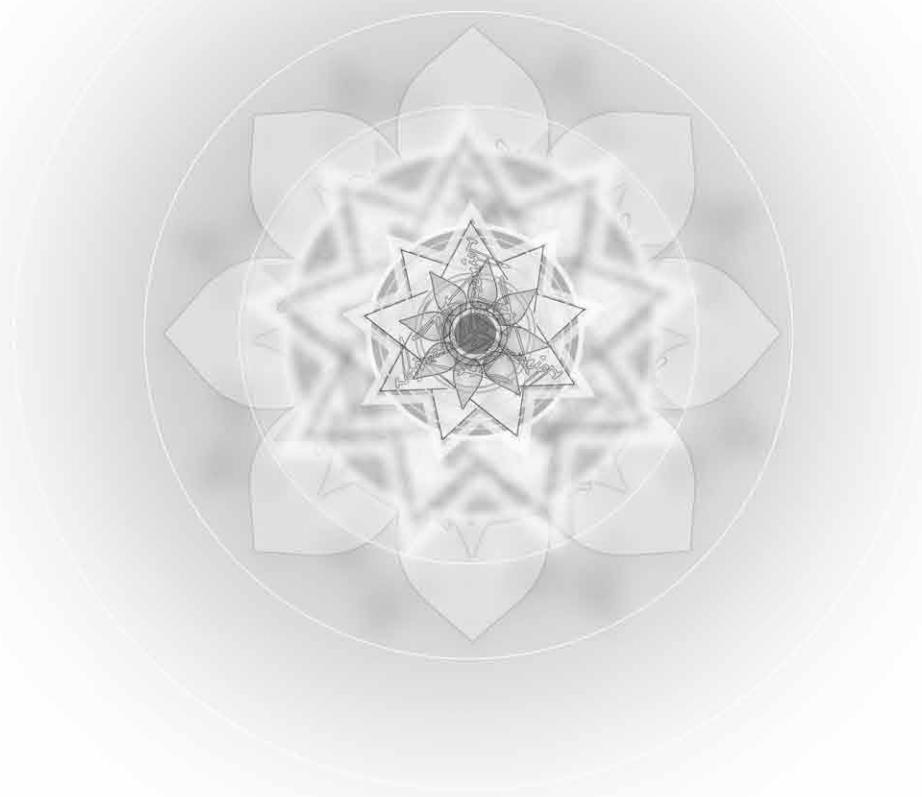


# ปัญญา ปักษ์ธรรม



พันธุ์ธรรม





# ចិនក្រោម

# หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

## วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง)

### อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ອາທິໂລວາທ

พระธรรมของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสัจธรรมอันอมตะ ผู้ปฏิบัติย่อมแจ่มแจ้งผลด้วยตนเอง ไม่ว่าอยุคใดสมัยใด อาتمภักษ์ได้น้อมนำพระธรรมของพระองค์มาแสดงแก่พระภิกษุสามเณรและญาติโยมทั้งหลายได้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลเช่นเดียวกันกับพระบรมครู และพ่อแม่ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

รสแห่งพระธรรมนั้น เมื่อถึงจิตถึงใจแล้ว ไม่มีรสใดในโลกเปรียบได้ เป็นความสุขสงบที่ลึกซึ้ง ไม่เจือไปด้วยกิเลส ดับการป੍ਰุงแต่ง หมดสินซึ่งการยึดถือสิ่งทั้งปวงในโลก จึงถึงความสันติแท้จริง ควรที่ท่านทั้งหลายจะใส่ใจเพียรปฏิบัติกันจริงจังเพื่อถึงชั้นความปริสุทธิ์

ณ โอกาสสอยุครับ ๘๔ ปีนี้ มีคณัศรัทธาได้มาร่วมรวมและเรียบเรียงพระธรรมเทศนาที่อาฒนาพิได้แสดงไว้ รวมถึงจัดหมวดหมู่พระธรรมเทศนาเหล่านั้นเพื่อให้ง่ายแก่การศึกษาปฏิธรรมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล อันจะเป็นประโยชน์ตามกำลังสติปัญญาและความพากเพียรในการปฏิบัติของตน

ขออนุโมทนาบดีกับคณท่านผู้มีจิตศรัทธาร่วมบุญ ผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ ที่ได้ช่วยกันร่างสืบสานพระธรรมเพื่อประโยชน์แก่คนบุญรุ่นหลังผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย และนำทางจิตใจทั้งหลายให้อยู่กันด้วยความสุข เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ก็เป็นสิริมงคล เรียกว่าสุคติสุคโต

สุดท้ายนี้ ขออำนวยวายพรให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญด้วยอายุ  
วรรณะ สุขะ พลະ และเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป จวบจนถึงพระนิพพานเทอญ

corr: John Norman

## (พระเปลี่ยน ปัญญาปทีโป)

## ถ้ อ ย ແ ຕ ລ ຍ

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป เป็นพระสูปวีปันโนที่สมบูรณ์ด้วยศิล สามอิ และปัญญา ถึงพร้อมด้วยปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวร ดำเนินตามรอยองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า นับเป็นปูชนียบุคคลอีกท่านหนึ่งที่หาได้ยากในโลก พระเมตตาคุณพระกรุณาคุณอันมากล้นของหลวงปู่เปลี่ยนย่อมเป็นที่ประจักษ์ชัดและซาบซึ้งอยู่ในใจใจของศิษย์ทุกคน หลวงปู่จึงเป็นที่เคารพครั้ทราเลื่อมใสยิ่งทั้งของบรรพชิตและคฤหัสถ์ ทั่วสารทิศ ทั้งผู้ที่เคยได้มากราบและผู้ที่ยังไม่มีโอกาสได้มากราบหลวงปู่

ด้วยแรงศรัทธาของคณะศิษย์ที่ได้ตระหนักถึงปัญญาอันสุขุมคัมภีรภาพ ปฏิปทาอันงดงาม และปณิธานอันแน่วแน่ของหลวงปู่ที่จะให้สรรพจิตทั้งหลายได้พบกับทางสว่างในการดำเนินชีวิต เพื่อประโยชน์สุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า จนถึงพระนิพพานเป็นที่สุด คณะศิษย์จึงได้รวบรวมพระธรรมเทศนาที่หลวงปู่ได้เพียรอบรมสั่งสอนเหล่าศิษย์ จัดทำเป็นหนังสือชุด “ปัญญาปทีปธรรม” ตามปณิธานของท่านที่จะมอบให้เป็นมรดกธรรมแก่พุทธศาสนาสันกิชนทั้งหลายเพื่อจะได้น้อมนำไปปฏิบัติ และรำรงพระศาสนาสืบไป

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในความดีงามแห่งการจัดทำมรดกธรรมชุดนี้ เพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และอาจารยบูชา แด่องค์หลวงปู่เปลี่ยนในวโรกาสมหามงคลสิริอายุวัฒนะครบ ๘๔ ปี ขออานิสงส์นี้จงเป็นพลวัปจัยให้ทุกท่านถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฏฐิ มีความเพียรชอบอันยิ่ง มีปัญญาเจ้มแจ้งในธรรม และบรรลุธรรมตามสมควรด้วยเทオญ

คณะผู้จัดทำ



## ສາຮັບ

១. ທາງປົກປົກຕື່ມໄປສູ່ຄວາມສັບ	៥
២. ທາງປົກປົກຕື່ມໄປສູ່ຄວາມສ່ວ່າງ	១០៥
• ກຽມແລະ ພຸດຂອງ ກຽມ	១០៥
• ກາຣັກຈາສີລ	១១៥
• ກາຣຳສມາຊີ	១៣៥
• ກາຣີຢູ່ປ້າຍຢູ່	១៥៥
• ປັຈຍາການ ១២ ປະກາຮ	១៦៥
៣. ມරຄ ៥ ຂັ້ນຮີ ៥ ໄຕຣລັກຈົນ	១៨៥
• ມරຄ ៥	១៨៥
• ຂັ້ນຮີ ៥	២៥៥
• ໄຕຣລັກຈົນ	២៥៥
៤. ກາຍວິເວກ ຈິຕຕວິເວກ ອຸປະວິເວກ	២៥៥



ทางปฏิบัติ  
ไปสู่ความสงบ



ນໄມ ຕສລ ກຄວໄຕ ອຣທໂ ສມມາສມພຸທຣສລ  
ນໄມ ຕສລ ກຄວໄຕ ອຣທໂ ສມມາສມພຸທຣສລ  
ນໄມ ຕສລ ກຄວໄຕ ອຣທໂ ສມມາສມພຸທຣສລ

ณ บัดนี้ พวกราพุทธบริษัททั้งหลาย มาถึงเวลาที่จะทำความสังบทจิตสงบใจของพวกรา การเริ่มต้นทำสมาริภวนานาหาความสงบให้เกิดให้มีขึ้นในตนของแต่ละบุคคลนั้น เพราะความสุขที่ได้จากการทำสมาริภวนานี้ เป็นความสุขที่สุขุม lokaleiy ดลกซึ่งเยือกเย็นมาก เป็นความสุขมีอุ่นภัยในใจที่บุคคลทั้งหลายวิ่งว่องหากันทั่วโลกแล้วก็ไม่พบไม่เจอกัน เว้นแต่นักปรายญ์ผู้มีปัญญาเฉียบแหลมเท่านั้นที่ท่านได้ค้นพบความสุขนี้ เหตุฉะนั้นพวกราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย จึงแสวงหาปรารถนา กันทั้งวันทั้งคืนอยู่ทุกวันทุกเวลา หาแต่ความสุขให้ตนเองกันทุกคน

ในโอกาสนี้ อาทมาจะพาท่านทั้งหลายทำสามาริภวนากัน มืออยู่ ๒ วิธี วิธีที่ ๑ เป็นวิธี “สามาริบรมปัญญา” วิธีที่ ๒ เป็นวิธี “ปัญญาอบรมสามาริ” การทำความสงบ ๒ วิธีนี้ มีการพิจารณาต่างกันอยู่บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่ต้องกังวลกับเรื่องการทำทั้ง ๒ อย่างนี้ ถ้าเราพยายามทำอย่างหนึ่งไม่สงบ เราจึงทำอีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเราจะทำอย่างใดนั้นก็ต้องทำจริงๆ เพราะของจริงก็ต้องทำจริง แล้วก็จะเห็นจริงนั้นแล ไม่เห็นมาก ก็เห็นน้อยแล้วแต่ปัญญาความสามารถและความเพียรพยายามทำให้มากเจริญให้มาก ของแต่ละบุคคลเท่านั้น



ในกิจเบื้องต้นที่เราจะทำสมาชิณี้ ผู้ใดที่มีกิจการงานมากทางราชการต่างๆ แต่ละอย่างนั้น ที่ทำให้มีความยุ่งเป็นกังวลใจไม่สงบอยู่ทุกวันเวลา หาเวลาพักผ่อนลำบากนั้น อาทماภิคิดว่าคงมีเวลาได้เวลาหนึ่งที่จะมีช่องว่างทำความสงบได้บางครั้งบางคราว แต่อย่างไรก็ตาม ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ก็ต้องมีกิจการงานกันทั้งนั้น ไม่ว่าหญิงหรือชาย ต้องหาเลี้ยงชีพกันตลอดสาย แต่เรามีโอกาสเวลาได้นั้น ก็ต้องทำสมาชิภารกิจกันได้ จะทำตอนตี ๒ - ๓ - ๔ - ๕ ก็ได้ หรือตอนหัวค่ำหรือกลางวันแล้วแต่จะได้โอกาส เป็นอันว่าทำสมาชิเลย ไม่ต้องเลือกเวลาทำ เพราะธรรมเป็นกาลิกิ ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา รู้เห็นได้ทั้งนั้น สงบได้ทั้งนั้น

เริ่มต้นจะทำสมาชิ ผู้มีกิจการงานมาก เมื่อเสร็จจากธุระการงานทุกอย่างแล้ว ก็ให้มองดูซ้ายและขวาว่าไม่มีกิจธุระอะไร บัดนี้ เราจะเข้าที่นั่งสมาชิภารกิจความสงบสุขโดยส่วนตนเอง จะไม่กังวลกับอะไรทั้งสิ้น ก็เข้าไปในห้องนอนหรือห้องทำสมาชิถ้าผู้ใดมีห้องพระพุทธรูปบูชาอยู่ที่บ้านของตนนั้น เมื่อเข้าไปในห้องนี้แล้ว ต้องกราบด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตัว ด้วยความเคารพสักการะจริงๆ การกราบนั้น กราบครั้งที่ ๑ ให้รัลกถึงคุณพระพุทธเจ้า กราบครั้งที่ ๒ ให้รัลกถึงคุณพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นนิยนานิกรธรรม นำผู้ปฏิบัติให้ก้าวล่วงทุกข์ได้แน่นอน กราบครั้งที่ ๓ ให้รัลกถึงคุณพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติตามทำงานองค์ของธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วได้ก้าวล่วงทุกข์ไปได้ตามพระองค์

บัดนี้ ก็จุดธูปเทียนบูชาพระพุทธรูป แล้วก็อกรมาจัดสถานที่นั่ง ถ้าบุคคลใดให้วัพระย่อๆ ได้ ก็ให้ไว้พระก่อนนั่งทำสมาชิ ถ้าบุคคลใดให้วัพระทำวัตรเข้า-เย็นได้ ก็ให้ทำวัตรเข้า-เย็นเสียก่อน ตามเวลาเข้าหรือเวลาเย็น ถ้าบุคคลใดสวามนต์ได้ก็ให้สวามนต์เสียก่อน ตอนหลังก็ให้สวามเมตตา อะหัง สุจิโต โนมิฯ ถ้าบุคคลใดไม่ได้ทำวัตรและสวามนต์หรือเมตตาเหล่านี้ก็ตี ก็พยายามท่องไว้วัพระย่อๆ ให้ได้



ອະຮະທັງ ສົ່ມມາລັ້ມພຸທໂຮ ກະຄະວາ ພຸທອັງ ກະຄະວັນຕັ້ງ ອະກິວເທິນີ  
ສາວກາໄຕ ກະຄະວະຕາ ອັ້ມໂມ ອັ້ມມັງ ນະມັສສາມີ  
ສຸປະກິບັນໂນ ກະຄະວະໂຕ ສາວະກະລັ້ງໂຈ ລັ້ງໝັ້ງ ນະມາມີ  
ແລ້ວຕັ້ງນະໂມ ຕ ຈບເສີຍກ່ອນ ເຮືຍບ້ອຍແລ້ວກີ່ເຕີຍມີທີ່ນັ່ງທຳສາມີກວານາ

การนั่งทำสมาธิภารณะนี้ อย่าไปนั่งตรงหน้าพระประธาน ให้ไปนั่งข้างได้ทางหนึ่งแล้วแต่ส่วนกับสถานที่นั้นๆ การนั่งทำสมาธิภารณะนี้ อย่าหันหน้าไปทางตะวันตกให้หันหน้าไปทางตะวันออก หรือทิศเหนือ หรือทิศใต้ก็ได้ แล้วแต่คันดทางได้ใน ๓ ทางที่กล่าวมา

อนึ่ง ถ้าบ้านของบุคคลใดไม่มีที่บูชาอยู่ที่บ้านก็ดี อยู่ที่สำนักงานก็ดี หรือเราเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ก็ดี จะทำสมาธิภาวนาในสถานที่เหล่านั้น เราก็ไม่ต้องมีธูปเทียนอะไรจุดบูชา ก็ได้ หากสถานที่พ่อทำได้ ก็ทำกันไปเลย ถ้าอยู่น้อยคนหรือคนเดียวในห้องก็กราบเสียก่อน ระลึกถึงพระรัตนตรัยให้เรียบร้อย หรือสวัสดิ์อะไรได้ก็สวัสดิ์ไปให้จบแล้วแต่เวลาอันเหมาะสม ตามเหตุการณ์ที่จะทำเอาได้เท่านั้น เราย่าไปเลือกกาลเลือกเวลาอยู่ให้เสียเวลา

มาบัดนี้เป็นการทำจริงจัง นั่งทำสามิภารากันและ การนั่งทำสามิภารากา เป็นเราเข้านั่งในอาสนะที่จัดไว้นั้น ให้นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย และเอามือขวาทับมือซ้าย ตักกายให้ตรงๆ ถ้าไม่เครื่องสูงห่มคับหรือแน่นเกินไป เช่น เสื้อหรือการเกง หรือเข็มขัดรัดเอวแน่น ก็ให้คลายให้หลวมพอดีเสียก่อน แล้วนั่งตั้งท่าทางให้สบายปลอดโปร่ง นี้เป็นท่านั่งขัดสามิ ถ้าบุคคลใดนั่งขัดสามิไม่ถนัดขัดข้องต่อร่างกายนั้น ก็ขอให้นั่งพับเพียบก็ได้ แต่ก็ต้องเอามือขวาทับมือซ้ายเช่นกันถ้าไม่อนกัน เพราะเป็นท่าทางสำรวมกายสำรวมจิต เมื่อเรานั่งทำกายให้ตรงแล้ว ให้ดำเนจิตใจของตนให้มั่นคง พลิกกายขวาและซ้ายให้สบายปลอดโปร่ง หลับตา หายใจให้สบายๆ บัดนี้เราจะทำความสงบจิตสงบใจแล้ว กิจธุระหน้าที่การงานอะไร ทึ้งเป็นอดีตและอนาคต ก็ต้องวางกันหมด ไม่ต้องเอามาคิด ไม่ต้องเอามายั่ง แม้มีทรัพย์สินเงินทอง แก้วแหวนเพชรนิลจินดา มีนามีส่วน มีรถ



มีเรื่อง มีผัวมีเมีย มีลูกมีหลาน มีการเกิดการตาย บ้านเมืองวุ่นวายเดือดร้อนอะไรก็ตาม ในสิ่งเหล่านี้ ให้ปล่อยให้วางออกไว้ข้างนอกตนเองเสียก่อน แม้จะเป็นบรรพชิตนักบัวช ก์เหมือนกัน กิจที่ทำการงานสอนหนังสือก็ต้องทำการงานต่างๆ ที่เป็นของตนเองและของคนอื่นก็ต้องให้เอาปล่อยวางไว้ข้างนอกให้หมดสิ้น อย่าเอามั่นมาคิด อย่าเอามั่นมา ยุ่งgayในจิตของเราเลย

ต่อไปก็กำหนดในข้อธรรมกัมมัฏฐานของตนเอง การเลือกข้อธรรมกัมมัฏฐานให้ถูกจริตนิสัยแต่ละบุคคลนี้ ก็เป็นอันยากอยู่เหมือนกัน อีกอย่างหนึ่งพระบุคคลยังไม่รู้จริตของตนเอง แม้เป็นกัมมิกบุคคลที่ออกแบบเป็นภิกษุสามเณรก็ตาม ที่ท่านทั้งหลายแสวงหาความสงบสุขอยู่ทุกวันนี้ ทั้งเข้าป่าเข้า เข้าถ้ำหุบเขาบ้าง ยอดเขาบ้าง ป่าลึกสัծด บ้าง ห่างจากหมู่บ้านคนสัญจารไปมา หาแต่ที่วิเวกอันเป็นป่าธรรมชาติ มีสัตว์ร้ายเสือครึ่ง เสือเหลือง ช้างพลาย จำพวกสัตว์ที่โหดร้ายจะมาทำองคพยพร่างกายให้เป็นอันตรายต่อชีวิตแต่หากพังย่อยยับไป ก็ไม่ได้หวั่นไหวต่อสิ่งเหล่านี้ ก็พระต้องการความสงบระงับดับความร้อนอยู่ภายในดวงจิตดวงใจของท่านกันทั้งนั้น การที่ไปแสวงหาความสงบในที่ต่างๆ ทั้งในป่าและถ้ำหรือตามบ้านนอกในเมืองนั้นก็ต้องแล้วแต่จริตนิสัยแต่ละท่านละองค์ จะแสวงหาເອาตามชอบใจ ว่าที่ไหนอยู่ที่แห่งใดจะนั่งทำสมาธิภาวนา หากความสงบได้ยังนั้น ก็แล้วแต่จะทำได้ ก็ขอให้ได้ความสงบระงับดับกิเลส อันเป็นของเราร้อนถอนออกจากดวงใจของท่านได้ ให้มีความสุขสบายใจทุกวันคืนก็แล้วกัน ก็ไม่แปลกอะไร เพราะธรรมมีทั่วไปเต็มโลก หากผู้มีปัญญา ก็หาเอาได้ง่าย แต่ผู้ไม่มีปัญญาแล้วจะไปหาที่ไหนก็ไม่สงบอยู่นั้นแล้ว ก็พระเหตุข้อธรรมกัมมัฏฐานไม่ถูกจริตนิสัยเป็นเหตุให้เนินช้าไป ที่พวง雷达พุทธบริษัททั้งหลายทำกันอยู่ทุกวันนี้

ເຂາລະເມື່ອນິ້ງດີແລ້ວ ກົມມັງກອບແບບທີ່ ၁ ຄື່ວ່າ ໃຫ້ກຳຫັນດລມຫຍໄຈເຂົ້າອຸກ ກຳຫັນໄວ້ໃນໃຈບຣິກຣມ “ພຸຖ” ພາຍໃຈເຂົ້າ “ໂຮ” ພາຍໃຈອຸກ ກຳຫັນດລມຍູ່ທີ່ປລາຍຈມູກຂອງເຮົາ ໃຫ້ເຂົ້າຈິຕຂອງເຮົາມອູ່ທີ່ລົມນີ້ ອຍ່າຍໃຈຕົກຈິຕຂອງເຮົາໄປອູ່ທີ່ອື່ນ ໃຫ້ເຮາຫຍໄຈໃຫ້ສບາຍໆ ໃຫ້ປລອດໂປ່ງ ແລະອຍ່າສະກົດຈິຕຂອງຕົນມາກ ໃຫ້ທຳຈິຕໄຈໃຫ້ສບາຍ ວ່າບັດນີ້ເຮົາຈະມຸ່ງໜ້າ ພາຍສົງຫຼັງກົມມັງກອບໄວ້ໃຫ້ສິ້ນ ແລ້ວກີບປຣິກຣມ “ພຸຖ” ພາຍໃຈເຂົ້າ “ໂຮ”



หายใจออก อุย່อย่างนี้แหละเรื่อยไป จนจิตใจของเรารอญู່กับลมหายใจกับพุทธ สัมพันธ์ กันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่ขาดสาย

แล้วบัดนี้ ให้หายใจให้เบาๆ ลงไปอีก แล้วก็ดูลมอยู่นั้นและว่าลมเบาลงเท่าไหร่ ก็ให้รู้ อุย่าส่งจิตใจของตนเองออกไปสู่อารมณ์ภายนอก ต้องประคองจิตไว้ให้อยู่กับลม นั้น ถ้าเรารู้จักว่าจิตของเรารอญู່กับลมนี้แล้วก็ให้วางข้อว่าพุทธโรเสีย ให้หายใจให้เบาๆ ลง เอียงดลงไปอีก ให้จิตของเรารอญู່ที่ลมอย่างเดียวว่าลมเอียดมากเท่าไรก็ให้รู้ซึ่งลมนั้น ถ้าถึงที่นี่แล้วจิตของเราก็ดูอยู่ที่ลม สัมพันธ์อยู่ที่ลมเสมอ แล้วก็ให้เรายาใจสบายและ ให้เบาๆ ลง เอียงดลงไปอีกจนจะว่าไม่มีลมเลย เพราะลมเดินเบາລะเอียดมาก ถ้าเรา ทำอย่างนี้ได้แล้ว เรา ก็จะปรากว่ากายของเรามากเหมือนไม่มีกายเลย เวทนา ทั้งหลายที่เจ็บปวดในร่างกาย ก็ว่าเหมือนไม่มีเลือดที่เดียว เราจะนั่งได้นานตามต้องการ ต่อไปเราจะล้มเสีย เรา ก็จะดูความเบาของกายและความว่างของกายที่มีความสุข ก่อน ให้จิตของเราดูอยู่อย่างสงบ ถ้าเราทำจิตของเราสงบได้ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที แล้วก็ถอนออกไปสู่อารมณ์ภายนอกอีก เรียกว่าจิตสงบเพียงขณะมาธิเท่านั้น เอาไว้ เพียงนี้ก่อน ตอนนี้สำหรับผู้เดินสายนี้ คือเรามหาญใจเข้าอกกับพุทธเป็นข้อบริกรรม ทำความสงบของตนเอง เรียกว่า พุทธ アナปานสติกัมมัฏฐาน

ถ้าบุคคลทำประจ้ายุ່หลายเดือนก็ยังไม่สงบเป็นสมาธิสักครั้งเลยนั้น จิตใจที่ ส่ายเซอกไปตามอารมณ์ภายนอกฟุ่งช่านอยู่ตลอด ก็แปลว่าก้มมัฏฐานข้อนี้ไม่ถูกจิต คนนั้น ที่นี้มาทำแบบใหม่ แบบที่ ๒ คือให้กำหนดคำบริกรรมภารนา เรากลายใจ เข้าอกพร้อมกับความตาย กำหนดลมอยู่ที่ปลายจมูกว่าลมเข้าแล้วไม่ออกก็ตาย ลม ออกแล้วไม่เข้าก็ตาย ให้เราบริกรรมอยู่อย่างนี้ เอาจิตของเรามาจดจ่ออยู่ที่ลมอย่างนี้ อุย่าส่งจิตออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก ให้ประคองจิตเอาไว้กับข้อธรรมกับมัฏฐาน ที่บริกรรมอยู่นี้แลตลอดไป นี้เรียกว่า 马拉松สติกัมมัฏฐาน

ถ้าจิตของเรายังรีงอกไปภายนอก หาเราเรื่องนั้นมาคิดเรื่องนี้มาคิด ทำให้ ไม่สงบอยู่กับข้อบริกรรมภารนา ก็เป็นธรรมดาเรื่องของจิตใจ มันเป็นของที่คิดกันอยู่ อย่างนี้ มันคิดมาอยู่ตั้งแต่เราเกิดมา แต่เล็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ คิดได้มันก็คิด คิดไม่ได้



อะไรเลยมันก็คิด มันคิดอยู่ทั้งวันทั้งคืน คิดดีมันก็คิด คิดไม่ดีมันก็คิด คนที่คิดมากๆ เข้า ก็เป็นโรคประสาಥอิกแล้วเพราความคิด มันเป็นเพราจะเรจิตใจจึงคิดมาก ปรุงแต่ง แต่สังขารไม่หยุดไม่หย่อน ไม่มีเวลาพักผ่อนให้สบายนะ มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน ด้านนรนกระสับกระส่ายตลอดไป หาเวลาลีมตาไม่ได้ ก็เพราเหตุตัณหากิเลสเข้าเป็นเจ้านาย ของใจเรา เข้าเป็นนายหน้า เขาไม่อาจเหลือกว่าจิตใจของเรามาตลอดกาล ตั้งแต่ หลายภพหลายชาติที่เราเกิดเราตายเวียนวนอยู่ในวัฏสงสารสารอันนี้จนมาถึงชาติปัจจุบัน กิเลสตัณหามันก็มาเป็นเจ้ากีจากการ เป็นเจ้าเป็นนาย เป็นผู้สั่งบังคับจิตใจของเราอยู่ ตลอดอย่างนี้ พุทธบริษัททั้งหลายจึงได้ออกปากกล่าวกันทุกทัวหน้าว่า มีแต่ความทุกข์ กันทั้งนั้น ไม่เห็นว่ามีใครกันกล่าวว่าพอแล้ว อิ่มแล้ว สบายนะแล้ว ก็เพราเหตุนี้แล นักประชัญทั้งหลายผู้มีปัญญาจึงได้ใช้ปัญญาสอดส่องหาความสงบ ระงับดับทุกข์ใน หัวใจให้สบายนะ

เออละ บัดนี้ ถ้ามันยังไม่สงบ ก็ให้ใช้ปัญญาตามใจที่มันคิดว่า มันคิดเอาไปทำไม่ มันเป็นของใคร ใครเอาของที่นั้นไปด้วยเมื่อเราตายไป ตามจิตดูซิ เราก็จะตายจากของ เหล่านั้นไปอยู่ ทำไมจึงไม่เอามาคิดเล่า จิตก็จะวางอารมณ์นั้น กลับคืนมาคิดอยู่กับ ข้อธรรมกัมมัฏฐานคือลมหายใจเข้าออกกับความatyที่เราตั้งใจบริกรรมอยู่ จิตของเรา ก็จะอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐาน เพราะด้วยอำนาจความไม่ประมาท คือเรามาระลึกถึง ความatyอยู่กับลมตลอดไป เมื่อรู้จักจิตของเราอยู่แล้ว ก็ขอให้หายใจเบาๆ ลงอีกให้ สบายนะ และใช้จิตดูอยู่ที่ลมนั้น ถ้ารู้จักว่าจิตของเราอยู่กับลมละเมียดนั้น ก็ให้เราหายใจ ให้เบาๆ ลงไปอีกจนกว่าเกือบจะไม่มีลมหายใจเลย ตอนนี้กิจของเราก็จะเบา เวทนา ความเจ็บปวดในร่างกายก็จะเบาบางให้เราเห็นปราภู นาบดันเราก็ปล่อยความหมายใจ เข้าออกและความatyนั้นเสีย มาใช้จิตของเราดูอยู่ที่ความเบากายและความว่างของ กายอยู่ เมื่อจิตของเรางงบอยู่ ดูอยู่กับความว่างเหมือนไม่มีลมหายใจเลยที่เดียว เมื่อ พุทธบริษัททั้งหลายทำความสงบมาถึงตอนนี้ก็ไม่ต้องตกใจว่าเราจะตาย หรือสำคัญ สัญญาว่าเราจะไม่ตายหรือ เพราไม่มีลมหายใจเข้าออกปราภู แท้ที่จริงนั้น ลมหายใจ เข้าออกก็เดินอยู่เช่นเคย แต่เป็นลมที่ละเอียดสุขุมมาก เพราเดินตามร่างกายสม่ำเสมอ



จึงทำให้ก้ายของเรามีความเบาและความว่างเปล่า ไม่มีเวทนาอยู่ที่กายเลย เหลือแต่ เวทนาภายในจิตที่ยังไม่ระงับจากนิรណธรรมที่ล่องเอียดเท่านั้น ถ้าจิตของเราอยู่ในอุปแบบนี้นานประมาณ ๑๕ - ๒๕ นาทีเท่านั้น และจิตของเราจะถูกอกจากอารมณ์ ออกไปภายนอกเช่นเดิม ก็เรียกว่าเราทำความสงบได้แค่ขั้นกิมมาธิ เรียกว่าสามารถนิยดฯ นิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเอง

แท้ที่จริง ขอเตือนพุทธบริษัททั้งหลายที่ทำความเพียรมานึงตอนลมหายใจเข้า ออกเบาสุขมากจนคิดว่าไม่มีลมหายใจ มักจะพากันตกใจกลัวว่าเจ้าตัวจะตาย ก็ถูกอกจากสมาธิตรงนี้มากมายหลายคนที่เดียว เพราะเหตุฉะนี้แล จึงทำให้เสียเวลาและเนินชัตต่อความสงบที่บุคคลต้องการทุกวันนี้ เมื่อบุคคลได้ทำมาถึงตอนนี้ก็ไม่ต้องกลัว ความตายเสียแล้ว ก็นับวันจะเดินทางไปสู่ความสงบสูงขึ้นไปได้อีกด้วย

ที่อธิบายมา้นี้เป็นแบบที่ ๒ ถึงเพียงขั้นกิมมาธิ ถ้าเราทำสมาธิแบบนี้อยู่หลายเดือน ทำจริงจังมันก็ยังไม่สงบสักหนึ่งครั้ง ก็แปลว่าข้อธรรมกัมมัฏฐานไม่ถูกจิตรของเรา เท่านั้น ก็เรียกหาเอากัมมัฏฐานข้อใหม่ต่อไป

แบบที่ ๓ เมื่อเรานั่งเรียบร้อยแล้ว ให้เราระลึกถึงศีลของตนที่ได้พยายามรักษา มาว่าศีลของเราราบริสุทธิ์ นี้เรียกว่า สีลानुสติกัมมัฏฐาน ระลึกถึงศีลของตนเป็นข้อพิจารณา ไม่ข้องไม่พ่วงอยู่กับศีลนั้น ว่าศีลของเรามีบริสุทธิ์ ก็อาจทำให้จิตของเราได้มีความปลื้มปิติยินดีเบิกบานใจ แล้วก็จะทำให้จิตของเราสงบได้ง่ายนี้ข้อนี้

แบบที่ ๔ เมื่อเรานั่งเรียบร้อยแล้ว ให้เราระลึกถึงการสร้างกุศลผลบุญที่เราได้บริจาคทานเอาไว้ตั้งแต่เราเกิดมา รู้การทำประโยชน์อันเป็นที่พึงของตนมาหลายครั้ง หลายหนทางนานมายพอสมควรนี้ เมื่อเรามาระลึกอยู่อย่างนี้ก็ทำให้เกิดปลื้มปิติยินดีในการสร้างกุศลผลทานอันนั้นแล้ว ก็จะทำให้จิตใจของตนเองได้รับความสงบเป็นสมาธิได้ เรียกว่า จาคานุสติกัมมัฏฐาน ถูกจิตรของตนชนิดนี้จึงได้รับความสงบเพียงขั้นกิมมาธิ เท่านั้น จิตมันก็ถูกอกจากมาสู่อารมณ์ภายนอกเช่นเดิม จะให้จิตสงบลึกซึ้งลงไปกว่านี้ไม่ได้ ไม่เหมือนアナปานสติกัมมัฏฐาน



แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าเราทำมาหลายอย่างก็ยังไม่สงบเลยนั้น ก็ถือว่าเรายังไม่ทำจริงจัง เราอาจจะไม่ทำงานสิ่งนี้จริง เราจึงไม่ได้รับความสงบ เราเกือบไปท้อถอยในความพยายามของเรา อย่าคิดว่าเราทำอย่างไรก็ไม่สงบสักที แล้วก็หัวใจในศาสนาไม่มีความสงบเยือกเย็นอะไร ถ้าเราไปคิดอย่างนี้ ก็เท่ากับเราดูถูกเหยียบย่าศาสนาที่เป็นคำสอนของนักประชัญญ์ มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบของจริง คือสันติสุขอันยอดเยี่ยม และมีผู้ปฏิบัติตามก็ได้รับผลถึงความร่มเย็นเป็นสุขตามเด็จด้วยมากมาย นับประมาณมีได้ ฉะนั้น เราจะเป็นคนเอาใจจริงทำจริงเสียคนหนึ่ง ก็คงจะได้รับความสงบแน่นอนในวันหนึ่งข้างหน้า

เอาเอกสารถึงอย่างไรก็ตาม ถ้าเรายังทำsmithingไม่ได้รับความสงบ ก็ยังมีข้อธรรมกัมมัฏฐานที่เป็นหลักปฏิบัติมีอยู่อีกมากมายหลายข้อด้วยกัน ที่เราพอจะนำไปฝึกหัดปฏิบัติทดลองดูต่อไป ดังนี้

๑. อนุสติ	๑๐ ข้อ
๒. อสุภ	๑๐ ข้อ
๓. กสิน	๑๐ ข้อ
๔. พระมหาวิหาร	๔ ข้อ
๕. อรูปกัมมัฏฐาน	๔ ข้อ
๖. อาหารเรปภิกุลสัญญากัมมัฏฐาน	๑ ข้อ
๗. จตุรธาตุวัภิฐาน	๑ ข้อ

รวมทั้งหมดเป็น ๔๐ ข้อด้วยกัน มีอยู่ในพระคัมภีร์วิสุทธิธรรมคัมภีร์ที่พุทธบริษัททั้งหลาย ทั้งหญิงชายที่จะเลือกเอาข้อธรรมกัมมัฏฐานไปบริกรรมภารนาข้อใดข้อหนึ่ง ที่จะพอทำให้จิตของตนสงบลงได้เป็นsmithic จริตของแต่ละบุคคลนั้นคงไม่นอกเหนือออกไปจากข้อธรรมกัมมัฏฐาน ๔๐ ข้อนี้ไปได้ คงจะได้รับความสงบเป็นsmithicตามอุปนิสัยตั้งแต่ภาคก่อนชาติอดีต แต่บุคคลที่เป็นกัมมิกบุคคลที่จะเพิ่งฝึกหัดในชาติปัจจุบันนี้นั้น ก็ควรพยายามฝึกหัดทำsmithic ๔ - ๑๐ - ๑๕ นาที ตามแต่มีโอกาสจะทำได้



ฝึกฝนอบรมไปเพื่อเป็นอุปนิสัยต่อไปในภพหน้า เมื่อเรามาเกิดอีกภพหน้าก็จะได้มีปัญญาแก่กล้าสามารถทำความสงบให้ลึกซึ้งแน่นอน ถอนตนออกจากกองทุกข์ได้ ตามนักปรัชญาทั้งหลายที่ดำเนินมาก่อนเรานั้นแล้ว

แต่นี้ต่อไป ถ้าบุคคลเจริญข้อธรรมกัมมัฏฐานทั้งหลายที่กล่าวมาแล้วนี้ ยังไม่มีจิตสงบได้เลย มีแต่ความฟุ้งซ่านรำคาญใจอย่างไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกอยู่ตลอดนั้น เมื่อเราเข้านั่งที่ทำสมาธิแล้ว ให้เรากำหนดดูว่าจิตของเรายังคงจับอยู่กับอะไรสิ่งไหน เป็นสังขารภายนอกหรือภายใน เป็นบุคคลหรือเป็นวัตถุสิ่งของ หรือเป็นเรื่องราวต่างๆ ของโลก ก็ให้รู้สิ่งนั้นว่าจิตเราไปติดอยู่ที่เป็นนิวรณธรรมที่นำให้จิตใจของเราไม่มีความสงบลงได้ ก็ให้รู้ว่าสิ่งนี้แลเป็นเหตุ เราจะได้รู้ว่านิวรณ์ตัวไหน จิตของเราตกอยู่จริตอะไร เราจึงจะหัวรีแก้ไขตนเองได้ต่อไป จึงจะได้รับความสงบได้

## จริต ๖

ที่นี่จะกล่าวถึงจริตของแต่ละบุคคลก่อน เพื่อจะได้นำไปพิจารณาดูว่า แต่ละบุคคล มีจริตนิสัยต่างกันอยู่มากบ้างน้อยบ้าง เป็นธรรมดาสัตว์โลกที่เกิดมาได้สร้างความดีไว้ต่างกัน จึงทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับตามกรรมที่ตนประคณາเอาไว้ เช่นนั้น

จริต ของคนเราที่เกิดมาในโลกนี้ มีอยู่ ๖ อย่าง คือ

๑. ราครจริต เป็นผู้รักสหายรักงามเป็นเจ้าเรือน
๒. โทสจริต เป็นผู้มักโกรธง่ายผูกโกรธไว้เป็นเจ้าเรือน
๓. โมหจริต เป็นผู้หลงงมงาย มีเดمانอนการ
๔. วิตกจริต เป็นผู้ไม่แน่นอนตกลงใจไม่ได้
๕. สัทธาจาริต เป็นผู้มักเกี้ยวง่าย ถือมองคล ตื่นข่าว
๖. พุทธิจาริต เป็นผู้ใช้ปัญญาตรึกตรองมาก แต่ยังหาหลักพิจารณาลงไม่ได้



นี้แลจริต ๖ อย่าง พุทธบริษัททั้งหลายควรให้รู้เอาไว้ว่า จริตของตนเองจะตกอยู่ในจริตอะไร เพื่อจะได้แก่ไขเมื่อเราเข้าห้องทำ samaññi ให้หลุดออกไปได้ ถ้าเราไม่รู้จักจริตของตนเมื่อไรแล้ว เราอาจจะนั่ง samaññi ไม่สงบลงได้ เหตุฉะนั้น ตัวเราเองควรพอธุ์ได้ว่า จริตของเราเองเป็นอย่างไร

แต่จริตทั้ง ๖ อย่างนี้ ก็มีธรรมเป็นเครื่องแก้ไขให้ปล่อยวางออกได้ทุกๆ ข้อ ก็เปรียบเทียบได้ว่า ถ้ามีความร้อนเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องมีความเย็นระงับดับความร้อนได้เป็นธรรมชาติ

จะอธิบายจริต ๖ ประการ และธรรมที่เป็นเครื่องระงับตามจริตนั้นๆ ด้วย พอให้พุทธบริษัททั้งหลายได้นำไปปฏิบัติแก่ไขตนเองต่อไป พอทำให้ตนนั่งทำความสงบ เป็น samaññi ได้ตามกำลังของตนเอง

**๑. ราคจริต บุคคลที่มีราคจริตนี้ คือเป็นบุคคลชอบรักษาภารกิจ แม้จะเป็นของภายนอกก็ดี ของที่มีเป็นของตนใช้ก็ดี เป็นที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณก็ดี ก็ต้องชอบแต่สิ่งของสหายฯ งานฯ ทั้งนั้น ถ้าไม่ได้ของเหล่านั้นสมหวังสมปรารถนาแล้ว ก็ทำให้เกิดมีความเดือดร้อน มีความทุกข์ใจ เป็นกังวลใจ ทำให้มีความสงบ มันเป็นลักษณะอย่างนี้แล คนผู้มีราคจริตเป็นเจ้าเรือนของจิตใจ บุคคลที่มีราคจริตนี้มีเป็นส่วนมากกว่าอย่างอื่น จริตชนิดนี้เป็นของที่ละเอียดอย่างมากกว่าทุกอย่าง เพราะทุกคนที่เกิดมาแล้ว ก็ต้องปรารถนาของสหายฯ งานฯ กันทั้งนั้น ก็พระเหตุฉะนี้แลจึงเป็นของที่ละเอียดจริงๆ**

แต่อย่างไรก็ตาม แม้จะเป็นของที่ละเอียดยากเพียงใด ก็มีธรรมที่จะแก้ไขให้ละเอียดเหมือนกัน ธรรมที่แก้ไขให้ราคจริตได้เรียกว่า อสุกกรรมมัฏฐาน การที่บุคคลมาพิจารณา อสุกกรรมมัฏฐานให้เห็นกายตนและกายบุคคลอื่นสัตว์อื่นให้เห็นเป็นของไม่ส้ายไม่งาม เป็นของที่สกปรกอยู่ด้วยของเหม็นสาบเหม็นคาว ด้วยเหื่อด้วยโคล เต้มไปทั่วร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก หลังไหหลอกอุทานทวารทั้งเก้าในร่างกายอันนี้ แม้บุคคลจะพยายามทำความสะอาดด้วยสายฟันน้ำกันทั้งวันทั้งคืนก็ดี มันก็ยังแสดงความสกปรกอุกมาให้เห็นจนได้ทั้งกายตนและกายบุคคลอื่น สัตว์อื่นก็เหมือนกันทั้งโลก จะ



ปราศจากความเป็นจริงของมันไปไม่ได้เลย ธรรมอันนี้แลเป็นเครื่องแก่ไขให้ลั่ราคจิต ได้ ให้หมั่นใช้ความเพียรพินจพิจารณาอยู่เนื่องๆ ก็จะเป็นเหตุให้ลั่ให้ปล่อยให้วางได้ แล้วเราจะจะได้นั่งทำสมาธิภานาให้จิตสงบลงเป็นสมารีได้ง่าย

**๒. โภสจริต ลักษณะบุคคลที่มีโภสจริตเป็นเจ้าเรือนของใจนั้น ก็จะแสดงความโกรธให้เห็นได้ง่าย เมื่อถูกคนอื่นเข้าพูดขัดหูนิดหน่อยก็แสดงความโกรธออกมากให้เห็น แล้ว ถ้าถูกคนอื่นเข้าด่านนาต่างๆ ให้หนักเข้าไปอีก ก็ยิ่งช้ำร้ายใหญ่ ก็จะแสดงทางกาย หน้านิ่วคิ่วหมวด ถือไม้ขอนก้อนดิน ถือหอกถือดาบถือปืนจะออกทำลายเข้าด้วยความโกรธมาก แต่โกรธชนิดนี้ก็ค่อยยังชัว บางครั้งก็ระงับได้ง่าย บางครั้งก็นานหน่อย แต่ การที่บุคคลได้มีความโกรธคนอื่น แล้วผูกเรวงผูกกรรมผูกความโกรธคนอื่นไว้เป็นเดือน เป็นปี ๓ ปี ๕ ปี นี่ซึ่มันลำบาก มันจะได้ยาก**

ก็ เพราะเหตุนี้ บุคคลมีโภสจริตเป็นเจ้าเรือนของใจ จึงทำความสงบจิตสงบใจ ของตนเองไม่ได้ เอาเฉพาะ แม้มันจะเป็นของที่ลั่ได้ยากลำบากก็ตาม ก็ยังมีธรรมเป็นเครื่องระงับตับความโกรธให้เย็นสบายได้เหมือนกัน ไม่เหลือวิสัยของผู้ใช้ความเพียรและอยู่เนื่องๆ ธรรมที่จะระงับตับความโกรธได้นั้น ชื่อว่า เมตตาพรหมวิหาร นี้แลเป็นธรรมที่จะสามารถใช้เป็นเครื่องระงับตับความโกรธที่อยู่ในหัวใจของสัตว์ทั้งหลายให้มีความร่มเย็นเป็นสุขได้

แต่การที่บุคคลจะระงับตับความโกรธได้จริงๆ นั้น ก็ต้องใช้ความเพียรพยายาม กันทั้งนั้น คือให้เราพิจารณาว่า สัตว์ทั้งหลายนี้ที่เกิดมาร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกันทั่วโลกนี้ ก็ต้องปรารถนาแต่ความสุขกันทั้งนั้น ไม่ต้องการความทุกข์กันเลยแม้แต่สัตว์ตัวเดียวที่มีอยู่ในโลกนี้ เหตุไฉนจึงไปเบียดเบียนคนอื่น ไปโกรธคนอื่นเล่า น้อย่างหนึ่ง

แต่ถ้ายังไม่หาย ความโกรธอยู่เหมือนเดิม บัดนี้ให้พิจารณาเมตตาแบบใหม่ คือ ให้เราพิจารณา กับคนที่เรามีความรักเขานั้นก่อนว่า เราเกิดมาร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน และจิตของเราก็ไม่โกรธคนนั้น ก็สายจิตสายใจมาก เปิกบานรื่นเริงดี ไม่ร้อนไม่ทุกข์ น้อย่างหนึ่ง



บัดนี้ ให้เราพิจารณาเมตตาในบุคคลที่เราไม่รักไม่ซึ้งไม่รังเกียจดูว่า บุคคลนี้เขาก็เกิดมาร่วมโลกอันเดียวกัน ก็หาอยู่หากินเลี้ยงชีวิตของโครงของมันตามเรื่อง จิตของเราก็ไม่กรดรให้ขาดนั้น วางแผนอยู่สบายนี่ไม่เดือดร้อนอะไร นี่เราเกิดใจของเรายังวางได้ ปล่อยได้ไม่มีความกรดรบุคคลนั้น

มาบัดนี้ เรามาทำความเมตตา กับคนที่เขาด่าเราว่าเรา เข้าเป็นเดือนเรา ทำให้เรามีความกรดรคนนั้นมากจนไม่อยากพอบอยากรเห็นหน้าคนนั้น เสียงพูดของคนนั้นเรา ก็ไม่ปราณายากจะได้ยินได้ฟังคำพูดของคนนั้นแม้แต่คำเดียวเลย นี่ชื่อว่าเราผูกกรธ เอาไว้กับบุคคลนั้น แต่นี้ให้เราเมตตาขาดนั้นว่า ทำไม่หนอเรากับท่านก็เกิดมาร่วมทุกข์ ร่วมสุขอยู่ในโลกอันเดียวกัน คุณอย่ามาด่าฉัน คุณอย่ามาเบียดเบียนฉันเลย คุณต้องอยู่ตามสบายนของคุณเดิม คุณต้องมีอายุยืนนาน คุณต้องรำรวยมียศถาบรรดาศักดิ์ เลี้ยงตนเองให้อยู่เป็นสุขเดิม

ให้เราผูกความรักความเมตตา กับบุคคลที่เรากรรษาอย่างนี้แล้ว แต่เราเก็บยังมีความกรรษาคนนี้อีกอยู่ เช่นเคยไม่หายกรธได้ เราเก็บตั้งต้นใหม่ ให้เราเมตตา กับคนที่เรารักเข้าเช่นเดิม อีกต่อไป แล้วเราเก็บลับมาเมตตา กับบุคคลที่เราไม่รักไม่ซึ้งขาดนั้น อีกตามเดิม แล้วเราเก็บลับมาเมตตา บุคคลที่เรากรรษาต่อไป เช่นเดิมอีก ให้เราพิจารณาผูกความเมตตาอยู่อย่างนี้ หลายครั้งหลายหน จนจิตใจของตนมีความรักความเมตตาในคนทั้งสามคนนั้นเสมอ ก็จะชื่อว่าเราละความกรรคนนี่ได้ แต่ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ เมตตาเข้าอยู่อย่างนี้ ก็ยังไม่หายจากความกรรคนที่เราผูกกรรษาเอาไว้ในดวงใจของเราอยู่ เช่นเดิม จนจะหมดความสามารถ จนเหนื่อยเต็มที่แล้ว แยกเต็มที่แล้ว ทำอย่างไร ก็แคนั่นแหลก ไม่ไหว นี่ก็เรียกว่าเราโง่ รามดปัญญาที่จะแก้ไขตนเอง

เอ้า..เรามาคิดพินิจพิจารณาอีกแบบใหม่ เราจะให้ข้อแก้ไขที่ตนเองอีกว่า ทำไมเราเก็บเป็นคนคนหนึ่ง ทำไมจึงจะละความกรรคนี้ไม่ได้ ธรรมดากว่าความกรรธโครง ก็ต้องไม่ชอบกันทั้งนั้น เพราะความกรรเป็นของไม่ดี เป็นธรรมที่ทำให้เศรษฐกิจ แต่บุคคลที่ชอบกรรนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ตนเอง ให้เราคิดดูเสียว่า ถ้าเรา



ผู้กรุณอื่นเอาไว้ ๓ ปี & ปี อย่างนี้เราก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่ภายในดวงจิต ดวงใจของเราถึง ๓ ปี & ปี เรายังทนทุกข์ทรมานตนเองเท่านั้นแหละ เราเป็นคนไม่ ความโกรธนี้นักประชัญเจ้าทั้งหลายไม่สรรเสริฐแม้แต่คนเดียวเลย มีแต่ท่านว่าเป็นของ ไม่ดี เป็นของตัว ถ้าคราวมีแต่ความโกรหจะทำให้บุคคลนั้นเสร้ำหมองทั้งกาย และทั้ง กายในจิตใจของผู้นั้นเอง

ถ้าเราพิจารณาแบบนี้แก่บุคคลที่ทำให้เรากรนั้น แต่เราก็ยังไม่หายโกรธเขายัง อีกเช่นเดิม ให้เรามาพิจารณาอีกแบบใหม่ว่า ทำไมหนอ เรายังเข้าพูดว่าอย่างนั้นอย่างนี้ เสียดสีเรา พอยให้เราสำคัญใจ หรือหากเขานั้นด่าเราว่าเป็นหมูเป็นลิงเป็น ค่างอย่างนี้ เราก็ไปเก็บไปรับเอกสารคำพูดของเขามาเก็บไว้ในใจของตนเอง แล้วก็เอามาคิด นานนักให้มีความโกรธเขานั้น ถ้าเรามาพิจารณาดูคำพูดของเข่าด่าเราว่าเป็นหมูเป็น หมูอย่างนี้ ก็เราก็ยังเป็นคนอยู่นั้นเอง ไม่เห็นเป็นอย่างคำเข้าพูด แท้ที่จริงแล้วเราเป็น คนไม่ต่างหาก เราเป็นคนไม่มีปัญญา เราไปหลงสมมุติโลก หลงคำพูดของโลก เขามาตรติ เรียกกันว่าอย่างนั้นว่าย่างนี้ ว่าพูดคำดี ว่าพูดคำหยาบคาย ถ้าคุณอื่นเข้าพูดว่าท่านนี้ คุณนี้เป็นคนดีอย่างนี้ แต่ถ้าเราเป็นคนไม่ดี มันก็ไม่ดีอยู่นั้นแหละ ถ้าเราเป็นคนดีแล้ว เข้าพูดให้เราว่าเป็นคนชั่ว เป็นคนไม่ดี ตัวของเราก็เป็นคนดีอยู่นั้นเอง เมื่อเราพิจารณา อยู่อย่างนี้ เราไม่หลงตามสมมุติโลกบัญญติคำพูดแล้ว ใจเราก็หายจากความโกรธคนอื่น ได้แน่นอน เราก็จะมีความแข็งชึ้นเบิกบานใจทุกเวลา เมื่อเราได้ยินเสียงคนพูดในเรื่องราว ต่างๆ ก็วางได้ละได้ สบายใจตนเองเท่านั้นแหละ อันนี้แลเป็นข้อธรรมใช้ระงับดับความ โกรหให้หายจากหัวใจของสัตว์ทั้งหลาย เราก็จะได้นั่งทำสมาธิภาวนา ทำจิตใจของเราให้ สงบได้ไม่ยาก

**๓. โ摩หจิตร** ลักษณะของบุคคลมิโ摩หจิตรเป็นเจ้าเรือนของใจนั้น คือเป็นคน ชอบหลงมาย มีดมโนธการ ไม่รู้ว่าสังขารภัยในและภายนอก ถ้ามีคนอื่นบอกทำดี ก็ทำดีไปตามเขา ถ้าเข้ามาไปทำความชั่วก็ไปทำความชั่วกับเขา เพราะเป็นคนไม่มี ปัญญา ไม่ได้พินิจพิจารณาหาเหตุผลว่าควรทำหรือไม่ควรทำ ไม่รู้เรื่องในเรื่องการ



ทำความสบสนมวิภานนี้ ก็ยิ่งเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญมากอีกเสียด้วย ถ้าผู้นำทาง  
พาเดินผิดก็ยิ่งช้ำร้ายใหญ่ ยิ่งจะทำให้บุคคลที่มีความนองการนี้หลงทางไปตามๆ กัน  
ไม่มีวันจะได้รับความสงบได้เลย ถ้าอาจารย์ผู้นำทางปฏิบัติที่ถูกต้องก็ค่อยยังชัว ก็จะได้  
ไม่เสียเวลาในการปฏิบัติ ก็จะได้รับผลคือความสงบที่ต้องการนั้นไม่ยากไม่ลำบาก  
เลย ก็ เพราะเหตุนี้แล บุคคลผู้มีโมหกรรมนี้จึงเป็นเรื่องที่พอดกันยก

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้มีจิตชนิดนี้มีทางที่จะแก้ไขได้อยู่ทางเดียวเท่านั้นคือ ให้ไปอยู่กับอาจารย์ที่มีปัญญาเฉลียวฉลาดแబลอมคุณ เป็นผู้มีหลักปฏิบัติพอเชื่อถือได้ และมีจิตหนักแน่นมั่นคงดี เป็นที่เคารพสักการะของพุทธบริษัท ทั้งคุณหัสส์และบรรพชิต ทั้งหลาย ถ้าไปอยู่กับท่านแล้ว ท่านก็จะแนะนำพรั่งสอนข้อปฏิบัติให้เราเดินทางปฏิบัติให้ถูกต้องได้ ก็จะเป็นเหตุให้เราได้รับความสงบได้ง่าย

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราไม่สามารถยังไม่ส่งบนนั้น เรายังจะได้เข้าไปเรียนตามท่านได้ ท่านก็จะชี้แจงข้อปฏิบัติและหาอุบัติหลักธรรมกับมัณฑานให้เราไปปฏิบัติใหม่ต่อไป อีก ก็จะได้รับผลประโยชน์จนได้

อนึ่ง ถ้าเราเป็นชาวราส เราก็ไม่อาจสามารถจะไปอยู่ใกล้ชิดท่านได้นั้น ก็มีทางเดียว  
เท่านั้นคือ ให้เรามั่นไปมาหาสู่ท่านบ่อยๆ บ้าง บางทีเราจะไปฟังท่านเทศนาธรรมใน  
หลักปฏิบัติ หรือเรามีโอกาสพอดีสัมทนารรรมกับท่านบ้างเป็นบางครั้งบางคราว เมื่อ  
ท่านชี้แจงแนะนำในข้อปฏิบัติให้เราแล้วก็นำไปปฏิบัติที่บ้านของตนหรือที่พักของตน  
หรือในสถานที่อื่นที่พอมีโอกาสทำได้ตามกำลังของตนเองเท่านั้น

เมื่อเราได้ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องจากครูอาจารย์มั่นคง ก็จะเป็นเหตุให้เรานั่งทำสมาธิ Kavanaugh ได้รับความสนใจ พบรหินความสุขเย็นสบายใจได้ สมความหวังความปรารถนา ของเราราได้ ก็ เพราะเหตุฉะนี้แล พุทธบริษัททั้งหลาย บุคคลใดที่ไม่โมหจิตนั้นก็ควร ปฏิบัติตั้งกล่าวมานี้ เป็นหลักปฏิบัติของตนที่ถูกต้องตามจุดประสงค์ของผู้ครรภ์อย่างปฏิบัติ ธรรมจริงๆ



**๔. วิตกจริต ลักษณะของบุคคลที่มีวิตกจริตเป็นเจ้าเรือนของใจนั้น เป็นคนใช้ความตรึกความทรงหาหลักปฏิบัติ แต่ก็ไม่แน่ใจลงได้ เมื่อว่าจะเอาข้อธรรมกัมมัฏฐานข้อไหนมาปฏิบัติมาเจริญ จึงจะถูกต้องพอจะสงบได้ง่าย แล้วก็คิดแล้วคิดเล่าอยู่อย่างนี้ แหลก ไม่ตกลงตนเองสักทีเลย ก็เป็นเหตุให้ตนเองเสียเวลาล่วงวันล่วงคืนไปเปล่าประโยชน์ของตน เป็นอย่างนี้แหลกผู้มีวิตกจริตอยู่ภายนอกใจ เป็นเหตุให้เนินซ้า เสียเวลาในการปฏิบัติธรรม**

แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีทางแก้ไขได้เหมือนกัน คือให้เรามาตัดสินใจลงไป ถ้าจะเอาข้อธรรมกัมมัฏฐานข้อใดขึ้นนึง แล้วให้ทำจริงๆ จะเอาพุทธอกับลมหายใจเข้าออก ก็ให้ทำจริงๆ หรือรัมโม สังโน สีลานุสติ จานานุสติ มรณสสติ หรือจะเอาลมหายใจเข้าออกกับความตายเป็นคู่กันก็ได้ แล้วแต่จะถูกกับจริตนิสัยของตนเองที่พอจะให้จิตสงบเป็นสมาธิลงได้ แต่ถ้าเราจะเอาข้อธรรมมาบริกรรมภานวนั้น ก็ขอให้เอาข้อเดียวจะเลือกเอาข้อใดขึ้นนึงเท่านั้น ห้ามไม่ให้อาหารข้อมาริกรรมภานวนพร้อมกัน ถ้าเราเจริญขอกัมมัฏฐานข้อใดขึ้นอยู่นานหลายเดือนแล้ว จิตใจก็ยังไม่สงบลงเป็นสมារิได้ ก็ขอให้เปลี่ยนเอาข้อใหม่มาเจริญต่อไปอีก จนกว่าเราจะได้รับความสงบ เมื่อเราได้รับความสงบกับข้อธรรมกัมมัฏฐานข้อใดนั้น ก็ขอให้เจริญข้อนั้นไปตลอด เมื่อเราจะทำสมาธิครั้งใด ก็ต้องเอาข้อนั้นแหลกมาเจริญอย่างเดิม ที่จริงแล้วก็คือการตัดสินใจอาจรินนั้นเป็นสำคัญ ที่เป็นเครื่องแก้ไขจริตข้อนี้ได้

**๕. สัทธาริต ลักษณะบุคคลผู้มีสัทธาริตเป็นเจ้าเรือนของใจนั้นคือ เป็นคนที่ชอบเชื่อย่าง ถ้าได้ยินคนอื่นเขาพูดเรื่องราวต่างๆ เล่าลือสืบๆ กันมาถึงหูตัวเองแล้ว ก็เชื่อเอารีเดียเลย ถูกหรือผิดไม่คำนึงถึงเลยว่าดีหรือชั่ว จริงหรือไม่จริง เราไม่ได้เห็นกับตาเพียงแต่ได้ยินเขาเล่าลือกันมาเท่านั้น แต่ในเรื่องภานุทำความสงบนี้ก็ยังลำบากมาก พอดียินครูอาจารย์หรือคนอื่นพูด ก็จะไปหลงเชื่อเอารีเดีย เป็นอย่างนี้แล ลักษณะของบุคคลมีสัทธาริตประจำใจ จะเป็นเหตุให้เมื่อได้เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ที่มีเหตุมีผลที่จะทำตนให้เป็นคนดีที่ถูกต้องตามหลักธรรม อันจะนำตนของตนเข้าสู่ความสงบเย็นได้ เพราะความเชื่อของตน ให้เราพิจารณาตนเองดูว่าเราเป็นคนชนิดนี้ไหม**



ถ้าเราเป็นคนมักเชื่อจ่ายๆ อย่างนี้แล้ว ก็รีบแก้ไขตนเองเสียใหม่ คือให้เรามาเชื่อในคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ ๑ พระธรรม ๑ พระสังฆ ๑ ให้มั่นคงในใจของเราว่า พระพุทธเจ้าที่เป็นผู้มีความกรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้อุดหนุนคันหาสาระแก่นสารธรรมของจริง คือ สัจธรรม จนเห็นแจ้งชัดเจนด้วยปัญญาของพระองค์เอง แล้วจึงได้นำความรู้ความเห็นมาเทศนาแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัท ทั้งคุณธรรมและบรรพชิตให้ได้ดวงตาเห็นธรรมที่นำให้ได้รับความเย็นความสงบ นี้แล เป็นคุณของพระพุทธเจ้าควรเชื่อเอาไว้ในใจของตน

ส่วนคุณของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นธรรมที่มีสาระแก่นสาร เป็นธรรมที่เยือกเย็นเท่านั้น เป็นธรรมที่นำผู้ปฏิบัติฝึกหัดตนเองให้ดีแล้วตามธรรมคำสอนนั้น ก็จะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติตัดบความทุกข์ร้อนถอนออกจากดวงจิตดวงใจของบุคคลนั้นให้เย็นสบาย หายจากโรคภัยเลส ที่มันเป็นเปรตเป็นผีนั่งอยู่ในหัวใจของเราได้ หมื่นปีแสนปีมาแล้ว ให้เรามาเชื่อในคุณพระธรรมนี้ว่า เป็นของประเสริฐเลิศล้ำ นำผู้ปฏิบัติให้ก้าวล่วงทุกข์ได้แน่นอน นี้แล เป็นคุณของพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้เรามาตั้งความเชื่อของเรารอย่างนี้

บัดนี้ พระสังฆ คือพระอริยสงฆ์นี้ ก็เป็นบุคคลที่พวงาราพุทธบริษัททั้งหลาย รู้กันดีอยู่แล้วว่าเป็นผู้มีคุณต่อพวงาราทั้งหลายที่ได้เกิดมาสุดท้ายภายหลัง คือว่าพระสังฆนี้แลเป็นผู้ได้ยินได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ได้ปฏิบัติตี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรงไปตามทำนองคลองธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จนได้เกิดดวงตาเห็นธรรมรู้แจ้งเห็นจริงในนิยามนิยกรรมทั้งหลาย ท่านจึงได้เป็นหน่วยคลายความกำหนดด ตัดกิเลส ตัดภพ ตัดชาติ ตัดวัฏสงสาร ให้ขาดออกจากดวงจิตดวงใจของท่านได้ ท่านก็ได้ก้าวล่วงทุกข์ไปได้แล้วตามพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์เหล่านี้จึงได้จดจำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านได้ประพฤติปฏิบัติมานั้นแล มาเทศนาแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัท



ทั้งหลายสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ก็เพราะเหตุนี้แล พากเราชาวพุทธบริษัททั้งหลาย គរມາตั้งความเชื่อมั่นในคุณของพระสงฆ์นี้ว่าเป็นรัตนะอันหนึ่งที่ควรเชื่อ ควรนับถือ เอาไว้ในใจของเราให้ได้

เมื่อเรามาตั้งความเชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ ๑ พระธรรม ๑ พระสงฆ์ ๑ แล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เราผู้มีสัทธาริตินี้ ได้เข้าทางที่ถูกต้อง ไม่หลงมาย ไปตามคำของบุคคลทั้งหลายเล่าลือถือในมงคลต่างๆ ที่นักจากพุทธศาสนาไปได้ เรา ก็ จะได้เดินทางถูกและนั่งทำสมาธิภวนาต่อไปได้รับความสงบได้ นี้แหละเราเชื่อมั่น ในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ๓ ออย่างนี้แล เป็นธรรมที่แก้ไขให้บุคคลที่มี สัทธาริตินี้ให้หายหลงมายอออกจากดวงจิตดวงใจของตนเองได้

**๖. พุทธิจิริต** ลักษณะของบุคคลผู้มีพุทธิจิริตเป็นเจ้าเรือนของใจนั้นคือ เป็นคน ที่ได้ศึกษาเรียนมากพอดี แล้วได้ยินได้ฟังมากก็มากเหมือนกัน บุคคลชนิดนี้ แหลกเป็นคนที่มีปัญญาพอฟังได้ เป็นผู้มีปัญญाभิรักษ์เล็กน้อย แล้วการอยู่การไปการมา ของบุคคลชนิดนี้ในอิริยาบทั้งสี่ จะเป็นคนชอบคิดชอบอ่าน ตรีกตรองหาแต่ความสุข ใส่ตนเอง แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี จะคิดอะไรดี จะทำแบบไหน จะเอาอะไร จะเดิน ทางใด จะไปอย่างไร จะปฏิบัติอย่างไร เราจะปฏิบัติตามธรรมข้อไหนหนอจึงจะถูกตาม ทำนองคลองธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะพอดีให้เราได้รับความสุขใน ปัจจุบันอยู่ในโลกนี้และโลกหน้า หรืออนิพพานอันนักประญูบันทิทั้งหลายกล่าวว่า เป็นสุขออย่างยอดเยี่ยม เป็นสุขออย่างยิ่ง ไม่มีสุขอื่นใดในโลกเสมอเมื่อันเลย เรา ก็ ต้องการอย่างได้ความสุขยั่งนี้ บุคคลที่มีพุทธิจิริตนั้นก็จะคิดจะอ่านพิจารณาอยู่อย่างนี้ แหลก แต่ก็ไม่ได้รับความสุขความสงบได้ ก็เพราะเจ้าตัวเองเป็นคนเรียนทางโลกมาก เรียนทางธรรมก็มากอีก รู้สึกวุ่นมากเลยศาสตร์ หาเรื่องความสงบไม่ได้ เอาหลักฐานอัน มั่นคงเป็นความจริงไม่ได้เลย



นี้แลพุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อตัวของเราเองได้ตกอยู่ในจิตชนิดนี้แล้ว ก็มีทางที่จะแก่ไขตนเองได้ ก็คือเรามาเปลี่ยนความคิดใหม่ พิจารณาในข้อธรรมใหม่เสีย คือว่า เรามาคิดพิจารณาอยู่ในไตรลักษณ์ ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยงของสังฆารธรรม ทั้งหลาย ๑ ความเป็นทุกข์ของสังฆารธรรมทั้งหลายทั้งปวง ๒ ความเป็นอนัตตาในธรรมทั้งหลายทั้งปวง ๓ ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้แล เป็นธรรมที่ให้พิจารณาแก่ไขบุคคลผู้มีพุทธิจิตประจำใจ

แต่การที่เราจะเริ่มต้นนั้น ให้พิจารณาดูว่าสังฆารธรรมทั้งภายในและภายนอก ที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณก็ดี ถ้ามีความเกิดแล้วก็มีความเปลี่ยนสภาพ ไม่คงเดิม เป็นหลักปรากฏให้ตาเราเห็นได้ คือว่าเราสร้างบ้านสร้างตึก สร้างรถเรือเทาเหินเดิน อากาศ แล้วแต่สารพัดอย่างที่เราได้สร้างขึ้นในโลกนี้ มันก็เก่าแก่คร่าร่าไปทุกวัน ทุกคืน ชำรุดทรุดโทรมเปลี่ยนสภาพไป มีใหม่แล้วก็เก่าแก่ไปอีกละ แม้แต่สังฆารไม่มี วิญญาณก็ยังไม่เที่ยงอย่างนี้ ทำไม่เล่าสังฆารที่มีวิญญาณเช่นตัวของเราและสัตว์ ทั้งหลาย ทั้งตัวเล็กตัวใหญ่ ทั้งสูงทั้งต่ำดำขาวຍາວสัน្តก็ดี ถ้ามีความเกิดขึ้นมาแล้วด้วยกัน ในโลกนี้ เหตุไฉนจึงจะไม่แปรสภาพเปลี่ยนแปลงไปได้เล่า แม้ตัวเราเองจะปรารถนา จะให้ตัวของเราเลือกอยู่เช่นเดิมนั้นมันก็ไม่เป็นไปตามใจหวังของเรา มันก็ขึ้นใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ถอยหลัง จนถึงที่สุดมันเองก็เฝ้าก็แก่ หูตึง ตาฝ้าฟาง หนังเหี่ยวแห้ง แก้มตอบ พันคลุดล่อนถอนออกไป แล้วลูกขึ้นก็อย นั่งลงก็อย ครวญครางหมดกำลัง นั่งเหงาเป่าลมหายใจเข้าออก คิดว่าลมหายใจของเรา กายเรา ลมก็เดินไม่เที่ยงเหมือนกัน หายใจเข้าออกๆ ไปมาช้าลงๆ ลมก็ลักหายหนีจากจมูกไม่รู้ไปทางไหนกันแน่ โลกเขาก็เลยสมมุติว่าคนตาย เอาอีกละ เราหรือคนอื่นหนอตาย ช่างเป็นอย่างนี้ นี่แล พุทธบริษัท ทั้งหลายให้พากันพิจารณา ถึงความไม่เที่ยงของสังฆารธรรมทั้งหลาย ทั้งมีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ ย่อมเป็นไปอย่างเดียวกัน เสมอกันทั้งนั้น ไม่แปลกันอะไรเลย

ต่อไปเราจะพิจารณาถึงความทุกข์ของสังฆารทั้งหลาย คือว่าเมื่อสังฆารทั้งหลาย เกิดมีความไม่เที่ยง แล้วมีการแปรสภาพไม่อยู่ยงคงที่แน่นอนอย่างเดิมแล้ว ก็เป็นเหตุให้มีความเคลื่อนไหวไม่ปกติ อยู่คงเดิมไม่ได้ ก็เป็นเหตุให้มีเวทนา ๓ อย่างเดิมขึ้นมา



อีกแล้ว ทำให้เดือดร้อนเป็นทุกข้ออีกละ ถ้าจะกล่าวถึงความทุกข์ของสัตว์ทั้งหลายมีมากรายการโดยที่เดียว เพราะมีร่างกายรูปร่างแตกต่างกันมาแล้ว ย่อมจะนำโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เกิดขึ้นกับรูปร่างมนุษย์ ถ้ามีตาก็เกิดโรคตา มีหูก็เกิดโรคในหู มีจมูกก็เกิดโรคคัดสีดำงามูก มีตับก็มีโรคตับ มีไห้ก็เกิดโรคไห้ มีปอดก็เกิดโรคปอด มีกระเพาะลำไส้ก็เกิดโรคกระเพาะ ลำไส้ ถ้ามีอะไรในร่างกายของคนนี้ก็ทำให้มีโรคต่างๆ สารพัด แต่จะเป็นโรคอะไรมาก หรือน้อยนั้น แล้วแต่จะเกิดมีขึ้นแต่ละรูปกายของคนเราท่านทั้งหลาย ก็เพราะเหตุฉะนี้แล จึงกล่าวว่า สังขารธรรมทั้งหลายเป็นทุกข์ เป็นของทันได้ยาก เป็นของลำบาก เดียว ก็มีความทุกข์เกิดขึ้น เดียว ก็มีความสุขเกิดขึ้น เดียว ก็ไม่ทุกข์ไม่สุขเกิดขึ้น เกิดๆ ตัวๆ สลับซับซ้อนกันอยู่อย่างนี้แล้วทั้งวันทั้งคืน จะนั้น นักประชัญญาทั้งหลายจึงกล่าวว่า สังขาร ร่างกายเราและท่านทั้งหลายนี้เป็นทุกข์ ให้เราพิจารณาดูให้รู้จักทุกข์นี้อีกอย่างหนึ่ง

เมื่อเราได้พิจารณาถึงความไม่เที่ยง ถึงความเป็นทุกข์ของสังขารธรรมผ่านมาแล้ว ต่อไปก็ให้พิจารณาดูว่า โอ้หนอ.. ก็ของสิ่งใดไม่เที่ยงของสิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์ ก็ของ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ คนทั้งหลายหรือสัตว์ทั้งหลายประณยาอยู่ว่า ขอให้รูปกายเรานี้เที่ยง หรือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของเรางจะเที่ยงอยู่เช่นเดิมอย่างนี้ แต่รูปกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ไม่เป็นไปตามความหวังความประณยาของเราท่านทั้งหลาย ย่อมมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่ตามเดิม ย่อมมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมชาติ ก่อกำเนิดแก่คุรุกรรมไม่ฟังคำสั่งสอนผู้ใดเลย ดื้อดึงจริงๆ น้อยอย่างหนึ่ง ต่อไปบอกไม่ให้เป็นโรค ก็ยังคงเป็นโรคอยู่ บอกไม่ให้เจ็บก็ขึ้นเจ็บ ถ้าเข้าโรงพยาบาลฉีดยารักษา ก็ดี เมื่อเราเก็บเงินไปแล้วถ้ายาระงับโรคไม่ได้ มันก็เจ็บก็ปวดอยู่เช่นเดิมนั้นแหล่ะ บอกก็ไม่ฟังว่าเป็นของเรา ดีไม่ดีบอกไม่ให้ตายนะร่างกายอันนี้ เพราะเป็นของเราย่างนี้ มันก็ไม่ฟังคำบุคคลใดอีกละ ขึ้นตายไปจนได้ แม้บุคคลใดเราพุทธบริษัททั้งหลายจะประณานไม่อยากให้เป็นไปอย่างอื่น คือให้รูปกายเที่ยงอยู่ และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงอยู่ เป็นสุขอยู่ตามใจของตนเองก็ตาม สังขารธรรมทั้งหลายเหล่านี้ย่อมปฏิเสธ ย่อม เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่ฟังใครบอกใครพูดทั้งนั้น



ก็ เพราะเหตุนี้แล จึงกล่าวว่า สังฆารธรรมทั้งหลายเป็นอนันตata ให้รามาพิจารณาอยู่อย่างนี้ บุคคลผู้มีพุทธิจิตเป็นเจ้าเรือน เมื่อมาพิจารณาอยู่อย่างนี้แล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เกิดปัญญาขึ้นมาว่า นี่เป็นทางที่ควรคิด ควรพิจารณา จึงได้ถูกทางเดินของบุคคลผู้มีพุทธิจิตเป็นเจ้าเรือนของใจ เมื่อได้ความคิดที่ถูกต้องแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บุคคลที่มีจิตชนิดนี้ได้ปัญญาเกิดขึ้นในตนเอง และได้รับความสงบเป็นสมารธได้ง่าย

จริตทั้ง ๖ อย่างนี้แล ย่อมมีต่างๆ กันที่เราเกิดมาในโลกนี้ บางคนก็มีทั้งราครูติและโภสจริต บางคนก็มีทั้งโภสจริตและโมหจิต บางคนก็มีทั้งโมหจิตและสัทธารูติ บางคนก็มีทั้งสัทธารูติและวิตกจิต บางคนก็มีทั้งวิตกจิตและพุทธิจิต แต่ละบุคคลนี้ บางคนก็มีจิตบางอย่างที่กล่าวมานี้ มากบ้างน้อยบ้างต่างๆ กัน ไม่มีเสมอ กันไปทั้งหมด ทุกคน แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเราจะรวมจิตของแต่ละบุคคลลงมาแล้ว ก็เป็นอันว่า อกลังรวมอยู่ที่โมหจิตนี้แลเป็นส่วนใหญ่ เพราะโมหจิตนี้เป็นตัวหลง มีดมโนธการ ไม่รู้ว่า เราจะมีจิตชนิดไหนแน่ จึงแก่ไขตนเองไม่ได้ ไม่ถูกต้องตามประสงค์ ฉะนั้น พากเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลายจึงพากันทำสมารธภាពนหาความสงบจิตสงบใจลงได้ยากที่จะให้จิตใจของตนเองสงบเป็นสมารธ

มาบัดนี้ ให้รามาใช้ปัญญาพิจารณาดูจิตของตนเองให้เข้าใจเสียก่อนว่า เราจะมีจิตชนิดไหน เป็นลักษณะอย่างไร ให้รู้ให้เข้าใจจิตของตนเองจริงๆ แล้ว เราจะได้แก่ไขตนเองได้ เมื่อเรารู้และแก่ไขจิตของตนเองได้แล้วตามที่อธิบายมาในข้างต้นนั้น ก็จะเป็นเหตุให้ตนเองได้ทำความสงบจิตสงบใจของตน ให้เป็นสมารธได้ง่ายและเร็วเข้า ไม่นิ่นซ้ำเสียเวลาเลย นี้ແลพุทธบริษัททั้งหลายควรทำความเข้าใจให้ได้ก่อนที่เราจะนั่งทำสมารธภานหาความสงบสุข

ถ้าบุคคลใดยังไม่เข้าใจว่าจิตของตนเองเป็นแบบไหน มีลักษณะอย่างไรนั้น ก็ขอให้พากันพิจารณาดูให้เข้าใจแน่นอนเสียก่อน จึงเข้านั่งทำสมารธภานาต่อไป



## นิวรณธรรม ๕

บัดนี้ จะกล่าวถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดบังหรือว่าเป็นเครื่องกั้นการเจริญสมารถ ภูวนาให้ไว้ เปรียบเหมือนผ้าผนังที่หนาแน่นแผ่นใหญ่ ปิดดวงตาคือปัญญาของบุคคลให้ไว้ ให้มีดมิด จนจะหาความคิดแก้ไขปลดเปลืองปล่อยวาง หานหางทำความสงบจิตสงบใจ ของตนเองไม่ได้ กระสับกระส่ายเดือดร้อนวุ่นวาย มีทั้งทุกข์ ทั้งโศกเศร้า มัวหมอง ชุ่นมัว ระทม ตรอมใจ ทำให้บุคคลกินไม่ได้นอนไม่หลับ คิดไปคิดมาเท่าไรก็ยังกลุ่มใจ ทำให้หลงใหลชนบทเชาเหงาเง่าง่วง มีดมิดปิดบัง เป็นเสมือนหนึ่งกับเมฆหมอกปกคลุม ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ที่ใสสว่างอยู่ให้มีครึ่งทึบกลางวันและกลางคืน ยก จะหาความสุขว่างใส่ ฉายแสงได้ออกมาให้เห็นได้ ฉันใดก็ต้อง นิวรณธรรมทั้ง ๕ ประการ นี้แลเป็นเครื่องทำลายความสงบ ปิดปองกำบังปัญญาของพุทธบริษัททั้งหลาย ไม่ให้ บรรลุคุณงามความดีตามความประสงค์ได้ ก็ เพราะเหตุนี้แล จึงเป็นเหตุให้พากเรา ทั้งหลายพากันนั่งเจริญทำสมารถภูวนาทำความสงบลงไม่ได้

บัดนี้ พากเราทุกคนที่ยังทำความสงบจิตสงบใจยังไม่ได้นั้น ก็ให้พากันมาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจธรรมเหล่านี้เสียก่อน คือ นิวรณธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เอง จึงจะทำความ สงบได้ง่ายขึ้น คือ

๑. การฉันนิวรณ์
๒. พยาบาทนิวรณ์
๓. ถินมิಥนิวรณ์
๔. อุทธัจจกุกุจนิวรณ์
๕. วิจิกิจนานิวรณ์

**๑. การฉันนิวรณ์** ข้อนี้เป็นนิวรณธรรมที่ละเอียดและปล่อยวางได้มากมาก ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ เป็นส่วนมากเลยที่เดียวยอมมีความรักความปรารถนาหา ความสุขกันทั้งนั้น ทั้งกิเลส karma และวัตถุภาระ ทั้งกลางวันและกลางคืน เว้นจากจะ



นอนหลับเท่านั้น แต่บางคนนั้นมีนิวรณ์ธรรมข้อนี้ครอบงำจิตใจมาก แม้กระทั้งนอนหลับ ก็ยังหลงให้ฝันไปพัวพันอยู่กับกิเลส karma บ้างและวัตถุการที่เป็นของภายนอกตนเองบ้าง

บัดนี้ จะอธิบายขยายลักษณะอาการของกิเลส karma ย่อๆ พอดีเข้าใจในลักษณะของบุคคลผู้ติดอยู่มาก คือ บุคคลใดที่มีความประณานรูป เสียง กลิ่น รส โภภัตตาหาร ตามประณานาของตนเอง เมื่อได้เห็นรูปของบุคคลอื่นที่เป็นวิสภารมณ์เข้าแล้ว ก็มีจิตใจพัวพันมั่นหมายในรูปนั้น ครุ่นคิดปรุงแต่งหาซ่องทางอย่างได้มาเป็นของตนเอง เพื่อจะได้เชยชมในรูปนั้นให้อิ่มหนำสำราญสมประณานa นี้ว่าในเรื่องรูปที่เป็นวิสภารมณ์ คือเป็นรูปที่ตรงกันข้ามกับตนเอง นี้ก็เป็นนิวรณ์ตัวสำคัญตัวหนึ่งกันมากไม่ใช่บุคคลทำความสงบได้นี้

กล่าวถึงบุคคลที่ยังไม่มีครอบครัว และบุคคลที่มีครอบครัวแล้วแต่เป็นคนที่ประณามากขึ้นไปอีก ไม่ยอมไม่พอ กับความต้องการในการคุณ อีกอย่างหนึ่ง บุคคลที่มีครอบครัวแล้ว แต่ก็เป็นคนประณานหักคู่รองให้อยู่ในอำนาจของตนเอง หักบุตร ชิดา ลูกๆ หลานๆ คนใช้ในบ้านทำการงานของตน หักจริตนิสัยใจคอของเขาเหล่านั้น ก็มาคิดแล้วคิดเล่า อย่างให้สามีหรือภรรยา ลูก หลาน คนใช้ในบ้านของเราให้อยู่ในความควบคุมของตนเองสมประณานa ก็มากลัวพากเขาเหล่านั้นจะไม่ปฏิบัติให้ถูกใจ ตนเอง จะไปจะมาทางทิศใต้หรือทางทิศเหนือหรือออกตก ก็มาเป็นห่วงอาลัยอวารณ์ว่า พากเขาเหล่านั้นจะทำอย่างไร จะอยู่กันอย่างไร เขาจะไปมาอย่างไรกัน คืนนี้วันนี้เขาเป็นอย่างไรกันหนอ บางคนก็ลูกๆ หลานๆ ไปเรียนหนังสือเมืองนอกเมืองนากมี นี้เขา ก็เปอยู่ห่างไกลกันอีกเสียแล้ว ก็ยังจะมีความเกี่ยวข้องกังวลอยู่กับลูกหลานเหล่านั้น ว่า เขายังตั้งใจเรียนหนังสือใหม่ หรือเขายังอยู่กินหลับนอนกันอย่างไร คิดเป็นห่วงพะวง หลงให้ คิดหน้าคิดหลังชุดมุนวุ่นวายอยู่ในดวงใจไม่หยุดไม่ยั้ง ไม่จบสิ้นความคิดลงได้นี้แล้วก็กล่าวว่าเป็นนิวรณ์ธรรม เป็นเครื่องครอบงำจิตใจของบุคคลอยู่ ทำให้เรานั้น ทำ samaññā ภารนาหาความสงบไม่ได้อีกอย่างหนึ่ง



ต่อไปนี้ อธิบายเรื่องวัตถุการที่เป็นนิวรณธรรมฝ่ายวัตถุคือ เรามีตึกร้านบ้านช่องข้าวของเงินทอง แก้วแหวนเพชรนิลจินดา โโคกระเบื้อง หมูหมาเป็ดไก่ ไวน์สาวน รถเรืออะไรต่ออะไรที่เป็นของใช้ที่ต้องการอยู่ในโลก ที่นำมาได้แล้วว่าเป็นของตนมีอยู่ ก็มาคิดมากลัวว่ามันจะหาย จะเก่าหักพังลายไป มีอะไรแล้ว ได้มาแล้ว ก็มากลัวสิ่งนั้นอีกлат แต่ทุกคนก็อยากได้กันทั้งนั้น เมื่อได้มามาแล้วมีอยู่แล้ว ถ้าได้มามากเท่าไรมีมากเท่าไร ก็ยิ่งกลัวมากขึ้นไปอีก เช่น ตัวเราได้เงินทองสิ่งของต่างๆ ที่กลัวมาแล้วนั้น ก็จะเก็บไว้ที่ไหนก็กลัวมันสูญหาย กลัวขโมยนักปล้นฉกชิงเอาไปหมด ก็มาคิดกังวลอยู่กับสิ่งของทั้งหลายเหล่านั้น จึงเป็นเหตุให้เรา娘่วนหาความสงบไม่ได้ ก็ เพราะเหตุนี้และพระพุทธองค์จัดเป็นนิวรณธรรม อีกส่วนหนึ่งของการฉันท์

มาบัดนี้จะอธิบายถึงตัวการที่สำคัญมากของการฉันทนนิวรณ์คือ ตัวของตนเองนี่แหละ เมื่อเราจะนั่งทำสมาธิภารนา หาความสงบจิตสงบใจจริงๆ บางคนก็มีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ในร่างกายตนเอง มากบ้างน้อยบ้าง ก็มาคิดกังวลใจกับโรคอีกว่าโรคของเราจะหายไหม หรือจะเป็นไปอย่างไรจำพวกนี้ ถ้าเราขืนไปนั่งทำสมาธิภารนาหาความสงบ โรคก็ยิ่งจะเป็นหนักขึ้น ก็กลัวความตายจะมาถึงตนเอง เป็นโรคnid� หน่อยๆ ก็ไม่เอาไหนเลย อย่างนี้ก็แย่ ทำอะไรไม่ได้ ถ้าเป็นโรคภัยไข้เจ็บป่วยมาก ก็เป็นธรรมดาก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่พวกเรารاح่านทั้งหลายจะได้พยายามบำบัดโรคให้เบาบางเสียก่อน จึงทำเอาจริงจังนั่งทำสมาธิภารนา

บุคคลส่วนมากนั้นก็มาอ้างว่าเรายังหนุ่มอยู่ การทำสมาธิภารนาเป็นเรื่องของคนเฒ่าคนแก่เข้าทำกันจึงจะเหมาะสมตามวัยบุคคล เป็นคนหนุ่มก็มาอ้างว่าเรายังหนุ่มอีกлат เมื่อร่างกายแก่ชรามาถึงตัวเองก็ไม่ทำอีกлат ก็มาอ้างว่าเราเฒ่าเราแก่ชราแล้ว เราเจ็บแข็งเจ็บขา เจ็บหลังเจ็บบันเอว อ่อนเพลีย หูตึง ตาฟ้าฟาง สารพัดเรื่องอ้างมาจะให้เราไปนั่งภารนาทำความสงบเรียกแย่ล่ะ เราไม่อาจละ เราไม่ทำ แค่อยู่ที่บ้านก็แย่ อยู่แล้ว เราจะตายอยู่แล้ว ลูกซึ้นก็ครางโวย นั่งลงก็ครางโวย นอนลงก็ครางโวย เราไม่ไปทำละ เพราะเราเฒ่าเราแก่มาก ก็พุดอ้างว่าการทำสมาธิภารนาเป็นเรื่องของ



คนหนุ่มคนเย็งแรงเข้าทำกันได้ เอาอิกแล้ว เมื่อหนุ่มก็อ้างว่าเราหนุ่มอยู่ เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บนิดๆ หน่อยๆ ก็อ้างว่าตนไม่สบาย เมื่อเฒ่าแก่ชราขึ้นมาก็มาอ้างว่าเราเฒ่าแก่ชรามากแล้ว อ้างไปอ้างมาสารพัดเรื่องราวที่จะเก็บขึ้นมาอ้าง

ถ้านั่งทำสามิภารณะจริงๆ ก็มาอ้างเรื่องใหม่อิก ที่นี่มียุงมากบุ่งชุมไม่ให้ กลัวไข้มาลาเรียเอาตาย ที่นี่ร้อนมาก ที่นี่หนาวมาก ที่นี่นั่งไม่สงบขัดข้อง เมื่อนั่งอยู่เกิดปวดขาขึ้นมากก็กลัวขาขาด ปวดหลังก็กลัวหลังหัก ปวดบั้นเอวอิก ก็มากลัวบั้นเอวขาด ก็มาบ่นว่า แ昏..แย่จริงๆ ชาฉัน หลังฉัน บั้นเอวฉัน ปวดมากจริงๆ คุณเอี้ยไม่ไหวและปวดห้องกีปวด อีดอัดขัดข้อง ชุลมุนวุ่นวายอยู่ภายในใจตนเอง อยากจะลูกขึ้นเดินไปออกจากการทำสามิภารณะเสียที เห็นจะสบายดี มาคิดอยู่อย่างนี้แล้ว บุคคลทั้งหลายส่วนมากแล้วก็มาอ้างโน่นอ้างนี่สารพัดที่ได้อธิบายมาแล้ว ก็เก็บเอาเครื่องอ้างเหล่านั้นมาโกหกหลอกหลวงตอนของอยู่แบบนี้เสมอเป็นส่วนใหญ่ เมื่อตนเองนั่งทำสามิภารณะอยู่ จึงเป็นเหตุให้พากพูดรบริษัททั้งหลาย พากันทำความสงบจิตสงบใจให้เป็นสามิภัมั่นคงลงเป็นหนึ่งไม่ได้ ฉะนั้นแล้ว นักประชัญเจ้าทั้งหลาย มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น จึงได้บอกความฉันทนิวรณ์นี้ไว้เป็นข้อต้น เพราะเป็นนิวรณธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลจะปล่อยวางได้ยากมากทีเดียว

อนึ่ง ถ้าจะเปรียบลักษณะของจิตใจของบุคคลที่มีความฉันทนิวรณ์ครอบจำกัดวิจิตดวงใจแล้วนั้น ก็จะมีลักษณะเหมือนหนึ่งว่า เราเอาแก้วน้ำใส่หน้าที่ใสสะอาดมาตั้งลงบนโต๊ะตรงหน้าตนเอง แล้วเราก็นำสีเหลืองมาเทลงใส่ในแก้วน้ำนั้น แล้วก็นำสีแดงมาเทลงใส่อิก แล้วก็นำสีเขียวมาเทลงใส่อิก แล้วก็นำสีดำมาเทลงใส่แก้วน้ำนั้นอิก ให้สีเหล่านั้นผสมเข้ากันระคนปนกัน เมื่อเรามานั่งมองดูน้ำที่อยู่ในแก้วน้ำนั้นที่ถูกสีต่างๆ เข้าระคนปนกัน ก็เมรู้ว่าเราจะเรียกน้ำที่อยู่ในแก้วน้ำว่าเป็นสีอะไรกัน สีแดง สีเหลือง สีเขียวหรือสีดำกันแน่ มีความนองการ มัวหมองไปหมด จะเอาไปทาบ้าน ทาตึก เตียงนอน ทาตู้ ทาเจ้าอิ้วเหล่านี้ก็ใช่ไม่ได้ ก็เลยเป็นสีที่เรียบง่ายหาคุณภาพไม่ได้ คนได้ก็ไม่ชอบไม่เอกสารกันทั้งนั้น เพราะไม่รู้ว่าเป็นสีอะไรกัน ฉันได้ก็ดี การฉันทนิวรณ์นี้ เมื่อได้ปักคุณ



ครอบจ้ำดวงใจของบุคคลทั้งหลายแล้ว ก็จะทำดวงจิตดวงใจของบุคคลนั้นให้มีดมโน อนธการ ชุลมุนวุ่นวายครุ่นคิดติดอยู่เป็นกังวล อาลัยอวารณ์อยู่กับสัญญาอารมณ์ต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น มาเป็นเครื่องทำให้มีดมิด ปิดบังการกันปัญญาไม่ให้บรรลุคุณงาม ความดีตามประสงค์ของพวกราชาเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล

แม้จะเป็นพระภิกขุสามเณรก็ตามที่ได้ออกบวชในธรรมวินัยแล้ว เมื่อเจริญภาวนา หาความสงบอยู่ ไปทางใต้ไปทางเหนือทุกทิศทุกทางเข้าป่าดงพงไพรกลมูบ้าน เข้าถ้ำ ขึ้นบนภูเขาเนินเขา ลงเรือนว่างไปในสถานที่ต่างๆ ห่างจากบุคคลสัญจรไปมาก็ตามอยู่ ทุกวันนี้ที่ยังเพิ่งฝึกฝนตนเองทำสมาธิภาวนา กันเริ่มต้นใหม่ๆ ยังไม่เข้าใจเรียนรู้ดูนิวรณธรรมทั้ง ๕ ข้อนี้ ที่เป็นเครื่องกังวลปิดบังปัญญาของตนเองแล้ว ก็หลงเหลือไปติดอยู่กับ สัญญาอารมณ์ภายนอก ไปหลงเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งของต่างๆ ที่เป็นของใช้ไม่สมควร กับบรรพชิตบริโภค ก็ยังไปแสวงหามาบริโภคกับโลกเขา ยังไม่ได้คร่ครวญตรึกตรองใน วัตถุสิ่งของต่างๆ เหล่านั้นว่าควรบริโภคหรือไม่ควรบริโภค นี่ก็เป็นนิวรณธรรม ทำลาย ความสงบของภิกขุสามเณรอีกอย่างหนึ่ง เป็นของอยู่ภายนอกกาย ส่วนความกังวลอยู่ ภายในกาย ใจของตนเองยังยิ่งลึกเข้าไปอีก แล้วเมื่อไหร่เข้าจึงจะมองเห็นได้ว่ามีนิวรณธรรมอยู่ภายในใจของตนเองเล่า จึงเป็นเหตุให้ภิกขุสามเณรผู้เริ่มฝึกทำสมาธิภาวนา ใหม่ๆ ยากลำบากจริงๆ ที่จะสงบลงได้ เหตุฉะนั้นแล พระภิกขุสามเณรผู้เริ่มฝึกฝน ตนเองทำสมาธิภาวนาใหม่ๆ นี้ ให้พากันมาทำความเข้าใจในลักษณะอาการของกาม-ฉันทนิรณ์ที่มีกับตนเองนี้ก่อน เช่น เรานั่งทำสมาธิไปแล้วนั่งบริกรรมข้อธรรมกัมมัฏฐาน อยู่นานๆ เข้าจะมีเวทนาเกิดขึ้นมา บางทีก็ปวดขามาก บางทีก็ปวดสันหลัง บางทีก็ ปวดบั้นเอวมาก บางทีปวดหัว มีอะไรในร่างกายของตนเองนั้น เหมือนกับมันปวดไปหมด คันไปหมด อึดอัดขัดข้องไปหมด สารพัดที่มันจะเกิดขึ้นในกายอันนี้ แล้วจิตใจของ ตนเองก็ไปกังวลวุ่นวายอยู่กับเวทนาในที่ต่างๆ ที่เกิดอยู่ในกายของตนเอง เดียวเกิดไป ที่ขา เดียวเกิดไปที่บั้นเอว เดียวเกิดไปหาที่สันหลัง มีที่ใดปวดในร่างกายไปวุ่นวายกับ เขามด ถ้าขึ้นนั่งไปอีกนานๆ ก็มากลัวร่างกายของตนจะแตกหักทลายตายไป เลยมา



คิดอยู่อย่างนี้แล้วก็เลยลูกเดินออกจากห้องนั่งทำสมาธิภารนาไปเสีย ถ้าบุคคลผู้ใดชอบเป็นลักษณะนี้ เรียกว่าการฉันหนิรรณ์ครอบจ้ำจิตใจของบุคคลนั้น นี้แลเจ็บเหตุให้พวกราท่านทั้งหลายพากันนั่งทำสมาธิภารนาจิตใจจึงไม่สงบลงได้

แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการฉันหนิรรณ์จะเป็นตัวการสำคัญมากก็ตามที่ แต่ก็ยังมีธรรมที่จะแก้ไขปลดเปลี่ยนละวางออกได้ ไม่เหลือวิสัยไปจากผู้ใช้ความเพียรพยายามอยู่ทุกเวลา หากโอกาสแก้ไขตนเองอยู่เสมอ นี้เป็นหลักสำคัญ

ต่อไปจะอธิบายธรรมที่ลักษณะนี้ ก็อ เมื่อเรา.nั่งทำสมาธิภารนาอยู่ บริกรรมข้อธรรมกับมภูฐานอยู่นั้น จิตใจของเราก็ไปคิดปรงแต่งอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลสกาม และวัตถุกาม ที่มีวิญญาณหรือไม่มีวิญญาณก็ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น เราอย่าเก็บมั่นมากิด อย่าเอามั่นmany เอามาปรงแต่งขึ้นภายในดวงจิตดวงใจของเรา มั่นเป็นสัญญา อารมณ์ เป็นกิเลสมาร สังขารมารทั้งนั้น ให้เราปล่อยวางไว้ข้างนอกเสียก่อน พุดอย่างย่อๆ ถ้าเราละได้วางได้จริง เราก็จะได้รับความสงบเป็นสมาธิได้ง่ายๆ แต่ถ้ายังละไม่ได้ปล่อยวางไม่ได้ ยุ่งอยู่วุ่นวายอยู่อย่างเดิมไม่สงบลงได้ ก็มาพิจารณาดูจิตใจของตนเองให้รู้ว่ามั่นคิดติดอยู่ด้วยอะไร สิ่งไหนที่มั่นคิดอยู่เดียววนี้ ก็ให้รู้ในสิ่งที่มั่นติดอยู่ เป็นอารมณ์ เป็นฝ่ายกิเลสกามหรือวัตถุกามกัน แผ่นอน ถ้าเรารู้ได้ว่าเป็นวัตถุกาม สมบัติทรัพย์สินเงินทอง แก้วแหวนเพชรนิลจินดา รถเรือ เครื่องใช้ไม้สอย ตึกรามบ้านช่อง และสัตว์ที่มีวิญญาณทั้งหลายเหล่านี้ อย่างโดยอย่างหนึ่งนั้นอยู่ ก็ให้เรามาคิดดู เสียว่า ทรัพย์สมบัติสิ่งของทั้งหลายนี้ที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณก็ตาม เมื่อเราตายจากเข้าไป เราเอาสิ่งของเหล่านั้นไปด้วยได้ไหม หรืออย่างไรกันแน่ ก็พิจารณาให้เข้าใจ ตามใจของเราดูซิ มั่นเอาไปได้จริงไหม ถ้ามั่นเอาไปไม่ได้ มั่นไปคิดติดอยู่ทำไม่กับวัตถุ สิ่งของเหล่านั้น เมื่อใจของเรารู้กับปัญญาได้ถ้ามันก็รู้สึกยอมจำแนกตนเอง แล้วก็จะปล่อยวางวัตถุสิ่งของที่ตนติดอยู่ออกได้ วางไว้ข้างนอก จิตใจก็จะมาอยู่กับข้อบริกรรมภารนาที่เราสะสมอยู่ จิตใจของเราก็จะสงบเป็นสมาธิลงได้ง่าย นี้อย่างหนึ่ง ถ้าเราปล่อยวางวัตถุภารนาออกได้แล้ว จิตใจมั่นก็มาคิดติดอยู่กับรูปร่างกายของตนเองอีก มั่นเป็นธรรมชาติ



เรื่องจิตใจของคนทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ จิตมันก็รักกายเป็นห่วงกาย ทั้งสัตว์เดรัจนา และคนเราทุกคนเหมือนกันหมดทั้งนั้น

แต่ก็มีทางที่จะแยกกายกับจิตออกจากกันได้ เพราะกายเป็นรูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นนามธรรม มันเป็นคนละอย่างกัน แต่มันก็อาศัยอยู่ด้วย กัน ถ้าจะเปรียบเทียบกายกับจิตให้ฟังย่อๆ กายของคนเราทุกคนก็เสมือนหนึ่งกับตึก หรือบ้านที่เราอาศัยอยู่เท่านั้น ส่วนจิตใจของเราที่อาศัยกายอยู่ทุกวันนี้ก็เสมือนหนึ่งว่า ตัวบุคคลที่อาศัยอยู่กับตึกกับบ้านของตนนั้นเอง ฉันได้ก็ได กายกับจิตใจที่อาศัยกันอยู่ ทุกวันทุกคืนนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล

ถ้ามีปุจฉาถามขึ้นมาว่าจะทำอย่างไรจึงจะแยกกายกับจิตออกจากกันได้นั้น จะเปรียบเทียบให้ฟังอีกว่า รูปกายของคนทุกคนก็เปรียบเหมือนบ้านที่บุคคลทั้งหลาย สร้างขึ้นเพื่ออาศัยอยู่ เมื่อเราสร้างขึ้นแล้วแต่ต่อมาเกิดล่วงวันล่วงคืนล่วงปีไป ก็ถูกแಡด ถูกฝนบ้าง ก็มีความเก่าแก่ เช่น หลังครัวบ้าง เสาที่ฝังอยู่ในพื้นดินก็จะขาดบ้าง ฝาถูกฝนก็ผุพังเก่าแก่คร่าร่า ชำรุดทรุดโทรมมากบ้างน้อยบ้าง แล้วก็พากันซ้อมแซม แก้ไขตามกำลังของตน พ้ออาศัยอยู่ต่อไปได้ชั่ววันชั่วคืนเท่านั้น แต่ถ้าบ้านหลังเก่า นี้แหลกломพัดหักบ้าง ไฟไหม้บ้าง เก่าแก่คร่าร่าลงจนไม่มีความสามารถซ้อมแซม ขึ้นใหม่ได้ ตัวบุคคลที่อาศัยอยู่ก็ปล่อยบ้านหลังนั้นทิ้งเสียหรือรื้อทิ้งเสีย แล้วก็ไปสร้างบ้านหลังใหม่อาศัยอยู่ตามกำลังของตนเอง ฉันได้ก็ได จิตใจของคนเราที่อาศัยอยู่กับกาย ทุกวันนี้ก็เสมือนหนึ่งว่า ถ้าร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บมากบ้างน้อยบ้างก็พยายามรักษา กับแพทย์คลินิก หรือเข้าโรงพยาบาลตามกำลังของตน พอดพอนอยู่ไปได้อีก เมื่อ่อน กับเราที่ซ้อมแซมบ้านของเราที่คร่าร่าให้ดีขึ้นแล้วเราก็อาศัยอยู่ไปอีก เมื่อันกันฉันนั้น ถ้าร่างกายของเราเป็นโรคมากหรือวิบัติมาก เอาไปรักษาโรงพยาบาลไหน คลินิกหมอ แพทย์คนใด กินยาอะไรก็ไม่หาย ไม่ดีขึ้นมาอีก ก็หมดหวังของหมอและญาติพี่น้องของตน ตนเองก็ทนไม่ไหว จิตใจก็เลยหมดห่วงอาสัย วิงหน��อกจากกายอันนี้ไปเกิดในภพชาติอันใหม่ แล้วร่างกายของคนเราเกิดค่อยหมดหมายใจ วางอยู่ ต่อไปก็ผุพังทลาย



ผังบ้างเผาบ้าง หายไปเลย ฉันได้ก็ดี ก็เหมือนกับว่าคนเราอาศัยอยู่บ้านของตนเอง ทุกวันทุกคืนนี้ ถ้ามันถูกไฟไหม้บ้างหักพังบ้าง เก่าแก่มากจนซ่อมแซมไม่ไหว ก็เลยทิ้งบ้านไปสร้างเอาหลังใหม่เหมือนกันนั้นแหล่ะ จิตใจของคนเราก็ทึ้งภายในไว้เหมือนกันอย่างนี้ ฉะนั้นแล จึงกล่าวได้ว่าจิตกับกายเป็นของคนละอย่าง แยกออกจากกันได้

เมื่อเรามาทำความเข้าใจและรู้จักอย่างนี้แล้ว เมื่อเรานั่งเจริญสมาธิภาวนาอยู่นั้น เมื่อมีอาการเจ็บปวดหลัง ปวดบั้นเอว ปวดขาแขนหรือที่ใดในร่างกายของตนเกิดขึ้น ก็อย่าไปคิดอยู่กับที่ปวดนั้น ให้พยายามทำเฉยๆ ปล่อยวางไว้ต่างหาก ถ้าจิตมันยังอยากจะยึดที่เจ็บปวดอยู่อีก เราก็ใช้สติปัญญาพิจารณาดู และมีความอดทนอย่างอาจริง ถ้าไม่ถึงเวลาที่เรากำหนดไว้ก่อน เราไม่ต้องยอมลูกขี้น ทำใจของตนเองให้กล้าหาญ ไม่ย่อหัวต่อเวลา ถึงแม้ว่าหลังปวด เอวปวด ขาแขนปวดก็ปวดไปหมดเลย หลังอยากหักก็หักไป เอวจะขาดก็ขาดไป ขาหรือแขนจะขาดก็ขาดไปหมดเลย มีความอดทนหนักแน่น ยืนหยัดต่อการบำเพ็ญภารณะบริกรรมข้อธรรมกัมมัฏฐานของตนเองต่อไปจนกว่าจะถึงเวลาที่เรากำหนดไว้ จึงลูกขี้นเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

เราต้องอาจริงจังอย่างนี้ จึงต่อสู้แก้ไขปล่อยวางเวทนาได้ เมื่อเราปล่อยวางเวทนาภายในกายของเราได้แล้ว จิตใจของเราจะมาอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐานของเราที่บริกรรมอยู่ ก็จะเป็นเหตุให้จิตใจได้รับความสงบเป็นสมาธิลงได้ง่าย เมื่อเราแก้ไขเวทนาและปล่อยวางได้ด้วยปัญญาอย่างไร ก็ขอให้จำข้อธรรมนั้นไว้ให้จด เมื่อเรานั่งทำสมาธิภาวนาครั้งต่อไป ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น หรือจิตใจของเราไปคิดติดอยู่กับอะไรแล้ว เราก็ยกอาธรรมข้อนั้นมาแก้ไขปล่อยวางให้ทันที ไม่ลำบาก จิตของเราจะสงบเป็นสมาธิถึงที่เดิมไม่ยาก

ฉะนั้นแล พุทธบริษัททั้งหลาย ธรรมที่แก้ไขความฉันนิวรณ์ที่ได้อธิบายมาโดยย่อๆ พอให้ท่านทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติแก้ไขด้วยตนเอง ก็จะปล่อยวางความฉันนิวรณ์ขึ้นได้ ตามกำลังความสามารถสติปัญญาของตนเอง ตามสมควรที่จะทำได้ แต่อย่างไร ก็ตามก็ขอให้พุทธบริษัททั้งหลายจะใช้ความเพียรพยายาม ไม่ต้องถอยหลัง ตั้งหน้า



ทำจริง อย่าได้ประมาทเท่านั้นก็เป็นพอก ถ้าเราไม่ประมาทเราใช้ความเพียรพยายาม  
ปล่อยวางอยู่ เราจะจะล้มได้ เมื่อ恩กับนักประชญ์ทั้งหลายที่ท่านทำมาก่อนพวกเรา  
เท่านั้นเอง

**๒. พยาบาลนิรรณ์ มีลักษณะและอาการของบุคคลที่ถูกพยาบาลนิรรณ์ครอบงำ  
ดวงจิตใจให้หงุดหงิด ครุ่นคิด เหี่ยวแห้ง เศร้าโศก โกรธแค้น แสนรำคาญ วุ่นวาย  
อยู่ภายในใจ ดูเหมือนหนึ่งว่ามีเพลิงไหม้อยู่ในกองแกลบที่สูงใหญ่ทำให้หมุนหัวใจ  
ไม่อาจสามารถมองให้เห็นได้่ายเลย ถ้าใครอยากจะรู้ว่าไฟมีหรือไม่ในกองแกลบนั้น ก็  
เข้าไปนั่งใกล้หรือยืนใกล้ๆ หรือเอาไม้ หอก ดาบ แทงเข้าไปแล้วคุยกับดูหลายๆ ครั้ง  
แล้วก็จะเห็นว่ามีไฟอยู่ที่ในกองแกลบนั้น แดงฉานเป็นเพลิงพร้อมทั้งมีควันกรุ่นขึ้น  
มีดมนอนธการ มีทั้งร้อนทั้งควัน มองอะไรข้างหน้าไม่ค่อยจะเห็นคนด้วย ถ้าบุคคลผู้ใด  
ได้ครองหนึ่งหลงเข้าไปเหยียบเอกสารกองแกลบนั้น ก็จะถูกเท้าคลุ่มลงในถ่านเพลิงไหม้อา  
ไฟบ่างตา ร้อนทั้งกายร้อนทั้งใจ ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ฝ่ายเดียว แสนที่จะ  
เยียวยารักษาแพลให้หายได้่าย ลำบากมากที่เดียว ต่อเมื่อไดบุคคลพากนี้เข้าไปหา  
แพทย์หาหมอยาดีๆ ในสถานคลินิกหรือโรงพยาบาลต่างๆ รักษาแพลจึงจะหายได้เป็น<sup>๑</sup>  
ปกติ ฉันได้ก็ดี บุคคลที่ถูกพยาบาลนิรรณ์ครอบงำจิตใจอยู่ เมื่อนั่งทำสมาธิภาวนาหา  
ความสงบก็มาครุ่นคิด หงุดหงิด เศร้าโศก เหี่ยวแห้ง โกรธแค้น แสนรำคาญ ชุลมุน  
วุ่นวายอยู่ภายในใจของตนเอง ก็อยากจะไปทุบตี ฟัดฟัน ทิ่มแทงด้วยหอกดาบทาลาย  
หมายล้างชีวิตของคนอื่นที่เป็นอริศกับตนเอง ให้สิ้นชีพตายไปเสียจากโลก ตนเองก็จะ  
อยู่สบาย ก็มาครุ่นคิดอยู่อย่างนี้ ก็เป็นเหตุให้ตนเองนั่งทำสมาธิภาวนาไม่สงบลงได้ จึง  
เรียกว่าพยาบาลนิรรณ์ครอบงำจิตใจของบุคคลนั้นไม่ให้บรรลุคุณงามความดีได้ตาม  
ประสงค์ตามความมุ่งหมายของตนเอง นักประชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวว่าเป็นนิรណธรรม  
ข้อหนึ่งอีก**

แต่อย่างไรก็ตาม พยาบาลนิรรณ์นี้ แม้จะเป็นของที่ละเอียดอ่อนได้ยากก็ตาม  
ก็ยังมีธรรมที่จะระงับดับกองไฟในหัวใจของบุคคลได้ กล่าวคือ เมตตาพรหมวิหาร ๔  
นี้เป็นเครื่องระงับดับไฟ ให้บุคคลหมั่นเจริญให้มากเท่านั้นเอง



การที่เราจะเจริญเมตตาต่อบุคคลที่เป็นคู่อริกันกับเรานั้น คือเมื่อเข้ามาในเรา เขาก็จะมาช่วยเราด้วยหอก ดาบ ระเบิด ปืนยิงเราให้ตายไปอย่างนี้ ก็ให้เราผูกความเมตตา คือทำใจของตนให้มีความรักต่อบุคคลนั้น และทำใจของตนให้มีความสงสารต่อบุคคลนั้น ว่าเราเกิดมาร่วมโลกกันเดียวกัน รักสุข เกลียดทุกข์ กลัวต่ocom ความตายเหมือนกันทุกตัวคนสัตว์อยู่ในโลกนี้ คุณอย่ามาด่าฉัน อย่ากรงฉัน อย่ามาคิดจะฆ่าฉันด้วยหอก ดาบ ระเบิด ปืน มากังวลให้ตายเลย เดียวฉันไม่เกร็ง ไม่พย劬 หายใจเป็นคุณแล้ว ฉันอยู่สบาย ฉันมีความรักคุณมาก สงสารคุณมาก เมื่อคุณได้สำเร็จ หรือคุณได้ยศถาบรรดาศักดิ์ร้ายเมืองทอง มีสิ่งของสมบูรณ์ทุกอย่างนั้น ฉันมีความยินดีกับคุณด้วยทุกอย่างที่คุณได้ แต่ตัวฉันนี้ก็มีความสุขความสบายเหมือนกัน เพราะเหตุใดแล้วฉันจึงมีความสุข ก็เพราะฉันละความกรงละความพยาบาทละความเบียดเบียน คุณแต่ก่อนนั้น ฉันได้ละได้ปล่อยวางออกจากหัวใจของฉันได้แล้ว ตัวฉันจึงกล่าวได้ว่า ฉันมีความสุข ความสบายใจ แม้เขาคนที่เป็นอริกันกับเราเกิดวิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เกิดขึ้น เราเกิดสังสารเข้า เราไม่คิดแซงอย่างให้เข้าตาย ให้เราคิดอย่างให้เขายายจาก การวิบัติเหตุที่เข้าได้รับนั้น ให้เราทำใจของตนเมตตาอยู่อย่างนี้ ถ้าเกิดว่าคนนั้นเข้าตาย จากโลกไปก็ตาม เราเกิดทำใจของตนเองให้เป็นกลางวางแผนจิตใจไว้เช่นๆ เป็นธรรมดា เราช่วยไม่ได้ นี้เรียกว่าเราเจริญอุเบกษา

ถ้าจะเปรียบกับจิตใจของบุคคลที่พยาบาทนิรัตน์ครอบจำกัดใจอยู่นั้น ก็เหมือนหนึ่งกับว่า เราเอาหม้อใส่น้ำไปตั้งไว้บนเตาไฟ เมื่อถูกไฟเผาหม้อตลอดไป น้ำที่อยู่ในหม้อนั้นก็เดือดพล่านและมีความเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา หากความเย็นและความหดلنิ่งไม่ได้ ต่อเมื่อได้เราเอาน้ำที่อื่นไปดับไฟให้หมดเชื้อเพลิงแล้ว น้ำอยู่ในหม้อที่กำลังร้อนเดือดพล่านอยู่นั้นก็ค่อยๆ เย็นลงไปทุกทีจนถึงเย็นเป็นปกติ หรือจะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง รายการอาหารหม้อน้ำที่ตั้งอยู่บนเตาไฟกำลังมีความร้อนเดือดพล่านอยู่นั้น นำไปตั้งไว้ที่อื่นเสีย น้ำในหม้อที่มีความร้อนก็จะค่อยๆ เย็นลงไปทุกที จนน้ำอยู่ในหม้อนิ่งอยู่และเย็นเป็นปกติเช่นเดิม ฉันได้เกิด จิตใจของบุคคลที่ถูกพยาบาทนิรัตน์ครอบจำกัด ก็มีจิตใจเดือดร้อนวุ่นวายกระสับกระส่ายหาความสงบไม่ได้ เมื่อฉันกับน้ำในหม้อที่กำลัง



เดี๋ยวพล่านอยู่ น้ำไม่ยุ่นึงเป็นปกติ ต่อเมื่อได้รายกเมตตาพรหมวิหารธรรมนี้เป็นเครื่องระงับดับความร้อนได้ เสมือนหนึ่งกับน้ำที่ดูไฟที่กำลังร้อนอยู่ให้เย็นลงได้ หรือหม้อน้ำที่กำลังร้อนอยู่บนเตาไฟ บุคคลที่ยกหม้อน้ำร้อนนั้นออกไปตั้งไว้ที่อื่นเสีย น้ำที่ร้อนอยู่ในหม้อก็ค่อยๆ เย็นลงทุกทีจนเย็นเป็นปกติตามเดิม ฉันได้ก็ตี เมตตาพรหมวิหารนี้ เมื่อบุคคลมาทำให้มากเจริญให้มากแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้พุทธบริษัทหั้งหลาย หายจากความพยาบาทเบียดเบียนบุคคลที่เป็นอริคัน หายจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ได้อยู่เป็นสุขสบาย ฉันนั้นเหมือนกันแล แล้วเรา ก็จะได้นั่งทำสมาธิภาวนา ทำจิตใจของตนให้สงบเป็นสมาธิได้ง่าย เหตุฉะนั้น พุทธบริษัทหั้งหลายควรพิจารณาให้รู้ ดูให้เข้าใจ ดังได้อธิบายมาแล้วนี้ว่า นิวรณธรรมนี้มีลักษณะอย่างไร และมาละได้ด้วยพิจารณาในธรรมข้อไหนก็ให้จำธรรมข้อนั้นไว ต่อเมื่อภัยหลังถ้าพยาบาทนิวรณ์จะเกิดขึ้นอีกกับเรา นั้น เรา ก็จะได้ยกธรรมข้อนั้นมาปล่อยว่างได้ตามเดิมจนหายขาดจากดวงใจของเราได้ เป็นสมจฉะปหาน

