใจเบา
ลงไปเท่าไร ทุกขเวทนา เจ็บแสบ เจ็บชา เจ็บหลัง เจ็บเอวก็ดี มันก็จะเบาลงไปเรื่อยๆ
เบาลงไปด้วยกัน ทุกขเวทนาจะหายไปด้วยกันเรื่อยๆ อันนี้อีกอย่างหนึ่ง บัดนี้หากว่าจิต
ของเรามันจืดจ่ออยู่ที่ลม เห็นลมละเอียดลงไปเรื่อยๆ จนสุขุมลึกลงไปจนเหมือนไม่มีลม
ตอนนี้อย่าไปคิดว่าตนเองจะตายนะ เมื่อมันไม่มีลม เหมือนไม่มีลมอยู่ในรูจมูกของเรา
ดูแล้วมันไม่เห็น ลมมันเดินละเอียด ระยะนั้นแหละ ร่างกายของเรา แข็งขากก็ดี ที่ไหน
มันเจ็บมันจะหายไป เหมือนเราได้กินยาแก้ปวดรักษาทุกขเวทนา ไม่มีที่เจ็บปวด เรา
มั่นใจว่า เอ๊ะ..บัดนี้เราจะนั่งได้ทน นี้อย่างหนึ่ง แต่อย่าไปกลัวว่าตัวเองจะตาย เดียวจะ
หายใจขึ้นมา เดียวจิตจะถอนออกจากสมาธิ อันนี้เรียกว่าอยู่ในวงของขณิกสมาธิ

บัดนี้ หากเราไม่เห็นลมแล้ว เราจะทำอย่างไร มันจะมีแต่ความสุข และความว่างๆ
เบาๆ อันนั้นเป็นที่อยู่ของจิต เราเอามาตั้งไว้ที่หน้าอกของเรา เอาที่ความสุข ความว่าง
มาตั้งอยู่ที่นี้ มันมีปีติ และก็มีสุขอยู่ที่นี่ อยู่ที่อกของเรา ไม่ให้ไปที่ไหน ประคอง
ไว้ตรงนี้ เรียกว่าใช้สติปัญญานั้นแหละประคองจิต เมื่อจิตมันยังแกว่งอยู่มันจะแวบ
ออกไป มันแฉลบจะออกไปอีก ต้องประคองเอาไว้ เมื่อเราประคองเอาไว้ได้ จิตสงบ
ลึกลงไปอีก บัดนี้ มันจะมีแสงสว่างเกิดขึ้น บางบุคคลนั้นแหละ เราเห็นว่าแสงสว่าง



เหมือนแสงไฟนีออน หรือแสงไฟฉายแวววับๆ เกิดขึ้นตรงหน้าอย่างนี้เมื่อเราหลับตาอยู่ แต่บางบุคคลก็อาจจะไม่มี แต่บางบุคคลนั้นมีได้เร็วมาก เพราะจิตจะเข้า **อุปจารสมาธิ** ถ้าจิตของเรา เราใช้สติปัญญาประคองให้แนบแน่นลงไปอีกจนถึง ๓๐ นาที แสงสว่างก็เกิดขึ้นมาก เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นมากแล้ว เราจะเห็นนิมิตผ่านออกมาเหมือนกับจอโทรทัศน์ เมื่อนิมิตต่างๆ นั้นออกมาแล้ว มันจะมีหลายอย่างที่เป็นนิมิต เมื่อเราเห็นนิมิตแสงสว่าง มันจะมีปิติแรงขึ้น บางคนก็ขนลุกขนพอง บางคนก็น้ำตาไหล บางคนก็เย็นฉ่ำ บางคนก็เย็นเจี๊ยบเข้าไปในใจ บางคนก็เหมือนกายนั้นเบาเหลือเกิน มันเบาเพราะอะไร เพราะลมหายใจนั้น มันเบาที่สุดแล้ว มันทำให้ร่างกายนั้นเบาเหมือนจะลอยขึ้นไปในอากาศ นี่ก็เป็นนิมิต ถ้าเราเห็นว่าปิติแล้วมันเป็นนิมิตตามกัน ปิตินี้เกิดจากเห็นนิมิต เห็นแสงสว่าง เพราะเราไม่เคยรู้เคยเห็น บางบุคคลนั้นอยากเห็นนรกสวรรค์ อยากเห็นโน้นเห็นนี่เวลานั่งภาวนา คนที่อยากเห็นอยากสงบ มันไม่สงบ คนที่ไม่อยากทำจิตใจให้สงบมาถึง มันก็เห็นเองรู้เอง เกิดขึ้นจากความสงบ เราอย่าอยากไปคิดอยากเห็นโน้นเห็นนี่ บางคนอยากเห็นเบอร์เห็นห่วย อย่างโน้นอย่างนี้ คิดเกิดขึ้นมา อยากได้ตาทิพย์อย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อเป็นอย่างนี้ มันจะไม่เห็นเลย

เหตุฉะนั้น เราใช้สติปัญญาประคองจิตของตนเองให้ตั้งอยู่ที่ตรงหน้าอกให้มันแนบแน่นมันคงอยู่ในแสงสว่างนั้น มันก็ยิ่งเห็นนิมิตสว่างไสว เห็นรูปนั้นรูปร่างนั้น เห็นคนไปคนมา พอนึกมาหา ก็เห็นตัวทันทีเลยทีเดียว เหมือนเราฉายไฟเอาไว้ หรือติดไฟเอาไว้ คนเดินเข้ามาหาต้องเห็น อันนี้แหละเรียกว่าเป็นตาภายใน หรือว่าแสงสว่างเกิดขึ้น เราจะได้เห็นได้ชัด ใครเอาอะไรไปอะไรมา ถืออะไร รู้เรื่อง รู้เรื่องหมด แต่จะมีบางบุคคลบางคนอาจจะไม่มีก็ได้

ถ้าหากว่าทุกคนที่นั่งอยู่นี้เป็นพุทธบริษัทได้ฝึกหัดมา เคยรู้เคยเห็นมาก็ควรจะเข้าใจว่า โอ้..อันนี้จิตเข้าอุปจารสมาธิ ถ้าอุปจารสมาธิเต็มภูมินั้นจะได้เห็นได้ชัด เห็นไปไกลเห็นทั่ว เห็นไปไกลไม่มีอะไรปิดบัง ฝาผนังปิดบังไม่ได้ ทั้งข้างหน้าและข้างหลังเห็นหมด เรียกว่าแสงสว่างเกิดขึ้นเต็มที่ เราใช้สติปัญญาประคองจิตของเราไว้ด้วยดีในอารมณ์นั้น อันนี้ให้เราพากันพิจารณาดูให้ดี บางคนกลัวว่าจะได้เห็นร่างกระดูก



เดินมาหาตนเอง บางคนก็จะเห็นว่าเขาหาตนเองตามต่อน้ำก็มี นิมิตต่างๆ อย่างนี้ บางคนก็เห็นพระพุทธรูปสวยเหลืออร่ามสวยงาม แต่บางบุคคลอาจจะเห็นครูบาอาจารย์ มายืนเทศน์ หรือลอยอยู่ข้างบนศีรษะตนเองเทศน์ให้ฟังก็มี แต่แล้วมันไม่เห็นมาก หลายอย่างหรือคนหนึ่งๆ แต่เมื่อเราเห็นนิมิตอย่างนี้ เราจะไปวัดตนเองว่าตนเองนี้ ตาทิพย์อย่างนั้นอย่างนี้ เห็นโน้นเห็นนี้ คนจะมาหาก็ก็นั่น ไปอยู่นั่นอยู่นี่ เห็นเบอร์ เห็นหอย เห็นคนนั้นคนนี้ เดียวนี้มีคนมาตกอยู่ในระหว่างนี้แหละเยอะแยะ ไม่ว่า ศรัทธาญาติโยมก็เหมือนกัน ว่าเราเป็นคนตาดี ตาทิพย์ ภิกษุสามเณรก็ดี เข้าไปอยู่ในถ้ำในเหว ไปบอกเบอร์บอกหอย เห็นโน้นเห็นนี้ว่าตนเองมีตาทิพย์ เห็นจริงเห็นแจ้ง อย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้เป็นเพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น ยังไม่ถึงอัปนาสมาธิเลย จิตเพียงลงไปชั้นกลางเท่านั้นเอง เราอย่าพากันไปหลงติดอยู่ในนิมิต เมื่อเราเห็นชัดแค่ไหน เรา จะเดินทางไปจังหวัดต่างๆ หรือประเทศนอก เราเห็นแล้ว เรากำหนดจิตไปแล้วเห็น ถูกต้องหมด แต่อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น เพราะนิมิตเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน จิตตกอยู่ในอุปจารสมาธิ มันคง มันก็เห็นชัด นี่ทุกคนควรจำไว้ให้ดี อย่าไปหลงอย่าไป ติด นักปราชญ์ราชบัณฑิตเมธีทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ท่านทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติดี ท่านไม่ให้ติดนิมิต ท่านให้ปล่อยให้ว่าง ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น บัดนี้ เราจะปล่อยวางได้ อย่างไร เราก็ใช้สติปัญญาของเราพิจารณาดูว่า เราจะประคองจิตของเราไม่ให้สนใจ เหมือนกับบุคคลยืนอยู่ในกลางถนน หรืออยู่ในกรุงเทพฯ อย่างนี้ ถนนสี่แยกห้าแยกก็ดี มีรถไปรถมา คนเดินไปเดินมา ไม่สนใจ ไม่ยุ่ง เราเห็นภาพต่างๆ เกิดขึ้นในนิมิต ไม่ยุ่ง ไม่จับ ไม่เกี่ยว ไม่เกาะ ปล่อยวางทิ้งออกไปอย่างนี้ จิตมันก็จะปล่อยวาง

เมื่อปล่อยวางแล้วใช้สติปัญญาประคองจิตของตนให้ตั้งอยู่ในหน้าอกอย่างเช่นเดิม มันจะมีความสุขลึกล้ำลงไปอีกเรื่อย ปิติก็จะสูงขึ้นอีก อย่างนี้ จิตก็จะสงบลึกลงไปอีก ทีหนึ่ง เมื่อลึกลงไปอีกทีหนึ่งแล้ว บัดนี้เสียงภายนอกหายไปหมด เราจะได้ยินแต่เสียง ภายใน นิมิตนั้นก็ไม่สนใจ ได้ยินเสียงภายในชัดเหมือนกับคนโทรศัพท์คุยกันได้ แม้แต่ คนคุยเรื่องของเราเรื่องอะไร อยู่ต่างจังหวัดไกลๆ มันจะได้ยินชัดเหมือนอย่างโทรศัพท์นี้ ตรงนี้เราก็อยาไปวัดตนเองว่าได้หูทิพย์อย่างนั้นอย่างนี้ เพราะเกิดจากความสงบจิตลึกลับ



สงบลึกลงไปเท่านั้น ตกอยู่ในคลื่นนั้นยอมได้ยิน ถ้าถอยออกมาก็ไม่ได้ยิน หรือจะลึกลงไปก็ไม่ได้ยิน มันก็อยู่ในคลื่นของมันเหมือนกับวิหตุที่เราเปิดถูกกับสถานีนั่นเอง เหตุฉะนั้น เราทุกคนควรพิจารณาดูว่า ตรงที่มันปล่อยเสียงข้างนอก ไม่สนใจนี้ บุคคลนี้ ก็สมควรปล่อยการไปอยู่ที่คลุกคลื่นนี้ได้ เรียกว่าละเสียงได้ง่าย เอาจิตของเราเข้าไป สงบอยู่ภายใน รู้อยู่ภายใน แล้วก็สงบอยู่ ได้ยินแต่เสียงภายในเท่านั้น แต่เราก็ไม่ต้อง พากันว่า เรานี้ เอ๊ะ..คนเขาพูดเรื่องของเรารึจริงๆ เมื่อเราไปถามเขาแล้วอยู่ต่างจังหวัด เขาก็พูดจริงๆ หรือเพื่อนจะชวนเราไปเที่ยวโน้นเที่ยวนี่ เขาพูดกันอยู่ต่างจังหวัด แต่เมื่อถามเขาแล้ว เขาก็คิดว่าจะมาชวนเรารึจริงๆ อย่างนี้ เรียกว่าได้ยินจริง ตามที่เราได้ยิน ได้ฟังอย่างนั้น ก็ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น เราก็ควรปล่อยวางออกไปอีก เมื่อเราปล่อยวาง ไม่เอาทั้งเสียงภายนอกเสียงภายใน ไม่สนใจ สนใจแต่ใช้สติปัญญาที่นั่นเข้าจ่อเข้าไปดูจิตของเรา ประครองจิตของเราไว้ แต่ก็เป็นที่น่าตื่นเต้น ก็เราไม่เคยรู้เคยเห็น เคยได้ยิน ได้ฟังในสิ่งเหล่านี้ บัดนี้ แม้มันจะตื่นเต้นแค่ไหนก็ใช้สติปัญญาปรามเอาไว้ ปรามจิตเอาไว้ คือไม่ให้มันตื่นเต้นไปด้วย เราจึงควรละ ละเสียงที่เราได้ยินให้หมดออกไป

เมื่อเสียงหมดออกไปแล้ว เราประครองจิตเอาไว้ จิตก็สงบลึกลงไป ตอนนี้มันจะเห็นความว่างเปล่า ความว่างเปล่าตรงนี้คือความว่างเปล่าในสมาธิที่แนบแน่นมั่นคง เราจะมีปิติแรงขึ้นอีก และมีความสุขมาก มองดูกายแล้วมองไม่เห็น มองดูมือ ดูแข้ง ดูขา ที่ไหนไม่เห็น ว่างไปหมด สบายไปหมดเลยทีเดียวอย่างนี้ แล้วก็เห็นแต่มีความสุขและความว่างอยู่ เรามานึกดู ร่างกายที่ไหนส่วนไหนไม่เห็น เบาลไปหมด ไม่มีที่ไหนอย่างนี้ นี่เป็นข้อสำคัญ เมื่อจิตสงบลึกลงไปตรงนี้ เรียกว่าถึง **อัปนาสมาธิ** อย่างมั่นคง ทุกคนควรใช้สติพิจารณาพิจารณาว่าจิตสงบดีแล้ว อยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว มีความสุข ไม่ยุ่งกับอะไร ไม่อยากอะไร ไม่อยากคิดอะไร ไม่อยากได้อะไร อยากอยู่แต่สุขๆ อยู่ว่างๆ อยู่สบายๆ ไม่อยากพูดอยากคุยกับใครระยะนั้น เมื่อไปพบใหม่ๆ อยากนั่งอยู่สบายๆ อยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน นั่งอยู่เท่าไรชั่วโม่งก็ได้ เพราะกายมันไม่มี มันว่างๆ ถ้าเราไม่ลืมตาดู เราจะไม่เห็นว่ามีกายเลยทีเดียว อันนี้เป็นข้อสำคัญ ระมัดระวังที่สุดตรงนี้ ตรงนี้เป็นเรื่องเครื่องระมัดระวังอะไร บางบุคคลนั้นอาจจะว่าตนเองนี่ถึงนิพพานแล้ว



เพราะมองดูกายมันไม่เห็น มันว่าง เมื่อลืมนาดูมันเห็นอยู่ เมื่อหลับตาเข้าไปละ ว่างไปหมดไม่มี นั่งได้สบาย จะเอากี่ชั่วโมง หายห่วง อันนี้แหละจะเห็นแต่ความว่างและมีความสุข นั่งอยู่ตลอด นักปราชญ์ราชบัณฑิตเมธีทั้งหลายท่านกล่าวว่าเป็นอัปนาสมาธิ เรียกว่าสุขแอบแฝงอยู่ในสมาธิอย่างนี้ บางท่านบางองค์ท่านว่าอยู่ในฌาน บางองค์ท่านกล่าวว่าสมาธิหัตถอ บางองค์ท่านเรียกว่าโมหสมาธิ ทำไมจึงกล่าวอย่างนี้ ตรงนี้ อันว่าโมหสมาธิ นั่นคือไม่ยาคิดอะไร มันสุข สุขสบายมาก นั่งอยู่มีความสุขความสบายตลอด ไม่ยาคิดอะไร ไม่ยาคิดอะไร อยู่ตลอดมันก็ไม่มีปัญญา เรียกว่าโมหสมาธิ สมาธิหัตถอนั้นอย่างไร คืออยู่เหมือนกับตอไม้ นั่งเที่ยงตรงอยู่ ๑๐ ชั่วโมง ก็ตรงอยู่ อย่างนั้น ๑๕ ชั่วโมงก็ตรงอยู่อย่างนั้น ไม่มีเอนเอียงไปที่ไหน นี่เราก็พิจารณาอีก อย่างหนึ่ง บัดนี้ ทำไมจึงว่าอยู่ในฌาน คือเพ่งอยู่ เพ่งดูความสุขอยู่ ดูความสบายนั้นอยู่ เพ่งเรียกว่าฌาน บัดนี้ เมื่อจิตมันนั่งอยู่ด้วยความสงบ เรียกว่า อัปนาสมาธิ

วันนี้หากทุกคนนั่งเจริญเมตตาภาวนามาแต่ต้น แล้วได้บริกรรมตามมา จนมาถึงจิตสงบแนบแน่นมั่นคงเช่นนี้ เรียกว่าเราทุกคนนั้นใช้สติปัญญาประคับประคองจิตใจของตนเอง สลัดละนิวรณ์ออกไปให้หมดจากดวงใจของตน ตั้งอยู่ในความสงบ เพียงแค่นั้น ยังไม่ได้ละกิเลสอะไรสักข้อเดียว เพียงประคองจิตของตนเองให้สงบ เหตุฉะนั้น ทุกคนเมื่อได้ยินได้ฟัง ควรพิจารณา

บัดนี้ จึงขอทบทวนขึ้นมาว่า การที่เราเริ่มต้นเข้าไปนั้นเป็นข้อที่สำคัญมาก หากเราเริ่มต้นเข้าไปในข้อธรรมกรรมฐานอะไร ก็ให้ใช้สติปัญญาจำเอาไว้ นิวรณ์ธรรมข้อที่ ๑ เกิดขึ้นมาคือกามฉันทนิวรณ์นั้น ละได้ด้วยวิธีไหน นิวรณ์ธรรมข้อนั้นจึงตกลออกไป จิตใจจึงเข้ามาหาข้อธรรมกรรมฐาน ข้อที่ ๒ พยาบาทนิวรณ์เกิดขึ้น ละด้วยวิธีไหน ก็ให้จำไว้ ข้อที่ ๓ ถีนมิตนิวรณ์เกิดขึ้นมาแล้ว เราทำอย่างไรจึงข้ามขึ้นขึ้นมาได้ ก็ให้จำไว้เหมือนกัน เมื่อนิวรณ์ธรรมข้อที่ ๔ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์เกิดขึ้นแล้วทำให้จิตใจของเราฟุ้งซ่าน เราละกรรมฐานสติหรือ เราก็จำให้ดีว่านิวรณ์ธรรมข้อนั้นมันออกไปจากใจของเราได้ บัดนี้ ข้อที่ ๕ วิจิกิจฉานิวรณ์ ความลังเลสงสัยของเราเกิดขึ้นแล้ว เราละได้ด้วยวิธีใด



คือเราเอาข้อธรรมฐานข้อเดียว ไม่ต้องเอาอาจารย์หลายอาจารย์ จะเอาอาจารย์ไหน ก็เอาอาจารย์นั้นจริงๆ เมื่อเราทำจริงๆ แล้วมันไม่สงบ เราจึงเปลี่ยนอาจารย์ ทำสัก ๓ เดือนเสียก่อนเราจึงเปลี่ยน อย่าเพ็ง เดียวเปลี่ยนองค์นั้น เดียวเปลี่ยนองค์นี้ เปลี่ยนองค์นั้นเปลี่ยนองค์นี้อยู่ มันจะไม่สงบเลย ทำ ๑๐ ปีมันก็ไม่สงบ อันนี้เรียกว่าเราต้องเอาจริงว่าจะเอาข้อไหนก็เอาจริง เรียกว่าเราจะได้ด้วยวิธีนี้ ก็ขอให้จำไว้ให้ดี

เมื่อเราละนิรณธรรมทั้ง ๕ ข้อได้แล้ว บัดนี้ เราก็ประคองจิตของเราเข้าหา ลมหายใจเข้าออก ได้เป็นสมาธิแบบไหน ในขั้นต้นเป็นขณิกสมาธิ จิตมันตั้งอยู่ใน อารมณ์อะไร ใช้สติปัญญาสังเกตว่า โอ..ละได้แล้ว จิตมาตั้งอยู่ในอารมณ์เช่นนี้ให้เข้าใจ อีกทีหนึ่ง บัดนี้ จิตสงบลึกลงเป็นอุปจารสมาธิ แสงสว่างเกิดขึ้นเพราะอารมณ์ของใจเรา อยู่อย่างนี้ เราจำให้ดีในการเดินทางของเรา เมื่อเราละ เราปล่อย เราวางนิมิตออกไป แล้ว จิตของเราสงบลึกลงไปจนได้ยินเสียงลึกๆ จิตของเราตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เราใช้ สติปัญญาสังเกตดูให้ดูอย่างนี้ บัดนี้ เมื่อเราวางเสียงที่สงบลึกๆ แล้ว จนจิตของเราปล่อย วางหมด มีแต่ความสงบอยู่ มีแต่ความสุขความว่างอยู่นั้น มันตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร อยู่ แต่ในความสุขความว่างหรือ เราประคองไว้ด้วยสติปัญญาอย่างไร ในข้อนี้ต้องพากันจำ ให้ดีที่สุด ส่วนมากแล้วคนจะไม่จำสิ่งนี้ ไปนั่งอยู่กับวัดนั้นวัดนี้ กับครูบาอาจารย์ แหม.. นั่งสงบ ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง สบาย ว่าอย่างนี้ เวลามานั่งอยู่ที่นี้ ทำไมมันไม่สงบเหมือน อย่างที่อยู่ที่โน่น เป็นอย่างนี้เพราะอะไร เพราะเราจำการเดินทางของเราไม่ได้ เหมือนกับ บุคคลที่ขับรถไปในป่าในเขาในทางที่ทุรกันดาร เหตุฉะนั้น หากบุคคลนั้นไม่เคยหนทาง แล้ว ก็จะไปลำบาก ถ้าบุคคลที่เคยวิ่งอยู่ทุกวันแล้ว จำต้นไม้ จำหลุม จำบ่อ จำอะไรที่ โน่นที่นี้ สังเกตให้ดีแล้ว คนนั้นจะขับรถได้ว่องไวและรวดเร็วอีกซะด้วย ฉันทิดก็ดี บุคคล นั้นเจริญเมตตาภาวนาก็เหมือนกัน เมื่อไปนั่งอยู่ที่ใดแล้ว เป็นที่อำนวยความสะดวก ที่ วิเวก ก็ทำจิตใจของตนเองให้สงบเร็ว หรือไปนั่งอยู่กับครูบาอาจารย์โน่น วัดโน่นวัดนี้ แม้มันสงบเร็วจริงๆ เมื่อมานั่งอยู่ที่นี้มันไม่สงบ ก็เพราะเราจำไม่ได้ เมื่อเราจำการเดินทาง ของเราไม่ได้ มันก็เลยเข้าไม่ถูก เมื่อเข้าไม่ถูกก็เหมือนคนขับรถเข้าบ้าน ไปเข้าหลังบ้าน



มันไม่มีประตุ มันก็เข้าไม่ได้ หรือคนขับรถไปตามทางที่ไม่เคยไป แล้วมันก็หลงทาง ตกหลุมตกบ่อได้ ฉันทไค้ดี บุคคลที่ไม่จำการนั่งเจริญเมตตาภาวนานั่นก็เหมือนกัน เคยสงบแล้วมันไม่เคยสงบอีก เมื่อไปนั่งที่อื่น

เหตุฉะนั้น เมื่อทุกคนมาพิจารณาตั้งแต่เริ่มต้นแล้วว่า เรานั่งอยู่ที่นั่นมันสงบ เราปล่อยวางอะไร สังเกตไปจนถึงความสงบแนบแน่นมั่นคง ดังได้กล่าวไว้แล้ว เราสังเกตให้ดีแล้ว เรานั่งอยู่ที่ใดก็ตาม พอยกข้อธรรมกรรมฐานขึ้นมาแล้ว เราเห็นอารมณ์เกิดขึ้นก็ปล่อยวาง ปล่อยวาง ปล่อยวางออกไปเรื่อยๆ จิตของเราก็พริตเข้าไปถึงจุดไม่ถึง ๕ นาทีก็สงบนิ่งได้ มันไม่มีปัญหาอะไร เพราะเราเคยชำนาญ เหตุฉะนั้น การทำสมาธิต้องทำบ่อยๆ ทำทุกวัน จะได้วันละ ๑๐ นาที ๒๐ นาทีก็แล้วแต่ช่วงโอกาสที่จะทำได้ ก็ขอให้พวกเราท่านทั้งหลายขยันขันแข็ง อย่าเป็นคนเกียจคร้าน อย่าเป็นคนอ่อนแอท้อแท้ต่อการนั่งเจริญเมตตาภาวนา เพราะการฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ หากจิตใจของเราสงบระงับเป็นสมาธิ มันมีความสุข และเอาไปใช้ประโยชน์อย่างอื่นก็ได้ เรียกว่านิรามิสสุข ไม่ได้อิงอาศัย เรียกว่าอิงความสงบ นี่เป็นข้อสำคัญเมื่อบุคคลที่ทำความสงบได้ สิ่งเหล่านี้มันซื้อไม่ได้ ใครจะมีเงินเป็นหมื่นๆ ล้านก็ซื้อความสงบไม่ได้ อีกอย่างหนึ่งความตายก็เหมือนกัน มีเงินเป็นหมื่นๆ ล้านก็ซื้อไม่ได้ สองอย่างนี้เอาวัตถุมสมบัติซื้อไม่ได้ แลกเอาไม่ได้ เราต้องปฏิบัติให้มันเกิดมีขึ้นแก่ตนเอง เราจึงจะได้ ครูบาอาจารย์นักปราชญ์ราชบัณฑิตเมธีทั้งหลาย ท่านก็ชี้แนะแนวทางให้พวกเราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติเท่านั้น แต่เรานั้นจะปฏิบัติไหม เราจะก้าวขาไหม หรือหากเรามีศรัทธาเฉยๆ มีศรัทธาอยากทำภาวนาแต่ก็ไม่ทำ ไม่ก้าวขาเหมือนคนไม่เดินอย่างนี้ มันก็ไม่ได้ ว่าเห็นครูบาอาจารย์ เห็นคนนั้นคนนี้เขาสงบ เราก็อยากสงบแต่ไม่ทำสักที ก็เหมือนคนยืนอยู่เฉยๆ ไม่ก้าวขาออกไป ก็เรียกว่าคนประมาท

เหตุฉะนั้น ข้อนี้เป็นข้อสำคัญที่พวกเราท่านทั้งหลายควรจะพากันฝึกฝนอบรมจิตใจ เพราะใจเป็นนายกายเป็นบ่าว เมื่อหากเราฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้สงบระงับเป็นสมาธิได้บ่อยๆ แล้ว เราไปยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ที่ใด เกิดวุ่นวายขึ้น หลบจิตเข้าไปสงบนิ่งอยู่ ฟังคนอื่นพูดจาปราศรัยในเรื่องราวต่างๆ ก็เป็นเรื่องของคนอื่น เราก็ทำ



ความสงบได้ อันนี้เราจะทำให้ตนเองมีความสุขความสงบอยู่ภายในใจของตนเอง บัดนี้ ถ้าหากใจของเราสุข เราคิดดูซิ ไปยืนที่ไหนมันจะไม่สุข เดินไปที่ไหนมันจะไม่สุข นั่งอยู่ที่ไหนมันจะไม่สุข นอนอยู่ที่ไหนจะไม่สุข ถ้าหากจิตของเราสงบมันมีความสุข จิตมีความสุขสงบ มันนั่งอยู่ก็เหมือนธงอยู่บนยอดเสาลมไม่พัด ธงมันนั่งอยู่มันก็มีสุข ถ้าหากมีลมพัดธงมันก็สะบัดอยู่ตลอดเวลา แล้วมันก็มีสุขทุกข์ ฉันทก็ดี จิตใจของบุคคลมันไม่สงบ มันวิ่งวนไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก ให้กิเลสหลอกลวงไม่หยุดไม่อยู่ แล้วมันก็มีสุขทุกข์อยู่ตลอดเวลา อันนี้แหละ องค์สมเด็จพระศาสดาจารย์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงอยากให้พวกเราท่านทั้งหลายฝึกฝนอบรมจิตใจ เพื่อจะให้จิตใจของเรา มีอิสระและมีความสุขอยู่ในความสงบ ความสงบนี้ เราพูดอย่างง่ายๆ ทางภายนอก ถ้าหากครอบครัวใด สามี ภรรยา ลูกหลานอยู่ในครอบครัวนั้น มีความสงบไม่ผิดไม่เถียงกัน มันก็มีสุขทางภายนอก หมูเฒ่าคนใดก็ดี พวกมันอยู่ด้วยความสงบ ไม่โต้แย้งผิดเถียงกันอะไร ไม่แก่งแย่งกันอะไร หมูนั้นอยู่ด้วยความสงบ ก็มีสุข บ้านใดเมืองใดประเทศใดก็ตาม หากอยู่ด้วยความสามัคคี อยู่ด้วยความสงบแล้ว ไม่มีปล้นจี้ ฆ่าฟัน รันแทงกัน ไม่ทุบไม่ตีกันอะไร อยู่ด้วยความสงบก็มีสุข บัดนี้ ร่างกายของคนเราไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มันก็มีสุขอีกอย่างหนึ่ง หากจิตใจของพวกเราท่านทั้งหลายมันสงบเป็นสมาธิ นั่งอยู่เป็นสมาธิ มันจะสุขแค่ไหน ลองคิดดูซิ

บัดนี้ ความทุกข์ ความสุข มันเกิดขึ้นอยู่ที่ใจของเรา ใจเราคิดมากมันทุกข์มาก คิดดูง่ายๆ อย่างนี้ก็แล้วกัน คิดน้อยก็ทุกข์น้อย เราจะคิดอยู่นิ่งๆ มันมีความสุข อันนี้เราจะทำกันอย่างไร ก็ให้พากันนำไปพิจารณาว่า ใจนี้มันเป็นนายจริงๆ กายมันเป็นบ่าวจริงๆ ถ้าหากเราฝึกได้แล้ว เราฝึกจิตใจของเราได้ดีแล้ว เราจะไปอยู่ที่ไหนแห่งหนตำบลใด ประเทศใด เมืองใด ขึ้นรถขึ้นเรือ ขึ้นเครื่องบินไปไหน อยู่ที่ใดแล้ว เราอยู่จะมีแต่ความสุขความสบาย เรียกว่าสุขไม่อิงอาภิส เป็นนิรามิสสุข สุขอยู่ในความสงบ เหตุฉะนั้น ทุกคนเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ขอให้นำมาใคร่ครวญพิจารณา ไปฝึกหัดปฏิบัติตนเอง ลองดู ดังได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่องการปฏิบัติมานี้แล้ว ทุกคนนั้นให้จดจำจอต่อดีๆ แล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติกันเองทุกวันทุกคืน แล้วพวกท่านทั้งหลาย



ก็จะได้รับซึ่งความสงบ ซึ่งความสุขตามเป้าหมายที่เราต้องการ หากใจของเราสุขแล้ว เราจะไปอยู่ที่ไหน ไปทางใดมาทางใดก็ตาม อยู่ที่นี่ก็ตาม เราจะเห็นความสุขว่า เออ..นี่ พุทธศาสนาท่านสอนว่าให้มีความสุขได้ ก็ได้รับรส คือรสพระพุทธานุสา คือความสงบ

เหตุฉะนั้น การเทศนามาแต่ต้นจนอวสานนี้ เรื่องประทับประคองจิตใจ ผีภณอบรมจิตใจนั้น จนมาถึงความสงบแค่นี้ แต่แสดงเพียงสมถกัมมัฏฐาน ทำให้จิตใจสงบเท่านั้น ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านเจริญปัญญา จึงเป็นข้อที่จะดำเนินต่อไปภายหลังหน้า แต่การเทศนามาแต่ต้นนั้น ขออย่าให้ได้เพียงการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิก่อน

เหตุฉะนั้น ทุกคนที่ได้ยินได้ฟัง และได้ทำบุญทำทานการกุศล ได้สมาทานศีลก็ได้ ฟังเทศน์ฟังธรรมของครูบาอาจารย์หลายท่านหลายองค์ก็ดี ที่เป็นบุญเป็นกุศลนั้น หากทุกคนได้มีจิตประสงค์งานในสิ่งใดตั้งเอาไว้ในดวงใจแล้ว ขอให้อำนาจบุญกุศลนั้น จงดลบันดาลให้สาธุชนทั้งหลาย ได้ประสบพบเห็นแต่สิ่งที่ตนเองพึงปรารถนา พร้อมให้ทุกคนได้เป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอด คือศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วให้ยกตนให้ข้ามพ้นจากวัฏสงสาร เข้าเมืองนฤพานตามองค์สมเด็จพระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกัน การเทศนามาแต่ต้นก็ถึงเวลาพอสมควร ก็ขอยุติการเทศนาไว้เพียงแค่นี้ เວ်ง ก็มีด้วยประการฉะนี้

รับพรกันหน่อย ตั้งใจรับพร ทุกคนตั้งใจตั้งใจ ได้ทำบุญทำทานการกุศล สมาทานศีล ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม บัดนี้ ได้บุญแล้ว ได้บุญทั้ง ๓ อย่าง บุญเกิดขึ้นในจิตใจทุกคน ตัวของบุญคืออะไร ตัวของบุญคือความสุขใจ หากเมื่อได้รับความสุขใจแล้ว อย่างนี้ ควรเป็นผู้มีเมตตา อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปหาสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวร ปู่ย่าตายาย ญาติมิตรสหายผู้ล่วงลับดับไปแล้วด้วย บางทีญาติของเรา เขาเกิดตั้งแต่ชาติอดีตที่ผ่านมาแล้ว เขาอาจจะเป็นคนบาปหยาบช้าด้วยกาย วาจา ใจของเขา เมื่อล่วงลับดับไปแล้วตกทุกข์ได้ยากอยู่จำพวกนั้น บางทีญาติของเราเขาก็ทำคุณงามความดีไว้ ไปเกิดสุขยิ่งๆ ขึ้นไปก็มี แต่เราทุกคนนั้นคงได้ทำคุณงามความดีไว้



เมื่อเฒ่าแก่ล่วงลับดับไป ไปเกิดบนสวรรค์บ้าง เสื่อมจากสวรรค์ก็มาเกิดเป็นมนุษย์ มาได้ทำคุณงามความดีแล้ว มาพบพระพุทธศาสนาได้สร้างคุณงามความดีให้เกิดให้มีขึ้น แก่ตนเองเช่นนี้ ก็ควรภาคภูมิใจได้ว่า เรามาตกอยู่ท่ามกลางของโลก จะทำเอาดีถึง นิพพานได้ จะทำเอาชั่วถึงนรกอเวจีได้ ก็อยู่ในเมืองมนุษย์

บัดนี้ ทุกคนได้ทำความดี ก็ควรอุทิศความดีนั้นให้แก่ญาติทั้งหลายของเราที่ ตกทุกข์ได้ยากอยู่บ้าง แต่บางบุคคลนั้น อาจจะคิดว่าญาติของเราไม่มีตกทุกข์ได้ยากก็มี ลองคิดดูในปัจจุบัน ในครอบครัวหนึ่งนั้น บางคนนั้นทำชั่วอยู่ตลอด ลูกหลานของเรา ญาติของเราบางคนทำแต่ความดีเข้าวัดเข้าวาตลอด เราก็เห็นในปัจจุบันอยู่แล้วอย่างนี้ อดีตก็มีเหมือนกัน เหตุฉะนั้น ควรมีเมตตาอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้เขาบ้าง เมื่อเขามา คอยรับอนุโมทนาส่วนบุญจากเรา เขาจะได้พ้นจากทุกข์ไป ก็อาศัยซึ่งเราเป็นผู้มีเมตตา สัตว์ทั้งหลายจึงพ้นจากทุกข์ไปได้ เหตุฉะนั้น แต่ต่อไป ก็ให้ตั้งใจตั้งใจทุกคน รับพร และอุทิศด้วย



ก า ย น ค ร

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

กายนครนติ

ณ บัดนี้ ขอเจริญพรท่านสาธุชนทั้งหลาย ที่ได้มาปรักปรำร่วมกัน ณ สถานที่นี้ ในวันนี้จะได้แสดงธรรมเทศนา ศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พอให้เป็นเครื่องประดับสติปัญญา เพิ่มพูนบุญบารมีพุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกา ศรัทธาทั้งหลายที่ได้มาสนับนิตอยู่ ณ สถานที่นี้

การแสดงธรรมในวันนี้จะแสดงเรื่อง กายนคร กายนครนี้เป็นนครหลวงที่ใหญ่ไพศาล วิจิตรพิสดารสวยงามดงามมาก เหนือกว่าในเมืองกรุงของเราไปอีกเสียด้วย หรือเมืองอะไรที่มีความวิจิตรพิสดารสวยงาม ก็ยังไม่เท่ากายนคร เหตุฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้พวกเราท่านทั้งหลาย ที่เป็นผู้ใคร่ครวญศึกษา เพื่อให้รู้จักกายกายาของตนเองว่า เกิดมาอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร ความเป็นไปของกายเป็นอย่างไร



ในวันนี้จะแสดงเรื่อง **วิปัสสนากัมมัฏฐาน** ลำเลียงด้วยปัญญา พิจารณาซึ่งกายของพวกเราท่านทั้งหลาย คนเราได้เกิดกายเกิดขึ้นมาแล้ว แต่ก็มี ความทุกข์ ความลำบาก กระวนกระวาย กระสับกระส่าย กระเสือกกระสน ดิ้นรนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด เหตุผลอย่างนี้เอง จึงทำให้บุคคลทั้งหลายมีความทุกข์ ความยากลำบาก ก็เพราะเรื่องมีร่างกายนี้เอง

การแสดงธรรมในเรื่องร่างกายนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านอยากให้รู้ อยากให้เข้าใจว่า คนเราได้เกิดมาแล้วทำไมจึงบ่นว่ามีความทุกข์ ความยาก ความลำบาก เสียหนักหนาอยู่กับเรื่องกายกายาของตนเองนั้น คนเราทุกคนหากไม่มีสติปัญญา พินิจพิจารณาตรึกตรองใคร่ครวญสอดส่องมองเข้าไป ดูกายให้เข้าใจแล้ว ก็ย่อมมีความกระวนกระวายอยู่ทั่วโลกอันนี้ อยู่ประเทศใดเมืองใด แห่งหนตำบลใด บ้านใด นั่งอยู่ที่ไหน นอนอยู่ที่ใด ไปอยู่ที่ไหน ก็ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งนั้น อันนี้แหละเป็นเหตุ

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย ควรไตร่ตรองใคร่ครวญพินิจพิจารณาว่ากายของเราทุกคนนั่งอยู่ในเดี๋ยวนี้ มีความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร จึงได้พากันใคร่ครวญเสาะแสวงหาสาวคิดไปข้างหลัง ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ใน **ปัจจุยาการ ๑๒ ประการ** ท่านให้สาวหาเหตุผล เหมือนกับแถววัลย์ เราเห็นปลายแถววัลย์แล้ว เราต้องสาวตามเครือแถววัลย์นั้นไปถึงต้นเต้าของแถววัลย์ซึ่งฝังอยู่ในพื้นดิน เพื่อจะได้ถอดถอนออกไป จะเข้าใจว่ามันอยู่ที่ไหน ถอนออกไปแล้ว จะทำลายอย่างไรจึงจะสิ้นไปได้ แถววัลย์นั้นฉันทิดก็ดี กายของพวกเราท่านทั้งหลายเมื่อมันมีความทุกข์อยู่ แต่คนไม่รู้ทุกข์ก็เลยหลงเพลิดเพลิด ทุกคนก็ย่อมมีความหลง จึงได้มาเกิด ว่าร่างกายนี้มันสวยสดงดงาม วิจิตรพิสดารมาก จึงทำให้พวกเราท่านทั้งหลายมีความหลงเพลิดเพลิดอยู่กับกาย ก็เลยมาหลงกาย ไม่ได้พิจารณาถึงความทุกข์ของกาย เมื่อหากบุคคลใดไม่รู้ทุกข์ คนนั้นก็ไม่อยากหนีจากทุกข์ คนไหนไม่รู้ว่ามันมีความร้อน ก็ไม่อยากหนีจากสถานที่นั้น ถ้าหากบุคคลใดรู้ว่ามันร้อน กายนี้เป็นของร้อนก็ย่อมอยากหนี ครั้นมองเห็นว่า กายนี้เป็นกองทุกข์ ก็จึงอยากหนีทุกข์ ทุกคนนั้นมีจุดหมายหมายอยากไปสู่สุข ก็คืออยากหนีจากกองทุกข์นั่นเอง ทุกคนพากันประพฤติปฏิบัติทั้งคุณุหัตถ์และบรรพชิต ก็มีจุดหมายอยากไปสู่จุดสุข จุดหมายปลายทางอยู่ตรงนั้น



บัดนี้ เราก็มาร่วมพิจารณาดูซิ เมื่อเราเห็นว่าร่างกายเรามีความทุกข์ พอมองเห็นได้ง่ายๆ ว่า เมื่อร่างกายเกิดขึ้นมาแล้วมันมีอะไร มันมีตามันก็ย่อมมีโรคตา มีหูก็มีโรคหู มีจมูกก็มีโรคจมูก มีตับไตไส้พุงอะไร มีแต่โรคภัยไข้เจ็บ มีหัวใจก็โรคหัวใจอ่อน หัวใจวาย มีปอดก็มีโรคปอดแห้งปอดบวม มันมีหมด มีแข่งมีชาเป็นโรคนั้นโรคนี้ มีผิวหนังเป็นโรคผิวหนัง ช้ำกลากขี้เกลื้อนอะไร มันมีความทุกข์ยากลำบาก มีถุงน้ำดีก็มีโรคนี้น้ำดีในถุงน้ำดี มีไตก็เป็นโรคนี้น้ำในไต อะไรอยู่ในร่างกายนี้มันมีอยู่ที่ไหน ทำไมมันมีแต่โรคภัยไข้เจ็บ ทำไมมันมีแต่ความทุกข์ความลำบากอย่างนี้ นี่เราคิดดูให้ดีๆ ว่า ร่างกายมันเป็นอย่างนี้ นี่มันมีความทุกข์ พิจารณาให้เห็นทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงเทศน์ไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า ทุกข์ ให้พิจารณาทุกข์ ๘ โข ปณฺิ ทฺกฺข์ อริยสจฺจํ ปริยฺเยยฺยนฺติ เม ภิกฺขเว ควรกำหนดรู้ทุกข์เสีย ภิกษุทั้งหลาย นี่พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงแสดงให้รู้จักทุกข์ ก็คือพิจารณากายจึงจะรู้จักทุกข์ เมื่อหากเรารู้ทุกข์แล้ว ต้องสวหาเหตุว่ากายนี้เกิดขึ้นมาแต่ที่ไหน สวเข้าไปจนถึงเล็กๆ น้อยๆ ลงไปเรื่อยๆ จนนอนอยู่ในครรภ์ของมารดา พิจารณาดูซิ ใครเคยตั้งครรภ์มาแล้ว มีลูกก็มองเห็นได้ชัดว่า ลูกนอนอยู่ในครรภ์นั้น เขามีความทุกข์ยากลำบากอย่างไร นอนอยู่ในครรภ์ซึ่งที่คับแคบ ดิ้นไปโน่นไปนี่ก็มีความทุกข์ ออกไปไหนก็ไม่ได้

อันนั้นท่านกล่าวว่า ชาติ ความเกิดเป็นทุกข์ กว่าจะออกมาได้นั้นทุกข์ทรมานอยู่ตั้ง ๙ เดือน ๑๐ เดือน นี่แสดงให้เห็นมีความทุกข์อย่างนั้นเรียกว่า ชาติ ความเกิดเป็นทุกข์ ถ้าเกิดขึ้นมาแล้ว มันมีโรคภัยไข้เจ็บดังได้กล่าวมาแล้วนั้นมาตั้งแต่เล็กๆ เลยทีเดียว ออกมาวันหนึ่งสองวันก็เป็นไข้ เป็นหวัดเป็นไอ โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น เบียดเบียน ย่ำยีบีฑาไม่มีที่สิ้นสุด เข้าโรงพยาบาลหาแพทย์หาหมอคลินิกที่ไหน ไม่รู้ก็รื้อยก็พันครั้ง ทุกคนที่นั่นอยู่นี้รับทุกข์มาแล้ว รอดล้มรอดตายมามากมายแล้ว แต่เราไม่รู้จักทุกข์ ว่า ร่างกายมันเป็นทุกข์ถึงขนาดนั้น จนมาถึงเฒ่าถึงแก่ชรา ความแก่ ชำรุดทรุดโทรมตั้งแต่หนุ่มแต่น้อยเต็นสามศอกออกสามวา ขยันขันแข็ง ไปที่ไหนแปลงปลั่งไม่กลัวอะไร ทำอะไรได้คล่องแคล่ว หากมาเฒ่ามาแก่แล้ว ลูกก็ยาก นังก็ยาก นอนก็ยาก ยืนขึ้นก็ยาก เดินไปไหนก็ยากก็ลำบาก มีแต่ความทุกข์ หมดกำลังวังชาลงไปเรื่อยๆ แสดงถึงความ



ทุกข์ตามสภาวะของร่างกายเช่นนี้ นี่เรียกว่าทุกข์ประจำจริงๆ ทุกข์โดยเปิดเผยให้คนเห็นชัด แต่คนไม่มีสติปัญญา ไม่เห็นชัดว่ามันเป็นทุกข์ เราก็เลยหลงอยู่ไม่เข้าใจ หลงว่ามันไม่มีทุกข์ เมื่อมันไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็หลง เวลาเมื่อโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นก็ว่าตนเองทุกข์ยากลำบากเจ็บป่วย เวลามันหายไปแล้วก็หลง ไม่รู้จักว่ามันเป็นทุกข์ คนไม่รู้ทุกข์อย่างนี้เอง จึงทำให้มีความกระวนกระวายภายในใจอยู่ตลอด อันนี้เรียกว่า *ทุกข์ประจำกายสังขาร*

คำว่า *มรณทุกข์* ความตายเป็นทุกข์นั้นอย่างไร ท่านหมายเอาด้านจิตใจ คือความเกิดขึ้นของอารมณ์กับจิตแล้วก็ดับไป เกิดแล้วตาย..เกิดแล้วตายอยู่ วันนี้คิดร้อยครั้งก็เกิดร้อยครั้ง ตายไปร้อยครั้งร้อยชาติ คิดถึงพันครั้งก็เกิดขึ้นพันชาติ ดับไปถึงพันครั้งก็เรียกว่าตายไป นี่เรียกว่า *มรณทุกข์* คือ*ทุกข์ประจำจิต* เกิดดับอยู่กับอารมณ์นั้น นี่มรณทุกข์ บัดนี้ *ทุกข์จร* เราก็คงจะพิจารณาได้ ทุกข์ถูกความร้อนก็อยู่ไม่สบาย ทุกข์หนาวก็ไม่สบาย ทุกข์หิวน้ำหิวข้าวก็ไม่สบาย อยู่อย่างนั้นมีแต่ทุกข์ ต้องปฏิบัติประคบประหงมอยู่ตลอดในร่างกายนี้ทั้งวันและทั้งคืน ร้อนก็ต้องหาพัดลมมาเป่า หรือหาแอร์หาน้ำมาอาบ วิ่งวนอยู่อย่างนั้นเลย ถ้าหนาวก็ต้องหาผ้ามาห่ม หาเครื่องอบอุ่นมาให้มีความอบอุ่น บำบัดทุกข์ทั้งนั้น แต่เราไม่เข้าใจว่าเมื่อไรมันจะพ้นทุกข์ไปได้ นั่งนานก็ปวดแข้งปวดขา ก็ยืนขึ้นอยู่อย่างนี้ ทุกข์อันนี้คือ มีอริยาบถปิดบังเอาไว้ หากปวดชาลุกขึ้นยืน มันหาย ก็ไม่รู้ทุกข์อีก นี่เรียกว่า*ทุกข์จร*

เรามาศึกษาให้เข้าใจว่า ร่างกายมันมีความทุกข์อย่างนี้เราจึงจะไม่หลง เพราะเราหลงว่ามันสวยสดงดงาม เอ้า..ทุกคนพิจารณาดูซิ คนทุกคนนี้ว่าตนเองนี้สวยสดงดงามกว่าคนอื่นนี่แหละ เรียกว่าโลกนี้มันวิจิตรพิสดาร มันสวยสดงดงามมาก กายนครจึงทำให้คนหลงได้ ท่านหลงแล้วก็ต้องมาเกิดอีกอย่างนี้ ถ้ามาเกิด มาเอาแข่ง เอาขา เอาหู เอาตา เอาตน เอาตัวอย่างนี้อีก จะไม่ทุกข์อีกอย่างนี้หรือ ชาติหน้าที่เรามาเกิดอีก เราควรจะทำอย่างไรไหม คลายความกำหนัดไม่อยากจะมาเกิดอีกไหม หรืออยากจะมาเกิดอีก นี่เป็นปัญหาที่ถามตนเอง นี่เรียกว่าเราพิจารณาในร่างกายกายาของพวกเราท่านทั้งหลาย เพื่อความเข้าใจ ว่ามีความเกิดขึ้นมาแล้วตั้งแต่ต้น นำทุกข์มาให้จนถึงในปัจจุบันนี้ คน



วุ่นวายอยู่กับอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างวิ่งวนกันอยู่ ทำการทำงานหาเงินหาทองอยู่ในประเทศของเรานี้ก็ไม่ว่า ต้องวิ่งออกนอกประเทศ ไม่รู้ขึ้นเครื่องบินไปไกลแค่ไหน ไปหาเงินหาทองหาทรัพย์สมบัติมา เพื่ออะไร เพื่อกายของเราเอง เพราะมันนำทุกข์มาให้ นี่มันเป็นอย่างนี้ ได้เงินมาแล้วก็ต้องไปซื้อสิ่งของอันนั้นอันนี้ ซื้อรถซื้อเรือ ซื้ออาหารการกิน ทำบ้านทำช่องห้องแถว ให้มันอยู่สะดวกสบาย หาเครื่องมาประกอบประหม่อมอยู่รอบตัวก็ยังไม่ว่าสักที่ร่างกายนี้ ทำให้มีความทุกข์อยู่ตลอด เราพิจารณาอย่างนี้ให้เข้าใจ ทุกสิ่งทุกอย่างหามาเพื่อกาย แม้เราได้เงินมาแล้ว มันก็ใช้เราไปซื้อสิ่งของอีก เช่น ไปซื้อเอาสิ่งของจะมาทำอาหารการกิน ซื้อมาแล้วก็ยังมาใช้ให้เราทำ ใช้ให้เราทำแล้วเสร็จแล้วก็มาใช้ให้เคี้ยว ให้กิน กินแล้วลงไปอยู่ในท้อง เคี้ยวก็ต้องใช้เราไปท้องน้ำ เคี้ยวก็หิวอีก มันก็ใช้เราอีกอยู่อย่างนี้ อ้าว..ทำไมมันเป็นอยู่อย่างนี้ ร่างกายนี้มันไม่มีความสุขสักทีเลย

เหตุฉะนั้น นักปราชญ์ราชบัณฑิตเมธีทั้งหลาย ท่านเป็นผู้มีสติปัญญาไตร่ตรองดูให้เข้าใจแล้ว ร่างกายของคนเราไม่มีความสุขถึง ๕ นาทีเลยทีเดียว วันหนึ่งๆ ๒๔ ชั่วโมง มีแต่ความทุกข์ ไม่กล่าวว่ามันจะมีความสุข อันนั้นจึงจะจัดว่าเป็นคนรู้ทุกข์จริง ว่าแต่ชาติ ความเกิดเป็นทุกข์ ชรา คือความแก่เป็นทุกข์ มรณะ เป็นทุกข์ที่แน่นอนเรียกว่า *สัมมาทิฎฐิ* ปัญญาอันเห็นชอบ ตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องร่างกายนี้ อย่างหนึ่ง เมื่อเราเห็นทุกข์แล้วอย่างนี้ เรามาพิจารณาให้เข้าใจดูซิ ร่างกายนี้มีอะไรบ้าง ทุกคนที่ตั้งอยู่นี้ นั่งอยู่เดี๋ยวนี้ทั้งหญิงและทั้งชายก็ดี คฤหัสถ์หรือบรรพชิตเหมือนกัน ไม่มีคนจนคนรวย เป็นพราหมณ์มหาศาล พระราชา มหากษัตริย์ มหาเศรษฐีที่ไหนก็ตาม ร่างกายนี้ย่อมเท่ากัน มีธาตุ ๔ ประชุมกันอยู่ เรียกว่า *รูปธรรม* ส่วน *นามธรรม* เป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ ก็มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วมาอยู่ด้วยกันมาครองอยู่ด้วยกันเช่นนี้

เมื่อเรามาพิจารณาให้ดีๆ แล้วว่า ใครเป็นคนทุกข์ เมื่อรับทุกข์จริงๆ ใครเป็นคนทุกข์ กายเป็นทุกข์หรือใจ สรุปลงแล้วใจผู้ที่รักษา ผู้ที่หวงแหนควบคุมอยู่นี้คือเป็นทุกข์ มีความคิดเป็นทุกข์ คนทุกข์อยู่ทุกวันนี้ คิดเรื่องอะไรที่จะเป็นโรคประสาทเข้าโรงพยาบาลอยู่นั้น ก็เพราะเรื่องของจิตใจ ร่างกายนั้นเขาเป็นไปตามธรรมชาติของเขา



เขาไม่พูดอะไร ไม่ว่าอะไร ทุกข์หรือเจ็บป่วยเขาก็ไม่พูด พูดไม่เป็น ไม่รู้จัก เพราะจิตซิคิดขึ้นมาจึงบังคับให้พูดออกมาได้ บ่นว่ามันมีความทุกข์

สรุปแล้วมันทุกข์อยู่ที่จิต จิตใจของพวกเราท่านทั้งหลายเป็นผู้รับทุกข์ เป็นภาระที่แบกหามร่างกายอยู่ อันนี้แหละเรียกว่ามันเป็นภาระ ของอะไรมันมีภาระ เหมือนเราทำการงานก็ดี ทำการงานมากมีภาระมาก ก็ย่อมทุกข์มากเหนื่อยมาก ร่างกายก็เหมือนกัน ก็เป็นภาระของจิตใจที่เข้ามาครองอยู่ ก็ย่อมมีภาระเหมือนกัน เช่น ตึกหลังนี้แหละ มันกว้างขวางอย่างนี้ ถ้าเป็นของคนเดียวของผู้เดียวแล้ว จะทำความสะอาดไหวไหม มันกว้างมันขวางมันมีภาระหนัก มันก็ย่อมเหนื่อย

ฉันใดก็ดี ร่างกายของพวกเราท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน ใจมันรับไว้ มันหวงแหนไว้ มันยึดมันถือมันไว้ ว่าเป็นของของเรา เราก็กเลยมมีความทุกข์ ทำอย่างไรเราจึงจะรู้ จึงจะปลดปล่อยออกไปได้ นี่เป็นเรื่องที่จะพิจารณาให้เข้าใจ

กายของคนเรานั้นมี **ธาตุ ๔** ตามสมมุติออกมา มีธาตุดิน แล้วก็ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ผสมกันอยู่ เรียกว่า รูปธรรม หรือรูปร่างกายของคนเรานี้ องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าอยากให้พวกเราท่านทั้งหลายมาทำความเข้าใจเช่นนี้ เป็นผู้กำหนดรู้ กำหนดพิจารณาให้เข้าใจ **ธาตุดิน** ก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ดับ ไต ไส้พุงอะไรเหล่านี้ที่เป็นของแข็งเรียกว่า**ธาตุดิน ธาตุน้ำ** ก็ซึมซาบเอิบอาบอยู่ในตัวร่างกายของบุคคล คนจะอ้วนอยู่ได้หรือเปล่งปลั่งอยู่ได้ก็เพราะธาตุน้ำ ถ้าธาตุน้ำไม่มีแล้ว คนจะเหี่ยวแห้งลงรวดเร็วเหมือนกับคนเป็นโรคหิวาต์ คนอ้วนๆ อยู่ไม่ถึง ๓-๔ ชั่วโมงจะผอมแฉกลงไปเลยทีเดียว เพราะขาดน้ำในร่างกาย อ้าว..เราเห็นได้ชัด ธาตุน้ำเป็นเครื่องทรงอยู่ให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งคำจุนเอาไว้ได้ **ธาตุไฟ** ก็ยังร่างกายให้อบอุ่น เรียกว่า **สนฺตฺปปคฺคิ** ธาตุไฟกองหนึ่งก็ยังร่างกายให้ทรุดโทรม ให้เผาให้แก่ ให้หนังเหี่ยวหนังแห้ง ให้เจ็บให้ป่วย ให้ฟันหลุดฟันหล่อน ให้หัวขาวหัวหงอก แก้มตอบเข้าไปอย่างนี้ ชำรุดทรุดโทรม ผดผื่นร่างกายอยู่ทั้งวันทั้งคืน ตั้งแต่เกิดมาอยู่ตลอด อันนี้เรียกว่า **ชิรณคฺคิ** ไฟผดผื่นร่างกายให้เหี่ยวแห้ง ให้ชำรุดทรุดโทรม



ไม่หยุดไม่ยั้งทั้งวันและทั้งคืน *ปริทยหคฺคิ* จิตใจมีความกระวนกระวาย มีความเดือดร้อน ร่างกายนี้มีความร้อนสูง ร้อนมาก กระสับกระส่ายกระสือกกระสนอยู่ ดิ้นรนไม่มีความสุข มีแต่ทุกข์ทั้งกายทั้งใจวนวายด้วยกัน อันธาตุไฟเช่นนี้ก็ทำให้กระวนกระวายมาก *ปริณามคฺคิ* คือธาตุไฟให้ช่วยย่อยอาหารก็ยังดี เพื่อจะให้ช่วยย่อยขับถ่ายออกไป ให้ขับเหงื่อโคลออกไปได้ ธาตุไฟทั้ง ๔ กองนี้แล แผลดเผาร่างกายของพวกเราท่านทั้งหลาย อยู่ให้ขารุดทรุดโทรม ให้เหี่ยวให้แห้ง ให้เผ่าให้แก่ จนถึงที่สุดของมันจะแตกพังสลายไปได้ ส่วน *ธาตุดลฺม* นั้น พัดขึ้นเบื้องบน พัดลงเบื้องต่ำ พัดไปตามตัว พัดไปในท้องนอก ลำไส้ พัดในลำไส้ในกระเพาะอาหาร ลมระบายหายใจเข้าออก

เหตุฉะนั้น ร่างกายของคนเราท่านทั้งหลายนี้ มีรูปธรรมนี้ก็อยู่ด้วยธาตุ ๔ พิจารณาดูให้ดี ทำไมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงอยากให้เจริญภาวนาอานาปานสติกัมมัฏฐานเล่า เพราะคนเราทุกคนนี้อาศัยซึ่งธาตุลมเป็นหลักส่วนใหญ่มากที่สุดเลยทีเดียว เมื่อเราพิจารณาดูลมอยู่ คนนี้อยู่อาศัยซึ่งลม จะพูดได้ก็ต้องอาศัยซึ่งลม ดื่มน้ำได้ก็ต้องอาศัยลม ทานอาหารได้ก็ต้องอาศัยลม ทำการงานทุกสิ่งทุกอย่างได้ก็ต้องอาศัยลม ยืน เดิน นั่ง นอน ไปที่ไหนเหยียดแข้งเหยียดขา ก็อาศัยลม ถ้าไม่มีลมแล้วมันทำอะไรไม่ได้ ร่างกายจะอ้วนแคไหน มีธาตุน้ำดีแคไหน ธาตุไฟดีแคไหนก็ตาม ถ้าไม่มีลมแล้ว เขาเรียกว่าอะไร ลมเข้าแล้วไม่ออก ออกแล้วไม่เข้า เขาสมมุติว่าอะไร

นี้แหละ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงอยากให้กำหนดดูลมหายใจเข้าออก เพื่อจะรู้จักต้นเหตุของรูปร่างกายอันนี้ เพื่อทำความเข้าใจให้ได้ ลมก็มีโทษ ไฟก็มีโทษ น้ำก็มีโทษ ดินก็มีโทษ ถ้าหากมันประพฤติไม่สม่ำเสมอ เราพิจารณาดูซิ ธาตุลมนี้ ถ้ามันพัดขึ้นเบื้องบน ทำให้เวียนศีรษะเป็นลมล้มลงอาเจียนก็ได้ ลมพัดเบื้องต่ำก็ยังดี ลมพัดไปตามตัวในช่องว่างไปตามเส้นเลือดเส้นโลหิต ลมพัดไปในไส้ ถ้าหากมันพัดไปแล้วมันไม่ออก ท้องคนมันแน่นเจ็บท้องขึ้นมาแล้วมันจะอย่างไร มันจะตาย ทำเดียวอยู่อย่างนั้น โทษของลม เราคิดดูให้ดูอย่างนี้ บัดนี้ลมระบายหายใจเข้าออก ถ้ามันออกแล้วไม่เข้าจะทำอย่างไร เข้าแล้วไม่ออกจะทำอย่างไร อยู่โรงพยาบาลไหน นายแพทย์ใดจะรักษาอย่างไร อ้าว..มันเป็นอย่างนี้ มันให้โทษ มันเข้าแล้วมันไม่ออก



มันออกแล้วมันไม่เข้า เขาก็เลยสมมุติว่าคนตาย เมื่อคนตายแล้ว ลมออกไปแล้วมันเป็นอย่างไร มันก็ธาตุไฟนั้นที่มันมีความอบอุ่นต่อร่างกายอันนี้ มันก็เย็นลงไปเรื่อย เย็นลงไปเรื่อย ใครเคยเป็นแพทย์ เป็นหมอ เป็นพยาบาลก็ดี หรือไปดูคนไข้ คนใกล้จะตาย คนตายเป็นอย่างไร ทุกคนก็เห็นแต่เห็นมันไม่รู้ซึ่งว่าความตาย เด็กก็รู้ว่าคนตาย ผู้ใหญ่ก็รู้ แต่ไม่รู้ซึ่ง ไม่รู้ซึ่งถึงความตาย ก็เลยเฉยๆ อยู่ ไม่รู้ว่าตนเองจะตายวันไหน ไม่รู้ก็เลยประมาทอยู่ ไม่พิจารณาให้เข้าใจเรื่องร่างกาย นี่แหละเป็นข้อสำคัญ เราพิจารณาให้เข้าใจอย่างนี้ ธาตุไฟมันก็เย็นลง เย็นลงไป มันก็หายไปไหนไม่ทราบ ลมก็หายไปแล้ว ไฟก็หายไปแล้ว เหลือแต่ธาตุน้ำกับธาตุดิน ธาตุน้ำกับธาตุดินนั้น เราก็ฉีกหยูกฉีกดยา พยาบาลกันไว้อยู่ตลอด มันก็ยังเหี่ยวแห้งไหลออกหนีไปสู่ธาตุน้ำตามธรรมชาติ ธาตุน้ำหายไปไหน ไอ่ไปไหนไม่ทราบ เหลือแต่ธาตุดินเหี่ยวแห้งอยู่ ก็เอาไปเผา ถ้าเอาไปเผาแล้วมันไปที่ไหนร่างกายของคนนั้น มันมีกระดูกอยู่อย่างไร เขาก็เรียกอัฐิอย่างนั้น อย่างนี้ มีแต่กองกระดูก กองกระดูกเป็นฝุ่นเป็นผงแล้วก็ลงไปสู่พื้นดิน

ธาตุทั้งหลายเหล่านี้ ธาตุทั้ง ๔ รูปชั้นนี้เรียกว่า รูปธรรม เป็นของธรรมชาติ ธรรมดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงอยากให้พวกเราท่านทั้งหลายพิจารณาให้รู้ ธรรมชาติ ศึกษาให้รู้ธรรมชาติความจริง ลมนั้นมันออกจากจมูกไปแล้วมันก็ไปอยู่ตามอากาศตามธรรมชาติของมัน ไฟมันออกไปแล้วมันก็ไปอยู่ที่ไหนไม่ทราบ อยู่กับความอบอุ่นที่ไหน ก็เรียกว่าอยู่ตามธรรมชาติ ธาตุน้ำมันไหลออกไปแล้ว มันไปอยู่ที่ไหน ก็ไปตามธรรมชาติของมัน ธาตุดินมันก็ลงไปสู่ดิน มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ลงไปสู่ดิน สรุปลแล้วธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม นี่เป็นของที่สมมุติ แล้วมารวมกันอยู่ตามธรรมชาติของมัน

อันนี้พุทธศาสนานี้ จึงสอนไว้ให้รู้สัจธรรม คือความจริงตามธรรมชาติ เรียกว่า กายนคฺรเป็นอย่างนี้ ตั้งอยู่อย่างนี้ ใครรู้ก็ตาม ไม่รู้ก็ตาม เป็นอยู่อย่างนี้ เราเกิดมา เราก็เห็น เราเกิดมาแล้ว ใหญ่มาแล้วก็เห็น เราตายไปมันก็จะเป็นอย่างนี้แหละ เรา นั่งอยู่ด้วยกันนี้ ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตก็เหมือนกัน ไม่รู้ใครจะไปก่อนไปหลังกัน อันนั้นไม่ต้องคิดหมายถึงในอนาคต รีบพากันพิจารณาให้เข้าใจ นี่เรียกว่าพิจารณา เป็นผู้คิดด้วยปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้ง เรียกว่า **อริยสัจ** สัจจริงคือจริง



จริงสมมุตินั้นจริงอย่างไร *จริงสมมุติ* คือสมมุติลม สมมุติไฟ สมมุติน้ำ สมมุติดิน *จริงบัญญัติ* คือบัญญัติว่าอันนี้น้ำ อันนี้ดิน อันนี้ไฟ อันนี้ลม ก็บัญญัติขึ้นมาเรียกกันไว้ *จริงสัจจะ* คือเป็นอยู่อย่างนี้ หลีกไปไม่ได้ ต้องเป็นอยู่อย่างนี้แน่นอนเลยทีเดียว

ถ้า *จริงวิมุตติ* จะทำอย่างไร ต้องเรียนให้รู้ให้เข้าใจ ดูให้เข้าใจเป็นธรรมชาติ ศึกษาให้รู้ความจริงของมัน มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันตั้งอยู่และมันดับไปตามธรรมชาติ นี่เรียกว่า เมื่อรู้แล้วจึงจะคลายกำหนดว่า ร่างกายนี้มีธาตุ ๔ ประสมกันอยู่ การยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน ไปประเทศใด ที่ใดก็ตาม อาศัยซึ่งลมไปอยู่อย่างนี้แหละ ถ้าไม่มีลมไปไม่ได้ ก็เลยมองดูคนว่าไปกำบลม ธาตุดินอันนี้ นี่แหละ เมื่อหากเรามาเห็น เช่นนี้แล้ว รูปร่างกายอันนี้ กายนครอันนี้ ก็เป็นคุณงามความดี อ้าว..เป็นเจ้าบุญ เจ้าคุณเสียแล้ว เจ้าบุญเจ้าคุณอย่างไร ดังที่แรกมันไม่ถูกกัน มันมีโทษ แสดงถึงโทษ ของมัน มันมีโทษ ธาตุลมก็มีโทษ ธาตุไฟมันก็มีโทษถ้ามันร้อนมาก ธาตุน้ำมันมีมากมัน ก็ทำให้เป็นไข้ ธาตุดินมีมากมันก็หนัก อันนั้นโทษของมัน มันแสดงทุกขให้ดังที่กล่าว มานั่น ว่าโทษของธาตุทั้งหลาย

บัดนี้คุณของธาตุทั้งหลายนั้นอย่างไร ธาตุดินถ้ามันสม่ำเสมอ ธาตุน้ำก็ดี ธาตุไฟ ก็ดี ธาตุลมก็ดี มันสม่ำเสมอแล้วมันมีความสบายอยู่ได้ ก็เหมือนพวกเราท่านทั้งหลายได้มาทำบุญทำทานการกุศลก็อาศัยซึ่งร่างกาย รูปธรรมอันนี้ จะไปรักษาศีล ก็อาศัยกาย มานั่งเจริญเมตตาภาวนาก็ต้องอาศัยกาย เราจะพ้นทุกข์ เราก็มາพิจารณา ซึ่งรูปร่างกายอันนี้ เพื่อให้เห็นเป็นสัจธรรมความจริง เราจึงจะพ้นทุกข์ไปได้ ก็มาทึ่ง ร่างกายอันนี้ ถ้ามันมีอยู่มันก็ต้องทุกข์ มีอีกชาติหน้ามันก็ต้องทุกข์ ถ้ามันไม่มี มันจึงจะไม่ทุกข์ ถ้ามันมีอยู่มีดีพินก็ได้ แหกก็ได้ ยิงก็ได้ ขว้างระเบิดใส่ก็ได้ ทำลายได้ มันมีความทุกข์ และมันหิวมันกระหายด้วย มันเจ็บมันป่วยด้วย ถ้ามันไม่มีนั้นจะทำอย่างไร ขว้างระเบิดใส่ก็ไม่ได้ ยิงก็ไม่ถูก เพราะมันไม่มีตนไม่มีตัวนี้ เราพิจารณาให้เข้าใจอย่างนี้

เหตุฉะนั้น เมื่อเรามาพิจารณาเช่นนี้แล้วว่า ใครเป็นผู้มีสติปัญญาว่องไว เฉลียวฉลาด ตรึกตรองใคร่ครวญให้รู้ให้ถึถ้วนจริงๆ แล้วนั้น ก็เกิดปัญญาขึ้น โอ้อ..



ร่างกายนี้เป็นอย่างนี้หนอ เป็นมานานแล้วตั้งแต่เรายังไม่เกิดก็เป็นอย่างนี้ เกิดมาแล้วก็เป็นอย่างนี้ เราตายไปเขาก็จะเป็นอยู่อย่างนี้ ปัญญาอันนี้แลเกิดขึ้น เห็นความจริง เห็นสัจธรรม ก็เลยทำให้ตนเองมีความสุข ความสบาย เพราะเห็นของจริง ก็เป็นเจ้าบุญ เจ้าคุณเสีย เราจะพ้นทุกข์ ก็เพราะมาเห็นเขา เพราะมาเห็นโทษของเขา เมื่อเห็นโทษของเขาแล้ว เราก็จะไม่เอา เราจะเสียสละ เราละปล่อยวางทิ้ง เรียกว่าละรูปขั้น

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยากให้เราทุกท่านทั้งหลาย เรียนให้รู้ ดูให้เข้าใจ เราจึงจะถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นออกจากดวงใจของเราได้ เราจะวางไว้ เป็นกลาง ควรที่จะประพฤติปฏิบัติไปตามธรรมชาติของเขา ตามธรรมชาติของเขา ประพฤติเป็นไปจนถึงที่สุดแห่งกายนี้จะเป็นไปได้ ใครจะอยู่ได้แค่นั้น ๕๐ ปี ๖๐ ปี ๗๐ ปี ๘๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปีก็ตาม เหลือไปไหนไม่ได้ ร่างกายนี้ต้องพังทลายตามสภาวะของมันแน่นอน ไม่มีใครจะเก่งกาจ ไม่มีใครจะพ้นความตายได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นคว้าเห็นก่อน แล้วมาตรัสสอนเวไนยนิกรสัตว์ทั้งหลายนั้น ก็ยังทิ้งสรีระร่างกายไปเหมือนกัน เอาแต่ความบริสุทธิ์ คือความรู้ หรือปัญญาเท่านั้นไป ไม่ได้เอาอะไรไปด้วย รู้แล้วก็ให้ละ ให้ปล่อย ให้วางทิ้ง รู้แล้วไม่เอา เหมือนกับเรารู้ของที่ไม่ดี เราก็ไม่เอา

บัดนี้ เรารู้แล้ว เราไม่เอา สิ่งของทั้งหลายรู้แล้วไม่เอานั้นอย่างไร รู้แล้วรู้จักปฏิบัติเอาไว้ เหมือนเรารักษารูปร่างกายของเรา ทุกคนทานอาหารการกินอยู่เดี๋ยวนี้ ปฏิบัติอยู่เดี๋ยวนี้ ประคับประคองไว้ เพื่อจะทำคุณงามความดีใช้ให้เป็นประโยชน์ แล้วจะดูให้เข้าใจ สุดท้ายเราก็จะทิ้งมันไป ไม่มีใครเอาไปด้วย จะหวงแหนแค่นั้นก็เอาไปไม่ได้ จะไปคิดเอาของทรัพย์สินสมบัติภายนอกไปได้อย่างไร จะเอาอะไรในร่างกาย ก็ยังไม่มีใครเอาไป จะไปเอาเงินในธนาคารไปด้วยได้อย่างไร เอาบ้านไปด้วยได้อย่างไร เอารถเรือไปด้วยได้อย่างไร ร่างกายก็ยังเอาไปไม่ได้ ถ้ามันเป็นของเราอย่างนี้ แล้วทำไมจึงเอาไปไม่ได้ ก็เพราะเป็นตามธรรมชาติ เอาไปไม่ได้ เพราะเป็นสมบัติของโลก สมบัติธรรมชาติ ธรรมดานี้แหละ



พวกเราท่านทั้งหลาย มาใคร่ครวญพิจารณาให้เข้าใจ ให้รู้ซึ่ง รู้ซึ่งเสียซึ่งร่างกาย เราจึงจะไม่กังวล ไม่มีความทุกข์ความยากความลำบากเหลืออัน ดันรนเสียจนมีความทุกข์เหลือเกิน นี่แหละเราทุกข์อยู่อย่างนี้ เราต้องมาพิจารณาให้รู้ ถ้าบุคคลใดมีสติปัญญา รู้ บุคคลนั้นก็จะสบายยิ่งไปอีก ไม่กลัวตายอีกด้วย ไปตายอยู่ในประเทศใดเมืองใด ไม่กลัวไม่หวั่นไหว ก็รักษามั่นไว้ มันไม่อยู่จะอย่างไร ก็ต้องยึดรับความจริงของมัน มันจึงจะสบาย มันจึงจะไม่เดือดร้อน มันจึงจะไม่ทุกข์ ไม่ยาก ไม่ลำบาก ใครจะทำอะไรก็ทำ แต่ขอให้ทำสิ่งที่มันเป็นประโยชน์ อันคนทำที่ไม่เป็นประโยชน์ทำชั่วนั้น มันก็จะไปตามชั่วของมัน คนทำดีก็จะตามดี ถ้าทำถึงที่สุด รู้ถึงที่สุด ก็จะพ้นทุกข์

เราจะพ้นทุกข์ได้ เราต้องเรียนให้รู้จักทุกสิ่งทุกอย่างที่สมมุติขึ้นมาได้ ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นมาแล้วอย่างไร สิ่งนั้นมาตั้งอยู่อย่างไร สิ่งนั้นดับไปอยู่ที่ไหน เรียกว่าคืนไปสู่สภาพเดิมของมันนั้น เรียกว่าเป็นธรรมดาของสังขาร ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างนี้ เรามาพิจารณาให้สรุปลงไปได้ ถ้าเรายังสรุปไม่ได้ เราจะไม่เข้าใจ อ้าว..ทุกคนควรใช้สติปัญญาไตร่ตรองใคร่ครวญดูให้ถี่ถ้วน ให้รู้ตามความเป็นจริงของมันให้ได้ เราจึงจะสบายนะ จึงจะไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนนะ ไม่กระวนกระวาย ไปอยู่ที่ไหน กับลูกกับหลานกับหมู่กับฝูงก็ดี กับร่างกายของตนเอง นี่ก็ไม่ทุกข์ยากไม่ลำบาก จึงสมกับครูบาอาจารย์ที่เคยไปศึกษากับท่านมา ที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ก็มีแต่เฒ่าแก่ชรามากอย่างนี้ ถ้าใครเรียนให้รู้ดูให้เข้าใจแล้ว มันจะสบาย สบายเพราะรู้ เขาให้ปัญญาเรา เราก็จะพ้นทุกข์ไป นี่รู้แล้วเราไม่เอา เราจะทิ้งไว้กับโลก ท่านบอกอย่างนั้น

ท่านตรัสสอนอย่างนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนมาตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาลก็สอนอันนี้ สอนให้เรารู้ทุกขันธ์ บัดนี้เรารู้จักแล้ว ว่ามันเกิดมาอย่างไร วกเข้าไปดู เมื่อมาดูร่างกายเห็นเช่นนี้แล้ว เป็นตามธรรมชาติ ร่างกายเกิดขึ้นมาแต่ที่ไหน เกิดมาจากสมุทัย คือต้นหาความทะยานอยาก ความหลงอยู่ ความเพลิดเพลีนอยู่ ความมัวเมาอยู่ ว่ามันเป็นของสวของงาม เป็นของที่วิจิตรพิสดาร เรายึดอยู่ตรงนี้ เราไม่รู้จริง เหมือนอย่างอธิบายมาเมื่อกี้ี้ เหตุฉะนั้น เราต้องเรียนให้รู้ให้ถึงความจริง มันจึงจะคลายออกจากสิ่งนี้ได้ เราหลงมาหลายภพหลายชาติแล้ว มาเกิดอยู่ทั้งหญิงและ



ทั้งชาย ผู้บวชอยู่ก็ไม่รู้บวชก็ชาติแล้ว เสียเครื่องนุ่งเครื่องห่มของญาติโยมมาไม่รู้ก็ชาติแล้ว เสียอาหารการกินมานมนานแล้ว แต่มันยัง 모르 เพราะอะไร เพราะความหลง เพราะสติปัญญานั้นไม่เฉลียวฉลาด ไม่ว่องไว ไม่แหลมคม แทงทะลุปรุโปร่งคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ ก็เลยมาติดอยู่ในกรงขัง มาทุกข์มาเดือดร้อนอย่างนี้

อันนี้แหละ พวกเราท่านทั้งหลายพิจารณาดูให้ดีๆ ให้เข้าใจจนได้ ถ้าเข้าใจแล้ว เราจะรู้จักว่า กายนครนี้เป็นเมืองที่วิจิตรพิสดารมาก ทำให้หลงมานมนานเสียแล้ว สวยเหลือเกิน สวยกว่าเมืองกรุงเทพฯ ของเรานี้อีกเสียด้วย สวยกว่าเมืองที่เขาว่ามันสะอาดและสวยที่สุด ก็ยังไม่สวยเท่ากายนี้ นี่แหละเราหลงอย่างนี้ เราจะเข้าใจเมื่อเราเรียนแล้ว เรียนให้รู้ธรรมชาติของกายนี้

เทศน์ทางด้านปัญญา ลำเลียงด้วยปัญญาวรรณนี้ เพื่อจะให้ศรัทธาญาติโยมทั้งหลายนำไปคิดไปพิจารณาพิจารณาว่า เราทุกข์อยู่ในปัจจุบันนี้ ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะมีร่างกาย ทุกข์เพราะไม่รู้กาย ไม่เข้าใจว่ากายมันมีอะไร มันมีธาตุ ๔ ผสมกันอยู่อย่างนี้ หากเรารู้แล้ว เราจะมีความสุขใจ สุขใจเพราะอะไร เพราะรู้ของจริง รู้สัจธรรม เขาให้คุณแก่เรา แล้วปัญญาก็เกิดขึ้น ก็ไม่อยากได้แล้วอันนี้ เพราะรู้จักความจริงแล้ว ไม่อยากได้ จะสูงจะต่ำจะดำจะขาว จะร่ำรวยจะมีศรีสุขแค่ไหน มันไม่อยากได้ ก็คือคนไม่อยากเกิด คนมาเสนอกับอาตมาว่าไม่อยากเกิดก็มีมากเลยทีเดียวในจังหวัดต่างๆ และในกรุงเทพฯ ก็เหมือนกัน ไม่อยากเกิดแล้ว ไม่อยากเกิดแล้ว แต่ก็หลงเพลิดเพลินอยู่ ไม่อยากเกิดเฉยๆ ทำไม่ไม่อยากเกิดมันก็ต้องเกิดอยู่นั่นเอง แต่ไม่รู้มันจะเกิดเป็นอะไร ให้ระวังให้ดีอยู่ตรงนี้ นี่เรามาพิจารณาตรงนี้

ถ้าหากใครเรียนรู้อย่างนี้เข้าใจชัด แล้วก็มาเรียนรู้สิ่งที่จะทำให้กายเกิดขึ้นมาคือสมุทัย คือตัณหา ก็เลศคือเป็นเหตุใคร่ ตัณหาคือความอยาก อยากไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีสุดเลย ท่านยังเปรียบเทียบไว้ นตฺถิ ตณฺหาสมฺมา นทํ หวังน้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี อ้าว.. แม้ น้ำมหาสมุทรทะเลหลวงนี้ ก็ยังมีเวลาขึ้นเต็มฝั่งบ้าง และก็มีเวลาลงบ้าง ส่วนความอยากของจิตใจของบุคคลนี้ ไม่มีที่สิ้นสุดเลย ก็เลศตัณหา มันครอบงำแล้วชักจูงไปไม่มี



ที่สิ้นสุด เหมือนกับคนมีกระเป๋ามีไม้สตาบ์แห่งอยู่ตลอดเลยทีเดียว ไม่เต็มสักทีเลย แม้จะมีเต็มธนาคารอยู่ก็ยังไม่เต็ม มีเป็นหมื่นๆ ล้านมันก็ไม่เต็มกระเป๋าสักที เพราะมันอยากนี่ มันอยากมากมันก็ต้องทุกข์มาก บัดนี้เราอยากเกิดอีก อยากไปเกิดเป็นเทวดา มันก็จะมาทุกข์อีก กลับมามนุษย์อีก ไปเกิดพรหมโลก มันก็จะลงมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ถ้าเป็นพรหมชั้นต่ำ เว้นจากพรหมชั้นสูง จึงจะไปนิพพานได้ อันนี้แหละเราปรารถนาอย่างนั้น เราก็จะต้องมาเกิดอีก

เหตุฉะนั้น คนทำบุญทำกุศลอะไร รักษาศีลก็ดี ภาวนาก็ดี ให้ตั้งจุดหมายปลายทางไว้ว่า เราต้องการพ้นทุกข์ คือเข้าสู่นิพพานนั่นเอง คือความพ้นทุกข์ สันติสุข ปรารถนาไว้สูงๆ อย่าไปปรารถนาต่ำๆ เอาไว้ มันจะมาเกิดอีก เกิดอีกแล้วจะนำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่เราท่านทั้งหลายอย่างนี้ตลอดไป ไม่มีสิ้นสุดเสียแล้วในโลกนี้ ประเทศใด เมืองใด ของจริงมันมีอยู่ประจำอย่างนี้แต่เขาไม่รู้ ประเทศต่างๆ เขาว่าวัตถุนิเวศน์ อย่างนั้นอย่างนี้ สะดวกสบาย แต่เขาก็มีเกิดมีตายอยู่อย่างนั้น เขาไม่รู้ เขาไม่มีปัญญานี้ ไม่รู้จักพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่ามีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย เขาไม่รู้จัก ก็เรียกว่าคนยังไม่มีรู้ เรียนสูงแค่ไหนก็ตาม ถ้าไม่เรียนทางพระพุทธศาสนาจะไม่รู้ ซึ่งร่างกายนี้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ในที่สุดของมันนั้นก็ทุกข์อยู่ มันจะสร้างอะไรขึ้นให้เจริญแค่นั้น มันก็ยังไม่มีสุขสักที นี่มันเป็นอย่างนี้

เหตุฉะนั้น องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราท่านทั้งหลาย เรียนให้รู้ เมื่อรู้แล้วมันจึงจะสิ้นทุกข์ มันจึงจะไม่ทะเยอทะยานอยากไม่มีที่สิ้นสุดได้ มันจะระงับลงไปหยุดลงไปได้ เรียกว่าหยุดแล้วไม่ทำ ทำอย่างไรหยุดแล้วไม่ทำ ไม่ทำ ความชั่ว ไม่ยุ่ง ไม่ทะเยอทะยาน จิตมันหยุด หยุดมันก็นิ่ง นิ่งมันก็สบาย เหมือนกับธงอยู่บนยอดเสา ถ้าไม่มีลมพัดมันนิ่งอยู่ มันก็มีความสุข ใจของคนเราก็เหมือนกัน ถ้ามันหยุดนิ่งไม่ทะเยอทะยาน ไม่โศกไม่โลดไม่เด่นอยู่ตลอด มันก็มีความสุข อันนี้แหละเป็นข้อสำคัญ ก็ทำไหมมันจึงหยุดได้ ก็คือสติปัญญานั่นเอง รู้ความจริงมันจึงหยุด ว่าโลกนี้มันอยู่อย่างนี้แหละ มันตั้งอยู่อย่างนี้ ประจำอยู่อย่างนี้ มันจึงจะหยุดได้ เรียกว่า รู้ สัจธรรมคือความจริง รู้กายนครที่แท้จริง แล้วเราก็จะสบายทุกคน มันจะไม่วุ่นเหว



ไม่ชอบเขา ไม่อ่อนแอ ไม่เหลวไหลอะไร จิตใจจะเข้มแข็งกล้าหาญ เพราะเป็นตามธรรมชาติ ใครจะต่ำจะต่ำจะสูงจะสูงก็ดี สวยสดงดงาม ชีวีวัตรก็ทำตาม มันจะพอใจว่ามันเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นธรรมชาติของมัน เป็นธรรมชาติของมัน เจ็บป่วยก็รู้จักเป็นธรรมชาติของมัน รักษาไปอย่างนั้นแหละ รักษาไปจนถึงวันสุดท้ายของมัน มันเกิดขึ้นมาแล้วจะอย่างไร จะเอาไปอย่างไรมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ เราต้องประคับประคองไปจนถึงที่สุดของมัน ไม่ต้องรบราฆ่าฟันกันอะไร ไม่ทุบไม่ตีกัน ไม่ต้องเบียดเบียน ไม่ต้องยิงอะไรกันแหละ ร่างกายอันนี้เขาเป็นไปตามธรรมชาติของเขา ไปถึงกาลเวลาแล้ว ไม่มีใครฆ่ามันก็ตายมันเอง ความจริงมันเป็นอย่างนี้ เราเรียนถึงความจริงเรียกว่าเป็น *วิปัสสนากัมมัฏฐาน* เอาร่างกายเป็นพื้นเป็นฐานสร้างความดีเรียกว่า เรียนด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา เรียกว่าวิปัสสนา คือปัญญา

การแสดงธรรมเทศนาในวันนี้ เรื่องกายนครนั้นเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งแจ่มแสดงมาให้พวกเราท่านทั้งหลายได้ยินได้ฟังทั้งนั้น อาตมภาพก็จดจำนำเอามาพินิจพิจารณาแล้วแสดงออกมาให้เห็นชัดเป็นอย่างนี้แล้ว ก็ขอให้ท่านทั้งหลายที่ได้มาฟังธรรมในวันนี้ จดจำนำเอาไปใคร่ครวญพินิจพิจารณา ระลึกตรึกตรองสอดส่องมองเข้าไปดูกายนคร ให้รู้แจ้งเห็นจริงตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราก็จะได้รับซึ่งความสุข ความสงบ ความสบาย ตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนว่า *นตถิ สนฺติปรํ สุขํ* ความสุข (อื่น) ยิ่งกว่าความสงบไม่มี

เหตุฉะนั้น การเทศนามาแต่ต้นจนอวสานนี้ อาตมภาพก็ขออำนวยการให้พุทธบริษัททั้งหลายที่ได้มาฟังธรรมในวันนี้ เรื่องกายนคร เป็นนครอันใหญ่หลวงวิจิตรพิสดาร ก็ขอให้ท่านทั้งหลายจงมีสติปัญญาสอดส่องมองเข้าไปให้เห็นความจริงของกายนี้ แล้วท่านทั้งหลายก็จะได้อ่อนความยึดมั่นถือมั่นออกไป คลายความกำหนัดแล้ว ก็จะมีมีความสุขความสบายนั้นเป็นอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็ขอให้ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดแหลมคมว่องไว ให้รู้แจ้งแทงตลอดตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วยกตนให้ข้ามพ้นจากวัฏสงสาร เข้าสู่เมืองนฤพาน ตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วหน้ากัน ก็ขออุทิศการเทศนาเอาไว้เพียงแค่นี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



๖

หลักการปฏิบัติภาวนา และการทำสมาธิ

หลัก การ ปฏิบัติ ภาวนา

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

วันนี้ จะได้อธิบายเรื่องหลักการปฏิบัติภาวนา เริ่มต้นด้วยการเดินจงกรม

การเดินจงกรมเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ ขณะเดินจงกรมนี้ เราก็บริกรรมเหมือนกัน เหมือนเวลาเราเดินไปเดินไปตามธรรมดา ทางเดินจงกรมควรจะให้ยาวพอสมควร ยาวถึง ๑๕ เมตร หรือ ๒๐ เมตร ก็ดีมาก แต่ถ้ามันไม่มีจริงๆ เราก็เดินใกล้กว่านั้น แต่เดินไปแล้วสุดทางให้หยุดยืนอยู่ก่อน แล้วจึงค่อยๆ หมุนตัวกลับมา กลับคืนมาแล้วก็ค่อยๆ เดินกลับ

การเริ่มต้นเดินจงกรมนั้น ให้หยุดยืนกำหนดจิตอยู่ แล้วก็ให้ยกมือไหว้ก่อน แล้วจึงเริ่มเดินจงกรม เวลาเดินจงกรมอย่าให้น้อยกว่า ๑๕ นาที หรือ ๒๐ นาที ถ้าไปทำความเพียร อย่างอยู่ในวัดในป่า ควรจะเดินประมาณ ๓๐ นาทีอย่างน้อยที่สุด เดินได้มากเท่าไรมันก็ยิ่งดี ถึงชั่วโมงได้ก็ยิ่งดี เพื่อให้ร่างกายของเรานี้เปลี่ยนอิริยาบถให้ดีขึ้น เวลาเราไปนั่งมันจะนั่งได้ทน

การเดินจงกรมมีอานิสงส์ดังนี้

๑. สามารถทำให้เราเดินทางไกลได้
๒. ช่วยย่อยอาหาร



๓. ร่างกายแข็งแรง
๔. ไม่ค่อยเป็นโรคภัยไข้เจ็บ
๕. ทำให้จิตใจสงบหนักแน่นดี

ถ้าเรามีแต่นั่งอย่างเดียววันเราจะเดินทางไกลไม่ได้ มันจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เหตุฉะนั้น จึงเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถที่ดีมาก เวลาเดินเราก็กำหนดไป ดุลมไปนี่แหละ ไม่ให้จิตของเราไปที่ไหน ให้มันอยู่กับตัวของเรา ก็ทำเหมือนนั่ง แต่ทว่าการเดินจงกรมนี้ จิตของเรามันจะอยู่ที่เดิมไม่ได้ มันต้องลงมาสั่งให้ก้าวขา สั่งงานให้ก้าวขา มันจึงลงมาที่เท้า เดี่ยวมันจะกลับขึ้นมาหาลมหายใจเข้าออก แต่อย่าให้มันออกไปจากร่างกายของเรา ก็พอ จะให้มันสงบแนบแน่นจริงๆ เหมือนอย่างนั่งนี้ไม่ได้ เพราะมันเคลื่อนไหวอยู่เท่านั้นเอง

ถ้ามันมีปิติเกิดขึ้นว่า ตนเองนี่กำลังสร้างความเพียร ทำความเพียรอยู่เพื่อทางพ้นทุกข์อยู่ เกิดมันนึกขึ้นมาอย่างนี้นะ มันจะเดินจงกรมเร็วขึ้น เร็วกว่าเดิมขึ้น แล้วก็เดินได้นาน ถ้ามันเดินตัวเบาสบายแล้ว มันจะเดินได้นานมาก มีความสุขกับความเบาด้วยเหมือนกัน จะมองเห็นว่า เรานี้ทำความเพียรอยู่ เป็นคนไม่ประมาทตรงนี้แหละ มันจะมีปิติเกิดขึ้น มันจะเดินเร็ว เดินเร็วกว่าเดิมหน่อย แต่ก็ไม่ใช่โรหอก

พอเดินจงกรมเสร็จ เราก็มานั่งพักอยู่เสียก่อน อย่าเพิ่งไปนั่งทำสมาธิ นั่งพักผ่อนร่างกาย เมื่อพักผ่อนร่างกายแล้ว เราจึงเข้าไปนั่งสมาธิตามที่เรารู้จักกัน ถ้าเราเดิน ๓๐ นาที เรานั่งทำสมาธิได้ชั่วโมงหนึ่ง ซึ่งเรายังถือว่าน้อยอยู่ เราก็ค่อยเพิ่มขึ้น ถ้าเราเดินจงกรมชั่วโมงหนึ่ง เกิดมันนั่งได้น้อยถือว่าร่างกายของเรายังไม่ไหว เช่น เดินชั่วโมงหนึ่ง เราก็นั่งได้ ๔๐ นาที มันเพลีย มันง่วง ถือว่าร่างกายของเรายังไม่สมบูรณ์ มันก็จะเป็นอย่างนั้น ถ้าร่างกายไม่สมบูรณ์เราเดินจงกรมได้ ๒ ชั่วโมงนี้ เวลาเรานั่งจะนั่งได้น้อย มันเหนื่อย เราก็ต้องลดการเดินจงกรมลงมา เพื่อให้มันได้มากขึ้นอย่างนี้



ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านเดิน ๔ ชั่วโมงจึงมานั่ง สำหรับอาตมานี้เดิน ตามปกติที่กำลังเร่งความเพียรนี้ ต้องเดินจงกรม ๒ ชั่วโมงครึ่ง แล้วเวลามานั่งนี้ มันได้ ๒ ชั่วโมงครึ่งเหมือนกัน ถ้าเราไม่ต้องการอย่างนั้น เราลดการเดินจงกรมมา ๑ ชั่วโมง ถึง ๒ ชั่วโมงเราก็นั่งได้ ๓ ชั่วโมง ถ้าจำเป็นจริงๆ เรามาเดินชั่วโมงครึ่ง แต่เรานั่งได้ถึง ๔ ชั่วโมง เราจะเลือกเอาในระหว่างนี้ ถ้าเราเลือกเอานั่งมากกว่า ก็เดินน้อย แต่ว่าจริงๆ แล้วไม่ยากให้น้อยกว่า ๔๐ นาที หรือว่าชั่วโมงหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายของเราเคลื่อนไหวได้ดี เลือดลมวิ่งได้ดี แข็งแรงด้วย เดินทางไกลก็ดี โรคภัยไข้เจ็บไม่ค่อยเบียดเบียนย่อยอาหารดี เมื่อเรารับประทานอาหารใหม่ๆ ให้นั่งพักสักหน่อย ก่อนมาเดินจงกรมให้อาหารย่อยดีๆ เสียก่อน พอพักผ่อนแล้วจึงมานั่งทำสมาธิ

ที่นี้การยืน การยืนพิจารณานี้ มันก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะเราไม่ได้เคลื่อนไหว แต่มันจะยืนไม่ทน ก็จะปวดขา ไม่ทน แต่ทำสมาธิได้ ยืน เดิน แล้วก็นั่ง นอน การนอนนี้เป็นอิริยาบถที่คนหลังง่าย เป็นอิริยาบถที่สบายที่สุดของร่างกายของคน ถ้าเราไม่ฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้สงบดีจริงๆ ก่อน เราจะไปนอนทำสมาธิไม่ได้ง่ายๆ เดียวมันหลับไปก่อน เดียวมันก็หลับไป มันจะไม่เจริญ ไม่ก้าวหน้าในการทำสมาธิถ้านอนทำ

เหตุฉะนั้น ต้องคุม ๓ อิริยาบถเสียก่อน ถ้าหากเราทำความเพียรของเรา พอมันดีแล้ว ถึง ๕ ทุ่มเราจะพักผ่อน นี่ว่าเรามาทำความเพียรจริงๆ เราพักผ่อนก็จะนอนเราก็นอนกำหนด ตามระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็นอนกำหนดไปหรือจะแผ่เมตตาเสียก่อน นอนกำหนดก็บริกรรมเหมือนเวลานั่ง จนมันหลับ หลับกับการบริกรรมภาวนาข้อธรรมกรรมฐาน มันหลับแล้วพอเราตื่นขึ้นมันอึด ตื่นตี ๒ ครั้ง ถึงตี ๓ เราก็กราบแล้วรีบนั่งทำสมาธิเลยระยะนั้น เพราะการนั่งทำสมาธิตอนเช้านี้ร่างกายมันเบา อาหารมันย่อยแล้ว มันจะนั่งได้ดีกว่าตอนกลางวันหรือหัวค่ำ ร่างกายมันเบาเบาดี เรานั่งได้ทน เราจึงทำจิตใจสงบได้เร็วกว่ามาก นี่การทำสมาธิตอนเช้านี้ดีกว่าทุกเวลา เพราะอาหารมันย่อยหมด ร่างกายมันเบาสบายดี



ฉะนั้น คนมาทำความเพียรท่านจึงไม่ได้รับประทานอาหารตอนเย็น ตอนเที่ยงแล้วไป พยายามที่จะให้ ๒ มื้อพออย่างมาก เข้าแล้วก็มา ๑๑ โมง เพราะตอนเย็นนี้ไม่ต้องรับประทานอาหาร กินแต่น้ำหรือสิ่งจำเป็นที่ควร ร่างกายเราเบา เราจะทำสมาธิเพียรได้มาก ถ้าเกิดคนไหนมาทำความเพียรถือแต่ศีล ๕ อย่างนี้ แล้วไปรับประทานอาหารตอนเย็นอยู่มาก คนนั้นจะง่วง มั่นงว่งมันหนักร่างกาย มันจะไม่เจริญก้าวหน้าในการทำสมาธิ เหตุฉะนั้น ผู้บำเพ็ญเพียรจึงเป็นผู้ไม่กังวลกับอาหารตอนเย็น

เวลาเรานั่งทำสมาธิ ถ้ามันง่วงเราต้องสังเกตเรื่องอาหาร ถ้าเรารับประทานอาหารเป็นข้าวมันมะม่วงสุก หรือว่าข้าวมันทุเรียน หรือกินอาหารมันเป็นหมู หรือกินข้าวมันมะพร้าวอะไรก็แล้วแต่ ฟักทอง มัน จำพวกนี้ ถ้ามันทำให้เราง่วงก็ควรเลิกสิ่งอย่างนั้น อย่าไปรับประทาน ถ้ารับประทานก็ต้องรับประทานแต่น้อย เพื่อไม่ให้เราง่วงซึม การบำเพ็ญต้องการความเข้มแข็งเบิกบาน เราต้องพยายามปรับตัว เวลารับประทานอาหารก็อย่ารับประทานอาหารมาก นักปฏิบัติจริงๆ นี่

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้แก่ภิกษุ ภิกษุนี้ภิกษุโนก็ดี นักปฏิบัติทั้งหลาย เวลาเรารับประทานอาหาร หรือภิกษุฉันอาหาร มันใกล้จะอิ่มเหลือประมาณสัก ๕ คำนี้ให้หยุดเสีย คำนวนว่าเราเคยรับประทานอาหาร ๒๐ คำอย่างนั้นะ มันอิ่ม เราควรจะกินให้ได้ประมาณสัก ๑๕ คำ ถึง ๑๖ คำ แล้วไปดื่มน้ำ มันจะพอดี ฉะนั้นน้ำ กินน้ำ มันจะพอดี ถ้าเราไปรับประทานอาหารให้อิ่มพอดี แล้วเราไปดื่มน้ำ แล้วมันจะอึดอัด ร่างกายมันจะหนัก มันไม่ดี ตรงนี้ ถ้าเรารับประทานอาหารข้าวเหนียว มันทำให้ง่วง เราควรที่จะรับประทานอาหารข้าวเจ้า ข้าวเจ้านี้มันทำให้ไม่ง่วง อิ่มขนาดนี้แหละมันพอดีกับร่างกายของเรา เราควรที่จะรับประทานอาหารให้พอดีๆ รับประทานอาหารพอดีกับร่างกายของเราแต่ละครั้งๆ นี่นะ อย่าไปรับประทานอาหารมาก พระท่านก็ไม่ให้ฉันมาก นักปฏิบัติรับประทานอาหารให้มันพอดีกับร่างกาย แล้วมันอยู่สบาย ก็ค่อยหาเอา รับประทานอาหารเท่านี้ค่อนข้างจำไว้ ถ้ามันหิวอยู่มันเบาเกินไปก็เพิ่มขึ้นไป ถ้าเกิดมันง่วงมันหนักเกินไปเราก็ลดมาลดอาหาร แม้อาหารที่ตนเองชอบที่สุดก็ตาม ก็อย่าไปรับประทานมาก ตรงนี้ต้องระวัง



ตลอดเรื่องอาหาร ถ้าใครระวังอย่างนั้นจะทำให้ตนเองร่างกายเบา แล้วก็นั่งสมาธิได้ดีมากกว่าทุกๆ คน นี่เป็นอย่างนี้

เวลาเราทำใหม่ๆ มันก็เพื่อยบ้าง ง่วงบ้าง อ่อนเพลียบ้าง อย่าไปหวั่นไหวกับมันอย่างนั้น ถ้ามันง่วง อาตมาก็ไม่ยากให้นักปฏิบัติทั้งหลายดื่มกาแฟ ทั้งพระทั้งโยมก็ดี ปลุกให้มันตื่นด้วยกาแฟ อย่าไปทำอย่างนั้น ให้เราปลุกมันขึ้นด้วยการที่เราระลึกถึงพระรัตนตรัย และการตั้งใจทำความดีของตนเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ถ้าเราไปอาศัยยา ไปอาศัยกาแฟอย่างนั้นมันไม่ดี เกิดไม่มีแล้วมันจะทำให้วังง ทำให้เราติด ทางที่ดีที่สุดอย่าไปดื่ม ถ้าดื่มบ่อยๆ ตามธรรมดา มันก็ไม่เป็นอะไร อย่าไปดื่มแก่ๆ ว่าจะให้มันนั่งได้มาก วันนี้ไม่ให้มันหลับ ไม่ได้ความแล้ว อย่างนั้นมันไม่ดี

เหตุฉะนั้น อาตมาจึงเลิกมาได้ ๒๐ ปีแล้ว ไม่เกี่ยวข้องกับกาแฟ โกโก้ ไปลองโกโก้ดูที่เวลลิงตันทำให้เจ็บท้อง ลองดูเฉยๆ ก็หยุด ก็เลิกไม่เกี่ยวข้อง เช็ดแล้วไม่เอาแล้ว นั่นนะเราต้องเลือกหาการรับประทานทุกอย่าง อะไรมันทำให้เจ็บท้อง มันกวนท้อง เราก็พยายามดู สิ่งนี้ควรหยุด ต้องรับประทานแล้วท้องมันเบาสบาย มันไม่ร้อน มันไม่อืด อย่างนี้เราต้องหา เลือกหาอาหารชนิดนั้นทาน จะเป็นน้ำพริก จะต้มผัก หรือจะกินแกงชนิดไหนมันไม่รบกวน หรืออาหารชนิดใดเราพอหามาได้ เราก็พยายาม โยมนี้อันนี้ต้องพยายามปรับหาอาหารเฉพาะร่างกายตนเองได้ ไม่เหมือนพระ พระนี้แล้วแต่มันจะมี ต้องเลือกเอาเท่านั้นเอง แล้วแต่โยมจะให้อะไร มาเลือกเอาว่าอะไรควรฉันได้ อะไรไม่ควรฉัน

เหตุฉะนั้น เวลาพระไปฉันที่บ้าน อย่าไปรบกวนท่าน อย่าไปคุมท่านฉันอันนั้น อันนี้ ท่านจะเลือกหาเอาเองที่มันเหมาะสมกับร่างกายของท่าน ที่ท่านไม่มีอะไรรบกวนที่ท่านสบาย ท่านจะเลือกหาอย่างนั้นของท่านเอง ไม่ต้องไปพูดถึง เพราะท่านเลือกมานานแล้ว ท่านต้องรู้จักอาหารต่างๆ ผู้ที่รู้จักจัดอาหารบริโภคของตนเองนั้น จะได้เป็นคนไม่มีโรค พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนว่า เป็นคนอยู่สบาย คนไหนโลกอะไรก็กิน อะไรก็กินหมด คนนั้นเป็นโรคง่าย คนไม่ระวังตนเอง เหตุฉะนั้น ร่างกายของคนนี้ อาหาร



การกินมันต่างกัน รสชาติมันก็ชอบต่างกัน บางคนก็ชอบเปรี้ยว บางคนก็ชอบหวาน บางคนก็ชอบขม บางคนก็ชอบเผ็ด บางคนก็ชอบเค็ม บางคนก็ชอบจืดนั้นแน่ อะไรมันทำให้สบายที่สุดต้องเลือกหา รสอาหารทั้งหลายเหล่านี้ บางคนก็ชอบมันๆ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนการไปปฏิบัติในสถานที่ที่เป็นสัปายะไว้ดังนี้

๑. สถานที่สัปายะคือสถานที่สงบ
๒. ไม่เป็นหนทางที่คนเดินพลุกพล่าน คนจอแจ
๓. ไม่เป็นสถานที่ก่อสร้างอยู่ตลอดทั้งแล้งทั้งฝน มีการทำให้มันไม่สงบ
๔. ไม่อยู่ใกล้ท่าน้ำ ที่คนลงอาบน้ำ
๕. ไม่เป็นสถานที่เขาไปหาหลัวหาฟัน
๖. ไม่เป็นสถานที่เป็นสวนดอกไม้ที่คนมาท่องเที่ยว
๗. ต้องมีบุคคลสัปายะ ก็คือมีอาจารย์สอน
๘. สถานที่นั้นไม่อยู่ทางทิศตะวันตกของหมู่บ้าน ต้องอยู่ทิศใต้ ทิศเหนือ หรือทิศตะวันออกของหมู่บ้าน
๙. คนอยู่ด้วยกันเป็นหมู่ รักตน ทุกคนรักสงบเหมือนกัน เพื่อจะให้มันศีลเสมอกัน รักษาความสงบเหมือนกัน
๑๐. มีคิลานสัปายะ ก็คือมียาพอจะรักษาตนเอง ได้อยู่ได้กิน

รวมแล้วเป็น ๑๐ อย่าง ถ้าไม่ได้ถึง ๑๐ อย่างก็ให้ได้สัก ๕ อย่างก็ยังมีดี สำนักปฏิบัติที่สงบนี้ มันเป็นสถานที่อันวณะ สิ่งแวดล้อมอันวณะ ที่มันสงบเวลาเรานั่งทำสมาธินี้ เรามองเห็นจิตของเราง่าย พอได้ยินเสียง จิตมันวิ่งออกไปไขว่ไหม วิ่งออกไปหาเสียงนี้เราเห็นได้ง่าย เรามองเห็นจิตเราได้ง่าย ถ้าหากเป็นที่คลุกคลีนั้น เรามองไม่เห็นจิตของเราเลย มันออกไปไม่รู้มันไปถึงไหน มันวิ่งอยู่ แวบไปนั้น แวบไปนี้ เรามองไม่เห็นจิตเลย จับมันไม่ได้ ฉะนั้น อยู่ที่สงบมันจึงเป็นสถานที่จับจิตของตนเองมาไว้กับข้อธรรมกรรมฐานได้ดี นั่นคือสถานที่สัปายะ ดังได้กล่าวมานั้น ถ้าหากว่ามันไม่ได้มากถึงขนาด ๑๐ อย่าง ก็ให้ได้ ๕-๖ อย่าง ๑. สถานที่ไม่ก่อสร้าง ๒. ไม่อยู่



ทางผ่าน ๓. ไม่อยู่ใกล้ท่าน้ำ ๔. ไม่อยู่ที่หาหั่วหาพิน ๕. มีอาจารย์สอน ๖. มียารักษาโรคร้ายไข้เจ็บ อาหารการกินก็พอฉัน พออยู่ ๕-๖ อย่างนี้ก็ได้

นักปฏิบัติใหม่ พระพุทธเจ้าไม่ให้อยู่ในอาวาสที่ทางคนพลุกพล่าน มันไม่สงบ ไม่ให้อยู่วัดที่ก่อสร้างทั้งแล้งทั้งพรรษา ไม่ให้อยู่วัดปลูกแต่สวนดอกไม้ท่านก็ไม่ให้อยู่ ให้หนีคนพากันมาเที่ยวชมดอกไม้ มาชมดอกนั้นสวย ดอกนี้ไม่สวยอยู่นั้น เตียวมันก็เข้าไปจับใจของผู้ไปปฏิบัติ มันไม่สงบ มันเสียหาย ครั้นอยู่ใกล้ท่าน้ำ เขาก็ลงเล่นน้ำ ไข้ไหม ร้องสนุกสนานรื่นเริงรบกวนอีก มันไม่สงบ เขามาหาหั่วหาพินเขาก็ร้องเพลงนั้น..ไม่สงบอีก อาวาสที่ไม่สมควร มันเป็นอย่างนั้น วัดเราอยู่ตะวันตก บ้านคนอยู่ตะวันออก เมื่อคนเขาคู่กัน เสียงมันดังเข้าวัดก็ไม่สงบ วัดที่ไม่มียารักษาโรคร้ายไข้เจ็บ สักหน่อย ท่านก็ไม่ให้อยู่เพราะมันไม่สัปปายะ เราขอจิตอย่างนี้ เกิดมีแต่อาหารเค็มๆ มันอยู่ไม่ได้ เราชอบหวาน เกิดมีแต่ของเปรี้ยวๆ ท่านก็ให้เลือก กำลังฝึกใหม่นี้ก็เรียกว่าหาสนองกิเลสอยู่ หาสนองจิตอยู่ เพื่อให้มันเข้ากับจิตมัน มันชอบของเปรี้ยว มันไปโดนของหวาน มันสู้ไม่ไหว ควรจะให้ไปอยู่กับของเปรี้ยวก่อน ถ้าชอบจิตก็ให้ไปอยู่ที่อาหารรสจืดๆ ก่อน อาหารหวานไม่เอา ให้มันอยู่ที่ชอบก่อน เวลามันภาวนาดีๆ จิตใจสงบดีแล้ว มันถึงของมันเองหรือ มันเลือกของมันเอง มันก็ทำให้สบายดีตรงนี้

บัดนี้ เมื่อเดินจงกรมแล้ว ก็มานั่งสมาธิ เวลานั้นทำสมาธิ ถ้ากระตุกเข้า กระตุกโคนขาไม่ดี เรานั่งทนไม่ได้ มันเจ็บมันปวด เราก็ต้องพยายามหานั่งแบบที่จะนั่งได้ทนที่สุด ตรงนี้ไม่บังคับขัดสมาธิอย่างเดียว ถ้าขาเราไม่ดีเราก็นั่งเก้าอี้ นั่งเก้าอี้ทำ เพราะเราไม่ได้ไปคุมที่ขานี้ เราคุมจิตใจอยู่ ภาวนาแท้ๆ เราไม่ได้คุมที่ขา ขา มันจะอยู่อย่างไรงี้ช่างมัน แต่ว่าเพราะร่างกายของเราไม่สมประกอบ ไม่สมบูรณ์ เราก็จะคุมจิต นั่งแบบไหน นั่งพับเพียบทน หรือนั่งสมาธิทน หรือนั่งเก้าอี้ทน เราต้องดูนะ ดูนะว่าอะไรมันจะนำจิตใจให้สงบได้เร็วที่สุด เราก็มองหาอย่างนั้น ถ้ามันนั่งแล้ววังงเราก็เดินจงกรมนะ อย่างนั่งต่อ มันวังง มันแกำกัน แกำวังง เดินจงกรมให้มันขึ้นมัน เตียวมานั่งใหม่



บัดนี้ ถ้าร่างกายของเรามันอ่อนเปลี้ยจริงๆ เราเดินทางไกลอย่างนี้นะ เราก็ควรที่จะพักผ่อน มันไปไม่ไหวร่างกายมันต้องพักผ่อน แต่จิตมันไม่พักนะ แต่ร่างกายมันไปด้วยไม่ได้นะ มันคนละส่วนกัน เราก็ต้องการพักผ่อน นี่มันเป็นอย่างนี้ ต้องพักผ่อนนอน เราอย่าไปหักโหมเกินไป เราอย่าเอาเป็น *อรรถกถาสถาปณียะ* การบังคับตนไม่หลับไม่นอน เติบจนจนทั้งคืน นั่งทั้งคืน หมดวันยันรุ่ง เป็นอรรถกถาสถาปณียะ การประกอบตนให้เหน็ดเหนื่อยเปล่านี้แล ทำให้เกิดทุกข์แก่ผู้ประกอบนั้น ทุกข์อนริโย ไม่ไปจากข้าศึก คือกิเลส ไม่ใช่ทางพระอริยธรรม อนัตตสัจญ์หิต ไม่ประกอบด้วยอย่างหนึ่ง ไม่ใช่หนทางหมดวันหมดคืน เอาหมดคืน แต่กลางวันนอนหมดวัน มันไม่ได้เรื่องอะไร ต้องแบ่งเวลานอน เวลากลางวันก็นอนบ้าง กลางคืนก็นอนบ้าง แต่มันคนละเวลากัน ถ้าเกิดเรานอนกลางคืนหมดคืน กลางวันมาทำความเพียร ทำความเพียรหมดคืนมานอนกลางวัน ก็ไม่เป็นอะไร หาวิธีพักผ่อนร่างกาย บางคนเจริญจนทั้งวัน กลางคืนก็ไม่หลับ ไม่นานก็ล้มป่วยแล้วไปไม่รอด เราต้องพัก ถ้าทำ ทำสักคืนหนึ่งนี่กลางวันพัก วันหลังมาทำไม่เป็นไร เพราะกลางวันก็ได้พักอยู่ ร่างกายไม่เป็นอะไร

บัดนี้ อรรถกถาสถาปณียะ อดข้าว อดอาหาร ร่างกายมันกินอาหาร พอไปอดมันนี้ อดอดไป มันป่วยสิ นี่ร่างกายมันทรุดลง ไม่รู้ตัว ล้มไม่รู้ตัว ตายไม่รู้ตัว ชนิดนี้เป็นอรรถกถาสถาปณียะ เราต้องรู้จักสภาวะร่างกายของเรา เพราะเราเอาร่างกายทำความเพียร เราต้องรู้จักรักษาพอให้มันประทั่งไปได้ นี่มันเป็นอย่างนี้

กามสุขัลลิกานุโยค คือ ความเพียรล่าช้า มัวแต่เพลินเพลิน อยากฟังดนตรีบ้าง อยากไปเที่ยวสนุกสนาน ดูหนังดูลิเกบ้าง จิตใจมันยึดสนุกสนาน ไม่นั่งภาวนา ไม่เจริญกรรม หาแต่เรื่องสนุก อันนั้นก็ชั่ว คนเดินทางช้า ไม่ใช่ทางพระอริยเจ้าท่านทำ ทำให้เสียกาลเสียเวลา



นี้การทำความเพียร ต้องเป็น *มัชฌิมาปฏิปทา* เดินสายกลางให้พอดีๆ ถ้าเหมือนคนตึงเกินไปแหละ สมมุติเราเดินทางอยู่ เราวิ่งเอง มันยังไปไม่ถึงหมู่บ้านที่เราจะไป มันลืมหางทางแล้วเห็นไหม มันตายอยู่กลางทางมันไปไม่รอด อันนี้ถ้าเราเดินช้าเกินไป เดินเล่นอยู่ มันก็ไม่ถึง เราต้องเดินก้าวขาพอดีๆ มันจึงจะไม่เหนื่อย มันจึงถึงหมู่บ้านที่เราจะไป พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เดินสายกลาง

วิธีทำความเพียร ทางสายกลาง ก็คือเหมาะกับร่างกายของตนเองแต่ละคนๆ เขาตัวใหญ่เขาแข็งแรง เขาทำได้หนักกว่า เราตัวน้อย เราก็เอาแบบใหม่ เดินได้น้อยเราก็นั่ง นิ่งดู เพราะฝึกจิตเหมือนกัน เหมาะกับร่างกาย เหมาะสม แต่ไม่ได้ไปตามกับกิเลสนะ กิเลสมันชอบนอนก็นอน แบบนั้นไม่ใช่ แต่เราฝืนมันอยู่ นิ่ง สมมุติเรานั่งได้ ๒๐ นาที เราฝืนไป พยายามให้มันได้ ๒๕ หรือ ๓๐ พอได้ ๓๐ นาทีเราก็อพยายามฝืนให้มันได้ ๓๕ นาที มันถึงเวลา เราก็อย่อออกจากนั่ง ฝืน ฝืนบ้าง บังคับมันบ้างเพื่อให้มันก้าวหน้า อย่าเอาแค่เดิมเท่านั้น บางทีอาจจะน้อยกว่าเดิม ถ้ามันสั้น แต่ว่าเรามีเวลาว่าง เรามีความตั้งใจทำ ให้มันมีระบบ มีเกณฑ์ เคยนั่ง ๓๐ นาที วันนี้เราต้องเอาให้เกินนั้นไป เกิดมันเบามันสบาย มันเกิดของมันเอง มันไปของมันเอง ชั่วโมงหนึ่งก็เป็นเรื่องเล็ก เข้าไปแล้วให้จิตใจสงบแล้วมันเบาขึ้นตรงนี้ เราก็คควรพยายาม แต่อย่าลืมนะว่า **อิทธิบาท ๔** นั้นมันมี

ฉันทะ ความพอใจในการที่จะทำความเพียรของตน

วิริยะ ต้องเพียรเดินจงกรม นั่งภาวนา

จิตตะ เอาใจฝึกใฝ่อยู่ มีช่องว่างเมื่อไรก็ต้องทำเมื่อนั้น ทำอยู่พิจารณาอยู่

วิมังสา ตริตรองเหตุผล ถ้าจิตใจของตนนั้นสงบเป็นสมาธิ เราจะได้รับความสุข

ธรรม ๔ อย่างนี้ ต้องเป็นเครื่องประกอบตลอดไปในการทำความเพียร และทำกิจการงานทุกอย่างทางด้านวัตถุก็เหมือนกัน ธรรม ๔ อย่างนี้ต้องเป็นเครื่องประกอบอย่างดี ความเพียรก็เรียกว่าอิทธิบาท ๔ เป็นบทยเป็นบาทในการที่จะเดินทาง และไปให้ถึงจุดหมายปลายทางและสำเร็จได้ ถ้าขาดแล้วไม่ได้เลย ขาดข้อเดียวก็ไม่ได้



ถ้าเรามีฉันทะ ความพอใจอยู่ อยากทำความเพียร แต่ไม่มีวิริยะ ไม่นั่งไม่เดิน จงกรม ได้ข้อเดียว ไปไม่ได้ ถ้าเรามีความเพียรอยู่ มีฉันทะและมีความเพียร เดินจงกรม นั่งภาวนาอยู่ แต่มันทำเป็นระยะๆ ไม่ฝึกฝัเลย เวลาที่มีช่องว่างไม่ดู ความเพียรก็ไม่ต่ออีก ต้องดูช่องว่าง มีช่องว่างเมื่อไหร่ทำความเพียรทั้งนั้น ไม่เลือกเข้าส่ายป่ายเที่ยงเลย มันเป็นอย่างนี้ เพราะธรรมะเป็นอกาลโก ไม่ประกอบด้วยกาลด้วยเวลาเหมือนกับผลไม้ต่างๆ

ถ้าเราทำจิตใจของเราสงบเดี๋ยวนี้ เราก็สุขเดี๋ยวนี้ เราไปสงบเพียงคืนเราก็สุขเพียงคืน เราสงบตีสองเราก็มีความสุขตีสอง ถ้ากลางวันเราสงบเราก็มีความสุข เวลาไหนไม่เลือก ทำความเพียร ไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลา เป็นอกาลโก ไม่ประกอบด้วยกาลด้วยเวลา ท่านจึงให้ทำได้ทุกเวลา ไม่ใช่ว่าเลือกค่า ค่าแล้วจึงจะทำ กลางคืนจึงจะทำ ไม่ใช่อย่างนั้น เราก็ตั้งใจทำต่อไป นึกว่าเรามาทำความเพียร พอตื่นเข้ามา มันยังขึ้นอยู่ นั่งใครไม่นั่งก็ช่าง ใครจะนอนกรนอยู่ก็ช่าง เราต้องทำของเรา ให้ทำอย่างนั้น แต่ต้องใจกล้าหาญ ยืนหยัดมั่นคง ไม่อ่อนแอ ไม่ท้อแท้ ตั้งใจทำ เห็นเขานอน เราก็อยากนอน อย่าไปทำ ทางที่ดีที่สุด ให้หมูนอนหลับ เราตื่นนั่งทำสมาธิ ขึ้นที่สุดเลย ยังมีปิติ ยิ่งมีความเข้มข้น ถือว่าคนอื่นประมาทไม่สร้างความดี ไม่ทำความดี ตนเองนี่กำลังทำความดี

อาตมาทำอย่างนั้นเวลาอาตมาไปในงาน พระ ๕๐ องค์ ๑๐๐ องค์นี้ นอนในปะรำมาก ๆ อาตมาจะนอนภาวนาเล่นเสียก่อน พอพระเถรนอนหลับหมดแล้ว อาตมาลุกนั่งจนยันรุ่งเลย นั่งดูเหมือนกับคนประมาทหมดเลย พระทั้งเฒ่า ทั้งหนุ่ม ทั้งแก่นนอนคราง อือ-อือ อือ-อือ-อือ อยู่ โอ้ย..ยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น ยิ่งสงบ เห็นพวกนั้นประมาท มีแต่นอน เรายังไม่ได้ประมาท นั่งสงบดี ดีมากเลยที่เป็นอย่างนี้ อาตมาอยากให้ญาติโยมทำเหมือนกันนะ เพื่อมันจะได้ขึ้น เรามาทำความเพียรนี้ เราไม่ใช่มาประมาทนะ ไม่ใช่มาเล่นนะ เราต้องการความพ้นทุกข์ เข้าสู่นิพพาน เราต้องวางเป้าหมายเราไว้อย่างนั้น