**๓. ถินมิಥนิวรณ์** ธรรมนี้อีกข้อหนึ่ง ก็เป็นธรรมที่ครอบจัตุ从容ไม่ให้บรรลุถึงคุณงามความดีเช่นกัน ลักษณะของถินมิಥนิวรณ์นี้ เมื่อได้เข้าครอบจัตุ从容บุคคลได้แล้ว เมื่อกำลังนั่งทำสมาธิภาวนาอยู่ ก็จะทำให้ร่างกายของบุคคลนั้นเง่งเหงหวนอน เชื่องซึม โงกง่วง เ่อนซ้ายเอียงขวาไปมา ไม่ยุ่งเหงื่องตระเป็นปกติ จิตใจก็หล่อ่อนเพลีย ตั้งตัวไม่ค่อยจะได้ มีแต่จะหลับกันท่าเดียวเท่านั้น เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาอีก ก็ตั้งตัวขึ้นชั้งนั้นทำสมาธิใหม่ อยู่ได้ไม่กี่นาที ก็เง่งซึมซับเข้ามาอีกแล้ว จิตใจของบุคคลนั้น ก็อ่อนแอกห้อแท้ เอาจริงจังไม่ได้สักที มีแต่ความคิดอยากลูกหนี้เดินออกไปนอนเสียดีกว่า ว่าเรานี้ไม่ไหวแล้ว ง่วงนอน แยกเสียจริงๆ ถ้าขึ้นนั่งทำสมาธิต่อไปอีกเห็นจะล้มฟุบลงนอนให้คนที่นั่งด้วยกันเข้าเห็นเข้า ก็จะอายเพื่อนฝูงที่นั่งด้วยกันแน่ ถ้าเรานั่งอยู่คนเดียว ก็ค่อยยังชั่วหน่อย คนอื่นเขามาเห็นเรา ก็มาคิดอยากไปนอนเสียท่าเดียวเท่านั้น คิดแล้วคิดเล่า โงกง่วงไปมาอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ให้กลอกหลวงตนเองว่า เราไปนอนเสียดีกว่า วันนี้ไม่เอาละ ไม่ทำต่อไปละ วันใหม่จึงจะทำอีก เลยลูกขึ้นเดินออกจากร้านที่นั่งทำสมาธิ ภาวนาไปหาที่นอนของตนเอง แล้วก็นอนหลับไปตามปรารถนา ๕ ชั่วโมงก็ไม่ตื่นขึ้นมา



ทำ sama อีก ถ้าบุคคลได้ขึ้นทำอยู่อย่างนี้ตลอดไปแล้ว อย่าหวังเลยจะได้รับความสงบ ที่บุคคลทั้งหลายประณາอยู่ ก็ เพราะเหตุนี้แล พระบรมศาสดาจึงกล่าวเรียกว่าเป็น ถินมิಥนิวรณ์ เป็นเครื่องปกปิดครอบจำดงใจพวกราเหล่พุทธบริษัททั้งหลาย ไม่ให้ บรรลุถึงคุณงามความดีได้ ก็ขอให้พวกรุ่งโรจน์ทั้งหลายที่เริ่มต้นทำ sama อิภิวานากัน ใหม่ๆ มาทำความเข้าใจ ให้รู้ลักษณะและอาการของถินมิಥนิวรณ์นี้ ดังได้อธิบายมา แล้วนั้น

ถ้าจะเปรียบเทียบถินมิಥนิวรณ์นี้อีกอย่างหนึ่ง ก็เสมือนหนึ่งว่ามีน้ำอยู่ในหัวย หนองคลองบึงที่ใสสะอาด ปกคลุมไปด้วยจอก แหن สาหร่าย ปกปิดมีดมิดอยู่ทั่ว ไปหมดบนผิวน้ำ เมื่อบุคคลเดินไปตามริมฝั่งก็จะไม่อาจมองเห็นน้ำที่ใสสะอาดอยู่ใน หัวยหนองคลองบึงนั้นได้ เมื่อบุคคลต้องการน้ำกินน้ำใช้ก็เดินลงไปในหนองน้ำนั้น แล้ว ใช้มือหรือมือของตนแหวกหาดจากแหนสาหร่ายเหล่านั้นออก ก็ได้มองเห็นน้ำที่สะอาด อยู่ในที่นั้น แล้วก็ลับขึ้นไปหาเอกสาระป่องเครื่องตักน้ำเพื่อตอนจะดื่มกินและอาบตาม ต้องการ แล้วก็ลับคืนมาที่เดิมอีก มองลงไปที่หนองน้ำก็ไม่เห็นน้ำที่ต้องการว่าจะไป ตักเอามาดื่มอาบกิน เพราะจากแหนสาหร่ายขยายตัวอกรามปกปิดมีดมิดตามเดิม ในที่นั้น จึงมองไม่เห็นน้ำได้ ฉันได้ก็ดี ถินมิಥนิวรณ์นี้ เมื่อเข้าครอบจำดงจิตดวงใจ ของบุคคลได้แล้ว ก็ไม่อาจสามารถบรรลุคุณงามความดีได้ตามประสงค์ ก็ฉันนั้นเหมือน กันแล

แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีทางที่จะแก้ไขเมื่อกัน คือเมื่อเรานั่งเจริญทำ sama อิภิวานา อยู่ ก็มีการอ่อนเพลียร่วงเหงาหวานอนเกิดขึ้นกับตนเอง เราถ้ารู้ทันทีว่าเป็นอาการ ของถินมิಥนิวรณ์ ให้ทำใจของตนกล้าหาญยืนหยัดต่อสู้ปลุกตนเองให้ตื่นอยู่เสมอ นั่งต่อไปไม่ถึงเวลากำหนดไว้เมื่อยลูกขี้นหนีไป มันจะเป็นอะไร มันจะแตกพังทลาย หรือร่างกายอันนี้ เราเคยนอนมาแต่เล็กจนเราใหญ่แล้ว ยังมาจ่วงเหงาซบเชือยู่ตลอด เวลาอีกหรือ ชี้เข็ญปรับปรามปลุกตนเองอยู่อย่างนี้ เราไม่กลัวตาย เรากล้าหาญต่อสู้ เพราะเราต้องการความสงบสุข แล้วเราจะนั่งภาวนาต่อไป



เราถัดพยายามทำอย่างนี้อยู่ แต่ก็ยังไม่หายใจง่ายเช่นซึมอีกอยู่นั้นเอง ก็คิดไปคิดมาแต่ทางจะลูกหนี้ไปไม่หยุดยั้งดังเก่า ชาบเชาเหงาจ่วงอ่อนจิตอ่อนใจ ปลูกอย่างไรก็ไม่ตื่นไม่ชื่นบาน เราปลูกอยู่อย่างนี้ เราแนะนำตนเองอยู่อย่างนี้ก็ยังไม่ได้ผลสักที ก็ให้เราลูกจากที่นั่นน้อกไปเดินจงกรมเสีย หรือออกไปแหงนหน้าดูอากาศในท้องฟ้ามองหน้ามองหลังให้หายจ่วงเสียก่อน แล้วก็เข้ามานั่งภาวนาอีกที

เมื่อนั่งต่อไปอีก ก็จ่วงเหงาหวานอนอีกตามเดิม เราถัดนั่งต่อสู้ไปอีกไม่ไหวแล้ว ก็ให้ลูกขึ้นจากที่นั่นไปอีก บัดนี้ให้เล่าน้ำล้างหน้าเข็ดตัวแข็งขาแขวนและตามตัวให้เย็น สบายเสียก่อน แล้วเราถัดเข้าไปนั่งภาวนาใหม่อีกเล่า

บัดนี้ ให้เราตั้งใจอาจริงจังไม่เหลาะแหลห์หัวแทะหัวอ่อนแฉ กล้าหาญ ยืนหยัดต่อสู้ เป็นตายอย่างไรไม่รู้มันละ ใช้ความเพียรอดทนพยายามอยู่ตลอดไป เพราะเราต้องการอย่างให้รับความสงบสุขเย็นสบาย ยันนักประชัญทั้งหลายที่ท่านได้พบเห็น และกล่าวไว้สุขเลิศ ไม่มีสุขอื่นใดยิ่งไปกว่าความสงบ แล้วก็นั่งต่อไปอีก มันก็ยังคงจ่วงหวานอนอ่อนเพลียอยู่ตามเช่นเคยอีก บัดนี้ เมื่อเราได้พยายามจนหมดประทุมแล้ว ก็เป็นธรรมดากองร่างกายก็เป็นของที่ต้องมีการพักผ่อนบ้าง เพราะเราฝืนธรรมชาติของเขา ทำความสงบ ร่างกายจึงอ่อนเพลียจ่วงเหงาหวานอน

เมื่อเรามดทางแก้ไขแล้ว ก็ให้ลูกขึ้นไปนอนเสีย แต่ก่อนจะหลับนั้นก็ให้เราตั้งใจไว้ว่า เมื่อตื่นขึ้นมาอีกเราจะนั่งภาวนาต่อไป ให้เราตั้งใจของเราวิ้อวย่างนี้ทุกครั้ง ก่อนจะนอน และเมื่อเราเอนหลังลงนอนแล้วก็ให้บริกรรมภาวนาว่าพุทธฯ อยู่ในใจ ไปตลอด จนนอนหลับกับข้อธรรมกัมมัฏฐานนั้น เมื่อเราตื่นขึ้นก็ให้ลูกนั่งภาวนาต่อไปอีกจนถึงเวลาไปทำกิจการงานหน้าที่ของตนเองต่อไป

ให้พุทธบริษัททั้งหลายจงใช้ความเพียรและแก้ไขตนเอง แม้ถึงมิทนิรัณณีจะเปรียบเทียบเหมือนหัวยนองคล่องปึงที่มีน้ำใสสะอาดอยู่ แต่ได้มีจอกแห่นสาร่าย ปกคลุมหุ้มห่อเอาไว้ไม่ให้บุคคลเดินผ่านไปมาของเห็นน้ำนั้นได้ ต่อเมื่อไดบุคคลมีปัญญา เนื่องจากหายน้ำเดินมาถึงหัวยนองคล่องปึงนั้นแล้ว ก็พิจารณาว่า้น้ำคงจะมีอยู่ในที่นั้น



แล้วก็ถือเครื่องตักน้ำและหาเอาไม้สัก ๔ อันถือเดินลงไปถึงริมฝั่งพожาเจ่าน้ำได้ แล้วก็ใช้มีดแหกหรือการดจอกแหน奢ร่ายออก ก้มองเห็นน้ำใสสะอาดด้วยแก่การดีบุกนิน แล้วก็ใช้มีดทั้ง ๔ อันวางไว้ก้นจากแหน奢ร่ายไม่ให้หุ้มห่อขยายตัวเข้ามาปกปิดน้ำนั้น อีก แล้วตนจึงใช้ภาชนะกระป่องหรืออะไรพอหาได้ ตักเจ่าน้ำที่ใสสะอาดน้ำดีบุกนิน อาบได้ตามปรารถนาของตนเอง ฉันใดก็ดี หัวยหนองคลองบึงเปรียบเหมือนร่างกาย จากแหน奢ร่ายนั้นเปรียบเหมือนถินมิಥนิวรณ์ น้ำใสสะอาดที่ถูกจากแหน奢ร่าย ปกปิดมีดปกลุมเอาไว้นั้น กับเปรียบเหมือนดวงใจของเราที่ใสสว่างอยู่ ได้ถูกกิเลสคือถินมิಥนิวรณ์ครอบจำกัดใจเราไว้ไม่ให้บรรลุซึ่งคุณงามความดีได้

ต่อเมื่อได้พูดบริษัททั้งหลายมาลงทะเบียนอย่างนิวรณธรรมนี้ได้แล้ว เมื่อนั้นเรา ก็จะได้รับความสงบ เมื่อนบุคคลผู้มีปัญญาหามีมากกันจากแหน奢ร่ายนั้นไว้แล้ว เป็นอันดี แล้วก็ถือภาชนะกระป่องลงไปตักเจ่าน้ำมาดีบุกนินอาบตามปรารถนาของตนเอง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล

อิกอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีอาการง่วงเหงาหวานนอนอ่อนเพลียได้ในเวลาทำสังนัชทำสมาธิภานุ คือ คนที่ชอบรับประทานอาหารที่มีมันมากๆ แล้วก็รับประทานเสียงมากเกินไปจนอีกด้อด ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมาก จนทำให้ตัวเองอยู่ในอิริยาบถทั้งสี่ไม่ค่อยสบาย แบบนี้ก็เป็นเหตุให้ถินมิಥนิวรณ์ครอบจำกัดใจของบุคคลนั้นได้ในเวลาตนเองนั่งทำสมาธิภานุ บุคคลเข่นนี้จะนั่งภานนานๆ ไม่ค่อยได้ แต่บุคคลนิดนี้ มาลงทะเบียนนิวรณธรรมได้ด้วยการที่มาลดการรับประทานอาหารที่มีมันมากให้น้อยลง และรับประทานอาหารให้พอประมาณกับร่างกายของตน พอเหมาะสมสมอยู่ในอิริยาบถทั้งสี่สาย เหตุจะนี้แล พูดบริษัททั้งหลาย ให้พากันพิจารณาให้รู้และดูให้เข้าใจในลักษณะและการของถินมิಥนิวรณ์นี้เสีย เมื่อถินมิಥนิวรณ์เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ตนเองก็มาลงทะเบียนอย่างได้ด้วยการทำความเพียรพยายามอย่างไรจึงลงทะเบียนนั้นได้ ก็ให้ทำการปฏิบัติและความเพียรของข้อนั้นไว้ให้จด ต่อเมื่อตนนั่งทำสมาธิภานุครั้งต่อไป เมื่อถินมิಥนิวรณ์จะเกิดขึ้นกับตนเองอีก ตนก็จะได้ทำการปฏิบัติและความเพียรข้อนั้น



แล มะละปlostอย่างนิรនธรรมให้หายไป ก็เป็นเหตุให้ตนองจะได้นั่งทำ samaอิภารนา ทำจิตใจให้สงบลงได้จ่ายตามปรารถนา

**๔. อุทธัจจกุกุจนิรัน** มีลักษณะและการคือ เมื่อพากเราเหล่าพุทธบริษัท ทั้งหลายกำลังนั่งทำ samaอิภารนา กันอยู่นั้น จิตใจของเราจะไม่อยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐาน ที่เรามาทำ แต่จะอยู่กับตนเอง จิตใจจะวิงไปคิดนั่นคิดนี่ ปrongแต่งสังขารทั้งหลาย ไปตามสัญญาณมณ์ภายนอกกาย ที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง จิตใจก็เหินห่างไปจาก อารมณ์ข้อธรรมที่ตัวเองกำหนดไว้ เป็นธรรมดานี้ของจิตใจ คิดได้มันก็คิด คิดไม่ได้ อะไรมันก็คิด คิดดีมันก็คิด คิดชั่wmันก็คิด คิดทำบุญมันก็คิด คิดทำบาปมันก็คิด คิดกัน อยู่ทั้งวันทั้งคืน ถ้ามีอะไรที่เรียกว่าเป็นของตนแล้ว ทรัพย์ที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ ก็ตาม ก็เก็บมาคิดเสียจนหมด เดียว ก็คิดถึงสิ่งนี้ เมื่อสิ่งนี้ดับไป ก็คิดถึงอย่างอื่น และ ไม่จบสิ้นลงได้เลย เช่นบุคคลที่มีครอบครัวแล้ว ก็ยังซั่ร้ายใหญ่ในเรื่องความคิดนี้ เพราะ ถูกมรสมอยู่กับการงานหาเลี้ยงครอบครัวตนเอง ลูกๆ หลานๆ คนใช้ บริวาร ลูกศิษย์ ทั้งหลายเหล่านี้ ก็ยังเป็นเจ้าอารมณ์ความคิดมาก แต่ทุกคนก็ต้องการและอยากรได้กัน เป็นส่วนมาก ไม่ว่าจะราواสญาติโยมก็ตาม หรือบรรพชิตผู้อุทิ�นิรนามวินัยแล้ว ว่าเป็นผู้ไม่มีครอบครัวไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้อีก ถ้าเกิดมาหลงมรสมกับกิจการงานหรือ คลุกคลีกับบริวารลูกศิษย์ลูกหามากจนเกินไป จะเป็นเหตุไม่ได้พักผ่อนแล้ว เอาเฉพาะ ก็ จะเป็นเหตุให้มีความยุ่งปrongแต่งวุ่นวายอยู่กับกิจการงานและลูกศิษย์ลูกหามบริหารของ ตนเอง จึงเป็นเหตุให้อุทธัจจกุกุจนิรันครอบงำจิตใจให้ฟุ้งซ่านไม่สงบลงเป็นสามิ ได้เหมือนกันนั้นแล เว้นไว้แต่ผู้เคยปฏิบัติหัดตนเองที่ชำนาญการปล่อยวางมาแล้ว เท่านั้น อุทธัจจกุกุจนิรันจึงจะไม่ครอบงำจิตใจของท่านได้ ท่านก็จะทำความสงบ ได้ทุกเวลาตามปรารถนา

ส่วนราواสนั้นจึงเป็นของที่ยากมากไปหน่อย เพราะอะไรก็อย่างได้อยากมีกัน ทั้งนั้น แต่เมื่อได้สิ่งของเหล่านั้นมาเป็นของตนจริงๆ เข้า ก็มากลัวสิ่งของทั้งหลายที่ได้ มาเป็นของตนนั้นอีกлат กลัวนักกลัวหนาเสียแล้ว บัดนี้จะทำอย่างไรหนอ แต่ก็อย่างได้



แต่ก็กลัวมัน ทำไม่เจิงกล่าวอย่างนั้น เพราะว่าบางคนยังไม่มีสามีภรรยา ได้ลูกหลาน บริวารก็เห็นเขาได้ก้อยากได้กับเขา เมื่อได้สามีภรรยามาแล้ว ทุกคนก็มากลัวกันอีก มีสามีก็กลัวเข้าไปคบผู้หญิงอื่น กลัวสามีทึ้งตนเอง นึกกลัว เมื่อสามีป่วยไข้ก็กลัวจะไม่หาย กลัวจะตายจากตนไป นึกกลัวอีก ถ้ามีภรรยา ก็กลัวภรรยาอีก กลัวเข้าไปเล่นซึ่งสุขายื่นนอกใจตนเอง นึกกลัว เมื่อเขามีการป่วยไข้ไม่สบายก็กลัวไม่หายไข้ กลัวเขายاتจากตนไป นึกกลัว เพราะกลัวพลัดพรากจากกันไป ถ้ามีลูกหลาน ก็กลัวลูกหลาน อีก เพราะว่าถ้าเข้าเป็นคนดี ก็มากลัวว่าเขาจะไม่ดีต่อไปข้างหน้า ถ้าเข้าเป็นคนไม่ดี ก็มากังวลว่าทำอย่างไรเขาจะเป็นคนดีได้ ถ้าเข้าเจ็บป่วยไข้ก็มากลัวเขาจะไม่หาย กลัวพลัดพรากจากตนไป ก็คิดไปคิดมาอยู่อย่างนี้ ถ้าเกิดมีช้างมาโคกระเบื้องหมูมาเปิดไก่ ตีกรามบ้านของ ทรัพย์สิน แก้วแหวนเพชรนิลจินดา เงินทองของใช้ต่างๆ ที่ได้มามาแล้วที่กล่าวมานี้ ถ้าไม่มีเงินก็กลัวว่ามันจะไม่มี ถ้ามีเงินมากก็มากลัวเงินจะหาย เอาไปเก็บไว้ที่ไหนก็ไม่ดี เพราะกลัวขโมยเอาไปหมด ถ้ามีรถมีเรือก็เหมือนกันหั้นนั้น มีอะไรต้องอะไรตังที่ได้กล่าวมานี้ เมื่อได้มาแล้วก็มากลัวกันหมดทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนี้แล้ว ก็เป็นเหตุให้จิตใจของพุทธบริษัทหั้นหลายคิดกลัวสิ่งนั้นคิดถึงสิ่งนี้ มีอะไรคิดไปทางหมด จิตใจฟุ่งช่านรำคาญไปหงุดหงิด คิดไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ผ่อนไม่ผัน ไม่รู้จบสิ้นลงไปได้เหตุฉะนั้นแล พุทธบริษัทหั้นหลายจึงนั่งทำ sama jīvā ไม่สงบ เพราะถูกอุทัยจกุกุจจิวรณ์ครอบงำดวงใจเอาไว้ จึงไม่ได้บรรลุคุณงามความดีได้

ถ้าจะเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง อุทัยจกุกุจจิวรณ์นี้ที่ครอบงำจิตใจบุคคลนั้น ก็เสมือนหนึ่งว่ามีอะไรใบหนึ่งเต็มไปด้วยน้ำที่บุคคลเอาออกไปตั้งไว้กลางที่แจ้งมีลมพัดอยู่ตลอดเวลา เมื่อพัดไปพัดมาลมก็พัดน้ำอยู่ที่ปากโางนั้นให้น้ำนั้นเป็นคลื่นระเพื่อมอยู่เป็นนิจไม่นิ่งอยู่เป็นปกติ เมื่อบุคคลไปยืนดูน้ำในโางนั้นว่าจะมีอะไร มีผงหรือมีตะกอนที่สกปรกอยู่ในน้ำนั้น บุคคลนั้นก็ไม่อาจมองเห็นผงหรือตะกอนที่สกปรกอยู่ในโางน้ำนั้นได้เลย เพราะถูกลมพัดน้ำให้กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ฉันใดก็ดี ลมนั้นเปรียบเหมือนอุทัยจกุกุจจิวรณ์ น้ำที่อยู่ในโางถูกลมพัดกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลานั้น ก็เปรียบเหมือนจิตใจของบุคคลที่ถูกอุทัยจกุกุจจิวรณ์ครอบงำให้ฟุ่งช่านตลอดเวลา



ตัวบุคคลที่เปลี่ยนมองดูน้ำในโอ่างน้ำว่ามีอะไรอยู่ในน้ำนั้นบ้าง ก็เปรียบเหมือนกับปัญญาของอะไรไม่เห็นเลยตามความปรารถนาของตนเอง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล้ว

อธิบายธรรมที่จะให้พิจารณาหาทางแก้ไขอุธรัจจกุจจนิวรรณนี้ คือ เมื่อเราจะเริ่มนั่งทำ samadhivipavaṇa ให้เราคิดดูเสียก่อนว่ากิจกรรมงานหน้าที่อะไรที่เราต้องรีบทำในเวลาอันใกล้ๆ นั้น รีบทำกิจนั้นให้เสร็จเสียก่อนยิ่งดี นี้อย่างหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามบุคคลส่วนมากแล้วก็ต้องมีกิจกรรมงานหน้าที่ทำมาหากาลีชีพกันทั้งนั้น เมื่อมีช่องโอกาสว่างพอทำความสงบได้ ก็ให้เข้าสถานที่ทำความสงบตามกำลังของตนเอง เมื่อเราเข้านั่งแล้ว บริกรรมภาระน้ำในข้อธรรมก้มมัฏฐานของเรายู่ แต่จิตใจของเราก็วิงออกไป ปrucangแต่งคิดนั่นคิดนี่ไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกกาย วุ่นวายไปกับสังขารทั้งหลายไม่จบสิ้นลงได้ ฟุ้งซ่านรำคาญอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ให้เรามาพิจารณาว่า เราต้องการความสงบสุขทำไม่จิตใจของเรางึงไปผูกพันกับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ของเหล่านี้ก็เป็นของอยู่นอกกายไปเก็บมันมากิดทำไม่ มันได้อย่างใดก็คิดกับมัน คิดแล้วมันรำรวยหรือ คิดแล้วมันสุขหรือมันมีความทุกข์ ให้เราตามใจของตนเองดู ถ้าจิตใจของเราตอบว่าคิดแล้ววุ่นวายไม่มีความสงบมีแต่ความทุกข์ฝ่ายเดียว ให้เราตามจิตใจของเราอีกดูซิว่า ถ้าคิดแล้วมันมีแต่ความทุกข์ก็ไปเก็บสิ่งเหล่านั้นมาคิดทำไม่เล่า เมื่อจิตใจของเราถูกปัญญาซักใจให้ตามอยู่อย่างนี้ จิตใจก็จะจำนวนตนของทันที ไม่ยอมคิดไปกับสิ่งอื่นแล้วก็จะมาคิดอยู่กับข้อธรรมก้มมัฏฐานที่เราตั้งไว้เดิม จิตใจก็สงบเป็นสมาธิได้ ถ้าบุคคลใดพิจารณาล่วงได้อย่างนี้ ก็กล่าวได้ว่าบุคคลนั้นทำได้ง่าย นี่เป็นอุบَاຍอย่างหนึ่ง

แต่บุคคลที่ล่วงได้ยากนั้น พอนั่งจิตสงบประเตี้ยวดียว เจตใจก็วิงออกไปคิดปrucangแต่งตามสัญญาอารมณ์ภายนอก ฟุ้งซ่านรำคาญอีก簇 แต่เราก็ใช้สติปัญญาดึงจิตของเราให้มาคิดอยู่กับข้อธรรมก้มมัฏฐานอีก เมื่อจิตใจถูกใจแล้วติดตามตัวอยู่ตลอดแล้ว ก็จะมาเกะกะอยู่กับอารมณ์บริกรรมภารณะตามเดิม แต่อยู่ไม่นาน เดียววิงออกไปอีก簇บุคคลส่วนมากแล้วเมื่อทำกันใหม่ๆ ขอบจะเป็นกันอยู่อย่างนี้ ต่อเมื่อได้พยายามทำไปเรื่อยๆ ใช้สติปัญญาคุ้มจิตใจให้มาคิดอยู่กับอารมณ์ข้อธรรมก้มมัฏฐานจนเคยชินแล้ว ก็



จะเป็นเหตุให้บุคคลนี้ได้รับความสงบานจนจิตใจได้รับสามาริอันมั่นคงได้ นี้ก็เป็นอุบาย อีกอย่างหนึ่ง

แต่ถ้าบุคคลชนิดที่ไม่เคยนั่งทำ samaadhi วานิช แล้ว พกว่า บริกรรม พุทธฯ อยู่ภายในใจไม่ได้ถึงนาทีเลย ไม่รู้ว่าพุทธอยู่ในไหน จิตใจของตนก็ ไม่รู้ว่าวิ่งหนึ่งไปรอบโลกได้ไม่เห็นเลย บุคคลแบบนี้แย่มาก เป็นคนขาดสติ แต่ก็ไม่ใช่ว่า ไม่มีสติเลย เรียกว่าเป็นผู้มีสติน้อย สติลอยใจไม่รู้ว่าจิตใจของตนเองไปถึงโลกไหน ไป ติดอยู่กับอารมณ์ปุรุ่งแต่งสังขารอะไร ก็ไม่รู้สึกสำนึกเสียเลยว่าอะไรเป็นอะไรกัน มีแต่ นั่งปุรุ่งแต่งสังขารฟุ่มช่านรำคาญใจอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้หน้าไม่มีได้หลัง นั่งอยู่จนเหงื่อแตก เหื่อโซกเปียกซื้นไปหมดทั้งตัว มีแต่จิตใจชุ่มน้ำเคราหมองไม่สบลงได้

แต่บุคคลบางคนก็รู้อยู่ จะหาว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ ว่าการที่จิตใจฟุ่มช่านรำคาญนี้เป็นเหตุไม่ให้ได้รับความสงบก็รู้อยู่ แต่ก็ยังเป็นคนไม่รู้จริง จิตใจจึงวิ่งออกไปคิดสิ่งนั้นปุรุ่ง สิ่งนี้ วางสิ่งนั้นก็มาจับสิ่งนี้อยู่ตลอดกาล บุคคลจำพวกนี้แย่มาก แยกจังๆ แต่อย่างไร ก็ตาม บุคคลจำพวกนี้ให้ทำความเข้าใจว่า สิ่งที่ว่ามันคิดนั้นแหลกเรียกว่าจิตใจ ที่ต้องการอยากให้มันอยู่สงบ เมื่อมันวิ่งออกไปคิดอยู่กับสิ่งอื่นภายนอกนั้น ว่าจิตใจไปติดอยู่กับสังขารธรรมนำให้ฟุ่มช่าน เมื่อรู้แล้วก็ให้พยายามใช้สติปัญญาตึงรังเอียจิตใจของตนให้ปล่อยความสังขารภายนอก ทั้งเป็นอดีตอนาคต แม้จะเป็นของที่มีวิญญาณหรือไม่มีวิญญาณก็ตาม เช่น ภรรยา สามี ลูก หลาน เหลน คนใช้ บริวาร กิจการงานต่างๆ บางคนก็จะไปเมืองนอกเมืองนาศึกษาหาความรู้ดี หรือมีกิจการหน้าที่อยู่ในบ้านในเมืองของตน เดินทางไกลไปทางเรือเหล่านี้ หรือหากมีช้างม้าโคกระเบื้อ หมูหมาเป็ดไก่ ไก่เน่าเรือกสวน รถเรือ แก้วแหวนเพชรนิลจินดา ทรัพย์สินเงินทองข้าวของต่างๆ เหล่านี้ เป็นต้น เมื่อเรากำลังนั่งทำ samaadhi วานิช ให้ปล่อยความรู้สึกเหล่านี้ไป ยกอกไปไว้ข้างนอก ให้หมดสิ้นทุกอย่างมีอะไรมากน้อยเท่าไหร่ก็ตาม ไม่ต้องเอามันมาคิดมากยุ่งจิตใจ เมื่อได้รากอกจากนั่งทำ samaadhi เสียก่อนจะไปคิดกับสิ่งเหล่านั้น



เมื่อแยกจิตใจของตนเองออกจากสิ่งเหล่านั้นได้แล้ว เรา ก็น้อมจิตใจของตนมาพิจารณาบริกรรมข้อธรรมกัมมัฏฐานต่อไป จิตใจของเราก็จะสงบลงเป็นสมาธิได้ แต่ถ้าเรา นั่งต่อไปอีก จิตใจของเราก็วิ่งออกไปอีกเล่า แต่บัดนี้จิตใจไม่ยอมสงบคือว่าคุณไม่อยู่ฟุ่งซ่านตลอดกาล เมื่อเรานั่งอยู่จะทำอย่างไรก็ฟุ่งซ่านอยู่ตามเดิมอย่างนั้นแหละ เอ้า.. จิตใจมันเล่นงานแล้ว เมื่อจิตใจของเราเป็นอย่างนี้ บัดนี้ เราก็ให้พิจารณาใช้สติปัญญาดูว่าจิตมันไปคิดอยู่กับอะไร ยึดติดอยู่กับสิ่งไหน ตอนนี้เราต้องพิจารณาให้รู้มั่นจริงๆ เมื่อเรา รู้ว่าจิตใจมันติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ยกตัวอย่างว่าจิตใจไปคิดอยู่กับบ้านของตนเองอย่างนี้ แล้วเราก็ใช้สติปัญญาตามจิตดูซึ่ว่า บ้านหลังนั้นตึกหลังใน เป็นของเรารึ หรือหากว่าเป็นบ้านของคนอื่นเขาเล่า เมื่อจิตใจบุคคลยังหลงอยู่ก็จะ ตอบออกไปเลยว่าบ้านของผู้ใด ตึกของฉันเลยที่เดียวแน่ๆ ให้เราใช้ปัญญาตามจิตดูก็อีกที หากว่าบ้านหลังนี้ตึกหลังโน้นเป็นของคุณหรือของเรอจริงๆ แล้ว สมมุติว่าบ้านถูกไฟไหม้ หมดเสียเหลือแต่เต้าถ่าน คุณจะเอาอะไรเป็นของคุณเล่า หรืออีกอย่างหนึ่ง หากว่าคุณ ตายลงไปแล้ว คุณจะเอาบ้านหลังนั้นไปด้วยหรือ หรือจะทิ้งบ้านหลังนั้นให้ลูกหลาน เหลนหรือคนอื่นเขาอาศัยอยู่ต่อไปเล่า เมื่อจิตใจได้ถูกปัญญาซักไอลีได้ตามมาถึงนี้เข้า จิตใจก็จะง หงุดหงิด ไม่มีหนทางตอบได้ เมื่อตอบไม่ได้ก็ตกลงจำนำตนเองยอมปัญญา หาทางไปไม่ได้ เมื่อไปไม่ได้แล้ว สติปัญญาจะจับตัวการใหญ่ได้ ผู้กุมด้ดเอาก็จะไปอยู่กับ ข้อธรรมกัมมัฏฐานที่เราตั้งไว้เดิมนั้น สติปัญญาจะประคับประคองมองดูควบคุมอยู่ตลอดเวลา จิตจะดื้อรินไปทางไหนไม่ได้ก็จะสงบนิ่งอยู่เป็นสมาธิได้

ฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลายให้พากันพิจารณาให้รู้ ดูให้เข้าใจในลักษณะของ อุทธัจจุกจุจนิวรรณนี้ ที่เข้าครอบงำจิตใจของตนเองไม่ให้บรรลุคุณงามความดีได้ ตามปรารถนา และก็มาพิจารณาหาอุบายปล่อยวางอุทธัจจุกจุจนิวรรณได้ด้วยอุบาย อย่างไร จิตใจของเรางึงสงบได้ ก็ให้จำอุบายอย่างนั้นไว้ให้จด ต่อเมื่อภัยหลังเรา นั่งทำสมาธิ Kavanaugh ความสงบเบื้องต้นเองก็จะได้ ยกข้อธรรมที่เป็นอุบาย ที่ตนเคยละปล่อยวางครั้งก่อนนั้น มาพิจารณาแก้ไขตนเอง



ได้ง่ายและเร็วเข้า ก็จะเป็นเหตุให้จิตใจของตนเองสงบเป็นสมาธิได้นานและหนักแน่น มั่นคงต่อไป

๕. วิจิจิจานิวรณ์นี้เมื่อเข้าครอบงำจิตใจของบุคคลได้แล้วจะมีลักษณะและอาการลังเลสังสัย คิดหน้าคิดหลัง จะทำอะไร จะเอาอะไร วิตกวิจารตรึกรองว่า ทำอะไรไม่ได้ ตกลงไม่ได้ ตัดสินใจลงไม่ได้สักอย่าง จะทำอะไรก็มากลัวผิด กลัวพลาด กลัวไม่ถูก กลัวได้รับทุกข์ร้อน ถ้าจะนั่งทำสมาธิภานากับเพื่อนเขาก็มากลัวจะผิดทาง ทำให้จิตใจวิกฤตเป็นบ้าไป ก็อยากร้าบ้างไม่อยากร้าบ้าง เพราะได้ยินเขามาเล่าลือข่าว กันมาได้ยินถึงหูตนเองว่า เขาภานากันไปแล้วเป็นบ้ากันก็มี นี่ก็วิตกวิจารกлав ก็ครุ่นคิดอยู่ ตกลงตัดสินใจทำไม่ได้ นื้อย่างหนึ่ง บุคคลนี้ก็แย่มีแต่กลัวเสียอย่างเดียว แม้จะไปมาหาสู่ครูบาอาจารย์พงศานาของท่านที่เป็นนักปรัชญา อธิบายธรรมแนะนำ ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องให้ฟังแล้วจำได้แล้ว ตนก็ไม่นำข้อธรรมนั้นไปปฏิบัติอีกละ ก็มากลัว อยู่เช่นเคย มาวิตกวิจารอยู่อย่างนั้น ไม่ตกลง ไม่ตัดสินใจตนเองทำสักทีเลย บุคคลแบบนี้แย่มาก แย่จริงๆ ล่ะ

อีกบางคนนั้นเป็นคนที่เกรงใจของคนอื่นมาก เมื่อจะทำอะไร อยู่ที่ไหน ก็เกรง จะผิดอกผิดใจของคนอื่น กลัวเขาจะเดือดร้อน กลัวเขาจะทุกข์บ้าง กลัวเขาว่าให้เราบ้าง ไปไหนมาไหน ไปหาใครก็วิตกวิจารเกรงกลัวผิดพลาด กลัวเขาว่าอย่างนั้นว่า อย่างนี้ให้ตนเอง บางทีตนเองได้พูดกับพ่อแม่ครูบาอาจารย์ หรือกับเพื่อนฝูงของตน แล้ว ก็มาคิดว่าเราพูดรรคั่นนั้น อยู่ที่นั้น วันนั้น หรือวันนี้กับท่าน เราจะพูดถูกหรือเรา จะพูดผิดหนอ ก็มาคิดวิตกวิจาร มาตรีกามาตรองในคำพูดของตนเองอยู่เสมอ กลัวว่า เราจะพูดผิดไปละมั้ง กลัวจะเป็นบ้าปีเป็นกรรม ก็นำเอาแต่คำพูดของตนเองมาคิด ก็ทำให้จิตใจลังเลสังสัยไม่แน่นอนในคำพูดของตนเองนั้น คิดหน้าคิดหลัง คิดไปคิดมาก ก็หงุดหงิดวุ่นวายเดือดร้อนอยู่เสมอ จะไปยืนเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหนจิตใจก็ไม่สงบสักที นี้จึงเรียกว่าวิจิจานิวรณ์ครอบงำจิตใจของบุคคลนี้อยู่อีกอย่างหนึ่งเหมือนกัน ก็เป็นเหตุให้บุคคลนี้นั่งทำสมาธิภานาห้าความสงบไม่ได้



ถ้าจะเปรียบเทียบวิจิกิจจานิวรณ์นี้ ก็เสมือนหนึ่งว่าบุคคลที่ไม่เคยไปในสถานที่กว้างขวางและมีประตูเข้าได้หลายทาง แต่ในสถานที่แห่งนั้นได้ยินคนอื่นเขาเคยไปเล่าลือว่า เป็นสถานที่กว้างขวางและรื่นรมย์มีร่มไม้มีน้ำบ่อใสสะอาด สะตางสบายในการดื่มกินและอาบเย็นสบายหายจากความร้อน แม่บุคคลได้บึงที่นั้นแล้ว จะเดินยืนนั่งนอนพักผ่อนได้ไม่ขัดข้อง แสนสนุกสุขสบายหายโศกเศร้าใจไร้กังวลทุกอย่าง เมื่อได้ยินเขาร่ำลาอย่างนี้ให้ฟังแล้วก็เลยมาคิดถึงว่าก้อยากไปในสถานที่แห่งนั้นบ้าง แต่ตนเองก็ไม่เคยไป จึงออกเดินทางไปตามคนที่เขาเคยไปคันหนึ่ง เขาเก็บกว่าให้ไปทางนี้ เมื่อไปบึงที่นั้นแล้วให้เดินเข้าประตูทางทิศเหนือหรือทิศตะวันออกก็ได้ เมื่อตัวเองออกเดินทางไปบึงที่นั้น ก็มาเกิดความสงสัยขึ้นว่าเราจะเข้าทางทิศไหนดี ก็มายืนคิดอยู่ที่นั้น ไม่ตกลงใจ ต่อมาก็ได้มีบุคคลหนึ่งเดินผ่านมาใกล้ๆ ตนก็ถามคนนั้นว่าสถานที่นี้จะเข้าทางไหนดี คุณเคยเข้าไปไหม เขาเก็บตอบว่าเคย คุณเข้าทางทิศตะวันตกก็ได้หรือทิศใต้ก็ได้สบายเหมือนกัน เมื่อถูกคนอื่นบอกตอนอย่างนี้ก็เลยออกเดินวนไปตามรั้วหรือกำแพงของสถานที่แห่งนั้นเดินไปๆ ก็พบประตูเสียมามากไม่รู้ประตูไหนเป็นทิศใด ก็มาคิดว่าเราเดินต่อไปข้างหน้าอีกดูซิ ก็ไปอีกมารหันประตูอีกมากเหมือนกัน จึงมายืนคิดลังเลสงสัยว่าเราจะเข้าทางประตูไหนดี ก็เดินวนไปวนมาอยู่ในสถานที่นั้นจนอ่อนเพลีย ก็กลับมาถึงประตูเก่าที่ตนเองเห็นที่แรก ก็ยังไม่ตัดสินใจเข้าไปประตูนั้นอีกเลย ก็เลยนั่งลงอยู่ในสถานที่นั้น พักหน่อย ก็มาคิดว่าเรานี้หนจะเข้าประตูไหน ก็กลัวเข้าผิดประตู เมื่อเราเข้าไปแล้วก็ไม่รู้จะออกประตูไหน ก็มาคิดอยู่ เช่นนี้แล้วไม่ตกลงใจได้ เลยลุกขึ้นออกเดินทางกลับบ้านของตนเอง เลยไม่เห็นในสถานที่แห่งนั้นตามประมาณของตนตั้งใจไว้

ฉันได้ก็ดี เมื่อบุคคลนั้นทำsmithกิจภานาอยู่ ภูวิจิกิจจานิวรณ์ครอบจำกัดใจแล้ว ก็เหมือนบุคคลที่ไม่เคยไปในสถานที่รื่นรมย์ แม้จะมีครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติชอบที่น่าเลื่อมใส มีจิตใจมั่นคงแน่น เป็นที่เคารพสักการะของตนเองก็ดี เมื่อท่านอุตส่าห์พยายามแนะนำสั่งสอนชี้ทางข้อธรรมกัมมัฏฐานที่ถูกต้องให้เราฟัง แล้วนำเข้าไปปฏิบัติ ตนเองให้ถึงความสงบสุข เมื่อนอย่างท่านปฏิบัติมาแล้ว แต่บุคคลนั้นก็ไม่ตัดสินใจนำ



หรือจะเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง วิจิจิจานิวรณ์นี้เสมือนหนึ่งกับถูหัวที่มีเมฆหมอกปกคลุมป่าไม้ตามภูเขาหรือตีกรามบ้านช่องของบุคคลให้มีดมหนองการไปหมด แม่บุคคลจะปราวนามาทัศนามองดูป่าไม้ตามภูเขา หรือตีกรามบ้านช่องแล้วนั้นว่าสวยงามดงามน่าดูน่าชื่มที่บุคคลอื่นเขาร่วมให้ตนฟังไว้ เมื่อตนเองได้มาถึงสถานที่แห่งนั้นแล้วก็มองไปมองมาตามสถานที่นั้น ก็ไม่เห็นป่าไม้ตามภูเขารึตีกรามบ้านช่องเหล่านั้นนัดชัดเจน เป็นขมุกขมัวมีดมหนองการไปหมด จำภาพเหล่านั้นไม่ได้ตามปราวนากองตนเอง ฉันได้เกิด เมื่อวิจิจิจานิวรณ์ครอบงำดวงจิตดวงใจของบุคคลได้แล้ว ก็จะให้มีความกังวลลังเลเสงสัย มีดมหนองการมัวหมอง ตัดสินใจลงอาช้อธรรมก้มมัฏฐานที่ครูบาอาจารย์แนะนำให้แล้วนั้นไปปฏิบัติไม่ได้สักที บุคคลนี้ก็ไม่ได้รับความสงบตามปราวนากองตนเอง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล

แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีวิธีที่จะลดอุบัติเหตุนี้ได้เมื่อกัน คือว่า เมื่อพุทธบริษัททั้งหลายได้ไปนมัสการกราบไหว้ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้มีจิตใจ หนักแน่นมั่นคง เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของตนเองแล้ว เมื่อได้ฟังท่านเทศนาแนะนำ ข้อธรรมกัมมัฏฐานชี้ทางข้อปฏิบัติให้เราได้ยินได้ฟังจะจำเอาไว้ดีแล้ว ก็ขอให้พุทธบริษัท ทั้งหลายจงอย่าได้มีความกังขาลังเลงสัยในข้อธรรมกัมมัฏฐานที่ท่านบอกให้แล้วนั้น รีบพากันตัดสินใจนำไปปฏิบัติตามกำลังของตนจะทำเอาได้ตามโอกาสเหมาะสม แต่ก็ให้ ตัดสินใจตนเองลงใจจะเอ公寓หอ กับลมหายใจเข้าออก หรือเอามหายใจเข้าออกกับ ความตายก็ได้ หรือเอ公寓หอ รัมโน สังโน สีลานสุติก็ได้ ตามที่จะถูกกับจริตของตนเอง พอจะได้รับความสงบเป็นสมาธิลงได้มั่นคงตามความต้องการ ไม่ต้องกลัวว่าการปฏิบัติ จะไร้ผล แต่ก็ให้พุทธบริษัททั้งหลายพากันเอาจริง ทำจริงปฏิบัติจริงเสียอย่างเดียว เท่านั้น เพราะของจริงเรารอยากได้อยากเห็นมาก็ต้องทำจริง เมื่อเราทำจริง ของจริง ก็ย่อมเห็นจากการทำจริงไปไม่ได้ ก็ต้องเห็นจริง ไม่เห็นมาก็ต้องเห็นน้อย แล้วแต่ สติปัญญาความสามารถในการปฏิบัติของแต่ละบุคคลเท่านั้นเอง



ข้อธรรมกัมมัฏฐานนั้นก็มีถึง ๔๐ ข้อ แล้วแต่จะเลือกเอาข้อใดข้อหนึ่งที่พ่อจะถูกกับจริตนิสัยของตนเอง เมื่อตนได้ข้อธรรมนั้นแล้ว ก็รับตั้งหน้าหาโอกาสปฏิบัติต่อไปเลย ไม่ต้องหัวแท้หรืออ่อนแอ เกรงกลัว ลังเลงสัยในการปฏิบัติธรรมว่าจะไร้ผล เมื่อบุคคลได้ได้ปฏิบัติลงไปแล้วบุคคลนั้นก็ย่อมรู้เองเห็นเอง สงบเย็นสบายเฉพาะตนเองเท่านั้น ส่วนบุคคลอื่นเขาไม่ปฏิบัติ แล้วเขาจะรู้จะเห็นสงบเย็นสบายได้อย่างไรเล่า มีแต่เป้าหมายอื่นที่เข้าปฏิบัติเท่านั้น ว่าทำมาอิภิวานนี้ เมื่อจิตใจสงบเป็นอย่างไร มีความสุขเย็นสบายจริงหรือ เที่ยวหาตามแต่คนอื่นตนเองไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้เรื่องอะไรเลย ฉันได้เกิด ผู้ปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานที่ได้รับความสงบแล้วนั้น ก็เสมออนหนึ่งว่าบุคคลปูงอาหารที่มีรอร่อย เมื่อกำลังปูงอาหารอยู่นั้นก็พยายามทำให้เหมาะสมส่วนและให้สุกตีตามต้องการของตนเอง เมื่อทำสุกตีเสร็จเรียบร้อย ก็ยกหม้ออาหารนั้นมาตักออกใส่ถ้วยชา แล้วตนก็รับประทานอาหารนั้นจนอิ่มตามประณาน ก็ฉันนั้นเหมือนกันและส่วนว่าบุคคลที่ไม่ได้ปูงอาหาร ทั้งตนเองก็ไม่ได้รับประทานอาหารกับเขานั้น ตนก็ไม่รู้สของอาหารและไม่อิ่มหนำสำราญเหมือนกับบุคคลที่เข้าได้รับประทานอาหารนั้นนั่นแหล่ะ

การอธิบายแนะนำข้อคิดพิจารณาในจริตนิสัยของแต่ละบุคคลทั้ง ๖ ประการ และนิวรณธรรม ๕ ประการ เพื่อให้ได้อ่านศึกษาหาความรู้ในทางปฏิบัติฝึกหัดตนของตนแต่ละบุคคล ที่จะทำได้ตามสติปัญญากำลังความสามารถของพุทธบริษัททั้งหลาย

เมื่อได้พากันอ่านดูคำอธิบายที่กล่าวมานี้แล้ว ว่าจริตของตนเองนั้นมีลักษณะอย่างไรและมีอาการแบบไหน เป็นราคจริตหรือโถสวิทก์ให้รู้และพิจารณาดูตนเองให้เข้าใจแน่นอน เมื่อเราเข้าใจจริตของตนเองดีแล้ว และเราจะแก้ไขด้วยยกເອารกรรม ข้อใดมาຍືດເປັນຫລັກปฏิบัติตามจริงนั้นๆ ให้ลับปล่อยวางออกจากดวงจิตดวงใจของตนได้ นີ້ກໍให้พิจารณาให้รู้ และดູให้เข้าใจด้วย เมื่อพุทธบริษัททั้งหลายได้มាតทำความเข้าใจและเรียนรู้ทั้งจริต ๖ ประการ และข้อธรรมที่จะຍືດເປັນຫລັກปฏิบัติเพื่อละวางของจริตนั้นๆ ได้ดีแล้ว กໍຈະได้จดจำนำไปปฏิบัติแกໍไข ใช้ความเพียรพยายามเสียสละปล่อยวางด้วย



ตนเอง เมื่อเราเสียสละปล่อยวางได้แล้ว ก็จะเป็นเหตุให้พุทธบริษัททั้งหลายนั่งจริญทำ  
สามิภารนาได้รับความสงบจ่าย นือย่างหนึ่ง

แต่ก็ยังมีอีกอย่างที่เป็นข้อที่สำคัญมาก แต่ก็มีลักษณะคล้ายๆ กันกับจริต ๖  
ประการ คือ นิਰณธรรม และประการนั้นเอง เป็นตัวการใหญ่ตัวการสำคัญมาก เป็น  
ธรรมที่กันจิตปิดบังปัญญาไว้ไม่ให้บุคคลได้บรรลุซึ่งคุณงามความดีได้ตามประกรณ  
นิรณธรรมนี้ ถ้าจะเปรียบเทียบันนก์เสมือนหนึ่งว่า มีฝาผนังอันกว้างใหญ่ก่อด้วยอิฐ  
และสถาปัตยกรรมและมั่นคง ตั้งอยู่ตรงหน้าของบุคคลทั้งหลาย เมื่อบุคคลทั้งหลาย  
เหล่านั้นจะประกรณเพื่อหศนามองดูข้างนอกฝาผนังนั้นว่ามีสิ่งอะไรบ้าง บุคคลทั้งหลาย  
เหล่านั้นก็ไม่อาจสามารถจะหศนาและมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้เลย เพราะฝาผนังกำแพงนั้น  
ปิดดวงจักชุ่วไว้ จึงไม่เห็นว่ามีอะไร ฉันใดก็ดี นิรณธรรม และประการนี้ เมื่อได้เข้า  
ครอบจำกดวงจิตดวงใจของบุคคลได้แล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บุคคลนั้นนั่งทำสามิภารนาไม่  
สงบได้ เมื่อจิตใจไม่สงบเป็นสามิจิแล้ว บุคคลนั้นก็ไม่อาจสามารถบรรลุคุณงามความดี  
ได้ ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล

ก็พระเหตุได้แล พุทธบริษัททั้งหลายให้พากันมาพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจใน  
นิรณธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เสีย เมื่อเรานั่งทำสามิภารนาอยู่ เมื่อนิรณธรรมข้อใด  
มีอาการแบบไหนที่เกิดขึ้นและครอบจำกจิตใจตนเองอยู่ จิตใจของตนจึงไม่สงบก็ให้รู้  
แล้วตนเองจะยกธรรมข้อใดมาลงทะเบียนวานิรณธรรมข้อนั้นได้ เมื่อเรามาพิจารณา  
ให้รู้ทั้ง ๒ อย่างนี้แล้ว เรา ก็จะได้ใช้ความเพียรพยายามเสียสละปล่อยวางได้ด้วยตนเอง  
ครั้นบุคคลได้มีความชำนาญในการปฏิบัติหัดปล่อยวางได้แล้ว จิตใจของบุคคลนั้นก็จะ  
ได้รับความสงบเป็นสามิจิจ่าย ดังความประกรณของตนเองตั้งเอาไว้ท่านั้นแล

ฉะนั้น เมื่อพุทธบริษัททั้งหลายมีความประสงค์ต้องการอยากให้จิตใจของตนเอง  
สงบเป็นสามิจิได้จ่ายตามความประกรณของตนแล้ว ก็ให้พากันพิจารณาเรียนรู้และดูให้  
เข้าใจในจริต ๖ ประการและนิรณธรรม และประการ ก่อนที่เริ่มต้นทำสามิภารนา



## การเริ่มต้นทำสมาธิภารนา

การเริ่มต้นจะทำสมาธิภารนาหาความสงบให้เกิดให้มีขึ้นในตนของตนแต่ละบุคคล นั้น ก็เป็นของที่ทำได้ยากเมื่อนักนั่น เพราะความสุขที่ได้จากการทำสมาธิภารนานี้เป็นความสุขที่สุขุม lokale ซึ่งเยือกเย็นมาก ก็หากเป็นความสุขที่มีอยู่ภายในใจอย่างเดียวเท่านั้น ที่บุคคลทั้งหลายได้พากันวิ่งว่อนแสวงหา กันทั่วโลก แล้วก็ไม่พบไม่ปะไม่เจอไม่เห็น กัน เว้นแต่นักประชัญญ่มีปัญญาฉลาดว่องไวแหลมคมเท่านั้น ที่ท่านได้ค้นพบความสุขอย่างนี้ ส่วนบุคคลที่มีปัญญาน้อยหรือเป็นเมหบุคคลนั้น ก็เป็นของยากลำบากมาก ต่อเมื่อได้บุคคลเหล่านั้นได้พากันใช้ความเพียรพยายามอบรมปัญญาให้แก่ ก้าวขึ้นไป จึงได้พบเห็นความสุขนั้น

ก็พระเหตุนั้นแล พากเราเหล่าชาวพุทธบริษัททั้งหลายจึงได้พากันแสวงหา บรรณา กันอยู่ทุกวันทุกเวลา หากันไปหากันมา พากันไปทางใต้ทางเหนือ ตะวันออก ตะวันตก ไปทางเรือหรือทางบก ไปทั่วโลก พระจันทร์ พระอังคาร เหาสินเดินอากาศ ผ่านฟ้า ล้วนแต่พากันแสวงหาความสุขกันทั้งนั้น ไปถึงเมืองอมริกัน เยอร์มัน อังกฤษ เมืองแขกอินเดีย เมืองรัสเซีย ออสเตรเลีย พม่า ฝรั่งเศส ไปเที่ยวแสวงหา กันทุกประเทศ ไปเมืองเล็กเมืองใหญ่ เมืองใกล้และเมืองไกล ไปกันเสียจริงๆ จนสุดเขต รอบโลก ว่าจะพากันไปแสวงหาความดับโศกเศร้าให้หาย มีความสุข

แต่บางคนไปกลับมาแล้วก็ไม่เห็นได้อะไรมา ไม่เห็นบุคคลใดกล่าวว่า ผมไปเมืองนั้นแสนสนุกสุขสบายเหลือเกินนะ เมื่อไปถึงเมืองนั้นแล้ว มีทุกข์ทายทุกข์ มีโศกเศร้าใจก็เหมือนหายกันไปหมดทุกอย่าง มีแต่ความสุขอย่างเดียวเท่านั้น ก็ไม่มีบุคคลใดกล่าวว่าอย่างนี้ให้ฟัง เมื่อไปมาแล้ว เห็นแต่พากันพูดเสียงเดียวกันว่า แหม.. ผมไปมาแล้ว บางเมืองก็ค่อยยังช้ำหน่อย บางเมืองนั้นการไปมาทุกข์ยากลำบาก รำคาญ ยุ่งเหยิง ชลุกชักดั้งมาก ทั้งอาชญากรรมหนา茂 ร้อนกร้อนมากจนเหนื่อย อ่อนเพลียไปหมด ผมเกือบทันไม่ไหว ไปทางใดก็ไม่สะควรสบายเลย ท่านเอ่ย ผมนี้ บอกท่านไม่ถูก เพราะไม่เหมือนบ้านเราเมืองเรา เขาคนนี้พูด แหม..น่าสงสารจริงๆ นะ



เหมือนเขาจะได้รับแต่ความทุกข์ยากเสียอย่างเดียว เหมือนเขาจะไม่ได้รับความสุข สายเลย เขาพูดให้ฟัง แหม..แย่จริงๆ บุคคลนี้เข้าไปแสวงหาความสุขเสียไกล ก็ไม่ได้อะไรมา คนนี้เรียกว่าไปขาดทุน ไม่ได้กำไรในการไปเที่ยว แต่ก็ต้องมีอกหักกัน ติกว่าคนที่ไปเที่ยว เมื่อเข้าไปกลับมาแล้วเขาก็มาเล่าแต่ความทุกข์ให้ฟังอีก แต่บางราย นั้นเป็นคนมีปัญญาไปเที่ยวก็ค่อยยังช่วงหน่อย ก็เห็นเขามีความสุขบ้าง บุคคลนี้เป็นผู้ ได้กำไรในการไปเที่ยวแสวงหาความสุข แต่ก็มีน้อยรายมาก ไม่เสมอ กันไปหมด

ฉันนั้นแล พวกราเหล่พุทธบริษัททั้งหลาย แม้ไครบุคคลใดก็ตามจะไปแสวงหา ความสุขนั้น ถ้าไม่มีปัญญาแล้วก็เป็นของยากลำบากอยู่บ้าง เช่น เราจะมองเห็น ได้ชัดเจนเลยที่เดียว ไม่ว่าประเทศใดเมืองใดบ้านใดล้วนเครียงของตนเองก็ตาม การ แสวงหาความสุข บางที่บ้างคงจะบางพวกรบางบุคคลนั้นเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน เพื่อความเดือดร้อน เพื่อความทุกข์ยากลำบากทั้งตนเองและบุคคลอื่นด้วย เช่น สมัย ทุกวันนี้ โลกกำลังจะเป็นไฟเผาไหม้สัตว์ทั้งหลายให้шибหายเป็นจุลให้ย่อยยับไป ได้มี การบรรยายฟันกันตายด้วยหอกดาบปืนระเบิดเหล่านี้เป็นต้น ก็เพื่อหวังว่าเราจะได้รับ ความสุขกันทั้งนั้น แต่ก็เปล่าเลย เมื่อบุคคลใดหมุ่คณะไดพวกรไดได้แสวงหาทางที่ผิดแล้ว ก็เป็นทางแสวงหาที่ผิดหนทาง เมื่อบุคคลใดหมุ่คณะไดพวกรไดได้แสวงหาทางที่ผิดแล้ว เมื่อใช้ความพยายามแสวงหามากเท่าไร ก็ยิ่งจะมีความทุกข์ความเดือดร้อนแก่หมุ่คณะ และตนเองเพิ่มมากขึ้นไปอีกเป็นทวีคูณเท่านั้น

ฉันไดก็ตี ก็เปรียบเสมือนหนึ่งว่าได้มีบุคคลหมุ่หนึ่งคณะหนึ่งจะพา กันไปทางไกล ในสถานที่แห่งหนึ่ง แต่บุคคลหมุ่คณะนั้นก็ไม่มีไครเครียไปเครียรู้จักเส้นทางที่จะเดินไป สถานที่แห่งนั้น แต่ก็อยากไปกันทุกคน ก็ชวนกันออกเดินทางจากบ้าน มุ่งหน้าไปทาง สถานที่แห่งนั้นตามความปรารถนาของตนและหมุ่คณะ เมื่อออกเดินทางไปถึงสถานที่ แห่งหนึ่งอยู่ในป่าลึก และในสถานที่นั้นก็มีทางถนนหลายเส้น และไม่มีข้าวนาอาหาร ที่จะบริโภคด้วย ก็มีบุคคลหนึ่งพูดขึ้นว่า เรามาถึงที่นี่แล้วพวกรจะเดินทางเส้นไหนดี ในหมุ่คณะเรามีไครรู้ทางบ้าง คนนี้ก็ถามคนนั้น คนนั้นก็ถามคนนี้ ถามกันไปกันมาก ไม่มีไครรู้ทางที่จะเดินต่อไปอีก ก็พากันเดินไปเดินมาอยู่ในสถานที่แห่งนั้น ก็มาคิดกันว่า



ให้คันนี้ເຄືອະເປັນຫວ່ານ້າ ໃຫ້ຄນີ້ພາອອກເດີນທາງໄປ ເມື່ອຕກລົງກັນເສົ້ຈແລ້ວກີ່ພາກັນອອກເດີນທາງໄປຕາມຄົນເສັ້ນໜຶ່ງ ເດີນໄປຈຸນໝາດວັນກີ່ຍັງໄມ້ຄື່ງສານທີ່ປະສົງ ຈົນເໜື່ອຍອ່ອນເພີ່ມຕາມໆ ກັນທັ້ງໝູ່ຄົນະ ກົງຈາກນັ້ນໜຶ່ງພັກຜ່ອນໃຫ້ຫາຍເໜື່ອຍ ແລ້ວກົມາຄິດກັນໃໝ່ ອີກວ່າ ພວກເຮົານີ້ເດີນທາງຫລູງແລ້ວຮະມັງນີ້ ກົມາຈາກນັ້ນເດີນກລັບຄື່ນທາງເກົ່າອີກ ເມື່ອຄື່ງສານທີ່ມີຄືນໝາຍເສັ້ນອ່າງເດີມ ຫວ່ານ້າໝູ່ຄົນະກີ່ພູດວ່າ ບັດນີ້ພວກເຮົາເດີນທາງນີ້ ແຕ່ເຮົາເປັນຫວ່ານ້າໝູ່ຄົນະ ເຮົາຈະເດີນຕາມຫລັງໄປ ຫວ່ານ້າບອກເພື່ອນ ແຕ່ທຸກຄົນກີ່ໄມ້ຮູ້ທາງທີ່ຈະເດີນໄປນັ້ນວ່າຈະມີອັນຕຣາຍຫຼືອໍໄມ້ກີ່ໄມ້ຮູ້ເລີຍ ແລ້ວກີ່ອອກເດີນທາງຕ່ອໄປຈຸນເໜື່ອຍອ່ອນເພີ່ມ ຂ້າວນ້າທີ່ທຸກຄົນຄື້ອໄປກົກິນໝາດ ເມື່ອພາກັນພຍາຍາມເດີນໄປອີກ ທຸກຄົນກີ່ຕ້ອງເໜື່ອຍ່ອຍຕ້ອງຫົວຕ້ອງຮ້ອນອ່ອນເພີ່ມຕາມໆ ກັນໄປໝາດທັ້ງໝູ່ຄົນະ ກົງຈາກນັ້ນພັກຜ່ອນນອນຫລັບກີ່ມີ ນຶ່ງອູ່ກົມືໃນກາລາງປາລືກ ຕ້ອມາອີກສັກຄຽງໜຶ່ງໃນສານທີ່ນັ້ນ ມີອັນຕຣາຍດ້ວຍສັຕິວັດທະນາ ມີທັ້ງໝ່າງ ເສື່ອໂຄຮ່າງ ເສື່ອດາວອູ່ໃນປ່ານັ້ນ ກົງພາກັນຍ່ອງອອກມາທຳຮ້າຍຕະຄຽບກັດໃຫ້ຕາຍຄື່ງແກ່ຂົວິຕົກີ່ມີ ທັ້ງຄົນອນແລະຄົນນຶ່ງອູ່ກົມືພາກັນວິ່ງໜີເອາຕ້ວຮອດ ທັ້ງເໜື່ອຍ່ອຍທັ້ງວິ່ງກັນໜີຄວາມຕາຍ ເດີນທາງກລັບມາບ້ານໃນສານທີ່ຂອງຕາມເອງໄດ້ບ້າງ ຕາຍອູ່ໃນປ່າບ້າງໃນໝູ່ຄົນະນັ້ນ ເພຣະທຸກຄົນກີ່ໄມ້ຮູ້ທາງກົງຈົງພາກັນເດີນທາງຜິດ ເມື່ອເດີນທາງຜິດ ກີ່ເປັນອັນຕຣາຍບ້າງກີ່ມີ ທຸກໆທ່ຽມານຕາມເອງບ້າງກີ່ມີ ຄື່ງແກ່ຄວາມຕາຍໄປກີ່ມີ ເລຍທັ້ງໝູ່ຄົນະນັ້ນກົງພາກັນເດີນທາງໄປໄມ້ຄື່ງຈຸດໝາຍປລາຍທາງຕາມຄວາມປරາຮານໃນສານທີ່ແທ່ງນັ້ນ ກົງຈັນນັ້ນເໜືອນກັນແລ

ກີ່ພຣະເຫດຸໃດແລ ພວກເຮົາເຫດຸພຸທຮບຮັບຊັບທັ້ງໝາຍ ພຣະສັນມາສັນພຸທຮເຈົ້າຈຶ່ງ ຕຣສ່ວ່າ ບຸຄົລໄດ້ເປັນຜູ້ໄຮ້ປຸງຢູ່ ມີມີຈາທິກູ້ສີ ເປັນຄົນທີ່ມີຄວາມເຫັນຜິດຈາກທຳນອງຄລອງຮຣມແລ້ວ ເມື່ອຈະທຳວ່າໄຮ ກີ່ເປັນໄປເພື່ອຄວາມເບີຍດເບີຍຕນແລະບຸຄົລອື່ນໃຫ້ເດືອດຮ້ອນອູ່ເສົມອ ແລະນຳແຕ່ຄວາມທຸກໆໝາສູ່ຕົນເອງແລະບຸຄົລອື່ນດ້ວຍ ນີ້ເປັນຕົວອ່າງທີ່ທຸກຄົນພອມອົງເຫັນຈ່າຍໆ ແຫຼ້ນັ້ນ ພຣະສັນມາສັນພຸທຮເຈົ້າຈຶ່ງຕຣສ່ວ່າ ເມື່ອບຸຄົລໄດ້ມາຮູ້ຕນເອງເປັນມີມີຈາທິກູ້ສີມີຄວາມເຫັນຜິດແລ້ວ ກົງມາກລັບໃຈໃຫ້ເປັນສັນມາທິກູ້ສີ ຄື່ອ ຄວາມເຫັນຊອບ ເຫັນຕຽງຕ່ອທຳນອງຄລອງຮຣມຄໍາສັ້ສອນຂອງເຮາຕຄາຕເສີຍ ເມື່ອມີຄວາມເຫັນຄູກເຫັນຕຽງເຫັນຊອບແລ້ວ ແມ່ບຸຄົລນັ້ນໄດ້ທຳກຣມອັນໄດລັງໄປແລ້ວ ດ້ວຍກາຍວາຈາໃຈກີ່ຕາມ ພລທີ່ໄດ້ຮັບກີ່ຈະມີແຕ່



ความสุขความเจริญทั้งตนเองและบุคคลอื่นด้วย เป็นเครื่องปราภูที่ทุกคนพอมองเห็นได้ง่าย นี้เป็นตัวอย่าง

แต่นี้ต่อไปจะพาท่านทั้งหลายทำ samae ภารกัน ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธี วิธีที่ ๑ เรียกว่า samae อ้อมปัญญา วิธีที่ ๒ เรียกว่า ปัญญาอ้อม samae การทำความสงบทั้ง ๒ อย่างนี้เริ่มต้นมีการพิจารณาต่างกันอยู่บ้าง แต่ต่อไปไร้กีตาม พากเราเหล่าท่านทั้งหลายก็ไม่ต้องกังวลกับเรื่องทำทั้ง ๒ อย่างนี้ ถ้าพยายามทำอย่างโดยย่างหนึ่งนั้น และหากพยายามทำอาจจริงอาจจังด้วย นานถึง ๑ เดือนหรือเป็นแรมปี แต่ใช้ความพยายามปฏิบัติอยู่ จิตใจของตนเองก็ไม่สงบสักที แม้แต่ครั้งเดียว ก็ไม่มีความสงบได้ ถ้าบุคคลใดเป็นอย่างนี้แล้ว เราจึงมาพยายามทำอีกอย่างหนึ่ง เมื่อมาทำอย่างใหม่แล้ว ก็ให้ตั้งอกตั้งใจมุ่งหน้าปฏิบัติจริงๆ ไม่หักโหมในความเพียรของตนเอง เพราะตนเองต้องการความสงบ ก็ให้พากันทำพากันปฏิบัติงานนี้จริงๆ เพราะของอย่างนี้ก็เป็นของที่มีอยู่จริง ถ้าบุคคลใดใครคนหนึ่งทำจริงแล้ว ของจริงนั้นก็ย่อมเห็นความจริงไปไม่ได้ ก็ต้องเห็นจริงเท่านั้นแล แต่จะสงบมากหรือสงบน้อย เห็นมากหรือเห็นน้อยแล้วแต่ปัญญาแต่ละบุคคลเท่านั้นเอง

ฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลายก็จะมองเห็นได้ว่า บุคคลมีความประسنศ์ต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ในโลกนี้ จะเป็นกิจการงานทางโลกก็ดี ทางธรรมก็ดี ก็ต้องมีการใช้ความพยายามทำกิจการงานนั้นจริงๆ ทั้งนั้น จึงจะสำเร็จได้ตามความประسنศ์ของตนเอง

ในกิจเบื้องต้นที่เราจะทำ samae นี้ บุคคลใดที่มีกิจการงานมาก ทางราชการต่างๆ นั้นก็ดี จะเป็นพ่อค้า ชาวนา ชาวสวน อะไรต่ออะไรที่เป็นกิจการงานอาชีพต่างๆ อยู่ในโลกนี้ ที่ทำให้มีความยุ่งเป็นกังวลใจไม่สงบอยู่ทุกวันเวลา หากความพักผ่อนลำบากนั้นแต่ก็คิดว่าคงจะมีเวลาได้เวลาหนึ่งที่จะมีช่องว่างทำความสงบได้บ้างบางครั้งบางคราว เพราะทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ก็ต้องมีกิจการงานหาเลี้ยงชีพกันทั้งนั้น แต่เมื่อเรามีโอกาสเวลาได้นั้น ก็ต้องทำ samae ภารกันได้ จะเป็นกลางวันหรือกลางคืน แล้วแต่จะได้โอกาส เป็นอันว่าทำกันได้ทั้งนั้น เราไม่ต้องเลือกเวลาทำ เพราะธรรมะเป็น



อาการลิโภ เป็นของไม่ประกอบด้วยกาลเวลา เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติถูกทางแล้ว ไม่ว่าหลังหรือชายก็ย่อมรู้เห็นได้ทั้งนั้น ยอมมีความสงบได้ทั้งนั้น

บัดนี้ บุคคลได้มีกิจธุระการงานมาก เมื่อเสร็จจากธุระกิจการทุกอย่างแล้ว ก็ให้มองดูซ้ายและขวาไม่มีกิจการงานอะไรละ ต่อนี้ไปเราจะเข้าสู่ทำสมาธิภาวนาหาความสงบโดยส่วนตนเอง เราจะไม่กังวลกับอะไรกันละ ก็เข้าไปในห้องนอน หรือห้องทำสมาธิของตน ถ้าบุคคลได้มีห้องพระพุทธรูปบูชาอยู่ที่บ้านของตนนั้น เมื่อเข้าไปในห้องนี้แล้ว ก็ต้องกราบด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตัว ด้วยความเคราะพสักการะจริงๆ การกราบนั้น กราบที่ ๑ นั้นให้เราลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า เป็นผู้มีเมตตากรุณาสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ หากเป็นผู้มีบุญคุณต่อสัตว์โลกจริงๆ กราบที่ ๒ ให้ระลึกถึงคุณพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นนิยมานิกรรม นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้ก้าวล่วงทุกข์ได้แน่นอน กราบที่ ๓ ให้ระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วได้ก้าวล่วงทุกข์ไปได้ตามพระองค์ เมื่อเครารพพระรัตนตรัยเรียบร้อยแล้ว แต่ในสถานที่เราจะทำสมาธินั้น จะเป็นที่บ้านหรือที่วัดหรือที่ทำงานก็ได้หรือในสถานที่ต่างๆ ก็ได้ที่เราพอจะทำได้ เมื่อกราบเสร็จแล้ว เราจะไหว้พระย่อๆ ก็ได้ ถ้าเราทำวัตรเข้า-เย็นได้ หรือสวัตมนต์ได้ ก็ให้เราทำตามกำลังของตนเอง ตามกาลเวลาของแต่ละอย่างให้เสร็จเสียก่อน เมื่อดูว่าทำกิจต่างๆ เหล่านี้เสร็จเรียบร้อยแล้ว เรา ก็เตรียมตัวนั่งทำสมาธิภาวนา การนั่งทำสมาธินี้ ตามแบบนิยมของครูบาอาจารย์ท่านทำกันสืบๆ นานั้น ท่านนิยมนั่งขัดสมาธิกันเป็นพื้น แต่บางบุคคลนั้นก็นั่งขัดสมาธิไม่ได้ นั่งไม่ทันได้นานตามต้องการของตนเอง บุคคลชนิดนี้ ก็ให้นั่งพับเพียบหรือนั่งแบบไหนที่ไม่ขัดกับร่างกายของตนเองพожนั่งได้นานก็ให้นั่งแบบนั้น นึกถ้วนว่าถึงบุคคลที่ร่างกายไม่สมประกอบ ร่างกายไม่สมบูรณ์ตามปกติ แต่บุคคลที่มีร่างกายปกตินั้น ก็ให้นั่งขัดสมาธิตามนิยม

มาบัดนี้ เป็นเวลาที่เราจะทำการนั่งทำสมาธิภาวนากันจริงจัง การนั่งทำสมาธิภาวนานี้ เมื่อเราเข้าไปนั่งในอาสนะที่เราจัดไว้นั้น ให้นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย มือข้างขวาทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้ตรงๆ ถ้ามีเครื่องนุ่งห่มคับหรือแผ่นเกินไป เช่น เสื้อผ้า หรือ



การเงง หรือเข้มขัดรัดบันเอວแน่น ก็ให้คล้ายออกให้หัวมพอดีเสียก่อน แล้วนั่งตั้งท่าทางให้สบายนลดโปรดปรรง นี้เป็นท่านนั่งขัดสมาธิ แต่ถ้าบุคคลใดนั่งขัดสมาธิไม่ถนัด ขัดข้องต่อร่างกายของตนนั้น ก็ให้นั่งตามถนัดของตนเอง แต่ก็ให้อาเมือขว้าทับมือซ้าย เช่นกล่าวมาเหมือนกัน เพราะเป็นท่าทางสำรวมกายสำรวมจิต

เมื่อรานั่งทำกายให้ตรงแล้ว ให้ดำเนินจิตใจของตนเองให้มั่นคง พลิกกายซ้ายขวา ให้สบายนลดโปรดปรรง แล้วก็หลับตา หายใจให้สบายนๆ และตั้งจิตอธิษฐานว่า บัดนี้ เรา จะทำความสงบจิตสงบใจของตนเองแล้ว แมกิจธุระหน้าที่การทำงานอะไร ทั้งเป็นอดีต และอนาคตเราจะจะต้องวางแผนหมด ไม่ต้องเอามากิด ไม่ต้องเอา many แม้จะเป็นทรัพย์สินเงินทอง แก้วแหวนเพชรนิลจินดา มีนามีสวนก็ดี มีรถมีเรือ มีผ้ามีเมีย มีลูก มีหวาน มีการเกิดการตาย บ้านเมืองวุ่นวายเดือดร้อนอะไรก็ตาม หรือจะไปกิจธุระ เมืองนอกหรือในประเทศไทยแห่งหนตำบลใดเมืองใด ไก่หรือไกลจะเป็นการศึกษาหาความรู้ที่จะประกอบอาชีพของตนเองก็ตามในสิ่งเหล่านี้ ก็ให้ปล่อยให้วางอกจากใจไว้ ข้างนอกตนเองเสียก่อน อย่าเอามั่นมากิด อย่าเอามั่นmany ในที่นี้ แม้จะเป็นบรรพชิต นักบวชก็เหมือนกัน กิจที่จะทำ การงานที่จะทำทุกอย่าง เช่น สอนหนังสือก็ดี ทำกิจการงานต่างๆ ที่เป็นของตนเองก็ดี หรือของคนอื่นก็ดี รวบรวมกิจการงานทุกสิ่ง ทุกอย่างที่เป็นอดีตและอนาคตก็ให้ปลดให้ปล่อยไว้ข้างนอกให้หมดสิ้น อย่าเก็บเอา เรื่องนั้นเรื่องนี้ที่ล่วงมาแล้วเป็นอดีตมากิด อย่าเก็บเอาเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่เป็นอนาคตที่ยังไม่มาถึงมากิดmany ปรุ่งแต่งเป็นสังขารอยู่ภัยในจิตใจของเรา วางให้หมดเดียวนี้ ปล่อยให้หมดจากจิตใจตนเองเดียวนี้ เราใช้บังคับจิตใจของตนเองแบบนี้เสียก่อน

การที่เราจะกำหนดในข้อธรรมกัมมัฏฐานของตนเองนี้ ก็เป็นหลักสำคัญมาก ที่จะถูกกับจริยนิสัยแต่ละบุคคล ก็เป็นของยากอยู่เหมือนกันอีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าบุคคล ยังไม่รู้จริยของตนเองแล้ว แม้จะเป็นกัมมิคบุคคลที่อุบัติเป็นพระภิกษุสามเณรก็ตาม ที่ท่านทั้งหลายได้แสวงหาความสงบสุขกันทุกท่านทุกคนอยู่ทุกวันนี้ ทั้งเข้าป่าเขาและถ้ำ บ้าง ห่างจากหมู่บ้านคนสัญจรไปมา หาแต่ที่วิเวกอันเป็นธรรมชาติ แม้จะมีสัตว์จำพวก ที่ให้ครั้ยมากันอยเพียงใดที่จะมาทำร้ายร่างกายองค์พยฟให้แตกสลายพังทลายอยยับ



ดับชีวิตไป ก็ยังไม่ได้หวนไหวต่อสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ก็ เพราะต้องการความสงบระงับดับความร้อนอยู่ภายในดวงจิตดวงใจของแต่ละท่านกันทั้งนั้น การที่ทุกท่านทุกคนพากันไปแสวงหาทำความสงบในสถานที่ต่างๆ นั้น ทั้งในป่าลึกสังัดหรือเข้าและถ้ำก็ดี ตามบ้านนookในเมืองนั้นก็ดี แต่พระพุทธเจ้าและนักประชัญญาทั้งหลายท่านสรรเสริญแต่ในที่วิเวกสังด เป็นที่เจริญภารนาทำให้จิตใจสงบได้ง่ายกว่าที่คุลุคคล แต่อย่างไรก็ตาม ก็แล้วแต่จริตนิสัยแต่ละท่านล่องค์และครก็ตามจะแสวงหาเอาตามชอบใจ ว่าที่ไหนอยู่แห่งใดจะนั่งทำ sama อิภารนาหากความสงบได้ง่ายนั้นก็แล้วแต่จะทำได้ ก็ขอให้ได้ความสงบ ระงับดับกิเลสอันเป็นของเราร้อนถอนออกจากดวงใจของตนเองได้ ให้มีความสุขสบายใจทุกวันคืนก็แล้วกัน ก็ไม่แปลกอะไร เพราะธรรมะมีทั่วไปอยู่เต็มโลก หากบุคคลผู้มีปัญญาหากหาเอาได้ง่าย แต่บุคคลผู้ไม่มีปัญญาแล้ว แม้จะไปแสวงหาที่ไหน จิตใจก็ไม่สงบเป็นสามาริอุญนั้นแล

ก็ เพราะเหตุอันใดเล่า พุทธบริษัททั้งหลายที่พากันเจริญภารนาหากความสงบกันแต่ก็พากันทำอยู่ทุกวันไม่ได้หยุดมาเป็นนานๆ ปีแล้วก็มี แต่จิตใจก็ยังไม่สงบเป็นสามาริได้ ก็เป็นเพราะเหตุพากเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย ได้อาชื่อธรรมกัมมัฏฐานไม่ถูกจริตนิสัยของตนเองไปบริกรรมภารนา นี้แลเป็นเหตุ จึงทำให้เนินชาไปเสียเวลานานแต่อย่างไรก็ตาม เรายังมุ่งหน้าทำกันไปเลย ยังมีข้อธรรมกัมมัฏฐานที่นักประชัญญาท่านปฏิบัติได้รับผลมากแล้ว เป็นข้อธรรมกัมมัฏฐานที่ถูกจริตนิสัยบุคคลทั่วไปไม่จำกัด

มาบัดนี้ เมื่อเรานั่งดีแล้ว ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ที่ปลายจมูก กำหนดไว้ในใจ บริกรรมว่า หายใจเข้า “พุ” หายใจออก “โธ” และให้เราตั้งสติปัญญาประคับประคองจิตใจของตนเอง ให้มาคิดหรือให้มากำหนดรู้อยู่ที่ลมที่ถูกต้องสัมผัสที่ปลายจมูกของตนเองอยู่ก็ให้รู้ นี้เรียกว่าการเจริญภารนาปานสติ กัมมัฏฐานเป็นข้อบริกรรมภารนา

เมื่อรู้จักว่าจิตใจของเรารอยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกพร้อมกับข้อบริกรรมพุโธ สัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอยู่ก็ให้รู้ (แต่ห้ามส่งจิตของตนเองเดินตามลมลงไปที่หัวใจหรือตามลมลงไปที่ห้องน้อยเป็นอันขาด) เพราะการทำสามาริชนิดนี้หรือ



แบบนี้ เป็นการทำทางลัด เป็นทางที่ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้ง่ายที่สุด จึงให้กำหนด เอาแต่ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกกับพุทธออย่างเดียวเท่านั้น เป็นข้อเจริญ เมื่อจิตใจ ของเราไม่อยู่กับลมที่ปลายจมูกก็ให้รู้จักว่าไม่อยู่ เรายังพยายามใช้สติปัญญาติดตามดึง จิตใจตนเองที่ฟังชานไปติดอยู่กับสิ่งอื่นนั้น ตามสัญญาอารมณ์ภายนอกที่เป็นกิเลสมาร นั้น ให้จิตใจของตนเองมาคิดอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐานคือลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ของตนอย่างเดิม เมื่อเรารู้ว่าจิตของเรายังอยู่กับลมที่ปลายจมูกและข้อธรรมกัมมัฏฐาน สัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว ต่อไปให้เราหายใจให้สบายให้ปลอดโปร่ง แล้วอย่า ไปสะกดจิตของตนเองมาก ถ้าบุคคลใดบังคับและสะกดจิตของตนเองเกินไปแล้ว เมื่อ บุคคลกำลังภารนาอยู่จะมีอาการปวดศีรษะบ้าง บางรายจะปวดประสาทมาก บางราย จะมีอาการตัวร้อนเหื่อแตกอีกด้วย แล้วก็ออกจากนั่งสมาธิทันที ทนไม่ไหว เป็นอย่างนี้แล บุคคลบางคนนั่งทำสมาธิจึงไม่สงบ

อีกอย่างหนึ่ง การนั่งทำสมาธินี้ เราอย่าไปยกเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือบังคับจิตใจ ของตนเองให้สงบเร็วที่สุดอย่างนี้ บุคคลที่อยากเห็นก็ยังจะไม่เห็นอะไรเลย บุคคลอยาก สงบเกินไปก็ยังไม่สงบ นี้เป็นเหตุให้เจาไว้ ทางที่ถูกนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่าน บอกพวกเรา ซึ่งทางให้เราเดินสายกลาง ไม่ให้ตึงนัก ไม่ให้หย่อนนัก ให้พวกเราทำความ เพียรไปตามสายกลางเป็นหลักปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อเราดำเนินสายกลางแล้วจิตใจของเรา จึงจะสงบเป็นสมาธิ ฉะนั้น จึงแนะนำตักเตือนเอาไว้ในตอนนี้

ต่อไปเป็นการกำหนดลมหายใจต่อ เมื่อเรารู้ว่าจิตของเรายังอยู่กับลมที่ปลายจมูก ของตนแล้ว บัดนี้ ให้เราตั้งสติสังเกตดูลมที่เดินเข้าเดินออกอยู่ที่ปลายจมูกนั้น ว่าลมเข้า แรงหรือออกแรงก็ให้รู้ ลมเข้าสั้นหรือออกสั้นก็ให้รู้ ลมเข้ายาวหรือออกยาวก็ให้รู้จักใน กองลม และก็ให้สังเกตดูจิตของตนมองว่า จิตของเรานิ่งอยู่กับลมແน่นอน เมื่อรู้ว่าจิต ของตนอยู่จริงแล้ว ต่อไปเราจะให้หายใจเบาๆ ลงอีกว่าเดิม ตอนนี้เราจะประคงจิตใจ ของตนเองไว้กับลมหายใจเข้าออกกับข้อบริกรรมพุทธอามเดิมเหมือนแต่ก่อน แต่ ตอนนี้ บางบุคคลนั้นนั่งนานแล้วก็จะรู้สึกมีเวทนาความเจ็บปวดตามร่างกายส่วนใด



ส่วนหนึ่ง บางบุคคลจะเจ็บแข็งขาหรือเจ็บสันหลังหรือเจ็บปวดบันเอวกิดขึ้น จิตก็จะวิงอกไปตามที่เจ็บปวดนั้น จิตก็จะไม่นิ่งอยู่กับข้อธรรมก้มมัฏฐาน คือลอมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกอันเราตั้งไว้นั้น แต่อย่างไรก็ตาม เราก็พยายามใช้สติปัญญาดึงเอาจิตของตนเองให้วางจากเวทนาความเจ็บปวดนั้น ไม่ให้จิตใจของเราไปยึดไปถืออยู่กับเวทนานั้น ก็ให้พยายามปล่อยวางจนได้

แต่วิธีปล่อยวางเวทนาทั้งหลายนั้น คือว่าเราไม่อาจิตของตนไปคิดอยู่กับความเจ็บปวดนั้nen ให้จิตของเราไปคิดอยู่กับข้อธรรมก้มมัฏฐานคือลอมหายใจเข้าออกตามเดิม แต่ถ้ายิ่งพยายามปล่อยวาง ก็ยิ่งมีความเจ็บปวดมากขึ้นจนจะทนไม่ไหวอย่างนี้ บัดนี้ให้เราตั้งใจว่าเราจะทำจริงหาความสงบจริง เราไม่ต้องกลัวความตาย ทำใจให้กล้าหาญเด็ดเดี่ยว ไม่ห้อแท้อ่อนแอกับเวทนาทั้งหลายเหล่านี้ ว่าถ้ามันเจ็บขาหรือบันเอวอย่างนี้ ก็ให้ตั้งใจมั่นคงว่า เอาเถอะ ขามันจะขาดออกก็ให้มันขาดออกหรือบันเอวมันปวดมากบันเอวมันอยากขาดออกไป ก็ให้มันขาดออกจากกันลงดู เรากล้าหาญอาจริงอย่างนี้ ไม่ต้องกลัวตาย แม้ร่างกายจะแตกหักทำลายขาดออกจากกันหมด ก็ให้มันเป็นลงดู มันจะเป็นใหม่ ถ้าเรามีความตั้งใจทำจริงอย่างนี้ได้ จิตใจของเราจึงจะปล่อยวางเวทนาความเจ็บปวดนั้นได้ เราต้องทำจริงอย่างนี้ เอาจริงอย่างนี้ จิตใจของเราจึงจะสงบเป็นสมัยได้ เพราะบุคคลส่วนมากเมื่อพากันทำสมัยภารณะลงไป ได้ถูกเวทนาเกิดขึ้นในตนเองแล้ว ก็อ่อนแหห้อแท้ซบเชาแหงจ่วงกลัวแต่ความตาย กลัวร่างกายจะแตกหักพังทลายตายไปก่อน ก็ถอนจิตของตนออกจากเวทนาไม่ได้ จิตใจของตนก็ไม่สงบเป็นสมัยได้

ก็เพราะเหตุฉะนั้น บุคคลส่วนมากที่พากันเจริญภารณะจิตใจจึงไม่สงบ เพราะไม่ทำจริง เอาจริง จิตใจไม่สงบ ฉะนั้น เรายังมาพากันทำจริงເอาจริงจังเสีย ถ้าเราทำจริงເอาจริงแล้ว ของจริงย่อมหนีความทำจริงไปไม่ได้ ไม่เห็นมากก็เห็นน้อยตามกำลังของตนเองเท่านั้น จิตใจเรามันก็จะปล่อยวางเวทนา ก็จะกลับมาอยู่กับข้อธรรมก้มมัฏฐานตามเดิม



เมื่อจิตของตนเองมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกตามเดิมแล้ว ก็ให้เราสังเกตดูลมว่าลมนี้เบากว่าเดิม ละเอียดกว่าเดิม ก็ให้รู้ว่าลมหายใจเข้าสักน้อกสักน้ำ และเบา ก็ให้รู้ ลมหายใจเข้ายาวอกรายการและเบา ก็ให้รู้ตลอด ให้เราพยายามประคองหรือคุณจิตของตนให้นิ่งอยู่กับลมนั้น อย่าให้จิตของตนออกไปข้างนอก เมื่อรู้จักว่าจิตของตนอยู่แน่นอนตอนนี้ ให้เราเอาแต่ลมหายใจอย่างเดียว ให้วางพุทธโรเตีย แล้วก็ให้เราหายใจให้เบาๆ ละเอียดสุขุมลงกว่าเดิมอีก และก็ให้ประคองจิตใจของตนให้อยู่กับลมนั้น ตามเดิมอีก ตอนนี้ เมื่อลมเดินละเอียดสุขุมมากเบามาก เรา ก็จะปราภ្យว่าร่างกายของตนก็เบามาก เรา ก็จะปราภ្យเห็นชัดว่าเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกายแต่ก่อนนั้นก็รู้สึกว่าเบالงไปมาก ไม่เจ็บมากเหมือนแต่ก่อนเลย ก็พระเหตุ ให้เวทนาจึงเบالงมากให้เราเห็นชัด ก็พระเหตุเราหายใจให้เบาและเอียดสุขุมนั้นเองเป็นเหตุ

แต่ตอนนี้ บางบุคคลนั้นก็จะมีปีติก Gedjin อ่ายังโดยย่างหนึ่งเล็กน้อย จะเป็นปีติชนลูกชนพองก์ตาม จะเป็นแบบน้ำตาไหลก์ตาม จะเป็นแบบเหมือนมีลมถูกต้องภายใน เปาๆ ก์ตาม จะเป็นแบบเหมือนแปลบปลาบในหัวใจก์ตาม จะเป็นแบบตัวเบาเหมือนตัวจะloy อี้นไปบนอากาศก์ตาม ที่กล่าวมานี้เป็นแต่เพียงปีติเท่านั้น เมื่อปีติหายไปแล้ว ก็จะมีความสุขเกิดขึ้นแทนเล็กน้อยต่อไป นี้แล เราจะเห็นว่าของเหล่านี้เกิดจากการทำความสงบที่เราไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อน จึงทำให้บุคคลเกิดปีติและความสุขได้ แต่เรา ก็มาพิจารณาดูจิตของตนเองอีกว่า จิตของเรารอยู่กับลมเบาและเอียดกับความสุขนั้นใหม่ ถ้าเรารู้ว่าจิตของเรารอยู่กับลมสัมพันธ์อยู่กับลมแน่นอนแล้ว และอยู่นานประมาณ ๑๕ - ๒๕ นาที แล้วก็ถอนออกจากสมาชิก ถ้าบุคคลได้จริงภารนาถึงที่นี่ ก็เรียกว่าจิตสงบแต่เพียงแค่ณิกสมาชิกเท่านั้น เรียกว่าสมาชิกเพียงเฉียดๆ นิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเอง

ต่อไปเมื่อบุคคลได้ได้เจริญภารนาถึงที่นี่แล้ว ก็อย่าได้หยุดอยู่เพียงเท่านี้ ให้พยายามทำความเพียรต่อไปอีก คือเมื่อเรารู้ว่าจิตของเรารอยู่กับลมหายใจเข้าออกที่เบา และละเอียดสุขุมแล้ว ว่าลมหายใจเข้าสักน้อกเบาและเอียดสุขุมมากก็ให้รู้ ว่าลมหายใจออกสักน้ำ และเบาและเอียดสุขุมมากก็ให้รู้ ว่าลมหายใจเข้ายาวอกรายการและละเอียดมาก ว่าเหมือนจะไม่มีลมอยู่ที่ปลายจมูกเลยก็ให้รู้ แต่ก็ล้มยังมีอยู่ เพราะลมเดินละเอียดสุขุม



มากไปตามร่างกาย เราจะรู้ประภูมันที่ว่าร่างกายของตนเองก็เบามากขึ้นทุกที เว้นแต่ที่มีความเจ็บปวดในร่างกายก็เหมือนจะหายไปหมด จะทำให้เราได้รู้สึกสัมผัสของความสงบเกิดขึ้น และตื่นเต้น มีปิติแรงขึ้นมาก แล้วแต่จะเกิดปิติชนิดใดก็ตาม เมื่อปิตินั้นหายไป ก็จะมีความสุขเกิดขึ้นทันที แล้วจิตของเราก็จะอยู่กับความสุขนั้น

เมื่อเรามาสังเกตดูจิตของตนเองที่อยู่กับลมละเอียดสุขมอยู่ที่ปลายจมูกและตรงความสุขอยู่ตามเดิมแน่นอน ต่อไปให้เราหายใจให้สบายปลอดโปร่ง หายใจให้เบาๆ ละเอียดสุขมที่สุด เป็นที่สุดจนเหมือนไม่มีลมปราກอยู่ที่ปลายจมูกของเราระหว่างนี้ นิดเดียว เมื่อเรามาพิจารณาและสังเกตดูอยู่ว่า แหน..กายของตนเบามาก ไม่มีเวทนานะ ลมก็มองไม่ปรากวาย ตอนนี้ให้เราปล่อยร่างลมเสีย เมื่อเราปล่อยร่างลมแล้ว ลมก็จะไม่ปรากวาย แม้เรามองไม่เห็นลมปรากวอยู่ที่ปลายจมูกของเรา ตอนนี้ขอเตือนนักปฏิบัติทั้งหลายให้เข้าใจเอาไว้ให้ดี อย่าพากันกลัวตายว่าลมหายใจของตนหมดสิ้นแล้ว เราจะไม่ตายหรืออย่างไร อย่าไปเกิดความสงสัยขึ้นมาอย่างนี้ ก็ให้เราตั้งใจเอาไว้ว่า เราไม่ต้องกลัวความตาย ถ้าเรามิ่งกลัวความตายแล้ว จิตของเราก็จะนิ่งอยู่เป็นสมาธินั้นเอง แต่บางบุคคลเมื่อเจริญความ妄มาถึงที่นี่แล้ว มองหาลมหายใจเข้าออกของตนเองไม่เห็น ก็เลยมาเกิดสัญญาณว่าเราจะตายแล้ว ก็มีความอึดอัดในหัวใจ เดือดร้อน หรือเหงื่อแตกออกมากตามร่างกายก็มี เพราะกลัวตัวเองตายเป็นเหตุ เมื่อได้เป็นเช่นนี้ขึ้นมาแล้ว จิตของบุคคลนั้นก็ถอนออกจากสมาธิ วิงวอนไปตามสัญญาณมณฑลภายนอกอีกแล้วก็จะได้เริ่มต้นทำสมาธิใหม่ เมื่อทำสมาธิใหม่ก็เข้าไปได้ถึงที่เดิมก็มาเกิดกลัวว่าตนเองจะตายอย่างเดิม แล้วจิตของตนก็ถอนออกจากสมาธิอีก ถ้าบุคคลได้ทำการเจริญความ妄อย่างนี้ บุคคลนั้นก็จะเจริญความ妄เนินซ้ำ จิตใจของบุคคลนั้นก็ไม่อาจสามารถจะสงบเป็นสมาธิลึกซึ้งหนักแน่นลงไปได้เลย แม้บุคคลนั้นจะพยายามเท่าไรก็ไปถึงแต่ที่เดิมเท่านั้นเอง ฉะนั้น จึงขอให้นักปฏิบัติจงพากันเข้าใจเอาไว้ แต่ถ้าบุคคลได้เจริญความ妄มาถึงตอนนี้แล้ว เป็นคนกล้าหาญของอาชสมารถไม่กลัวความตายแล้ว บุคคลนั้นก็จะเจริญความ妄ต่อไปได้ และทำจิตของตนให้สงบเป็นสมาธิหนักแน่นมั่นคงได้ ต่อไปจิตของตนก็จะมีความเพ่งอยู่กับความสุขและความเบนนั้น สัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียว



เรา ก็ให้รู้ว่าจิตของเรารอยู่ เมื่อจิตอยู่นี่ ใจ ก็จะเกิดปีติแรงมากขึ้นอีก แม้จะเป็นปีติแบบไหนก็ตาม เมื่อปีติหายไป ความสุขก็เกิดขึ้นตามทีหลัง ว่าเป็นสุขมาก สุขุมมาก จะทำให้บุคคลผู้เจริญภารนาได้ประสบพบเห็นด้วยตนของตนเองว่า การเจริญภารนา หากความสงบนี้เป็นของที่มีความสุขอันยิ่งจริงหนอ ก็หากเป็นของเกิดขึ้นมาเองเป็นเอง เมื่อเราทำจิตใจของตนให้สงบแล้ว มันก็เกิดขึ้นมาเองเท่านั้น เหตุฉะนั้นแล พุทธบริษัท ทั้งหลาย ก็ให้พากันเจริญต่อไปอีก ไม่ต้องหยุดอยู่เพียงแค่นี้ เพราะความสงบอันยิ่งกว่านี้ ก็ยังมีอีก

บัดนี้ เมื่อจิตของตนนิ่งอยู่กับความสุขและความเบา ก็ขอให้ใช้สติปัญญาประคับประคองจิตใจของตนให้สงบนิ่งอยู่กับอารมณ์นั้น เมื่อรู้ชัดว่าจิตของตนนิ่งอยู่แน่นอนแล้ว ไม่ออกไปทางไหน จิตก็ยิ่งจะสงบเป็นสามาริหันกแน่นมั่นคงเข้าทุกที่ เมื่อจิตของตนหนักแน่นอยู่อย่างนี้ ตอนนี้ก็จะเกิดนิมิตมีแสงสว่างเกิดขึ้น บางบุคคลก็เห็นแสงสว่างแบบหลอดไฟฟ้านีออนสัน្តๆ บางบุคคลก็เห็นแสงสว่างเหมือนแสงไฟฉายผ่านหน้าตนเอง ส่วนบางคนนั้นก็จะเห็นแสงสว่างอยู่ตรงหน้าตนเอง ไม่มีดวง เมื่อเกิดขึ้นแล้วเดียวกัน หายไป เดียวกันก็เกิดขึ้นมาอีกใหม่ ก็เพราะเหตุใดจึงเกิดแล้วก็ดับอย่างนี้เมื่อเราเห็นใหม่ ก็ เพราะว่าจิตของตนยังไม่ตั้งมั่นนั้นเอง จึงเป็นอย่างนี้

ต่อไปให้เราประคับประคองจิตของตนเองให้ตั้งมั่นอยู่กับความเบาและความสุข ที่ลະเอียด จะพิจารณาให้จิตของตนอยู่ตรงหน้าอกของตนก็ได้ ไม่ให้อ้าจิตไปเพ่งอยู่ที่อื่น ให้เพ่งอยู่ที่เดียวันั้น เมื่อจิตของเรา niengoyunnanan ก็จะยิ่งมีแสงสว่างเกิดขึ้นมาก และเป็นแสงสว่างแบบดวงอาทิตย์หรือแบบดวงพระจันทร์สว่างจ้า แต่บางบุคคลนั้น ก็จะเห็นแสงสว่างสีขาวนวล แต่ก็สว่างใส่ไว้probๆ ตัวกว้างประมาณ ๑ กิโลเมตร เมื่อเราประคองจิตของตนให้ตั้งอยู่ทรงอยู่ในแสงสว่างนี้ เรา ก็จะมองเห็นภาพนิมิตต่างๆ เกิดขึ้นมาปรากฏอยู่ในแสงสว่างนั้น ส่วนเรื่องการเห็นนิมิต แต่ละบุคคลนั้นก็จะเห็นภาพนิมิตต่างๆ กัน ไม่เห็นเหมือนกันทั่วไป แต่อย่างไรก็ตาม ก็ซึ่งว่าเห็นนิมิตทั้งนั้น



ตัวอย่างการเห็นนิมิตแต่ละบุคคลนั้น บางคนจะเห็นนิมิตเป็นภาพ เห็นตนเอง ตามแล้วเป็นอย่างเดียว หมายความว่าคนเองก็มี บางคนจะเห็นตนเองนั่งอยู่แล้วก็เป็นอย่างเดียว แต่ผู้พังลงเป็นกองกระดูกก็มี บางคนนั้นจะเห็นตนเองนั่งอยู่ตรงข้างหน้าของตน บางคนนั้นจะเห็นภาพพระพุทธรูปสวยงามตั้งอยู่ตรงหน้าของตนเอง บางคนก็จะเห็นครูบาอาจารย์มานั่งตรงหน้าเทศนาธรรมสั่งสอนตนเองอยู่ก็มี บางคนนั้นก็จะเห็นภาพร่างกระดูกเดินมาหาตนเอง บางคนนั้นก็จะเห็นภาพเหมือนฝีปีศาจเดินมาหาตนเอง เหมือนมันจะขบกัดเรา บางคนก็จะเห็นร่างกระดูกลอยอยู่บนอากาศก็มี บางคนนั้นก็จะเห็นเหมือนรถเมล์อ่อนเรือมาชนตนเอง บางคนนั้นก็จะเห็นเหมือนตนเองอยู่บนอากาศ บางคนนั้นก็จะเห็นเหมือนตนเองตกลงไปนั่งอยู่ในเหวลึกๆ บางคนนั้นก็จะเห็นคนไปมา หาตนเอง ผ่านไปผ่านมา เกิดๆ ดับๆ นิมิตนี้เกิดขึ้น นิมิตนี้ดับไป นิมิตใหม่ก็เกิดขึ้น อีก เมื่อanonฯ กันกับเราดูภาพยนตร์ แต่อย่างไรก็ตาม ก็เรียกว่าการเห็นนิมิตกันทั้งนั้น

มาที่นี่ขอเตือนในการเห็นนิมิตว่า เมื่อบุคคลได้เห็นนิมิตชนิดแบบเห็นภาพฝีปีศาจ หรือเห็นร่างกระดูกเดินมาหาตนเอง หรือเห็นคนอื่นที่ตายไปแล้วจะมาหลอกหลอนนั้น ก็ดี ในนิมิตที่กล่าวมาข้างบนนี้ เมื่อบุคคลได้เริญภารนาเห็นนิมิตเหล่านี้เกิดขึ้นต่อหน้า ตนเองแล้วก็ขอเตือนไว้ว่า เราอย่าไปกลัวในนิมิต จะนิมิตแบบไหนก็ตามเกิดขึ้น ก็อย่าไปเกรงกลัวมันเลย ให้ทำจิตใจของตนให้กล้าหาญ ไม่ต้องเกรงกลัวมันล่ะ ให้ตั้งใจให้มั่นคงอย่างนี้ ถ้าบุคคลได้กลัวนิมิตแล้วก็จะถอนจิตของตนเองออกจากสมารธ จิตก็จะไม่สงบ และก็จะไม่อยากทำสมารธต่อไป เพราะกลัวจะเห็นภาพนิมิตอย่างเดิมนั้นอีก ก็มากลัวอยู่อย่างนี้ แต่ก็อยากทำสมารธอยู่แต่ก็กลัวอีก แต่ถ้าบุคคลได้มาคิดกลัวอยู่อย่างนี้ แล้ว ก็อย่าหวังเลยจะได้พบความสงบอันเยือกเย็นที่ตนปรารถนา แต่ก็ขออย่าไปกลัว นิมิตเหล่านั้นก็แล้วกัน เพราะนิมิตมันก็เป็นข้อธรรมอันหนึ่ง เราเอาไว้พิจารณาในตอน ภายหลังเมื่อจิตของเรางงบลึกผ่านไปแล้ว ก็จะได้ปัญญาเกิดขึ้นนั้นเอง

แต่บางบุคคลนั้นก็จะเห็นนิมิตแปลกคนอื่นเชา เช่น เห็นว่าตนเองนั่งภารนาอยู่ เมื่อมองดูตนเองพิจารณาอยู่ก็จะเห็นว่าตนของตนเองนี้ ใหญ่ขึ้นๆ ทุกทีๆ จนปรากฏ ใหญ่มากจะเต็มสถานที่ที่ตนเองนั่งภารนาอยู่ อย่างนี้ก็เลยมาตอนจิตของตนออกจาก



ความสงบนั้น เพื่ออยากจะมาดูตนเองว่าตัวใหญ่เท่าไร ขนาดไหน เมื่อถอนจิตของตนออกมากแล้ว ดูตนเองก็เท่าเดิมไม่ใหญ่ไม่เล็ก เมื่อกลับนั่งเข้าไปอีกทีก็เห็นอีกละ แล้วก็อกมาดูอีกละ ถ้าบุคคลใดทำอยู่อย่างนี้ จิตของบุคคลนั้นก็จะไม่สงบลึกลงໄไปได้ ก็จะมาเข้าๆ ออกๆ อุย่อย่างนี้ ก็ทำให้เสียเวลาและเปล่าประโยชน์ ไม่เจริญไปข้างหน้าได้เหตุฉะนั้น ให้มาแก้ตนเองใหม่เสีย คือว่าการที่ตนเองเห็นว่าตนเองใหญ่นั้น มันเป็นเพียงสัญญาสมมุติขึ้นเท่านั้น หลอกหลวงตนเองว่าตนใหญ่ ใจนเล่าตัวเองก็อุยู่เท่าเดิมนั้นเอง ไม่ใหญ่กว่าเดิมไปที่ไหน หากเป็นเพียงสัญญาสมมุติขึ้นเท่านั้น เรา ก็ไปหลงกับสัญญาหลอกหลวง ฉะนั้น ให้ปล่อยวางเสีย อย่าไปสำคัญมันอีก นิมิตนั้นก็จะหายไปเอง จิตใจของตนจึงจะสงบลึกต่อไป

ส่วนการที่เราประคองจิตของตนเองอยู่ในแสงสว่างนี้ ที่เห็นนิมิตต่างๆ แม้เราเห็นบุคคลมาหากดี ที่คนอื่นอุยู่ต่างบ้านต่างเมืองต่างวัดวาอารามก็ดี ที่คนอื่นเขานึกจะมาหาเรา แล้วดูวิญญาณของเขาเหล่านั้นมาปรากฏเป็นภาพนิมิตในแสงสว่างให้เราเห็นชัดว่าเป็นรูปของคนนั้นผู้นั้นจะมาหาเรา แล้วคนนั้นเขาก็มาหาเราจริงๆ อย่างนี้ หรือเราเห็นภาพเหตุการณ์ต่างๆ ในนิมิตแล้วก็เป็นอย่างที่เห็นนั้นจริงๆ อย่างนี้ หรือเราเห็นเบอร์เห็นหมายมีตัวเลขให้เห็นชัดเจนอยู่ตรงหน้าของตนเอง แล้วก็จำเอาไว้ แล้วเมื่อเบอร์หมายออกก็ถูกต้องตามนั้นจริงๆ อย่างนี้ก็ดี ก็ได้เชื่อว่าเป็นการเห็นนิมิตทั้งนั้น

แต่อย่างไรก็ตาม แม้เราจะเห็นนิมิตสิ่งใดแบบไหนก็ตาม เห็นแจ้งเห็นชัดเห็นจริง ก็ตาม ตามที่เราได้เห็นนั้น แต่เราย่าไปถือตามนิมิตนั้นว่าเป็นอย่างนั้น อย่าไปเล่นนิมิตอย่างไปยึดนิมิต อย่าไปเชื่อนิมิต อย่าไปปฏิสนธินิมิต นิมิตเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน นักประชัญทั้งหลายท่านไม่ให้เล่นนิมิต ไม่ให้เราติดนิมิต ถ้าบุคคลใดเจริญภารนาถึงที่นี้แล้วก็มาติดนิมิตอยู่ที่นี่ ว่าตนเองเห็นแจ้งด้วยดวงตาภายใน ก็สำคัญว่าตนนี้ดีแล้ว ก็มาพวงหลงให้อยู่กับนิมิตเหล่านี้ ก็จะทำให้จิตใจของบุคคลนั้นไม่ก้าวหน้าไปสู่ความสงบสุขอันลึกซึ้งมั่นคงต่อไป ก็จะมาพ้นอยู่เพียงแค่นี้ ๕ ปีหรือ ๑๐ ปีก็มีบางคนเหตุนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายท่านจึงบอกพวกราป้อยางนิมิตเสีย แม้จะเป็นจริงอย่างไร



ก็ตาม ไม่ต้องยืดมั่นถือมั่นในนิมิต ให้ปล่อยวางหมวดเสียก่อนตอนนี้ เมื่อไรจิตใจของตนเองมั่นคงแน่นอนแล้ว เป็นผู้มีปัญญาแก่กล้าแล้ว จึงยกนิมิตเหล่านั้นมาพิจารณาในภายหลัง ก็จะได้ปัญญาเกิดขึ้นกับสิ่งเหล่านั้นอีก ฉะนั้น จึงได้ขอเตือนบุคคลที่ปัญญาังอ่อนห้ามเล่นนิมิตเลย

เอาละ เมื่อจิตใจของเรามายังบังตั้งอยู่ในที่นี้แล้ว เราถือครรภายามประคองจิตของตนให้สงบอยู่กับความเบาและความสุขที่ละเอียดยิ่งขึ้นทุกที เมื่อจิตของเรายังสงบนานเข้าไปเท่าไร แสงสว่างก็ยิ่งเกิดขึ้นมองไปได้เห็นไกลมาก เป็นแสงสว่างชนิดที่ไม่ปรากฏเป็นดวงตอนนี้ แต่หากเป็นแสงสว่างสีขาวว loremong ได้รอบตัวและได้ไกลมาก ก็ยิ่งเห็นนิมิตแจ้งชัดเจนแน่นอนกว่าเดิม แม้จะเห็นนิมิตแบบไหน ชนิดใดก็ตาม ก็เห็นแจ้งเห็นชัดมากในตอนนี้ แต่ก็จะเกิดปีติแรงมากขึ้นและตื้นเต้นมาก เพราะไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นสิ่งเหล่านี้มาก่อน จึงทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้พบได้เห็นเอง ได้รับความสุขสุขุม ละเอียดยิ่งขึ้น การที่บุคคลเจริญภารนาณามากถึงที่นี่ และเราถือประคับประคองจิตของตนให้อยู่กับความเบาและความสุขขณะเอียดสุขุมประณีต พร้อมทั้งมีแสงสว่างก็แจ่มแจ้งชัดเจนแล้วก็เห็นภานิมิตต่างๆ ที่เป็นเหตุการณ์ต่างๆ นั้นก็ดี ก็เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนไม่มีอะไรปิดบังไว้เลย

แต่อย่างไรก็ตาม แม้ของเหล่านี้ก็เป็นของหากเกิดขึ้นมาเอง เห็นเอง เพราะเกิดจากการทำความสงบเท่านั้น ถ้าบุคคลไม่ทำความสงบ บุคคลนั้นแม้จะปราณາอย่างเห็นเพียงได้ก็ไม่เห็นอยู่นั้นเอง ถ้าบุคคลได้ทำจิตใจของตนให้สงบแล้ว ของนั้นหากเกิดขึ้นมาเองเท่านั้น

เมื่อเรามาเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างนี้ ที่จิตของตนมาตั้งอยู่ท่องอยู่ในอารมณ์ที่สุขุมประณีตในความเบามากสุขมาก ให้เราสังเกตดูจิตของตนเองว่า จิตของเราตั้งนานเท่าไร ถ้าเราสังเกตดูว่าจิตของตนนี้ตั้งนาน ๔๕ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมงนั้น ก็ถือว่าจิตของเราสงบถึงอุปจารสมารธิ เพราะจิตของเรามายืดหน่วงอารมณ์เบาๆ และความสุขสุขุมประณีต และเห็นแสงสว่างแจ่มแจ้งไปไกล แล้วก็เห็นภานิมิตชัดเจนแจ่มแจ้ง ก็คือว่า



จิตของตนได้เจริญความ妄สับมาถึงอุปารามาธิเพียงแค่นี้เท่านั้น ต่อไปจะได้ทำความเพียรให้จิตใจของตนให้สงบลึกซึ้งลงไปอีก

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเราเจริญความได้มาถึงที่นี้แล้ว ถ้าเราเห็นแสงสว่างและเห็นนิมิตแจ้งชัดเจนแล้วเพียงใดก็ตาม หรือจิตของเราได้เสวยอยู่ในอารมณ์เบาและความสุขมากเพียงใดก็ตาม แต่เราก็อย่าไปติดอยู่กับแสงสว่างอันนั้น ความเบาความสุขอันนั้น ให้เราปล่อยความสิ่งเหล่านั้นเสีย ถ้าบุคคลใดหลงติดอยู่ในที่นี้แล้ว จิตของบุคคลนั้นก็จะมายุ่ดเพียงแค่นี้ ไม่เจริญขึ้นไปอีก ฉะนั้นแล พุทธบริษัททั้งหลายให้พากันมุ่งหน้าทำความเพียรต่อไป

การทำความเพียรต่อไปนั้น คือว่าเมื่อตนเองได้เจริญมาถึงที่นี้แล้วนั้น บัดนี้เราจะได้ปล่อยความนิมิต วิธีปล่อยความนิมิตนั้น คือว่าเมื่อจิตของตนจ้องมองดูภาพนิมิตอยู่ หรือวิงตานนิมิตอยู่ ก็ให้เราไม่ต้องสนใจกับภาพนิมิตทั้งหลายที่เราเห็นอยู่นั้น ถ้าจิตของตนยังอยากจะดูนิมิตอยู่อีก ยังไม่ปล่อยวาง ก็ให้เราพยายามใช้สติปัญญาของตนประคองจิตของตน หรือดึงรั้งเอาจิตของตนมาคิดอยู่กับอารมณ์ที่เบาๆ และความสุขสุขที่มีอยู่เดิมนั้นอีก แต่ถ้าจิตของตนก็ยังดื้อดึงและยินดีเพ่งมองดูภาพนิมิตนั้นอยู่อีกไม่ยอมปล่อยวางออกจากนิมิตนั้น บัดนี้ ก็ให้เราหาอุบายใช้สติปัญญายกไตรลักษณ์ขึ้นมาพิจารณาว่า นิมิตนี้ก็เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนคงที่อยู่อย่างเดิมสมดั่งประการ ก็หากเป็นของที่เสื่อมหายไปได้ แม่บุคคลมีความประราณอยากให้นิมิตนั้นตั้งอยู่ก็ตาม ย่อมไม่ได้ตามใจหวังของตน นิมิตนี้ก็ยังเลอะเลื่อนหายไปได้ จึงทำให้เป็นทุกข์ เมื่อนิมิตได้เป็นเช่นนี้แล้ว นิมิตนี้ก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่นตัวของใครของบุคคลใดเลย แต่เราไปหลงยึดมั่นถือมั่นในนิมิต แต่นิมิตนั้นมีอีกด้วยไม่เห็นว่ามีตนมีตัวอยู่ที่ไหน ก็มองไม่เห็นเลยเช่นนี้ จึงว่าเป็นอนัตตา ก็ทำไม่เล่าเราจึงไปบึดถือนิมิตเล่า เมื่อมาพิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตของตนก็จะยอมจำนันต่อสติปัญญา จิตของเราก็จะกลับคืนมาพิจารณาอยู่อย่างนี้ ความเบาและความสุขสุขจะอีกดนั้น



แต่ถ้าเราพิจารณาอย่างย่อๆ จิตของตนก็ยังดื้อตึงไม่ปล่อยวางนิมิตอีก บัดนี้ก็ให้เราพิจารณาอีกแบบใหม่ คือว่ายกตัวอย่างเปรียบเทียบ การหาอุบายให้เราทำจิตของตนไม่สนใจกับนิมิตอะไรเลย ให้ทำจิตของตนให้ตั้งอยู่กับอารมณ์ที่มีความรู้ว่าเบาและความสุขสุขุม ไม่ให้จิตของตนไปสนใจกับนิมิต เมื่อมองบุคคลคนหนึ่งไปยืนอยู่ที่สีแยกที่มีรถ หรือหมู่คนเดินผ่านสัญจรอไปมาไม่ขาดสาย แล้วให้เราทำจิตของตนนั่งอยู่กับอารมณ์เบาและความสุขสุขุมนั้น ไม่สนใจกับนิมิตเลย เปรียบเหมือนบุคคลหนึ่งนั้นที่เขายืนอยู่ทางสีแยก แต่เขาบุคคลนั้นเขาก็ไม่ได้สนใจอยากรจะไต่ถามหมู่ผู้คนที่เดินผ่านไปมาที่ผ่านสายตาของเข้า บุคคลนั้นเขาก็ยืนดูเฉยอยู่ไม่สนใจเลยว่าใครไปอะไรมาอะไร เข้าปล่อยวางเฉย

เมื่อเราปล่อยวางนิมิตได้อย่างนี้แล้ว เรา ก็พยายามสังเกตดูจิตของตนเองว่าตั้งอยู่กับอะไรให้รู้ เมื่อเรารู้ว่าจิตของตนนี้ตั้งอยู่กับอารมณ์เบาและความสุขสุขุมและเอียดแล้ว เรา ก็พยายามประคองจิตของตนให้นิ่งอยู่ เมื่อจิตของตนนิ่งอยู่ ก็ให้รู้ แล้วจิตก็จะปล่อยวางทั้งนิมิต และเสียงภายนอก จิตของตน ก็จะสงบลึกซึ้งลงทุกที่อีกพักหนึ่งตอนนี้ เมื่อจิตหยุดอยู่ในอารมณ์ที่สุขุมและเอียดกว่าเดิม แต่ ก็ให้สังเกตดูจิตของตนเองให้รู้ด้วยว่า จิตของตนได้เสวยอารมณ์สุขุมและเอียดกว่าแต่ก่อนแน่นอน ตอนนี้ ก็จะเกิดปีติแรงมากขึ้น และความสุขก็ยิ่งมากขึ้นตามมา

ต่อไปก็ เมื่อจิตของตนสงบอยู่ ก็รู้สึกว่าเสียงภายนอกเบาลง และจะเกิดได้ยินเสียงอยู่ภายในความสงบ การที่ได้ยินเสียงภายนอกนั้น คือว่าเสียงที่คนอื่นพูดเรื่องของเราอย่างได้อย่างหนึ่ง ที่เขาพูดอยู่ที่อื่นไกลๆ ก็ได้ยินในเรื่องที่เขาพูดนั้น จะเป็นเรื่องอะไร ก็ตามเราจะได้ยินแน่นอนในตอนนี้ เมื่อจิตของเรางดงาม แต่บางบุคคลนั้นจะได้ยินเป็นเสียงเหมือนครูบาอาจารย์เทคนิคสั่งสอนธรรม หรือบอกราชิธรรมเป็นบาลีหลายอย่างหลายข้อ แต่เรา ก็จำได้แม่นยำไม่หลง เป็นฉบับนี้แล เมื่อเราเจริญภานามาถึงที่นี่ แต่ถ้าอย่างหนึ่ง บางบุคคลนั้นจะปราภูมิความรู้ความจำในสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น เช่น เราดูหนังสือธรรมต่างๆ หรือท่องสมุดมนต์บทใดบทหนึ่งได้ไว้แต่ก่อนแล้วนั้น เป็นบาลีธรรมะ ก็จะมีความจำได้ดีและแปลได้ทุกอย่างเหมือนเกิดปัญญาแท้กันในธรรม ว่องไว



คล่องแคล่วเหมือนรูแจ้งในธรรมแน่นอนแล้ว ก็จะเกิดทิภูธิ มีความเห็นผิดว่าตนรูแจ้งในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าไม่มีคนอื่นได้รู้ธรรมเหมือนตนเองเลย เมื่อความเห็นนี้เกิดขึ้นแล้ว จิตก์ถอนออกจากสมาชิกอยู่ปกติตามเดิม บัดนี้ เมื่อคนอื่นมาหาก้อยากเทคโนโลยธรรมให้เข้าฟังว่าตนนี้รู แล้วก็เทคโนโลยนำไปไม่หยุดยั้ง จนคนอื่นเข้าฟังรำคาญเปื้อน แล้วเขาก็ลูกหนีจาก ตนเองจึงหยุดเทคโนโลย ถ้าไม่มีคนอื่นเดินมาหาตน ตนเองก็อยากเทคโนโลยมาก ก็เดินไปหาคนอื่น เมื่อไปถึงคนอื่นแล้ว เขายังพากอยู่ที่ไหนก็ตาม ตามร่มไม้มีก์ตาม กุฎิวิหารก็ตาม ยืนอยู่ก์เทคโนโลย นั่งอยู่ก์เทคโนโลยไม่เลือกหน้า ไม่รู้จักสูงหรือต่ำ ไม่รู้จักกาลเวลาตามกาลเทศะอะไรเลย เทคนาไม่หยุดไม่หย่อน บางท่านบางองค์ถ้าเป็นพระเป็นสามเณرنั้นอยากเทคโนโลยมาก ถ้าไม่มีคนไปหาตนเอง ก็ถือย่ามเข้าบ้านเข้าเมืองไปหาเทคโนโลยให้ญาติโยมฟัง เมื่อไปถึงแล้วก็เทคโนโลยกันเลย ไม่รู้เวลากาลเทศะอะไรก็เทคโนโลยกันใหญ่ไม่หยุดไม่ยั้ง จนญาติโยมศรัทธารำคาญเปื้อน ขายากจะไล่ลงจากบ้านให้หนีไปนี้แล พวกราเหล่าท่านทั้งหลายผู้ปฏิบัติจรรยาบรรณดีร่วงให้จดี เมื่อเราเจริญภารนามาถึงตอนนี้ มันจะเกิดมีมานะทิภูธิทำให้มีความเห็นผิดว่าตนรูตนเห็นธรรม แล้วก็อยากเทคโนโลยให้แต่คนอื่นเข้าฟัง

ฉะนั้น ถ้าบุคคลใดมีการรู้การเห็นได้ยินเสียงภายในก็ได้ แปลบາลีธรรมได้ก็ตาม เกิดขึ้นในตนเองแล้วนั้น ก็ให้เราปราบปรามตักเตือนตนเองเอาไว้ บังคับตนเองเอาไว้ให้ได้ว่า เรา yang ไม่รู้แจ้งแห่งตลอดในธรรม เรา yang ไม่ก้าวล่วงทุกข์ได้ เราจะไปเทคโนโลยให้คนอื่นเข้าฟังทำไม่เล่า ถ้าเราตักเตือนตนเองได้ เรา ก็จะไม่หลงทาง ถ้าบุคคลใดตักเตือนตนเองไม่ได้แล้ว บุคคลนั้นก็จะหลงทาง เมื่อหลงทางแล้วก็เป็นเหตุให้การทำความเพียรเจริญภารนาของบุคคลนั้นไม่เจริญก้าวหน้าไปสู่ความสงบอันยิ่งได้ ก็ทำให้เสียเวลาเปล่า และทำให้เนื่นชากว่าจะตั้งตัวใหม่ แต่ถ้าเราไม่หลงแล้ว เรา ก็จะต้องทำความเพียรต่อไป

ถ้าบุคคลได้ได้เจริญภารนามาถึงตอนนี้ไม่หลงแล้ว ต่อไปนั้นก็ให้ประคับประคองจิตของตนเองให้นิ่งอยู่กับอารมณ์เบาๆ และสุขสุขุมละเอียดนั้นแล้ว ให้ห่างเสียงทั้งภายในและภายนอก คือไม่สนใจกับเสียงอะไรทั้งหมด แม้จะเป็นเสียงดีพระเสนาะหูก็ได้



หรือเสียงไม่ดีก็ตาม ก็ปล่อยวางให้หมดสิ้น เมื่อจิตของเราปล่อยวางเสียงทั้งหมดได้แล้ว ตอนนี้จิตของเราก็สงบลึกลงไป และดับเสียงทั้งภายในและเสียงภายนอกทั้งหมด จิตก็วางเป็นอุเบกษา จิตของเราก็นิ่งอยู่สงบอยู่ในอารมณ์ที่ว่างเปล่าและมีความสุขสุขุม ละเอียดยิ่งมาก ในตอนนี้ดูเหมือนหนึ่งว่าร่างกายของตนว่างเปล่าเหมือนอากาศหรือว่าเหมือนไม่มีร่างกายเลย เวทนาความเจ็บปวดในร่างกายหมดสิ้น ก็เหลือแต่จิตที่ตั้งอยู่กับความว่างเปล่าและความสุขอันประณีตอยู่เฉพาะหน้าตานของเท่านั้น ถ้าจะเปรียบเทียบอย่างหนึ่งนั้น ก็เหมือนแยกจิตออกจากกายนั้นเอง แต่ก็จริง กายกับจิตนั้นก็แยกออกจากกันได้ เพราะเป็นคนละอย่าง

เหตุไนนจิงพุดอย่างนั้นว่ากายกับจิตแยกออกจากกันได้ ตัวอย่างว่าตัวเราเองนั่งอยู่ในสถานที่หนึ่ง แล้วเราจะคิดไปอีกในสถานที่อื่น แล้วเราจะรู้ว่าจิตของตนก็จะไม่อยู่กับตัวเราเลย เราจะรู้ได้ทันที หรืออีกอย่างหนึ่ง เมื่อเราตายลงไปแล้ว จิตวิญญาณก็ออกจากร่างกายไปเกิดภพใหม่อีกได้นี่อย่างหนึ่ง นี้แล เราจะได้เห็นว่ากายกับจิตนี้แยกออกจากกันได้แน่นอน

เมื่อเราเจริญความมาถึงตอนนี้ จิตของตนตั้งอยู่ในความว่างเปล่าและความสุข อันประณีตเยือกเย็นสบาย จิตสงบได้นานมาก บุคคลนี้จะนั่งเป็นวันเป็นคืนตามความต้องการได้ตามสบาย ไม่รู้สึกความเหนื่อยอ่อนเพลีย ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว ไม่อยากกินข้าว กินน้ำ ไม่หิวอะไร ไม่อยากคิดอะไร ไม่อยากได้อะไรเสียเลยทั้งหมด มีแต่ความสุขและอิ่มอยู่ตลอดเวลา ถ้าออกจากการสมาริแล้วก็ยังมีความสุขอยู่ แล้วก็อยากหลบเข้าไปอยู่ที่เดิม เพราะที่นั้นเป็นที่ว่างเปล่าและมีความสุขมาก ปราศจากการคลุกคลีและเสียงต่างๆ ว่างจากความเจ็บปวดเวทนาในร่างกาย เป็นสถานที่หลบเวทนาความเจ็บปวด ของร่างกายได้ดีมาก เมื่อมีความเจ็บปวดในร่างกายเกิดขึ้นก็หลบหนีไปเข้าไปอยู่ในที่นั้น ก็สบาย ไม่มีความเจ็บปวดในร่างกาย ฉะนั้น เมื่อจิตของเรามาตั้งอยู่สงบอยู่ในสถานที่อันว่างเปล่าและมีความสุขสุขุมประณีต ดับจากเสียงทั้งหมดแล้ว ก็ตั้งอยู่อย่างนี้แล้ว จะสมมุติว่าอะไร ว่าจิตสงบถึงกว้างคิดหรือ หรือว่าภาพจิตอันหนึ่ง หรือจะสมมุติว่า อยู่ในองค์มานหรืออปปนาสมาธิ แล้วแต่จะสมมุติอย่า แต่จะสมมุติว่าภาพจิตอันหนึ่ง



ก็ว่าได้ เพราะมีความเพ่งอยู่ในความสุข ยินดีอยู่ในความสุข ก็เกิดเป็นภพอยู่นั่นเอง ถ้า สมมุติอยู่ในองค์ความนั้นก็เหมือนกัน เพราะมีความเพ่งอยู่ในความว่างและความสุข แล้วแต่จะสมมุติขึ้น ก็จะเป็นสมมุติอันนั้น

แต่ในสถานที่นี้ เมื่อจิตใจของเราทรงอยู่นี้ ตั้งอยู่นี้ และมาติดอยู่นี้ จิตของเราก็ จะไม่เจริญขึ้น เพราะไม่อยากอะไร ไม่ค้นคิดอะไร อยากอยู่เฉยๆ แล้วก็ไม่เกิดปัญญาขึ้น ก็มาติดอยู่ ก็ไม่มีปัญญาเกิดขึ้นเลย ก็มีมานะทิภูธิสำคัญตอนว่าเราสำเร็จธรรมแล้ว เรา รู้แจ้งในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราเป็นผู้ไม่หลงแล้ว เรา ก้าวล่วงทุกข์ได้แล้ว จะสำคัญตอนของอย่างนี้แล ถ้าเกิดสำคัญตอนของเกิดขึ้นอย่างนี้ ก็ชี้ว่าบุคคลนั้นยังหลงทาง ติดอยู่เพียงเท่านี้เอง ไม่เจริญต่อไปอีก แต่ก็คงจะมีนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายคงมาหลงติด อยู่ตรงนี้เป็นปีๆ หรือหลายปีก็คงมีแน่นอน เพราะสถานที่นี้เป็นที่มีความสุขยิ่งเมื่อ กับ สิ่งกิเลสแล้ว จึงทำให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายติดอยู่ ไม่ค้นคิดอะไร ก็ไม่มีปัญญาเกิดขึ้น เลย เมื่อไม่มีปัญญาเกิดขึ้น ที่นี่จะสมมุติว่าไม่สามารถก็ได้ หรือสามารถก็ได้ เพราะ ไม่มีปัญญาเกิดขึ้น ตั้งอยู่เฉยๆ เมื่อบุคคลได้เจริญความมาถึงตอนนี้แล้วมาติดอยู่ที่นี่ ปัญญา ก็ไม่เกิดขึ้นเลย ที่นี่ไม่ใช่ทางที่เราจะ ก้าวล่วงทุกข์ไปได้ การที่เราจะ ก้าวล่วงทุกข์ ได้นั้น เราจะต้องให้จิตค้นคว้าหาสัจธรรมที่ เป็นธรรมแท้จริงให้รู้แจ้งต่อไป แต่เราเจริญ ความมาถึงที่นี่นั้น เพียงว่า ประคองจิตของตนให้อยู่เป็นหลักสามารถเท่านั้น เรายังไม่ได้ ค้นคว้าตัวของธรรมด้วยปัญญาของเราเลย แต่นี้ต่อไปเราจึงจะได้เจริญทางฝ่ายปัญญา

การเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐาน เป็นฝ่ายลำเลียงทางปัญญา การเจริญความทาง ด้านปัญญา นี้ เมื่อบุคคลได้เจริญความมาถึงในสถานที่จิตของตนของตั้งอยู่ใน อารามนั้น อันว่างเปล่าและสงบอยู่ในความเงียบสงบ ไม่ได้ยินเสียงอะไรทั้งเสียงภายในและเสียง ภายนอก สงบอยู่ในความสุข อันยิ่งตั้งอยู่ เมื่อเราใช้สติปัญญาของตนของเราเห็นจิตของ ตนของตั้งอยู่อย่างนี้แล้ว มาบัดนี้เราก็ค่อยๆ ถอยจิตของตนออกด้วยสติปัญญา ติดตาม ดูอยู่ การถอยจิตออกจากนี้ ให้เราถอยออกจากพกอยู่ที่ตรงอุปจารสมาริที่มีแสงสว่าง เห็นภาพนิมิตต่างๆ ได้ชัดเจนนั้น ให้จิตของตนมาตั้งอยู่สงบอยู่ที่นี่ ไม่ให้จิตของเรา



เคลื่อนไหวไปทางไหน ให้เราพยายามประคองจิตของตนให้ตั้งอยู่สংบอยู่ในที่นี่ เพราะสถานที่นี่เป็นที่มีแสงสว่างและได้มองเห็นภพนิมิตได้ชัดเจน ฉะนั้นแล

บัดนี้ เราจึงจะยกข้อธรรม คือรูปธรรมและนามธรรม ขั้นที่ ๕ ร่างกายและจิตใจของตนเองนี้และเป็นต้นเหตุ ทำไม่เล่าจึงได้ยกกายขึ้นมาพิจารณา เพราะกายนี้เป็นต้นเหตุเป็นบ่อเกิดของคุณงามความดี คือว่าเราจะทำคุณงามความดีอันได้แก่อาศัยกาย เพราะกายเป็นที่มาของลักษณะของโลก เราจะทำบุญทำทานการกุศลต่างๆ ที่เป็นวัตถุสมมุตินั้น ก็ย่อมอาศัยกาย เราจะรักษาศีลนั้นก็มาอาศัยกาย เราจะเจริญภาวนาหาความสงบเป็นสามาริและให้ปัญญาเกิดขึ้นรู้แจ้งแห่งตลอดในสัจธรรมทั้งหลาย แล้วก็ ก้าวล่วงทุกข์ได้ ก็มาอาศัยกายอันนี้แล เพระกายเป็นรากรฐาน กายเป็นที่ตั้ง เป็นที่ปลูกฝังซึ่งคุณงามความดี เราจะละกายจากกายนี้ไปไม่ได้ ก็เพราะเหตุฉะนั้นแล พุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อเรามาเกิดได้กายอันนี้แล้ว ก็ให้รู้จักการเจอกายทำประโยชน์ที่เป็นหนทางแห่งความสุขมาสู่ตนเอง ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้บอกและชี้หนทางให้พวกเราระและท่านทั้งหลายรับเจอกายนี้ทำคุณงามความดีที่เป็นประโยชน์ให้จงได้ ไว เป็นที่พึงของตนเองให้ได้ จึงจะไม่เสียที่ที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์และก็ได้พบพระพุทธศาสนา ที่มีเหตุมีผลว่าการทำดีก็ได้ การทำชั่วก็ได้รับผลแห่งความชั่ว การทำบุญก็ได้บุป การทำบุญก็ได้บุญ เป็นผลแห่งความสุขมาสู่ตนเอง เมื่อได้รู้แล้วอย่างนี้ก็รับทำประโยชน์เสีย

บัดนี้ การที่จะยกข้อธรรมพิจารณานั้นคือ เรายังจะยกสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อขึ้นมาพิจารณาตามลำดับ คือ ข้อที่ ๑ กายานुปssonastisatiปัฏฐาน ข้อที่ ๒ เวทนานุปssonastisatiปัฏฐาน ข้อที่ ๓ จิตตานุปssonastisatiปัฏฐาน ข้อที่ ๔ อัมมานุปssonastisatiปัฏฐาน ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อนี้แลเป็นหลัก

อธิบายข้อที่ ๑ คือ กายานุปssonastisatiปัฏฐาน นี้ คือเมื่อจิตของเราตั้งอยู่ในแสงสว่างที่เห็นภพนิมิตนั้น เรายังยกกายขึ้นมาพิจารณาว่ารูปร่างกายอันตั้งอยู่นั่งอยู่นี้ มีอะไรบ้างที่โลกทั้งหลายเขามุติว่าเป็นกาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนเราเข้า



สมมุติเอาไว้เรียกกันตามภาษาสมมุติโลกนิยม ให้เราพิจารณาว่าโลกเขามัติว่า มีราตรุทั้ง ๔ คุ้มกันอยู่ ทรงกันอยู่ ราตรุทั้ง ๔ หากมีราตรุอะไรบ้าง มีราตรุดิน ราตรุน้ำ ราตรุไฟ ราตรุลม ให้เราพิจารณาด้วยปัญญาของตนเองที่ตั้งอยู่ในความสงบ ราตรุทั้ง ๔ อย่างนี้แล คุ้มกันอยู่ ทรงกันอยู่ จึงสมมุติว่ากัย

ในตอนนี้ บางบุคคลนั้นจิตไม่ตั้งอยู่มั่นเป็นสามาริ เมื่อมายกกายพิจารณา จิตก็ ถอนออกจากสามาริวิ่งออกไปสู่สัญญาอารมณ์ภายนอกอีก ก็พิจารณากายไม่ได้ ก็ฟังช่าน รำคาญไม่สงบ ฉะนั้น เมื่อจิตของบุคคลได้ถอนออกจากสามาริอย่างนี้ ก็ให้เริ่มต้นทำ สามาริใหม่อีก จนจิตของตนสงบเป็นสามาริกึ่งที่เดิมเสียก่อน แล้วจึงย้อนจิตของตนเอง อกโภมาตั้งอยู่ที่มีแสงสว่าง เห็นนิมิตชัดเจนอย่างเดิม เมื่อเราเห็นว่าจิตของตนตั้งอยู่ดี แล้ว ก็เริ่มยกกายขึ้นมาพิจารนาอีก เมื่อมาพิจารณากายอีก จิตของตนก็ถอนออกจาก สามาริอีกอย่างนี้ เรา ก็เริ่มต้นทำสามาริใหม่อีก ทำอยู่อย่างนี้แล พุดถึงเรื่องจิตของบุคคล ที่ฝึกยาก ต้องทำอยู่หลายครั้งหลายหน จนเมื่อไหร่ตนเองทำสามาริประคับประคองจิตใจ ของตนเองด้วยสติปัญญาให้จิตสงบ เป็นสามาริมั่นคงกึ่งที่เดิมเสียก่อน แล้วก็ย้อนจิต ของตนอกโภมาตั้งอยู่ที่อุปจารสามาริ แล้วให้ตั้งสติปัญญาสังเกตประคับประคองจิตของ ตนไว้ให้ดี

ทำไม่จึงต้องให้จิตของตนมาตั้งอยู่ที่อุปจารสามาริ คนที่ไม่มีปัญญา ก็คงจะสงสัย แน่นอน การที่อยากรู้จิตของตนย้อนอกโภมาตั้งอยู่ในสถานที่นั้น คือว่าถ้าจิตของเรา สงบลึกซึ้งลงไปอยู่ที่ว่างเปล่าและสุขสุขุมประณีตละเอียดนั้น จิตจะไม่เกี่ยวข้อง ไม่ สวนใจ ไม่อยากค้นคว้าอะไร จิตจะเสวยแต่ความว่างเปล่าและความสุขทรงอยู่เท่านั้น เมื่อจิตมาทรงอยู่ในอารมณ์อย่างนี้ไม่ค้นคว้าอะไร ปัญญา ก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อปัญญาไม่ เกิดขึ้น ก็ไม่มีทางที่จะก้าวล่วงทุกๆ ได้ ก็พระเจตุชนนี้แล เมื่อจิตของตนสงบลึกซึ้งแล้ว จึงให้ย้อนจิตของตนอกโภมาตั้งอยู่ที่อุปจารสามาริ เพราะสถานที่นี้มีแสงสว่างพอ มีความ สัมผัสรู้สึกมองเห็นภายในได้ จึงมีความประสงค์จะเรียนกายให้รู้ด้วยกายให้เข้าใจให้เห็นแจ้ง ชัดเจนนั้นเอง จึงมีความประสงค์ตั้งจิตอยู่ที่นี่ ฉะนั้น เมื่อจิตของตนเองตั้งอยู่ดีแล้ว ก็



เริ่มยกกายขึ้นมาพิจารณาต่อไป ให้เราตั้งสติปัญญาพิจารณากายที่ประชุมด้วยรากทุตทั้ง ๔ นี้ ที่คุณกันอยู่

บัดนี้ เรายังมาพิจารณาว่ารากทุตินี้เขามีลักษณะแบบไหนแข็ง และมีอะไรบ้าง คือ มีผน บน เล็บ พื้น หนัง เนื้อ อีน กระดูก เป็นต้น เหล่านี้เป็นรากทุติน ให้เราใช้สติปัญญา ของตนเองพิจารณาให้แยกชาย อนโนโลม ปฏิโลม ถอยไปถอยมา กลับไปกลับมาอยู่ อย่างนี้ตลอดไป จนเมื่อไหร่เราจะมองเห็นด้วยปัญญาของตนว่า รากทุตินี้ที่ตั้งอยู่ใน ร่างกายอันนี้ เมื่อร่างกายของคนเรานี้แตกสลายตายไปแล้ว ก็ย่อมแตกสลายผุพังลงไป กองละลายหายไปเป็นดินอย่างเดิมเท่านั้น ให้เราพิจารณาด้วยปัญญาให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ชัดเจนอย่างนี้แล เราจึงจะได้รู้ว่ารากทุตินเขาเป็นอย่างไร

เมื่อเข้าใจรากทุตินแล้ว ต่อไปก็พิจารณา\_rakutun\_nai\_ ว่ารากทุตันี้ที่ตั้งอยู่ในกายของตนนี้ เขามีลักษณะอย่างไร ให้ยกรากทุตันี้ขึ้นมาพิจารณาด้วยสติปัญญาว่า รากทุตันี้เขามี ลักษณะเอบอาบช่านขึ้นอยู่ในร่างกายอันนี้ เรียกว่า\_rakutun\_nai\_ มีน้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเงี้ยว น้ำมัน น้ำตา น้ำเลือด ไหลไปตามร่างกาย น้ำลาย น้ำเหลือง น้ำมูก เหล่านี้ เป็นต้น เรียกว่า\_rakutun\_nai\_ ให้เราพิจารณาด้วยปัญญาของตนกลับไปกลับมาให้แยกชาย จนเห็นด้วยปัญญาผู้รู้ที่ส่องอยู่ว่า รากทุตันี้ที่มีอยู่ในร่างกายบุคคลเรา เมื่อร่างกาย คนเรานี้ตายไปแตกสลายลงไปแล้ว รากทุตันี้ที่มีอยู่ในกายย่อมแตกสลายละลายซึ่งชาบ หายไปสู่น้ำที่เดิมของเข้า ให้เราเห็นด้วยปัญญาผู้รู้ແน่ชัดแจ่มแจ้งอย่างนี้ จึงเชื่อว่ารู้จริง

**รากทุไฟ** การพิจารณารากทุไฟที่มีอยู่ในร่างกายของตนนี้ ลักษณะของรากทุไฟนั้น คือยังกายของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายให้อบอุ่น ให้ทรงอยู่ ไม่เปื่อยเน่า นี้เป็นลักษณะ ของรากทุไฟ เมื่อแยกรากทุไฟออกตามส่วนของเขานั้น จะเห็นได้ว่ามี ๔ อย่างเหมือนกัน

๑. ไฟยังร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ
๒. ไฟยังร่างกายให้เที่ยวแหง ชำรุดทรุดโทรม เผ่าแก่ชรา ผูต้าฝ้าfang หนังเหี้ยว ย่น หัวขาวหัวหงอก



๓. ไฟยังหัวใจให้กระวนกระวายร้อนอุรากาความสุขไม่ได้ ใจแห้งเหี้ยวยไม่สบาย

๔. ไฟยังร่างกายให้ช่วยย่อยอาหารที่เรารับประทานลงไปแล้วให้หลอกจากร่างกายไป

นี้แลให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาผู้รู้ให้เข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจน เห็นไฟทั้ง ๔ กองนี้ ตั้งอยู่ในร่างกายของตนเอง ทรงอยู่ เมื่อร่างกายอันนี้แตกสลายตายลงไปแล้ว ราตุไฟ ก็จะลายหายไปสู่ความร้อนตามอากาศเดิมของเข้า ให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้ ตามความเป็นจริงอย่างนี้

ราตุลม การพิจารณาราตุลมนี้ที่มีการพัดไปมาอยู่ในร่างกายของตนนี้ เชามี ลักษณะอย่างไร เรามาพิจารณาด้วยปัญญาในลมที่มีอยู่ในกายนี้ เราพอมองด้วยปัญญา เห็นว่า ลักษณะของเขามีการวิงไบวิงมา พัดไปพัดมา เดินเข้าเดินออกอยู่ที่มูกของตน แต่ราตุลมนี้มี ๖ อย่าง

๑. ลมพัดขึ้นเบื้องบน
๒. ลมพัดลงเบื้องต่ำ
๓. ลมพัดไปมาตามตัว
๔. ลมพดอยู่ในลำไส้
๕. ลมพดอยู่ตามซ่องว่างของร่างกาย
๖. ลมระบายหายใจเข้าหายใจออก

ราตุลมทั้ง ๖ อย่างนี้แลที่พัดไปพัดมาทรงสัตว์ทั้งหลายเอาไว้ให้เดินได้ ยืนได้ เคลื่อนไหวไปมาได้ พุดจาปราศรัยกันได้ ก็อาศัยซึ่งราตุลมนี้แลเป็นหลักสำคัญราตุหนึ่ง ที่ทรงสัตว์ทั้งหลายที่มีวิญญาณรองร่างกายอยู่ ก็ให้มาพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญาแจ่มแจ้ง ชัดเจนเสียว่า สัตว์ทั้งหลายนี้ เขาหากอาศัยซึ่งราตุลมอยู่ เมื่อลมน้ออกจากร่างกาย สัตว์ทั้งหลายไปแล้ว โลกเขาก็สมมุติว่าสัตว์นั้นตาย ให้ราพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญา อันถ่องแท้แน่นอนแจ่มแจ้งชัดเจนว่า ราตุลมนี้เมื่อออกจากร่างกายคนหรือสัตว์ทั้งหลาย แล้ว ก็หายไปอยู่ตามอากาศอย่างเดิมของเขานั้นเอง



นี้แล ท่านพุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อเรามาใช้สติปัญญาพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ ซึ่งร่างกายของตนเองและสัตว์ทั้งหลายที่ประชุมกันอยู่ด้วยราศุทั้ง ๔ เมื่อร่วบรวมราศุ ทั้ง ๔ นี้เข้าด้วยกันแล้ว ก็มาตั้งสมมุติขึ้นว่ารูปร่างกายคนและสัตว์ บุคคลตัวตนเราเข้า ตามนิยมสมมุติโลกเอาไว้เรียกกัน ว่าคนนั้น ว่าคนนี้ ซึ่อย่างนั้น ซึ่อย่างนี้ ถ้าไม่ สมมุติก็ไม่มีอะไรเรียกกัน จึงเป็นเพียงสมมุติเอาไว้เรียกกัน ถ้ามาพิจารณาอีกมุมหนึ่งว่า ร่างกายของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนี้ มีราศุทั้ง ๔ ประชุมกันอยู่ เมื่อราศุทั้ง ๔ นี้ ประพฤติเป็นไปไม่สูงไม่ต่ำ สม่ำเสมอ กัน ไม่ขัดข้องไม่แย้งกัน มีความสามัคคีกันดีนั้น คนเราและสัตว์ทั้งหลายก็ถือว่ามีความสุขความสบายไม่เป็นอะไร อยู่เป็นสุข แต่ถ้าราศุ ทั้ง ๔ นี้ ถ้ามีราศุใดราศุหนึ่งสูงต่ำกว่ากัน ไม่สม่ำเสมอ กัน ไม่สามัคคีกันแล้ว ก็เกิดวิบัติ ขัดข้อง มีโรคภัยไข้เจ็บไม่สบายเกิดขึ้นในร่างกายคนหรือสัตว์ทั้งหลาย ก็ถือกันว่าเรา ไม่สุขเราไม่สบายเท่านั้น

เหตุฉะนั้นแล พากเราเหล่าท่านทั้งหลาย ให้พากันมาเรียนให้รู้ มาดูให้เข้าใจ ในกายของตนเอง เมื่อมารู้ถึงกายของตนเองแล้ว กายบุคคลอื่นและสัตว์อื่นนั้นก็จะเห็น เหมือนกัน ไม่ผิดแปลกแตกต่างกันไปที่ไหน ก็เหมือนๆ กันทั้งนั้น

เมื่อเรามาพิจารณากายพ犹สุสมควรแล้ว ต่อจากนี้ไปเราจะจัดให้ดูเวทนาขั้นนี้ที่เป็น นามธรรม ที่มาอาศัยกายอยู่ ครองกายอยู่นี้ว่า เวทนาขั้นนี้เขามีอาการอย่างไร เขา เป็นอยู่อย่างไร เขายังลักษณะอย่างไร นั้นคือลักษณะของเวทนานั้น เราพิจารณาดูด้วย ปัญญาของตนเอง และจะได้รู้ว่าเวทนานี้คือสิ่งที่แสดงอาการให้เห็นเกิดขึ้นกับกายแล้ว ที่ไปเสวยซึ่งอารมณ์ ว่าเป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข ว่าไม่ทุกข์ไม่สุข ๓ อย่างนี้แลเป็นลักษณะ ของเวทนา

การที่เรามาพิจารณาถึงความทุกข์เวทนานั้น คือว่าการที่เราเกิดมาเป็นคนเป็น สัตว์แล้วก็มีความทุกข์ คือเราเกิดมาแต่เล็กก็มาถูกต้องสัมผัสร้อน หนาว ถูกความทิ่ว ความกระหายก็เป็นทุกข์เวทนา ถูกโรคภัยไข้เจ็บ ปวดร้องห่มร้องไห้ก็เป็นทุกข์ ถูกด่า ถูกว่าอย่างนั้นอย่างนี้ก็เป็นทุกข์เวทนา การที่ปรารถนาสิ่งของทั้งหลายไม่ได้สมปรารถนา



ກີເປັນທຸກໆ ກາຣພລັດພຣາກຈາກກັນໄປໃນສັຕວັດສັງຫຼຸງທັງໝາຍກີເປັນທຸກໆ ນີ້ກີລ່າວຄື່ງທຸກໆ-  
ເວທນາ

ສ່ວນສຸຂເວທນານັ້ນ ຄືວ່າກາຣທີ່ເຮົາປະການໃນສິ່ງອັນໄດແລ້ວ ເມື່ອໄດສິ່ງນັ້ນ  
ສມປະການຂອງຕົນເອງກີມີຄວາມສຸຂ ເຮີຍກວ່າສຸຂເວທນາ ກາຣທີ່ຈິຕສັມຜັສອາມນົບທີ່ເຂາ  
ພູດສຽບເສີ່ງຍົກຍ່ອງຕົນເອງວ່າດີອ່ຍ່າງນັ້ນຍ່າງນີ້ແລ້ວກີມີຄວາມສຸຂເກີດຂຶ້ນ ກີເປັນສຸຂເວທນາ

ກາຣທີ່ຈິຕຂອງຕົນເອງທັງໝູ່ເປັນກລາງໆ ໃນທ່າມກລາງຂອງຄວາມທຸກໆແລະຄວາມສຸຂ  
ນັ້ນ ແລ້ວກີວາງເປັນກລາງໆ ອູ້ເຮີຍກວ່າ ໄມ່ທຸກໆໃມ່ສຸຂ ກີເຮີຍກວ່າເວທນາອັນໜີ່

ນີ້ກາຣພິຈາຣານເວທນານຸ່ມສະນາສຕີປັບປຸງ ໃຫ້ເຮົາຕັ້ງສຕີປັບປຸງກຳຫົນດພິຈາຣາ  
ໃຫ້ເຂົາໃຈໃນເວທນານີ້ແຈ້ງໜັດເສີຍ ເມື່ອເຮົາໄດ້ພິຈາຣາໃຫ້ເຂົາໃຈໃນອາກາຣຂອງເວທນາເຫັນນີ້  
ແລ້ວ ເຮົາຈະປ່ອຍວ່າໄວ້ເປັນກລາງໆ ວ່າເວທນາກີເປັນແຕ່ສົມມຸດຕິໂລກ ພາກບັນຍຸຕີເອາໄວ້  
ວ່າເປັນເວທນາທ່ານັ້ນ ໄມ່ໃຊ້ສັຕວັດ ບຸຄຄລ ຕັວຕົນເຮົາເຫັນໄໝ

ແຕ່ກ້າວເຈະຄູເວທນານີ້ອີກນຸ່ມໜີ່ ເວທນານີ້ເກີດຈາກອະໄຮ ເວທນາຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ນັ້ນ  
ກີອາສຍມີຮູປກາຍນີ້ເອງເປັນເຫດ ເພຣະຮູປກາຍອັນນີ້ເຂົາມີຮາຖຸທັ້ງ ແລ້ວ ອິ່ງຮົມກັນເປັນ  
ຮູປຈັນຮົມ ມີເວທນາ ສັບສົນ ສັງຫຼາກ ແລະວິລູ່ງານ ແລ້ວ ອິ່ງນີ້ຮົມກັນເຂົາເປັນນາມຈັນຮົມ ກ້າ  
ເອງຮົມເຂົາທັ້ງຮູປຈັນຮົມແລະນາມຈັນຮົມແລ້ວ ກີເຮີຍກວ່າຈັນຮົມ ແລ້ວ ເມື່ອມີຈັນຮົມທັ້ງ ແລ້ວ ກີມີ  
ອາຍຕະກາຍໃນ ລ ອິ່ງ ຄື່ອ ຕາ ຫຼຸ ຈຸນຸກ ລື່ນ ກາຍ ໃຈ ສ່ວນອາຍຕະກາຍນອກກີມີ ລ  
ອິ່ງຄື່ອ ຮູປ ເສີຍ ກລື່ນ ຮສ ໂພນົມພພ ດຣມາຣມນົບ ນີ້ແລ້ວມີເອຸ່ນໃນກາຍຂອງບຸຄຄລທີ່ຢັງ  
ເປັນອູ້ປະບົບຮົມ ແຫຼຸດນັ້ນແລ ແຕ່ລ່ວຍ່າງທີ່ກ່າວມານີ້ ກີຍ່ອມມີປະສາທປະຈຳຕົວຂອງ  
ຕົນໄວ້ເປັນເຄື່ອງຮັບຮູ້ຕາມໜ້າທີ່ຂອງເຂາ ຕາຈີ່ມີໜ້າທີ່ດູຮູປ ໜູ້ມີໜ້າທີ່ຟັງເສີຍ ຈຸນຸກມີ  
ໜ້າທີ່ດົມກລື່ນ ລື່ນມີໜ້າທີ່ຮູ້ສ ກາຍມີໜ້າທີ່ຄູກຕ້ອງໂພນົມພພ ດຣມາຣມນົບມີໜ້າທີ່ສັມຜັສ  
ກັບໃຈ ຈຶ່ງກ່າວໄດ້ວ່າ ປະສາທກາຍໃນທັ້ງ ລ ອິ່ງນີ້ຈຶ່ງມີໜ້າທີ່ເປັນໄໝ່ປະຈຳຂອງຕົນເອງເຂາ



แต่เราและท่านทั้งหลายยังไม่มีสติเพียงพอและปัญญาไม่ทันในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ กระทบกันเข้าแล้ว เช่น ตาประسانกับรูปเข้าว่า ถ้าเห็นรูปนั้นสวยงามฯ แรกมีความรักเกิดขึ้น หรือเราได้สิ่งของที่พอใจ หูได้ยินเสียง เพราะ หรือคนอื่นเขาพูดยกย่องว่าตนเป็นคนดี คนมั่งมีเงินทองทรัพย์สมบัติมากเหล่านักดี หรือจูกได้ดุมกลิ่นที่หอมฯ ชื่นใจนั้นก็ดี ลิ้นได้ลิ้มรสที่อร่อยนั้นก็ดี กายที่ถูกต้องของอ่อนนุ่มนวลชวนให้เพลิดเพลินอยู่นั้นก็ดี ใจของเราที่สัมผัสกับธรรมารมณ์ที่มีความสุขนั้นก็ดี แล้วจิตใจก็เสวยอยู่ หรือคิดอยู่กับอารมณ์นั้นว่าเป็นสุข นี้แลเรียกว่า สุขเวทนา

ส่วนตาที่เห็นรูปที่น่ารังเกียจ ไม่พอใจในรูปนั้นก็ดี หูได้ฟังเสียงที่คนอื่นเขาพูดถ่วงอย่างนั้นอย่างนี้ให้แก่เราแล้ว เราไม่พอใจไม่อยากฟังเสียงนั้นอีกก็ดี จูกได้ถูกกลิ่นเหม็นเข้าก็เกิดความไม่พอใจในกลิ่นเหล่านั้นก็ดี ลิ้นได้ลิ้มรสที่ไม่อร่อยไม่พอใจในรสเหล่านั้นก็ดี กายได้ถูกต้องโภชนาพะในสิ่งของแข็งหรือของสกปรกประอะเปื้อนตนเองแล้วไม่พอใจในการถูกต้องสิ่งเหล่านั้นก็ดี ใจสัมผัสในธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจทำให้ไม่มีความพอใจ คิดชุ่นเคืองไม่พอใจในอารมณ์นั้นแล้วคิดอยู่ นี้แลเรียกว่า ทุกเวทนา

ตาเห็นรูปแล้วก็เฉียวยอยู่เป็นกลางๆ นั้นก็ดี หูได้ยินเสียงดีหรือเสียงไม่ดีก็ตามแล้วไม่สนใจกับเสียงเหล่านั้นก็ดี จูกได้สูดกลิ่นหอมหรือกลิ่นไม่หอมนั้นก็ตามแล้วก็ไม่สนใจกลิ่นนั้นก็ดี ลิ้นได้ลิ้มรสอร่อยหรือไม่อร่อยนั้นก็ตามแล้วไม่สนใจในรสนั้นก็ดี กายถูกต้องโภชนาพะในสิ่งของที่อ่อนนุ่มหรือของแข็งและของสกปรกนั้นก็ตาม แล้วก็ไม่สนใจในสิ่งของเหล่านั้นก็ดี ใจที่สัมผัสกับธรรมารมณ์ที่ดีหรือธรรมารมณ์ที่ไม่ดีนั้นก็ตาม ก็ไม่สนใจในอารมณ์นั้นๆ ทำใจเป็นกลางวางแผนจิต啻ๆ อยู่ในสิ่งต่างๆ ที่กล่าวมาข้างบนนี้แลเรียกว่าไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง ก็จัดเข้าในเวทนา ๓ อย่างนั้น

เวทนา ๓ อย่างนี้ ยอมเกิดมีแก่บุคคลทั่วไปไม่จำกัดเชื้อชั้นวรรณะเลย เหตุฉะนั้น เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ดี เกิดๆ ดับๆ เปลี่ยนกันอยู่ไม่ขาดสายที่บุคคลได้รับอารมณ์เหล่านี้ จึงเรียกได้ว่าเป็น เวทนาขันธ์



ต่อจากนี้กล่าวถึงสัญญาขันธ์ มีลักษณะคือความจำในสิ่งของหรืออารมณ์ภายนอก ที่มากระทำสัมผัสเข้าก็จำไว้ เช่น ตาเห็นรูปว่ารูปดีหรือรูปไม่ดี หายาหรือละเอียด แล้วก็จำเอารูปเหล่านั้น หูได้ฟังเสียงดีหรือเสียงไม่ดี ก็จำเอาเสียงนั้นไว้ จมูกได้ดมกลิ่นหอม หรือกลิ่นเหม็น แล้วก็จำในกลิ่นนั้น ลิ้นได้ลิ้มรสในของกินต่างๆ ก็จำในรสของต่างๆ นั้น กายถูกต้องในสิ่งของต่างๆ อ่อนหรือแข็งก็จำเอาไว้ ใจที่สัมผัสอารมณ์ทุกข์หรือสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขก็จำเอาไว้ แต่ลักษณะของสัญญาขันธ์นี้ ก็เพียงเป็นของจำได้เท่านั้น หากเป็นของที่ยังไม่รู้จริงในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นแน่นอน จึงได้จัดว่าเป็นสัญญาขันธ์

ต่อไปเป็นสังขารขันธ์ การพิจารณาในลักษณะของสังขารขันธ์นี้คือ ความคิด คิดถึงรูปต่างๆ ที่ได้เห็นนั้น คิดถึงเสียงที่ได้ยินได้ฟังนั้น คิดถึงกลิ่น คิดถึงรสต่างๆ คิดถึงสิ่งที่กายถูกต้อง คิดถึงเรื่องที่ใจคิด ให้ดูว่าความคิดของตนเอง แล้วก็ให้เราดูว่าสังขารคือความคิด คิดได้มั่นก็คิด คิดไม่ได้มั่นก็คิด คิดดีมั่นก็คิด คิดไม่ดีมั่นก็คิด ปรุงแต่งอยู่ตลอด คิดสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ดับไป ก็คิดเรื่องใหม่ขึ้นมาอีกละ มั่นเป็นธรรมชาเรื่องของสังขาร และหากต้องดูให้รู้ว่าสังขารคือความคิดที่กล่าวมานี้แล้ว ก็เกิดจากผัสสะกระทบกัน แล้วก็เกิดสัญญาจำไว้ แล้วก็คิดปรุงแต่งในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็พระเหตุอะไรเล่าสังขารจึงเกิดขึ้น ก็พระมีผัสสะกระทบกันสืบต่อมากจากสัญญานั้นเอง จึงมีความคิดปรุงแต่งเป็นสังขารโดยการสืบเนื่องกันมาเป็นลำดับไป นี้เรียกว่า สังขารขันธ์

ต่อจากนี้จะไปจัดให้ดูวิญญาณขันธ์ ลักษณะของวิญญาณขันธ์นี้คือเป็นเครื่องสำหรับให้หมายรู้ในการสัมผัสในสิ่งต่างๆ เช่น ตาสัมผัสรูป เมื่อเห็นรูปแล้วก็เกิดหมายรู้ในรูปนั้นว่า รูปนี้ดี รูปนี้ไม่ดี รูปนี้หยาบ รูปนี้ละเอียดประณีตบรรจง รูปนี้สีสวยสดงดงาม น่าดูน่าชม หรือรูปนี้ไม่สวยสดงดงามไม่น่าดูไม่น่าชม ลักษณะคือความหมายรู้ในสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมา นี้และเรียกว่าวิญญาณที่มีอยู่ในดวงตาของคนหรือสัตว์ทั้งหลาย หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าประสาทตา ก็ได้ เพราะว่าเมื่อเราเดินไปเดินมา รูปต่างๆ ก็ย่อมกระทบประสาทตา แล้วก็เกิดความหมายรู้ในรูปต่างๆ นั้นแล เรียกว่า วิญญาณตา เป็นเครื่องสำหรับให้มองดูเห็นรูป



วิญญาณหู หรือประสาทที่มีอยู่ในหู มีไว้สำหรับฟังเสียงต่างๆ เมื่อเสียงต่างๆ ดังขึ้นมากระแทบประสาทในหูเข้า ก็เกิดวิญญาณหมายรู้ในเสียงนั้นว่า เสียงนี้คือ เสียงนี้ เพราะเสนาะหูน่าฟัง หรือเสียงไม่ดีไม่พระไม่น่าฟัง ความหมายรู้ในเสียงทั้งหลายเหล่านี้แล เรียกว่า วิญญาณหู

วิญญาณจมูก หรือประสาทอยู่ในจมูก มีไว้สำหรับดมกลิ่น เมื่อกลิ่นสิ่งของต่างๆ ผ่านตามอากาศมากระแทบประสาทในจมูกเข้า ก็เกิดหมายรู้ในกลิ่นนั้นว่ากลิ่นนี้หอม ระรื่นชื่นใจ น่าสูดดมจริงๆ หรือกลิ่นไม่ดี กลิ่นเหม็นสาบ เหม็นคาว ไม่น่าสูดดมเลย อย่างนี้ ความหมายรู้ในกลิ่นทั้งหลายเหล่านี้แล เรียกว่า วิญญาณจมูก

วิญญาณลิ้น หรือประสาทที่มีอยู่ในลิ้น มีไว้สำหรับรับรส เมื่อคนเราเคี้ยวกิน สิ่งของต่างๆ ที่เป็นอาหาร หรือดื่มกินของที่เป็นน้ำต่างๆ รสสิ่งของเหล่านั้นก็กระทบประสาทลิ้นเข้าก็เกิดความหมายรู้ในรสนั้นว่า รสนี้หวาน รสนี้ขม รสนี้เผ็ด เค็ม จืดจาง ความหมายรู้ในรสทั้งหลายเหล่านี้แล เรียกว่า วิญญาณลิ้น

วิญญาณกาย หรือประสาทที่มีอยู่ทั่วไปในร่างกายนี้ มีไว้สำหรับสัมผัสสุกต้องในสิ่งของต่างๆ ที่จะมากระทบเข้า เมื่อมีสิ่งต่างๆ เช่น อากาศร้อน อากาศหนาวก็ดี หรืออากาศเย็นสบายก็ดี หรือถูกต้องของอ่อนนุ่มนวล หรือของแข็งกระด้างมากระทบถูกต้องประสาทกายเข้า ก็เกิดความหมายรู้ในความร้อน ความหนาว หรือเย็นสบายของอ่อน ของแข็ง ความหมายรู้ในอากาศและสิ่งของที่มากระทบกายทั้งหลายเหล่านี้แล เรียกว่า วิญญาณกาย

มนโภวิญญาณ คือวิญญาณที่อาศัยใจอยู่นี้ เป็นเครื่องรับรู้ในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ในสิ่งต่างๆ เช่น ตาเห็นรูปดี หูได้ฟังเสียงดี จมูกได้ดมกลิ่นหอม ลิ้นได้รับรสอร่อยหรือรสหวาน กายถูกต้องของอ่อนนุ่มนวล เหล่านี้ ใจก็เสวยอารมณ์และรับรู้อยู่ หรือตาเห็นรูปไม่ดี หูได้ยินเสียงไม่ดี จมูกได้กลิ่นไม่ดี ลิ้นได้รับรสไม่ดี กายถูกต้องของแข็งหรือสกปรก เหล่านี้ ใจก็เสวยอารมณ์รับรู้อยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็หมายรู้ในอารมณ์ของตนที่กำลังเสวยอยู่นั้นแล เรียกว่า วิญญาณขันธ์



แต่วิญญาณจะหมายรู้ในสิ่งต่างๆ ตามหน้าที่ของตนได้นั้น เช่น ตาเห็นรูปได้ชัดเจน หูก็ฟังเสียงได้ถ้านัดชัดเจน จมูกก็รู้กลิ่นได้ดี ลิ้นก็รู้รสได้ดี กายก็รู้ในสิ่งที่ถูกต้อง ตนเอง ใจก็รู้ว่าตนเองอาศัยอารมณ์อะไรอยู่ ในสิ่งเหล่านี้ประพฤติได้ตามหน้าที่ของตนเองได้นั้น ก็มาอาศัยกายของคนเราที่ยังมีชีวิตบริบูรณ์อยู่นั้นเอง แต่ถ้าหากคนเรานี้ ตายลงไปแล้ว วิญญาณก็ขาด เช่น ตาไม่เห็นรูป หูก็ไม่ได้ยินเสียง จมูกก็ไม่รู้กลิ่น ลิ้น ก็ไม่รู้รส กายก็ไม่รู้ในสิ่งที่ถูกต้องตนเอง แม้คนอื่นเขาจะทุบจะตีจะด่าจะอะไร ก็ไม่รู้สึก ทั้งนั้นเลย

ให้ราพิจารณาให้รู้จักลักษณะของวิญญาณขั้นนี้ เป็นเครื่องหมายรู้ในสิ่งต่างๆ เท่านั้น แต่ก็ยังเป็นความรู้ที่ไม่จริง เป็นความรู้ที่ยังไม่แจ้ง เป็นความรู้ที่ยังโกรกอยู่ เพราะวิญญาณนี้เป็นกิเลสละเอียดมาก หรือจะ่าวิชาความหลงที่หุ่มห่อดวงใจของ คนทั้งหลาย ที่ทำให้หลงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ก็พระเหตุ กิเลสตัวนี้แลเป็นตัวการใหญ่ ก็พระเหตุอย่างไรเล่าจึงกล่าวอย่างนี้ เพราะว่าวิญญาณ ตัวนี้เป็นแต่ความหมายรู้ในสิ่งต่างๆ เท่านั้น แต่ก็ยังไม่รู้จริงรู้แจ้งแน่นอน

ลักษณะความรู้ของวิญญาณ ตัวอย่างเช่น ตาเห็นรูปเข้าว่ารูปนี้สวยงาม ก็มีความหลงรักในรูปนั้น ก็เป็นกิเลสรากคายเกิดขึ้น ถ้าตาเห็นรูปไม่ได้ก็เกิดรังเกียจไม่อยากดู รูปนั้น ก็เกิดความไม่พอใจ เรียกว่ากิเลส คือโถะ หูได้ยินเสียงเพราเสียงดี ก็มีความ กำหนดพอยในเสียงนั้น ก็เกิดรากคายขึ้นในเสียงนั้นอยู่ ถ้าหูได้ยินเสียงไม่ดี เขาด่าเขาว่า อย่างนั้นอย่างนี้ให้ตนเอง ก็มีความไม่พอใจ เรียกว่าโถะ จมูกได้กลิ่นหอมก็มีความ ยินดีในกลิ่นนั้น เรียกว่ารากคาย ถ้าจมูกได้กลิ่นไม่ดีกลิ่นเหม็น ก็เกิดความไม่พอใจในกลิ่น นั้น เรียกว่าโถะ ลิ้นได้รับสอร่อยก็เกิดความพอยอยู่ในรสนั้น เรียกว่ารากคาย ถ้าลิ้น ได้รับไม่ดีไม่อร่อย ก็เกิดความไม่พอใจเกิดขึ้น เรียกว่าโถะ กายได้ถูกต้องสิ่งของที่ อ่อนนุ่มนวลชวนให้พอยใจในสัมผัสสิ่งของนั้นอยู่ ก็เกิดเป็นรากคาย วิญญาณที่อาศัยใจนื้อยู่ ที่ได้สัมผัสกับอารมณ์ที่พอยใจและอารมณ์ที่ไม่พอยใจดังที่กล่าวมานี้แล แล้วก็มีความ ยึดมั่นในการมณฑ์ทั้งสองอย่างนั้นไว้ ไม่รู้จริง ก็หลงรักหลงซังในสมมุติเหล่านั้นอยู่ แต่ที่



แท้จริงแล้ว ตาเขามีหน้าที่เป็นใหญ่ในการดูรูปเท่านั้น แม้รูปนั้นจะดีหรือไม่ดีก็ตาม เขา ก็ดูทั้งนั้น หูก็เหมือนกัน เขามีหน้าที่ฟังเสียง แม้เสียงพระหรือไม่พระเขาก็มีหน้าที่ สำหรับฟังเท่านั้น จมูกก็เหมือนกัน เขามีหน้าที่ดมกลิ่น แม้กลิ่นจะหอมหรือกลิ่นเหม็น ก็ตาม เขายังเป็นใหญ่ในการที่จะดมกลิ่นเท่านั้น ลิ้นก็เหมือนกัน เขายังมีหน้าที่รับรส แม้รสจะหวานหรือขมขี่เขายังเป็นใหญ่ในการรับรสเท่านั้น กายก็เหมือนกัน ก็มีหน้าที่ สำหรับสัมผัสสุกต้อง แม้สิ่งของเหล่านั้นจะเป็นของอ่อนหรือแข็ง และอากาศจะมี ความร้อนหรืออากาศเย็นก็ตาม เขายังได้รับสัมผัสในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ส่วนใจนั้นก็ เหมือนกัน ก็มีหน้าที่เป็นใหญ่ในการสัมผัสกับธรรมารมณ์ แม้อารมณ์นั้นจะดีหรือไม่ดี ก็ตาม ก็ย่อมได้รับสัมผัสดามหน้าที่ของตนเอง

เหตุฉะนั้นแล ทุกสิ่งทุกอย่างที่กล่าวมานี้ ก็ย่อมเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนเองกัน ทั้งนั้น แต่บุคคลยังไม่เข้าใจในหน้าที่ของเขายัง เมื่อตาดูรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้น ลิ้มรส กายถูกต้องสิ่งต่างๆ เข้าแล้ว ถ้าเป็นฝ่ายดีก็มีความพอใจหลังรักในสิ่งเหล่านั้นอยู่ ถ้าเป็นฝ่ายที่ไม่ดีก็มีความไม่พอใจหลังชังและรังเกียจในสิ่งทั้งหลายนั้นอยู่ ถ้าเรา หลังรักก็หากเป็นกิเลสคือราคะ ถ้าเราหลังชังก็เป็นกิเลสคือโถยะ

ก็พระเหตุฉะนี้แล วิญญาณขั้นธนี จึงเรียกได้ว่าเป็นความหมายรู้ แต่ยังเป็น ความรู้ที่รู้ไม่จริง มันเป็นความรู้ที่ยังโกหกหลอกหลวงให้เราหลงรักหลังชัง และติดอยู่ใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ในความคุณทั้ง ๕ นี้ ความคุณทั้ง ๕ นี้เป็นของที่มีโทษ เป็นของที่มีภัย เป็นของที่หลอกหลวงให้หลงใหล เป็นดอกไม้ที่สวยงามลวงสัตว์เอาไว้ เปรียบเหมือนด้ายร้อยหัวใจสัตว์ทั้งหลาย ผูกเข้าเป็นวงกลมเหมือนพวงมาลัย ให้สัตว์ ทั้งหลายเหล่านั้นติดอยู่ในรักภูวน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏไม่รู้จักจบสิ้นลงได้ ก็พระเหตุเรายังมีกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปทาน กรรม นำให้สัตว์หลงอยู่ เพราะ วิญญาณยังไม่รู้ในสิ่งเหล่านี้ จึงเรียกว่าเป็นความรู้ยังไม่รู้จริง การพิจารณาในขั้นธนีทั้ง ๕ นั้นก็ขออยู่ต่อไปเพียงนี้ก่อน



ต่อจากนี้ไป จะได้พิจารณา เวทนาบัญญัติปัญญาสติปัฏฐาน เวทนานี้ให้เราตั้งสติ กำหนดดูว่า เวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้เขาก็ได้ขึ้นจากอะไรเป็นเหตุ เช่น สุขเวทนา ถ้า เกิดขึ้นจากสิ่งภายนอกมาสามผัสเป็นเครื่องล่อ เช่น เราอยู่เมืองพัฒนาถูกต้องภายใน เย็นสบายแล้วก็มีความสุข แต่ถ้าศัยวิญญาณเป็นเครื่องรู้ด้วย นี้เรียกว่า สุขเวทนาภายนอก ส่วนความสุขที่เกิดขึ้นจากใจได้สามผัสอารมณ์อยู่ภายในใจ คือ จิตใจสงบเป็นสมานิธิเมื่อเย็นเสวยความสุขอยู่ เรียกว่า สุขเวทนาภายนอก ส่วนทุกเวทนานี้ ที่เป็นภายนอกเมื่อร่างกายของเราได้สามผัสกับสิ่งของต่างๆ เช่น อาการร้อน หรือของแข็ง กระแทกกาย หรือยุกกัดเรา เหล่านี้แล้วก็ทำให้เกิดความทุกข์ เรียกว่า ทุกเวทนาภายนอก ก็อาศัยวิญญาณรับรู้เหมือนกัน แต่ทุกเวทนาภายนอกนั้น คือใจได้สามผัสกับอารมณ์ที่ไม่พอใจแล้วใจก็เสวยเอาระรรมณ์นั้นเป็นทุกข์อยู่ เรียกว่า ทุกเวทนาภายนอก ส่วนที่ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น อยู่ในท่ามกลางทุกข์และสุขต่อกัน เราจะมองเห็นได้บางครั้งที่ใจเราเฉยๆ อยู่ ที่ยังไม่เกิดความสุขหรือความทุกข์ขึ้น ใจก็เป็นกลางๆ นี้แล เรียกว่า ทุกข์และสุขเวทนา ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้เราใช้สติปัญญาพิจารณาให้รู้ในเวทนาเหล่านี้ ว่าเขาก็ได้ขึ้น เพราะเหตุอะไร และเข้าตั้งอยู่อย่างไร แล้วเขามีสิ่งดับไปอย่างไร ให้เราใช้สติปัญญาพิจารณากำหนดรู้ทั้งความเกิดและดับของเวทนาเหล่านี้ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง นี้เรียกว่ากำหนดในเวทนานบัญญัติปัญญาสติปัฏฐาน

ต่อจากนี้ มากำหนดดู จิตตามบัญญัติปัญญาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิตในจิตของตนของเรา ก็เป็นของที่ทำได้ยากมากที่เดียว ถ้าบุคคลยังไม่ได้อบรมจิตของตนของเราให้เป็นสมานิธิเสียก่อน แล้วจะมาพิจารณาคุณจิตในจิตของตนของเรา ก็จะไม่อาจสามารถกำหนดรู้จิตของตนได้ง่ายๆ เลย เหตุนั้นพากเราเหล่าท่านทั้งหลาย ควรอบรมจิตของตนให้สงบเป็นสมานิธิเสียก่อน จึงมากำหนดพิจารณาจิตในจิตของตน จึงจะรู้ได้ แต่อย่างไร ก็ตาม เรายังใช้ความเพียรของเราไม่หยุดไม่หย่อนอยู่ในอิริยาบทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ใช้ความเพียรติดตามตลอดก็จะรู้ได้เหมือนกัน ฉะนั้น การพิจารณาจิตในจิต ให้เราใช้สติปัญญาสังเกตดูจิตของตนของเราว่า ปัจจุบันเดี๋ยวนี้จิตของเรายังคิดอะไร จิตคิดอยู่กับอะไร จิตติดอยู่กับอะไร จิตของเรายังคิดไปอยู่ที่ไหน คิดในเรื่องราวอะไร เป็นอดีตหรืออนาคต



ก็ให้เราค่อยสังเกตดูให้รู้ว่า จิตของเรากิดดีก็ให้รู้ คิดไม่ดีก็ให้รู้ คิดบุญก็ให้รู้ คิดบาป ก็ให้รู้จักในจิตที่มันกำลังคิดอยู่เป็นปัจจุบันธรรม

แต่เม้นเป็นธรรมดารื่องของจิต มันคิดมาตั้งแต่คนเราเกิดมา เขาคิดอยู่อย่างนั้น เอง คิดได้มันก็คิด คิดไม่ได้อะไร คิดทั้งวันทั้งคืนไม่เห็นได้อะไรเลย จนอิดโรยจนเหนื่อย อ่อนเพลีย แต่เม้นก็ยังคิดอยู่ คิดบำบัดนก็คิด ทั้งมีความเดือดร้อนกระวนกระวาย ทั้งกายทั้งใจมันก็คิดอยู่ คิดฝ่ายเป็นบุญเป็นกุศล คิดแล้วก็มีแต่ความสุขใจ มันก็คิด แต่การคิดทางฝ่ายบุญกุศลก็ยังดี เป็นทางที่ควรคิด เพราะคิดเท่าไรก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งมี ความสบายนี่ มีความแข็งชื้นเบิกบานใจ ก็เป็นทางที่ควรคิด

อีกอย่างหนึ่ง คิดว่าเราจะทำอย่างไรหนอเราจึงจะพ้นจากกองทุกข์ จะหาอุบายน อย่างไรเราจึงจะมีปัญญาเกิดขึ้น หาวิธีลักษณะตั้นๆให้หมดสิ้นจากดวงใจของตนเอง เรา ก็จะมีแต่ความสุข แต่บุคคลผู้ใดมาใช้สติปัญญาสังเกตควบคุมจิตของตนให้คิดแต่ใน ทางที่ถูกต้อง คือฝ่ายให้แต่ความสุขอย่างเดียว นี้แลเจืองได้ซื่อว่าใช้ความคิดถูกต้องตาม เจตนาในที่นี่ แต่บุคคลที่ยังไม่รู้ความคิดที่จิตมันกำลังคิดอยู่ แล้วก็ปล่อยให้จิตใจของ ตนเองคิดไปในทางไม่ดีไม่งาม ทางเป็นบาปความเคร้าหมองเป็นอุคุลกรรม เช่น คิด พยาบาทเบียดเบียนคนอื่นสัตว์อื่นให้เดือดร้อนเหล่านี้ เป็นต้น นี้เรียกว่าคิดผิดทางหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง ความคิดอาลัยในวัตถุสิ่งของและบุคคลภายนอกจากตนเอง เช่น คิดถึงภรรยาสามี คิดถึงพ่อถึงแม่ คิดถึงลูกถึงหลาน ญาติพี่น้อง คนใช้บริวาร หรือคิดถึง ทรัพย์สมบัติวัตถุสิ่งของ แก้วแหวนเงินทอง ตีกรามบ้านช่อง ไร่นาเรือกสวน รถเรือ ของใช้ต่างๆ ว่าเป็นของแห่งตน มีความคิดอาลัยavaranยึดหน่วยอยู่กับสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ เมื่อจิตมีความห่วงมากเท่าไร จิตก็ยิ่งมีความทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวาย กระสับกระส่ายดินرنเคร้าหมองชุ่มน้ำมากขึ้นทุกที ทำให้จิตใจไม่มีความสุข นี้แลเจือง กล่าวไว้ได้ว่าเป็นความคิดที่ผิด หลงสำคัญมั่นหมายว่าเป็นของตนจนหมดสิ้น จึงจัดได้ว่า เป็นความคิดที่ผิด เหตุฉะนั้น ให้เราพิจารณาดูจิตในจิตของตนเองให้รู้ ว่าจิตมันคิด อะไรอยู่ในปัจจุบันนี้ก็ให้รู้ เมื่อเรารู้จิตของตนเองคิดแล้ว ก็ได้ซื่อว่าเรารู้ความคิดของจิต นี้และการพิจารณาจิตในจิต



ต่อจากนี้ไป เป็นการพิจารณาธรรมในธรรม หรือ รัมมานปัสสนาสติปัญญา การที่เราจะพิจารณาธรรมในธรรมนั้น คือว่าซึ่งอ้วธรรมะ ธรรมะนั้นคือการทำความดี และการทำความชั่ว หรือความคิดดีหรือคิดชั่ว หรือสมมุติว่าดี สมมุติว่าไม่ดี ทั้งสังขารภายนอกและสังขารภายนอกกาย สังขารที่มีวิญญาณครองนั้นคือมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ตัวเล็กตัวใหญ่ สูงต่ำ ดำขาว ยาวสั้น สองขาสี่ขา ขามากไม่มีขา กดี ที่เคลื่อนไหววิ่งไปมาได้ ที่มีดวงวิญญาณครองร่างอยู่ ก็จัดเป็นธรรมะอันหนึ่ง หรือสังขารที่ไม่มีวิญญาณครองนั้น คือ ตีกรรมบ้านช่อง ตันไม้ ภูเขา ห้วยหนองคลองบึง รถเรือ และวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่เคลื่อนไหววิ่งไปมาไม่ได้ด้วยตนเอง เหล่านี้เป็นสังขารที่ไม่มีวิญญาณครองร่างอยู่ แต่ก็เรียกว่าเป็นธรรมะกันทั้งนั้น

เหตุนั้น ธรรมะทั้งหลายที่กล่าวมานี้แล้ว เมื่อเราจะพิจารณาธรรมในธรรมนั้น เราเก็บธรรมเหล่านี้แหละ ส่วนไดส่วนหนึ่งขึ้นพิจารณา เช่น เราจะยกสังขารภายนอก คือ ตีกรรมบ้านช่องเหล่านี้ขึ้นมาพิจารณาด้วยสติปัญญาว่า สิ่งของเหล่านี้เข้าเกิดขึ้นอย่างไร เข้าตั้งอยู่อย่างไร เป็นรากต่ออะไร เข้าเสื่อมไปอย่างไร แล้วมาพิจารณาอยู่ในสิ่งเหล่านี้ เพราะอยากรู้สิ่งนั้นแน่นอนตามเป็นจริง เรียกว่าพิจารณาธรรมในธรรม

หรือเรายกสังขารภายนอก คือ ร่างกายของตนเองส่วนไดส่วนหนึ่ง เช่น ธาตุเดินแล้วก็ยกกระดูกที่ไดที่หนึ่งมาพิจารณาด้วยสติปัญญาว่า กระดูกนี้เป็นธาตุเดินจริงหรือ ก็มาพิจารณากระดูกอยู่นั้นแล้ว เพราะอยากรู้ว่ากระดูกนี้เป็นธาตุเดินจริงตามสมมุติไหม แล้วก็พิจารนาอยู่ เรียกว่าพิจารณาธรรมในธรรม

หรือเรามาพิจารณาความดีและความชั่วที่โลกสมมุติไว้แต่ละอย่างนั้น ว่าความดีและความชั่วนี้เป็นอย่างไร เราเก็บขึ้นมาพิจารนาอยู่ เพราะอยากรู้ด้วยปัญญาตามเป็นจริงของสมมุติ ก็เรียกว่าพิจารณาธรรมในธรรม

เมื่อเราพิจารณาด้วยสติปัญญาของเรารอยู่ แต่ก็ยังไม่รู้ได้ตามเป็นจริงของธรรม เหล่านั้น เราเก็บหลงสมมุติโลก ติดอยู่ในสมมุติบัญญัติ เมื่อเราไม่รู้แจ้งในสมมุติ เราเก็บติดอยู่ในสมมุติ เมื่อเราติดอยู่ในสมมุติแล้ว เราจะไม่ก้าวล่วงทุกขีไปได้เลย



ก็ เพราะเหตุอะไรเล่าทำให้เราหลงอยู่ในสมมุติโลกนี้ ก็ เพราะเหตุวิชาคือความหลง ตั้นหาคือความทะยานอย่าง อุปทานคือความยึดมั่นอยู่ในสมมุติธรรม ทั้งหลาย กรรม แล้วก็สร้างกรรม ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว เมื่อสร้างกรรมดีและกรรมชั่ว แล้ว ก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในกรรมเหล่านั้น

ก็ครุเล่าเป็นผู้ยึดมั่นถือมั่นเอกสารนี้ไว้ คือ จิตวิญญาณที่ความรู้ไม่จริงนี้แล เป็นตัวยึดมั่นถือมั่น เป็นอุปทาน แล้วก็ทำให้สัตว์ทั้งหลายสร้างกรรมต่างๆ ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ต่อไปก็ทำให้เกิดภพชาติ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ก็ เพราะเหตุฉะนี้แล พากเราเหล่าท่านทั้งหลาย ที่ได้พากันมาเกิดເเอกสารชาติอยู่ด้วยกันทุกวันนี้จึงไม่สิ้นสุดเลย

เมื่อเรามาพิจารณาธรรมในธรรมแล้ว เรา มีความหลงอยู่อย่างนี้ แต่เรา ก็ไม่ได้หยุดความเพียรของเรา เพราเราต้องการพ้นจากทุกๆ พันจากภพชาติให้สิ้นสุดไป แต่อย่างไรก็ตาม ให้เรามาคิดว่า แต่พระอริยเจ้าทั้งหลายที่ท่านเป็นพินพานได้นั้น ท่านก็เป็นคนเป็นมนุษย์มีชีวิตจิตใจเหมือนกันกับเรานี้เอง ท่านทั้งหลายเหล่านั้น ทำไมท่านจึงมีปัญญาหนทางก้าวล่วงทุกข์ไปได้ หรือหากท่านเหล่านั้นเป็นผู้มีปัญญาaram มีแก่กล้ามาก ท่านจึงรู้แจ้งแห่งตลอดในธรรมทั้งหลาย แล้วก็ก้าวล่วงพ้นทุกข์ไปเป็นพินพานได้ แต่อย่างไรก็ตาม พากเราเหล่าท่านทั้งหลายทั้งหญิงชาย เรา ก็ไม่ต้องกล่าวถึงบารมีของเราว่าตា ว่าบารมีของตนอ่อน ไม่อาจสามารถจะมีปัญญารู้แจ้งแห่งตลอดในธรรมทั้งหลาย พากเราไม่ต้องคิดอย่างนี้ ขอจงให้พากเราท่านทั้งหลาย ให้ทำใจของตนให้กล้าหาญ ว่าเรา ก็เป็นคนๆ หนึ่งเหมือนกันที่มีชีวิตจิตใจ มีความคิดความอ่านได้เหมือนกัน ก็จะไม่มีปัญญาหรือ เราจะไม่รู้แจ้งแห่งตลอดได้ในธรรมทั้งหลายหรือในวันใดวันหนึ่ง ให้เรามาคิดอย่างนี้แล้ว เรา ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำความเพียรของตนต่อไป ไม่ถอยหลัง แม้เรายังไม่พ้นทุกข์ได้ในภพนี้ ก็จะเป็นปัจจัยติดตามตนเองไปในภพหน้า ก็จะมีปัญญาแก่กล้าก้าวล่วงทุกข์ไปได้ แต่ให้เราตั้งใจเอาไว้ว่า เรายังต้องการก้าวล่วงทุกข์ในภพชาติ ปัจจุบันนี้ดีกว่า เป็นการดีที่สุด เมื่อเราได้มาพิจารณาอย่างนี้แล้ว ต่อไปเราจะตั้งหน้าทำความเพียรของตนเอง



บัดนี้ เมื่อเรามาพิจารณาว่าตนของยังหลงสมมุติ ติดสมมุติ "ไม่รู้สมมุติในธรรม" ทั้งหลายที่โลกหาก้าสมมุติเอาไว้เรียกกันตามภาษาโลก เมื่อเรามารู้ว่าตนของหลงอยู่ในสังขารทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกในสิ่งใดแล้ว แต่แท้ที่จริงแล้ว เราทั้งหลายที่พากันหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ ก็คือมาหลงรูปธรรม นามธรรม ขันธ์ทั้ง ๕ คือกายกับจิตใจนี้เอง ว่าเป็นตนเป็นตัวของเรา ว่าเป็นเราเป็นเขา ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล เที่ยงแท้แน่นอนตามจิตสมมุติขึ้น แล้วก็หลงอยู่ แต่ก็เป็นธรรมชาติทุกๆ คนก็ยอม มีความรักตนของกันทั้งนั้น ยอมหลงตนของกันทั้งนั้น เมื่อเรามาหลงตนของแล้วอย่างนี้ มาบัดนี้เราจะพาท่านทั้งหลายมาเรียนให้รู้มาดูให้เข้าใจของที่เราหลงอยู่นี้ ว่าเขาเป็นอะไร เขาเป็นของบุคคลผู้ใด ในขันธ์ทั้ง ๕ อันนี้ ตอนนี้ จะได้พิจารณาขันธ์ ๕ ให้เป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงของสังขารภัยในที่มีอยู่ในกายกับจิตนี้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่มีความทุกข์ เป็นของที่ไม่อยู่ได้อำนาจบังคับของบุคคลผู้ใดในโลกนี้ เรียกว่า เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตนของบุคคลผู้ใด เรียกว่าเป็นไตรลักษณ์

ทำไม่เล่าจึงให้รามาพิจารณาภัยอีก เพราะภัยเป็นท่ามกลางของโลก เพราะภัยเป็นบ่อเกิดของคุณงามความดีทั้งหลาย เราจะไปทำบุญทำทานการกุศลหาผลประโยชน์ เอาไว้เป็นที่พึ่งของตนในภพหน้าก็อาศัยภัย เราจะรักษาศีลเราก็อาศัยภัย เราจะเริญ ภานุหาทางพ้นจากทุกข์ก็มาอาศัยภัย ก็เอกสารนี้แหลมนานั่งเจริญภานุ แรกก็มาอาศัยภัยอันนี้ เราจะเริ่นจากภัยไปไม่ได้ เพราะภัยเป็นที่ตั้งเป็นรากรฐานในการสร้างความดี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงให้ยกภัยขึ้นพิจารณา เมื่อรายภัยขึ้นพิจารณาอยู่ ทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นจากภัยให้เราเห็นชัด

เหตุฉะนี้แล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแสดงไว้ในรัมมจัkkปวัตตนสูตรให้ปัญจวัคคีรู้ว่า ดูก่อนวิกษุทั้งหลาย ขอให้พวงเร่องพากันกำหนดให้รู้ซึ่งทุกข์ที่มีอยู่ในภัยด้วยปัญญาของตนนี้แล พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีเจตนาอยากให้พวงเรากำหนดรู้ซึ่งทุกข์ก่อนทุกอย่าง เมื่อบุคคลได้มาพิจารณาให้รู้ว่าภัยเป็นกองทุกข์ทั้งปวงแล้ว บุคคลนั้นก็ยอมเบื่อหน่ายในทุกข์นั้น ถ้าบุคคลได้ยังไม่รู้จักทุกข์ บุคคลนั้นก็ยังไม่อยากพ้นจากทุกข์นั้นเอง ถ้าบุคคลได้ได้กำหนดรู้ว่า ภัยนี้เป็นบ่อเกิดแห่งกองทุกข์ เป็น



ບ່ອເກີດແຫ່ງໂຮຄກ້າຍໄຟເຈັບທັງໝາຍທັງປວງແລ້ວ ກົຈະເບື່ອໜ່າຍໃນທຸກໆນັ້ນ ແລ້ວກີຈະຫາ  
ໜ້າທາງໃຫ້ພັນຈາກກອງທຸກໆນັ້ນໄປດ້ວຍປໍ່ມູນາຂອງຕົນເອງ ຕ່ອໄປກີຈະເປັນບ່ອເກີດແຫ່ງມຽດ  
ກີຈະໄດ້ພັນຈາກທຸກໆນັ້ນໄປໄດ້ ກົມາອາສີຍກາຍອັນນີ້ແລ້ວເປັນເຫດ ເພຣະກາຍເປັນຕົວທຸກໆ ດັ  
ທັງໝາຍທີ່ເກີດມາຢູ່ໃນໂລກນີ້ພາກັນບ່ນວ່າເຮາທຸກໆໆ ກົວໄຮເລ່າມັນເປັນທຸກໆ ກົພຣະມີ  
ຮ່າງກາຍອັນນີ້ແລ້ມັນຈຶ່ງມີທຸກໆ ຄ້າໄມ້ມີຮ່າງກາຍມັນກີໄມ້ມີທຸກໆທ່ານັ້ນເອງ

ຕອນນີ້ ເຮັດວຽກກາຍຂຶ້ນພິຈາລະນາວ່າ ກາຍຂອງເຮົານີ້ມັນໄມ້ເຖິງຍ່າງໄຣ ກາຣທີ່  
ເຮົາຈະພິຈາລະນາວ່າກາຍໄມ້ເຖິງນັ້ນ ດີວ່າຮູປກາຍອັນນີ້ຕັ້ງແຕ່ເຂາຕັ້ງອູ່ໃນຄຣວົງຂອງມາຮດາ  
ມາເຮັມແຮກເລື້ກ່າ ອູ່ ແລ້ວກີເຕີບໄຫຼູ້ຂຶ້ນມາຈຸນຄລອດອກມາຈາກທ້ອງຂອງມາຮດາ ອ່າງນີ້  
ເປັນລັກະຜະເຂາ ແສດງສົ່ງຄວາມໄມ້ເຖິງຂອງຮ່າງກາຍ ເພຣະຮ່າງກາຍມັນໄມ້ເລື້ກອູ່ຍ່າງເດີມ  
ໃຫ້ພວກເຮາທ່ານທັງໝາຍໄດ້ເຫັນວ່າຮ່າງກາຍນີ້ເຈີ່ງຂຶ້ນ ເມື່ອອົກຈາກຄຣວົງຂອງມາຮດາມາ  
ແລ້ວ ຮ່າງກາຍນີ້ກີ່ຍຶ່ງເຈີ່ງຂຶ້ນໄປເຮືອຍໆ ຈນສາມາດເດີນໄດ້ວົງໄດ້ໄປມາ ມີອາຍຸ ៥ ປີ ១០ ປີ  
ນີ້ກີ່ເປັນກາຣແສດງຂອງຄວາມໄມ້ເຖິງຂອງຮ່າງກາຍ ໃຫ້ພວກເຮາມອົງດູເຫັນໄດ້ຊັ້ນວ່າຮ່າງກາຍ  
ນີ້ເຂົາໄມ້ຢືນຢັນຄອນທີ່ເຫັນວ່າຮ່າງກາຍນີ້ເຈີ່ງຂຶ້ນໄປຕົລອດຈົນສົ່ງອາຍຸ ២០ - ៣០ ປີ ມາເປັນໜຸ່ມ  
ເປັນສາວ ມີຮ່າງກາຍໄຫຼູ້ໂຕວ່ານທຸວ່ານສມບູຮົມແບ່ງແຮງມາກ ເດີນໄປມາໄດ້ສະດວກຄລ່ອງແຄລ່ວ  
ວ່ອງໄວ ທຳກິຈກາຮາງໄດ້ເຕີມທີ່ ນີ້ຮ່າງກາຍກີ່ແສດງສົ່ງຄວາມໄມ້ເຖິງໃຫ້ເຮາເຫັນອີກ ວ່າຮ່າງກາຍນີ້  
ເຂົາໄມ້ເລື້ກອູ່ແໜ່ອນແຕ່ກ່ອນເລີຍ ມີແຕ່ເຈີ່ງເຕີບໂຕຂຶ້ນໄປເຮືອຍໄມ້ຫຼຸດຍັ້ງ ຈນມາສົ່ງອາຍຸ  
៥០ - ៦០ ອີກແລ້ວເປັນຜູ້ໃຫຼູ່ເຕີມທີ່ ພວກເຮາພອມອົງດູດ້ວຍປໍ່ມູນາວ່າຮ່າງກາຍນີ້ເຂົາເທິງໄໝ່  
ດ້າຮ່າງກາຍນີ້ເຂົາເທິງນັ້ນ ຮ່າງກາຍຄົນເຮາທຸກ່າ ດັກີ່ຈະເປັນເດືອກເລື້ກ່າ ອູ່ຍ່າງເດີມແໜ່ອນ  
ຕັ້ງແຕ່ພວກເຮາຄລອດອກຈາກທ້ອງຂອງມາຮດາເປັນຕົວເລື້ກ່າ ອູ່ ນີ້ຮ່າງກາຍຄົນເຂົາໄມ້ເປັນ  
ຍ່າງນັ້ນ ເຂົາກເຈີ່ງເຕີບໂຕຂຶ້ນໄປໄມ້ຫຼຸດອູ່ຄົງທີ່ອ່າຍ່າງເດີມຈົນສົ່ງເຜົ່າສົ່ງແກ່ ແສດງແຕ່  
ຄວາມໄມ້ເຖິງແທ້ແນ່ນອນໃຫ້ພວກເຮາເຫັນໄດ້ຊັ້ນ ເມື່ອມາສົ່ງເຜົ່າສົ່ງແກ່ແລ້ວ ຮ່າງກາຍອັນນີ້ເຂົາ  
ກີ່ມາແສດງສົ່ງຄວາມໄມ້ເຖິງໃຫ້ເຮາເຫັນອີກແບບໜຶ່ງ ມີໜັນເຫີວໜັງແໜ້ງຫຍ່ອນຍານເປັນ  
ເກລື້ອວ ຕາຟ້າຟ້າງ ຫຼຸດື່ງ ພມບນສຶກສະກິ້ກໍາວ່າທົກ ແກ້ມຕອບ ພັກກົດລ່ອນຄອນອອກໄປ  
ເດີນໄປໄຫນມາໃຫນກີ່ລຳບາກມາກ ແລ້ວກີ່ຍຶ່ງເຜົ່າແກ່ລົງໄປເດີນໄປໄຫນມາໃຫນໄມ້ໄດ້ ກົເທິວແໜ້ງ



เข้าทุกที่ แล้วก็ถึงซึ่งความตายในที่สุดของร่างกาย ก็แตกสลายหายไปตามสภาพเดิม ของเข้า นี้แลเป็นการแสดงถึงความไม่เที่ยงของร่างกายให้พวกราเท็นกันอยู่ทั่วโลก แต่ พวกราก็มาหลงสำคัญมั่นหมายเอาร่างกายอันนี้ว่าเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน แล้วก็มา หลงให้อลลักษณ์อวารณ์ตอนตนไม่ออก ปล่อยวางไม่ได้ ติดอยู่กับสังขารร่างกายอันนี้แล

ขอ้ำร่างกายอีกว่า ถ้าร่างกายของคนเรานี้เที่ยงนั้น ร่างกายนี้เกิดมาเท่าได ก็เล็กอยู่เท่านั้น ไม่ใหญ่โตขึ้นไปถึงเม่าถึงแก่ หนังก็ไม่เหี่ยวแห้ง ตา ก็ดี หู ก็ดี ผิว ก็ ดำสนิทอยู่อย่างเดิม พังก์ไม่หลุดออก แก้มก็ไม่ตอบ หนังก็ไม่หย่อนยานย่นเป็นเกลียว ถ้าหากว่าสังขารร่างกายคนเราเที่ยงนั้น ก็ย่อมต้องเที่ยงอยู่อย่างเดิมทุกอย่างดังกล่าวมา เท่านั้นเอง นี่สังขารร่างกายของคนเรานี้ เมื่อคนเกิดมาแต่เล็กๆ มันก็ไม่เล็กอยู่อย่างเดิม ร่างกายก็เจริญเติบโตใหญ่เป็นหนุ่มเป็นสาว เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงเม่าถึงแก่ เนื้อ หนังตึงๆ ก็เหี่ยวแห้ง ตาดีๆ ก็ฝ้าฟาง หูได้ยินดีๆ ก็ตึงไป ผิดชำๆ ก็หงอกขาวไป พัน มั่นคงอยู่ก์หลุดออก แต่ก่อนแก้มตึงๆ บัดนี้ก็แก้มตอบ แต่หนุ่มหนังตึงๆ มาบัดนี้หนังก็ หย่อนยานย่นเป็นเกลียว ต่อไปก็เม่าแก่ลงไปทุกที ลูกไปไหนมาไหนไม่ได้ แล้วก็ถึงแก่ ความตายแตกสลายไปตามสภาพของสังขารร่างกายของตนด้วยปัญญาโดยแยกคายในสังขารร่างกาย นี้ ให้เห็นแจ้งชัดเจนว่าเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ตามความเป็นจริงของเข้า

เมื่อเรามาพิจารณาสังขารภัยในด้วยปัญญาของตนให้เข้าใจพอสมควรแล้ว ตอนนี้ เรา ก็ มา พิจารณา สังขารภัย นอก คือ สังขาร ที่ไม่มีวิญญาณ ของ ออยู่ เช่น ต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ ตึก รามบ้าน ของ ของใช้ ต่างๆ ที่สร้างขึ้น ใช้ สอย ออยู่ ใน โลกนี้ ยกตัวอย่าง เช่น ต้นไม้ นี่ ลักษณะ การแสดงถึง ความไม่เที่ยง ของ เข้า ตั้งแต่ ต้นไม้ เกิดมา ที่แรก ก็ เป็น ต้นเล็กๆ เมื่อ วัน คืน ผ่านๆ ไป ต้นไม้ นั้น ก็ เจริญเติบโตใหญ่ ขึ้น ไป เรื่อยๆ จนถึง ต้นใหญ่ แล้ว ก็ เม่า แก่ แก่ หัก พัง ทลาย ไป ใน ที่สุด นี้ แลเป็น ลักษณะ แสดงถึง ความไม่เที่ยง ของ เข้า ให้ เรากัน แม้รถ เรือ ก็ ดี เครื่อง นุ่ง ห่ม เป็น เสื้อ ผ้า กางเกง ก็ ดี เมื่อ ชื้อ มา ที่แรก ก็ ใหม่ๆ แล้ว ก็ แก่ แก่ ครั้ง ร้า ขาด ผุ พัง ไป ใน ที่สุด นี้ ก็ เป็น ลักษณะ ของ ความไม่เที่ยง ให้ เรากัน อีก หรือ ตึก ราม บ้าน ของ ที่ ออยู่ อาศัย ของ เราก็ เมื่อ นั้น กัน เมื่อ เรา สร้าง ขึ้น มา ใหม่ๆ ก็ ดู แล้ว สวยงาม



งดงามตา เมื่อเรารอยู่อาศัยไปหลายเดือนหลายปีเข้า ก็มองดูไปมาก็เห็นเก่าแก่คร่ารำคาญ ลงทุกทีทุกวัน ต่อไปก็หักพังทลายแตกสลายย่อยยับลงสู่สภาพเดิมของเขาเท่านั้นเอง นี่แลก็เป็นการแสดงถึงความไม่เที่ยงของสังขาร แม้จะเป็นสิ่งของใช้ต่างๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ก็ต้อง เมื่อคนเราได้ก่อสร้างขึ้นมาแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็ย่อมคงอยู่ในความไม่เที่ยงกันทั้งนั้น หมวดทุกอย่างทุกสิ่งทุกอันดังกล่าวทั้งหมด ให้พากเรามาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจในสังขารธรรมทั้งหลาย ทั้งสังขารภายนอกและสังขารที่เป็นภายนอก ให้รู้แจ้งรู้ชัด ตามความเป็นจริงของเขาด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริง ดังที่กล่าวมานี้แล

ต่อไปเรามาพิจารณาว่ากายนี้เป็นทุกข์อย่างไร การพิจารณาว่ากายเป็นทุกข์ เป็นของทนได้ยากนั้น ให้เราพิจารณาดูด้วยปัญญา ตั้งแต่ชาติความเกิดของกายที่นอนอยู่ในครรภ์ของมารดา สัตว์นั้นได้นอนอยู่ในที่คับแคบเหมือนกับถูกอยู่ในกรงขังอันหนา ความสุขไม่ได้ เมื่อมารดากินอาหารที่เป็นของເຝຶດของร้อนเข้าไป รสของอาหารนั้นก็ซึมซาบเข้ามาความร้อนเข้าไปถูกต้องร่างกายเข้า ก็ดีนรอนอยู่ในท้องของมารดา หาทางออกหนีไปไหนไม่ได้ ก็ทนทุกข์อยู่ในที่นั้นจึงกล่าวว่าเป็นทุกข์ ต่อมามีเมื่อออกจากท้องของมารดาได้แล้วใหม่ๆ ก็มีการร้องไห้ จะวิงไปที่ไหนก็ไม่ได้ การร้องไห้ของเด็กนั้นจึงกล่าวว่าเป็นความทุกข์ ต่อมามือก็ยังเดินไม่ได้ ก็ดีนรอนอยู่กับที่นอนก็เป็นทุกข์อีก บัดนี้เมื่อได้มาเกิดแล้วอย่างนี้ ก็มาถูกสัมผัสกับอากาศความร้อนและความหนาวเข้า ก็ทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นกับร่างกาย ให้มีเวทนาเป็นทุกข์ เมื่อคนเราใหญ่ขึ้นมาตามลำดับแล้ว แต่โรคภัยไข้เจ็บนั้นก็ติดตามไม่ขาดสาย ตั้งแต่เกิดมาเล็กๆ จนใหญ่โตถึงเฝ่าแก่นั้น ร่างกายอันนี้ย่อมมีโรคภัยไข้เจ็บมากมายหลายครั้งหลายหนแล้ว จึงรอดพ้นมาได้ถึงแก่แต่อย่างไรก็ตามซึ่ว่าได้มาเกิดเป็นคนเป็นสัตว์อยู่ในโลกนี้แล้ว ก็เท่ากับได้มาเกิดอยู่ในกองไฟ มีทั้งร้อนทั้งหนาว มีทั้งภัยทั้งทุกข์ มีทั้งโ途

ถ้าจะกล่าวถึงร่างกายอันนี้ว่ามีภัยอย่างไร คือว่าร่างกายนี้แม้จะอยู่ที่ไหนก็ได้ ระวังรักษาอยู่ตลอด กลัวเป็นโรคภัยไข้เจ็บ หรือกลัวสัตว์ต่างๆ ที่มีพิษร้ายมากัดทำลายร่างกายต้องรักษาอยู่ หรือจะไปในสถานที่ต่างๆ นั้นก็กลัวอันตราย เช่น จะขึ้นเครื่องบิน ก็กลัวเครื่องบินพาตกราย จะนั่งรถก็กลัวรถพาคัว รถตกถนน หรือกลัวรถชนกันตาย



จะนั่งเรือไปตามน้ำก็กลัวเรือล่มจะน้ำตาย จะอยู่ที่บ้านหรืออยู่ในสถานที่ใดที่หนึ่งก็กลัวคนอื่นเขามาฆ่า กลัวเขาเอามีดมาฟันมาแทง เอาปืนมายิงให้ตาย มีแต่ภัยอันตรายรอบด้านจริงๆ ร่างกายอันนี้ไม่มีความสุข นี้แลกการพิจารณาให้รู้ว่าร่างกายอันนี้เป็นภัยที่น่ากลัว

ต่อไปพิจารณาร่างกายเป็นทุกข์ ตั้งแต่เกิดมาเป็นรูปร่างกายนี้แต่ต่อจากครรภ์ มาตรตามาแล้ว ก็ได้มาถูกความร้อนก็หน้ามาอบ หาพัดลมมาเป่า ถ้าถูกความหนาว ก็หาผ้ามาห่มหรือผิงไฟให้อบอุ่น หิวข้าวหิวน้ำก็หาข้าวหน้าดีมากิน เพราะเหตุอะไร เพราะเหตุว่ากายมันร้อน กายมันหนาว กายมันหิว เพราะกายมันเป็นทุกข์

เราพิจารณาต่อไปอีก กายนี้เป็นบ่อเกิดแห่งโรคร้ายไข้เจ็บมากมายหลายประการ รวมว่าร่างกายนี้ถ้ามีอะไรแล้วก็มีแต่โรค เช่น เราเมี๊塔ก็มีโรคตาฝ้าฟาง มีหูก็มีโรคเกิดในหู หูยักเสบ หูน้ำหนวก มีจมูกก็มีโรคจมูกยักเสบ มีฟันก็มีโรคฟันแมงกินฟัน มีลิ้นก็มีโรคลิ้นอักเสบ มีตับก็มีโรคตับโต ตับอักเสบ หรือโรคมะเร็งในตับ มีไกก็มีโรคไอกเสบ หรือมีโรคนิ่วในไต มีหัวใจก็มีโรคหัวใจอ่อน หัวใจวาย หัวใจโต มีปอดก็มีโรคปอดบวม ปอดแห้ง เป็นวันโรค มีลำไส้ก็มีโรคลำไส้ มีกระเพาะก็มีโรคกระเพาะอาหาร มีกระดูก ก็มีโรคกระดูกอ่อน กระดูก perverse มีผิวหนังก็มีโรคผิวหนัง เป็นกลากเป็น geleion พุพอง ตกลงแล้วถ้ามีอะไรอยู่ในร่างกายนี้แล้ว ก็ย้อมมีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นหวัด เป็นไอ เป็นไข้ เป็นหน้า สารพัดแต่โรคที่จะเกิดขึ้นมา มีขา ก็ปวดขา มีเอว ก็เจ็บเอว มีศีรษะ ก็ปวดศีรษะ ร้องครวญครางวุ่นวาย กระสับกระส่ายบ่นกันเสียงเดียวว่าทุกข์ๆ เมื่อเฒ่าแก่ก่ามแล้ว ไปไหนมาไหนก็ลำบาก ลูกขึ้นก็อย นั่งลงก็อย นอนลงก็ร้องอย โอนหอน สังหาร ร่างกายอันนี้มีแต่โรคแต่ภัย มีแต่เจ็บแต่ปวด ไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ผ่อนไม่ผัน เจ็บปวด ทั้งกลางวันและกลางคืน ก็เพราะเหตุมีร่างกายอันนี้เป็นเหตุ แล้วมันก็มาหาเหตุมาหาผล มาหาเรื่องมาหาราว ขนเอาแต่โรคภัยไข้เจ็บมาทับถมลงไปในกาย แม้บุคคลใดไม่ปราณາ มันก็มาหาใส่ให้ได้รับแต่ความทุกข์อยู่เมื่อสิ้นสุด และมีทั้งความโศกเศร้า โศกอาดูร หม่นหมองร้องห่มร้องไห้ มีน้ำตาไหลฟูมฟ่องนองเนตร ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากกัน เช่น ลูกหลานตายเสีย ผัวเมียตายจากกันไปก็เป็นทุกข์ การประสน



ในสิ่งที่ไม่ paranā ไม่ขอบใจ ก็เป็นทุกข์ ความที่สัตว์ทั้งหลาย paranāอยู่ในสิ่งทั้งปวงแล้วก็ไม่ได้สมความ paranāของตนเอง ก็เป็นทุกข์

เมื่อรับรวมลงไปแล้ว ก็ เพราะเหตุอะไรเล่าจึงได้มีความทุกข์นักหนา ก็ เพราะเหตุมีสังขารร่างกาย รูปธรรม นามธรรม ขันธ์ทั้ง ๕ อันนี้แลมีอยู่ ทุกข์จึงเกิดขึ้น ไม่สิ่นสุด จนถึงสัตว์นั้นล่วงลับดับไป ฉะนั้น พากเราท่านทั้งหลาย ให้พากันพิจารณา ด้วยปัญญาของตนเองให้เห็นแจ้งชัดในสังขารร่างกายขันธ์ ๕ อันนี้ ทั้กกายตนและกายบุคคลอื่นสัตว์อื่นว่า เป็นกองทุกข์อันใหญ่หลวง ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ แม้สังขารภายนอกที่ไม่มีวิญญาณครองก็เดียวย่องเป็นของที่ไม่ตั้งอยู่อย่างเดิม ก็มีการแปรปรวนเคลื่อนไหวไปจนผุพังตั้งอยู่ไม่ได้ นึกแสดงถึงความทุกข์ของสังขารภายนอก กายก็ย่อมมีเหมือนกัน เมื่อเรามาพิจารณาด้วยปัญญาเรียนให้รู้ดูให้เข้าใจในสังขาร ทั้กกายในและภายนอกแจ่มแจ้งแล้วว่า เป็นกองทุกข์ เมื่อนั้นแหล่ะ จิตของเรารู้จะ เปื่องหน่ายคลายความกำหนดจากสังขารทั้งหลายเหล่านั้น

ต่อไปเราจะมาพิจารณาสังขารร่างกายนี้เป็นอนัตตา การพิจารณาสังขารร่างกาย เป็นอนัตตานั้น คือว่าร่างกายนี้ตั้งแต่เกิดมาเล็กๆ อยู่นั้น ถ้าบุคคลว่าเป็นกายของ ตนเอง ก็จะบอกได้ว่านี้กายของเรานะ ต้องเลิกอยู่อย่างเดิมนะ มันก็เลิกอยู่อย่างเดิม ตามความ paranāของเรานี้ ร่างกายนี้เขาไม่เป็นอย่างนั้น แม้เราจะบอกให้ร่างกายเลิก อยู่ มันก็ไม่ฟังเสียงใครทั้งนั้น มันก็ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ จนเป็นหนุ่มเป็นสาวจนได้ ไม่ฟัง คำเรียบอกร้าห้ามว่าให้อยู่ใต้อำนาจของเรา แต่เขาไม่ฟังคำเรียบเลย เมื่อคนอื่น นี้แล จึงกล่าวว่าร่างกายเป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตนของเรา ประการตนของเราเป็นอนัตตา อยู่ตลอด ต่อไปเมื่อตอนมาถึงเป็นหนุ่มเป็นสาว ร่างกายเปล่งปลั่งอวánทั่วสมบูรณ์ แข็งแรงแล้ว ถ้าเราว่าเป็นตนของเราแล้ว เรา ก็จะบอกได้ว่านี้ร่างกายของเรางเป็นหนุ่ม เป็นสาว ร่างกายเปล่งปลั่งอวánทั่วสมบูรณ์แข็งแรงอยู่อย่างเดิมนะ เขา ก็จะฟังคำ บอกกล่าวของเรา ถ้าเป็นตนเป็นตัวของเราริงๆ เขายังจะเป็นหนุ่มเป็นสาว ร่างกาย เปล่งปลั่งอวánทั่วสมบูรณ์แข็งแรงอยู่อย่างเดิมตาม paranāของเราท่านนั้น นี้ร่างกายนี้ เขายังไม่เป็นอย่างนั้น เมื่อมาถึงเป็นหนุ่มเป็นสาวร่างกายเปล่งปลั่งอวánทั่วสมบูรณ์



แข็งแรงแล้ว ร่างกายนี้เขาก็ใหญ่โตขึ้นเรื่อยๆ ไม่หยุดจนถึงแก่หนังเที่ยวนังแห้ง หนังย่นเป็นเกลียว ผดขาดหงอก หูตึง ตาฝ้าฟาง พันหลุดพันหล่อน แก้มตอบ อ่อนเพลียอิดโรย เป็นไปตามธรรมชาติสั่นของเข้า หากเป็นอยู่อย่างนี้ เข้าประการเป็น อนัตตาว่า ไม่ใช่เราไม่ใช่ตนของเรา ไม่ฟังเสียงบอกกล่าวใครทั้งนั้น เราจะถือว่าเป็นตน เป็นตัวของเราหรือ ถ้าเป็นตนเป็นตัวของเรา เราบอกไม่ให้มันแก้มันก็จะไม่แก่ มันก็จะ หนุ่มสาวอยู่อย่างเดิมถ้าเป็นของเรานี้มันกับไม่ฟังเรา ขึ้นดื้อตึงแก่ไปจนได้

หากเหมือนกัน ถ้าเป็นตัวของเรา ตัดឈុកให้ดิอยู่อย่างเดิม เขาก็ฟังคำราบອก ถ้าเป็นตัวเรา นิตาดីๆ ก็ขึ้นฝ้าฟางไม่ฟังคำอีกละ หูก็เหมือนกัน หูดីๆ ถ้าเป็นหูเรา เรา บอก เขาก็จะฟังคำเรา หูก็จะดิอยู่อย่างเดิม นิ่หูดីๆ ก็เกิดอื้ออึงไม่ได้ยินเหมือนเดิม ไม่ฟังคำอีกละ ผดอยู่บนหัวก็เหมือนกัน ถ้าเป็นผดเรา เรากับอกได้ว่าผดนี้ให้ดิอยู่ อย่างเดิม ถ้าเป็นของราชริงๆ ผดก็ดิอยู่อย่างเดิมเท่านั้น นิ่ผุดាๆ มันก็ดื้อตึงขึ้นขาว ขึ้นหงอกจนได้ ไม่ฟังใครพูดทั้งนั้น เมมื่อนคนอื่นจringๆ พันก์เหมือนกัน ถ้าเป็นพัน ของเรา เราบอกไม่ให้มันหลุด มันก็จะไม่หลุดออก นิ่มันไม่เป็นอย่างนั้น ฟันดីๆ บอก ไม่ให้หลุด มันก็ขึ้นหลุดออกจนได้ไม่ฟังคำเราเลย ขา ก็เหมือนกัน ถ้ามันเจ็บปวด ถ้า เป็นขาของเราก็คงบอกได้ว่า ขาของเรานะอย่าปวดนะ มันก็จะไม่เจ็บปวดถ้าเป็นของ ราชริงๆ นี้ขาถ้ามันเจ็บปวด ถ้าเรากินยาไม่หายฉีดยาไม่หาย มันก็เจ็บปวดอยู่ไม่ฟังคำ เราเลย อย่างนี้เราจะว่าขาของเราราได้อย่างไร

หมดในร่างกายนี้ ถ้ามันเจ็บปวดเป็นไข้เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเป็นร่างกายของตนเอง จริงๆ เราบอกไม่ให้มันเจ็บปวดเป็นไข้ มันก็จะไม่เจ็บปวดเป็นไข้เลยถ้าเป็นกายของเรานี่กายนี้มันไม่เป็นอย่างนั้น ถ้ามันเจ็บปวดเป็นไข้แล้ว ถ้าเรากินยาไม่หายหรือฉีดยา ไม่ถูกไม่หาย มันก็ขึ้นดื้อตึงเจ็บปวดเป็นไข้ไปเม่หยุดไม่ยั้งไม่ฟังคำของบุคคลผู้ใดเลย มาบัดนี้ บอกไม่ให้ตายก็ขึ้นดื้อตึงตายอาจใจได้ ทุกคนก็ไม่อยากตายกันทั้งนั้น แม้สัตว์ เดรัจนาทั้งหลายก็เหมือนกัน เขาก็ไม่อยากตาย แต่ร่างกายสังขารอันนี้เขาก็ดื้อตึงตาย เอาได้ ไม่ฟังเสียงบอกกล่าวใครทั้งสิ้น เข้าประการเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของใคร ไม่อยู่ในความคุ้มครองของบุคคลใดทั้งสิ้น เข้าหากเป็นไปตามสภาพของสังขารธรรม



เป็นธรรมชาติของเข้า แม้สังขารภายนอกก็เหมือนกัน ก็ย่อมประกาศตนเองว่าไม่เป็นของบุคคลใดทั้งนั้นเหมือนๆ กัน

เหตุฉะนั้นแล จึงกล่าวได้ว่าสังขารที่เป็นภัยในกีดี ที่เป็นสังขารภายนอกกีดี สังขารทั้งหลายเหล่านี้ก็ย่อมรวมลงสู่ไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง คือความเป็นทุกข์ คือความเป็นอนัตตา นั้นไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั้นเป็นนี้ นั้นไม่ใช่ตนของเรา ให้ทุกคนมาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจในสังขารร่างกายให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้

ต่อไปเราจะมาดูเวทนา คือความที่จิตของเราได้เสวยในอารมณ์อยู่ มีทั้งเป็นสุข มีทั้งเป็นความทุกข์ และมีทั้งไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่าเวทนา ๓ อย่างที่พากเราได้ประสบ กันอยู่ทุกวันทุกคืน ทุกอริยาบถทั้ง ๔ ยืนเดินนั่งนอน จิตย่อมได้รับอารมณ์นั้นอยู่ แต่เวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้หากย่อมตกอยู่ในไตรลักษณ์กันทั้งนั้น คือความไม่เที่ยง คือความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การพิจารณาถึงความไม่เที่ยงของเวทนานั้น คือว่าเมื่อจิตของเรามาถึงเสวยอารมณ์ในความสุขอยู่ แต่ก็ต้องมีมานะ เดียวก็เปลี่ยนไปเสวยอยู่ในอารมณ์ทุกข์ เมื่อจิตเสวยอยู่ในอารมณ์ทุกข์แล้วก็ต้องมีมานะก็จะไม่นานอีกлат ที่เปลี่ยนแปลงไปสู่อารมณ์ไม่ทุกข์ไม่สุขอีกแล้ว การที่จิตของเราสับเปลี่ยนเคลื่อนไหวไปมาอยู่อย่างนี้แล เรียกว่าเป็นลักษณะการแสดงถึงความไม่เที่ยงของเวทนา ให้พากเราพิจารณาดูให้เข้าใจด้วยปัญญาตามเป็นจริงของเรา เป็นอยู่อย่างนี้

ต่อไปเราจะมาพิจารณาดูเวทนาว่าเป็นทุกข์อย่างไร คือว่าเมื่อจิตของเรามาถึงเสวยอารมณ์ในความสุขอยู่ แต่เราเกือยกให้ความสุขนั้นตั้งอยู่ตามปรารถนา แต่สุขนั้นก็ไม่ตั้งอยู่ตามปรารถนาของเรา ใจของเราก็เป็นทุกข์ เพราะไม่ได้ตามใจหวังของตนเอง หรือเมื่อจิตของเราถึงเสวยอารมณ์อยู่เป็นกลางๆ อย่างนี้ แต่เราเกือยกให้อารมณ์นั้นตั้งอยู่ แต่อารมณ์นั้นก็ไม่ตั้งอยู่ตามใจหวัง ใจของเราก็เป็นทุกข์อีก นี้แลเป็นลักษณะการแสดงถึงความเป็นทุกข์ของเวทนา ให้เราพิจารณาให้เห็นด้วยปัญญาตามความเป็นจริงของเวทนาอย่างนี้



ต่อไปเราก็มาพิจารณาดูเวทนาว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตนตัวอย่างไร คือว่าเมื่อจิตของเรามาทำลังเสวยอารมณ์ที่มีความสุขความพ้อใจของเรารอยู่ เราทุกคนทุกท่านก็ย่อมประนีตนาอยากให้ความสุขนั้นตั้งอยู่ตามใจหวังของตนกันทุกคน ไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่นเลย แต่ความสุขที่ทุกคนพากันประนีตนาอยู่นั้น ก็ย่อมเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวไปเป็นอย่างอื่น เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลางๆ บ้าง ไม่ฟังคำบอกกล่าวของใคร ไม่ฟังคำบอกของเรา เมื่อคนอื่น ไม่ได้ตามใจหวังตามใจของเราประนีตนา เมื่อสิ่งใดไม่อยู่ได้อ่านคำบอกกล่าวของเราแล้ว ตื้อดึงไม่ฟังคำสอนของเราแล้ว เราจะว่าเป็นเวทนาของเรารึอย่างนี้ นี้แลเป็นลักษณะการแสดงของเวทนาว่าเป็นอนัตตา เพราะเวทนาไม่ใช่เรา เวทนาไม่เป็นนั่นเป็นนี่ นั้นไม่ใช่เวทนาของเรา เพราะเหตุว่าเวทนานี้เขาย่อมตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง คือความเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของบุคคลผู้ใดเลย ให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล

ตอนนี้ให้เรามาดูสัญญาต่อไปว่า สัญญาไม่เที่ยง สัญญาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นอนัตตาอย่างไร

การที่เรามาพิจารณาสัญญาไม่เที่ยงนั้น สัญญาคือความจำนี้ คือ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสิ่งที่ถูกต้องกาย หรือเราดูหนังสือ ท่องหนังสือ อ่านหนังสือ หรือได้ฟังเสียงพูดจาปราศรัยกันเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็จำเอาไว้ ต่อเมื่ออยู่นานๆ ไปก็หลลีมหนังสือ และเรื่องราวนั้น จำไม่ได้อย่างเดิม นี้แลเป็นลักษณะการแสดงถึงความไม่เที่ยงของสัญญา ให้เราพิจารณาให้เข้าใจตามนี้

ต่อไปให้เราพิจารณาถึงความเป็นทุกข์ของสัญญา คือว่าเมื่อเราจำในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องกาย หรือการท่องจำหนังสือต่างๆ เหล่านี้ เมื่อเราท่องจำได้แล้ว ต่อเมื่ออยู่นานๆ ไปก็หลลีมอีกalah แต่เราก็ประนีตนาอยากให้จำได้ในหนังสือหรือสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ให้จำได้ไม่หลลีมเลย แต่เราก็หลลีมในสิ่งเหล่านั้นอยู่ ไม่จำได้ดังความประนีตนาของเรา สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ นี้เป็นลักษณะแสดงถึงความเป็นทุกข์ของสัญญา ก็ให้เราพิจารณาให้เข้าใจตามนี้



ต่อไปให้เราพิจารณาถึงความเป็นอนัตตา คือเป็นของไม่ใช่ตนตัวของใคร คือว่า เมื่อเราจำได้ในรูป เสียง กลิ่น รส หรือสิ่งที่ถูกต้องกับเราก็ดี หรือเราห่องจำหนังสือก็ดี หรือในการพูดจาปราศรัยกันในเรื่องราวต่างๆ เหล่านั้น เมื่อเราจำได้แล้ว ต่อเมื่อนานๆ ไป ก็มาหลงมาลืมในสิ่งเหล่านั้น แต่เราเก็บรารณอย่างให้จำในหนังสือที่หองจำได้นั้น หรือเรื่องราวต่างๆ ก็ยังมาหลงมาลืมอีก บอกไม่ให้ลืมก็ยังลืมยังหลง บอกก็ไม่ฟังคำเรา เลย ตือตึงหลงลืมได้ เมื่อนความจำของคนอื่น นี้แลกษณะการแสดงประภาศไม่อุ้ ให้อ่านจากของบุคคลผู้ใดเลย จึงกล่าวว่า สัญญาเป็นอนัตตา

เมื่อเรามาพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็จะเห็นได้ว่า สัญญานี้เข้าย่อมตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา คือสัญญามิใช่เรา สัญญามิเป็นนั้น เป็นนี่ สัญญามิใช่ของเราเลย ให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้

ตอนนี้เราจะได้พิจารณาสังขารทั้งหลายที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ว่า สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา นั้นอย่างไร

สังขารคือความคิดปรงแต่งนี้เป็นของไม่เที่ยงนั้น คือการคิดถึงรูปที่ได้เห็น ว่า รูปนั้นสวยงามบ้าง รูปนี้ไม่สวยงามบ้าง รูปนี้หยาบ รูปนี้ละเอียดประณีตบรรจง คิดถึงรูป แล้วดับ ก็มาคิดถึงเสียง มาคิดถึงกลิ่น มาคิดถึงรส มาคิดถึงสิ่งที่ถูกต้องกับเรา ว่าสิ่งนี้ดี แล้วก็มาปรงแต่งอยู่ภายนอกในใจ คิดถึงสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนี้ดับไปก็คิดถึงสิ่งใหม่ เกิดขึ้นอีก สิ่งนี้ดับไปก็มาคิดถึงอย่างใหม่เกิดขึ้นอีก เช่น เราคิดถึงบ้านอย่างนี้ เมื่อความคิดถึงบ้านดับไป ก็มาคิดถึงเงินทองสิ่งของต่างๆ อย่างอื่นอีก ถ้ามีอะไรคิดไปหา จะจะหมดทุกอย่าง สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ดับไป เกิดๆ ดับๆ อยู่ตลอด เรียกว่า สังขารคือ ความคิดอยู่ภายนอกใน เป็นลักษณะการแสดงถึงความไม่เที่ยงของสังขารทั้งหลาย ให้เรามาพิจารณาให้เข้าใจตามที่กล่าวมานี้แล

ต่อจากนี้ไปก็ให้เรามาพิจารณาว่า สังขารทั้งหลายนี้เป็นทุกข์นั้นอย่างไร คือว่า ความคิดที่บุคคลที่คิดถึงสิ่งนั้นบ้าง สิ่งนี้บ้าง เช่น คิดถึงรูปที่ได้เห็น คิดถึงเสียงที่ได้ยิน



คิดถึงกลืนที่ได้ดม คิดถึงรสที่ได้ลิ้ม คิดถึงสิ่งที่ถูกต้องภายใน คิดถึงอารมณ์ที่ใจคิดอยู่แล้วก็ปรุงแต่งอยู่ภายในใจ คิดไปทางหน้า คิดไปทางหลัง คิดถึงตึกรามบ้านช่องของตนถ้าไปอยู่ที่อื่น คิดถึงไร่นาเรือสวน คิดถึงเงินทองสิ่งของ รถเรือเครื่องใช้ต่างๆ คิดถึงพ่อแม่ ผัวเมีย ลูกหลาน กิจการงานต่างๆ ที่จะไปทำทางใกล้และทางไกล คิดปรุงแต่งไปไม่หยุดไม่หย่อน ผู้ใดคิดน้อยก็มีความทุกข์น้อย ถ้าบุคคลผู้ใดคิดมากก็ย่อมมีความทุกข์มาก เราจะเคยเห็นกันอยู่ทั่วไปว่า บุคคลใดเป็นคนเจ้าความคิด คิดถึงสิ่งต่างๆ ดังที่กล่าวมานี้ เมื่อบุคคลนั้นคิดมากๆ เข้า เขาจะบ่นว่าเขานอนไม่หลับ กินข้าวไม่ได้ เขาจะแสดงความเหี่ยวแห้งอ่อนเพลีย อิดโรยให้เราเห็นต่อหน้าเราทันทีนี้แล จึงกล่าวได้ว่า สังขารคือความคิดนี้เป็นทุกข์ ให้เราพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสังขารทั้งหลายว่าเป็นทุกข์อย่างนี้

ต่อไป เราถ้ามาพิจารณาว่าสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตาอย่างไร คือว่าความคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้ว เช่น เราอยากให้ความคิดนั้นตั้งอยู่ในอันเดียว สิ่งเดียว อารมณ์เดียว ที่เป็นอารมณ์ความคิดที่พอใจของตนเองอยู่ แต่ความคิดที่เราประณยาอย่างให้อยู่นั้น ก็ดับ ไปคิดเรื่องใหม่อีก ไม่ตั้งอยู่สมความหวังความปรารถนาของเรา เราบอกไม่ให้มันไปคิดเรื่องใหม่ มันก็ไม่ฟังคำเราบอก ขึ้นดื้อดึงไปคิดถึงเรื่องใหม่ไปจนได้ สังขารคือความคิดปรุงแต่งนี้ บอกไม่ได้ใช่ไม่ฟังจริงๆ หนอ ของที่เราบอกไม่ได้ใช่ไม่ฟังคำเราแล้ว ก็เหมือนกับคนอื่นท่านั้น เหตุฉะนั้นแล จึงกล่าวว่าสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตนตัวของเรา

เหตุนั้น สังขารทั้งหลายจึงตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั้นเป็นนี่ นั้นไม่ใช่ตนของเรา ให้เราพิจารณาให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล

ตอนนี้ให้เรามาดูวิญญาณว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ วิญญาณไม่เที่ยง วิญญาณเป็นทุกข์ วิญญาณเป็นอนัตตา นั้นอย่างไร



เรามาพิจารณาดูวิญญาณว่าเป็นของไม่เที่ยงอย่างไร ลักษณะความไม่เที่ยงของวิญญาณคือความหมายรูปนั้น คือความหมายรูปในรูป ความหมายรูปในเสียง ความหมายรูปในกลิ่น ความหมายรูปในรส ความหมายรูปในสิ่งที่ถูกต้องกาย ความหมายรูปในการณ์ที่มีความรู้สึกอยู่ภายในใจว่าการณ์สุขหรือการณ์ทุกข์ การณ์เบาหรือเย็นสบาย แล้วก็ยึดเอาการณ์หรือในสิ่งที่รู้เหล่านั้นไว เมื่อหมายรู้ไวแล้วแต่ก็ความหมายรูปนั้น สิ่งหนึ่งดับไป สิ่งอื่นเกิดขึ้นมาแทน แล้วก็เปลี่ยนไปหมายรูปสิ่งอื่นอีก เกิดๆ ดับๆ หลงๆ ลืมๆ ไปเรื่อยๆ ไม่หมายรู้อยู่เที่ยงแท้แน่นอนในสิ่งเดิมที่รู้มาก่อน หรืออีกอย่างหนึ่ง ถ้าร่างกายของคนเรานี้เมื่อแก่ชราฯแล้ว วิญญาณตาก็ไม่ค่อยจะดูรูปเห็นได้ชัดเหมือนแต่ยังเป็นเด็ก วิญญาณหูก็ฟังเสียงไม่ได้ยินชัดเหมือนแต่ยังเป็นเด็ก วิญญาณจมูกก็ดีวิญญาณลิ้นก็ดี วิญญาณกายก็ดี ถ้าร่างกายเกิดเป็นโรคอัมพาต ประสาทในร่างกายวิบัติ หรือร่างกายคนเราที่ตายแล้วใหม่ๆ วิญญาณก็ขาดจากร่างกาย ก็ไม่อาจสามารถจะรับรู้ในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมากจากทบทวนเองให้มีความรู้สึกหมายรูปในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นแล เป็นลักษณะการแสดงให้เห็นว่าวิญญาณก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่อย่างเดิม เพราะเหตุนี้แล ให้เราพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้ขอบตามความเป็นจริงอย่างนี้

ต่อไปเราจะมาพิจารณาดูวิญญาณว่าเป็นทุกข์อย่างไร ลักษณะของวิญญาณเป็นทุกข์นั้น คือความหมายรูปก็ดี หมายรูปในเสียง หมายรูปในกลิ่น หมายรูปในรส หมายรูปในสิ่งที่ถูกต้องกาย ความหมายรูปในการณ์ที่มีความรู้สึกในใจก็ดี แต่ความหมายรูปในสิ่งต่างๆ เหล่านี้เสื่อมหลงลืมไป เราก็ปรารถนาอย่างให้ความหมายรูปนั้นตั้งอยู่อย่างเดิม ไม่ให้เสื่อม แต่ก็ไม่ได้ดังความปรารถนาของเรา เมื่อสิ่งใดไม่ได้สมหวังความปรารถนาของเรา สิ่งนั้นแลเป็นทุกข์ นี้แลจึงกล่าวว่าวิญญาณก็เป็นทุกข์ ให้เราพิจารณาด้วยปัญญา ให้เห็นขอบตามความเป็นจริงอย่างนี้

ต่อไปเราจะพิจารณาว่าวิญญาณนี้เป็นอนัตตาอย่างไร คือให้เราพิจารณาดูวิญญาณที่เป็นความหมายรูปในสิ่งต่างๆ คือเมื่อตาของเราระทบกับรูป แล้วก็เกิดวิญญาณหมายรูปในรูปนั้นว่า รูปนั้นสวย รูปนั้นไม่สวย รูปนั้นใหญ่ รูปนั้นละเอียดประณีตบรรจง เหล่านี้ก็ดี หูได้ยินเสียงว่าเสียงพระราชนม์ไม่พระก็ดี จมูกได้ดมกลิ่นหอมหรือกลิ่นเหม็นสาบ