ถ้าหากยังไม่ถึงนี้ จะให้เราเป็นผู้เพิ่มพูนบุญบารมีของเราให้แก้กล้าขึ้นไป เพิ่มพูนสติปัญญาของเราด้วย ถ้าตายไปจากชาตินี้ไปเกิดชาติหน้า ขอให้สติปัญญาแก้กล้ากว่านี้ เพื่อจะได้ละกิเลสให้เบาบางลงไปเรื่อยๆ เกิดชาติหน้าอีก ก็ให้มันมีสติปัญญาว่องไวกว่านี้ เข้าไปอีก ต่อไปก็หลุดพ้นไปเหมือนพระอรียเจ้าทั้งหลายท่านไปได้ เราต้องพยุ่งส่งเสริมตนเอง

เหตุฉะนั้น จงตั้งใจทำความเพียร จิตที่ควรชู้ต้องชู้ จิตที่ควรชมต้องชม จิตที่ควรยกย่องต้องยกย่อง จิตที่ควรชู้ก็คือ ไม่สงบสักที เดียวก็แวบไปนั้นแวบไปนี้ แฉลบไปนั้น แฉลบไปนี้อยู่แน่แหละ ต้องชู้มัน นั้น จิตระยะนั้น ไหลชู้มันเลย จิตที่ควรชมคือ มันสงบแล้วประคองมันเอาไว้ คุณดูแลจิตไม่ให้ออกจากสมาธิ เขาเรียกว่าชม

จิตที่ควรยกย่อง เหมือนอย่างทำสมาธิ เหมือนเรามาอยู่ที่นี่แหละ โอ้ย มันอยากเดินจงกรม พอเห็นว่างรีบไปหาช่องที่เดิน เดินอยู่ที่ไหนที่มันไม่มีคน ร่มไม้ที่ไหน อย่างที่วัด รีบไปเดิน หรือว่ามันอยากนั่ง รีบนั่งเลย ตอนนั่งมันไม่สนใจหรือกลัวเสีย มันจะสงบเร็วมาก จิตที่ควรยกย่องต้องรีบทำ จิตมันจะสงบเร็วมาก ก็รีบให้มีสติสัมปชัญญะ ตามดูจิตของตนดีๆ เมื่อมันสงบเร็วมาก มันจะได้จำการเดินทางของตนเอง

การปฏิบัติจำไว้ให้ดี เวลาเราทำได้เร็ว ทำสงบแล้ว ทำสมาธิ ต้องทำอย่างนั้น ก็ขอให้กล้าหาญอย่าไปกลัวมัน กลัวเป็นโรคภัยไข้เจ็บ กลัวมันตาย อย่างนั้นอย่างนี้ ยุ่งมากัดกลัวเป็นมาลาเรีย อย่าไปกลัวมัน ยุ่งตัวเดียวมันไม่ห้ามเราไปไหนได้หรอก ขามันปวดก็อย่าไปคิดว่ามันจะเป็นโรคเหน็บชา อัมพาต เอวมันเจ็บ ถ้าเราเปลี่ยนอิริยาบถมานั่ง ไตมันทำงานหนักมันจะเป็นโรคไต เราก็กต้องไปเดินอยู่แน่นอน วิธีแก้ไขมัน เราเดินอยู่ อิริยาบถเราเปลี่ยนไปมา เรากล้าหาญอย่างนั้น อย่าไปท้อถอย



ครูบาอาจารย์ท่านทำมา ยึดทั้งวันเลย ท่านหนังเหี่ยวหนังแห้ง ท่านยังยึดได้
ตนเองยังไม่เฒ่าไม่แก่ถึงขนาดยึดไม่ออก เราก็ต้องเอาสิ ท่านยังทำได้ ผู้หญิงผู้ชาย
ไม่เลือก ทำสมาธิ ความทุกข์ ความสุข มันมีเหมือนกันหมด เหมือนกันหมด ความโกรธ
ความเกลียด มันมีเหมือนกันหมด ทั้งรักทั้งชัง เขามีความสุขความทุกข์ เขามีเหมือนกัน
หมด ความเบื่อหน่ายเขามีเหมือนกันหมด

เหตุฉะนั้น การปฏิบัติเขาจึงว่ามันมีเหมือนกัน แต่สติปัญญาใครจะว่องไวกว่ากัน
ก็ต้องสร้างชิ เห็นว่าตนเองไม่สงบจะหยุดก่อนไม่ได้ ก็ดูเขาวิ่งแข่งกัน ถ้าเขาแพ้เขาก็ต้อง
ไปฟิตทุกเช้าใช้ไหม ฟิตเพื่อให้วิ่งเร็วขึ้น เราก็ฝึกสติของเราให้เร็วขึ้นชิ ฝึกการปฏิบัติ
ของเราให้แข็งแกร่งขึ้น ต้องดูอย่างนั้น ถ้าใครมีจุดมุ่งหมายอย่างนั้น สงบแน่ ได้รับ
ความสุขแน่ เพราะเราไม่มีงานอะไรนี้ ไม่ได้แบกไม่ได้หามอะไรนี้ เราจะทิ้งงานทางกาย
ไม่ได้ทำงานทางกาย พิจารณางานทางจิต จิตตวิเวก จิตสงบ ถ้าจิตสงบแล้ว อุปธิวิเวก
จะไปละกิเลส เข้าวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อหาละกิเลส เพื่อให้จิตของเราได้ว่าง ไม่มีกิเลส
จดจำ มันจะได้สบาย เอาแค่นี้แหละนะ



หลักการทำสมาธิ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

วันนี้ จะได้อธิบายหลักในการทำสมาธิอย่างย่อๆ ก็คือศึกษาเรื่องจิตของเรา จิต คือความคิด คิดไปโน่น คิดไปนี่ มีปัญหา ตรึกตรองที่จะให้คนเราทำเร็วที่สุด การคิดไป โน่นไปนี่ มันไม่สงบ เรียกว่าจิตสั่นขึ้นมา การระลึกได้ว่าจิตคิด อันนั้นท่านจัดว่าเป็นสติ การรู้ว่าจิตคิดอยู่กับเรื่องอะไร คือสัมปชัญญะ เป็นปัญญา เราจะฝึกสติ-ความระลึกได้ สัมปชัญญะ-ความรู้ตัว ให้ระลึกเร็วๆ เพื่อจะรู้เท่าทันจิตของเรา

เราฝึกสมาธิไม่ได้ ก็คือสติของเราอ่อน สัมปชัญญะของเราอ่อน มันไม่รวดเร็ว ระลึกไม่เร็ว รู้ไม่เร็ว ไม่เท่าทันจิต หากสติของเราไม่รู้ ระลึกไม่เร็วทันจิต เราก็ไม่สามารถที่จะจับจิตของเรามาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน กับลมหายใจเข้าออกของเราได้ จิตมันก็จะไปอยู่เรื่อยๆ เพราะสติของเราตามมันไม่ทัน

พอเราจะจับมันเอามาไว้กับลมหายใจเข้าออก มันก็วิ่งออกไปโน่น ไปอเมริกา พอตามไป มันก็วิ่งกลับเมืองไทยแล้ว พอตามมาถึงเมืองไทย มันก็ไปเยอรมันโน่น ไต่ตะครุ๊ปไล่ตามอยู่นี่แหละ มันไปนานแล้วจึงรู้ เพราะเรารู้ตามมัน ไม่ใช่รู้เท่ารู้ทัน

เมื่อสติของเราอ่อนอย่างนี้ มันระลึกไม่เร็วอย่างนี้ ก็ไม่อาจที่จะทำสมาธิได้ง่ายๆ เราจึงต้องฝึกสติของเราให้มากขึ้น



การฝึกสติ เราเริ่มฝึกตั้งแต่การยืน ให้รู้จักว่าเรายืน เราเดินไป ให้รู้จักว่าเราเดินไป เรานั่งอยู่ ให้รู้จักว่าเรากำลังนั่งอยู่ เรานอนอยู่ ก็ให้รู้จักว่าเรากำลังนอนอยู่ เรากินอะไร ก็ให้เรารู้จักว่าเรากินอะไร เราอาบน้ำ ให้เรารู้จักว่าเราอาบน้ำ เราถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ ให้รู้อยู่ทุกอย่าง เพื่อให้สติสัมผัสปัญญา รู้อาการต่างๆ ของเรา เราทำอะไรให้รู้อยู่ในงานนั้น หากเรารู้แล้วอย่างนี้ ก็เรียกว่าเรามีสติรู้อยู่ทุกอิริยาบถ

เราทำกิจการงาน เย็บปักถักร้อย เราทำอะไรต่างๆ เราทำอยู่ทำกิน ชักผ้า ชักผอน ล้างมือ ล้างถ้วยล้างชาม ทำงานอะไร ให้เรารู้ รู้ในงานนั้นตลอด ไม่ให้จิตของเราไปทีอื่น เราอ่านหนังสือก็ให้รู้ว่าเราอ่านหนังสือ เราเขียนหนังสือก็ให้รู้ว่าเราเขียนหนังสือ ฯลฯ เป็นการฝึกสติประจำวัน พอเรารู้จากสิ่งเหล่านี้ สติของเราก็ไวขึ้น

แล้วก็มาดูจิตของเรา จิตของเราวิ่งไปไหนเราก็ตาม ตามมาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน ผู้ที่ฝึกเป็นแล้ว พอเราจับจิตมาได้ เรามีสติคุมจิตอยู่ มันก็อยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน อยู่กับลมหายใจเข้าออก เราก็มาดูลมหายใจเข้าออก มันวิ่งออกไปเราก็ดึงจิตของเรามาคุมลมหายใจเข้าออกอีก

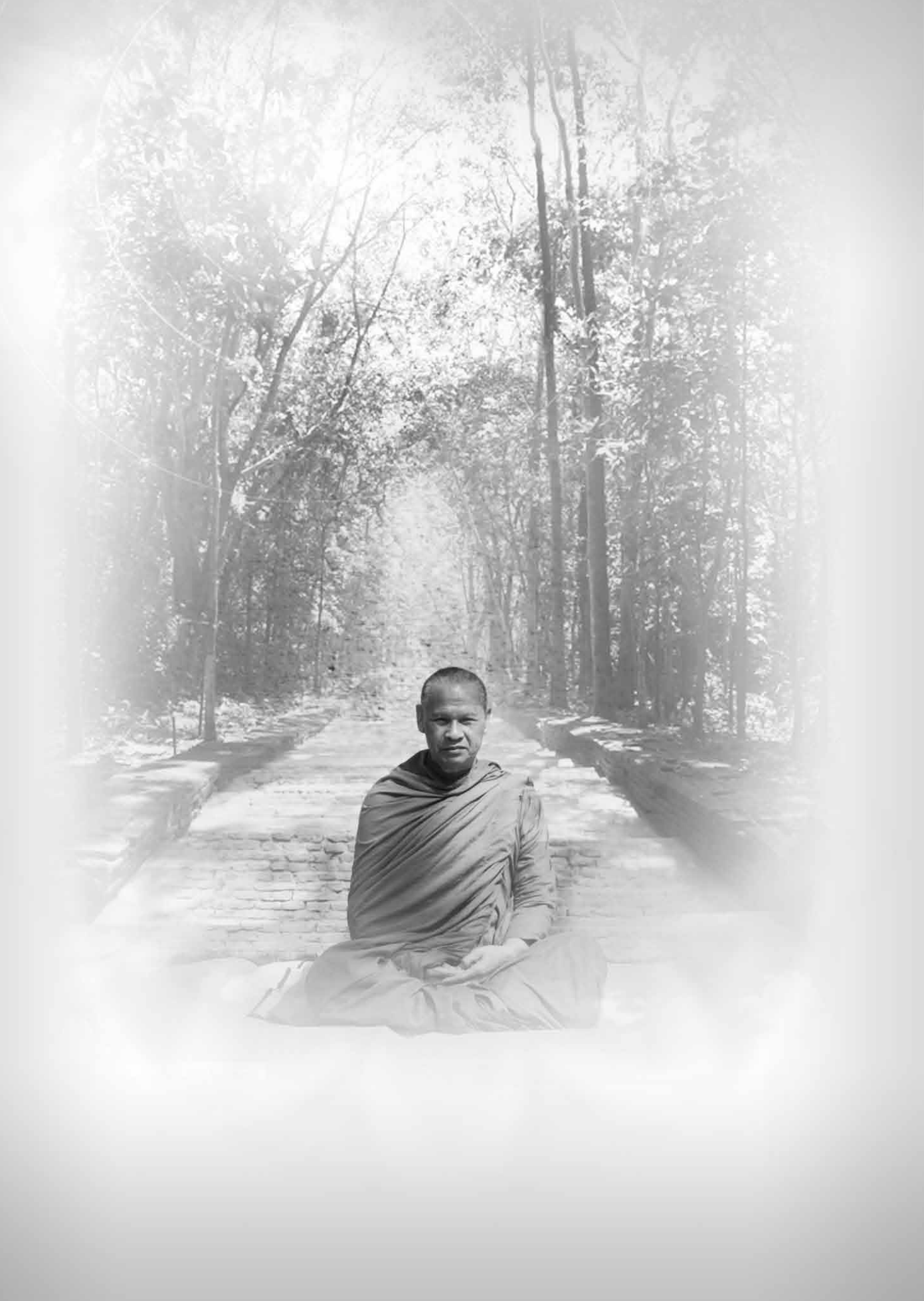
เมื่อเราฉลาด เรามีสติ คือเราเอาความคิดที่คิดไป มาคิดดูลม ก็เรียกว่าเอาจิตมาคิดดูลม อยากให้มันเห็นลม ถ้าเห็นลมเมื่อไรแล้ว จิตของเราก็คืออยู่กับลม นั้นมันจึงเห็น ถ้ามันยังไม่เห็น จิตของเรานั้นก็ยังไม่อยู่กับลม เราทวนเข้าไปเราก็ตะใจเหมือนกัน ถ้าอย่างไรๆ มันก็ไม่อยู่ มันก็เป็นเรื่องของจิตฟุ้งซ่าน

คนที่ทำได้ง่าย พอเราเอาจิตของเรามาคิดดูลม จิตก็นิ่งเห็นลมเข้าลมออก ลมเข้าแรงออกแรงก็รู้ ลมเข้ายาวออกยาวก็รู้ ลมเข้าเบาออกเบาก็รู้ ลมเข้าสั้นออกสั้นก็รู้ เมื่อมันรู้ ระยะที่มันรู้อยู่นั้นจิตอยู่กับลมแล้ว เราต้องเข้าใจ ถ้ามันอยู่นิดหน่อยเดี๋ยวมันออกไป นั่นแหละเรียกว่า *ขณิกสมาธิ* เราก็ดึงเอามันมาใหม่ เอามาคิดใหม่



ถ้าจิตอยู่กับลมอีก มันอยู่นานกว่าเดิม ก็ดูลม ลมมันละเอียดที่สุด เหมือนไม่มีลม หาลมไม่เจอเลย ตรงนี้คนก็กลัวตาย ว่าลมหายไปไหน เมื่อกลัวตายก็เลยออกจากสมาธิ ถอนออกมาเพราะความกลัวตาย เราอย่าไปกลัวตาย มันยังหายใจอยู่ แต่มันหายใจละเอียด หากเราหาลมไม่เห็น เราไม่ต้องไปค้นหาลมอีก ให้ใช้สติปัญญา จับจิตของเรามาอยู่กับข้อธรรมจรรยา ดูว่าจิตของเรามันเกิดอยู่ที่ไหน คิดอยู่ที่ไหน หรือว่ามีความสุขอย่างไร ภาวนานั้น ตัวนั้นแหละเป็นตัวจิต ก็เอามาไว้ที่หน้าอก หรือจุดใดจุดหนึ่ง เอาความสุขนั้น ความสุขที่จิตเสวยอยู่นั้นมาไว้ตรงหน้าอกของเรา เราก็ใช้สติปัญญาประคองความสุขนั้นไว้ คิดมันไว้ ให้มันคิดอยู่นั่น พอเราคิดอยู่มันก็สงบ ลึกลงไปๆ ถึง *อุปจารสมาธิ* แสงสว่างจะเกิดขึ้น ถ้าหากแสงสว่างไม่เกิดขึ้น เราก็ไม่ต้องเสียใจ การภาวนานี้ ไม่อยากให้เห็นอะไรเลย ไม่อยากให้เห็นแสงสว่าง ไม่อยากให้เห็นความสงบ ไม่ต้องคิดว่าอยากเห็นมัน แต่มันจะสงบของมันเอง อยากเห็นนรกสวรรค์ ก็อย่าไปคิดเลย ถ้าเราไปคิดอย่างนั้น จิตของเราจะไม่สงบเพราะเราอยาก คนที่ทำสมาธิได้ง่าย พอจิตสงบ มันนิ่ง เราจะเห็นความสุขเลย ใจที่ไม่เคยสุขสักที พอใจพักผ่อนมันสงบเลย มีปิติ แล้วก็มีความสุข มีปิติแน่นอนทุกคนเลย พอมันเห็นแล้วต้องมีแน่นอน ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ขนลุกขนพองเย็นเฉียบเข้าไปในใจ บางคนก็เหมือนก้อนสำลี พันทัว เหมือนสายฟ้าแลบแป๊บเย็นฉ่ำเลย บางคนก็กายเบาเหมือนกับจะลอยขึ้นฟ้าเลย เขาเรียกเบากาย แล้วก็เบาจิต จิตก็สงบ ทำไมจึงเบา เพราะมันวางนิวรณ์ธรรม มันไม่มีภาระ มันจึงเบา ถ้าเป็นอย่างนี้ มันก็มีความสุข มันสงบอยู่ ให้พยายามประคองสุขไว้

อาตมาอยากจะให้ข้ามเรื่องเสียงไป มันมีเสียงเหมือนโทรศัพท์ทางไกล ได้ยินแว่วๆ แต่มันก็ได้ยินอยู่ ถ้าเราเห็นนิมิตต่างๆ เหมือนเราพูดกันมันได้ยินเลย ถ้าเราเข้าไปในข่ายในระยะใกล้จะได้ยินหมดเลย ใครพูดเรื่องของเราอยู่ในกรุงเทพฯ นอกประเทศ ในประเทศ ฟังได้หมด ฟังเหมือนโทรศัพท์ แต่พอจิตของเราสงบเลยไปสักหน่อยมันก็ดับ พอถอยออกมามันก็ดัง มันมีสถานีของมันเหมือนวิทยุนั่นแหละ





จิตมันสงบไปพักหนึ่งของมันตรงนั้น เราก็อยาไปอวดว่ามีตาทิพย์หูทิพย์ บางคนไม่อยากเห็นก็เห็น เป็นชั้นของสมาธิ พอมันวางจากสิ่งเหล่านี้ มันสงบลึกลงไปเป็นชั่วโหม่ง ร่างกายจะว่างหมดเลย เหมือนกับเป็นอากาศเป็นลมไปหมด ไม่มีแขนมีขา มือก็ไม่เห็น ขาก็ไม่เห็น ตัวก็ไม่เห็นมันอยู่ที่ไหน มันจะอยากลืมตาดู แต่อย่าอยากลืมตาดูนะ มันไม่เห็นก็ช่างมัน เรามาดูที่จิตของเรา มันสงบอยู่ในอารมณ์อะไร เราก็ประคองจิตของเราเอาไว้ ตรงนี้มีความสุขมากๆ เห็นชัดเจน แต่พอต่อมานั้นยังไม่สุขจริงๆ ตรงนี้จิตเป็น *อัปนาสมาธิ* มีปีติสุขมากเพราะจิตหลงยึดสุข เบา ว่างตลอดเลย จิตว่างจากนิวรณ์ธรรม มันไม่อยากกินข้าว ไม่อยากดื่มน้ำ ไม่อยากได้อะไร อยากอยู่ในสุข สุขที่ไม่เคยเห็น *นิรามิสสุข* สุขที่เราทำสมาธิ เรื่องอื่นทั้งหมด เรื่องอยากได้อะไรทั้งหลายหายหมด เรื่องอยากยุ่งกับการงานก็หาย เรื่องเงินเรื่องทองทั้งหมดเลย

ครั้นจิตสงบเข้าไปถึงอัปนาสมาธิ ถ้าหากมันยังทิ้งทุกอย่าง ยังสุขอยู่ สบายอยู่ เฟื่องอยู่ ทานเรียกว่า *ฌวาน* (แปลว่า เฟื่อง) ถ้าเรามองดูอยู่เฉยๆ จิตสงบนิ่งเหมือนเราวางอุเบกขาเฉยๆ เราเรียกว่าอัปนาสมาธิ จะอยู่ใกล้ๆ กัน พอแยกออกก็รู้ทั้ง ๒ อย่าง ต่างกันนิดหน่อยเท่านั้น ตรงนี้จิตเกิดสงสัยว่า ใครจะรู้เหมือนเราไหม ทำอย่างไรคนอื่นจะรู้เหมือนอย่างเราบ้าง จึงต้องระมัดระวัง มันจะอวดว่าตนเองรู้ มันจะหลงทางตรงนี้ ต้องเตรียมตัวไว้ให้ดี มีคนหลงทางมาก คนเป็นบ้าเป็นอะไรตรงนี้เอง มันจะเทศน์ให้คนอื่นฟัง พูดให้คนอื่นรู้ สุขจริงๆ นะ ทำอย่างนั้นนะ ทำอย่างนั้นนะ ดังนั้น เราต้องละไป อย่าไปเทศน์ให้คนอื่นฟัง (ไม่ใช่พระอรหันต์) ให้ใช้สติปัญญาปราบตัวนี้ไว้

ต้องจำให้ตึนะ ตั้งแต่เริ่มนั่งบริกรรมภาวนา จิตของเราทำอย่างไร ตั้งสติของเราอย่างไร สัมผัสสัญญาความรู้ตัวอย่างไร เราตั้งจิตของเราอย่างไรให้มาทวนดู แล้วจิตของเราสงบลงป็นี่ เราวางอะไร จิตสงบอยู่ในอารมณ์อย่างไร เราก็ประคองจิตของเราให้สงบอยู่ในอารมณ์นั้น เมื่อจิตของเราสงบลึกลงไปเป็นอัปนาสมาธิ เราประคองจิตของเราให้สงบนิ่งอยู่กับอารมณ์นั้นได้อย่างไร คราวหลังเรานั่งทำสมาธิที่ไหน เราจะเข้าทางเดิมได้ เราจะเข้าทางเดิมได้ถูกต้อง เวลาเมื่อไรเกิดขึ้นมา เราก็ตัดออกๆ เหมือน



อย่างเดิม จิตของเราวางได้อย่างเดิม คนนั้นจะทำได้ทั่วไปหมด นั่งรถ เรือ เครื่องบิน นั่งอยู่ที่ไหนทำได้หมด อยู่ประเทศไหนก็ทำได้หมดเลย ถ้าชำนาญในการเข้า ออก อย่างนี้เรียกว่าคนทำได้ง่าย ทำได้รวดเร็ว ไม่ต้องกล่าวเรื่องนิรณธรรมให้ฟังเลย ส่วนผู้ที่ทำได้ยาก ทำอย่างไรจิตก็วิ่งหนีอยู่นั่นแหละ เดียวก็ไปตะครุบเอาตรงนี้ วิ่งไปตามเอาตรงนั้น สติของเราก็ตามล่าไปๆ จนถึงจุดที่มันหมดกำลัง มันก็ไม่ไปไหนหรอก ถ้ามันไปคิดอะไรอยู่ คิดถึงเงิน รถ บ้านช่อง คิดถึงคน ลูกเต้า คิดถึงหลาน เพื่อนฝูงก็แล้วแต่ มันจะวกไปจดจ่ออยู่ตรงที่นั่น พอจ่ออยู่ที่ไหน สติปัญญาของเราก็ไล่ตามไปทันที่นั่น มันไม่ไปไหนหรอก มันไปเกาะอยู่ ยึดมันถือนั่นอยู่ ก็ถามมันที่ว่าทำไมถึงยึดบ้าน บ้านของเธอรี มันจะตอบว่าบ้านของฉัน ถ้าบ้านของเธอ เธอตายไป เธอเอาไปด้วยได้ไหม ควรใช้สติปัญญาซักถามจิต ถ้าหากมันตอบว่าตายแล้วเอาไปด้วยไม่ได้ แล้วเอามาคิดทำไม ให้สงบอยู่ สบายอยู่ บ้านไม่ไปไหนหรอก เขาฝั่งเสาดีแล้ว ชั้นนี้ोटดีแล้ว สติปัญญาจะปรามจิต จิตที่ควรชู้ต้องชู้ ชูแล้วมันจะงง พองง เราก็จับเอาจิตขึ้นมาหลวมหายใจเข้าออก สำหรับผู้ฝึกยากต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ หาอุบายให้ถูก เพื่อให้จิตสงบมีสมาธิด้วยปัญญา

พอจิตอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานแล้ว จิตที่ควรข่มต้องข่มบังคับไว้ คล้ายๆ ประคับประคองไว้ไม่ให้จิตออกจากสมาธิ ส่วนจิตที่ควรยกย่อง คือเราอยากทำสมาธิ แต่ยังไม่ทำางานอะไรไม่เสร็จ เราก็รีบทำให้เสร็จ เก็บข้าวเก็บของ รีบทำสิ่งที่ขัดข้องอยู่ที่มันจะเป็นนิรณธรรม ที่จิตอยากให้เป็นเสร็จแต่งานมันไม่เสร็จหมดทุกอย่าง มันพอมีช่องจะทำได้ ถ้าใจอยากนั่งสมาธิระยะนั้นให้รีบนั่ง คิดหาวิธีเข้าห้อง หลบไปอาบน้ำหรือไม่อาบก็แล้วแต่ ระยะนั้น ถ้าเราเอนั่งสมาธิ จิตจะสงบเร็วมาก เพราะจิตใจมีศรัทธาเต็มที กำลังมองหาอะไรระยะนั้นมันจะตัดของมันเอง หลังจากสงบก็จะสุข ไม่ยุ่งอะไร จิตมันชอบของมันเอง คล้ายกับว่ามันชอบแล้ว ที่ไหนมันชอบมันก็สบาย เหมือนเราชอบอากาศ ชอบถ้ำ ชอบป่า ชอบร่มไม้ ลมพัดเย็น มันสบาย มีความสุขเร็ว ฉะนั้น จิตที่ควรยกย่องต้องรีบทำ จิตอยากทำสมาธิต้องรีบทำสมาธิ



เมื่อเราทำสมาธิกลางคืน จิตสงบอยู่ เราควรทำต่อไป ถึงเที่ยงคืนมันยังสงบ ยังสุขอยู่ ยังสบายอยู่ ก็อย่าไปทิ้งมัน ทำต่อไปจนสงบอย่างเต็มที่ ก้าวบันไดขั้นสูงขึ้นไป ชั้นลึกลงไปหนักแน่นเข้าไป เราจะสามารถทำให้จิตของเราก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ อย่าไปหยุด ต้องทำอยู่อย่างนั้น เราก็จับได้เลยว่า จิตของเราก้าวหน้าไปได้กี่ขั้น สงบอยู่ในขั้นอะไร พอได้อารมณ์นั้นจริงๆ แล้ว สมควรแล้วจึงนอน กราบพระแล้วจึงนอน และทบทวนดูว่าเราทำอะไรจิตของเราจึงสุขจึงสงบ ก็เอาจิตมาตั้งไว้ให้มันสงบอยู่ แล้วหลับไปด้วยกัน ถ้ามันชำนาญนะ เหมือนกับที่อาตมาทำอยู่ทุกวันนี้ พอมันรู้สึกตัว มันไปอยู่กับสมาธิของมันทันทีเลย มันอยู่ของมันเอง เรื่องของมันเอง มันจะจับอยู่ที่จุดนั้น มันจะลงสงบลึกอยู่ตรงตัวนั้น อยู่ประจำที่ของมันเองเลย เมื่อมันเป็นสมาธิจริงๆ เวลาเราหลับ เราจะไม่ฝันอะไรเลย เราต้องทำจริงๆ พอตื่นขึ้นมา มันรู้หน้าที่ของมันทันทีนั่นแหละ เรียกสติสัมปชัญญะ มันอยู่ดูแลจิตตลอด

เมื่อฝึกแล้วเราต้องเข้าใจในจิต จิตที่ควรขู่ต้องขู่ ไม่ขู่ไม่ได้ จิตที่ควรชมต้องชม ต้องประคอง จิตที่ควรยกย่องก็ต้องยกย่อง ก็เหมือนกับเราชูลูก มันไม่ฟังคำ ชูมันจนยอมเรา การชมก็เหมือนเราจับแขนเด็กไว้ไม่วาง แล้วไม่ให้มันไป นี่ชมมัน ที่ยกย่องก็ยกย่องว่าเด็กมันดี มันเรียนเก่ง สอนง่าย ก็ยกย่องมัน ให้มันรู้จักการทำงานดี จิตของเราก็เหมือนกัน มันไม่ชอบขู่อย่างเดียว มันต้องประเล้าประโลมเหมือนกัน คนก็เหมือนกันนะ เราชูลูกเดียว มันก็ไม่อ่านหนังสือ ไม่ทำงาน เอ็นมันอ่อนไปหมด ขี้เกียจไปหมด ถ้าเราหาวิธียกย่องบ้าง มันทำงานให้เราทั้งวันเลย ไม่เหนื่อย เด็กลูกน้องอยู่ในที่ทำงานของเราเหมือนกัน คนทำงานอยู่ในร้านนี้ เขาขายของให้เรา เขาช่วยเราหาเงินให้เรา เราต้องรู้จักพูดกับเขา ต้องรู้จักเลี้ยงเขา รู้จักคุยกับเขา อย่าไปขู่เขาอย่างเดียว ไม่ได้ ต้องให้อาหารกินดี แล้วก็พูดดีๆ ทำงานแข็งแรงดีนะ ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ พอเขาทำผิด อันนี้มันผิดต้องทำแบบนี้ อย่าไปขู่เขา เขาจะหนีจากเราเลย ไม่ค้าขายให้เรา เราก็ไม่ได้เงิน เราต้องฉลาด ต้องสอนเขาดีๆ ใจก็เหมือนกันเราต้องรู้จักวิธีในการฝึกฝนอบรมจิตใจ เมื่อมันสงบแล้ว เราจะเห็นความสุขชัด ลูกมันจะสงบก็เพราะแม่ฉลาด พ่อฉลาด มีแต่ชูลูกเดียว เรียนหนังสือก็ไม่เก่ง มีแต่ตีลูกเดียวก็เรียนไม่เก่ง ดีไม่ดีเป็น



ประสาท จิตก็เหมือนกัน อยากให้มันสงบ เราก็ต้องมีเทคนิคในการดูการนอนการคุม ต้องมีสติปัญญา สติปัญญานี้เป็นเรื่องที่ดีที่สุด มีมากเท่าไรยิ่งดี นี่แหละเป็นหลักของมัน

เมื่อเรามีสติคุมจิตของเราแล้ว เราจะมีสติในการพูด จะคุมเรื่องพูด กิเลสมันมี ต่างๆ นานา พอเราคุมพูด เราพูดเรื่องอะไร มันมีประโยชน์บ้างไหม หรือจะมีเหตุผล อุปมาอุปไมยอย่างไร เหมือนอาตมาพูดนี้มีประโยชน์บ้างไหม เรื่องนี้ให้ความสุขและให้ประโยชน์อย่างไร เราต้องมีสติในเรื่องที่เราพูดนั้น คนพูดไม่มีสติ มันผิดพลาด ที่แรก มันต้องพูดผิดพลาดก่อนบ้างทุกคน จึงรู้ว่าตนเองผิดพลาดมาก่อน เราจึงจะพูดถูกต้อง ได้ กระทำดีได้

เมื่อเรารู้จักคุมการพูดของเราได้แล้ว จึงมาคุมการคิดอีก เราคิดไม่ดีต้องรู้ คิดดี ต้องรู้ ต้องมีสติในการคิด ถ้าคิดเรื่องไม่ดีอย่าไปคิดขึ้นมา ถ้าคิดเรื่องดีจึงคิด

ถ้าละเอียดขึ้นอีกนิด การบำเพ็ญด้านจิตใจ ควบคุมได้ห้ามได้ ถ้าคุณคิดไม่ดี ปล่อยมันไปเสีย ถ้าคิดดีจึงควรคิด ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ควรจะคิดอยู่แต่สิ่งนั้น คิดแต่สิ่งที่ดี คิดดีแล้วจิตมีความสุข รู้แล้วมันก็ขยันของมันเอง ถ้าคิดดี มันมีความสุข ถ้าเอา ด้านวัตถุออกมาอ้าง ทำถนน ทำรถ เครื่องบิน เรือ เครื่องนุ่งเครื่องห่ม ฯลฯ คุณคิดดี ทำดี คุณก็ขายได้ มีเงิน มีความสุข จิตก็เหมือนกัน ถ้าจิตของคุณคิดดี จิตของคุณก็ไม่ทุกข์ จิตของคุณต้องสุข จิตของคุณต้องเบา แต่ถ้าคุณคิดไม่ดี คุณก็ทุกข์ ถ้าคุณทำไม่ดี ผลงานของคุณก็ไม่ดี ขายไม่ออก ถ้าคุณพูดไม่ดี เดียวก็ผิดเถียงกัน ทุกข์กัน มันจะทุกข์เกิดขึ้น ถ้าคุณโกรธคุณเกลียด คุณต้องมีความทุกข์ของคุณเอง

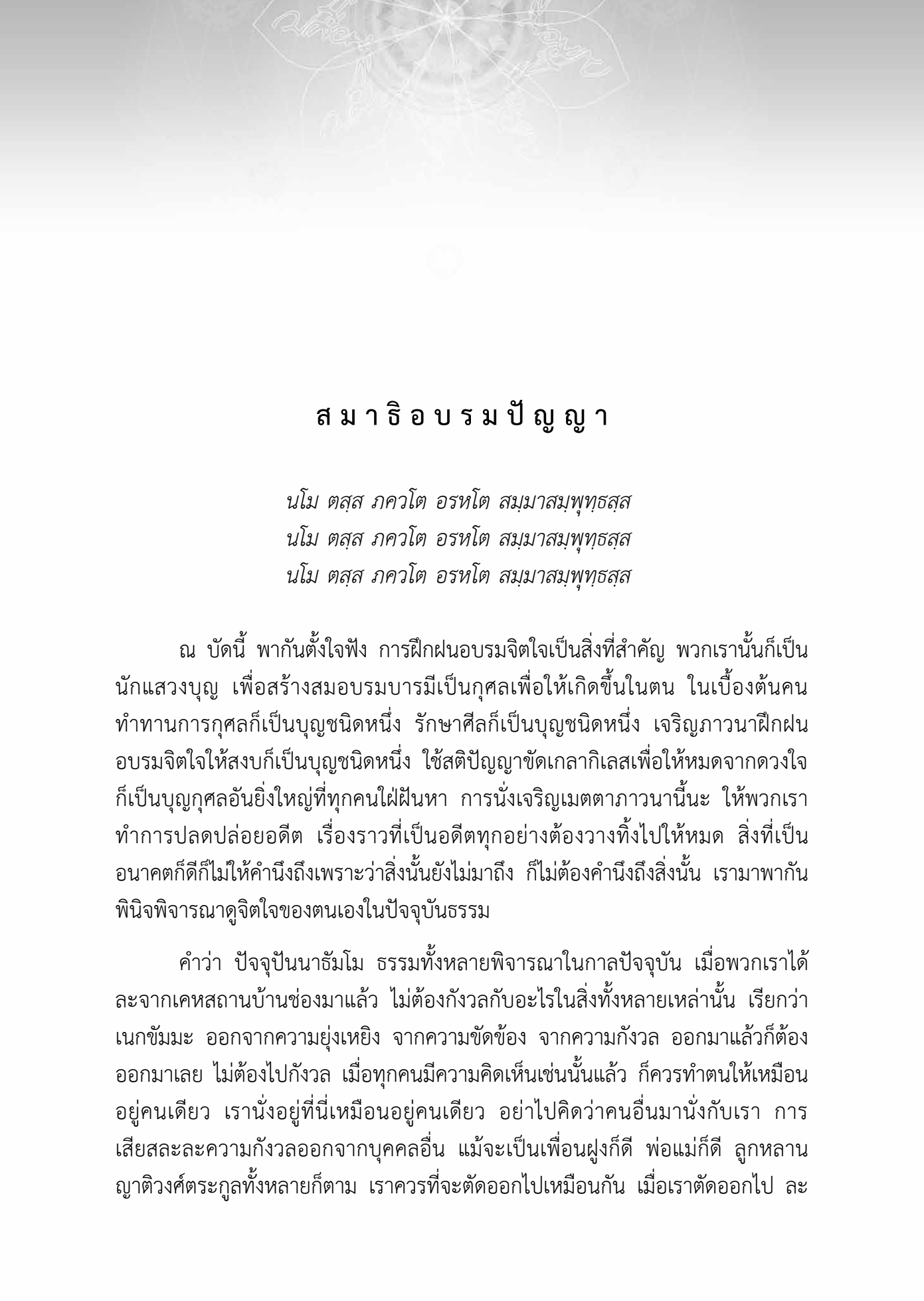
การภาวนาในชีวิตประจำวันที่จะทำให้ตนเองมีความสุข เราจะต้องดูการยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ กินอะไร ไปห้องน้ำล้างมือ ดูอยู่ ดูใจตนเองมันคิดเรื่องอะไรจึงสงบ ล้างมือ ทำอยู่ทำกิน ระลึกอยู่ตลอด คนชนิดนี้แหละเขาทำสมาธิตลอด ทำอาหารเขาก็ทำสมาธิ ล้างถ้วยเขาก็มีสมาธิ มีความเพียรอยู่ตลอด ภาวนาอยู่ตลอด เดินไปห้องน้ำ เขาก็ภาวนา นั่งถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ เขาก็ต้องพิจารณาดูจิตอยู่ เขาเรียกว่าคนภาวนา อยู่เนื่องเนี้ยบ ไม่ต้องมานั่งคุมขังจึงเป็นภาวนา คนชนิดนี้เรียกว่าคนฉลาด ฉลาดภาวนา อยากให้ทำอย่างนั้น อย่าไปคอยให้ถึงเวลาเสียก่อนจึงไปนั่งทำสมาธิ เวลาอ่านหนังสือ



ก็มีสมาธิกับหนังสือ เวลาเขียนก็มีสมาธิกับเขียนหนังสือ เราเย็บปักถักร้อยก็มีสมาธิ ตัดเล็บมือ ตัดอะไรๆ ทำอะไร เราก็มีสมาธิจดจ่อจิต ใช้สมาธิเข้าไป ใจของเราก็สงบอยู่ ตลอดกับสิ่งนั้น แต่อย่าไปคิดกับสิ่งที่มันมีความทุกข์ มันไม่ดี อย่าเอาจิตไปไว้ เราคิดทำสมาธิอยู่กับสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีเรารีบแก้ไขเร็วๆ อย่าให้มันอยู่นานกับจิตของเรา ก็เรียกว่า คนมีความเพียรอยู่เนืองนิตย์ ไม่ขาด เว้นจากนอนหลับเท่านั้น คนชนิดนี้ทำจิตให้สงบ อยู่ตลอด

พระอริยเจ้าหรือครูบาอาจารย์ที่ท่านทำได้ จิตของท่านจะเป็นสมาธิอยู่ตลอด ท่านพูดคุยอยู่อย่างนี้ก็เป็นสมาธิเพราะจิตไม่ออกไปยุ่งกับใคร เรื่องอะไร มันเป็นสมาธิของมัน มีแต่ใช้สติปัญญาสั่งให้จิตที่จะส่งออกมาคุยเรื่องอะไรเท่านั้น จะคุยเรื่องอะไร เขาก็มีจิตกำกับอยู่ตลอดเวลา มีสมาธิ ครูบาอาจารย์ที่จะถึงแก่ชีวิตด้วยเครื่องบิณฑก หรืออะไร ท่านเตรียมพร้อมอยู่ตลอดแล้ว ท่านไม่กลัว มีสมาธิ มีปัญญาประกอบตนเอง อยู่ เรียกว่าเตรียมตัวตายทุกเวลา จะไปกลัวทำไม เพราะมันตายอยู่แล้วแต่ยังไม่ตาย ท่านไม่กลัวแล้ว ถ้าท่านวางปู้ของท่านก็ทิ้งไป ไม่มีปัญหาอะไร บางคนไม่เชื่อก็ว่าจะไปได้ อย่างไม่รู้ คนไม่ได้ฝึกสมาธิ ไม่ได้ฝึกจิต ไม่รู้ เพราะจิตของเรามันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ให้มันอยู่อย่างไรมันก็อยู่ เคยเห็นไหมเรายึดทุกข์เราก็กุศลทุกข์ตลอด เรายึดสุขมันก็สุขตลอด คือจิตของท่านวางอยู่ตลอด มันก็อยู่ด้วยการวาง ถ้าจิตอยู่ในสมาธิมันก็เป็นสมาธิ ตลอด อาตมาสำรวจเรื่องนี้ จึงรู้สึกว่าการพุทธศาสนาสอนอย่างลึกซึ้งมาก ละเอียดสุขุม จึงเห็นชัดว่าครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกจิตดีแล้ว พ้นแล้ว จิตสะอาดบริสุทธิ์ ทำไมจึงสะอาด ไปถึงกระดูก มันน่าอัศจรรย์อยู่ตรงนี้ซิ ทำไมกระดูกจึงเป็นพระธาตุ จึงขาวสะอาดเป็น แก้วได้ คุณวิเศษของหลวงปู่มันสะอาดถึงกระดูก น่าจะสะอาดแคใจ กระดูกก็เป็นกระดูกอยู่ เช่นเดิม แล้วก็ไปนิพพานใช้ไหม นี่สะอาดถึงกระดูกตลอด ไปหล่อหลอมอะไรถึงกระดูก ได้ มันลึกซึ้งจริงๆ

พระพุทธศาสนาลึกซึ้งมาก ศาสนาอื่นก็ดีอยู่ แต่ดีคนละอย่าง ก็ให้เขาถือนั่นไป ไม่ว่าอะไรเขา มันเรื่องของเขา แล้วเราก็เป็น *ปรัสนัญดา* เข้าชุมชนอะไรไปได้ทุกประเทศ ไม่ทะเลาะไม่ได้เถียงแน่นอน



ส ม า ร ถ อ บ ร ม ป ญ ญา

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ณ บัดนี้ พวกกันตั้งใจฟัง การฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ พวกเรานั้นก็เป็น
นักแสวงบุญ เพื่อสร้างสมอบรมบารมีเป็นกุศลเพื่อให้เกิดขึ้นในตน ในเบื้องต้นคน
ทำทานการกุศลก็เป็นบุญชนิดหนึ่ง รักษาศีลก็เป็นบุญชนิดหนึ่ง เจริญภาวนาฝึกฝน
อบรมจิตใจให้สงบก็เป็นบุญชนิดหนึ่ง ใช้สติปัญญาขัดเกลากิเลสเพื่อให้หมดจากดวงใจ
ก็เป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ที่ทุกคนใฝ่ฝันหา การนั่งเจริญเมตตาภาวนานี้แหละ ให้พวกเรา
ทำการปลดปล่อยอดีต เรื่องราวที่เป็นอดีตทุกอย่างต้องวางทิ้งไปให้หมด สิ่งที่เป็น
อนาคตก็ดียกไม่ให้น้ำถึงเพราะว่าสิ่งนั้นยังไม่มาถึง ก็ไม่ต้องคำนึงถึงสิ่งนั้น เรามาพากัน
พิจารณาจิตใจของตนเองในปัจจุบันธรรม

คำว่า ปัจจุบันนารัมโม ธรรมทั้งหลายพิจารณาในกาลปัจจุบัน เมื่อพวกเราได้
ละจากเคหสถานบ้านช่องมาแล้ว ไม่ต้องกังวลกับอะไรในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เรียกว่า
เนกขัมมะ ออกจากความยุ่งเหยิง จากความขัดข้อง จากความกังวล ออกมาแล้วก็ต้อง
ออกมาเลย ไม่ต้องไปกังวล เมื่อทุกคนมีความคิดเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็ควรทำตนให้เหมือน
อยู่คนเดียว เรานั่งอยู่ที่นี้เหมือนอยู่คนเดียว อย่าไปคิดว่าคนอื่นมานั่งกับเรา การ
เสียสละละความกังวลออกจากบุคคลอื่น แม้จะเป็นเพื่อนฝูงก็ดี พ่อแม่ก็ดี ลูกหลาน
ญาติวงศ์ตระกูลทั้งหลายก็ตาม เราควรที่จะตัดออกไปเหมือนกัน เมื่อเราตัดออกไป ละ



ออกไปแล้ว เราก็ก็นอนอยู่คนเดียว เมื่อเหมือนอยู่คนเดียวแล้วก็มาดูจิตใจของพวกเรา ให้มีสติความระลึกได้ สัมผัสปัญญะความรู้ตัว จิตคือความคิด ให้รู้ว่าจิตของตนเองคิดอยู่ที่ไหนในปัจจุบันนี้ คิดอยู่กับตนกับตัวไหม

บัดนี้ เราจึงมาตั้งข้อธรรม grunnan เอาไว้ จะเอาลมหายใจเข้าออก ก็พุทโธ อานาปานสติ grunnan แปลว่า ลมหายใจเข้าออก ถ้าหากไม่มีข้อธรรม grunnan ในจิตของตนเองยึดเหนี่ยวอยู่ จิตก็ย่อมล่องลอยไปตามกระแสของกิเลสตลอด เหตุฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนเอาไว้ให้มีข้อธรรม grunnan เพื่อให้จิตใจของพวกเรานั้นยึดเหนี่ยวอยู่กับข้อธรรม grunnan เกาะอยู่กับข้อธรรม grunnan จิตนั้นจึงจะมีที่อยู่ที่พัก ที่ยึดเหนี่ยวเอาไว้เป็นอารมณ์ตั้งอยู่

จิตใจของคนเรานี้แม้จะฝึกยากเพียงไรก็ตาม ก็สามารถที่จะฝึกได้ เราทั้งหลาย ไม่ต้องท้อถอย ไม่ต้องอ่อนแอท้อแท้ การฝึกฝนอบรมจิตใจต้องทำจริง เพราะทำจริง ก็จะเห็นของจริง ทำเล่นก็ไม่เห็นของจริง ไม่เห็นความสงบ การที่เราเสียสละไม่ยุ่งเหยิงกับอะไรนี้แหละ เป็นเรื่องที่สำคัญในการปฏิบัติ

บัดนี้ เราควรที่จะนำจิตของพวกเรานั้นเข้ามาไว้กับข้อธรรม grunnan ด้วยกันทุกคน ให้จิตของเรานิ่งอยู่กับลมหายใจเข้าออก ถ้าหากเราจะเอาหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” อย่างนั้นก็ได้ ตามครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านสอนเอาไว้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติก็กำหนดลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเอง เอาอะไรมาดู ก็คือเอาจิตที่คิดนั่นเองมาดู ดูลมหายใจเข้าออก ให้เราหายใจให้สบาย สบาย หายใจให้ปลอดโปร่ง หายใจให้โล่งๆ นั่งให้สบาย ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น แล้วหลับตาพิจารณา นำจิตของตนมาไว้กับข้อธรรม grunnan คือลมหายใจเข้าออก อย่าให้จิตของเราไปที่ไหน



ถ้าจิตของเราแลบออกไปภายนอก หรือแวบออกไปภายนอกก็ดี เราควรที่จะนำจิตของเราคืนมาไว้กับลมหายใจเข้าออกอยู่ที่ปลายจมูกของเรานี้ ที่ลมสัมผัสเข้าออกเราก็ค่อยทำไปเรื่อยๆ อย่างนั้น อย่าไปบังคับจิตของตนเองเกินไป อยากให้มันอยู่เร็วเกินไป จิตมันจะยิ่งดิ้นรนกระเสือกกระสน ยิ่งจะฟุ้งซ่าน

เหตุฉะนั้น บุคคลที่มีความฉลาดในการทำสมาธิ ก็ย่อมใช้สติสัมปชัญญะของตนนั้นตามดูจิตของตน ถ้าจิตออกไปก็ดึงจิตคืนมาคิดอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ทำบ่อยๆ อย่างนี้ พอมันเคยชินแล้ว จิตก็จะอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน กับลมหายใจเข้าออกได้ หายใจเข้ายาวให้รู้ หายใจออกยาวให้รู้ หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้ ให้รู้อยู่ที่ลม ไม่ให้รู้ที่อื่น แม้หากเรายังไม่เห็นลมสัมผัสก็ตาม แต่มันก็ต้องมีอยู่ดี ลมหายใจเข้าออก เราก็คควรเอาจิตของเรามาติดดู จ้องดูลมอยู่ แต่หายใจให้สบายๆ เมื่อเราอยากสบาย เราต้องทำตนเองให้สบาย

ทีนี้ ถ้าร่างกายของเรามันเจ็บปวดตรงนั้นตรงนี้บ้าง เราก็อย่าไปสนใจเรื่องความเจ็บปวด มาสนใจเอาจิตของเราไว้กับข้อธรรมกรรมฐานดีกว่า เพราะการเจ็บปวดแข่งปวดขานั้น มันไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไร เจ็บหลัง เจ็บบั้นเอวก็ดี หรือร้อน หรือหนาว มันไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไร เราก็อย่าไปกังวลกับสิ่งที่มันเจ็บปวดนั้น เวทนานั้น วางไว้ต่างหากเฉยๆ ถ้าหากเรามีจิตใจกล้าหาญอย่างนี้ก็จะสามารถฝึกจิตใจของเราได้ง่าย เราควรที่จะพิจารณาครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านก็นั่งมาตั้งแต่บวชจนถึงเฒ่าถึงแก่ไม่เห็นขาท่านขาดไปไหน บั้นเอวท่านขาดไปไหน ไม่เห็นท่านเป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไรมากมาย บางท่านบางองค์ยังเดินได้ถึง ๘๐-๙๐ ปี ท่านก็บำเพ็ญมาแล้ว เราก็คควรที่จะนึกถึงท่านอย่างนั้น ท่านก็ยังทำได้ แต่พวกเรานี้จะไปอ่อนแอท้อแท้ทำไม ทำให้จิตใจของเราเข้มแข็งขึ้นมา ระลึกถึงครูบาอาจารย์เช่นนั้น ท่านทำได้ ไม่เห็นท่านเป็นอะไรหนักหนา เราก็อ่านทำภาวนากันจริงบ้างสิ จะพากันไปกลัวอะไรมากนัก เราต้องอดทนต่อผู้เฒ่านะ จิตใจของเราจึงจะสงบเป็นสมาธิ



นี่เราคิดเห็นเช่นนี้เอง เราก็ควรจะนำจิตของตนมาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน ถ้าเราละออกมาแล้ว เราไม่มีความกังวล กายวิเวกแล้ว ไม่ต้องทำงานอะไร จิตตวิเวก เราจะฝึกจิตของเราให้สงบเป็นจิตตวิเวกอยู่เดี๋ยวนี้ เป็นหน้าที่ของตนเองจะปฏิบัติ ถ้ากำลังยังฝึกหัดอยู่นี้ จิตของเรานั้นมีความกังวล

กามฉันทนิเวรณ เกิด **นิเวรณธรรม** ถ้ามันอยากเพลิดเพลिन ท่านก็ให้เพ่งอสุภกรรมฐาน ที่นี้กามมันเป็นของที่หลอกลวงเฉยๆ อย่าไปยุ่งกัน ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้มันก็วางได้

ถ้ามันมี **พยาบาทนิเวรณ** เกิดขึ้น มีความอิจฉาพยาบาทคนอื่นเวลานั่งอยู่ เราก็ควรที่จะรู้ พวกมันตั้งใจแผ่เมตตาว่า ไปพยาบาทอาฆาตจองเวรเขาทำไม เขาก็อยากอยู่สบาย เราก็อยากสบาย มันจะหายจากพยาบาทนิเวรณ

ถ้าถีนมิทธนิเวรณ การ่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้น เราก็นึกถึงครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์จะมา่วงเหงาหาวนอนเหมือนอย่างตนเองนี้หรือ เรานอนมานานแล้ว เราควรที่จะปลุกจิตใจให้เข้มขึ้น ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อให้จิตใจของเราเข้มขึ้นเบิกบานว่าเราจะทำความดีทำความสงบ เมื่อหากเข้มขึ้นขึ้นมาแล้ว เราก็ละนิเวรณธรรมข้อนี้ได้

บัดนี้ **อุทธัจจกุกกุกจนิเวรณ** ถ้ามันเกิดขึ้น จิตใจฟุ้งซ่านรำคาญ คุณก็ไม่อยู่ คิดแฉลบไปโน่นไปนี่ แฉลบไปโน่นไปนี่อยู่ ทำอย่างไรก็ไม่อยู่นั้น ท่านให้พากันระลึกถึงมรณานุสติกรรมฐาน ระลึกถึงความตายสัปดาห์จิตฟุ้งซ่านเอาไว้ ถ้าจิตใจของเราคิดไปอยู่ คิดไปโน่นไปนี่อยู่ เราก็ควรจะพิจารณาว่า จะคิดไปไหน คิดไปไหนก็ตายเหมือนกัน ทั้งนั้นในโลกนี้ มันจะคิดวนวายไปทำไม นี่เรียกว่าระลึกถึงความตายเป็นเครื่องสัปดาห์กันจิตฟุ้งซ่าน เมื่อมันเห็นแล้วมันไปทีไหน มันก็ต้องตายเหมือนกัน จิตจะหดหู่ขึ้นมา ก็จะมาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานอย่างเดิม นี่ผู้ฝึกง่าย



วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย วิจิกิจฉานี้เวลานั่งเข้าไป มันจะสงบหรือ มันจะมีความสุขหรือ จะเอาข้อธรรม grunnan ข้อไหนจึงจะถูกกับจริตของตนหรือ เราอย่าไปกังวลอย่างนั้น เราควรที่จะละความวิจิกิจฉาของเราออกไปเสีย ตั้งใจว่าเราจะเอาข้อธรรม grunnan ข้อเดียว เอาลมหายใจเข้าออก เราก็ดูลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่ต้องเอา grunnan ข้ออื่น ตั้งจิตตั้งใจบำเพ็ญตามข้อธรรม grunnan ข้อนี้

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบำเพ็ญอย่างนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่าเป็นยอดของกฎแห่ง grunnanทั้งหลาย นี่คือนานาปานสติ grunnan ถ้าหากเราฝึกทำลมของเราให้ผ่อนคลายเบาลงไปเรื่อยๆ หายใจเบาๆ สบาย ใช้สติสัมปชัญญะดูจิตของเรา เอาจิตของเรามาไว้กับข้อธรรม grunnan หายใจให้สบายๆ ลงไป นิเวศธรรมทั้งหลายนั้นเราจับไปแล้ว เราปล่อยวางตามที่เราหาวิธีละไปแล้ว เราก็มาหายใจให้สบายๆ เมื่อเราหายใจสบาย..เบาลงไปเรื่อยๆ เราก็มาดู จิตของเราอยู่กับข้อธรรม grunnan กับลมหายใจเข้าออกใหม่

ถ้าจิตของเราอยู่ว่าลมหายใจเข้าออกมีอยู่สักพักหนึ่ง ก็นั่นแหละ เรียกว่าจิตเป็นขณิกสมาธิ สงบเพียงนิดๆ หน่อยๆ เฉียดๆ เท่านั้น แล้วจิตก็จะถอนออกจาก grunnan ไป ถ้าเราพิจารณาไป ประคองจิตของตนอยู่ เดี่ยวลมหายใจเข้าออกละเอียดเบาลง เดี่ยวลมหายใจเข้าออกเหมือนหมดไป เหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออก เราอย่าไปกลัวตาย เพราะจิตและลมหายใจของเราละเอียดสุขุมเฉยๆ แต่มันหายใจอยู่ แต่มันมองไม่เห็น เพราะลมหายใจเข้าออกเบามาก

เมื่อมันมองไม่เห็นลมหายใจเข้าออก ตรงนี้แหละ เราจะเห็นร่างกายของเราเบา สบาย ใจก็เบาขึ้นมาบ้าง สบายขึ้นมาบ้าง สงบ ใจก็สงบขึ้น เราก็จะเห็นชัดเจนว่า ในระหว่างนี้จิตใจของเราสงบแต่ยังไม่สงบมาก เมื่อเราไม่มีลมหายใจเข้าออกแล้ว เราควรที่จะรู้ว่าใจสงบ ใจสบาย ใจเบา เอามาตั้งไว้ตรงท้องน้อย ตรงหน้าอก ตรงไหนมันสบายกว่ากัน เอาอะไรมาตั้งไว้ เอาความสบาย ตัวเบา เบา สบาย มีความสุขนิดหน่อย ตัวนั้นแหละเป็นตัวจิต เพราะว่ามันสุข มันเบา ตัวนั้นแหละเป็นตัวจิต แล้วก็มาตั้งไว้



ตรงไหน บางคนชำนาญเอาความรู้สึกนั้นมาตั้งไว้ที่หน้าท้องน้อย หรือที่ตรงหน้าอก ก็ตั้งที่หน้าอก ให้ความรู้สึกนั้นอยู่ตรงนั้น แล้วก็ใช้สติสัมปชัญญะประคองจิตเอาไว้ เราประคองจิตของเราไว้ตรงนั้นแหละ ไม่ให้จิตมันไปที่ไหน จิตก็จะสงบลึกลงไปนาน เราไม่ได้สนใจเรื่องลมเลย เราดูแต่จิตใจของเรา กายของเราก็จะเบาสบายลงไปเรื่อยๆ จนจะเหมือนไม่มีกายเกิดขึ้น มันเบามาก

ตรงนี้มันจะมีปิติเกิดขึ้น คำว่าปิตินั้น ขนลุกขนพองนั้นก็ปิตินิดหนึ่ง ทำไมจึงมีปิติ เราก็ก็นึกถึงความเบาความสบาย ความสุขเกิดขึ้นนั่นเองมันจึงมีปิติ บางบุคคลนั้นเย็นแปลบเข้าไปในหัวใจ บางคนก็น้ำตาไหล บางคนก็กายเบาเหมือนจะลอยไปบนฟ้า อากาศ บางคนก็ตัวใหญ่เหมือนจะเต็มห้องทั้งหลายเหล่านี้ก็เป็นปิติทั้งนั้น แต่มันก็จะไม่เกิดกับพวกเราหมดทุกอย่าง เกิดอย่างหนึ่งหรือสองอย่างเท่านั้น

แต่ละบุคคลเมื่อปิตินั้นสงบระงับไป ใจก็เลยมีความสุข รู้อยู่ว่าจิตของเราสงบอยู่ เราก็ก็นึกถึงอดีตที่เดิม จิตสงบอยู่ ว่างสบาย มีความสุข เราประคองจิตของตนให้สงบอยู่นั้นแหละ ถ้ามันเกิดแสงสว่างขึ้นมาเป็นสีเหลือง สีแดงก็ดี สีเขียว สีขาวก็ดี มันเกิดสับสนกันอยู่นะ เราอย่าเพิ่งไปดูแสง เรามาดูที่จิตใจของเรา อยู่ในอารมณ์อะไร ระยະนั้น แสงมันจึงเกิดขึ้น

ถ้าหากเรารู้จักอารมณ์นี้แหละ เรากำลังยึดอารมณ์นี้ เสวยอารมณ์นี้อยู่แสงสว่างก็เกิดขึ้น เราต้องประคองจิตของเราอยู่ในอารมณ์นั้น ให้แสงสว่างมันเกิดขึ้นมาจำกัดเจน แสงสว่างที่เกิดขึ้น มันจะเห็นภาพต่างๆ หรือเห็นนิมิตต่างๆ เกิดขึ้น ตรงนี้มันตื่นเต้น เราไม่อยากให้ไปยุ่งเหยิง ไปเกี่ยวข้องกับแสงสว่าง แต่ว่าแสงสว่างเกิดขึ้นแล้วมันไม่เคยเห็น มันก็ตื่นเต้น อยากดู พอเราอยากดูแสงเท่านั้นแหละ แสงนั้นมันก็จะดับไป เพราะจิตของเรานั้นถอนออกจากข้อธรรมกรณฐานที่เราตั้งเอาไว้ แสงสว่างมันก็ต้องดับไป มันจึงเกิดๆ ดับๆ พอมาตั้งหลักพิจารณาจิตให้สงบอยู่ แสงสว่างมันก็เกิดขึ้น มันก็จะเป็นอย่างนี้ แล้วจะเห็นถูกต้องชัดเจนเพียงใดก็ตาม ไม่ควรยึดมันถือนั่นในแสงนั้น



เราภาวนา อย่าอยาก อย่าพากันอยากเห็นนรก-สวรรค์ เห็นเบอร์ เห็นหอย เห็นโน่น เห็นนี่ อย่าไปคิด คิดแล้วมันก็ไม่เห็นละ เพราะถ้าเราฝึกจิตใจของเราให้สงบ เป็นสมาธิ มันจะเกิดขึ้นเอง เห็นเอง เพราะมันเกิดจากความสงบ แสงสว่างทั้งหลาย เหล่านั้น ไม่ใช่มันเกิดจากความนึกคิดเอาเอง เกิดจากจิตใจสงบ แสงสว่างมันจึงเกิดขึ้น นี่พูดถึงบุคคลที่จะมีแสงสว่าง

บางบุคคลนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับแสงสว่าง จิตใจสงบ นิ่งสบาย เบาสบาย เต็มมัน ก็มีปิติ เต็มมันก็สุข สลับกันอยู่ เราก็ต้องไม่คิดอยากเห็นอะไรนะ จิตใจของเราสงบอยู่ มีแต่ประคองจิตใจของตนเองให้อยู่นิ่ง สงบนานๆ ที่สงบอยู่ชั้นกลางเรียกว่า **อุปจารสมาธิ** เกิดขึ้น นิ่งได้แล้ว ๒๐ - ๓๐ นาที จึงถอยออกจากสมาธิ ถ้าถอยออกเราก็พยายามที่จะ ประคองจิตใจของเราไม่ให้ถอยออก ประคองเอาไว้ให้อยู่ในอารมณ์นั้น เพราะมันอยู่นาน มันก็สงบลึกลงไป สงบลึกลงไปอีกพักหนึ่ง มันจะได้ยินเสียงอย่างละเอียด คนพูดเรื่องของเรายู่ว่าไหน รู้เข้าใจ ฟังเหมือนเสียงโทรศัพท์ อันนั้นเราก็ไม่ยากให้สนใจ ว่ามันอยู่ในความสงบขั้นไหน เราไม่ต้องไปหลงอยู่นั้น เราควรที่จะพากันประคับประคอง จิตใจของตนนั้นให้สงบ อยู่ในสถานที่ตนเองตั้งเอาเข้าไว้ แต่นี้จิตใจสงบมากขึ้น

บางคนเหมือนตกลงไปในเหว บางคนก็วูบลงไป เมื่อมันวูบลงไปเช่นนี้เองมัน สงบลงไปลึก ร่างกายมันก็ว่าง เหมือนไม่มีกาย ไม่มีหน้ามีตา ไม่มีแขนไม่มีขา ระยะนี้ เราอยากลืมตาดู อย่าไปลืมตาดู เราควรที่จะดูจิตของเราว่ามันสงบอยู่ในอารมณ์อะไร มันจึงว่างเหมือนอย่างร่างกายไม่มีสักชิ้นส่วน เรียกว่า กายเบา เบากาย แล้วก็เบาจิต จิตก็สงบเป็นสมาธิ นิ่งอยู่ในความสุขและความเบา เบาตรงนี้ สงบตรงนี้เอง มันจึงสงบ นาน มันไม่มีปวดแสบ ปวดชา ปวดหลัง ปวดเอว ไม่มีร้อน ไม่มีหนาว ไม่มีหิว ไม่มี กระหาย ไม่อยากได้อะไรในโลกนี้ อยากอยู่สุข สุขสบาย นี่ว่ากำลังมีความสุข ความสงบ จิตสงบถึงอัปปนาสมาธิ แนบแน่นมั่นคง ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน นิ่ง รู้ว่าสงบอยู่ แม้จะมีเสียงแว่วๆ ก็ตาม แต่มันดังนิดๆ แว่วๆ แต่มันก็ปล่อยวางมารู้แต่จิตใจของตนเองสงบเป็นสมาธิอยู่



ถ้าหากมันว่างไปหมด เราไม่เห็นอะไรเลย จิตก็ไม่เห็น มีแต่ว่างเปล่าอยู่ นั่งได้ อยู่เฉยๆ ไม่รับรู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าจิตอยู่ที่ไหน อันนั้นเป็น**อัปนาฌาน** ฌานนั้นต้อง ปล่อยให้ว่าง เฟ่งแต่ความว่างอยู่ ฌานแปลว่า เฟ่ง

ถ้าเป็น**อัปนาสมาธิ** มันรู้ที่อยู่จิตของตนเองสงบอยู่ที่ไหน ในข้อนี้แหละ ถ้าหากเราเห็นว่าร่างกายไม่มี มันก็นั่งได้ทน มันไม่เจ็บปวดที่ไหนแล้วเพราะมันว่าง มันไม่ยึดร่างกาย มันมายึดแต่ความสงบสุข จิตก็ยอมสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่ นี่มันเป็นอย่างนี้ การปฏิบัติ พวกปฏิบัติง่าย การทำสมาธิ เราควรที่จะรู้ว่าจิตของเราสงบนิ่งอยู่ เหมือน อยู่คนเดียวแล้วเป็นความสุข เดี่ยวมีปิติ เดี่ยวมีความสุข หมดปิติ มีแต่ความสุขกับความว่าง ร่างกายก็ไม่มี อยู่สุข สุขสบายอยู่อย่างนั้น นี่รู้ที่อยู่จิตสงบอยู่กับความสุข การทำสมาธิเป็นระดับๆ มาแต่เบื้องต้น จะเป็นเช่นนี้

แต่บางบุคคลนั้น ไม่สามารถจะควบคุมดูแลจิตใจของตนให้สงบระงับเป็นสมาธิ ได้อย่างนี้ มีแต่จิตฟุ้งซ่าน วิ่งไปนั่นไปนี่ แฉลบไปนั่นไปนี่ ไม่อยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน บุคคลชนิดนี้ต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ คำว่า **ปัญญาอบรมสมาธิ** นั่นก็คือว่า เราต้อง ฝึกสติสัมปชัญญะของเรานั้น ติดตามดูจิตใจไม่ให้จิตของเราคิดไปโน่นไปนี่ มันไม่สงบตามไป มันคิดไปไหน ตามไป ช่วยกันไปจับมันคืนมาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน จิตมันคิดไป คิดไปเรื่อยๆ อยู่ตลอดไม่มีที่สิ้นสุด มันก็ตามไปอีก มันต้องมีที่เกาะของมัน มันต้องมีที่ยึด มีที่ห่วง มีอุปาทานยึดมันถ้อมมันในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง มันยึดบ้านยึดช่อง ยึดรถยึดเรือ ยึดคน มันยึดเอาไว้อยู่ มันไม่สงบ ฟุ้งซ่านไป เราจะได้ไล่จิตตามจิตของเราไม่ให้มันไปคิดอะไร มันจะได้ชักใช้ไต่ถามจิตดูว่า อันนี้เป็นของเธอรหรือ สติปัญญาเขาถามจิต ถ้าจิตมันตอบว่า เป็นของเขา สติปัญญาก็ถามจิตอีกทีว่า ถ้าเธอตายไปนี่จิตจะเอาไปด้วยได้ไหม ติตรถ ติดบ้านติดช่อง ติดคนก็เหมือนกัน เราจะเอาคนนั้นไปด้วยกับเราได้ไหมเมื่อเราตาย มันเอาไปไม่ได้ ถ้าจิตของเรามันมองอยู่เฉยๆ เราก็ดึงจิตมาหาข้อธรรมกรรมฐาน ถ้ามันไม่ยอมมา มันก็จะคิดปรุงแต่งอีก ไปยึดอยู่กับคน อยู่กับของ



เหล่านั้ น ซักไซ้ได้ถามมันอยู่ เมื่อเราตายเราเอาไปด้วยได้ไหม สิ่งของทั้งหลายในโลกนี้ วัตถุเราหา มาไว้ที่บ้านทุกสิ่งทุกอย่าง หรือคนก็ดี พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ลูกหลาน เพื่อนฝูง เมื่อเราตายเราเอาไปด้วยได้ไหม ลองถามจิตดู ถ้าจิตมันตอบว่าเอาไปด้วยไม่ได้ ถ้าเอาไปด้วยไม่ได้มาคิดทำไม เราจะให้จิตสงบอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ให้มีความสุข เราอยาก ให้สงบมาอยู่ทำไม เพราะทำสมาธิ เราจะไม่วุ่นวายกับใคร เราจะอยู่คนเดียว เรียกว่า แสวงหาจิต หาความสงบ นี่ การปฏิบัติภาวนา

เมื่อมันยังไม่สงบ เราไม่ต้องวุ่นวาย เราก็ค่อยๆ ใช้สติปัญญา ประคับประคอง จิตใจของตน เมื่อมันเอาอะไรไปไม่ได้ มันก็หยุดนิ่งสงบ คืบมาหาความสงบได้ ละได้ นี่คนจิตฟุ้งซ่านรำคาญ มันไม่สงบ เราอย่าไปวุ่นวายกับข้อธรรมกรรมฐาน เราดูแต่ จิตใจของเราว่ามันสวຍอารมณ์สงบอยู่ นี่วิธีแก้ไขจิตใจของบุคคลที่ฝึกยาก

อีกวิธีหนึ่งเราทำเหมือนอยู่คนเดียว แล้วเราก็นั่งอยู่คนเดียว เราไม่วุ่นวายกับใครแล้ว เราไม่วุ่นวายกับงานอะไรแล้ว เราอยู่คนเดียว เราฝึกจิตของเรา เรียกว่า ทำงานภายใน ฝึกฝนอบรมจิตใจ เขาเรียกว่าทำงานภายใน เพื่อจะให้ใจของเราสงบเป็นสมาธิ ถ้าจิตของเราสงบ นิ่ง รู้อยู่ว่ามันนิ่ง จะเห็นความสุขชัดเจน สุขมีสมบัติทั้งหลาย มากมาย มันก็ไม่สุขเท่าความสงบเรียกว่า นิรามิสสุข สุขไม่อิงอาศัย เพราะเขาสะละ ทั้งคนทั้งสมบัติออกหมดแล้ว ไม่ยุ่งอะไร ใจก็เลยมารับความสงบที่ไม่ยุ่งอะไร ใจมันเบา เรียกว่ากายเบา จิตก็เบา เบากาย เบาจิต กายก็เบา ไม่หนัก ไม่ยุ่ง จิตก็เบา ไม่ยุ่งกับอะไร ไม่มีกังวล จิตก็เลยรู้อยู่ว่าตนเองนิ่งสงบอยู่ เป็นอัปปนาสมาธิแนบแน่นมั่นคง

ถ้าทุกคนปฏิบัติมาถึงตรงนี้แล้ว เราก็คงที่จะเข้าใจว่าจิตของเรานั้น ได้รับ อารมณ์อะไรอยู่ในปัจจุบันนี้ จำไว้ให้ดี จำไว้ให้แม่นยำ จะประคองจิตใจของเราอยู่ อย่างนั้นแหละ ให้มันสงบนานๆ เป็นชั่วโมง สองชั่วโมงก็ได้ สามชั่วโมงก็ได้ รู้อยู่ว่าจิต สงบอยู่ เห็นแต่ความสุข เห็นแต่ความว่างกับความสุขเท่านั้น



เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เราก็ต้องทำบ่อยๆ เริ่มต้นตั้งแต่เรานั่งทำสมาธิ เรานั่งอย่างไร เราบริการอะไร อันนี้อารมณ์อะไรเกิดขึ้น เป็นนิรณธรรมข้อไหน เราแก้ได้ด้วยวิธีไหน เราต้องจำไว้ให้ดี จิตใจของเราสงบไปถึงขั้นนั้น มีอารมณ์อย่างนั้น สงบลงไปถึงอุปจารสมาธินานเท่านั้น จิตใจอยู่ในอารมณ์อย่างนั้น เวลาที่มีแสงสว่างก็อารมณ์อย่างนั้นจึงมีแสงสว่าง ที่นี้พอเราเห็นแสงสว่างแล้วจิตใจสงบลงไปแล้วก็ได้ยินเสียงอยู่ในความสงบอย่างนั้น เมื่อวางอารมณ์นี้ จิตสงบลงไปถึงอัปนาสมาธิ ร่างกายของเรามันว่างอย่างนี้ มันไม่มีที่เจ็บปวดที่ไหน กล้านั่งได้หลายชั่วโมงไม่เป็นอะไร เราควรจำไว้ให้ดีว่าเราวางแบบนี้ จิตใจสงบลงแบบนี้ เป็นขั้นตอนอย่างนี้ มีความสุขอย่างนี้ มีความเบาอย่างนี้ จิตสงบนิ่งรู้้อย่างนี้ จำไว้ให้ดี เมื่อเราจำไว้ให้ดีอย่างนี้ เราทำทุกวันๆ ทำบ่อยๆ ให้จิตใจของเราสงบมาถึงสภาวะนี้ เรียกว่า **จบสมถกรรมฐาน**

การฝึกฝนอบรมจิตใจ เราต้องทำทุกวันๆ ให้จิตสงบทุกวันๆ เป็นวสี เรียกว่าทำบ่อยๆ ให้จิตสงบบ่อยๆ นี่พูดถึงบุคคลที่ฝึกง่ายจะเป็นอย่างนี้ จะทำสมาธิ จิตจะสงบเป็นสมาธิอย่างนี้ได้ง่าย

พวกเราทั้งหลายอยากให้ตนเองมีความสุขก็ต้องพยายามใช้ความพากเพียรพยายาม ทำวันไหนก็เริ่มต้นอย่างเดิม จิตวางอย่างเดิม จิตใจก็สงบอย่างเดิม ให้มันอยู่อย่างนี้ก่อน ให้มันสงบแนบแน่นก่อน จนเราชินในการเข้าการออกสมาธิ จนชำนาญแล้ว จบสมถกรรมฐานแล้ว จิตนิ่งสงบรู้ถือว่าจิตสงบนิ่งอยู่ตลอด ไม่ยุ่งกับอะไรแล้วต่อไปเราจึงจะได้เรียนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นด้านลำเลียงด้วยปัญญาโดยเฉพาะ เพื่อหาวิธีละกิเลสต่อไป นั่นวิธีการทำสมาธิ

เหตุฉะนั้น เมื่อทุกคนได้ยินได้ฟังแล้ว การฝึกทำสมาธิวันนี้ ก็ขอให้พากันตั้งใจ ให้ไปเริ่มต้นใช้สติปัญญาของตน ประคับประคองจิตใจของตน ไม่ให้มันหนีจากข้อธรรมกรรมฐาน ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป จิตใจก็จะสงบจนไปถึงขั้นต่างๆ ดังได้กล่าวมานั้นแล้ว เราจึงพากันเข้าวิปัสสนากรรมฐานลำเลียงด้วยปัญญาต่อไป ในวันนี้ก็จะแนะนำสั่งสอน



ให้เพียงเริ่มต้นทำสมาธิ จนถึงจิตใจสงบระงับเป็นอัปนาสมาธิอย่างแนบแน่นมั่นคง เพียงแค่นี้

เมื่อเรานั่งทำสมาธิสงบอยู่นานตามสมควรแก่เวลาแล้ว ก่อนเราจะถอนออกจากความสงบจากสมาธินั้น เราควรพากันค่อยๆ นึกดูลมหายใจเข้าออก ค่อยๆ หายใจเบาๆ เสียก่อน เมื่อพอมองเห็นลมหายใจเข้าออกบ้างแล้ว เราก็จะได้หายใจตามปกติแล้วจึงค่อยๆ เอามือขวาออกมาวางบนเข่าขวา แล้วก็เอามือซ้ายออกมาวางบนเข่าซ้าย แล้วจึงลืมตาทั้งสองตามปกติ หายใจสบายเป็นปกติตามเดิม นี่เป็นวิธีการออกจากสมาธิแบบเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะตามลำดับ ให้สุขสบาย

เมื่อออกจากความสงบแล้ว เราจะลุกออกจากที่นั่งทำสมาธิไปนั่งพักสบายๆ สงบอยู่ที่อื่นๆ ทบทวนดูความสงบที่ตนเองทำได้นั้นอีกทีก็ยิ่งดีมาก ว่าเราทำภาวนามาแต่ต้นนั้น เป็นอย่างไรจึงได้รับความสงบอย่างนี้ จิตใจของเราจะมีความสงบสุขอยู่เรื่อยๆ ตลอดไป

ฉะนั้น จึงขอเตือนว่า การจะถอนจิตใจออกจากความสงบเป็นสมาธิดีแล้วนั้น ทุกครั้งควรปฏิบัติดังที่กล่าวมาแล้วนี่เป็นการดี ส่วนมากแล้ว คณะศรัทธาท่านสาธุชนทั้งหลายที่กำลังเริ่มฝึกทำสมาธิตามขั้นตอนที่ตนเองทำได้นั้น เวลาออกจากสมาธิก็ถอนจิตออกมาอย่างรวดเร็วโดยไม่รู้ตัวเลย เรียกว่า การออกจากสมาธิที่ขาดสติสัมปชัญญะ เป็นการออกจากสมาธิที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง จะทำให้เราไม่ชำนาญในการเข้าออกสมาธิ หากเมื่อเคยทำสมาธิได้แล้ว สมาธิก็จะเสื่อมไปได้ง่าย ไม่หนักแน่นมั่นคงต่อไป จึงควรพากันทำความเข้าใจให้ดีในเรื่องนี้



ปัญญาอบรมสมาธิ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

การฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะคนเราทุกคนได้พากันเกิดขึ้นมาแล้ว มีรูปร่างกายทั้งหญิงและชายก็ดี ย่อมมีจิตวิญญาณเป็นเครื่องครองร่างอยู่ นับเป็นเรื่องสำคัญที่พวกเราจะต้องรู้ให้เข้าใจว่าตนเองนั้นมีอะไรบางอย่างที่อยู่กับตน ถ้าหากเราไม่ฝึกฝนอบรมตนแล้ว ก็จะไม่รู้ว่าตนเองนั้นเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ อยู่เฉยๆ ไม่เข้าใจว่าตนเองอยู่ด้วยอะไร เหตุฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอยากให้เรา มาสนใจ มาดูตนเอง ไม่ต้องดูคนอื่น การที่บุคคลมีความรักตน ก็ต้องฝึกฝนอบรมตน ถ้าหากเรามีความรักตนเอง เมตตาตนจริงๆ ก็ต้องชวนขวยฝึกฝนอบรมตนจริงๆ เพื่อให้ตนตั้งใจกำหนดคุณงามความดี สมกับที่เรานี้ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ผู้มีจิตสูงกว่าสัตว์ทั้งหลาย ก็ต้องพากันชวนขวย เพื่อจะให้เป็นมนุษย์จริงตามความสามารถของตนที่จะฝึกฝนอบรมได้

การฝึกฝนอบรมจิตใจด้วยปัญญาอบรมสมาธินี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อจะให้พวกเราฝึกฝนอบรมจิตใจให้ได้เป็นสมาธิ ให้จิตใจของพวกเรานั้นได้พักผ่อนบ้าง ได้มีอิสระเป็นของตนเอง เพื่อจะได้ร่มเย็นเป็นสุข ถ้าหากจิตใจของพวกเราไม่สงบ ไม่เป็นสมาธิ มีแต่ความวุ่นวาย กระสับกระส่าย กระสือกกระสนดินรนอยู่ ไม่มีที่พักที่ผ่อน คิดทั้งวัน ทั้งคืน ยืนเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหนก็ไม่ได้พักได้ผ่อนสักที เรื่องความคิดของจิตใจ เหตุฉะนั้น



การที่จิตใจคิดอยู่ทั้งวันทั้งคืน ไม่ได้พักผ่อนนี้เอง จิตก็ย่อมมีความทุกข์ ถ้าเราทุกท่านพิจารณาดูแล้ว จิตของบุคคลใดคิดมากเท่าไร ก็ยังมีความทุกข์มากเท่านั้น เพราะจิตเจื่อนั้นทำงานมาก คิดมากก็เรียกว่าทำงานมาก จิตจึงมีความทุกข์มาก เมื่อจิตมีความทุกข์มากนี้เอง ทุกท่านทุกคนก็คงจะมองเห็นได้ชัดว่าตนเองนั้นมีความทุกข์ ความเหี่ยวแห้งใจ ความเดือดร้อนใจ ความไม่สบายใจ ความโศกเศร้าโศกาย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น ถ้าจิตใจของพวกเรานั้นมีความทุกข์ เราจะพากันไปอยู่ที่ไหนแห่งหนตำบลใด ประเทศใด เมืองใด พักผ่อนอยู่ที่ไหน ว่าจะให้สบาย ย่อมจะไม่มีความสะดวกสบาย มีแต่ความทุกข์เท่านั้น เพราะจิตมีความทุกข์ จิตไม่ได้พักผ่อน อันนี้เองจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า มโนบุพพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา ธรรมทั้งหลาย มีใจถึงก่อน สำเร็จแล้วด้วยใจ

ฉะนั้น ถ้าหากใจไม่ดีแล้ว ใจมีความทุกข์แล้ว ก็ย่อมไม่มีความสุขอะไรอยู่ที่ไหนในโลกนี้ นี่..พวกเราทั้งหลายได้มองเห็นเด่นชัดเช่นนี้ บัดนี้ เราจะพากันทำอย่างไรดี จึงจะทำให้จิตของเรามีความสุข ความรื่นเริง ความชุ่มชื่นเบิกบาน เพราะมีอิสระอยู่ในความสงบ อยู่ในความปกติของจิตที่มีคุณธรรม มีวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ของใจ ถ้าหากใจมีธรรมะ มีคุณธรรม ใจจึงมีความร่มเย็นเป็นสุขได้ ข้อนี้พวกเราท่านทั้งหลายต้องการอยากมีความสุข ต้องชวนขวนขวายหาวิธีฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้มีสมาธิ ให้มันได้สงบอยู่ในอารมณ์เดียวให้จงได้ ถ้าหากเรายังอบรมไม่ได้ เราจะหาว่าใจของเราๆ ได้อย่างไร เราควบคุมไม่ได้ ให้คิดอยู่ที่เดียวไม่ได้ ให้จิตใจของเราวิ่งสายซิปไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกอยู่ตลอดเวลา มันก็ควบคุมไม่ได้ จิตใจก็ไม่สงบสักที นี่เป็นเรื่องสำคัญ พวกเราควรที่จะสังเกตการใช้สติปัญญาของเรานี้ตามคูจิตของพวกเราในปัจจุบัน

พวกเรามา นั่งกันอยู่ที่นี่ก็ให้พากันนั่งอยู่ในที่นี้ และให้จิตของเราอยู่ในที่นี้ ให้อยู่ด้วยตนเอง อย่าให้ออกไปที่อื่น พวกเราเสียสละละจากเคสสถานบ้านช่อง จากกิจการงานน้อยใหญ่ อันเป็นสิ่งที่ทำให้ใจกังวลนั้น เราออกมาแล้วเรียกว่า เนกขัมมบารมี เป็นผู้ดำรงหาวิธีออกจากความทุกข์ ที่มันไม่สงบมาอยู่ที่สงบ เมื่อมาอยู่ที่สงบ เราก็ควรปรับปรุงตนเองให้มันเป็นที่สงบเกิดขึ้นกับจิตใจของพวกเรา การที่พวกเราควบคุม



ดูแลจิตใจของตน เอาจิตคือความคิดมาอยู่กับจิตใจของตน ลองดู อย่าให้ไปคิดภายนอก เรื่องอะไรทุกสิ่งทุกอย่างก็ช่างมันเถอะ เรื่องของคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น ไม่ใช่เรื่องของตนเอง กิจการทุกสิ่งทุกอย่างเราจะต้องปล่อยวางไว้ก่อน เรื่องราวต่างๆ ทั้งอดีต อนาคต ควรจะปลดปล่อย ปลดปล่อยไป ไม่ให้มาเกี่ยวข้องกับจิตใจของเรา วางไว้ก่อน เรื่องราวอะไรทุกสิ่งทุกอย่างเราวางไว้ก่อน อย่าให้เข้ามาอยู่กับจิตใจของเรา ให้จิตใจอยู่กับตัวเสียก่อน

ถ้าเราเอามาคิดดู ตัวของเรานี้ให้มันอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ลองดูความคิดนั้น ใครจะเอาข้อธรรม grunnan ข้อนไหน หรือจะคิดพิจารณาดูกายตรงจุดไหน เอามาวางความคิดไว้จุดใดในรูปร่างกายนี้ก็ยอมได้ หรือจะมาไว้กับลมหายใจเข้าออกก็ยอมได้ แต่มันจะถูกจริตนิสัยของตนเองไหม ถ้าเราทำมานานแล้ว จิตใจของเรายังไม่สงบ เราก็ควรเปลี่ยนข้อธรรม grunnan ใหม่ ทำเอาไว้

กรรมฐานมรณสติ ก็ได้ คือระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ ว่าเรานี้จะอยู่ที่ไหน ความตายย่อมอยู่ที่นั่นเป็นธรรมดา ถ้าหากเราพิจารณาถึงมรณสติอยู่อย่างนี้ บุคคลนั้นก็ยอมตื่นตัว ตื่นตัวอย่างไร คือว่าเราอยู่ที่ไหนก็ยอมมีความตายอยู่ที่นั่น ใจก็ยอมหดหู่ ใจอยู่กับตนกับตัวได้ไม่เห่อเหิม ไม่วิ่งออกไปตามภายนอก จะกระโดดโลดเต้นไปที่ไหน เพราะไปอยู่ที่ไหนก็เหมือนอย่างเดิม

เหตุฉะนั้น เมื่อทุกท่านก็ดี ทุกคนก็ดี ญาติโยมทั้งหลายเรานั่งอยู่ในสถานที่นี้ ควรที่จะทำให้ตนเองนั้นเหมือนอยู่ในบ้านของตน ไม่ต้องคิดเรื่องอะไรทั้งนั้น เหมือนกับเราอยู่บ้านของตน ทำให้เบาสบายๆ วางให้สบายไว้ นั่งให้สบาย หายใจก็ให้สบายๆ ด้วย ทำใจของเราให้แช่มชื่นเบิกบาน เพราะเราประพฤติปฏิบัติเพื่อบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติบูชาอันเลิศ เป็นสิ่งที่ประเสริฐ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ



เราทุกคนกำลังทำความดีอยู่ ชีวิตของเรามีคุณค่า มีสาระมีประโยชน์มาก ที่กำลังพากันสร้างสมอบรมบารมีฝึกฝนอบรมจิตใจของเราอยู่เดี๋ยวนี้ เพื่อจะให้จิตใจของเราได้มีความสุข การที่เราจะควบคุมดูแลจิตใจของพวกเรานั้นให้อยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ใครจะเอาข้อไหนเอาข้อนั้น และใช้สติปัญญาของตนเอง นำจิตของตนมาติดอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานข้อนั้น

ถ้าจิตใจของเรานั้นยังไม่อยู่ ยังวิ่งออกไปภายนอกอยู่ ยังไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้อยู่ อันนี้เองเราจะใช้สติปัญญาของเราติดตามดูจิตของพวกเราว่ามันคิดไปที่ไหน มันคิดไปที่ใด เราก็ติดตามไปที่นั่น นำจิตของเราคืนมาติดกับข้อธรรมกรรมฐานของเราที่เราตั้งเอาไว้ ตั้งอยู่ที่ใด เมื่อเราติดตามนำมาแล้ว จิตใจก็จะวิ่งออกไปอีก ไปคิดเรื่องอื่นๆ อีก บางบุคคลจะเป็นเช่นนั้น ท่านเรียกว่า จิตฟุ้งซ่านรำคาญ เหมือนน้ำที่อยู่ในหม้อที่พวกเราท่านทั้งหลายต้มให้มีความร้อน ก็ย่อมกระเพื่อมอยู่ตลอดเดือดพล่านอยู่ตลอด ฉนั้นได้ก็ดี จิตฟุ้งซ่านรำคาญก็เป็นอย่างนั้น จิตใจที่ไม่สงบ เราก็ควรใช้สติคือความระลึกได้ ความรู้ตัวติดตามจิตของตนอยู่ตลอด เมื่อเห็นจิตคิดไปที่ไหน เราตามจิตคิดไปที่นั่น คิดไปถึงบ้านถึงช่อง ถึงการงาน เพื่อนฝูง เมืองโน้นเมืองนี้ มันคิดไปอย่างนี้ จิตใจ ถ้ามันไปที่ไหนก็ให้ใช้สติปัญญาติดตามล่าจิตของตนเอง แล้วก็ดึงรั้งจิตของตนเองกลับคืนมาหาข้อธรรมกรรมฐาน ทำอยู่อย่างนี้แหละ

ถ้าหากจิตใจของเรานั้นมาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานแล้ว เวลาเรานั่งอยู่ อาจจะมีการปวดขาเกิดขึ้น การปวดขาปวดแข้งจิตไปอยู่ที่ขาที่มันปวด ปวดหลัง ปวดเอว จิตไปอยู่ที่เอว หรือมันร้อนมันหนาวเกิดขึ้น จิตก็ไปอยู่กับที่มันร้อนมันหนาว ปวดศีรษะ มันก็ขึ้นไปอยู่กับศีรษะ จิตเราเอง ควรที่จะพิจารณาพิจารณา ตามดูอยู่ตลอดอย่างนี้ ตามให้ไปอยู่จุดใดจุดหนึ่ง อย่าให้ไปอยู่ที่จุดมันปวด เพราะเรายังไม่สามารถที่จะฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองให้แก่กล้าข้ามทุกขเวทนาไป เราอย่าไปสนใจในเรื่องนั้น ควรจะนำจิตของตนมาสู่ข้อธรรมกรรมฐาน เอาลมหายใจเข้าออกก็เอา หรือนึกถึงมรณสตินั้นก็ได้



ถ้าหากบางบุคคลนั้น จิตใจไม่ถูกกัน ไม่ถูกกับจิต ระลึกมรณสติ ระลึกถึงความตายไม่ถูก ก็ให้ระลึกถึง จาคานุสติกรรมฐาน ลองดู ระลึกถึงบุญถึงกุศล คุณความดีของตนที่สร้างสมอบรมมา ได้ทำบุญทำทานการกุศลไว้ที่ไหน ได้กราบไหว้บูชาอยู่ที่ไหน ได้ช่วยเหลือบุคคลผู้ใดหรือประเทศชาติบ้านเมืองอย่างไร ให้ความสุขแก่บุคคลทั้งหลายอย่างไร ควรน้อมระลึกถึงคุณงามความดีของตนเองที่สร้างไว้ ถ้าหากเราระลึกถึงเช่นนั้น ใจของพวกเราพากันเยือกเย็น มีความสุขความสงบเกิดขึ้น เราก็ควรที่จะระลึกถึงจาคานุสติกรรมฐานก็ได้ นี่ให้อุบายเพื่อให้จิตใจของพวกเราท่านทั้งหลายอยู่กับคุณงามความดี จิตได้สงบนิ่งอยู่กับคุณงามความดี

เมื่อเราระลึกดูแล้ว แต่บางบุคคลนั้นได้มารักษาศีล มองดูศีลของตน มองดูข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ข้อ ๔ ข้อ ๕ ก็ดี ข้อ ๖ ข้อ ๗ ข้อ ๘ ศีลอุโบสถก็ดี มองดูแล้วว่าศีลของตนเองนั้นบริสุทธิ์ ไม่ด่างไม่พร้อย ไม่ขาดทะเลาะประทุรประการ ศีลบริสุทธิ์ทุกข้อดี จิตก็ย่อมมีความปลื้มปิติยินดีว่าตนเองนั้นเป็นผู้มีศีล เมื่อตนเองเป็นผู้มีศีล จิตย่อมสงบนรื่นเริงอยู่กับตนเองว่ามีศีล เรียกว่า สีลानุสติกรรมฐาน ก็ควรระลึกดูศีลของตนเอง ตลอดว่าตนเองเป็นผู้มีคุณธรรม มีศีลเป็นที่พึ่งของตน จิตใจของบุคคลนั้นย่อมสงบระงับเป็นสมาธิได้ นี่อุบายที่จะให้จิตใจของพวกเราสงบเป็นสมาธิ

บางบุคคลนั้นมันไม่สงบก็ต้องเปลี่ยนข้อธรรมกรรมฐาน แต่ในระหว่างนี้เราควรพิจารณาเอาข้อใดข้อหนึ่งดังได้กล่าวมานั้น อย่าไปคิดหลายข้อดังได้กล่าวมาได้ยิน ได้ฟัง จะเอาอะไรก็เอา จะเอาจิตไว้ตรงไหนเพื่อให้มันสบาย เราก็ให้จิตของเราคิดอยู่ที่นั่น ดูอยู่ที่นั่น ถ้าจิตของพวกเราพากันสงบนิคตหน่อย เดียวก็วิ่งออกไปอีกนะแหละ แฉลบออกไปวิ่งออกไปภายนอกอีก เราก็ต้องติดตามจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา ติดตามดังคีนมา การดังจิตคีนมาหาข้อธรรมกรรมฐาน เราควรที่จะสังเกต ควรที่จะพิจารณาว่าความคิดนี้เองเรียกว่าจิต เอาความคิดนั้นมาติดอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน อย่าหันไปคิดกับที่อื่นเท่านั้นเอง เรียกว่าดังจิตคีนมาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน เราเอาความคิดมาติดอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานที่ตนเองตั้งเอาไว้



จิตใจของบุคคลเรานั้น ถ้าหากไม่มีที่ตั้ง ไม่มีที่ยึดเหนี่ยวที่เกาะที่เกี่ยว จิตมันก็คิดไปเรื่อยๆ คิดไปเรื่อยๆ ไม่มีที่หยุด ฉะนั้น จึงมีข้อธรรมกรรณฐานให้จิตของเรานั้น มาเกาะมาเกี่ยวมาเป็นที่ตั้งของจิต จิตจึงจะอยู่ได้ หากเราพยายามอยู่อย่างนี้แล้ว จิตก็ไม่สงบ เราก็ต้องตามอยู่ตลอด ต้องเป็นผู้มีสติปัญญาตามล่าจิตใจ ต่อให้มันคิดไปที่ไหน คิดไปบ้านใดเมืองใดก็ตาม ใช้สติปัญญาตามไปอยู่นั่นแหละ ตามไปอยู่เรื่อยๆ ดึงคืนมาเดี๋ยวมันก็ออกไป จิตใจของบุคคลทั้งหลายย่อมเป็นอย่างนี้ เรียกว่าจิตใจฟุ้งซ่าน ตามหลักเขาเรียกว่า *อุทฺธจฺจกฺกฺจะ* จิตใจฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่สงบนิ่ง นานเท่าใดก็ไม่สงบ เหตุฉะนั้น จึงมีอุบายว่าปัญญาอบรมสมาธิ ก็อาศัยปัญญานี้แหละติดตามจิตของเรา ไม่หยุด มันจะไปที่ไหน มันจะคิดไปทางไหน มันก็วนกลับมาอยู่ เราก็ควรที่จะรู้ตามอยู่นั่นแหละ คือตามอยู่ตลอด นี่คือปัญญาอบรมสมาธิ

เมื่อเราตามไม่หยุดแล้ว จิตมันก็จะวนไปวนมา แล้วมันก็จะมียึดที่เกาะที่เกี่ยว อยู่ที่ใดที่หนึ่งอยู่จนได้ ยึดอะไรบ้าง มันจะยึดอยู่กับบุคคล หรือมันจะยึดอยู่กับบ้าน หรือยึดติดอยู่กับรถ เงินทอง ลูกหลาน เพื่อนฝูง หรือยึดอยู่กับการที่จะไปที่ไหน เราควรที่จะเข้าใจ ควรที่จะพิจารณาให้เข้าใจว่าจิตของเราไปยึดอยู่กับที่ใด เราควรได้ชักใช้ไต่ถามจิตใจของพวกเราที่มันยึดอยู่นั่น มันไปยึดอยู่กับที่อื่น มันไม่มายึดอยู่กับข้อธรรมกรรณฐาน

สมมุติเรานั่งอยู่ที่นี่ มันก็ไปยึดที่บ้านโน้น ยึดอยู่กับสมบัติอยู่ที่บ้านโน้น เราก็ซักถามจิตใจของเราที่อยู่ที่บ้านโน้น ถามดูว่า บ้านก็ดี รถก็ดี เงินก็ดี ถ้าหากเราล่วงลับดับตายไปแล้ว เราเอาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไปด้วยได้ไหม ใช้สติปัญญาถามจิตใจของเราดู มันจึงมาววนอยู่อย่างนั้น ซักถามเขาดู ใช้สติปัญญาซักถามดู จิตใจมันจะตอบว่าอย่างไร มันจะตอบว่าเป็นของเรา บ้านก็ของเรา รถก็ของเรา ญาติพี่น้องก็ของเรา สมบัติทั้งหลายก็ของเราหมด ถ้าเราตายแล้วเราเอาไปด้วยได้ไหม ถามจิตใจ ลองดู ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ท่านทั้งหลายก็ดี ภิกษุก็เหมือนกัน ภิกษุ ศาลา วิหาร โบสถ์ สร้างขึ้นมาสวยสดงดงามแค่ไหน เมื่อล่วงลับดับไป เอาไปด้วยได้ไหม มีไหม มีภิกษุ



สามเณรองค์ไหนเอาไปด้วยได้บ้าง เราใช้สติปัญญาของเราลองดู ไม่มีใครจะเอาไปได้ บาทร จีวร ก็ยังไม่เอาไป รูปร่างกายก็ไม่เอาไปด้วย ทั้งภิกษุสามเณรก็เหมือนกัน ต้องละบ้านช่อง สิ่งของก็ไม่มีใครเอาไปด้วยได้ แม้รูปร่างกายของเราที่แสนหวงแสนอาภรณ์ ก็ยังไม่มีใครเอาไปด้วยได้

ชักใช้ไต่ถามจิตของเราดูซิ ทำไมมันจึงไปวุ่นวายอยู่ทางข้างนอก ทำไมจึงไม่สงบ ทำไมจึงไม่เป็นสมาธิอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน เรานั่งอยู่ที่นี่ทำไมไปวุ่นวายอยู่ที่อื่น ใช้สติปัญญาตักเตือนจิตใจของพวกเราท่านทั้งหลายอยู่อย่างนี้ จิตมันจะตอบมาว่าอย่างไร ถ้ามันตอบมาตามตรงว่าเอาไปด้วยไม่ได้ ถ้าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเอาไปด้วยไม่ได้ ไปคิดกับมันทำไม ไปยุ่งกับมันทำไม ใช้สติปัญญาตักเตือนจิตใจอย่างนี้ ชู ชูอย่างนี้จิตก็จะหลุดไม่มีทางไป เมื่อไม่มีทางไปก็นำจิตของเรามายึดอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน

เหตุฉะนั้น การติดตามจิตใจด้วยปัญญาอบรมสมาธิจึงต้องใช้วิธีนี้ เพราะจิตของเรามันคือดีด มันไม่สงบ ก็ต้องชู เหมือนลูกของเราท่านทั้งหลายนั่นเอง คนไหนไม่ฟังคำสั่งสอนของเรา บอกอย่างไรก็ไม่เชื่อไม่ฟัง เมื่อมันอยู่กับเรา เราต้องข่มมัน มันจึงจะอยู่ ใจของพวกเราก็มเหมือนกัน ถ้ามันคือดีด มันไม่สงบ คุณอย่างไรมันไม่สงบ ก็ต้องชู เรียกว่าจิตควรชูต้องชู จิตที่ควรข่มต้องข่ม จิตที่ควรยกย่องก็ต้องยกย่อง พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้อย่างนี้ ให้พวกเราทำความเข้าใจให้รู้

จิตที่ควรชู ก็คือจิตที่ไม่อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานที่ตนเองให้อยู่ ก็ต้องข่มมัน ดังได้อธิบายผ่านมาแล้ว

ส่วน จิตที่ควรข่ม นั้นอย่างไร จิตใจของพวกเราท่านทั้งหลายนั้นมาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานแล้วมันอยากออกไปอีก เราควรที่จะประคองมัน เรียกว่า ข่ม ข่มจิตเอาไว้ ใช้สติปัญญาประคองมัน อุ้มชูจิตเอาไว้ ไม่ให้จิตของเราออกจากสมาธิ เมื่อมันสงบอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน จิตที่ควรข่มก็ต้องข่มเอาไว้ บางบุคคลเมื่อมีความโกรธก็ดี มันจะโกรธ ก็ข่มจิตเอาไว้ อดกลั้นเอาไว้เหมือนกัน ควบคุมอดทนเอาไว้ เรียกว่าข่ม ไม่ให้จิตของเรามีความโกรธเกิดขึ้น เมื่อมันมีโลภะก็เหมือนกัน มันอยากได้อะไร มัน



ตื่นรนเกินไป เราก็ชมเอาไว้ สอนจิตอย่าวิ้งเต้นเกินไป เรียกว่าชมจิตเอาไว้ การชมจิตเอาไว้ในสมาธิให้อยู่ในอารมณ์เดียว แล้วอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน พวกเราก็พยายามประคองจิตของตนเองเอาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน อย่าให้จิตของตนเองออกจากข้อธรรมกรรมฐานไป เมื่อจิตที่ควรชมก็ชมเอาไว้ จิตใจจึงสงบระงับเป็นสมาธิหนักแน่นมั่นคงแน่วแน่ลงไปได้ เป็นอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวไปได้ ใช้สติปัญญานั้นเองประคองเอาไว้ มันจะกระดุกกระดิกคิดออกไป เราก็เตือนว่าคิดออกไปทำไม ไม่ต้องออกไปหรอก อยู่พักผ่อนอยู่กับอารมณ์นี้ อยู่ที่นี่ อย่าไปไหน เราก็ควบคุมเหมือนกับแม่คุมลูกของตนนั่นแหละ หรือพ่อคุมลูกก็เหมือนกัน คุมหลานก็เหมือนกัน อย่าไปที่โน่นที่นี่ อย่าไปเที่ยวเดียวมีอันตรายเกิดขึ้น ตักเตือนลูกของพวกเรา เราก็ใช้สติปัญญาของพวกเรา ตักเตือนจิตของพวกเราให้อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานว่า ถ้าออกไปมันก็จะมี ความทุกข์เดือดร้อน คิดออกไปมากมันทุกข์มาก เราก็ตักเตือนจิตใจอยู่อย่างนั้น เรียกว่าชมเอาไว้ ชมขุเอาไว้ให้อยู่กับที่นั่น

เมื่อเราประคับประคองจิตใจของพวกเราแล้ว จิตก็จะอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน จิตก็จะสงบระงับ เป็นสมาธิลึกลงไปเพราะอะไร เพราะจิตใจไม่ออกจากข้อธรรมกรรมฐาน มันก็นิ่งสงบ มันสงบอยู่ที่เดิม คิดอยู่ที่เดิมนาน จิตสงบนาน เมื่อจิตสงบนานแล้ว จิตของเราได้พักผ่อน มีความสุขเกิดขึ้น เห็นได้ชัดด้วยตนเองทีเดียว นี่คือนิสัยที่เราฝึกฝนอบรมจิตใจแบบปัญญาอบรมสมาธิ

บัดนี้ จิตที่ควรยกย่อง เป็นอย่างไร พวกเราท่านทั้งหลาย ทั้งภิกษุ สามเณร และอุบาสก อุบาสิกา ควรจะทำความเข้าใจว่า จิตที่ควรยกย่องนั้นเป็นรูปแบบไหน เป็นอาการอย่างใดที่เกิดขึ้นที่ควรยกย่อง พวกเราท่านทั้งหลายเขาสมมุติให้ว่าเป็นนักกรรมฐาน นักปฏิบัติ ควรที่จะทำความเข้าใจให้รู้ว่าจิตของเรานั้น บางคนอยากนั่งภาวนา บางคนอยากทำบุญ บางคนอยากรักษาศีล บางคนอยากทำความสงบ อยากหาที่สงบ มองซ้ายแลขวา อยู่ทีวุ่นวายไม่ชอบ อยากอยู่ที่สงบ ทุกคนอยากอยู่ที่สงบ ไปนอนก็อยากนอน อยู่ทีสงบ ไม่อยากให้ใครมายุ่งเหยิง รุกราน วุ่นวาย ไม่อยากให้ได้ยินเสียงอะไรมากระทบกระเทือน อยากอยู่สงบๆ กันทั้งนั้น



เมื่อจิตมีความอยาก ต้องการความสงบเช่นนั้น นี่เองเป็นเรื่องที่สำคัญ จิตของพวกเรานั้นถ้ามันอยากมีความสงบ ระลึกถึงครูบาอาจารย์ผู้สงบ ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและชีนาสหทั้งหลาย ที่ท่านบรรลุนิพพานนำตนเองให้พ้นจากกองทุกข์ไป เมื่อจิตใจของพวกเราระลึกเช่นนั้น จิตใจย่อมมีความปลื้มปิติยินดี ตนเองนั้นอยากทำความสงบ อยากพ้นทุกข์ไปกับท่าน ตรงนี้ ถ้าหากเราอยู่บ้านก็ดี อยู่วัดก็ดี หรืออยู่ทำงาน หรืออยู่ที่ไหนก็ตาม เรามีช่องมีเวลามีโอกาส เราหลบเข้าทำสมาธิ ในระหว่างนั้นจิตกำลังมีศรัทธา มีความปลื้มปิติยินดี อยากทำคุณงามความดี อยากทำความสงบ เราก็ควรรีบจัดเก็บอะไร ทำอะไรที่เป็นงานข้างนอก รีบเก็บสิ่งของ รีบทำความสะอาด แล้วหลบเข้าไปในห้องพระถ้าอยู่บ้าน ดูแลสิ่งของเก็บให้สิ้น เก็บสิ่งที่ตนเองยังมีกังวลไปเสียให้เรียบร้อย เราจะทำอะไรรีบทำ เสร็จแล้วก็รีบเข้าหาที่สงบ เมื่ออยู่ในป่าก็หาที่นั่งเข้าร่มไม้ หรือนั่งอยู่ที่ใด หรือภิกษุอยู่ในกุฏิวิหารก็ดี หรือเราไปที่สงบ หรือเรานั่งรถนั่งเรือคนอื่นขับไป แต่จิตใจของเราต้องการความสงบก็ไม่ต้องคุยกับใคร นั่งหลับตาอยู่ในรถ พิจารณาน้อมนึกระลึกให้จิตของตนสงบอยู่ที่กายของตน หรืออยู่ที่ข้อธรรมกรรมฐาน

ตอนนั้นจิตของพวกเรา กำลังเข้มข้นขึ้นเบิกบาน กำลังมีปิติ กำลังมีศรัทธา อยากทำความสงบก็รีบทำ อย่าไปปล่อยทิ้งระยะนั้น ถ้าหากบุคคลเราพากันพิจารณา รู้ว่าจิตที่ควรยกย่องนี้ รีบทำสมาธิ รีบนั่งภาวนา อยู่ที่ไหนก็ตาม จิตก็สงบระงับเป็นสมาธิได้รวดเร็วมากทีเดียว เพราะเขามีศรัทธา ตรงที่เขาที่มีศรัทธาอยู่นี้เอง เขาเสียสละจากความคลุกคลีทั้งหลายได้รวดเร็วมาก เพราะเขาต้องการความสงบ เมื่อเขาไปที่สงบ มันยิ่งสงบเร็ว จิตใจย่อมตกลงไป สงบลงไปเร็วมาก อันนี้เอง จิตที่ควรยกย่อง จิตที่อยากนั่งภาวนา อยากนั่งหาความสงบ

ทุกคนก็คงมีความปรารถนา เพราะความสงบมันเป็นความสุข ลองคิดดู ถ้าเราไปนั่งในสถานที่คลุกคลี เสียงอะไรต่างๆ มันไม่สงบ มันไม่มีใครปรารถนา คนจะคุยกัน วุ่นวายมันไม่สงบ เสียงรถเสียงเรือก็ดี รบกวน เสียงเครื่องยนต์ต่างๆ รบกวน เสียงคนพูดถกเถียงกัน เสียงดนตรี ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันรบกวนไม่ให้สงบ ไม่มีใครปรารถนา



ผู้ต้องการความสงบไม่ต้องการได้ยินเสียงอะไรเลย อยู่เงียบๆ อยู่สงบ เป็นความสุขของบุคคลผู้ต้องการความสงบนั่นเอง เหตุฉะนั้น ครูบาอาจารย์นักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายท่านให้แสวงหาสถานที่สัปปายะ ก็คือที่สงบนั่นเอง ไม่มีการคลุกคลีซึ่งกันและกัน จึงสงบ ฉะนั้นเราอยู่ด้วยกันหลายๆ คนอย่างนี้ เราก็ควรที่จะทำให้นั้นสงบ ถ้าเราทำให้นั้นสงบ ก็เหมือนเราอยู่คนเดียวนั่นเอง นั่งอยู่นี้เหมือนไม่มีใครอยู่ด้วยกัน เราอยู่คนเดียว ให้จิตใจของเรานิ่งอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน จิตที่ควรยกย่องสงบเร็ว เร็วมาก

ฉะนั้น ทุกท่านทุกองค์ ภิกษุ สามเณร และอุบาสก อุบาสิกา ท่านสาธุชนทั้งหลายผู้ใฝ่ใจในธรรมหาความสงบนั้นควรเข้าใจเรื่อง ๓ อย่างนี้ คือ

๑. จิตที่ควรขู่ จิตที่ไม่สงบ ต้องใช้สติปัญญาตาม เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ ตั้งจิตของตนเข้ามาหาข้อธรรมกรรมฐาน นิ่งอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน จิตที่ต้องใช้สติปัญญาควบคุมดูแล ประคับประคอง จิตจึงสงบระงับเป็นสมาธิ

๒. จิตที่ควรชม เมื่อมีจิตที่สงบอยู่แล้ว ก็ควรประคับประคองจิตของตนให้อยู่ในอารมณ์ที่ตั้งอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว ให้ฝึกจิตสงบให้หนักแน่นมั่นคงลงไป

๓. จิตที่ควรยกย่องนั้น คือจิตที่มีศรัทธา อย่างนั่งเจริญเมตตาภาวนา ต้องการความสงบ เราก็รีบหาวิธี ควรชวนชวนที่จะทำให้ความพากเพียร จิตใจของเราก็จะสงบระงับเป็นสมาธิได้อย่างง่ายดาย

เมื่อจิตของพวกเราท่านทั้งหลายสงบแล้ว สงบเป็นสมาธิแล้ว ถ้าหากมันสงบเป็นเวลา ๓ นาที เราก็เห็นความสุขเกิดขึ้น นิ่งอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว จะอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือจุดใดจุดหนึ่งในร่างกายของพวกเรา มองเห็นจิตของตนที่สงบอยู่ในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็แล้วแต่ หรือสงบอยู่ในความสุขความสบาย เราก็ประคองจิตของเรานั้นเอาไว้ในอารมณ์นั้นให้ดี อย่าให้ออกไปที่ไหน จิตก็สงบลึกลงไปนานเยือกเย็น จิตสงบไม่มีอะไรมายุ่ง จิตเป็นอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว รู้เลยว่าจิตสงบนิ่งอยู่ไม่วุ่นวายออกไปที่ไหน พวกเราก็จะเห็นความสุขเกิดขึ้นในจิตใจของพวกเรา จิตก็จะได้



พักผ่อนเพราะจิตสงบ ตอนนี้จิตได้พักผ่อนแล้ว จิตสงบ แต่ก่อนไม่ได้พักผ่อนเลย มีแต่ทุกข์ มีแต่คิดอยู่ตลอดเวลาที่มีแต่ทุกข์อยู่ตลอดเวลา พอจิตใจไม่ได้ทำงานอะไร เพราะจิตอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว เรียกว่าทำงานหน้าเดียว จิตของเราเลยมีความสุขเกิดขึ้น เรียกว่าปกติของจิต สงบอยู่มันก็เลยได้พักผ่อน เราจะเห็นความสุขเกิดขึ้นด้วยตนเอง เรียกว่าจิตของเรานั้นสงบระงับอยู่ในสมาธิอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว เป็นอัปนาสมาธิ

อัปนาสมาธินั้น จิตจะมีความสุขและความว่าง เยือกเย็นมองเห็นได้เด่นชัดว่า สุข อะไรทุกอย่าง เช่น มีสมบัติพัสถานเงินทองมากมายเพียงใดก็ตาม มีเครื่องใช้ รถ เรือก็ตาม หรือบ้านใหญ่แคไหนก็ตาม อยู่ในที่ลมพัดเย็น อากาศเย็น ในห้องแอร์เย็นสบายแคไหนก็ตาม ว่ามีความสุข แต่ไม่สุขมากเท่าจิตใจที่มีสมาธิ เราจะเห็นได้ชัด เพราะสุขกับสมบัติทั้งหลายนั้น เกี่ยวไปด้วยทุกข์ มีทั้งทุกข์ทั้งสุขปนกันอยู่ เราจะรู้ขึ้นมาทันทีเลยทีเดียว แต่สุขที่ได้จากจิตใจที่เป็นสมาธินั้นเป็นนิรามิสสุข นิรามิสสุข คือสุขไม่มีอาภิสทั้งหลาย ต้องปลดปล่อยทั้งหมด คือมีแต่จิตสงบนิ่งอยู่เฉยๆ อยู่สบาย จิตว่างในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว ก็มีความสุขมากกว่า จะเห็นได้เด่นชัด จะระลึกถึงครูบาอาจารย์ท่านสอนว่าทำจิตใจให้สงบ มีความสุข สุขไม่มีใครเหมือน ไม่เหมือนใคร เราจะเข้าใจ เออ..เป็นอย่างนี้เอง ครูบาอาจารย์จึงอยากให้พวกเราฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเราให้สงบระงับเป็นสมาธิ จะได้มีความสุขความสบายเกิดขึ้นบ้าง

เราก็จะระลึกถึงครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนเกิดขึ้นมาทันที และก็น้อมนึกระลึกถึงองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า เป็นผู้มีบุญมีคุณจริง และได้สอนสัตว์โลกอยู่ในความสงบ มีความผาสุก ทุกคนก็ระลึกถึงพระพุทธเจ้าขึ้นมาทันทีว่า พระพุทธเจ้าท่านอยากให้พวกเรามีความสุข จึงให้ฝึกฝนอบรมจิตใจ ได้รับความร่มเย็นเป็นสุขเกิดขึ้น เมื่อจิตเป็นสมาธิอยู่แนบแน่นมั่นคงอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวแล้วอย่างนี้ เราเห็นความสุขเด่นชัดสักครั้งหนึ่ง เราก็มีความสุขพอใจ จึงไม่ลืม ๓ ปี ๕ ปี ๑๐ ปีจึงไม่ลืม เพราะความสุขนั้นเหลือล้น เพียงสมาธิเท่านั้นก็สุขมากมายอยู่แล้ว พวกเราท่านทั้งหลาย



ควรที่จะพากันฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้สงบระงับเป็นสมาธิให้ได้ เมื่อได้แล้วเราก็ใช้สติปัญญาประทับประคองจิตของเราให้สงบอยู่ทุกวันๆ ทำไปทุกวันเพื่อให้จิตของเราสงบแนบแน่นมันคงเกิดขึ้นอยู่ตลอด บุคคลนั้นก็จะไม่มีที่พึ่งของตน เวลาที่มีความวุ่นวายเกิดขึ้นในบ้านในช่องที่โน่นที่นี้เกิดขึ้น เราได้รู้ทันทีเลย เราก็หลบเข้าสมาธิ ไม่วุ่นวายกับคนอื่น ไม่ยุ่งเหยิง ไม่ทุกข์ยากลำบากกับคนอื่น จิตใจของเราก็ได้พักผ่อนสงบ มีความสุข เรียกว่า คนฉลาด

เหตุฉะนั้น ถ้าหากเราฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้สงบระงับเป็นสมาธิได้ ย่อมได้อานิสงส์ จะได้านิสงส์อะไร คนทำให้จิตสงบมีอานิสงส์ คือ

๑. ความจำแม่นยำดี ความจำไม่หลงลืม

๒. อยู่ในสังคมไม่ผิดใคร ทำไมเราอยู่กับสังคมมากๆ ไม่ผิดใคร เพราะจิตใจเราสงบ เราฟังคนอื่นเขาพูด เขาจะเถียงกันวุ่นวายอะไร เขานั่งดู ยืนดูอยู่ที่ตาม เขาเดินไป เราก็รู้ หากจิตใจเรารู้ เราสงบ พวกนั้นเขาเถียงกันเรื่องอะไร เรายังก็ไม่ผิดกับใคร เพราะอะไร เพราะจิตใจเราสงบ นี่คนมีสมาธิให้มีความสุขอย่างนั้น

๓. เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นแก่ตนแล้ว ย่อมแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ คนที่จิตมีสมาธิ สงบแนบแน่นมันคงอยู่ ก็เพราะรู้ว่าเมื่อทุกข์เกิดขึ้นแก่จิตใจของตนอยู่ คือปัจจุบันนั้นมันทุกข์เพราะเหตุอะไร มันสวหาเหตุหาผลให้จงได้ สวขึ้นไป มันจะรู้ เพราะจิตมันนิ่งอยู่ เราคิดเรื่องอะไรมันจึงทุกข์ คิดเรื่องนี้เอง มันทุกข์ยุ่งเหยิงกับเรื่องนี้ เมื่อรู้ว่าทุกข์เรื่องนั้นก็หยุดคิดเรื่องนั้น ทุกข์ก็ดับไป เรียกว่าแก้ปัญหาด้วยตนเอง เวลาที่มีความสุขสบายรื่นเริง โล่งสบาย มีความสุข ก็รู้มันมาจากเหตุอะไร คนที่จิตมีสมาธิ ย่อมเข้าใจ เราคิดเรื่องนี้แล้วจิตของเรามีความสุขอย่างนี้ก็รู้ เรา รู้จักทั้งดีและไม่ดีเกิดขึ้นเป็นอานิสงส์ของบุคคลที่ทำให้จิตใจของตนให้สงบระงับเป็นสมาธิเป็นอย่างนี้ เราก็จะได้ อานิสงส์อย่างนี้



๔. ถ้าหากเรามีบุญบารมีเกิดขึ้น ก็จะสามารถมีแสงสว่างไสวเกิดขึ้น นั่งอยู่ มองเห็นคนนั้นคนโน้น ไปหาคนนั้นหรือมาหาตนเองก็ดี อันนี้ก็รู้จัก เรียกว่าแสงสว่าง เกิดขึ้น แต่ไม่ได้มีทุกคนไป แล้วแต่บุคคลที่มีบุญบารมีที่ได้สร้างสมอบรมเอาไว้ จิตที่จะ เห็นสิ่งของต่างๆ เกิดขึ้นตอนตนเองทำความสงบ เรียกว่าตาในเห็นได้

๕. บางบุคคลสามารถมองดูจิตใจของบุคคลอื่นคิดได้ เรียกว่าดักจิตของคนอื่น ได้ รู้จัก คนคิดเรื่องอะไรรู้ได้ นี่คืออานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่ ถ้าบุคคลใดได้ เรียกว่าเข้าใจอ่าน จิตใจของผู้อื่นได้ คนนั่งอยู่มากๆ ก็รู้ได้ อยู่่น้อยๆ ก็รู้ได้ ว่าจิตใจของบุคคลนั้นคิดอยู่ที่ไหน ใจไม่สงบก็รู้ จิตใจคิดเรื่องอะไรก็รู้ อันนี้เป็นพิเศษ

เหตุฉะนั้น อานิสงส์ทั้ง ๕ ข้อนี้แล้วแต่บุญบารมีของบุคคลใดที่จะได้ ส่วน ๓ ข้อในเบื้องต้นนั้น เป็นหน้าที่ของทุกคนจะได้รับผลได้เหมือนกัน

๑. ความจำแม่นยำ

๒. อยู่ในสังคมไม่ผิดใคร

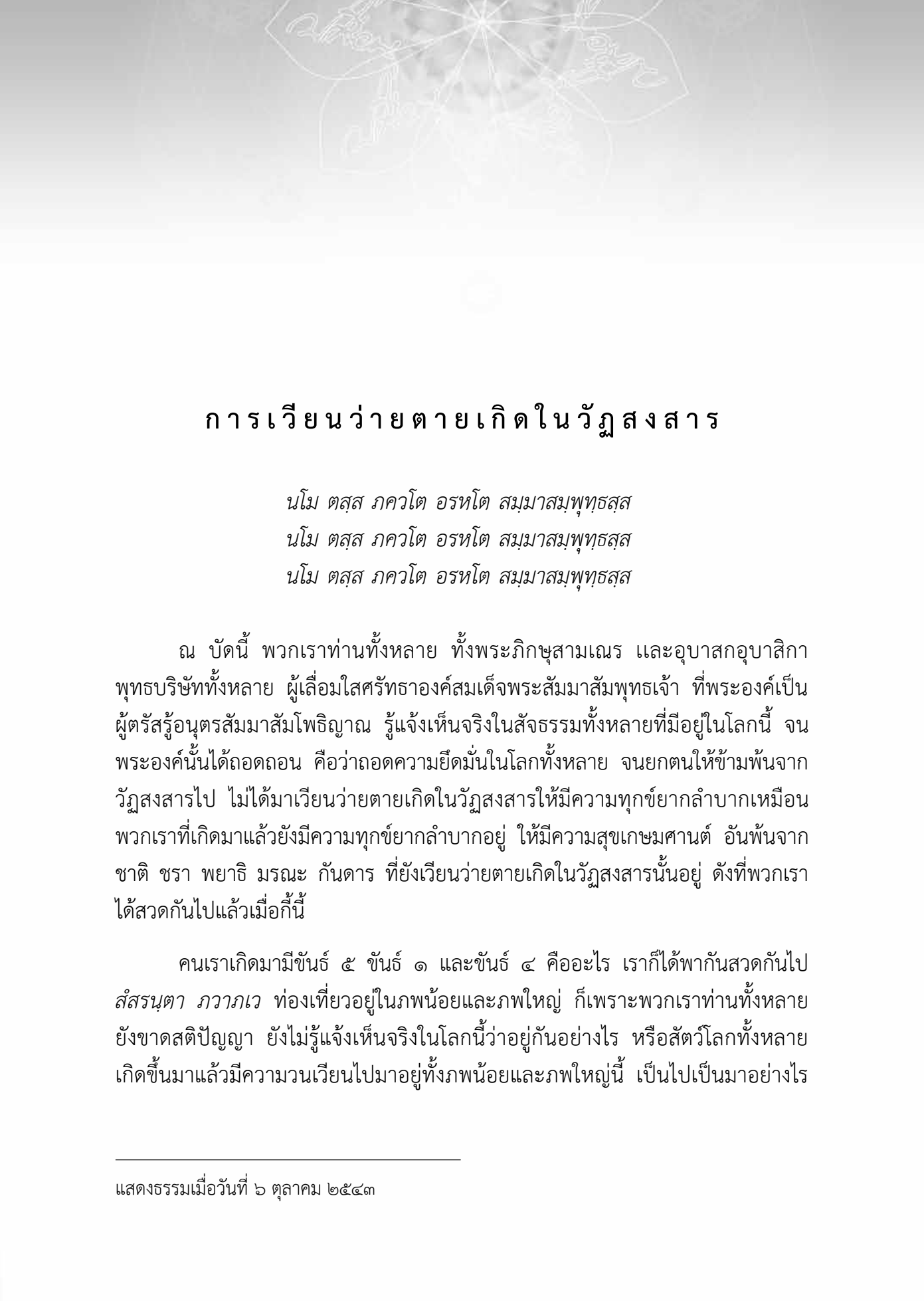
๓. ปัญหาเกิดขึ้นเฉพาะหน้า แก้ไขได้ด้วยตนเอง

ทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ที่พวกเราทุกคนจะได้ถ้าหากพวกเราฝึกฝนอบรมจิตใจ ของพวกเราได้ นี่เป็นอานิสงส์ จะได้เห็นเด่นชัด เหตุฉะนั้น ควรพากันฝึกฝนอบรมจิตใจ ของตน จิตใจจึงจะได้รับความสงบระงับเป็นสมาธิ มีความสุขเกิดขึ้น จึงควรที่จะฝึกฝน อบรมจิตใจดังได้บรรยายธรรมมาให้ฟัง ก็เห็นเวลาพอสมควร จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้ เหวี่ยง ก็มีด้วยประการฉะนี้



๗

การชำระกิเลส



การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ณ บัดนี้ พวกเราท่านทั้งหลาย ทั้งพระภิกษุสามเณร และอุบาสกอุบาสิกา พุทธบริษัททั้งหลาย ผู้เลื่อมใสศรัทธาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์เป็นผู้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ จนพระองค์นั้นได้ถอดถอน คือว่าถอดความยึดมั่นในโลกทั้งหลาย จนยกตนให้ข้ามพ้นจากวัฏสงสารไป ไม่ได้มาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารให้มีความทุกข์ยากลำบากเหมือนพวกเราที่เกิดมาแล้วยังมีความทุกข์ยากลำบากอยู่ ให้มีความสุขเกษมสันต์ อันพ้นจากชาติ ชรา พยาธิ มรณะ กันดาร ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนั้นอยู่ ดังที่พวกเราได้สวดกันไปแล้วเมื่อคืน

คนเราเกิดมามีชั้น ๕ ชั้น ๑ และชั้น ๔ คืออะไร เราก็ได้พากันสวดกันไป สรรพดา ภวาวเว ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยและภพใหญ่ ก็เพราะพวกเราท่านทั้งหลาย ยังขาดสติปัญญา ยังไม่รู้แจ้งเห็นจริงในโลกนี้ว่าอยู่กันอย่างใด หรือสัตว์โลกทั้งหลาย เกิดขึ้นมาแล้วมีความวนเวียนไปมาอยู่ทั้งภพน้อยและภพใหญ่นี้ เป็นไปเป็นมาอย่างไร



เราก็เลยยังแก้ไขตนเองไม่ได้ ทำให้ตนเองนี้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารจักร สังสารวน อันนี้อยู่ เหมือนกับมดแดงมันไต่ขอบขัน ถ้าหากขันนั้นมีน้ำก็ดีหรือไม่มีน้ำก็ตาม มดแดงนั้นมันจับเดินอยู่ตามขอบขัน ขันนี้เป็นวงกลม หรือสลุ่ เมืองเหนียวพุตอย่างนี้ ที่นี้ปากหม้อปากโอ่งก็ดี สัตว์นั้นมันเดินไปแล้วก็วนไปเวียนมาอยู่ที่เดิม ไม่ไปที่ไหน วนไปแล้วก็ไม่ลงหนีไปไหน มันไม่ไปที่ใด เปรียบเทียบอย่างนั้น ชีวิตของพวกเรา ก็เหมือนกัน เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ เพราะขาดสติปัญญา ก็เหมือนมดแดงมันไม่มีสติปัญญา มันน้ำที่จะลงหนีจากขันนั้นไปที่อื่น แต่มันก็ไปไม่ได้ มันก็วนเวียนอยู่ ฉะนั้นเหมือนกัน ชีวิตของพวกเรา ไม่รู้ว่าพวกเรานี้ท่องเที่ยวอยู่ในภavn้อยแลภพใหญ่ ท่านว่าภavn้อยก็คือตั้งแต่มดแต่ปลวกตัวเล็กๆ มาจนใหญ่ พัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงมาเป็นตัวใหญ่เท่าช้างก็ดี จนได้มาเกิดเป็นมนุษย์แล้วก็ยังเวียนไปหาสัตว์เดรัจฉานอีกอยู่ ก็เรียกว่าไปหาภavn้อยภพใหญ่อยู่ ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้นั่นเอง

เหตุฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่ามีขันธ ๕ แม้สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายก็ดี ที่เราเห็น ทั้งปู ทั้งปลา หมู หมา เป็ด ไก่ ช้าง ม้า โค กระบือ สัตว์มีขามากขาน้อยก็ดี ไม่มีขาที่ดี นี้เรียกว่ามีขันธ ๕ เหมือนกันหมด สรุปแล้วท่านจึงเรียกว่า *อุปาทินกสังขาร* - สังขารที่มีวิญญานครองรูปร่างอยู่ เหมือนมนุษย์ทั้งหลายและสัตว์ทั้งหลาย เคลื่อนไหวไปมาได้ ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยคนอื่น ตัวนี้เรียกว่า *อุปาทินกสังขาร* ซึ่งเรียกว่า **ขันธ ๕** ได้แก่

รูป คือ ร่างกาย เรียกว่ารูปขันธ มีธาตุ ๔ ประชุมอยู่

เวทนา คือ ความทุกข์ ความสุข ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่าเวทนาขันธ

สัญญา คือ ความจำ ความจำสิ่งนั้นสิ่งนี้ เรียกว่าสัญญาขันธ

สังขาร ก็คือ การปรุงแต่งภายในจิตใจของพวกเรา จิตใจของพวกเราปรุงดีบ้าง ปรุงไม่ดีบ้าง หรืออยู่เฉยๆ บ้าง คล้ายๆ เหมือนเวทนา แต่มันปรุงออกมาภายในจิต จิตใจมันปรุงมันแต่งอยู่ เราคิดดูดีๆ เราปรุงแต่งวันหนึ่งมันก็เรื่องก็ราว ปรุงดีบ้าง ปรุงไม่ดีบ้าง ปรุงไม่ดีก็จิตใจมันคิดไปไม่ดีนั่นเอง ปรุงดีจิตใจมันก็คิดดี นี่ก็เรียกว่าสังขารภายในจิต สังขารจิต



วิญญาณ เครื่องหมายรู้ ก็รู้สิ่งนั้น คำว่าวิญญาณนี้ก็คือ วิญญาณตา คือเห็นรูป แล้วก็หมายรู้ในรูป วิญญาณหู ก็หมายเอาเสียงต่างๆ วิญญาณจมูก ก็หมายเอากลิ่นต่างๆ วิญญาณลิ้น ก็หมายเอารสต่างๆ วิญญาณกาย ก็สัมผัสร้อน เย็น อ่อน แข็งก็ดี ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็เรียกรวมเป็นขั้น ๕

ฉะนั้น รูปขั้น ก็คือเป็นรูปร่างกายของพวกเรา มีธาตุ ๔ ประชุมกันอยู่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น เป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เป็นเพียงเครื่องสัมผัสและความสำนึกกระตือรือร้น ก็เรียกว่านามธรรม หรือนามขั้น ฉะนั้น ที่เรามีขั้น ๕ กันอยู่ ทุกวันนี้ จึงเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องทุกข์ที่เกิดขึ้น ก็เพราะมีขั้น ๕ นั้นเอง นี่พวกเรา ท่านทั้งหลายทุกคนก็มีขั้น ๕ ไม่มีขั้น ๖ กันสักคนในโลกนี้ จึงสมมุติออกมาเป็นขั้น ๕

บัดนี้ ขั้น ๔ นั้นคืออรูปรพรม คือไม่มีรูปขั้น มีแค่นามขั้น คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนขั้น ๑ นั้น คือ อสัณฺญีพรม มีแต่รูปขั้น ไม่มีนามขั้น

วิญญาณขั้น คือเครื่องหมายรู้อยู่กับจิตวิญญาณ ถ้าเราไม่สามารถที่จะแยก วิญญาณออกจากจิต จิตของเราที่เคยอยู่กับวิญญาณ เปรียบเทียบเหมือนพวกเราไปติดอะไรนี้แหละ เราไปติดอะไรอยู่ ก็เพราะวิญญาณเครื่องหมายรู้แน่ เขาหมายรู้เอาสิ่งนั้น ถ้าเปรียบเทียบเข้ามาเหมือนพวกเรานี้ ตาเห็นรูป เราว่ารูปมันสวยหรือไม่สวย และจะไปยึดมั่นในสิ่งนั้น เมื่อวิญญาณมันหมายรู้แล้ว มันก็มาหลอกจิตของพวกเรา เพราะจิตของพวกเราอยู่ด้วย หลอกจิตของพวกเราให้หลง หลงไปตามรูปนั้น ถ้ารูปไม่สวย ไม่ดี มันก็หลอกให้จิตของเราว่า มันไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ มันมาผูกมัดจิตของเรา เราก็ไม่ชอบอีก เรียกว่าวิญญาณตา มันก็เลยสรุปเข้ามา จิตก็เลยหลงไปด้วย เรียกว่า จิตวิญญาณ เครื่องหมายรู้ ตรงนี้แหละ มันอยู่ตรงนี้

บัดนี้ วิญญาณหู ก็ฟังเสียง ถ้าเสียงเพราะ เสียงไพเราะเสนาะหู มันก็หลอกหลวง ให้จิตของเรานี้หลงว่าไพเราะจริงๆ เหมือนบุคคลหนึ่งมาหลอกหลวงคนที่ยังไม่รู้จะไปฟังเพลง เขาร้องเพลงกันมันไพเราะจริงๆ นะ น่าฟังจริงๆ บัดนี้ พอคนนั้นหลอก คนนี้



ก็เลยหลงเชื่อไปฟัง ฟังแล้วก็หลอกคนนี่ให้หลงไปด้วย ก็เหมือนวิญญูณมันหลอกหลวง จิตของพวกเราให้หลงไปด้วย ท่านเปรียบเทียบให้ฟัง ถ้าเสียงไม่ดี เขาต่ำ เขาว่า เขา นินทาต่างๆ ถ้าวิญญูณมันหมายรู้ มันก็มาหลอกจิตว่า เออ..มันไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ เสียงอย่างนี้ไม่ดี ไม่ชอบ อย่างโน้นอย่างนี้ มันหลอกจิตให้ไม่ชอบไป จิตก็เลยหลงไป ด้วย เกิดไม่ชอบ ตรงนี้เอง

ทีนี้ วิญญูณจผูก ถ้าดมกลิ่นหอม มันก็หลง เหมือนเราว่าเราถูกกลิ่นดอกมะลิ นี่แหละ ถ้าไม่เห็นต้น เราก็ต้องมองหาละ มองหาค้นมันอยู่ทางไหน นี่มันก็หลอก เออ.. นี่มันหอม น่าชื่นใจ น่าชอบอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็หลอก ถ้ากลิ่นเหม็นนี้ มันไม่ชอบ มันก็หลอกว่า เออ..นี่ น่าเบื่อ อย่างนั้นอย่างนี้ มันก็หลอกให้จิตหลงอีก จิตก็เลยหลง ไปตามนั้นอีก ก็เรียกว่า จิตวิญญูณ

ลิ้นลิ้มรสก็เหมือนกัน รสนี้อร่อย มันก็หลอกหลวงให้ติดอยู่ในสิ่งนั้น ถ้าเรา เปรียบเทียบเหมือนกับมันหลอกคนไปกินอาหารนี้แหละ เหมือนคนอยู่กรุงเทพฯ ก็ดี หรืออยู่เชียงใหม่ก็แล้วแต่ เชียงใหม่จะติดข้าวซอยอยู่ที่ไหน ก๋วยเตี๋ยวอยู่ที่ไหน มันย้าย ไปอยู่ฝั่งเมือง จังหวัดข้างเมือง ครั้งหนึ่งก็ตามไปกินร้านนั้นอยู่ นี่มันเป็นอย่างนี้ ถ้าอยู่ กรุงเทพฯ เขาก็ติดกระเพาะปลา อยู่ในกรุงเทพฯ ต้องขับรถไป ติดแคไหน ต้องขับไป กินสมุทรสาคร มหาชัยโน้น นั่นแหละ ที่เขาชอบ มันเป็นอย่างนั้น ที่ไม่ชอบ รสที่ไม่ชอบ ขม ชื่น เผื่อน ผาด เผ็ดมาก ขมมาก อันนี้เกิดขึ้น มันก็ไม่ชอบ มันก็หลอกจิต ให้จิตนี้หลง เปื่อ หลงไม่ชอบไปด้วย ลิ้นได้ลิ้มรส วิญญูณลิ้น

วิญญูณกายก็เหมือนกัน เหมือนพวกเรานี้แหละ ถ้ามันร้อนมากก็เปื่อ ถ้ามัน หนาวมากมันก็เปื่ออีกแหละ ถ้ามันพอดีๆ อากาศดีๆ มันก็หลงอีกแหละ โอ้ย..นี่อากาศ ทำไมมันดีเหลือเกิน สบายเหลือเกิน ตรงนี้แหละ มันหลอกตลอดเลย วิญญูณกาย มันหลอก มันเปรียบเทียบ วิญญูณกาย

ทีนี้ ตัวที่หลงก็มาหลงอยู่ที่จิตใจ ลงมาที่จิตใจนี้ ฝ่ายที่ดีก็รูปดี เสียงดี กลิ่นดี รสดี สัมผัสดี ก็ลงไป *อิฏฐารมณ์* - อารมณ์ที่พอใจ ก็ไปอยู่ที่จิตใจ มันพอใจ วิญญูณ



มันชอบ เออ..สิ่งนี้แหละดีที่สุดละ วิญญาณมันก็เลยหลอกจิต จิตก็เลยหลงระเรีงไปตาม ก็เรียกว่ามาอยู่ที่จิตใจเป็นอิฐฐารมณ อารมณที่พอใจ ถ้ารูปไม่ดี เสียงไม่ดี รสไม่ดี สัมผัสไม่ดี ก็มาหลอกจิตให้ไม่ชอบ ให้เบื่อ โกรธ เกลียด เคียดแค้น ไม่พอใจหงุดหงิด เกิดขึ้น ใครละเป็นคนหงุดหงิด ก็เป็นใจทั้งนั่นเอง หงุดหงิดเพราะถูกหลอก ก็ไปหลอก ที่ใจ เป็น *อนิฐฐารมณ* - อารมณที่ไม่พอใจ ก็ตรงนี้แหละ พวกเราท่านทั้งหลาย เรา มาอยู่ตรงนี้ ที่มาผูกจิตใจของพวกเราไว้ไม่ให้ไปที่ไหน ใหวนอยู่ที่นี่ อยู่ในอิฐฐารมณ อนิฐฐารมณ ก็อยู่ที่ใจ คือจิตวิญญาณนี้เอง

เหตุฉะนั้น จึงเปรียบเทียบเหมือนกับว่า สวรรค์ ๖ พรหม ๑๖ เรามาเปรียบเทียบ ๑๖ ชั้น รวมกันเป็น ๑๖ ชั้นอย่างนี้ โอ..อยู่อย่างนี้เอง ที่ติดกันอยู่ทุกวันนี้ จึงทำให้ พวกเรานี้ไปไม่รอด ขึ้นไปถึงขนาดนั้นแล้วยังลงมาอีก จึงเรียกว่า *สัสนดา สัสารติ* เวียนไปวนมาอยู่ ไปถึงชั้น ๑ ก็ยังลงมาชั้น ๔ ลงมาชั้น ๕ อยู่นี้ เวียนไปวนมาอยู่นี้ ก็เรียกว่าสังสารวัฏ สังสารวน สังสารจักร เรียกว่าวัฏวน เหมือนมดแดงมันไต่ชอบชันอยู่ ไม่ลงหนีไปไหน เพราะมันไม่รู้จับสั่นลงไปได้ มันวนไปวนมาอยู่ที่เดิม ก็เรียกว่าเวียนวน ในภพน้อยและภพใหญ่ มันน่าจะไปได้แล้ว มันก็ไปไม่ได้ เพราะมันยังติด หรือยังมีกิเลส คือโลภะที่ชอบ โทสะก็เกิดขึ้นที่ไม่ชอบ ทำไม่จึงชอบ ทำไม่จึงไม่ชอบ ก็เพราะโมหะหรือ ความหลง ก็คือวิญญาณนั่นเอง มันหมายรู้ในสิ่งนั้นเอาไว้ มันก็หลอกจิต จิตก็เลยไปด้วย จิตของเรานี้เหมือนไม่มีสติปัญญา ก็เปรียบเทียบว่ามีเหมือนคนที่ฉลาดแกมโกง ฉลาด โทกหลอกลวงนี้มาหลอกลวงเอาไป ก็คือวิญญาณมาหลอกลวงเอาจิตไป จิตก็เลยไป ตามเขา ก็เรียกว่าเป็นโมหะคือความหลง เพราะจิตยังไม่รู้ ยังไม่ได้เป็นจิตรู้ จึงว่าเป็น อวิชชา - ความไม่รู้ นี่ตรงนี้ก็แปลว่า จิตของเรานี้ไม่มีสติปัญญา มันไม่รู้มันเอง มันก็เลย ไปติดเป็นธรรมดา ถ้าเราไม่ติดเราไม่ติดเขา ก็หลุดไปกันหมดแล้ว ไม่มีใครจะมาทุกข์ อย่างนี้

ตรงนี้แหละ เป็นเรื่องที่เรานักปฏิบัติจะศึกษา การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ของพวกเรา มันไม่มีที่สิ้นสุดลงได้อย่างนี้ พระพุทธองค์จึงทรงให้แก่ไขคือ สมุทัย เป็น กิเลสทำให้เกิดทุกข์อยู่อย่างนี้ ก็คือตัวที่หลง ตัวที่ยึดมั่น เป็นวิญญาณเครื่องหมายรู้



นั่นเอง มันเป็นสมุทัย เป็นกิเลส จึงมีความยึดมั่นอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ เหมือนพวกเรายึดนี้แหละ บางคนนี่ยึดสิ่งที่ไม่ดีไม่ชอบ ยึดความโกรธความเกลียด ความเคียด ความแค้น อิจฉาพยาบาท อาฆาตจองเวรเอาไว้ ชูไว้ อยากจะทุบ อยากจะตี อยากจะฆ่าคนนั้นคนนี้ อยากทำลายคนนั้นคนนี้ อยากทำลายหมดทั้งตระกูลเลย มันเก็บข้อมูลไว้อย่างนั้น ดูเข้ามาในจิตของพวกเรานั้น จะเห็นอยู่ในตัวเองเลย ไม่ต้องไปดูคนอื่น ๆ ต้องดูตรงนี้ นี่มันยึดสิ่งที่ไม่ดีเอาไว้แบบนี้ นี่จิตมันเป็นอย่างนี้ มันก็พิโรธพินอยุ่ เป็นอดีตดา เป็น อนันตรปัจจัย เรียกว่าไม่มีประมาณเลย มันพรรณนาอยู่นั่น เราจะเห็นได้ด้วยตนเองเวลาที่มีความคิดทุกข์ มันจะพรรณนาอยู่ มันจะบริกรรมอยู่นั่น มันจะเจริญอยู่นั่น มันจะบ่นอยู่นั่นแหละ มันอยู่คนเดียวมันก็บ่นอยู่อย่างนี้แหละ นี่แหละตรงนั่นเอง เราจะเห็นได้ด้วยตนเอง เวลาเรามีความทุกข์ เราจะพรรณนาอยู่นั่น

บัดนี้ ถ้ามีความสุข มันก็เสวยความสุข มันก็พรรณนาความสุข แต่มันสำคัญที่สุด ตรงพรรณนาความสุข มันพรรณนาน้อย คิดเรื่องสุขนี้ มันก็น้อย แต่มันคิดเรื่องทุกข์นี้ มันคิดมากเหลือเกิน คิดเป็นปีๆ ๒ ปี ๓ ปี มันก็ยังไมลื้ม อยู่ ๕ ปี ๑๐ ปีมันก็ยังไมลื้ม คิดผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรกัน โกรธเกลียดกันมันนานนัก ของที่ไม่ดีนี้ มันยึดมั่นถือมั่นเหนียวแน่นเหลือเกิน แล้วมันจะหลุดไปได้อย่างไร มันเป็นอย่างนี้แหละ ถ้าของดีมันลื้มง่าย ความสุขมันเป็นของเบา ความทุกข์มันเป็นของหนัก คนถือของเบาๆ นี่มันลื้มเหมือนไม่ได้ถือนี้แหละ ถือไปไหน ความสุขเหมือนไม่ได้ถือ เบา เดินไปตัวเบาสบายใจ สุขใจ เดินไปคล่องสบาย นี่ความสุข ถ้าความทุกข์เหมือนแบกของที่หนักๆ ไปบ่านี้มันแบกของหนักไป หนักตัวด้วย หนักอกหนักใจไปหมดเลย เดินไปจะไม่ไหว มันจึงจำแก่่ง มันจำมันยึดในสิ่งที่ไม่ดีแก่่ง จิตใจนี้มันดื้อจริงๆ นะ มันถูกวิญญูณเครื่องหมายรู้นี้มันหลอกลวง มันสอนแต่ในทางที่ไม่ดี เหมือนคนพาลนี้แหละ มันสอนเราเข้าไปหามัน มันตกอยู่ในออบายมุข สอนตั้งแต่เรื่องที่จะพาไปตกไปต่ำไปชั่วตลอดเลย นี่แหละเปรียบเทียบอย่างนั้น วิญญูณหลอกลวงจิตนะ

ตรงนี้ เรามาพิจารณา ต้องไตร่ตรองใคร่ครวญ วิเคราะห์วิจารณ์ พินิจพิจารณาจริงๆ จึงจะรู้อย่างนี้ได้ ถ้าเราไม่พิจารณา อยู่เฉยๆ นี่ จะไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่



ปฏิบัติจริงๆ จะไม่รู้เรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นในจิตของตนเอง เพราะตนเองไม่รู้ ไม่เข้าใจในเรื่องอย่างนี้ เพราะไม่ได้วิเคราะห์วิจารณ์อะไร มีแต่โกรธแต่เกลียดกันอยู่เฉยๆ ทำให้ตนเองทุกข์กันอยู่ มันเป็นอย่างนี้ บางคนโกรธเกลียดกันจนทิ้งกัน หนีกันไปคนละทาง เห็นกันไม่ได้ นั่นแหละ มันเป็นเรื่องที่ผูกจิตใจของพวกเราเอาไว้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนเอาไว้ว่า เวร เวรกรรมไม่พันไป ก็คือการผูกเวรเอาไว้ ตรงนี้สิ เวรย่อมระงับด้วยการไม่ผูกเวร เราจะทำอย่างไรจึงจะตัดการผูกเวร หรือความโกรธความเกลียดตัวนี้ออกให้มันขาด ไม่ให้มี ตรงนี้ต้องพิจารณาเอาเองที่จิตใจของตน เราผูกเวรเอาไว้มันทุกข์ มันผูกไว้ ๑๐๐ ปี มันจะทุกข์ร้อยปีพันปีนั่นแหละ อย่างว่าแต่ ๒ ปี ๓ ปี ถ้าเราหยุดผูกเวรมันจะขาดตรงนั้นทันทีเลย ไม่ต้องผูกเวร ไม่ต้องคิดเบียดเบียน ไม่คิดทำลายกัน มันก็จะขาด มีเมตตาตัด มันก็จะขาดออกไป ผูกเมตตาเกิดขึ้น มันจึงจะหมดเวร

นี่แหละ พวกเราทั้งหลาย เรามาปฏิบัติกัน เรามาพิจารณาอยู่ตรงนี้ เราจะพันทุกข์ก็ต้องหาวิธีแก้ไข เวรก็ต้องแก้ไข หยุดผูกเวรกัน หยุดผูกอิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรกัน ต้องละทิ้ง พระพุทธเจ้าสอนวิธีละทิ้ง เพราะมันเป็นกิเลส ตัวนี้มันก็น่าจะละได้ง่าย เรื่องความโกรธความเกลียด ส่วนความรัก ความที่พอใจความที่ชอบใจนี้เป็นของที่ละยาก ละเอียดยกว่า เป็นตัวตน เป็นตัวของกิเลส ก็คือโลภะ หรือราคะนี่เอง เป็นตัวที่ละยากที่สุด พระพุทธองค์จึงตรัสในเบื้องต้น ราคะ โทสะ หรือโลภะ โทสะ โมहनืออยู่ตามหลัง ก็คือความที่ชอบใจนี้เป็นสิ่งที่ละยากที่สุด เราเรียกว่า ความสุข ความที่พอใจเป็นของที่ละยากที่สุด ตัวนี้แหละจะเหนียวแน่นที่สุด และตัวนี้ก็เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ท่านจึงเอาไว้เบื้องต้น ถ้าใครตัดโลภะได้ คนนั้นก็ขาดจากความตระหนี่ทันทีเลย ถ้าใครตัดราคะได้ ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น ก็ดับตรงนี้ให้มันเป็นวิราชาธรรม

วิราชาธรรม เป็นยอดของธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสสอน ก็คือตัดความรักนี้เอง แต่ความรักมันก็เป็นความดี แต่เราไม่รู้จักมันว่ามันเป็นพิษเป็นภัยอะไร จะเป็นความดีความรักก็ดีกว่าความไม่รัก แต่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า มันเป็นพิษเป็นภัยในเบื้องต้น เราก็มาคิดดูตรงนี้ ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น เราพูดอย่างง่ายๆ คือเรามีความรักมาก



มันจะทุกข์มากขึ้น รักมากเท่าไร มันยิ่งจะทุกข์มากขึ้นเข้าไปอีก หวงแหวนมากเท่าไร ก็ยิ่งทุกข์เข้าไปอีก นี่ต้นเหตุมันอยู่ตรงนี้ บัดนี้ ทำไมมันไม่สมหวัง มีความโกรธเกิดขึ้น แล้วนี่ พอมีความโกรธ โทสะพยาบาทก็เกิดขึ้นเป็นกองหลัง เขาเอาความรักมาเป็นแนวทาง เป็นแนวทาง ก็คือราคะ คือโลภะ นี่ตรงนี้เอง ต้นเหตุสุขทุกข์จะเกิดมันอยู่ตรงนี้

โลภะนี้ โลภะมากๆ เหมือนเราไปเห็นเงินของคนอื่น เห็นของคนอื่นนี้ เราอยากได้ โลภะมันจะเกิดขึ้นแล้วบัดนี้ โลภะมันจะเกิดขึ้น เราก็ออยากได้มากขึ้น จะทำอย่างไร เอาเงินไปซื้อ ซื้อมันก็ไม่ขาย ขอมันก็ไม่ให้ จะทำอย่างไร ขโมย นี่มันจะเป็นไปอย่างนี้ ขโมยไม่ได้แล้วจะทำอย่างไร ต้องปล้น จะปล้นเขา ปล้นมันไม่ได้ มันแข็งแรง ยึดเอาของมันไม่ได้ ต้องฆ่าเจ้าของมันตาย เห็นไหม เขาเป็นกันอยู่ทุกวันนี้ เขาแย่งเอาที่ดิน ที่นาที่สวนกันอะไรต่างๆ แย่งเอาเงินเอาทอง แย่งเอาแผ่นดินประเทศนั้นประเทศนี้ รบกันนั้น เห็นไหม เห็นภัยไหม เห็นภัยของความโลภไหม มาจากสมุทัยคือกิเลส นี่มันยิ่งใหญ่ อยากเป็นเจ้าโลกเลยทีเดียวนะ มันจะเอาหมดโลกเลย เป็นเมืองขึ้นของตนเอง ดู ดู ยิ่งใหญ่จริงๆ นะ กิเลสนี้ สมุทัย จนสร้างอาวุธต่างๆ เฝ้าลาญรบราฆ่าฟันกัน แย่งตำแหน่งหน้าที่อะไรต่างๆ แหม..มันน่าคิดจริงๆ นะ มันเป็นภัยอันตราย กิเลส นี่มันทำให้เกิดทุกข์จริงๆ เราเป็นลูกน้องเขาตลอดเลย เราไม่ได้เป็นนายของกิเลสเลย จิตใจของเราเป็นลูกศิษย์ เป็นลูกน้องมันตลอดเลย ร่างกายของเราก็เป็นทาสของมัน เป็นลูกจ้างของมัน มันเป็นนายอยู่ตลอดเลย นี่แหละ เราก็ทุกข์กันอยู่อย่างนี้แหละ

การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร อันนี้เป็นตัวที่สำคัญที่สุด เราจะมาแก้ไขให้พอเหมาะพอสม ให้รู้เรื่องของเขา ให้รู้เรื่องของกิเลส ต้นเหตุของกองทุกข์ก็คือสมุทัย เป็นกิเลสตัณหา เป็นบ่อเกิดแห่งกองทุกข์ทั้งปวง เป็นบ่อเกิดแห่งภพชาติที่ไม่มีสิ้นสุดที่เราเป็นกันอยู่เดี๋ยวนี้ นี่เราจะมาแก้ไข มาพัฒนา มาฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้มันสงบ จะไม่ได้ดูมัน ไม่ได้ดูจิตใจนี้แหละ ดูจิตวิญญาณ นี่แหละตัวสำคัญที่สุด ถ้าเปรียบเทียบแล้วมันเป็นความรู้ที่โกหก หรือว่าปัญญายังโกหก วิญญาณหลอกลวง มันยังรู้ไม่จริง เป็นปัญญาที่โกหกหลอกลวง เหมือนคนรู้ไม่จริงนี้แหละ ไม่เหมือนคนรู้แจ้ง



ถ้ารู้ ไม่รู้แจ้ง ถ้ารู้ ไม่รู้จริง ก็เปรียบเทียบอย่างนี้ก็แล้วกัน จะได้ง่ายๆ เหมือนตาเรา เห็น โอ..เห็น สมมุติเห็นสำลีนี้นะแหละ เห็นสำลีนี้อ้อ..ตาเห็นเฉยๆ สู้มือเราจับลองดู ได้ไหม สู้ไม่ได้ เราได้สัมผัส มือจับลอง สิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ มือจับลองดูว่าอันนี้นะแหละ มันจะนุ่ม ได้เห็นว่ามันจะนุ่ม

บัดนี้ ความรู้ รู้สักแต่ว่ารู้ รู้แต่ไม่เห็น รู้อยู่แต่ไม่เห็นก็คือยังไม่มีปัญญา ก็เห็นแล้วแต่ยังไม่ได้จับ เห็นเฉยๆ มองเห็นแต่ไม่ได้จับดูมัน พอเราไปจับดูก็เหมือนคนที่สัมผัสประสบการณ์ ก็เลยรู้เหมือนบุคคลที่รู้ รู้ว่ารู้ เหมือนกับเขารู้ว่าดื่มเหล้านี้แหละ มันมีโทษอะไร กินยาฆ่าอย่างนี้แหละ ยาผีบ้าผีบอเขาเรียกกัน มันไม่รู้ชี้พรรณนี้ เหมือนกับคนมันรู้ รู้อยู่ ดื่มเหล้ามันมีโทษ ไม่ดี สอนคนอื่นไม่ให้ดื่มแต่ตนเองมันดื่มอยู่ นี่ มันดื่มอยู่ นั่นก็แปลว่าคนไม่รู้ประสา รู้โกหกตนเอง ไม่ได้โกหกคนอื่น เขารู้อย่างนั้นอย่างนี้ พูดกันละ หมอกก็พูด คนก็พูดกันละ ดื่มเหล้ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็พูดกัน ตัวหมอมันก็ดื่มอยู่ ดื่มเหล้าละ มันเป็นอย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น ไม่ให้ลูกดื่ม พ่อมันดื่ม แม่มันดื่มอยู่ มันรู้โทษได้อย่างไร ถ้าพูดถึงยา ยาบ้านี้ พ่อแม่มันขายอีกด้วย พ่อแม่มันขายแล้วลูกมันกิน มันสุข มันไม่รู้เรื่องว่ามันจะทำลายลูกอย่างไร มันจะมีโทษอย่างไร ลูกจะเสียหายอย่างไร มันไม่รู้อีก นั่นนะ เปรียบเทียบเหมือนพ่อแม่ไม่ดี หรือข้าราชการทั้งหลายที่มันขายยาบ้านี้ มันรู้ว่ายาบ้าเป็นโทษ มันรู้ว่าเป็นโทษ แต่มันก็ยังขาย นี่ มันไม่รู้อย่างนี้แหละ เหมือนจิตใจของพวกเรามันไม่รู้จริง มันไม่รู้สิ่งนั้นจะทำให้เกิดทุกข์จริง มันไม่รับสารภาพ มันไม่ยอมรับ มันก็เลยถูกวิญญาณที่หลอกลวง ที่มันไม่รู้จริงนี้ มันหลอกเอา ก็เลยไม่รู้จริง มันก็เลยเป็นเหมือนคนดื่มเหล้า ว่าจะหยุด หยุด ก็ไม่หยุด สักที พระพุทธองค์จึงให้หยุดที่จิตใจ หยุดที่จิตใจ จิตใจหยุดจึงจะหยุดได้ จิตใจรู้เสียก่อน เข้าใจโทษของมันก่อน มันจึงจะวาง แต่นี่จิตใจของเรามันก็ไม่วางเพราะถูกวิญญาณหลอกลวง ก็เหมือนบุคคลที่มาหลอกลวงพวกเรานี้แหละ หลอกลวงพวกเรานี้ให้หลงไป เมื่อไรเราจะมีสติปัญญารู้ได้ด้วยตนเองว่า สิ่งที่เขาหลอกลวงไปนี้ ทำให้เราเกิดทุกข์ คนนี้แหละทำให้เราเกิดทุกข์ ให้เราบอบช้ำ ให้เราเสียหาย ตอนนั้นแหละเราจึงจะวางได้



ฉันใดก็ดี จิตใจก็เหมือนกัน เขาจะวาง วางได้ วางบ่อเกิดแห่งกองทุกข์ได้เสียก่อน
คำว่า วาง นี่ก็คือเปรียบเทียบเหมือนกับเราวางคนอื่นนี้แหละ เขามาหลอกลวงเรา เรา
วางเขาไปแล้ว ก็ไม่ได้ฆ่าเขา ไม่ได้ทุบได้ตีอะไรเขา คนคนนั้นก็ไม่ได้ไปทุบไปตีไปฆ่าเขา
แต่ปล่อยเขาไปเฉยๆ ไม่ไปกับเขาเท่านั้นเอง ก็เลสก็เหมือนกัน เราไม่ได้ฆ่ากิเลส ไม่ได้
ฆ่ามันกิเลสนี้ มันก็อยู่ของมันละ คนไหนละได้ มันก็ไปอยู่กับคนที่ละไม่ได้ คนไหนละ
ความโลภ โลภะ ที่เคยจะปล้น จะจี้ จะฆ่า จะรบเอาบ้านเมือง พอมาศึกษาธรรมะแล้ว
ก็ลดลงมา มาพ้ออยู่พ้อใช้พ้อหา หาทิศทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาอาชีโว เลี้ยงชีพให้ถูกต้อง
ตามทำนองคลองธรรม มันก็ไปอยู่กับคนที่โลภะชิ กิเลส แน่ะ..เราก็ไม่ได้ฆ่ามันอะไร
โทษะก็เหมือนกัน ความโกรธ ความเกลียดเคียดแค้นมาก บัดนี้ละได้แล้ว มันไม่มี
ประโยชน์ มันทำให้เกิดทุกข์ คนนี้ก็ละไป คนนี้ก็สบาย ไม่ได้ฆ่ามัน มันไปอยู่กับคนอื่น
ที่เขาโกรธนั้นแหละ นี่ กิเลสมันอยู่อย่างนั้น มันอยู่ของมันเอง

บัดนี้ ความหลง เราก็หลง ทุกคนก็หลงกัน พอหลงแล้ว พอเรารู้ เอ้อ..เราหลง
มานานแล้ว ตอนนี่สมมุติว่า คนหลงดื่มเหล้านี้ละ ดื่มมานานแล้ว ที่นี้หยุดดื่มเลย
จิตมันหยุด หยุดดื่มแล้ว ตัวมันก็ไม่ไปดื่ม มันก็ไปอยู่กับคนที่เขายังหลงอยู่ เขาก็ดื่มกิน
กันอยู่นั้น เออ..นี่แน่ะ ก็ดูเขาอยู่ว่าเราเจ้าของละได้ ก็ดูเขา เขาก็ดูเหมือนกันว่าเราไม่ได้
ฆ่ากิเลส กิเลส ไม่ได้ฆ่ามัน มันอยู่ของมันเอง

ตรงนี้เอง พวกเราท่านทั้งหลาย การศึกษาธรรมะ การปฏิบัติของพวกเรา ถ้า
เปรียบเทียบ กิเลสก็เหมือนกับงูเห่า งูจงอาง นี่แหละ หรือเสือโคร่ง เราเห็นตัวมันแล้ว
เราอย่าไปจับมัน อย่าไปเล่นกับมันเท่านั้นเอง กิเลสก็เหมือนกัน เราเห็นมัน มันเป็น
อย่างนี้ๆ เราก็ปล่อยมันเสีย ให้มันอยู่ของมันเอง ก็เปรียบเทียบเหมือนอย่างนั้น กิเลส
เขาก็อยู่ของเขา ความอยาก ความดิ้นรน เขาก็มีอย่างนั้น ที่นี้พอเราไม่ไปเล่นกับมัน
ก็คือเราไม่ไปยุ่งกับมัน มันก็อยู่ของมันนะ เสือโคร่งมันก็อยู่ของมัน นอนอยู่ในกรง
อย่าไปจับมัน อย่าไปจับปากจับแขน ลูบหน้าลูบตามัน มันก็ไม่กัดเรา งูเห่าก็เหมือนกัน
อย่าไปจับคอมัน อย่าไปจับหางจับตัวมันเล่น มันนอนอยู่ของมัน มันก็ไม่กัดเรา งูเห่า



ก็เหมือนกัน อย่าไปจับคอมัน อย่าไปจับหางจับตัวมันเล่น มันนอนอยู่ของมัน ก็ปล่อย
มันนอนอย่างนั้น

ฉันใดก็ดี กิเลสที่มีอยู่ในโลกนี้ มันก็อยู่ของมันอย่างนั้น นี่มันเป็นอย่างนี้ เหมือน
พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านรู้แจ้งเห็นจริง ท่านก็ละทิ้งหมด ก็ทิ้งไปในโลก มันก็อยู่กับคน
ที่ละไม่ได้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ก็เหมือนพวกเราที่ละไม่ได้ กำลังปฏิบัติกันอยู่ ก็จะหาวิธี
ละ ปล่อยวาง การละปล่อยวาง ก็คือศึกษาเพื่อจะให้เราเท่านั้นเอง รู้เขาก็จะปล่อย
เขาไว้ เหมือนปล่อยงูเห่า ปล่อยเสือโคร่งนี้แหละ ปล่อยงูจงอางไว้อย่างนั้นแหละ ก็ให้
เขาถือไป เราเห็นไหม คนหลงนั้น คนที่ไม่หลงเขาศึกษาแล้วเขาก็รู้ รู้จักปล่อยจักวาง
คนที่หลงอยู่ก็มีตายนั่น วุ่นวายอยู่นั่น ทุกข์อยู่นั่น จนเฒ่าจนแก่ ๗๐ - ๘๐ ปี ๘๐ กว่าปี
แล้วเวลาลูกขึ้นก็เอากันขึ้นก่อนหัวแล้ว เมื่อไรฉันจะรวยท่าน อืม..จนไอ้หลานจับลูก
แล้ว นี่ โลกะมันเหี้ยมจิตใจ มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ผู้ชายผู้หญิงเหมือนกัน เมื่อไหร่
จะรวยท่าน เขาจะเป็นอยู่อย่างนั้น ความโลภะครอบงำจิตใจ กิเลสก็อยู่กับเขา ๘๐
กว่าปีแล้ว ก็เป็นอย่างนั้นอยู่

บัดนี้ คนที่เขาหนุ่ม เขาศึกษา เขารู้ ศึกษา หนุ่มกว่านั้นเขาก็รู้จักวิธีละ เอ..
แก่ปานนี้ มันจะเอาไปที่ไหนมากมาย เอาไปอย่างไร นี่ ละกิเลสมันจะเป็นอย่างนั้น
บางคนนี่ โอ๊ย..ลุกขึ้นไปแล้ว เมื่อไรฉันจะหาย ขาฉันจะแข็งแรงจะสบาย ดู..อายุ ๘๐
จะ ๙๐ ปีแล้ว เมื่อไรฉันจะแข็งแรงจะสบาย ไม่เจ็บไข้เจ็บขา เจ็บเข่าอย่างนี้ท่าน
มันน่าสงสารเหมือนกันนะ มันแก่แล้วนะ มันจะทำอย่างไร มันไม่ศึกษามันก็เป็นอย่างนั้น
มันเฒ่ามันแก่แล้ว อยากให้มันเป็นเหมือนคนหนุ่ม แล้วมันจะเป็นได้อย่างไร นี่มันหลง
แค่นั้น แล้วก็เป็นอย่างนั้น นี่แหละการไม่ศึกษาธรรมะ หลงตนเอง เดี่ยวจะให้มันหนุ่ม
ขึ้นมาได้ ที่ไหนมันจะพัฒนาได้ในโลก ไม่มีนายแพทย์ไหนหมอไหนที่จะทำได้ ตั้งแต่
หมอเขาจะทำตนเองก็ไม่ได้ หมอก็ไม่ถึง ๑๐๐ ปี หมอก็ต้องตายเหมือนกัน

พระศาสดาท่านให้ศึกษาเรื่องสังขารรูปร่างกาย เราก็มานิด เราไม่ได้ติดอันอื่น
มากมาย ติดที่มากที่สุด ของนอกกายเราก็ดูติดอยู่มาก ตัวกายของพวกเรา เรายังรักมาก
ที่สุด รักกว่าคนอื่นอีกเสียด้วย ตรงนี้ซิ ท่านเรียกว่าหลง เป็นตาบอดคลำช้าง คำว่า



ตาบอดก็คือมืด ขาดสติปัญญานั้นเอง ไม่รู้ ไม่รู้จัก ตาบอดคลำช้างนี้ คนตาบอดคนหนึ่ง ไปจับหูช้าง ก็ เอ้อ..เหมือนกระดิ่งผิดซ้ำๆ ทั้งๆ มันตาบอดไม่เคยเห็นกระดิ่งผิดซ้ำๆ สักทีหนึ่ง ไปจับวงช้างก็เหมือนปลิงนี้ ว่ายังงี้ คนหนึ่งไปจับขาช้าง ก็เหมือนสับที่เขาคีเหล็กนี้ มันก็ไม่เคยเห็นอีกด้วยมันตาบอด คนหนึ่งไปจับซี่โครงช้าง ไปลูบดู มันก็ผายู่ยงซ้ำๆ มันผาเล่าซ้ำๆ คนหนึ่งไปจับหางช้าง โอ้..ช้างนี้มันเหมือนไม้กวาดกวาดบ้านนี้ ไม้กวาดมันไม่เคยเห็นเลยคนตาบอด เราจะทำอย่างไรนะ คนตาบอดคลำช้างนี้ มันเป็นอย่างไร คน ๕ คนนี้จะทำกันอย่างไร คน ๕ คนก็คือไม่มี มีคนเดียว เรายืนเอง เราไปจับหัวก็หัวเรา ไปจับแขนก็แขนเรา จะทำอย่างไร จับขาก็ขาเรา จับดูซิ อะไรก็เราๆ หมด ก็เป็นของเราหมด เราหลงตนเอง

ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนก็คือรูปขันธ์นี้เอง ตรึงนี้เอง เราก็ก้าวศึกษาซิ เราตาบอดคลำช้างมาหลายภพหลายชาติแล้ว ชาตินี้ก็มากล่ำดูอีก ให้มันลืมนตา ตาดีๆ อยู่ที่นี่ ลืมดู ดูแขนดูขา ดูตนดูตัวของเรายู่นี้แหละ ดูหัวของตนเองอยู่ที่นี่ มันเป็นคนของตนเองจริงๆ หรือไม่ ท่านจึงจะให้พิจารณาถึงความไม่เที่ยง ถึงความเป็นทุกข์ของมัน ถึงความเป็นอนัตตาของมัน เป็นตามธรรมชาติของมัน เราก็ก้าวยึดมาหลงอยู่ตรงนี้ เราก็ก้าวแก้ไขตรงนี้แหละ เป็นหนทางที่เราจะไปสู่ทางพ้นทุกข์ เพราะเรามาติดอยู่ตรงนี้ โอ้อวิชฌาณ มันหมายรู้นี้ซิ มันหลอกจิต จิตก็เลยของเรา ของเรา อะไรๆ ก็เราหมด ยุงตัวหนึ่ง กัดน้อยๆ ก็ไม่ได้ มดกัดก็ไม่ได้เลย มันรู้จักหมดเลย ความหวงแหนเป็นธรรมดา ถ้าไม่หวงแหนก็คงไม่นาน บัดนี้ ไม่ดูแลรักษามันก็คงไม่นาน แต่เรารักษาไว้เพื่อสร้างคุณงามความดีเท่านั้นเอง เราปรารถนาเอาสมหวังไม่ได้เสียแล้ว

นี่ตรงนี้ การศึกษาหาวิธีพ้นทุกข์ หาวิธีพ้นจากสังสารวัฏ สังสารวน ในภพน้อย แลภพใหญ่ของพวกเรา ในภพของขันธ์ ๕ กัตติ ขันธ์ ๔ กัตติ ขันธ์ ๑ กัตติ เมื่อไรเรารู้แจ้ง เห็นจริงชัดเจน ทั้งขันธ์ ๕ ได้ซึ่งมีอยู่กับรูปร่างกายของพวกเราคือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ท่านจึงว่าต้องหมดอุปาทาน ไม่ยึดมั่นถือมั่น อุปาทานขันธ์ ๕ จึงจะเป็นทางที่เราจะพ้นทุกข์ ไม่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร เราก็กศึกษากันเรื่องนี้



การพัฒนากิตติคุณ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ในลำดับต่อไปนี้ต่อไป พวกเราท่านทั้งหลายได้พากันตั้งใจตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาแล้ว ต้องกำหนดจดจำคำเทศนานั้นไปประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดอบรมบ่มนิสัย ฝึกจิตใจของพวกเรา พระพุทธองค์ทรงสอนเน้นเรื่องการฝึกฝนอบรมจิตใจ เพราะคนเรานี้เราพูดได้ทางปาก แต่จิตใจของเรามีความทุกข์ เมื่อใจมีความทุกข์ เขาก็เลยพูดมาทางปากว่าเขาทุกข์ เมื่อพูดออกมาทางปากแล้วก็มาแสดงท่าทางทางร่างกาย แสดงถึงความทุกข์ ทำให้มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ร่างกายหงอยเหงาโศกเศร้าโศกาอาดูรเกิดขึ้นก็มาจากจิตใจเป็นตัวนำ จิตใจเป็นผู้บ่งชี้ จิตใจเป็นผู้ตักเตือน จิตใจสั่งให้แสดงเรื่องอย่างนั้น พวกเราท่านทั้งหลายก็จะเห็นได้ชัดเจน ที่เห็นบุคคลเขาบ่นเรื่องราวทุกข์ต่างๆ เมื่อบ่นแล้วเขาก็แสดงอาการต่างๆ ออกมาให้พวกเราดู พวกเราเห็นกันทั่วบ้านทั่วเมืองบ้านใดเมืองใดที่ไหน แ่่งหนตำบลใดประเทศใดก็เห็นได้ชัดเจนเหมือนกันหมด การที่บุคคลทั้งหลายแสดงออกเรื่องความทุกข์ ความไม่แช่มชื่นเบิกบานนั้น



พวกเราท่านทั้งหลายฝึกฝนอบรมจิตใจให้จิตใจของเราเข้มข้นเบิกบานและมีความสุขได้ บุคคลที่จิตใจมีความสุขก็เห็นได้ชัดเจน พุดจาปราศรัยต่างๆ ก็เป็นลักษณะแสดงให้เห็นว่าเขามีความสุข พุดรื่นเริง หน้าตาแจ่มใสทางร่างกาย ทำให้บุคคลนั้นเรียกว่าเข้มข้นเบิกบานอยู่ตลอด เหมือนกับบุคคลที่ภาษาเราพูดกันว่าเป็นคนที่หน้าตาสดใส ร่าเริง เพราะอะไร เพราะจิตใจเขาผ่องใส จิตใจเขามีความสุขนั่นเอง เขาจึงแสดงให้เห็นชัดเจนออกมาทางรูปร่างกาย ให้มีความสดชื่น ผ่องใส เข้มข้น เบิกบาน

องค์สมเด็จพระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า พุทโธ พุทโธแปลว่า ผู้ตื่นอยู่ ผู้เข้มข้น ผู้เบิกบาน ผู้ไม่มีความทุกข์มาเจือปนอยู่ในจิตใจ มีแต่ความเข้มข้น เบิกบานและมีความสุขเป็นที่พึงของจิตใจ ก็เรียกว่าใจมีที่พึ่ง ที่พึ่งทางคุณงามความดี ถ้าจิตใจของบุคคลนั้นไม่มีที่พึ่งคุณงามความดี ไม่พึ่งธรรมะแล้ว จิตใจของคนทั้งหลาย นั้นย่อมกระวนกระวาย ย่อมมีความทุกข์เกิดขึ้น เหมือนบุคคลทั้งหลายจิตใจยังไม่มี ความสงบเป็นสมาธิ ก็ย่อมวุ่นวายสับสน มีทุกข์บ้างสุขบ้าง เจือปนกันอยู่ทั้งวันทั้งคืน ก็เพราะจิตใจไม่สงบ จิตใจยังไม่มีที่พึ่ง จนเขาบ่นออกมาทางปากว่ามีที่พึ่งอะไร มีแต่ ความวุ่นวาย แสดงทางร่างกายก็ไม่สงบ ไม่สบาย ไม่เข้มข้นเบิกบานไปด้วยกันหมด นี่ก็พวกเราจะได้เห็นได้ชัดเจน

เรามานิพนธ์พิจารณาเข้ามาดูตนของพวกเรา เราทุกคนนั้นมีความเข้มข้นเบิกบาน ไหม หรือมีความเศร้าโศกโศกาอาดูรหม่นหมอง จิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว จิตใจเหี่ยวแห้ง จิตใจมีความสุขทุกข์ความระทมอยู่ คือร้อนระอุด้วยไฟอันไหม้เผาจิตใจของพวกเรา คือกิเลสทั้งหลายนั่นเอง เราก็ควรที่จะศึกษา ถ้าจิตใจของพวกเรานั้นไม่ร่าเริง ไม่มีทุกข์ ไม่มีความลำบาก เราก็ต้องศึกษาดูว่า ทำไมเขาช่างมีแต่ความเข้มข้น เบิกบาน ไม่มีทุกข์เกิดขึ้น เราก็จะเห็นได้ด้วยตนเองหมด เรื่องอย่างนี้ไม่ต้องไปดูคนอื่นอะไรมากมาย เรามาดูที่จิตใจของพวกเราเกี่ยวกับกายของพวกเรานี้แหละ เพื่อจะให้ได้ว่าทำไมจึงมีทั้งทุกข์ และทั้งสุขเจือปนกันอยู่อย่างนี้



ธรรมชาติของจิตใจนั้นเป็นเรื่องราวของความคิด เราจะไม่ให้เขาคิดเสียเลยก็ไม่ได้ แต่ว่าเขาคิดนั้น เขาคิดทั้งดีทั้งไม่ดี ประดังทั้งดีบ้างทั้งไม่ดีบ้าง ทั้งวันทั้งคืน อยู่แล้ว ถ้าหากเรามองได้เห็นชัดว่า จิตใจของพวกเรานั้นประดังคิดไปในทางที่มีแต่ความทุกข์มากก็ชั่วโม่งวันหนึ่ง ความทุกข์อยู่กับตนเองนั้น ความวุ่นวายอยู่กับจิตใจของตนเองนั้นมีอยู่ที่ชั่วโม่งวันหนึ่ง และจิตใจของพวกเรามีความสุขนั้นมีที่ชั่วโม่ง เราเคยได้คิดได้อ่านได้พิจารณา โยนิโสมนสิการ ไตรตรองใคร่ครวญดูจิตใจของพวกเรานั้น เรารู้เรื่องอย่างนั้นบ้างไหม หรือเราไม่ได้เข้าใจเลยเรื่องอย่างนั้น ถ้าเราไม่เข้าใจ เราไม่รู้ ความคิดของตนเองนั้นว่า ทุกข์มากทุกข์น้อย หรือสุขมากสุขน้อย ก็แปลว่าเรายังไม่รอบคอบ ยังไม่ได้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของพวกเรา ก็ทำให้พวกเรายังเป็นคนที่ไม่ฉลาดเลือกคิดในจิตใจของพวกเรานั้น

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ฝึกฝนอบรมจิตใจให้รู้จักเลือกคิด เลือกอ่าน เลือกเสวยอารมณ์ เขาเรียกว่าเลือกกินอาหาร จิตใจของพวกเรานั้น เราอยากให้เลือกสรรหาอารมณ์ที่ให้จิตใจของพวกเรานั้นเสวย หรือว่าดื่มด่ำอยู่ในอารมณ์นั้น หรือเสวยอารมณ์นั้นอยู่ ยึดอยู่ในอารมณ์นั้นอยู่ ในอารมณ์ทางดี ทางเป็นบุญกุศล ทางเจริญอกงามในจิตใจ ทางเข้มข้นเบิกบาน เป็นอาหารของจิตใจที่เราต้องการ ถ้าหากเรามีความต้องการเฉยๆ แต่เราก็ไม่ได้ฝึกฝนอบรมอะไร มันก็ไม่ได้ผลอะไร เพราะมันมีเหตุคือการฝึกฝนอบรมจิตใจของตน หากปล่อยปละละเลยให้จิตใจของเราคิดไปเรื่อย ๆ คิดไปไม่ได้หยุดได้ ยิ่งเมื่อเรายังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ หรือเรายังไม่ได้นอนหลับ ก็คิดไปอยู่ไม่รู้ก็เรื่องก็ราว หลายสิ่งหลายอย่าง ใจของเรากียังมีความทุกข์ มันคิดมากหลายอารมณ์ และจิตใจนั้นรับอารมณ์มาก รับการรับงานมากนั่นเอง เราก็เลยทุกข์ แต่นี้บ้างบุคคลนอนหลับลงไปแล้ว ก็ยังฝันเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ยังฝันเสาะแสวงหาเรื่องทุกข์อยู่ ยังคิดทุกข์คิดยากอยู่ ไปเจอแต่อารมณ์ที่ไม่ดี เรียกว่าฝันร้าย นอนหลับก็ยังฝันร้ายอยู่ ฝันไปเรื่องต่างๆ ที่ไม่ดีไม่งาม ก็จิตใจมันไม่มีอาหารกินในทางที่ดี ก็คืออารมณ์มันไม่ดี มันก็เลยเป็นสัญญา คือความจำ จำในอารมณ์นั้นเอาไว้ นอนหลับไปก็ยังฝันถึงอารมณ์นั้นอยู่



นี่แหละ เป็นเรื่องที่พวกเราจะศึกษาจิตใจของคนเรานี้มันเป็นอย่างนี้ จิตใจที่ไม่สงบ จิตใจรับอารมณ์อะไรมา รับอารมณ์ที่ไม่ดี คิดในเรื่องที่ไม่ดีมากเท่าไร จิตใจก็ยิ่งเศร้าหมองมากเท่านั้น ยิ่งสกปรกยิ่งทุกข์มากเข้าไปเท่านั้น เหมือนกับผ้าขาวของพวกเรานี่แหละ เราเอาสีด้อมาติดที่ละน้อย เอามาติดที่ละน้อยติดเข้าไป ติดมากหลายครั้งหลายคราว ผ้าก็ยิ่งสกปรกมากขึ้น จนไม่น่ามองน่าห่ม ไม่น่าใช้ เพราะมันสกปรก ฉันทก็ดี จิตใจก็เหมือนกัน มันสร้างสมอารมณ์ ยึดในอารมณ์ที่ไม่ดีไม่งาม มันยึดมากขึ้น มากขึ้นเท่าไร มันก็ยิ่งทุกข์มากขึ้น ทวีคูณขึ้นไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ อยู่ เราควรที่จะสังเกตดูจิตใจของพวกเรา มันเป็นอย่างนั้นไหม เราจะดูตรงนั้นแหละ

ถ้าเราพูดถึงเรื่องกิเลส โลภะ โทสะ เข้ามาพิจารณาดูซิ มันมีอยู่ในจิตใจของพวกเรา ความโลภะ โลภมากของจิตใจของพวกเรา อยากได้มาก ดิ้นรนมากเท่าไร ก็ยิ่งทุกข์มากเข้าไปเท่านั้น เราก็จะเห็นได้ว่า เมื่อดิ้นรนจริงๆ มันไม่ได้สมหวังจะได้สิ่งที่ตนเองสมหวัง เราต้องการอยากได้แต่เกิดมันไม่ได้ อยากจะได้มันก็ดิ้นรนเข้าไป ยิ่งดิ้นรนเข้าไป ไม่ได้จริงๆ ซื่อก็กไม่ขาย ขอก็กไม่ให้ มันต้องปล้นต้องจี้ ต้องฆ่ากัน เอาทรัพย์สินสมบัติกันจนรบราฆ่าฟันกัน เอาบ้านเอาเมืองกัน พวกเราเห็นบ้างไหม ความทวีคูณของกิเลส ความโลภของจิตใจ มันเป็นถึงความยิ่งใหญ่ก็ขึ้นแหละ เผาบ้านเผาเมืองกันวุ่นวายไปหมด มันเผาหัวใจของพวกเราก่อน มันเผาหัวใจของคนก่อน หัวใจมันดิ้นรนก่อน มันจึงกระเสือกกระสนมา ไม่ได้ไม่พอใจก็โกรธเคียดแค้นกันขึ้นมา จึงรบราฆ่าฟัน ทำร้ายล้างผลาญชีวิตกันด้วยความอยากคำเดียวนี้ คือความโลภนั่นเอง ตรงนี้เราจะเห็นโทษมันเป็นอย่างนี้ ถ้าเราพิจารณาเข้ามาในตัวตนเองนั่นแหละ ถ้าจิตใจของเราอยากได้มาก ดิ้นรนมาก เราก็จะเห็นทุกข์มากเอง ของตนเอง ไม่ต้องไปดูที่จิตใจคนอื่น ดูที่จิตใจของพวกเรานี้ รู้จักความพอดีเท่านั้นแหละ ทุกข์ก็ย่อมไม่เกิดขึ้นมา

ที่นี่ โทสะก็เหมือนกัน โทสะ หรือความโกรธ ความเกลียดของพวกเรา ถ้าโกรธนิดๆ หน่อยๆ เกิดขึ้น แต่เราก็ปล่อยให้มันโกรธมากขึ้น มันฝังอยู่ในจิตใจของพวกเรา โกรธเกลียดกันอยู่ในจิตใจของพวกเรา ไม่พอใจกับคนโน้นคนนี้ เขาว่าให้หรือเขาแสดงอย่างโน้นอย่างนี้เกิดขึ้น มันก็โกรธ ก็เกลียดเคียดแค้น อิจฉาพยาบาทกัน คิดขึ้นมา



ในใจ จิตใจเศร้าหมองถ้ามันมีความโกรธอยู่เต็มด้า ถ้ามันโกรธมากแรงมากขึ้นก็เลยเป็นโทษะ เคยเห็นไหม เขาถกเขาเถียงกันก็ดีเถียงกันมากขึ้นๆ เกิดโทษะ ถึงทุบถึงตีกันได้ มันลูกกลามาเป็นโทษะ การมาเป็นโทษะลูกกลามาตีกันแล้วก็มาแล้ว ต้องแทงต้องฟัน ต้องฆ่ากัน ยิ่งกันตายลงไป เป็นพยาบาลลูกกลามใหญ่โตขึ้นมามีอย่างนั้น กิเลสมันเป็นเรื่องอย่างนั้นนะ ส่งเสริมมันเท่าไร มันยิ่งลูกกลามขึ้นไปเท่านั้น มีเครื่องส่งเสริม