ก็ตี ลิ้นได้รับสอร่อยหรือขึ้น หวาน หวาน กวาก็ตี ภายใต้ถูกต้องกับสิ่งของที่อ่อนนุ่มนวล หรือแข็งกระด้างก็ตี ใจได้สมผัสกับอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีนั้นก็ตี เมื่อความหมายรู้ ได้มีสิ่งทั้งหลายแต่ละอย่างที่กล่าวมานี้แล้ว เรายังมีความปรารถนาอย่างให้ความหมายรู้ ตั้งอยู่ไม่ให้เสื่อมหลงลืมไป ให้หมายรู้อยู่อย่างเดิม แต่ความหมายรู้นั้นก็ยังเสื่อมหลงลืม ไปได้ เราบอกก็ไม่ฟังคำเรากล่าว ก็ยังหลงลืมไปอยู่ ว่าวิญญาณตาของเรายังให้เห็นรูปดี อย่างเดิม ว่าวิญญาณหูก็ให้ได้ยินเสียงอยู่อย่างเดิม ว่าวิญญาณจมูกก็ให้รู้กลิ่นอยู่อย่างเดิม วิญญาณลิ้นก็ให้รู้รสอยู่อย่างเดิม วิญญาณกายก็ให้รับรู้ในสิ่งที่ถูกต้องภายอยู่อย่างเดิม นี้เป็นความปรารถนาของพวกราท่านทั้งหลาย อย่างให้หมายรู้ในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น แต่ความหมายรู้นั้น เมื่อตา หู จมูก ลิ้น ภาย สิ่งเหล่านี้วิบัติเป็นโรคต่างๆ เกิดขึ้น วิญญาณย่อมเสื่อมไป ย่อมรับรู้ไม่ได้ หรือร่างกายของคนเราตายลงไปใหม่ๆ พวกรา จะเห็นได้ชัดเจนเลย หากมองไม่เห็นรูป หูก็ไม่ได้ยินเสียง จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่รู้รส แม้ร่างกายทั้งหมดจะมีอะไรมากระทบถูกต้องร่างกายเข้า จะเป็นของอ่อนหรือของแข็ง กระทบแรงหรือเบา ก็ตาม ทั้งความร้อนและความหนาวก็ย่อมไม่มีความรู้สึกในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นมากกระทบเข้า ก็เพราะเหตุอะไรเล่า ก็เพราะเหตุวิญญาณนั้นเสื่อมไป ความหมายรู้นั้นจึงไม่ปรากว่าได้ในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น นี้แลแม้พวกราปรารถนาอย่างให้ ความหมายรู้นี้ตั้งอยู่อย่างเดิม เขาก็ไม่ตั้งอยู่อย่างเดิม เราบอกก็ไม่ฟังคำเรากล่าว ตือดึง หลงลืมเสื่อมไปได้ เหตุฉะนั้นแล จึงกล่าวได้ว่าวิญญาณคือความหมายรู้อันนี้เป็นอนัตตา

เมื่อเรามาพิจารณาร่วมของวิญญาณนี้ก็ย่อมตกในไตรลักษณ์ คือความ ไม่เที่ยง คือความเป็นทุกข์ คือความเป็นอนัตตา นั้นไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั้นเป็นนี้ นั้น ไม่ใช่ตนของเรา ให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้

เมื่อมาถึงตอนนี้ เรายังจะได้รับรวมขั้นธั้ง ๕ คือ รูปธรรมคือกองรูป นามธรรม คือ เวทนา สัญญา สัจจาร วิญญาณ รวมเข้าด้วยกันจึงเรียกว่าขั้นธั้ง ๕ เมื่อบุคคลได้มาพิจารณาเรียนรู้มาดูให้เข้าใจแจ่มแจ้งในขั้นธั้ง ๕ นี้ว่าตกลอยู่ในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง คือความเป็นทุกข์ คือความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตนตัวของบุคคลผู้ใด



ແມ່ນຫົວໜ້າທີ່ ດີ ຈະເປັນກາຍໃນກີດີ ກາຍນອກກີດີ ພຍາບກີດີ ລະເອີຍດກີດີ ເລກກີດີ ປະຸ້ມປະຈຸບປະກີດີ ແມ່ນຂອງທີ່ຫລາຍເຫລານໆ ຈະອູ້ໄກລກີດີ ອູ້ໄກລໍ້າ ກີດີ ກີ່ຢ່ວມຕກອງຢູ່ໃນ ຄວາມໄມ່ເຖິງແທ້ແນ່ນອນອູ່ຕາມເດີມຕາມປරາຮານຂອງເຮົາ

ເຫດຸະນັ້ນໃຫ້ເຮົາເຫັນຫົວໜ້າທີ່ ດີ ວ່າເປັນກອງທຸກໆອັນໄທໝູ່ລວງ ເປັນຂອງມືໂທ ເປັນ ຂອງມີແຕ່ກັຍ ເປັນປ່ອເກີດແທ່ໂຮຄວຍໃໝ່ເຈັບທີ່ຫລາຍເກີດຂຶ້ນ ເປັນຂອງທනອູ່ໄດ້ຍາກ ເປັນ ຂອງທີ່ທຳຄວາມລຳບາກແສນສາຫັສ ເປັນຂອງທຣານ ມີທີ່ຄວາມໂສກເສຣ້າໂສກາອາດູຮ ມ່ນໜ່ອງ ຄັບແດ້ນອັດອັນຕັນໃຈພິໄຮຮັພັນ ບ່ນເພື່ອລະເມອໄປ ຮ້ອງໄໝ້ນ້າຕາໄຫລຸ່ມົງກອງ ນອງເນຕຣ ໄມ່ມີຂອບເຂດສິນສຸດລົງໄດ້ ໄມ່ມີຄວາມສຸຂເລຍ ມີແຕ່ຄວາມທຸກໆທີ່ກລາງວັນແລະ ກລາງຄືນ ຍືນເດືອນນັ້ນອນກີມີແຕ່ຄວາມທຸກໆທີ່ລອດໄປ ໃຫ້ເພິຈາຮາເຫັນຫົວໜ້າທີ່ ດີ ວ່າເປັນ ກອງທຸກໆອ່າງນີ້

ຕ່ອໄປໃຫ້ເຮົາເຫັນຫົວໜ້າທີ່ ດີ ເປັນອັນຕົຕາ ໄມ່ໃຊ້ຕົນຕົວຂອງບຸຄຄລຸ້ມືໄດ້ ວ່າໂຄຣຈະ ປරາຮານໃຫ້ຫົວໜ້າທີ່ ດີ ນີ້ຕັ້ງອູ່ຕາມໃຈຫວັງຕາມຄວາມປරາຮານຂອງທනນັ້ນໄມ້ໄດ້ ວ່າຫົວໜ້າ ທີ່ ດີ ນີ້ຈະຕັ້ງທີ່ເຖິງອູ່ຍ່ອງຍ່າງເດີມ ຄ້າເປັນທຸນຂອງເຮົາ ຫົວໜ້າທີ່ ດີ ກີ່ຈະເຖິງແທ້ແນ່ນອນ ອູ່ຍ່ອງຍ່າງເດີມ ນີ້ຫົວໜ້າທີ່ ດີ ກີ່ໄມ່ເປັນເຊັ່ນນັ້ນ ເຂົ້າກີ່ຂຶ້ນຄຳພຸດຂອງເຮົາເປັນໄປຕາມໜ້າທີ່ຂອງເຂາ ເກີດມາເລັກໆ ແລ້ວກີ່ເປີ່ຍັນແປລັງໃໝ່ຂຶ້ນທຸກທີ່ຈົນເສີງແນ່ງເສີງແກ່ ເກີດໆ ຕັບໆ ຄ້າກລ່ວງເສີງ ຄວາມສຸຂ ທຸກຄົນກີ່ຕ້ອງປරາຮານແຕ່ຄວາມສຸຂກັນທີ່ນັ້ນ ເຮັກ້ອຍາກໃຫ້ແຕ່ຄວາມສຸຂນັ້ນຕັ້ງອູ່ ແຕ່ຄວາມສຸຂນັ້ນກີ່ໄມ່ຕັ້ງອູ່ຕາມຄວາມປරາຮານຂອງເຮົາ ກີ່ເປີ່ຍັນແປລັງມາເປັນຄວາມທຸກໆ ໄມ່ຟັງຄໍາເຮັບອົກລ່ວງ ຕົວດີ່ເສີຍຈິງໆ ໄມ່ຟັງຄໍາຂອງເຮົາ ເຂົ້າປະກາສວາງອຳນາຈໄປຕາມ ໜ້າທີ່ຂອງເຂາຍ່ອງຍ່າງນີ້ ຄ້າເຂາໄມ່ຟັງຄໍາບອກກ່າວຍ່ອງຍ່າງນີ້ ເຮົາຈະວ່າເປັນທຸນເປັນຕົວຂອງເຮົາຮົວ

ໃຫ້ພວກເຮົາທ່ານທີ່ຫລາຍໄດ້ພາກນຳມາພິຈາຮານ ໃຫ້ມາເຮັຍຮູ້ມາດູໃຫ້ເຂົ້າໃຈແຈ່ງ ດ້ວຍປັບປຸງອັນຂອບຕາມຄວາມເປັນຈິງຂອງຫົວໜ້າທີ່ ດີ ອ່ອຍ່າງນີ້ ເມື່ອບຸຄຄລິມາເຮັຍຮູ້ມາດູ ໃຫ້ເຂົ້າໃຈຫົວໜ້າທີ່ ດີ ນີ້ແຈ່ງແຈ່ງແລ້ວ ທີ່ສັງຫຼາກຮ່າງກາຍຂອງທනແລະຮ່າງກາຍຂອງບຸຄຄລິ່ນ ແລະສັງຫຼຸງ ກີ່ຢ່ວມຕກອງຢູ່ໃຕຣລັກໝົນກັນທີ່ນັ້ນເໜືອນກັນໜົດ



แม้สังขารที่ไม่มีวิญญาณครองก็ตาม จะเป็นต้นไม้หรือตึกรามบ้านช่องรถเรือก็ เหมือนกัน เมื่อได้เกิดขึ้นแล้ว ปลูกก่อสร้างขึ้นแล้วตั้งแต่อดีตล่วงแล้วผ่านมา ก็ตาม สิ่งก่อสร้างทั้งหลายเหล่านั้นก็ย่อมตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เก่าแก่คร่าคร่า แตกหักพังลาย ย่อยยับดับไปในอดีตนั้น สิ่งที่จะปลูกสร้างขึ้นที่เป็นอนาคตที่ยังไม่มาถึง ก็ตาม สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็จะแตกทำลายย่อยยับดับไปในอนาคตเหมือนกัน สิ่งที่ คนเราปลูกสร้างขึ้นในปัจจุบันนี้ก็ย่อมตกอยู่ในไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยงของสังขาร เช่น คนเราปลูกบ้านเรือนของตนขึ้นใหม่ๆ ดูไปที่หนึ่งในบ้านก็เห็นว่าใหม่กว่าسابย เมื่อเรา อยู่นานๆ ไปหลายปี เราอาจจะมองดูเห็นบ้านของตนว่ามีความเก่าแก่คร่าร่าลงไปทุกๆ ที่ แล้ว จนตนเองจะอยู่ไม่ได้ ต่อไปก็จะแตกสลายทำลายผุพังย่อยยับดับลงสู่พื้นแผ่นดิน แม้จะเป็นสิ่งของต่างๆ จะเป็นรถเรือก็เหมือนกันหมด เมื่อเราซื้อรถเรือมาใหม่ๆ เรา มองดูก็เห็นว่าใหม่ๆ เมื่อเราใช้ไปใช้ไปหลายๆ ปี เราอาจจะมองเห็นรถเรือของเรานั้นนับวัน จะเก่าแก่คร่าร่าลงทุกที่ แล้วก็แตกสลายทำลายย่อยยับหักพังลงไปสู่พื้นแผ่นดิน ตามเดิม นี้แลเราจะเห็นได้ว่าเป็นลักษณะของความไม่เที่ยงของสังขาร เมื่อเกิดมีขึ้นมา แล้วของนั้นต้องเสื่อมสลายทำลายไป ไม่เป็นของบุคคลผู้ใด เป็นของใช้อยู่กับโลก เป็น ของวางแผนอยู่กับโลก เป็นของทึ้งไว้อยู่ในโลกนี้

เมื่อเรามาพิจารณาดูรวมสังขารทั้งภายในที่มีวิญญาณครองร่างอยู่ คือ รูประรัม นามธรรม รวมเป็นขันธ์ ๕ ทั้งกายของตนและกายของบุคคลอื่นและสัตว์อื่น พร้อมทั้งสังขารที่เป็นภายนอกที่ไม่มีวิญญาณครอง คือ ต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ ตึกราม บ้านช่องทั้งหลายเหล่านี้ก็ดี สังขารทั้งสองอย่างที่กล่าวมานี้ เมื่อมีความเกิดขึ้นตั้งขึ้น แล้วแต่อดีตเรายังไม่เกิดมา สังขารเหล่านั้นก็จะแตกดับอยู่ในอดีตนั้นเอง ไม่ไปถึง อนาคต แม้สังขารที่จะไปเกิดขึ้นในอนาคตที่ยังไม่มาถึง สังขารเหล่านั้นก็แตกดับใน อนาคต แม้สังขารที่เป็นปัจจุบันอยู่ เดียวนี้ที่พวงเร้าๆ ท่านๆ เห็นกันอยู่ในปัจจุบัน เมื่อมีความเกิดขึ้นตั้งขึ้นก่อสร้างขึ้นมาแล้ว สังขารทั้งหลายเหล่านั้นก็ย่อมมีความ แตกสลายทำลายย่อยยับดับไปในปัจจุบันไม่มีมั่นคงไปถึงอนาคต



ก็ เพราะเหตุนี้แล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงแสดงไว้ในธรรมนิยามว่า ธรรมธูติธรรมนิยาม สภาวะธรรม ๓ อย่างนี้ ว่า สังขารทั้งหลายเมื่อมีความเกิดขึ้นก็ย่อมมีดับ เป็นของตั้งอยู่อย่างนี้ เรียกว่าธรรมธูติ เมื่อสังขารทั้งหลายมีความนิยมเกิดขึ้นก็ย่อมนิยมตาย ก็เรียกว่านิยมเกิดนิยมตายอยู่อย่างนี้ จึงเรียกว่าธรรมนิยาม การที่สังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาแล้วได้ก่อสร้างขึ้นมาเป็นรูปเป็นร่างแล้ว ก็ย่อมมีความแตกดับเป็นธรรมชาติของสังขาร แม้จะเกิดขึ้นมากเท่าไร ปรุงแต่งสร้างขึ้นมาเท่าไรก็ตาม สังขารทั้งหลายเหล่านั้นก็ย่อมมีความแตกดับกันทั้งนั้น แม้โครงกระดูกหรือไม่รู้ก็ตาม สังขารทั้งหลายเขาก็เป็นอยู่อย่างนี้เป็นธรรมชาติของเขา

เมื่อเรามาพิจารณาดูแล้วว่า สังขารทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกนี้ แม้จะเกิดอยู่แห่งหนตำบลใดก็ดี ประเทศใดเมืองใดก็ดี ก็มีความแตกดับอยู่ในที่เหล่านั้น ประกาศเสนอ กันราบรื่นเหมือนหนักกลองเสนอ กันทั้งหมด เมื่อปัญญาของบุคคลได้มารู้ในสังขารทั้งหลายอยู่อย่างนี้ จิตของบุคคลนั้นก็ย่อมเบื่อหน่ายคลายความกำหนดยินดีในสังขารร่างกายอันนี้ ไม่อยากได้อึก ไม่อยากมาเกิดอึก ถ้ามาเกิดอึกก็จะมาอาธุปร่างกาย เօ แข็งเอากา เօหูเออา เกิดโรคภัยไข้เจ็บเบียนยำยีปีชา มีทุกข์อึก เกิดร้ายชาติก็ทุกข์ร้ายชาติ เกิดอึกพันชาติก็ย่อมทุกข์พันชาติอึกอย่างเดิมนี้แหละ ถ้าครอຍกามาเกิดอึก ก็เชื่อว่าบุคคลนั้นอยากมาทุกข์อึก ถ้าบุคคลมารู้ทุกข์ บุคคลนั้นจึงอยากหนีทุกข์

ก็ เพราะเหตุอะไรเล่าจึงมีความทุกข์ คนเกิดมาอยู่ในโลกนี้ ที่ได้พากันบ่นว่าทุกข์ๆ ก็ เพราะเหตุมีร่างกายจึงเป็นทุกข์ ถ้าไม่มีร่างกายแล้วทุกข์จะเกิดมาจากที่ไหนเล่าอันนี้ เพราะเรามีร่างกายแล้ว เกิดขึ้นมาอยู่ในโลกก็มาถูกอาการสร้อนบ้าง หนาวบ้าง หิวบ้าง กระหายบ้าง ถูกโรคภัยไข้เจ็บบ้าง สารพัดจะเกิดขึ้นมา ทั้งถูกด่าถูกว่านานาต่างๆ ก็ เพราะมีร่างกายอันนี้ จึงได้รับทุกข์ เมื่อพิจารณาดูว่าร่างกายเป็นกองทุกข์ เรา ก็จึงอยากหาทางหนีให้พ้นจากทุกข์

บัดนี้ เราถ้ามาพิจารณาดูว่าร่างกายเป็นทุกข์ หรือหากใจของเราเป็นผู้รับเอาความทุกข์ แต่ที่แท้จริงแล้ว จิตใจของเรานี้มีวิญญาณประกอบอยู่ที่เป็นความหมายรู้



นี้เอง เป็นความรู้ไม่จริง พาจิตใจของเราให้หลงยึดถือเอาความทุกข์ ก็ เพราะไปยึดเอา  
กายเป็นเหตุ

เมื่อเรามาเห็นกายเป็นเหตุให้ก่อเกิดความทุกข์แล้ว เราจะหนีให้พ้นจากทุกข์  
เรารายกหานทางดับทุกข์ให้พ้นไป บัดนี้เราก็จะได้สาหักระแสของความเกิดมา มี  
ร่างกายเป็นเหตุ เพราะอะไรเป็นเหตุให้คนเราเกิดมา ก็ เพราะมีอวิชชา ตัณหา อุปทาน  
กรรม นี้แลเป็นต้นเหตุ อวิชชาคือความหลง ความไม่รู้ ถ้าไม่รู้แล้วก็มีตัณหาคือ  
ความทะยานอยาก ก็มีความอยากอะไร ก็อยากมาเกิดอยู่ในโลกนี้ ว่าโลกนี้มันสุขสบาย  
สนุกสนานเพลิดเพลิน สวยสดดงงามมาก เราก็มีความยินดีอยากมาเกิดอยู่ในโลก เมื่อ  
เรามีความยินดีอยากมาเกิดแล้ว ก็มีอุปทานคือความยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ ว่าทำอย่างไร  
หนอจึงจะได้มาเกิดอยู่ในโลกนี้อีก เมื่อเรามายึดมั่นถือมั่นอยู่อย่างนี้ เราก็สร้างกรรม  
เมื่อเราสร้างกรรมนี้แลเป็นสำคัญ การสร้างกรรมนี้ บางคนก็สร้างเอาแต่กรรมที่ดีกรรม  
ที่เป็นกุศล กรรมนี้ก็เป็นผลติดตามจิตวิญญาณของบุคคลนั้นให้มาเกิดอีกตามกรรมดีนั้น  
แต่บางบุคคลนั้นเมื่อเกิดมาแล้วก็มาสร้างกรรมชั่ว กรรมอันเป็นบาปอกุศล กรรมนี้ก็เป็น  
ผลติดตามจิตวิญญาณของบุคคลนั้นมาเกิดในภพต่อๆ ตามกรรมของตนเองสร้างเอาไว้

ก็ เพราะเหตุนี้แล พากเราที่มีอวิชชา ตัณหา อุปทาน กรรม ครอบจำกิตใจ  
ของเราให้หลงอยู่ เพราะไม่รู้แจ้ง เราจึงมีความยินดีอยากมาเกิดอยู่ในโลก เมื่อเรามี  
ความยินดีอยากมาเกิดอีกอยู่ บัดนี้เราก็สาเจ้าไปอีกว่า ใครเป็นผู้สร้างร่างกายของเรานี้  
ร่างกายอันนี้เกิดมาจากไหน ร่างกายนี้ก็ได้มาจากการด้วย บิดามารดา ก็มีความยินดี  
ความพอใจเชิงกันและกันนั้นเองเชิงสร้างให้ตัวเราเกิดขึ้น เมื่อตัวเราเกิดขึ้นอยู่ในครรภ์  
ของมารดาแต่แรก จิตวิญญาณนั้นก็มาสูมเรา rāga อร่างกายอันนั้น แล้วก็เจริญเติบโต ก็ออก  
จากท้องของมารดา ก็มาเป็นร่างกายมาอาทุกข์อีก เมื่อรามาพิจารณาดูร่างกายนี้ เขา  
หากเกิดมา เพราะเหตุมีความหลงความยินดี ความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็สร้างกรรมดีและ  
กรรมชั่วอย่างนี้ จึงทำให้สัตว์เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จบสิ้นลงได้  
มาบัดนี้ รามาพิจารณาดูให้รู้ว่า ความยินดี ความพอใจ ความยึดมั่นถือมั่นนี้แลเป็น  
ตัวการที่สำคัญ เมื่อเรามารู้อย่างนี้แล้ว เรายังใช้สติปัญญาของตนเองตามดูจิตใจของตน



ดูว่า จิตใจของตนเองมีความยินดีพอใจมาเกิดເວາກພເອາຫາຕີເອາຮ່າງກາຍເອກອງທຸກໆ  
ອີກໄໝ ຄ້າສັດປັບປຸງຄາມດູຈິຕີໃຈຂອງຕົນແລ້ວ ຄ້າຈິຕີໃຈຕອບວ່າໄມ່ປະການ ໄມ່ມີຄວາມ  
ຍືນດີ ໄມ່ມີຄວາມພວໃຈ ໄມ່ຢ່າກມາເກີດເວາກພເອາຫາຕີອີກເລີຍ ຄ້າຈິຕີໃຈຂອງເຮາຕອບອຍ່າງນີ້  
ຈິຕີກີຈະມີແຕ່ຄວາມເປື່ອຫ່າຍຄາຍຄວາມກຳຫັນດ ຈິຕີກີຈະດອນອອກຈາກຄວາມຍືດມິນຄືອມິນ  
ດ້ວຍອຸປາຫານ ເພຣະມາເຫັນສັງຫຼັກຮຽມທັງໝາຍທີ່ໂລກສົມມຸຕີວ່າຄວາມດີແລະຄວາມຊ້ວ  
ກີເປັນຮຽມ ແມ່ສັງຫຼັກທັງກາຍໃນແລະກາຍນອກທີ່ມີວິວຸງຄານແລະໄມ່ມີວິວຸງຄານກີເປັນຮຽມ  
ເປັນສົມມຸຕີ ສົມມຸຕີວ່າຄົນນີ້ຄົນນັ້ນກີເປັນສົມມຸຕີ

ຄ້າດູເຂົ້າໄປອີກ ສົມມຸຕົກນກີມີຮາຕຸ ແລ້ວ ມີຮາຕຸດິນ ຮາຕຸນໍ້າ ຮາຕຸໄຟ ຮາຕຸລຸມ ກີເປັນ  
ສົມມຸຕີແຕ່ລະຮາຕຸເທົ່ານັ້ນ ຄ້າເຮົາດູເຂົ້າໄປອີກ ຄ້າຄົນຕາຍແລ້ວ ຮາຕຸດິນ ມີຜົນ ຂນ ເລີບ ພັນ  
ໜັງ ເນື້ອ ເວັນ ກຣະດູກ ແລ້ວ ກີຈະແຕກທໍາລາຍປັ້ນເປັນຜົລງໄປກອງອູ່ພື້ນດິນ ເມື່ອລົງໄປ  
ອູ່ພື້ນດິນແລ້ວ ຄ້າເຮົາໄມ່ສົມມຸຕີວ່າຮາຕຸດິນ ເຮົາຈະສົມມຸຕີວ່າອະໄຣ ເຮົາກີໄມ່ມີອະໄຣສົມມຸຕີ  
ຮາຕຸນໍ້າກີ່ເໜືອນກັນທີ່ເຂັບອາບສື່ມໍາບອູ່ໃນຮ່າງກາຍ ເມື່ອຄົນຕາຍແລ້ວກີ່ຍ່ອມໄຫລວອກໄປສູ່  
ນໍ້າ ຮະເໝຍໄປ ຄ້າເຮົາໄມ່ສົມມຸຕີວ່າຮາຕຸນໍ້າ ເຮົາຈະສົມມຸຕີວ່າອະໄຣ ເຮົາກີໄມ່ມີອະໄຣສົມມຸຕີ ຮາຕຸ  
ໄຟກີ່ເໜືອນກັນ ທີ່ຍັງຮ່າງກາຍໃຫ້ອັບອຸ່ນ ໄມ່ໄຫ້ຮ່າງກາຍຄົນເປື່ອຍິນເນົ່າ ກີ່ອາສີຍຮາຕຸໄຟ ເມື່ອ  
ຄົນຕາຍລົມຫາຍໃຈອອກໄປແລ້ວ ຮາຕຸໄຟທີ່ອັບອຸ່ນອູ່ໃນຮ່າງກາຍນັ້ນກີ່ຍ່ອມຄ່ອຍໆ ເຢັ້ນລົງທຸກທີ່  
ແລ້ວຮາຕຸໄຟກີ່ຫາຍອອກຈາກຮ່າງກາຍຄົນໄປອູ່ກັບຄວາມຮ້ອນຂອງຮາຕຸໄຟ ຄ້າເຮົາໄມ່ສົມມຸຕີວ່າ  
ຮາຕຸໄຟເຮົາຈະສົມມຸຕີວ່າຮາຕຸອະໄຣ ເຮົາກີໄມ່ມີອະໄຣຈະສົມມຸຕີ ຮາຕຸລຸມກີ່ເໜືອນກັນ ເມື່ອອອກ  
ຈາກຮ່າງກາຍອອກຈາກຈຸນູກຂອງຄົນເຮົາແລ້ວໄມ່ກັບເຂົ້າໄປອີກ ໂລກເຂາສົມມຸຕີວ່າຄົນນັ້ນຕາຍແລ້ວ  
ເມື່ອຮາຕຸລຸມອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ ລົມກີໄປອູ່ກັບຮາຕຸລຸມ ເປັນອາກາສພັດໄປພັດມາອູ່  
ທ່ວ່າໄປ ເຮີຍກວ່າຮາຕຸລຸມ ຄ້າເຮົາໄມ່ສົມມຸຕີວ່າຮາຕຸລຸມ ເຮົາກີໄມ່ມີອະໄຣຈະສົມມຸຕີ ຕກລົງແລ້ວຊື່ວ່າ  
ຄົນໆ ນີ້ ກີ່ເພີ່ງສົມມຸຕີໄວ້ເຮີຍກັນຕາມພາຫະໂລກທ່ານັ້ນ

ສັງຫຼັກກາຍນອກທີ່ໄມ່ມີວິວຸງຄານຄຣອງກີດີ ກີ່ເພີ່ງໂລກສົມມຸຕີ ສົມມຸຕີຕີກຣາມບ້ານໜ່ອງ  
ຮັດ ເຮືອ ເໜຸ້ານີ້ສົມມຸຕີ ແຕ່ກີ່ກ່ອສ້າງເບື້ນຕ້ວຍຮາຕຸດິນ ຫິນ ປູນ ແຫຼັກ ຍາງ ເໜຸ້ານີ້ເຮີຍກວ່າ  
ຮາຕຸດິນທັງໝົດ ເມື່ອຕີກຣາມບ້ານໜ່ອງ ຮັດ ເຮືອເກົ່າແກ່ຮໍາຄ່າຮໍາແຕກສລາຍທໍາລາຍພຸພັງຍ່ອຍຍັບ  
ລະລາຍລົງໄປສູ່ພື້ນດິນກີ່ສົມມຸຕີວ່າຮາຕຸດິນ ຄ້າເຮົາໄມ່ສົມມຸຕີວ່າຮາຕຸດິນເຮົາຈະສົມມຸຕີວ່າຮາຕຸອະໄຣ



เราก็ไม่มีอะไรสมมุติ เมื่อตกลงแล้ว ตึกรรมบ้านของ รถ เรือ สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ที่โลกได้พากันสมมุติเอาไว้เรียกันเท่านั้น เมื่อร่วบรวมลงไปทั้งสังขารภายนในและภายนอก ทั้งหมดแล้ว ก็มีเพียงแค่โลกสมมุติเอาไว้เรียกันเท่านั้น ถ้าเราไม่สมมุติแล้วก็หมด สมมุติเท่านั้น

แต่คุณเรามาสมมุติสังขารทั้งหลายขึ้นแต่ละอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ แล้วก็มาพากัน หลงสมมุติในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น มาพากันยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้จริงๆ ทุกคน ก็พากันหลงสมมุติกันใหญ่ แต่ผู้อธิบายธรรมนี้ก็หลงสมมุติกันใหญ่เหมือนกันจึงได้มາเกิดอีกอย่างนี้ ถ้าไม่หลงสมมุติแล้วก็คงจะไม่ได้มายieldอีกแน่นอน แต่โลกสมมุติว่าเป็นความดีและความชั่วนั้นก็เป็นเพียงแต่สมมุติ สมมุติในสังขารธรรมทั้งปวงนี้ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ย่อมมีความดับไป เมื่อบุคคลใดมาเรียนรู้มาดูให้เข้าใจด้วยสติปัญญาของตนเอง ในสมมุติแล้ว จิตของบุคคลนั้นก็ย่อมไม่ติดอยู่ในสมมุติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในสมมุติธรรม ทั้งหลาย จิตก็ย่อมข้ามสมมุติได้ เมื่อเรามาเรียนรู้ในสมมุติแล้ว ก็อย่าไปปวดต้น弄ว่า เป็นผู้รู้เก่งกาจ ผู้สามารถรู้แจ้งແทางตลอดในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ก็ขอให้ เรียนรู้ก็เป็นพอก็แล้วกัน เพราะว่าซึ่ว่า ปัญญา วิชา ความรู้ ๓ อย่างนี้ ก็เพียงว่า เป็นธรรมธาตุอันหนึ่งเท่านั้น เรยกว่า ธาตุรู้ ถ้าเราไม่สมมุติขึ้นว่าความรู้ ว่าปัญญา วิชา ความรู้แล้ว ก็จะไม่มีอะไรสมมุติ ก็เป็นอันว่าหมดสมมุติกันเท่านั้น

ก็พระเหตุฉะนี้แล พุทธบริษัทพากเราท่านทั้งหลาย เมื่อบุคคลได้ได้มาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจในสมมุติธรรมทั้งหลายดังที่กล่าวมาນี้ ให้ปัญญารู้ด้วยชอบตามความเป็นจริง ในสมมุติ แม่บุคคลนั้นจะมองเห็นอะไรด้วยตา ก็ตาม หูจะได้ยินเสียงอย่างไร ก็ตาม จมูก ได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องในสิ่งของอะไร ก็ตาม หรือจะเห็นความเกิด ความตั้งอยู่ ความแตกสลาย ทำลายย่อยยับตับไปในสังขารธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ ก็ตาม จิต ของบุคคลผู้นั้นก็ย่อมตั้งอยู่เป็นกลางๆ วางจิตเฉยๆ ไม่หวั่นไหวไปตามสังขารเหล่านั้น ก็จะมีสติรู้อยู่ตั้งอยู่โดยเฉพาะหน้าของตนเองเป็นปัจจุบัน ตั้งอยู่ในความรู้อยู่ตลอดเวลา ใช้สติปัญญาของตนเองดูจิตในจิตของตนเองให้รู้ทุกขณะ เป็นปัจจุบันธรรมอยู่ว่าจิตของ เราเนื้อยู่อย่างไร หรือเสวยอารมณ์อะไรอยู่ หรือติดอยู่ในอะไร ก็ให้รู้ หรือจิตของเรา



ไม่ติดอะไรมุขในโลกนี้แล้ว จิตของเราหลุดพ้นไปแล้วอย่างนี้ บุคคลนั้นก็จะรู้เห็นได้ด้วยปัญญาณของตนเอง สัมผัสตัวยัตนเอง รู้ได้ด้วยตันเองว่าจิตของเราหลุดพ้นแล้วกิจวัตรพ้นแล้วดังนี้ เมื่อบุคคลได้มารู้มาเห็นแล้วอย่างนี้ ก็อย่าไปสมมุติตนเองว่าเราเป็นผู้สาวเจ้าแล้ว เป็นคนพันโลภแล้ว อย่าไปสมมุติตนเองอย่างนั้นเลยเป็นอันขาด เพราะนักประชญาราชบัณฑิตท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านไม่สมมุติตนเองเลย ให้เรามาดูจิตในจิตของตนเองตั้งอยู่ รู้อยู่เป็นปัจจุบันธรรมเท่านั้น เมื่อบุคคลได้ตั้งอยู่อย่างนี้แล้ว บุคคลนั้นก็ยอมเป็นคนหายมา หายจริง หายห่วง หายหิว หายอยาก เป็นผู้อิ่ม เป็นผู้อยู่สบายแม่บุคคลผู้นั้นเขาจะไปแห่งหนึ่งตามใจ ประเทศใดเมืองใดก็ตาม เขา ก็จะมีแต่ความสุขสบายอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน เขายอมอยู่เป็นสุขทุกเวลาเท่านั้นเอง

มาบัดนี้ บุคคลนั้นก็จะมารู้สั่งหาร่างกายอันนี้ว่า ของที่มีโทษของนั้นก็ย่อมมีคุณเหมือนกัน เมื่อเห็นสั่งหาร่างกายนี้เป็นผู้มีบุญมีคุณเสียจริงๆ ต่อไปก็จะได้ปฏิบัติโดยและสั่งหาร่างกายอันนี้ให้พอดีเหมาะสมพอสมกับกาลสมัยของเข้า แล้วในที่สุดก็แตกหักล่วงลับดับไปตามสภาพของเข้าเป็นธรรมชาติ

การอธิบายธรรมข้อปฏิบัติตามแต่ต้นนี้ ถ้าสิ่งใดพอที่ควรจะนำเอาไปปฏิบัตินั้น ก็ขอให้นำเอาไปปฏิบัติ ถ้าสิ่งใดขัดกับจิตนิสัยของบุคคลผู้ใด สิ่งนั้นก็แล้วไป ณ โอกาสในที่นี่ ว่าการอธิบายธรรมป่าๆ เป็นผู้อ่อนปัญญา ถ้านักประชญาราชบัณฑิตเมธิท่านผู้รู้ทั้งหลาย ได้อ่านแล้วเห็นข้ออธิบายในธรรมปฏิบัติดพลาดตอนใดแห่งใดนั้น ก็ขอให้ตักเตือนข้าพเจ้าผู้แต่งหนังสือนี้ได้ทุกโอกาส ข้าพเจ้าจะยอมรับทุกประการ หรือจะให้ความสร่างเพิ่มเติมแก่ข้าพเจ้าได้ทุกเวลา

การเทศนาในข้อธรรมมาแต่ต้นจนวานานี้ ก็ขอให้คำน้ำใจคุณพระศรีรัตนตรัยแก้วทั้ง ๓ ประการคือ คุณพระพุทธ พระธรรม และพระสังฆ จงมาปกปักรักษาและอำนวยอยพรให้ท่านผู้อ่านทั้งหลาย จงประสบแต่ความสุขความเจริญ ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ทุกทิวาราตรีกาล ดังได้อธิบายมา ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขออุติลงเพียงเท่านี้



ທາງປະລິບຕີ  
ໄປສູ່ຄວາມລວງ

## ก ร ร ม แ ล ะ ผ ล ข อ ง ก ร ร ม

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ບຸກຄລໄດທໍາກຣມອັນໄດໄວ້ ກຣມຍ່ອມຕິດຕາມໃຫ້ຜລແກ່ບຸກຄລນັ້ນ ດັ່ງກາມືຕ່ວ່າ  
ກມູນໆ ສຕුເຕ ວິກຈົດ ຍທີທໍ ຫຶນບຸປນີຕາຍາ ກຣມຍ່ອມຈຳແນກສັຕວີໃຫ້ເລວທຣາມແລະ  
ປະນີຕ່າງກັນ

ວັນນີ້ຈະໄດ້ອັນຍາຍຮຣມືກຄາ ພຣຣນາເຮື່ອງກຣມ ພອໃຫ້ພວກເຮາທ່ານທັງໝາຍທີ່  
ເກີດຂຶ້ນມາຢູ່ໃນໂລກອັນເດີຍກັນນີ້ໄດ້ນຳໄປພິຈານາດູວ່າ ດັນເກີດມາແລ້ວທໍາໄມຈຶ່ງມີ  
ເຂົ້າຫາຕີ ຜິວພຣນ ຮູປ່າງກາຍສວຍສົດດົງດາມຫຼືອໜີ້ວິ້ວິ້ຫ່ວ່າຕ່າງກັນ ແລະມີຄວາມຖຸກໜ້າຍກ  
ລຳບາກຫຼືອມີຄວາມສຸຂ່າຮ່າຍມື່ງມີຕ່າງໆ ກັນ ເປັນເພຣະເຫດວ່າໄຮຈຶ່ງເປັນເຊັ່ນນີ້ ກີ່ພຣະ  
ກຣມເປັນຜູ້ຕັກແຕ່ງໃຫ້ແກ່ສັຕວີທັງໝາຍເຫັນນັ້ນ

ວັນນີ້ທີ່ພວກເຮາທຸກຄົນຈະສ້າງສົມບຸງບາມນີ້ໃຫ້ແກ່ຕົນອຍ່າງໄຣນັ້ນ ກຣມນັ້ນຍ່ອມເປັນ  
ຜູ້ຈຳແນກສັຕວີໃຫ້ເລວທຣາມຕໍ່ໜ້າປະນີຕ່າງໆຫຼືອີ້ນໜ້າ ໃຫ້ຜລແກ່ຜູ້ກະທໍາກຣມໄດ້ ຈັນນັ້ນ  
ເໜືອນກັນ ແລະທໍາໃຫ້ເຮາທຸກຄົນໄດ້ຮູວ່າ ຕັ້ງເຮົາເອັນນີ້ແລະໄດ້ສ້າງກຣມອະໄຣເອາໄວ້ຕັ້ງແຕ່  
ໜ້າຕົກກ່ອນຈຶ່ງທໍາໃຫ້ເຮົາມາເກີດເປັນນຸ່ງຍົດທີ່ໄມ່ສົມປະກອບ ທັງຮູປ່າງກາຍກີ່ໄມ່ສວຍສົດ  
ດົງດາມ ມີແຕ່ຄວາມຖຸກໜ້າຄວາມເດືອດຮ້ອນ ຍາກເຢັນເຫັນໄຈ ໄມມີຄວາມສຸຂ ກີ່ພຣະກຣມ  
ອັນໄດ ກີ່ພຣະກຣມອັນນັ້ນໃຫ້ເກີດເປັນຕ່າງໆ ກັນອຍ່າງນີ້ ແລະກຣມອັນນັ້ນມັນເປັນຂອງຕົນ  
ຕິດຕາມຕົນເອງມາ ແລະກຣມໃຫ້ຜລແກ່ຕົນທີ່ໄດ້ນຳເກີດເປັນອຍ່າງນີ້ ເປັນເຫດຸເປັນຜລໃນ



หลักเกณฑ์พระพุทธศาสนาที่พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า ถ้าเหตุคือการกระทำความดี ก็ยอมให้ผลมีความสุขติดตามมา ถ้าเหตุเรากระทำการร่มช้ำ กรรมนั้นย่อมติดตามให้ผล ในทางความทุกข์ อันนี้ให้พวกราทุกคนมาพิจารณาให้มีศรัทธาเชื่อมั่นด้วยตนเองว่า การกระทำการร่มดีก็ยอมได้รับผลดีมีความสุข การกระทำการร่มช้ำอันเป็นบาปก็ยอมได้รับความทุกข์เป็นผลติดตามมาจริงๆ

ฉะนั้น ให้พวกรามาเชื่อกรรมด้วยศรัทธาของตนเองจริงๆ จึงจะถูกหลักของพระพุทธศาสนาอันแท้จริง ที่พวกราท่านหั้งหลายเกิดมานี้ก็ เพราะอาศัยกรรมของตนเอง ที่สร้างเอาไว้ ก็ยอมแสดงให้เราทุกคนเห็นว่า บุคคลใดได้กระทำการร่มอะไรไว้ แม้กาย ที่เกิดมานั้นก็ดี เรา ก็จะเห็นได้ว่าบุคคลบางคนนั้นตาภัยบอด ก็ เพราะเหตุเราสร้างกรรม มาแต่ชาติปางก่อน เพราะเราไปกระทำการของผู้อื่นและสัตว์อื่นให้ตาบอด และกรรมนั้น ก็ติดตามตัวมาให้ผลในชาตินี้ ก็เกิดมาเป็นคนตาบอด บางคนมีอ่อนช้าด้วน ปากแห่วง จมูกวิน เหล่านี้ก็ เพราะเหตุตนเองได้กระทำต่อคนอื่นสัตว์อื่นเอาไว้ เช่น เราอาจไป ตัดมือ แขน ขา ปาก จมูก หรือตับหู ตีศรีษะ ให้เสียสติอารมณ์เป็นบ้าต่างๆ นานา แก่บุคคลอื่นสัตว์อื่นเอาไว้ กรรมที่ตนเองได้กระทำไว้นั้นก็ติดตามมาให้ผลแก่เรา ฉะนั้น เมื่อรามาเกิดในชาตินี้แล้ว เราจะเห็นทั่วๆ ไปว่าบางบุคคลนั้นตาบอดหูหนวก แขนขา ด้วน ปากแห่วง จมูกวิน เป็นบ้าใบเสียจิตผิดมนุษย์ เหล่านี้แหลกเป็นผลของแต่ละ บุคคลที่ได้สร้างกรรมเอาไว้อย่างไร จึงให้พวกราทุกคนได้เห็นเป็นพยานอยู่ในปัจจุบันนี้

เมื่อรามาทุกคนมารู้ว่าใครทำการร่มอะไรไว้ กรรมนั้นย่อมให้ผลแก่บุคคลนั้นได้ อย่างนี้จริงๆ ก็ยอมจะไม่มีบุคคลใดจะกระทำการร่มช้ำอันที่จะมีเรื่องสืบต่อ กันไปทุกภพ ทุกชาติอีก แต่บางบุคคลเกิดมา yangเล็กๆ อยู่ก็ตายไป ทั้งนี้ เพราะแต่ชาติก่อนได้ฆ่าลูก สัตว์หรือคนเอาไว้ให้ตายตั้งแต่ยังเล็กๆ อยู่ พอตนเองมาเกิดในชาตินี้ก็ต้องตายเมื่อยัง เล็กๆ อยู่เหมือนกัน และบางคนนั้นก็มาตายในเมืองหนุ่มก็มี เพราะเหตุเขาได้ฆ่า สัตว์อื่นและบุคคลอื่นเอาไว้เมื่อยังหนุ่มแต่ชาติปางก่อนนี้ไว้ กรรมนั้นย่อมติดตามให้ผล แก่บุคคลนั้นเหมือนกัน แต่อีกบางคนนั้น แต่ชาติปางก่อนไม่ได้ฆ่าบุคคลอื่นและสัตว์อื่น เอาไว้ เมื่อมาเกิดในชาติปัจจุบันนี้ก็เป็นผู้มีอายุยืนจนถึงเฒ่าแก่ชรา ซึ่งอายุขัยแล้วจึง



ล่วงลับดับไปตามกาล เป็นเพราะบุคคลนั้นเขาก็มาเกิดมาติดไฟ เขาได้พยายามสร้างแต่กรรมดีเอาไว้ เขามีได้สร้างกรรมชั่วไว้ เขายังพยายามแก่ชราตามสมัย

ฉะนั้น ขอให้พากเราท่านทั้งหลายให้มารองคิดดูสิว่า บางคนเกิดมาแต่ยังไม่ได้ทำการมอะไรให้กับใครเลย แต่ทำไมคนอื่นเขามากระทำให้เช่นนี้ เช่นตัวอย่างคนอื่นมาลักของเรา หรือทำชั่วสู่สามีภรรยาของตนเอง และทำไมเขามากโกรกเราหรืออยุเหยยให้เราแต่สามัคคีกันจากหมู่จางผุ และมาด่าว่าเราอย่างนั้นอย่างนี้ต่างๆ นานา และใส่ร้ายให้มีเรื่องราวขึ้นโรงขึ้นศาล และพูดไม่มีสาระแก่นสารให้ฟังในสถานที่ต่างๆ อยู่ในปัจจุบันนี้ บางคนมาชกต่อยทุบที แหง พื้น ยิงเราให้เป็นบาดแผล ให้มีความทุกข์ทรมานแต่ทุกคนส่วนมากก็มาบ่นว่า ทำไมเราไม่ได้ไปกระทำให้เขา เขายังมากระทำให้เราอย่างนี้แต่ทุกคนก็ย้อมไม่รู้ว่าเราได้กระทำการมอะไรกับบุคคลอื่นกับสัตรอื่นไว้เมื่อชาติปางก่อนมาเป็นเวลานานถึงร้อยถึงพันชาติก็ตาม กรรมที่ตนเองกระทำนั้นก็ติดตามมาให้ผล เช่นเราไปลักของเข้า เขายังมาลักของเรา เราไปลักทำชั่วสู่สามีภรรยาของคนอื่น เขายังมาทำชั่วสู่สามีภรรยาของตนเองให้เดือดร้อน เพราะเราไปโกรกเขาก่อน และยุเหยยให้เขาแต่สามัคคีกัน เขายังมาโกรกเราและยุเหยยให้เราแต่สามัคคีจากหมู่จางผุเหมือนกันเราไปดำเนิน เขายังย้อมมาด่าเราตอบ เราไปใส่ร้ายให้เข้าขึ้นโรงขึ้นศาล และพูดไม่มีสาระแก่นสารกับคนอื่นแล้ว เขายังมาใส่ร้ายให้เราขึ้นโรงขึ้นศาลและพูดไม่มีสาระแก่นสารกับคนอื่นแล้ว เขายังมาใส่ร้ายให้เราได้ฟัง เรายังคงต่อย ทุบทีพื้นแหงยิงเขาให้เป็นบาดแผลเจ็บปวดทุกข์ทรมาน เขายังจะมาทุบทีพื้นแหงยิงเราให้เป็นบาดแผล เจ็บปวด มีความทุกข์ทรมานตอบแทนเราในปัจจุบันนี้

เหตุฉะนั้น เมื่อบุคคลได้ได้ทำการมอันใดไว้ เราต้องยอมรับผลของกรรมที่ตนเองกระทำไว้ แม้จะมีความทุกข์ทรมานเพียงใดก็ต้องยอมรับกรรมของตนเอง ฉะนั้นพวกร่างมาตั้งอยู่ในหิริ โอตตปปะ ความละอายต่อบาปกรรม และความสะดึกกลัวต่อบาปกรรมที่จะติดตามให้ผลอย่างนั้น แล้วมาสร้างแต่กรรมดี บางคนเกิดมาแล้วมีร่างกายไม่บริบูรณ์ ที่นั่งอยู่ในที่นี่หรือที่ไหนก็ตาม ก็ขอให้พยายามตั้งจิตตั้งใจพากันสร้างแต่กรรมดีเสีย ก็จะได้รับผลแต่กรรมดีมีความสุขตามที่เราสร้างเอาไว้นั้น



ถ้าเรามาเข้าใจในสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็ย่อมรู้ถึงเหตุผลของกรรมดีและกรรมชั่วทั้งสองอย่างนี้ให้ผลต่างกันแน่นอน แต่คุณเราทุกวันนี้ไม่รู้ว่ากรรมเหล่านี้ที่เราสร้างเอาไว้ชาตินี้จะติดตามไปสู่ชาติหน้าได้อย่างไร เป็นพระคนเรายังไม่ได้เรียนหลักพระพุทธศาสนา ไม่ได้เจริญภารณะและไม่รู้จิตใจของตนเอง ก็ไม่รู้ว่ากรรมที่ตนเองกระทำอยู่ในปัจจุบันทุกวันนี้ ว่ากรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะติดตามตัวเราไปได้อย่างไรในภพหน้า ถ้าบุคคลไม่รู้จัก กรรมจริงๆ นั้น ก็นรักคืออะไร นรकคือความทุกข์ความเดือดร้อน ความไม่สบายกายไม่สบายใจนั้นแหล喙เป็นนรก ส่วนสวัสดิ์นั้นคือความสุขกายสบายใจเป็นสวรรค์

ฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายมาพิจารณาให้เข้าใจถึงกรรมที่เราสร้างมาแต่ชาติก่อน แล้วกรรมอันนั้นก็จะติดตามมาให้ผลในชาตินี้ แต่เรากระทำการในชาตินี้บางอย่างก็ให้ผลในชาติปัจจุบัน อีกบางอย่างก็ให้ผลในชาติหน้าต่อไป จึงเรียกได้ว่ากรรม สิ่งเหล่านี้แหล喙เป็นสิ่งที่เราสร้างกรรมเรต่ชาติก่อน ฉะนั้น เราทุกคนควรจะละเว้นจากเวรด้วยการไม่จองเวรซึ่งกันและกัน เวրกรรมนั้นจึงจะไม่ติดตามในภพชาติต่อไปอีก

การที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า กมมุนา วตุตตี โลโก สัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาก็ย่อมเป็นไปตามกรรมของตนเองที่ได้สร้างเอาไว้ โครงสร้างกรรมดีก็ย่อมมีแต่ความสุขความเจริญ โครงสร้างกรรมชั่วก็ย่อมได้รับแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน ดังได้อธิบายไว้แล้ว แต่ทุกคนก็อยากมีความสุขกันทั้งนั้น แต่ก็ยังไม่รู้ว่าอะไรเป็นบาป มีมูลเหตุอย่างไร เรา ก็ไม่รู้จัก จึงพากันกระทำแต่กรรมชั่วที่นำทุกข์มาให้ ฉะนั้น ถ้าครกิดจะทำความชั่วแล้ว จงพยายามดิ่งเดียวเสียตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ให้มาประพฤติปฏิบูติกระทำแต่กรรมดี จึงจะได้รับผลมีความสุขความสบายแก่ตนและผู้อื่น อย่างนี้เรียกว่าการกระทำความดี การพูดจาปราศรัยก็ควรพูดจาอันไพเราะเสนาหาและอ่อนหวานนุ่มนวล และมีเหตุมีผล ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ซึ่งจะนำไปให้คนอื่นเขานำไปปฏิบูติแล้วเขา ก็จะมีแต่ความสุข และเรา ก็ควรพูดแต่สิ่งที่เป็นผลเป็นประโยชน์สำหรับคนอื่นและตัวเราด้วย และการคิดในใจของเราก็เหมือนกัน เรา ก็ควรคิดแต่ในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ว่าเราจะทำอย่างไรกับ



คนอื่น ด้วยกายก็ได้ พุ่ดด้วยวาจา ก็ได้ เขาจึงจะมีความสุขความเจริญ และในสิ่งเหล่านี้ เมื่อท่านทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติตามแล้วและรู้แล้ว ความสุขความเจริญก็จะมา ตอบสนองแก่ตัวท่านทั้งหลาย

การอธิบายในการสร้างกรรมต่างๆ ทั้งกรรมดีกรรมชั่วมาตั้งแต่ต้นนั้น ก็ขอให้ พວกเราทุกคนได้นำเอาข้อธรรมที่ได้อธิบายมาນี้ไปพิจารณาดูตนเองว่า ตัวเราได้ทำ กรรมอันใดไว้บ้างที่เราได้เกิดมาในชาติปัจจุบันนี้ แต่ถ้าหากตัวเราได้หลงกระทำแต่ กรรมชั่วกรรมอันเป็นบาปแล้วที่เราเรียกว่า อกุศลกรรม เมื่อตนเองได้กระทำอยู่ใน ชาตินี้ก็ให้พยายามละเว้นจากการซั่วนั้นเสีย ความทุกข์ความเดือดร้อนก็จะไม่ติดตาม ตนเองต่อไป ให้เรามาพิจารณาดูว่าเมื่อเราสร้างแต่กรรมดีที่จะนำแต่ความสุขมาให้แก่ ตนเองและบุคคลอื่นและสัตว์อื่นด้วย เมื่อเราทุกคนมาพิจารณาเห็นว่า การที่คุณเรานี้ กระทำการมชั่วอันเป็นบาปซึ่งจะนำแต่ความทุกข์มาให้ตนและบุคคลอื่นนั้น และการ กระทำการมดีแล้วนำแต่ความสุขความเจริญมาให้ทั้งตนเองและบุคคลอื่นเหมือนกัน

เหตุนั้น เมื่อพວกเราทุกคนได้ยินได้ฟังแล้วอย่างนี้ เราจะกระทำการงานด้วย กายนั้นก็ตี การที่จะพุ่ดด้วยวาจา ก็ตี เมื่อเราคิดอยู่ภายในใจของเรานั้นก็ตี ถ้าหากเรา ได้กระทำลงไปแล้วเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน เพื่อความทุกข์ความเดือดร้อน เป็น ผลสะท้อนย้อนกลับคืนมาให้แก่ตนเองและบุคคลอื่นและสัตว์อื่นในภายหลัง เรียกว่าเรา กระทำการมชั่วกรรมอันเป็นบาปเรียกว่า อกุศลกรรม เมื่อบุคคลได้มรรคหลงไปกระทำ แต่กรรมชั่ว ผลกระทบที่ตนเองได้กระทำนั้น ก็จะติดตามมาให้ได้รับแต่ความทุกข์ความ เดือดร้อนฝ่ายเดียวตั้งให้กล่าวมา เมื่อทุกคนมารู้แล้วอย่างนี้ ก็ขอให้พากันละเว้น ปล่อยวางจากการซั่วนั้นเสีย อย่ากระทำต่อไปอีก เมื่อเราทุกคนที่เกิดมาร่วมโลก อันเดียวกัน หากต้องการแต่ความสุขความเจริญด้วยกันทุกคนนั้น เราที่พากันสร้างแต่ กรรมดี กรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ด้วยกาย วาจา ใจของตน แต่ถ้าหากพວกเราทุกคน ได้พากันตั้งใจกระทำแต่คุณงามความดีอยู่ในศีลธรรมแล้วอย่างนี้ ผลที่สุดเมื่อได้เกิดมา เป็นมนุษย์ในภพหน้า เป็นหญิงเป็นชายก็ตี ก็มีรูปร่างกายอันทรีโตรูปบริบูรณ์ สวยสด



งดงามตามปรารถนาของตนเอง และจะนำแต่ความสุขความเจริญมาให้แก่ตนเองต่อไป จึงสมกับภาษิตในเบื้องต้นนั้นว่า กรม ๘ สตุเต วิภาวดี ยทิห หินบุปผาตตาญา กรรมย่ออม จำแนกสัตว์ให้เลวทรามและประณีตต่างกัน

เมื่อพวกราทุกคนได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ขอให้พากันจดจำนำเอาไปพิจารณาที่ตนเอง ดูว่าเราได้กระทำการร้อนได้ไว้บ้าง กรรมที่ตนเองได้กระทำไว้นั้นก็ติดตามให้ผลแก่ตน มาทุกตัวคนตัวสัตว์ทั้งหลายดังได้อธิบาย เรื่องของการกระทำการแต่ต้นจนoward านนี้ เมื่อราทุกคนที่เกิดมาหากต้องการแต่ความสุขความเจริญนั้น ก็ขอให้พากันละเว้นจาก การกระทำการชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ของตนเองเสีย เราอย่ากระทำการต่อไปอีก เมื่อราทุกคนไม่กระทำการชั่วแล้ว ความทุกข์ความเดือดร้อนก็ย่อมไม่มีแก่เราในภพชาติหน้า ต่อไป ก็ขอให้พวกราทุกคนพากันรีบขวนขยายกระทำการแต่กรรมดีที่เป็นบุญเป็นกุศล มี ทาน ศีล ภavana เป็นต้น ให้เกิดให้มีขึ้นด้วยกาย วาจา ใจของตน ผลกรรมเราได้ กระทำนั้นก็จะติดตามมาให้ผลแก่ตนทุกๆ คน ได้รับแต่ความสุขความเจริญทั้งภพนี้และ ภพชาติหน้าเท่านั้นเอง ดังได้บรรยายมา ก็ขออุติเพียงแค่นี้

## ກາຮັກໜາສີລ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣໂໂຕ ສມມາສມພຸທຣສຸສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣໂໂຕ ສມມາສມພຸທຣສຸສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣໂໂຕ ສມມາສມພຸທຣສຸສ

ณ ບັດນີ້ ຈະໄດ້ແສດງຮຽມເມືກຄາ ອັນເປັນພະຮຽມຄຳສັ່ງສອນຂອງອົງຄົມເຕີ່ຈິພະ  
ສາສາດາສັມມາສັມພຸທຣເຈົ້າ ພວເປັນເຄື່ອງປະຕັບສົດປັບປຸງຢາຂອງພຸທຣບຣີ່ຫ້າຍ ດັ່ງຈະ  
ໄດ້ອົບຍາຍໃນເຮືອງສືລ ແລະ ປະກາງ ອັນບຸຄຄລເຮາຫຼຸກຄນທີ່ເກີດຂຶ້ນມາອູ້ໃນໂລກຮ່ວມກັນທຸກ  
ວັນນີ້ ເຮົາຄວາມພາກັນສຶກຫາຫານທາງໃຫ້ເຂົ້າໃຈໃນສືລຮຽມທີ່ເປັນເຄື່ອງປະຕັບ ອັນຈະຊັກນຳ  
ໃຫ້ຕົນເອງມີຄວາມສຸຂ ແລະ ຈະໃຫ້ເປັນບຸຄຄລທີ່ຕັ້ງອູ້ໃນຮຽມຂອງມນຸ່ຍໍ ຈຶ່ງຈະຈັດໄດ້ວ່າເປັນ  
ຜູ້ທີ່ຕັ້ງອູ້ໃນຄຸນກາມຄວາມດີ

ຄົນເຮາຫຼຸກວັນນີ້ທີ່ເກີດມາ ທຸກຄນແສງຫາເອາແຕ່ຄວາມສຸຂຄວາມເຈີ່ງໃຫ້ແກ່ຕົນເອງກັນ  
ທັງນັ້ນ ເປັນຄນທີ່ຮັກແຕ່ຄວາມສຸຂ ແກ້ໄຂດ້ວຍກົມ ແລະ ເປັນຄນທີ່ມີຄວາມສຸຂນັ້ນ  
ທັງຫລາຍຍັງໄມ່ເຂົ້າຈົດເຂົ້າໃຈ ລົງໃຫລ ໄມມີປັບປຸງວ່າຈະທຳຍ່າງໄຮຈຶ່ງຈະທຳໃຫ້ຕົນເອງແລະ  
ບຸຄຄລອື່ນມີຄວາມສຸຂຄວາມເຈີ່ງດ້ວຍກັນ ຂະນັ້ນ ກາຮັກໜາສີລຕ້ອງການມີຄວາມສຸຂນັ້ນ  
ກີ່ຢ່ອມເປັນຄນທີ່ຮູ້ຈັກພິຈາລາຍາໄປຮັກຕົກຕົກຮອງດ້ວຍປັບປຸງ ແຫ່ງຫຼຸກພລ ດັ່ງກ່າວໃນ  
ຫລັກສືລຮຽມ ໃຫ້ຮູ້ຄົງບາປບຸງຄຸນໂທເຊ ສິ່ງທີ່ເປັນປະໂຍ່ຍໍ່ທີ່ມີໃຫ້ປະໂຍ່ຍໍ່ ທີ່ຈະນຳແຕ່  
ຄວາມສຸຂມາສຸຕົນເອງແລະບຸຄຄລອື່ນສັຕວົນດ້ວຍ ແຫ່ງຂະນັ້ນ ດ້ວຍກພວກເຮາຫຼຸກທັງຫຸ້ນ  
ທັງຫລາຍນີ້ແລະຍັງໄມ່ຮູ້ໄມ່ເຂົ້າໃຈໃນສືລຮຽມ ຍ່ອມເປັນຄນທີ່ໄມ່ຕັ້ງອູ້ໃນຮຽມຂອງມນຸ່ຍໍ ຄືວ



เป็นคนที่ยังไม่ได้รักษาศีล ตั้งอยู่ในศีลนั่นเอง เมื่อเราทุกคนจะกระทำสิ่งใด หากเรายังไม่เข้าใจในสิ่งที่เราจะกระทำนั้นแล้วว่ามันจะเป็นบาปหรือเป็นบุญ มีคุณหรือมีโทษอย่างไร เมื่อเราทุกคนไม่รู้อย่างนี้แล้ว เราถูกพากันหลงกระทำลงไป เมื่อเรากระทำสิ่งนั้นลงไปแล้ว บางที่เราก็กระทำความชั่วที่เป็นบาป ซึ่งจะทำให้เกิดมีความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ตนเองและบุคคลอื่น นี้เป็นข้อสำคัญมากที่พวกราทุกคนกระทำการมต่างๆ อยู่ทุกวันนี้ แต่ถ้าหากพวกราทุกคนกระทำถูกทางดีมีศีลธรรมแล้ว ก็จะนำแต่ความสุขมาให้แก่ตนเองและบุคคลอื่นด้วย แต่เมื่อเราทุกคนยังไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจในศีลธรรมแล้ว ก็จะพากันหลงกระทำแต่ฝ่ายผิดศีลธรรมอยู่เสมอ เมื่อเราทุกคนได้กระทำแต่ความชั่วเป็นบาปฝ่ายผิดศีลธรรมอย่างนี้แล้ว มันจึงทำให้มีความทุกข์ความเดือดร้อนกันอยู่ทุกวันนี้

มาบัดนี้ พวกราทุกคนควรพากันมาศึกษาให้เข้าใจในศีลธรรม ๕ ประการนี้ ลองดู ถ้าหากเราทุกคนพากันตั้งอยู่ในศีลธรรม เป็นผู้มีศีล แล้วเราจะมีความสุขใหม่ แต่ถ้าหากเราทุกคนพากันไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมแล้ว จะมีโทษมีทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้น แก่ตนเองและบุคคลอื่นใหม่ นี้แหลกเป็นข้อพิจารณาของตนเองทุกคน

แต่นี้ต่อไป จะได้อธิบายเรื่องของบุคคลที่ไม่ได้รักษาศีลธรรม ย่อมเป็นคนที่มีโทษมีความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่มีความสุขอยู่ทุกวันนี้ อันนี้แหลกจึงเรียกว่า บุคคลที่ไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรม ๕ ประการ

จะอธิบายศีลข้อที่ ๑ ปานาติبات การที่บุคคลไม่รักษาศีลข้อนี้นั้น เราทุกคนจะเห็นได้ว่า บุคคลนั้นเป็นคนที่ขาดเมตตาธรรมต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เมื่อคนเราทุกคนไม่มีความเมตตาภักนกเกิดขึ้นอยู่ภายในใจ ไม่ละอายต่อบาปความชั่ว ไม่สะดุงกลัวต่อบาปกรรม ก็จะกระทำต่อบุคคลอื่นหรือสัตว์อื่นด้วยความโกรธ พยาบาท เปiyดเบียนเขา ชอบรังแก ผูกมัด ขังสัตว์ ทุบตี ฆ่าฟันรันแรงด้วยหอกดาบ และอาวุธปืนยิงบุคคลอื่นสัตว์อื่นให้เสียชีวิตล้มหายตายจากกันไป บุคคลเหล่านี้แหลกเป็นคนไม่มีความเมตตาในเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย จึงทำให้มีความทุกข์ความเดือดร้อนรุนแรงไม่สงบ ไม่มีความสุขอยู่ทุกวันนี้ พวกราทุกคนเคยเห็นไหม เคยประสบพบเห็นไหม



เรื่องอย่างนี้ เช่นจะยกตัวอย่างให้ฟังอีกว่า ถ้าบุคคลได้ไปทุบทีแหงพื้นบุคคลอื่นเข้าแล้ว บุคคลที่ถูกกระทำนั้น เขาถูกเราเอาไว้ เมื่อเราไปกระทำให้เขาอย่างไร เขาถึงหาเวลา หาโอกาสมาทุบทีแหงพื้นเราอีกเป็นเครื่องตอบแทน นี่เป็นตัวอย่างเป็นเวรกรรมต่อกันไป หรืออีกอย่างหนึ่ง เช่น เราไปช้ำเขาแล้ว เราถึงมีเรื่มีความทุกข์ความเดือดร้อนระดับรัง ตนเองอยู่ กล่าวว่าญาติพี่น้องของคนที่ตายไปนั้นจะมาตามฆ่าตนเองให้ตายไปด้วย แล้ว ตนเองก็หลบซ่อนญาติพี่น้องของคนที่ตายนั้น ตนเองก็มีความทุกข์ หรือเจ้าหน้าที่ สำรวจตามจับเรา ถ้าหากจับตัวได้แล้วก็จะนำตัวเราไปช้ำไว้ในคุกตะรางเรือนจำ ผู้ โชตวนมัดริงตรึงตราเราไว้ให้มีความทุกข์ทรมานอยู่ นี่แหลกเรียกว่าเป็นนรกในเมือง มนุษย์ของคนเรานี้ ไม่ว่าจะสร้างคุกตะรางเรือนจำไว้ที่ไหน จังหวัดใด ประเทศใดแล้ว เขาถูกสร้างเอาไว้เพื่อคุมขังบุคคลที่ไม่มีศีลธรรมนั้นเอง เมื่อตอนถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำนั้น เรายอมไม่มีอิสระที่จะออกไปหาพ่อแม่พี่น้อง สามีภรรยาลูกหลานของตนเองได้ เพราะ ถูกควบคุมอยู่ในห้องขัง นี่แหลกเป็นเพราะเราไม่มีศีลไม่มีเมตตา จึงได้หลงເອກາຍของ ตนไปกระทำการชั่ว จึงเป็นบาปกรรม คือความทุกข์ความเดือดร้อน ความไม่สบายนาย ไม่สบายนใจ อยู่ไม่มีความสุข นี่แหลกเรียกว่า ตัวของบำบัดความชั่วให้ผลแก่ตนเอง

ก็พระเหตุฉะนี้แล ถ้าพากเราไม่พากันรักษาศีลธรรมแล้ว ก็เป็นเหตุที่จะ กระทำการชั่วอันเป็นเรื่องเป็นภัยเป็นโหะต่อกันและกันอยู่ไม่ขาด เช่น คนเราเกิดมาแต่ เล็กๆ แล้วก็ตายไป เป็นพระอะไร ก็เป็นพระกรรมของเขายেต่อกันอีนสัตว์อื่น เอาไว้แต่ชาติปางก่อน เวրกรรมก็ติดตามให้ผลแก่เขา เขาจึงเกิดมาแล้วก็ต้องตายแต่ยัง เล็กๆ อยู่ หรือบางบุคคลเกิดขึ้นมาแล้วมีแต่เจ็บป่วยโรคภัยไข้เจ็บ มีความทุกข์ทรมาน อยู่นานๆ แล้วก็ตายไป ก็เป็นพระเหตุบุคคลนี้ได้ไปก่อเวรกรรม กระทำความทุกข์ ทรมานแก่ผู้อื่นสัตว์อื่นเอาไว้ก่อนแล้ว มาบัดนี้เวรกรรมที่ตนเองได้กระทำนั้นก็ติดตาม ตัวเรามา กระทำให้ตนเองมีความทุกข์ทรมานแล้วก็ตายไป เป็นการชดใช้เวรกรรมนั้น อันนี้แหลกเป็นลักษณะของบุคคลที่ไม่มีศีล ไม่มีเมตตาแก่เพื่อนมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลาย ที่ได้เกิดขึ้นมาอยู่ร่วมโลกอันเดียวกันนี้ ทุกคนทุกตัวสัตว์ที่เกิดมาแล้วก็ต้องการแสวงหา แต่ความสุขความเจริญใส่ตนเองกันทั้งนั้น แต่พวกเราทุกคนนี้ยังไม่เข้าใจในหลักศีลธรรม



จึงพากันหลงกระทำให้ผิดศีลในข้อนี้ ข้อที่ ๑ จึงทำให้พวกราเหล่าท่านทั้งหลายมีความทุกข์ความเดือดร้อนมีโทษมีภัย ดังได้อธิบายมาแต่ต้นนั้นเองเป็นตัวอย่าง

ศีลข้อที่ ๒ การที่บุคคลเกิดมาแล้วไม่มีศีลข้อที่ ๒ นี้ คือว่าเมื่อมีร่างกายแล้วก็ไม่รู้จักทำภายของตนเองให้เป็นประโยชน์ คือเป็นคนที่เกียจคร้าน ไม่กระทำการงานหาเลี้ยงชีวิตตามกำลังของตนเองที่จะทำเอาได้ เป็นบุคคลที่มักง่ายไม่มีปัญญา พาเอาภัยของตนเองไปกระทำแต่ความชั่วอันเป็นบาป เช่น มีภัยแล้วก็ไปลักขโมยฉกชิงวิ่งราว ฆ่าเจ้าอาขของ จัดบ้านจัดซ่อง ลักรถลักเรือ เอาเงินทองสิ่งของบุคคลอื่นที่เขาหวงแหนอยู่มาเป็นของตน เป็นบุคคลที่ไม่คิดเห็นใจของบุคคลอื่นเลย ไม่คิดว่าสิ่งของทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนแสร้งหามาได้ด้วยความยากลำบาก ตรากรตรำการงานต่างๆ ไม่ใช่หาได่ง่ายๆ เลย ทุกคนก็ต้องหวงแหนในทรัพย์สมบัติเหล่านั้นของตนเองอยู่

เมื่อบุคคลไม่รู้อย่างนี้ ก็เลยไปแสร้งหาเลี้ยงชีพแต่ในสิ่งที่ผิดศีลธรรม แต่ตนเองก็ไม่มีปัญญา คิดว่าเมื่อเราขโมยสิ่งของของบุคคลอื่นมาได้แล้ว เรา ก็จะได้มีความสุขนี้เป็นความคิดของ逹จะไม่ เมื่อไปที่ไหนหรือบ้านของใครแล้วก็เลียบๆ มองๆ หาซ่องทางแต่จะขโมยเอาสิ่งของต่างๆ ของบุคคลอื่นอยู่เป็นนิจ นี้แหละเป็นลักษณะและนิมิตของ逹จะไม่ ความคิดของเขาย่อมเป็นอยู่อย่างนี้ 逹จะไม่แยกความคิดว่า เมื่อขโมยของได้มาแล้วเขาก็จะกินมีความสุข แต่ไฉนเล่ามันจะเกิดมีความทุกข์ติดตามมาสู่ตนเองไม่ได้ เช่น จะยกตัวอย่างในเริ่มต้นของ逹จะไม่จะหาวิธีขโมยสิ่งของคนอื่นนั้น ก็จะพากันไปล้วงๆ ลับๆ เลียบๆ มองๆ ในที่กำบัง หรือตอนกลางคืนอยู่ในที่มืด ก็จะไปทบทุกๆ ทรมานให้ยุงกัดกินเลือดหรือทนทุกข์หิวนอนอยู่ตลอด นี้ก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว แต่ก็ยังไม่รู้ว่านั้นเป็นทุกข์ ให้เราทุกคนลองคิดดูว่ามีความทุกข์จริงไหม ถ้าพูดถึงทุกข์ยิ่งใหญ่กว่านี้ ขึ้นไปนั้น คือเมื่อเจ้าหน้าที่ตามจับตัวได้แล้ว ก็จะนำตัวไปผูกโซ่ตற grues ตรึงตราชั่ง เอาระเบิดในคุกตะรางเรือนจำ ทำให้มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นแก่ตนเองในภายหลัง ตั้งนี้แหละ ให้พวกราฯ ท่านฯ เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ พวกราทุกคนเกิดขึ้นมาแล้ว เคยเห็นไหม คนเป็น逹จะไม่ลักษณะของคนอื่นแล้วถูกเจ้าหน้าที่ตามจับตัวได้



เอาไปซังไว้ในเรือนจำ ทุกคนก็คงได้ยินได้เห็นกันอยู่บ่อยๆ แต่นอน แต่บางบุคคลนั้น จับไปซังไว้แล้ว เมื่อปล่อยอกมาแล้วก็ยังไปขโมยสิ่งของอีก เจ้าหน้าที่ก็จับตัวไปซังไว้อีกก็มี แ昏..ยังไม่เข็งหlab เลย เมื่อถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำมีความทุกข์ทรมานขนาดนั้น ก็ยังไม่รู้ทุกข์อีกเลย มีดมนอนธารไม่มีปัญญาเสียจริงๆ คนเรานี้ ถ้าหากรายหนักกว่านี้ ขึ้นไปอีก คนเรานี้ได้เกิดความโลภมากขึ้นไปกว่านี้อีกนั้น พวกราเคຍได้ยินใหม่ พวกร พ่อค้านายทุนใหญ่ๆ มีความโลภมากเกินไป อยากได้มากกว่าคนอื่นจนปัลนจี้แห่งชิง ที่ดินไร่นาสวนกันวุ่นวาย จากันตายด้วยหอดatabrasunปืนอยู่ทุกวันนี้ก็ เพราะอะไร เป็นเหตุ ก็เป็นเพราะคนเรามีกิเลสความโลภมากนั้นเองเป็นเหตุ จึงมีอันตรายเกิดขึ้นมา อย่างนี้ให้เราทุกคนเห็น ถ้าพูดถึงคนเรานี้มีกิเลสโลภมากยิ่งใหญ่ขึ้นไปจนจิตใจมีดมนอนธารแล้ว จะไม่รู้จักบ้าปุญญคุณหรือโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์อันได้เลย พวกราทุกคนจะมองเห็นได้ว่า บ้านเมืองเรารหรือเมืองอื่นก็ดี ที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนราษฎรนั้นรับแต่ด้วยหอดatabrasun ประทัตประหารเพื่อนมนุษย์ กันและกันให้ล่วงลับดับชีวิตจากกันไปอยู่ ไม่มีความสุขทุกวันนี้ ก็ เพราะกิเลสโลภตัวนี้ เอง เขาอย่างจะเป็นเจ้าโลก จึงทำให้บ้านเมืองไม่สงบอยู่ไม่เป็นสุข เหตุฉะนั้น พวกรา เหล่าท่านทั้งหลายให้มาพากันตรึกตรองพิจารณาดูซิว่า บ้านเมืองมีความทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวายทั้งภายในและภายนอกไม่สงบอยู่ทุกวันนี้ เพราะบุคคลไม่เห็นใจของบุคคลอื่น จึงเกิดความโลภมากเกินไปขึ้นมาภายในใจ จนเป็นโรคไมย้ายแห่งชิงทรัพย์ สมบัติต่างๆ ของคนอื่นเมืองอื่นให้เดือดร้อนวุ่นวายอยู่ทุกวันนี้ ก็ เพราะเหตุบุคคลไม่ตั้งอยู่ในศีลไม่รักษาศีลข้อนี้เอง จึงทำให้มีทุกข์มีโทษดังได้กล่าวมาນี้

ศีลข้อที่ ๓ นี้ ลักษณะของบุคคลที่เกิดมาร่วมโลกอยู่ด้วยกันนี้ ตามจารีตประเพณีของมนุษย์คนเรา เมื่อสมควรแก่กาลเวลาของสังฆาร่างกายแล้ว ก็ยอมอยู่เป็นหมู่เป็นฝูงเป็นคณะ ไปไหนมาไหนทำกิจการงานหน้าที่อะไรก็ต้องการความสามัคคีกัน อันจะนำแต่ความสุขมาให้ตนเองและบุคคลอื่น ตามปกติซึ่ว่ามนุษย์เรียกว่าเป็นผู้มีจิตใจ สูงกว่าสัตว์ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ แต่พวกราท่านทั้งหลายที่ยังไม่เข้าใจในศีลธรรม



คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เมื่อเราทุกคนยังไม่รู้ไม่เข้าใจหลักศีลธรรมแล้วก็ย้อมกระทำในกิจต่างๆ ด้วยการของตนเองให้ผิดจากทำนองคลองธรรมได้ เป็นบุคคลไม่ถูกต้องต่อปาฏิหาริย์ ไม่สะตุ้งเกรงกลัวต่อปาฏิหาริย์ต่างๆ อันเป็นหนทางที่จะหลงให้มาแบ่งความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งตนเองและบุคคลอื่นอยู่ทุกวันนี้ ก็พระเหตุอะไรเล่า จึงเกิดเป็นอย่างนี้ ก็พระเหตุพวกราท่านทั้งหลายนี้แหละเป็นบุคคลที่ไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมนี้เป็นเหตุ เช่นจะยกตัวอย่างบุคคลที่ไม่รักษาศีลในข้อที่ ๓ นี้ ย่อมเป็นบุคคลที่ไม่เห็นใจของบุคคลอื่นที่เป็นเพื่อนมนุษย์เกิดมาร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน ตามประเพณีของมนุษย์นั้น ย่อมอยู่มีคุ่ครองสามีภรรยาอยู่ร่วมกันตามปกติของโลกอย่างนี้ แต่ถ้าคนเราทุกคนยังเป็นผู้มีดมโนธรรมในการในราคะความกำหนดยินดีในการมากเกินไป เป็นบุคคลไม่รู้จักพอในสิ่งเหล่านี้ แม้จะเป็นฝ่ายชายก็ดี เมื่อตนเองมีภรรยาคู่ครองอยู่ร่วมกันแล้วก็ยังไม่รู้จักพอ ก็หลงไปล่วงเกินเล่นชู้สุหฤทัยอื่น ภรรยาของคนอื่น ที่ผิดศีลธรรมอันจะนำแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ตนเอง แม้จะเป็นฝ่ายหญิงก็เหมือนกัน ตนเองมีคู่ครองแล้วหรือหากไม่มีคู่ครองก็เหมือนกัน เป็นบุคคลที่ไม่รู้จักประมาณ ก็มีจิตใจมีดมโนธรรมการด้วยราคะแล้ว ทุกคนก็ไม่ได้นึกได้คิดอะไรเลยว่าจะเป็นเวรกรรมผิดศีลธรรม อันจะนำความทุกข์มาให้ ก็เลยพา กันหลงไปทำชู้สุหฤทัยของคนอื่นชายอื่นตามชอบใจของตนเอง ว่าเป็นเรื่องเพลิดเพลินสนุกสนานและมีความสุข เอาເ科教ะ แม้จะเป็นฝ่ายชายหรือฝ่ายหญิงก็ตามที่ อันบุคคลที่ไม่เห็นอกเห็นใจแก่บุคคลอื่น แล้วก็พา กันไปเล่นชู้สุหฤทัยอื่นหญิงอื่น นอกจากใจซึ่งกันและกันทุกวันนี้ ทำไม่เราจึงพา กันกระทำอย่างนั้น ตั้งแต่ก่อน ทุกคนก็ยอมมีความพอกิจรักใคร่ซึ่งกันและกัน ตั้งมั่นคู่ครองด้วยกันว่า หนึ่งแล้วก็ไม่มีสอง สัญญา กันไว้มั่นคง จึงตกลงกันทั้งสองฝ่ายอยู่ร่วมกันจนชั่วชีวิตจะหาไม่ แต่ในแล้วจึงไม่เป็นเช่นนั้น แต่บางบุคคลนั้น สามีภรรยา ก็อยู่ด้วยกันมีความสุขนิรันดร์ นี้ก็เป็นฝ่ายที่ดี แต่บางบุคคลนั้นซึ่ง มีสามีแล้วหรือภรรยาแล้วก็ยังไปนอกใจซึ่งกันและกันอยู่ เป็นคนที่ไม่รู้ว่าจะมีโทษมีภัยอันตรายมาถึงตนเองเลย

มาบัดนี้จะอธิบายชี้โทษของบุคคลที่ล่วงเกินสามีและภรรยา นอกใจซึ่งกันและกัน ให้พวกเราทุกคนเห็นอยู่ในปัจจุบันนี้ว่า ถ้าหากเราไปล่วงเกินสามีเขา ภรรยาเขา ก็



ย่อมไม่พอใจมีความโกรธ ถ้าเราไปล่วงเกินภรรยาเขา สามีของเขาก็ย่อมมีความโกรธ เพราะเหตุไร เพราะเราไปล่วงเกินย่ามีจิตใจของเข้า เขามีความโกรธ เมื่อทุกคน พากันกระทำอยู่เช่นนี้ ก็ย่อมมีโทษ

๑. ย่อมเสียทรัพย์ให้เห็นประกาย
๒. การค้าขายก็ย่อมไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร
๓. สามีภรรยา y ่อมอยู่ด้วยกันด้วยความระแวงรังอยู่ ไม่ไว้ใจกัน มองหน้ากัน แล้วมีแต่ความทุกข์โศกเศร้าใจ อยู่ด้วยกันไม่มีความสุข
๔. เมื่อฝ่ายหญิงหรือฝ่ายชายก็ได้พบกันเจอกันเข้า ทุกฝ่ายก็ย่อมเกิดความ ไม่พอใจซึ้งกันและกันขึ้น มีความโกรธก็เพราะความรักมากหงเหนมาก

ความโกรธก็ย่อมโกรธมากขึ้นจนขันติเอาไว้ในใจสู้ไม่ไหว ทุกคนทนไม่ได้ก็เลย เป็นขันแทรกจนถูกถียงกันด้วยวาจา ด่าว่ากันด้วยคำที่หยาบคายต่างๆ นานา เบրก ไม่หยุดอยู่กับป้าย ด้วยความโกรธมากก็เลยเอากาย มือซ้ายมือขวาชกต่อยกันบนเวที ทุบตีกันด้วยไม้ด้วยก้อนดิน ประทัดประหารกันยุ่งใหญ่ ทำให้เจ็บปวดปางตายทั้งสองฝ่าย ผิดถี่งแต่สามัคคี สามีภรรยาแยกจากกันไปอยู่คนละทิศละทาง ห่างจากกัน มีความทุกข์ความโศกเศร้าใจ บางบุคคลก็แย่งสามีภรรยา กันจนมีเรื่องขึ้นโรงเรือน้ำย่อย จนทำให้เจ้าหน้าที่ตำรวจมีความทุกข์ลำบากเป็นผู้ตัดสินให้ด้วยก็มี แรม..จริงๆ นะ คนเรานี้อาจเจ้าหน้าที่มีความทุกข์เป็นอย่าง เอาเฉอะ ถ้าบางรายมีความโกรธมากขึ้นๆ จนมองหน้าคนมีดไปหมด จนอดทนไม่ไหวแล้ว ก็จะวิงไปจับของแข็งหรือหอกดาบ ทิ่มแหงฟันกัน ใช้อาวุธปืนยิงกันให้ถึงแก่ความตายจากกันไป ดังที่มีอยู่ทุกวันนี้

พวกเราทุกคนเคยได้ยินได้ฟังบ้างไหมเรื่องอย่างนี้ ทุกคนก็คงจะเคยได้ยินได้ฟัง มาหากต่อมาแผลแล้ว ให้พวกเราทุกคนนี้พากันมาพิจารณาดูตนเองว่า เรากระทำการ ล่วงเกินหรือนอกใจสามีหรือภรรยาตนอยู่หรือไม่ ถ้าหากตนเองยังกระทำอยู่นั้นก็จะ ระวังให้ดีนะ อิกสักวันหนึ่งจะเจอดี มีความทุกข์มีอันตรายเกิดขึ้นในวันข้างหน้าเป็น แน่นอน นี้หากเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าตักเตือนพวกเราเหล่าท่านทั้งหลายให้พากัน



สำรวมเอาไว้ในศีลข้อที่ ๓ นี้ ถ้าหากเราทุกคนไม่สำรวมรักษาศีลข้อนี้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความทุกข์มิโทรมมีภัยอันตรายมาถึงแก่บุคคลผู้กระทำนั้น ดังได้อธิบายมาดังนี้

ศีลข้อที่ ๔ นี้ ถ้าหากบุคคลใดไม่สำรวมระหว่างรักษาคำพูดจาปราศรัยของตนเองแล้ว เมื่อจะพูดจากับบุคคลอื่นทั่วไป ก็ย่อมไม่พิจารณาเหตุผลในสิ่งที่ตนเองจะพูดนั้น บางที่ถ้าเราทุกคนยังไม่มีสติปัญญาเพียงพอ ก็จะหลงพูดไปตามความพอใจของตนเองเป็นส่วนมาก เมื่อเราพูดออกไปโดยเป็นผู้เริ่มติดสติแล้ว ไม่ได้พิจารณาถึงผลได้ผลเสียอะไรเลย เมื่อเป็นเช่นนี้ บางที่นั้นเราอาจจะพูดผิดศีลธรรมก็ได้ แล้วก็จะนำแต่ความทุกข์มาให้ตนเองฝ่ายเดียว แต่ทุกคนพูดไปตามความพอใจและความโกรธของตน และชอบพูดเข้าข้างตนของว่าตนพูดถูกอยู่เสมอ นี้เป็นข้อสำคัญมาก เราทุกคนควรพิจารณาดูคำพูดของตนให้เข้าใจ เราจึงจะพูดให้ถูกศีลธรรมได้ เมื่อทุกคนยังไม่เข้าใจในการสรรหาอาคำพูดที่เป็นผลเป็นประโยชน์มาพูดกัน อันจะนำแต่ความสุขมาให้ทั้งตนและบุคคลอื่น แต่ทุกคนก็คิดว่าเราพูดอย่างนี้แหลมันจึงจะมีความสุข เมื่อเราพูดออกไปแล้ว บางที่เราอาจจะพูดถูกศีลธรรมก็จะนำความสุขมาให้ทั้งตนเองและบุคคลอื่น แต่บางที่เราไม่มีสติ พูดออกไปด้วยความโกรธของตนเองนี้ซึ่เป็นสำคัญ คนที่ขึ้โนโหโถสีกรร เมื่อได้ลั่นวาจาออกไปแก่บุคคลใดแล้วก็น่าดูเลี่ยเที่ยว แหม..บุคคลที่ถูกด่าถูกกว่านั้นจะเจ็บแบบเพียงได้ก็ไม่รู้เรื่อง ตนเองได้พูดออกไปก็เป็นพอก เพราะคิดว่าตนเองจะได้หายจากความโกรธ แล้วมีความสุขสบาย โดยไม่ได้คิดว่า เมื่อเราพูดผิดศีลธรรมแล้วผลสะท้อนจะทำให้ได้รับแต่ความทุกข์มาสู่ตนเองในภายหลัง ทุกคนย่อมไม่ได้คิดเช่นนี้ จึงได้พากันพูดผิดศีลธรรมอยู่เสมอ

มาบัดนี้ จะอธิบายเรื่องบุคคลที่ไม่ตั้งอยู่ในศีลข้อ มุสาวาท ว่ามีลักษณะอย่างไร การที่คนเราพูดแต่เอาเบรียบบุคคลอื่นนั้น แม้จะพูดอยู่ที่ไหนแห่งใดก็ตาม ก็เป็นคนพูดจำไม่ชื่อสัตย์สุจริต พูดไม่ตรงไปตรงมา ไม่มีข้อมีแบบ อู้ชี้จี้ จ้อแล ชี้ตัว โกหกหลอกลวง พูดไม่จริงกับบุคคลอื่น ให้เขาหลงเชื่อไปตามคำพูดของตนเอง ไม่รู้จักว่าจะเกิดความเสียหายอะไร ชอบพูดไปอยู่ไม่หยุด ผลที่สุดบุคคลอื่นเข้ารู้ว่าตนเองพูดไม่จริงแล้วก็มิโทรมทุกๆเกิดขึ้นแก่ตนเอง คือว่าบุคคลอื่นทั่วไปจะไม่เชื่อถือในคำพูดจากของตนเอง



เป็นเหตุ เมื่อตนเองจะไปพูดอยู่ที่ไหน หมู่ชนทั้งหลายเหล่าใดก็ได้ เขา ก็จะไม่เชื่อถือใน คำพูดของตนเองเลย เมื่อคนอื่นเข้าไม่เล่นด้วย ตนเองก็ขาดเพื่อนฝูงไม่มีเพื่อนคุย ไปไหนมาไหนก็ไม่มีใครมองหน้า พูดจากับบุคคลอื่นเขา ก็ไม่พูดด้วยกับตนเอง นี่แหละ โทษของบุคคลที่พูดไม่จริงกับบุคคลอื่น ทุกคนเคยได้ยินได้ฟังได้เห็นให้ บุคคลอย่างนี้ ทุกคนก็คงเคยเห็นแน่

แต่อีกข้อต่อไปนั้นเรียก ปัญญาท ว่าถึงลักษณะบุคคลพูดจาส่อเสียด ยุยง ส่งเสริมให้บุคคลอื่นที่เป็นเพื่อนมิตรสนใจ ก็คราวสามัคคีจากกันไปอยู่คนละทิศ ละทางห่างกัน หันหน้าเข้าหากันไม่ได เป็นตัวอย่างให้เราทุกคนเห็นอยู่ทุกวันนี้ บ้านเมือง มีความทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายไม่สงบสุขอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะคนเราทุกคนไม่มีความสามัคคี กันนี้เองเป็นเหตุ จะยกตัวอย่างของบุคคลที่ชอบพูดแต่คำส่อเสียดกับบุคคลอื่นและหมู่ชน ต่างๆ นั้น เมื่อคนอื่นหรือหมู่ชนทั้งหลายเขามีความรักสมรรถนะสามัคคีสูง กลมเกลียวเป็นอันหนึ่งน้ำใจเดียวกันมีความสุขอยู่ ตนเองที่เป็นบุคคลที่ส่อเสียดก็เข้าไป หาบุคคลทั้งหลายเหล่านั้น ก็ไปพูดว่าเพื่อนคนนั้นไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็กลับไปพูด กับเพื่อนอีกฝ่ายหนึ่งก็พูดว่าเพื่อนคนนั้นพูดให้คุณไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อคนทั้งสอง ที่เคยเป็นเพื่อนสนิทกันดีมาแต่ก่อนนั้นลงเชือไปตามคำพูดของบุคคลพูดส่อเสียดนั้น เพื่อนทั้งสองที่เคยรักกันมานาน เมื่อเห็นกันเข้าทีหลังก็แตกสามัคคีกันไปไม่เข้ากันได น้อยอย่างหนึ่ง

หรือบุคคลที่พูดส่อเสียดนี้ เข้าไปหาหมู่ชนทั้งหลายเหล่าใดที่เขามีความสามัคคี กันอยู่มีความสุข ตนเองก็เข้าไปพูดว่าเราทุกคนต้องการความสุขจริงๆ ให้ ทุกคน ในหมู่นั้นก็คงพูดเสียงเดียวกันหมด เมื่อเห็นว่าทุกคนคงเชื่อตนเองแล้วจึงพูดว่า เออ.. ถ้าเราทุกคนต้องการความสุขจริงๆ นั้น เราอยู่ด้วยกันมากๆ อย่างนี้เป็นภาระหนัก การ อยู่กินหลบนอนก็ลำบากลำบน ต้องชวนช่วยมากขึ้น มีความทุกข์ไม่มีความสุข เรา ควรแยกกันอยู่หมู่เล็กๆ น้อยๆ ภาระก็ไม่มาก การอยู่กินหลบนอนก็ไม่ต้องลำบาก ยกเว้นอะไร กินไหนอยู่ไหนก็ได้ สบายมีความสุข นี่เป็นลักษณะของบุคคลที่ชอบพูด แต่คำส่อเสียด เมื่อหมู่ชนทั้งหลายเหล่านั้นยังไม่เชื่อคำพูดของตน คัดค้านอยู่ ตนเอง



ก็ใช้ความพยายามพูดอย่างบ่อบอยๆ ไม่หยุด จนพากชนทั้งหลายเหล่านั้นหลงเขื่อตามนโยบายคำพูดของตนเอง แล้วชนหมุนนั้นก็แตกสามัคคีแยกกันไปเป็นหมู่เป็นคณะเล็กๆ น้อยๆ อัญเชิรอยู่มันกันไป เมื่อจะทำกิจการงานอันใดที่เป็นของหนักของใหญ่ คนหมุนน้อยเหล่านั้นก็ไม่สามารถทำได้ ก็คิดทุกข์คิดยากลำบาก ทำก็ไม่สำเร็จในกิจการนั้น ทุกคนก็พากันมาคิดหน้าคิดหลังว่า แต่ก่อนพากเราอยู่ด้วยกันหมูใหญ่สามัคคิกันดี แม้จะทำการงานใหญ่น้อยก็ตามย่อมสำเร็จได้ง่ายตามความประสังค์ทุกครั้ง แต่ทุกวันนี้พากเราทำอะไรก็ไม่สำเร็จ มีความทุกข์ความลำบากไม่มีความสุขเลย นี้เป็นผลของการที่พากเราไม่มีความสามัคคิกันนี้เองเป็นเหตุ บัดนี้พากเราทุกคนพากันเข้าไปหาหมูผู้ของเราย่างเดิมตีกิว่า เมื่อทุกหมู่คณะเข้าหากันหมอดอย่างเดิมแล้วก็ย่อมถูกกันว่า อยู่กันหมูเล็กๆ สายไหม ทุกคนก็ต้องเอ่ยคำพูดอกรมาว่า แหม..อยู่ด้วยกันหมูเล็กๆ นั้นไม่ดีมีความทุกข์ จะทำการงานอะไรก็ลำบากมาก ทั้งไม่สำเร็จอีกด้วย แหม..มีทุกข์จริงๆ การที่พากเราไม่สามัคคิกันอยู่เป็นหมูเป็นผุ้นี้ไม่ดีจริงๆ พากเราพากันมีความสามัคคิอยู่ด้วยกับหมูเสียตีกิว่า ต่อไปนี้พากเราจึงจะมีความสุข เมื่อทุกคนลงความเห็นว่าอยู่ด้วยกันแล้วมีแต่ความสุข ก็เลยมองเห็นโทษที่ไม่สามัคคิกันนั้นว่ามีแต่ความทุกข์จึงประชุมกันว่า ถ้าหากมีบุคคลโดยอยู่ในหมูของเรานี้ไม่สามัคคี ยุ้แheyรบกวนหมูผู้พากเราภักพากันเข้าจัดให้หนีออกไปจากหมูทันที เช่นตัวอย่างบุคคลที่พูดส่อเสียดแก่หมูผู้ให้แตกสามัคคิดังที่กล่าวมานั้น เมื่อหมูชนทั้งหลายเหล่านั้นรู้เข้าว่าไอ้เจ้านี้แหล่สำคัญ เมื่อมาอยู่กับพากเราแต่ก่อนก็มายุยงส่งเสริมให้พากเราที่สามัคคิกันมีความสุขออยู่แล้ว ยุ้แheyรบกวนจนให้พากเราแตกสามัคคิกันไปอยู่เป็นหมู่เป็นคณะ ทำให้พากรามีความทุกข์ความลำบากมาแล้ว ไอ้คนนี้แหล่ไม่ดีเป็นตัวการ เอ้า..พากเราจัดการรีบขึ้นไล่เม้นออกหนีไปเดี่ยววันนี้ เมื่อตนเองเป็นคนที่พูดส่อเสียดได้ถูกหมูชนเหล่านั้นขึ้นไล่ใส่ส่งออกหนีจากหมูให้ไปอยู่คนเดียว แม้คิดจะไปขออยู่กับหมูชนเหล่าได้เขารู้เข้าก็ย่อมไม่ได้อยู่ด้วย ตนเองก็คงหวังโชคไปคนเดียว พึงใจไม่ได้ ก็จะอยู่แต่คนเดียวในโลกเศรษฐามีความทุกข์ความเดือดร้อนอนไม่หลับ มีแต่ความทุกข์นั้นเป็นเพื่อนคุยกับตนเอง แหม..บุคคลพูดไม่ดีนี้แย่มาก จนไม่มีเพื่อนคุยจริงๆ จึงได้คุยกับความทุกข์เป็นเพื่อน นี้แหล่บุคคลพูดไม่ดี มีทุกข์มีโทษอย่างนี้



อีกข้อต่อไป บุคคลที่ไม่สำรวมในคำพูดของตนเองนั้นอีกข้อหนึ่ง ก็เป็นข้อที่สำคัญมากเลยที่เดียวข้อนี้ เรียกว่า ผู้ล่วงทาง คือคนที่ชอบพูดแต่คำที่หมาย赅หมายเคืองหู บุคคลอื่นอยู่เสมอ ถ้าจะอธิบายลักษณะของบุคคลที่ชอบพูดแต่คำหมายานี้ เราทุกคนที่มีปัญญาจะพอเห็นได้ง่ายๆ ว่า บุคคลเช่นนี้เป็นคนไม่มีขันติ ไม่มีความอดทนต่อคำพูดคำกล่าวว่าว่านินทาแก่ตนเองน้อยย่างหนึ่ง หรือไม่มีความอดทนต่อกิจการงานหน้าที่ของตนนั้นอีกอย่างหนึ่ง หรือเป็นบุคคลที่ชอบติดเทียนดูถูกเหยียดหมายแต่บุคคลอื่นอยู่เสมอ เหล่านี้เป็นลักษณะเป็นนิมิตของบุคคลชอบพูดแต่คำหมายากาย ถ้าจะพูดถึงอีกอย่างแล้วเป็นคนที่ขาดสติคือความระลึกໄດ້ไม่ทันเวลา เมื่อถูกคนอื่นพูดติดนินทาต่างๆ นานาแก่ตนเองแล้ว ก็ยังไม่ได้พิจารณาในคำพูดของบุคคลอื่นว่ากล่าวให้ตนเองนั้นว่าถูกหรือผิด ก็ยังไม่ได้ตรึกตรองพิจารณาเลย ก็อาจแต่ความโกรธโกรโถไม่เกิดขึ้นมาในใจของตนแล้ว เกิดมีมานะทิภูมิอันยิ่งใหญ่กว่าใครในโลกนี้จะมาพูดนินทาเราได้ແທ..ไปใหญ่เลยที่เดียว บัดนี้ ก็เลยขาดสติ ระลึกไม่ได้ทัน ก็อดกลั้น ขันติอดทนยับยั้งจิตใจคับแค้นอัดอันอยู่ภายในดวงใจ อดทนไม่ไหวก็เลยเป็นขันแตก สติขาด คำพูดก็หลุดออกจากทางปากทันที พูดคำหมายาว่าทำกินผีกินตับกินพุง หากเลือดหายาก ด่าคนหน้าหมูหน้าหมาชั่วช้าน้ำดា ตรากูลต่ำทุกข์เรี้ยงใจ กฎจะษ่าเมืองให้ตายต่างๆ นานาอย่างนั้นอย่างนี้ ที่มีคำหมายบท่างๆ ที่สมมุติขึ้นมาพูดกันในโลกนี้เก็บเอามาด่ากันจนหมดสิ้น ก็หวังว่าจะให้สมใจมีชัยชนะแก่บุคคลอื่นให้สมกับความโกรธของตนเอง ให้สมน้ำหน้ามันมาด่าเราทำไม่ ແທ..เล่นต่าครอฯ อย่างนี้ก็คงจะมีเรื่องสนุกกันไปใหญ่เลยที่เดียวจะ ไม่ได้คิดเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์กันเลย อยากด่าก็ต่าไป ไม่มีสติสัตงเลย เอาแต่ความโกรธเป็นนัยหน้า (แต่โบราณท่านสอนไว้ว่า ถ้าเรอყากกินก็อย่าไปกินให้สมกับความอยากของตน ถ้าเรอყากพูดให้คน ก็อย่าไปพูดให้สมกับความโกรธของตนเอง นี้หากเป็นคำโบราณท่านกล่าวสอนไว้) ให้พວกเราได้อาไปพิจารณาดูที่ตนเอง ถ้าหากพວกเราทุกคนขาดการพิจารณาแล้วก็จะด่าคนอื่นด้วยคำหมายากายนานาต่างๆ อยู่ไม่ขาด



แต่แท้ที่จริงแล้วนั้น ทุกคนที่เกิดมา ก็ต้องการแต่คำพูดคำกล่าวที่่ไฟแรงเสนาะหู คำอันหวานนุ่มนวลชวนฟังกันทั้งนั้น เมื่อฟังแล้วก็ไม่ระคายเคืองหู ไม่เปื่อยแล้วก็อยากรับฟังอีกเสมอ นี้เป็นความต้องการกันทุกคนใช่ไหม ทุกคนก็จะตอบเป็นเสียงเดียวกัน ทันทีว่าจริงแน่ แต่บางบุคคลนั้น ทุกวันนี้ก็ยังชอบพูดแต่คำหยาบคายนินทาด่าคนอื่น นานาต่างๆ อุย ไม่ฟังเสียงใครกล่าวสอนเลย เอ้า..ถ้าเราไม่ฟังคำของบุคคลอื่นกล่าว ตักเตือนแล้วก็รассวังให้ดีๆ นะ ถ้าไปค่าเข้า เขา้มีความโกรธ ถ้าเขากล้ามาด่าเรา เราจะ โกรธ นี่ถ้ามีความโกรธเลือดขึ้นหน้าทั้งสองฝ่ายก็จะมีเรื่องสนุกเกิดขึ้นมา แล้วเกิด โต้แย้งอกเตียงกันและกันขึ้น พูดคำหยาบนานาต่างๆ ต่อสู้กันไม่หยุด เลือดขึ้นหน้า มีدمนอนรถ การอดทนไม่ไหว แล้วก็ตามองซ้ายแลขวา แล้วก็เหมือนรถยกเบรกไม่อุ่น ถูกไล่เข้าไปชนกัน ชกต่อยด้วยกำปั้นทุบตีกันบนเวทีสนามมวย สนุก ทุกคนก็หวัง เอาชนะ ชกต่อยกันนัวเนียทำให้เจ็บปวดเกิดขึ้น ถ้าหนักๆ ขึ้นไปกว่านี้ ก็จะจับหอก ดาบแทงฟันกันเป็นบาดแผลใหม่เรื่องขึ้นโรงขึ้นศาล เข้าคุกตะรางเรือนจำก็มี บางที่ถ้า หนักที่สุดก็ใช้ระเบิดข้างปากนหรือใช้อาวุธปืนยิงกันตายยับเยินทั้งสองฝ่าย นี้แหล่ พากเราท่านทั้งหลายเคยเห็นไหมเรื่องอย่างนี้ ทุกคนก็คงตอบเสียงเดียวกันว่าเคยเห็น มาแล้ว ถ้าหากพากเราทุกคนเคยประสบพบเห็นมาแล้ว ก็จะเข้าใจว่าบุคคลชอบพูด แต่คำหยาบนั้น อีกไม่กี่วันภัยและโทษก็จะติดตามตนของเขามาขึ้นมา ให้มีความทุกข์ เดือดร้อน มีภัยอันตรายมาถึงตนของเขานในวันหนึ่งจนได้ ทุกคนก็ให้พากนมาพิจารณา ให้เห็นโทษเห็นภัยอันตรายของการพูดคำหยาบดังได้กล่าวมานี้เป็นตัวอย่าง

อีกข้อหนึ่งนั้น สัมผัปปลาปะ เรียกว่าพูดไม่มีเหตุไม่มีผล พูดไม่มีสาระแก่นสาร อันใด แม้จะพูดจาอยู่ที่ไหนแห่งใดก็ตาม ก็หาพูดตั้งแต่เรื่องราวดีไม่มีประโยชน์ทั้งชาตินี้ และชาติหน้า เป็นบุคคลที่ไม่มีปัญญา ไม่รู้บาลบัญคุณโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ อะไร แม้บุคคลนั้นจะพูดไปทั้งวันทั้งคืนก็ตาม คำพูดของเขานั้นก็ไม่มีสาระแก่นสาร อันใดที่จะให้บุคคลอื่นเขาฟังแล้วนำเอาไปปฏิบัติหัดตนของเขาก็ได้รับความสุขทั้งโลกนี้ และโลกหน้า จึงจัดเรียกได้ว่าเป็นบุคคลที่ชอบพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ไม่มีสารประโยชน์ ก็มีโทษเหมือนกันคือ บุคคลอื่นเขาจะไม่เชื่อฟังคำพูดของตนเองเป็นเหตุ



ຈຶ່ງຮົມກ່າວໄວ້ວ່າ ການທີ່ບຸຄຄລພຸດໄມ່ສໍາຮັມວາຈາຂອງຕົນເອງນັ້ນຄືວ່າ

๑. ພຸດໄມ່ມີຄຳສັຈຄຳຈິງນັ້ນ
๒. ພຸດສ່ວ່າມີເສີຍດູຍຸງໃຫ້ຄົນສາມັກຄືກັນອູ່ແລ້ວແຕກສາມັກຄືກັນນັ້ນ
๓. ການພຸດຄຳຫຍາບທີ່ຮະຄາຍເຄື່ອງຫຼຸຂອງບຸຄຄລອື່ນນັ້ນ
๔. ການພຸດເພື່ອເຈື້ອເໜວໄທລ ແນ້ບຸຄຄລຈະພູດມາກເທົ່າໄຣກີ່ພຸດໄມ່ມີສາරະແກ່ນສາຮອນໃດທີ່ບຸຄຄລອື່ນຈະໄດ້ນໍາເອາຄຳພູດນັ້ນໄປປະລິບຸດໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມສຸກີໄມ່ມີນັ້ນ

ເຫດຜະນັ້ນ ທັງ ۴ ອີ່ຢ່າງທີ່ກ່າວມານີ້ ຮົມກັນເປັນສີລື້ອນໝາວາຫ ການທີ່ບຸຄຄລໄມ່ສໍາຮັມໃນຄຳພູດຂອງຕົນເອງ ໄນຕັ້ງອູ່ໃນສີລື້ອນໝາວາຫ ໄນຮັກຈາກສີລື້ອນໝາວາຫ ກີ່ຍ່ອມຈະຫລັງພູດຈາປາສັຮຍົດສີລື້ອຮຽມ ກີ່ຈະນຳແຕ່ຄວາມທຸກໆຄວາມເຖີ່ອດ້ວຍອັນຕະຫຼາດຕີດຕາມມາເຖິງແກ່ຕົນເອງ ດັ່ງໄດ້ອືບຍາຍມານີ້

ສີລື້ອນໝາວາຫ ຕັ້ງ ۵ ນັ້ນ ສຸຮາ ເຮີຍກວ່າເປັນບຸຄຄລທີ່ຂອບດື່ມສຸຮາກຟ້າຍາຝື່ນແຄປເໂຮຣອີນພົງຂາວ່າຈຶ່ງເປັນຍາເສພຕິດໃຫ້ໂທ່ານ ລັກສະນະຂອງບຸຄຄລຂອບກິນຂອບດື່ມຂອງມື້ນເມານີ້ວ່າເປັນເຮືອງສຸນກສນານເພີດເພີ້ນຍ່າງໜຶ່ງໃນຊີວິດ ກີ່ພາກັນຫລັງໄປດື່ມກິນຈົນຕິດ ເປັນຄົນທີ່ໄມ່ພິຈາറນາຫາເຫດຸ້ຫາພຸດ ຫາຄຸນຫາໂທ່ານໃນສິ່ງແລ່ລ່ານີ້ ວ່າຈະມີຜລໄດ້ຜລເສີຍຍ່າງໄຣເກີດຂຶ້ນແກ່ຕົນເອງ ກີ່ໄມ່ໄດ້ຄືດເລຍ ເມື່ອທຸກຄົນຂາດປັບປຸງຢາແລ້ວຍ່າງນີ້ກີ່ພາກັນຫລັງໄປໃນທາງທີ່ຜິດສີລື້ອຮຽມ ນໍາເອາກາຍຂອງຕົນເອງໄປດື່ມສຸຮາກຟ້າຍາຝື່ນແຄປເໂຮຣອີນພົງຂາວແລ່ລ່ານີ້ທີ່ເປັນຂອງມື້ນເມາ ເສີຍສຕິອາຮມ່ນ ກິນຈົນຕິດເປັນນິສັຍ ເມື່ອທຸກຄົນດື່ມກິນມາກໆ ຂຶ້ນໄປກົງຈະມື້ອະໄຣເກີດຂຶ້ນໃຫ້ເຫັນແກ່ຕົນເອງ ເຊັ່ນ ພວກເຮົາແລ່ລ່າທ່ານທັງຫລາຍຄຈະເຄຍເຫັນກັນອູ່ທົ່ວບ້ານທົ່ວເມື່ອງອູ່ທຸກວັນນີ້ ວ່າບຸຄຄລທີ່ດື່ມສຸຮານັ້ນ ພຣະບຣມສາສດາສັມມາສັມພູທຮເຈົ້າໄດ້ທຽບທໍາມໄມ່ໄທ້ເສພສຸຮາໄວ້ສິ້ງ ۶ ປະກາຣທີ່ຈະຕິດຕາມໃຫ້ຜລແກ່ບຸຄຄລແລ່ລ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ ຈະຍົກຕ້ວຍຍ່າງໃຫ້ພວກເຮົາແລ່ລ່າທ່ານທັງຫລາຍໄດ້ຟັງ ເພື່ອທຸກຄົນທີ່ເປັນນັກເລັງຄອສຸຮາທີ່ເກົ່າງ ຈະໄດ້ພາກັນເອາໄປເພີ່ພິຈາറນາດູວ່າຈະມີທຸກໆໝື້ໂທ່ານໄໝ ກີ່ໃຫ້ພາກັນຕັດສິນໃຈເອາດ້ວຍຕົນເອງກີ່ແລ້ວກັນ



จะอธิบายโดยชื่อของการดื่มสุราข้อที่ ๑ ทรัพย์ย่อมฉบับหาย ปราภูเห็นด้วย ตนเอง แต่ทุกคนที่เป็นนักดื่มนี้ ถือว่าเรามีเงินเราเกิดมได้มไม่เห็นเสียทรัพย์อะไร หรือเรา ดื่มแต่บางครั้งบางคราวหรือดื่มทีละเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น หรือสูบกัญชาฯ ฝืนแคบ เยโรอีนังขาวก็เหมือนกัน เมื่อสูบเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่เห็นเสียทรัพย์เงินทองสิ่งของอะไร มากนัก เพราะบางคนพูดว่าดื่มแล้วหรือสูบแล้วมีความสุขสนุกสนาน แต่บางคนพูดว่า แต่ก่อนยังไม่ได้ดื่มสุราไม่มีปัญญา คิดอะไรก็คิดไม่ได้ ทั้งพูดจาปราศรัยก็ไม่เก่ง เมื่อ ได้ดื่มกินสุราเข้าปากแล้ว คิดอะไรก็คิดได้ พูดอะไรก็พูดเก่งเหมือนน้ำไหลไฟดับเหมือน กับห่าฝน ไม่มีจันเรื่องคำพูดให้มาเท่า นี้เป็นคำพูดของพวกรสุราพากันกล่าวอยู่ เสมอ แต่ถ้าหากเป็นเช่นนี้ บุคคลที่เขาไม่มีปัญญา ศึกษาเล่าเรียนหนังสือไม่เก่ง เขา ก็ จะพากันกินเหล้ามาสรุกันหมดทุกคนซึ เขาจึงจะเรียนเก่งและมีปัญญามาก แต่ ถ้าหากบางคนเขาไม่กินเหล้า เขายังมีปัญญาเรียนหนังสือเก่งก็มี ทุกคนเคยเห็นใหม อยู่ ในสถานศึกษาเล่าเรียนต่างๆ ทุกคนก็คงเคยเห็นมา ถ้าหากพวกราได้เคยเห็นมาแล้ว ทำไม่บุคคลเหล่านี้เขาไม่ดื่มกินเหล้าเขาจึงเรียนได้เก่งเหมือนกัน อันนี้แหล หลักเกณฑ์ ที่จะให้ทุกคนได้อาไปพิจารณาดูที่ตนเองให้เข้าใจ อีกรายให้ญี่ หนักขึ้นไปกว่านี้ที่ พวกรดื่มสุรามากๆ จนติดทุกวัน ไม่ได้ดื่มอยู่ไม่ได้ เกิดหงุดหงิดคิดถึงแต่ขาดเหล้า เพราะ วิญญาณมันชอบมา เอาละ พวกราเคยเห็นใหม คนกินเหล้าหรือสูบกัญชาฯ ฝืน ยาเสพติดทั้งหลายเหล่านี้ เขากินเปล่าๆ หรือเขากาอาเงินซื้อกินเล่า ส่วนมากแล้ว นักดื่มนักสูบต้องใช้เงินทองซื้อกินเป็นส่วนใหญ่ เมื่อใช้เงินจ่ายไปๆ ทุกวัน เงินก็หา ไม่ทันจ่ายซื้อกินซื้อสูบ ขาดแคลนเงินทองใช้จ่าย เกิดเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัว มากขึ้นทุกที เมื่อไม่มีเงินจ่ายซื้อกินซื้อสูบ มีทรัพย์สมบัติอะไร มีตึกรามบ้านช่องมี สิ่งของต่างๆ รถ เรือ ไร่ นา ช้าง ม้า โค กระเบื้อง ก็อาจสิ่งเหล่านี้ไปจำหน่ายไปขาย ให้แก่บุคคลอื่นจนหมด สิ่งของทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อหมดเนื้อหมดตัวแล้ว ไม่มีเงินจะ ซื้อกินสูบต่อไป หากเงินทางไหนก็ไม่ได้นี่ มาถึงตอนนี้ก็ซักເວาเรื่องขึ้นมาแล้ว ไม่มีกิน จริงๆ ก็เกิดเป็นใจเป็นขอຍฉกชิงวิ่งราวจากเจ้าເວาของ ปล้นจี้ຫາເວาเงินทองไปซื้อยู่ ซื้อกิน ทำให้เกิดมีความเดือดร้อนทั้งบ้านเมืองและพื้นที่ป่าน้ำอา เจ้าหน้าที่สำรวจก็ตาม จับกุมบุคคลที่เป็นโจชไมย บางบุคคลก็ถูกจับตัวให้ເວาไปขังไว้ในห้องขังเรือนจำ ก็มีแต่



นำความทุกข์มาให้ตนเอง ทุกคนเคยเห็นเรื่องอย่างนี้ไหม ทุกคนก็คงเคยเห็นมาแล้ว ถ้า ทุกคนเคยเห็นมาแล้วว่าบุคคลที่กินเหล้ามาสุรา กัญชา ฝันแคปเปโรอีน พากษาเหล่านี้ มีทุกข์มีโทษไหม ถ้าทุกคนพิจารณาด้วยปัญญา ก็คงจะตอบว่า มีทุกข์มีโทษแน่นอน

ข้อที่ ๒ เมื่อบุคคลกินเหล้ามาแล้ว ย่อมก่อทะเลวิวาทกับหมู่เพื่อนฝูง อยู่ ในสถานที่ต่างๆ เช่น ในงานกินเลี้ยง งานแต่ง งานสมรส หรืองานทำบุญในบ้านเมือง ในวัดก็ได้ เมื่อบุคคลทั้งหลายกินเหล้ามาสุรา many อยู่ในงานทำบุญนั้น พากขึ้นมา นี้แหลกเป็นตัวสำคัญ เอาเรื่องก่อทะเลวิวาทอกเลียงกันขึ้น แล้วทุกคนก็อดดีว่า ตนเองเก่งยิ่งใหญ่ไม่กล้าใครทั้งสิ้น เมื่อคนมาเหมือนกันได้ยินเข้าก็อยากลองดีกัน เข้า ทุบตีกันด้วยหมัด ซัดกันด้วยไม้ค้อน หรือหอกดาบแทงฟันกันให้บาดเจ็บปางตายก็มี รายที่ดีๆ หนักๆ กวนขึ้นไปอีก ก็ใช้อาวุธปืนยิงกัน หรือใช้ระเบิดข้างทางทำลายซึ่ง กันและกัน เกิดอันตรายถึงแก่ความตาย เกิดวุ่นวายกันใหญ่ไม่สงบ ให้พวกราได้พบ ได้เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ เดือดร้อนไปถึงเจ้าหน้าที่ตำรวจบ้านเมืองหาติดตามจับกุมคุมขัง มีโทษอีกจะ ถ้ารายมาไม่มาก ไม่ไปอาละวาดกับเพื่อนฝูง ก็ไปอาละวาดกับพื่น้องหรือ พ่อแม่ของตนเอง ก่อความเดือดร้อนอยู่ในบ้านเรือน ถูกเลียงกันเป็นปากเสียง ดังสนั่น หวั่นไหวให้บ้านใกล้เรือนเคียงเขาได้ยินได้ฟัง คนขี้เหล้ามาสุราอาละวาดจนให้ครอบครัว หรือพื่น้องแตกแยกหย่าร้างจากกันไปอยู่คนละทิศละทางห่างไกลไม่มีความสุขนี้แหลก พวกราเคยได้เห็นได้ยินได้ฟังใหม่ ตัวผู้อธิบายนี้ แหม..เคยประสบพบเห็นมากมาย เลยก็ได้iyar เรื่องอย่างนี้ จึงเห็นได้ว่าบุคคลกินเหล้ามาสุรา นี้มีโทษมากจริงๆ

ข้อที่ ๓ บุคคลมาเหล้ามากย่อ้มไม่ละอายบุคคลอื่นได้ แม้จะไปอาเจียนอยู่บ้าน ใคร หรือเดินโพเชิ่ไปตามถนนหนทาง ล้มซ้ายล้มขวา เอาจนักๆ ก็ล้มนอนอยู่กลางถนน ไปไม่ได้ เป็นเพื่อนกับหมา สุนัข นอนหลับตาดีนرنอยู่ ไม่รู้ตัวตนเองอยู่ที่ไหน บางบุคคลนั้น จนผ่านผู้ที่หลุดออกไปจากร่างกายหมดจากตัว ถ้าหากเป็นผัวหรือ เมียของบุคคลผู้ใดเป็นอย่างนี้ ก็เข้าท่าน่าดูเลยที่เดียวจะ พ่อคุณแม่คุณเอ่ย เกิดเป็นคน ทำไม่เป็นอย่างนี้ เสียสักดีศรีของมนุษย์ที่เรียกว่าสัตว์ที่มีจิตสูงกว่าสัตว์ทั้งหลายจริงๆ เมื่อมาไม่มีความละอายอย่างนี้ ถ้าหากมีเงินหรือสิ่งของต่างๆ ที่มีมูลค่าติดตัวอยู่



เมื่อตนเองไม่รู้ตัว คนอื่นเขาก็เก็บเอาหมดเกลี้ยงเท่านั้นแหล่ เมื่อหายมา รู้ตัว ตามหาสิ่งของติดตัวก็หายหมด มันมีโทษอย่างนี้แหล่ คนขี้มาเหล้า ให้พวกเราท่านทั้งหลายได้เห็นกันอยู่ทุกวันนี้

ข้อที่ ๔ thon กำลังปัญญา เป็นฐานแห่งความประมาท คือว่าเมื่อบุคคลกินเหล้าเมามากๆ เมื่อมีการงานประชุมกันในสิ่งที่เป็นประโยชน์กับหมู่กับผู้ ก็ยอมจำหัวข้อที่ประชุมสำคัญนั้นไม่ได้ เพราะตัวเองกำลังมึนมาอยู่ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อมีครูบาอาจารย์หรือนักปราช្យา苍ธรรมที่เป็นประโยชน์ที่ควรจะเอาหัวข้อธรรมที่ดีมีประโยชน์เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติหัดตนเองให้อยู่ในศีลธรรม อันจะนำความสุขความเจริญมาให้แก่ตนเอง เมื่อตนเองกำลังเมาๆ อยู่ก็ยอมจะจดจำหัวข้อธรรมที่ท่านอธิบายนั้นไม่ได้ ก็เสียเวลาคุณค่าที่ไปฟังนั้นเปล่าๆ ถ้าหากเราไม่เป็นคนมาเหล้าแล้ว เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็คงจะจดจำเอาหัวข้อธรรมนั้นได้และนำไปปฏิบัติ ตนเองก็จะได้รับความสุขนี้ ถ้าหากเราเป็นคนมาประมาท จำเอาหัวข้อธรรมอะไรไม่ได้ เราก็เสียประโยชน์จากคุณงามความดีที่จะพึงได้พึงถึง จึงไม่ได้รับความสุข คนประมาทย่อมมีความจำเสื่อม เสียสติอารมณ์ thon กำลังปัญญา มีทุกข์มีโทษอย่างนี้

ข้อที่ ๕ ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บนานาต่างๆ เช่น หูตาฝ้าฟาง เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคตับแข็งตับบวม โรคเหน็บชา โรคประสาท เมื่อมามากเกิดเป็นโรคประสาท เป็นบ้า เข้าโรงพยาบาลหมายมห้อมโรคจิตโรคประสาท เมื่อเข้าไปหาหมู่ที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้นก็เห็นแต่ผุกมือผูกขาแข็งไว้ก็มี แ昏..น่าดูเลยที่เดียว โรงพยาบาลโรคจิตนี้ หรือบางคนก็เป็นทางประสาทก็ไปหาหมายทางประสาทรักษา ก็มี แต่ทุกคนก็ไม่อยากจะเป็นบ้าไปเสียจริตผิดมนุษย์เป็นโรคประสาทอย่างนี้ แต่ทุกคนก็มองดูซึ่ง เมื่อบุคคลกินเหล้าเมามากๆ แล้วเดินไปตามถนนหนทาง เช้ายาเซขوا ปากพูดพึ่งๆ พำๆ บ่นไปไม่หยุดไม่หย่อน มันก็เข้าท่าเข้าที่มีลักษณะแบบคนบ้าไปให้คนอื่นเห็นแล้ว มันไม่เป็นบ้าได้อย่างไร บางคนนั้นก็เป็นโรคตับแข็งตับบวมเข้าโรงพยาบาลอนทุกข์อยู่ ทั้งเสียเงินทองตั้งมากมากกว่าจะหาย แต่บางคนเป็นมากรักษา ก็ไม่หาย ตายไปก็มี ก็ทำให้มีโทษอย่างนี้อีก



ข้อที่ ๖ ต้องถูกติดเตียนจากเพื่อนฝูงหรือหมู่ชนทั้งหลาย จริงล่ะ ข้อนี้เมื่อบุคคล กินเหล้ามาสุราสูบกัญชาฝืนแcapเอโรอีน peng ขาวมากๆ ก็ย่อมต้องถูกติดเตียนจากหมู่ เพื่อนฝูงตนเองว่า เพื่อนคนนี้ไม่เป็นคนดีเลย กินแต่เหล้ามาทั้งวันทั้งคืน ไม่ได้การ ได้งานอะไร กินแต่เหล้ามาทั้งวัน แต่ถ้าหากมีเมียเข้า คนอื่นเขาเห็นเมียก็เรียกเมีย ไอ้ชีแม มีลูกเขาก็เรียกลูกคนชีแม แต่บางคนที่เขาเป็นคนดีมีศีลธรรมเขาจะถามกันว่า ไอ้คนชีแมนี้เป็นลูกหลานของใคร เมื่อคนเขารู้จักเข้าแล้ว เมื่อทุกคนเขาเห็นคนชีแม เมื่อไหร่ เขาเก็บพุดกันนินท่าว่ากัน นี่คนชีแมลูกคนนั้นหลานคนนี้ แ昏..ถ้าหากใครมีลูก หลานชีแมนี้ เสียสักดีศรีทั้งพ่อแม่ปู่ย่าตายายลูกเมียเสียจริงๆ ทั้งคนอื่นเขาก็ไม่เชื่อฟัง คำพูดของคนชีแม เพราะคนมาเหล้ามากๆ พุดก็พูดมากและขาดสติอีกด้วย พูดแล้ว ก็หลงลืม พุดอย่างเดิมอีกไม่รู้ก็ร้อยครั้ง จนคนดีเข้าหัวเราะว่าไอ้ชีแมพูด บางทีนั้น มีเงินอยู่สิบบาทในกระเป๋า ตึงออกใส่เข้าว่าตอนเงองมีเงินมาก คุยก็อวดคนอื่นว่าตอนเงอง เป็นคนมั่งมีร่ำรวยสมบัติมากก็มี แ昏..คนชีเหล้าชีแมนี้พูดไม่หยุดไม่หย่อน น่าหัวเราะ และรำคาญจริงๆ คำเก่าก็พูดไม่หยุด ใครคนดีมีปัญญาเข้าจะเชื่อฟังคำเล่า ไม่มีใคร เข้าเชื่อหรอ กันนี้แหล่ะ ต้องพูดติดเตียนนินทา และไม่มีคนอื่นเขาเชื่อถือฟังคำของตน เสียสักดีศรีของมนุษย์ มีโทษอย่างนี้อีกข้อหนึ่งเหมือนกัน

ฉะนั้น ก็ขอให้พวกราเหล่าท่านทั้งหลายเมื่อได้ยินได้ฟังแล้วขอให้จดจำนำ เอาไปพิจารณาดูว่า อันบุคคลไม่ตั้งอยู่ในศีล ๕ ประการนี้ย่อมมีทุกข์มีโทษดังได้กล่าว มาแล้วนั้นเอง ต่อไปเมื่อทุกคนได้พิจารณาดูให้ถี่ถ้วนแล้วว่า บุคคลที่ไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรม ๕ ประการนี้แล จึงทำให้พวกราที่เกิดมาร่วมกันกับพี่ป้าน้าอาและหมู่ชนทั้งหลายมีความ ทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวายไม่สงบ มีโทษ ไม่มีความสุข ก็พระเหตุอย่างนี้ แต่ถ้าหาก ทุกคนอยากรู้ต้องการมีความสุข ก็ให้พากันหันมาตั้งอยู่ในศีลธรรมอันจะนำให้พวกรา ทุกคนมีความสุขความเจริญฝ่ายเดียวเท่านั้นเอง

**ศีลข้อที่ ๑ ปณาติปata เวรมณี ลักษณะของบุคคลที่ตั้งอยู่ในศีลข้อนี้** พวกรา ทุกคนจะพิจารณาเห็นได้ว่า เมื่อบุคคลนี้เข้าจะทำอะไรด้วยกายของเขากับเพื่อนมนุษย์ ด้วยกันก็ตี หรือสัตร์ทั้งหลายก็ตาม เขายังพยายามแสดงออกแห่งความเป็นผู้มีทรัพย์



ความละอายต่อบาป โอตตปปะ สะดุกกลัวต่อบาปที่จะมาถึงตนเอง แล้วเป็นผู้มีเมตตากรุณา คือเป็นคนที่ไม่ซ่าสัตว์ทั้งหลาย ไม่เบียดเบียน รังแก ผูกมัด คุมขัง และทุบตี แหงพันเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เขาจะทำอะไรได้บ้างก็แสดงออกด้วยความสมัครรักใคร่เมตตา กับเพื่อนมนุษย์ กรุณา สงสาร ห่วนใจกับเพื่อนและมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เป็นบุคคลที่เห็นอกเห็นใจของบุคคลอื่นหรือสัตว์อื่นว่า ถ้าหากเราไปตีแหงพันเขา เขายังเจ็บปวด ถ้าเขามาตีแหงพันเรา เรา ก็เจ็บปวด ถ้าเราไปซ่าเขา เขายังกลัวตาย ถ้าเขามาซ่าเรา เรา ก็กลัวความตายเหมือนกัน ถ้าพวกเราทุกคนมาน้อมนึกตรึกตรองพิจารณาน้อมเข้ามาในใจตนเองว่า ทุกคนทุกตัวสัตว์ที่เกิดมาร่วมโลกอยู่ด้วยกันนี้ก็ย่อมส่วนรักษาชีวิต ห่วงเหนนชีวิตของตนเอง ทุกตัวคนและตัวสัตว์กลัวต่ocomm ความตายกันทั้งนั้น เมื่อบุคคลมาคิดพิจารณาน้อมเข้ามาในใจตนเองได้อย่างนี้แล้ว ก็จะเป็นบุคคลที่มีเมตตาเว้นจากการซ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์และเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายแล้ว บุคคลนั้นก็เรียกได้ว่าเป็นบุคคลที่ตั้งอยู่ในศีลข้อที่ ๑ นี้ เมื่อเราทุกคนตั้งอยู่ในศีลข้อนี้ได้ จะไปอยู่ที่ไหน หมู่ชนชาติใด ประเทศใดก็ได้ ก็ย่อมไม่ระแวงระวังกลัวภัยอะไร ก็เกิดขึ้นแก่ตนเองและหมู่ผุ่งนั้น ก็พากันอยู่มีแต่ความสุขความสบายเท่านั้น ถ้าจะพูดถึงอาโนสังส์ของบุคคลได้รักษาศีลข้อนี้ได้มั่นคงดีมากด เมื่อบุคคลนั้นจะเกิดอีกชาติได้ กพได้แล้วก็ย่อมเป็นบุคคลที่มีอายุยืนไม่ลงลับดับไป远ๆ จนอยู่ถึงเฒ่าแก่ตามกาลสมัย ถึงอายุขัยแล้วจึงตายไป นี้แหลกเป็นอาโนสังส์ เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย ถ้าหากเราทุกคนอยากมีอายุยืนไม่ตายจ่ายนั้น ก็พากันพยายามรักษาศีลข้อนี้เอาไว้ให้จดอย่าให้ขาด เมื่อเรามาเกิดในชาติใดก็พได ก็จะได้รับอาโนสังส์ดังได้กล่าวมานั้นแล

ศีลข้อที่ ๒ อธินนาทานา เวรมณี คือเว้นจากการลักทรัพย์สิ่งของบุคคลอื่น เอามาเป็นของตนเอง ในศีลข้อนี้ที่บุคคลจะรักษาได้ ก็ต้องเป็นบุคคลที่คิดเห็นใจของบุคคลอื่นเหมือนกัน เช่น คิดว่าถ้าหากเราไปลักขโมยเอกสาร เรือ เงินทอง เพชรนิลจินดา ช้าง ม้า โค กระปือ หนู หมา เป็ด ไก่ ในสิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่เขาหวงแหนและหมายได้ ยกลำบากนั้น คนอื่นเขา ก็ย่อมมีความเสียใจ ถ้าเขามาลักขโมยเอาสิ่งของของเรา เรา ก็ย่อมจะเสียใจเหมือนกัน ถ้าพวกเราทุกคนมาพากันคิดเห็นใจของบุคคลอื่นอย่างนี้แล้ว



ทุกคนก็ย่อมไม่คิดเป็นใจเป็นข้อมูลเกิดขึ้นอยู่ในดวงจิตใจของตนเอง ก็ไม่พากันลักษณะยังสิ่งของต่างๆ ซึ่งกันและกันแล้ว แม่ทุกคนจะมีวัตถุสิ่งของต่างๆ ทั้งหลายเอาเก็บไว้ที่ไหน ก็ย่อมไม่เสียหายไปไหน ก็จะยังอยู่เหมือนเดิม ทุกคนที่มีวัตถุสมบัติต่างๆ ก็ไม่ต้องมีความระมัดระวัง จะนั่งอยู่ไหนหรือนอนอยู่ที่ใด ไปมาพักแรมอยู่ในสถานที่ต่างๆ ก็จะพากันนั่งนอนสบาย อยู่เย็นเป็นสุขใจ หรือบุคคลที่รักษาศีลข้อนี้ได้ แม้จะเข้าไปหาหมู่ได้ พักบ้านเรือนของครก์ตาม เจ้าของบ้านเรือนนี้ก็ไม่ต้องกังวลระมัดระวังอะไร ว่าบุคคลที่ตั้งอยู่ในศีลนี้จะลักษณะยังสุขของตนเอง ก็ให้พากันนั่งนอนอยู่ด้วยกันเป็นสุข ฉะนั้น พวกเราทุกคนถ้าต้องการมีความสุข ก็ให้พากันพยายามรักษาศีลข้อนี้ให้จังได้ ถ้ากล่าวถึงอาโนนิสต์ของบุคคลรักษาศีลข้อนี้ได้ดีแล้วนั้น แม่บุคคลนั้นจะมาเกิดอีกชาติได้ภาพได้แล้ว เมื่อมีวัตถุสมบัติสิ่งของต่างๆ ที่ตนของหมายได้แล้ว จะเอาไปเก็บรักษาไว้ที่ไหน ในสถานที่ใดหรือในบ้านเรือนของตน ก็ไม่มีใจขอมาลักษ์เอาไปให้เสียหาย สิ่งของนั้น ก็จะยังอยู่คงเดิม เป็นอาโนนิสต์ของบุคคลที่รักษาศีลข้อนี้ได้ไม่ขาด พวกเราทุกคนก็จะเคยเห็นว่า บางบุคคลที่มาเกิดในชาติปัจจุบันนี้ เมื่อเขามีสิ่งของต่างๆ ก็ย่อมไม่มีคุณมากลักษ์เอาของเข้าไปให้เสียหาย ก็เพราะเหตุอะไรสิ่งของบุคคลนั้นจึงไม่เสียหาย ก็ เพราะเหตุแต่ชาติปางก่อนเขาเกิดเป็นมนุษย์ เขายังไม่เคยลักษณะยังบุคคลใด เขาวรักษาศีลข้อนี้ได้ไม่ขาด เมื่อเขามาเกิดในชาตินี้ มีสิ่งของต่างๆ แล้วข้อมูลก็ไม่ลักษ์เอาของเข้าไป เป็นเพราะเขารักษาศีลข้อนี้ได้นั่นเองเป็นอาโนนิสต์สั่งให้ จึงได้รับแต่ความสุขความเจริญเท่านั้นเอง ดังได้กล่าวมา

**ศีลข้อที่ ๓ กาเมสุมิจจาจารา เวรมณี คือเว้นจากการประพฤติผิดในกาม เช่น เว้นจากการล่วงเกินสามีหรือภรรยาของบุคคลอื่น ที่ตั้งใจสำรวจระหว่างรักษาตนเองให้ตั้งอยู่ในศีลข้อนี้ได้แล้วก็จะอยู่ด้วยกันสามัคคีมีความสุข ถ้าพูดถึงเรื่องอาโนนิสต์ในศีลข้อนี้นั้น เมื่อบุคคลได้รักษาศีลข้อนี้ได้ดีไม่ขาดแล้ว ในปัจจุบันนั้น ก็จะอยู่ด้วยความสามัคคีกันไม่แตกแยกจากกันไปเป็นอาโนนิสต์ ถ้าพูดถึงอาโนนิสต์ในพชาติข้างหน้านั้น เมื่อบุคคลได้มาเกิดอีก เมื่อได้มีคู่ครองสามีภรรยาอยู่ร่วมกันแล้ว ก็จะไม่มีบุคคลผู้ได้มาล่วงเกิน**



ແຍ່ງชິงທຳຊູ້ສູ່ສາມີກຣຍາຂອງຕົນເອງ ກົຈະອູ່ດ້ວຍກັນມີຄວາມສຸຂຫລວດໄປເປັນອານີສັງສົ່ງບຸຄຄລທີ່ຄ້າຂາຍນັ້ນ ດ້ວກຍາສີລຂອນໜີໄດ້ ກາຮຄ້າຂາຍກີ່ເຈີລູ

ສີລຂອນທີ່ ๔ ມຸສາວາຫາ ເວຣມນີ ເວັນຈາກກາຽພູດໂກທກຫລອກລວງ ຄຳໄມ່ຈິງໄມ່  
ຊື່ອສັຕຍືສຸຈົຣິຕ ເວັນຈາກອູ້ຂຶ້ນ ຈັດແລ ຂຶ້ຕ້ວແລ່ນີ້ ກົຈະຕັ້ງອູ່ໃນສີລຂອນໜີ ສີລຂອນໜີເປັນສີລ  
ຂອໍທີ່ຮັກຍາຍາກວ່າທຸກຂົ້ນ ເພຣະຈະທຳໄດ້ທຸກອີຣິຍາບຄໍາມືບຸຄຄລອື່ນອູ່ດ້ວຍກັບຕົນເອງ ຈະ  
ຢືນ ແດນ ນັ້ນ ນອນ ກົຈະລ່ວງເກີນໄດ້ ແຕ່ອຢ່າງໄຮກ໌ຕາມ ແມ່ສີລຂອນໜີຈະຮັກຍາຍາກ ທາກບຸຄຄລ  
ມີຄວາມເພີຍພາຍາມຮັກຍາອູ່ ເຈຕາງດເວັນຈາກກາຽພູດຄໍາໂກທກຫລອກລວງ ຄຳທີ່ໄມ່ຈິງ  
ນັ້ນອູ່ ຫັນມາພາຍາມພູດແຕ່ຄຳຊື່ອສັຕຍືສຸຈົຣິຕຕຽບໄປຕຽມມາຕາມກາລເວລານັ້ນອູ່ ເຮັກ໌ຈະ  
ເປັນບຸຄຄລທີ່ຕັ້ງອູ່ໃນສີລຂອນໜີໄດ້ ດ້າທາກບຸຄຄລໃດຕັ້ງໃຈສໍາຮວມຮະວັງຮັກຍາວາຈາຂອງຕົນເອງ  
ໃຫ້ຕັ້ງອູ່ໃນສີລຂອນໜີໄດ້ມີຂາດແລ້ວ ອານີສັງສົນປັຈຸບັນນີ້ ບຸຄຄລອື່ນຍ່ອມເຂື່ອຝຶກສຳສອນ  
ຂອງຕົນເອງເປັນອານີສັງສົ່ງ ພູດຄຶງອານີສັງສົນພາຫະຕີຂ້າງໜ້ານັ້ນ ເມື່ອບຸຄຄລນັ້ນໄດ້ມາເກີດ  
ໃນຫາຕີໄດ້ກີ່ຍ່ອມໄມ່ມືບຸຄຄລອື່ນມາພູດໂກທກຫລອກລວງ ຢ້ອງຂຶ້ນ ຈັດແລ ຂຶ້ຕ້ວຕົນເອງ ແລະຈະ  
ໄດ້ຢືນໄດ້ຝຶກແຕ່ຄຳຊື່ອສັຕຍືສຸຈົຣິຕ ພູດເປັນຄຳຈິງເປັນອານີສັງສົ່ງເທົ່ານັ້ນ ແມ່ບຸຄຄລທີ່ພູດແຕ່  
ຄຳຊື່ອສັຕຍືສຸຈົຣິຕທີ່ເປັນຈິງນັ້ນຈະລ່ວງລັບດັບໄປແລ້ວ ຄວາມດີທີ່ເຂົາພູດໄວ້ນັ້ນກົງຍັງມີປຣາກງູວູ່  
ໃນໂລກເປັນເຄື່ອງໝາຍ ດັ່ງມີການີຕົກລ່າວວ່າ ສຈົ່ງ ເວ ອມຕາ ວາຈາ ຄຳສັຕຍືແລ້ວເປັນວາຈາ  
ທີ່ໄມ່ຕາຍ

ປີສຸ່ນຍາ ວາຈາຍ ເວຣມນີ ເວັນຈາກກາຽພູດສ່ວເສີຍດ ຍຸງສ່າງເສຣີມໃຫ້ຄົນທີ່ສາມັກຄືກັນ  
ອູ່ແຕກຮ້າວສາມັກຄືຈາກກັນໄປ ຢ້ອງເມື່ອເຫັນບຸຄຄລອື່ນແຕກສາມັກຄືກັນໄມ່ກິນເສັ້ນກັນ ເຂົ້າຫາ  
ກັນໄມ່ໄດ້ ໄມ່ລົງຮອຍກັນ ມອງໜ້າກັນໄມ່ໄດ້ອ່າຍ່າງນີ້ ເຮັກ໌ເປັກຂວານໃຫ້ບຸຄຄລເຫັນນັ້ນໃຫ້  
ເຂົ້າຫາສາມັກຄືສົນໃຫສນມກລມເກລື້ອງເປັນນ້ຳໜຶ່ງໃຈເດືອກກັນ ແລ້ວຕົນເອງກີ່ຕັ້ງອູ່ໃນສີລຂອນໜີອີກ  
ດ້າພູດຄຶງອານີສັງສົ່ງແລ້ວ ເມື່ອເຮັມເກີດໃນຫາຕີໄດ້ກີ່ຈະໄມ່ມືບຸຄຄລອື່ນມາຢູ່ໃໝ່ເຮັດຈາກ  
ໜູ່ເພື່ອຝູ່ຜູ້ທີ່ພື້ນໜີ ຈະອູ່ດ້ວຍກັນສາມັກຄືເປັນກຸ່ມ ມີຄວາມສຸຂເປັນອານີສັງສົ່ງ

ຜຽສາຍ ວາຈາຍ ເວຣມນີ ເວັນຈາກກາຽພູດຄໍາທ່ານບາຍເຄື່ອງຫຼຸຂອງບຸຄຄລອື່ນ ຄື້ອ  
ເວັນຈາກດໍາຫາຕີດໍາຕະຮະກຸລ ດໍາຫ່າດໍາໄຟ ກິນຕັບກິນພຸງ ຍາກເລືອດອາກຍາງ ໜ້າໜູ້ໜ້າໜ້າ



ชั่วช้าหน้าตานานาต่างๆ ที่โลกสมมุติมาด่ากันอยู่ในโลก พากเราทุกคนให้มาพิจารณา เข้ามาในใจของตนเองดูว่า ทุกคนก็ไม่ชอบไม่ต้องการไม่อยากได้ยินได้ฟังเลยคำด่านี้ ถ้าหากเราทุกคนไม่ต้องการไม่ชอบแล้ว ตนเองก็อย่าไปด่าคนอื่นเขา ถ้าไปด่าคนอื่น เขาถูก ใจร ถ้าเขามาด่าเรา เราก็ใจร ทุกคนก็ไม่ชอบไม่ต้องการคำด่ากัน ก็หันมาพากัน พูดจาปราศรัยกันด้วยคำอ่อนหวาน พูดเพราเสนำหู คำที่ไม่ระคายเคืองหู พูดด้วย ความเมตตาซึ่งกันและกันที่จะนำให้ฟังแล้วไม่เบื่อ ก็อย่างจะฟังอีกอยู่เสมอ ถ้าหาก ทุกคนพูดได้อย่างนี้แล้ว เราก็ตั้งอยู่ในศีลข้อนี้ได้อีก ถ้าพูดถึงอานิสงส์แล้ว เมื่อบุคคล นั้นมาเกิดในชาติใดก็ได้ ก็จะไม่ได้ยินคำหยาบคาย คำด่านานาต่างๆ จะได้ยินแต่ คำพูดที่为我们อ่อนหวานนุ่มนวลชวนอยากรับฟังอยู่ไม่เบื่อเป็นอานิสงส์

สัมผัปปลาปา เวรมณี เว้นจากคำพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล คำที่ไม่มีสาระแก่นสาร ทั้งประโยชน์ชาตินี้และชาติหน้า แม้จะพูดทั้งวันทั้งคืนก็ไม่มีสารประโยชน์ ไม่รู้พูด เรื่องอะไรที่บุคคลอื่นฟังจะนำเขาไปปฏิบัติให้ได้รับความสุขไม่มี นี้เรียกว่าพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลหาสาระอันไดไม่ไดเลย เราก็เว้นเสีย เราทุกคนก็ให้พากันหันมาเลือกสรรหา คำพูดที่มีสารประโยชน์ ที่เป็นศีลธรรม เมื่อบุคคลอื่นได้ฟังแล้วก็จะเอ้าไปประพฤติ ปฏิบัติตนของเขาตามคำพูดนั้น ก็จะได้รับผลประโยชน์ทั้งภพนี้และภพหน้า อันจะนำ แต่ความสุขความเจริญมาให้ฝ่ายเดียวเท่านั้นเอง พูดถึงด้านอานิสงส์แล้ว เมื่อบุคคลได้ ตั้งตนพูดอยู่อย่างนี้แล้ว จะไปเกิดในชาติภพใดก็จะได้ยินได้ฟังแต่คำพูดของบุคคลอื่น กล่าวที่มีสารประโยชน์ เป็นศีลธรรมอันจะนำให้ได้รับแต่ความสุขความเจริญเท่านั้นเอง เป็นอานิสงส์

ศีลข้อที่ ๔ สุรามeryมัชชปมาทภูฐานา เวรมณี คือ เว้นจากการดื่มกินสุรา กัญชาฯฝันแคปไฮโรsinพงขาวที่เป็นยาเสพติดมีนมาให้โทษและเป็นฐานแห่งความ ประมาท บุคคลใดจะรักษาศีลข้อนี้ได้นั้น ต้องเป็นคนที่มีปัญญาพิจารณาดู เมื่อเขاهัน ผู้อื่นกินยาเสพติดเหล่านั้น เขายังรู้ว่ามีโทษ ไม่ตี ไม่สมศักดิ์ศรีของมนุษย์ที่ต้องการ ความดีมีกิริยาเรียบร้อยและปัญญาดี มีสติอารมณ์ดี เพราะการดื่มกินสุราและยาเสพติด ทั้งหลายอย่างไดอย่างหนึ่งเข้ามากๆ แล้ว ก็ย่อมมีโทษมาก ให้พากเราเหล่าท่านทั้งหลาย



ได้รู้ได้เห็นกันเต็มบ้านเต็มเมืองอยู่ทุกวันนี้ เมื่อบุคคลได้ดีมกินมากๆ ก็มีโทษ คือเสียทรัพย์สินเงินทองมากจนหมดตัวเป็นคนจนก็มี น้ำข้อหนึ่ง เมื่อแต่ก่อนยังไม่ได้ดีมเหล้าเหมือนเป็นคนเรียบร้อยดีมาก ทุกคนเคยได้เห็นใหม่เมื่อดีมกินเหล้าเข้าปากมากๆ จนมาแล้ว แหนวย้ายเลยที่เดียว คนๆ เดียวกลับหน้ามือเป็นหลังมือ แสดงออกเป็นคนใหม่ อาลัวดกับคนอื่นวุ่นวายไปหมด มีโทษอย่างนี้อีกอย่างหนึ่ง บางบุคคลก็เสียยมเจียมตัวดีเป็นคนชอบละอายบุคคลอื่นด้วยมารยาท จะเดินไปไหนมาไหนก็รอมัดระวังตนเองดีมาก แต่เมื่อกินเหล้าเข้าปากมากๆ จนมาโซเซแล้ว ก็เป็นคนใหม่ ล้มตามถนนหนทางที่ไหน อะไรหลุดจากตัวหมดก็ไม่ละอายใครทั้งนั้น อันนี้ก็มีโทษ คือเสียศักดิ์ศรีของมนุษย์ผู้ต้องการมารยาทเรียบร้อยดีอีกอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนที่เกิดมา y ่อมต้องการเป็นผู้มีสติปัญญาดีกันทั้งนั้น แต่เมื่อทุกคนได้ดีมเหล้าเข้าไปมาแล้ว ก็ทำให้เสียสติอารมณ์ thon กำลังปัญญา เมื่อคนอื่นพูดอะไรให้ฟังก็จะจำเอามาได้ ไร้ประโยชน์ มีโทษอย่างนี้อีก บางคนดีมมากๆ ก็ทำให้มีนมาจนเป็นโรคประสาท เป็นบ้าใบ้เสียจริตผิดมนุษย์ไปก็มี มีโทษอีกเหมือนกัน แต่คนเราทุกคนที่เกิดมาล้วนแต่ต้องการเป็นคนดีมศักดิ์ศรี มีคุณยกย่องสรรเสริญกันทุกคนใช่ไหม แต่เมื่อเราเป็นคนชอบดีมกินแต่เหล้ามาสร้างสูญเสียฝืนแคปเปโรอีกมากๆ อยู่ตลอดทั้งวันทั้งคืนแล้ว ทำไม่คนอื่นที่เขาเป็นคนดีจึงจะไม่นินทาว่าคนขี้เหล้าขี้ยาเล่า คนดีมีศีลธรรมเขาก็ต้องนินทาภันท์โลงนั่นเอง มีโทษอย่างนี้อีก

ฉะนั้น เมื่อเราทุกคนมาพิจารณาดูให้ดีๆ ให้ถี่ถ้วนแล้วว่า การที่คนเราทุกคนกินเหล้ามาสร้างสูญเสียมากๆ นั้นย่อมมีโทษมากดังกล่าวมา ก็ให้พากันมาละเว้น ปล่อยวาง ไม่ดีมสร้างและยาเสพติดให้โทษเหล่านั้น เราก็จะเป็นบุคคลที่ตั้งอยู่ในศีลข้อนี้ เมื่อเราทุกคนรักษาศีลข้อนี้ได้ไม่ขาดแล้ว จะไปเกิดอีกในชาติภพใดๆ นั้นก็ย่อม

๑. เป็นคนมีทรัพย์ ไม่ฉิบหาย
๒. เป็นบุคคลใจดีไม่อลาวดาดใคร
๓. เป็นคนมีมารยาทเรียบร้อยดี
๔. เป็นคนมีความทรงจำดีตลอดไปข้างหน้า



๕. เป็นคนไม่เป็นบ้าใบเสียจิตผิดมนุษย์ และมีสติอารมณ์ปัญญาดีเป็นหลัก  
๖. เป็นคนดีมีศีลธรรม ไม่มีคุณทั้งหลายเขานิหนานานาต่างๆ

นี้เป็นอานิสงส์ของบุคคลรักษาศีลข้อนี้ได้มั่นคงไม่ขาด

เหตุฉะนั้น พวกราเหล่าท่านทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาอยู่ร่วมโลกอันเดียวกันนี้ ถ้าทุกคนต้องการแต่ความสุข เป็นคนที่รักความสุขและเกลียดความทุกข์จริงๆ แล้ว ก็ให้พิจารณาดูว่าคนเรารอยู่ด้วยกัน มีความทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวาย ไม่มีความสงบสุขอยู่ทุกวันนี้ เป็นพระเหตุอะไร ก็เพราะว่าบุคคลไม่รักษาศีล ไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมที่เป็นธรรมของมนุษย์นี้เองเป็นเหตุ ถ้าเราทุกคนมาพิจารณาให้รู้ทุกข์โหะของบุคคลที่ไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมแน่นอนแล้ว ก็ขอให้พิจารณาดูตนเองว่าทิหนึ่งว่า ตนเองได้รักษาศีล ตั้งอยู่ในศีลธรรมแล้วหรือยัง ถ้าหากตนเองยังไม่มีศีล ยังไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรม ก็เตรียมตัวเริ่มฝึกหัดปฏิบัติตนเองให้เป็นคนตั้งอยู่ในศีลธรรมตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ถ้าหากเราทุกคนต้องการแต่ความสุขอยู่ร่วมกันในโลกนี้แล้ว ก็ขอให้พากันตั้งใจว่าสิ่งใดที่มีทุกข์มีโหะนั้น ก็ให้พากันละ ปล่อยวางจากกาย วาจา ใจให้สิ้นเสีย และก็มาพิจารณาดูว่า สิ่งใดเรากระทำด้วยกาย พุดด้วยวาจา คิดด้วยใจ และจะนำแต่ความสุขความเจริญมาให้แก่ตนเองและบุคคลอื่นด้วยนั้น ก็ให้รับพากันตั้งใจใช้ความเพียรพยายามกระทำให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเอง เหตุฉะนั้น การอธิบายเรื่องศีล ๕ ประการโดยย่อๆ ก็อยุติลงเพียงเท่านี้

ที่เขียน ๓ ข้อlongด้วยในมุสาวาทันนี้ เพราะเกี่ยวข้องกับการพูดจา แต่พูดถึงการรักษาศีลนั้น ก็ให้รักษาใจของตนเองให้มีศีล ถ้าเราทุกคนได้รักษาใจของตนเองให้มีศีลแล้ว กาย瓦จากก็ย้อมตั้งอยู่ในศีลเหมือนกัน ศีลเรียกว่าปกติกาย วาจา ใจ เรียกว่าศีล เมื่อเราทุกคนจะรักษาศีลนั้น ก็ให้รักษาตัวเจตนาด้วยไม่กระทำปาดด้วยกาย วาจา ใจของตนเองเท่านั้น เรา ก็จะเป็นบุคคลที่ตั้งอยู่ในศีล ส่วนองค์ของศีลนั้นมีมาก เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ และศีลลงทะเบียดขึ้นไปอีก๕๙ แต่อย่างไรก็ตามพวกราที่ต้องการให้ตนเองเป็นผู้มีศีลนั้น ก็ขอให้จงพากันรักษาตัวเจตนาตัวเดียวโน้นแหลก ก็เป็นพอก แล้วเราทุกคนก็จะเป็นผู้มีศีลประจำตนเองเท่านั้น นี้เรียกว่าการรักษาศีล

## ก า ร ท ა ს მ ა ტი

ნიმი თსლს გკვთი ირზთი სმუმასმუტრსს  
ნიმი თსლს გკვთი ირზთი სმუმასმუტრსს  
ნიმი თსლს გკვთი ირზთი სმუმასმუტრსს

ณ วันนี้ จะได้แสดงธรรมมีกิจฯ จะอบรมเจริญเมตตามากาเนกพุทธบริษัท อุบасก  
อุบасิกा ศรัทธาทั้งหลาย พร้อมด้วยภิกษุสามเณรที่ได้มานั่งอยู่ ณ สถานที่นี้ การที่  
พวกเราเหล่าท่านทั้งหลายทั้งพุทธบริษัทได้พากันตั้งใจจะฝึกหัดปฏิบัติตนเองให้อยู่ใน  
ความสงบจิตสงบใจ ได้รับซึ่งความสุขตามเจตนาของพวกเราเหล่าท่านทั้งหลาย ที่ต้องการ  
ความสงบนี้ การที่จะแสดงธรรมในด้านการเจริญเมตตามากาเนกพุทธสุขไปสู่  
จุดหมายปลายทางคือ ความสุขอันยิ่ง ที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างให้  
พวกเราเหล่าท่านทั้งหลายฝึกฝนอบรมตนเองไปตามกำหนดของคลองธรรมคำสั่งสอนของ  
พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น จึงจะได้รับซึ่งความสงบสุข เหตุฉะนั้น ทุกคนที่เกิดมา  
ในโลกนี้ก็ต้องการแต่ความสุขความเจริญฝ่ายเดียวเท่านั้น เป็นคนที่รักสุขเกลียดทุกข์กัน  
ทั้งนั้น มาบัดนี้ก็มาถึงกาลถึงสมัยที่พวกเราจะได้นั่งเจริญเมตตามากาเนกฯ เป็นการอันสมควร  
ที่เรามาอยู่ในสถานที่นี้



การนั่งเจริญเมตตาภารานี้ ในเบื้องต้นนั้น เราจะนั่งอยู่ที่ไหน มีสถานที่ใด อันสมควร เรามีเวลาพอจะทำการนั่งเจริญเมตตาภารานาได้ ว่างจากกิจการงานทุกอย่าง พอมีช่องทางที่จะทำความสงบจิตสงบใจได้นั้น ใช้ความพยายามของตนเองอยู่ เพราะ ต้องการหัวงความสงบสุขอันแท้จริง เหตุฉะนั้น การที่เราจะนั่งอยู่ที่ใดก็ได้มีช่องว่าง จะอยู่ที่บ้านของตนเองก็ได้ หรืออยู่ที่ทำงานก็ได้ หรือจะอยู่ในป่าตามถ้ำตามเขา ก็ได้ อันเป็นสถานที่วิเวกที่เงียบสงบดั่นนัก นึกถ้วนว่าเรามีช่องทางที่จะทำได้ มาบัดนี้ กล่าวถึงการที่เราจะนั่ง วิธินั่งเจริญเมตตาภารานา จะนั่งแบบไหนที่ทำให้ตนเองสบาย คือ ว่าไม่ขัดข้องแก่ร่างกายของบุคคลนั้น เราจะนั่งได้ทันทาน จะนั่งพับเพียบก็ได้ แต่ให้อา นือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงแล้วหลับตาเหมือนกัน แต่การนิยมนั่งเมตตาภารานี้ นักปรชาญทั้งหลายท่านนิยมนั่งขัดสมาธิ การนั่งขัดสมาธินี้ ก็นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย เอา้มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ตรงงสติให้มั่น ตั้งอยู่ที่กายของตนเอง แล้วหลับตา นี้เรียกว่าการนิยมนั่งของนักปรชาญทั้งหลาย เพราะการนั่งชนิดนี้เป็นการนั่งได้ทันทาน นั่นเอง นี้แหละ ถ้าเรามีช่องว่างแล้ว เราจะได้นั่งแบบได้ก็ได้ ที่จะทำให้ตนเองนั่งได้ ทันทาน เมื่อได้สถานที่ จัดสถานที่ได้แล้วก็เข้าไปนั่งในที่นั้น และก็ตั้งกายให้ตรงอีก

มาบัดนี้ เมื่อเรา�ั่งหลับตาพิจารณาอยู่ในกายของตนเอง เอาจิตมาตั้งไว้ที่กาย ของตนเองเสียก่อน เมื่ออาจิตมาอยู่ที่กายแล้ว เราจึงหาข้อธรรมกัมมัฏฐานว่าเราจะ เจริญเมตตาภารานา จะทำการธรรมฐานชนิดใด แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ ได้เจริญเมตตาภารานา เอาลมหายใจเข้าออกคือ เจริญアナปานสติกัมมัฏฐาน ระลึกถึง ลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก ฐานที่จะทำให้จิตใจของเราอยู่ จิตใจของเราจึงจะมีที่อยู่ ที่ เกาะที่เกี่ยวที่คิดเป็นหลักอยู่ จึงจะสงบบรรจับเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้นบุคคลที่เกิดมาอยู่ ในโลกนี้ ที่จิตใจของคนเรานั้นตั้งแต่เกิดมาตั้งแต่เล็กๆ มันเป็นของที่คิด คิดไปโน่นไปนี่ คิดไปทางสิ่โน้นสิ่นนี่ คิดตั้งแต่ในอดีตที่ผ่านมาแล้วก็ได้ ตั้งแต่เรายังเล็กๆ น้อยๆ อยู่ ทำ อะไรคิดอะไรร้อยแปดพันประการ จิตมันก็ยังคิดอยู่ เหตุนั้น ความคิดจิตฟุ่มซ่านไปตาม สัญญาณภารณ์ภายนอกที่ผ่านมาแล้วนี้เรียกว่าภารณ์ที่เป็นอดีต ที่ทำให้พวกเราเหล่า ท่านทั้งหลายมีจิตใจไม่สงบบรรจับเป็นสมาธิเมื่อเรา�ั่งอยู่นี้เรียกว่าฝ่ายอดีต ถ้าจิตใจของ



เราคิดก็ให้ปล่อยให้ละให้วาง อย่าพึงเอามาคิดในที่นี้ ให้เราปล่อยเราระวางเสียเมื่อเรา เจริญเมตตาภารนาอยู่ อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์ที่เป็นอนาคตนักเหมือนกัน กิจการงาน ที่เราจะทำในข้างหน้าคือช่วงข้างหน้าต่อไปนั้น ที่เรามีกิจการงานสิ่งใดก็ดี จะเป็นฝ่าย การศึกษาเล่าเรียน กิจการงานพ่อค้าอันได้ก็ดี กิจการงานเป็นครุภัติ เป็นข้าราชการนั้น ก็ดี ที่มีกิจหน้าที่ทำกันในโลกนี้ ที่เราจะทำในอนาคตคือช่วงข้างหน้านั้น ก็ให้ละ ให้ปล่อยให้วางออกจากดวงจิตดวงใจให้หมดให้สิ้นเสีย อย่าพึงเอามาคิดในที่นี้ ที่เรานั่ง เจริญเมตตาภารนาอยู่ ให้มารวบรวมจิตรวมใจของตนเองมาอยู่ที่กายนี้ อยู่ที่ลมหายใจ เข้าออกของตนเอง เป็นปัจจุบันธรรม ตั้งอยู่กับลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตใจของเรา�ัง ไม่อยู่ ส่ายเซไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกนั้น เราக็อยพากรเพียรพยายามประคับ- ประคงจิตของตนเองให้มาอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก แต่จิตใจของคนเรานี้มัน เป็นของที่ฝึกได้ยาก ฝึกให้อยู่นี่ฝึกได้ยาก เพราะมันเป็นเรื่องความคิดจิตใจของคน คิด อะไรบางที่มันก็คิดเป็นบาป คิดอย่างนั้นอย่างนี้เกิดขึ้นมา อารมณ์เป็นบาป อารมณ์มี ความโกรธเคียดแค้นแก่บุคคลอื่นก็มี อารมณ์อยากฆ่าฟันรันแทงคนอื่นหรือสัตว์อื่นก็มี อย่างนี้ ตั้งแต่เป็นอดีตก่อนๆ มันก็ยังเอามาคิดอย่างนี้ เมื่อเรานั่งอยู่ บางทีอารมณ์ที่เป็น อนาคตที่ยังมาไม่ถึงมันก็ยังเอามาคิดอยู่ คิดไปโน่น คิดไปนี่ คิดรับอารมณ์อันโน่นอันนี้ มาแบบมากหาม ให้มาอัดอยู่ภายในใจ ให้หนักจิตหนักใจ ให้มีความทุกข์ มันก็ยังคิดอยู่ จึงถือว่าเป็นเรื่องของจิตคิด คิดดีมันก็คิด คิดไม่ดีมันก็คิด คิดได้มันก็คิด คิดไม่ได้อะไร มันก็คิด คิดทั้งวันทั้งคืนมันก็คิดอยู่ คิดไม่ได้อะไรเลยมันก็ยังคิดอยู่ คิดแล้วมีความทุกข์ มันก็ยังอยากรจะคิดอยู่ อันนี้เป็นเรื่องของจิต เหตุฉะนั้น การที่บุคคลจะนั่งเจริญเมตตา ภารนา มันจึงเป็นของทำยาก แม้จะทำยากก็ตาม นักประชญ์ทั้งหลายท่านก็ยังฝึกฝน อบรมได้

แต่ก็ยังมีผู้เห็นอกกว่าจิตใจไปอีกอยู่ คือสติกับปัญญา ยังมีความสามารถที่จะ ควบคุมจิตใจของเราให้อยู่สงบระงับได้ นี่เรามาพินิจพิจารณา สติ คือความระลึกได้ เมื่อ จิตจะออกไปคิดอะไรในอารมณ์ต่างๆ เปลี่ยนไปสู่อารมณ์ต่างๆ สมปัญญาคือความรู้ตัว ว่าจิตของเรารอออกไปคิดอยู่ที่นั้นที่นี่ เราก็จะดึงจิตของตนเอง ประคับประคงจิตของ



ตนเอง ให้มาอยู่ที่ข้อธรรมกัมมภูรณ์คือลมหายใจเข้าออก การที่เจริญเมตตาภารណานิยมนี้ คือเอلامหายใจเข้าออก หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “ໂ” บริกรรมอยู่ที่ภายในหัวใจ ของตนเอง มิให้จิตใจของตนเองฟุ่งซ่านไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก เรายังคงค่อยๆ ประคับประคองจิตของตนเองมาที่ลมหายใจเข้าออกตรงปลายจมูกของตนเองว่า ลมหายใจเข้ายาวก็ให้รู้ ลมหายใจอย่างยาวก็ให้รู้ ลมเข้าสักก็ให้รู้ ลมออกสักก็ให้รู้ ลมเข้าแรงก็ให้รู้ ลมออกแรงก็ให้รู้ ให้รู้อยู่ที่นี่ และจิตที่ว่าคิดคิดนั้น ที่มันวิงไปคิดที่นั้นที่นี่ ก็ให้มาคิดอยู่ที่ลม ให้มาร่วมอยู่ที่ลมนี้ ประคับประคองจิตของตนให้อยู่ในที่ลมนี้

ตามปกติ จิตของบุคคลที่ยังไม่ฝึกฝนอบรม เริ่มต้นเราจะฝึกฝนอบรมนั้น มันก็เป็นของธรรมชาติ เมื่อเรามาดำเนินการคุ้มครองมันก็ย่อมดีนั้น กระสับกระส่าย พากิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ออกไปนอกรอยู่นั้นแหลก เหตุฉะนั้น เมื่อเรารู้จิตอย่างนี้ว่า จิตของเราเป็นจิตฟุ่งซ่าน รำคาญ สิ่งที่ยังไม่อยากให้คิดมันก็คิด อย่างนี้มันเป็นธรรมชาติเรื่องของจิต

เหตุฉะนั้น พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรายังทรงให้มาพิจารณาเช่น ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นหลักที่สำคัญ การที่พระพุทธเจ้าของเรายังได้ตรัสรู้ พระองค์ก็มาพิจารณาที่ลมหายใจเข้าออกนี้เอง ให้จิตสงบเสียก่อน จึงมาพิจารณาที่กายและจิตของตนเอง จึงรู้แจ้งแหงตลอดซึ่งเป็นธรรมที่ให้ก้าวล่วงทุกข์ไปได้ เหตุฉะนั้น พวกราชเหล่าพุทธบริษัท ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตทั้งหลาย ที่เรานั่งอยู่ในสถานที่นี้ เราดำเนินพากันกำหนดจิตกำหนดใจอยู่ ให้พิจารณาประคับประคองจิตใจของตนเองให้มาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก อย่าอยากรහิสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรืออย่าอยากรให้จิตสงบเร็วเกินไป อย่าปังคับจิตเกินไปให้อึดอัด ให้หายใจผ่อนลง หายใจให้เลงๆ หายใจให้สบาย ตั้งกายให้ตรงๆ นั่งแบบไหน มันนั่งได้ทันนานและหายใจให้สะอาดสบาย แล้วจะลึกลึกลงลมหายใจเข้าออกกับพุทธรอยู่ หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “ໂ” รวมรวมจิตรวมใจของตนเองให้มาอยู่ในที่นี่ อย่าให้จิตออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกนี้เรียกว่า เรานั่งเจริญเมตตาภารណา



การที่เรานั่งเจริญเมตตาภารานี้ เปรียบเทียบจิตของบุคคลนั้นมันไม่ได้ฝึกฝนอบรมมานาน มันก็ย่อมฝึกยาก แต่อย่างไรก็ตาม จะเปรียบเทียบให้ฟังว่า จิตใจของบุคคลที่ยังไม่ได้ฝึกฝนนั้น เราจะได้ประคับประคองจิตของเราด้วยความพยายาม ด้วยปัญญา�ั้น เมื่อจิตของเรารอกไป วิ่งไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกนั้น ถ้าเราไปคุ้มหรือสะกดจิตของตนเองจะให้อยู่เร็วๆ นั้น มันย่อมดึ้นرنกระวนกระવાຍและอีดอัดแล้วเมื่อจิตฟุ้งช่านทำให้เสียหายไม่สงบระงับเป็นสมารธ นี้มันเป็นอันตราย ถ้าเปรียบเทียบถึงภายนอกก็เหมือนกับบุคคลที่ขบรถ ถ้าขับรถนี้ให้เร็วๆ แล้วเราไปเหยียบเบรกให้อยู่กับที่เดียวอย่างนี้ รถมันก็จะพลิกคว่ำจะมีอันตรายทำให้ตนเองนั้นเจ็บปวด แข็งขาหักหรือมีอันตรายอย่างนี้ หรือรถพังทลาย หรือทำให้ตนเองตายได้ ฉันได้ก็ การที่เราคุ้มจิตใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าจิตใจของเรากำลังฟุ้งช่าน เราก็ไปคุ้มจิตอยากให้สงบระงับเป็นสมารธเร็วๆ นั้น มันยิ่งดึ้นرن ยิ่งกระวนกระવાຍ ยิ่งฟุ้งช่านไปกันใหญ่ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เหตุฉะนั้น พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงให้พากเราเหล่าท่านทั้งหลายที่มานั่งเจริญเมตตาภารนาหาความสงบสุขนี้ ให้พินิจพิจารณาปฏิบัติเป็นสายกลาง คือ การที่เราจะประคับประคองจิตของตนเองนั้นเป็นแบบสายกลางอย่างไร ถ้าเปรียบเทียบแล้ว ถ้าจิตของเราเมื่อเรานั่งอยู่มันวิงออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกแล้ว เราค่อยๆ ประคับประคองจิตของตนเอง ดึงจิตของตนเองมาที่ลมหายใจเข้าออก เมื่อมากอยู่ แบบเดียวกับมันก็วิงออกไปอีกอย่างนี้ เราก็ใช้ความพยายามดึงจิตของตนเองให้มาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ลมเข้าแรงออกแรง เข้ายาวออกยาว ก็ให้รู้อยู่ ดึงจิตของเราอยู่เป็นขันๆ ไปอย่างนี้ ให้พยายามอย่างนี้จนครั้งที่ ๓ เมื่อเราประคับประคองจิตของเราง่ายๆ มันออกก็ออกไป เราก็ตามไปอยู่บ่อยๆ พยายามใช้ความเพียรดึงมาให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกกับพุทธโออยู่อย่างนี้ จิตเราก็ย่อมอยู่ได้ สงบระงับเป็นสมารธได้นี้เราทำอย่างนี้ จิตของเราจึงจะสงบระงับ ถ้าเปรียบเทียบเหมือนเข้าขบรถไปเร็วๆ ก็ได้เรื่องภายนอก เมื่อเราขับไปเร็วๆ เราก็เหยียบเบรกครั้งหนึ่ง เบาๆ เสียก่อนให้ชะลอช้าลงไป แล้วเราก็เหยียบเบรกอีกเป็นครั้งที่ ๒ รถก็ย่อมชาลงไปอีก ถ้าเราเหยียบครั้งที่ ๓



แล้วรถก็หยุดอยู่ตามสาย ไม่มีอันตรายเกิดขึ้น ฉันได้กีดี เรานั่งเจริญเมตตาภารวนานี้ ราคอยคุณจิตของเราให้อยู่เป็นสมาริ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เราก็ได้ใช้ความพยาบาล ประคับประคองจิตของตนเองอยู่ ค่อยๆ ประคับประคองดึงรังส์จิตของเราให้มาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกอยู่ เราทำอยู่อย่างนี้

แต่บางบุคคลนั้นแม้จะทำอย่างไรมันก็ยังฟังช่านอกไปตามสัญญาณณ์  
ภายนอกอยู่ อันนี้ให้เรามาพินิจพิจารณาดูว่า จิตของเรานี้ มันออกไปทางอยู่กับ  
อารมณ์อะไร ในสิ่งใด ให้พินิจพิจารณาด้วยสติปัญญาที่มีความเห็นอกกว่าจากจิตนี้  
พิจารณาดูว่าจิตของเรามันไปติดกับอะไร ไปทางเกี่ยวกับสิ่งไหน ไปยึดมั่นถือมั่นอะไร  
อยู่ ให้พยายามดูจิตของตนเองให้เข้าใจ ถ้ามันไปติดอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ในกิจกรรมงาน  
การเงินก็ตี สิ่งของ รถ เรือ หรือบ้านซึ่งของตนเองนั้นก็ตี ก็ให้รู้ ให้พิจารณาให้รู้ใน  
สิ่งนั้น ถ้ามันไปยึดอยู่กับรถหรืออยู่กับบ้านซึ่งข้าวของเงินทองสิ่งของอย่างนี้ ให้พิจารณา  
ดู เมื่อมันรู้แล้ว ถ้ามันยึดอยู่กับบ้าน รามาถามจิตดูว่า เมื่อเรานั่งอยู่ในสถานที่ใดนั้นก็ตี  
วัดได้อ华斯ไดก็ตี หรือในป่าในเขา ในดง ในถ้ำ จิตของเราก็คิดมาที่บ้าน เมื่อรู้ว่าจิต  
ของเรามาที่บ้านอย่างนี้แล้ว เราก็ใช้สติปัญญาตามจิตดูว่า มันเป็นบ้านของเราหรือ  
ภายนอก ถ้าจิตตอบว่าเป็นบ้านของเรา ความจิตดูอีกว่า ถ้าเราตายลงไป เราจะเอาไปด้วย  
ได้ไหม เอาไปด้วยไม่ได้ เมื่อเราไปด้วยไม่ได้ ไปคิดทำไม เราจะนั่งเจริญเมตตาภาวนा  
ให้จิตสงบ ไปคิดทำไมเมื่อเราไปไม่ได้ ใช้ความชี้เข็ญจิตใจอย่างนี้ ค่อยคุยกิตใจของ  
ตนเองอย่างนี้ จิตก็ยอมจำนนตนเอง แล้วก็จะกลับคืนมาอยู่ที่ลमหายใจเข้าออก

อีกอย่างหนึ่ง เรายังต้องการถึงความฟุ่มเฟือยหรือคิดกับบุคคลอื่นเรื่องอื่นหรือ  
การทำงานอื่นๆ ก็ต้องให้มีภาระกับเรา ตามดูเหตุผล เราจะนั่งเจริญเมตตาภารนาให้จิตใจของ  
ตนเองสงบ ทำไม่ไปคิดอย่างนั้นอย่างนี้ ตามจิตดู จนให้จิตของตนเองนั้นจำนวนตนเอง  
กลับเข้ามาอยู่ที่ลุมพายใจเข้าออกหรือพุทธะจนได้ แต่เราใช้ความเพียรพยายามอยู่ไม่ใช่  
ของจะทำเล่น ทำอะไรก็คิดทำจริงๆ เมื่อเราทำอยู่อย่างนั้นบางทีจะมีการเจ็บแข็งเจ็บขา  
เกิดขึ้น หรือมีความร้อนความหนาว หรือมีอุปสรรคเกิดขึ้นอย่างนี้ ก็ให้พยายามมีจันติ  
ความอดทน เมื่อจิตของเราวางออกไปสู่ที่เจ็บปวดก็ต้องมีเวทนาเกิดขึ้นนั้น ก็ให้ยืนหยัด



มั่นคงว่า เจ็บก็ให้มันเจ็บไป ช่างมัน ให้จิตปล่อยวางจากความเจ็บปวด ถ้าจิตยังไม่ยอมปล่อยวาง เราถึงมานึกดูว่า ครูบาอาจารย์ท่านนั่งมาหลายปีแล้ว ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปีแล้ว ไม่เห็นแข็งท่านขาดขาดอุบัติ หรือหลังท่านขาดเป็นท่อนๆ ถ้าหากขาดท่านขาดออกเป็นท่อนๆ ท่านก็ตายแล้ว วันนี้ท่านยังมีชีวิตอยู่ท่านก็ทำได้ เราถึงเป็นคน คนหนึ่งเหมือนกัน ท่านก็เป็นคนคนหนึ่งเหมือนกัน ทำไมเราจึงจะทำไม่ได้ ทำจิตใจให้กล้าหาญ ให้ยืนหยัดไม่อ่อนแอกห้อแท้ต่อเวลาทั้งหลาย เพราะเราไม่เป็นใช้เป็นโรค ถ้าส่วนบุคคลเป็นโรคภัยไข้เจ็บนั้น ก็อาจจะนั่งภาวนาไม่ได้นาน ส่วนบุคคลที่ไม่ได้เป็นโรคภัยไข้เจ็บนั้น ถ้ามันเจ็บขึ้นมา เจ็บแข็งเจ็บขา เจ็บบันเอว ก็ให้อดทน ต้องยืนหยัด มั่นคง ไม่ห้อแท้อ่อนแอก ไม่ต้องหักโหมในการนั่งเจริญเมตตาภาวนा ของจริงต้องทำจริง ทำเล่นไม่ได้ ถ้าเราทำจริงๆ จึงจะเห็นจริง เห็นความสงบ

แต่เรานั่งเจริญเมตตาภาวนานี้ อย่าคิดว่าเรารอยากเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากรเห็นนรก สวรรค์ อยากรเห็นเบอร์เห็นหาย เห็นคนนั้นคนนี้ หรืออยากได้ความสงบ หรืออยากรเห็นแสงสว่างอย่างนั้นอย่างนี้ หรืออยากรหายเหินเดินอากาศอย่างนี้ อย่าไปคิดให้มากินจพิจารณาประคับประคองจิตของตนเองให้มั่นสงบระรับเป็นสามาริท่านนั้นก็เป็นพอง อย่าไปคิดในเรื่องนั้นที่มันเป็นอนาคต เหตุฉะนั้น พากเราเหล่าท่านทั้งหลาย การเจริญเมตตาภาวนานี้ เราก็ให้พากเพียรพยายามทำอย่างนี้และค่อยเพียรทำไป จะได้ ๑๐ นาที ๒๐ นาที หรือ ๓๐ นาทีก็ได้ ตามสติปัญญาของตนเอง แต่ก็ให้ทำทุกวันอย่าให้ขาด เรียกว่าเป็นวสี (ผู้ชนะตนเอง)

การที่บุคคลทำความเพียรทุกวันๆ ก็เหมือนกับบุคคลเดินทางเข้าไปในป่าที่ยังไม่เป็นทางเดิน เมื่อเราเดินอยู่บ่อยๆ ก็ย่อมเป็นถนนทางได้ ฉันได้ก็ได้ เรานั่งเจริญเมตตาภาวนานี้ เรากำอยู่บ่อยๆ มันก็จะค่อยๆ ประคับประคองจิตของตนเองให้สงบ ระรับเป็นสามาริทได้เหมือนกัน เหตุฉะนั้น พากเราเหล่าท่านทั้งหลาย ให้พากันใช้ความเพียรพยายามประคับประคองจิตของตนเองให้ได้ ให้สงบระรับเป็นสามาริท มันจะคิดไปทางไหนก็ให้เราใช้สติปัญญาติดตามจิตของตนเองอยู่ เพราะจิตใจคนเรานี้มันคิดไปได้รอบโลก เราจะค่อยๆ ประคับประคองให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นข้อธรรมกัมมัฏฐาน



ที่เราตั้งเอาไว้ แต่พากเราให้พากันตั้งจิตใจทำจริงๆ อย่าได้ท้อถอยในการทำความพากเพียรพยายามของตนเองอยู่ จิตใจจึงจะสงบเป็นสมาธิ

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าจิตยังไม่สงบ ก็มองดูว่าเรา娘อยู่ในสถานที่แห่งใด หรือที่บ้านก็ดี สถานที่ทำงานก็ดี หรือในป่าในดงก็ดี เมื่อลืมตาเหลียวซ้ายแลขวาเห็นอะไรอยู่ที่ไหน เรายังไงที่ได อะไรมันเป็นของที่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่ในโลกนี้ เราดูมันเป็นของใครมันจึงคิด พุ่งช่านไปตามสิ่งของต่างๆ เราดูให้เข้าใจอย่างนั้น อีกอย่างดูถึงความไม่เที่ยงของสิ่งของ สังหารทั้งหลาย มีต้นไม้ ภูเขา รถเรือ หรือคนไปคนมา ก็ดี ในสิ่งของตึกรามบ้านช่อง เหล่านั้น ของเก่าแก่ครั้คร่าชำรุดทรุดโทรม ให้พินิจพิจารณาระลึกถึงความตายของตน คนเกิดคนตายวุ่นวายอย่างนี้ คือเป็นของไม่เที่ยง เราจะได้คิดเห็นว่าในสิ่งของเหล่านั้น เป็นของเที่ยงหรือเปล่า เราจะได้พากเพียรพยายาม ดูโลกนี้มันเดือดร้อนวุ่นวาย เพียงไหน อยู่ด้วยกิเลสอะไร วุ่นวายด้วยสิ่งใด อันนี้แหละ โลกมันมีความทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวายอยู่อย่างนี้ เราต้องการความสงบ อยากให้จิตใจของเราสงบระงับเป็น สมาธิ ตั้งจิตใจให้มั่นคงอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐาน ใช้ความพากเพียรพยายามอยู่ นี่แหละ จิตใจของคนที่พุ่งช่านรำคาญ ก็ให้ใช้ความพยายามเพียรดึงเอาระบุจิตใจของตนเองมาอยู่ที่ ลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตของเรามาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก มารู้ลมเข้าyaw ลมออกyaw ก็ให้รู้ ลมเข้าสั้นก็ให้รู้ ลมออกสั้นก็ให้รู้ เมื่อจิตของเรารู้ลมนั้นแหละ เรียกว่าจิตของเราอยู่ เมื่อจิตของเรารู้แล้ว ให้ใช้ความเพียรพยายามหายใจให้มั่นเบalg ไปอีก หายใจ ให้สบายนายใจเข้าก็ให้เบาๆ หายใจออกก็ให้เบาๆ ให้ปลดโลภ ให้โล่ง ตั้งลมให้โล่ง ให้สุขุมละເວີດลงໄປອົກທີ່หนີ້ ถ้าเราทำอย่างนี้ได راكก์ใช้สติปัญญาอยคุณจิตของตนเองเอาให้อยู่กับลมเหมือนอย่างเดิม ให้รู้ลมนั้น ถ้าจิตของเรารู้ รากค่อยๆ หายใจ ให้เบalg ไปอีก หายใจให้สบายนายใจเข้าก็ให้เบาๆ หายใจออกก็ให้เบalg ไป และให้ ประคับประคองจิตของตนเองให้รู้ลมนั้น ถ้ามั่นเบalg ไปเรื่อยๆ กายของเราก็ย่อมเบา ความเจ็บปวดในกายก็เบาๆ ลงไป เมื่อจิตของเรารู้อยู่กับลม รู้ลมอยู่ ถ้าจิตของเรารู้ ช่วงขณะ ๑๐ นาที หรือ ๑๕ นาที จิตของเราสงบอยู่ชั่วครู่ชั่วคราว เพียงนิดๆ หน่อยๆ เพียงเฉียดๆ เรียกว่า ขณะสมาธิ



เมื่อจิตของเราตั้งอยู่อย่างนี้ จงพยายามประคับประคงจิตของตนเองให้อยู่กับลมละเอียดลงไปเรื่อยๆ ถ้าจิตคิดจะออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกอยู่ ก็ให้ใช้สติปัญญาประคับประคงจิตของตนเองให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ลະเอียดนั้นอยู่ เมื่อจิตของเรารออยู่กับลมหายใจเข้าออกอีกอย่างนี้ เราก็ค่อยๆ หายใจให้เบาๆ ให้ลະเอียดสุขุมลงไปอีก แล้วก็ให้ใช้สติปัญญาประคับประคงจิตของตนเองอย่างนี้แหละ อย่าให้ออกไปตามสัญญาอารมณ์ใดๆ ให้เราใช้สติปัญญาประคับประคงจิตของเราไว้ ที่มั่นคิดๆ อยู่ ก็ตี อย่าให้มั่นออกไป ให้จิตมาดูอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น เมื่อจิตของเรารู้อยู่ว่า ลมเข้า ก็ลະเอียด ลมออกก็ลະเอียด ลมเข้ายาวออกยาว ลมเข้าสักออกสักก็ลະเอียดสุขุม บัดนี้ ร่างกายของเราย่อมเบา ความเจ็บปวดในร่างกายย่อมเบาไปด้วย มั่นก็ย่อมมีความรู้สึก เรานั่งภาวนารู้เท่าไหร่ ร่างกายเบา ลมเบา ลมละเอียด ทำให้ร่างกายเราเบา ไม่เจ็บ ไม่ปวด เรายังได้ พยายามรวบรวมจิตรวมใจของตนเองอยู่กับลมหายใจนั้น พومาถึงตอนนี้ก็พยายามดูลมนั้นอีก อย่าให้จิตไปที่ไหน ไม่ให้ไปกับอารมณ์สิ่งใด ให้พยายามประคับประคงจิตไว้อย่างนี้ หายใจให้ลະเอียด หายใจให้สุขุม หายใจให้เหมือนไม่มีลมหายใจอยู่ ทำให้ได้ ทำให้เบา ให้สบาย บัดนี้ ถ้าเราสร้างลมให้ลະเอียดสุขุม จิตของเราก็นิ่งสงบอยู่ แต่ในระยะนี้มีความรู้สึกเหมือนลมหมดไปอย่างนี้ บัดนี้ ร่างกายของเรา ย่อมไม่เจ็บปวด ร่างกายเราย่อมเบา เราย่อมมีปิติ เรายังไม่เคยพบเคยเห็นว่า ร่างกายเราเจ็บปวดอยู่ ทำไม่มันหายไปได้ ร่างกายเราก็เบา เราก็ย่อมมีปิติชนลูกชนพองก็มี เป็นเรื่องของปิติ บางคนก็มีความซาบซานไปตามร่างกาย เย็นเข้าไปในหัวใจก็มี เหมือนร่างกายเบาเหมือนจะลอยขึ้นไปบนอากาศ อันนี้ก็เป็นเรื่องของปิติกันทั้งนั้น จึงถือว่า บางคนพบว่าเหมือนน้ำตาจะไหล ไม่เคยพบเคยเห็นว่าความสงบความเบากายได้อย่างนี้ ไม่เจ็บปวดที่ไหน มั่นก็เกิดขึ้นกับบุคคลทำความสงบนั้นเอง ถ้าจิตไม่สงบมั่นก็ย่อมไม่เบากายเบาจิตอย่างนี้



นี่แหลกประชญ์ทั้งหลาย ท่านจึงอยากให้พวกราท่านทั้งหลาย ให้พากันทำความสงบจิตสงบใจให้เป็นสามัช ก็ เพราะว่ามีความสุขมาก มีความสุขเกิดขึ้น จึงอยากให้จิตใจของเรานิ่งอยู่ ถ้าใจของเราไม่นิ่งอยู่นั้น มันมีความทุกข์ความเดือดร้อน เมื่อจิตของเรานิ่งอยู่กับอารมณ์อันได้อันหนึ่งเป็นหลัก เช่น ลมหายใจเข้าออกนี้ มันสุขุม ละเอียดอย่างนี้จนจะมองไม่เห็นลมอย่างนี้ มันจึงเบาได้ ร่างกายจิตใจก็จึงเบา แล้วก็จึงมีความสุขภายใน จิตก็ยอมมีความสุข กายเบาะจิตก็ยอมเบา เมื่อเกิดปีติขึ้น ปีติหายไป ก็ย่อมมีความสุขใจอยู่ มันก็ยอมนั่งได้ทน เหตุฉะนั้น พวกราเหล่าท่านทั้งหลายให้ใช้ความเพียรพยายามตั้งจิตตั้งใจ พากันฝึกหัดดัดใจของตนเองให้สงบระงับเป็นสามัชให้จงได้ ถ้าจิตของเราไม่สงบระงับเป็นสามัชนั้น มันก็เป็นของหนัก มันเป็นของที่มีความทุกข์ เมื่อนบุคคลที่ทำการงานอันใด หรือมีเรารถือสิ่งต่างๆ เปรียบเทียบกับร่างกายของเรา นี่เมื่อกับบุคคลที่ถือของหนัก จิตใจไม่สงบบวุ่นวาย มันก็ยอมมีแต่ความทุกข์

เหตุฉะนั้น เมื่อเราเจริญมาถึงที่นี้ ถึงลมละเสียงดูเหมือนไม่มีลมนี้ ราย่อมได้รับกระเสของความสุขของความสงบ ก็ย่อมมีปีติ และมีความสุข นี้แหลก เป็นหลัก สำคัญของการฝึกจิตฝึกใจ แต่เราฝึกนั้นมันเป็นสิ่งทำได้ยาก แต่ฝึกแล้วมันจะทำให้มีความสุข ทำให้จิตใจมีความสงบระงับ นี่มันเป็นของธรรมชาติ เหตุฉะนั้น พวกราเหล่าท่านทั้งหลายซึ่งเป็นอุบาสกอุบาสิการัชทราทั้งหลาย ทั้งคฤหัสด์ทั้งบรรพชิต ทั้งหลายนี้ ให้เรามาพินิจพิจารณา รวบรวมจิตรวมใจของตนเองให้สงบระงับเป็นสามัชดังอธิบายมา้นี้ ให้จนถึงลมละเสียงสุขมนี้ ให้จิตของตนเองตั้งอยู่ในความสุข และความเบาะนั้นอยู่ ลมก็ให้ปล่อยวางไปเสีย พุทธะ พุทธะ ก็ปล่อยวางไป บัดนี้ เอาแต่ความสุขและความเบา เอาจิตใจที่มีความสุขและความเบาะนั้นแทน มาตั้งไว้ที่หน้าอก ของตนเอง รวบรวมมาที่หัวใจ ตั้งที่หัวใจของตนเอง ไม่ให้ไปตามสัญญาอารมณ์ ภายนอกที่ไหน มาพินิจพิจารณารวมใจ วางแผนภายนอกให้หมด วางแผน เสียงได้ยินเสียงก็ให้วางไปทั้งหมด อย่าเอามาคิดมาก่อน เสียงอะไร ครอไปครอมาที่ไหนก็ไม่เกี่ยว มันเป็นของที่ผ่านไปผ่านมาเพียงเท่านั้น อย่าไปปรับเอารสัญญาอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น



ที่นี่มาพินิจพิจารณาตั้งจิตตั้งใจของตนเองให้ตั้งอยู่ในความสุขและความเบาอย่างนั้น นี่แหล่ให้เรามาตั้งอย่างนั้น เมื่อจิตของเราตั้งอยู่ ไม่เกะกะกับอารมณ์ภายนอก จะเป็นเสียงดีก็ดี จะเป็นเสียงไม่ดีก็ดี รูปดีก็ดี รูปไม่ดีก็ดี อันได้ก็ตาม ใครพูดจาปราศรัยชนิดใด ใครไปไหนมาทางไหน เรื่องราวอันใดก็มีอยู่ในโลกนี้ ไม่เกี่ยวไม่ยุ่ง ก็ให้ละ ให้ปล่อย ให้วาง อย่าเอาจิตไปยึดมั่นถือมั่นกับสัญญาอารมณ์อย่างนั้น ตั้งจิตตั้งใจของตนเองให้สงบรับเป็นสมาธิ อยู่ที่ความสุขและความเบาตั้งอยู่ที่หน้าอกของตนเอง ให้ตั้งมั่นอยู่ ปล่อยวางอารมณ์ทุกสิ่งทุกอย่างออกจากดวงจิตดวงใจของตนเอง ให้สงบรับเป็นสมาธิอย่างนั้น นี่แหล่เราหากเพียรพยายามให้จิตใจของเรารองให้สงบเป็นสมาธิอยู่ด้วยกันได้กับอารมณ์นั้น จิตยอมมีความตั้งมั่นสงบอยู่ จิตก็ยอมมีความสุข เมื่อจิตของเราตั้งมั่นอยู่นานบางคนก็มีแสงสว่างเกิดขึ้น เห็นสิ่งต่างๆ เรียกว่าเดินเข้าสู่อุปจารสมาธิ เห็นนิมิตแสงสว่างเกิดขึ้น เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นแล้วก็ตับไปอย่างนี้ บางคนเมื่อมันเกิดขึ้น ตับไป เกิดขึ้น ตับไป เห็นอะไรก็เห็นยังไม่ชัด เรียกว่าจิตยังไม่ตั้งมั่นจริงๆ มันก็เป็นธรรมชาติ

มาบัดนี้ รายการบันประคับประคองจิตของตนเองให้ตั้งมั่นอยู่กับความสุขและความเบาให้นิ่งอยู่ ไม่ให้ออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกใดๆ ปล่อยวางให้หมดให้สิ้นอย่างนี้ เมื่อจิตตั้งมั่น แสงสว่างก็ยอมสว่างไสวเกิดขึ้นอีก เห็นนิมิตชัดเจน เห็นคนไปคนมาอย่างไร เห็นครูบาอาจารย์มาเทศนาสั่งสอนก็มี บางคนเห็นพระพุทธรูปสวยสดงดงามก็มี บางคนเห็นตนเองไปนั่งข้างหน้าตนเองก็มี บางคนเห็นตนเองใหญ่ขึ้นๆ จนเต็มห้องที่นั่งอยู่ บางคนเห็นเหมือนตนเองตกลงไปอยู่ในเหวลึกๆ ก็มีอย่างนี้ บางบุคคลก็เห็นเหมือนคนอื่นหามตนเองที่ตายแล้วมาหาอย่างนี้ก็มี เหตุฉะนั้น นิมิตทั้งหลาย จะเป็นนิมิตเห็นอันใดก็ดี เห็นหนูเห็นผงอันใดก็ดี นักประชัญทั้งหลายไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นไม่ให้เล่นนิมิต ไม่ให้เกี่ยวกับนิมิต แม้จะเห็นนิมิตต่างๆ ที่แท้จริงอันใดชัดเจนเพียงได้ก็ตาม ท่านไม่ให้เล่นไม่ให้เกี่ยวให้ข้อง ไม่ให้ยึด ไม่ให้หลงให้ไปตามนิมิต ให้ปล่อยวางนิมิต มากอยคุณจิตของตนเองนี้แหล่ให้มั่นคงตั้งอยู่ แต่มั่นตื่นเต้น เห็นนิมิตต่างๆ ย่อมมีความตื่นเต้น เพราะมันไม่เคยเห็น บุคคลโดยยากเห็น จิตไม่สงบย่อมไม่เห็น บุคคล



ไม่ต้องอยากรหึ้น ให้พากเพียรพยายามทำจิตให้สงบระงับเป็นสมาธิ มันเกิดขึ้นจากความสงบมั่นรู้ของเห็นเอง เกิดขึ้นจากความสงบเท่านั้น ถ้าจิตไม่สงบย่อมไม่เห็น

เหตุฉะนั้น พากเราเหล่าท่านทั้งหลายเมื่อมาถึงที่นี่ก็อย่าได้ไปหลงในนิมิต ให้จิตตั้งมั่นอยู่อย่างนั้นกับความสุขและความเบา ให้ตั้งมั่นอยู่ ไม่สนใจกับอะไร ไม่สนใจกับนิมิต ให้จิตมั่นตั้งมั่นอยู่นานๆ ไม่ต้องไปคิดกับอารมณ์อันใด เมื่อจิตใจสงบมาถึงที่นี่จิตก็ย่อมหนักแน่นมั่นคงไปอีกเรื่อยๆ จิตย่อมสงบได้นาน อย่างนี้แสดงสว่างย่อมเกิดขึ้นสว่างใส่ใจ ก็ได้ นิมิตก็ย่อมชัดเจน ครจะไปจะมาหาเราอย่างรออันใด สิ่งใดรายร้องเห็นชัดเจน เหตุเกิดขึ้นอย่างไร อันได้ไปที่ไหน จะไปพบอะไรอย่างนี้ เราตั้งความสงบอยู่ในความสว่างใส่แล้วย่อมเห็นสิ่งต่างๆ เห็นเหตุการณ์ต่างๆ ยิ่งชัดเจน เมื่อเราเห็นนิมิตต่างๆ แม้มันจะถูกต้องกับที่เราเห็นเมื่อนั้นสามารถนึกตาม เราอย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของจริงแท้ เที่ยงแท้แน่นอน อย่าไปหลงในนิมิตนั้นอยู่ นักประชญ์ทั้งหลายท่านไม่ใช่หลง แม้จะเห็นจริงเห็นแจ้งอันใดก็ดี อย่าไปคาดว่าตนเห็น คาดตนว่าได้ตาทิพย์อย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อจิตมาตั้งมั่นอยู่ได้นาน มีแสงสว่างและเห็นนิมิตต่างๆ เรียกว่า อุปจารสมาธิ

ต่อไปเราจะทำจิตใจของตนให้สงบลึกซึ้งลงไปอีก ก็มาพิจารณาว่าเราจะஸละลະปล่อยวางในนิมิตทั้งหลายเหล่านั้น จะไม่สนใจกับอะไร เหมือนกับเรายืนอยู่ริมถนนสีแยกในเมืองใหญ่ แม้เราเห็นคนเดินไปมา รถวิ่งไปมา หรือสัตว์ทั้งหลายเดินไปมาผ่านไปมา เมื่อตาเราเห็นอยู่เราก็ไม่ได้สนใจทักษายปราศรัยว่าคนนั้นคนนี้เป็นอะไรมาแต่ที่ไหน ประเทศใด หรือสัตว์ทั้งหลายเป็นสัตว์อะไร ตัวเล็กตัวใหญ่ และรถร้าสีไหน ก็ไม่ให้เราสนใจในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ปล่อยวางในนิมิต ไม่เกี่ยวข้องในนิมิตอันใด ปล่อยวางหมดไม่ยุ่งเกี่ยวอย่างนี้ พยายามรวมรวมจิตของตนเองให้จิตสงบระงับเป็นสมาธิอยู่ ไม่ติดกับอารมณ์อะไร ให้มาติดอยู่กับความสุขและความเบาเท่านั้น มั่นยิ่งสุข มั่นยิ่งเบา ยิ่งมีปีติ ยิ่งมีความสุขมาก นี่จิตมั่นสงบ มาบัดนี้จิตของเรางดลึกซึ้งลงไปอีกทีหนึ่ง มั่นก็วางเสียงภาษาณอก ก็ได้ยินเสียงภายใน และเสียงภายในนั้นเกิดขึ้นเราอยู่ในความสงบ ฉะนั้นเสียงภายในอกก็รู้สึกว่าได้ยินเบาๆ นี้ คนพูดเรื่องราวดันได



ต่างๆ เรื่องของตนเอง อยู่ที่ไกล ย่อมได้ยินชัดแจ้งชัดเจนเหมือนโทรศัพท์ทางไกลถึงกันนี้แหลก แต่ถ้าหากจากที่นั่นแล้วก็ย่อมไม่ได้ยิน เมื่อเราทำจิตสงบไปย่อมได้ยินเสียงต่างๆ ในเรื่องเหล่านั้น อันนี้แหลกมันจะเกิดขึ้นเอง เมื่อได้ยินแล้วเราไปถามเขา ก็จริงอย่างที่เราได้ยินนั้น ก็อย่าไปวัดตนเองว่าเราเก่ง ตัวเราได้หูทิพย์ฟังเสียงไกลได้อย่างนั้นอย่างนี้ อย่าไปวัดตนเอง เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วเป็นของที่ไม่เที่ยง เราอย่าไปคิดถึงเสียงนั้น อย่าไปยึดมั่นถือมั่นกับมันในสิ่งของเหล่านั้น เหตุฉะนั้น ให้เรามาประคับประคองจิตของตนเอง ให้จิตใจสงบลึกซึ้งลงไปอีก มันจึงจะไปถึงที่มั่นของจิตจริงๆ

เมื่อเราปล่อยวางทั้งเสียงภายนอกและเสียงภายในขาดหมวด จิตย่อมสงบระงับดับลงไป ดับเสียงภัยในดับไปหมด ดับเสียงภายนอกดับสนิท ทิ้งเสียงภัยใน ให้ตกอยู่ในความว่างเปล่าสงบระงับ จิตตั้งมั่นอยู่ จิตสงบไปถึงที่นั้น ย่อมเห็นแต่ความว่างเปล่า และความสุขเพียงเท่านั้น จิตย่อมจะไม่อยากอะไร ไม่อยากได้อะไร ไม่อยากคิดอะไร ไม่อยากเอาอะไร ไม่อยากพูดกับใคร อยากเสวยซึ่งความสุขนั้นอยู่ นิ่งอยู่ นึบ้างอาจารย์ท่านกล่าวว่า จิตตกวังค์ หรืออยู่ในอัปปนาสามาริ หรืออยู่ในอัปปนาสามាយอย่างนี้ หรือบางองค์ท่านจะว่าสามาริหัวตอ บางองค์จะว่าโมหสามาริ เพราะมันไม่คิดอะไรอย่างนี้ มันเอื้อบอيم ทำไม่จิตจึงมีความอิม ความสุข ความว่างอยู่ ร่างกายเรานี้เหมือนกับไม่มีเหมือนสำลี หรือเหมือนความว่างเปล่า มองไม่เห็นที่ไหน ไม่เห็นมือเห็นแขนแข็งเห็นขา เปาไปหมด นี้เราจะนั่งได้ทันหลาຍชั่วโมง เป็นวันๆ ก็นั่งได้ อันนี้แหลกจิตสงบ มันเบาไปได้อย่างนี้ เมื่อล้มไม่มี ลมละเอียดสุขุมจริงๆ แล้วจนเรามองไม่เห็นลม อย่างนี้แหลก การทำความสงบย่อมเป็นไปอย่างนี้ เราใช้อานาปานสติกัมมัฏฐานตั้งแต่เริ่มต้นมา เราใช้ความเพียรพยายาม Kavanaugh ควบคุมจิตใจของตนเองให้สงบระงับเป็นสามาริได้ อันนี้ มาถึงที่นี้ มีความสุขทำให้กายมีก์ได้ ทำให้ไม่มีก์ได้ มันจะเกิดมาที่ภูธิชีนมากว่า เราถึงแล้วอย่างนั้นอย่างนี้ เราสามารถเป็นอรหันต์แล้วอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าไปประกาศตนเอง เพราะถือว่ามันเหมือนไม่มีกาย ทำให้มีกายก์ได้ ทำให้ไม่มีก์ได้ มันเป็นของว่างเปล่าและสุขยิ่ง นี้แหลกคนจึงหลง มหาลงติดอยู่ในที่นี้เป็นส่วนมากนักปฏิบัติทั้งหลาย



เหตุฉะนั้น โภษของนักปฏิบัติทั้งหลาย พากเราเหล่าท่านทั้งหลายให้มารินิจพิจารณา เมื่อมาถึงที่นี่ เรียกว่าเราประคับประคองจิตของตนเองให้สงบระงับเป็นสมาธิ เท่านั้นเอง นี่แหละ ให้เรามาตั้งจิตตั้งใจจริง Kavanaugh ทำใจให้สงบเป็นสมาธิให้มาถึงที่นี่ จนได้ แต่บางอาจารย์ท่านกล่าวกันว่า จิตตกกว้างคืนอย่างไร จิตสงบลึกซึ้งลงไปมา พกอยู่ในที่นี่ มีความว่างและความสุขอยู่ การที่เราเพ่งความว่างและความสุขอยู่นั้น เรียกว่าเราอยู่ในแผ่น เรียกว่าอับปนาณ บางองค์ท่านพูด การที่เราควบคุมจิตให้ ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เป็นหนึ่งเรียกว่า อับปนาณมาธิ บางอาจารย์ท่านว่าสามารถหัวตอนนั้น ตั้งอยู่เหมือนต่อ บางอาจารย์ท่านกล่าวว่าไม่สามารถ คือมันไม่คิดไม่ค้นอะไร ไม่อยากได้ อะไร ไม่อยากເຂົາວ່າ ไม่อยากรับประทานข้าวดื่มน้ำอย่างนี้ อยากนั่งอยู่อย่างนั้น เมื่ออุกมาแล้วก็ยังติดอยู่ ยังคิดอยาກเข้าไปอยู่ในที่นั้นอีก เรียกว่า ติดสมาธิ มันไม่คิด อะไร ไม่ค้นอะไร มันก็ไม่มีปัญญาเกิดขึ้น จึงถือว่าเป็นโมฆามาธิ หรือสามารถหัวตอน มา ตั้งอยู่อย่างนี้เรียกว่าคันติดสมาธิ เมื่อปัญญาไม่เกิดขึ้นมาเราเก็บย้อมไมรู้แจ้งซึ่งธรรม ทั้งหลาย เมื่อเราไมรู้แจ้งแล้วก็ไม่มีความสามารถถดกิเลสให้ขาดจากดวงใจ ให้ก้าวล่วง ทุกข์ไปได้เท่านั้นเอง มันก็เพียงแต่ทำจิตใจของตนเองให้สงบระงับเป็นสมาธิเพียง เท่านั้นเฉยๆ จิตก็ตั้งอยู่เพียงที่นั้น เราจะมาหลงอยู่ในที่นั้นว่ามีความสุขเพียงแค่นี้พอ แล้ว ถึงขึ้นสุดยอดของการเจริญเมตตาภารนาให้ได้รับความสงบสุข นั่งทั้งวันทั้งคืน กายก็ไม่มี ว่างอยู่ จิตใจก็มีความสุขอยู่อย่างนั้น นี่แหละ พากเราเหล่าท่านทั้งหลาย อย่ามาสำคัญผิดว่าตนเองสำคัญกิจก็แล้ว ไม่ต้องเจริญต่อไปอีก อย่ามาหลงติดอยู่เพียง เท่านี้ ขอให้เราตั้งใจเจริญภารนา มุ่งหน้าประคับประคองจิตใจของเราต่อไป การที่เรา ทุกคนที่เป็นนักปฏิบัติธรรม ได้ใช้ความเพียรพยายามคุ้มจิตของตนแต่เริ่มต้นมานั้น จนมาถึงในสถานที่นี่ เรียกว่าเราใช้ความเพียรพยายามประคับประคองจิตของตนเอง ผ่านมาจนถึงความสงบระงับเป็นสมาธิ ตั้งอยู่ด้วยความมั่นคงของสมาธินั้น ก็ถือว่า ทุกคนมีความตั้งใจจริงๆ จึงทำจิตของตนเองให้สงบได้ เมื่อเราทำจิตให้ตั้งมั่นได้ อย่างนี้ ก็ขอให้จงพยายามรักษาความสงบนั้นไว้ให้จด ต่อไปพากเราจะจึงจะได้เจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียกว่าลำเลียงด้วยปัญญา



นี่เป็นการเจริญภูวนานาทางアナปานสติกัมมัปภูฐาน คือเอلامหายใจเข้าหายใจออกเป็นหลัก แต่ยังมีบางบุคคลนั้นเจริญลมหายใจเข้าออกจิตก็ยังไม่สงบเป็นสมารธได้ ก็ให้มาเอาข้อธรรมคือภายนุปัสสนาสติปัปภูฐาน คือยกภัยขึ้นพิจารณาส่วนไดส่วนหนึ่งจะเป็นเกศา-ผม โลมา-ขน นา-เล็บ ทันตา-พัน ตะโจ-หนัง หรือกระดูกท่อนใดท่อนหนึ่งก็ได้ แล้วเอาจิตใจของตนมาตั้งจดจ่ออยู่กับข้อกัมมัปภูฐานนั้น ใช้สติปัญญาควบคุมจิตใจของเราไม่ให้ไปที่ไหน ให้อยู่กับข้อกัมมัปภูฐานนั้น เมื่อจิตพิจารณาอยู่ไม่ไปไหน จิตใจก็จะสงบเป็นสมารธได้เหมือนกัน

แต่ถ้าทำอย่างนี้จิตก็ยังไม่สงบ ก็ให้พิจารณาภัยแบบใหม่ ว่าร่างกายของคนเราทุกคนนี้มีอะไรอยู่ในภัยนี้ ทั้งหมดเป็นของสกปรก เป็นของปฏิกูล น่าพึงรังเกียจหลังไหหลอกจากทวารทั้งหลาย เมื่อแต่ตนยังไม่ตายก็สกปรกเต็มที่อยู่แล้ว ถ้าหากตายลงไปก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า ร่างกายของคนเราทุกคนนี้เมื่อยู่ไปนานๆ วัน ก็เปื่อยเน่าผุพัง น้ำเหลืองน้ำเลือดหลังไหหลอกจากร่างกายทั่วไป ให้คนทั้งหลายเข้าเห็นว่าร่างกายคนเรานี้ เมื่อเรามาพิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็ย่อมมีจิตสังเวชสลดใจว่า คนเราเป็นอย่างนี้ ก็ตัวเราเองนั่งอยู่นี่ก็จะเป็นเหมือนกับคนอื่นเขานี่แหละ ถ้าเราตายลงไปสมบัติอะไรเอาริดตามตนไปไม่ได้แม่สิ่งเดียว ก็ทิ้งไว้อยู่ในโลกนี้ อย่าหาว่าแต่วัตถุสมบัติภายนอกกายเลย แต่ร่างกายของตนเองก็สุดรักสุดหวงแห่นมาก พอหมดломเข้าลมออกแล้ว ไม่กลับเข้ามาอีก ก็ต้องตายเท่านั้นเอง เมื่อตายแล้วก็เอาไปด้วยไม่ได้อีก ถ้าบุคคลใดมาตั้งสติพิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตใจก็ย่อมหมดหู่ ไม่ฟังซ่านไปที่ไหน ใจก็จะสงบ ตั้งอยู่ที่กายให้เป็นสมารธได้เหมือนกัน นี้อย่างหนึ่ง

แต่ถ้าหากเราทำแบบนี้จิตก็ยังไม่สงบ ให้เรามาพิจารณาภัยอีกที เมื่อเกิดมีร่างกายมาแล้วมีแต่ความทุกข์ มีหน้า มีร้อน มีหนาว มีกระหาย มีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ในภัย มีเหลือบยุงกัดกินเลือด นั่งนอนอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดไป เมื่อเรานั่งภูวนานอยู่ มาพิจารณาในภัยให้เห็นเป็นกองทุกข์อย่างนี้ ถ้าเราเห็นว่าร่างกายเป็นกองทุกข์ ใจก็ย่อมเบื่อหน่ายในภัย เมื่อเรากำหนดจิตนั่งสมาธิอยู่ เมื่อมีปัญกดึงดูดทันว่ากำนั้นกัดไปไม่เที่ยวซึ่ง หรือมีความเจ็บปวดเวนาตามแข็งขาบ้านเอวก็ตาม



ให้เรามีขันติดทวน ปล่อยวางไม่สนใจกับความเจ็บปวดเวทนาหนึ่น ปล่อยวางไปหมด ว่า กายมันจะแตกตายก็ให้มันตายไปเสีย ถ้าทุกคนตัดสินใจอย่างนี้แล้วจิตใจของเราก็ย่อม สงบเป็นสมารธได้ง่ายมาก ถ้าหากใครตั้งใจจริงอาจริงยืนหยัดมั่นคงอย่างนี้แล้ว ก็ประคับประคองจิตของตนเองให้ตั้งอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐาน จิตก็ย่อมสงบเป็นสมารธได้

ถ้าหากแบบนี้จิตใจก็ยังไม่สงบเป็นสมารธนั้น ก็ให้เรา มากำหนดพิจารณาดูที่กาย ของตนเอง ให้เราใช้สติปัญญาประคับประคองจิตใจของเราให้ติดอยู่กับกายส่วนใด ส่วนหนึ่ง ไม่ให้จิตของเรารอกไปที่ไหน ให้จิตเดินไปมาอยู่ตามร่างกาย เราก็ใช้สติปัญญา ตามดูจิตของเราว่า จิตของเรารพิจารณาอยู่จุดไหน อยู่กับส่วนใดของร่างกาย เมื่อจิต ของเราเดินอยู่กับร่างกายไม่ไปที่ไหนแล้ว บัดนี้เราก็ประคับประคองจิตของเราให้พิจารณา กำหนดจุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย ตามแต่จริตชอบ เราจะยกหนังที่หุ้มห่อร่างกายทั่วไป มาพิจารณานั้นให้เห็นความสกปรก หรือจนเห็นแตกแยกขาดพังทลายออกจากกันเป็น ชิ้นน้อยชิ้นใหญ่ ไม่เป็นเนื้อหนังติดกันอยู่เป็นกัยคนอย่างนี้ก็ได้ ถ้าเรามั่นใช้ความ เพียรพยายามอยู่บ่อยๆ ไม่ปล่อยทิ้งการกำหนด แม้เรายืน เดิน นั่ง นอนอยู่ที่ไหนก็ได้ เราก็กำหนดพิจารณาอยู่ตลอด ถ้าหากเราทุกคนได้ใช้ความเพียรอยู่อย่างนี้ไม่ขาด ก็คง ไม่นานจะเห็นร่างกายของตนเองเบื่อย耐ผู้พัง ทลายขาดออกเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ให้เราเห็นอยู่ในความสงบ เมื่อทุกคนภูวนามาเห็นอย่างนี้ก็ติดขึ้นแก่ตenk ก้อย่าไปกลัวนะ ก็ขอให้ใช้ความเพียรควบคุมจิตของเราให้นิ่งพิจารณาอยู่ที่นั้น ให้จิตใจสงบนานๆ ลงไป อีก จนจิตใจของเราตั้งมั่นอยู่เป็นสมารธแน่นอยู่กับข้อธรรมที่เราพิจารณานั้น เป็น อาการมณฑน์อาการมณฑ์เดียวเรียกว่าจิตเป็นสมารธ

การที่พวกราที่เป็นบุคคลที่เริ่มต้นจะนั่งเจริญภูวนามาความสงบสุขนั้น ก็ให้ พากันขยันหมั่นเพียรพยายามตั้งใจอาจริงทำจริงลองดู เอาข้อธรรมกัมมัฏฐานข้อไหน ที่ถูกกับจริตของตน เมื่อตนเองกำหนดอยู่จิตใจก็สงบเป็นสมารธเร็ว กัมมัฏฐานข้อนั้น แหลกเรียกว่าถูกกับจริตของบุคคลนั้น แล้วก็ขอให้มุ่งหน้ากำหนดในข้อธรรมกัมมัฏฐาน ข้อนั้นต่อไปทุกวัน จนจิตใจของตนเองสงบเป็นสมารธหนักแน่นแล้วก็เรางึงจะได้เจริญ ด้านปัญญาต่อไป



แต่ส่วนมากเลยที่เดียว คนเราทุกวันนี้มีแต่ต้องการความสุขความสงบกันทั้งนั้น แต่ก็ไม่พากันเอาจริงทำจริง นี่สิ เป็นข้อที่สำคัญ มีแต่พากันนั่งคิดนอนคิดฝันหาแต่ความสุขความสงบให้เกิดขึ้นมาเอง เห็นเอง มันจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไรเราไม่ทำไม่เจริญ ภูวนิษฐ์ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดมีขึ้นนั้นก็ต้องมีเหตุคือการกระทำในเบื้องต้นทั้งนั้น ถ้าหากไม่มีเหตุผลจะเกิดขึ้นมาแต่ที่ไหนเล่า ให้พวกราพิจารณาดูให้ดีๆ

เหตุฉะนั้น การเทศนามาตั้งแต่ต้นจนถึงวาระนี้ มาถึงที่นี้ในการเจริญเมตตา ภูวนิษฐ์ ให้พวกราเหล่าท่านทั้งหลายทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ให้พากันพินิจพิจารณา ตั้งศรัทธาของตนเอง ให้ใช้ความเพียรพยายามทำการเจริญเมตตาภูวนิษฐ์ ทำจิตใจให้สงบระงับเป็นสมาธิให้จงได้ เราจึงจะประสบซึ่งความสุข ความสงบ ตามจุดหมาย ปลายทางของตนเองที่ตั้งเอาไว้ที่เรารอイヤกได้ความสุขความสงบนั้น นี้แหลก ให้พากัน ตั้งจิตตั้งใจเอาจริงๆ ของจริงเรารอイヤกเห็น เราเก็บต้องทำจริง เรายากสงบจริง เราเก็บต้อง พากันทำจริง อย่างนี้จิตใจของเราจึงจะสงบระงับเป็นสมาธิ การเทศนามาก็เป็นเวลา พอกสมควร ก็ขออุติการอธิบายเพียงแค่นี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

## ກ ກ ເ ຈ ຮ ໃ ປ ປ ປ ປ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ຕ່ອໄປນີ້ຈະແສດງເຮືອງບຸຄຄລ່ວມືວ່າ ຕົກຕົວໃຫຍ່ໃນສິ່ງນັ້ນສິ່ງນີ້ທີ່ໄປ  
ໃນສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ມີຢູ່ໃນໂລກນີ້ນັ້ນ ວ່າຄວາມຮູ້ທີ່ແຕ່ລະບຸຄຄລັນນີ້ໄດ້ແສດງຄວາມຮູ້ຂອງຕົກຕົວ  
ອອກມາໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົ້າເຖິງ ແລະຍົກຍ່ອງຕົກຕົວວ່າເປັນຜູ້ມີປັນຍາ ຮູ້ດີ ຮູ້ຂອບ ຮູ້ເກິ່ງກວ່າ  
ບຸຄຄລ່ວມືເສີຍອີກ ໄມຮູ້ວ່າຄວາມຮູ້ແລະປັນຍາຂອງຕົກຕົວນັ້ນອູ່ໃນຂັ້ນໃຫຍ່ຮະດັບໄດ້ ຕົກຕົວ  
ກີ່ຍັງໄມ່ເຂົ້າໃຈ ກີ່ໄດ້ແຕ່ວັດຕົວວ່າດີມີປັນຍາສູງກວ່າຄົນອື່ນອູ່ເສມອ ແລ້ວກີ່ໄປຫລັງຕິດຄວາມຮູ້  
ຂອງຕົກຕົວອູ່ ຈະເປັນເຫດຖາມໃຫ້ປັນຍາຂອງຕົກຕົວໄມ່ເຈີ້ມູກ້າວໜ້າໃຫ້ສູງຂຶ້ນໄປໄດ້ ດະນັ້ນ  
ມາບັດນີ້ຈະໄດ້ແບ່ງຄວາມຮູ້ຂອງບຸຄຄລ່ວມືທີ່ໜ້າຍອື່ນເປັນ ๓ ອົບ່າງດ້ວຍກັນຄືວ

๑. ຮູ້ດ້ວຍສັນຍາ
๒. ຮູ້ດ້ວຍວິຫຼາຍານ
๓. ຮູ້ດ້ວຍປັນຍາອັນແທ້ຈິງ

ຄວາມຮູ້ທັງ ๓ ອົບ່າງນີ້ເຮົາກວ່າ ປັນຍາຂັ້ນຕົ້ນ ປັນຍາຂັ້ນກລາງ ແລະ ປັນຍາຂັ້ນສູງ

ປັນຍາຂັ້ນຕົ້ນ ເຮົາກວ່າ ປັນຍາອ່ອນໆ ເປົ້າຍບໍ່ເໝືອນເຕັກໆ ທີ່ຍັງເລັກໆ ອູ່  
ປັນຍາຂັ້ນກລາງ ເປົ້າຍບໍ່ເໝືອນຜູ້ໃໝ່ທີ່ຮູ້ຈັກໃນສິ່ງຕ່າງໆ ບ້າງພອສມຄວາມ



ปัญญาขั้นสูง เปรียบเหมือนบันทิตที่เป็นผู้ใหญ่นั่นเอง แต่เมื่อปัญญาเฉลียวฉลาด หลักแหลม รู้รอบครอบในกิจทั่วไป ทั้งนี้เรียกว่า ผู้มีปัญญารอบครอบ รู้ขอบ รู้จริง รู้แจ้ง รู้ชัดเจน จึงจัดเป็นปัญญาที่แท้จริง

### ๑. รู้ด้วยสัญญา

ปัญญาขั้นต้นนั้น เปรียบเหมือนกับเด็ก คือสัญญา สัญญานี้ เมื่อตาเห็นรูป เปรียบเหมือนกับเด็กที่เห็นรูปพรรณสัณฐานในสิ่งของอันใดก็ต้องผู้ใหญ่ถือมาให้ดู อย่างนี้จะเป็นเงินหรือญหรือกระดาษ หรือสิ่งที่พิมพ์ด้วยกระดาษ หรือสิ่งของที่มีสีเขียว สีแดง หรือสีเหลืองก็ได้ สีขานนั้นก็ต้องถือมาให้ดูอย่างนี้ เป็นตุกตาสีต่างๆ เป็นของเด็กเล่น อันนี้เมื่อเด็กกำลังเล่นๆ อยู่ เด็กจะรู้แต่เพียงสิ่งของต่างๆ เหล่านั้นว่า เป็นการรู้จักด้วยสัญญา แต่เด็กจะไม่รู้ว่าสิ่งของเหล่านั้นว่ามันเป็นماอย่างไร เกิดขึ้นมาอย่างไร และแปรปรวนไปอย่างไร เด็กจะไม่รู้อีกเหมือนกัน ดังนั้น เด็กจะร้องให้เพื่ออย่างไก่ได้สิ่งเหล่านั้นมาเป็นของตน อันนี้แหละจึงเรียกว่า รู้ด้วยสัญญา

รามาพินิพิจารณาดูว่า การที่เด็กร้องให้อยากได้สิ่งของเหล่านั้น ก็เพราะว่าเด็กรู้ว่าหรือญเงินอย่างนี้ กระดาษอย่างนี้ มีสีเขียว สีแดง สีขาวๆ ว่ามันสวยงามดี ก็อยากรู้จะได้สิ่งเหล่านั้นเท่านั้นเอง แต่เด็กไม่รู้ว่าจะเอาสิ่งเหล่านี้ไปใช้อย่างไร เพื่อจะให้เกิดประโยชน์อย่างไร เด็กนั้นก็ย้อมไม่รู้ อย่างนี้เรียกว่ารู้ด้วยสัญญา บุคคลเราลงมาพินิพิจารณาดูให้รู้ในสิ่งต่างๆ ที่เด็กเห็นเข้า เด็กก็ย้อมอยากรู้ได้โดยการร้องให้อ่อนหวาน ผู้ใหญ่เป็นของธรรมชาติ คือ ทางของเด็กมองเห็นแต่รูปและสีสิ่งเหล่านั้นว่าสวยงาม ก็อยากรู้อย่างเดียว แต่ไม่รู้ว่าสิ่งนั้นทำขึ้นมาได้อย่างไร และเกิดการแปรปรวนแตกหัก พังทลายไปอย่างไร เด็กนั้นย้อมไม่รู้ หรือว่าจะนำไปขายเพื่อให้ได้เงินมาด้วยสิ่งของเหล่านั้น เด็กย้อมไม่รู้ แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นที่ปูรงแต่งขึ้นมาเป็นสีต่างๆ ที่ทำให้เด็กเล่นอยู่ทุกวันนี้ก็ต้องรู้แล้วมาพิจารณาดูว่า ถ้าคนเรามีความรู้แค่สัญญานี้ก็เป็นความรู้แค่ตื้นๆ ไม่รู้ชัดรู้แจ้งจริงนี้แหละ ถ้าหูเด็กได้ยินเสียงว่าเสียงนั้นพระเศษทางหู เด็กก็อยากรู้ เหมือนผู้ใหญ่กล่อมเด็ก เมื่อเด็กได้ยินเด็กจะนอนหลับ เพราะเสียงกล่อมนั้นทำให้เด็ก



มีจิตชุ่มชื่นเบิกบาน เมื่อเด็กได้ยินเสียงนั้น เด็กก็จะจำเสียงนั้นไว้ แม้กระทั่งเสียงดูด่า เด็กก็จะจำ แต่เด็กจะไม่รู้ว่าเมื่อเสียงเกิดขึ้นมาแล้วจะดับไปได้อย่างไร และเสียงดีหรือไม่ดี เด็กย่อมไม่รู้ กลิ่นก็ดี คือกลิ่นหอมหรือกลิ่นเหม็นเด็กจะรู้ว่ากลิ่น แต่ไม่รู้กลิ่นนั้น เกิดจากสิ่งใดและหายไปได้อย่างไร เด็กย่อมไม่รู้ นี่เรียกว่ารู้ด้วยสัญญา รสก็ดี คือรสหวาน รสขมขี่น รสเผ็ด เมื่อเด็กกินเข้าไปแล้วก็เกิดความร้อน เด็กจะรู้สึกว่าเผ็ดและจะตื่นร้อนร้องไห้ ถ้าหวาน เมื่อเด็กมันเห็นขาดนมที่เด็กเคยดื่ม เด็กก็จะร้องไห้เพื่อจะดื่มน้ำ อันนี้เรียกว่า รู้ด้วยสัญญา และอีกอย่างหนึ่งที่หลับที่นอนของเด็ก ถ้าเราให้ไปนอนที่เปล หรือนอนบนที่อ่อนนุ่ม เด็กก็จะหลับสบาย แต่ถ้าให้ไปนอนที่ร้อนอบอ้าว เด็กก็ไม่ยอมนอน เพราะสัญญาที่เคยจำได้วามันร้อนอย่างนี้เด็กก็จะอยู่ไม่ได้ นี้แหลก กายที่ถูกต้องโดยอัพพะในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เด็กจะรู้เพียงสัญญาเท่านั้น

เหตุฉะนั้น เราเป็นผู้ใหญ่ ถ้ารู้เพียงเท่านี้ และไม่คิดว่ารูป เสียง กลิ่น รส โภภัตตาหาร ในสิ่งเหล่านี้แหลก เรา秧ไม่รู้จักแท้แน่นอน เปรียบเหมือนกับเด็กที่ไม่รู้ มันก็รู้เท่านั้น คือไม่รู้จักแน่นอน เรียกว่ารู้ด้วยสัญญา อันนี้ก็ย่อมมีความหลงอยู่เป็นธรรมชาติ แต่ถ้ารามาพิจารณาดูว่า การที่เด็กไม่เข้าใจเงินทองก็ดี หรือสิ่งของต่างๆ ที่เด็กชอบนั้น เมื่อเห็นหรือยินดีใจ เด็กก็ชอบแต่ไม่รู้จักนำไปใช้จ่ายซื้อขายหรือจะเอ้าไปทำกิจประโยชน์อะไร และยังไม่รู้ว่าเงินทองนั้นเกิดมาได้อย่างไรและแปรปรวนไปอย่างไร เด็กย่อมไม่รู้ ฉันได้ก็ดี ปัญญาขึ้นอ่อนๆ อย่างนี้ พວกเราเหล่าท่านทั้งหลาย เป็นพระภิกษุ สามเณร คฤหัสด์ที่เป็นนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ถ้ามารู้เพียงแค่นี้ย่อมจัดว่ารู้แค่สัญญาเท่านั้นเอง

เราครัวรามาพิจารณาให้เข้าใจว่า ความรู้ของตนของเราแค่นี้หรือ อย่าไปติดความรู้ ของตนของเราเพียงแค่นี้ ควรพยายามเจริญเมตตาภาวนा พิจารณาตรีกิตรองให้ด้วยเราเอง มีปัญญาและมีความรู้ให้สูงขึ้นไปมากกว่านี้อีก ปัญญาจะแก่กล้าถึงขั้นกลาง เรียกว่า รู้ด้วยวิปัญญาณ



## ๒. รู้ด้วยวิญญาณ

ปัญญาขั้นกลางเป็นการรู้ด้วยวิญญาณ แต่ยังเป็นความไม่รู้จริง จึงทำให้เราหลงยึดมั่นเป็นอุปahanอยู่ว่าตนเองมีความรู้จริง จึงมีมานะที่ภูมิเป็นส่วนมาก เรายังมาพิจารณาให้เข้าใจเหมือนกับผู้ใหญ่ คือ เมื่อรู้สิ่งของเครื่องใช้ที่ปูรงแต่งขึ้นมาและสิ่งที่สวยงามดงามมีสีสันต่างๆ หรือรู้ว่าเครื่อง皿ที่บ้านที่ดี สำหรับผู้ใหญ่ก็ย่อมรู้ดีกว่าเด็ก เมื่อใช้ไปแล้วก็ย่อมเก่าไป และเมื่อใช้มีได้ต้องทิ้งไปเป็นธรรมชาติ อันนี้ก็พอให้เอาไปคิดถูบ้าง แต่มาตรฐานกว่าเงินทองสิ่งของเหล่านี้ เอาไปใช้จ่ายซื้อของ เช่น เครื่องนุ่งห่มก็ดี เอาไปค้าขายทำประโยชน์ก็ดี และนำมาทำที่อยู่ ซื้ออาหารการกินให้ตนเอง มีความสุข หรือซื้อบ้าน รถเรือ สร้างถนนหนทาง หรือทำบุญทำทานเหล่านี้ ผู้ใหญ่จะรู้จักเงินบาทดีกว่าเด็ก จึงว่ารู้ด้วยวิญญาณว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นประโยชน์ แต่ไม่รู้ลึกซึ้งลงไปว่าสิ่งของเหล่านี้มันเกิดมาจากไหน เคลื่อนไหวไปอย่างไร แต่กล้ายไปอย่างไร ในที่สุด อันนี้ย่อมไม่รู้ เพียงแต่รู้ด้วยวิญญาณ

รามาพิจารณาในความหมายของความรู้ว่า พวกราเเหหล่าท่านทั้งหลายที่มีความรู้เฉลี่ยวฉลาดแล้วจะมาติดอยู่กับความรู้อย่างนี้ไม่ได้ อิกอย่างหนึ่งพวกราเเหเหล่าท่านทั้งหลาย และนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่มาตกลอยู่ในสถานที่หมายรู้ว่า ตนเองรู้อย่างนั้นอย่างนี้ เช่น คฤหัสถ์หรือนักปฏิบัติธรรมที่เรียนทางโลกมาแล้ว แล้วมาบวชในพุทธศาสนา และคิดว่าตนเองรู้ในเรื่องทางโลกจนจบปริญญาตรี โท เอก ให้เป็นบัณฑิต รามีความรู้แจ้งว่าความรู้ของเรานี้เป็นความรู้ของคนชั้นสูง เรียนจนปริญญาเอกได้เป็นดอกเตอร์ แล้วอย่างนี้ แล้วมาพิจารณาดูถึงความรู้ของเรา ถ้ารามีความรู้และมีปริญญาบัตรเป็นเครื่องแสดงและยืนยัน รามีความรู้อันแท้แน่นอน ว่ารามีความรู้ถึงขั้นสูงสุด คือ เรียนมาจนจบทางโลกแล้ว เราถ้ามายืดมั่นอาจไว้เป็นของตนเอง การที่คนเราที่จะรู้เป็นความคิดความจำและความหมายรู้นั้น ย่อมยังไม่รู้จักแน่แท้ จึงจัดได้ว่าเป็นปัญญาขั้นกลาง



ฉะนั้น พວกเราเหล่าท่านทั้งหลายที่เรียนรู้มาเพียงแค่นี้ เราควรมาพิจารณา ความรู้ของเรา เช่น เรียนรู้ศึกษาศาสตร์ก็ดี แล้วมาปักครองบ้านเมือง ปกครองประชาชนให้ ออยู่เป็นสุข เราจะเรียนธรรมศาสตร์ก็ดี อาชีวะก็ดี เกษตรศาสตร์ก็ดี เราพินิจพิจารณา ของแต่ละแขนง อันนี้แล้วแต่ใจชอบแต่ละบุคคลที่จะเรียนในโรงเรียนหรือในมหาวิทยาลัย หรือไปเรียนที่ไหนที่เมืองนอกก็ดี เมื่อเราเรียนมาแล้วเราก็มาพิจารณาดูว่า ความรู้ ความมีปัญญาเหล่านี้ก็สามารถทำให้มีความสุขได้ แต่ไม่ได้ประมาณข่มขู่เข้มว่า การที่ เรียนมาทางนี้ไม่ได้เป็นผลประโยชน์ แต่จัดว่าเป็นปัญญาขั้นกลางที่ยังไม่รู้แจ้งแห่งตลอด ในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น เราชารณามาดูว่าความรู้ที่เราเรียนมาแล้วทำให้ เกิดประโยชน์อย่างไร เช่น เรารู้ศึกษาศาสตร์มาแล้วเราก็ปกครองคนที่ไม่มีความรู้ให้อยู่ ในครอบครองและจะทำให้ส่วนมากมีความสุขด้วย หรือจะเรียนทางเกษตรก็ดี เราก็มา เพาะพืชผลหรือเลี้ยงสัตว์แล้วนำมาเป็นอาหารของคนทั้งหลายนั้นก็ดี นี่แหละ เพราะ เราเอาวิชาความรู้ที่เรียนมาและมาทำให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม หรือเราจะเรียนทาง อาชีวะ เช่น เรียนทางไฟฟ้า ซ่างก่อสร้าง ซ่างยนต์ ฯลฯ แล้วเราเอากnowledge ที่เราเรียน มานี้มาคิดสร้างถนน รถยนต์ เครื่องบิน รถไฟ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกทางด้าน ไฟฟ้า แล้วสิ่งเหล่านี้จะทำให้ประเทคโนโลยีบ้านเมืองของเราเจริญยิ่งขึ้น และคนทั้งหลาย ก็จะมีความสุขความสบาย หรือถ้าจะไปเรียนทางแพทย์ จะเรียนอยู่ในประเทศหรือ ต่างประเทศก็ตาม แล้วก็เอากnowledge ที่เรียนมาทำให้เกิดประโยชน์ จะเป็นการรักษาคนเจ็บ คนไข้ หรือจะนำมาสอนให้แก่คนที่ยังไม่รู้นั้นก็ดี ซึ่งจะทำให้บ้านเมืองเจริญ ผู้คน ออยู่เย็นเป็นสุข

เพราะฉะนั้น ปัญญาเรานี่แหละที่จะนำความสุขความเจริญมาให้ประเทศชาติ และผู้คนทั้งหลาย และอีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราไปเรียนไปศึกษามาแล้ว แต่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ แน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างไร และแปรปรวนแตกสลายไปได้ อย่างไรในที่สุดแล้ว เราชารณามาดูอีกว่า ความรู้ที่เราเรียนมาแล้ว จะเอาไปใช้ให้ เป็นประโยชน์ หรือเมื่อเอาไปใช้แล้วมันจะเกิดผลเสียอย่างไร เช่น บางคนไปเรียนมา แล้ว แล้วอาจมาดีขึ้นเมหงผู้อื่นให้เดือดร้อน หรืออัธยาศัยรบกวนนี้ หรือมาคิดสร้าง



อาวุธระเบิด แล้วเอามาทำลายชีวิตเพื่อนมนุษย์ให้ตายตกหล่นล่วงลับดับไป อันนี้เราใช้ความรู้ไม่ถูกต้อง แต่เมื่อเราสร้างอาวุธขึ้นมาแล้ว เราเอามาใช้ป้องกันบ้านเมืองเราอย่างนี้ย่อมเป็นการดี การที่คนเราเรียนมาแล้วแต่ยังไม่รู้จักถึงผลดีและผลเสียนั้น ย่อมจัดว่าเป็นคนที่ยังไม่มีความรู้แน่นอน ดังนั้น เมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์ด้วยกันแล้ว แล้วมาทำลายล้างพลาญชีวิตของกัน อันนี้เป็นการใช้ความรู้ความคิดของเราที่เรียนมาไม่ถูกต้องตามเป้าหมาย หรือใช้ปัญญาที่ไม่ถูกต้อง และมันจะทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนเหมือนปัจจุบันนี้ เหตุเดือดร้อนความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกประเทศ หรือภายในประเทศก็ตาม เพราะคนเราใช้ปัญญาไม่ถูกต้อง เมื่อเราเรียนมาแล้วจนจบถึงขั้นเป็นบัณฑิต เราอย่าคิดว่าเรามีความรู้มากกว่าคนอื่นแล้วมากดูขึ้มเหงคนอื่นเขาให้เดือดร้อน

ส่วนนักประชัญนั้น ผู้ที่มีความรู้จริงนั้นท่านจะไม่อวดตนเองว่าตนเองเก่งอย่างโน้นอย่างนี้ คือเมื่อคนพูด นักประชัญท่านจะนั่งฟังเฉยๆ ท่านจะยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่่เสมอ อันนี้แหลกจึงเรียกได้ว่า ท่านเป็นนักประชัญที่มีปัญญาความรู้แหลมคม ว่องไวจริงๆ เมื่อเรามาพิจารณาดูอย่างนี้แล้ว เราอย่าไปติดในความรู้ของตนเองเพียงแค่นี้

เราจะรู้แจ้งได้อย่างไร เช่น เราซื้อร่มมาใหม่ๆ แล้วเครื่องเกิดขัดข้องไม่ติด หรือถูกใจร่มไม่ไปหรือสูญหายไปแล้ว เรามาคิดถึงรถ มีความทุกข์ถึงรถ อันนี้แหลกเรยังไม่รู้จริงว่า สังขารเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วย่อมแปรปรวนแตกหักสลายไป ฉะนั้น เรายังไม่รู้เรามีความทุกข์ความเดือดร้อนถึงสิ่งเหล่านั้น เช่น เงินเมื่อเราสร้างขึ้นมาแล้ว แล้วเอามาจับจ่ายซื้อขายใช้สอย มาทำผลประโยชน์ให้ตนเองรำรวยมีแล้ว มาถูกขโมยลักเอาไปหรือสูญหายไป เราถูกมานั่งทุกข์โศกเศร้า อันนี้ย่อมเป็นธรรมดा หรือไฟไหม้บ้านเรา เราถูกต้องโศกเศร้าเป็นธรรมด้า อันนี้แหลก เหตุที่เรามีความทุกข์โศกเศร้า ก็เพราะเรายังไม่รู้แท้ คือรู้แค่ภัยภุตนาที แต่ถ้ามีคนเขามาด่าว่าเราไม่มีความรู้ เป็นคนโง่ เป็นคนชั่วชา เป็นคนไม่มีปัญญา เราย่อมมีความโกรธขึ้น แล้วเราจะคืออยากจะฆ่าเขาอยากทำลายเขา อันนี้แหลกเป็นสิ่งที่เรายังไม่รู้จริงในสิ่งที่เขาสมมุติขึ้นมาในโลกนี้ เรา