โมหะคือความหลง ความมืดมนอนธการก็เหมือนกัน ถ้าหลงเข้าไปเท่าไร ก็เหมือนอย่างที่เราว่ามานั้น เหมือนของสกปรกติดกับผ้าขาว หลงเข้าไปเท่าไร เข้าไปที่มืดเท่าไร ก็ยิ่งมืดเข้าไปเท่านั้น ยิ่งมืดแล้วเข้าไป ยิ่งยุ่งเหยิงเข้าไป นี่มันเป็นอย่างนี้ จิตใจของคนเราก็อ้อมเป็นอย่างนั้นแหละ

พวกเราทั้งหลายก็มาดูเรื่องกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันไปลี้ อยู่ที่ไหน มันมาทำให้เกิดอุบายอยู่อย่างนี้ ก็คือมันลี้ซ่อนอยู่ในจิตใจของพวกเรานั้นเอง มันอยู่ที่นั่นแหละ เราจึงมาดูกันที่นั่นแหละ ไม่ต้องไปดูที่อื่น แต่นี่เรานั่งกันอยู่อย่างนี้ นั่งฟังเทศน์ฟังธรรม ตั้งจิตตั้งใจอยู่อย่างนี้ ก็พวกเราท่านทั้งหลายจะต้องพิจารณา ดูเข้าไปในจิตใจของพวกเรา นี่มันอยู่ที่ไหน อยู่กับตนกับตัวบ้างไหม เราให้มันอยู่กับตนกับตัวนี้แหละ หรือให้มันอยู่กับลมหายใจเข้าออกเพื่อจะให้มันสงบที่นี้ มันสงบแล้วจะได้ดูเขา ดูกิเลสทำจิตใจของพวกเรา ส่วนมากแล้วเราจะได้ดูแต่คนอื่น เราจะไม่ดูตนเอง ก็ขาดการดูแลตนเอง ขาดการพัฒนาตนเองและดูแล ไม่ปกป้องรักษาตนเอง ไม่รักษาจิตใจของตนเอง และเราก็ปล่อยปละละเลยเฉยๆ และก็จะไปแต่รักษาคนอื่น ไม่ดูแลตนเอง จะคอยแต่จะเพ่งโทษคนอื่น โทษเขาไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็จะไปเพ่งโทษคนนี้เกิดขึ้น ไม่ดีไม่งามเกิดขึ้น แต่โทษของตนเองทำไมไม่เพ่งดู ไม่ดูโทษของตนเอง เรียกว่าเห็นแต่คนอื่นมันผิดหมดในโลก เห็นตนเองมันเป็นคนถูกคนเดียว ตรงนี้เราควรระมัดระวังที่สุดเลยทีเดียวในการพัฒนาตนเอง พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้พัฒนาตนเอง ดูแลตนเอง ปกป้องรักษาตนเอง ฝึกฝนอบรมตนเอง ขำระตนเอง ปรับปรุงตนเอง แก้ไขตนเอง สร้างสรรค์ตนเองให้ตนเองนั้นดีขึ้น



บัดนี้ พวกเราทุกท่านทุกองค์ ภิกษุสามเณร และศรัทธาญาติโยม พุทธบริษัททั้งหลาย อุบาสกอุบาสิกาผู้ใฝ่ใจในธรรมทั้งหลายก็ดี เรามาพึ่งเทศน์ฟังธรรมทุกวันพระ วันโกนก็ดี วันธรรมสวนะทั้งหลายหรือวันทั่วไป เราก็จะได้ดูที่จิตใจของตนเอง ดูตนเองนี้ว่าได้อะไรบ้าง รู้จักถูกรู้จักผิดบ้างไหม รู้จักความคิด ความอ่าน รู้จักพัฒนาตนเอง ได้ดีขึ้นมาบ้างไหม ตั้งแต่ก่อนนี้เราโลภมาก บัดนี้ เราพยายามควบคุมจิตใจของพวกเรานั้น ให้ลดน้อยถอยลงไป ให้รู้จักพอดี พอเหมาะพอสมกับความอยาก ความโลภของตนเองบ้างไหม เราก็จะดูได้ ที่นี้เมื่อความโลภ ความโกรธก็ดีขึ้น แต่ก่อนมันเป็นคนโกรธเก่ง ใครพูดก็ไม่ได้ มันโกรธ มันเคียดแค้นเร็วมาก ดูแล้วก็ไม่ทัน ขาดสติสัมปชัญญะควบคุม แต่เมื่อเราพัฒนา เราไปพึ่งเทศน์ฟังธรรม ไปปฏิบัติ ไปอยู่วัดก็ดี อยู่บ้านก็ดี เมื่อเราพัฒนาไปเรื่อยๆ จิตใจของเราก็กเบาบางลงไปเรื่อยๆ แต่ก่อนนั้นโกรธเก่ง เดียวนี้ก็เบาสบาย ฉลาดกว่าเก่า เราก็เห็นว่าเรามีกำไร แต่ก่อนเราหลงมัวเมาอะไรต่างๆ อยู่มีแต่ทุกข์ระทม วุ่นวายไปหมด กับครอบครัวก็ดี กับลูกกับหลาน กับเงินกับทอง กับทรัพย์สินสมบัติอะไรทั้งหลาย มันวุ่นไปหมด แต่ก่อนจิตใจไม่สงบ มันทุกข์ แต่เมื่อเรามาฝึกฝนอบรม ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติไปเรื่อยๆ เราก็คือเป็นคนฉลาด รู้สิ่งวุ่นวายเหล่านั้นไม่สงบ มันมีแต่ทุกข์ หากเรารู้จักผ่อนคลายสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นออกจากจิตใจของพวกเราไปเรื่อยๆ ใจของเราก็เลยมีความสงบ มีความสุขเกิดขึ้น

อันนี้เป็นเรื่องของพวกเราจะดูที่ตนเอง ได้เห็นว่าตนเองมันเบาทั้งความโลภ เบาทั้งความโกรธ เบาทั้งความหลง ฉลาดขึ้นมา ก็เออ..ชีวิตการปฏิบัตินี้มีกำไร มีกำไรมีดีขึ้นกว่าแต่ก่อน แต่ก่อนไม่เป็นอย่างนี้เลย เดียวนี้ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน ฉลาดขึ้นกว่าแต่ก่อน ก็จะทำให้ เออ..เรานี้ปฏิบัติได้ผล ได้ผลจะเล็กลงจะน้อยขึ้นไปเรื่อยๆ ทุกเดือนทุกวัน ทุกปีขึ้นไป นั่นแหละ ท่านจึงจะให้ศึกษาบ่อยๆ ศึกษาธรรมะ บุคคลผู้ระลึกบ่อยๆ ศึกษาบ่อยๆ ก็จะเข้าใจได้ดี พระพุทธองค์จึงทรงสอนเอาไว้ว่า การที่บุคคลฟังเทศน์ฟังธรรมบ่อยๆ และมีความตั้งใจตั้งใจฟังด้วยดีย่อมเกิดปัญญา พระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้แบบนี้



เหตุฉะนั้น เราหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมก็ดี หมั่นปฏิบัติทำความ پاکความเพียร ฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองก็ดี ก็ย่อมเกิดปัญญา อะไรเกิดปัญญา ก็คือจิตใจของพวกเรา แต่ก่อนมันหลง มันไปยุ่งเหยิงแต่กับเรื่องความวุ่นวาย เรื่องความทุกข์ทั้งหลาย ไปยุ่งกับเรื่องของคนอื่นด้วย ไม่ได้ดูตนเอง เมื่อเรามาดูตนเอง เรารู้จักว่าตนเองนี้จะถูกจะผิดอะไรก็แก้ไข จะทำให้ตนเองนี้ดีขึ้น จิตใจเข้มแข็งเบิกบานขึ้น ถ้าเปรียบเทียบแล้ว คนที่ยังไม่เข้าใจก็คือเห็นคนอื่นสกปรก เราก็จะเอาน้ำไปอาบให้เขา ไปเช็ดไปถูเขาอยากให้เขาสะอาด แต่ตนเองนี้สกปรก ตนเองไม่ดูตนเอง ไม่อาบน้ำให้ตนเอง ไม่ชำระกายของตนเอง ไม่รักษาตนเอง มันก็สกปรกซิ ส่วนมากคนจะเป็นอย่างนั้น มันไปเพ่งแต่โทษคนอื่น ว่าแต่คนอื่นแต่ไม่ว่าตนเอง เหมือนกับคนอาบน้ำให้คนอื่นแต่ไม่อาบน้ำให้ตนเอง ตนเองก็เลยไม่สะอาด

ฉันใดก็ดีพวกเราทั้งหลาย มันน่าจะเป็นอย่างนี้ ที่เราจะหัดเป็นคนฉลาด ถ้าเราไปเห็นคนอื่นสกปรก เขาทำอะไรผิดศีลธรรมต่างๆ ให้เราเห็น เราก็โอ้ย..นี่เขากำลังทำบาปทำความชั่วอย่างนี้ เมื่อเห็นอย่างนั้นแล้ว เราก็ควรจะน้อมสิ่งที่เขาทำมาดูที่ตนว่า ตนนี้กำลังทำอยู่อย่างนั้นบ้างไหม พระพุทธองค์ทรงสอนอยากให้ปฏิบัติอย่างนี้ มาดูที่ตนเอง เรียกว่าน้อมธรรมเข้ามาดูที่ตนเอง น้อมการปฏิบัติของเขา ถ้าหากว่าตนเองไม่ได้ทำแต่คนอื่นเขาทำ นั่นเป็นเรื่องของคนอื่น ตนเองนี้ก็ดี ตนเองไม่ได้ทำอย่างนั้น ทำผิดศีลธรรมอย่างนั้น ทำบาปอย่างนั้น ทำความชั่วอย่างนั้น แต่เราไม่ได้ทำ นี่แหละเราก็จะฉลาดในการพิจารณาตน หรือเขาพูดเขาจาอะไรต่างๆ ถกเถียงอะไรกัน เรื่องราวอะไรต่างๆ เมื่อเขาพูดแล้วเราควรที่จะฟัง ฟังแล้วก็นำมาดูคำพูดของตนเองว่าตนเองนี้พูดบ้างไหมเรื่องอย่างนั้นหรือไม่ได้พูด และต้องดูให้ดี เอ..ถ้าเราพูดอยู่ พูดไม่ดีเหมือนอย่างคนนั้นพูด เราก็หน้าที่จะหยุดและแก้ไขที่ตนเอง เอ๊ะ..ตนเองก็ยังพูดอย่างคนนั้นอยู่ มันไม่ดีขึ้นที่พูดอย่างนั้น ก็เรียกว่าเป็นคนฉลาดเหมือนกัน ตนมาชำระที่ตน มามองดูที่ตนเป็นเครื่องวัด ถ้าความคิดความอ่านของคนอื่นก็ดี ที่เขาคิดไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ คิดอิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรคนนั้นคนนี้ก็ดี เราพิจารณาต่างๆ ต่อคนนั้นคนนี้อย่างนี้ เอ้อ..ความคิดของเขา แต่เขาก็มาพูดให้เราฟัง เราควรที่จะมาดูจิตใจความคิดของตนเอง



ว่า เราคิดบ้างไหม คิดไม่ดีอย่างนั้น เราคิดไม่ดีไม่งามอย่างนั้น เหมือนอย่างคนนั้นเขา คิด ถ้าเราคิดเราก็จะมาพิจารณาหาวิธีแก้ไขความคิดของตนเองที่จิตใจของตนเอง เพราะจิตใจมันคิดไม่ดี นี่เป็นคนที่ฉลาด ฉลาดในการปฏิบัติ เรียกว่า โอปนยโก น้อมธรรมเข้ามาสู่ใจ มาดูที่จิตใจ มาดูที่ตน มาฝึกฝนอบรมที่ตน จะเป็นคนฉลาดในการพิจารณาในธรรม ฉลาดในการพัฒนาตนเองเลยมาแก้ไขตนเอง ตรงนี้แหละการประพฤติปฏิบัติของพวกเรา พวกเราจึงจะได้ประโยชน์ในการปฏิบัติ มันมีอยู่เต็มบ้านเต็มเมืองเลย คนที่ทำไม่ดี พูดไม่ดี คิดไม่ดี อยู่เต็มบ้านเต็มเมือง ทำให้พวกเรานี้เป็นนักปฏิบัติ เป็นผู้ใฝ่ใจในธรรมนี้จะได้พิจารณา เห็นแล้วจะได้น้อมนำมาพิจารณาที่ตน การฝึกฝนอบรมตนนี้ ไม่ให้ตนเองนี้ไปทำอย่างนั้น พูดอย่างนั้น คิดอย่างนั้นที่ไม่ดีไม่งาม ก็เหมือนเห็นบุคคลนุ่งเครื่องห่ม เครื่องนุ่งห่มที่สกปรก น้ำไม่อาบนี้แหละ เราก็เลยมาดูตนเอง ตนเองอาบน้ำบ้างไหม ถ้าเกิดเราสกปรก เราก็รีบอาบ รีบนำน้ำอาบชำระกาย ชำระซักเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มของตนเอง เพื่อให้มันสะอาดเกิดขึ้น มันก็จะเป็นประโยชน์ แก่ตน

นี่พระพุทธองค์จึงทรงสอนเอาไว้ว่า สิ่งใดนั้นเป็นเครื่องสกปรกรกรุงรังทั้งหลาย ก็ดี ของดีนั้นจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ต้องเกิดขึ้นมากับของสกปรก น้ำที่เราดื่มเรากินอยู่ทุกวันนี้ มันอยู่ในดินอยู่กับของที่สกปรก แล้วเราเอามาปั้น เอามากรองความสกปรกนั้นออก น้ำก็เลยใสสะอาด น้ำอาบ น้ำดื่ม น้ำกิน สนธิใจ สบาย นี่เป็นเครื่องวัด เกิดมาจากของสกปรกทั้งนั้น จึงจะได้เป็นของสะอาด อะไรทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเขาเกิดขึ้นมาจากของสกปรก จะเป็นเพชรเป็นพลอยก็ดี เป็นทองคำก็เหมือนกัน เขาเกิดขึ้นมาจากดิน จากหิน ก็ของสกปรก ต้องมาเจียรระโน มาล้างของสกปรกออก เหมือนเจียรระโนเพชร พลอยก็ดีออกจากหิน ทองคำก็ดี ทองนากก็ดี เงินก็ดี ต้องมาถูล้าง เข้าโรงงานถูให้ หินของสกปรกออกไป ให้เหลือแต่เงินแต่ทองแต่เพชรแต่พลอยที่เราต้องการ มันก็จะใสสะอาด แวววาว ใช้สอยสะดวกสบายได้ เป็นของสะอาดขึ้นมาได้ เป็นของที่มีคุณค่า ขึ้นมาได้ และมีประโยชน์ในการใช้สอยได้ มีคุณค่า ขายได้เงินได้ทอง ก็เอาของสกปรก นั้นเองออกหมดแล้ว มันจึงจะมีคุณค่ามาก



ฉันใดก็ดี ร่างกายของพวกเราเหมือนกัน วาจาของพวกเราเหมือนกัน จิตใจของพวกเราเหมือนกัน เมื่อมันเกิดความสกปรกเกิดขึ้นนี้ มันเสีย คนเสียหายนี้มันยิ่งกว่าน้ำสกปรกเสียด้วย คนที่ไม่ดี ไม่มีศีลธรรมเลย ทางร่างกายก็หมด ทำบาปทำชั่วทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด พูดทางปากก็ไม่มีศีลมีธรรม ไม่มีสัจจะอะไร คิดในใจก็คิดผิดจากทำนองคลองธรรมไปหมด ถ้าหากมันเป็นคนกระอย่างนี้ มันไม่ดีอย่างนี้ มันเสียหายมากในชีวิตที่เกิดขึ้นมาเป็นคนเป็นมนุษย์ มันไม่ได้เป็นมนุษย์แต่มันเป็นคน มนุษย์เรียกว่าจิตสูงกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย มันก็ต้องฉลาด จึงเรียกว่ามันเหนือกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย แต่นั่นคนเกิดมาแล้วมันร้ายกว่าสัตว์ ชั่วกว่าสัตว์เข้าไปอีก จะทำอย่างไร ทั้งทุบทั้งตี ทั้งปล้นทั้งจี้ ทั้งฆ่า ทำผิดอะไรสารพัด กินเหล้าเมายา ตีกันสารพัด มันมีหมด รกรุงรังไปหมด จะไปบ้านใดเมืองใดประเทศไหน มันรุงรังไปหมด มันไม่ดีอย่างนี้จะทำอย่างไร พูดก็ดี มันไม่มีสัจจะ ไม่มีสามัคคีอะไร ไม่พูดโพเพราะกับใคร มันด่าคนนั้นคนนี้ พูดไม่ได้เรื่องได้ราวอะไร มันสกปรกไปหมด จิตใจมันคิดอิฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรคนไปหมดเลยทีเดียว จะทุบจะตี จะฆ่าคนไปหมดอย่างนี้ มันเสียหายไปหมดเลยทีเดียว คนเรานี้ถ้ามีเสียหาย เราไปไว้บ้านใครก็ดี บ้านใดเมืองใดประเทศไหนเขาไม่ต้องการ เราดูตรงนี้แหละ เขาไม่มีใครต้องการเลย ไม่มีใครอยากให้ไปอยู่ด้วย ไม่มีใครอยากให้ไปด้วย ไม่มีใครอยากให้มานั่งมานอนอยู่ด้วย ไม่มีใครอยากให้มาร่วมอยู่ร่วมกินด้วย มันเสียหายอย่างนี้ คนเสียหาย มันไร้ประโยชน์ มันเป็นอย่างนี้ ตั้งแต่ น้ำสกปรกก็ดี เมื่อมันน้ำขุ่น น้ำสกปรกอย่างนั้นะ ยังเอาไปรดต้นไม้ให้ต้นไม้ให้อยู่ได้กินได้แซมขึ้นขึ้นมาได้ ไม่ใช่ยาพิษ น้ำมันสกปรกธรรมดา น้ำขุ่นหรือไหลมาจากภูเขาเราดื่มไม่ได้เพราะมันสกปรก มันขุ่น เหยียบเราก็ดูไม่อยากเหยียบ แต่เอาไปรดต้นไม้ได้มันยังมีประโยชน์กว่าคนที่มันสกปรกทั้งกาย วาจา ใจ



พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ การที่บุคคลทำตนเองให้เสียหาย เสียหายมากที่สุด คนอื่นทำให้เราไม่ดีไม่งามนี้ น้อยที่สุด ที่จะทำให้ได้มีน้อยที่สุด ตนเองนี้แลทำตนเองให้เสียหาย เสียหายมากที่สุดในชีวิตก็ต้องเรียกว่า กรรมเป็นของของตนนั่นเอง ก็ตนเองทำให้ตนเสียหาย เห็นไหม เขาเข้าคุกตะรางเรือนจำทุกวันนี้ ใครละไปทำให้เขาเสียหาย เขาอนอนอยู่ในคุกในตะรางเรือนจำ ตัวของเขาเองไหม เขาทำให้ตนเองเสียหายไป เขาถึงโดนลงโทษอย่างนั้น นี่ตรงนี้แหละเป็นหลัก เป็นเครื่องวัด ที่ให้พวกเราเป็นนักปฏิบัติ เห็นชัดเจนว่า เขาทำเอง เขาต้องรับกรรมของเขาเอง

ส่วนพวกที่ทำคุณงามความดี ทำบุญกุศล รักษาศีล เจริญภาวนามีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายด้วยกัน ไปมาหาสู่กัน อยู่ร่วมกัน ไปโน้นไปนี้มีความสุข สบาย สบาย รักใคร่ปรองดองกัน อยู่ด้วยกันรู้จักทุกข์จักสุขซึ่งกันและกัน แล้วพวกทั้งหลายเหล่านี้เขาได้ไปนอนคุกตะรางเรือนจำไหม ไม่มี เพราะเป็นพลเมืองดีของชาติ เพราะว่าเป็นคนดี นี่มันเป็นอย่างนี้ คนดีนี้ก็เลยสบาย ไม่ได้นอนคุกนอนตะรางเรือนจำ ไปโน้นไปนี้ เทียวไปโน้นไปนี้ที่ไหน ไปกินอาหารอยู่ที่ไหน ไม่กลัวตำรวจ ไม่กลัวความผิดอะไร เพราะเขาไม่มีเรื่องความผิด เพราะเขายกตนให้เป็นคนที่ดี ก็เรียกว่ายกตัวเองให้เป็นมนุษย์ เป็นมนุษย์ที่ดีสมชื่อเกิดขึ้น ก็เป็นเรื่องของตนเอง ก็เป็นกรรมเป็นของของตน เพราะตนเองทำดีปฏิบัติดีก็ได้เป็นคนดี เป็นของตนเองทั้งนั้น หากตรงนี้บัดนี้แล้ว ก็มาดูได้เลยทีเดียว แม้สามีภรรยาอยู่ด้วยกันก็เหมือนกัน ใครจะปฏิบัติดีดีกว่ากัน ก็จะเห็นรู้เรื่องราวกันได้ ลูกเต้าอยู่ด้วยกันกับพ่อกับแม่ก็ดี ก็จะเห็นได้ว่าลูกดีหรือพ่อแม่ดีกว่าลูก หรือว่าลูกปฏิบัติตนดีกว่าพ่อกว่าแม่ เราก็จะเห็นพี่ๆ น้องๆ ก็ดี อยู่ด้วยกันก็เหมือนกัน ใครปฏิบัติดีกว่ากันก็จะรู้เองเหมือนกัน เพื่อนฝูงก็อยู่ด้วยกันอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติดีกับผู้ไม่ปฏิบัติก็ดี ก็จะรู้ได้เหมือนกันหมดว่า ใครปฏิบัติได้ดีกว่ากัน จะได้รับความสุขกว่ากัน ก็จะเห็นได้ด้วยตนเองกันทั้งนั้น เรียกว่ากรรมเป็นของของตคน มันเป็นหน้าที่ของตคนหมดเลยทีเดียว ไม่ใช่หน้าที่ของคนอื่น



นั่นแหละ พระพุทธองค์จึงทรงสอนเป็นภาษิตว่า *อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ* ตนแลเป็นที่พึ่งของตน จะพึ่งใคร ใครเล่าเป็นที่พึ่งได้ การพัฒนาตนเองให้ดี ครูบาอาจารย์ก็สอนแค่นั้น เป็นหน้าที่ของตนเองจะพัฒนาปรับปรุงตนเอง ไม่ได้พึ่งคนอื่นแล้ว การทำดี คิดดี พูดดีนี้ เป็นหน้าที่ของตนเองจะวิเคราะห์วิจารณ์เอามาปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติไปแล้ว ใครละเป็นคนดี ก็คือตนเองนั่นแหละเป็นคนดี อย่างนี้เรียกว่าเป็นที่พึ่งของตน นี่เราเป็นนักปฏิบัติ เราต้องหันมาพิจารณาเรื่องอย่างนี้ ดูเข้ามาอยู่ที่ตน พัฒนาตนให้ตนมีที่พึ่งของตน ดังนี้ จึงเรียกว่าเรานี้พยายามที่จะยกตน ยกตนให้มีฐานะ ยกตนให้มีตำแหน่งหน้าที่ ยกตนให้สมเกียรติของตนเองว่า เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์เป็นผู้โชคดีแล้ว ได้พบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นบรมครูของพวกเรา พวกเราจะได้ยึดคำสอนของพระองค์แทน พระพุทธองค์ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว แต่พระองค์ก็ได้ตรัสเทศนาเอาไว้ เพื่อให้พวกเราได้ยืนได้ฟัง ได้นำไปประพฤติปฏิบัติพัฒนาตนเองให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข ก็เรียกว่าเป็น ศาสดาแทนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เราก็เป็นผู้โชคดีแล้ว เราอย่าปล่อยโอกาสให้มันเสียเปล่า เราเกิดมาถูกแล้ว มาเห็นสถานที่ที่จะปฏิบัติแล้ว อยู่ที่ไหนก็ได้ ปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ไม่ได้มาวัดหรือไปที่โน่นที่นี้ ก็ดี ไปเที่ยวบ้านใดเมืองใดประเทศไหน ก็ไม่ได้ปล่อยปละละเลยทิ้งความเพียรของตนเอง เป็นผู้ใช้สติปัญญาพิจารณา เรื่องถูกเรื่องผิด เรื่องพัฒนาจิตของตนเอง เรื่องพัฒนาปรับปรุงตนเอง อยู่ประเทศใดได้ทั้งนั้น ไม่มีปัญหา

เหตุฉะนั้น ธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีอยู่ทั่วโลก เต็มโลกไปหมด ความดีและความชั่วมีอยู่ทั่วโลก ความสกปรกและความสะอาดมีอยู่ทั่วโลก คนดีและคนไม่ดีก็มีอยู่ทั่วโลก มีหมด พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราศึกษา รู้ระลึก ได้อย่างนี้ ถ้าเรารู้อย่างนี้เราจะไม่ผิดกับโลกอะไร อยู่กับโลก เราก็จะได้สบายใจ คนที่ดีกว่าเรา เราจะพัฒนาตัวของเราให้ดีกว่ากับคนที่เรียกว่าบัณฑิต คนที่ไม่ดีกับเรา เราจะได้หลีกเลี่ยง รู้จักหลบหลีก รู้จักไม่คบหาสมาคมสมัครรักใคร่ ไม่ไปมาหาสู่กับคนที่





ไม่ดี เหมือนเราเห็นของสกปรกนี้ เราไม่อยากไปหยิบไปจับ ไปแตะไปต้อง ไปลูบไปคลำ มัน เหมือนน้ำสกปรกจริงๆ มันดำ มันมีพิษ เราไม่อยากไปเหยียบมันไปจับมัน นี่คนมันสะอาด มันเป็นอย่างนี้ บัดนี้ เห็นคนที่ไม่ดี เขาก็ไม่อยากไปคบหาสมาคม ไม่อยากไปยุ่งกับคนที่ไม่ดี นี่คนฉลาดจะเป็นอย่างนั้น นี่เขาจะไปหาแต่สิ่งที่มันดี เหมือนกับบุคคลเห็นความสกปรก เขาก็มองหาแต่ของที่สะอาด อะไรมันสะอาด เราก็จะไปได้ของที่มันสะอาด เครื่องนุ่งห่มก็สะอาด ที่อยู่พักพาอาศัยก็สะอาด เครื่องใช้อะไรก็สะอาด เราก็ออยากได้ของสะอาด เป็นแก้วน้ำดื่ม อะไรทุกอย่าง อยากได้แต่สะอาดๆ ทั้งนั้น ก็เรียกว่า ตนเองนี้มุ่งหาทางทำคุณงามความดี มุ่งหาครูหาอาจารย์ หาผู้ปฏิบัติดีกว่าตนที่จะได้พัฒนาตนไปในทางที่ดี เหมือนคนมีสติปัญญาจะชักผ้านี้แหละ ก็ต้องใช้น้ำที่สะอาด ใช้เคมีมาซักฟอกให้มันสะอาดเกิดขึ้น ก็ด้วยสติปัญญาทั้งนั้น เป็นคนฉลาดทั้งนั้น บัดนี้ คนฉลาดประพฤติดิปฏิบัตินี้ เราต้องไปบ้านใดเมืองใดก็ได้ทั้งนั้น ไม่มีปัญหาอะไร

การที่พวกเราสมาธิกณอบรมอยู่ในที่สงบอย่างนี้ ก็คือให้เป็นที่เงียบ ที่สงบ ที่สงัด เพื่อจะได้ดูจิตใจของพวกเราได้ง่าย อยู่ที่สงัด ที่สงบที่สงัดถ้ามีเสียงอะไรดังเกิดขึ้น เราจะเห็นจิตของเรานั้นวิ่งไปหาเสียงนั้น โอ..นี่มันตัวจิต ตัวอย่างนี้ ตัวนี้เอง มันวิ่งอยู่ มันไม่สงบ นี่มันก็จะเห็นชัด บัดนี้ เมื่ออยู่สงบแล้ว เราก็จะได้เข้าใจว่า เอาจิตของเรา มาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน และอยู่กับตนกับตัวไม่ให้คิดไปไหน เดียวนี้อยู่ที่นี้ ก็คิดอยู่ที่นี้ ไม่ต้องคิดไปถึงบ้านถึงช่อง ไม่ต้องคิดถึงใคร เราก็จะได้เห็นจิตใจของพวกเราได้ง่าย ก็เรียกว่าแสวงหาในที่สงบ ความสงบคือความสุข แต่จิตใจของพวกเราไม่สงบ เดียวนี้มันสงบอยู่อย่างนี้ มันอยู่ที่เงียบที่สงบ เราเห็นว่ามันมีความสุขไหม ถ้ามันคิดวุ่นวาย ไม่รู้เสียงอะไรต่ออะไร เสียงดนตรีบรรเลง เสียงอะไรต่างๆ วุ่นวายไปหมด เราว่ามันมีความสุขไหม เราก็จะเห็นได้ด้วยตนเอง โอ..ที่มันวุ่นวาย ไม่รู้เสียงอะไรต่ออะไร มันวุ่นวายไปหมด มันไม่มีความสุข มันวุ่นวาย บัดนี้อยู่ที่เงียบๆ อยู่ที่สงบ ไม่ได้ยินเสียงอะไร อยู่สงบเงียบ จิตก็สงบเงียบ ไม่วิ่งไปไหน เพราะมันไม่ไปวุ่นวายกับเสียงอะไร



เพราะมันไม่มี มันเลยเป็นสิ่งประกอบที่จะทำให้เราฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเราสงบ ราบรื่นเป็นสมาธิได้ง่าย ท่านจึงให้เราแสวงหาที่สงบ หาที่สงบ ที่ปฏิบัติเพื่อฝึกฝนอบรม จิตใจของพวกเราให้ได้รับความสงบ มันอำนวยความสะดวกให้แล้ว อยู่ที่สงบ มันมี ความสุขสบาย อยากสุขสบาย ตรงนี้แหละ

พวกเราทั้งหลายจึงเป็นผู้มีความตั้งใจพากันประพฤติปฏิบัติ จะอยู่บ้านอยู่ช่อง อยู่ที่ไหน พระภิกษุสามเณรอยู่กุฏิใดที่ใดก็ดี ท่านได้พากันตั้งใจตั้งใจ ควบคุมดูแล จิตใจของพวกเรา ให้จิตใจของพวกเราสงบ เราจะได้รู้ได้เข้าใจในเรื่องกิเลสดังได้กล่าวมา ต่างๆ นั้น เราก็จะได้ชำระความชั่วความเศร้าหมองออกจากจิตใจของพวกเรา ให้จิตใจ ของพวกเรานั้นแจ่มชื่นเบิกบานเกิดขึ้น เรียกว่าพวกเราแสวงหาพุทโธ พุทโธก็คือสติ ปัญญา ผู้รู้ ผู้ตื่นอยู่ ผู้แจ่มชื่นเบิกบาน ก็เป็นจิตใจนี้เองแจ่มชื่นเบิกบาน ไม่ใช่ที่อื่นเลย ที่เดียว



การชำระกิเลสเพื่ออิสรภาพ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ในลำดับขั้นต่อไป พวกเราที่เป็นพระภิกษุ สามเณร และอุบาสก อุบาสิกา ท่านสาธุชนทั้งหลาย เป็นผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อมั่นปสาทะ ความเลื่อมใสในศาสนา คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ได้ตรัสไว้ว่า ควรฝึกฝนอบรมตนเองให้เกิดประโยชน์ในชีวิตของตน เพื่อให้ตนเองนั้นได้มีที่พึ่ง หรือเรียกว่ามีธรรมะเป็นที่พึ่งของตน

คำว่า “ธรรมะ” นั้น คือสิ่งทั้งหลายในโลก เป็นสังขารทั้งภายในและภายนอกก็ เรียกว่าธรรมะกันหมด เช่น สังขารภายนอก อนุปาทินกสังขาร - สังขารทั้งหลายที่ไม่มี วิญญูญาณครอง ได้แก่ ตึกรามบ้านช่อง ห้วยหนองคลองบึง วัตถุธาตุทั้งหลายที่มันตั้งอยู่ เฉพาะกับโลกนี้ ตั้งแต่ก่อนพวกเรายังไม่ได้มาเกิด โลกเราก็ตั่งอยู่ตามสภาวะของเขา ตั้งแต่ปู่ย่าตายาย หรือทวดของพวกเรา พ่ออ้วยแม่อ้วย หรือพ่อหม่อนแม่หม่อน ท่าน เกิดมาก่อนพวกเรานั้น โลกนี้ก็ตั้งอยู่ตามสภาวะของเขา ธาตุทั้งหลายเหล่านี้ไม่ใช่สมบัติ ของบุคคลผู้ใดในโลกนี้ เป็นของที่ตั้งอยู่ตามสภาวะของโลกที่มันเกิดขึ้นมา อยู่ของมัน เอง นี่ก็เรียกว่าสังขารที่ไม่มีวิญญูญาณครอง เคลื่อนไหวไปมาด้วยตนเองไม่ได้



มีสังขารอีกอย่าง สังขารภายใน - เป็นสังขารที่มีวิญญาณครองรูปร่าง เช่น มนุษย์ คนเรา หรือสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ตัวน้อยตัวใหญ่ มีขามากขาน้อยก็ดี ไม่มีขาก็ดี แต่สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ เคลื่อนไหวไปมาได้ด้วยตนเองเรียก *อุปาทินกสังขาร* สังขารเหล่านี้ ก็เกิดขึ้นมาอยู่กันอย่างนี้แหละ เหมือนปุ๋ยาตาทวดของพวกเรา พ่ออ้วยแม่อ้วย พ่อหม่อม แม่หม่อม เกิดขึ้นมาก่อนพวกเรา ก็เกิดติดต่อกันมาอยู่ เป็นเชื้อสายกันมาอยู่ ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารทั้งหลายเหล่านี้สิ้นสุดลงไม่ได้ ก็คือการววนเป็นวัฏจักรอยู่ใน ๓ ภพ มีกามภพ รูปภพ อรูปภพทั้งหลายเหล่านี้ สัตว์ทั้งหลายก็เหมือนกัน มนุษย์ก็เหมือนกัน เป็นไปอยู่อย่างนี้ อยู่กับโลกกันอย่างนี้เอง

เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ความแปรปรวนของสังขารทั้งหลายเหล่านี้ก็ย่อมเป็นไปตามธรรมชาติของเขา อันที่บุคคลเราพึงปรารถนา ไม่อยากให้เป็นไป ไม่ให้ผิดหวังของพวกเรา เราต้องการความสมหวัง แต่ก็มาผิดหวัง ไม่ได้สมหวังสักอย่าง เพราะเขาเป็นไปตามสภาวะธรรมของเขานั้นเอง หากพวกเราไม่ได้ศึกษา พวกเราก็ไม่รู้ เมื่อไม่รู้ เราก็ต้องปรารถนาให้สมหวัง เมื่อไม่ได้สมหวัง พวกเราก็มีแต่ความทุกข์ ความเหี่ยวแห้งใจ ความตรอมใจ ทำให้จิตใจของตนเองเศร้าหมองขุ่นมัว มีความทุกข์เกิดขึ้น นี่ก็เป็นเรื่องราว สังขารทั้งหลายเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่พวกเราไม่ได้สมความปรารถนาของตน แม้บุคคลเดียวที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้

พวกเราท่านทั้งหลาย สังขารภายในอันลึกลับเข้าไปนั้น เป็นสังขารที่ปรุงแต่งจิตใจของพวกเรา พระพุทธองค์ท่านตรัสสอนไว้ว่า สังขารมี ๓ อย่าง

๑. ปุณณฺณาสังขาร เรียกว่า การปรุงแต่งไปทางด้านคุณงามความดีในจิตใจของพวกเรา อย่างเรา

๒. อปุณณฺณาสังขาร สังขารที่ปรุงไปฝ่ายที่ไม่ดี ปรุงเป็นฝ่ายบาปอยู่ในจิตใจของพวกเรา

๓. อเนญฺยาสังขาร สังขารที่เป็นกลางๆ ไม่ปรุงดีและปรุงไม่ดี สังขารเป็นกลางๆ เปรียบเทียบเหมือนกับอุเบกขาตั้งมั่นอยู่ไม่หวั่นไหว



เหมือนเรามาเกิดเป็นมนุษย์ ก็เรียกว่าอยู่ในท่ามกลางของโลก เมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้ว เราจะสร้างเอาคุณงามความดีก็อยู่ในเมืองมนุษย์นี้ สร้างให้เกิดมีความสุขขึ้นก็อยู่ในเมืองมนุษย์นี้ สร้างให้พวกเรามีความสุขความสบาย อยู่ในความสบายก็อยู่ในเมืองมนุษย์นี้ สร้างให้ไปเกิดบนสวรรค์ พรหมโลก จนเข้าถึงนิพพานก็อยู่ในเมืองมนุษย์อันนี้ บัดนี้ ถ้าหากเราจะปรุงแต่งสร้างให้บุคคลนั้นตกนรกอเวจี ไปตาย ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ตัวใหญ่ตัวน้อย มีขามากขาน้อย ไม่มีขาก็ดี ก็อยู่ในเมืองมนุษย์อันนี้เอง

นี่พวกเราท่านทั้งหลายมาเกิดในท่ามกลางของโลก โลกมันเป็นอยู่อย่างนี้ เรื่องของพวกเราเป็นนักปฏิบัติ นักกรรมฐาน นักฝึกฝนอบรมจิตใจให้รู้เท่าทันกับเหตุการณ์ของโลก มันเป็นอยู่ตามปกติ นี่จะเป็นเรื่องใหญ่ที่เราจะมาฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเราให้จิตใจมีสติปัญญาวิชาความรู้เกิดขึ้น เพื่อจะรู้ซึ่งสังขารทั้งหลายที่อยู่ในโลกนี้มันเป็นอยู่อย่างไร มันเกิดขึ้นมาอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร แล้วมันเสื่อมไปที่ไหน ไปอยู่กันอย่างไร โลกนี้มันเป็นอยู่ตามธรรมชาติของมันอย่างนี้ แต่ในที่เรายังไม่รู้ก็เพราะเรายังฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเราอย่างไม่หยุดนิ่ง ไม่เป็นสมาธิ เมื่อมันไม่หยุดนิ่ง ไม่เป็นสมาธิ จิตไม่อยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว เราก็เลยไม่รู้ ไม่เข้าใจในเรื่องนี้ จึงจำเป็นที่พวกเราจะต้องฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเราให้สงบเป็นสมาธิ พวกเราอยู่ที่นี้ ก็ให้ใจของพวกเรานี้อยู่กับตนกับตัวที่นี้ อย่าให้จิตใจของพวกเรานั้นไปที่อื่น อย่าให้ไปคิดเรื่องอื่น ให้จิตใจของพวกเรานี้อยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ให้จิตของพวกเราหยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว จึงเรียกว่า การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ

จุดมุ่งหมายของพวกเราามาฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้สงบ ใจที่ไม่สงบนั้นคือใจมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่มีความสุขอะไร ทั้งๆ ที่พวกเราไม่ปรารถนาสิ่งที่เป็นความทุกข์ทั้งหลาย ไม่มีใครปรารถนาสักคนเดียวเรื่องมีความสุขความเดือดร้อน ความวุ่นวาย แต่พวกเรานี้แหละเป็นตัวเองที่ทำให้เกิดความวุ่นวายขึ้นแก่ตน ทำให้จิตใจของตนไม่สงบ ไม่มีเรื่องคนอื่น มันเอาเรื่องของตนเองนี้ทำให้จิตใจของตนไม่สงบเอง ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ก็เพราะพวกเรานั้นยังไม่ฉลาด ยังไม่รู้ ยังไม่เข้าใจว่าจิตใจของตนเองนั้นเป็นอย่างไร จิตใจจึงไปชอบคิด เสาะแสวงหาแต่ยาพิษ ยาเบื่อ ยาเมาอันตรายนั้นมาคิด



มาอ่าน เรานึกดูซิ ใครเป็นคนคิดให้พวกเรา คิดเอาเรื่องที่ไม่ดีไม่งาม เรื่องสกปรกโสภณ กิตติ เรื่องทำให้โกรธให้เกลียดเคียดแค้นทั้งหลาย ใครเป็นคนคิดให้ ไม่ใช่ตนเองหรือเป็นคนคิด ทำไมจิตใจของพวกเราจึงตื้อตึง ทั้งๆ ที่มันอยากมีความสุข ทำไมมันตื้อไปหาคิด แต่เรื่องมันทุกข์ หาแต่ยาพิษยาเบื่อ ยาพิษมันก็จะทำให้ตาย ยาเบื่อมันก็จะทำให้ตาย อย่างนั้นแต่เรื่องสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์มาคิดมาอ่าน เรื่องราวต่างๆ สิ่งที่ไม่มีความดีไม่มีประโยชน์อะไร แล้วมาคิดมันทำไม จิตใจของพวกเรา

นี่..ตรงนี้ต้องมาดูที่จิตใจของตัวเองทุกคน ทั้งพระภิกษุสามเณรก็ดี และ อุบาสกอุบาสิกาผู้ใฝ่ใจในธรรม มีความตั้งใจปฏิบัติกันอยู่ ดูเข้าไปที่จิตใจของพวกเรานั้น ทำไมมันชนเรื่องราวต่างๆ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมาช่องสุ่ม มาสะสม มาหมักหมม ทับถมจิตใจของตน ทำไมมันตื้ออย่างนี้ เหมือนกับคนตื้อจริงๆ คนตื้อนี้มันหาแต่เรื่อง แต่ราวเกิดขึ้น หาแต่อกขิงขิงราว ข่าเจ้าเอาของ หาทุบหาตีคนอื่น หาแต่เรื่องเลวร้าย มาใส่ตนเอง จิตใจของพวกเราก็มเหมือนกัน ไปหาคิดแต่เรื่องที่ไม่ดีทั้งหลาย เรื่องที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ เอามาแบกมาหาม เอามากำเอาไว้ เอามายึดเอาไว้ เอามาเกาะ เอาไว้ มาพัวพันพันเผื่อ ผู้กระตริตรึงตรึงเอาไว้กับจิตใจ จิตใจทำไมตื้อเหลือเกิน จึงไป ยึดเอาสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายเหล่านั้น เหมือนความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโลภะทั้งหลาย ความยึดของจิต ความโกรธ ความเกลียดเคียดแค้นก็เหมือนกัน ทำไมมัน เอามายึด มาคิดมาอ่าน มาทำให้ตนเองทุกข์ นี่มันเป็นเรื่องของตนนั้นเองคิดขึ้นมา ประชุมตั้งขึ้นมา จึงเป็นสังขารการปรุงแต่งภายในจิต ในเรื่องไม่ดีเรียกว่าอุปยุญญาภิสังขาร ปรุงทางฝ่ายบาป ถ้าอุปยุญญาภิสังขารก็ปรุงฝ่ายบุญ

ตรงนี้แหละ เรามาดูที่จิตใจของพวกเราดูซิ มันเป็นอย่างนั้นบ้างไหม ทั้งวันทั้งคืน ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ที่นี่ จนนอนหลับมันยังฝันไปปรุงไปแต่งเรื่องอื่นอยู่ มันคิดเสาะแสวงหาแต่เรื่องแต่ราว ทำให้ตนเองมีความทุกข์ เหมือนบุคคลไม่มีสติปัญญาวิชาความรู้ ไปหาแต่เรื่องแต่ราวที่จะเกิดขึ้นกับชุมชนทั้งหลาย หรือสถานที่ต่างๆ หรือเดินเข้าไป



ในที่มันมีอันตรายต่างๆ ไม่รู้ที่ไหนมีอันตรายที่สุดยิ่งเดินเข้าไป เดินเข้าไปหา มันก็มีแต่ภัยอันตรายเกิดขึ้น สรุปลแล้วก็เหมือนกับคนตาบอดทั้งสองข้าง เดินไปไหนก็มีแต่ภัยอันตรายทั้งนั้น แต่แท้ที่จริงตาเนื้อของเราก็ไม่บอด แต่ตาใน ตาจิตใจของเรามันบอด ไม่รู้ว่ามันจะทุกข์เกิดขึ้น เห็นไหมเขาทำกันอยู่ทุกวันนี้ วุ่นวายอยู่ทั้งบ้านทั้งเมืองทั้งโลกเวลานี้ เขาเรียกว่าคนตาบอดภายใน ขาดสติปัญญา ไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนเองนั้นเข้าไปหาแล้วจะทำให้เกิดทุกข์ในอนาคต มีตมมณนธการ ไม่รู้เรื่อง เหมือนเด็กเขาเข้าไปมั่วสุมยาเสพติดให้โทษอะไรต่างๆ อย่างนี้ มั่วสุมทุบตีฆ่าฟันกันต่างๆ เขาไม่รู้ทุกข์จะเกิดขึ้นในอนาคตว่าตนเองจะเจ็บจะปวด หรือจะไปนอนคุกตะรางเรือนจำ มันไม่รู้เรื่องอย่างนั้น เพราะมันขาดสติปัญญา

ฉันใดก็ดี จิตใจของพวกเรานั้นมันขาดสติปัญญา มันจึงเสาะแสวงหาไป ก็เหมือนกับคนตาบอด คนตาบอดนี้ไปที่ไหนก็อันตรายทั้งนั้นแหละ จะเดินไปก็ดี มันก็ชนนั่นชนนี้ ตกหลุมตกบ่อ เหยียบขวากเหยียบหนาม เหยียบบงูพิษ ภูเห่า ภูจงอาจก็ได้ เดินไปรถจะชนจะเหยียบตาย ตกลงในห้วยในหนองคลองบึงไปได้ทั้งนั้น คิดดูคนตาบอด ลองดูซิ เดินไปมีอันตรายไหม มีอันตรายเพราะมันไม่เห็น มันมืด ฉันใดก็ดีบุคคลทั้งหลายที่ทำความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นก็ดี ให้ทั้งบุคคลอื่นและให้แก่ตนเองนี้ ก็เหมือนคนตาบอด ขาดสติปัญญาก็ฉันนั้นเหมือนกัน

ที่นี้จิตใจของพวกเรานั้นก็เหมือนกัน เพราะมันไม่มีสติปัญญาของมัน มันจึงหลวมตัวเข้าไปคิดไปอ่านในสิ่งที่ไม่ดี ไปเกาะไปเกี่ยว ไปยึดไปเหนี่ยว ไปจับเอาไว้เข้าไปในสิ่งที่ไม่ดีทั้งนั้น มันไม่สงบ มีเรื่องอะไรก็วิ่งไปตามเรื่องนั้นหมด เมื่อวิ่งเข้าไปก็มีแต่ภัยอันตราย เหมือนบุคคลวิ่งเข้าไปหาเสือโคร่ง ไปหาภูเห่า วิ่งเข้าไปเท่าใดมันก็จะขบจะกัดเราให้ตายได้ มันไม่รู้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน จิตใจของพวกเรามันไม่รู้โทษสิ่งทั้งหลายนี้แหละ เรามาขาดอยู่ตรงนี้เอง ขาดการที่ฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้จิตใจของพวกเรามีสติปัญญา มีความฉลาดของเขา เพื่อจะให้รู้โทษทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้น



แต่อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่ต้องมีความวุ่นวายอะไร เพราะเราไม่ฉลาด เราก็จะพยายามหัดให้เราเป็นคนมีความฉลาด จิตใจของพวกเราไม่สงบเป็นสมาธิ เราก็ชวนขวายเป็นอยู่ทั้งเช้าทั้งค่ำ เมื่อญาติโยมอยู่บ้านอยู่ช่องก็ดี ถึงเวลาก็นั่งทำความสงบไหว้พระสวดมนต์ ทำความสงบอยู่บ้านของตน ก็เรียกว่าคนนั้นมีความตั้งใจอยู่ พระภิกษุสามเณรก็ดี อยู่กุฏิศาลาที่ตนเองอยู่ก็ดี ถ้ามีความตั้งใจจะนั่งทำสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์อยู่ ขวนขวายอยู่ ตั้งใจอยู่ ก็เรียกว่าเราไม่ได้มีความประมาทอะไร มีความตั้งใจปฏิบัติอยู่ เมื่ออยากให้จิตใจของเรานี้สงบ และให้จิตใจของพวกเรานี้มีวิชาความรู้ในตัวของเขา เขาจะรู้ได้ว่าสิ่งใดที่เขาเข้าไปหา สิ่งใดที่เขาไปเกาะไปเกี่ยว สิ่งใดที่ไปยึดไปเหนี่ยวเอาไว้ทำให้ตนเองมีความทุกข์ เราอยากรู้อย่างนี้ อยากให้รู้ว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นทำให้ตนเองมีความทุกข์ เมื่อไหร่จิตใจของพวกเราจะรู้เรื่องอย่างนี้ ถ้าจิตใจของพวกเรายังไม่รู้เรื่องอย่างนี้นั้น เราก็ต้องปฏิบัติกันอยู่ ผีกลั่นอบรมจิตใจของพวกเราให้มันนิ่งอยู่ ตรงนี้แหละ ให้มันสงบเป็นสมาธิ จิตใจไม่สงบเป็นสมาธิ ก็เหมือนเอาน้ำใส่หม้อใส่โถใส่ขันเอาไว้ เหมือนกับลมพัดอยู่ หรือเอามือไปตีไปกวนนํ้ามันอยู่ เมื่อนํ้ามันไม่นิ่ง มันกระเพื่อมอยู่ เป็นคลื่นเป็นฟองอยู่ เราก็ไม่สามารถที่จะเห็นตะกอนของสกปรกที่อยู่กันชั้นกันหม้อกันโถได้ เพราะนํ้าไม่สงบ

ฉันใดก็ดี จิตใจของพวกเราก็มเหมือนกัน เมื่อจิตใจของพวกเรานั้นไม่สงบเป็นสมาธินิ่งอยู่ให้พวกเราดูจิตที่นิ่งอยู่นั้นได้ เราก็ไม่สามารถที่จะเห็นกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในจิตใจของพวกเราได้ จิตใจของพวกเราแม้จะทุกข์แสนทุกข์ก็ดี ระทมก็ดี จิตใจเหี่ยวแห้งจนเจ็บหน้าอก จนแน่นหน้าอกจนจะพูดไม่ออก ก็ยังไม่รู้เหตุอะไรทำให้ตนเองมีความทุกข์ เพราะจิตใจไม่สงบ เมื่อจิตใจของพวกเราสงบเป็นสมาธิ เราจึงจะรู้ได้ว่าจิตใจของพวกเรานั้น อะไรทำให้บอบช้ำ อะไรทำให้เราทุกข์ ทำให้เจ็บ ถ้าหากจิตใจสงบแล้วจึงจะรู้ จึงจะเข้าใจ

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย ถ้าเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง เหมือนเราเข้าไปในหมู่คนมากมาย นี่แหละ เมื่อเราเข้าไปชุมคนวุ่นวาย ทั้งคนวิ่ง คนเดิน มันทุบมันตีกัน วุ่นวายอยู่ในสถานที่นั้น มันวุ่นวายไปหมด ไม่รู้ใครดีใคร ไม่รู้ใครชนใครอยู่ในสถานที่นั้น



ไม่รู้เลย เขาตีเรา เราก็ไม่รู้ว่ามีใครตีเรา มันวุ่นวายไปหมด ตรงนี้แหละ จิตใจที่วุ่นวาย ก็ไม่เห็น ไม่เห็นกิเลสว่าจะอะไรทำให้วุ่นวาย ไม่เห็นรากเหง้าเค้ามูลของต้นเหตุของกิเลส ทำให้วุ่นวายเกิดขึ้น จิตใจของพวกเราเหมือนกัน เมื่อมันไม่สงบเลย มันคิดไปอยู่ ตลอด วังอยู่ตลอด ไปโน่นไปนี่อยู่ตลอด ทุกข์อยู่ตลอด มันไม่สงบ มันก็ไม่ได้เห็นว่ากิเลส ตัวไหน เรื่องอะไรต้นเหตุเกิดขึ้น ทำให้เกิดทุกข์อยู่ มันก็ไม่ได้รู้ด้วยตัวเอง トラบใดที่ พวกเราเปรียบเทียบเหมือนตัวของพวกเรายืนอยู่ ยืนนิ่งสงบอยู่ มีบุคคลอื่นเดินมาตี พวกเรา ตีตัวของเรานั้น เราได้ทันทีเลยว่าบุคคลนี้มาตีเรา เพราะเรายืนนิ่งสงบอยู่ก็ รู้ทันที่ว่าไอ้คนนี้มาตีเรา เรา รู้ เราเข้าใจได้ว่า เขามาตีเราเจ็บ ก็เป็นบุคคลคนนี้ จำมันได้ จึงจะได้หาวิธีป้องกันและแก้ไข เมื่อมันเดินมาจะมาตีเราอีกเป็นครั้งที่ ๒ เราก็จะแก้ไข หาสิ่งป้องกัน

ฉันใดก็ดี จิตใจของพวกเรานั้นก็เหมือนกัน ถ้าจิตใจของพวกเรานิ่งสงบเป็น สมาธิหนึ่งอยู่ อารมณ์อะไรที่เกิดขึ้นภายในจิตของพวกเรา กระทบจิตของพวกเรานั้นให้ กระสับกระส่ายเดือดร้อนเกิดขึ้น มันนิ่งอยู่ก็ย่อมรู้ได้เหมือนกัน เข้าใจ อ้อ..อารมณ์นี้ เกิดขึ้นภายในจิต จิตของพวกเราจึงไม่สงบ มารบกวนจิตใจของพวกเรา เราก็จะรู้ได้ เมื่อเรารู้ได้ว่าอารมณ์มันเกิดขึ้นอย่างนี้แหละ มันทำให้จิตใจของพวกเราวุ่นวายไม่สงบ เมื่อเรารู้แล้ว มันจะเกิดขึ้นเราก็ต้องระงับป้องกันเอาไว้ ด้วยเป็นผู้มีสติควบคุมจิตใจ ของตน ไม่ให้จิตใจของพวกเรานั้นออกไปยุ่งกับอารมณ์นั้น ตรงนี้ เราก็จะสามารถ ควบคุมจิตใจของพวกเราสงบได้ และรู้สิ่งที่ทำให้จิตใจของตนเองไม่สงบ ก็คือนิเวศธรรม นั้นเอง

นี่ตรงนี้แหละ จึงเป็นสิ่งที่พวกเราจะได้พากันปฏิบัติฝึกหัดจิตใจของพวกเราให้ สงบ ถ้าใจไม่สงบแล้วเราก็จะไม่เห็นความสุข ถ้าใจสงบ ใจมีธรรม ใจมีคุณงามความดี นี่มันก็แปลกจากจิตใจที่ไม่มีคุณงามความดี ไม่มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ก็เหมือนบุคคล ทั้งหลาย เขามีความวุ่นวายกันอยู่ทั้งบ้านทั้งเมืองอยู่เดี๋ยวนี้แหละ ใครทำอะไรไม่ดี พูด ไม่ดี คิดอ่านอุดมการณ์ไม่ดีต่างๆ เกิดขึ้น วุ่นวายอยู่ เขา วุ่นวายกันอยู่ มันไม่สงบ มัน เกิดความสับสนวุ่นวาย มีความทุกข์เกิดขึ้น เดือดร้อนเกิดขึ้น ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะ



จิตใจของพวกเขาเหล่านั้นไม่สงบ จึงไม่รู้จักทางแก้ไขทำให้เกิดมีความสงบขึ้น แก้ไขไม่ได้เพราะเขาไม่สงบ พวกเราก็มเหมือนกัน บัดนี้ พวกเราที่ยังทำจิตใจไม่สงบ ก็คือเรา ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดความไตร่ตรอง ขาดการควบคุมดูแลจิตใจของพวกเราให้มันสงบ มันจึงยังไม่ได้รับความสงบไม่ได้รับความสุข

ถ้าเราเปรียบเทียบกับหมู่ชนทั้งหลายก็ดี เป็นผู้มีความฉลาด รู้จักว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิดแล้ว พวกกันหันหน้าเข้าหากัน ดูกัน ศึกษากัน ปฏิบัติลงความเห็นไปในทางที่ถูกต้องอันเดียวกันในทางที่ถูกทำนองคลองธรรมแล้ว หมู่ชนเขาก็จะอยู่ด้วยความสงบด้วยความสามัคคี ความวุ่นวายก็ไม่มีเกิดขึ้นแก่บ้านเมืองและในโลกนี้ ฉันทิดก็ดี จิตใจของพวกเราก็มเหมือนกัน ถ้าจิตใจของพวกเรานั้นสามารถจะมีสติสัมปชัญญะ ควบคุมดูแลจิตใจของพวกเราสงบเป็นสมาธิแล้ว ไม่มีอะไรบกวนเกิดขึ้น เราก็จะเห็นความสุขด้วยตนเองอย่างชัดเจน เป็นความสุขที่แปลกประหลาดที่สุด ความสงบ เรียกว่า นิรามิสสุข คือสุขไม่อิงอาภิส ไม่วุ่นวายกับเรื่องอาภิสต่างๆ ไม่ยุ่งเหยิงกับสังขารภายนอกอะไร ตรงนี้แหละ จิตใจสงบ จิตใจมีความสุข มีที่พึ่งของเขา เขาได้รับความสุข ความสุขเป็นนิรามิสสุข สุขไม่อิงอาภิสนี้ ปฏิเสธจากอาภิส สุขล้วนๆ อยู่ในความสงบของจิตใจ อยากให้ทุกคนได้รับได้เห็น เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ แปลกที่สุด จิตใจที่มีความสุข เอิบอ้อม ตี๋มด้าในรสพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า โอ..ทำไมเรามีความสุขเหลือเกิน แต่ก่อนไม่เคยมีความสุขอย่างนี้ ให้จิตใจของพวกเราสงบเป็นสมาธิ ได้ดีอย่างนี้สักครั้งหนึ่ง ให้เป็นทุนของตนเอง ถ้าผู้ใดได้รับความสงบ จิตใจสงบเป็นสมาธิ ได้เห็นความสุขชัดเจนในจิตสงบ ไม่มีอะไรมายุ่งเหยิงกับจิตใจ ใจสงบนิ่งอยู่ จิตใจมีความสุขอย่างนี้ บุคคลคนนั้นจะเป็นคนขยันหมั่นเพียรที่สุด ไม่มีใครชักจูงในการทำ ความเพียร เจริญเมตตาภาวนา เขาจะมีศรัทธาเต็มเปี่ยมของเขา เพราะเขารู้ว่าสิ่งนี้มีความสุขมหัศจรรย์จริงๆ ทำให้ตนเองมีความสุข เขาก็จะขยันหมั่นเพียร นั่งเจริญเมตตาภาวนา ฝึกฝนอบรมตนเองให้อยู่ในความสงบไปเรื่อยๆ อยู่ตลอด



ตรงนี้แหละ เมื่อพวกเรายังเดินไม่ถึงที่นี่ เราก็ต้องไม่หยุด เราก็ต้องพยายามที่จะตั้งใจฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้สงบจนได้ ครูบาอาจารย์ นักปราชญ์ราชบัณฑิตเมธีทั้งหลายท่านสอนไว้ว่า สุขไม่มีใครเหมือนไม่เหมือนใคร เราอยากได้บ้างไหม สุขไม่มีใครเหมือนไม่เหมือนใคร ก็คือสุขเป็นนิรามิสสุข - สุขไม่อิงอาภิสันนั้นเอง สุขอยู่ในความสงบ

นี่แค่นี้ เราก็จะเห็นได้ว่า การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมามีความสุขถึงขนาดนี้ แต่นี่ถ้าจิตของเราสงบเป็นสมามีความสุขถึงขนาดนี้แล้ว เราจะดูจิตของเราสงบอยู่ในความสงบนั้นมีความสุขอยู่ในสมามี เราจะได้สอดส่องมองเข้าไปดูกิเลสที่มันยังอยู่ในจิตใจของพวกเรา เป็นสังขารภายใน สังขารที่ลึกลับอยู่ภายในจิตใจของพวกเรา มันจะปรุงจะแต่ง มันจะคิดจะอ่านขึ้นมาในตัวของมันนั้น มีอะไรบ้าง เราก็จะดูเข้าไปอีกทีหนึ่ง ดูเข้าไปในจิต เพราะจิตนิ่งอยู่แล้ว จิตสงบเป็นสมามีอยู่แล้ว ก็ดูเข้าไปอีก เพราะกิเลสมันสลับซับซ้อน มันมีตั้งแต่ขั้นหยาบ ขั้นกลาง ขั้นละเอียดเข้าไปละเอียดที่สุดเข้าไปเรื่อยๆ กิเลสนะ ไม่ใช่กิเลสมันจะมีขั้นเดียว ขั้นหยาบๆ แล้วเราปราบปรามมันหายแล้วมันหายไปเลย มันไม่หายง่ายๆ เหตุฉะนั้น สติปัญญาของพวกเรา จะปราบปรามกิเลส หรือจะสํารอกกิเลสภายในจิตของพวกเราก็เหมือนกัน ต้องมีปัญญาระดับขั้นหยาบๆ ปัญญาขั้นกลาง ปัญญาขั้นละเอียด ปัญญาขั้นละเอียดสุขุมประณีตที่สุด มันก็จะเข้าไปดูกันตามระดับ ตามขั้นเชิง ตามระดับของกิเลส มันไม่มีสิ้นสุดลงได้ง่ายๆ กิเลส นี่มันเป็นอย่างนี้

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย การแก้ไขกิเลสจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่พวกเราทั้งหลายมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารไม่สิ้นสุด ไม่ถึงนิพพานเหมือนพระอรหันต์ทั้งหลายนั้น ก็เพราะพวกเรานี้ยังไม่มีสติปัญญาที่ละเอียดสุขุม ค้นหารากเหง้าเค้ามูลของกิเลสมันไม่หมด ไม่หมดจากดวงใจ แก้ไขไม่หมด พวกเราจึงมาเกิดอีกอย่างนี้แหละ ที่นี้ ถ้าชาตินี้เราค้นคว้าไม่หมด ไม่สิ้น ไม่สุดกิเลสแล้ว เราก็ต้องมาเกิดอีกอยู่ดีๆ เลยทีเดียว ไม่อยากเกิดมันก็ต้องเกิดอีกแน่นอน ไม่ต้องร้อยไม่ต้องพันเปอร์เซ็นต์ อยู่ดีๆ



มาเกิดอีกแน่นอน ตรงนี้แหละ ไม่รู้เราเกิดมาก็ร้อยก็พันก็หมื่นก็แสนชาติแล้วเราเกิดมา แต่ก็ยังโชคดี พวกเรานี้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา แล้วก็ยังได้เสียสละ เคนสถาณบ้านช่องของตนเองนี้ ขวนขวายมา พากันมาไหว้พระสวดมนต์ มาฟังเทศน์ ฟังธรรม มานั่งเจริญเมตตาภาวนาอย่างนี้ น่าภูมิใจของตนเอง กำลังเดิน เดินทางเข้าไปหาความสุขที่พวกเรามีความปรารถนา ที่สุดยอดก็คือนิพพาน เป็นจุดหมายปลายทาง

ตราบใดที่พวกเราพากันตั้งใจปฏิบัติอยู่อย่างนี้ สติปัญญาของพวกเราก็ต้องก้าวหน้า จิตใจของพวกเราต้องเฉลียวฉลาดขึ้นไปเรื่อยๆ มันก็จะสามารถขัดเกลากิเลสให้หมด ให้สิ้นไป ได้หลุดพ้นไปตามพระอริยเจ้าทั้งหลายและองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง เราต้องมีความตั้งใจอย่างนี้ อย่าไปท้อถอย อย่าไปอ่อนแอในการประพฤติปฏิบัติของตน อย่าไปคอยคนอื่น ตนเองนี้แหละหาที่พึ่งให้ตนเอง หาธรรมะ ให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตน ไม่ต้องอาศัยคนอื่น ตรงนี้เป็นสิ่งที่พวกเรามีความตั้งใจกันอยู่

ถ้าเราจะเปรียบเทียบกิเลสกับเครื่องมือปราบปรามกิเลสคือสติปัญญาแล้ว กิเลสเหมือนกับต้นไม้ มีต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่ง หรือต้นไม้เล็กที่พวกเราเข้าใจกันอยู่ แล้วเราจะไปเอาต้นไม้เล็กนั้น เราจะทำอย่างไร จะเอามาทำเสาบ้าน หรือเอามาทำกระดานก็ดี ทำบ้านทำช่องของพวกเรา ถ้าเราไปเอาไม้ต้นนี้ เราต้องลงกำลังแรงแค่ไหน ต้องใช้ ขวานหรือจะใช้เลื่อยไปตัด ต้องใช้ลงกำลังแรงไหม ต้องใช้ขวานฟันต้นไม้นี้ ต้องอดโรย ต้องเหนื่อย ไม่น่าจะลงมาได้ง่ายๆ เราไปเลือกดูแล้ว ต้นไม้ต้นนี้แหละเราจะเอา ตัดลงมา เราต้องลงแรง ต้องอดโรย ต้องเหนื่อย ต้องอ่อนเพลีย กว่าต้นไม้จะโค่นล้มลงได้ต้องใช้ กำลังแรง

เมื่อต้นไม้โค่นลงแล้ว เราจะทำอย่างไร เราต้องไปตัดกิ่งก้านของต้นไม้ที่นั้นออก การตัดกิ่งก้านก็เบาลงมาหน่อย เราจึงจะมาวัด เราจะเอายาวแค่ไหนต้นไม้ต้นนี้ ไปทำ เสาบ้านก็ดี ไปทำซื่อทำแป ทำอะไร ทำคานทั้งหลาย เรามาคิดดูอย่างนี้ เมื่อวัดแล้ว เราจะทำอย่างไร เราต้องตีบรรทัด ตีบรรทัดแล้วต้องเลื่อยออก ไปตัดที่มันตะปุ่มตะป่ำ เป็นอะไร มันไม่สม่ำเสมอ เห็นไหม ต้นไม้มันมีกิ่งมีก้านมันนะ ตามันอยู่ตรงไหน



ปทุมของมันเป็นที่เล็กที่ใหญ่ไม่สม่ำเสมอ เราก็ต้องตัดทิ้ง จะเอาเลื่อยนี้เลื่อยออก แต่เนื้อเลื่อยมันก็ใช้สองคนเลื่อย หรือจะเอาเลื่อยยนต์เลื่อยออกไป เลื่อยที่มันเป็นปทุมเป็นปมออกไป เมื่อเลื่อยออกไปแล้วมันก็เป็นสี่เหลี่ยม แล้วจะเอาอย่างไร มันมีบรรทัดแล้ว ถ้าเราจะเอาเป็นเสาขนาดไหน มันจะซอยออกไป เอาหน้าเท่าไร มันก็เบาลงไปเรื่องการเลื่อยมันน้อยลงไป จนไม้มันก็น้อยลงไป ก็ใช้เลื่อยเบาๆ ลงไป

เมื่อเลื่อยเสร็จแล้วจะอย่างไร จะแบกมาที่บ้าน จะหามมาที่บ้าน มันน้อยแล้วมันก็เบาสบายขึ้นมา เมื่อมาถึงบ้านเราจะทำอย่างไร เราก็เอากบมาใส่ กบไฟฟ้าหรือกบมือก็ดี เอามาใส่ใช้หยาบๆ ก่อน เอากบใส่ไปหยาบๆ ก่อน แล้วก็ใส่ให้มันละเอียดขึ้นไป นี่มันขั้นตอนแปรรูปไม้ แล้วก็ใส่ให้มันเบาๆ ลงไปอีก มันก็ละเอียดเกลี้ยงลงไปเรื่อย ไม้ได้สี่เหลี่ยมดีแล้วแต่ไม้ยังไม่เกลี้ยงดี เราต้องใช้กระดาษทรายเบอร์ ๓ มาถูคนเดียว ถูเบาๆ ไป แล้วก็ใช้กระดาษทรายเบอร์ ๒ มาถู กระดาษทรายเบอร์ ๑ เอามาถู เบาลงไปเรื่อยๆ กระดาษทรายเบอร์ ๐ เอามาถู ไขมันก็ละเอียด เอามือลูบมันเกลี้ยง ไม้มันมันสวย มันเกลี้ยง เอามือลูบเกลี้ยง เอาไปทำเสาบ้านมันสวยแล้ว บัดนี้ มันเหมาะสม มันสวยงามแล้ว มีประโยชน์มีคุณค่าแล้ว

ตรงนี้แหละ พวกเราท่านทั้งหลาย การทำงานของบุคคลตั้งแต่เริ่มต้น เอาไปโค่นต้นไม้ลงมานี้ มันจะหนัก แล้วก็เบาลงมาเรื่อย ลงมาเรื่อย เป็นระดับๆ ลงมาเรื่อย จนไม้มันเกลี้ยง

อันใดก็ดี พวกเราท่านทั้งหลายปฏิบัติกันอยู่เดี๋ยวนี้ก็เหมือนกัน เรามาพากันฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเรา แต่เริ่มต้นเราก็ทำบุญทำกุศล ทำบุญทำทานการกุศลต่างๆ ทานข้าว ทานน้ำ เครื่องนุ่งห่มทั้งหลาย ปัจจัยเงินทอง ก่อสร้างสิ่งนั้นสิ่งนี้ต่างๆ เกิดขึ้น มันก็ทำยากมาก ลำบากมาก หาเงินหาทองก่อสร้างต่างๆ ก็ลำบากเหมือนกัน เหมือนกับไปฟันต้นไม้ที่แรก เพราะเราไม่มีปัญญานั้นเอง แต่เราได้ทำบุญ เมื่อทำบุญได้ มันชนะความตระหนี่ ชนะกิเลสคือความตระหนี่ ละความตระหนี่ได้ก็เลยทำบุญทำกุศลบริจาคทานได้ ก็เหมือนไปฟันต้นไม้ลงไป ต่อสู้กว่าจะทำบุญได้ มันตระหนี่เหนียวแน่น



จิตใจมันหวนแหวน ทรัพย์มันหายากลำบาก เงินทองก็ดี สิ่งของต่างๆ สู้กันหนักกว่าจะ ทำบุญได้

ต่อมาเราทำบุญทำกุศลได้แล้ว เราก็มารักษาศีลให้ตัวเองมีศีล ต้องระมัดระวัง ศีลก็เปรียบเทียบกับเหมือนตีบรรทัด ตีบรรทัดต้นไม้ตัดดั่งที่ได้กล่าวมานั้น เลื้อยออกไป นี่ เรียกว่าศีล เลื้อยที่ปุ่มที่ปมต่างๆ ที่ไม่ดีไม่งามทางกาย วาจา ใจของพวกเรา เลื้อย ออกไป ตัดออกไป สิ่งที่ไม่ดีนั้นตัดออก เรียกว่าสิน ภาษาอีสาน สินก็คือตัดออก ตัดสิ่ง ที่มันชั่วทางกาย ทางวาจาและจิตใจออกไป ที่มันหยาบๆ ออกไป มันโกรธมันเกลียด มันเคียดแค้นอะไร มันโลภอะไรต่างๆ มันไม่ดีไม่งาม ตัดออกไป ก็เหมือนเลื้อยตัด ออกไป คนมีศีลก็เหมือนไม้นี้เป็นเหลี่ยมดีแล้ว

มีศีลแล้วก็ต้องมาไสกบ ได้ไม้มา ไสกบไฟฟ้า ถือคนเดียวมาไสอยู่นี่ ทำสมาธิ มานั่งสมาธิอยู่นี่ ก็เหมือนกับคนได้กบไฟฟ้าไสอยู่ ที่ไหนไม่เกลี้ยงที่ไหนไม่ดีก็ไสอยู่นั่น ควบคุมดูแลอยู่ ก็เหมือนพวกเรากำลังทำสมาธิ ใช้สติสัมปชัญญะควบคุมจิต จิตมันวิ่ง ไปโน่นไปนี่ ไม่สงบ นี่เรียกว่ากิเลส ควบคุมดูแลมัน ตามขั้นตอน ทำสมาธิกับปราบ กิเลส ที่แรกก็ต้องเอาใหญ่ เอาหนัก กิเลสก็หยาบ สติปัญญาที่ใช้ตามระดับมา ที่นี้มา ทำสมาธิ ก็คือเหมือนไสกบ เมื่อไสลงไปเรื่อยๆ ควบคุมลงไปเรื่อยๆ ก็เหมือนกับ ๓ ขั้น ขั้นหยาบของการไสกบ ขั้นกลางของการไสกบ ขั้นละเอียดไสกบเบาๆ ทำให้ จิตใจสงบเป็นสมาธิ

เมื่อจิตใจของพวกเราสงบเป็นสมาธิดีแล้ว ก็เป็นสติปัญญาตามขั้นตอน กำจัด นิเวศธรรม ต่อมา เราหากระดาศทรายเบอร์ ๓ ก็คือปัญญา มาขัดมาถูเบาๆ ผู้เดียว อยู่那儿 เอากระดาศทรายเบอร์ ๒ มาถูอีก มันยังไม่เกลี้ยงดี เอามือลูบดูมันยังไม่ เกลี้ยงดี เอากระดาศทรายเบอร์ ๑ มาถู มันก็เกลี้ยงเข้าไปเรื่อยๆ เอากระดาศทราย เบอร์ ๐ มาถู ถูเบาๆ คนเดียว นั่งอยู่ มันก็เลยเกลี้ยง เอามือลูบได้สบาย ไม่มีอะไร ติดขัดข้องกับมือ เปรียบเทียบกับสติปัญญากำจัดกิเลสอยู่ในจิตใจของพวกเราตาม ขั้นตอน กิเลสมันหยาบเราก็ใช้ปัญญาหยาบๆ ขู้เช็ดเอาจริงจิงกับมัน กิเลสอย่างกลาง





เราก็ใช้ศิลปปราบปราม กิเลสละเอียดลงมาเรื่อยเราก็ใช้สมาธิ ให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตใจสงบเป็นสมาธิ กิเลสมันนอนอยู่ในจิตใจของพวกเรา ก็ใช้สติปัญญาส่องเข้าไปดู จิตของพวกเรา กิเลสมันฝังอยู่ที่นี่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ละเอียด เราก็ดู เข้าไป เพื่อจะไปแก้ไขกิเลสละเอียดตามขั้นตอน ก็เหมือนเราใช้กระดาษทรายมาขัดมาถู คนเดียว ขัดถูอะไร ขัดถูขัดเกลากิเลสในจิตใจของตน จึงว่ามาอยู่วัด มาวัดจิตวัดใจ ของตนเองนี้ มาปฏิบัติวัดดูจิตใจของพวกเรา

นี่เราปฏิบัติกันอยู่อย่างนี้ เพื่อจะกำจัดกิเลสละเอียดก็คือปัญญาก็ต้องละเอียด เหมือนกับเครื่องมือตั้งแต่เริ่มต้นทำไม้สักตอนนั้นนะ เครื่องมือที่จะทำความสะอาดตาม ขั้นตอนเป็นลำดับลงมาจนไม้นั้นเกลี้ยงเกลา สติปัญญาของพวกเราก็กี่เหมือนกัน เมื่อ กิเลสละเอียด ปัญญาก็ต้องละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ดูส่องเข้าไปเรื่อยๆ เหมือนคนตาดี คนตาดีนี่เขาก็จะดูได้ คนตาไม่ดีก็ เออ..ว่ามันเกลี้ยงแล้ว แต่คนตาดีมาดู เห็นไม่เกลี้ยง ก็คือปัญญาเหมือนคนตาดี จะว่าไม้นั้นเกลี้ยงจนไม่มีที่จะทำแล้ว กิเลสมันหมด ปัญญา มันละเอียดกว่ากิเลส จนสามารถค้นคว้ากิเลสอยู่ในจิตใจของตนเอง ชำระจนบริสุทธิ์ เราจึงจะบริสุทธิ์ ไม้นั้นก็สวยตามเลยทีเดียวนะ ถ้าไม้นั้นจะเอาไปทำอะไร ไปทำเสาบ้าน มันขัดกระดาษทรายเบอร์ ๐ แล้ว มันเกลี้ยง มันสวย

ฉันใดก็ดี จิตใจของบุคคลที่มีธรรม ถ้ากำจัดกิเลสหมด จิตใจก็ย่อมมีความสุข อยู่ สบายเยือกเย็นอยู่ ไม่มีความทุกข์อะไรเกิดขึ้นแก่เขา ตรงนี้เราจะทำอย่างไรกัน เรา ปฏิบัติกันก็ต้องขัดเกลากิเลสในจิตใจของตนให้หมดสิ้น เรียกว่า จิตใจบริสุทธิ์ จิตใจ สะอาด จิตใจผ่องใส จิตใจเยือกเย็น จิตใจไม่มีพิษมีภัย มีที่พึ่งคือธรรมะที่พวกเรา ปราบปรามกันอยู่ ตั้งใจกันอยู่เดี๋ยวนี้ นี่แหละ การที่พวกเราฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกเรา อยู่เดี๋ยวนี้ ก็ต้องการเพื่อจะชำระกิเลสตามขั้นตอนเป็นระดับๆ กิเลสหายาก็ใช้ปัญญา หายไป กิเลสอย่างกลางก็ใช้ปัญญาอย่างกลาง กิเลสละเอียดก็ใช้ปัญญาละเอียด ติดตาม แก้ไขกันอยู่ตลอด เพื่อจะให้มันสิ้นสุดลงไปได้



บัดนี้ ผู้ใดแก้ไขกิเลสในจิตใจของตนเองได้ไปถึงที่ไหน ก็ย่อมรู้ได้ด้วยตนเองว่า ตนเองแก้ไขได้แค่ไหน เหมือนเขาเรียนเขาศึกษาวิชาความรู้นี้ เขาจบชั้นไหน ม.ไหน ในวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย ขึ้นตอนใด เขาย่อมรู้ ย่อมเข้าใจว่าเขาจบอะไร ฉันใดก็ดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน ย่อมรู้ว่าตนเองละกิเลสได้แค่ไหน มีสติปัญญาได้แค่ไหน ตนเองมีความสุขแค่ไหน ย่อมรู้ย่อมเข้าใจได้ด้วยตนเอง จึงว่าวิญญูชนรู้ด้วยเฉพาะตัว แก้ไข ด้วยเฉพาะตัว แล้วจะเห็น

ตรงนี้แหละ การกำจัดกิเลสภายในจิต พวกเราท่านทั้งหลาย เราก็ไม่ทอดทิ้ง ให้พากันตั้งจิตตั้งใจฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้อยู่กับตนกับตัว เรามานั่งอยู่ที่นี่ อย่าให้ จิตไปยุ่งกับทางบ้านทางช่องที่ไหน ทั้งมันไปหมดก่อน ให้จิตมันนิ่งมันสงบก่อน เราจะ เกิดสติปัญญา พินิจพิจารณาดูกิเลสภายในจิตของตน แล้วก็ชำระกิเลสไปตามขั้นตอน ดังได้กล่าวมานี้ เพื่อจะให้ตนเองนี้มีธรรมะเป็นที่พึ่งของตน

หาอุบายแก้ไขกิเลสในใจตนเอง

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ณ บัดนี้ มาถึงกาลสมัยที่พวกเราจะได้ฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อจะได้พากันนำข้อธรรมะไปประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัด ดัดแปลงแก้ไข ปรับปรุงพัฒนาจิตใจของพวกเรา ให้เจริญรุ่งเรืองขึ้นไป ได้รับความสุขทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน ทุกคนมีความปรารถนาอยากได้แต่ความสุขทั่วหน้า

การที่พวกเรามีความปรารถนาอยู่ เรามีความตั้งใจอยู่ เรามีการปฏิบัติฝึกหัดอบรมตนเองอยู่ ไม่วันใดวันหนึ่งเราก็อมรู้เรื่องสังขารของจริงให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเองได้ การดำเนินความพากเพียรของพวกเราไม่ได้ย่อหย่อน ไม่ได้ปล่อยปละละเลย ไม่ได้ละทิ้งในการปฏิบัตินั้น มันก็จะทำให้พวกเรานี้ได้เกิดสติปัญญา นำพาวิถีชีวิตของพวกเรานั้นไปในทางที่ถูกต้อง ตามทำนองคลองธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พวกเราท่านทั้งหลาย บุคคลเราเกิดมาด้วยอำนาจของกรรม เมื่อเกิดขึ้นมาด้วยกรรมแล้ว เราก็จะมาสร้างกรรม สร้างคุณงามความดี สร้างกรรมดีให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตน เพราะจุดมุ่งหมายของทุกคน คืออยากพยุ่ง พยุ่งตนเองให้เจริญรุ่งเรืองขึ้นไปไม่อยาก



ตกต่ำ อยากนำตนให้พ้น ก้าวล่วงทุกข์ไปตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จุดประสงค์ของพวกเราเหมือนกัน เราก็กวักกันสร้างสติปัญญาของพวกเรา เพราะสติปัญญานี้เป็นดาบเป็นดาบที่จะฟาดฟันกิเลสทั้งหลายที่มีอยู่ในจิตใจของพวกเราให้ย่อยยับ บุคคลเหล่านั้นก็ย่อมมีเหมือนกัน แต่จะมีมากมีน้อยต่างกันคือกิเลส ความโลภ ความโกรธ และความหลง แล้วแต่บุคคลใดที่จะมีสติปัญญาปลดปล่อยแก้ไขความโลภะที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน และความโทสะ ความรุ่มร้อนของจิตใจ ก็จะทำให้วิธีแก้ไขให้จิตใจนั้นเยือกเย็น แล้วก็ฝึกสติปัญญาของตนให้แก่กล้าและรู้หนทางที่จะแก้ไขความหลงของตนเอง คือโมหะ พวกเราพากันประพฤติปฏิบัติอยู่ก็ย่อมมีโอกาสมีการประพฤติปฏิบัติ เพราะเรายังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ล่วงลับดับไป เราก็กวักกันตั้งดวงเอาคุณงามความดี นี้ เราสร้างสมอบรมเพิ่มพูนบุญบารมีของตน กิเลสทั้งหลายมีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นของที่ติดอยู่ในจิตใจ เป็นอุปนิสัยนอนอยู่ในจิตใจของสัตว์โลกทั้งหลาย

แม้พวกเราสร้างสมอบรมมาตั้งแต่หลายภพหลายชาติ แต่ก็ยังไม่สามารถตัดกิเลสให้ขาดจากดวงใจ หรือไม่สามารถจะแยกจิตใจของเราออกจากกิเลส เพราะพวกเรายังขาดสติปัญญา จิตใจของพวกเรายังหลงอยู่ สิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้เรานี้มาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ไม่พ้นจากชาติ ชรา พยาธิ มรณะ กันดาร พ้นไปไม่ได้ จึงวนไปเวียนมาอยู่ การวนไปเวียนมาแต่ละภพแต่ละชาตินั้น ก็ทำให้พวกเราทุกคนนั้นพากันทุกข์มาทุกภพทุกชาติ เตือนร้อนมาทุกภพทุกชาติ เพราะเราตัดกิเลสไม่ขาดนั่นเอง เราจึงไม่พ้นทุกข์

แต่อย่างไรก็ตาม ชีวิตของพวกเรามีอยู่ เป็นชีวิตที่มีกำไร ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนเพื่อนของพวกเรานั้น ทั้งพระภิกษุสามเณรก็ดี ก็มีหลายท่านหลายองค์มรณภาพไป ก็เรียกว่าการทำความดีของท่านก็ถึงที่นั่นก็หมดไป ท่านคณะศรัทธาญาติโยมท่านสาธุชนทั้งหลายก็เหมือนกัน ญาติพี่น้องๆ ของคณะศรัทธาญาติโยมนั้นก็พากันล่วงลับดับไปด้วยนานาต่างๆ ด้วยเผลอด้วยแกล้งมี ด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็มี ก็เสียหายไปกันมาก พวกนั้นก็เรียกว่าทำบุญทำบารมีหมด ตามภาษาเมืองเหนือพวกเราว่า เสียบุญเสียกรรม เพราะบารมีไม่ได้ทำ บุญก็ไม่ได้ทำ ระยะเวลาที่เราตายนั้น อันนี้พวกเราท่านทั้งหลาย เพื่อน



พวกเราหนีจากพวกเราไป เขาก็ได้แค่นั้น แต่พวกเรานี้ยังมีชีวิตอยู่ด้วยกัน เรายังมีโอกาที่จะสร้างคุณงามความดีให้ได้มากที่สุด トラบชีวิตของเรายังมีอยู่

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสั่งสอนไว้ไม่ให้มีความประมาทในชีวิตว่า ชีวิตของคนเรานี้ดำเนินไปเรื่อยๆ ดำเนินไปหาทางสิ้นสุดก็คือ ความแก่ เจ็บ ตาย เป็นที่สุดของชีวิต คนเราทุกคนย่อมเป็นอย่างนั้นแน่นอน ให้พวกเรานั้นพยายามสนใจของพวกเราที่หลงอยู่ให้รู้ว่า สังขารร่างกายของพวกเรานั้นไม่เป็นสิ่งที่จะไว้ใจได้ว่า เราจะยืนยาวนานไปได้กี่วัน กี่เดือน กี่ปี เราไม่ต้องไว้ใจเขาเพราะเป็นของที่ไม่แน่นอน ก็เรียกว่าของที่ไม่เที่ยง ไม่นานไม่นานอยู่ตลอด แต่ความแตกสลายและความตายของรูปร่างกายนั้นเป็นสิ่งที่แน่นอนว่า ทุกคนเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องไปจุดเดียวกัน แต่จะไปช้าไปเร็ว ไปวันไหน เดือนไหน ปีใด เป็นเรื่องของบุญกรรมแต่ละบุคคลที่ได้สร้างสมอบรมเอาไว้

ดังนั้น พวกเราควรที่จะใส่ใจให้รู้ว่า ชีวิตเป็นอย่างนี้ เมื่อชีวิตเป็นอย่างนี้แล้ว เราแน่ใจว่าเป็นอย่างนี้จริง เราก็เลยพากันขยันหมั่นเพียร พากันประพฤติปฏิบัติ ทั้งฝึกหัดการทำบุญทำกุศล ทั้งไหว้พระสวดมนต์ อีกทั้งพากันรักษาศีล แม้นอกพรรษาก็ตาม ก็พากันนั่งเจริญเมตตาภาวนา ไหว้พระนบธรรม ให้จิตใจของเรานั้นตั้งมั่นอยู่ในรสพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คือรู้ในธรรมะว่าพระพุทธองค์ทรงสอนธรรมที่ควรรู้ควรเห็น ตรงตามเห็นได้จริง ไม่ใช่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนธรรมที่บุคคลจะไม่มองเห็นได้ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนสิ่งที่จะพอพิจารณาตรงตาม เห็นได้จริงตามเหตุตามผล พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระธรรมเกิดจากเหตุ ดับเพราะเหตุ ถ้าไม่มีเหตุ ผลก็ไม่มี เมื่อทุกคนเชื่อมั่นเรื่องอย่างนี้ ก็เรียกว่าคนนั้นเชื่อด้วยอำนาจของกรรม และเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ตรัสเทศนาเอาไว้ โปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้ลืมหูลืมตาอ้าปากขึ้นมา ให้เข้าใจในเรื่องนี้ เพื่อจะให้สัตว์โลกทั้งหลายได้ข้ามขึ้นเบิกบานเพราะเห็นธรรมะ เห็นของจริงเกิดขึ้น ดังครูบาอาจารย์ของพวกเรา หลวงปู่



ทั้งหลายท่านพากันบำเพ็ญภาวนามาทุกภพทุกชาติ บำเพ็ญมาเรื่อยๆ ในชาตินี้ท่านก็บำเพ็ญจริงๆ เติบจนกรม นั่งเจริญเมตตาภาวนา ฝึกฝนอบรมจริง เมื่อบุคคลที่ปฏิบัติจริงก็ย่อมเห็นจริงในสัจธรรม ปฏิบัติจริงก็จะเห็นจริงในของจริงที่มีอยู่ปรากฏกับโลก

ทีนี้ พวกเรานั้นพากันศึกษาโลกไม่จบ เราก็พ้นโลกไปไม่ได้ เราก็ศึกษาทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้พวกเราเกิดมีกิเลส ทะเยอทะยานอยากอยู่ทั้งหลายในโลกนี้ ก็เป็นวัตถุอยู่กับโลก เขาก็อยู่กับโลกของเขา แต่พวกเราเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็มาหลงโลกเฉยๆ มาหลงเขา เขาก็อยู่ของเขาเอง ตรงนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดด้วยกันทุกคนทุกท่าน พระภิกษุสามเณรก็ดี แล้วเราพากันมาหลงทำไม ถ้าโลกมันก็อยู่ของมัน ทำไมเราจึงมาหลงโลกอย่างนี้ เมื่อเราพิจารณาพิจารณาดูให้ดีให้ถี่ถ้วนแล้ว เราก็จะค่อยรู้ค่อยเห็นค่อยเข้าใจได้ เพราะเรามีอาวุธ เราสร้างอาวุธให้เกิดให้มีขึ้น คือสมาธิอาวุธ ฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้สงบ หนักแน่น มั่นคง ให้มีหลักมีฐาน มีที่ตั้งมั่นคง เมื่อเรามีหลักฐานมั่นคงแล้ว เราจะได้พิจารณาในการต่อสู้ หรือพิจารณาในการแก้ไข เหมือนนักรบจะแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ อันเกิดขึ้นแต่ข้าศึกทั้งหลายมารบ การที่พวกเราจะรบกับข้าศึก คือกิเลส กิเลสเขาก็ไม่มีตัวมีตนอะไร จิตใจก็ไม่มีตนมีตัว สติปัญญาก็ไม่มีตนมีตัว แต่แยกออกเป็นคนละอย่าง สติปัญญาที่สามารถที่จะรู้ รู้ทั้งจิต รู้ทั้งอารมณ์เกิดขึ้นภายในจิต อารมณ์ใดเป็นราคะเป็นกิเลสก็จะรู้ได้ อารมณ์อะไรเป็นโทสะเป็นกิเลสก็จะรู้ได้ อารมณ์อะไรเป็นโมหะหลงไหลไปในทางที่ผิดให้เกิดพิษภัยได้รับความทุกข์ก็สามารถที่จะรู้ได้ด้วยสติปัญญา ปัญญานั้นเหมือนกับไฟฉาย เมื่อเรามีไฟฉาย ถ่านก็ดี สวิตช์ก็ดี เมื่อหากเราเดินไปในที่มืดเราสามารถที่จะฉายไฟฉายออกดูในที่มืด ก็จะได้เห็นภาพต่างๆ เห็นอันตรายต่างๆ ได้อยู่ในที่มืดนั้น ฉันทิดก็ดี สติปัญญาของพวกเราก็เหมือนกัน สามารถจะรู้เรื่องราวอารมณ์ของกิเลส ทั้งราคะ โทสะ และโมหะ เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองได้ ด้วยสติปัญญาก็จะรู้ได้ ก็จะได้แก้ไข แก้ไขกิเลสทั้งหลายเหล่านั้นออกจากจิตใจของตน หรือเราฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้ดีตัวออกห่าง ไม่เข้าไปใกล้



ถ้ากิเลสทั้งหลายมีอยู่ในโลกนี้ เมื่อเราอยู่กับโลกก็ดี เราก็มาศึกษาว่า เราอยู่กับโลกได้ อยู่กันอย่างไร เราอยู่ในความควบคุมดูแลของกิเลส หรือเราได้เป็นนายกิเลส หรือเราเป็นทาสของกิเลส เราก็จะพินิจพิจารณาดูได้ด้วยตนเองว่า เราแพ้กิเลสหรือว่า จะชนะกิเลส เดียวนี้ส่วนมากเราก็ต้องแพ้ แพ้ เราก็จึงหลง โลภะเกิดขึ้น เราแพ้เรา จึงมีโทษะหงุดหงิดเกิดขึ้น เราแพ้กิเลสก็จึงมีโมหะความลุ่มหลง ก็ถูกกรรมของกิเลส หลอกหลวง ทำให้จิตของพวกเรานั้นหลงไหลไปตามกระแสของกิเลสต่างๆ นั้นไป

พวกเราท่านทั้งหลาย การที่พวกเราศึกษาเรื่องธรรมปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เรา จะฝึกหัดในชีวิตของเรา ถ้าเราไม่ฝึกหัดตนเอง ใครจะฝึกหัดตัวเราได้ เราก็ต้องฝึกหัด ด้วยตนเอง ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเอาไว้ว่า *อตตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ* ตนแลเป็นที่พึ่ง ของตน เมื่อหากเราทุกคนพากันปฏิบัติอยู่ หาที่พึ่งของตนเองอยู่ เราก็ต้องอาศัยตนเอง เมื่อเราจะเดินจงกรมก็ดี เราทำความเพียรของเรานั้น เมื่อเรานั่งเจริญเมตตาภาวนาก็ดี ที่ตนเองกำลังทำความเพียรอยู่ทั้งยืน เดิน นั่ง นอนก็ดี เราไม่ได้ประมาท เราขวนขวาย เราพยายามอยู่ มีความพากความเพียรอยู่ เรียกว่าเรานั้นเป็นคนไม่ประมาท มีความ ตั้งใจอยู่

เมื่อบุคคลมีความตั้งใจ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ก็ย่อมรู้ย่อมเห็นสังขารปรากฏขึ้นมา ได้ไม่มากนักน้อย ก็ถือว่าเรานี้มีตาบ เรามีตาบ มีสติปัญญาดี ได้ผล คมดีแล้วเราสามารถ ที่จะฟาดฟันทำลายกิเลสด้วยสติปัญญาของพวกเรา เหตุฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นแสงสว่าง สมกับภาษิตที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า *นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา* แสงสว่างเสมอด้วย ปัญญาไม่มี แสงสว่างไฟฟ้าไฟฉายก็ดี มันก็พอมองเห็นบ้างที่มันมืด พอมองเห็นแค่นั้น แต่แสงสว่างด้วยปัญญานั้น สามารถยังลึกเข้าไปดูกิเลสที่มันนอนอยู่ในจิตใจ คือความ โลภ ความโกรธ ความหลงนั้น สามารถที่จะรู้ได้ด้วยสติปัญญา แม้กิเลสจะอยู่ลึก หนาแน่นเพียงใด จะหลบหลีกลืออยู่ที่ไหน อยู่ในจิตใจของตนเอง สติปัญญานั้นย่อม แทะทะลุปรุโปร่งเข้าไป เข้าไปดูจนได้



คนที่มีสติปัญญาเหมือนบุคคลจะเข้าในบ้านในช่อง หรือเข้าที่ใดที่หนึ่ง เมื่อเขามีสติปัญญาพร้อมแล้ว เขาก็หาวิธีที่จะเจาะ วิธีที่จะทำลายในสิ่งที่กีดขวางนั้นออก แล้วเขาก็จะเข้าไปในบ้านได้ ฉันทใดก็ดี บุคคลมีสติปัญญา ก็เลสมันนอนอยู่ในจิตใจของพวกเรา มันหุ้มมันห่อเป็นอวิชชาอยู่ สติปัญญาของพวกเรานั้นจะหาวิธีรอบด้าน หาวิธีแก้ไข หาวิธีลบละ หาวิธีปล่อยวางออกไปด้วยสติปัญญาเองกันทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนเอาไว้ จะมีดที่ไหน ในที่มีดก็สามารถจะทำให้มันมีดให้มันรู้ได้ ให้มันสว่างขึ้นมาได้ เหมือนเรามีไฟฟ้าไฟฉายในที่มืดทั่วป่านั้นเอง เหตุที่มีดอยู่ในจิตใจของพวกเรา เป็นราคะ ราคะอยู่ในจิตใจของพวกเรา แต่สิ่งเหล่านั้นก็สามารถที่จะรู้ได้ด้วยสติปัญญาเหมือนกัน แทะเข้าไป ส่องเข้าไป ดูเข้าไป เรียกว่าตรวจตราวิเคราะห์วิจารณ์เข้าไปก็สามารถที่จะเห็นได้ เห็นรากเหง้าเค้ามูลของกิเลสที่มันเป็นเหตุให้พวกเราทุกข์อยู่ทุกวันทุกเวลา

พวกเราท่านทั้งหลาย เราไม่ได้ถอยหลัง เรามีความตั้งใจอยู่ ปฏิบัติอยู่ ทั้งพระภิกษุสามเณรก็ดี จะไปอยู่ที่ไหนๆ ก็มีความตั้งใจอยู่ อย่างที่เราปฏิบัติกันอยู่เดี๋ยวนี้ เราก็มีความตั้งใจอยู่ด้วยกันทุกคน ความตั้งใจมีที่ไหน ความเพียรมีที่ไหน ความสำเร็จก็มีที่นั่น พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเอาไว้อย่างนี้ เมื่อเราเชื่อมั่นอย่างนี้ เราต้องมีความพากเพียรความพยายามอยู่ ความเพียรของเราที่ใช้สติปัญญานั้น สอดส่องมองเข้าไปดูหน้าตาของกิเลส สอดส่องมองเข้าไปดูจิตใจของพวกเรา ความเคลื่อนไหวจิตใจไปตามกระแสของอารมณ์ต่างๆ ทั้งอารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด อารมณ์รัก อารมณ์ชิง อารมณ์หลงเพลิดเพลิดต่างๆ นั้นก็ดูเข้าไป ดูเข้าไปอยู่ตลอดเวลา ว่าอันนี้มันเป็นราคะ หรือจิตใจไปทางที่โลก โลภะจะเกิดขึ้นและก็ควรที่จะรู้ได้ด้วยตนเอง ตอนนี้อารมณ์ของเราเสวยอารมณ์อยู่ในโทสะ เราหงุดหงิดก็ไม่สบาย ก็จะมีอารมณ์โกรธ ความเกลียด ความอิจฉาเกิดขึ้นภายในจิตใจ เราก็สามารถที่จะรู้ได้ด้วยตนเองอีกเหมือนกัน ที่นี้ โมหะคือจิตใจของพวกเราลุ่มหลงอะไร หลงไหลไปในอะไรต่างๆ หลงจนไม่เข้าใจว่าลืมหืมตัวเองไป หลงวัตถุสมบัติทั้งหลายก็ดี เมื่อหากเรารู้เรื่องอย่างนี้แล้วก็รู้ว่าเราหลง ถ้ารู้ว่าเราหลง เราก็ต้องมีวิธีแก้ไขได้ เพราะมันจะเข้าใจด้วยเป็นผู้มีสติปัญญานั้นเอง



ตรงนี้แหละ สติปัญญาจึงเป็นเลิศ เป็นไฟฉายเครื่องส่องแสงสว่างอันเป็นเลิศ ท่านจึงว่าธรรมะเป็นของที่แหลมคมมากที่สุด ทำไมจึงว่าธรรมะเป็นของที่แหลมคม ปัญญาก็เป็นของที่แหลมคม ธรรมะก็คือกิเลส กิเลสมันละเอียดยับยั้งไป กิเลสอย่างหยาบขับไล่ไปแล้ว กิเลสอย่างกลางก็ยังขับไล่ด้วยศีล กิเลสอย่างละเอียดก็กำจัดด้วยสมาธิปัญญา เมื่อจิตมีสมาธิแล้วก็ใช้ปัญญา ต้องใช้ปัญญาละเอียดลออเหมาะสมกับกิเลสจึงจะแก้ไขกิเลสได้ อยู่ในใจของตนจึงว่าเป็นของที่แหลมคม อันว่าของที่แหลมคมนี้ มันปัก มันเสียบ มันแทงอะไร มันทะลุปรุโปร่งไป ปัญญาก็ฉนั้น

เหตุฉะนั้น เมื่อเรามาคิดดูแล้ว สติปัญญาของพวกเรานั้น ถ้าหากพวกเราเอาไปนึกคิดอะไร ดูอะไรอยู่ในขวด ในช่องที่หุ้มห่อเอาไว้หมด ก็สามารถที่จะส่องเข้าไปดูได้ด้วยสติปัญญา เข้าไปดูได้ เข้าไปส่องดูได้ และรู้เรื่องสิ่งนั้นได้ ว่าสิ่งที่เราดูนั้นคืออะไร เป็นธาตุอะไร ธาตุดิน ธาตุน้ำ หรือธาตุไฟ หรือธาตุลม นั่นละ เขาจะรู้ในสิ่งเหล่านั้น

เมื่อเราพากันพิจารณาแล้ว วัตถุธรรมทั้งหลายเป็นกิเลสกันทั้งนั้นแหละ ถ้าเราคิด เป็นสิ่งที่เราหามาได้ด้วยกิเลส จึงทำให้พวกเราหลงวัตถุทั้งหลาย ก็เป็นเรื่องของกิเลส ทีนี้สิ่งที่เป็นกิเลสทั้งหลายนั้น ถ้าหากพวกเราไม่มีสติปัญญาจริงๆ เราก็แก้ไขไม่ได้ ถ้าเราเคยแก้ไขอย่างหยาบได้ อย่างกลางได้ แต่ก็ยังมีอย่างละเอียดอยู่ในจิตใจของพวกเรา กิเลสที่ละเอียดเป็นอนุสัยอยู่ในจิตใจของพวกเรานั้น จะรู้ได้ก็คือสติปัญญา พินิจพิจารณา ก็จะได้รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจของตนเอง อารมณ์เกิดขึ้นทุกขณะดับไปทุกขณะนั้น ก็จะเข้าใจได้ด้วยตนเอง คนอื่นไม่รู้ไม่เข้าใจ เป็นเรื่องของตนเอง เป็นคนเข้าใจว่าตนเองรู้ ถ้าตนเองไม่รู้ก็ยอมเข้าใจว่าตนเองยังไม่รู้ ถ้าตนเองรู้ก็ยอมเข้าใจว่าตนเองนี้รู้ เหมือนพวกเราไปสัมผัสความร้อนนี้แหละ ถ้าเราไปอยู่ที่ร้อน เราสัมผัส เราก็ยอมรู้ได้ด้วยตนเองว่ามันร้อนอย่างไร เราไปอยู่ในที่มันหนาว เราก็ยอมรู้ได้ด้วยตนเองว่ามันหนาวมันเป็นอย่างไร ทีนี้เราอยู่ในที่ที่มันกระหาย เราก็รู้จักว่ามันกระหายน้ำนี้มันทุกข์อย่างไร มันหงุดหงิดอย่างไร บัดนี้ เราหิวข้าว หิวอาหารการกิน เราก็ยอมรู้ได้ด้วย



ตนเองว่า เราหิวข้าวนี้มันเป็นอย่างไร ตรงนี้แหละ รู้ได้ด้วยตนเอง บุคคลใดบางคนรู้ แล้วคนอื่นก็ยังไม่รู้ ก็คือการบรรลุธรรม การเห็นธรรม การใช้สติปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง ต่างกัน เฉลียวฉลาดต่างกันนั่นเอง ถ้าบุคคลมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดแหลมคม จึงสามารถแทงทะลุปรุโปร่ง เข้าไปดูหน้าตาของกิเลสที่มันนอนอยู่ในจิตใจของพวกเราได้ ก็ต้องอาศัยสติปัญญานั้นเอง

ตรงนี้แหละที่เราปฏิบัติกันอยู่ เราควรที่จะศึกษาให้รู้ว่า ความทุกข์จะเกิดขึ้น ภายในจิตใจของตนเองนั้น เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีไหน มาตั้งอยู่อย่างไร และจะดับไปอย่างไร ตราบใดที่เรายังไม่พ้นทุกข์ อารมณ์ที่เป็นกิเลสทั้งหลายมันก็ย่อมเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ เกิดขึ้น มากี่ดับไป เกิดขึ้นมากี่ดับไป จะเป็นอยู่อย่างนี้แหละ แต่ทางที่ดีของพวกเราก็คือ เรา จะศึกษาให้รู้เท่านั้นเอง เขาเป็นอยู่อย่างนี้แหละ ความทะเยอทะยานอยาก เขาเป็นอยู่ อย่างนี้แหละ ก็ปล่อยเขาไว้ตามที่เขาอยาก เขาอยากแล้วมันทุกข์เรารู้ สิ่งนี้ก็สั่งสอน จิตของพวกเราที่อาศัยกิเลสว่า อยากแล้วมันทุกข์นะ อยากชนิดนี้มันทำให้เกิดทุกข์นะ เมื่อจิตใจของพวกเรารู้ เขาก็ย่อมวางเฉย วางเฉยก็ทำให้เกิดความสบายขึ้น สงบมากขึ้น ไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ การฝึกฝนอบรมจิตใจจึงเป็นจุดที่สำคัญที่สุดในชีวิตของพวกเรา พวกเราก็คควรตั้งใจฝึกฝนอบรมเพื่อจะให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเอง เป็นคุณงามความดีของ ตน เราทุกคนเป็นคนที่ไม่ประมาทแล้วในชีวิต เราพยายามที่จะกำจัดสิ่งที่มีพิษมีภัยให้ มันสิ้นไปจากใจของพวกเรา ตราบใดที่ใจของพวกเราไม่ได้เกิดความร่วมมือเป็นสุข ยังมี กิเลสอยู่ เราก็คพยายามมีความ پاکความเพียร ศึกษาหาหนทางที่จะแก้ไขอยู่ตลอด ทุกคนมันมีความโลภ ความโกรธ ความหลง มันมีเหมือนกัน แต่บัดนี้เราใช้สติปัญญา ของพวกเรานั้น จะกำจัดความโกรธ ความโลภ ความหลง สิ่งนั้นแหละ รู้เป็นของจริงว่า สิ่งที่เราหลงนี้มันอยู่กับโลก ทำไมเรามาเป็นอย่างนี้ จะได้เตือนตัวเอง จิตใจของพวกเรา ทำไมมันเป็นอย่างนี้ ทำไมมาหลงเรื่องอย่างนี้ เราก็คได้สั่งสอนและตักเตือนแนะนำ จิตใจของพวกเรา เมื่อใจของพวกเรารู้เท่านั้น เขาก็จะละจะปล่อยวางของเขาเอง



พวกเราท่านทั้งหลาย การปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของเรา ต้องพยายามฝึกหัดดัดแปลงแก้ไข ในพรชานอกพรชาก็ดี พระณรรทั้งหลาย ญาติโยมอยู่ในบ้านในช่องมีโอกาสนั่งเจริญเมตตาภาวนา ไหว้พระนบธรรม ตั้งจิตตั้งใจอยู่ เดียวก็จะได้เห็นธรรม เพราะสมัยครั้งพุทธกาลนั้น คณะศรัทธาญาติโยมทั้งหลาย อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ทำไมจึงบรรลุธรรมได้ง่าย ทำไมจึงมีดวงตาเห็นธรรมได้ง่าย ก็เพราะบุญบารมีเคยสร้างสมอบรมมาไว้แต่ชาติปางก่อนนั้นหนึ่ง สอง ผู้ที่จะเห็นธรรมได้ง่ายก็คือคนมีความ پاکความเพียรอยู่ ไม่ได้ปล่อยปละละเลยในความ پاکความเพียรของตน นี่ที่คนจะเห็นธรรม

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย เรามีการพยายามทำอยู่ก็เรียกว่าเราสามารถที่จะเห็นได้ ถ้าไม่เห็นในระยะใกล้ก็อีกอนาคตไปก็คงจะเห็น เมื่อเราเห็นนั้นแหละ เราก็สามารถจัดตนเองได้ว่า ตนเองบรรลุขั้นไหน ศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติธรรมมาได้ขั้นไหน ฝึกฝนอบรมจิตใจของเรายังไร จึงเกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้แค่ไหน จิตใจของพวกเราอดทนต่อความโลภ โกรธ หลงแค่ไหน อันนี้จะรู้ได้ด้วยตนเองว่าตนเองนี้ได้อะไร ได้มีความอดทนอะไร ได้แก้ไขอะไร แล้วก็จะเข้าใจว่าตนเองแก้ไขได้ ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าแก้ไขได้ปรับปรุงพัฒนาได้ บุคคลก็ย่อมมีความสุขใจ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน บุคคลมีความเพียรที่บรรลุธรรมในสมัยครั้งพุทธกาลนั้นทำไมบรรลุธรรมได้ง่าย ก็คือเขาทำจริงนั่นเอง ทำจริงๆ จังๆ ปฏิบัติจริงๆ จังๆ ไม่ปล่อยปละละเลยในความเพียรของตนนั้นหนึ่ง หรือบุญบารมีเก่าเขาก็ดีเป็นพื้นฐานช่วยสนับสนุนอีก ความเพียรใหม่เขามีความตั้งใจ มีขันติอดทนอยู่ ต่อสู้อยู่ ปฏิบัติอยู่ เอาไปเอามาบุคคลที่มีความเพียรก็เลยสามารถบรรลุธรรมได้ เข้าใจในธรรมแจ้งชัดได้ ก็พ้นจากความทุกข์ไปได้เป็นขั้นตอน

ขั้นตอนของพระโสดาบันบุคคล คือละสักกายทิฏฐิ - ความเห็นผิดว่ารูปร่างกายเป็นตน วิภิจิฉา - ความลังเลสงสัยในบุญในบาป ในคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ไม่สงสัย สิ้นพตปราคาส - ก็ไม่ลวงศีลของตนเองว่าศีลของตนนี้ดีหรือไม่ดีนั้น ก็ไม่สงสัย ถ้าละสังโยชน์ ๓ นี้ได้ ท่านจึงกล่าวได้ว่าเป็นบุคคลที่บรรลุธรรม คือได้ดวงตาเห็นธรรม เข้าใจในบุญในบาป หายสงสัย ตรงนี้แหละ



ขั้นตอนพระสัททาคามีก็ละความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบางจากจิตใจ อันนี้ท่านก็ขัดเกลากิเลสออกจากจิตใจของท่าน ความโลภ โลภะแต่ก่อนมันอยากได้มาก มาก มาก อยากเอาหมดบ้านหมดเมือง อยากเป็นเจ้าโลก ที่นี้เราปฏิบัติไป มันก็ลดลงไป มันจะเอาไปที่ไหนมากมาย พื้นที่ดินในโลกนี้ ของในโลกนี้มันจะหาบหาไปทีไหน มันก็ถูกสติปัญญาตัดเตือนจิตใจ จิตใจก็ถอย เอาเท่าไร คิดเท่าไร มันก็ยังทุกข์เกิดขึ้น แล้วมันก็ยอมรู้ ย่อมเข้าใจเกิดขึ้นเรื่อยอย่างนี้ มันเริ่มอย่างนี้แล้ว มันก็ค่อยลดละของมัน โอ๊ย..มันเกินไปมันก็เกิดทุกข์ มันก็ค่อยลดละลงไป ความโลภ โลภะก็มีน้อยลงไป ก็เบาบางลงไป

ความโกรธก็เหมือนกัน แต่ก่อนโกรธเก่ง อะไรก็โกรธอะไรก็เกลียดอยู่ตลอด ผีคนอบรมไป ความโกรธมันคืออะไร มีประโยชน์อย่างไรบ้าง เอาไปเอามันไม่มีประโยชน์ พอสติปัญญารู้ สติก็สอนจิตว่า เอ้อ..มันไม่มีประโยชน์อะไรนะ เธอคิดแล้วมันโกรธ แล้วมันเกิดทุกข์ หงุดหงิดเท่าไรมันก็ยังเกิดทุกข์ พอเขารู้แล้วนะ ความโกรธก็เบาบางลงไปถ้ายังไม่หมด

ที่นี้ความหลง เคยหลงสิ่งนั้นสิ่งนี้มากมายหลายสิ่งหลายอย่าง วัตถุธาตุทั้งหลายต่างๆ ได้ผลิตได้สร้างขึ้นมาก เมื่อหากเราเจริญเมตตาภาวนาสรางสติปัญญาเกิดขึ้น ก็จะค่อยเห็นอีกเหมือนกัน โอ..หลงอันนี้ หลงมานานแล้วไม่เข้าใจ บัดนี้เข้าใจแล้วว่าเราหลงอันนี้ เราเกิดทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ เมื่อเราเข้าใจเราก็ค่อยวางสิ่งที่ทำให้จิตใจเกิดทุกข์ พอบุคคลนั้นวางเพราะบุคคลนั้นเข้าใจ ก็เลยสบายใจเกิดขึ้น ก็ปลงลง แล้วก็วางลง เหมือนเราแบกของหนักๆ อยู่บนบ่า เราก็วางภาระปลงลงเสีย เมื่อเราปลงลงแล้ว มันก็เกิดความสุข มันก็เบาที่บ่า แต่ก่อนเราแบกเราหามเอาไว้ ที่นี้เราปลดปลงลงไปแล้ว มันก็เบาบางลงมาจากจิตใจของพวกเรา จิตใจของพวกเราที่ฉลาดขึ้น เพราะเราหลงมานานแล้วเรื่องอย่างนี้ อารมณ์อย่างนี้ทำให้เราทุกข์มานานอย่างนี้ ก็เลยพอเข้าใจ ถ้ารู้จักปล่อยรู้จักวาง บุคคลนั้นก็เลยเกิดความสุขความสบายขึ้น



อันนี้แหละเป็นเรื่องการปฏิบัติของพวกเรา อย่าไปคิดหัวนโหวะไรว่าเราจะไม่เห็นอะไร ปฏิบัติไป ปฏิบัติไป มันก็จะเข้าใจไปเรื่อยๆ ไม่ใช่จะเข้าใจง่ายๆ แต่ก็ขอให้ทำจริงทำจัง บุคคลทำจริงทำจังก็ย่อมได้รับความสงบได้ ถ้าบุคคลไม่ทำจริงทำจังแล้วมันก็ไม่เห็นอะไรนะ เพราะไม่ทำจริง ไม่ทำจริงมันก็เลยไม่เห็นของจริง ไม่เห็นกิเลสของจริงปรากฏอยู่ในโลกนี้ก็ไม่เห็น กิเลสอยู่ใกล้ๆ ก็ไม่เห็น เหมือนกับคนตาบอด คนตาบอดถึงงูเห่าจะอยู่ใกล้ๆ มันก็ไม่เห็น ช้างหรือเสือมันจะมาทำร้าย มันก็ไม่เห็น รถมะมาเหยียบมาชน มันก็ไม่เห็น เพราะมันเป็นคนตาบอด ฉันทิดก็ดี พวกเราท่านทั้งหลาย เราตาบอดภายใน คือเราไม่มีไฟฉาย ไม่มีสติปัญญาที่จะส่องแสงเข้าไปให้เห็นสังขารก็คือเราขาดสติปัญญานั้นเอง ไม่ใช่เป็นคนตาบอด ตาบอดภายในคือสติปัญญาไม่เกิด ไม่มีขึ้น ก็ไม่สามารถที่จะดูกิเลส แก่ไขกิเลสให้หมดสิ้นไป พระสัททาคามินั้นท่านละความโลภ ความโกรธ ความหลง มันยังไม่หมดแต่มันเบาบางลงไป ก็แปลว่าบุคคลนั้นรักก็ไม่รักง่าย ๆ เกลียดก็ไม่เกลียดง่าย ๆ เป็นคนที่ฉลาด คนที่ได้สำเร็จพระสัททาคามีความโลภโลภะทั้งหลายก็ไม่เข้าง่าย ๆ ก็เลยทำให้ความโลภะนั้นเบาบางลงไปได้จากจิตใจ ท่านก็เลยเกิดสมาธิขึ้น นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญที่พวกเราจะพากันแก้ไข ถ้าหากมีโทษะก็ดี เอ้อ..เคยโกรธเคยเกลียดมา พอศึกษาเข้าไป ศึกษาเข้าไป เอ้..โกรธกันเกลียดกัน เสียเวลาเปล่าประโยชน์ เสียเวลาเฉยๆ ความโกรธก็เลยเบาบางลงไป

ความหลง แต่ก่อนเราหลงมาก หลงไหลไปหลายสิ่งหลายอย่าง ต่อมาเราศึกษาเข้าไป ศึกษาเข้าไป เราว่าเราหลง เราเสียเวลาเหมือนกัน เราหลงสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ก็ไม่ต้องเสียใจอะไร เรามาเห็นใหม่ๆ เราก็ไปใหม่ ๆ มาเห็นเฉาะๆ แก่ๆ นี่ก็ไปเฉาะๆ แก่ๆ นี่ ไปทางพ้นทุกข์ แล้วก็ไม่ได้เสียใจอะไร เมื่อเราเห็นความหลงของตนเองมาแต่ก่อนตอนนี้เราฉลาด เราจะไม่ให้ตนเองหลงอย่างนั้น นี่แหละ กิเลสมันเบาบางลงไป

ขั้นตอนพระอนาคามีนั้น คือละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ได้หมด คือ สังโยชน์ ๓ ที่พระโสดาบันละได้แล้ว และละกามราคะ - ความติดใจในกามคุณ ปฏิฆะ - ความกระทบกระทั่งในใจ รวมเป็นสังโยชน์ ๕ ที่พระอนาคามีละได้ ไม่รู้ท่านจะสุขอยู่ในระหว่างแค่ไหน เป็นพระอนาคามี





การเป็นพระอรหันต์นั้น ผู้ที่พ้นทุกข์แล้ว รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก้าวล่วงทุกข์ไปแล้ว ใครก็อยากไป คำว่าก้าวล่วงทุกข์นี้ ก็เพราะไม่อยากทุกข์ อยากพ้นเหมือนกันหมด พระภิกษุสามเณรทุกท่านทุกองค์ ท่านปฏิบัติอยู่ท่านก็อยากพ้นทุกข์หมดทุกองค์ คณะศรัทธาญาติโยมทั้งหลายก็ดี อุบาสกอุบาสิกาพากันปฏิบัติธรรม ทำคุณงามความดี ก็อยากพ้นทุกข์เหมือนกันหมด อยากไปสู่สุข นี่แหละความปรารถนาของพวกเรา ตราบใดที่พวกเราได้สำเร็จมรรคผลได้เป็นพระอรหันต์ เราจึงจะพ้นจากกองทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ชาติ ขรา พยาธิ มรณะ กันดารจะไม่เกิดมีอีก เพราะเราไม่เกิดอีกนั่นเอง คำที่ไม่เกิดอีกทุกคนก็พูดได้ แต่การที่จะทำให้ไม่เกิดอีกเป็นเรื่องที่ทำยากมากเหลือเกิน

เหตุฉะนั้น เราทุกคนไม่ต้องกลัวแล้วความตาย แต่เราก็หลีกเลี่ยงเอา เรื่องร่อเรื่อเรื่องอะไรจะมาชน เรื่องอะไรทำร้าย เราก็หลบหลีก แต่เราไม่ควรกลัว ถ้ากลัวแล้วเราก็จะตายอยู่ในวันข้างหน้านี้ เราก็จะแสวงหาแต่คุณงามความดีเอาไว้เป็นที่พึ่งของจิตใจเท่านั้น แต่มันน่ากลัวที่ความเกิดสิ เรากลัวที่จะมาเกิดอีก เพราะเราจะทุกข์อีก น่ากลัวมาก กลัวความที่จะมาเกิดใหม่อีก ถ้าเรามาเกิดใหม่อีก เราก็จะเจ็บ จะป่วย จะหิว จะกระหาย จะเดือดร้อนวุ่นวาย ทั้งร้อนทั้งหนาว ทั้งเจ็บทั้งป่วย ทั้งเฒ่าทั้งแก่ ทั้งซำรุดทรุดโทรมอยู่อย่างนี้ วุ่นวาย มันก็วุ่นวายกันอยู่ นี่มันน่ากลัว น่ากลัวความเกิด ความตายนี้ไม่น่ากลัวอะไรเพราะมันต้องตายแน่นอน แต่ความเกิด เกิดขึ้นมานี่สิ มันเกิดมากเท่าไร หลายนภพหลายชาติเท่าไร เราก็ยิ่งจะทุกข์ไปหลายนภพหลายชาติต่อไปอีก อยู่ เราจะทำกันอย่างไร จึงจะให้มันขาดไปจากดวงใจของพวกเรา ที่เราจะไม่หลงยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น เราจึงจะพากันพ้นทุกข์ เหมือนเรายึดมั่นในโลภะ ยึดมั่นในโทสะ ยึดมั่นในโมหะ หลงเป็นมิถิยาปฏิริยอยู่ หลงหนทางอยู่ เมื่อไรเราจะแก้ไขให้ถูกทางหมด เมื่อแก้ไขให้ถูกหนทาง เราจะเป็นอโลภะ อโทสะ อโมหะ คือไม่โลภะ ก็ไม่มีโทสะ ก็ไม่มีโมหะ ความหลงผิดจากทำนองคลองธรรม แล้วบุคคลนั้นก็รู้แจ้งเห็นจริง จึงจะพ้นทุกข์ได้



บัดนี้ ทุกคนต้องการพ้นทุกข์ เราก็มีความตั้งใจอยู่ด้วยกัน ควรภาควิไมจิในชีวิต
ของพวกเรา กำลังพากันทำความเพียรอยู่ ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ ไม่ปล่อยปละละเลยให้
ชีวิตของเราล่วงเลยเสียเปล่าประโยชน์ ในวันหนึ่งคืนหนึ่งที่เรายังมีลมหายใจเข้าออกกัน
อยู่ เราไม่ประมาทอย่างนี้ เราก็สามารถที่จะเพิ่มพูนบุญบารมี สร้างสติปัญญาของตนให้
เจริญรุ่งเรืองขึ้นไป ไม่ชาติใดชาติหนึ่งถ้ามันยังไปอีกอยู่ มันก็จะก้าวล่วงทุกข์ไปได้ตาม
พระอริยสงฆ์สาวกและองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้พ้นจากกองทุกข์ไปอยู่ใน
เมืองเกษมศานต์ ในเมืองนฤพาน ตามองค์สมเด็จพระศาสดาจารย์และพระอริยสงฆ์
สาวกทั้งหลายที่ท่านไปก่อนพวกเราแล้ว มีหนทางที่เราจะเดินไปอยู่แล้ว เราก็ต้องรู้จัก
ว่าเดินไปทางนี้จึงถูกหนทางที่จะพ้นทุกข์ เมื่อทุกคนมั่นใจอย่างนี้ ก็ขออำนวยการ
ให้พระภิกษุสามเณรที่ดี ที่ทุกท่านมีความปรารถนาเอาไว้ และคณะศรัทธาญาติโยม
ทั้งหลายที่ดี ที่ได้ตั้งใจตั้งใจทำคุณงามความดีอยู่ ทำบุญทำทานการกุศล รักษาศีล
เจริญภาวนาอยู่ ก็ขอให้ทุกท่านได้บรรลุมรรคผล มีดวงตาเห็นธรรม นำตนเองให้ก้าวล่วง
ทุกข์ไปได้สมดังความมุ่งมาดปรารถนาของตนเองเอาไว้โดยทั่วกัน