ย่อมกรอเข้าเป็นของธรรมดा อันนี้เป็นเพียงความหมายรู้ของวิญญาณเท่านั้น แล้วเรา มาพิจารณาดูว่า ถ้าเราถูกเข้าค่าแล้วเราจะจะกรอเข้าใหม่ ถ้าเรายังกรอเข้าอยู่ แสดงว่า เรายังไม่รู้จริงในคำพูดที่เข้าสมมุติขึ้นมา ในเมื่อตนเองเรียนมาทางโลกจนจบขั้นสูงแล้ว เมื่อเขามาค่าทำไม่เจิงกรอเข้าอยู่ อันนี้แหละเราจึงถือว่ายังไม่รู้ในคำสมมุติขึ้นมาナンั้น จึง จัดได้ว่าเป็นปัญญาขั้นกลาง

ฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายมาพิจารณาดูถึงความรู้ของตนเองว่ารู้จริงไหม ถ้าเรา ไม่รู้จริงแล้ว อย่าไปติดเตียนคนอื่นเขา เราเมื่อความรู้แค่นี้ กลืนก็ได้ ถ้าเราไปถูกกลืนหอม เราก็หลงและชอบ แต่ถ้าเราไปถูกกลินเหม็น เราก็ย่อมกรอหรือไม่พอใจ แต่เราไม่ได้ คิดว่ากลินหอมหรือกลินเหม็นนั้นมันเป็นของธรรมชาติ เมื่อจมูกเราไปดูกลินนั้นก็ย่อม ได้กลินเป็นธรรมดा รถก็เหมือนกัน ถ้ารสนั้norอยเราก็ชอบ แต่ถ้ารสนั้นไม่orอย เรา ก็ไม่ชอบไม่พอใจในรสนั้น อันนี้แหละ คนเรายังมีกิเลสอยู่ ยังไม่รู้จริง ก็ย่อมเป็นของ ธรรมดาก็วิญญาณยังหมายรู้อยู่ ถือเป็นอุปทานอยู่ การถูกต้องโภภัพพหก็ได้ เราควร มาพิจารณาดูว่าเราไปนั่งอยู่ในที่ใดที่หนึ่ก็ได้ เช่น เราไปนั่งในรถที่ไม่มีเบาะรองนั่ง หรือ เราไปนั่งถูกแಡด เราก็ย่อมไม่พอใจ ซึ่งเราก็ไม่รู้ว่าของเหล่านี้ย่อมเป็นอย่างนี้ นี้แหละ เป็นเพียงความหมายรู้ในวิญญาณเท่านั้น แต่ถ้าเราไปนั่งในรถที่มีเบาะอ่อนนุ่ม มีแอร์ และเป็นรถที่สวยงาม งามๆ แล้ว เราก็ย่อมพอใจและหลงใหลในสิ่งเหล่านั้นอยู่ แต่เรา ไม่รู้จักว่า ถ้าไปจากที่นั่งอยู่เดิมแล้วก็ต้องไปนั่งในที่ใหม่ที่ไม่ดี คือไปถูกแಡดหรือนั่งในที่ ไม่มีเบาะ หรือเราไปถูกความร้อนและความหนาวอีก

ฉะนั้นราศวรมพิจารณาให้รู้จักกว่า ถ้าเราไม่รู้จักในสิ่งสัมผัสเหล่านั้น ย่อมถือว่า เรายังไม่มีความรู้ เป็นแต่เครื่องหมายรู้ คือรู้แต่วิญญาณเท่านั้น หรือการสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลา ฯลฯ และสิ่งต่างๆ ในวัดก็ได้ เมื่อของที่สร้างเกิดชำรุดเสียไป หรือชำรุด เทำไม่ดี เราก็ย่อมไม่พอใจเป็นของธรรมดा หรือเกิดเสียหาย นี้แหละเป็นพระเหตุว่า เรายังไม่รู้จริง แต่ยังหลงอยู่ว่าตนเองรู้ ตัวอย่างเช่น ญาติผู้ใหญ่ของเราตายจากไปแล้ว เราก็ไม่ได้คิดว่ามันเป็นของธรรมดा เปรียบเหมือนกับสิ่งของก็เหมือนกัน และเมื่อเรา



เกิดเจ็บไข้ได้ป่วย หรือมีความทิวกระหายความเหนื่อยความอ่อนเพลียแล้ว เรายังเกิดความโศกเศร้าโศกอาดูรจนเกิดมีความทุกข์ และการเกิดพลัดพรากจากกันไปก็เป็นทุกข์ หรือพลัดพรากจากของรักก็ย่อมเป็นทุกข์โศกเศร้า อันนี้แหล่ย่อมไม่รู้จริง จึงจัดได้ว่าเป็นปัญญาขั้นกลาง เป็นเพียงหมายรู้ คือ ยังไม่รู้แจ้งชัด มันจึงเป็นอย่างนั้นที่เราหลงอยู่ ฉะนั้น ขออย่าให้มาติดอยู่เพียงแค่นี้ อันนี้ซึ่งจัดว่ารู้เพียงวิญญาณเท่านั้น หมายรู้เท่านั้น

ฉะนั้น พากเราเหล่าท่านทั้งหลายและนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ควรมาพิจารณาดูว่า ความรู้ของเราในรู้แน่นอนหรือเปล่า ถ้ารู้เพียงแค่นี้ก็รู้เหมือนผู้ใหญ่ คือรู้ในสิ่งของที่ปรุงแต่งขึ้นมาในโลกว่ามันเป็นผลเป็นประโยชน์แค่นั้นเอง เหตุนั้นรามาพิจารณาดูว่า การรู้เพียงหมายรู้ คือรู้เพียงวิญญาณนั้นยังหลงให้ในสิ่งของต่างๆ อยู่ อันนี้เรารู้เพียงวิญญาณของเราแค่นั้นเอง เป็นเครื่องหมายรู้ เราพึงอย่าไปติเตียนความรู้ของคนอื่น อย่างเช่นกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่อยู่ในวัด เมื่อมองเห็นโบสถ์ ศาลา ฯลฯ ที่มันเก่าคร่าครวักนึกว่าเป็นของธรรมชาติ เมื่อมาสร้างใหม่ๆ ก็หลงให้ในสิ่งนั้น ถ้ารามารู้จักตนเองว่า เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วก็ต้องล่วงลับดับไปนั้นย่อมเป็นของธรรมชาติ แต่เรายังไม่รู้จริงถึงความแตกสลายความผันแปรของร่างกาย คือเรายังมีความเจ็บปวดและเกิดความทุกข์ ดินรนโศกเศร้า อันนี้แหล่เรายังไม่รู้จริง ถ้าหูเราได้ยินเข้าด้วยกันท่าเรา ว่าสามีภรรยาเราเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เราย่อมเกิดความแค้น อันนี้เองที่ตนเองยังไม่รู้จึงต้องกรอ ถ้ารู้จริงๆ แล้วย่อมไม่กรอ อันนี้แหล่เป็นเพียงแต่หมายรู้ในคำพูดเท่านั้น ซึ่งเรายังไม่รู้จึงทำให้เรากรอ เมื่อเราได้ยินเสียงที่ดีก็ย่อมทำให้หลงในเสียงนั้นว่ามันพระราชนิพัทธ์ อันนี้เป็นเพียงเป็นปัญญาขั้นกลาง คือรู้เพียงวิญญาณที่ไม่จริง เป็นเพียงหมายรู้อยู่ อันนี้เปรียบเหมือนผู้ใหญ่รู้ในสิ่งของต่างๆ พอสมควร แต่ยังไม่รู้เท่าบัณฑิตที่มีปัญญาเฉลี่ยวฉลาดแหลมคมและว่องไวจริงๆ



### ๓. ຮຸດ້ວຍປັນຍາ

ປັນຍາທີ່ຮູ້ຈົງນັ້ນ ຈະຕ້ອງຮູ້ໃຫ້ຈົງໆ ວ່າມັນເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄຣ ດັບສູງໄປຢ່າງໄຣ ເຊັ່ນ  
ເຮົາມືເຈີນແລ້ວເຈົາມາສ້າງສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ໄປຈັບຈ່າຍໃຫ້ສອຍ ທີ່ໄສ້ສ້າງຄົນນັ້ນທາງ ສ້າງ  
ບ້ານສ້າງວັດ ໄລ້າ ນີ້ແລະເຮົາຮູ້ຈັກເຈົາເຈີນນັ້ນມາໃໝ່ໃຫ້ເປັນປະໂຍ່ນ ເມື່ອເຮົາສ້າງຂຶ້ນມາ  
ແລ້ວ ມັນກີ່ມີຮູ່ປ່ຽນສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ສ່ວຍງານ ແລ້ວມັນກີ່ຕ້ອງແຕກສລາຍໄປເປັນຂອງຮຽມດາ  
ເໜືອນກັບເຈີນ ຄື່ອ ຮູ້ວ່າເຈີນນັ້ນໄດ້ມາຈາກດິນທີ່ໄວ້ຮູ່ໄວ້ ແລ້ວກີ່ມາຄຸງ ແລ້ວເຈົາມາສົມມຸຸ້  
ເປັນເຈີນ ແລະເຂົ້າຍັງຮູ້ຈັກວ່າຄຸງຍ່າງໄຣ ມື້ນໍ້າໜັກເທົ່າໄຣ ເຈົາຈັບຈ່າຍໃຫ້ສອຍຍ່າງໄຣ  
ແລະເຈີນນັ້ນເປັນຂອງໄຄຣ ແລະແຕກສລາຍດັບສູງໄປກລັບໄປສູ່ສພາພເດີມຍ່າງໄຣ ອັນນີ້  
ເຮົາກວ່າມີປັນຍາຮູ້ຈົງ ເມື່ອເຈີນທອງນັ້ນທຳຮຸດເສີຍຫາຍໄປ ເຮົາຕ້ອງໄມ້ໂສກເຕົ້າເສີຍໃຈໃນ  
ເຈີນທອງນັ້ນ ຈຶ່ງຈັດໄດ້ວ່າຄົນນັ້ນມີປັນຍາຮູ້ຈົງໃນສິ່ງສ່າມມຸຸ້ ຊື່ສິ່ງຂອງເຈີນທອງເຫັນນີ້ເປັນ  
ຂອງກລາງ ໄນເປັນຂອງໄຄຣຄົນໃດຄົນໜຶ່ງ ເມື່ອບຸຄຄລົນນີ້ຕາຍໄປແລ້ວ ບຸຄຄລົນອີກຄົນໜຶ່ງກີ່  
ເຈົາມາໃຫ້ກັນຕ່ອໄປ ແລະເຮົາຈະໃໝ່ມັນຢືນຢັນສ່າມປරາຄານໄມ້ໄດ້ ເມື່ອປັນຍາມາຮູ້ຍ່າງນີ້  
ວ່າ ເມື່ອເສີຍຫາຍທີ່ໄວ້ຮຸດໄປແລ້ວຢ່ອມໄມ້ມີຄວາມໂສກເຕົ້າ ຄວາມທຸກໆ ຄວາມເດືອດຮ້ອນ  
ອະໄຣໃນສິ່ງຂອງນັ້ນ ຍ່ອມຈັດໄດ້ວ່າເປັນບຸຄຄລົນທີ່ມີປັນຍາຮູ້ແຈ້ງແທງຕລອດ ຮູ້ແທ້ ຮູ້ຈົງ ຮູ້ເຫັນ  
ໃນຄວາມເປັນຈົງເປັນຮຽມດາຂອງສັງຂາຣ ອັນນີ້ແລ້ວ ເປັນປັນຍາຂັ້ນສູງ ຄື່ອຮູ້ແລ້ວໄມ້ຄວາມ  
ຫລຸງໃຫລໃນສິ່ງຂອງເຫັນນັ້ນ ເມື່ອຕາເຮາມອອງເຫັນສິ່ງຂອງຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ວ້າ ຄວາຍ ທີ່ໄສ້ສັດວິເລີຍ  
ຂອງເຮົາເກີດເຈັບໃຫ້ໄດ້ປ່ວຍລົ້ມຫາຍຕາຍຈາກໄປ ເຮົາຕ້ອງໄມ້ໂສກເຕົ້າຫຼືທຸກໆຕ່ອສິ່ງເຫັນນັ້ນ  
ຄວາມຄິດຍູ້ວ່າສິ່ງຂອງເຫັນນັ້ນ ເມື່ອມັນເກີດມາແລ້ວຢ່ອມມີແຕກສລາຍລົ້ມຫາຍຕາຍຈາກໄປເປັນ  
ຂອງຮຽມດາ ເມື່ອມາພິຈາລາດຕ້ວເອງວ່າ ສັງຂາຣເມື່ອເກີດມາເປັນເຕັກແລ້ວເປັນຜູ້ໃໝ່ ແລ້ວ  
ແກ່ໜ້າ ແລ້ວທີ່ສຸດກີ່ຕາຍຈາກໄປ ເຮົາຈະຄິດເປັນເຕັກເປັນຜູ້ໃໝ່ເປັນຫຼຸ່ມຍູ້ຕລອດໄປໄມ້ໄດ້  
ທີ່ໄວ້ສື່ຂອງຜົນນັ້ນດຳຕລອດໄປ ທີ່ໄວ້ຈະໃຫ້ຟັນຂອງເຮົາໄມ້ຫລຸດໄມ້ຮ່ວງນັ້ນເປັນໄປໄມ້ໄດ້ ທີ່ໄວ້  
ເຮົາໄມ້ອ່າຍກຕາຍ ແຕ່ຜລທີ່ສຸດເຮົາກີ່ຕົ້ນຕ້ອງຕາຍຈົນໄດ້ ເຮົາຄວາມພິຈາລາດສິ່ງເຫັນນີ້ ມັນໄມ້ໃໝ່  
ເປັນຂອງເຮົາ ຈະປරາຄານໃຫ້ສົມໃຈໝາຍຢ່ອມໄມ້ສົມໃຈໝາຍເລີຍໃນຮ່າງກາຍອັນນີ້ ຄ້າເຮາມາ  
ຮູ້ຍ່າງນີ້ແລ້ວ ຍ່ອມແສດງວ່າມີຄວາມຮູ້ຈົງ ຮຸດ້ວຍປັນຍາຂັ້ນສູງ



ถ้ารามาพิจารณาในร่างกายของเราว่ามันประกอบด้วย ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เเรียกว่า รูปธรรม และมีวัณญาณเข้ามาครอบครองอยู่เป็นเจ้าของ ส่วนนามธรรม อาศัยอยู่ด้วยกัน รามาพิจารณาดูว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๔ อย่างนี้ เราชะไปจับต้องไม่ได้ คือ ไม่เห็นตัวไม่เห็นตน ถ้าร่างกายเรามีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง เรา เเรียกว่าเวทนา การจำรูป เสียง กลิ่น รส ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เเรียกว่าสัญญา การ สร้างสิ่งของทำบุญทำทาน หรือปูรุ่งแต่งสิ่งของใดๆ ในร่างกายหรือนอกร่างกาย หรือ ทำการมอะไรต่างๆ ย่อมแสดงได้ว่าสังขารนั้นเป็นกิเลสที่ปูรุ่งแต่งจิตใจของคนทั้งหลาย ที่ทำให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร วิญญาณ คือเครื่องหมายรู้ เป็นของที่โกรก เป็น สิ่งอุปahan แล้วเราอาจมายึดมั่นถือมั่น เช่น เสรสร้างกรรมดีก็ได้ดี ทำการมชั่วก็ย่อม ได้ชั่ว วิญญาณอันนี้แหละเป็นสิ่งที่รู้ไม่จริง รู้ไม่แจ้ง เป็นลักษณะอย่างนี้แหละ ที่รู้ด้วย วิญญาณ

รามาพิจารณาถึงว่า มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๔ อย่างนี้ย่อม ไม่เที่ยงแท้คือ สิ่งเหล่านั้นย่อมมีการแปรปรวน แตกหักลายไปเป็นของธรรมชาติ คือ เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน ถ้าเรารู้ว่ารูปธรรมนามธรรมอันนี้เป็นของไม่เที่ยงแท้ ถ้าเรารู้ถึง สังขารภายนอกและภายในของเราแล้ว บุคคลนั้นย่อมเป็นคนที่มีความรู้ตรอง คนเราจะ เกิดที่ไหนก็แล้วแต่ ย่อมมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน คือ มีทั้งความทุกข์ ความโศกเศร้า แตกหักลายไปเป็นของธรรมชาติ แต่จะดับไปที่ไหน หรือดับเมื่อไหร่นั้นก็ย่อมไม่แน่นอน ถ้าเราไม่หลงใหลในสิ่งเหล่านั้นแล้ว เราจัดได้ว่าเป็นผู้ที่รู้แท้แน่นอน

เราควรพิจารณาดูว่า ร่างกายของเราเกิดมาอย่างไร เกิดด้วยอะไร และอวิชชา ตัณหา อุปahan กรรมคืออะไร สัตว์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดมาแล้วย่อมแตกตัวไป เหมือนกับสิ่งของต่างๆ ที่ปลูกสร้าง ฯลฯ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมแตกลายไปสู่สภาพปกติ ของมันเป็นของธรรมชาติ เสียงก็ดี เมื่อเสียงนั้นมาสัมผัสกับบุญของเรา เราจัดได้ยินเสียงนั้น เมื่อเสียงดับไป เราจึงไม่ได้ยินเสียงนั้นเป็นของธรรมชาติ สังขารก็ดี เมื่อปูรุ่งแต่งขึ้นมา แล้วย่อมมีความทุกข์บ้างสุขบ้าง บางทีก็กลางๆ และร่างกายของเราเมื่อปูรุ่งแต่งขึ้นมา



แล้ว ก็ย่อมมีการปรุงแต่งไปไม่มีที่สิ้นสุด มันเป็นธรรมดากองสังขาร สิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาอาจจะปรุงแต่งให้เราสร้างกรรมดีก็ได้ หรือสร้างกรรมชั่วก็ย่อมเกิดความทุกข์เป็นของธรรมดากองสังขาร การสร้างกรรมดีก็ย่อมไปสู่ความสุข ไปเกิดเป็นมนุษย์ ไปสู่สวรรค์ ไปสู่ปรินิพพาน นี่แหลกเป็นผลของการทำกรรมดี อันนี้แหลกเป็นการปรุงแต่งของสังขาร คือปรุงแต่งไปโดยไม่มีที่สิ้นสุด เป็นของธรรมดากองวิญญาณก็ไปหมายรู้ รู้ลงไปแล้ว ก็ย่อมยึดมั่นเป็นธรรมดากองวิญญาณที่ยังไม่รู้จริง ซึ่งวิญญาณนี้เป็นตัวกิเลส และทุกสิ่งทุกอย่างในสังขารของเราย่อมมีหน้าที่แตกต่างกันไป ตามมีหน้าที่ดูสิ่งของต่างๆ หมมีหน้าที่ฟังเสียงต่างๆ จมูกมีหน้าที่ดมกลิ่นต่างๆ ลิ้นมีหน้าที่ลิ้มรสในอาหารต่างๆ กายมีหน้าที่ถูกต้องโพภรรพพะ เป็นของธรรมดากอง

การปรุงแต่งทางสังขาร หรือจิตใจ หรือทางวิญญาณนั้น ถ้าเรามาพิจารณาให้เข้าใจอย่างนี้ วิญญาณก็เป็นเพียงหมายรู้เท่านั้น แล้วก็เสื่อมสลายไปเป็นของธรรมดากองความมาพิจารณาให้เข้าใจในความรู้ของตนเอง ปัญญาของตนเอง ในเมื่อใช้ตามองคูรูปสิ่งของต่างๆ จมูกใช้ดมกลิ่น ลิ้นใช้ลิ้มรส หูใช้ฟังเสียง กายได้ถูกสัมผัสถูกดี และการปรุงแต่งของเราก็ดี ให้เราเข้าใจในสิ่งนั้น ก็ย่อมเป็นของธรรมดากองมีอนกัน และสิ่งไหนดีมีความสุข เราก็ประพฤติปฏิบัติอยู่ และวิญญาณในยังไม่หมายรู้ เราก็อย่าไปติดอยู่ในสิ่งนั้น เราควรมาทำความเข้าใจในสิ่งนั้นเสีย เพราะถ้าเรายังไม่รู้ในสิ่งนั้น เราย่อมหลงใหลในสิ่งนั้นอยู่ แต่ถ้าเราพูดว่าตัวเราเองรู้แล้ว แต่เรายังหลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสถูกดี ก็แสดงว่าเรายังไม่รู้แท้จริง แต่ถ้าเรารู้แล้ว เรายังให้รู้ในสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ไม่ดี คือรู้ให้ถูกที่ถูกทาง ถ้าเรารู้อย่างนี้แล้วก็ย่อมจะเป็นปัญญาขั้นสูง ซึ่งจะทำให้เราไม่หลงและไม่ติดอยู่ในความรู้ของตนเอง

ปัญญาวิชาความรู้ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นของที่ไม่มีตัวตน เป็นของเพียงสมมุติขึ้นมาเท่านั้น ถ้าบุคคลใดมีปัญญา วิชา ความรู้ คนนั้นเมื่อไปอยู่ที่ไหนแห่งหนึ่งก็สามารถได้ประเทศใดสังคมใดก็ตาม บุคคลนั้นย่อมมีความสุขในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ย่อมมีแต่ความสุขและความรู้ติดตัว เปรียบเหมือนความรู้นั้นมาตั้งอยู่ข้างหน้าของ



ตนเอง และไม่หลงให้หลในสิ่งสมมุติทั้งหลาย เช่น ร่างกายก็ดี สิ่งของที่ปรุงแต่งขึ้นมาก็ดี เมื่อเรารู้ในสิ่งสมมุติในสิ่งของเหล่านั้นให้เข้าใจว่ามันเป็นธาตุใด และเป็นของที่ปรุงขึ้นมาจากไหน แล้วของนั้นแตกสลายไปอย่างไร เมื่อเรารู้ในสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็เปรียบเหมือนมีความรู้มาตั้งอยู่ข้างหน้าของเราอยู่ทุกเวลา

ฉะนั้น เราชรรมาพิจารณาความรู้ของเราตั้งแต่ต้น คือตั้งแต่สัญญาเมจันถึงวิญญาณ และปัญญาอันแท้จริง และเราจะรู้ว่าตัวเราเองอยู่ในความรู้ขึ้นได แล้วเรามาพิจารณาตัวเราเองว่าตัวเรารู้หรือไม่รู้ ถ้าเรายังไม่รู้แจ้งตลอด ยังหลงอยู่ ก็ขอให้พวกเราเหล่าท่านทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติธรรมให้พากันเตรียมตัวเตรียมใจ ใช้ความพากเพียรพยายาม ตั้งจิตตั้งใจเจริญภาวนา ให้ปัญญาของตนเองแก่กล้าขึ้นไป จนให้รู้แจ้งในสังขารธรรมทั้งหลายด้วยสติปัญญาของตนเองว่า สังขารทั้งหลายที่ตั้งขึ้น เกิดขึ้น สมมุติขึ้นมา จะเป็นสัตว์ก็ได้เป็นมนุษย์ก็ตามที่สมมุติว่ามีวิญญาณครองอยู่ และสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นสร้างขึ้นที่ไม่มีวิญญาณครองอยู่นั้นก็ได ในสังขารทั้งหลายเหล่านั้นได้มีความเกิดขึ้นมาแล้วตั้งอยู่อย่างไร แปรปรวนไปอย่างไร แตกสลายอยับดับไปอย่างไร ตามสภาพเดิมของสังขารธรรมทั้งหลาย ถ้าเราทุกคนได้มีปัญญาเกิดขึ้นมารู้แจ้งเห็นจริงชัดเจนอย่างนี้ ไม่หลงให้ไปตามสมมุติโลกแล้ว จึงจะเรียกว่าบุคคลผู้มีปัญญาจริงตามสมมุติโลกเขาไว เมื่อบุคคลได้มารู้จริงรู้แจ้งแท้ตลอดอย่างนี้แล้ว เมื่อบุคคลผู้นั้นจะไปอยู่แห่งหนึ่งทำบุญได้ประเทศใดเมืองใดแล้ว ตนเองได้ประสบพบเห็นเหตุการณ์อะไรต่างๆ เกิดขึ้นโดยเฉพาะหน้า บุคคลนั้นย่อมไม่หวั่นไหวหลงให้ไปตามเรื่องเหล่านั้น ตนเองก็จะตั้งสติปัญญาให้รู้อยู่โดยเฉพาะหน้า ก็จะเป็นบุคคลที่รักษาตนเองให้มีความสุขอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดไป จึงสมมุติได้ว่าเป็นบุคคลที่มีสติปัญญาอันแท้จริง เหตุฉะนั้น การอธิบายธรรมด้านปัญญา ๓ ขั้น คือ ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูงโดยย่อๆ พอกให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้นำไปพิจารณาด้วยสติปัญญาของตนเอง ก็เห็นเวลาพอกสมควร อยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

## ปัจจยາກາร ๑๒ ປະກາຮ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ອວິຊ່າປະຈຸຈຍາ ສັງຫາຮາ	ສັງຫາຮາປະຈຸຈຍາ ວິລຸ້ມານຳ
ວິລຸ້ມານຳປະຈຸຈຍາ ນາມຮູບປັບ	ນາມຮູບປະຈຸຈຍາ ສພາຍຕນຳ
ສພາຍຕນປະຈຸຈຍາ ພລືໂສ	ຜສຸສປະຈຸຈຍາ ເວທນາ
ເວທນາປະຈຸຈຍາ ຕຸນໜາ	ຕຸນໜາປະຈຸຈຍາ ອຸປາທານຳ
ອຸປາທານປະຈຸຈຍາ ກາວ	ກາປະຈຸຈຍາ ທາດີ
ທາດີປະຈຸຈຍາ ທ່ານະຣຳ	ໄສກປຣີເທວຖຸກຂໂທມນສສຸປາຍາສາ ສມກວນຸດີ
ເອວເມຕສຸສ ແກວລສສ ທຸກຂກຸນຮສສ ສມຫຼໂຍ ໂທດີ	

ປັບປຸງການ ๑๒ ປະກາຮນີ້ ຄືອປັບປຸງທີ່ໃຫ້ພວກເຮົາເຫັນທ່ານທັງໝາຍທີ່ອູ້ໃນ  
ທີ່ນີ້ ທີ່ເຮົາວຽນວ່າຍຕາຍເກີດໃນວັນສັງຫຼວງ ນີ້ແມ່ນມີກຳນົດໃຫ້ມີກຳນົດ  
ສືບເນື່ອງກັນອູ້ມີ່ຂາດ

ເຫດຜົນນັ້ນ ຕັ້ງແຕ່ກ່ອນທີ່ພຣະພຸທຣເຈົ້າຂອງເຮົາຍັງໄມ້ໄດ້ປຳປັບປຸງ ຍັງໄມ້ຮູ້ແຈ້ງເຫັນຈິງ  
ຕລອດ ຄືອຍັງໄມ້ໄດ້ເປັນພຣະພຸທຣເຈົ້າ ທ່ານກີ່ຍັງໄມ້ເຂົ້າໃຈໃນປັບປຸງການ ๑๒ ທີ່ແສດງໄວ້ໃນ  
ຮັມມັກກັບປັບປຸງຕາມສູດ ເມື່ອໄຮແລ້ວນຮອບ ๓ ອາການ ๑๒ ຂອງເຮົາຍັງໄມ້ໜົດຈົດເພີ່ງໃດ  
ເຮົາກີ່ຍັງໄມ້ປະກາສຕນເອງວ່າເປັນຜູ້ຕັ້ງສູງ ເມື່ອທ່ານໄດ້ປຳປັບປຸງ ທ່ານກີ່ໄດ້



มาประทับที่ใต้ต้นโพธิ์ และได้พิจารณาปัจจยาการ ๑๒ ประการ คือดูปัจจัยที่ทำให้ เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนี้ เกิด เพราะเหตุอะไร เกิด เพราะปัจจัยอะไร จึงทำให้ คนเราเกิดมาไม่มีความสั่นสุด จึงมีความทุกข์ ความเดือดร้อนความวุ่นวายอยู่ จึงมาเกิด เป็นตัวเป็นตนอยู่อย่างนี้ จึงได้มายิ่งปัจจยาการ ๑๒ ประการ เป็นปัจจัยที่ ทำให้หมุนเวียนเป็นลูกโซ่ติดต่อกันไปอย่างไม่ขาด จึงทำให้เกิดอยู่บ่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ปัจจยาการ ๑๒ ประการ นี้คือ

ข้อที่ ๑ เรียกว่า อวิชชาปุจจยา สรุหารา การที่คนเราไม่เข้าใจ และยัง หลงอยู่และยังมีด้วย มันจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสังขาร ดังนั้น การที่คนเรายังหลงไม่ รู้แจ้งในสิ่งใดก็ได้ แล้วเรายังไม่รู้แจ้งถึงสังขารของเราว่าเกิดมาอย่างไร แปรปรวนแตกสลาย ไปอย่างไร เราจะไม่เข้าใจ เราเก็บรักษาความตื่นตัวไว้ จึงหลงอยู่ จึงมาเกิดกับ โลกเรา ซึ่งมีแขนขา หูตา จมูก เป็นร่างกายนี้มาเกิด และมีความทุกข์ความเดือดร้อน เหมือนกับเขาเหล่านั้น เป็นเพราะว่าอาตมายังหลงอยู่ ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจ แต่ละบุคคลที่ ยังไม่รู้ในปัจจัยนี้ก็ย่อมทำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ เราเก็บรักษาความตื่นตัวไว้ จึง ทำให้เราเกิดอยู่ในโลกนี้เหมือนกัน แล้วคิดว่าโลกนี้มีความสนุกสนาน สะดวกสบาย รื่นเริง เราจึงอยากมาเกิด และว่าโลกนี้มันสวยงามดงามวิจิตรพิสดาร เมื่อเรามาไป ในสถานที่ที่มีความสุขความสบาย อากาศเย็นสบายและไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแก่ ร่างกายอย่างไร เราเก็บรักษาความตื่นตัวไว้ จึงหลงอยู่ในโลกนี้ แล้วมีความสุข สนุกสนานสะดวกสบาย นี้แหลกเป็นพระเรามาไม่เข้าใจ และยังหลงอยู่ในทุกๆ สมุทัย ไม่รู้จักว่ามันเป็นทุกๆ เมื่อยุ่นในโลกนี้ เราถือว่ามันเป็นสุข เราไม่รู้ถึงสิ่งที่ทำให้เกิดทุกๆ คือสิ่งที่ทำให้เวียนว่ายตายเกิด เราอยู่กับมันไม่รู้ อย่างนี้แหลกเรียกว่า อวิชชา

อวิชชา คือ ความไม่รู้ ความหลง ความมีดมโนธรรม แม้สังขารภายนอกก็ไม่ รู้จริง ในเมื่อของที่ปรุงขึ้นแต่งขึ้น สร้างขึ้น สมมุติขึ้นในสิ่งของต่างๆ เป็นวัตถุต่างๆ จะ เป็นสีเสียง แดง ขาว เหลือง ฯลฯ นั้นเป็นปัจจัยภายนอก แต่เราเก็บรักษาไว้ ไปหลงว่า สิ่งของเหล่านั้นเป็นอย่างโน้นอย่างนี้จริง หรือสวยงามดงามวิจิตรพิสดารจริงๆ จึงทำให้ เราหลงเพลิดเพลินกับสิ่งของที่สมมุติขึ้นมา แท้ที่จริงแล้วเป็นของที่เราสมมุติขึ้นมา แต่



เราเกียรติยังคงอยู่ ฉะนั้น เมื่อตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสก็ได้ร่างกายถูกต้องโดยธรรมชาติ คือ อาการเย็นสบาย หรืออุ่นในร่มไม่เย็นๆ ก็ดี หรืออีน เดินนั่ง นอน ในที่ดีๆ นั่นก็ดี แต่หากยังไม่เข้าจิตเข้าใจ คือเรายังคงอยู่ ฉะนั้น เมื่อเราหลงในวัตถุภายนอกแล้ว ส่วนภายนอกที่เป็นตัวเป็นตนนั้น ว่ามันเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน เป็นของที่ไม่ร่วงหล่นไป หรือเป็นของที่ไม่แตกลายไป เป็นของที่มีความสุข ถ้าเราไปเกิดในที่ไม่มีตัวตน หรือไม่มีความสนุกสนานย่อมไม่เพลิดเพลิน เพราะไม่ได้พูดจาปราศรัยกัน เช่น เมืองที่สุขที่สุด คือเมืองปรินิพานที่ไม่มีตัวตนนั้น เราเก็บไม่อยากไปเราอย่างสนุกสนานเพลิดเพลินในโลกของเรานี้ เพราะโลกเรานี้มีความวิจิตรพิสดาร สวยงามดงามมาก ดังนั้น เราจึงหลงในโลกนี้ และหลงในร่างกายของตนเองว่าสวยงามไม่เหมือนใครสวยกว่า หรืออยู่ในโลกนี้มีน้ำดีสะอาดสบาย ไปไหนมาไหนได้สะอาดสะดวกสบาย ทั้งร่างกายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้น ทำให้เราหลงในสิ่งเหล่านี้ หลง ไม่รู้แจ้งในราตรีทั้ง ๔ ขั้น ๕ จึงเรียกได้ว่า อวิชชาปจจยา สงขารา เมื่อเราไม่เข้าใจในสิ่งนี้แล้ว มันก็เป็นปัจจัยให้เกิดสังขารการปรุงแต่งขึ้น

พุดถึงวัตถุสิ่งของภายนอกที่สมมุติขึ้นมาแล้ว เมื่อตารามองไปเห็น แต่เรายังไม่เข้าใจในสิ่งของเหล่านั้น เราเก็บต้องปรุงแต่งในสิ่งของเหล่านั้น และพยายามขวนขวยว่า เมื่อไรเราจะได้สิ่งของเหล่านั้นมาเป็นของตน นี้แหลกจึงทำให้เกิดสังขารที่ปรุงแต่งในดวงจิตดวงใจอยู่ และถ้ารามองเห็นคนอื่นเข้าสาย เขารู้สึกสบาย เราก็อยากรู้เมื่อมองกับเขา นี้แหลกมันก็ปรุงแต่งอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เมื่อมองเราเหล่าท่านทั้งหลาย หรือนักศึกษานั้นก็ดี ก็อยากรสอบถามได้เลื่อนชั้นขึ้นไป เมื่อเรียนจบแล้วก็อยากรู้เมื่อเลื่อนชั้น หรือขึ้นในการทำงาน หรือหน้าที่และตามขั้นของเงินเดือน คือขึ้นไปอย่างไม่หยุดหย่อน แต่เราไม่รู้ว่ามันจะต้องค่อยๆ เจริญไปทีละนิดๆ อยู่นั้นเอง ซึ่งเราไม่รู้ แต่เราก็อยากรู้เมื่อมัน นี้แหลกเป็นการปรุงแต่งในจิตใจของเรา จึงเรียกว่า สังขาร การปรุงแต่งนี้ เมื่อเราได้ยินเสียงก็ดี หรือดูตระที่ปรุงแต่งขึ้นมาในโลก เราก็อยากรู้เมื่อยินเสียงนั้น หรืออยากรู้เมื่อเห็นรูปนั้น และเมื่อไรจมูกเราจะได้ดมกลิ่น ลิ้นจะได้ลิ้มรส เมื่อไรกายจะถูกต้องโดยธรรมชาติ เมื่อจะนั่งจะนอนให้สบายเป็นสุข ไปไหนก็ดีคืออยากรู้สึกไปสะอาดสบาย อันนี้



เป็นปัจจัยให้เกิดสังขารการปรุงแต่ง เกิดขึ้นมาแล้วอย่างนี้จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณเครื่องหมายรู้ ว่าการที่สร้างคนให้สวยสดงดงามนี้เป็นเพียงหมายรู้ลงไป และสิ่งของต่างๆ ก็ได้ นามรูปต่างๆ ที่นั่งอยู่ในที่นั่นนั้น มันเป็นปัจจัยที่สังขารการปรุงแต่ง มันจึงมีวิญญาณหมายรู้ คือทำให้เรารออยากได้รูปนั้นรูปนี้ หรือวัตถุต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้นเอง ไว้ แล้วก็เป็นเหตุปัจจัยให้สร้างนามรูปขึ้นมาตามที่จิตใจได้หมายรู้เอาไว้นั้น มันจึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปต่อไป

ถ้าหากได้มีนามรูปเกิดขึ้นมาแล้วอย่างนี้ เป็นตนเป็นตัวอย่างพากเราท่านทั้งหลาย ที่นั่งอยู่ในที่นี้ก็ได้ หรืออยู่ในสถานที่อื่นหรืออยู่ในโลกนี้ก็ตามที่ เมื่อนามรูปร่างกายอันนี้ เกิดขึ้นมาแล้ว ก็ย่อมมีอวัยวะต่างๆ เช่น มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และมีใจเป็นเครื่องอาศัยอยู่ด้วยกัน เรียกรวมกันเข้าสมมุติว่ารูปธรรมและนามธรรมตามสมมุติ ฉะนั้น เมื่อรูปธรรมได้เกิดขึ้นมาแล้ว นี้มันก็เป็นธรรมชาติที่เราเหล่าท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่ในที่นี้ ก็ย่อมมีรاثา ๔ ขันธ์ ๕ ครบบริบูรณ์เหมือนกัน ถ้ารูปธรรมไม่วิบต้อนใด ที่เกิดมาด้วยความบริสุทธิ์ของมนุษย์ที่เราได้สร้างกรรมมาแต่ปางก่อน แต่รูปกายนั้นจะสวยหรือไม่สวยนั้นก็ย่อมขึ้นอยู่กับกรรมที่มั่นปrongแต่งมาให้ เพราะเราอยู่ด้วยกรรม บัดนี้ เราเกิดเป็นตัวตนคนเราแล้วอย่างนี้ เรียกว่า รูปธรรม

เมื่อมีนามรูปเกิดมาแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด สพายตันะ สีบต่องกันไป เช่นจะยกตัวอย่างของสพายตันะให้ฟังว่า เมื่อตากของเรามองดูรูปภาพต่างๆ อยู่นั้น ถ้าสายตาของเรามองไปอยู่ในระหว่างกลางทางทangยังไม่ถึงรูปนั้น นี้แลเรียกว่าสพายตันะ หูก็ได้ เมื่อเสียงดังอยู่ที่ไกล คือเสียงนั้นยังไม่มาถึงหู ก็เรียกว่า สพายตันะ จมูกกับกลิ่น ก็ได้ ในเมื่อกลิ่นยังไม่มาถึงจมูกของเรา ก็เรียกว่า สพายตันะ ลิ้นกับรสก็ได้ สิ่งของต่างๆ ที่เป็นเครื่องดื่มกินนั้นยังไม่มาถึงลิ้น เรียกว่า สพายตันะ หรือสิ่งของต่างๆ เช่น อากาศ ร้อน หรืออากาศเย็นๆ เหล่านี้กำลังพัดมาแต่ไกลยังไม่มาสัมผัสถูกต้องกาย อยู่ในระหว่างกลางนั้นแหลก สมมุติเรียกว่า สพายตันะ



ถ้าหากสพยายามเกิดขึ้นแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ไปสัมผัสระบทบถูกต้อง ในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นตามหน้าที่ของตนเอง เช่น ตามองไปกราบทกบูรพาต่างๆ หุกระบท กับเสียง จมูกกราบทกบกลิน ลิ้นกราบทกบรรส ภายไปกราบทบถูกต้องกับอากาศเย็น ร้อนอ่อนแข็งในสิ่งของต่างๆ ที่มาสัมผัสภายนั้น เช่น ถ้าสิ่งของต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้น มากระบบทซึ่งกันและกันเข้า จึงเรียกว่า สัมผัส ถ้าหากว่ามีสัมผัสเกิดขึ้นมาแล้วอย่างนี้ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เวทนาเกิดขึ้นสืบต่อ กันไป เช่น เมื่อตาเราเห็นรูปดิรูปสวย หู ได้ยินเสียงไฟพระ จมูกได้กลิ่นหอม ลิ้นได้ลิ้มรสอร่อย กายได้ถูกต้องของอ่อนนุ่มนวล หรืออากาศเย็นสบายนั้นก็ตี แรกมีความพอใจชอบใจในสิ่งเหล่านั้น และก็มีความสุข เกิดขึ้น เรียกว่า สุขเวทนา แต่ถ้าตา จมูก ลิ้น กาย ก็ตี ไปกราบทบถูกต้องในฝ่ายไม่ดี แรกไม่พอใจไม่ชอบและมีความทุกข์ เรียกว่า ทุกเวทนา ถ้าเมื่อในสิ่งเหล่านั้นได้กราบท กันเข้าแล้ว แรกเฉยๆ เป็นกลางอยู่ เรียกว่า ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เป็นเวทนาเหมือนกัน ถ้า พูดอีกอย่างหนึ่งนั้น เวทนานี้จะเรียกว่า จิตเสวยอารมณ์ก็ได้ เมื่อจิตของเราเสวยอารมณ์ ทั้งมีความสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง จึงเรียกว่าเป็นเวทนา

เมื่อได้มีเวทนาเกิดขึ้นมาแล้วอย่างนี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา คือ ความอยากได้ในสิ่งต่างๆ ลักษณะของตัณหานั้น เช่น เมื่อตาเห็นรูปดิรูปสวย แรกมี ความทะยานอยากได้ในรูปนั้น หูได้ยินเสียงเพราะ แรกอยากได้ฟังแต่เสียงนั้น จมูกได้ ดมกลิ่นหอม แรกมีความอยากดมแต่กลิ่นนั้น ลิ้นได้ลิ้มรสอร่อยเข้า แรกอยากแต่สนนั้น กายถูกต้องโภภูธพะในของอ่อนนุ่มนวล หรือเมื่อเราเน้นรรถเรือที่สบายน นั่งอยู่ที่อากาศ เย็นสบายเหล่านี้ เป็นต้น แรกเกิดมีความอยากได้ในวัตถุสิ่งของต่างๆ ก็ เพราะตัณหา ตัวเดียว呢 แหล่งเป็นเหตุ จึงทำให้เราทุกคนอยากเกิดอยู่ในโลกนี้

เรามาพินิจพิจารณาว่า ตัณหานี้มันเป็นอย่างไร มันก็เป็นความทะยานอยากโดย ไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้เรามองดูแล้วว่าโลกนี้มันสวยงามวิจิตรพิสดารน่าอยู่น่าอาศัย แต่ถ้าคน ที่อยากแล้วยังไม่ได้ เขาที่มีความอยากจะได้เหมือนกัน จึงมีความพยายามดันตนอยู่ เหตุฉะนั้น เมื่อตัณหาคือความทะยานอยากได้เกิดขึ้นมาแล้ว มันก็เป็นปัจจัยให้มีอุปทาน



ยืดมั่นถือมั่น เช่นตัวอย่างเกิดขึ้นมาตามๆ กันไม่ขาด จะยกตัวอย่างของอุปahanให้ดูคือว่าพวกเราท่านทั้งหลายได้มีความพยายามอยากในวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่เป็นของภายนอกกายก็ตี ที่มีอยู่ในโลกนี้ก็ตี ที่เรายังไม่ได้ เช่น รถ เรือ ตึกบ้านช่อง เงินทองสิ่งของต่างๆ เหล่านี้ เป็นต้น แต่เมื่อเราทุกคนได้มามาเป็นของตนแล้ว เราภักษาลงยืดมั่นถือมั่นในวัตถุสิ่งของเหล่านั้นว่าเป็นของเราระจิงๆ นี้เรียกว่า อุปahan อีกอย่างหนึ่ง แม้ร่างกายของเราทุกคนที่นั่งอยู่ในที่นี้ก็ตี พวกราเหล่าท่านทั้งหลายได้เกิดขึ้นมาในโลกนี้เหมือนบุคคลที่ไม่มีร่างกายสายสอดดงดงามก็อย่างได้ร่างกายสายสอดดงดงาม ได้มา yidmennถือมั่น มาปรุงมาแต่งให้สายสอดดงดงามสมความประณานาของตนเอง และทุกคนก็มาหลงยืดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตนของตนเองจริงๆ เหตุนั้น เมื่อเรามีความยืดมั่นถือมั่นเป็นอุปahan ก็เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดภพ ชาติ ชาติ มนษะ อันนี้แหละทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร

ฉะนั้น ขอให้พวกรามาพิจารณาการที่ตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้องโภภรรพะในสิ่งของต่างๆ นั้นแล้ว เราภักษา yidmennถือมั่นในสิ่งสัมผัสเหล่านั้น ดังนั้น มันจึงทำให้เกิดภพ ก็มาสร้างภพสร้างชาติ ฉะนั้น ขอให้พวกราเหล่าท่านทั้งหลายควรมาพิจารณาดูถึงสิ่งที่เป็นปัจจัยเหล่านี้ อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เราหลงคือ เมื่อมีวิชาคือความหลง ตัณหาคือความพยายามอยากในภพต่างๆ และอุปahan ความyidmennถือมั่น แล้วก็มาสร้างกรรม ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ฉะนั้น จึงทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอันนี้ เมื่อมาเกิดเป็นตัวตนคนเราแล้ว ก็มาหลงตัวตนคนเรือก เมื่อมีวิชาคือความหลงได้เกิดขึ้นแล้ว เช่น หลงในวัตถุสิ่งของต่างๆ ทั้งหลายที่สมมุติอยู่ในโลกนี้ หรือรูป เสียง กลิ่น รส โภภรรพะที่สัมผัสซึ่งกันและกัน และรูปธรรม นามธรรม ธาตุ ๕ ขันธ์ ๕ อันนี้อีก เมื่อมีความหลงในสิ่งเหล่านี้แล้ว เช่น เราเกิดขึ้นมาเป็นคนแล้วก็มีความยินดีอยู่ในภพในชาติรูปกายอันนี้ ถ้าเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วก็อยู่สังคมสบายนั้น ทั้งร่างกายก็สายสอดดงดงามและไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เปiyดเบียนย้าย อยู่เป็นสุขอย่างนี้ ทั้งวัตถุสิ่งของภายนอกที่ปรุงแต่งขึ้น สมมุติขึ้นว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของบำรุงบำรุงให้สังคมสบายนั้นเป็นสุข และภักษาลง เมื่อบุคคล



มีความหลงก็ย่อมมีต้นหาคือความทobyานอยากในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นอยู่ บัดนี้จึงมีอุปทานยึดมั่นถือมั่น หน่วยเหนี่ยวอยู่ในดวงจิตดวงใจ ไม่ปล่อยวางอยู่ตลอด

เหตุฉะนั้น พวกราท่านทั้งหลายมีความยึดมั่นถือมั่นในรูปกาย ราตุ ๔ ขันธ์ ๕ อันนี้แล้ว จึงได้สร้างกรรมต่างๆ ทั้งกรรมดีและกรรมชั่วขึ้นมา บางบุคคลก็หลงสร้างแต่กรรมชั่ว กรรมอันเป็นบาปเป็นอกุศลกรรม เมื่อเรามาเกิดอีกรัตนนั้นย่อมให้ผล เมื่อเกิดมีร่างกายแล้วอย่างนี้ก็เป็นตามกรรมของตนเอง มีร่างกายก็ไม่ savvy สดงดงาม ทุพพลภาพไม่สมประกอบบริบูรณ์ ทั้งมีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ตลอด ไม่มีความสุขเลย ก็ เพราะเหตุของตนเองกระทำกรรมชั่วไว้ให้ผล ให้ผลที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ส่วนบางบุคคลได้สร้างแต่กรรมดี กรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล เช่น เมื่อเกิดมาแล้วก็ได้ทำแต่คุณงามความดี มีการทำบุญทำทานการกุศล รักษาศีล เจริญภาวนาตามสติปัญญาของตนเองแล้ว เมื่อบุคคลผู้สร้างกรรมดีได้มาเกิดภาพใหม่อีก กรรมดีที่บุคคลนั้นได้สร้างเอาไว้ก็ให้ผลเมื่อเกิดมีร่างกาย ปริสุทธิ์บริบูรณ์ savvy สดงดงาม ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอยู่เป็นสุขสบาย พร้อมทั้งมีวัตถุสมบัติสิ่งของบริบูรณ์แล้ว

การที่พวกราเหล่าท่านทั้งหลายที่ได้เกิดมาแล้ว ได้พากันสร้างกรรมทั้งกรรมดี และกรรมชั่วนี้แหล่ะ กรรมที่เรากระทำนั้นจึงให้ผลต่างๆ กันอย่างนี้ แล้วก็ประณานาสร้างกรรมดี แต่ถ้าเรามีความหลงอยู่ เมื่อทุกคนได้สร้างกรรมดีในด้านวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่สมมุติขึ้นมากอยู่ในโลกนี้ ว่าสินั้นสินี่ ลวดลาย savvy สดงดงามวิจิตรพิสดารจริงๆ เมื่อเราทุกคนได้ในวัตถุสิ่งของเหล่านี้ตามกรรมที่ตนสร้างเอาไว้ให้ผล เราเกิดมาลงในวัตถุสิ่งของที่โลกสมมุติไว้อีกแหล่ะ แต่ถ้าเราสร้างกรรมดีไว้ ให้มาประณานามาเกิดเป็นมนุษย์อีก และได้ให้มีตา หู จมูก ลิ้น กาย savvy สดงดงาม พร้อมกับทั้งสมบัติก็ครบบริบูรณ์พูนสุข หรือประณาน่าไปเกิดบนสรเวร์และพรหมโลก เมื่อกรรมให้ผลสมความประณานาของเราแล้ว ทุกคนก็พากันมาลงสมมุติ รูปธรรม นามธรรม ร่างกาย ราตุ ๔ ขันธ์ ๕ อันนี้ว่า เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ว่าเป็นตนเป็นตัวของเรารจริงๆ เราทุกคนจึงมีความยินดีประณานาอยากมาเกิดอยู่ในโลกนี้อีก



จึงกล่าวได้ว่า อวิชชาปุจยา สงฆารา เมื่อมีอวิชาคือความหลงในรูปร่างกาย แล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดสังหารการปrugแต่งขึ้นอยู่ภายนอกในใจ ทั้งดีบ้างชั่วบ้างเป็นธรรมด้วย

เมื่อมีการปruzแต่งอยู่ในใจเป็นสังหาร ก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณเครื่องหมายรู้ ในอารมณ์ต่างๆ ที่ปruzแต่งขึ้นนั้นอีก

เมื่อมีวิญญาณหมายรู้ในรูปต่างๆ เօไว้ดีแล้ว ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เป็นตัวตนเราต่อไปอีก

เมื่อมีนามรูปเกิดขึ้นมาแล้วอย่างนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่อยู่ด้วยกันในสิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นปัจจัยให้มีสพายตนะเกิดขึ้นมาต่อ กัน

มีสพายตนะแล้วก็เป็นปัจจัยให้ไปสัมผัสซึ่งกันและกันตามหน้าที่ของตนเอง เช่น ตาสัมผัสกับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายสัมผัสกับสิ่งต่างๆ เช่น อากาศ ร้อนหรือหนาว และของอ่อนนุ่มนวลเหล่านี้ ส่วนใจนั้นมีหน้าที่สัมผัสกับอารมณ์ที่ดีบ้าง ชั่วบ้างเป็นธรรมด้วย

เมื่อมีการสัมผัสระบทบุกต้องกันเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาขึ้น คือจิตใจเสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ตามอารมณ์ที่ได้สัมผัสซึ่งกัน และกันนั้นตามหน้าที่ของตน

เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา คือเมื่อจิตใจได้รับอารมณ์ ที่พอใจก็มีความอยากได้ในสิ่งนั้น เหล่านี้เรียกว่า ตัณหาฝ่ายราคะ แต่ถ้าจิตใจได้รับ อารมณ์ที่ไม่พอใจแล้ว เรียกว่าเป็นฝ่ายโหะ แต่ถ้าเมื่อจิตใจได้รับอารมณ์เป็นกลางๆ อยู่ เรียกว่าอุเบกษา ก็เฉยๆ อยู่เท่านั้น

เมื่อตัณหาได้เกิดขึ้นมาแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปทาน คือความยึดมั่นถือมั่นใน อารมณ์และสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเอ้าไว้ ไม่ปล่อยวาง



เมื่อมีอุปทานความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้นมาแล้วอย่างนี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดเป็นภาพเป็นชาติขึ้นมา เป็นรูปธรรม นามธรรม ตัวตนคนเรานั่งอยู่นี่อีก

ถ้าหากเกิดมีภาพมีชาติเกิดขึ้นมาเป็นตัวตนคนเรารอย่างนี้แล้ว ก็ย่อมมีความเม่าแก่ ชรา ครั่คร่า หูตาฝ้าฟาง หนังเหี่ยวแห้ง และมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น มีความทุกข์ความโศกเศร้าโศกอาดูร พลัดพรากจากของรักของชอบใจบ้าง และประสบในสิ่งที่ไม่เป็นที่รักทั้งหลายบ้างเป็นธรรมดา

ที่พากเราเหล่าท่านทั้งหลายที่ได้เกิดขึ้นเป็นรูปธรรม นามธรรม ตัวตนคนเราแล้ว ก็ย่อมได้ประสบในสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมานี้จนได้ ทุกคนก็ย่อมหลีกเลี่ยงไปไม่ได้เลย ในที่สุดร่างกายตัวตนนี้ ก็ต้องแทรกสลายย่อยยับดับไปอีกจนได้ แต่จิตใจของเรายังคงรักหลงซังษารร่างกายอีกอยู่ และมายึดมั่นถือมั่นเอาไว้ ทั้งสังขารภัยในและภายนอก ก็มาหลงสมมุติโลกว่าโลกนี้สนุกสนานสวยงามสบาย อะไรต่างๆ ก็มีพร้อมทุกอย่างอยู่ในโลกนี้ที่สวยงามดงามวิจิตรพิสดาร และทุกคนก็อยากมาเกิดอยู่ในโลกนี้ อีกต่อไป

แต่ตัวผู้อธิบายธรรมนี้ ก็มาหลงเกิดอีกกับคนอื่นเขา ก็มาทุกข์อีกกับเขา เมื่อเราทุกคนไม่มีปัญญาหาทางพ้นทุกข์ไม่ได้ ก็ย่อมมีความหลงมาเกิดเป็นมนุษย์地球上ร่างกาย ตัวตนคนเราอันนี้อีก ก็จะมีแต่ความโศกเศร้าโศกอาดูรเดือดร้อน มีแต่ความทุกข์อีกอยู่ตลอดไป นี้แหลมพากเราทุกๆ คนจึงมีความยินดีหลงยึดมั่นถือมั่น มาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารสาครເօາພເօາชาຕິກັນອູ່ໄມ້ສິ້ນສຸດຈະບົລົດໄດ້ ທຸກວັນນີ້ຈຶ່ງກລ່າວໄດ້ວ່າ เป็นวັນ ເກີດ ຕາຍ ວຳໄປວັນມາອູ່ຍ່ອງຍ່າງນີ້ ໃຫ້ພັກເຮົາเหล่าທ່ານທັງໝາຍໄດ້ເຫັນກັນອູ່ຍ່ອງຍ່າງນີ້ແລະ ຈຶ່ງເຮີຍກວ່າ ປັຈຢາກເຮົາ ๑๒ ປະການນີ້ ເປັນປັຈຍໜຸນເວີຍສືບເນື່ອງກັນໄມ້ຂາດ ແມ່ນກັນກັບລູກໂໜ້ຕິດກັນເປັນວົງຄົມ ອູ່ສືບເນື່ອງກັນໄປແມ່ນກັບລູກໂໜ້ໄມ້ຂາດສາຍນີ້ເປັນຝ່າຍສຸມທັຍ ຄື່ອ ຕັນທາທີ່ອຍາກໄດ້ ໄມມີທີ່ສິ້ນສຸດລົງໄດ້



เหตุไฉนเล่า พากเราเหล่าท่านทั้งหลายจะทำกันปฏิบัติกันอย่างไร พากเราจึงจะตัดภาพชาติให้พ้นทุกข์ ไม่ต้องมาเกิดอีก นี้ก็เป็นข้อสำคัญมากที่เดียวจริงๆ แต่อย่างไร ก็ตาม ก็ยังมีนักประชัญญ์มีปัญญาฉลาดแผลมคมว่องไว ได้ค้นพบของจริง คือ สัจธรรม ก้าวล่วงทุกข์ไปได้ก่อนพากเราแล้ว จะยกตัวอย่าง เช่น พระพุทธเจ้าของเรานั้น แต่เมื่อยังประทับอยู่ใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ ทรงบำเพ็ญเพียรอยู่ ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น ท่านก็มาตั้งสักจะอธิษฐานในใจ ยืนหยัดมั่นคงบำเพ็ญเพียรพยายามตรึกตรองหาเหตุ หาผลอยู่ไม่หยุดยั่งว่า มีมูลเหตุที่ทำให้เรามาเกิดเป็นตัวตน นั่งอยู่นี่มีความทุกข์เหลือเกิน เป็นของทันได้ยาก เราถูกอิยาภันจากกองทุกข์ไป ฉะนั้น ท่านจึงได้ทำความเพียรไม่หยุดหย่อน ตรึกตรองพิจารณาดูว่า ถ้าหากเกิดมีความทุกข์อย่างนี้ก็จะมีความสุข เมื่อันกัน ถ้ามีความร้อนก็ต้องมีความเย็นเป็นแน่ แต่ถ้ามีความเกิดขึ้นมาแล้วก็จะต้อง มีความดับเป็นแน่นอนเหมือนกัน เหตุฉะนั้น ท่านจึงได้ใช้ความเพียรพิจารณาถึงความ เกิดก่อนว่า คนเราเกิดขึ้นมาเพราเทวดุอะไร อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้เกิดมาเป็น ตัวตนคนเราอย่างนี้หนอ เมื่อท่านค้นกลับไปกลับมาอยู่ กู้รู้ต้นสายปลายเหตุของความ เกิดว่า อวิชา คือความหลงยินดี ยึดมั่นถือมั่นเป็นอุปทานนี้เอง เป็นปัจจัยให้เราเกิด อยู่ไม่รู้จักจบสิ้นลงได้

เมื่อเข้าใจปัจจัยที่ทำให้เราต้องมาเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้นแล้ว ต่อไป ก็ได้ค้นหาสาเหตุถึงความดับภาพชาตินั้น จะทำอย่างไร ดับอย่างไรจึงจะดับภาพชาตินี้ได้ จึงมาพิจารณาว่า เราต้องกำหนดให้รู้ว่า เมื่อเรามีอวิชาคือความหลงอยู่ ไม่รู้จริงใน ธรรมทั้งหลาย คือตัวตนของตนของนี้แหละเป็นเหตุ เราถูกมายาเรียนให้รู้ ดูให้ เข้าใจด้วยปัญญาแจ่มแจ้งชัดเจนจริงๆ เสียก่อน เราจึงจะดับปัจจัยที่ทำให้เกิดลงได้ เมื่อ เราดับปัจจัยที่ให้เราเกิดภาพชาติลงได้แล้ว เราถูกต้องหลุดพ้นจากภาพชาติ ก้าวล่วงทุกข์ไป ไม่มาเกิดอีกต่อไป

ฉะนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าของเรารู้แจ้งเห็นจริงในธรรมทั้งหลาย ทั้งความเกิดและ ความดับของธรรมเหล่านั้นแล้ว ก็เทศนาสั่งสอนพากเราเหล่าท่านทั้งหลายต่อไป ดังจะ ได้อธิบายในหัวข้อธรรมดังต่อไป นี้เป็นฝ่ายดับภาพชาติ



อวิชัย เต温和 เอสสุวาราคนิโรชา	สุขารนิโรโธ
สุขารนิโรชา วิญญาณนิโรโธ	วิญญาณนิโรชา นามรูปนิโรโธ
นามรูปนิโรชา สายยตนนิโรโธ	สายยตนนิโรชา ผสุสนิโรโธ
ผสุสนิโรชา เวทนา尼โรโธ	เวทนานิโรชา ตณหานิโรโธ
ตณหานิโรชา อุปahanนิโรโธ	อุปahanนิโรชา ภานิโรโธ
ภานิโรชา ชาตินิโรโธ	ชาตินิโรชา ธรรมรถ
โลกปริเทวทุกษาทมนสุปายasa นิรุชณบุติ	

เมื่อการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวุฏ生死ของสัตว์ทั้งหลายไม่รู้จักจบจักสิ้นลงได้ เป็นพระเหตุอะไร แต่ครั้งก่อนเมื่อพระพุทธเจ้าของเรายังไม่ได้ตรัสรู้นั้น ยังทรงบำเพ็ญอยู่ ท่านก็มาพิจารณาดูว่า ตัวเราเองนี้เกิดขึ้นมาพระเหตุอะไร เกิดขึ้นมาแล้วตั้งอยู่อย่างไร แล้วในที่สุดดับไปอยู่ที่ไหน เป็นพระเหตุปัจจัยอะไรจึงให้เกิดฯ ดับฯ หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ ทั้งตัวเราเองและบุคคลอื่น สัตว์อื่นด้วยเหมือนกัน เหตุจะนั้น ท่านจึงมาพินิจพิจารณาว่า เราไม่มีปัญญา เราไม่รู้ เราไม่เข้าใจ เพราะอวิชชาคือความมีดมโนธการทำให้เราหลง躉หลงสังหารการการปรุงแต่ง คือเราหลงทั้งสังฆารภัยในและภายนอก และเราเกียจลงตันเองว่าเป็นตัวของเราจริงๆ และเราเก็บหลงในโลกนี้ว่าวิจิตรพิสดารสวยงาม เราจะมีความยินดีพอใจมาเกิดอยู่ในโลกนี้อีก เป็นพระเหตุว่าเราลงนี้แหละ เป็นปัจจัยทำให้เราเกิดอยู่บ่อยๆ ถ้าหากว่าเรารู้ปัจจัยทั้งความเกิดและความดับแล้วไม่หลงสังฆารภัยใน และภายนอกอีกต่อไป

หากเรามารู้ว่า สังฆารทั้งหลายนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไร ว่าสังฆารทั้งหลายเหล่านี้เกิดมาแล้วไปสู่สภาพไหน เมื่อเรามาพิจารณารู้แจ้งเห็นจริงอย่างนี้แล้ว เราจะจะไม่หลงสังฆาร คือการปรุงแต่งต่อไปอีก เมื่อไม่หลงสังหารการปรุงแต่งอีกต่อไป สังฆารก็ยอมดับไปไม่เกิดขึ้นมาอีก

เมื่อสังฆารดับไปแล้วอย่างนี้ วิญญาณเครื่องหมายรู้ก็ยอมดับไปตามกัน เพราะวิญญาณเครื่องหมายรู้นี้ไม่มีที่กำหนดจดจำหมายรู้เอาอะไรได้ เพราะสังฆารทั้งหลายดับไปแล้ว วิญญาณเครื่องหมายรู้ก็ยอมดับไป



เมื่อวิญญาณดับไปไม่มีเครื่องหมายรู้ในรูปต่างๆ แล้ว นามรุปก็ย่อมดับไปตามกัน

เมื่อนามรุปไม่มีแล้ว ก็ไม่มีสพายตนะ คือ ไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อในสิ่งเหล่านี้ดับไปไม่มีแล้ว การที่จะสัมผasin สิ่งต่างๆ ทั้งหลายเหล่านี้ไม่มี มันก็ดับ

เมื่อไม่มีร่างกายก็ไม่มีสพายตนะ จะไปกราบทบกบร้อน หน้า เย็น หรือความเจ็บปวด หรือโครကัยไข้เจ็บ ฯลฯ ก็จะไม่เดือดร้อนอะเรนีแหละ เพราะไม่ได้สัมผัสกับอะไร จึงทำให้ไม่มีทุกข์ร้อน มันก็ไม่มีเวทนา เพราะเหตุนั้น เมื่อสิ่งทั้งหลายจะสัมผัสซึ่งกันและกัน ดับไปแล้ว ไม่มีอย่างนี้ เวทนาคือความเสวยอารมณ์ของจิต สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ก็ย่อมไม่มี ดับไปตามๆ กัน

เมื่อเวทนาดับไปแล้วอย่างนี้ ต้นหาจะเกิดขึ้นมาแต่ที่ไหน เพราะไม่มีสิ่งที่จะยึดเหนี่ยวเป็นอารมณ์ ต้นหา คือความอยากก็ดับไป

เมื่อต้นหาคือความอยากในอารมณ์ต่างๆ ไม่มี ดับไปแล้วอย่างนี้ อุปทานคือความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์และสิ่งต่างๆ ไม่มี ก็ย่อมดับไปตามๆ กัน

เมื่อไม่มีอุปทานความยึดมั่นถือมั่นแล้ว จะไปเกิดได้อย่างไร

พระเรามารู้ว่า ร่างกายของคนเราเกิดขึ้นมา มีชาติ ๔ ขั้นช์ ๕ อยู่ด้วยกัน เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ย่อm แปรปรวนแตกสลายย่อยยับดับไปเป็นธรรมดาว่ายในโลกนี้ แม้สังขารทั้งหลายก็ดี เมื่อมีความเกิดขึ้นก็ย่อm มีความแปรปรวนแตกสลายย่อยยับไปอย่างเดียวกัน ฉะนั้น เมื่อเรามารู้แจ้งเห็นจริงอย่างนี้แล้วเราจะจะสละละปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในสังขารทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อเราดับความยึดมั่นถือมั่นได้แล้วอย่างนี้ ภพชาติก็ย่อmดับไปตามๆ กัน เมื่อไม่มีภพชาติก็เกิดขึ้นแล้วอย่างนี้ ก็ไม่มีความแก่ชรา และไม่มีความทุกข์ ความโศกเศร้าโศกอาดูร แล้วก็ย่อmไม่มีความตาย

เหตุฉะนั้น พากเราเหล่าท่านทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติจึงมาพิจารณาถึงความเกิดและความดับของสังขารธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ว่ามีความหมุนเวียนเป็นปัจจัยสืบเนื่องต่อกันไปไม่ขาดอย่างนี้แหละ จึงทำให้พากเราเหล่าท่านทั้งหลายเกิดอยู่ไม่รู้จักจบสิ้น



มาบัดนี้ พากเรามาพากันพิจารณาให้รู้ว่า อวิชานี้เหละเป็นเหตุให้เราพากันหลงอยู่ไม่รู้จริงเห็นแจ้งในธรรมทั้งหลายนี้ เราจึงตับภาพดับชาติไม่ได้

ฉะนั้น พากเรามาเรียนให้รู้ ดูให้เข้าใจในสังขารธรรมด้วยสติปัญญาของตนเอง เมื่อเราทุกคนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว พากเราก็จะไม่มีความหลงอีก

เมื่อไม่มีความหลงก็ไม่มีการปruzangแต่งเป็นสังขารอะไร สังขารก็ย่อมดับไป

เมื่อสังขารดับแล้ว วิญญาณเครื่องหมายรู้ในสิ่งต่างๆ ก็ย่อมดับไป

ถ้าวิญญาณเครื่องหมายรู้ดับไปแล้วอย่างนี้ นามรูปก็ย่อมดับไป

ถ้าไม่มีนามรูป นามรูปดับไป EMYATtanak ก็ย่อมดับไปตามกันอีก

ถ้าหากว่าEMYATtanak ดับไป ก็ไม่มีปัจจัยอะไรที่จะทำให้กระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ได้ สัมผัสก็ย่อมดับไปเหมือนกัน

เมื่อสัมผัสดับไปไม่มีแล้ว เวทนาจะเกิดขึ้นมาแต่ที่ไหน เวทนา ก็ย่อมดับไปอีกเท่านั้น

ถ้าไม่มีเวทนา เวทนาดับไปแล้ว ตัณหาคือความทายานอยากจะเกิดขึ้นมาแต่ที่ไหน ตัณหา ก็ย่อมดับไป

ถ้าตัณหาความอยากเกิดในภาพต่างๆ ดับไปแล้ว อุปathanคือความยึดมั่นถือมั่นในภาพชาติต่างๆ ก็ย่อมดับไป ไม่มีอีก

เมื่ออุปathanความยึดมั่นถือมั่นดับไปไม่มีแล้วอย่างนี้ ภาพชาติจะเกิดขึ้นมาได้แต่ที่ไหนเล่า

ถ้าหากภาพชาติตับไปแล้ว ก็ย่อมไม่มีความเกิดเป็นรูปร่างกายตัวตนคนเรามีชาติ ๔ ขั้นธั้ง ๕ ขึ้นมาอีกแล้ว ก็ย่อมดับไป



เมื่อรู้ปร่างกายตัวตนคนเราดับไป ไม่มีแล้ว ความເຫຼົາແກ່ຈາກ ความທຸກຂໍກາຍ  
ທຸກຂຶ້າໃຈ ความໂສກເສດຖາໂສກາອາດູຮເດືອດຮ້ອນ ແລະມຣະນະຄືອວາມຕາຍ ຈະເກີດຂຶ້ນມາແຕ່  
ທີ່ໃຫ້ ເພຣະໄມ້ມີຮ່າງກາຍຕັດຕະບຸການແລ້ວ ກົດໝົມໄມ້ມີວາມຕາຍເປັນຂອງຮຽມດາ

ເຫດຸນນັ້ນແລ ພຣະບຣມສາສດາສັນນາສັນພຸທຮເຈົ້າຂອງເຮົາ ຈຶ່ງໄດ້ເຫັນນະນຳ  
ສັ່ງສອນສືບຕ່ອກນຳມາ ຈົນຄື່ງພວກເຮົາໄດ້ຍືນໄດ້ຝຶ່ງດັ່ງກ້ອງກັງວານອູ່ທີ່ລົກທຸກວັນນີ້ ຄື່ອໃຫ້  
ພວກເຮົາແລ່າທ່ານທີ່ໜ້າຍມາພາກນັບປົງບົດເດີນຕາມທາງສາຍກລາງ ຄື່ອໃຫ້ປົງບົດທຳກວາມ  
ເພີຍຮ ອຢ່າໃຫ້ຕຶງເກີນໄປແລະອຢ່າຍໜ່ອນເກີນໄປ ຄື່ອໃຫ້ເດີນຕາມສາຍກລາງໂດຍສຳເສົມອ  
ຕລອດໄປ ຈິຕໃຈຂອງເຮົາຈຶ່ງຈະສົງຮັບເປັນສມາຮີ ເມື່ອຈິຕໃຈຂອງເຮົາຕັ້ງມັນເປັນສມາຮີແລ້ວ  
ເຮົາຈຶ່ງຈະໄດ້ເກີດປົງຄູາຂຶ້ນ ໃຫ້ຮູ້ແຈ້ງໜຶ່ງທຸກໆ ສມຸ່ຍ ນິໂຣ ມຣຄ ເປັນສັຈຮຽມ ຄື່ອຂອງຈົງ  
ຕັ້ງອູ່

ອະນັ້ນ ພຣະພຸທຮເຈົ້າຂອງເຮົາຈຶ່ງອຍາກໃຫ້ພວກເຮົາມາກຳຫັນດູວ່າ ຄ້າຫາກຮ່າງກາຍ  
ຕັດຕະບຸການແລ້ວ ກອງທຸກໆທີ່ປະຈະເກີດຂຶ້ນມາແຕ່ທີ່ໃຫ້ ພວກເຮົາທຸກຄົນຄິດດູ  
ໄທດີ່ ຂື່ວ່າ ກອງທຸກໆຈະເກີດຂຶ້ນມາໄດ້ອ່າງໄຮ ຄ້າຫາກຮ່າງກາຍໄມ້ມີແລ້ວອ່າງນີ້ ນີ້ເປັນຫຼັກ  
ສຳຄັນມາກທີ່ເຕີຍວ ອັນນີ້ແລະເປັນຂໍສຳຄັນມາກຈົງໆ ຕ່ອໄປໃຫ້ພວກເຮົາມາລອງຄິດດູເສີຍອີກ  
ວ່າ ເມື່ອທຸກຄົນໄດ້ເກີດຂຶ້ນມາເປັນຮູ່ປ່າງກາຍຕັດຕະບຸການແລ້ວອ່າງນີ້ ຈະໄມ້ໄໝວິກວາມທຸກໆ  
ເກີດຂຶ້ນມາແກ່ຕົນນັ້ນ ເຮົາຈະໄປຫຼັບຫຼຶກອູ່ທີ່ໃຫ້ ບ້ານໄດ້ເນື່ອງໄປປະເທດໄແລ້ວຈຶ່ງຈະ  
ໄມ້ວິກວາມທຸກໆເລົ່າ ພວກເຮົາຈະໄປຫຼາໄດ້ທີ່ໃຫ້ ໃຫ້ລອງຄິດດູໃຫ້ເຂົ້າໃຈ ໃຫ້ເຫັນຈົງເຫັນແຈ້ງ  
ຕາມຄວາມເປັນຈົງຂອງສັ້ງຊາຮ່າງກາຍນີ້ ນີ້ແລະ ເກີດມີຮ່າງກາຍແລ້ວທຸກໆກົດໝົມເກີດຕິດຕາມ  
ເຮາທຸກທັວສັດວົງ ແມ່ຈະເກີດຂຶ້ນມາແລ້ວ ຈະມີຮູ່ປ່າງກາຍສາຍສົດດຳມາ ຮົງຮູ່ປັ້ມສ່ວຍຂຶ້ວ່າຍ  
ຂຶ້ໜ່ວຍກົດໝົມ ແລະຮ່າງວຽມມື່ມື ທຸກໆຈະເພີຍໄດ້ກົດໝົມ ທຸກຄົນທີ່ເກີດມາແລ້ວກົດໝົມມີວິກວາມທຸກໆ  
ຄວາມເດືອດຮ້ອນໂສກເສດຖາໂສກາອາດູຮ ແລ້ວໃນທີ່ສຸດກົດໝົມວິກວາມຕາຍມາຄື່ນຕົນເອງ ທຸກໆເອງ  
ທຸກທັວສັດວົງ ໂດຍຈະຫຼັບຫຼຶກທີ່ໄປໃຫ້ໄມ້ພັ້ນແນ່ນອນ ຄ້າຫາກພວກເຮົາທຸກຄົນຍັງໄມ້ຮູ່ທຸກໆນັ້ນ  
ໃຫ້ພວກເຮົາມາລອງຄິດດູດີ່ ອີກທີ່ຫົ່ງວ່າ ເມື່ອຄົນເຮົາທຸກຄົນເກີດຂຶ້ນມາແລ້ວ ກລ່າວວ່າຕົນເອງ  
ເປັນຜູ້ມື່ມືເຈີນ ສິ່ງຂອງ ຮ່າງວຽມມາຍ ທີ່ຮ່າງກາຍກົດໝົມສົດດຳມາກ ແລະກົດໝົມມີວິກວາມ  
ທຸກໆຄວາມເດືອດຮ້ອນວະໄຮເລຍເກີດຂຶ້ນແກ່ຕົນເອງ ເຮົາມີແຕ່ຄວາມສຸຂສປາຍໃຈເທົ່ານັ້ນ ຄຳພູດ



คำกล่าวกันอย่างนี้มีบุคคลกล่าวกันที่ไหนให้พวกราได้ยินใหม่ หรือหากได้มีคนเรากล่าว กันอยู่ที่ใดแล้ว ถ้าหากว่าทุกคนเกิดมาแล้วกล่าวว่าตนเองมีแต่ความสุขความสบาย อย่างนี้แล้ว ก็ให้พากันไปเกิดอยู่ในเมืองนั้น ประเทคโนโลยีจะไม่ดีหรือ ทุกคนก็จะไม่มี ความทุกข์ ก็จะอยู่กันมีแต่ความสุขความสบายเท่านั้นเอง

เอาล่ะ เมื่อเราทุกคนได้มารู้มาเห็นความเป็นจริงอย่างที่ว่านี้ ความเกิดมีร่างกาย ตัวตนคนเรานี้ มีแต่ความทุกข์เกิดขึ้นแก่ต้นเองแล้ว มีแต่ความเดือดร้อน มีแต่ภัยแต่ โหะ มีแต่ความโศกเศร้าโศกอาดูรุเกิดขึ้นแก่ต้นเองอยู่ตลอด เราทุกคนก็ยอมเป็นหน่วย ความเกิดของร่างกายอันนี้ เมื่อได้เกิดความเบื่อหน่ายแล้ว พวกราทุกคนก็ยอมหา หนทางให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นไป แล้วมาบัดนี้ พวกรามาพิจารณา ดูซิว่า เราจะหาหนทางดับกองทุกข์ได้ด้วยวิธีไหน โดยการปฏิบัติอย่างไร เราจึงจะพ้น จากกองทุกข์เหล่านั้นไปได้จริง ฉะนั้น พวกรามาพิจารณาดู รูปธรรม นามธรรม สังหารร่างกายของตนเอง นั่งอยู่นี่แหละ เกิดมาเพราะเหตุอะไร เกิดขึ้นมาจากไหน อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พวกรามาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอันนี้ มาบัดนี้ก็ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราราได้เทศนาแนะนำสั่งสอน ให้พวกราเหล่าท่าน ทั้งหลายマイกปัจจยาการ ๑๒ ประการนี้ขึ้นมาพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงของปัจจัย ที่ทำให้มีความเกิดขึ้น และความตัปไปของสังหารธรรมทั้งหลาย เมื่อบุคคลทุกคนได้มารู้ ใจให้เข้าใจแจ่มแจ้งในปัจจยาการ ๑๒ ประการตามที่ได้อธิบายมาแต่ต้นนั้น โดยย่อๆ พอให้พวกราเหล่าท่านทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติธรรมได้นำไปประพฤติปฏิบัติ ตามกำลังสติปัญญาของตนเอง ให้เข้าจิตเข้าใจในการเกิด และความเสื่อม และความดับ แตกสลายไปของรูปธรรม นามธรรม ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ และสมมุติสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่ใน โลกนี้ ตามที่โลกได้สมมุติเอาไว้เรียกว่ากันเหล่านั้น เมื่อบุคคลได้มารู้เห็นตามความเป็นจริง แล้วอย่างนี้ ก็อย่าไปคาดตนเองว่าเป็นผู้สำเร็จ เป็นผู้รู้แจ้งแห่งตลอดในธรรมทั้งหลาย แต่ก็ขอให้เรียนรู้ดูให้เข้าใจก็เป็นพอดีนั้นเอง เพราะวิชาปัญญาความรู้ก็เป็นเพียงแต่ สมมุติเหล่านั้น ต่อจากนี้ไปแล้ว แล้วแต่บุคคลจะสมมุติ

เหตุฉะนั้น การเทศนาเรื่องปัจจยาการ ๑๒ ประการ ตามกำลังสติปัญญาโดยย่อๆ ขอจบลงเพียงแค่นี้ เอواง ก็มีด้วยประการฉะนี้



๓

มารค ๙ ขั้นร์ ๕  
ไตรลักษณ์

## ມ ຮ ຮ ດ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

### ๑. ສັນມາທິກູສີ – ຄວາມເຫັນຂອບ

ວັນນີ້ຈະໄດ້ເຖິງເວົ້າເຮືອງ ສັນມາທິກູສີ - ປັບປຸງວັນເຫັນຂອບ ໃນອົງຄົມຮຽນຂໍອຕັນ ເປັນປະໂຫຍດທີ່ພະນັກງານເຈົ້າທຽບເຫັນວ່າ ເວົ້າໄດ້ໄປພົບປັງຈຳວັດທະຍົ່ງທີ່ ທີ່ປ່າອີສີປຕນມຄຸຕາທາຍວັນ ໄກລັກຮູງພາຣານສີ ພຣະພຸທຣອົງຄ ຈຶ່ງທຽບເຫັນວ່າ ສັນມາທິກູສີ ປັບປຸງວັນເຫັນຂອບນັ້ນຄືອະໄຮ ເຫັນວ່າໄວ້ເຫັນຂອບ ພຣະພຸທຣອົງຄ ທຽບອຍາກໃຫ້ພວກເຮາ ທ່ານທີ່ພວກເຮາທີ່ເຫັນຕາມຄວາມເປັນຈິງຄື່ອ ເຫັນທຸກໆ ທຸກໆເກີດຂຶ້ນທີ່ໃຫ້ ເກີດຂຶ້ນທີ່ກ່າຍທີ່ໃຈ ຂອງພວກເຮາທີ່ພວກເຮາ ແມ່ແຕ່ສໝັ໇ພຸທຣກາລໂນັ້ນກີ່ເໜີ້ອນກັນ ປັຈຈຸບັນນີ້ກີ່ເຊັ່ນເດີຍວັກນ ຕ້ອໄປອາຄາດຂ້າງໜ້າກີ່ຈະມີມາເຊັ່ນເດີຍວັກນ

ຄໍາວ່າ ທຸກໆ ແປລວ່າ ຂອງທີ່ໄດ້ຢາກ ອົງຄົມເຈົ້າທີ່ພະນັກງານເຈົ້າທີ່ໄມ້ຈຶ່ງອຍາກ ໃຫ້ຮູ້ທຸກໆ ຄໍາວ່າ ທຸກໆ ສມຸທັຍ ນິໂຮ ມຣັກ ແຕ່ມາກລ່າວຄື່ອງອົງຄົມຮຽນຂໍອຕັນ ທຳໄໝໃຫ້ມາ ກຳນົດຮູ້ທຸກໆ ເພົ່າມາໃຫ້ມາໃນໂລກນີ້ ຈະອູ່ແໜ່ງໜັດໄດ້ ເມື່ອໃດ ປະເທດໄດ້ ຂາຕິໄດ້ ການພາກສາ ແຕ່ມີຄວາມ ແມ່ສັ້ວົວເຊີ້ນຈາກຕົວເລັກໆ ຕັ້ງແຕ່ມີຄວາມ ທີ່ໃຫ້ຮູ້ທ່ານໆ ເກີດຂຶ້ນ



มาแล้วก็ย่อมเป็นเช่นเดียวกันคือ มีทุกข์ คณัศรัทธาญาติโภมทั้งหลายจึงควรกำหนดธุรีทุกข์ภายในทุกข์กาย ทุกข์ใจ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์ อริยสุจิ ปริญญาบุยนุติ เม ภิกขเว ดูก่อนภิกษุ ทั้งหลาย อันทุกข์ที่ควรกำหนดธุรีคือ ชาติเกิดเป็นทุกข์ รู้ว่าร่างกายของคนเราเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมอยู่ในครรภ์ของมารดา อยู่ในที่คับแคบ อยู่ในที่สกปรก บางร่างก็นั่งอยู่กับอุจจาระของแม่ตนเอง มีกระเพาะอาหารตั้งอยู่บนศีรษะของตน อยู่ในมูตรในคุณ อยู่ในที่จำกัดคับแคบ กระดูกกระดิกลไปที่ไหนไม่ได้ ผู้ที่เคยมีบุตรเคยตั้งครรภ์มาแล้ว เคยรับประทานอาหารเผ็ดเข้าไป ลูกก็ดื่นอยู่ในท้องของตน ทุกคนก็ว่าลูกของเรานั้น ยังมีชีวิตอยู่ ดินرنอยู่ในท้อง หากเรามาพิจารณาดูแล้วว่า ที่อยู่ในท้องมารดาด้านนั้น เมื่อถูกความร้อนแผลเผาร่างกายก็จะร่วนกระวยมีความทุกข์ จะหาวิธีออกไปที่ไหนก็ไม่ได้ เพราะอยู่ในที่จำกัด อยู่ในคุณในห้องคับแคบจึงดินرنกระวยมีความทุกข์ ทุกข์เบื้องต้นจึงเรียกว่า ชาติเกิดเป็นทุกข์มาแล้ว

เมื่อเจริญวัยให้ยืนมาเรื่อยๆ จนถึง ๙ เดือน ๑๐ เดือนแล้วคลอดออกจากครรภ์ของมารดาแล้ว เป็นเครื่องหมายประกาศว่า เด็กไม่ว่าหญิงและชายออกมานแล้วสมัสดินฟ้าอากาศทั้งร้อนหนาวก็เลยร้องให้ เราทุกคนไม่เข้าใจก็ว่าลูกนั้นร้องให้เสียงแจ่มใส่ดี ลูกแข็งแรงดี มีแต่ความภูมิใจ ไม่ได้น้อมเข้ามาเป็นธรรมะ เด็กมันร้องให้ประกาศถึงความทุกข์ บอกเราทั้งหลายว่าเขานอนอยู่ในครรภ์ของมารดา ทุกข์เหตุๆ ทุกข์จริงๆ ยอมแพ้แล้ว ยกงขาวแล้ว เมื่อเขากลอกมาแล้วมาถูกความร้อนความหนาว ถูกความหิวกระหาย หิวนมก็ร้อง นอนอยู่ในเบะพลิกไปพลิกมา นอนเกลือกกลิ้งน้ำมูตร น้ำคุณของตน ดินرنกระวยอยู่ มีแต่ความทุกข์ จะไปไหนก็ยังเดินไม่ได้ มีแต่ร้องไห้อย่างเต็ม



ชา ความแก่เฒ่าของสังขารร่างกายก็เป็นทุกข์ พวกราทุกคนที่เกิดมาแล้ว ควรพิจารณาดูให้รู้เข้าใจ ความแก่ของร่างกายของคนเรานั้น ก็ย่อมหนีไปไหนไม่พ้นแล้ว พวกราสังเกตดูดีๆ ตั้งแต่เราเกิดมาเป็นเด็กเล็กๆ จนอยู่ในเบะ แล้วก็เติบโตขึ้นมา ทุกวันๆ ก็เรียกว่าแก่ขึ้นมาทุกวันจนเป็นหนุ่มสาว ก็แก่ขึ้นไปเรื่อยๆ จนไปถึงอายุ ๔๐ - ๕๐ ปี แก่ขึ้นไปตลอดไม่หยุด แล้วก็แก่ต่อไปไม่ถอยหลัง เรียกว่าเดินหน้าแก่ราจน อายุ ๗๐ - ๘๐ ปี ก็ยังแสดงให้เห็นความแก่ชราเด่นชัดว่า ร่างกายนั้นแก่เฒ่ามาตลอด จริงๆ ตั้งแต่เกิดออกจากครรภ์ของมารดามาแล้ว ก็เฒ่าแก่ตลอด เป็นหนุ่มสาว ถึง กลางคนจนถึงแก่ชรา ดูตัวเองซึ่งเป็นอย่างนั้นใหม่ ทุกคน จะมาถึงเฒ่าที่เด็กลูกหลาน เข้าหากันเรียกเราว่า คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณหมวด ถ้ายังไม่รู้ว่าตัวเองเฒ่าแก่ก็ไป ส่องกระจกใหญ่ ดูใบหน้า ตา แข้งขา ตนตัวของตัวเอง ดูว่ามีลักษณะอย่างไร สวยงามหรือเฒ่าแก่แล้ว เนื้อหนังเคยตึงอ่อนหัวนแต่เป็นหนุ่มสาว เดียววนี้เป็นอย่างไร อายุได้ ๔๐ - ๕๐ ปีแล้ว หนังเที่ยวแหง พันธุกดหล่อน หูตึง ตาผ้าฝาง ผอมบนศีรษะ เคยดำๆ อยู่ ก็มาขาวหงอกไปหมดเหมือนหัวกระถั่วยูในป่า ดูแก้มตอบ ร่างกายก็ อ่อนเพลียอิดโรย หมดกำลังวังชา พาตันเองเดินไปมาทางนั้นทางนี้ก็จะไม่ไหว ใช่ไม่เท่า เอาเป็นเดินสามขาเสียแล้ว ถ้านั่งอยู่จะลูกขึ้นก็เอากันขึ้นก่อนศีรษะก็ร้องโวย เดินไป ก็มือถือไม่เท่า จะนั่งลงก็ร้องโวย จะนอนลงก็ร้องโวย ลูกขึ้นมาก็ร้องโวยอีก กำลังวังชา หายไปไหนหมดหนอ คุณยายคุณตาเอย รู้จักสังขารร่างกายของตนเองเฒ่าแก่ชรา หรือเปล่าหนอน คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ทำไม่สังขารร่างกายของคนเราเกิดมาแล้ว จึงมาเป็นอย่างนี้หนอน ทุกคนพอพิจารณามองเห็นว่าเฒ่าแก่ใหม่หนอน ร่างกายทุกๆ คน ทุกๆ ตัวสัตว์ เกิดมาแล้วก็ต้องมีเฒ่าแก่อยู่ตามธรรมชาติอย่างนี้ทุกคน ก็หนีไปไหน ไม่พ้นแล้ว เฒ่าแก่แน่นอน อยู่ไปหลายปี ชา คือความแก่ก็เปิดเผย ตาเนื้อก็ดูได้ ทุกคนไม่ปิดบัง มองได้เห็นชัดเจน คนเราเกิดมาแล้วอยู่ไปหลายปียังไม่ตาย ก็มีเฒ่า แก่ชราจริงๆ แน่ๆ แต่คนเราจะไม่รับรู้หรือว่าตนเองเฒ่าแก่ ไม่ยอมรับรองหรือ ของจริง เพราะเหตุนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสสอนไว้ว่า คนเราเกิดมาแล้วต้องมีชรา ความแก่ ครั่วคร่ำ เคลื่อนไหวไปในอิริยาบถทั้ง ๔ ก็ลำบาก มีความทุกข์



บัดนี้ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ เมื่อเกิดมีร่างกายขึ้นมาแล้ว โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายก็ติดตามมาเหมือนเงาติดตามเรา มีตาก็จะมีโรคตาฟ้าฟ้างเกิดขึ้น มีหูก็จะมีโรคหูน้ำหนวกหูตึง มีจมูกมีอักเสบมีเนื้องอกในจมูก มีพันก์โรคพันผุ โรคแมงกินพัน ทุกข์กับพัน ปวดพัน บางคนก็ทานอาหารไม่ได้ มีความทุกข์ เราเมียจะหาอาหารก็เป็นโรคกระเพาะอาหาร เจ็บท้อง มีลำไส้เกิดโรคลำไส้ โรคคิดสีดวงลำไส้ มีடิก์เป็นโรคไต ไตเสื่อมสมรรถภาพ มีโรคนิ่วในไต มีตับก็เป็นโรคตับบวม ตับแข็ง มะเร็งในตับ มีถุงน้ำดีเล็กๆ ติดอยู่กับตับเป็นโรคตีช่านตัวเหลือง เป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดี ก็นำความทุกข์มาให้ มีปอดก็เป็นโรคปอดแข็ง ปอดแห้ง ปอดบวมเป็นนิวโมเนีย มีหลอดลมก็เรียกหลอดลมอักเสบ เสียงก์ไม่มี เป็นโรคมะเร็งในหลอดลม เสียงแหบแห้ง มีหัวใจว่ามันจะตีก็เป็นโรคหัวใจโต หัวใจอ่อน หัวใจaway หัวใจล้มเหลว หลอดเลือดในหัวใจไม่ทำงาน มีกระดูกก็มีโรคกระดูกผุ วันโรคกินกระดูก กระดูก perverse กระดูกกร่อน ครรั้นมีผิวนังก์มีโรคขี้ลากขี้เกลือนขี้ทุกดุดถัง มีหมด บางทีก็เป็นหวัดเป็นไอ หน้าดำหน้าแดง ไอทั้งวันทั้งคืน บางคนก็เป็นโรคเนื้องอกในสมอง

มีอะไรในร่างกายดีที่ไหน มีแต่โรคภัยไข้เจ็บ ทุกคนที่นั่งอยู่ในสถานที่นี้ ถ้ามีร่างกายหรือกาย骸แล้ว เป็นที่เกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครจะหลีกเว้นได้ ไม่เป็นโรคใดก็โรคหนึ่ง เพราะมันมีเครื่องยนต์กลไกหลายอย่างเหมือนกับรถยนต์ร่างกายของคนเรามีหลายชั้นหลายอัน หลายเส้นหลายสาย บางคนก็ปวดเข่า ปวดขา ปวดหลัง ปวดเอว กระดูกทับเส้นสันหลัง จะผ่าตัด สารพัดจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นในร่างกายนั้น บางคนก็เป็นโรคเลือดเป็นพิษ โรคสมัยใหม่ โรคปรัมปราของโรค โรคมะเร็ง ก็ดี ได้เกิดขึ้นกับใครแล้วก็หอยเหงา โศกเศร้าโศกฯ จะตายไปก่อนโรคกำเริบ เพราะกลัวมัน นายแพทย์ก็กลัว พากันสอนส่องหาหยกหยายหากล้องมาส่อง นายแพทย์เรียนมา ทั้งเภสัชทั้งนายแพทย์ตรวจโรคภัยไข้เจ็บ เป็นทุกข์เป็นยาก เกิดความลำบากกับร่างกายของคน ไปศึกษาถึงเมืองโน้นเมืองนี้หมดเงินหมดทองทั้งสิ่งของหลายอย่างทุกข์ยากกับสรรพวงศ์ร่างกายของคน มีโรคภัยไข้เจ็บก็ดี ปรุงหยกยามาบรรเทาให้เบาบางลงไปแต่�ักไม่หาย เรียกว่าพอthonไปได้วันหนึ่งคืนหนึ่งหรือได้หลายปี บางคน



ก็สู้ไม่ไหว เห็นไหม ถ้าญาติโภมยังไม่เข้าใจว่าตนเองมีโรคก็เดินเข้าไปดูโรงพยาบาลในกรุงเทพฯ นี่ ศิริราช จุฬาฯ rama โรงพยาบาลเปาโล หลายโรงพยาบาลสร้างขึ้นมา นายแพทย์ก็มากมายขวนขวยหายารักษาโรค มีความทุกข์ยากลำบากคันคว้าหาหยกยา มาพยาบาล ก็มีความทุกข์อย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงอยากให้กำหนดรู้ว่า เกิดขึ้นมาแล้ว มีความทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนย้ำยีบีชา ไม่มีความผิดพลาดขึ้นในสรรพางค์ ร่างกายอันนี้

ยังมีทุกข์กับการอีกคือ ทุกข์หิวข้าว หิวอาหาร พากันศึกษาเล่าเรียนมา แล้วก็ ไปสอบสมัครทำงานต่างๆ เพื่อจะได้เงินเดือนมาเลี้ยงดู หลังสู้ฟ้าหน้าสู้แดด ทำไร่ ทำนา ทำสวน ปลูกผลไม้ต่างๆ พืชพันธุ์อัญญาหาร สู้กันอยู่ในทุ่นนาตามดินฟ้าอากาศ บนภูเขา ลงไปในน้ำ วุ่นวายอยู่แต่การหาอยู่หากินมาเลี้ยงดู เพราะมันหิว คนหนึ่งหาสิ่งหนึ่งมา อีกคนหนึ่งก็เอาเงินไปซื้อ เวลาทำงานก็เหนื่อยแล้ว ได้เงินมาแล้วก็ยังไม่ได้กิน มันก็ใช่ เราไปซื้อของ ซื้อมาแล้วก็ใช่ให้เราสู้กับความร้อนกับไฟ เนื่องจากหัวหน้าทั้งหลัง ทำเสร็จแล้วก็มาใช้กินใช้เคี้ยว เคี้ยวแล้วก็กลืนลงไปในท้อง ลงไปในท้องแล้วก็ไม่อุ่นด้วย นานก็จะวิงเข้าห้องน้ำอีก ก็ต้องสร้างห้องน้ำเหมือนที่เราอยู่นี่ ไม่รู้ก็ห้องก็ยังแยกกันอีก ยังทุกข์ยังยาก บางบุคคลสร้างห้องน้ำหมดเป็นหมื่นเป็นแสน ประดับประดาอย่างดี บำบัดทุกข์ ตี ๑ ตี ๒ มันคุณให้ลูก เพราะมันเป็นทุกข์ มันเป็นอย่างนี้

แม้กระหนน้ำก็เหมือนกัน ต้องหนาน้ำดีม ตีมแล้วก็วิ่งเข้าห้องน้ำอีกแหลก ก็ ไม่แล้วอีก ดูขาทำห้องน้ำไว้ทั่วไป มีความทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์หนำาก็ต้องหาผ้ามาห่ม สร้างโรงงานขึ้นทอผ้าห่มเอามาห่มให้มันอุ่น สร้างบ้านขึ้นก็ต้องสร้างเตาผิง เมืองหนาๆ ก็ต้องสร้างอีหเทอร์ทำไฟฟ้าเพื่อให้ความอบอุ่นสารพัด มันก็ทุกข์ว่ามันร้อน ร่างกายอยู่ที่ไหนก็ไม่เป็นปกติ ต้องหน้าม้าอาบ มีโรงงานทำน้ำแข็งให้น้ำมันเย็นเพื่อจะ เอามาดีม สร้างพัดลมขึ้นมาพัดมารวบกัน สร้างพัดลมขึ้นมาเป่า สร้างแอร์ เอาน้ำไปปั่นให้มันเย็นออกมาน เพื่อบำบัดความร้อนให้มันอยู่สบาย มันก็ไม่สบาย มันทุกข์ มันลำบาก หรือเปล่า ร่างกายนี้มีภาระใหม่ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงอยากให้พิจารณาว่าเกิดขึ้นมา แล้วมีแต่ทุกข์ นี่แหลกทุกข์ประจำสังขาร



เรื่องมรณะคือความตายก็เป็นทุกข์นั้นคืออย่างไร ถ้าจะจำแนกความตายก็มี ๒ อย่างคือ ตายเปิดเผย และ ตายปกปิด คนเราทุกคนนั้นเกิดมาแล้วต้องตาย เช่น ตายมาแล้วแต่แรก เกิดมาแต่เล็กๆ หนังอ่อนๆ ก็หนังแก่ขึ้นมาเป็นหนุ่มสาวหรือกลางคนถึง เมื่อแก่ ตายมาเรื่อยๆ จนสุดท้ายของสังขาร ร่างกายหมดลมหายใจเข้าออก ทุกคนก็คง เดยกันมาแล้ว คนเราตายกันมาแบบนี้มีทั่วไป เรียกว่าตายเปิดเผย จัดเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง

ตายปกปิด เป็นเรื่องมองเห็นได้ยากมาก ตายแบบนี้หมายເອການຕາຍໃນການ ຝຶກຄືດປຽງແຕ່ອຸ່ງກາຍໃນຈິຕ ພຣີຈະເຮັດວຽກວ່າ ເຈຕສຶກຈິຕ ກາຣທີຈິຕຄືດຫລາຍເຮືອງຮວ່າລາຍ ອາຮມໝໍ ១០០ - ១,០០០ ຄຮ້າງ ຄືດເຮັດວຽກໄດ້ຂຶ້ນມາແລ້ວກົດປັບໄປ ກາຣທີຈິຕຄືດເຮັດວຽກນີ້ຂຶ້ນມາແລ້ວ ກົດປັບໄປຄຮ້າງໜຶ່ງ ເຮັກຕາຍໄປໜາທີ່ນຶ່ງ ເມື່ອເຮາທຸກຄົນຄືດມາກໆ ຄືດຫລາຍອາຮມໝໍເທົ່າໄຣ ເຮັກຍິ່ງຕາຍມາກຄຮ້າງເທົ່ານັ້ນ ເມື່ອຈິຕຄືດເກີດໆ ຕາຍໆ ເຊັ່ນນີ້ຖຸກໝໍມາກ ເພຣະເຫຼຸນີ້ແລ ພຣະພຸທຣເຈົ້າຈຶ່ງຕຣັສວ່າ ມຣນ ຄືດວຽກ ກົດປັບໄປ ເຮັດວຽກຮາມພາກັນພິຈາລາດ ກົດປັບໄປຕາມຄວາມເປັນຈິງວ່າ ຈິຕທີ່ຄືດມາກເທົ່າໄຣກົດປັບໄປ ເຮັດວຽກທຸກໝໍມາກເທົ່ານັ້ນ ເຮຈະທຽບ ດ້ວຍຕົນເອງວ່າຄວາມຕາຍກົດປັບໄປ ແມ່ຄວາມຕາຍປັບປຸງເປັນສິ່ງທີ່ເຮມອງເຫັນໄດ້ຍາກມາກ ກົດປັບໄປ ພວກເຮົາທີ່ມີປັບປຸງນັ້ນກົດປັບປຸງພາກັນພິຈາລາດໄດ້

ມັນມີທຸກໝໍປະຈຳ ທຸກໝໍຈົບ ຈົນມາເຖິງທຸກໝໍໃຈ ທຸກໝໍພັດພරາກຈາກຂອງຮັກຂອງຂອບໃຈ ຂອງທີ່ເຮົາກຳລັງມີຄວາມຮັກອູ່ ເກີດພັດພරາກຈາກກັນໄປ ກົດປັບປຸງພາກັນພິຈາລາດ ທຸກໝໍກັບລົງທີ່ ໄມເປັນທີ່ຮັກທັງຫລາຍ ເຂົ້າວ່າເຫັນຫັ້ງ ເຫັນເສື່ອ ເຫັນຄົນຈະໜ້າ ຢ້ອເລົາຂອງເນົ່າຂອງເໜັນມາ ຕິດທາງຮ່າງກາຍ ໄປທີ່ສັກປຣກເໜັນສາບເໜັນຄວາມກົດປັບໄປ ທຸກໝໍອູ່ທີ່ໃຈມັນເປັນອູ່ທີ່ໃຈ ບາງບຸກຄຸລກົດຮ່ວມໜ່ວຍໃຫ້ໂສກເຕົກເຕົກໂສກເອາດູຮ ອັດອັນຕັນໃຈ ຄັບແຄ້ນໃຈ ປຣາຣາສິ່ງໄດ້ ໄມໄດ້ສົມຫວັງສົມຄວາມປຣາຣາກົມາທຸກໝໍ ໂສກເຕົກເຕົກໂສກເອາດູຮມ່ວນໜ່ວຍໃຫ້ ມີຄວາມທຸກໝໍ ບາງຄົນທຸກໝໍມາກຕິດໜີ້ຮັນາຄາຮ ຕິດໜີ້ຮັບປາລ ຮ້າທາງໄປເມື່ອໄດ້ ເຮັດວຽກ ຄວາມຮູ້ທາງໂລກກົ່ສູງ ແຕ່ເວລາມີຄວາມທຸກໝໍເກີດຂຶ້ນກົມໍມີອຣຣມຣະຈັບດັບຄວາມຮ້ວນໃນໃຈຂອງ ຕົນ ດິດໄປຄືດມາກົດປັບປຸງພາກັນພິຈາລາດ ປັບປຸງພາກັນພິຈາລາດ ສາມາດຮັບຢັບຢັ້ງຈິຕໃຈຂອງຕົນໄດ້ ຍັ້ງ ຂ່າຕົນເອງຕາຍ ບາງບຸກຄຸລທຸກໝໍໄມ່ສົມຫວັງ ກະໂດຕືກຕາຍ ກະໂດຕືນ້າຕາຍ ຜູກຄອຕາຍ ກິນຍາເປື່ອຍາເມາຕາຍ ກິນຍານອນຫລັບຕາຍ ມີທຸກອູ່ທີ່ ເພຣະມັນທຸກໝໍຮະທມງມອູ່ໃນໃຈ



ມີດມນອນຮາກຮະແປດດ້ານ ໄມຮູ້ທີ່ນ້ຳຮູ້ທີ່ລັງ ຈຶ່ງທຳລາຍລ້າງພລາງຈິວິຕອງຕົນເອງດ້ວຍຄວາມໂໝ່  
ຄວາມໄມ່ເຂົ້າໃຈ ພຣະຜູ້ມີພຣະກາຄເຈົ້າຈຶ່ງທຽງອຍາກໃຫ້ພວກເຮົາທັ້ງໝາຍມາກຳຫັນດໃຫ້ຮູ້ວ່າມັນ  
ເປັນທຸກໆ ໃຫ້ຮູ້ຈັກທຸກໆ ມັນຈຶ່ງຈະອຍາກທີ່ທຸກໆ ຜົ່ງເປັນຂໍອແຮກຂອງອົງຄົມຮຣາດ ສັນມາທິກູສີ  
ປັ້ງປຸງເຫັນຂອບ ຕ້ອງເຫັນທຸກໆ ຈຶ່ງເຫັນຂອບວ່າຮ່າງກາຍເກີດຈຶ້ນມາເປັນທຸກໆ

ທຸກໆຈີງໆ ອູ້ທີ່ໄຫນ ໄມເຫັນຮ່າງກາຍວ່າວ່າໄຣ ມັນໄມ່ປ່ນວ່າໄຣ ມັນປວດຫາ ຂາມັນ  
ກີ່ໄມ່ປ່ນ ປວດແນນ ແຂນມັນກີ່ໄມ່ປ່ນ ປວດຫັ້ງ ຫັ້ງກີ່ໄມ່ປ່ນ ເປັນໂຮຄອງຢູ່ທຸກໆຈື້ນສ່ວນມັນກີ່  
ໄມ່ປ່ນ ຮ່າງກາຍປ່ນໄມ່ເປັນ ໄຈມັນປ່ນ ໄຈມັນທຸກໆ ມັນໄປໂຍ່ທີ່ໃຈແລ້ວ ໂນ່ນແລລະຕົວທຸກໆ  
ກີ່ຄືອໃຈເປັນຜູ້ຮັບທຸກໆ ເໜືອນກັບບ້ານຂອງຕົນໄມ່ດີ ຝົນຕກມາມັນກີ່ຮ້ວ່າ ເຈົ້າອັນບ້ານມັນທຸກໆ  
ບ້ານໄມ່ປ່ນວ່າວ່າໄຣ ມັນຕາກແດດທັ້ງວັນກີ່ໄມ່ປ່ນ ເຈົ້າອັນປ່ນ ຈັນໄດ້ກີ່ດີ ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ  
ທ່ານທັ້ງໝາຍກີ່ເໜືອນກັນ ຮ່າງກາຍໄມ່ປ່ນ ແຕ່ໄຈມັນປ່ນວ່າທຸກໆ ເຮີກວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງທຸກໆກາຍ  
ທຸກໆໃຈ ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນີ້ລອງຄິດດູ໌ ຕັ້ງແຕ່ເລັກມາຈົນເດືອນນີ້ ເຮົາເຂົ້າໂຮງພຍາບາລກີ່ຄັ້ງ ເຮົາ  
ຮ້ອງໄໝ້ມາກີ່ຄັ້ງ ເຮົາທຸກໆເປັນໂຮຄວ່າໄຟເຈັບກີ່ຄັ້ງຈຶ່ງຈອດມາໄດ້ ມົດເຈິນໝາດທອງກີ່ຮ້ອຍກີ່ພັນ  
ກີ່ໜຶ່ນແລ້ວ ທຸກໆກັບຮ່າງກາຍ ປະປົບປະຫຼາມອູ່ ສ້າງອະໄຮຕ່າງໆ ຮັດ ເຮືອ ເຄື່ອງບິນ  
ຂອງໃຊ້ຕ່າງໆ ທຸກໆຈື້ນສ່ວນທີ່ຫາມາເພາະກາຍ ຈະມາບໍາຮຸງບໍາເຮອກາຍ ເພື່ອມາສະອົງກີເລສີທີ່  
ມັນອຍາກເອມາບໍາຮຸງ ຜົ່ອມາທຸກສິ່ງທຸກອ່າງໆ ຈຶ້ນສ່ວນຕ່າງໆ ອະໄຮມັນຈະດີ ເອມາປະກອບ  
ປະປົບປະຫຼາມຮ່າງກາຍ ຂວາງຂວາຍອູ່ຕົວດ້ວຍໄວ້ມີທີ່ສິ່ນສຸດ ເພື່ອມາປະກອບ  
ຮ່າງກາຍອັນນີ້ແລລະ

ພຣະພູທອງຄົງຈຶ່ງທຽງອຍາກໃຫ້ພວກເຮົາທັ້ງໝາຍມາເຂົ້າໃຈ ມາຝຶກຫັດຕົນເອງ ກຳຫັນດ  
ຮູ້ວ່າເກີດຈຶ້ນມາແລ້ວກີ່ມີຄວາມທຸກໆອ່າງນີ້ ຄວາມຈະເປື່ອໜ່າຍໄໝ່ ອົງກວຣອຍາກໄປເກີດອີກ  
ຄ້າເຮົາມາເກີດອີກຫັນ້າ ມີແຂ້ງມື້າ ມີໜຸ່ມື້າ ມີຈິ້ນສ່ວນຕ່າງໆ ຮ່າງກາຍຈະໄມ່ມີໂຮຄວ່າ  
ໄຟເຈັບອີກຫົວ້າ ຄວາມປරາຄາສິ່ງໄດ້ມີໄດ້ສົມຫວັງ ປະສບສິ່ງທີ່ໄມ່ເປັນທີ່ຮັກທັ້ງໝາຍ ມັນ  
ຮ່າງກາຍຈະໄມ່ມີໂຮຄວ່າໄຟເຈັບອີກຫົວ້າ ມີແຂ້ງມື້າ ມີໜຸ່ມື້າ ມີຈິ້ນສ່ວນຕ່າງໆ ຮ່າງກາຍຈະໄມ່ມີໂຮຄວ່າ  
ໄຟເຈັບອີກຫົວ້າ ຍອດເຄື່ອງໄມ້ທີ່ມັນເລື່ອຍອູ່ທາມພື້ນດິນຫົວ້າໃຫນກີ່ຕາມ ເຮົາໄປຈັບຍອດເຄົາວັລຍ  
ແລ້ວສາວຄືນ ເຮີກວ່າທວນຄືນ ໄປດູວ່າຮາກເໜັງເຄົ້າມູລຂອງເຄົາວັລຍນັ້ນອູ່ທີ່ໄຫນ ຕິດຕາມ  
ໃຫ້ຮູ້ໃຫ້ເຂົ້າໃຈ ຈະໄດ້ຊຸດຄັ້ນອອກມາແລ້ວເອມາຕາກແດດ ເໜືອນພຣະອຣີຍເຈົ້າທັ້ງໝາຍ ທ່ານ



ขุดเอา rak เหง้า เค้า มูลของ เถาวัลย์ นั้น ขึ้นมาให้ หมวด แล้ว นำ มาพัก ตากแಡด ให้แห้ง แล้ว  
เผา ทึ่ง เสีย เถาวัลย์ นั้น ก็ไม่ ออก งาน ขึ้นมา ได้ เพราะ มัน หมด เชื้อ ไม่มี แล้ว ฉัน ได้ เรา ท่าน  
ทั้ง หลาย ก็ สาว เข้าไป บดู ซิ สาว เข้าไป เดี่ยว นี้ แหละ ไป หา ตอน ที่ เรานอนอยู่ ใน ท้อง แม่ ว่า  
ชาติ เกิด เป็น ทุก ขึ้น ใหม่ หวาน กระแส ไป หา ความ ทุก ข์ ตั้งแต่ เบื้อง ต้น เพื่อรู้ จัก ว่า ความ ทุก ข์  
เกิด ขึ้น ตั้งแต่ อุ่น ใน ท้อง แม่ อย่าง นี้ เรากา เกิด ใน ท้อง แม่ อย่าง ไร มัน มา เกิด ทำ ไม่ มา  
อย่าง ไร มา ด้วย เท ตุ อะ ไร ปัจจัย อะ ไร ทำ ให้ ไม่ เกิด

พระ พุทธ องค์ ทรง พบร่วม สมุทัย เป็น แден เกิด ทุก ข์ ที่ ว่า กิเลส เป็น เหตุ ครับ ตัณ หา  
คือ ความ อายาก นี่ เอง เป็น ต้น เหตุ เรา ไม่ ประ ภานา เพรา ะ อวิชชา - ตัณ หา - อุปทาน - กรรม  
นำ ให้ สัตว์ ว่า เวียน ว่า ตาย เกิด ใน วภู สงสาร ไม่มี ที่ สิ้น สุด

อวิชชา คือ ความ หลง

ตัณ หา คือ ความ อายาก

อุปทาน คือ ความ ยึด มั่น ถือ มั่น

กรรม คือ กระ ทำ ความ ดี ความ ชั่ว ที่ เราร สร้าง เอา ไว้ เป็น ผล ให้ เรากา เวียน ว่า  
ตาย เกิด ใน วภู สงสาร ไคร สร้าง กรรม ดี ก็ ได้ มา เกิด เป็น มุขย์ ที่ ดี ไคร สร้าง กรรม ชั่ว ก็ ไป  
เกิด เป็น สัตว์ เดรัจ จนา ตា จริง ๆ ก็ เป็น ประ ต เป็น ผี เป็น สัตว์ เล็ก ๆ ลง ไป ตาม อำนาจ  
กรรม นั้น แหละ กรรม จึง ตก แต่ง ชน กรรม กรรม แต่ง สัตว์ ให้ สัตว์ ไป เกิด ตาม อำนาจ ของ  
กรรม ที่ ตน เอง สร้าง สม อุบรม ไว้ เราย ดี ไว้ คน สร้าง กรรม ดี ก็ ยึด กรรม ดี สร้าง กรรม ชั่ว  
ก็ ยึด กรรม ชั่ว (กรรม อัน เป็น บาป) ก็ ไป เกิด ตาม สภ วะ คติ ภพ นั้น

เพราะ อะ ไร เราก จึง ยึด ก็ เพราะ ตัณ หา อยา ก สร้าง อายาก หา ตัณ หา นี้ เราก แลຍ  
พา กัน สร้าง สร้าง แล้ว ก็ ได้ มา ตาม ที่ ตน เอง สร้าง สร้าง ดี ก็ เกิด ดี สร้าง ไม่ ดี ก็ เกิด ไม่ ดี ทำ ไม่  
จึง สร้าง ให้ มั่น เกิด อย่าง นี้ ก็ เพราะ อวิชชา (ความ หลง) มั่น หลง เสีย ก่อน เมื่อ มั่น หลง  
อย่าง นี้ แล้ว จึง มี ตัณ หา (ความ อายาก) จึง มี อุปทาน (ความ ยึด มั่น ถือ มั่น) จึง มา สร้าง



กรรม วัชวน วัชจักร แล้วมาเป็นธรรมจักร เป็นอย่างนี้แหล เรียกว่า สาวหารากเหง้า เค้ามูลเด่นเกิดแห่งชีวิตของคนทั้งหลาย พວกเราทำหนดรูปซิ่วมันเกิดขึ้นด้วยตัณหา มีความทะยานอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จึงว่าตัณหานี้เองเป็นต้นเหตุ แล้วอวิชชา ก็เป็นปัจจัย นำให้สัตว์เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด แล้วตัณหามันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ภูเขาหรืออยู่ถ้ำ อยู่ป่าดงพงไฟหรืออยู่ที่ไหน เราคันดูที่ไหนจึงจะเห็นหน้าตาของกิเลส ตัณหา ก็คันเข้ามาที่ใจของเราซึ่ง กิเลสตัณหាយอยู่ที่ใจ ความอยากรถูกอยู่ที่ใจ ความเครียดอยู่ที่ใจ ความยึดมั่นถือมั่นก็อยู่ที่ใจ ความอยากรสร้างกรรมก็อยู่ที่ใจ ความหลงก็อยู่ในที่นี่ กิเลสมันก็ไม่อยู่ที่อื่น เราจะยืนเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหน ไปประเทศใด เมืองใด มันก็ไปตามเรา เพราะมันอยู่ที่ใจ เราเกิดต้องมาดูที่ใจของเรา พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ อย่างให้ พວกเราท่านทั้งหลายมาฝึกฝนอบรมจิตใจ มาดูใจของเรา มาดูรากเหง้าเค้ามูลของกิเลส มันนอนอยู่ที่นี่ เป็นอนุสัยไม่รู้ก็เมื่นกี่แสนชาติแล้ว อยู่ในใจของเราที่นี่แหล 逮ก็พากันเข้ามาคันคัวที่ตรงนี้ ความโโลก ความโกรธ ความหลง ก็อยู่ที่ใจ จะไปคันที่อื่นมันจะไปเห็นที่ไหน

บัดนี้ เราจะมาหัดตนเองให้มีวิชาความรู้เกิดขึ้นตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง สั่งสอนไว้ให้กำหนดรูปทุกชิ้น เมื่อรูปทุกชิ้นแล้วพວกເຮັກຍ່ອມເບື້ອຫນ່າຍໃນທຸກ໌ ຈຶ່ງគຽດຄົ້ນຄວ້າ ແສງหาວ່າ ບໍ່ເກີດແຫ່ງກອງທຸກ໌ຂີ້ວະໄຮ ຄືອີເລີສຕົມຫາ ກີ່ຕົ້ນສາວหารากเหง้าเค้ามูล ກີເລີສຕົມຫານັ້ນ ເພື່ອຈະໄດ້ຄອດຄອນອອກຈາກຈິຕີໃຈຂອງเรา ທີ່ຄວາມຍືດມັນຄືອນມັນເປັນລູກຄຣີ ປັກເສີຍບ້າວໃຈอยູ່ ຮະຫມທຸກ໌ມາຫລາຍພາຫລາຍชาຕີແລ້ວ ຄວ່າທີ່ພວກເຮົາຈະໄດ້ພາກນີ້ ພິຈາຮັນເຂົ້າມາດູຕຽນຈິຕີໃຈນີ້ ແມ່ນຍ້າພະຍົກກີ່ດີເຂາສຶກຫາເລ່າເຮັຍນມາແລ້ວ ເວລາຕຽບ ໂຮຄວ້າໄຂ້ເຈັບ ເຂົ້າຕ້ອງຄົ້ນຫາເຫຼຸຜລວ່າຕົ້ນເຫຼຸຂອງໂຮຄອງຍູ່ທີ່ໃຫຍ່ ທຳໃຫ້ຮ່າງກາຍເປັ້ນໄປຕ່າງໆ ຈຶ່ງຈະວາງຍາຖຸໂຮຄ ໂຮຄຈຶ່ງຈະບຽບທາໄປ ຜັນໄດ້ກີ່ດີ ພວກເຮົາທ່ານທັ້ງຫຼາຍເມື່ອທຸກ໌ ເກີດຂຶ້ນ ເຮັກຕ້ອງຄົ້ນຄວ້າຫາ ອະໄຮທຳໃຫ້ເປັນທຸກ໌ທັ້ງກາຍແລະທັ້ງໃຈ ເຮັດວຽກໄປທີ່ໃຈ ມັນ ອູ່ທີ່ນີ້ຈິງໆ



ที่แรกเรากว่าทุกข์กาย บัดนี้กা�ymันไม่ว่าอะไรแล้ว แต่มันมาทุกข์ที่ใจ ก็ต้องมากำกับที่ตรงนี้ เราจึงได้พากันมาฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบ แล้วก็มาดูใจ รู้ดีรู้ชัว รู้บุญรู้บาป รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ รู้ทุกข์รู้สุข ก็เลยมาค้นคว้าอยู่ตรงนี้ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหนก็ขอให้คณะศรัทธาญาติโยมทั้งหลายพึงกำหนดรู้ว่า ร่างกายนี้เกิดขึ้นมาแล้วมันมีทุกข์ เป็นของหน้าได้ยาก ลำบาก ทุกข์จริงๆ ก็คือใจมารับภาระกับร่างกาย pronนิบติอยู่ทั้งวันทั้งคืน ยืน เดิน นั่ง นอน เดียว ก็หิว เดียว ก็กระหาย เดียว ก็ร้อน เดียว ก็หนาว เดียว ก็เจ็บ เดียว ก็ป่วย ทุกข์จริงๆ นอนหลับแล้วยังพลิกไปโน่น พลิกไปนี่ ไม่มีความสุข หาเครื่องมาบำรุงบำรอมัน มันสุขที่ไหนล่ะ สร้างเก้าอี้ขึ้นมาเบาะดีๆ มานั่งแล้วไม่นานก็เจ็บหลังเจ็บเอว ว่านอนสบาย นอนก็เจ็บสันหลัง ยืนขึ้นยืนนานก็ปวดขา เดินไปก็ขาอ่อนแล้วก็ manus ว่ามันสบาย ฯลฯ อิริยาบถทั้ง ๔ นี้ เปลี่ยนเคลื่อนไหวอยู่ตลอด เพราะมันมีความทุกข์ เราทั้งหลายควรกำหนดรู้

เมื่อครู่เข้าใจว่ามันเป็นทุกข์จริง ผู้นั้นก็ยอมเบื่อหน่าย คลายความกำหนด ไม่มีความปรารถนาอย่างมาเกิดอีกในพพชาติข้างหน้า เพราะมันจะมาทุกข์อีก ก็ขอให้เราค้นคว้าให้ถึงแก่น รู้ถึงความจริง เห็นของจริงแล้วมันก็จะวางของมันเอง คำว่า วาง ก็คือมันจะดับของมันเอง ไม่ต้องพูดต้องกล่าวอะไร เราเห็นโทษมันต้องวางของ บอกไม่ให้วางมันก็วาง จับไฟไหม้มือมันเจ็บครั้งหนึ่ง บอกมันจับมันไม่จับอีก ไปตากแเดดมันร้อน ถ้ามันรู้จักร้อนแล้วมันไม่ไปตากแเดดอีก หนาก็เหมือนกัน ที่ให้หน้า เข้าไปแล้วสัมผัสรความหน้าแล้วมันทุกข์ มันย่อมไม่เข้าไป เมื่อรู้อย่างนี้มันก็วางของมันเอง มันหนีของมันเอง มันปล่อยของมันเอง เพราะมันรู้ นี้แหลกเรียกว่า มันดับของมันเอง

ฉะนั้น พากเราทั้งหลายเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ก็จะจำนำเอาข้อธรรมที่อธิบายนี้ไปแล้วก็อุปนิสโธ น้อมเข้ามาตรึกตรองให้เข้าใจ เมื่อรู้แล้วก็จะได้ถอดถอนลูกศรที่ปักเสียบหัวใจของเราที่มีความทุกข์นั้นออกไป ให้ใจได้เบาบางจากกิเลสจนหมดสิ้น และเดินตามรอยยุคคลบาทของคําสาสداสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าสู่เมืองนฤพานโดยทั่วทั้น



## ๒. สัมมาสังกปปะ – ความสำเร็จของ

ความสำเร็จของนี้สำเร็จอย่างไร คนที่ไม่สำเร็จนั้นจะไม่หาวิธีออกไป จะพัฒนาอยู่กับในครอบครัว หรือไปพัฒนาอยู่กับหมู่บ้านผู้ ไปพัฒนาอยู่กับทรัพย์สมบัติทั้งหลายที่เป็นวัตถุ ไปพัฒนาลงเพลิดเพลินไปตามการมณฑ์ทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โภภูจพะ ธรรมารมณ์ทั้งหลายอันยั่วยวนให้เราหลงระเริงเพลิดเพลินอยู่ พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า ตตุร ตตุราภินูทินี เพลิดเพลินในการมณฑ์นั้นๆ ตั้งแต่เราเกิดมาจนตาย จนแก่จนตาย ไม่มีความจบสิ้นในโลกนี้ ถ้าเราไม่เข้าไปเล่นเอง ก็มองดูเขาเล่นคนตี เพลิดเพลิน บางบุคคลจนตายแก่ หนีจากลูกหลานไม่ได้ ถึงวันพระวันโภกไม่รู้อะไร ไม่หาโอกาสอุทกามาทำความดี ไปพัฒนาอยู่อย่างนั้นอุทกามาไม่ได้ แม้พากเราท่าน ทั้งหลายที่อุทกามาได้ ชักชวนเขา เขาก็ไม่ยอม บางบุคคลนั้นลูกชายลูกสาวเป็นผู้มีสัมมาทิภูจฉิ ชักชวนพ่อแม่เข้าวัดฟังธรรมจำศีลก็ไม่ยอม พากันหลงติดอยู่ในบ้านในช่องเคหสถาน ในสิ่งในของ ในลูกในหลานอยู่ ไม่ยอมอุทกามา คนที่ไม่ยอมอุทกามาคือไม่สำเร็จ อุทกามานั้นเอง พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า คนนั้นไม่เป็นคนที่เนกขัมมะ ศีล ๔ ก็ไม่มีศีล ๕ ก็ไม่มี เมื่อไม่เอาอะไรอย่างนี้เหละจะทำให้มีความรุ่นราวย มีความทุกข์ความห่วงใยอลาลัยอยู่ นี้เหละเป็นสิ่งที่ทำให้คนติดอยู่ในโลกนี้ จะไปไหนไม่ได้ งมอยู่นั่น จึงมีความทุกข์

**เนกขัมมลงกปปะ ความสำเร็จในการอุทกามา** พากเราที่พากันตั้งใจอุทกามา แม้จะได้วันหนึ่งคืนหนึ่งก็ตาม หรือรู้จักวันพระวันโภก ๘ ค่ำ ๑๔-๑๕ ค่ำ ทำไม่พระพุทธองค์จึงให้มีวันพระ ก็เพื่อเตือนสติผู้ปฏิบัติ เพื่อจะได้ระลึกถึงว่า วันนั้น วันนี้ ๘ ค่ำแล้ว ควรไปวัดฟังธรรมจำศีล ตักเตือนไม่ให้เราประมาท วัน ๑๔-๑๕ ค่ำก็ได้ ตักเตือนเอาไว้ให้เขาระลึกขึ้นมาในจิตในใจของเข้า จะได้พากันทำคุณงามความดี พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้มีมหากรุณาธิคุณ เมตตาคุณอันยิ่งใหญ่แก่สัตว์โลก ไม่มีใครเท่าเทียมในโลกนี้ ท่านวางธรรมะไว้ทุกช่องทาง ที่จะรื้อสัตว์โลกทั้งหลายให้ข้ามพ้นจากวัฏสงสารไปสู่นิพพานกันได้ จึงเป็นที่น่าເเคราะห์สรรเสริญพระองค์อย่างยิ่ง พากเราได้มาพบศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงเทศนาและละອอกจากเคหสถาน



บ้านซ่องมาบำเพ็ญเนกขัมมะ คือ ความด้วยอก ไม่เปิดดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โภภูจพะ ธรรมารมณ์ทั้งหลาย ไม่ติดกับลูกหลาน ไม่ติดกับบ้านช่อง ไม่ติดกับสิ่งของ ทรัพย์สมบัติ แก้วแหวนเพชรนิลจินดา ซ้างม้าโคกระเบื้อ รถเรือ เราเมื่อยกีສลสะเสีย อกมาบำเพ็ญคุณงามความดีให้ชีวิตของเราเมื่อคุณค่ามีสาระมีประโยชน์ เราเมื่อสติปัญญา อย่างนี้เอง ท่านว่าเป็นคนด้วยที่ถูกต้อง การนุ่งขาวห่มขาวเป็นเครื่องประกาศว่า พยายามสร้างความดีที่กาย วาจา และใจ ให้ขาวสะอาดบริสุทธิ์ขึ้น พวกรืออกมาได้ เพียงวันหนึ่งคืนหนึ่ง หรือ ๒-๓ วัน หรือ ๗ วันก็ได้ ก็ตามกำลังความสามารถที่ตน ออกมาได้ ส่วนพวกรืออกมาบวชเป็นชีถือศีล ๘ รับศีล ๘ อย่างมั่นคง เมื่อออกมาแล้ว พากันตั้งใจบำเพ็ญ จะบวช ๑ ปี ๒ ปี หรือ ๕ ปี ๑๐ ปี ๒๐ ปีก็แล้วแต่ เป็นผู้มีความ ด้วยอกอย่างมั่นคงในชีวิตของตน เพราะเห็นว่าการกวนพัวพันอยู่ในตระกูลทั้งหลาย อยู่ในทรัพย์สมบัติทั้งหลายมีโทษ ทำให้มีความผิด ทำให้ตนเองติดอยู่ ก็เลยเสียสละ ละเคหสถานบ้านช่องที่อยู่พักพาอาศัย ที่นั่งที่นอนอย่างดีก็เสียสละออกมาได้ นี้เอง พระพุทธองค์ตรัสว่า เนกขัมมบารมี

เมื่อเราออกมาแล้วก็ตั้งใจพากันสำรวมระหว่างกาย วาจา ใจของเรา เป็นผู้ตั้งอยู่ใน ศีล เพื่อจะให้ตนเองเป็นผู้มีศีล แม้กระทั่งทุกคนก็คงจะเข้าใจว่าจะต้องเสียสละอะไรบ้าง เศยทานข้าว ๓ มื้อ ก็มาลดลงมื้อนึงเหลือ ๒ มื้อ บางคนก็จิตใจล้าหก ทาน มื้อเดียวก็พอแล้ว เราเก็บบริจาคมให้เข้าทั้งอาหารตอนค่ำ อาหารตอนเที่ยง เราได้ ทำบุญแล้วโดยไม่รู้ตัว คนเสียสละสิ่งของออกมาได้ ไม่วกวันอยู่ เสียสละให้ลูกให้เต้า ให้ญาติพี่น้องแล้ว อันนั้นแหล่เราทำบุญอยู่ดีๆ แล้ว แม้รูป เสียง กลิ่น รส โภภูจพะ ตนตรีบรรลงอะไรก็มอบคืนให้แก่ผู้ที่หลงระเริงเพลิดเพลินอยู่ แรกทำบุญให้เข้า ให้สิ่งของ ต่างๆ เช่น แก้วแหวนเพชรนิลจินดาเข้าสามใส่ และออกจากความห่วงใยออกมาบำเพ็ญ เรียกว่าเราให้ทานเข้า บริจาคมให้เข้า คืนให้เข้าเสีย ผู้ที่เข้าต้องการ เราันเป็นผู้ปลดปล่อย ออกมามีแต่ตัวกับเครื่องนุ่งห่ม ก็พอที่จะประทั้งชีวิตเอาไว้อยู่ได้ ไปได้ ไปบำเพ็ญ คุณงามความดี ไปอาศัยเขางครรัตน์บางคราว ก็แล้วแต่ความสามารถของเข้า หรือเข้า จะช่วยเรา เราเนื้อกามเพื่อสร้างความดี แม้จะอยู่กับโลก ก็อาศัยโลก แต่เราเก็บรักษาไว้



เข้าอยู่อย่างไร เราไม่ได้กลับไปพัวพันพื้นเพื่อในสิ่งใด เราออกแบบแล้ว เป็นชีวแล้ว บทชาวตีอศิล ๘ เป็นพระมหาธรรมเจ้า อยู่ในศีลข้อที่ ๓ ไม่มีคุเรียงเคียงหมอน ไม่ยุ่ง ไม่เกี่ยวไม่วุ่นวาย แม่ชีทั้งหลายที่นั่งอยู่นี้ ขอให้พากันทำความเข้าใจในตนเองว่าเสียสละ มาแล้ว คำรือออกแบบมาถูกต้องแล้ว เรียกว่า เนกขัมมบารมี (เนกขัมมอุปบารมี) จิตใจ เด็ดเดี่ยว เสียสละก็เสียสละจริง ไม่พัวพัน ไม่ยุ่ง ไม่ต้องวุ่นวายแล้วในสิ่งเหล่านั้น ทั้งลูก ทั้งหลาน ทั้งเงินทั้งทอง ไม่ต้องวุ่นวาย ไม่ยุ่งเหยิง แต่ดูบางคนได้เพียงเนกขัมมบารมี ก็ยังยุ่งเหยิงอยู่อย่างนี้ บางคนนั้นไม่ยุ่ง เสียสละสูงขึ้นไปตามขั้นผู้ฉลาดผู้ปฏิบัติ

ส่วน เนกขัมมปรมติกบารมี นั้น คือเป็นผู้ฝ่ากการถวายชีวิตว่าเป็นทาสของ พระพุทธเจ้า ทาสของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นทาสของพระอริยสงฆ์สาวก มอบกายถวายชีวิตเป็นคนรับใช้ เป็นคนจะติดตามรอยยุคลบาท เป็นคนตั้งอยู่ในคำสอน ของพระพุทธองค์ เป็นคนยอมรับว่าพระองค์ตรัสรู้ พระสังรู้ตามพระพุทธเจ้า เรา ขอมอบกายถวายชีวิตตาม นั้นแหลมมั่นคงในการเนกขัมมของตนเอง เป็นปรมติกบารมี แม่ชีทั้งหลายควรเข้าใจ และคณะครรภารถติโโยมผู้ที่บวชเป็นพระมหาณกีดี ตั้งใจว่า ตนเองนั้นยังมั่นคงอยู่ ไม่ได้ถอดถอนตัวเองกลับคืนไปสู่บ้าน ไปคลุกคลีทำให้จิตใจของ เราวุ่นวายขึ้นมาอีก เดียวนี้กำลังอยู่ในที่ไม่วุ่นวาย ไม่ขัดข้อง ไม่ยุ่งเหยิง ก็ต้องปล่อย เสีย ให้ตนเองได้รับความสบายในการกระทำความดี

อพยานาถสงกุปโป ความสำเร็จในความไม่พยาบาท ถ้าหากaramaคิดดู คนที่ ลองออกแบบได้ แล้วยังพยาบาทคนนั้นคนนี้ มีความอยากอยู่ในใจตน เช่น อยากทุบ อยากตี อยากฆ่าอย่างฟันอย่างแหง ใจมั่นวุ่นวายอยู่ แม่ไม่ได้ทำท่าทางทางกายก็ตี หรือพูดจาปราศรัย คิดจะฆ่าจะทุบจะตีหมดทั้งโคลตั้งตระกูล มันเป็นอย่างนี้มั่นอยู่ ในใจของคนทำ ในปากของคนด้วย มันคิดอยู่มั่นออกแบบไม่ได้ เขาเมพยาบาทอาชาต จองเรกันอยู่ตลอดในโลกนี้มากมาย อยู่ที่ไหนจังหวัดใดประเทศใดเมืองใดบรามาฆ่าฟัน กันอยู่ จับจ้องมองจะทำลายกันอยู่ อย่างนั้นจิตใจเขานั้นมันตกต่ำ มันขาดความเมตตา แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เรียกว่ามีอเปื้อนไปด้วยโลหิต พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทำบาปไม่รู้หน้ารู้หลังเลยที่เดียว ไม่รู้ว่าเราเกิดมาอย่างไร เขาเกิดมาอย่างไร เข้าอยู่กิน



หลับนอนกันยังไง ถึงจะไปทำลายซึ่งกันและกัน และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้มีความประราณາอะไร ตนเองก็ประราณาสุข เขาถึประราณาสุข แต่เมื่อเรื่องเหล่านี้ จิตใจมีดมโนธการ จิตใจดำำมหิต จิตใจหายาบช้า มีผู้เรอผูกภัยซึ่งกันและกัน พยาบาทอาชาตจองเวร

รายิ่งเห็นแต่โทษ เราถึเห็นแต่เรานี้มีความดาริอก ไม่คิดอยากรทำอย่างนั้นด้วยกาย ไม่อยากพูดในเรื่องที่มันไม่ดีไม่งามนั้นด้วยปาก ไม่อยากคิดด้วยใจขึ้นมา หาซ่องทาง หาวิธีอก หาที่สงบวิเวก หาฟังเทคโนโลยีฟังธรรม หาฝึกฝนอบรม เดินจงกรม นั่งภาวนารักษาศีล ละความโกรธออกไป ภาวนาก็ละความโลภความหลงออกไป เพื่อจะให้เราไม่หลง เราจึงภาวนา เพื่อจะรู้จักในสิ่งเหล่านี้ ว่าการผูกพยาบาทอาชาตจองเวรเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายไม่ดี จะนำทุกข์มาให้แก่สัตว์โลกทั้งหลาย ตนเองก็จะทุกข์เหมือนกัน เราถึเลยพากันบำเพ็ญต่อด้วยกาย ก็ไม่ไปผูกเรอกับใคร แสดงอย่างนั้นอย่างนี้ ด้วยว่าจักไม่ลั่นว่าจากออกไป ไม่พูดออกว่าเราจะผูกธรรมผูกเรอ อย่างนั้นอย่างนี้ จะพยาบาทจะทำลายเรืออย่างนั้นอย่างนี้ด้วยปาก เราไม่พูด เรางด เรากลอด เรากล่อย เรารสียสละ เราละทิ้ง มันเป็นอย่างนี้ จุดมุ่งหมายของเราที่มากปฏิบัติ เราต้องเข้าใจ

ทางด้านจิตใจก็เหมือนกัน ไม่คิดจะทำลายเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ชาติธรรมกูลใหenhกีตาม ชาติไดภาษาไดกีตาม สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน เราไม่คิดที่จะผูกอาชาตจองเวรล้างผลลัพธ์ใคร ใจของเราดาริอกอย่างนั้น เราต้องการมีเมตตาแก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ชาติไดภาษาไดกีตาม มนุษย์มองหน้ามองตา กัน หน้าตา ตาดามา เมื่อันกัน มีหน้ามีตาเหมือนกัน มีความประสงค์ความสุขเหมือนกัน เราต้องมีเมตตาต่อสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายตั้งแต่เมดปลวกตัวเล็กๆ รึนยุงตัวเล็กๆ จนเรามองไม่เห็นมันเคลื่อนไหวไปมาได้ จนถึงตัวใหญ่เท่าช้าง จุดมุ่งหมายของเขาต้องการความสุขเหมือนกัน ถ้าเรามานึกระลึกอย่างนี้ เราไม่สามารถจะไปทำเขาได้ ไปฆ่าเขา ไปผูกพันธนาการเขา จะไปล้างผลลัพธ์ชีวิตของเขาให้ย่อยยับตับไป เราไม่ประราณา ในจิตใจของเรามีแต่เมตตาอย่างให้มีความสุขทั้ง



ตัวเล็กตัวใหญ่ ทั้งมนุษย์ทั้งเรารีดได้เกิดขึ้นมา ออกจากท้องแม่มาจนเป็นหนูมีเป็นสาว ถึงท่ามกลางคน จนถึงแก่แม่เขาก็เป็นก็ช่างเขา เป็นเรื่องของคนอื่นไม่ใช่เรื่องของเรา เราดำริออกมากแล้ว ไม่ยุ่งเรื่องเหล่านั้น เป็นผู้มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ ทั้งหลายแล้ว เราไม่เอาใจของเราไปยุ่งไปเกี่ยว ถ้าหากเป็นลูกเป็นหลาน เป็นเพื่อน เป็นฝูง เราถ้าตักเตือนเขาว่าอย่าไปทำอย่างนั้น อย่าไปทำลายกัน อย่าไปเบียดเบียนกัน อย่าไปทำให้กันเสียชีวิตบรรลัยไปอย่างนั้นอย่างนี้ เราตักเตือนเขาได้ รามีเมตตา

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านวางคำสอนเอาไว้อย่างมั่นคงเรื่องความเมตตาแก่สัตว์โลก อย่างให้โลภมีเมตตาต่อกันตั้งแต่สัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ จนถึงเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ชาติใด ภาษาใดก็ตาม เกิดมาเป็นมนุษย์ด้วยกัน เราต้องรู้จักจุดมุ่งหมายของมนุษย์และสัตว์ที่ เกิดมาว่าต้องการอะไร ต้องการมีความสุขภายใน สุขใจ นักปฏิบัติต้องรู้จักมีเมตตา แต่ ไม่ใช่เมตตาเขางานอื่นเราขาด จนไม่มีสติปัญญา ไม่ได้ เราต้องฉลาดในการเมตตา รู้จัก พอดี ถ้าสิ่งนั้นควรร้ายที่สุด เราเมตตาไม่ไหว ก็ต้องมีอุเบกษาเป็นเครื่องปล่อยวาง ไม่ต้องยุ่ง ต้องผ่านไปหนึ่งไป พวกเราทั้งหลายเรียกว่า คนฉลาด คนดำริออกมายากสิ่ง เหล่านั้น มีแต่เมตตาหลังให้ลอกจากดวงจิตดวงใจของเรา มองกันด้วยตาด้วยกาย พระพุทธองค์ตรัสว่า เมตตาภายในนั้นทำอย่างไร มองหน้ามองตา กันด้วยความยิ้มแย้ม แจ่มใส เช่นเบิกบานรื่นเริง เมตตาด้วยกาย ทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง กิจการงาน ทุกอย่างไม่กระทบกระเทือนคนอื่น ไม่แడกดันคนอื่น

การเมตตาด้วยวาจา ก็พูดจาปราศรัยหลังให้ลอกมาจากความเมตตา ด้วยคำ ไฟเรणะหนู ไม่พูดเดกดัน ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวเหล และทำให้จิตใจ ของบุคคลอื่นวุ่นวาย มีแต่พูดจาไฟเรणะหนูให้คนฟังสบายใจ แรกสบายนี้ เพราะ พูดออกมากจากใจที่มีเมตตา พูดภาษาได้ก็ช่าง คณัศรัทธาญาติโยมต้องจำไว้ ไป ประเทศใดเมืองใดใช้ภาษาอะไร ก็ต้องพูดให้มีเมตตาต่อกัน แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน ทั้งหลายเขาก็ต้องการ เขาชี้จักคำพูดของมนุษย์ พูดตีพูดไม่ตีเข้าชี้ เขาพูดกับเราไม่ได้ เรายัง ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน ระยะได้แผ่เมตตาอยู่ในจิตใจ สัตว์โลกทั้งหลาย เกิดขึ้นมาอยู่ที่ไหน ทุกข์ยากลำบากอะไร มีหิวกระหาย มีเจ็บมีป่วยโรคภัยไข้เจ็บที่ไหน



ก็ขอให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ สัตว์ทั้งหลายก็ดี เพื่อนมนุษย์ตั้งแต่เล็กๆ ถึงหนุ่มสาว ถึงท่านกลางคน ถึงแม่ถึงแก่ ก็อยากรื้อหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าผู้มีความทุกข์อยู่ก็ให้หายไป ถ้าผู้มีความสุขก็อยากรื้อเขามีความสุขสบาย ไม่ใช่เราจะพูดแต่ปากว่า สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมาเกิดร่วมกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขซึ่งกันและกัน เราพูดก็ได้ว่า ไม่พูด คนที่มีปัญญาเขารู้แจ้ง เขายังจักมากกว่า เขายังแล้วก็ยิ้มแย้มแจ่มใส่ไว้ เขายังลังพูดดีและแนะนำลูกกิจยังดี ให้คนอื่นได้ปฏิบัติ ให้พวกเราทั้งหลายมีเมตตาสัตว์เดร็จฉาน เพื่อนมนุษย์อยู่ทุกวันทุกคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ตื่นขึ้นมาให้มีเมตตาต่อ กัน ทางใจของเรารี้เป็นอย่างนั้น ใจก็จะมีความสุข เอื้ออิ่มอยู่ในความเมตตาตลอด

บัดนี้ อวิทีสาสงกุปโป ความดาริไม่อยากเบียดเบียนใคร ก็เป็นธรรมะสืบเนื่องกันติดต่อกัน เพราะเป็นข้อเดียวคือ .netflixมนุษย์กุปโป พากเรามาพิจารณาดูแล้วว่าจิตใจและกายของเรานี้ จะไปผูกพันธนาการ ไปทำอย่างโน้นอย่างนี้ หรือเห็นเข้าทำกันอยู่ เขาเบียดเบียนกันอยู่ทุกวันนี้ จับไปผูกไปมัด ไปทุบไปตีกัน ชังกันไว้ในบ้านในซ่อง ทั้งคนทั้งสัตว์เดร็จฉาน ชังไว้ในตุ่มหรือที่คับแคบ ผูกไว้ ญาติโยมคนไหนชอบเลี้ยงสุนัข เลี้ยงแมว เลี้ยงปลา เลี้ยงนกอยู่ในกรงบ้าง เห็นไหม การเบียดเบียนกัน พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทำ เป็นนักปฏิบัติอย่าไปเลี้ยงนกอยู่ในกรงชั่วไว้ในกรง กินอิ่มแต่ก็อยากออกไป เพราะนกมันมีหน้าที่ ตื่นเช้าขึ้นมาจังไม่ได้กินอาหารเลยมันต้องบินชมอากาศ ตากอากาศ จิตใจรื่นเริง บ้านของคราวมีป่าไม้ก็จะเห็นนกมันมีสิทธิ์มีอิสรภาพของตนเอง มันร้องเพลงตั้งแต่ยังไม่สว่าง นกเล็กๆ นกดุเหลว ผู้ที่มีเมตตาสัตว์ นกมันมาร้องอยู่ข้างบ้าน รื่นเริงสบาย พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงไม่อยากให้บุคคลที่มีเงกขัมมะอกมาแล้วไปยุ่งกับสิ่งเหล่านั้น ถ้าเราไปขังเขาไว้ก็เท่ากับเราไปเบียดเบียนเขาให้เขามีความทุกข์นั่นเอง เขาไปไม่ได้ก็ก่อเรื่องกับเราซิ กรรมมันก็จะติดตามเราอีก บางวัดบางวาร์ก็ขังสัตว์กันอยู่ เป็นพระกิจยังขังนกแก้ว นกชุนทอง นกต่างๆ เขารวบเข้ามาแล้วยังไม่ได้ศึกษาข้อนี้หรือแจ้งเห็นจริง ไม่รู้จิตใจของสัตว์โลกทั้งหลาย ถ้าลองให้เขามาข้างเราในกุฏิพะสักเดือนหรือไม่ถึงเดือน ก็จะพังกุฏิอกมาแล้ว เพราะมันอยากไป ญาติโยมก็เหมือนกัน ถูกขังอยู่ในบ้านของตนไม่ไปไหน ไม่ถึง ๔ วันประตูหน้าต่างพังปลิวແน່ງๆ ควรน้อมระลึกเข้ามาหาใจของตนเองซิ ก็จะรู้ทันทีว่าไปขังนกมันก็ทุกข์ ขังสุนัขก็เหมือนกัน ถ้าไปขังเขาไว้เขา ก็



ทุกข์ เขาต้องผูกเราแน่ เพราะเขาไปไม่ได้ ขังแมว ก็เหมือนกัน ขังช้าง โโค กระปือ ญาติโอมคงเคยเห็นชาวนาเข้าผูกโโคกระเบื้อตากเดดไว้ อย่างเข้าร่ม ก็เข้าไม่ได้ อย่างไปดีมีน้ำกิน ก็ไม่ได้ มองดูดีๆ นจะญาติโอม โโคกระปือที่เข้าผูกไว้ น้ำตามันไหลซึมออกมาก มันทุกข์ทรมานตากเดดอยู่ หิวน้ำ ก็ไปไม่ได้ จะเข้าร่ม เพราะเดดร้อนมัน ก็ไปไม่ได้ มัน เปียดเบียนเข้า การแหงจมูกเข้า เอาสายตาพยร้อยเอาไว้ มันก็ผูกเราเราระ มากกิดเป็น มันุษย์หายใจไม่ได้ มันจะตาย กรรมมันตามมา เป็นโรคจมูกอักเสบ เนื้องอกในจมูก เรา ต้องนึกต้องเข้าใจว่าตนเองทำไว้แล้วมันสนอง เรานั่นแหล่ะที่เปียดเบียนผูกพันธนาการ สัตว์โลก เราควรที่จะพากันดำเนินออกจากการสั่งเหล่านั้นแล้วไม่ยุ่ง

ผู้มาบราชนในพระพุทธศาสนาไม่គرمماขังหมา เลี้ยงหมาเลี้ยงแมววุ่นวายอยู่ เรา เสียสละออกไปให้เขามีสิทธิ์ สุนัขก็อยากมีสิทธิ์ ขังม้าโโคกระเบื้อก็อยากมีสิทธิ์ แมว ก็อยากมีสิทธิ์มีอิสระ เพื่อความสุขกายสุขใจของเข้า เขายังไม่ได้กินอะไรก็ขอให้เขามีอิสระ ก็เหมือนพวกเรารอกมาแล้วมีอิสระที่จะมารักษาศีล เจริญเมตตาภาวนा มาทำคุณงาม ความดีตามกำลังความสามารถของตน มันก็เหมือนกันทั้งนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่อยาก ให้ผูกพันธนาการเปียดเบียนซึ่งกันและกัน บางบุคคลเลี้ยงปลาเอาไว้ในบ้านแล้วก็บ่นว่า เป็นทุกข์กับมัน แต่ปลามันไม่ได้ไปอยู่ตามแม่น้ำใหญ่ๆ เป็นอิสระของมัน ขังไว้ในที่แคบ มันก็ไปผูกเราอยู่แน่ๆ เมื่อกัน

ขอให้ศรัทธาญาติโอมทั้งหลาย หากมีลูกหลานมีพี่อนมีผู้ของเราไปทำกี ตักเตือนเข้า ถ้าตักเตือนเข้าไปแล้วเข้าไม่ฟังเราจะปล่อยไป เป็นนักปฏิบัติมีอุเบกษาด้วย เอาจตัวของเราระดับต่ำกว่า ก็ลงมาหา อตุต้าหิ อตุตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พิงแห่งตน ให้ พวกราพากันตั้งจิตตั้งใจทำความเข้าใจในคำสอนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเทศนาไว้ เนกขุมสุกบุป ophilaya pathasukbup วิชีสาสุกบุป แปลว่า การดำเนินออกมารบำเพ็ญ เพียร ดำเนินออกจากการพยาบาท ไม่คิดอยากจะจากสัตว์โลก การดำเนินไม่อยากผูกพันธนาการ ก็กังสัตว์โลกทั้งหลาย ปล่อยดวงจิตดวงใจของพวกราทุกคน เมื่อเราได้คุณงามความดี ก็เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีปีติว่าตนเองดำเนินออกในทางที่ถูกต้องประกอบให้เกิดให้มีขึ้นแก่ ตนเอง ตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้



### ๓. สัมมาวaja – เจรจาชوب

ให้พากันตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา พอเป็นเครื่องประดับปัญญาเพิ่มพูนบารมี พวกเราทั้งหลายเมื่อออกมาปฏิบัติจิตของตนเองตามรอยยุคลบาทขององค์สมเด็จ พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามกำลังสติปัญญาความสามารถแต่ละท่านแต่ละบุคคล ที่มีความสนใจในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ แม้พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธ-ปรินิพพานไปนานแล้ว แต่คุณงามความดี ศาสนาธรรมของพระองค์ที่ได้ตรัสเทศนาไว้นั้น ก็เป็นอนุสานนี (คำสั่งสอน) คือศิลอันละเอียดให้พวกเราทั้งหลายคัดเลือกมาประพฤติ ปฏิบัติตามกำลังความสามารถของตน เมื่อทุกคนเข้าใจแล้วว่าพุทธศาสนาเป็นธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ได้สื่อมถายหายไปไหน ยังคงดำรงอยู่คู่ฟ้าคู่แผ่นดิน อยู่ในโลกนี้ เว้นจากบุคคลทั้งหลายไม่ได้พากันประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดตนเองไปด้วยดี ตามทำงานของคลองธรรมคำสอนนั้นเอง หากบุคคลไม่ทำความเข้าใจให้รู้ ก็จะไม่รู้ว่า คำสอนของพระพุทธองค์ทรงสั่งสอนนั้นมีผลมีประโยชน์อย่างไร พุทธศาสนาอื่นเขาไม่ได้ ศึกษาเข้าก็ไม่เข้าใจเรื่องพุทธศาสนา แต่พวกเรายังไงทั้งหลายเป็นผู้เคารพนับถือครูบาอาจารย์ ว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนละเอียดสุขุมคัมภีรภาพ ศาสนาอื่นยากที่จะสอนให้รู้ ให้ถึงที่พวกเรางักการพนับถือกันมา เมื่อเราครั้งชาเชื่อมั่นแล้วอย่างนี้ ก็ต้องเป็นผู้มี ความพากเพียรศึกษาเล่าเรียนให้รู้ เพื่อนำมาปฏิบัติน้อมนำเข้ามาสู่ตน

การอธิบายธรรมในวันนี้ เป็นข้อหนึ่งในองค์รวมคือ **สัมมาวaja - เจรจาชوب** ให้พวกเรามาทำความเข้าใจว่า มิฉะวานานนี้เป็นอย่างไร ถ้ารู้จักการพูดจาปราศรัยไป ในทางที่ผิดจากทำงานของคลองธรรมแล้ว เราเก็บรวบรวมจะศึกษาให้รู้การที่จะมีสัมมาวaja เจรจาชوب ที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในองค์รวม

ฉะนั้น ในเบื้องต้นนี้จะอธิบายให้พวกเรายังไงว่า มิฉะวานานนี้เป็น อย่างไร คนเราทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาอยู่ในโลกนี้ ย่อมเป็นไปตามอำนาจของความหลง เพราะไม่ได้ศึกษาว่ามั่นมีเหตุผลอย่างไร จึงพากันพูดจาปราศรัยไปในทางที่ผิดจาก ทำงานของคลองธรรม เรียกว่า มิฉะวaja พูดไปในทางที่ผิด คนพูดนั้นเป็นคนที่ไม่มีสติ



ปัญญา คือพูดไปตามอำนาจของกิเลส กิเลสพากุดไปในทางที่ไม่ดี ไม่มีความซื่อสัตย์ สุจริตต่อกัน พุดไม่ตรงตามความจริงที่มีอยู่ พุดจาประศรัยหลอกหลวงซึ่งกันและกัน สิ่งที่ไม่มีก็พูดว่ามี สิ่งที่มีอยู่ก็ว่าไม่มี บางบุคคลของมีน้อยก็พูดว่ามีมาก การที่พูดไม่จริง ต่อกัน โภกซึ่งกันและกัน ภาษาภาคกลางเรียกว่าโภก พูดไม่จริงภาษาอีสานเรียกว่า พูดตัวกัน ภาษาเหนือเรียกว่าชี้จุ พูดไม่มีข้อมีແປ ไม่มีตงມີແປ ภาษาใต้เรียกว่าจ้อแล พวกราครสึกษาให้เข้าใจว่า การพูดไม่จริงนั้นมีผลเสียหายอย่างไร ภาษาบาลีเรียกว่า มุสาวาท พุดคำไม่จริง ความเสียหายที่จะเกิดขึ้นนั้น คนมียศถาบรรดาศักดิ์เขาก็ไม่เขื่อง เมื่อนกัน เป็นผู้หลักผู้ใหญ่เขาก็ไม่เชื่อในคำพูดของบุคคลนั้น จึงเป็นผลเสียหายอย่างนี้

ปัญญา เป็นวิชาที่ไม่ถูกหนทาง ผลที่ออกมานั้น แม้คนจะเกิดชาติได้ภาพได้อยู่ที่ไหน ก็จะแตกแยกกันอยู่ แต่สามัคคีกันไปอยู่คนละทิศทาง ถ้าเปรียบเทียบ กิจชุสหกรรมสามเณรก็เหมือนกัน ถ้าไม่ถูกกันแล้ว ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ไปพบกันก็ต้องหนีจากกัน อยู่ด้วยกันไม่ได้ แม้ญาติโยมก็เหมือนกัน ไปอยู่วัดโน้นวัดนี้ ที่โน่นที่นี่ หมู่บ้านนั้น เมืองนี้ ถ้าเห็นเข้าไปแล้วก็ต้องแยกกัน เพราะไม่ถูกกันนั้นแหลก มันเป็นสิ่งที่ไม่ดี ทำอะไรก็ไม่เสร็จไม่เรียบร้อยได้ เพราะไม่สามัคคี ผลเสียหายเป็นอย่างนั้น

อีกข้อหนึ่ง พระสาวาท พุดจาประศรัยด้วยอำนาจของกิเลสความโกรธ ความไม่พอใจเกิดขึ้น อันนี้ ถ้าเราจะพูดถึงเรื่องกรรมก็เป็นสภาวะหนึ่ง คนเราอาจจะเป็นคู่อริกันมาแต่หลายภพหลายชาติ มองหน้ามองตากันไม่ติด เข้ากันไม่ได้ เห็นกันเฉยๆ ก็ยังโกรธ ยังเกลียดกันแล้ว ถือว่าเป็นกรรมแต่อีดี อาจจะผิดเตียงกันมาแล้ว เป็นคู่อาชาตของเรากันมาแล้วแต่ชาติอีดีก็ได้ เพราะยังไม่ทันพุดมันก็โกรธก็เกลียด ไม่พอใจกัน พอพุดพระสาวาทใส่กัน เคยรักเคยสามัคคีกันก็แตกแยกกัน ผิดเตียงกันขึ้น ใช้คำหยาบคายๆ นานา หลายสิ่งหลายอย่าง เราทิพอยจะเข้าใจว่าคำหยาบมีอะไรบ้าง ด่าชั่วๆ ต่ำๆ หยาบช้า لامก ถ้าเป็นกิจชุสหกรรมก็เหมือนกัน หากพูดคำหยาบต่อกัน คำไม่เพาะไม่สนใจ หูต่อกัน เป็นคำระบายเคืองหูกระแทกกระเทือนกัน เมื่อนกับหอกแหงหัวใจกัน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า คำหยาบหอกแหงหัวใจ ถ้าเป็นธรรมว่าสก็จะด่าลูกามไปใหญ่ ด่า



ทั้งชาติธรรมกุล ด่าไปชั่วชาในทางต่างๆ เมื่อกับสุนัข เมื่อกับลิง เปรียบเทียบไปในทางต่างๆ คำด่าต่างๆ นานาที่ไม่ดีไม่งามก็เรียกว่าพรุสวاث เป็นมิจฉาวาจา ซึ่งไม่มีใครประณยา แต่คนทั้งหลายก็เอามาด่ากันทั้งวันทั้งคืนในปัจจุบัน เพราะเข้าไม่เข้าใจ คำนี้เป็นภัยเป็นอันตรายเกิดขึ้นมาก ถ้าไม่ถูกกันแล้ว ผิดเดียงกันแล้ว ลูกلامขึ้นไป ถึงขั้นมีความโกรกยังพะจะหนีจากหรือลูกจากกัน ถ้าไปถึงโถสมันแรงขึ้นมา เดียงกันไม่หยุด ก็ถึงขั้นทุบถึงตัวกันได้ ถ้ามันแรงมากขึ้นถึงพยายาม ต้องฆ่าฟันรันแหงกันให้ย่อยยับดับไป เป็นผลเสียหายมากมายที่เดียว มิจฉาวาจาข้อนี้เป็นอันตรายมาก ถ้าเกิดขึ้นในวงการต่างๆ แม้ประเทศชาติบ้านเมืองก็ตี หรือในวัดวาอารามที่ไหนก็ตี ภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา อยู่ด้วยกัน ถ้าผิดได้เดียงกันวุ่นวายขึ้นมาแล้ว เป็นภัยเกิดขึ้นในสถานที่นั้นๆ จะไม่มีความสงบ ไม่มีความสุข ผลอุบากศีลความเจ็บใจ เมื่อกับหอกแหงหัวใจ เคี้ดแคนซึ่งกันและกัน ผู้พยายามอาชาตจองเรอาไว ถ้าไม่ได้ทุบทซึ่งกันและกัน ไปที่ไหนมองหน้ากันไม่ติด จิตมั่นชัดช่องอยู่ตลอดอย่างนี้ เป็นผลที่จะทำให้เสียหาย ถ้าเกิดชาติใดภาพใดก็ตี พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ไปที่ไหนก็มีแต่คนด่าคนว่า คนนินทาต่างๆ นานา ให้ผลแก่บุคคลนั้น เราเปรียบเทียบดูซึ่ง ในปัจจุบันเราไปที่ไหนบางสถานที่ เราไม่ได้ผิดได้เดียงกับเขา แต่เขายังด่าเราได้ นินทาเราได้ ก็เพราะอำนาจของกรรม ถ้าเรามองดูแล้วตั้งแต่อคติที่ผ่านมาอาจจะนำติดตามให้ผล ทุกคนควรเข้าใจในข้อนี้ไว้เวลาเราไม่ได้ด่าคนอื่น แต่เขามาด่าเรา

สัมผัปปลาปวatham การพุดจาปราศรัยไม่มีสารประโยชน์อันใด บางทีอาจจะพูดนาน พูดหลายเรื่องราวไปต่างๆ นานา ตกละยาสนุกสนานไปแต่เม้นไม่เป็นสารประโยชน์ ไม่เป็นธรรมะซัมโมะไร คนอื่นเขาก็จะนำไปประพฤติปฏิบูติฝึกหัด เขาไม่ได้ประโยชน์ เจ้าของก็พูดหลายชั่วโมงเลย ตนเองก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร เสียเวลาเปล่า พระพุทธองค์ตรัสว่า สัมผัปปลาปวatham เป็นวาราที่ไม่มีคุณค่า ไม่มีสาระ ไม่มีประโยชน์อะไร เป็นไปในทางมิจฉาวาจาร้ายกัน



วาจาทั้ง ๔ ประเกตดังกล่าวนี้ ควรสำเนียงให้คร่าวๆ รีกตรองน้อมเข้ามาสู่ตน เพื่อจะได้พิจารณาว่า คำพูดจากปรารถัยในเวลาที่เราพูดกัน ไปมาหาสู่กัน ไปที่ไหน ที่นี่หรือที่ไหน เรายังมีคำพูดจากอย่างนี้ไหม ถ้ายังมีอยู่ก็ควรจะรู้ว่าตนเองพูดจาผิดหนทาง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงติเตียนการพูดจากนินิດนี้ ทั้งนักประชัญญาชาบันทิตทั้งหลายท่านมีคุณธรรม ท่านฉลาด ท่านกติเตียนเหมือนกัน หากพูดจากปรารถัยในทางที่ไม่ดีนี้เป็นผลเกิดขึ้นมาจากการยังไม่มีสติปัญญา เราไม่มีযืนโน้มนสิการตรีกตรองนั้นเอง ขาดสติปัญญาประคับประคองคำพูดของตนเอง เมื่อกินสมอยาก ปากสมโกรธ มันก็เลยผิดไปตามนั้น

รามพิจารณาดูว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างให้พูดจากปรารถัย เป็นสัมมาวาจา เจรจาชอบ อันจะประกอบให้เกิดคุณงามความดี มีผลมีประโยชน์ เกิดขึ้นทั้งตนและบุคคลอื่นนั้นอย่างไร

มุสาวาทฯ เวรมณี คือการที่บุคคลเว้นจากการพูดมุสาวาท มาพูดจากปรารถัย คำชี้อสัตย์สุจริตตรงไปตรงมาต่อ กัน ทั้งผู้น้อยผู้ใหญ่ ทั้งภิกษุ สามเณร และคณะศรัทธาญาติโยมทั้งหลาย บุคคลใดพูดจากชี้อสัตย์สุจริต มีผล มีคุณค่า มีประโยชน์ จะเป็นผู้ใหญ่ผู้น้อยก็ตาม คนอื่นเขาเชื่อคำพูดของเรา คนนี้พูดจริงทำจริง พูดตรงไปตรงมา พูดจริงพูดถูก ภาษาเหนือก็เรียกว่า คนพูดมีข้อมีแบมีตง พูดตรงไปตรงมา การพูดจากปรารถัยชนิดนี้เป็นคำที่นักประชัญญาระเริงเริง แม้บุคคลนั้นจะล่วงลับด้วยไปแล้วก็ตาม แต่คนทั้งหลายก็ยังคิดถึงอยู่ว่า คนนั้นพูดจริงทำจริง พูดชี้อสัตย์สุจริต มีคนเชื่อคำพูดจากปรารถัยเป็นผลของมาอย่างนี้ เกิดชาติได้ภาพได้ก็จะได้ยินได้ฟังแต่คำพูดที่ชี้อสัตย์สุจริตต่อตนเอง ที่คนอื่นเขาพูด จึงเป็นสัมมาวาจา

ปัญญา วาจาย เวรมณี การที่บุคคลเว้นจากการพูดส่อเสียด ยุยงส่งเสริม คนอื่นให้แตกแยกจากกัน เรากลับเว้นเสีย คือเห็นบุคคลอื่นผิดเดียงกันแตกแยกแล้ว เราไปพูดประเด่าประเมินไปคุยทั้ง ๒ ฝ่ายนั้นให้เข้ามาสามัคคีกัน เมื่อคนสามัคคีกันแล้ว เป็นหมู่เป็นกลุ่ม ก็ซักชวนพูดให้พวนนั้นมีความสามัคคีกันหนักแน่นมั่นคงเข้าไป อยู่



ด้วยกันเป็นหมู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน ไม่แตกสามัคคีกัน เมื่อบุคคลไม่แตกสามัคคีกัน อยู่ที่ไหน ทำอะไรทุกอย่างมันสำเร็จลุล่วงไปได้ง่ายดาย เพราะทุกคนต่างก็มีความสามัคคีกัน ทำกิจการงานต่างๆ ภายนอกก็สำเร็จด้วยดี อยู่ด้วยกันมีความพาสุกเพราะสามัคคีกัน เมื่อนน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีความเห็นร่วมกันว่าทางนี้ถูก พร้อมเพรียงกันทำในสิ่งนั้นก็เลยสำเร็จ ไปที่ไหนก็เป็นหมู่เป็นกลุ่ม เช่น modulus modulus ตามต่างๆ modulus แต่ตัวเล็กๆ น้อยๆ เวลาเข้าขันเสบียงอาหารการกิน เขาได้สัตว์หรือได้อะไรต่างๆ เขารวยกัน ถ้าไม่มีที่ค้าขายกัน ช่วยกันดึงไป นั่นแหล่เขามีความสามัคคี แม้อยู่ในร่วงในรังก์เมื่อนกัน ทั้งกลางวันกลางคืน พากที่รักษาไว้ด้วยความสามัคคี จิตใจหนักแน่น กล้าหาญ สัตว์เดรจวนเขยังรู้จักสามัคคีอยู่ด้วยกันเป็นหมู่เป็นฝูง รักหมู่รักฝูง อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ เราทุกคนควรจะมองดูสัตว์เดรจวนเข้าบ้าง ทำไม่เข้าถึงอยู่ มีหมู่มีฝูงมากมาย อยู่รังเล็กๆ หลายพันตัวด้วยกัน ในสัตว์เดรจวนเขาก็ต้องมีสามัคคีกัน มีการพูดจาปราศรัย อยู่ด้วยกันฉันเพื่อนฉันมิตร นี่แหล่เป็นสิ่งที่ควรคิด ถ้าเราเป็นมนุษย์แล้วเรามีความสามัคคีกัน มีสัมมาวaja พูดจาปราศรัยสนิทสนมกลมเกลี่ยก็อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

ผู้ชาย วัวจาย เวรมณี การที่บุคคลเว้นจากการพูดคำหยาบ มาพูดคำ เพราะเสนอหูต่อกัน คำไหนที่เราจะพูดเราต้องเลือกสรรหาแต่คำที่เป็นสุภาษิตาปิยะวาจาสรรหาคำพูดที่มันไม่กระทบกระเทือน ไม่แตกดันกัน ไม่เป็นคำหยาบคำต้าช้า เป็นคำที่ควรยกย่อง คำที่ควรพูด รู้จักสูงรู้จักต่ำ รู้จักผู้หลักผู้ใหญ่รู้จักผู้น้อย รู้จักเคารพควรเชื่งกันและกัน การพูดจาปราศรัยเหมือนกิจกรรมเสนอพูดกับครูบาอาจารย์กับผู้รองลงไป เมื่อนกับคนละครรاثราญาติโดยมพูดกับครูบาอาจารย์ กับผู้หลักผู้ใหญ่ กับพ่อแม่ปู่ย่าตายาย กับเพื่อนฝูง กับเจ้านาย รู้จักสูงรู้จักต่ำ รู้จักกาลเทศะในการพูดสรรหาคำพูดที่ดีมากคุยกัน ไม่กระทบกระเทือนแตกดัน พูดแล้วคนอื่นเขาก็อยากรับฟัง แล้วก็ไม่เบื่อ อยากรับฟังต่อ นั่นแหล่ พูดคำที่มีประโยชน์อย่างนี้ ก็อยู่ด้วยกันสุขสบาย ไม่แตกแยกกัน ไม่ด่าว่าอะไรกัน ทุกคำที่จะนำมาพูด เลือกสรรหาคำพูดจากันแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ทุกคนก็มีความปรารถนาอยากรได้ยินได้ฟังแต่สิ่งเหล่านี้ พระพุทธองค์



ตรัสไว้ว่า หากบุคคลใดพูดจาปราศรัยไฟเราะเสนาะทู พูดนิมนวลชวนให้อยากได้ยินได้ฟัง เกิดชาติได้ภพได้ก้าวตาม บุคคลทั้งหลายเหล่านี้จะได้ยินได้ฟังการพูดการจา ปราศรัยอย่างนั้น อยู่แห่งหนตำบลใด ประเทศใด เมืองใด ก็จะได้ยินแต่คำพูดพระๆ ดีๆ ไม่มีคนต่าคนว่า เป็นอานิสงส์ที่จะเกิดขึ้นแก่ตน

สัมผัปปลาปา เวรมณี การเว้นจากคำพูดที่ไม่มีประโยชน์ เลือกสรรหากการพูดจาปราศรัยซึ่งกันและกัน เหมือนกิจชุสามณรคุยกันว่า เราจะต้องสวามนต์อย่างไร จะท่องหนังสืออย่างไร จะนั่งเจริญเมตตาภาวนายอย่างไร รักษาศีลอย่างไรจึงจะได้ศีลบริสุทธิ์ จะนั่งเจริญเมตตาภาวนายอย่างไร จิตจึงจะสงบระงับเป็นสมาธิได้ พูดจาสิ่งที่มันมีประโยชน์ คงศรัทธาญาติโอมก์เหมือนกัน เราจะทำอะไรมันจะเป็นผลเป็นประโยชน์ เป็นบุญเป็นกุศลเกิดขึ้นแก่เรา พูดคุยกันอย่างนี้ เราจะรักษาศีลกันอย่างไร ศีลของเรางึงจะบริสุทธิ์ เป็นผู้มีศีลธรรมเกิดขึ้น แล้วเราจะพากันนั่งภาวนาแบบไหน เอาข้อธรรมกรรณฐานอะไร ตั้งจิตตั้งใจเดินจงกรมภาวนายอย่างไร หาความสงบเกิดขึ้นอย่างไร คุยกันแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ เว้นจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ คนที่เลือกสรรหาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์มากุยกันก็เลยมีแต่ประโยชน์ เวลา ก็ไม่เสียเปล่า มีแต่คุณงามความดี พูดจาปราศรัยขึ้นมาแล้วคนอื่นนำคำพูดของเราไปประพฤติปฏิบัติฝึกหัดกาย วาจา ใจ ของเข้า ไปตามทำนองคลองธรรมที่ได้ยินได้ฟังนั้น เขา ก็เลยได้รับผลรับประโยชน์ที่เกิดขึ้นตามกำลังความสามารถที่พอประพฤติปฏิบัติได้ ผลออกมาก็เรียกว่า การพูดจนนั้นเป็นสัมมาวาจา เจรจาชอบ ประกอบให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเองได้

พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ให้พากเราท่านทั้งหลายมาพูดจากันให้เป็นสัมมาวาจา เจรจาชอบ จึงจะเป็นผลประโยชน์แก่ตนและคนอื่นด้วยการเจรจาชอบ เริ่มตั้งแต่พูดจา ปราศรัยซึ่งสัมภาระจิต ตรงไปตรงมาต่อ กัน พูดจาปราศรัยให้สนใจกลมเกลียวต่อ กัน พูดจาปราศรัยให้ไฟเราะเสนาะทูต่อ กัน พูดจาปราศรัยมีสารประโยชน์แก่นสาร เป็นธรรมะร่มไม้ เป็นรั้มมสาภัจจวา (สนทนาธรรมต่อ กัน) ก็เป็นทางที่หลังไฟลงมาแห่งคุณงามความดี ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและบุคคลอื่น จึงเป็นสัมมาวาจา เจรจาชอบ อันพอกเรา



ทั้งหลายจะได้พากันประกอบให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเอง จะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่แห่งหน ตำบลใด ประเทศใดเมืองใด วัดวาอารามสีเหลือง อยู่ในถ้าในเหวในภูเขาที่ไหน ไปบ้านเมือง ไหนก็ตาม การที่เราจะใช้ความพากเพียรพยายามที่จะมีสติปัญญา โโยนิโสมนสิการ เป็นผู้มีสติปัญญา ก่อนจะพูดซึ่งกันและกัน นำมาพินิจพิจารณา ก่อน แล้วพูดออกไปในทาง ที่ถูกที่ชอบ ประกอบคำพูดจากของตนเองถูกต้องตามทำงานของคลองธรรมนั้นแล้ว ก็เป็นสัมมาวาจาโดยบริบูรณ์ จัดเข้าไปในองค์มรรคได้

พวกเราทั้งหลายขอให้พากันจดจำข้อธรรมที่ได้อธิบายนี้ น้อมเข้าไปอยู่กับตัว ทุกคนทุกวันคืน ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน ให้พากันตั้งใจศึกษา ถ้าหากเรายังพูดจา ปราศรัยไม่ดีพอก็แก้ไขกัน ไม่ใช่ทุกคนเกิดมาจะพูดชาดีที่เดียว บางทีไปคบหาสมาคม กับคนไม่ดี หรือไปในทางที่ไม่ดีมา มันก็พูดจาไปตามนั้น เรายังพิจารณาดู แม้เป็นภิกษุสามเณรถ้าไปคบหาสมาคมครูบาอาจารย์ บางท่านบางองค์เคยพูดดัง พูดคำ หยาบโลน เรายังไงบ้าง ก็จะพูดเหมือนอย่างท่าน เพราะการคบหาสมาคมเป็นสิ่งที่ สำคัญมาก คณะศรัทธาญาติโยมก็เหมือนกัน ถ้าไปคบหาสมาคมคนที่พูดจาหยาบโลน พูดเสียงอะอะดังลั่นทั่วบ้านทั่วเมือง เรา ก็จะเป็นไปอย่างนั้นแหล่ ถ้าเรายังอยู่กับเขา นานๆ ถ้าเราไปคบหาสมาคมครูบาอาจารย์ที่ท่านรู้จักก็จะความสงบ พูดจาเป็นไปในทางที่ดี เรา ก็พโลยเป็นผู้มีความสงบ รักความสงบ เช่นเดียวกับท่าน ก็เป็นคุณงาม ความดีเกิดขึ้นแก่ตน

คณะศรัทธาญาติโยมอยู่ด้วยกัน พูดจาปราศรัยได้ยินชึ้นแก่กันและกัน รู้จักรักษา ความสงบ ก็จะอยู่แบบสุขสงบเหมือนกัน เลยพูดจาในทางที่ดี การคบหาสมาคมในหมู่ ในกลุ่มในเพื่อนฝูงต่างๆ จะทำให้พวกเราทั้งหลายไปในทางที่ดี ก็ควรเสาะแสวงหา คบหาสมาคมคนที่ดี ครรดีกว่าเรา ครรสองกว่าเราอีก ก็ควรพากันไปมาหาสู่ท่าน จะเป็นภิกษุสามเณร ก็ต้อง คณะศรัทธาญาติโยมทุกคน ก็ เมื่อเราไปมาหาสู่กับท่านเหล่านั้น แล้ว พวกเราทั้งหลาย ก็จะดีไปด้วยเท่านั้นเอง



## ๔. สัมมาภิมันตะ – การงานชอบ

**สัมมาภิมันตะ - การงานชอบ** เป็นข้อที่ ๔ ในองค์มารคที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์โปรดปัญจวัคคีย์ถาชีทั้ง ๕ การที่บุคคลทั้งหลายแม้เป็นภิกษุ สามเณร หรืออุบาสกอุบาสิกาสาธุชนทั้งหลาย จะประพฤติปฏิบัติฝึกหัดตนเองให้ตั้งอยู่ในทางที่ชอบประกอบอาراءแต่คุณงามความดีเป็นสำคัญ การงานชอบนั้นมีอะไรบ้าง พวกราครวทำความเข้าใจในข้อนี้ให้ดี

**สัมมาภิมันโต** คืองานที่จะกระทำด้วยกายของตน งานที่เรากระทำด้วยกายนั้น หากเป็นไปในทางที่ชอบ ไม่เป็นไปในทางเบียดเบียน ไม่เป็นไปในทางทำลาย ไม่เป็นไปในทางฉิบหาย แต่เป็นไปในทางที่จะนำไปเพื่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายนั้น ได้รับซึ่งความสุข ความสบายน ความเจริญรุ่งเรือง ได้ทั้งตนเอง บุคคลอื่นและสัตว์อื่นด้วย พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า อนุชชานิ กมามานิ เอตมุมงลงมุตตุม การงานที่ไม่เป็นโทษ เป็นมงคลที่ควรกระทำ

ถ้าหากมาพูดรယ่องศีล ก็คือการไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ผูก紧ของจองจำเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายนั้นเอง การเมตตาต่อ กัน มีความรักกันเหมือนรักชีวิตของตนเอง ชีวิตของเพื่อนมนุษย์ก็เหมือนกับชีวิตของสัตว์ทั้งหลายเหมือนกัน บัดนี้ เราเก็บไม่ถึงทุบถึงตีถึงจำนวนจองจำไครและสัตว์ทั้งหลาย เราเว้นหมด ก็เรียกว่าการงานทางกายของเราราบริสุทธิ์ได้

การงานทางกายของคนจะสร้างความตื่นเต้นทั้งหลาย จะเป็นการค้าขายก็ได้ ไม่ตัดรอนกัน ไม่เอาของหลอกหลวงซึ่งกันและกัน เป็นของปลอมของผิดกฎหมาย ไม่เอากายของตนนี้ไปทำในสิ่งที่ผิดกฎหมายของบ้านเมือง ผิดกฎหมายบัญญัติของพระพุทธองค์ เราเว้นได้ กายของเรากับบริสุทธิ์ขึ้น เป็นการงานชอบอีกอย่างหนึ่ง



รามีกาย เราไม่ได้อาการของเราไปเป็นโจรเป็นขโมย ไปปล้นจี้ ไปฉกชิง วิ่งราว เอาสิ่งของของบุคคลอื่น เราเว้น แม้เราไปเห็นอยู่ที่ไหนก็ไม่หยิบไม่เอา เห็นเงิน เห็นทอง สิ่งของของใครอยู่ที่ไหน ก็ไม่มีความโลภจะปล้นจี้เขา เรียกว่าเราละสิ่งนั้น ไม่เอาการของตนไปทำ เพราะมีความเห็นใจเพื่อนมนุษย์ที่มีทรัพย์สมบัติทั้งหลาย คำว่า ทรัพย์สมบัติทั้งหลายก็มีหลายสิ่งหลายอย่างที่คนสมมุติขึ้นมา เช่น ซ่าง ม้า โค กระเบื้อง หมา เป็นต้น ไก่ สิ่งของใช้ต่างๆ เป็นรถ เป็นเครื่องใช้เครื่องสอยต่างๆ ค่าน้ำบ้านไม่ถ้วน เรียกว่าทรัพย์สมบัติทั้งหลาย เราไปเห็นอยู่ที่ไหนก็ไม่ล้วงเงิน ไม่เอาของคนอื่น มีแต่ งดเว้น ไม่เอาการของเราไปทำซ้ำ เรางเดวนได้ มีแต่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์ ทั้งหลาย หากมีความทุกข์ยากลำบาก มีความเดือดร้อน หรือมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น เราช่วยกันเพื่อจะให้พ้นจากทุกข์ มีความสุข เราอาการของเราทำแต่คุณงามความดี

รามีกาย เรายังรักษาส่วนกายของตนเอง ไม่ไปล่วงเกินสามีภรรยาของใคร สำรวมอยู่แต่ของตน หรือบางบุคคลมาถือศีล ๘ อยู่พระมหาจารย์โดยเดียว ไม่มีคู่เรียง เคียงหมอน แยกออกจากชั่วครู่ชั่วคราว หรือแยกออกจากเป็นระยะ เป็นหลายเดือน หรือ เป็นปีๆ ก็แล้วแต่ผู้จะรักษาได้ หรือตลอดไป เรียกว่าไม่อาการของตนนี้ไปทำสิ่งไม่ดี ไม่ล่วงเกินอย่างนั้น กายของตนก็อยู่ในปกติ

ถ้ารามีกายแล้วเราไม่เอาไปดื่มสุรา กัญชา ยาฟิน แแคป เอโรsin ผงขาว อะไร ไม่เอาไปทำความชั่ว รามีกายไม่เอาไปเล่นการพนัน เที่ยวเตร่กลางคืน เสียประโยชน์ เสียเวลา เราเว้น ถ้าเราพุดถึงเว้นobby รามีกายเราไม่เอาไปคบคนชั่ว คนที่ไม่ดี ไม่รู้จักบำบัดรู้จักคุณรู้จักโทษ รู้จักประโยชน์อะไร ไม่รู้จักบุญคุณของผู้มีบุญมีคุณ ไม่ไป คบคนที่ไม่ดี เราเว้น เราอาการของเราไปคบนักประชัญราชบัณฑิต ท่านจะพารา ประกอบแต่คุณงามความดี มีการทำบุญทำกุศล มีการรักษาศีล มีการเจริญเมตตา ภาวนा ท่านจะแนะนำสั่งสอนให้ใช้กายของตนมีประโยชน์มีคุณค่า หาที่พึงเกิดขึ้นแก่ ตนเอง เรียกว่าเป็นคนที่จะช่วยตนเองได้ มีแขนมีขา มีตัวมีตน มีกำลังพลจะประกอบ กิจการงานหน้าที่ให้ตนเองอยู่ด้วยความผาสุกได้ นักประชัญราชบัณฑิตก็จะแนะนำ



สั่งสอนให้ทำแต่คุณงามความดี ก็เลยมีผลประโยชน์เกิดขึ้น ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ จะนำความสุขมาให้ทั้งตนเอง บุคคลอื่นและสัตว์อื่น เช่นนี้เรียกว่าเป็นการงานชอบ

พวกเราทั้งหลายดูการทำงานของคนอยู่ในโลกนี้ แม้เป็นภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ก็ดี ส่วนมากแล้วเราจะไม่เข้าไปบริหาร การที่เรามีร่างกาย มักເօາກາຍของ ตนเองไปทำในสิ่งที่ไม่ดีส่วนมาก ผลของการมันมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่มี ความสุข เหตุฉะนั้น ทุกคนก็ควรที่จะเข้าใจในการปฏิบัติฝึกหัดกายของตน เพื่อจะให้มี คุณค่า มีสาระมีประโยชน์เกิดขึ้น ให้การงานกระทำด้วยกายเป็นไปในทางที่ชอบ การงาน ทางวัวจาก็เหมือนกัน ให้เป็นการงานทางพุทธที่ถูกต้อง อยู่ในทำนองคลองธรรมอันจะนำ ผลประโยชน์มาให้แก่ตนเองและบุคคลอื่นนั้น ก็เป็นการงานทางพุทธ ทางวัวของตน การงานทางใจ แม้เรามีความคิด แต่ก็ไม่คิดไปในทางที่ชั่วที่ต่ำ ไม่คิดอิจฉายาบาท อาณาจักรของเราเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีการงดเว้น มีแค่คิดเมตตาอารีต่อกัน คิด ให้เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย แม้มีทุกข์ก็อยากให้พ้นทุกข์ สุขก็อยากให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป ให้อยู่มีความผาสุกเจริญรุ่งเรือง ทางคิดก็คิดไปทางที่ดีที่ชอบเช่นนี้ ถ้าสรุปรวมลงไป แล้วก็เป็นการงานที่ชอบ หรือตั้งตนไว้ชอบนั่นเอง เพื่อที่จะให้ตนเองมีศีล เพราะในที่นี้ มันเป็นศีล

สัมมาภัมมันโต การงานชอบ ประกอบขึ้นมาด้วยศีล ฉะนั้นถ้าพูดถึงความ ละเอียดของศีลข้อที่ ๑ ถ้าจะให้มันละเอียดจริงๆ ก็คือ เราไม่ใช่ด้วยตนเอง เราไม่ใช่ให้ คนอื่นผ่านด้วยปาก เราไม่คิดในใจคิดอยากจากด้วยใจ มันจึงจะเป็นศีลที่ละเอียดได้ บัดนี้ เราไม่ขโมยด้วยตนเอง ไม่ใช่ให้คนอื่นไปขโมยมาให้ เราไม่คิดโลภในใจ เพ่งเลึงเอาของ บุคคลอื่น มันจึงเป็นศีลที่ละเอียด เป็นอธิศีล เราไม่คิดจะล่วงเกินด้วยตนเอง เมื่อเห็น สามีภรรยาของบุคคลอื่น และไม่ใช่ให้คนอื่นไปทำเพลิดเพลิน และไม่คิดในจิตใจของ ตนที่ล่วงเกินของบุคคลอื่น คิดอยากอยู่เป็นพระมหาจารย์ คือตั้งมั่นอยู่ด้วยตนเอง เรียกว่า เป็นภัยในจิตใจ แม้เราเห็นสุรา กัญชา ยาผิ้น แคนป เอโรสิน ผงขาว เราไม่เอาร่างกาย ของเราไปดื่มไปสูบ และไม่ใช่ให้คนอื่นสูบ ไม่ซื้อให้คนอื่นสูบ หรือไม่คิดในจิตใจของตน



ไปสูบ ไปเพลิดเพลินไปดื่มไปสูบอย่างนั้น จึงจะเป็นศีลที่ละเอียด เป็นศีลในองค์มรรค เป็นอธิศีล

ศีลเมื่อ ๓ ขั้น ศีโลย่างหยาบ ศีโลย่างกลาง ศีโลย่างละเอียด ศีโลย่างละเอียด  
นี้เอง มันเกิดอยู่ที่ใจของพวกราท่านทั้งหลาย ต้องรักษาที่จิตใจของเรา จิตใจเรา  
ยังคิดอยู่ ทั้งปานาติปานา othinna thana กามa Mutation สุราสิ่งที่มีน้ำมาทั้งหลาย ถ้าจิต  
ของเรายังมีความคิดอยู่ มันก็ไม่สงบเป็นสมารธได้ จิตใจมันวุ่นวายกระสับกระส่ายกับ  
สิ่งของทั้งหลายเหล่านั้น มันอยู่ที่ใจของเรา การมาระงับที่ใจเป็นอธิศีล ศีลละเอียด  
อยู่ที่ใจ จึงมาพินิจพิจารณาที่ใจ ควบคุมที่ใจ ตัวเจตนาอยู่ที่ใจ ก่อนเราจะกระทำอะไร  
ทางกาย พุดด้วยวาจา กดี จะทำอะไรต่างๆ ก็สำเร็จด้วยใจขึ้นมาก่อนทั้งหมด ถ้าจิตใจ  
ของเราต่ำ ถูกกิเลสครอบงำอย่างแล้ว มันคิดต่ำ คิดชั่ว คิดไม่ดีแล้วอยู่ในใจของเรา  
มันก็จะใช้ให้เราพุดไปในทางที่ไม่ดี ไปในทางที่ชั่วที่ต่ำ ในสิ่งที่ไม่ควรพูดสิ่งที่ไม่ควร  
ปรารถนา เมื่อใจของเรามีดีแล้ว ไม่มีศีลแล้ว มันก็จะทำจะใช้ให้ร่างกายช่าสัตว์ได้  
ใช้ให้เป็นขโมยก็ได้ ให้ล่วงเกินสามีภรรยาคนอื่น ใช้ให้ดื่มสุรา กัญชา ยาฝัน แคนป  
ไฮโรอีน ผงขาวได้ ให้ไปเล่นการพนัน เที่ยวกางลงคืน ไปคบคนที่ไม่ดี ใช้ให้พาไปทางที่  
ไม่ดีตลอดเลย ถ้าใจไม่ดี

ศีลรวมลงมาอยู่ที่ใจ ใจวิรัติ เจตนาดเว้นเสียก่อนจึงจะได้ศีล ถ้าหากกาย  
วาจาเรียบร้อย ศีลนั้นก็จะยังไม่สมบูรณ์แบบ ต้องมีกาย วาจา และใจปกติ จึงจะเป็น  
ศีลได้ แต่นักประชญ์บางท่านบางองค์ว่า กายวาจาเรียบร้อยเป็นศีล ใจมันยังไม่ล่วงศีล  
ว่าอย่างนั้น ถ้าจิตใจมันคิดอยู่ตลอด มันล่วงเกินอยู่ตลอด มันจะก่อขึ้นมาเป็นเหตุอยู่  
เรื่อยๆ ไม่หยุด มันรักษาไม่ไหวก็ต้องพุดออกมายทางปากจนได้ และต้องทำด้วยกาย  
จนได้ เพราะมันออกแบบจากใจ จึงเป็นต้นเหตุที่สำคัญ ถ้าใจดีแล้ว ละ ก็ไม่มีปัญหา  
อะไร นี่จึงแสดงให้เห็นว่าใจเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งจะทำให้คนทำชั่วทำบาปต่างๆ ด้วยกาย  
วาจาได้อย่างเต็มที่ เพราะใจมันไม่ดี ใจมันตกต่ำ ถูกกิเลสครอบงำอย่างเอิ้ว ถ้ามองดู  
แล้วก็จะเห็นได้ชัด หากผู้เทคโนโลยียังคิดไม่ถูก หรือภูวนพินิจพิจารณาไม่ถูก ว่าใจนั้น



ยังไม่ล่วงเกินศีล หรือว่าฝึกหัดแต่กาย วาจา จึงจะเป็นศีล ใจไม่เป็นศีลก็ไม่เป็นไร ถ้า เรากิดลึกๆ ลงไปแล้ว ถ้าคิดไม่ดีไม่งาม เวลาตนจะล่วงลับดับไปทำให้มันจึงไปตกทุกข์ จิตมันมีทุกข์แล้ว เอาแต่กายกับวาจาเท่านั้น ถ้าใจมันเครื่องของ เหมือนกายเรากิดว่า จะต้องให้มันดี พูดให้มันดี แต่มันไม่ดีจะทำอย่างไร ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับเปลือกไข่ มันขาว มันไม่แตกแต่มันเน่าอยู่ข้างใน เวลาเราตีมันแตกแล้วจะรับประทานได้ไหม จะ มีประโยชน์ให้ไหม หรือมันจะส่งกลิ่นเหม็นฟุ้งตลอด ทำให้คนทั้งหลายหน้าบว็าวัวด อยู่ ใกล้ก็ไม่ได้ หรือคนที่มาทุบมาถูกตัวนี่จะมีความรังเกียจให้ ผลมันออกมากไม่ดี มันก็ เป็นอย่างนั้น ผลไม่ถ้ามันเน่าอยู่ข้างใน ข้างนอกมันก็จะกินไม่ได้ เท็นแต่เปลือกเหลืองๆ กลวยก็ดี ถ้าเนื้อมันเน่าหมด จะเอาที่ไหนมากินได้ พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า เจตนาทำ กิจขเว สีล วatham ดูก่อนกิจขุทั้งหลาย เราตถาคตตรัสว่าเจตนาเป็นตัวศีล ทำไม่ พระพุทธองค์จึงตรัสเช่นนี้ ถ้าไม่ออกมาจากใจ เจตนาคือจิตใจ เจตนานั่นเอง เจตนา งดเว้น มันจึงจะเป็นศีล

พวกรenan กปฏิบัติทั้งหลาย ควรฝึกหัดตนเองเพื่อจะตั้งอยู่ในศีล อุบาสกอุบาสิกา พุทธบริษัททั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเราพากันมาสำรวมจิตใจของเรา สั่งวารอยู่ที่ใจของเรา ขวนขวยปรับปรุงอยู่ที่ใจ ใช้สติปัญญาพยายามควบคุมที่ใจ ต้องมีขันติความอดทน อดกลั้นเอาไว้ คนจึงจะไม่ล่วงศีลไม่เสียศีล นิมันมาจากใจทั้งนั้น

พวกราทั้งหลาย ควรพินิจพิจารณาได้คร่าวญให้ถี่ถ้วน ให้แยกชายลงเป็นใจ ของเรา ให้รู้เสียก่อนจึงจะสามารถรักษาได้อย่างดี ถ้าหากเราคุณใจของเราไม่ได้ มัน ก็จะยังไม่สมบูรณ์เป็นองค์มรรคได้ ไม่เป็นสัมมาภัมมันโต เมื่อได้ราพายามฝึกฝน อบรมจิตใจของเราให้มีศีล เมื่อนั้นแหละจึงจะเป็นสัมมาภัมมันโต การงานชอบทางใจ แล้วก็การงานชอบทางวาจา การงานชอบทางกายที่จะกระทำ จึงจะสมบูรณ์เกิดขึ้น ในองค์มรรค แม้เรายังไม่สมบูรณ์เราก็จะได้ขวนขวย ถ้าตนเองยังขาดตกบกพร่อง ยัง ไม่เป็นอธิศีล ก็ค่อยๆ ปรับปรุงตนเองไปเรื่อยๆ แก้ไขไปเรื่อยๆ จึงจะเป็นผู้ที่มีศีล สมบูรณ์ได้ เพราะการงานที่ชอบประกอบให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเองแล้ว มันเป็นความผิด



ถ้าคนทำการงานที่ชอบ ด้วยภัยก็ดี มันทำให้มีความสุขเพรารางานนั้นมันไม่เมื่อย เราเลือกเห็นผลที่จะอกกว่า จะนำความสุขมาให้ทั้งตนและบุคคลอื่น เช่นการงานของบุคคลทั้งหลายที่ไปทำบุญทำงานการกุศล ตั้งแต่เดินทางยังไม่ได้ถวาย บางคนก็สุขอุ่นแล้ว เมื่อถวายแล้วทำบุญแล้ว เลี้ยงหมู่เลี้ยงผู้แล้ว ก็สุขใจยิ่งขึ้น การงานมันถูกต้อง พุฒาประศรัยไม่กระทบกระเทือนกัน ซักชวนกันทำความดี มันถูกต้อง มันมีความสุขไม่เกิดแก่งแย่งกันและกัน การงานทางใจก็เหมือนกัน มีแต่เมตตาอาวีโต กัน แสดงให้เห็นหน้าแข็งขึ้นเบิกบาน พุฒาหลังให้มาด้วยความเมตตา จิตก็เมตตาอยู่ในจิตใจของตนเองตลอด มีแต่ความสุข ความสงบเยือกเย็น จิตใจจึงสงบเป็นปกติ จึงเป็นการงานที่ชอบ ที่เราทุกคนควรที่จะประกอบให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเอง จะอยู่แห่งหนตามลำดิที่ไหน เพื่อที่จะทำให้เราเป็นผู้ตั้งตนเองไว้ชอบ ก็เลยประกอบได้แต่คุณงามความดีเป็นที่พึงของตน นี่แหล่ะที่พึง เราพึงพระพุทธเจ้า เราไม่ต้องบ่นแต่ปากว่า

พุธรัง ஸະରଣ୍ଜ କଜାମି ଖାପଜୋଶୀଂହିପରଷ୍ଠମୀପରଧାରକଜୋ  
ରମଙ୍ଗ ସନ୍ଦର୍ଭାନ୍ତ କଜାମି ଖାପଜୋଶୀଂହିପରହରମକାଲୁଁସନ୍ଧନଙ୍ଗପରଷ୍ଠମୀପରଧାରକଜୋ  
ସଂଶ୍ରମ ସନ୍ଦର୍ଭାନ୍ତ କଜାମି ଖାପଜୋଶୀଂହିପରସଂଶ୍ରମସାରକଙ୍ଗପରଷ୍ଠମୀପରଧାରକଜୋ

แม่เราบ่นก็ถือว่าคนไม่บ่น แต่เราต้องรู้จักความหมาย เพราะเราปฏิบัติตามทำนองคลองธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ได้ตรัสไว้นั้นเอง เราได้ที่พึงอยู่ตระนี้บัดนี้ธรรมย่อmorakhaเรา คุณงามความดีที่เรารักษาไว้แหละ เป็นสิ่งที่จะรักษาเราให้ทรงไว้ในทางที่ดีที่ชอบ ธรรมย่อmorakhaผู้ประพฤติธรรมไม่ให้ตกไปในที่ช่ำในทางต่ำธรรมย่อmorayบุคคลให้เปสู่สุคติ โลกราชรรค์ หรือพระมหาโลก หรือผู้ที่ปฏิบัติถือยิ่งขึ้นไปก็เข้าสู่พระนิพพาน ถ้ายังวนเวียนในวัฏสงสารเกิดเป็นมนุษย์อีกอยู่ ก็ย่อมไปเกิดในที่ดีนี่แหละ ธรรมทรงคุณไว้ให้คนอยู่ในที่ดีอย่างนี้ ฉะนั้น พากเราทั้งหลายควรพากันปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในการงานที่ชอบ ดังได้กล่าวมาแล้ว



## ๔. สัมมาอาชีวะ – การเลี้ยงชีพชอบ

ในวันนี้จะอธิบายขยายเนื้อความเรื่อง **สัมมาอาชีวะ - การเลี้ยงชีพชอบ** อันประกอบอยู่ในคุณงามความดีที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้แจงแสดงเทศนาในองค์มรรค ให้แก่ปัญจวัคคีย์ຖาชีทั้ง ๕ ตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาลโน้น แก่คณะศรัทธาญาติโยม

การที่พากเราหั้งห้ายได้เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ ทุกคนก็ต้องการความผาสุกความเจริญมาสู่ตนเอง ให้อยู่ด้วยกันแบบมีความสงบราบรื่น หากพากเราไม่พากันพิจารณา การหาเลี้ยงชีพของตนให้ถูกต้องแล้ว ผลออกมาก็จะนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ฉะนั้น พากเราควรจะพากันประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนา และให้พากันหันมามองดูตนเองว่า ได้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในสัมมาอาชีวะ เรื่องเลี้ยงชีวิตตนเอง นั้นถูกต้องตามท่านองค์หลวงปู่ หรือตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ได้ตรัสเทศนาไว้หรือไม่ ถ้าหากพากเราเลี้ยงดูตนเองถูกต้องเป็นสัมมาอาชีวะแล้ว ก็จะนำแต่ความสุข ความเจริญมาให้ฝ่ายเดียว แต่ถ้าทำไม่ถูกต้องก็จะทำให้มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน และมีผลสะท้อนย้อนมาหาตนเองและบุคคลอื่นด้วย เมื่อตนเข่นในปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่ทั่วไปในโลกนี้

พระพุทธองค์ตรัสเทศนาไว้ว่า อุบาสกอุบาสิกาที่แท้จริงนั้น ต้องเป็นผู้มั่นคงในพระพุทธศาสนา ย้อมเลี้ยงชีพโดยถูกต้อง คือ งดเว้นการขาย ๕ อาย่าง

๑. ควรงดเว้นจากการเลี้ยงสัตว์ให้คนอื่นซ่าเป็นอาหาร สัตว์ที่จะจัดเป็นอาหารนั้นมีหลายสิ่งหลายอย่าง เราเลี้ยงดูแลวักขายให้พ่อค้าเอาไปซ่าเป็นอาหาร ซ่าขายเป็นอาหารเลี้ยงคนทั่วไป ไม่ควรกระทำ

๒. ควรงดเว้นจากการขายบ่วง แร้ง แห หวาน เพื่อใช้ดักสัตว์ หรือทำร้ายสัตว์ ทั้งหลายให้ล่วงลับดับตายไปด้วยเครื่องผู้จะองจำพันธนาการนั้น



๓. ควรดิเว้นจากการขายอาวุธยุทธ์ไปกรณ์ต่างๆ ที่สร้างขึ้นมาแล้ว เช่น อาวุธปืน ระเบิด จรวด สิ่งที่ทำร้ายชีวิตเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย อาวุธ เช่น หอก ดาบ หลวง แหลม ที่จะทิ้งลงให้ชีวิตบรรลัยไป

๔. ควรดิเว้นจากการขายยาพิษ ยาเบื้อ ยาเมา คือดิเว้นจากการขายสุราเมรัยขายแคป ฝัน เอโรอิน ผงขาว และยาพิษ เมื่อกินลงไปแล้วจะทำให้เสียสติ เสียอารมณ์ จนถึงล่วงลับดับตายไป

๕. ควรดิเว้นจากการขายมนุษย์ คือ做人เรานี้เองทั้งผู้หญิงผู้ชายซื้อไปขาย จะขายเขาแรงงานเขา หรือจะขายคนไปเข้าช่องที่โน่นที่นี่ เช่น ผู้หญิงหรือผู้ชายก็ต้องขายเขาแรงงาน พาไปขายให้พ่อค้า พ่อค้าซื้อไปแล้วก็เอาไปใช้ทำการทำงานอาแรงงาน หวังเอากำไรด้วยการขายชีวิตเพื่อนมนุษย์เหล่านั้นทั้งหญิงและชาย ในปัจจุบันนี้ขายตั้งแต่เด็กเล็กๆ เขาเอาไปขายประเทศนั้นประเทคโนโลยี ทั้งเด็กผู้หญิงเด็กผู้ชาย หรือขายผู้หญิงสาว ผู้ชายหนุ่ม หรือแก่ขึ้นกว่านั้นพอทำการงานได้ ยังแข็งแรงเปล่งปลั่งอยู่ ก็ค้าขายกัน

พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ ไม่ให้อุบาสกอุบาสิกาค้าขาย ๕ อย่างที่กล่าวมาแล้ว การที่จะปฏิบัตินองให้เป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบจริงๆ ก็ต้องรู้จักการเลี้ยงชีพที่ดิเว้นจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเงินได้แล้วก็ต้องระวังการกินอยู่หลบอนของตนเอง เป็นบุคคลที่ตั้งอยู่ในศีลนั้นแหละ คือ

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ตั้งแต่ตัวเล็กๆ จนถึงตัวใหญ่ จะสูงต่ำด้วยว่า สัตว์ใด มีมากน้อย ๒ ๓ ๔ ๕ ฯ หรือไม่มีมากก็ได้ สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ก็ควรดิเว้นเอามาฆ่าเป็นอาหารเลี้ยงตนเอง

๒. ไม่เอากายของตนไปเป็นโจรโมย ปล้น จี้ ฉกชิงวิ่งราว ฆ่าเจ้าของของบุคคลอื่นเพื่อจะมาเลี้ยงชีพตนเอง เราต้องหาเงินด้วยน้ำพักน้ำแรงของตนเองมาเลี้ยงชีพ จะหาด้วยการค้าขายที่ถูกกำหนดของคลองธรรม ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ยกยอกเอาทรัพย์



สมบัติของบุคคลอื่นมาเลี้ยงชีพตน ต้องขวนขวยหาจากทำไว้ ทำงาน ทำสวนก็ต้องขายก็ต้องทำการงานข้าราชการ บริษัท ห้างร้าน ธนาคารฯ ฯลฯ หากด้วยแรงงานของตนเอง ได้เงินค่าจ้างแรงงาน หรือได้เงินจากการทำงานต่างๆ ได้มาโดยบริสุทธิ์ แล้วมาซื้ออาหารการกินเลี้ยงดูตนเอง ได้สมบัติตามใช้มาจ่ายโดยความบริสุทธิ์อย่างนี้

๓. เว้นจากการล่วงเกินสามีภรรยาของบุคคลอื่น ในปัจจุบันบางบุคคลนั้นบำรุงบำรุงด้วยการมรณ์ทั้งหลาย ยอมจ้างคนอื่นมาให้บำรุงบำรุงตนเองก็ต้องผู้หญิงก็มีผู้ชายก็มี เขาถึงมีครอบครัวแล้วทั้งหญิงและชาย เรียกว่าหาเงินค่าจ้างมาเลี้ยงดูตนเองด้วยมิจฉาชีพไปในทางที่ไม่ถูก หากเว้นได้ไม่เอาเงินนั้น จึงจะถูกตามกำหนดของคลองธรรม

๔. เว้นจากการพุดปด หลอกลวง โภภกกรม หากุศโลบายต่างๆ ให้ขาดลงเขื่อนตน เพื่อจะได้เงินมาจับจ่ายเลี้ยงตนเอง คนในสมัยปัจจุบันนี้มักพูดจาปราศรัยหลอกลวงคนอื่น เอาเงินเอาทองคนนั้นคนนี้ด้วยอุบายต่างๆ จะได้เงินเด็กองเขามาเลี้ยงชีพ เรียกว่าเลี้ยงชีวิตผิดจากอุบasaสกosaสิกาที่ดี ซึ่งทางพุทธศาสนาสั่งสอนไว้

อีกอย่างหนึ่ง คนอย่างใดเงินได้ทางของบุคคลอื่น แล้วใช้วิชาชีพเป็นเครื่องมือ เช่นในสมัยปัจจุบันมีการศึกษาเล่าเรียนนิติศาสตร์ เรียกว่าทางกฎหมาย รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด เมื่อรู้นั้นมาแล้วก็ทำงานเป็นหมายความ เวลามีเรื่องราวเกิดขึ้นจากบุคคลอื่นมีฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ที่เสียหาย อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้เอาไป คือคน ๒ ฝ่ายผิดกัน โต้แย้งกันก็ทางหมายความกันทั้ง ๒ ฝ่ายเพื่อจะให้เป็นผู้ว่าความ หวังแก้ไข เอาชนะซึ่งกันและกันคนที่เรียนจบนิติศาสตร์มาก็จะพูดจากันในเรื่องในความกันต่างๆ ที่ขึ้นโรงขึ้นศาลหมายความทางหนึ่งก็จะเอาชนะอีกทางหนึ่ง ทางที่ถูกเข้าจะเอาชนะ เพราะอีกทางหนึ่งผิดจริงๆ ส่วนทางฝ่ายผิดก็มีเงินมีทองไปจ้างหมายความ หมายความก็มาปั้นน้ำเป็นตัวขึ้น ตนเองผิดเต็มประตุก์มาทำให้ถูก ให้ทางนั้นแพ้คดี อย่างนี้เรียกว่าเลี้ยงชีวิตผิด ทั้งรู้อยู่แล้วว่ามันผิด ตนก็มาทำให้ถูก แก้ไขเรื่องราวต่างๆ ให้มันถูก เพื่อให้มีชัยชนะต่อคู่คดีแล้วตนเองก็จะได้เงินนั้นมาจับจ่ายสะดวกสบาย อย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า คนพูดผิดจากทำงานของคลองธรรม หาเงินมาเลี้ยงชีพตนเองผิด เพราะมันผิดอยู่เรามาทำให้



ถูก ไม่ตัดสินไปตามตรง ใครถูกก็ต้องถูก ใครผิดก็ต้องผิด ก็ต้องรู้ ถ้าบุคคลใดพากันทำอยู่ในปัจจุบันก็เรียกว่าได้เงินได้ทองนั้นมาเลี้ยงชีวิตผิด ไม่ดำเนินไปตามที่ควรจะเป็น คนที่เขากลอกให้เข้าผิดไป เรื่องราวก็มีแพ้มีชนะกัน เพราะทนายความนั้นเอง ถ้าหากว่า เราจะเลี้ยงชีวิตให้ถูก ใครทำผิดจริงๆ ผิดกฎหมายบ้านเมือง ผิดจากทำงานของคลองธรรม ไม่เป็นคนดีจริงๆ ก็ต้องตัดสินว่าไม่ถูก ทำผิดจริงๆ เมื่อได้เงินได้ทองมา หรือทำงานราชการได้เงินเดือนมาใช้ก็ตี ก็ไม่ผิดศีลธรรม จึงจะเป็นสัมมาอาชีวะได้ ทุกคนควรพิจารณาให้เข้าใจให้ดีในการตัดสินพิจารณาคดีต่างๆ

อีกอย่างหนึ่งของการพูดจา เอยาศ เออาศักดี เอตระกุล เออำนวยของตนข่มขู่คนอื่น เพื่อจะได้เงินได้ทอง ข่มขู่คนไม่มีกำลังด้วยศดาบรรดาศักดิ์ต่างๆ ด้วยอำนาจ กำลังของตนว่า ตัวใหญ่ แข็งแรง บางทีอาจจะมีขู่เอารถของ พูดคำหยาบคาย ด่าเขา เพื่อจะให้เขากลัว เห็นไหมคนไปปล้นไปเจ็บคนอื่น ใช้อาวุธปืน ดินระเบิด มีดดาบ ต่างๆ ใช้ขู่เข็ญให้เขากลัว และวกีปลดอาทรพย์ทั้งหลาย ขนอาทรพย์สมบัติเงินทอง แก้วแหวนเพชรนิลจินดาอะไรต่างๆ ด้วยวาจาของเข้า และใช้อาวุธต่างๆ ด้วยเขากลัว และวกีขนอาทรพย์สมบัติตามาเลี้ยงตนเอง อันนั้นก็เลี้ยงชีวิตผิดไม่ถูกตามทำงานของคลองธรรม ในปัจจุบันมีเยอะ มันผิดจากสัมมาอาชีวะ เป็นมิจฉาอาชีวะกันส่วนมาก มีแต่ความเดือดร้อน พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไม่ให้เลี้ยงชีวิตด้วยวาจาของตนเองแบบนี้ ให้ดีเว้น

การพูดจาปราศัยต่อ กัน ให้พูดเพราเสนาะหูต่อ กัน พูดตีต่อ กัน พูดจาสรรหา สิ่งอันเป็นประโยชน์ พูดกันแล้วเข้าให้ทรัพย์สินเงินทองมาด้วยการพูดจาปราศัยที่ดี อันนั้นก็เลี้ยงชีวิตถูกต้อง ไม่มีปัญหาอะไร การพูดจาปราศัยต่างๆ อันเป็นธรรมะซึ่งไม่ที่ชวนให้คุณไปปฏิบัติฝึกหัดตนเองเพื่อดำเนินชีวิตของเข้าให้รื่นเริงมีความสุขต่อไป เขา ก็ให้ปัจจัยมาด้วยการพูดจาปราศัยในธรรมะในทางที่ดีทั้งครอบครัว ทั้งหมู่ทั้งเพื่อนฝูง ก็ดี ทั้งประชาชนทั้งหลาย และวกีได้ปัจจัยมาจับจ่ายเลี้ยงชีวิตของตน เหมือนกับอุบาสก อุบาสิกาบางท่านทั้งผู้หญิงผู้ชายในปัจจุบัน ผู้ศึกษาธรรมะแล้วก็บรรยายแนะนำคนอื่น ไม่ให้ทำความช้ำ แนะนำคนอื่นให้ประพฤติปฏิบัติดือยู่ในขอบเขตของศีลธรรม เมื่อคนทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาของบุคคลนั้น เข้า



ก็พากันให้ปัจจัยเงินทองแก่อุบาสกอุบาสิกาเลี้ยงชีพตนเอง ก็เป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตโดยชอบถูกตามทำนองคลองธรรม

๔. เว้นจากการค้าขายยาพิษ ยาเบื้อ ยาเมา ทั้งหลายแล้ว เราหาเงินในทางที่ถูกมา บุคคลนั้นได้ชื่อว่าหาเงินทางในทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาอาชีวะ ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

อีกอย่างหนึ่งทางด้านจิตใจของบุคคลนั้น ก็มาพิจารณาดูจิตใจของตนเองคิดอย่างไร หาอุบัติอย่างไร เว้นได้ใหม่ ถูว่าตนเองเลี้ยงชีพอยู่ในปัจจุบันนี้ถูกไหม ถ้าหากถูกก็จะเป็นอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาเนี้ยอย่างแท้จริง เรียกว่าเดินตามองค์มรรคที่ถูกต้อง

**บัดนี้ มาพูดถึงภิกษุสามเณรที่บวชในพระพุทธศาสนา นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ เดินตามรอยพระยุคลบาทองค์ศาสดาสามัสมพุทธเจ้า เลี้ยงชีพของตนเอง เป็นสัมมาอาชีโวันนั้นจะทำอย่างไร ในข้อนี้ผู้ที่ในขั้นมะอุกามาบวชแล้วจะเลี้ยงตนเองถูกต้องใหม่ ส่วนมากผู้ที่บวชมาแล้วก็เลี้ยงชีพถูกต้อง แต่บางท่านบางองค์ยังเลี้ยงชีพไม่ถูกต้องก็มี พุทธบริษัททั้งหลายก็ควรที่จะเข้าใจ ควรศึกษาเรื่องราวบากบุญคุณโภช ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ ที่จะพอยู่ได้เข้าใจได้ว่า เป็นภิกษุสามเณรบวชมาในพระพุทธศาสนาแล้ว บวชใหม่ก็ดี บวชนานานปีก็ดี การเลี้ยงชีวิตของตนเองก็มีหลายแบบ ถ้าหากมันผิด มันเป็นอย่างไร**

เป็นภิกษุสามเณรแล้วใช้กายของตนไปในทางที่ผิด เช่น เป็นโจรอโมຍอยู่ในผ้าเหลือง โจรปลันพระพุทธศาสนา จะอยู่ในวัดในวากีดี บางท่านบางองค์ยังเข้ากับโจรขายทรัพย์สมบัติของสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ขายสิ่งของต่างๆ ที่ศรัทธาญาติโยมมาบริจาคเอาไว้ เอาเงินมาใช้ส่วนตัว บางท่านบางองค์ก็จำหน่ายพระพุทธรูปของเก่า คร่าคร่าหาเงินตรา กับโจรอย่างนี้ก็มี เอาจมาเลี้ยงชีวิตผิด แม้บวชมาแล้วก็ดี สามเณรก็เหมือนกัน บางสามเณรก็ลักเอาทรัพย์สมบัติต่างๆ ในวัดนั้นแหล่งไปบ้านของตนเอง หรือเอาไปจับจ่ายก็มีมากมาย บางที่ไปหาบินทบตา เอาเงินเอาทองตามถนนหนทาง



บ้านน้อยเมืองใหญ่ ในปัจจุบันนี้มีความบุคลومในพระพุทธศาสนา เป็นอัลชี บางคน ก็ไม่ได้บุคลอม บรรณาธิการต้องแต่ไปเลี้ยงชีวิตผิด อุ่นบาร์ไปหาบินตาตาเอารเงินเอาทอง ทีละ ๙ องค์ ๑๐ องค์ก็มี มีคนนำหน้าประกาศไปด้วย บินตาตาเอารปัจจัยเงินทอง ไปใช้ไปจ่าย ไปขอเข้าแบบนั้น พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้เห็น บางทีบินตาตามาแล้ว ก็ไปสักเสีย สักแล้วก็ไปเที่ยวเล่นหากินอะไรต่างๆ อยู่ เกิดวุ่นวายอยู่ ในปัจจุบันมี เกลื่อนกลาด เลี้ยงดุตนเองผิด

ภิกษุสามเณรบวชมานานแล้ว บางท่านบางองค์ไปติดหนี้สินญาติโยม เอาปัจจัย เงินทองของญาติโยมมาใช้จ่าย ข้อนี้ระวังให้ดี การก่อสร้างต่างๆ คิดจะสร้างบุญกุศล สร้างกุฎิวihar ศาลาโรงร้านก็ดี ทำอะไรต่างๆ มันก็เป็นทางบุญทางกุศล วัดดุสิ่งของ ต่างๆ ขนาดก่อสร้างในวัดวาอารามของตน แต่ไปติดหนี้ญาติโยมเอาไว้ หรือไปติดหนี้ ธนาคารเอาไว้ ธนาคารก็ของญาติโยมนั่นแหละ ไม่ใช่อื่นไกล พระพุทธองค์ตรัสเทศนา ไว้ที่เห็นให้ภิกษุสามเณรไปติดหนี้สินญาติโยม ปัจจัยเงินทองวัดดุทั้งหลาย ตั้งแต่บัว มาแต่เบื้องต้นแล้ว ท่านก็ถามว่ามีหนี้สินของบุคคลอื่นหรือไม่ ท่านถามแล้ว อาจารย์ ท่านสวัด ไม่ได้ติดหนี้สินของบุคคลใดแม้สตางค์เดียว ท่านจึงให้บัวในพระพุทธศาสนา คำสัญญาอันนี้ เมื่อสัญญาแล้วตั้งแต่ต้น ทำไม่บรรมาแล้วมาทำอย่างนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ การเลี้ยงชีวิต บางท่านบางองค์ก็ขอด้วยปากเลยที่เดียว ขอเอารเงินเอาทองเขามาซื้อ อาหารการกินฉัน บริโภค ติดหนี้กันเยอะแยะ

บางท่านบางองค์ก็โลภเอาทรัพย์สมบัติที่ญาติโยมมาสร้างบุญสร้างกุศลสร้างโน่น สร้างนี่ โลภเอาสมบัติของสงฆ์มาเป็นของส่วนตัว ใช้ส่วนตัว เขาไม่ได้ป่าวรณาให้ใช้โดย ส่วนตัวก็เอามาทำเป็นส่วนตัว แล้วตนเองมีปัจจัยจะใช้หนึ่นนั้นใหม่ ถ้ามีก็ไม่เป็นปัญหา อะไร ถ้าไม่มีแล้วใช้ไป มันก็เสียชีวิตผิดอยู่ดีๆ นั่นเอง บางท่านบางองค์เอาไปลงทุน ค้าขาย ให้ขาดกู้เขายืมไปซื้อรถซื้อเรือวิ่งเอากำไรผลประโยชน์ ทั้งที่เป็นปัจจัยของ สงฆ์ทั้งหลาย มันมีหลายอย่าง เป็นเรื่องของมิจฉาชีพทั้งนั้น พระเนรองค์เห็นทำอย่างนี้ ควรที่จะรู้ต้นเองว่าเดินทางผิดองค์ธรรมะแล้ว ผิดศีลธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้ว ก็ควรเข้าใจด้วยตนเอง



ถ้าหากใช้อุบัติต่างๆ ด้วยกายของตนเอง พยักหน้า หรือทำอย่างโน้นอย่างนี้ เพื่อจะได้สิ่งโน่นสิ่งนี้ นี่ทำด้วยกาย หรือทำด้วยวาจา พุดจาปราศรัยประเล้าประโลม อย่างโน้นอย่างนี้ หลอกหลวงโกหกสรัทตราญาติโอม พุดไม่มีคำจริง พุดวัดตนเองว่า ตนเองได้บรรลุธรรม ปฏิบัติดีกว่าองค์โน้นองค์นี้ ปฏิบัติดีกว่าหมู่ผุ่ง คณะโน้นคณะนี้ เขากลับติไม่ดี พุดจาอย่างโน้นอย่างนี้ต่างๆ ให้คณะศรัทตราญาติโอมเลื่อมใสด้วยวาจา ของตนเอง เพื่อจะได้ลากสักการะปัจจัยมาใช้มาจ่ายสิ่งของต่างๆ แม้เขาจะให้สบงจีวร ให้ปัจจัย ๔ ทางพระพุทธศาสนาใช้มาจ่าย ด้วยกุศลอบายavad อ้วตโนบายอย่างนี้ มันก็ ผิดอีก การพุดส่อเสียดยุงส่งเสริมให้ภิกษุสามเณรแตกกันเพื่อตนเองจะได้ลากสักการะ ก็ผิดอีก หรือใช้เวลาข่มขู่พระเณร ด่าคณะญาติโอมด้วยอำนาจ เพราะบวชมานานหรือ ไม่นานก็แล้วแต่ คือพุดไม่มีศีลธรรมนั้นเอง ตนเองไม่ได้บรรลุธรรมขึ้นสูงอะไรก็มาอวด ว่าได้ เพื่อเขาจะได้ให้ปัจจัยมาใช้มาบำรุงบำรุงตน อย่างนี้ก็เรียกว่าเลี้ยงชีวิตผิด มันจะ เป็นทางที่ถูกต้องได้อย่างไร จะทำให้ตนเองได้รับความสุขได้อย่างไร เพราะเป็นมิจฉาชีพ

การบวชในพุทธศาสนาแล้วแสวงหาปัจจัย ๔ ตั้งแต่จีวร สบง สังฆาฏิ ผ้าบริขาร หั้งหลาย เครื่องใช้ต่างๆ ให้ถูกต้อง ต้องได้ม้าด้วยความบริสุทธิ์ ศรัทตราญาติโอมมา บริจัคให้ด้วยความบริสุทธิ์ ไม่ได้ไปขอไปรบกวนอะไร ได้ผ้าดีหรือไม่ดีมา ท่านก็ควรจะ ใช้ได้ ถ้ามันสูงมันต่ำมันยาวอดีที่จะห่มได้ หรือถ้ามีศรัทตราญาติโอมป่าวรณาหาผ้าที่ดี ที่จะเอื้อมามาให้ก็นุ่งห่มได้ ไม่มีปัญหาอะไร เพราะมีผู้บริจัคให้ปัจจัยสนับสนุนที่ถูกต้อง เราไม่ได้ขอเขา ไม่ได้รบกวนเขา ผ้าไตรปัจจัยของใช้ต่างๆ เป็นบริจัคเหมือนกัน เขา ให้มาด้วยความบริสุทธิ์ ได้มาแล้วกับบริโภคด้วยความเคราะพกองบุญกองกุศลของศรัทตรา ญาติโอม นี่พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้

การแสวงหาบิณฑบาตก็ตี หาเลี้ยงชีพด้วยลำแข็งของตน ไปบิณฑบาตด้วย ความเคราะพ ไม่ได้ไปขออาหารการกินประณีตอย่างโน้นอย่างนี้ ถ้าตนเองไม่เจ็บไม่ป่วย ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ เจ็บป่วยหนักจึงให้ขอโภชนาอันประณีต ระคนไปด้วย นม เนย ถั่วขาหั้งหลาย ถ้ามีผู้ป่าวรณาแก้ไม่มีปัญหา การเลี้ยงชีพของตนไม่ได้ไปรบกวน ศรัทตราญาติโอมให้อาสิ่งโน่นสิ่งนึ่งมาให้ เวลาเดินไปบิณฑบาต ใครจะใส่ของดี ของควร



ฉันไม่ควรฉัน ได้ตกลงมาในบาร์ เขาให้มาหรือให้ถือมาก็ด้วยความบริสุทธิ์ หรือศรัทธาญาติโอมนำมาริจากทานที่วัด พระเคนให้โดยความบริสุทธิ์ ไม่ได้ไปขโมยของใคร รบกวนใคร ก็ได้อาหารถูกต้อง

บัดนี้ การสร้างเสนาสนะอะไรต่างๆ ที่อยู่ ที่พักพาอาศัย ภูมิ วิหาร ศาลา โรงร้าน ก็ต้องการบริหารในวัดวาอาราม คณะศรัทธาญาติโอมป่าวารณา ไม่ได้ปรบกวนใครให้ปัจจัยมาก่อสร้าง ไม่ได้ไปขโมยวัสดุสิ่งของของใคร ไม่ได้ไปติดหนี้ใครเอามาทำ ก็ได้ปัจจัยมาใช้จ่ายด้วยความบริสุทธิ์ตามกำลังของตน ตามปัจจัยของตนที่มีสร้างขึ้นมา องค์ไหนมีมากก็สร้างได้มาก สวยงามดงงาน ก็ไม่มีปัญหาอะไร องค์ใดมีน้อยก็สร้างน้อย ตามกำลังของตน ไม่ไปติดหนี้สินเข้าที่ไหน ได้ปัจจัยมาด้วยความบริสุทธิ์ ก็เลี้ยงชีวิตถูกต้องไม่เดือดร้อน

การให้คิลานเรัสซ์ปัจจัย เวลาไม่โรคภัยไข้เจ็บ ญาติโอมก็เอามาให้ หรือเอาไปพยาบาลที่โรงพยาบาล ที่แพทย์ ที่ห้องคลินิก ภิกษุไม่ต้องวุ่นวาย ศรัทธาญาติโอมเขามาเลื่อมใสบำรุงรักษาให้มีความสุข ก็ไม่มีปัญหา เป็นการเลี้ยงชีพที่ถูกต้องโดยชอบธรรม จึงจะดำเนินเข้าเรื่องศีลในองค์มรรค เป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ เป็นภิกษุสามเณร ทางพุทธศาสนา

ฉันนั้น คณะศรัทธาญาติโอม อุบาสกอุบาสิกา ภิกษุสามเณร เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ควรพิจารณาว่า ตนเองนี้ปฏิบัติไปตามกำหนดของคลองธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นสัมมาอาชีวะไหม เรายังรักษาศีลในองค์มรรคได้อย่างสมบูรณ์หรือไม่ ก็ขออำนวยพรให้ทุกท่านประพฤติปฏิบัติตนเองให้ถูกต้อง ก็จะนำแต่ความสุขความเจริญ ทำให้จิตใจของตนเองก้าวหน้าบริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้นไป



## ๖. สัมมาภายามะ – ความเพียรขอบ

วันนี้จะแสดงเรื่องความเพียร ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ ให้พวกเราท่านทั้งหลาย มาฝึกฝนอบรม กาย วาจา ใจของตน เพื่อให้ได้รับผลซึ่งความสุขความเจริญ ในเบื้องต้น มี ๔ ประการคือ

๑. เพียรระวังบ้าปไม่ให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง
๒. เพียรละบ้าปที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. เพียรยังกุศลให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง
๔. เพียรรักษากุศลที่ตนเองได้เคยกระทำมาแล้วและให้เพิ่มพูนลงกิจกรรมยิ่งขึ้น

ในเบื้องต้นนี้ ให้เรามาทำความเข้าใจให้รู้ ๒ อย่าง สถิ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัว และ จิต คือความคิด คิดไปโน่น คิดไปนี่ คิดไม่อよู่กับ ตนกับตัว เราอยู่ห่วงที่จะอบรมจิตใจของตนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ฉะนั้น การทำความ พากเพียรพยายามเพื่อจะหาทางก้าวล่วงทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้มีความ เพียร ๔ อย่าง ดังกล่าวมาแล้ว

**ข้อที่ ๑ การเพียรระวังบ้าปไม่ให้เกิดขึ้น** ความเพียรระวังทางกายของเรานั้น ก็คือเรามีความระมัดระวัง ตั้งสติเอาไว้ สำรวมเอาไว้ ไม่ให้ผ่าสัตว์ตัดชีวิต เปียดเบียน สัตว์ทั้งหลาย

เพียรระวังการพุดจาปราชร้ายของตน ก่อนจะพูด ควรพินิจพิจารณาไตร่ตรองดู เสียก่อน ระมัดระวังเอาไว้ เพื่อจะได้ไม่พูดในสิ่งที่ไม่ดี คือไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบเคืองหูคนอื่น และไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล เพียรระวังเอาไว้

การเพียรระวังจิตของพากเรามิให้คิดขึ้นในทางที่จะเป็นบ้าป ก็คือรักษาจิตของ ตนเอง มันจะคิดเรื่องอะไรไม่ดีเกิดขึ้น เช่น อิจฉาพยาบาทอาชาตจوغเรในสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ ระมัดระวังเอาไว้ไม่ให้มันคิด นี่คือความเพียรเบื้องต้น เรียกว่าระมัดระวังไม่ให้ ทำบ้าปด้วยกาย วาจา ใจของเรา นี้เป็นข้อที่ ๑



**ข้อที่ ๒ เพียรละบาปที่เกิดขึ้น ทางกาย วาจา ใจของเรา เราเคยทำบาปมาแล้ว ร่างกายของเราเคยกระทำอะไรที่มีความเดือดร้อนให้บุคคลอื่นและสัตว์ต่างๆ หรือทำลายล้างผลลัพธ์ซึ่งกันและกัน ดังนั้น เราถูกหงุดไม่ทำสิ่งนั้น**

ทางวาจา เราถูกเพียรละบาปที่เกิดขึ้นจากการพูดจาปราศรัยไม่ดี ไม่ซื่อสัตย์ สุจริตต่อกัน อีก เราถูกเพียรละทิ้งเสียงไม่พูดอีก เราเคยพูดส่อเสียด ยุบงส่งเสริมให้คนนั้น คนนี้แตกจากกัน เขายังเป็นเพื่อนฝูงอยู่สันมกลมเกลียวกัน ก็ไปยุ่ไปแheyให้เขา แต่กัน เคยพูดมาแล้ว ทำให้มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้น เราควรจะทิ้ง ไม่พูด อีกต่อไป เราเคยพูดคำหยาบคายเคืองหูแก้ผู้เฒ่าผู้แก่ แก่พ่อแม่ แก่เพื่อนฝูงทั้งหลาย คำหยาบคายเคืองหูไม่มีครับปรารถนา แต่เราเคยพูดมาแล้วด้วยความหงุดหงิด ความ โกรธ ความไม่พอใจ เคยด่าเคย่าว่าต่างๆ นานา เราถูกเพียรละปล่อยทิ้งไป อย่าไปพูด อีกต่อไป ถ้าเราพูดจาปราศรัยไม่มีสารประโยชน์อันใด ตก เข้า สนุกสนาน เพลิดเพลินใจ เสียเวลาเปล่าประโยชน์ เราถูกหลิ่งไม่ต้องพูดอีก

ทางด้านจิตใจ เราเคยคิดอิจฉาพยาบาท อาذاตจองเวรแก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ ทั้งหลาย สัตว์ร้ายก็ได้ เพื่อนมนุษย์ที่เราไม่ถูกต้องนิสัยกัน หรือเขาทำอะไรต่างๆ แก่เรา เราเมื่อจิตคิดอิจฉา จองเวรจะล้างผลลัพธ์ทำลายชีวิตเขาให้ย่อยยับตืบไป จิตใจของเราเคย คิดสิ่งที่ไม่พอใจอย่างนี้ เมื่อันเราเห็นคนที่เคยพูดให้เราไม่พอใจ จิตใจของเราเคร้าหมอง ยังโกรธ ยังเกลียดอยู่อย่างนั้น ขาดความเมตตา เราถูกควรเสียสละปล่อยทิ้งเสีย อย่าไป คิดในเรื่องอย่างนั้น เรียกว่าเราเคยคิดมาแล้ว เราถูกหลิ่งไม่ต้องคิดอีก

**ข้อที่ ๓ เพียรยังกุศลให้เกิดขึ้น เราเมื่อร่างกายของเรา ทุกคนควรที่จะอาภัย ของเรานั้นทำคุณงามความดี แม้จะทำบุญทำทานการกุศล ช่วยคนจนหรือช่วยเพื่อนฝูง ทั้งหลายด้วยแรงกาย หรือเราอาภัยของเรามารักษาศีล ทำให้เราเป็นผู้มีศีลขึ้น เอา กายมานั่งฟังพระธรรมเทศนา เจริญเมตตาหวาน ทำสมาธิกัน ทำให้มีคุณค่ามีสาระ มีประโยชน์ ยังกุศลให้เกิดขึ้นทางกายของตน**



การเพียรยังกุศลให้เกิดขึ้นทางวิชาจันน์ เรายังพูดจาปราศรัยซึ่งกันและกัน ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมาต่อกัน เพราะพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า บุคคลที่พูดจาปราศรัยซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมาต่อกันนี้ เป็นวิชาที่ศักดิ์สิทธิ์มีน้ำหนัก แม้จะเป็นเด็ก หรือหนุ่มสาวก็ต้องทำตามถูกใจ ตามกติกา ๕๐ - ๖๐ ปี หรือเท่าแก่ ๘๐ - ๙๐ ปีก็ตาม จะเป็นเจ้าใหญ่นายโต หรือคนทุกข์คนจนก็ตาม กระภูมพิ เศรษฐี มหาเศรษฐี พระภิกษุ มหาศาลา พระราชา หากษัตริย์ก็ตาม ถ้าหากพูดจากอยู่ในความดีซื่อสัตย์สุจริตแล้ว ผลออกมานอกเป็นคนดี พูดดี คนอื่นเข้ากับสรรเสริญ พระพุทธเจ้าจึงตรัสเป็นภาษิตไว้ว่า “สุจิ วา อມตา วาจา” คำสัตย์เป็นวิชาที่ไม่ตาย คนเชื่อคำพูดของเรา เพราะเราพูดคำซื่อสัตย์สุจริต วิชาของเราก็เป็นมงคล ดูพระพุทธองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานมานานแล้ว จนได้ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว คุณงามความดีที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ คือศีล สามิ ปัญญา ก็ต้องมีความสุขมาให้แก่บุคคลผู้นั้นไปตลอด นี่คือความซื่อสัตย์

บัดนี้ เรายังคงพูดจาปราศรัยให้คนที่แตกสามัคคีกันนั้น หันหน้าเข้าหา กันได้ด้วยคำพูดของเรา คนที่เขามีความรักกัน เป็นเพื่อนเป็นฝูงกันอยู่แล้ว เราจะชักชวนให้เขามีความสนิทสนมกลมเกลียว มีความรักกันหนักแน่นมั่นคง ไม่แตกสามัคคี เราพูดจาไฟแรงเสนาะหู ไม่แหงจิตใจของคนอื่น ไม่กระทบกระเทือนจิตใจของคนอื่น เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วมันรื่นหู ฟังแล้วมีความสุข ตัวของคนพูดก็มีความสุขใจ คนฟังก็มีความสุขใจ เราก็ควรที่จะสรรหาคำพูดอย่างนั้นมาพูดจากัน อยู่แห่งหนตำบลใด ที่ไหน บ้านใด เมืองใด อยู่กับเพื่อนฝูงที่ไหน ควรเลือกคำพูดอย่างนั้นมาพูดสนทนากัน

นอกจากนั้น เรายังพูดจาให้มีสาระ เพื่อคนเป็นครูเป็นอาจารย์สอนนักเรียน นักศึกษา ก็ต้องพูดเกี่ยวกับแขนงวิชาความรู้ต่างๆ ให้นักศึกษาเขามีความรู้ ก็เป็นวิชา มากคล เรายังพูดจาปราศรัยชวนกันมาทำบุญทำกุศล ชวนกันรักษาศีล นั่งเจริญเมตตา ภาวนา หากความสงบสุข เรียกว่า รั้มสาภัจชา ชักพาก่อนอื่นให้ประพฤติปฏิบัติด้วย คำพูดของเรา คนอื่นได้ยินแล้วก็นำคำพูดของเราไปประพฤติปฏิบัติตัวของเข้า ได้รับ



ความสุขความเจริญเกิดขึ้น เเรียกว่าคำพูดนั้นมีสาระประโยชน์ ควรเลือกหาพูดจาปราศรัย กัน วาจาของบุคคลก็เลยมีมงคล มีผลประโยชน์เกิดขึ้น เป็นการยังกุศลให้เกิดขึ้นใน วาจาของตน

การยังกุศลให้เกิดขึ้นในจิตใจของพวกรenan แรกพากันนั่งสมาธิ พิงพระธรรม เทคนาอยู่เดียวนี้ ให้พากันทำความเข้าใจว่า เราจะฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้สงบ ระงับเป็นสมาธิ อยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวเพื่อจะให้เราได้รับความสงบ จิตของ บุคคลที่ไม่สงบระงับเป็นสมาธิ จิตวุ่นวายแส่่ายไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก ให้ กิเลสหลอกลวงไปอยู่ไม่รู้จักจบสิ้น จิตใจไม่หนักแน่นมั่นคง ไม่อยู่เป็นสมาธิย่อมมี ความทุกข์ คิดไปมากเท่าไรก็ทุกข์มากเท่านั้น เหมือนกับบุคคลเดินทาง ถ้าเดินไม่หยุด ไม่พักผ่อน ยิ่งเดินมากก็ยิ่งมีความเหนื่อยล้ามาก ที่ไหนก็ไม่หยุดไม่พักผ่อน เดินไป ไม่หยุด คนนั้นก็ย่อมมีความเหนื่อยล้ามาก เนื่องจากต้องเดินทาง จันไดกีดี จิตใจก็เหมือนกับ ถ้าคิดไม่หยุด คิดเรื่องโน้น คิดเรื่องนี้ จิตใจไม่ได้พักผ่อน จิตทำงานมาก จิตก็ย่อมมี ความทุกข์มาก จิตใจของคนที่คิดมากจนไม่มีเวลาพักผ่อน จิตก็ย่อมมีความทุกข์ ไม่มีที่ จดจ่ออยู่เป็นปกติ

เมื่อเราท่านทั้งหลายมาพิจารณาอย่างนี้แล้ว ควรที่จะตั้งสติคือความระลึกไว้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว มาดูจิตของ我们在ปัจจุบันนี้ จิตของเราอยู่ที่ไหน คิดเรื่องอะไร อยู่ที่ไหน อยู่กับตัวใหม่ หรือมันคิดอยู่ข้างนอก เรากันมาทำความสงบ เราควรที่จะ ละเสีย ละบ้านซึ่งเคหสถานที่อยู่อาศัยพกนอนมาแล้ว ไม่ต้องไปคิดถึงทรัพย์สมบัติ อะไรมาก ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล อะไรมากอย่างก็ต้องลงทะเบียน การพูดจาปราศรัย เรื่องราวต่างๆ ที่เป็นอดีตตัดทิ้งไปหมด ไม่ต้องยุ่ง เรานั่งอยู่เดียวนี้ พากันนั่งให้สบายๆ หายใจสบายๆ และใช้สติและสัมปชัญญะนั้นแหลมมาตรฐานจิตของเรา จิตของเรารอยู่กับตน กับตัวใหม่