การแสวงหาทางพ้นทุกข์

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

ณ บัดนี้ พวกเราที่เป็นนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายมีความตั้งใจแสวงหาทางพ้นทุกข์ จึงจำเป็นที่ทุกคนต้องชวนขวย เพราะไม่ยากทุกข์ก็ต้องแสวงหาทางพ้นทุกข์ การที่พวกเราจะพ้นจากทุกข์ได้ เราก็ต้องอาศัยซึ่งสติปัญญา คำว่าสตินั้น คือความระลึกในสิ่งใดที่ทำให้เราเกิดทุกข์ อันว่าปัญญานั้น คือรู้จักสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความทุกข์ ก็รู้จริงในสิ่งนั้น เราจึงจะปลดเปลื้องทุกข์ออกจากตนเองได้

สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ อยู่ตามปกติของเขา แต่พวกเรานั้นไม่เข้าใจในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เราก็พากันไปยึดมั่นถือมั่นและเอาจริงเอาจังกับสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งนั้นจริงๆ เรื่อนั้นจริงๆ ของสิ่งนั้นจริงๆ เมื่อเราหลงอย่างนี้เอง เราก็เลยเกิดทุกข์กับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น พวกเราท่านทั้งหลาย เมื่อเราจะยึดวัตถุสิ่งของอันใดก็ดี เราถือว่าเป็นของเรา เมื่อยึดเข้ามาแล้วก็ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะเราไม่รู้ในสิ่งที่เรายึดนั้นว่าเป็นอะไร เป็นของใช้ชั่วคราวเฉพาะที่เราได้มาเท่านั้น แต่เราพากันไม่รู้ เราก็เลยยึดมั่นถือมั่น ทำให้ตนเองนั้นพากันเกิดทุกข์กับวัตถุสิ่งของทั้งหลายที่เราสร้างขึ้น



ผลิตขึ้นมา ตบแต่งขึ้นมา ประดับขึ้นมา เราก็ได้พากันไปสมมุติขึ้นแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ก็เลยพากันหลงตามสิ่งที่เราสมมุติขึ้นมาใช้กันในปัจจุบันนี้ เช่น พวกเราสร้างเงินขึ้นมา สมมุติเงินขึ้นมา เมื่อพิมพ์เงินขึ้นมาก็สมมุติว่าเงินเป็นสิ่งแลกเปลี่ยนได้ตามกฎหมาย ของรัฐบาล การสมมุติขึ้นมาใช้กันในโลกแต่ละประเทศๆ เมื่อหากเราสมมุติขึ้นมาแล้ว แต่เราก็พากันหลงสมมุติในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น คือเงินนั้นว่าเป็นจริงเป็นจัง เป็นของเราจริงๆ เมื่อเรายึดเป็นของเราจริงๆ แล้ว เราจะเกิดทุกข์ขึ้นมาทันที เป็นอย่างนี้ คนมีความทุกข์กันมากอยู่ เมื่อมันเสียหายไปก็เกิดทุกข์ในจิตใจของตน ที่จิตใจของ พวกเรานั้นมันหลงสิ่งนั้น มันไม่เข้าใจในสิ่งที่สุดของสิ่งนั้น จึงได้พากันหลงเป็นธรรมดา

การที่พวกเราหลงไปตามอำนาจของกิเลส กิเลสมันหลอกลวงจิตของพวกเราให้ หลงคิดไปตามในสิ่งนั้น จิตก็เลยรับภาระ มีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเขาทุกข์ด้วยความ ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นจริงเป็นจัง ว่าเป็นของเขาจริงๆ ไม่อยากให้เสียหายไปไหน แต่มันก็ เสียหายล่มจมไป เสียหายไปตามธรรมชาติของมัน เหตุฉะนั้น จะเป็นสัตว์ก็ดี สัตว์ เจริญฉานทั้งหลายที่เขาติด มีช้าง ม้า โค กระบือก็ดี หมู หมา เป็ด ไก่ นกทั้งหลายก็ดี สัตว์ ปู ปลาอะไรเขาเลี้ยงเอาไว้ ไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของตนเอง บางทีถกเถียง จนผิดกันแย้งกัน ปล้นเอาสิ่งของทั้งหลายเหล่านั้น ทำให้เกิดถกเถียงโต้แย้ง ทูบตีฆ่า รัน ฟันแทงกันได้กับสัตว์เจริญฉาน เพราะเราหลงจริงจังกับสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ทำให้ ตนเองเกิดทุกข์ บางคนสัตว์มันเจ็บป่วย ตนเองก็ทุกข์ไปด้วยกับสัตว์ เพราะหากพวกเรานั้นไม่เข้าใจในธรรมชาติของสิ่งนั้น เราก็พากันหลง เป็นไหม บางคนเขาหลงกัน หลง สุนัขก็ดี หลงนกก็ดี หลงช้าง ม้า โค กระบือของเขาว่าเป็นของเขาจริงจัง จนแก่งแย่งกัน จนทูบตีฆ่า รัน ฟันแทงกันได้ เรื่องอย่างนี้แหละ เราไม่ได้ศึกษา คนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมะก็เลยต้องยึดมั่นถือมั่นเป็นธรรมดาและความทุกข์ก็ต้องเกิดขึ้น เป็นภาระกับสิ่งเหล่านั้น

ทีนี้ พวกเรายึดมั่นถือมั่นในบ้านในช่องก็เหมือนกัน ในสิ่งของต่างๆ ยึดมั่น ถือมั่นเป็นของตนเองจริงจัง เราไม่รู้ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นของที่อาศัยอยู่เฉยๆ เมื่อ เราจากไปแล้ว เขาก็อยู่ของเขาเองเป็นไปตามธรรมชาติของโลกนี้ เราก็ไม่เข้าใจอีก เหมือนกัน การที่เรายึดมั่นถือมั่นบุคคลต่างๆ บุคคลทั้งหลาย บุคคลอื่นนอกจากตัว



ของเรา ยึดมั่นว่าให้บุคคลทั้งหลายอยู่ใต้อำนาจความคุ้มครองดูแลของตน ถือมั่นว่าเป็นของเราจริงๆ สมมุติว่าเป็นสามีภรรยาของเราจริงๆ ก็ได้ เป็นลูกเป็นเต้าของเราจริงจังเกิดขึ้น เป็นเพื่อนเป็นฝูงจริงๆ อยากให้เขาอยู่ใต้อำนาจของเรา ให้เขาเชื่อฟังคำสั่งสอนของเราหมด เราพูดอะไร เราทำอะไร เราคิดเรื่องอะไร ให้เขาคิดไปตามเรา เมื่อเรามาคิดเรื่องอย่างนี้ เราก็เกิดทุกข์ขึ้นมาทันที มันเกิดทุกข์ที่ความยึดมั่นถือมั่นให้มันอยู่ในกฎเกณฑ์อยู่ใต้ข้อบังคับของพวกเรา เราก็เกิดทุกข์กับสิ่งนั้นในทันที กับบุคคลทั้งหลายเหล่านั้น ตรงนี้แหละ พวกเราที่ยังไม่เข้าใจก็ทำให้เกิดทุกข์วนวายอยู่ทุกวันนี้ อยู่ในครอบครัวก็ดี ลูกเต้าลูกหลานก็ดี สามีภรรยาก็ดี เพื่อนฝูงก็ดี เกิดเรื่องราวกันทั้งบ้านทั้งเมือง อยู่ที่คนหลงที่ไม่เข้าใจ ก็เกิดทุกข์ด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของตนเองจริงๆ ตรงนี้แหละ เหตุฉะนั้น เมื่อเราอยู่ด้วยกัน เวลาแยกกันไป มันก็ต้องมีความคิดถึงและเกิดทุกข์ ถ้าเกิดล้มหายตายหรือจากกันไป ก็ยิ่งเกิดทุกข์มากขึ้น ท่านถึงว่าทุกข์ พลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักทั้งหลาย ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักทั้งหลาย มันเป็นทุกข์ พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนอย่างนี้ ก็เหมือนเราจากกันไป คือ ล่วงลำดับจากกันไป เราเรียกว่าประสบในสิ่งไม่เป็นที่รักทั้งหลายทำให้เกิดทุกข์ ถ้าหากเราพลัดพรากจากของรักของชอบใจของพวกเราไปก็ทำให้เกิดทุกข์อีก นี่ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนอย่างนี้ ทั้งความรักและความชังก็เป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น ทำไมจึงทำให้พวกเราเกิดทุกข์เล่า ก็พวกเราหลงสิ่งนั้น มีโมหะคือ ความหลงในสิ่งนั้นว่าเป็นจริงเป็นจังนั่นเอง เราจึงเกิดทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น ยิ่งในปัจจุบันนี้เป็นเรื่องใหญ่ ทำให้บุคคลทั้งหลายได้รับความทุกข์ทั่วโลก ทั่วบ้านทั่วเมืองชาติใดภาษาใดก็ดี อยู่ที่ไหนก็ดี นี่มันเป็นเรื่องอย่างนี้

บัดนี้ เรามาดูตัวของพวกเรา ตัวของพวกเรานี้ก็ยังปรารถนาให้สมหวังไม่ได้ บังคับไม่ได้ เราไม่ได้มาดูตรงนี้ เราไปบังคับแต่คนอื่นบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่นให้อยู่ใต้อำนาจความคุ้มครองของพวกเรา เราไม่ได้ดูตัวของพวกเรา แต่แท้ที่จริงแล้ว พวกเรานี้รักมากที่สุดก็คือรักตนเอง คนเรานี้รักตนเองมากที่สุด ไม่มีสิ่งที่จะนอกเหนือไปจากความรักตนเองไปได้ ถ้าไม่เชื่อก็ลองดูซิ ถ้าหากเราไปอยู่ที่ใดที่หนึ่งด้วยกัน ถ้าไฟไหม้



ในสถานที่นั้น หรือเป็นบ้านเป็นช่อง หรือเป็นวัดก็เหมือนกัน หากใครตัวใครตัวมันแล้ว มันวิ่งหนี มันจะแสดงให้เห็นว่าความรักความห่วงใยตนเองมันมากกว่าทุกอย่าง เวลาเจ็บป่วยก็เหมือนกัน เรากลัวเราตายเพราะเรารักตัวเอง นี่เรื่องอย่างนี้เอง เจ็บที่ไหน ก็เจ็บไม่ได้ นิดๆ หน่อยๆ ก็ไม่ได้ ยุ้งตัวหนึ่งมาก็ดกไม่ได้ ดูความรักของพวกเรา รื่น ยุ้งอะไร สัตว์ต่างๆ นิดๆ หน่อยๆ ก็ไม่ได้ มากัดตนกัดตัวนี้มันจะหงุดหงิดไปหมด เพราะอะไร เพราะความรัก ความห่วงใย ความหวงแหน ก็ตรงนี้แหละ เราต้องมามองตัวเอง ความเจ็บป่วยทั้งหลายก็ไม่อยากให้มันเจ็บป่วยที่ไหน ชิ้นส่วนในร่างกาย เพราะความหวง ความห่วงใย ความรัก ท่านจึงว่าเป็นอุปาทาน ความยึดมั่นในรูป

ทีนี้รูปของพวกเรานี้ เราเกิดขึ้นมาตั้งแต่เล็กๆ เราก็อยากเล็กอยู่ มันก็ไม่อยู่ อย่างนั้น ทุกคนก็ปรารถนาอยากให้เป็นหนุ่มน้อย ทีนี้มาเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ดี อยากอยู่อายุ ๑๖-๑๗ ปี ๒๐ ปี อยากอยู่อย่างนั้น ไม่อยากให้มันเต๋ามันแก่ไป ไม่อยากให้อายุเฒ่าแก่ ขราภาพไป เราปรารถนาอย่างนั้น แต่มันก็ไม่เป็นไปอย่างนั้น เราก็เลยเกิดทุกข์ เพราะเราไม่อยากเฒ่าอยากแก่ ไม่อยากเจ็บอยากป่วย ไม่อยากขราภาพ นี่มันเรื่องของตนเอง ทั้งนั้นแหละ ความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง ไม่ได้ไปยึดมั่นถือมั่นกับบุคคลอื่นแล้ว มา รุ่งรังกับตนเองนี้ มามีความยึดมั่นถือมั่นกับตนเองก็เกิดทุกข์ เหตุฉะนั้น พวกเราทั้งหลาย เราคิดว่ามันเป็นอย่างนั้นบ้างไหม มันเป็นเรื่อง เป็นของจริงอย่างนั้น บ้างไหม ถ้าเราไม่อยากเฒ่าอยากแก่ อยากเจ็บอยากป่วย อยากขราภาพ เราทุกคน ก็ไม่อยากตาย ต้องกลัวทั้งนั้น กลัวตาย ไปอยู่ที่ไหนก็กลัว เรื่องราวอะไรต่างๆ เรื่อง เล็กๆ น้อยๆ ก็กลัวไปหมด เรื่องราวอะไรอยู่ในโลกนี้ มันกลัวไปหมด เพราะมันอะไร มันยึดมั่นถือมั่นตัวเอง มันก็ต้องกลัวกันทุกคน ตรงนี้แหละ กลัวมันจะเป็นอย่างนั้น กลัวมันจะเป็นอย่างนี้ กลัวโลกจะวิบัติอย่างโน้นอย่างนี้ กลัวคนจะล้มตายทั่วบ้านทั่วเมือง กลัวไปสารพัด ก็มันคนนี่แหละ อา..เราก็ไม่รู้มันจะเป็นอย่างไร เป็นอย่างไรเราก็ไม่รู้ เรา ก็กลัวไปก่อน นี่แหละ เป็นเรื่องที่พวกเราควรพิจารณา เราไม่ได้พิจารณาถึงความจริง ของสิ่งเหล่านี้ เราก็เลยเกิดทุกข์ ไปอยู่ที่ไหนก็ทุกข์หมด มันทุกข์อยู่ประจำของมัน อยู่แล้ว ตั้งแต่ไม่มีเรื่องราวอะไร พอร้อนมากเราก็ทุกข์อยู่กับความร้อน เพราะเรา



เกิดขึ้นมาแล้ว เป็นธรรมชาติ ถ้ามันหนาวมากมันก็ทุกข์อีก มันกระหายน้ำ ไม่มีน้ำดื่ม มันก็ทุกข์อีก ไม่มีอาหารการกิน ไม่มีข้าวมีน้ำ ทุกข์อีก แสงหาทั้งวันทั้งคืน เกิดทุกข์ทั้งนั้น ถ้าหากเราไม่กำหนดรู้ทุกข์ เราจะรู้ทุกข์ได้อย่างไร กับรูปร่างกายของพวกเรา ก็มีแต่ความดิ้นรน ความดิ้นรนกระเสือกกระสนวุ่นวายนั้น อยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่จิตใจของพวกเรา มันบังคับรูปร่างกายให้หงุดหงิด กระเสือกกระสนดิ้นรนไปตามอำนาจของจิต ตัวอยากจริงๆ ก็คือจิตใจ มันกระหาย ทุกข์เป็นเรื่องของจิตใจ มันมาทุกข์กับกาย แต่นี้ หิวข้าวก็ดี มันก็มาทุกข์ ใจมันมาทุกข์กับกาย ร้อน ร่างกายมันร้อน ใจก็มาทุกข์ร้อน กับทางกาย หนาว เดี่ยวมาร้อนมาหนาวกับร่างกาย มาทุกข์เดือดร้อนว่ามันหนาว โอ้ ทำไมมันเป็นอย่างนี้ ของจริงมันเป็นอย่างนี้ ก็ควรศึกษาเรื่องอย่างนี้

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ดูตนเอง ให้ดูของจริงอยู่ที่ตนเอง ที่เราทุกข์กันอยู่ทั่วโลก เพราะเรายึดมันถือมัน เราไม่เข้าใจว่า รูปร่างกายของพวกเรานี้เองเป็นตัวของธรรมะ ธรรมะอะไร ก็คือมันทำให้เกิดทุกข์ ทำไมไม่กำหนดรู้ทุกข์ ทำไมไม่รู้จักร่างกายนี้เกิดขึ้นมาแล้วมันเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่รู้ทุกข์เราจะปลดเปลื้องทุกข์ได้อย่างไร ทุกข์อยู่ที่ไหน จุดมันจริงๆ มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่กายนี้ หรือมันอยู่ที่ใจ เราเคยได้ยินได้ฟังบ้างไหมว่า ขามันพูดว่ามันเจ็บมันปวด แขนด้วย ตาด้วย มันเจ็บ มันปวดไหม มันบ่นว่ามันเจ็บหัว หัวมันปวดไหม หลัง กระดุกสันหลัง สารพัดในร่างกายของพวกเรา มันบ่นบ้างไหม มันไม่ได้บ่นอะไร ขาก็ไม่บ่น แขนก็ไม่บ่น ท้องก็ไม่บ่น ตัวก็ไม่ได้บ่นอะไร ศีรษะ หัวก็ไม่บ่น ตาก็ไม่บ่น มันเป็นอย่างนี้ มันบ่นที่ใจ ใจที่มันอาศัยอยู่ มันทุกข์ร้อนจริงๆ มันทุกข์อยู่ที่ใจ คนจะร้องไห้ร้องให้โศกเศร้าโศกาอาดูร เรื่องยึดมันถือมันอะไรต่างๆ ทำให้เกิดทุกข์มันอยู่ที่ใจ อยู่ที่จิตใจของพวกเรา มันไม่ได้อยู่ที่กาย แต่มันมายึดมันว่ากายนี้เป็นของเขา จิตใจของพวกเรายึดร่างกายของพวกเรานี้ว่าเป็นของเขา เขาก็เลยทุกข์ จริงๆ แล้วพวกเราคิดดูซิ เราจะทุกข์กับร่างกายแค่ไหนก็ตามแต่ตนเองนะ ไม่ต้องคิดถึงผู้อื่น เราไปทุกข์กับคนอื่น ทุกข์ข้างนอกนั่นนะ ทุกข์อยู่ข้างนอก เขาเรียกว่ามองไปข้างนอก เรียกว่าเรายึดมันถือมันอยู่ข้างนอก ถ้าเราไม่ยึดมันถือมัน อยู่ในตนเอง จึงว่าเข้าวงใน จึงถูกหลักพระศาสนา ท่านให้พิจารณาถึงตัวของพวกเรานี้เอง เราทุกข์



กับตัวของพวกเราทุกคนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ใครจะอ้วนจะผอม จะสูงจะต่ำ จะดำ จะขาวก็ดี จะร่ำรวยมั่งมีศรีสุขแค่ไหน จะจนแค่ไหน เกิดขึ้นมาแล้วย่อมเป็นเหมือนกันหมด ย่อมมีทุกข์เหมือนอย่างเดียวกันหมดอยู่แล้ว เพราะมันมีไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีเกิดแก่เจ็บตายอย่างเดียวกันหมดในโลกนี้ ไม่มีใครเหลือ จะรวยแค่ไหนก็ไม่เหลือ จะอ้วนแค่นั้นมันก็ไม่เหลือ ถึงกาลถึงเวลาถึงสมัยของเขาก็ล่วงลับดับไปตามธรรมชาติของสังขาร

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า สังขารนี้เป็นตัวจัญไร ประทุษร้ายจิตใจของพวกเรา หลงใหลไปตามกระแสอารมณ์ของกิเลส สังขารมันเป็นตัวของกิเลส

ปัญญาวินสังขาร ประทุษร้าย ก็คือประทุษร้ายดี มันก็เป็นกิเลส

อปัญญาวินสังขาร ประทุษร้ายบาป คิดในสิ่งในฝ่ายที่ไม่ดี

อันนี้เจ้าจิตนี้เป็นตัวที่สำคัญ จิตใจนี้ที่หลงยึดมั่นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็กอบโกยเอาไปหมด เอาเข้ามาหมักหมมทับถมตนเอง ก็เหมือนเราขนเอาสิ่งต่างๆ นี่แหละ มาแบกมาหาม จะเอาหมดทุกอย่าง เติ้งหาม เติ้งแบก เติ้งอะไร เติ้งเอาตั้งหัวเหมือนพวกแมว อี้อ้อ มูเซอ เขาตั้งหัวมาก็มี สะพายมาก็มี อุ้มลูกไปด้วย จูงหมาไปด้วย จนไม่รู้อะไรต่ออะไร มันขนไปหมด นี่มันหนัก หนักเท่าไรมันยังเอาไปนะ นี่มันอยู่ที่นี้ จิตใจของพวกเรา มันจะเอาหมด มันจะกอบโกยเอาไปหมด ของดีของไม่ดีจะขนไปหมดเลยทีเดียว เขาเรียกว่าเป็นภาชนะที่รองรับทั้งของดีของไม่ดี ทั้งของหนักและของเบา พวกเราเลยขนสิ่งต่างๆ มาหมักหมมทับถมจิตใจของพวกเรา เราก็เลยเกิดทุกข์ทั้งวันทั้งคืนซี มันหนัก ทุกข์เป็นของหนัก ก็ขนเข้ามาเท่าไรยิ่งหนัก เหมือนเราขนของใส่ตะกร้าใส่กรวยนี่นะ เหมือนในกระเป๋ของพวกเราขนก้อนหินขนเหล็กเข้าไป ขนทองขนอะไรเข้าไปแล้วมันหัวหนักไหม ขนเข้าไปเท่าไรมันยิ่งหนัก มีมากเท่าไรมันยิ่งมีภาระหนัก นี่เขาไม่รู้ มีรถมีเรือก็ดี มีสิ่งมีของต่างๆ ขนเข้ามาเท่าไร มันยิ่งหนักเข้าไป มันมีภาระที่จะเก็บที่จะดูแลรักษา มันยิ่งมากเท่าไร มันยิ่งทุกข์มาก นี่ตรงนี้แหละ เราทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ เพราะจิตใจของพวกเราเนี่ยมันหลง กิเลสมันหลอกลวงให้จิตใจของพวกเรา



หลงไปตามสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นที่มาปรุงมาแต่ง นี่หลงข้างนอก มันมาหลงตัวเองนี่ซี ที่มันเป็นเรื่องสำคัญที่สุด มันหลงตัวเอง ไม่อยากเผ่าอยากแก่ ไม่อยากเจ็บอยากป่วย ไม่อยากล่องลัดดับตายไป ตัวมันหลงตนเองนี่แหละ มันมีดีมาก มีมโนอนธการก็เลย เกิดทุกข์ เดียวนี้มันทุกข์อยู่กับตนเอง ทุกข์มากที่สุดก็คือทุกข์กับตนเอง ถ้าคนไปทุกข์กับคนอื่นข้างนอกเรียกว่า ทุกข์นอก อยู่นอกเขต อยู่ไกล อยู่ไม่ใกล้ ต้องเข้ามาทุกข์กับตนเองก่อน จึงเข้ามาใกล้

เมื่อเรามาเห็นร่างกายของเรานี้แหละเป็นภาระ เราแบกเราหาม เราดูเราแลอยู่ ทั้งวันทั้งคืน มันเป็นภาระ แล้วมันทุกข์ ท่านจึงเรียกว่า *ภาราว หเว ปญฺจกฺขนฺธา* ชันธ ๕ เป็นภาระแล เราแบกร่างกายของพวกเรานี้ มันหนัก มันดูแลรักษาประคบประหงมอยู่ มันหนัก มันเป็นภาระหนัก ตนเองมันก็หนักอยู่แล้ว ถ้ามันมีอีกหลายคนอยู่ด้วยกัน มันก็หนักมากขึ้น ถ้าเกิดเราไปยึดมากเท่าไรก็ยิ่งแบกหนักมากขึ้น ตรงนี้ซี เป็นเรื่องที่เราจะพิจารณาของเราเอง

ภารหาโร จ บุคฺคโล บุคคลยังถือภาระไป ก็เหมือนกับพวกเราแบกสิ่งแบกของ นี่แหละ นำภาระสิ่งนั้น เหมือนกับบุคคลถือกระบะเปา ขนสิ่งขนของ หนักเท่าไรมันก็เหิงแบก เหิงถือ เหิงสารพัด มันหนักไหม ก็คือเรานี้แบกหามรูปร่างกายของพวกเรานี้ ไปโน่นไปนี่ก็ดี ขึ้นเรือ ขึ้นรถจนยางรถจะแตก มันหนัก หนักรูปร่างกาย ตนเองนี่ก็หนัก คือ หนักจิตหนักใจที่ดูแลประคบประหงม

ภาราทานํ ทุกฺขํ โลก ผู้ใดยึดขันธ ๕ เป็นทุกข์ในโลก เรามาคิดดู ยึดร่างกายของเรานี้มันก็ทุกข์อยู่แล้ว แบกทุกข์อยู่ในโลกนี้แล้ว ไม่ต้องบอกละ มันทุกข์กับตนเอง นี่ละ มันอยู่ในโลกนี้ เป็นทุกข์ในโลกนี้เพราะเรายึด เรายึดว่าเป็นตนเป็นตัวของเราจริงๆ เราก็บังคับไม่ได้ อยากให้มันอยู่ด้วยกันในความคุ้มครองของเรา มันก็เลยไม่อยู่ตามความปรารถนาของเรา มันปฏิเสธ ไม่อยู่ในกฎเกณฑ์ข้อบังคับของใคร เราก็เลยทุกข์ ตรงนี้เห็นไหม ผู้ใดยึดขันธ ๕ เป็นทุกข์ในโลก



ภารนิกเขปนํ สุขํ ผู้ใดรู้จักวางรูปร่างกายนี้ รู้จักเข้าใจแล้ว ก็คือว่า รู้จักว่า มันน้อยอยู่ เออ..มันน้อยมาก่อน มาเป็นเด็ก มาเป็นหนุ่มสาว แล้วมากกลางคน แล้ว มาเฒ่ามาแก่ เราก็รู้จักวัยของมัน มันอยู่แค่นี้ เราก็ยินดีอยู่กับมันแค่นี้แหละ มันแก่ขึ้นมา ๖๐-๗๐ ปี ก็เออ..มันอยู่แค่นี้ มัน ๘๐-๙๐ ปี มันเป็นอย่างนี้ จะทำให้จิตใจของ พวกเรานั้นมันสบาย ให้มันรู้วัยของตนเอง ท่านก็เรียกว่าการปลงภาระ จึงจะมีความสุข ก็ปลง ที่เราไม่ยึดมันถือมันให้อยู่สมความปรารถนาของพวกเรานั้นซิ ลองนึกซิ เราก็ เห็นว่ามันเป็นตามธรรมชาติของมัน

นิกฺขิปีตฺวา ศฺรํ ภารํ ถ้าหากว่าบุคคลใดวางแล้ว ปลงแล้ว ก็ไม่ฉวยเอาสิ่งใดมา เป็นภาระอีก ก็เหมือนพวกเรา ละบางสิ่งบางอย่างได้แล้ว วางได้แล้ว ก็อย่าไปเอาสิ่งอื่น มาเป็นภาระอีก พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้ ถ้าหากเปรียบเทียบ เราับภาระอะไรสักอย่างหนึ่ง เราทำการงานภาระนั้นเสร็จแล้ว เราไม่ต้องเอาภาระอันอื่นมาให้มันเกิด ทุกข์ขึ้นมาอีก เหมือนกับคนทำบุญขึ้นนี้แหละ ถ้าทำบุญขึ้นนี้เสร็จแล้ว รับของคนนี้เสร็จแล้วก็เลยเลิก แต่บัดนี้เราจะรับของคนอื่นมาทำอีก รับของคนนั้น รับภาระของ คนนั้น เดียวจะไปช่วยคนนั้น เดียวจะไปช่วยคนนี้ แยกหาภาระเอาไว้ เราไปรับ อย่างนั้น ทุกข์เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านสอน เราอย่าไปรับภาระ เอาสิ่งอื่นมาเป็นภาระอีก ก็คือว่า เหมือนเราละได้แล้ว เราอย่าชวนสิ่งอื่นมาทำให้เราเกิดทุกข์ ตรงนี้เป็นสิ่งที่พูดกันง่ายๆ แต่เป็นสิ่งที่ยากเหลือเกิน เพราะกิเลสมันอยากได้ใหม่ไปเรื่อยๆ อยากได้ไปเรื่อยๆ บางคนก็พูดเฉยๆ ว่าตนเองละได้ เอาไปเอามาแม้แต่เครื่องนุ่งเครื่องห่มของใช้อะไรก็ ยังละไม่ได้ วิ่งเต้นไปใหม่ มันน่าสงสาร พูดได้แต่ปากเฉยๆ แต่จิตมันละไม่ได้ มันยัง หลงอยู่เป็นธรรมดา ทุกคนมันก็หลงเหมือนกันนะพวกเรา ถ้าพวกเราไม่หลงละก้อ พวกเราไม่ได้มาเกิดอีกหรือ ไม่ได้มาทุกข์อย่างนี้ ไม่ได้มีความลำบากอย่างนี้ เพราะเรา พันทุกข์ไป เหมือนพระอริยเจ้าทั้งหลาย เหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและ พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายที่ท่านรู้ ท่านวางได้ และท่านไม่ต้องมาเกิดอีก ภิกษุนี้ก็ดี



เป็นผู้หญิง เขาบวช เขาจะได้เหมือนกัน เขาไปนิพพานไม่รู้ก็ همینก็แสนคน ก็แสนองค์ เขาจะได้เหมือนกัน เขาปลงได้ เขาก็ไม่เอาภาระอีก เขาก็ไม่มาเกิดรุ่งรังเหมือนอย่าง พวกเรา *สมุล์ ตณห์ อพฺพุห* เพราะพวกเขาถอนตัณหา พร้อมทั้งรากทั้งเหง้า ทั้งเค้า ทั้งมูลหมดเลย คือความทะยานอยากทั้งหลาย กิเลสตัณหาหมดสิ้นทั้งรากทั้งเหง้า ทั้งเค้าทั้งมูล

พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเห็นเถาว์ลย์ เปรียบเทียบเถาว์ลย์ที่มันมีอยู่บนพื้นดิน นะ มันต้องมีหัวมีรากมันอยู่ เถาว์ลย์เครือไม้นะ มันต้องมีหัวฝังอยู่ในดิน แต่นี้เราไปตัด ตั้งแต่เถาว์ลย์ออกเฉยๆ แต่รากมันก็ยังมียู่ ก็เรียกว่าพวกเรานี้กำลังมียู่ที่ปลายเถาว์ลย์ กำลังไปดึงอยู่ แล้วปลิดไปปลิดยอด ดึงหน้าดึงหลังอยู่ ทีนี้ถ้าเราดึงมันขาด ก็คือจิตใจ สงบ พอรู้บ้างแล้ว แต่หัวมันยังฝังอยู่ในพื้นดิน หัวเถาว์ลย์ แล้วมันก็จะงอกขึ้นมาอีก ก็คือ ละได้แล้ว เดี่ยวกิเลสมันโผล่ขึ้นมาอีก มันยังหลงยึดอยู่ นี่เปรียบเทียบ

บัดนี้ ถ้าเราบำเพ็ญไปเหมือนพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเอาเถาว์ลย์นี้ดึงขาด แล้วท่านก็เอาจอบมาขุด เอาเสียมมาขุด ถ้าท่านขุดไปได้ครึ่งหนึ่ง เห็นมันลึก สู้ไม่ไหว ถึงตัดออกให้ขาดออกไปได้ครึ่งหนึ่ง ได้ครึ่งหนึ่งก็สงบไป ก็เหมือนกับละกิเลสเบาบาง ลงไป เดี่ยวนานๆ มันก็จะงอกขึ้นมาอีก เพราะมันไม่หมดรากเหง้าเค้ามูลของมัน กิเลส มันก็เกิดขึ้นมาอีก มันอยู่ในใจก็คิดอยากอีก อยากได้อีกเกิดขึ้น หงุดหงิดเกิดขึ้น จะมีความโกรธเกิดขึ้น มีความรักความชังเกิดขึ้นภายในจิตอีก ไม่สิ้นสุด ทีนี้พระอริยเจ้า ทั้งหลายนั้น ถ้าหากเป็นหัวเถาว์ลย์ รากเหง้าเค้ามูลเถาว์ลย์ ท่านขุดเอาหมดเกลี้ยงเลย ขุดถอนทั้งรากทั้งเหง้า ทั้งเค้าทั้งมูล มันหมดทั้งราก หมดเกลี้ยง ถอนขึ้นมาหมดเลย แล้วท่านก็มาควักตากแดด ควักตากแดดแล้วก็เผาไฟเลย เกลี้ยง ไม่มีเลย มันก็ไม่งอก ขึ้นมาแล้ว มีแต่ดิน ถมดินลงไปแล้วมันไม่งอกขึ้นมาอีก นี่พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านละ กิเลส เรียกว่า *สมุล์ ตณห์ อพฺพุห* ถอนตัณหา พร้อมทั้งรากทั้งเหง้า ทั้งเค้าทั้งมูล หมดแล้ว ท่านก็เลยถึงที่สุดแห่งกองทุกข์คือ *นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโตติ* ย่อมเข้าสู่นิพพานแล ตรงนี้สิ มันหมดกิเลส



ส่วนพวกเรานี้มันเป็นคนที่มีกิเลสหนา ปัญญาหยาบ งามน้ามหลังอยู่ ตั้งแต่ปลายเถาวัลย์ ดึงหน้าดึงหลังกันอยู่ บางคนก็ดึงยังไม่ขาดเลยเถาวัลย์ บางคนก็ตัดหางไปเฉยๆ มันงอกขึ้นมามากกว่าเก่า ทดลองนะ ถ้าเถาวัลย์มันมีหัวอยู่ ถ้าเราไปดึงมันขาด มันงอกออกมาหลายๆ เครือ หลายยอดนะ ระวังมันออกมายังมีภาระหนัก ตรงนี้แหละ แต่พวกเรานี้พากันส่งประจักษ์กิเลสให้มันหมอบอยู่ มันหมอบรออยู่ กิเลส เหมือนเราไปทุบไปตีกับคนนี้แหละ มันหมอบเร้นอยู่ เหมือนมันยอม พอมันมีกำลังมา มันตีเราเลย ตีเราล้มไปเลย เหมือนบุคคลไปบำเพ็ญภาวนาอยู่บนภูเขาในป่าอย่างนั้นแหละ กิเลสมันหมอบอยู่ พอมันฟื้นตัวได้ มันก็ตีเราตกเขาไปเลย มันนี่อคเราตกฎเขา ตกถ้าตกเหวไปเลย ยอมแพ้มันอีก โอ้ย..ยอมแล้ว แต่ตรงนี้แหละ เรายอมมาไม่รู้กี่ชาติแล้ว ยอมกิเลส กิเลสมันฉลาด มันมีลวดลาย มีกุศโลบายเก่ง เหมือนกับลิงนี้แหละ กิเลสเห็นไหมลิงมันฉลาดของมันนะ ถ้าเรากลือกล้วยอยู่ในมือของเราเนี่ย ถ้าเราดูมันอยู่ มันจะอยู่เฉยๆ เดินไปเดินมาเล่นเฉยๆ พอเราเผื่อ เรามองไปที่อื่น มันคว้าเอากล้วยจากมือเราไปกินเลย เราก็มืดมือเปล่า นี่ ลิงมันฉลาด กิเลสก็เหมือนกัน เราว่าเราส่งประจักษ์ดับมันลงไปแล้ว แต่มันฉลาด กิเลสนี้มันก็เลยตีเรา ตีศอกกลับเรา เราก็ออมแพ้มัน เอ้า..แพ้กี่ข้างมัน เราแพ้มัน เราก็ต้องตั้งตัวฝึกเราใหม่ สู้กัน เอ้า..สู้กัน ปฏิปตินี้คือบำเพ็ญเพียร ถ้ากิเลสไม่ตาย เราก็ตาย ถ้ากิเลสตาย สงบระงับ เราก็อชนะ เราก็อไม่ตาย คำว่าไม่ตาย ไม่เกิดไม่ตายก็คือถึงที่สุดแห่งกองทุกข์นั่นเอง

พวกเราท่านทั้งหลาย การที่แสวงหาทางพ้นทุกข์ กิเลสมันนอนเนื่องอยู่ในจิตใจของพวกเรา มันไม่อยู่ที่อื่น เราจะไปบำเพ็ญที่ไหน มันก็อยู่นี่แหละ ความรัก ความชัง ความห่วงใย ความยึดมั่นถือมั่น อยู่ในจิตใจของพวกเรา มันไม่อยู่ที่อื่น เราต้องมองเข้าไปดูในที่นี้ เราจึงจะชำระกิเลสออกจากจิตใจของพวกเราได้ ละได้น้อยเราก็อสบาย น้อย ละได้มากเราก็อมีความสุขมาก ละได้หมดไม่รู้จะสุขแค่ไหน เหมือนพระอรหันต์ทั้งหลาย และองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จะมีสุขแค่ไหน เราไม่ต้องพูดเรื่องอย่างนั้น เรายังไม่ถึงหรอก เราต้องค่อยทำ ค่อยเป็น ค่อยไป ค่อยใช้สติปัญญา พยายามที่จะสอดส่องมองเข้าไป คลี่คลายในเรื่องอย่างนี้ให้



เข้าใจแจ่มแจ้ง เราก็จะได้พากันสบาย หายใจได้หน่อย จะไม่ทุกข์เกินกำลังไป เหตุฉะนั้น การที่พวกเราแสวงหาทางพ้นทุกข์ก็เป็นเรื่องอย่างนี้แหละ ทุกคนนั้นอย่าอ่อนแอ อย่า ท้อแท้ อย่าเพ็งกลัว ถ้าทำความเพียร อย่าอ่อนแอ อย่าเพ็งกลัว ต้องตั้งจิตตั้งใจทำ ความพากความเพียร ขยันหมั่นเพียรไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ เรียกว่าเราเป็นคนที่มีความเพียร ก้าวขาเดินไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ อยู่ ก็คือใช้สติปัญญาดูจิตใจไปเรื่อยๆ ดูจิตใจของตนเองนี้ อยู่ไปเรื่อยๆ แก่เขตนเอง ปรับปรุงตนเอง ขำระจิตใจของตนเองอยู่ไม่หยุด พูดอย่างนี้เอง พูดอย่างจะพ้นทุกข์ ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ว่า *วิริเยน ทุกขมจเจติ* คนก้าวล่วง ทุกข์ไปได้ก็เพราะความพากความเพียร เป็นความพยายาม ก็เหมือนบุคคลที่เดินไป บ้านน้อยเมืองใหญ่ เราจะไปบ้านโน้นบ้านนี้ เมืองโน้นเมืองนี้ ถ้าหากเรามีความพาก ความเพียร ก้าวขาเดินไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ พักบ้าง ก้าวขาเดินไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ ไปอยู่ ตลอด ไม่วันใดวันหนึ่ง มันก็จะถึงเมืองที่เราต้องไป ที่เราต้องการปรารถนาไป มันก็จะ ถึงได้ เพราะเรามีความเพียร

ถ้าหากเราไม่มีความพากความเพียร แต่เราอยากพ้นทุกข์เฉยๆ สติก็ไม่ฝึก ปัญญาก็ไม่ฝึกฝนอบรม ไม่มีสติปัญญาอะไร เติบงกรรมก็ไม่ได้ทำ นั่งสมาธิก็ไม่นั่ง มีแต่ นั่งๆ นอนๆ อยู่เฉยๆ ไม่ได้ใช้สติปัญญาพิจารณาว่าตนเองทำอะไร เราทำคุณงาม ความดีบ้างไหม ไม่ได้ทำอะไร อยู่เฉยๆ แล้วมันจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร แล้วบุคคลยืนอยู่ เฉยๆ ไม่ได้ก้าวขาเดินไปไหน อยากจะไปเมืองนี้ อยากจะไปเมืองนั้น แล้วมันจะถึง เมืองนั้นได้อย่างไร ตรงนี้ต้องถามตนเอง ไม่ต้องถามคนอื่น แล้วความเกียจคร้านมันอยู่ กับตนเองไหม มีแต่อยากได้ เหมือนคนอยากได้สตางค์นี้ละ อยากได้เงิน มันอยากได้ อยากได้เฉยๆ แต่มันไม่เสาะแสวงหาเงินทองอะไร ไม่เสาะแสวงหา ไม่ทำการทำงาน อะไร เงินมันจะบินมาลอยมาหรือ มันมีปีกที่ไหนเงิน มันเป็นอย่างนี้ เหมือนกับบุคคลที่ อยากได้ข้าวใส่ถุงใส่ฉางนี้แหละ นาก็ไม่ได้ทำ จ้างคนอื่นทำก็ไม่ได้จ้าง แล้วปลูกยุงข้าว ไว้เฉยๆ ลงข้าวไว้เฉยๆ แล้วให้ข้าวมันบินมาเข้าในยุงข้าวเต็มหมด มันจะบินมาได้ยังงี้ ก็ไม่มีเหตุ ผลมันจะมาที่ไหน



ตรงนี้แหละ พวกเราควรที่จะสำเหนียก ควรที่จะพิจารณาพิเคราะห์ที่ตนเอง ดูตนเองให้เข้าใจว่า เรานี้ทำความเพียรไม่ก้าวหน้าเพราะอะไร ผิกจิตใจไม่ก้าวหน้า เพราะอะไร มันย่อหย่อนอะไร ย่อหย่อนความเพียรนั่นเอง เพราะความเพียรของเรา ไม่สู้บ่เนื่องกัน วันนี้บำเพ็ญวันหน้าไม่บำเพ็ญ วันนี้นั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ วันพรุ่งนี้ ไม่ทำ ทำตอนเช้าแล้วตอนค่ำไม่ทำ ทำตอนค่ำตอนเช้าไม่ทำ ภาวนาก็เหมือนกัน แล้ว มันจะไปได้อย่างไร อย่างเราอาบน้ำ ก็ลองดูซิ ถ้าเราอาบน้ำวันนี้ วันพรุ่งนี้เราไม่อาบ มันจะเป็นอย่างไร มันก็สกปรกซิ ถ้าไม่อาบสัก ๕ วัน ๑๐ วัน หรือเดือนหนึ่งมันจะ สกปรกแค่ไหน ร่างกาย เสื้อผ้าก็เหมือนกัน นุ่งไปได้เดือนหนึ่งสองเดือนแล้วไม่ได้ซัก สักทีมันจะเป็นยังงี้ จิตใจของพวกเราก็เหมือนกัน ผิกฝนอบรมวันนี้ วันต่อไปก็ไม่ได้ ผิกฝนอบรม ไม่ได้นั่งสมาธิ ไม่ได้ใช้สติปัญญาพิจารณา ดู ไม่ได้แก้ไขเขา ไม่ได้ ปรับปรุงเขา ไม่ได้สั่งสอนเขาให้ละ สิ่งใดเขายึดมั่นถือมั่น เขาก็ยิ่งซึมเข้าไปเรื่อย แน่น เข้าไปเรื่อย ก็เหมือนของสกปรก ท่านจึงเรียกว่ากิเลสเหมือนธูลี มันของสกปรก ธูลี ก็คือฝุ่นละออง คือของสกปรกนั่นเอง ถ้าเราให้มันมาติดผ้าของพวกเรา มันติดวันละเล็ก วันละน้อย ของสกปรกติดไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ ติดไปเดือนหนึ่งมันสกปรกแค่ไหน เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มอยู่ สิ่งของก็เหมือนกัน นี่มันเป็นอย่างนี้ มันจะซักไม่ไหวเสียแล้ว มันเป็นอย่างนี้ จิตใจก็หงุดหงิดเกิดขึ้น จิตใจของพวกเราก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่บำเพ็ญ ไม่ชำระ สะสาง ไม่ปรับปรุง ไม่พัฒนา ให้สติปัญญาตัดเตือนแก้ไขที่มันหลงไหลไป มันหลง เข้าไปเท่าไรยิ่งหลงมากขึ้น หลงมาก มีดเข้าไปเรื่อยๆ มีดเข้าไปจนไม่มีทางไป ไม่มี ทางออก เดียวมันจะตัดสินใจผิต ฆ่าตัวเองได้ นั่นแหละที่พวกเราควรที่จะพิจารณา

การฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ อย่าอ่อนแอ ต้องตั้งใจจริงๆ เพราะกิเลสอยู่กับตนเอง แล้ว ไม่ได้อยู่ที่อื่น ความรักความชังมันอยู่ที่จิตใจของเราเองแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นเป็น อุปาทานเหนียวแน่นก็ถืออยู่ที่จิตใจอยู่แล้ว เพราะกิเลสมันอยู่ที่นี้ มันแอบแฝงอยู่ที่นี้ ก็ เหมือนมันควบคุมจิตใจของพวกเรา กิเลสนั้นมันมีอำนาจ มันควบคุมดูแล เหยียบย่ำยี จิตใจของพวกเรา ทุบตีหรือเปรียบเทียบกับว่ามันมีโซ่ มีกรงมือ นี่แหละ มันใส่กรงมือ



เราไว้ ใส่ตัวเรา มันเอาโซ่ผูกคอเราไว้ไม่ให้ไปไหน ล่ามไว้ กิเลสมันยืนดูอยู่ มันนะ มันเป็นผู้เอาโซ่มาผูกคอพวกเรานี้ไม่ให้ไปไหน เปรียบเทียบเหมือนอย่างนั้น ผูกจิตของพวกเรา คุณจิตของพวกเราให้หลงไปตามความหลอกลวงของมัน เราก็เลยไปกับมัน ไปกับกิเลสอยู่ที่นี่ กิเลสมันก็เลยจูงจมูกของพวกเรา มันเดินไปข้างหน้า ผูกคอแล้วมันก็จูงเราไป ก็มันนะ เราดูซิ กิเลสมันจูงจิตของพวกเรานะ พวกเราหลงอยู่ที่นี่ จึงได้เกิดทุกข์ โศกเศร้าโศกาอาดูรหม่นหมอง ร้องไห้ร้องไห้ อัดอั้นตันใจอยู่ น้ำตาฟูมฟองนองเนตรกันอยู่ น้ำตาข้างนอกไม่ออก น้ำตาดกอยู่ภายในหัวใจอยู่ที่จิตใจ จิตใจเศร้าหมองอยู่อย่างนี้ ก็เป็นเรื่องอย่างนี้แหละ

ก็ขอให้ทุกคนพิจารณา โอปนียโก น้อมเข้ามาดูตน ดังได้อธิบายธรรมมาแต่เบื้องต้นนั้น การแสวงหาทางพ้นทุกข์ของพวกเรา พวกเราจึงควรพากันทำสมาธิ ผีกลสติปัญญาให้เฉลียวฉลาด เพื่อจะได้สอนจิตของพวกเราให้รู้ว่า กิเลสนี้มันทำให้ตนเองบอบช้ำ ทำให้เรามีความทุกข์ ทำให้เราเกิดมาหลายภพหลายชาติแล้ว เหมือนกับคนอื่นมาตีตัวของเรานี้จนบอบช้ำแล้ว เราจะอยู่กับมันไปได้อย่างไร มันซ้อมเราเหมือนกระสอบ แล้วมันทุบมันตี แล้วเราจะอยู่กับมันไปได้อย่างไร เราจะให้เห็นโทษอย่างนั้น ให้จิตของเราเห็นโทษของกิเลสทำให้เกิดทุกข์อย่างนั้น เราจึงจะวางจะปล่อยกิเลสให้มันอยู่ของมันเอง ความอยากทั้งหลายนี้ ความยึดมั่นถือมั่นเป็นอุปาทานทั้งหลายนี้ เราจะปล่อยมัน ปล่อยก็คือรู้มันนั่นเอง รู้มันแล้วก็จึงจะเสียสละ ละมันออกจากจิตใจของพวกเรา เราจึงจะได้สงบ



ประวัติย่อ

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป นามสกุลเดิม วงษาจันทร์ เกิดเมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๖ ตรงกับวันพฤหัสบดี ปีมะโรง บ้านโคกคอน ตำบลโคกสี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร บิดาชื่อ กิ่ง มารดาชื่อน อรดี สกุลเดิม จุนราชภักดี ท่านเป็นบุตรคนที่ ๓ ในพี่น้องทั้งหมด ๖ คน บิดามารดาทำการค้าขาย มีฐานะดี คุณตาเป็นกำนันอยู่ที่ตำบลโคกสี ชื่อ ขุนจุนราชภักดี และคุณยายรักหลานคนนี้มาก จึงรับมาเลี้ยงดูตั้งแต่ยังเล็กๆ

สมัยเด็กเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ที่โรงเรียนบ้านโคกคอน ท่านเรียนเก่งมากและมีอุปนิสัยเป็นผู้ใฝ่เรียน จึงมีความประสงค์จะเรียนต่อ แต่มารดาต้องการให้ท่านมาช่วยงานค้าขายของบิดา และเนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการทำงานสูง ญาติพี่น้องและผู้ใกล้ชิดไว้วางใจ จึงได้พากันนำเงินมาฝากท่านเหมือนหนึ่งเป็นธนาคาร ท่านก็เก็บรักษาให้เขาโดยไม่ได้อะไรตอบแทน

ท่านมีความสนใจในการรักษาคนเจ็บป่วย โดยท่านได้รับถ่ายทอดวิชาความรู้เรื่องยา การรักษาคนไข้จากหมอประจำอำเภอซึ่งเป็นญาติกัน หลังจากผ่านการคัดเลือกทหารแล้ว คุณหมอจึงคิดจะส่งท่านไปเรียนต่อที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งคุณตาก็สนับสนุน แต่มารดาไม่อนุญาต ต้องการให้ท่านดูแลการค้าต่อไป

ท่านได้มีโอกาสคุ้นเคยกับพระสงฆ์มาตั้งแต่อายุ ๑๑-๑๒ ปี หลวงปู่พรหม จิรบุญโญ ได้สอนให้ท่านเดินจงกรม จึงถือได้ว่าหลวงปู่พรหมเป็นพระอาจารย์องค์แรกของท่าน

ตั้งแต่นั้นมา ท่านก็คิดบวชอยู่ตลอดเวลา แต่มารดาก็ไม่อนุญาตทั้งๆ ที่โยมมารดาเองก็ไปวัดถือศีลทุกวันพระ และบางครั้งเดินทางไปกราบนมัสการหลวงปู่มนัฏฐิทัตโต จนกระทั่งบิดาของท่านถึงแก่กรรมใน พ.ศ. ๒๔๙๗ และอีก ๕ ปีต่อมา คุณลุงก็ถึงแก่กรรมอีก ท่านจึงใช้ความพยายามขอบวชอีกครั้งหนึ่งเพื่อทดแทนพระคุณพ่อแม่ มารดาและคุณตาทนการรบกวนของท่านไม่ไหว จึงอนุญาตให้บวชแค่เพียง ๗ วัน ซึ่งขณะนั้นท่านมีอายุ ๒๕ ปี

ท่านเข้าพิธีอุปสมบทที่วัดธาตุมีชัย บ้านโคกคอน ตำบลโคกสี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๒ พระอุปัชฌาย์ชื่อ พระครูอดุลย์สังฆกิจ พระกรรมวาจาจารย์ชื่อ พระครูพิพิธธรรมสุนทร ได้ฉายาว่า ปัญญาปทีโป ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่วัดทุ่งสว่าง บ้านโคกคอน ตำบลโคกสี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ท่านมีความสบายกายสบายใจมากเพราะได้ปล่อยวางภาระต่างๆ ตั้งแต่การรับผิดชอบเงินทองจำนวนมาก การดูแลการค้าขายให้กับครอบครัวและญาติพี่น้อง รวมทั้งการดูแลรักษาไร่นา วัวควาย และทรัพย์สินสมบัติที่ท่านแบกอยู่ผู้เดียวมา ตั้งแต่อายุ ๑๒ ปี ครั้นบวชได้ ๑๘ วัน โยมมารดาก็ขอให้ท่านสึก เพราะเลยกำหนดเวลาที่อนุญาตแล้ว แต่ด้วยความฝักใฝ่ในการศึกษาธรรมะของท่าน จึงได้ขอโยมมารดาบวชต่อให้ครบ ๑ พรรษา

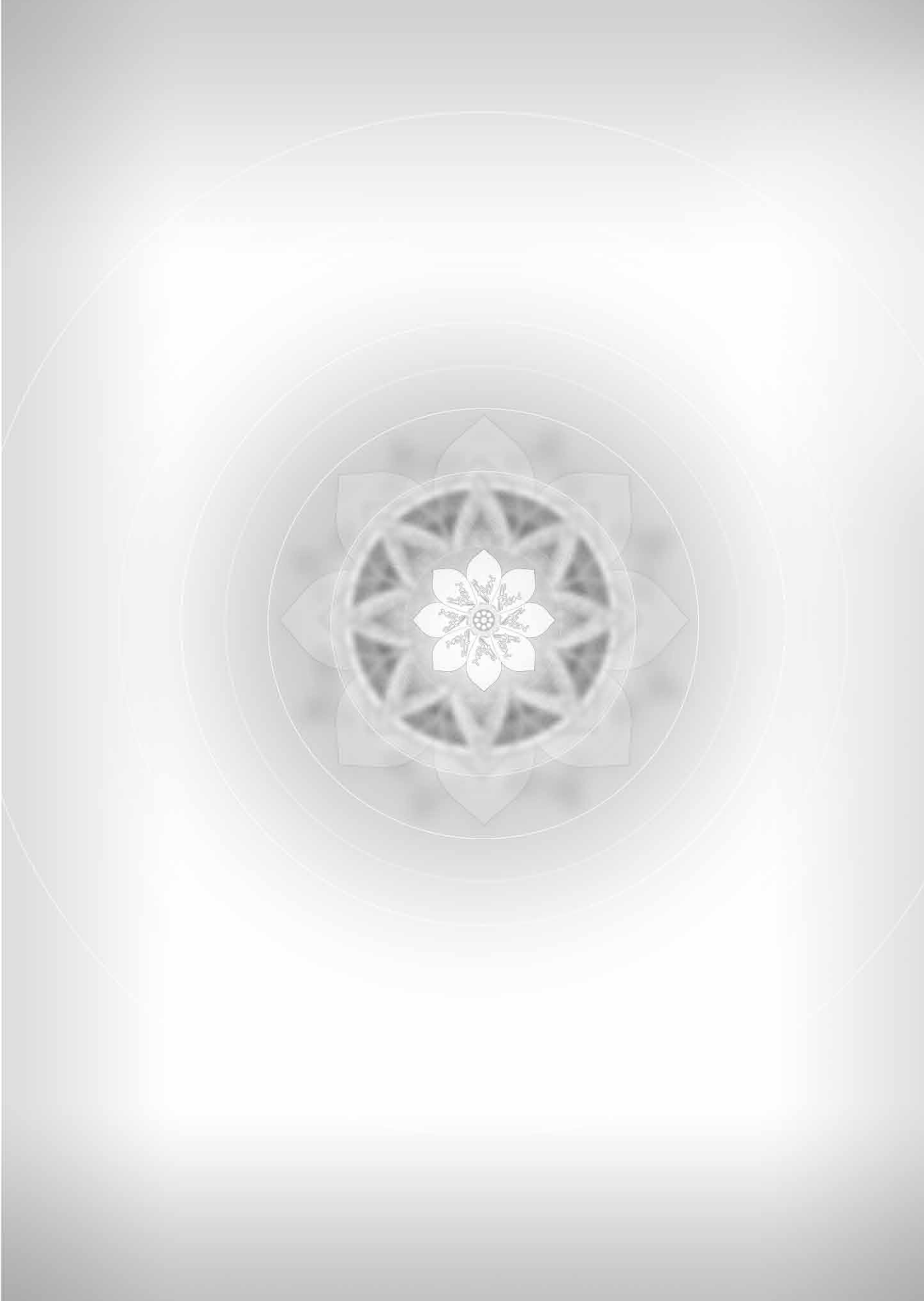
ด้วยความมุ่งมั่นของหลวงปู่เปลี่ยนที่จะศึกษาธรรมให้ถึงที่สุดของพระศาสนา ท่านจึงพยายามบ้ายเบี่ยงโยมมารดาในการสึกและออกธุดงค์ไปตามจังหวัดต่างๆ เพื่อแสวงหาโมกขธรรม และได้ศึกษาธรรมกับครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งในภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคเหนือ ครูบาอาจารย์ที่ท่านได้พบนั้นต่างมีเมตตาเทศน์

อบรม ทำให้ท่านมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ครูบาอาจารย์ที่ท่านอยู่ฝึกปฏิบัติธรรมด้วยนาน ๆ และอุปัชฌาย์ใกล้ชิดคือ หลวงปู่พรหม จิรบุญโญ หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี หลวงปู่ตื้อ อจลธัมโม หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ และยังมีครูบาอาจารย์องค์อื่นๆ ที่ท่านได้พบ เช่น หลวงปู่สิม พุทธาจาโร พระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ หลวงปู่ขาว อนาลโย หลวงปู่คำดี ปภาโส หลวงปู่ชอบ ฐานสโม พระสุธรรมยานเถร (อินตา อินทจักโก) หลวงปู่สาม อภิญาโณ พระอุดมสังวรวิสุทธิเถร (วัน อุตตโม) หลวงปู่แว่น ธนปาโล หลวงพ่อผาง จิตตคุตโต

ท่านเป็นพระปาดกรรมฐานผู้เคร่งครัดในพระธรรมวินัย มีความเพียรอันยิ่งในการปฏิบัติ เป็นพระสุปฏิปันโนและเป็นพระแท้ที่เปี่ยมด้วยปัญญาอันลึกซึ้งและเมตตาอันไร้ประมาณ ท่านมีปณิธานแน่วแน่ที่จะสอนธรรมให้แก่พุทธศาสนิกชนทั้งใกล้และไกลอย่างไม่กลัวความเหน็ดเหนื่อยแม้ในยามที่ท่านมีอายุมากแล้ว ธรรมบรรยายของท่านนั้นล้วนเป็นสิ่งที่ถูกต้องตรงจิตของผู้ฟัง ด้วยภาษาที่ประณีต ไพเราะ และเข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติของตนเองได้เป็นอย่างดี คำสอนของหลวงปู่เปลี่ยนมุ่งเน้นการปฏิบัติที่เป็นลำดับขั้นตอนนำไปสู่พระนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์สุขของสรรพจิตทั้งหลาย ตามพระพุทธบัญญัติที่ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่ มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ จงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะครบบริบูรณ์ บริสุทธิ สัตว์ทั้งหลายจำพวกที่มีธูลีคือกิเลส น้อย มีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรม จักมี”

หลวงปู่เปลี่ยนเป็นเจ้าอาวาสวัดอรัญญวิเวก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๙ จนกระทั่งปัจจุบัน





หนังสือชุด

ปัญญาปทีปธรรม

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

จัดทำขึ้นเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่ายหรือทำการค้า
สงวนลิขสิทธิ์ : หากประสงค์จะพิมพ์เป็นธรรมทาน กรุณาติดต่อ
วัดอรัญญวิเวก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน ๒๕๖๐ จำนวน ๒,๐๐๐ ชุด

ที่ปรึกษา

ไชย ณ พล อัครศุภเศรษฐ์

คณะทำงาน

มูลนิธิอุทยานธรรม

ศิริพรรณ สุทธาโรจน์

ชนาพร สุทธาโรจน์

ศิริเพ็ญ สุทธาโรจน์

สุดาทิพย์ เจียรวงศ์

อนันต์ เจียรวงศ์

ธัญญ์นรี ศรีบุญยาสติกุล

ศรีสันต์ ตะล่อมสิน

พินิจกาญจน์ ลาภานันท์

ศุภางค์พรรณ พิสิษฐเกษม

จัดพิมพ์โดย

บริษัท จังหวะเฮงเส็ง จำกัด

บริษัท เจ วาย เอช เทรตติ้ง จำกัด

ส่วนห้อง สมาจรรย์

สุมาลี จันทรโรจนพันธ์

วราลี จันทรโรจนพันธ์

พัชรีย์ จันทรโรจนพันธ์

อนิต โรจนชนานันท์

ชานาญ - ศรีสันต์ วิฑูรปกรณ์

วิวัฒน์ - สุดารัตน์ ตะล่อมสิน

ครอบครัววิฑูรปกรณ์

ครอบครัวตะล่อมสิน

ครอบครัวจังหวะเฮง

ครอบครัวเจียรวงศ์

สุคนธ์ สุรฤทธิ์ยางกูร

ครอบครัวสุทธาโรจน์

ครอบครัวพิสิษฐเกษม

ครอบครัวเจมส์ พาวิลเลียน

นิตพันธ์ - ปราณีศา ดารากานนท์

คณะศรัทธาและศิษยานุศิษย์

ขอขอบคุณ

คณะศิษยานุศิษย์วัดอรัญญวิเวกทุกท่าน

ผู้รวบรวมและจัดทำเนื้อหาธรรมะ

ผู้เอื้อเฟื้อภาพถ่าย ผู้ประสานงาน

ออกแบบและเอื้อเฟื้อการเผยแผ่ธรรมโดย

สำนักพิมพ์ธรรมดา โทร: ๐๘๐ ๕๗๘ ๓๑๖๓, ๐๘๙ ๒๐๒ ๗๔๘๓

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์เมตตา ๙๘/๙-๑๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงอรุณอมรินทร์ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