เราอยากให้เป็นสามาริค์ต้องลดอดีตทิ้งอนาคต สิ่งที่ยังไม่มาถึงในช่วงข้างหน้า ในวันข้างหน้าก็ตี เราไม่ต้องไปคิดถึง เพราะยังไม่เกิดขึ้น อย่าไปคำนึงถึง เอาจิตของเรามาจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก เอาจิตมาดูลม ใช้สติสัมปชัญญาประคงจิตของตนเองเอาไว้ หายใจเข้ายาวให้รู้ หายใจออกยาวให้รู้ หายใจออกสั้นให้รู้ หายใจเข้าสั้นให้รู้ ให้รู้อย่างนี้ ไม่ต้องไปรู้ที่อื่น ให้จิตของเรามันนิ่งอยู่ที่นี่ ใช้สติปัญญาประคงเอาไว้ เมื่อจิตคิดออกไปก็ตึงเข้าดูลม ถ้าหากร่างกายของเรามีที่เจ็บตรงนั้นตรงนี้บ้าง หรือมีการป่วยไข้ก็ตี อย่าไปสนใจ ไม่ต้องกลัวตาย ไม่ต้องกลัว มันวุ่นวาย จะเป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไร จะเจ็บแข็งเจ็บขา เจ็บหลังเจ็บเอว มันร้อนมันหนาวก็ตี ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องไปยุ่ง เป็นขันธ์มาร มันรบกวนเราไม่ให้จิตสงบ อย่าเอาจิตของเราไปจดจ่อตรงที่มันเจ็บปวด มันร้อนมันหนาว ให้สละละทิ้งไป เราจะปฏิบัติอาคุณงามความดี ปฏิบัติบุชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงนั่งอยู่ใต้ร่มโพธิ์ ตั้งสักจะอธิษฐาน “ถ้าไม่สำเร็จได้รู้แจ้งอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเมื่อไร จะไม่ยอมลุกจากที่นั่งไป แม้ร่างกายจะเที่ยวแห่งพุพังหลุดร่วงไปก็ตาม” พระพุทธองค์ทรงอาจาริจ 逮ก็อาจาริจ 逮ก็วางแผนไม่สนใจเรื่องขันธ์มาร ใช้สติปัญญาดูจิตของตนเอง มาคิดดูลมอยู่ ให้มันนิ่งอยู่กับลม ประคงจิตของเราให้สงบระงับเป็นสามาริ

บุคคลที่ทำได้ดีจะต้องทิ้งอดีต อนาคต และนิਰណธรรมทั้ง ๕ ความเพลิดเพลินในการมรณ์กีปล่อย ความอิจฉาพยาบาทกีปล่อย ถืนมิಥะ ความง่วงเหงาหวานองก์ไม่มาครอบงำได้ เพราะเราตั้งใจ เราเชื่อในพระรัตนตรัย รามีศรัทธาจะนั่งทำความสงบ อุทธรจะกุกกุจจะ จิตฟุ่งซ่าน 逮ก็ไม่ยุ่ง ทิ้งอดีต อนาคต ความเจ็บปวดของร่างกาย มันก็สงบอยู่กับลมหายใจเข้าออก เราไม่ต้องสงสัย การเจริญเมตตาภานานี้ ต้องได้รับความสงบแน่ มีครูบาอาจารย์เคยทำมาก่อน ได้รับความสงบความสุข ท่านเจิงมาแนะนำสั่งสอนพวกราให้พากันทำ เป็นความสุขที่ไม่เหมือนใคร ไม่มีใครเหมือน สุขที่จิตสงบ เป็นนิรามิสสุข สุขที่ไม่อิงอามิส ทิ้งอดีต อนาคตและทรัพย์สินทั้งหลายอื่น สุขที่จิตไม่ยุ่งกับนิรណธรรม สงบระงับหมด อดีต อนาคต ปลดออกไประทดได้ ใจก็เลยนิ่งอยู่ เป็นอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว มันก็มีความสุขเกิดขึ้น



ขณะที่เรานั่งอยู่ ไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ดูอยู่แต่ลม ทำใจให้สบายๆ ดูให้เห็นลม มันนิ่งอยู่ แล้วเราก็ประคงเอาไว้ด้วยสติสัมปชัญญะ ให้จิตใจของเรา มันนิ่งอยู่ หายใจ ให้สบายๆ ละ เอียดลงไปเรื่อยๆ ถ้าใครทำได้รวดเร็ว ก็เหมือนกับไม่มีลม ว่าง ร่างกาย ก็เบา นั่งได้สบาย เรียกว่าจิตใจของเราเป็นขันกิสมารีได้ เราใช้สติปัญญา เอาจิตของเรา ที่มีความสุขความสงบงับเป็นสามารិอยู่ มีความสุข มีปิตินั่นมาตั้งไว้ที่ตรงหน้าอกหรือ ตรงท้องน้อยุดใจดุหนึ่ง ให้มันสบายๆ มีท่วงท่าอยู่ ใช้สติปัญญาประคงความสุข ที่จิตมันสุขอยู่ นิ่งอยู่ ให้สงบลึกลงไป สงบนาน มันไม่ออกมายานอก ถ้ามันจะออก เรา ก็ใช้สติปัญญาประคงเอาไว้ ไม่ไปวุ่นวายกับอะไร ออยู่สบายๆ ออยู่นึงๆ เมื่อน้อย คนเดียว ไม่เกะกะ เกี่ยวอะไร คนอยู่คนเดียวไม่ถืออะไรจะอยู่สบาย ไม่มีใครมาคุยด้วย ใจก็เหมือนกัน เมื่อนิ่งอยู่ ไม่มีอะไรมาربกวน มันก็มีความสุข คนคิดอารมณ์เดียว มันมีความสุขมาก

เราใช้สติปัญญาประคงไว้ให้มันนิ่งนาน บางคนก็ว่างไปเลย ร่างกายก็ว่างเปล่า เมื่อนไม่มีร่างกาย กล้า่นไม่กลัวอะไร กีช์โโมงก์ได้ จิตก็นิ่งสงบ ดึง มีปิติแรงมาก ปิติสงบไปใจก็สุขสงบ ว่าง มองไม่เห็นมือ ไม่เห็นแข็งเห็นขา เห็นตนเห็นตัว เรียกว่า เบากาย แล้วก็เบาจิต ใจก็เบา เพราะอยู่ในอารมณ์หนึ่ง อารมณ์เดียว นิ่งอยู่ เมื่อเป็น อัปปนาสามารិ นิ่งอยู่ เราจะมองเห็นจิตของเราสงบนิ่ง สุขอยู่ตลอด รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ เอง มีความสุขอย่างนี้เอง ครูบาอาจารย์จึงอยากให้ฝึกฝนอบรมจิตใจ แต่ก่อนจิต ของเรามันไม่สงบ คิดโน่นคิดนี่ ฟุ่มซ่าน มันมีทุกข์ บัดนี้ เราไม่มีความทุกข์แล้ว เราเห็น ความสุขชัดด้วยตนเอง รับรองด้วยตนเอง ถ้าหากเราไปเพ่งอยู่ก็เหมือนอยู่ในมาน เพ่ง อยู่ในความสุข ความว่าง ถ้าเราไม่เพ่ง เห็นจิตนิ่งอยู่เฉยๆ สุขอยู่ ก็เป็นอัปปนาสามารិ ฉะนั้น ทุกคนก็จะได้รับรู้ด้วยตนเอง รับรสด้วยตนเองว่า ทำสามารិ จิตใจสงบเป็นสามารិ แบบแน่นมั่นคงนี้ มีความสุขจริง เป็นนิรามิสสุข จิตใจของพวกรเราท่านทั้งหลายเป็น มงคล เรียกว่า ยังกุศลให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน



ข้อ ๔ เพียรรักษาภูศลที่ตนเองได้กระทำไว้แล้วนั้นให้เจริญรุ่งเรืองเต็มเปี่ยม ในข้อนี้ ทุกคนควรทำความเข้าใจว่า เรายังคงทำความดีอะไรด้วยกัยของเรา ให้ ตนเองและคนอื่นได้รับความสุข เราควรรักษาเอาไว้ เรายังคงรักษาศีล เราควรปฏิบัติให้ ศีลของเรานั้นบริสุทธิ์หนักแน่นมั่นคง ประ公示ของเราไว้ และให้เจริญรุ่งเรืองขึ้นไป เราเคย นั่งเจริญเมตตาภารนา ฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบงับเป็นสมาธิ มีความสุขดี ก็พยายาม ให้จิตใจของตนเป็นสมาธิหนักแน่นมั่นคง ไม่เสื่อมคลายหายไป เรียกว่าการรักษาภูศลที่ ตนเองได้กระทำไว้ด้วย กาย วาจา ใจของตน ได้แล้วก็พยายามที่จะมีสติปัญญาในการ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน นั่งรถ นั่งเรือ ไปที่ไหน ทำอะไรอยู่ ก็ใช้สติปัญญาดูจิตใจ ของเราไปเรื่อยๆ เพื่อจะให้สงบงับเป็นสมาธิในอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นเรียกว่าพร้อมมูล บริบูรณ์ด้วยความเพียรในองค์มารค ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ให้บุคคลทั้งหลายเป็น นักปฏิบัติฝึกหัดตนเองให้เกิดให้มีขึ้น เพื่อจะได้รับความสุขความเจริญในปัจจุบัน



## ๗. สัมมาสติ – ความระลึกชอบ

วันนี้จะได้แสดงเรื่อง สัมมาสติ - ความระลึกชอบ เพื่อประกอบคุณงามความดี ให้เกิดให้มีขึ้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญบุคคลผู้มีสติสัมปชัญญะ ระลึกเร็ว รู้เร็วดี เป็นผู้มีความรอบคอบในกิจการทั้งปวง

สติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว รู้ตัวว่าเราทำอะไร อะไรเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป อย่างไร เพื่อจะได้ทำความเข้าใจให้รู้ในสิ่งนั้น บุคคลใดมีสติสัมปชัญญะมาก ระลึกเร็ว รู้เร็วได้ยิ่งดี เป็นธรรมะที่มีอุปการะในการทำกิจการงาน ข้างนอกก็ดี การงานภายใน การฝึกฝนอบรมจิตใจก็ดี เพื่อชำระสะ荡กิเลสให้หมดสิ้น ไปจากดวงใจ โดยอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นผู้มองเห็น เป็นผู้รู้ เป็นกระจากรส่องเงา ระลึกจิตของตนเอง ระลึกถึงความนึกคิดได้ รู้ว่าคิดเรื่องอะไroy ก็อาศัยสติสัมปชัญญะเป็นสำคัญ พวกรา��ารตั้งใจกำหนดเอาจิตใจของตนจดจ่อไปตามกระแสธรรม เพื่อจะได้นำไปพินิจพิจารณาอ่านนำเข้ามาสู่ตนให้รู้ว่า องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอยากรู้พวกราตั้งสติพิจารณาเรื่องกายของพวกราอย่างไร

กายของพวกราทั้งหลายนั้น มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถทั้ง ๔ คือเมื่อเราได้ยินอยู่ก็จะมีสติระลึกรู้ว่าเราอยู่ เรายืนอยู่ เรายืนไปก็จะมีสติระลึกว่าเรากำลังเดินไปเรานั่งอยู่ก็จะรู้ว่าเรากำลังนั่งอยู่ เรานอนอยู่ก็จะรู้ว่าเรากำลังนอนอยู่ ในอิริยาบถทั้ง ๔ นี้ เราต้องมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ให้ทันว่า ตนเองอยู่อย่างไร อิริยาบถไหน ทำความเข้าใจให้รู้ แม้เราทำกิจกรรมต่างๆ ภายนอกด้วยกายของเรา ก็ควรที่จะระลึกรู้ ควรเข้าใจในกิจการนั้นๆ ที่ตนเองกำลังทำอยู่

บัดนี้ พิจารณาให้ลึกเข้าไป พระพุทธองค์ทรงอยากรู้พวกราเป็นผู้มีสติ กำหนดรู้เท่ารู้ทัน สัมตติ แปลว่า ความสืบเนื่องของร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องของภายใน ด้านปัญญาล้วนๆ ที่พวกราจะได้พิจารณา การเกิดขึ้นของการแต่เบื้องต้นจนสืบเนื่องมาเรื่อยๆ มาเป็นหนั่มเป็นสาว มาท่ามกลางคน จนถึงเฒ่าถึงแก่นั่น ควรกำหนดรู้ว่า ร่างกายเป็นอย่างนี้ มีความเคลื่อนไหวอยู่อย่างนี้เป็นธรรมชาติ เป็นความจริงของมัน



ให้เป็นผู้มีสติปัญญากำหนดรู้ถึงความเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการเสื่อมไปของกาย ทั้ง ๓ อย่างนี้ ท่านให้เป็นผู้มีสติรู้อยุตตลอดทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

เมื่อมาพูดถึงกายภัยใน ก็เหมือนกับลมหายใจเข้าออกของทุกคน หายใจเข้า เหมือนกับเกิดขึ้น หายใจออกเหมือนกับดับไป ท่านให้รู้ถึงความเกิดขึ้นในการหายใจ ความดับไปในการหายใจ ร่างกายจะแตกสลายไป เพราะไม่มีลมหายใจ ความเกิดขึ้น หายใจอยู่ยังอยู่ ได้หายใจออกอีก ที่มากำหนดให้รู้อย่างนี้ เรียกว่ากายภัยใน ลมหายใจ เข้าออก アナปานสติ อัสสาสะปัสสาสะ ลมระบายหายใจเข้าออก พระพุทธองค์ทรง อยากให้รู้เรื่องกายของพวกราว่า เป็นกายภัยใน หากพวกรเราทั้งหลายยังไม่มีสติปัญญา กำหนดรู้ทั้งลมเข้าลมออก ทั้งความเกิดขึ้นและความดับไป ซึ่งร่างกายอาศัยอยู่นิดเดียว ร่างกายของบุคคล จะสูงต่ำ ดำขาว จะอ้วนผอม จะแข็งแรงไม่แข็งแรง ก็มีอยู่แค่นี้เอง เพราะลมหายใจเข้าออก ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของลม ให้เราเข้าใจ

ให้เราพิจารณาเน่องๆ ให้เห็นกายในกายอยู่อย่างนี้ ทั้งกายภายนอกและกาย ภัยใน ทั้งความเกิดขึ้นความเสื่อมไปของกาย น จ กิษุจิ โลเก อุปาริชติ หากบุคคลใด มาฐานมาเข้าใจแล้ว จิตก็ย่อมไม่มีดมั่นถือมั่นอะไรในโลก เพราะมาฐานความจริง ก็ทำความ เข้าใจให้รู้อย่างนี้ เพาะสังขารภัยนอกมั่นอยู่ข้างนอกกายของเราไป เมื่อเรามา พิจารณาดูกายของเราจะเห็นว่ากายหยาบๆ เกิดขึ้นแล้วก็มีความเสื่อมไป มีความเกิด ความดับอย่างนี้ ลมหายใจเข้าออกมีความเกิดขึ้นและความดับไป จึงต้องเป็นผู้มีสติ ปัญญาว่องไวรู้อยู่ทุกอิริยาบถ มั่นก็ปลดปล่อยออกไป ความจริงภายนอกก็เป็นเรื่องหนึ่ง เรื่องกายในก็ยังเอาระเมได้ เป็นตามธรรมชาติของมัน เหตุฉะนั้น พวกราควรตั้งสติ สัมปชัญญะพิจารณาให้รู้เรื่องกายในสติปัญญา

**ข้อต้น กายานุปัสนาสติปัญญา** คือสติที่เอาร่างกายตั้งเป็นฐาน เอาลมตั้ง เป็นฐาน และเอาความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปตั้งเป็นฐาน เพื่อจะแนะนำให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจและรู้ดีแล้วจิตมั่นก็จะวาง เป็นตามธรรมชาติของมันเอง ตามกำลังความ สามารถผู้จะรู้ได้ในสิ่งเหล่านี้ เหตุฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงอยากให้ดูลมหายใจเข้าออก



นั่นเอง จึงจะเป็นคนไม่ประมาท ถ้ารู้ว่าร่างกายของคนอยู่แค่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ชาติใด ภาษาใด สัตว์เดรัจฉานก็เหมือนกัน ที่มันเดินเคลื่อนไหวไปมาได้ด้วยตนเองก็อยู่แค่ลมเหมือนกัน มันจะرابรื่นลงไปเหมือนกันหมดเลย คนอยู่ในโลกนี้ เป็นอยู่อย่างนี้ สติปัญญามันจะสรุปลงไปของมันเอง นี้แหล่พระพุทธเจ้าจึงอยากให้มีสติสัมปชัญญะรู้ความจริงของกายเป็นอย่างนี้ ว่ากายก็สักว่ากายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเข้าอะไร

**ข้อที่ ๒ เวทนาปัสสนาสติปัญญา พิจารณาเวทนา ทั้งความสุข ความทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้คุณทั้งหลายมากำหนดพิจารณาสุขเวทนา ความสุขเกิดขึ้นจากการ ของพวกรเราท่านทั้งหลาย กายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ หรือกายสัมผัศความเย็นสบาย ความอบอุ่น หรือนั่งนอนสัมผัศความอบอุ่น ความนุ่มนวลก็ดี เครื่องสัมผัศกายอย่างนี้เป็นสุขเวทนา ร่างกายมีสุขสบายก็ให้กำหนดรู้ว่าเดียวนี้มีความตั้งอยู่อย่างไร ความสุขถึงเกิดขึ้นมา เมื่อความสุขนี้เสื่อมไปก็ควรพิจารณาให้รู้ว่าเสื่อมไปที่ไหน ถ้ามันตั้งอยู่ก็กลางๆ เรียกว่าไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นอุเบกษาภavana (สมมุติขึ้นมาเป็นเวทนา) เมื่ออุเบกษาภavana เกิดขึ้นแล้วก็ตับไปอีก มีทุกข์เวทนา ก็จะมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของทุกข์เวทนา**

บัดนี้ขอให้ทุกท่านหันหนะลึกพิจารณาให้ถี่ถ้วน ลองดูว่าสุขเวทนานี้มันเกิดขึ้นแล้วมันไม่ตั้งอยู่ เราจะประคองให้มันตั้งอยู่ มันก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เดียวมันก็เสื่อมไป คือตับไปบ่นเอง ลองไปพิจารณาดูซิ มีเครียบยังความสุขไว้ตลอดทั้งวันทั้งคืน ยืน เดิน นั่งนอน ทำได้ไหม ทำไม่ได้ เดียวมันสุข เดียวมันก็ตับ มันเสื่อมไป ประคองไว้ไม่ได้ เดียวมันอยู่กกลางๆ ยังไม่คิดทุกข์คิดสุขอะไร จะให้มันอยู่กกลางๆ ไม่ยึดทั้งทุกข์ทั้งสุขนี่ เป็นเรื่องสำคัญ มันก็หมุนไป คือตับไปอีก ไปหาทุกข์ ทุกข์ก็มีความเกิดขึ้น ทุกข์กาย มีโรคภัยไข้เจ็บ ถูกของแข็งหรือถูกความร้อนมาก ถูกความหนาวมาก ถูกความเจ็บปวด โรคภัยไข้เจ็บมาก ถูกทุบถูกตี นั่งของแข็ง นอนของแข็ง สัมผัศเกิดขึ้นอย่างนี้ก็เกิดทุกข์เวทนาของกาย เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วเดียวมันก็ตับไปอีก ทุกข์นั้นก็เสื่อมไป มันไม่อยู่คงที่ ท่านจึงว่ามันมีเกิดขึ้นและมันมีตับ เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป



ท่านให้มีสติปัญญากำหนดดูอยู่อย่างนี้ เพื่อจะทำความเข้าใจให้รู้ว่า สุขมีความเกิดขึ้นและดับไป อุเบกขาไม่ทุกข์ไม่สุขเกิดขึ้นและดับไป ทุกข์เกิดขึ้นทุกข์ก็เสื่อมไปดับไป ให้เป็นผู้มีสติกำหนดรู้อยู่ทุกอริยาบถเท่านี้เองเป็นสิ่งที่สำคัญ พวกเราจะดูกายของเราด้วยเวลานั่ง หรือยืน เติน นั่ง นอนอยู่ มันเป็นอย่างนี้ไหม ให้มีสติระลึกอยู่ดูเวลาในเวทนา เพื่อจะทำความเข้าใจให้รู้ เมื่อเราไม่รู้เราไม่เข้าใจ พอมันสุขก็ตื่นเต้น เป็นสุขเวทนา เมื่อตับไปก็เสียดายความสุขนั้น มันไปกลางๆ เดียวมันทุกข์มาก ก็เหี่ยวแห้งใจ เดียวมันก็ดับไป กลับขึ้นมาหาสุขอีกอย่างเดิม พวกเรางึงควรรู้ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของสุขเวทนา รู้ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของทุกเวทนาอยู่เนื่องๆ ให้มีสติกำหนดรู้อย่างนี้ว่า เวทนา ก็สักแต่ว่าเวทนาเท่านั้น ไม่ใช้สัตว์บุคคล ตัวตนเราเข้าอะไร

**ข้อที่ ๓ ในสติปัญญา ๔ คือ จิตตามปัสสนาสติปัญญา พิจารณาจิตในจิต เป็นผู้มีสติระลึกดูจิตของตนเอง มันก็สืบเนื่องกัน เวลาจิตมันเกิดขึ้นเสวยอารมณ์ คือ ความสุข เมื่อได้รับมาจากการ หู จมูก ลิ้น กาย เป็นอภิญญาณ (อารมณ์ที่พ่อใจ) จิตมันก็ตื่นเต้น มีความสุขมีความสบาย ถ้ามันได้อารมณ์อย่างนี้สบาย เกิดขึ้นแล้วอารมณ์นั้นก็ดับไปอีกเหมือนกับเวทนา เพราะเป็นของสืบเนื่องกัน ท่านก็ให้รู้ว่ามันมีความสุขเกิดขึ้นเพราะอย่างนี้ และมันก็ดับไปหาอุเบกขา คล้ายๆ อย่างนั้น บัดนี้มีทุกข์เกิดขึ้นภายในจิต ทุกข์เกิดขึ้นมาจากเหตุอะไร มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะไม่ตั้งอยู่ เดียวมันก็ดับไปอีก เสื่อมไปอีก ก็ให้พิจารณาความเกิดขึ้นของจิตและความเสื่อมไปของจิตที่มันเสวยอารมณ์ทั้งทุกข์และทั้งสุขนั้นให้ทำความเข้าใจให้รู้ เมื่อรู้แล้วว่าสุขเกิดขึ้น เพราะเหตุอย่างนี้ ดับไป เพราะเหตุนี้ก็รู้ ทุกข์เกิดขึ้น เพราะเหตุนี้ แล้วมันดับไป เพราะเหตุนี้ก็รู้ เราจะทำใจของเราให้เป็นกลาง เพราะมันรู้แล้วมันจะวางเป็นกลาง**

ข้อนี้สำคัญมาก พิจารณาจิตในจิต เมื่อเป็นผู้มีสติระลึกดูจิตจะได้แก่ไข จุดนี้เป็นจุดใหญ่ในการบำเพ็ญทางพระพุทธศาสนา เพื่อจะให้จิตใจของนักเจริญเมตตาภานาปริสุทธิ์หมัดจดขาวรอบ สะอาดปราศจากมลทินคือกิเลสทั้งหลาย ก็มาพิจารณาจิตใน



จิตนี่เองที่จะชำระจิตได้ เพราะสุขเราก็รู้มันเกิดขึ้นมันดับไป ถึงแม่ความสุขเราก็ได้แต่รู้ มันเป็นตามธรรมชาติของมัน เราประคองไม่ได้ พอเราประคองความสุขเอาไว้ มันก็ ทุกข์เกิดขึ้นมาอีกเหละ กำลังประคองอยู่ไม่ให้มันเสื่อม มันเกิดมาแล้วมันต้องเสื่อม ทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว คิดว่ามันจะตั้งอยู่ตลอด ความทุกข์มันก็ไม่ตั้งอยู่อีกเหละ ดับไป เสื่อมไปอีกเหมือนกัน

เหตุฉะนั้น สุขกับทุกข์จึงแยกกันไม่ได้ เมื่อคนเหล็กกับสนิม เมื่อคนความเจริญ เกิดขึ้นต้องมีเสื่อม ก้าวเข้ามาหาโลกธรรม ณ นั้นเอง มีลาภก็ต้องเสื่อมลาภ มียศก็ต้องเสื่อมยศ มีทุกข์ก็มีสุข มีสรรเสริฐ์ก็ต้องมีนินทา มีเด็กก็ต้องมีช้ำ มีรายก็ต้องมีจน มีชนะ ก็ต้องมีแพ้ มีได้ก็ต้องมีเสีย ควรพิจารณาเข้ามาดูที่จิตของเรา มันมีสุขก็ดับไปเป็น ธรรมชาติของมันอย่างนี้ มีทุกข์เกิดขึ้nmันก็เสื่อมไป เป็นอยู่อย่างนี้เหละในโลกนี้ ไม่ได้ สมหวังดังที่จิตเราตั้งหวังเอาไว้ว่าจะเอาแต่สุขอย่างเดียว มันก็ยังดับ ยังเสื่อม แล้วก็มี ทุกข์เกิดขึ้น พระพุทธองค์จึงอยากรู้ว่าเป็นนักศึกษานักปฏิบัติ ตั้งสติสัมปชัญญะ พิจารณาสอดส่องมองเข้าไปเมื่อไไฟฉาย เอากräะจากส่องเงาดู ทั้งทุกข์และทั้งสุข เมื่อมองดูเรา มันเกิดมันดับอยู่อย่างนี้เหละ อารมณ์

เบริยบเทียบอีกอย่างหนึ่งก็เมื่อносังหารมีการปรุง บุญภารกิสุขาร (ปรุงขึ้นมา ทางบุญ) อบุญภารกิสุขาร (ปรุงขึ้นมาทางบุญ) วนิษชาภิสุขาร (จิตอันยิ่งไม่หวั่นไหว) เป็นอยู่อย่างนี้ เราจะทำอย่างไร มันมีเกิดมีดับอยู่อย่างนี้ มีเกิดขึ้นก็มีความเสื่อมอยู่ อย่างนี้ มีด้านเดียวเท่านั้นเหละที่พากเราจะจะศึกษา พระพุทธเจ้าจึงให้มีสติปัญญาพินิจ พิจารณาอยู่เนื่องๆ ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของความสุข ทั้งความเกิดขึ้นและ ความเสื่อมไปของความทุกข์ เกิดขึ้นอยู่ภายในจิตของตนเอง ที่จิตของเรารับอารมณ์นั้น ว่า มันเกิดมันดับอยู่อย่างนี้ ท่านจึงว่าจิตเกิดจิตดับ มันเกิดอยู่ก็เมื่อเราเกิดเป็นชาติหนึ่ง นั่นเอง ถ้าฝ่ายพิจารณาในญาณ เรียกว่า อุทัยพุพยาญาณ มีความเกิดและความดับของ อารมณ์เกิดขึ้นภายในจิตของเรา ถ้าเมื่ออารมณ์นี้เกิดขึ้นเราก็เกิดชาติหนึ่งแล้ว อารมณ์นี้ ดับไปเราก็ตายไปชาติหนึ่ง วันหนึ่งคืนหนึ่งเราจะคิดหลายอารมณ์ ถ้าคิดร้อยอารมณ์เรา



ก็เกิดร้อยชาติ เท่ากับตายร้อยชาติที่เดียวในวันหนึ่ง ถ้าเราคิดพัน darmṇ เราเกิดพันชาติแล้วก็ตายพันชาติในวันหนึ่งเช่นกัน

ตรงนี้เองเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะได้พิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ เมื่อไรจึงจะไม่มีการปรุงแต่งทั้งดีและทั้งชั่วเกิดขึ้นภายในจิตของเรา จะได้ชำระกิเลสจากจิตสันดานของเราให้หมดสิ้นไป ก็มาชำระอยู่ตรงนี้เอง ท่านว่ามันเกิดอยู่ มันเกิดอย่างไร มันเกิดก็คือมัน ปรุงมันแต่ง หรือมันเกิดมันดับบันนั่นเอง จะไม่ให้เกิดก็ต้องไม่มีการปรุงการแต่ง ไม่ต้องเกิดหลาย darmṇ มี darmṇ เดียวเก็บอยู่อย่างนั้นเว้นจากเรายากไปคิดเรื่องอื่น ก็จะตั้งอยู่อย่างนั้น จิตพระอริยเจ้าทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ หลวงปู่ที่ท่านได้ฝึกฝนอบรมมาแล้ว ท่านสอนอย่างนี้ ท่านรู้มาแล้ว บางท่านบางองค์จึงว่า เมื่อจิตมันนิ่งอยู่แล้ว มันรู้แล้ว มันขาวรอบ มันจึงไม่ไปทางหน้าไม่ไปทางหลัง ไม่ไปซ้ายไม่ไปขวา ไม่เข็นฟ้าไม่ลงดิน เพราะจิตของท่านมันอยู่ตรงกลางเสียแล้ว มันไม่ไปกับอะไรทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งความเกิดความดับ มันวางเป็นกลาง มันไม่เกิดไม่ดับเสียแล้ว มันอยู่นิ่งเป็นปกติของมัน ท่านจึงว่าเป็นผู้รู้อยู่ ผู้ตื่นอยู่ ผู้เช่นชื่น ผู้เบิกบาน พวกเราควรมาดูจิตของเราตรงนี้แหล่ะ ตรงเป้าหมายที่แน่นอนที่สุดในพุทธศาสนานี้ ตนจะไปปริสุทธิ์ได้ก็ต้องมาพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔ พิจารณาจิตในจิตเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ทั้งความเกิดขึ้นและความสื่อมไปของจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเข้าอะไร ก็สักว่าแต่ความคิดเท่านั้น

**ข้อที่ ๔ ธรรมานุปัสสนานสติปัฏฐาน พิจารณารรมนิธรรม ในธรรม เพาะ darmṇ นั้น เองเกิดขึ้นภายในจิตของพวกเราทั้งหลาย สังขารภายนอกที่ไม่วิญญาณของ ตั้นไม่ภูเขา รถ เรือ ตึกรามบ้านช่อง สิ่งของใช้ต่างๆ ที่เคลื่อนไหวไปมาไม่ได้ หัวยนของ คลองบึงอะไรก็ตาม ถือว่าเป็นอนุปາทินnak ลังชาร เราจะศึกษาให้รู้ถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ และความดับไป จนกระทั่งลงไปอยู่สภาพเดิมของมันก็เป็นธรรมะ อีกอย่าง คือ อุปាភินnak ลังชาร ศึกษาร่างกายของพวกเราที่มีวิญญาณของ ก็ต้องมาศึกษา กาย ศึกษาเวทนา และศึกษาการปรุงแต่งซึ่งอยู่ภายในจิตนี้เอง ศึกษาพวกรที่มีจิตวิญญาณ ของ ศึกษาจิตวิญญาณ ก็เป็นธรรมะหมวด ทั้งดีและชั่ว ทั้งสังขารภัยในและภายนอก**



พิจารณาธรรมในธรรมว่าอย่างให้รู้อะไร สังขารภายนอกก็อย่างให้รู้ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ และความเสื่อมไปของมัน มันเกิดขึ้นมาแล้วมันลงไปอยู่ที่ไหน ตามสภาวะ ตามธรรมชาติของมันอย่างไร สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเราไม่เข้าใจเลย ก็พิจารณาดูซิ สมมุติไม่ตั้นหนึ่งเหมือนไม่สัก ถ้าเราเอามาทำหน้าต่างก็เรียกหน้าต่างไม่สัก ถ้าทำประตูเรียกประตูไม่สัก ถ้าทำตู้ก็ตู้ไม่สัก ถ้าทำเก้าอี้ก็เก้าอี้ไม่สัก ทำกรอบรูปกรอบรูปไม่สัก เอามาทำป่าเก็บปืนก็ป่าเก็บไม่สัก มาทำเตียงก็เตียงไม่สัก มันสมมุติไปอย่างนั้น ถ้าไปแกะสลักทำอันโน้นอันนี้ ต้องหมุนก็ดี นับไม่ถ้วนเลย ไม้อย่างเดียวนั้นแหละทำไปหลายสิ่ง หลายอย่าง แล้วก็ลงไปตามสมมุติต่างๆ นั้นเอง นี่แหละเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราไม่รู้ว่า สิ่งเหล่านั้นมันเกิดขึ้นมาอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร แล้วมันแตกสลายไปอย่างไร พระพุทธองค์ อย่างให้เข้าใจอย่างนั้น เมื่อวัดถูธาตุทั้งหลายต่างๆ ที่เขาทำ เป็นเหล็ก เป็นแร่ธาตุต่างๆ เป็นเพชร พลอย แร่ เหล็ก ฯลฯ ทุกอย่างเรามาปรุงมาแต่ง มาสร้างรรถ สร้างเรือ สร้าง เครื่องบินก็ดี สร้างเทปวิทยุ สิ่งของ นาฬิกา แหวน สายสร้อย มีมาต่างๆ ปรุงแต่ง ขึ้นมาหลายสิ่งหลายอย่างที่ทำ วัดถูธาตุอะไร แล้วมันเกิดขึ้นมา มันจะไปที่เดิมใหม่ ท่านให้ศึกษาอย่างนั้นเพื่อจะเข้าใจ เพราะอันเดียวเราอุกมาทำเป็นหลายอย่าง แล้วก็ สมมุติไปหลายอย่าง พากเราทั้งหลายก็ลง เพราะยังไม่เข้าใจ ก็ทำความเข้าใจให้รู้สิ่งนี้เอง

ในการศึกษาร่างกายของคนเรานี้ สิ่งที่มีวิญญาณครองก็มาศึกษาความเกิด มันเกิดมาอย่างไร จากพ่อจากแม่ มันเจริญวิวัฒนาการมาด้วยอะไร แล้วมันมีเจ็บมีป่วย อย่างไร มันเสื่อมลงไปอยู่ในสภาวะอะไร ร่างกายมีธาตุอะไร มีธาตุ ๔ - ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ผสมกลมกลืนกันอยู่ ก็มาศึกษาถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของกาย เราก็มาศึกษาเวลานั้นแหละ ทั้งทุกข์และทั้งสุข ไม่ทุกข์ไม่สุข ให้รู้จักความเกิดขึ้น ของมัน มันเป็นอยู่อย่างนี้ และความเสื่อมไปของมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ รวบรวมเข้ากัน หมดเลย สถิติภูฐาน ๔ ก้าวมันซิ มันสุขหรือไม่สุข อยู่เป็นปกติเดียวมันดับไปอีก เดียว มันก็ทุกข์ แล้วมันก็ดับไป ไม่เห็นมันทุกข์ตลอด มันเจ็บป่วยบางทีเดียวมันก็หาย มันไม่ทุกข์ตลอด แม้จิตใจก็เหมือนกัน บางทีมันทุกข์ยอมอยู่ เดียวมันก็วางได้ มันก็รื่นเริง ขึ้นมา เดียวมันก็ลงไปทางทุกข์อีกเป็นอยู่อย่างนี้ จะทำอย่างไร ก็ศึกษาให้เข้าใจว่ามันอยู่



กับอารมณ์อย่างนี้อยู่ในโลกนี้ มันปรุงมันแต่งอยู่อย่างนี้ เป็นอยู่อย่างนี้ เราจะศึกษาให้เข้าใจให้รู้ไว้เท่านั้นเอง

ผู้รู้นี้เป็นผู้ที่สำคัญ ท่านจึงว่าสติคือการระลึกได้ว่าอารมณ์นี้เกิดขึ้นภายในจิตอย่างไร คือพิจารณาธรรมในธรรมอย่างนี้เอง มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของธรรมะ มันเป็นไปตามธรรมชาติธรรมดามา เป็นสภาพธรรม เป็นธรรมดามา มน เป็นอย่างไร ธรรมจิติ มันตั้งอยู่อย่างนี้แหละ ตั้งแต่เรายังไม่เกิดมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ เราเกิดมาแล้วมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ ตั้งอยู่ไม่เสื่อม เรatalayไปแล้วมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ ผู้เกิดมาทีหลัง สิ่งของก่อสร้างก็จะเป็นอยู่อย่างนี้แหละ เก่าแก่ครั่คร่า สมมุติขึ้นมาอยู่อย่างนี้ คนก็สมมุติกันอยู่อย่างนี้ ชาติได้ภาษาใดมันก็เป็นอย่างนี้ เราต้องศึกษามันด้วยธรรม ศึกษาให้เข้าใจ ให้รู้ความจริงของจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น เราต้องเลิกเข้ามาพิจารณาจิตในจิตนี้เอง เป็นอุปทานความยึดมั่นถือมั่น ลงอยู่ในสมมุติ เราต้องเรียนสมมุติ เพื่อจะให้รู้สมมุติในสิ่งต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้น ครั้นเราไม่รู้ เราต้องสมมุติไม่ได้ ก็เลยติดสมมุติ ทุกคนก็ติดสมมุติ คือยังไม่รู้ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของมัน เท่านั้นเอง เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เดียว อุปทาน ความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นกิเลสอันหนึ่ยวนั่น นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของเราทั้งหลาย ตรงนี้แหละทำให้เราเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด

หากเรายังไม่รู้แจ้ง เราคงจะเกิด จะแก่ จะตายอยู่อย่างนี้ต่อไปอีกไม่รู้กี่หมื่นกี่พันชาติ ท่องค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นพื้นฐานของบุคคลที่จะมีสติปัญญากำหนดรู้ ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของทั้ง ๔ อย่างให้รู้ บุคคลนั้นจึงจะบริสุทธิ์หมดจดขึ้นมาได้ น จ กิณจิ โลเก อุปายิติ เมื่อบุคคลได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว จะไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก ทั้งนอกและทั้งในก็ตี ไม่ยึดมั่น ไม่มีอุปทาน เมื่อจิตรู้ เพราะสติปัญญาสั่งสอนจิต มันรู้แล้วมันก็รู้ วางเป็นกลางของมันเอง เมื่อ่อนความร้อน มันเคยรู้จักร้อนมันก็จะร้อน มันหนาวมันก็หนาว มันทุกข์มันสุข มันก็รู้ตลอด ก็เลยสมมุติว่า ตั้งสติพิจารณาธรรมในธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเข้าอะไร ก็สักแต่ว่าธรรมเท่านั้น





## ๙. สัมมาสมาริ – ความมีใจตั้งมั่นขอบ

ในวันนี้จะแสดงเรื่อง สัมมาสมาริ - ความมีใจตั้งมั่นขอบ เพื่อจะประกอบจิตของตนให้ส่งบเป็นสมาริได้นั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ในเบื้องต้นให้ทุกคนตั้งใจใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาดูจิตของตนเอง เมื่อถูแล้วจิตของตนมี วิตก วิจาร คำว่า วิตก คือการตรึกนึกคิด จิตของเราตรึกนึกคิดอะไรอยู่ วิจาร คือการตระหง่านเหตุผล ว่าจิตของตนนั้นอยู่ในความวิตก เพลิดเพลินในการอารมณ์อันเป็นเครื่องสนุกสนาน ทำให้จิตของพวกราไม่สงบ ในระยะนี้ขอให้ทุกคน ลด ปลดปล่อยทั้งอดีต อนาคต เรื่องราวอะไรที่ผ่านมาแล้วก็ให้แล้วไป อย่างนำมายาคิดในที่นี้ เรื่องอะไรที่ยังไม่มีถึง สิ่งนั้นเป็นอนาคตทึ่ปลดปล่อยออกไป เช่นกัน

คำว่า ความวิตก นั้นก็คือเพลิดเพลินอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โภภูริพะ ลงมา เป็นธรรมารมณ์ ทำให้จิตใจของพวกราลุ่มหลงอยู่ ควรกำหนดครั้ง จะได้ละความวิตก กังวลในสิ่งเหล่านั้นออกไปจากจิตใจ ส่วนวิจารคือการตระหง่านเหตุผล ให้รู้ว่าสิ่งนี้เอง ทำให้จิตใจของพวกราไม่สงบระงับเป็นสมาริ มั่นmarบกวนจิตใจของเรา หรือหลอกลวง จิตใจของเราให้หลงอยู่เพลิดเพลินอยู่ พวกราก็ต้องกำหนดให้รู้ว่า สิ่งนี้มันมีโทษทำให้มี ความทุกข์ ฉะนั้น วิตกวิจารจึงเป็นการตรึกตระหง่านเหตุผล รู้โทษของการคุณทั้ง ๕ นี้เอง เพื่อจะได้ปลดปล่อย ละออกไปจากใจของเรา ถ้าเราละได้แล้ว มันก็จะเหลือ ความปีติสุข เอกคคตา อุเบกษา เป็นอารมณ์ที่เราจะเดินเข้าไปให้ถึง

การละวิตกวิจารออกได้ จิตใจก็สงบเป็นสมาริในเบื้องต้น บางท่านบางองค์ท่าน จัดว่าเข้าปฐมمان เรียกว่า ผ่านเบื้องต้น แต่เราไม่ต้องคิดถึงเรื่องผ่าน ขอให้ละวิตก วิจารให้ได้ เมื่อละออกไปแล้วก็จะมีปีติ ความสุข เมื่อมีความสุข มีเอกคคตาจิตและ อุเบกษาเป็นเครื่องอยู่ของจิตใจ

ถ้าเราพิจารณาดูเข้าไป ปีติ นั้นเกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร ปีติทั้ง ๕ ปีติเกิดขึ้น ครั้งแรกนั้นจะทำให้พวกรามีขนลุกขนพอง หรือปีติเย็นฉ่ำ หรือเหมือนสายพ้าแลบ เข้าไปในจิตใจของพวกราท่านทั้งหลาย หรือทำให้บางบุคคลน้ำตาไหลร่วงไฟลออกมาก บาง



บุคคลเหมือนกับเย็นฉ่ำไปหมดทั้งตัว บางบุคคลกายเบาสบาย เบาจริงๆ เมื่อนะลอยขึ้นไปบนฟ้าเวหาอากาศ อันนี้สมมุติเป็นเรื่องปีติ เกิดขึ้นจากการละวิตกวิจารได้ คือ สรงประงับความคุณทั้ง ๕ นั่นเอง เห็นผลว่ามันออกจากใจแล้ว ปีติจึงเกิดขึ้น

เมื่อปีติทั้ง ๕ สงบจากจิตใจของพากเรา ก็ต้องมี ความสุข ความเอื้อบอญเกิดขึ้น ความสุขนิ่งอยู่ ควรที่จะกำหนดธรรคุจิตใจของตนเอง มันเสวยซึ่งความสุข ความสุขนี้ เกิดขึ้น เพราะเหตุไร ผู้มีสติปัญญาควรจะทำความเข้าใจให้รู้ว่า ตนเองนี้ล่ะปีติสงบไป แล้วนั่นเอง จึงมีความสุขเกิดขึ้น จิตที่นิ่งอยู่ในความสุขนี้เอง บางครูบาอาจารย์หรือ นักปรัชญาท่านกล่าวว่า ทุติยมาน (ман ๒)

เราจะใช้สติปัญญามากำหนดดูจิตใจว่า ถ้ามันตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ความสุขนี้ เราจะเอาจิตของเรามาตั้งไว้ตรงหน้าอก หรือตั้งไว้จุดใดจุดหนึ่งให้มันมีความสุขและมี อุเบกษา เอกคคตา นิ่งอยู่เป็นสมาธิ เมื่อมันมีความสุข ทั้งสุขที่เกิดขึ้นเป็นสุขหวาน สั่นสะเทือนอยู่ راكพินิจพิจารณาลงไปในที่นั้นอีกทีหนึ่ง ดูจิตใจที่มันมีความสุขอยู่นั้น มันสุขเสวยอารมณ์เป็นรากะ ติดอยู่ในความสุขหรือเป็นอย่างไร ทุกคนก็ต้องการความสุข แต่เม้นติดสุขแล้วมันจะไม่ไปทางไหน มันก็เสวยความสุขนิ่งอยู่นั้น เรียกว่าจิตบุคคลนั้น กำลังจะตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ หากพากเราสามารถเห็นความสุขนั้นเคลื่อนไหวไปมาอย่างไม่แน่นอน ความสุขก็จะดับไปได้ จึงจะมีเอกคคตา อุเบกษาเกิดขึ้น เอกคคตาและอุเบกษานี้จะ เกิดขึ้นก็ต้องปล่อยความสุขออกไประ ให้จิตของเรานิ่งอยู่เป็นเอกคคตา อุเบกษานั้นยังไม่ เกิดขึ้นก็ดี เราจะได้พินิจพิจารณาให้รู้ตามขั้นตอน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านตรัสไว้ คนจะเข้าถึงตติยมาน ต้องลงทะเบี่ยลสุขได้ นั่นคือ สุขเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งไป ทุกข์มันเกิดอยู่ภายในจิตของพากเราท่านทั้งหลายที่ตั้งอยู่ เป็นอารมณ์ภายในจิตเท่านั้น ไม่ใช่ออกไปภายนอกจิต จิตมันนิ่งอยู่แล้ว แต่เม้นยังมีความหลุดหลั่นคิดอยู่ มีสุข มีทุกข์ เจอกันอยู่อย่างละเอียด ควรใช้สติกำหนดพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้ว่า อารมณ์นี้ เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นและตั้งไป สุขกับทุกข์ท่านจึงบอกไว้ สุขสุส จ ปหนา ทุกชลส จ ปหนา ให้ประหารหรือว่าละทั้งทุกข์และสุขออกไประ จิตใจก็จะเสวย อยู่ในความสุข ความสุขก็คือความว่างๆ มันลงทะเบี่ยและสุขเสียได้ มีเอกคคตาและ



อุเบกษาเป็นคู่กันอยู่ จิตมันนิ่ง ก็คือ枉ทุกข์枉สุขอ ก็ไป ในข้อนี้ท่านจัดว่าเป็น ตติยภาน พรองริยเจ้าทั้งหลายผู้บำเพ็ญมา ละทุกข์และสุขเสียได้นี้ ถือว่าบุคคลนี้ ผู้ปฏิบัตินี้มีลักษณะที่นี้ เป็นผู้มีความสุข เสวຍอารมณ์ความสุขอยู่ แต่พวกเราทั้งหลาย ทำไม่เจิงว่าความสุขอีก คือมั่นวางทั้งทุกข์และทั้งสุข มันมาเป็นเอกคคตา อุเบกษา นั่นเอง มันไม่ยุ่ง ถือว่าความสุขอยู่ว่างๆ อยู่นิ่งๆ

ให้ใช้สติปัญญาสอดส่องมองเข้าไปดูว่า อันความนิ่งๆ เป็นเอกคคตา สงบ อยู่นี้ แล้วอุเบกษา枉 มีความสุขอยู่อย่างนี้ ท่านได้พิจารณาลึกๆ เข้าไปอีก โสมนสุส โหมนสุสาน อดุตติคามา การที่จะเข้าถึงมรรค เข้าถึงที่สุดท้ายไปถึงจตุตถภาน ต้อง ละทั้งทุกข์ ทั้งสุข ละทั้งโสมนัส (ความยินดี) ละทั้งโหมนัส (ความไม่ยินดี) ออกไปอีก ปล่อยออกไปหมด ตนเองมีความสุขอยู่นั้นก็ต้องปล่อยทิ้งอีก ปล่อยทิ้งอย่างไร ข้อนี้ เป็นข้อที่สำคัญที่พวกเราจะได้ใช้สติปัญญาพิจารณาอย่างละเอียดสุขุม คือเอกคคตา อุเบกษานั้น มันเป็นของที่เที่ยงแท้แน่นอนใหม่ มั่นคงใหม่ ยืนหยัดแน่นอนใหม่ หรือ มันเกิดมันเสื่อม มันกิดมันดับอยู่ เคลื่อนไหวไปมาได้อยู่ ก็ถูเข้าไปถึงขั้นละเอียดว่า อุเบกษาและเอกคคตาเป็นอยู่ในจตุตถภานอย่างไร แม้ที่จริงจิตมันนิ่งอยู่ มันว่างอยู่ ตลอด ว่างหมด มีแต่ความรู้อยู่อย่างเดียวว่ามันอยู่ว่างๆ ร่างกายก็เหมือนไม่มี ไม่มี สถานที่ ไม่มีร้อนมีหนาว ไม่มีเจ็บมีปวด มองไม่เห็นทั้งแขนทั้งขา หูตาที่ไหนไม่เห็น เห็นแต่ความว่าง เมื่อยอยู่ในความว่างๆ นี้แหละ มันปล่อยวาง จิตมันแยกออกจากขันธ์ คือแยกออกจากรูปภายนอกนี้เอง มันทิ้งแล้ว ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยว่างเปล่าไปเลย ท่านเจิง ว่าเข้ามานักได้ หรือเป็นอปปนาสามาริ ตั้งจิตไว้ชوبอย่างมั่นคง เห็นแต่ความว่างอยู่ ตลอด นั่นแหละเป็นสิ่งที่สำคัญ ผู้บำเพ็ญกันมาแล้ว มาถึงสถานที่นี้เอง จะนั่งได้ทนมาก เป็นวันเป็นคืน ครั้งละกี่ชั่วโมงไม่ต้องสงสัย ไม่ฉันข้าวฉันน้ำ ไม่มีร้อนไม่มีหนาว ไม่มี เจ็บมีปวด เพราะเป็นของว่างๆ อยู่ ท่านเรียกว่าเข้ามาน จตุตถภาน

ถ้าเราเพ่งดูความว่างนั้นแหละ ท่านจัดว่าเป็นภาน มองหาร่างกายที่ไหนก็ ไม่เห็น ไม่มีร้อนไม่มีหนาว ไม่อยากอะไร ไม่อยากได้อะไร ไม่อยากกินอะไร อยากอยู่สบายน อย่างนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะอยู่สบายน แต่ถ้าเราออกจากอริยภาพนั้น มันก็จะติดต่อ



กับร่างกายได้ แต่พวกราครужจำพินิจพิจารณาให้ดี มันว่างอยู่ มันไม่มาแทรกแซง จิตใจของเราเลย กายกับจิตอยู่คนละเรื่องกัน ต่างคนต่างอยู่ ไม่ยุ่งกัน ไม่ติดต่อสัมพันธ์ กัน จึงนั่งทนนานได้ เรียกว่าอยู่ในมาน ว่างเปล่าอยู่ตลอด มันไม่อยากคิดอะไร ทั้งนั้น ไม่อยากพูดคุยกับใคร เพราะมันเห็นว่าร่างกายไม่มีแล้ว สิง glycian ก็จะเอาไป ทำไม่ มันคิดขึ้นมาอย่างนั้น มันเห็นแค่นั้น เรียกว่าอยู่ในจตุตรามาน ในข้อนี้พวกราครужใช้สติปัญญาพิจารณาดูจิตของตนให้ดีๆ ให้รู้ว่าจิตของเราตั้งอยู่ที่ไหน

ส่วนอัปปนาสามาริ เราตั้งจิตมาตั้งแต่เบื้องต้น การชำระจิตของตนจนดำเนิน มาถึงที่สงบอย่างแนบแน่นมั่นคงนั้น คนที่มีสติปัญญามองดูจิตว่ามันว่างๆ มันนิ่งอยู่ มันรู้อยู่ รู้ว่ามันว่าง รู้ว่ามันนิ่ง มันนิ่งอยู่ที่นี่ มันไม่ได้ไปไหน เหมือนกับว่าร่างกาย ตั้งอยู่ แต่มองดูแล้วมันไม่มีร่างกาย แต่เอาตั้งไว้ มันตั้งอยู่ตรงไหน ควรทำความเข้าใจ ว่า เห็นจิตของตนเองสงบนิ่งอยู่ แนบแน่นมั่นคง ไม่เคลื่อนไหวไปมา ไม่弄อ่อนแรงน คลอนแคลอน แม้ได้ยินเสียงก็ไม่ไปกับเสียง ได้กลิ่นก็ไม่ไปกับกลิ่น มันไม่ไปทางไหน สิงของทุกอย่างเหมือนเข้ามาใกล้ไม่ได้ เมื่อเขามีอิทธิฤทธิ์ของเข้า มีกระแสหุ้มตัวของ เขายู่ อารมณ์ต่างๆ เข้ามามีได้ เห็นจิตที่นิ่งอยู่รู้ว่าจิตนิ่งอยู่ อันนั้นแหลก เรียกว่า อัปปนาสามาริ จิตตั้งมั่น อารมณ์อะไรมาหลอกลวงก็ไม่ออกไปจากฐานของมัน ตั้งอยู่ ในฐานแล้ว รู้อยู่ในรอบตัวของเข้า อารมณ์อะไรมาถูก กระเด็นออกไปหมด เพราะมัน รู้เลยปล่อยว่าง จิตไม่ยุ่ง รูป เสียง กลิ่น รส โภชัพพะ สิ่งทั้งหลายมาสัมผัสกายก็ เมื่อไม่มีกาย มาสัมผัสถูกหรือเข้าไปหาจิต จิตก็ไม่ยุ่ง เพราะมันวางกายให้ว่างแต่ต้น แล้ว เมื่อจิตไม่ยุ่งกับอะไร จิตก็ตั้งมั่นแน่นิ่งอยู่ เป็นอัปปนาสามาริอยู่ตลอด

เมื่อมันเป็นอัปปนาสามาริมั่นคงอยู่ ตั้งจิตไว้ขอบเช่นนี้แล้ว เรา ก็จะค่อยดูอารมณ์ อะไรจะมายั่วยวนหรือแทรกแซงเข้ามาในจิตของเรา หรือมันจะค้นคิดขึ้นมาภายในของ มันเอง มันจะเกิดโรค คือกิเลสจะเกิดขึ้นมาของมันเอง เมื่อมันนิ่งอยู่เรา ก็ควรที่จะมี สติปัญญาพิจารณาดูจิตอยู่อย่างนี้ เมื่ออารมณ์อะไรมันจะเกิดขึ้นมาในตัวของมันเอง ก็ ควรจะกำหนดรู้ด้วยสิ่งนั้น เพื่อจะเข้าใจในสิ่งนั้นว่าดีหรือไม่ดี ควรที่จะปล่อยว่าง หรือ ควรที่จะนำมายังพิจารณา ถ้าหากเราคำน้ำพิจารณาอยู่ กิเลสข้อที่ละเอียดที่เรายังไม่เคย



เห็นไม่เคยพบมันเข้ามา เรายังต้องหยิบขึ้นมาพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงในการมรณ์นั้นใน กิเลสนั้น จึงจะถอดถอนปล่อยวางไป

เมื่อจิตของเราตั้งมั่นอยู่ มันสามารถจะมองเห็นได้ มันจึงชำระกิเลสได้ อะไร เข้ามาในจิตจึงเห็นได้ เรียกว่า โโคตรภูจิต พิจารณาอยู่ในโโคตรของจิต อยู่ในอารมณ์ ที่มันเกิดขึ้นภายในจิต ด้วยเป็นผู้มีญาณ คือปัญญานั้นเอง สติปัญญาจะมองดูอารมณ์ที่ มันเกิดขึ้นภายในจิตนี้ พวกเราเป็นนักปฏิบัติ เมื่อฝึกหัดจิตใจให้สงบเป็นสมารธิอย่าง แนบแน่นมั่นคงแล้ว ต้องระมัดระวังอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นมาทำให้จิตเคลื่อนไหวได้ ถ้ายัง ไม่แนบแน่นมั่นคงจริง ท่านจึงเรียกว่าเป็นอารมณ์ของกิเลส เพื่อจะได้ชำระอารมณ์ที่มา ยั่วยวนจิตใจนั้นให้หมดสิ้นไป จนจิตมั่นอยู่โดยเอกสาร เจ้าจะเป็นอัปปนาสมารธิอย่าง เหนียวแน่นมั่นคงอยู่ทุกอริยภาพ ยืน เดิน นั่ง นอน มีสมาธิเนื่องนิตร์ จึงจะจัดให้เป็น จิตที่มีสมาธิอย่างเหนียวแน่นไม่คลอนแคลน ถ้าเวลาเรา\_nั่งอยู่ มั่นสงบนิ่งอยู่ เวลาเรา ลุกออกໄไป เดินໄไป จิตมั่นยังเคลื่อนไหวไปมา วิ่งไปโน่นไปนี่อยู่ จิตของเรายังไม่หนักแน่น มั่นคง ยังไม่เป็นอัปปนาสมารธิอย่างเหนียวแน่น

พระพุทธองค์จึงทรงให้ทำความเข้าใจ ให้รู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตนั้นเอง เพื่อจะได้ล้ออกໄไป ให้จิตของตนของเราสงบ ถ้ายังมีอารมณ์เกิดขึ้นไม่หยุด มีแยกจrama เยี่ยมจิตอยู่ เหมือนกับแยกจramaเยี่ยมบุคคลที่บ้าน ต้องต้อนรับแยกทั้งแยกน้อยแยก ใหญ่ ก็เหมือนกับเมื่ออารมณ์เกิดขึ้น บางทีอารมณ์หนักบ้าง อารมณ์เบาบ้าง อารมณ์ ละเอียดสุขุมแนบเนียนบ้าง เรายังต้องใช้สติปัญญาอย่างละเอียดเข้าไปดูกัน ถ้าจะ เรียกว่าชำระบุจิตก็ได้ ชำระบุกิเลสก็ได้ แต่ว่าเราอยากรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ มันทำให้เรา ทุกข์ไม่สิ้นสุด ใจของเราไม่สงบอย่างแน่นอนและมั่นคงตามประกรณฯ เราจึงควรใช้ สติปัญญาพิจารณาดูจิตอยู่อย่างนี้แหละ ถ้าจิตยังเกาะอยู่ แยกคนใหม่เข้ามาก็ให้เข้ามา เหมือนไม่มีสติ ไม่รู้ว่าคนนี้ควรเข้ามาหรือไม่ควรเข้ามา เหมือนเขารักษาประตูบ้าน ถ้า คนมาแล้วเป็นคนพาลคนไม่ดีท้องไส่หนี ถ้าเป็นคนดีจะควรเข้ามาหรือไม่ควรให้เข้ามา เป็นหน้าที่ของนายประตู ซึ่งก็คือสตินั้นเอง มันจดจ่อองมองดูอารมณ์ที่จะเข้ามาภายใน



จิต ถ้าหากสติของเรายังไม่พร้อมมุล มันก็ปล่อยเข้ามาได้ อาจจะถูกเขาหลอกหลวงก็ได้ สตินั้นถูกอารมณ์มันหลอกหลวงแบบเบบเบย์และเบบคาย เป็นกิเลสละเอียดที่สุด นอนเนื่องอยู่ภายในจิต เรียกว่า อนุสัย มันสามารถมีสติปัญญาว่องไวเหมือนกัน กิเลสอย่างละเอียดมันก็แทรกซึมเข้ามาได้ มันหลอกหลวงสติแล้วหลวงเข้ามาในบ้านได้ เมื่อเข้ามาแล้วมันก็รังความจิตใจของเรา ยั่วยวนหลอกหลวงจิตใจให้ลุ่มหลงไปตามมันอีกได้ มันมาแบบละเอียด กิเลสมันละเอียด เมื่อละเอียดเช่นนี้แรกต้องใช้สติปัญญาอย่างละเอียดสุด สามารถจะดูจิตของตนเองว่ามันหลงไปกับอารมณ์นั้นอยู่หรือ ถ้ามันหลงไปกับอารมณ์อย่างละเอียดนั้นอยู่ ก็ต้องสอนจิตให้รู้ว่าอันนี้เข้ามาอย่างเบบเบย์ และอย่างละเอียด สามารถจะทำให้จิตเคลื่อนไหวออกจากภูมิเป็นสามิช้อย่างแบบแหน่งไปตามอารมณ์นั้นได้ ต้องสอนจิตให้รู้ถึงโถงของอารมณ์นั้น เพื่อจิตจะได้รู้และปล่อยวาง นี่เป็นสิ่งสำคัญที่พากเราจะได้พากันพิจารณาให้เข้าใจ

ในการทำสามิชือพากเรานั้น จุดมุ่งหมายในอัปปนาสามิชินั้น ต้องการอย่างให้จิตสงบระงับเป็นสามิช้อย่างเหนียวแน่นมั่นคง ดำรงอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว ตลอดทั้งยืน เดิน นั่ง นอน มีสามิช้อยู่ตลอด ไม่ใช่ว่าเราปล่อยจิตของเรารออยู่ตลอดเวลา เราต้องการอัปปนาสามิช้อย่างนี้ จิตจึงจะหนักแน่นอยู่ทุกอริยาบถ พระพุทธองค์จึงอยากให้เราทั้งหลายฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบระงับเป็นสามิช้อย่างแหน่งมั่นคง ดำรงไว้ในอารมณ์เดียว ดังได้กล่าวมานั้น

การเทศนาเรื่อง สัมมาสามิ การตั้งจิตชอบ ประกอบจิตของตนให้อยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวมาแต่ต้นจนวานานนี้ ก็ขอให้ภิกษุ สามเณร และอุบาสก อุบาสิกาผู้มุ่งหน้าจะรักษาจิตของตนให้สงบระงับเป็นสามิชิ มุ่งหมายไปหาสันติสุข คือความสุขอันแท้จริง ก็ขอให้พากันจดจำข้อธรรมนี้ไปพิจารณา ใช้สติปัญญาประกอบจิตของตนให้ไปในทางที่ชอบ ให้ตั้งอยู่ในทางที่ชอบ ฝึกหัดจิตใจตนเอง ลองดูอยู่ทุกวัน บางทีก็จะทำจิตใจของตนให้สงบเป็นสามิชิได้อย่างมั่นคง มีความสุข

## ขั้นร์ ๕

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

วันนี้จะบรรยายเนื้อความเรื่องขั้นร์ทั้ง ๕ พอดีเป็นเครื่องประดับปัญญาพากเราทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติ การที่พากเราฝึกหัดปฏิบัติธรรมกันมาแล้วนั้น ควรที่จะพากันพิจารณาเรื่องขั้นร์ ๕ ท่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้แจงให้กิกขุโน กิกขุนี และพุทธบริษัททั้งหลาย แต่สมัยครั้งพุทธกาลโน้นว่า บุคคลเกิดขึ้นมาแล้ว มีอัตภาพร่างกายคือ

รูปขั้นร์ ซึ่งมีรاث ๔ ได้แก่ รاثดุ din รاثน้ำ รاثไฟ รاثลม ประสมกันเป็นกองอยู่

เวทนา ความทุกข์ ความสุข ความไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เรียกว่าเป็นกอง

สัญญา ความจำ จำรูป จำเสียง จำกลิน จำรส จำสิ่งที่ถูกต้องโดยจิตพะร่างกายนั้น เรียกว่าเป็นกองหนึ่ง

สังขาร การปรุงแต่ง ปัญญาภิสังขาร อปัญญาภิสังขาร อเนญชาภิสังขาร รวมทั้งสังขารภายนอกและภายในเข้าด้วยกัน เรียกว่าเป็นอีกกองหนึ่ง



**วิญญาณ** เครื่องหมายรูป รับรู้ตั้งแต่รูป รูปนี้เป็นอย่างนี้หรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เสียง เสียงสูง เสียงต่ำ เสียงพระหรือไม่พระ กลิ่นก็เหมือนกัน กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น ก็ดี เป็นเรื่องของวิญญาณ ถ้าได้ลิ้มรสอร่อย ขมขี่ เปื่องฝาดก็ดี ภายถูกต้องโภภูชัพพะ เย็นร้อน อ่อนแข็ง นุ่มนวล

เวทนา สัญญา สังหาร วิญญาณ เป็นของจับต้องไม่ได้ - เรียกว่านามธรรม เมื่อมารวบรวมเข้ากันกับรูปขั้นนี้แล้ว ท่านจึงเรียกว่า ขั้นนี้ ๔

พวกเราท่านทั้งหลายก็ยอมมีเหมือนกัน ขั้นนี้ นิมพาร้อมกันกับตั้งฟ้าตั้งแผ่นดิน เพราะอะไร เพราะคนเรามาก็โดยในโลกนี้อยู่ตลอดเพียงไดก็มีอยู่ตลอดเพียงนั้น จะนั้นธรรมทั้งหลายก็ยอมมีอยู่ประจำโลกอยู่แล้ว ตั้งแต่โลกตั้งขึ้นมา เมื่อบุคคลไดรู้ก็ตาม ไม่รู้ก็ตาม ของเหล่านี้ก็มีอยู่ประจำโลกอยู่แล้ว

เหตุนั้น พวกเราท่านทั้งหลายที่พากันเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่มี ที่สิ้นสุดนั้นก็เพราะอะไร เพราะพวกเรายังไม่มีสติปัญญาว่องไวเข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริงตาม ความเป็นจริงของขั้นนี้ นั่นเอง ดังนั้น พวกเราก็ควรพากันนำไปพิจารณาไตรตรอง ให้ถี่ถ้วน

### รูปขั้นนี้ มีราศี ๔ ประชุมกัน ท่านจึงให้พิจารณารูป

#### ราศีดิน มี

เกษา - ผม	โลมา - ขน	นา - เล็บ
ทนตา - พัน	ตโจ - หนัง	มั่ส์ - เนื้อ
นหารู - เอ็น	อภูชี - กระดูก	อภูชิมิลุช - เยื่อในกระดูก
วงก์ - ม้าม	หทย - หัวใจ	ยกน์ - ตับ
กิโลมก - พังผีด	ปิกก์ - ไต	ปปผาส - ปอด



ອນຕິ - ໄສ້ໄທຢູ່  
ກຣີສິ - ອາຫາຣເກ່າ

ອນຕຸຄຸນໍ - ໄສ້ນ້ອຍ  
ມຕຸຕາເກ ມຕຸຄລຸງຄຳ - ເຢື່ອໃນສມອງຕຣີ່ຂະ

ຈຳພວກເຫຼຸ່ານີ້ເປັນຂອງທີ່ແບ້ນແຂ້ງ ທ່ານຈຶ່ງສມມຸຕີວ່າຮາຕຸດິນ

ຮາຕຸນໍ້າ ຜົມຈາບເອີບອາບອູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງບຸຄຄລັນ້ຳເອງ ມີ

ປິຕຸຕິ	- ນໍ້າດີ	ເສມທິ	- ນໍ້າເສລດ	ປຸພໂພ	- ນໍ້າເຫັນ
ໂລທິຕິ	- ນໍ້າເລື່ອດ	ເສໂໂທ	- ນໍ້າເໜື່ອ	ເມໂທ	- ນໍ້າມັນຂັນ
ອສສຸ	- ນໍ້າຕາ	ວສາ	- ນໍ້າມັນເຫລວ	ເຂົໂພ	- ນໍ້າລາຍ
ສິງຂານິກາ	- ນໍ້າມຸກ	ລສິກາ	- ນໍ້າໄຂ້ຂອ	ມຸຕຸຕິ	- ນໍ້າມູຕຽນ

ຈຶ່ງສມມຸຕີວ່າເປັນຮາຕຸນໍ້າ

ຮາຕຸໄພ ມີໄພຍັງຮ່າງກາຍໃຫ້ອັບອຸ່ນ ໄພຍັງຮ່າງກາຍໃຫ້ທຽດໂທຣມ ໄພຍັງຮ່າງກາຍໃຫ້ ກະຮວນກະຮວຍ ໄພຍັງຮ່າງກາຍໃຫ້ຊ່ວຍຍ່ອຍອາຫາຣ ທ່ານກີ່ສມມຸຕີວ່າເປັນຮາຕຸໄພ

ຮາຕຸລົມ ພັດໄປພັດມາ ທ່ານກີ່ມາແສດງໃຫ້ຮູ້ຫລາຍອ່າງ ລມພັດຂຶ້ນເບື້ອງບນ ລມພັດ ລົງເບື້ອງຕໍ່າ ລມພັດໄປຕາມຕ້ວ ລມພັດອູ່ໃນລໍາໄສ້ ລມພັດໃນໜ່ອງວ່າງຂອງຮ່າງກາຍ ລມຮະບາຍ ພາຍໃຈເຂົ້າອອກ ກີ່ສມມຸຕີວ່າເປັນຮາຕຸລົມ

ຮ່ວມຮາຕຸລົມ ۶ ຮາຕຸໄພ ۴ ກີ່ເປັນ ۱۰ ຮາຕຸດິນກັບຮາຕຸນໍ້າຮ່ວມກັນເຂົ້າໄປແລ້ວຈຶ່ງ ເປັນທັງໝາດ ۴۲ ເຫດຸະນັນ ພວກເຮາທັງຫລາຍທີ່ສມມຸຕີຂຶ້ນມາຮ່ວມມາເປັນຮູປ່ພັນຮ ຖຸກຄົນ ກີ່ຕ້ອງມີເໜືອນັກນ ແຕ່ທ່າໄມອອງຄສເດືຈພຣະສັນມາສັນພຸທຣເຈົ້າຈຶ່ງອຍາກໃຫ້ກຶກຊາ ໃຫ້ ພິຈາລະນາໃຫ້ຮູ້ທັງຮູປ່ພັນຮນີ້ ເພຣະພວກເຮາພາກນີ້ມີມັນຄືອມັນເປັນອຸປາຫາ ວ່າເປັນຕົນ ເປັນຕ້ວຂອງເຮົາ ທີ່ວ່າເປັນກ້ອນເປັນແທ່ງ ເຮົາໄມ້ເດືອຍແຍະຮ່າງກາຍອອກເປັນຂຶ້ນສ່ວນ ດັ່ງໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ ເຮົາໄມ້ເຂົ້າໃຈ ເຮົາເພີຍຄິດວ່າເປັນຮູປ່ ເປັນຮ່າງກາຍ ເປັນຄົນ ເປັນສັຕິ ເປັນມຸນຸ່ຍ່ ເປັນຮາຕຸຕ່າງໆ ເຮົາກີ່ຮ່ວມວ່າເປັນຄົນ ເປັນມຸນຸ່ຍ່ແຍ່ງໆ ອົງຄສເດືຈພຣະສັນມາ-



สัมพุทธเจ้าจึงอยากให้พวกรามาพิจารณาฐานรูปขันธนั้น และแยกออกเป็นขี้นส่วนแต่ละส่วน แต่ละสิ่งละอย่างนั้น ก็สมมุติต่างกันออกมาว่า ผม ขน เล็บ พัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ถ้าเราพูดตามภาษาบาลีว่า เกสา-ผม โลมา-ขน นา-เล็บ ทนตา-พัน ตโจ-หนัง ນ้ำ-เนื้อ นหารู-เอ็น อภูชี-กระดูกฯ แต่ถ้าเอาออกไปไว้คนละขี้นคนละส่วนแล้ว ก็เลยไม่มีรูป ไม่มีรูปขันธ์ ก็จะนึกว่าเป็นแต่เพียงธาตุ สมมุติเฉยๆ นี่เราจะสมมุติว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ก็ตี ถ้าหากเราไม่สมมุติมันก็ไม่มีอะไร คิดดูซิ เราไปสมมุติว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ถ้าเราไม่สมมุติมันก็ไม่ใช่ ไม่รู้อะไร ธาตุน้ำก็เหมือนกัน ธาตุไฟ ธาตุลมก็ เช่นเดียวกัน เราพากันศึกษาฐานรูปขันธ์ เมื่อเราแยกแยกออกมานแล้ว โดยถือวันแล้ว ก็เลย ไม่มี ตรงที่อยากให้รู้จักว่าไม่มีรูปขันธ์ มันจึงจะถอดถอนจากอัสมิมานะ ถอดถอนเรื่อง ตนเรื่องตัว เรื่องอัตตา ออกไปจากจิตใจ ถ้าเราพิจารณาลึกเข้าไปก็ไม่ใช่ของใคร เป็น ของสาระนะ เมื่อคนเราที่เกิดมานี่แหละ หากเมื่อตายแล้ว เป็นของสาระณ- ประโยชน์นี้ เป็นหน้าที่ของหมู่หònและแมลงวันที่จะถอนไขกินไปตามธรรมชาติ หรือ จะเอาไปเผาในเตา เผาไปแล้วก็แล้วไปเฉยๆ ท่านอยากจะให้พิจารณาแยกแยกให้เข้าใจ ฐานรูปขันธ์

ถ้าหากเราไม่แยกแยกออก เรา ก็จะยังไม่เข้าใจว่าเขายุ่งกันอย่างไร ประชุมกัน อย่างไร เมื่อคนอย่างรถ รถยนต์นี่แหละ เมื่อถอดฟ้ากระโปรงก็เรียกฟ้ากระโปรง เอาต่า มันออกก็เรียกว่าตารถ เจตวัถังออกเรียกว่าตัวถังรถ เจากันซักมันออกเรียกว่าคันซึกรถ เจาวงมาลัยออกก็เรียกว่าวงมาลัยรถ หม้อแบบเตอร์รีรถ สายไฟรถ สูบรถ ล้อรถ กรรถ ฯลฯ รถมันไม่มี รถยนต์เลยไม่มี อันนั้นก็สิ่งนั้น อันนี้ก็สิ่งนี้เฉยๆ เป็นเครื่อง อะไหลรรถเท่านั้น เมื่อเอามาประกอบกันแล้วก็เรียกว่า รถยนต์ รถเก่ง รถจีป ใช้ชื่อรรถ ต่างๆ กัน แต่แท้ที่จริง เมื่อประกอบกันเข้าก็เรียกว่ารถเท่านั้น ท่านให้แยกแยกรถออก อย่างนี้ เพื่อให้รู้ให้เข้าใจ รถมันก็มีธาตุ ๔ มีดิน น้ำ ไฟ ลม คือเหล็กตัวถังอะไรต่างๆ ล้อยางหรือหมอน้ำ สายไฟในหม้อแบบเตอร์รี พัดลม สิ่งทั้งหลายเหล่านี้แล้ว เรียกว่าเป็น แต่ละธาตุรวมกัน ก็สมมุติเรียกว่ารถ



ฉันได้ก็ดี ร่างกายของพวกรเราท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน เมื่อมาแยกแยะออก เป็นชั้นส่วน เป็นคนละชาติ อยู่เป็นหมู่เป็นกลุ่มต่างหากแล้ว ก็เลยไม่มีคนไม่มีมนุษย์ เหมือนกัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาอย่างนี้ เพื่อให้รู้อย่างนี้ ให้เข้าใจ ส่วนเรื่องจะพิจารณาเป็นไตรลักษณ์นั้น เราไม่ต้องพิจารณา เราพิจารณาเรื่องแยกแยะรูปขันธ์อย่างนี้ เพื่อจะได้เข้าใจในรูปขันธ์อันนี้ เอาจารอบรวมเป็นรูปบุคคล เป็นรูปขันธ์ ถ้าเราไม่รอบรวม แยกออกไป ก็ไม่มีรูปขันธ์ เมื่อนั้น เราจึงจะเข้าใจในรูปร่างกาย เรา拿着อยู่ด้วยกัน ทุกคนมีบริบูรณ์อยู่แล้ว ทำไมท่านจึงให้ศึกษาเรื่องรูป ก็ เพราะเราติดรูป เรายึดมั่นถือมั่นในรูป เรายังเลียทุกข์กับรูป ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า รูปปากथานกุณฑ์ อุปทานคือความยึดมั่นในรูปอันนี้เอง

ฉะนั้น ถ้าเราไม่เรียนรูป เราไม่เข้าใจ มันจึงมีอุปทาน ความยึดมั่นถือมั่น ทุกคนก็ต้องยึดมั่นถือมั่น เลี้ยงดูมั่นมา ว่ารูปนี้เป็นตามธรรมชาติที่เราพยุงกันมา แต่แท้ที่จริงให้แยกออกจากจริงๆ ท่านให้รู้ว่าอะไร รู้ว่ารูป ทั้งหลวงทั้งชาย ทั้งภิกษุสามเณร ก็เหมือนกันทั้งนั้น ไม่ผิดแปลกแตกต่างกันอย่างไร นี่แหล่งการที่จะพิจารณารูป

เวทนา เวทนา ก็เหมือนกัน ทุกข์ สุข ไม่ทุกข์ไม่สุข มันจะรับมาจากรูปก็ตาม ซึ่งมีความเจ็บป่วย มีทุกข์ทรมานอะไรที่ทำให้มีเวทนา ทุกข์เวทนาทางด้านรูปขันธ์ เรื่องเวทนาขันธ์ ถ้าหากทุกข์อยู่ภายนอกจิตใจ เรามีความทุกข์ใจ เหี่ยวนแห้งใจอยู่ภายนอกใจ ของพวกรเราท่านทั้งหลาย

ถ้ามีความสุข ร่างกายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เหมือนดังอยู่สบาย เป็นสุขกับรูปขันธ์ หรือว่าเป็นสุขกับการได้ทรัพย์สมบัติบางสิ่งบางอย่าง ได้ยศ地位 ได้ศักดิ์ศรี อะไรต่างๆ ก็มาสุขที่ใจ สุขเวทนาเกิดขึ้น ฉะนั้น ทุกข์กับสุขมันก็มีไปตามธรรมชาติของมันที่มันจะรับ เราดูทุกข์แล้วใจมันมาทุกข์กับสิ่งนี้ เดี่ยวมันหายไป มันจะมาหาสุข สุขเกิดขึ้นกับสิ่งนี้



ฉะนั้น ความสุขภายในกับความสุขใจอาศัยกัน โดยเฉพาะภายในมีความสุข ใจมีความสุขด้วย แม้ภายในของเราไม่มีความทุกข์จากภูมิปัญญา แต่ใจเรามีความสุข เพราะอะไร จึงมีความสุข เพราะรู้ - รู้ทุกข์นั้นว่ารูปปัญญานี้เป็นทุกข์ ก็เลยเป็นสุขเวทนา ส่วนอุเบกษาเวทนา บางที่เราเก็บ�� เจ็บก็ช่างหัวມัน หรือสุขก็สุขเรื่อยๆ ไปเลย นั่นแหล่ะ เรียกว่าไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เป็นเวทนา รวมแล้ว ทุกเวทนา สุขเวทนา ไม่ทุกข์ไม่สุขก็เรียก เวทนาขั้นนี้ ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เราเก็บรวบรวมกันดูได้ พอจะเข้าใจได้ ถ้าหากเราพากัน ไม่สมมุติว่าอันนี้สุข อันนี้ทุกข์ อันนี้ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ไม่รู้ว่าจะสมมุติเรื่องอันนี้ขึ้นมาอย่างไร แต่เรานี้ก็ไปติดเสียง เวลาทุกข์ก็ติดโดยมั่นคง จังติดในทุกข์ ทุกข์มาก ไปทุกข์อยู่ที่ใจ เวลาสุขก็มายืดสุข ก็จะให้สุขอยู่ตลอด ก็เกิดทุกข์ บางที่เก็บ知 ก็มายืดอีก เรียกว่า เวทนาปากุณชนิด เวทนานี้หากบุคคลใดโดยมั่นถือมั่นว่าเป็นตนเป็นตัว เป็นของเราเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็เป็นทุกข์อีกเหมือนกัน มือปากุณว่าเป็นของเราอีกเหมือนกัน

**สัญญา** คือความจำ คำว่า จำรูป เพราะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จำเสียง จมูกได้กลิ่น คอมกลิ่น จำกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส จำรส กายถูกต้องโดยรู้สึก พิจารณา จำ เพียงจำ พอร์จัก เท่านั้น而已 รู้จักแต่เพียงว่ารูป แต่ไม่ได้ติดใจอะไร สัญญาจำแต่ตัวเสียงก็เก็บ ได้กลิ่นได้รส แต่สิ่งที่สัมผัสเสียๆ จำไว้แค่นั้น ก็เรียกว่าสัญญา ดับสัญญา ความจำในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จำได้ดีไหม หรือหลงลืมอยู่ เรากิดดู อันนี้เป็นสิ่งหนึ่งมืออยู่ในขั้นนี้ และของพากุณ ทุกคนมี ดูซิ ศึกษาเล่าเรียนจำอันนี้ ทำการศึกษาเล่าเรียนนี้แหล่ะ เรียกว่าสัญญา

ถ้าหากเราจำเก่ง เราไปติด เราไม่ความรู้เก่ง จำเก่งอย่างนั้น จำรูปเก่ง จำเสียง ก็เก่ง จำกลิ่นก็เก่ง จำรสก็เก่ง จำสัมผัสก็เก่ง เราว่าเราจำเก่ง ผลๆ สติมั่นหายไปไหนมันก็ไม่เห็นมี เมื่อisonกับมันไม่เที่ยง แต่ไม่กล่าวถึง มันไม่เที่ยง ท่านอยากให้เข้าใจว่า มันเป็นตนเป็นตัวอย่างไร เราถึงสมมุติขึ้นมาอย่างนั้น เราจึงไปยึดอย่างนั้น เห็นไหม บางบุคคลเขาถือว่าจำ คนนี้จำเก่ง นั้นก็พูดกัน จำเสียงก็เก่ง จำกลิ่น จำรส จำสัมผัส ต่างๆ เขาว่าเขาจำเก่ง แท้ที่จริงแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันก็เป็นสมมุติ ธรรมชาติ



เห็นใหม่ มันไม่จำทุกสิ่งที่พูดมา มันเป็นธรรมชาติที่ว่า เป็นเครื่องที่จะเตือนจำเท่านั้นเอง แต่ก็ไม่เห็นตนเห็นตัว จับต้องไม่ได้ แต่มันก็มีอยู่ แต่มันก็หลงลืมໄไปได้ เพลoSติໄไปได้ มันเป็นอยู่อย่างนี้ ท่านจึงว่าสัญญาคือความจำ ถ้าหากเราว่าเราจำเก่ง เรายึดมั่นถือมั่น ว่าความจำของเราดี ท่านจึงว่า สัญญาพาทานกุขนิโช ไครเมอุปทาน ความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นสัญญาของตน เป็นของเราริงๆ จำดีจริงๆ คนนั้นแหละจะเป็นทุกๆ นี่เป็นอีกอย่างหนึ่ง คือตัวอุปทานในสัญญา

**สังขาร** คำว่าสังขารก็คือการปรุงแต่งเกิดขึ้นถ้ารู้ว่าอกมาข้างนอก ก็มีทั้งสังขารที่มีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครอง สังขารที่ไม่มีวิญญาณ เช่น ต้นไม้ ภูเขา รถยนต์ ตึกรามบ้านซ่อง หัวยหนองคลองบึงต่างๆ สิ่งที่เคลื่อนไหวไม่ได้ สังขารภายใน ต้องพิจารณาสังขารที่มีวิญญาณครอง ก็คือสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลาย พวกรา ฉันนี้เป็นสังขารอีกอย่างหนึ่ง สังขารการปรุงแต่งภายในจิต ปรุงหรือก็คงปรุงดี คนจะทำความดีคืนคิดขึ้นมาในจิตใจ พิจารณาไตร่ตรองอยู่ คิดหน้าคิดหลังอยู่ จะทำอย่างไรดี เอาอย่างไรดี จะปฏิบัติอย่างไรดี จะอยู่อย่างไรดี จะไปอย่างไรดี จะทำอะไร เป็นของดี อะไรจำพวกเหล่านี้ เขารายกว่า การปรุง

การปรุงที่จะทำดีคือ บุญบาริสุขาร ปรุงในทางที่ทำไม่ดีคือ อบุญบาริสุขาร เป็นฝ่ายบาป เราก็พอจะเข้าใจ คนปรุงเป็นใจเป็นขโมย ปรุงทุบปรุงตีปรุงฆ่า ปรุงอิจฉาพยาบาทอาชาตจองเรหั้งเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย อะไรมันปรุงอยู่ภายใน จิตอันนั้นก็เรียกว่าสังขาร อะเนบุชาภิสุขาร บางทีก็เฉยๆ จิตไม่หวั่นไหวอยู่ รวมกันแล้วสังขารทั้ง ๓ อย่างนี้เป็น สังขารอยู่ภายใน ปรุงอยู่ภายในจิตใจ เราถือว่าจะเอาสุขจริงๆ รึ ไม่ให้เสื่อมไม่ให้ไปไหน เราจะเอาทุกๆ มาสุขมาทุกๆ แล้วก็เฉยๆ เป็นกลางๆ อยู่ เหมือนกับอุเบกษาเวทนา

พวกราท่านทั้งหลายพิจารณาดูซิ ไม่พิจารณาถึงรูปกาย ไม่พิจารณาถึงรูปสัตว์ และสังขารที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ มาพิจารณาถึงความสัมพันธ์อยู่ภายในจิตของเรานี้เอง ที่มันปรุงแต่ง ปรุงทั้งดีและไม่ดี และอยู่เฉยๆ นั่นเอง ท่านจึงเรียกว่า สังขาร



ถ้ารวมทั้งภายนอกเข้ามาหมด นั่นทั้งกายของเราและสัตว์ทั้งหลาย และสิ่งที่ไม่มีวิญญาณครอง ท่านคงจะรวมทั้งสังขารภายนอกและภายนอก ถ้าหากเราไปยึดมั่นถือมั่นเป็นอุปahan ท่านจึงกล่าวว่า สรุขารปathaນกุขโนโตร ถ้าหากบุคคลใดมีอุปahan ความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลายเหล่านี้ สังขารที่ไม่มีวิญญาณครองก็พอจะรู้ ทรัพย์สมบัติสิ่งของอะไรต่างๆ ก็ตาม รถ เรือ สมบัติทั้งหลายที่รวม ถ้าเราไปยึดว่าเป็นของเรา สังขารของเรา เราเก็บไปยึดว่าเป็นของเราก็ได้ ความสุข เราเก็บไว้ว่าเป็นของเรา ความทุกข์ กำลังทุกข์อยู่จะเป็นของเรา เรากำลังทุกข์ เรากำลังเฉียดๆ อยู่ก็ได้ เป็นปุณฑราภิสั�งขาร อปุณฑราภิสั�งขาร อเนณุชาภิสั�งขาร เราเก็บไว้ความทุกข์ เราว่าเอาเป็นทุกข์ของเรา นั่น อุปahan

วิญญาณ เครื่องหมายรู้ รู้ลึกซึ้งลงไป แต่พอเข้าใจบาง มันลึกซึ้งลำบากอยู่ในจิตใจของเรา อันนี้มันก็ไม่เว้นจากที่ตาเห็นรูปก็เหมือนกัน ถ้าเห็นรูปไม่ได้ มันไม่ปรับเอามอยู่ที่ไหน มันหมายเอาฐานนั้น มันก็ไปหมายเจาอยู่ที่เจาเหมือนกัน

เสียงไม่ได้ มันก็หมายรู้เจาเสียงนั้นแหละ เสียงขาด่า มืออยู่นั้นไม่อยากฟัง จิตมันวุ่นวาย หมายลึกเข้าไปนั้นอย่างหนึ่ง มันรู้จักเสียงอย่างนั้นไม่ได้ แต่มันก็หมายรู้เจาเสียงนั้นๆ

กลินก์เหมือนกัน กลินที่เหม็นสาบ มันก็หมายรู้เจา หมายรู้ ยึดเจา มันจึงหนานิ่วคิวขมวด มันลงที่ใจหมด

รากก์เหมือนกัน รสมขึ้นเพื่อนฝาด เพ็ดอย่างนี้ มันก็หมายรู้เจารสนั้นได้อย่างเห็นiyawannen

กายถูกต้องโดยอัพพะกีด ของแข็งหรือร้อนจัดหนาวจัด หรือความเจ็บปวดทุกเวทนาทั้งหลายเกิดขึ้น มันก็หมายรู้เจา วิญญาณนั้นหมายรู้เจาสิ่งที่มันสัมผัส ใจนั้นก็เลยวุ่นวาย เพราะมันหมายรู้เจาเครื่องหมาย แล้วก็ยึดเจาความทุกข่นั้น ก็เรียกว่า ยึด ยึดมั่นถือมั่น ยึดเจาไว้ เมื่อinkับคนที่ด่าเรา ได้ยินมันเจ็บใจ มันบาดใจ มันยึดเจาไว้ในนั้นแหละ เรียกว่ามันเป็นโหะะ เป็นกิเลส มันยึดเจาไว้



บัดนี้ ฝ่ายรูปดี เสียงดี กลินดี รสดี สัมผัสดี เราว่าเป็นฝ่ายดีมั่นก็ยิ่ดเหมือนกัน  
ยีดรูป รูปดี นั่นก็ยิ่ดเอาไว้ เสียงดี เสียงเพราะ มั่นก็ยิ่ดหน่วงเหนี่ยวเอาไว้ หมายเอาไว้  
เสียงสูงเสียงต่ำอะไร มั่นหมายเอาไว้ เสียงคน เสียงนก เสียงอะไรต่างๆ

กลินก็เหมือนกัน กลินหอม มั่นจะยีดเอาไว้ มั่นยีดเหนี่ยวไว้ คันชาติทั้งหลาย  
น้ำอบน้ำหอมต่างๆ

รสก็เหมือนกัน รสอร่อยหรือสหวาน มั่นก็รู้จัก รสอะไรอร่อย รสส้ม รสน้ำผึ้ง  
รสชาติอะไรที่เราชอบ มันไปยีดเอาว่ามันชอบในสิ่งนั้น เพราะอะไร เพราะวิญญาณมัน  
หมายรู้เจ้าส บางคนวิญญาณเครื่องหมายรู้มั่นชอบสุรา ชอบสกัญชา ยาผึ้น แคบ  
ไฮโรอิน บางคนก็ชอบหวาน บางคนก็ชอบคาว บางคนก็ชอบเผ็ด บางคนก็ชอบจีด  
แม้จะเป็นน้ำก็ดี อาหารการกินก็ดี อันนี้ล่ะมั่นหมายรู้เจ้า วิญญาณ เครื่องหมายรู้เจ้า

กายถูกต้องโภภูชัพพะ อ่อนนุ่มนวล อุ่นสบาย มั่นเลียนนั่งอยู่ในร่มไม้ หรือใน  
ห้องแอร์ หรือในเก้าอี้เบาะเน่านุ่ม ที่อยู่ที่นอน มั่นหมายรู้ เมื่อเราเคยสัมผัสรอย  
ในบ้าน เวลาเราไปนั่งอยู่ในร่มไม้สบาย มั่นหมายรู้ลีกซึ่งเข้าไป เมื่อกับเรานั่งทำ  
สมาธิ จิตใจให้สงบเป็นอัปปนาสมาธิ หมายความว่าความสุขนั้น มั่นเป็นอย่างนี้ฯ นิวิญญาณ  
เครื่องหมายรู้เจ้าสิ่งโน่นสิ่งนั่นต่างๆ ว่าตนเองนี้จำได้อย่างแม่นยำดี เลยยีดว่าเป็นวิญญาณ  
ของตนเอง เป็นตนเป็นตัวสมบูรณ์ว่าเป็นของเรา ตั้งแต่รูป เสียง กลิ่น รส โภภูชัพพะ  
ลงมาถึงธรรมารมณ์ ารมณ์ที่พอใจ มั่นก็ยีดเหนี่ยวเอาไว้ ารมณ์ที่ไม่พอใจมั่นก็ยีดไว้  
ารมณ์ต่างๆ มั่นก็ยีดได้ชั่วครู่ชั่วคราว สับสนบ่นกัน เรียกว่าเป็นอุปทาน มั่นมีอุปทาน  
ยีดทุกข์ มั่นก็ต้องมีความทุกข์ ยีดสุข มั่นก็มีความสุข มั่นก็เป็นอุปทานความยีด  
วิญญาณเครื่องหมายรู้อันนี้ว่าเป็นตนเป็นตัวเป็นของเรา บุคคลนั้นก็จะมีความทุกข์

ดังนั้น การรวมมวลอาขันธ์ ๕ นี้เข้ามาด้วยกัน ตั้งแต่ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์  
สัญญาขันธ์ สัจจารขันธ์ วิญญาณขันธ์ รวมมาเป็นขันธ์ ๕ พากเรามีเหมือนกันหมด  
ไม่มีใครจะรำรวยกว่ากัน ไม่มีใครจะขาดตกบกพร่อง ขันธ์ ๕ มีเท่ากัน



ฉะนั้น ธรรมะจึงเรียกว่าเท่ากัน ทำไมท่านจึงเรียกธรรมะ ก็เรามาศึกษารูปความจริงที่เราติดอยู่ ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น เราเก็บมาหลงอยู่ในสิ่งเหล่านี้ เอง พระพุทธองค์ตรัสว่า กิเลส โลกะ โถะ โมหะ ก็อยู่ในนี้ คือเราหลงนั่นเอง เราไม่เข้าใจในขั้นธ ๕ เราไม่พิจารณาในขั้นธ ๕ ให้รู้แจ้งแท้ตลอดถึงตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติของเข้า พวกรากที่ต้องมองดูคนอื่น คนเกิดมาแล้วตั้งแต่เรายังไม่เกิด เข้า มีขั้นธ ๕ เมื่อก่อนกัน คนเกิดคนตายอยู่ในปัจจุบันนี้ เขาเก็บต้องมีขั้นธ ๕ อยู่ในปัจจุบันนี้ ก็ต้องมีขั้นธ ๕ เมื่อก่อนพวกราก ศึกษาของที่มีอยู่คือขั้นธ ๕ ท่านจึงย่นย่อแล้ว แต่เราไม่รู้ไม่เข้าใจ ยึดว่าเป็นของเราอยู่ รูปขั้นธของเรา เวทนาของเรา สัญญาของเรา สังขารของเรา วิญญาณของเรา ขั้นธทั้ง ๕ นี้เป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา อหังการ มมังการ เป็นของเรา อันนี้เองเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะกับพิจารณา อุปทานขั้นธ ๕ เป็นทุกข์ ถ้าใครว่าเป็นของตนของตัวจริงๆ เป็นทุกข์ ขั้นธ ๕ ทั้งหลาย นั่นมันมีภาระ ท่านจึงตรัสว่า

การา หเว ปัญจกุชນธชา

ขั้นธ ๕ เป็นภาระแล

มีภาระหมดทุกอย่าง ขั้นธ ๕ นี้ ตั้งแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีภาระแต่ละหน้าที่ของตนเอง

การหาไร จ บุคคล

บุคคลนำภาระไป

เราเก็บนำภาระสิ่งเหล่านี้เอง เราพากันมาเกิด เราเก็บเอาไว้ปร่างมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณขั้นธ เอามาอึก เรียกว่าเราต่อชาติต่อภพอึกไม่เนี่ยที่สิ้นสุด เป็นอย่างนี้

ภาราทาน ทุกุ โภเก

ผู้ได้ยิดขั้นธ ๕ เป็นภาระในโลก เป็นทุกข์ในโลกนี้

ถ้ารายีดขั้นธ ๕ ก็เป็นทุกข์อยู่ในโลก ทุกข์แน่ๆ



## การนิกเขปน์ สุข

**บุคคลได้ปลงภาระอันหนักนี้ได้ เป็นสุข**

คำว่าบุคคลใดที่จะปลงภาระอันนี้ได้ พุดถึงบุคคล ไครจะเรียนรู้ดูเข้าใจในขันธ์ ๕ รู้แจ้งแห่งตลอดตามความเป็นจริงของขันธ์ ๕ นี้ทั้งหมด ทั้งรูปก็รู้แจ้งเห็นจริง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และขันธ์ทั้งหลายนี้ ก็รู้จริงตามความเป็นจริง เพราะมีอยู่โดยสภาพความเป็นปกติของมัน ถ้าเราไม่รู้ เราก็ปลงไม่ได้ วางไม่ได้

**นิกขิปิตรัว ครุ่ ภาร**

**ถ้าบุคคลได้ปลงภาระอันหนักได้แล้ว**

เราปลงภาระไปแล้ว ควรหรืออยากรับภาระ ถ้าไครปลงได้ ก็ไม่มีไคร กรรมมังอยากรับภาระ คนจะปลงได้ก็ต้องรู้แจ้งเห็นจริง อันนี้พวกรามาไม่รู้แจ้งเห็นจริง พวกรามาจึงปลงไม่ได้ วางไม่ได้ คำว่า ปลง คือ วาง ปล่อยออก เสียสละออก มันไม่ยึดมั่นนั่นเอง

**อสมุณ ภาร อนาทิย**

**เลยไม่เอา ไม่ถือเอาภาระอื่น หรือลิ่งอื่นมาเป็นภาระอีก**

เหมือนบุคคลเคยมีภาระ ปลงภาระได้แล้ว ไม่เอาสิ่งอื่นมาเป็นภาระอีก เมื่อคนบุคคลทำการงาน โดยทุกข์ยากลำบากมาแล้ว งานนี้ฉันไม่ทำอีกแล้ว ผมไม่ทำอีกแล้ว คำว่าไม่ทำก็คือจะไม่ก่อให้เกิดภพชาติขึ้นมา ไม่ปรารถนา ไม่อยากมาเกิดอีก เพราะมันจะมีภาระอีก ปลงไว้แล้ว จะไม่รับเอาอีกแล้ว ไม่ปรารถนาแล้ว ทำอย่างไรเราจะจะรู้ เป็นเรื่องที่เราพิจารณา กัน

**สมุล ตัณห อาทพุทธ**

**ถอนตัณหาพร้อมทั้งรากเหง้าเค้ามูลได้แล้ว**

ทำอย่างไรจึงจะถอนตัณหาความยึดมั่น อุปทาน ออกจากใจได้ บุคคลนั้นต้องรู้แจ้งเห็นจริงในขันธ์ ๕ ว่ามันมีภาระ มีทุกข์มีโทษ มีความลำบากเกิดขึ้น ก็คงจะเห็น



ทุกข์อยู่ทุกขณะ ถ้ามีแล้วมองคนอื่นก็เห็นทุกข์ มองตนเองก็เห็นทุกข์ เห็นสัตว์ทั้งหลาย ก็เห็นทุกข์ ทุกข์เกิดมาจากการที่ไม่ดี ท่านคงจะมองเห็น คือความยึดมั่นถือมั่น คือความไม่รู้นั่นเอง ท่านจึงทำให้รู้ เมื่อตอนวิชาความไม่รู้ ท่านก็ทำให้มีความรู้ เป็นวิชา อันความไม่รู้นี้เองทำให้เราเรียนรู้ว่าด้วยพยายามเกิดอยู่ในวัฏสงสาร เราจะทำให้เรารู้ในสิ่งที่เราไม่รู้ ทำให้เราเกิดอยู่นี่ ให้รู้ให้เข้าใจในสิ่งนี้ พากเราที่เป็นนักปฏิบัติควรพากันพิจารณา

นิจนาโต ปรินิพพุตโต

ความประณานามดลิน ย่อเมฆะนิพพาน

ถ้าเรารู้แจ้งเห็นจริงๆ ในขั้นธุต สรุประมวลงบไปในไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นภาระหนักจริงๆ ขั้นธุต จะไปเกิดอยู่แห่งหนต่ำบลได้ ประเทศใดเมืองใด ที่ไหน ก็ต้องมีภาระอยู่เท่าเดิม ไปเกิดเป็นลูกคนจนคนรวย เป็นเศรษฐี กระภูมพิพรายมณ์มหาศาล ลูกพระราชนาภิษัตริย์ราชวงศ์ทั้งหลาย หาบหามราชสมบัติ นั่งในหอปราสาทราชมณฑ์เทียรใหญ่ก็ตาม เป็นภาระใหม่ มีทุกข์ใหม่ มีความลำบากใหม่ มีการปรนนิบัติคุ้มแลใหม่ มีการพยุงมั่นใหม่ นี่มั่นเป็นอย่างนี้

พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านค้นคว้าไม่หยุด ท่านก็รู้ พากเราที่เป็นคนเป็นมนุษย์ เหมือนกันกับพระอริยเจ้า เราที่ต้องค้นคว้าเหมือนกัน ค้นคว้าของจริงเรียกว่าสัจธรรม นี่ของจริง จริงแล้วเราจะว่าย่างไร ของมันเป็นของจริงอยู่ มันเป็นภาระ ไปอยู่ประเทศไหน แห่งหนต่ำบลได้ ไปลืออยู่ที่ไหน มีที่ลืที่บังบ้าใหม่ ไปอยู่ประเทศไหนที่จะไม่มีภาระในขั้นธุต ไม่มีเลย ต้องมีภาระ ต้องปรนนิบัติ ต้องดูแล ต้องอุปถัมภ์ ต้องเฝ้าอย เดินไปทางไหน ยืน เดิน นั่ง นอนที่ไหน ไปอยู่ที่ไหน พระคบประหมณแต่ร่างกาย ยุ่งอยู่ พระคบประหมณตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เป็นทุกข์ เราเห็นเป็นทุกข์จริงๆ เราจึงหาวิธีมาพิจารณา แล้วแต่สติปัญญาของใครจะเฉลียวฉลาดพิจารณาให้เข้าใจ ใครเป็นคนยึด ก็คือจิต จิตเจ้าของมันยึด เจ้าของร่างกายมันหวงแห่นร่างกาย หวงแห่นความรู้ หวงแห่นขั้นธุต และเมื่อกับบุคคลหวงแห่นบ้าน ใครมาทุบมาตีบ้านไม่ได้ ใครมาอาสีงของอะไรไม่ได้ หวงแห่นหมวด ก็เหมือนกัน จิตของพากเราท่านทั้งหลายมันก็หวงแห่นรูปกาย



นี่แหลกเป็นสิ่งที่สำคัญที่พวกราจะพากันค้นคว้าหาเหตุผลหาความจริงของจริงมีแล้ว เป็นสัจธรรมความจริงอยู่ จริงบัญญัติ บัญญัติอะไร บัญญัติรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ บัญญัติไว้เรียกัน จึงสมมุติกันว่า อันนี้เป็นรูป อันนี้เป็นเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ สมมุติขึ้นมา ทำไม สมมุติขึ้นมาไว้เรียกัน

บัดนี้ จริงวิมุตติ ทำไมเราจึงจะหลุดจากขันธ์ได้ ก็ต้องศึกษาเรื่องสมมุติอีกแหลก สิ่งที่สมมุติทั้งหลายตกอยู่ในไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของใคร เรื่องความจริงก็ไม่ใช่ของใคร บัญญัติก็ไม่ใช่ของใคร สมมุติก็ไม่ใช่ของใคร วิมุตติ ก็คือ ความหลุดพ้น เพราะมันไม่ใช่ของใคร ไม่มีอะไรของใคร ของธรรมชาติอยู่ในโลก

ถ้าหากเราอุบасกอกubaสิกาพุทธบริษัททั้งหลายมาทำความเข้าใจ ยืน เดิน นั่ง นอน ไตรตรองให้คร่าวๆอยู่ว่ามันเป็นอย่างนี้ เราจะทำกันอย่างไร ของธรรมชาติเป็นอย่างนี้ เราจะวางแผนอย่างไร เราจะปฏิบัติกับมันอย่างไร ขันธ์ ๕ นี้มันเป็นอย่างนี้แล้ว มันมีเท่ากันแล้ว ไม่มีคร่าวยกว่ากัน

ทุกข์ก็เหมือนกัน ทุกข์เพราจะมันมีภาระเหมือนกันหมด ญาติโยมก็ดี พระเณร ก็ดี มันก็เหมือนกันหมด ช้าง ม้า โค กระเบื้อง สัตว์เดรจานทั้งหลาย เขาเมียภาระของเขามาด ถ้าเราวางมันไม่ได้ ความโลภมันก็เกิดขึ้นมาจากนี้ ความโกรธมันก็เกิดขึ้นมาจากนี้ เพราะมันมีอุปahan ความหลง ก็คือเราจะยึดว่าเป็นอุปahan เพราเราหลง ฉะนั้น ท่านจึงว่า เรียนสมมุติ ศึกษาสมมุติ ของสมมุติประจำโลก สมมุติมาใช้กัน แล้วแต่ชาติได้ภาษาใดจะสมมุติ สมมุติสัตว์เดรจาน สมมุติสิ่งของต่างๆ ที่ไม่มีวิญญาณครอง สมมุติคน สมมุติมนุษย์ เห็นใหม่ เขาว่ามนุษย์เป็นสมมุติ ยศถาบรรดาศักดิ์ต่างๆ สมมุติพระก์สมมุติยศถาบรรดาศักดิ์ให้กัน ก็สมมุติ ก็หลงไปตามสมมุติ นั่นเห็นใหม่เขาหลง กัน พระก์หลงขั้นของตนเอง ว่าได้ชั้นนั้นชั้นนี้ ได้ยศนั้นยศนี้ หลงไปตามโลกเขา เพรา พระหลงสมมุติ ญาติโยมก็เหมือนกัน ได้ยศถาบรรดาศักดิ์ขึ้นไปเรื่อยๆ เขา ก็สมมุติไปให้ ก็หลงสมมุติอีก มันหลงยังไง อย่างเราเรียนหนังสือแขนงต่างๆ ก็สมมุติอุกมาใช้ว่าจะ



เรียนแข่นนั้นแข่นนี้ วิชาความรู้ก็ดี เรียนอันนั้นอันนี้ สมมุติอุกมา เรียนก็สมมุติ แล้วก็หลงสมมุติอีก

พอนามสมมุติตัวของคนเรา ก็ สมมุติว่าเป็นเด็กเล็กๆ คลอดมาใหม่ สมมุติว่า เป็นเด็กนักเรียน สมมุติว่ามาเป็นหนุ่มสาว สมมุติว่ามาท่ามกลางคน สมมุติว่าถึงเวลา ถึงแก่ สมมุติคนเกิดคนตายก็สมมุติขึ้นมา จะทำอย่างไร ท่านให้ศึกษาเพื่อจะให้รู้หมด ในสมมุตินี้ เขาสมมุติขึ้นมาในโลกนี้ เพื่อจะให้สติปัญญาของเรารู้ในสิ่งนี้ ให้จิตยอมรับ ที่คนยึดมั่นถือมั่น ยอมรับความจริงว่าเป็นสมมุติอย่างนี้ จิตมันจะเอาอะไร มันจะยึดเอา อะไร พิจารณา

บัดนี้ ความรู้ที่มันรู้ขึ้นมา ว่ามันเป็นความรู้ เราว่าเรารู้ ใจจะมารู้เข้าไปอีก เป็นขั้นตอน ก็เหมือนสัญญาณ แค่จำรูปเฉพาะๆ แต่วิญญาณหมายรู้รูปนี้ เป็นสืออย่างนั้น อย่างนี้ รูปสูง รูปต่ำ รูปตามาก ปัญญาเร็วแจ้งเห็นจริง รูปอันนั้นก็เป็นสมมุติขึ้นมา ในที่สุด มันเกิดมา แล้วมันแตกสลายไป เป็นตัวของปัญญา

การที่เรารู้นี้ รู้ด้วยวิญญาณ เราไม่เข้าใจจริง ไม่รู้จริง ก็เลยไปติดอยู่ในสมมุติ เราไม่รู้ด้วยปัญญา จิตมันก็เลยยึด ยึดว่าเรารู้แล้ว ทุกข์เรารู้ สุขเรารู้ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรารู้ ถ้าคิดอย่างนั้น แต่มันไม่รู้จริง เพราะมันไม่เห็นเป็นไตรลักษณ์ นี่มันไม่รู้จริง มัน ก็เลยไปยึดอยู่นั้น ไปยึดความรู้ว่าตนเองรู้ จิตมันก็เลยยึด ก็เรียกว่าจิตยึดมั่นถือมั่นเป็น อุปทาน

เราพิจารณาดูความรู้ที่จิตมันยึดอยู่ ทำอย่างไรจิตมันจะจะรู้ รู้ในตัวของมันเอง มันก็รู้ว่าตนเองติดเสียก่อน เป็นอุปทาน มันจึงจะวางแผนเสีย ถ้าไม่วางมันก็ไม่หลุดพ้น เหมือนบุคคลไปจับอะไรอยู่นี่ ถ้าไม่วางมันก็หนีไม่ได้ จับอยู่อย่างนั้นมันไม่วาง จิตก็ เหมือนกัน เมื่อมันยึดมั่นถือมั่นอยู่ มันจับอยู่ มันแตะอยู่ มันก็ไม่ยอมวาง บอกวามัน ก็ไม่วาง เพราะมันไม่รู้โทษของมัน รู้โทษอะไร มองดูเข้าไปให้รู้โทษว่า ถ้าหากเรายึด อยู่อย่างนี้ มาเกิดอีกเราจะไม่ทุกข์อีกหรือ มองความรู้เข้าไป ดูความรู้ของเขา จิตว่า มันรู้แล้ว ทำไม่ว่าจิตรู้แล้วยังไบย์ดใช้มันมาเกิดอีก นายดอีกจะไม่ทุกข์อีกหรือ ดูลงไป



อยู่ในจิตอย่างเดียว มันติดอยู่นี่เอง เป็นอุปทานแล้วจิตยึดมั่นถือมั่น เหมือนกับบุคคล ไปยึดความรู้เจ้าของว่าตนเองนี่รู้ รู้กว่าทุกคน ฉลาดกว่าทุกคน ก็ไปติดอันนั้น มันเป็น สมมุติอีกว่ามีความรู้ ลงเข้าไปดูอีก สิ่งนี้มันไม่เที่ยง เป็นไตรลักษณ์ เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ดูเข้าไปอีกว่าของนี้เป็นธรรมชาติ

นี่เราพิจารณาดูซิว่า การชำระจิต ว่าจิตเมื่อไรมันจะรู้ เมื่อไรมันจะวาง เมื่อไร มันจะปลง เมื่อไรมันจะสิ้นอาลัย จิตในนี้มันจึงจะบริสุทธิ์ คำว่าจิตบริสุทธินั้น มันต้อง รู้รอบคอบ แล้วรู้แจ้งเห็นจริง จิตมันรู้โดยทั่ว มนัสสานิยมว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร จิตดวงเดียวนี้ ไม่รู้มันอาจรูปขันธ์มาเกี่ยวด้วย มนุษย์มานมนาน ทำอย่างไรจิตใจของพวกรามันจึง จะรู้ได้ จิตพระอริยเจ้าทั้งหลายทำไม่ท่านรู้

แท้ที่จริงแล้ว ท่านก็สร้างสมอกรรมการมีมานาน ปัญญาท่านจึงแก่กล้า จิตท่าน จึงวิจัยได้ด้วยความแก่กล้า ท่านก็รับทุกข์มานานแล้ว หลายภพหลายชาติแล้ว ท่านจึง หลุดออกไปได้ ตัวเราทั้งหลายก็คงเล่นมาหลายชาติแล้วเหมือนกัน พิจารณาหลาย ชาติ แต่มันไม่หลุด มันไม่ยอมวาง มันไม่ยอมปลง ไม่ยอมทิ้ง มันยังยึดอยู่ ก็เลยได้มา เกิดอีก มาเกิดอีกก็เลยมายึดอีก มาทุกข์อีกอยู่อย่างนี้ เพราะวางไม่ได้ ตัวผู้เทศน์ก็วาง ไม่ได้จึงมาเกิดอีก และก็มาพูดมาคุยสนใจกัน มาดูกันอยู่อีกอย่างนี้ ก็พระยาดีมั่น ถือมั่นนั้นเอง มาแล้วก็เลยมีความทุกข์อีก อยู่อย่างเดิมกับโลกเขา เพราะมันโน่น

พวกราทั้งหลาย ถ้าหากเรามีรู้แจ้งเห็นจริงในขันธ์ ๕ วางขันธ์ ๕ ไม่ได้ ปล ไม่ได้ ปล่อยไม่ได้ เสียสละไม่ได้ ทิ้งไม่ได้ เราก็ต้องมาเกิดอีกแน่ๆ ที่เดียว ฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า บุคคลมีความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ก็ต้อง เป็นทุกข์ในโลก เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารมาหลายชาติก็ตาม ก็ต้องมีความทุกข์ เหมือนอย่างเดิม

บุคคลได้มารู้แจ้งเห็นจริงในขันธ์ ๕ ชัดเจนแล้ว จนเข้าใจจริงแล้ว บุคคลนั้นก็ ย่อมเป็นหน่าย ไม่ปรารถนาขันธ์ ๕ คลายความกำหนด สิ่งความยินดีในขันธ์ ๕ ไม่ ปรารถนาเกิดอีก ทำอย่างไรเราจะจะหมดงานทำอย่างนี้ เป็นปัญหาของพวกราท่าน



ทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติ จะได้ฝึกหัดการยืน เดิน นั่ง นอน มีช่วงเวลาไหน มองดูจิตใจ ของเรากับขันธ์ จะเป็นอย่างไร จะทำอย่างไร จะปฏิบัติกันอย่างไร จึงจะรู้แจ้งเห็นจริง องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเทศนาแนะนำสั่งสอนของจริง ของที่มีอยู่ ไม่ใช่ของ ที่ไม่มี เรียนของที่มีอยู่ ศึกษาของที่มีอยู่ เราก็ติดของที่มีอยู่ ยึดมั่นถือมั่นกับของที่มีอยู่ ของเรามีเมื่อ เรายังไบยีดเอาอะไร เมื่อนเขاهันสิ่งของต่างๆ เขางึงยึด ถ้าเข้า ไม่เห็นเขามีรู้จะไบยีดเอาอะไร เมื่อนคนอยากได้อะไรต่างๆ ที่ขาดลิตรึขึ้นมาในโลก เพราะของนั้นมีอยู่เขางึงยึด

บัดนี้ ตัวร่างกายันมั่นมีอยู่ - รูปขันธ์ เวทนา สัญญา สังฆาร วิญญาณทั้งหลาย มั่นมีอยู่ มั่นเป็นเครื่องปราภู มั่นมีอยู่ในโลก อยู่ประจำโลกอย่างนี้ มั่นจึงหลง มั่นจึง ยึดได้ ถ้ามั่นไม่มีแล้วมั่นไม่ยึด ทุกคนพอจะฟังรู้เรื่องใหม่ สิ่งที่ไม่มีอยู่ ไม่เห็น ไม่สัมผัส ไม่มีเครื่องหมายรู้อะไร ไม่ยึด เช่น เรายึดร้อน ถ้าไม่มีร้อนมั่นก็ไม่มีอะไรไบยีด หน้า เหมือนกัน มั่นมีอยู่แล้ว เย็นสบาย รูป เสียง กลิ่น รส โภภพ พะ ธรรมารมณ์ทั้งหลาย เขามีอยู่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของที่มีอยู่ เขาสามัพสกัน มั่นเป็นอย่างนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “วนรอบ ๓ อาการ ๑๒ ของเราตถาคตยังไม่หมดจด เพียงใด ก็เรียกว่าซังไม่สะอาด ซังไม่รู้แจ้งไม่เห็นจริงเมื่อไร เรายังไม่ยืนยันตนว่า เป็นผู้ ตรัสรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้” (วนรอบ ๓ อาการ ๑๒ ของเรา รู้แจ้ง เห็นจริงหมดจดสะอาดแล้ว เมื่อนั้นแล เรายังจะยืนยันตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะ ซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้นั้น) ด้วยปัญญาอันนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้อย่างนี้ จึงประกาศได้ เพราะมั่นหมดจด ท่านก็เล yi ไม่มีที่ศึกษา วิชา ก็หมดไปเป็นวิชาเกิดขึ้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังฆารขันธ์ วิญญาณขันธ์ รูปขันธ์ เรียกว่า รูปธรรม เป็นกองรูปที่จับต้องได้

เวทนา สัญญา สังฆาร วิญญาณ เป็นฝ่ายนามธรรม ที่จับต้องไม่ได้



เมื่อสรุปรวมเข้ากันทั้งหมด รูปธรรมและนามธรรม จึงสมมติเรียกว่า ขันธ์ ๕  
เหตุฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า

ปริญญาณุติ เม ภิกขเว<sup>๑</sup>  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พากເຮອຄරການດຽງในขันธ์ทั้ง ๕ นີ້ໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງເທິງຈົງ  
ດ້ວຍປັບປຸງວາອັນຂອບຕາມຄວາມເປັນຈິງ

ปริญญาณุติ เม ภิกขเว<sup>๒</sup>  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อັນເຮົາໄດ້ກຳຫາດຽງແລ້ວ ເທິງແຈ້ງດ້ວຍປັບປຸງ ວິຊາ ຮູ້ຈົງ  
ໃນขันธ์ทั้ง ๕ ແລ້ວ

อยເມວ ອຣີໂຍ ອຸງຈົງຄືໂກ ມຄຸໂຄ<sup>๓</sup>  
พระพุทธອงค์ได้ตรัสเทศนาชี้ทางแก่สาวกให้ปฏิบัติ คือรวมย่อ ศีล สมาริ ປັບປຸງ  
เป็นทางปฏิบัติตรง ไม่ข้องแวง ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากองทุกข์ได้ เมื่อพระสาวกทั้งหลาย  
ท่านเดินทางถูก มัชฌิมาปฏิปทา จึงจะถึงจุดหมายปลายทาง อັນເຮົາຕາຄະເດີນທາງ  
ເສັ້ນນີ້ ຈຶ່ງເປັນທາງເດີນທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການປັບປຸງຕາມອົງຄໍມຣຄນີແລ້ວ ກລ່ວໄດຍໍຍ່ອດືອ  
ພາກັນປັບປຸງຕົນເປັນຜູ້ມີສີລ ປັບປຸງຕົດຍເຈີຍພາວນາ ອບຣມຈິຕິໃຈຂອງຕົນໃຫ້ຕັ້ງມັນເປັນ  
ສາມາຊີເສີຍກ່ອນ ແລ້ວຈຶ່ງຝຶກອບຮສຕີປັບປຸງຂອງຕົນໃຫ້ແກ່ລ້າຂຶ້ນໄປຕາມລຳດັບ ເພື່ອຊ່າຮະ  
ກີເລີສຕາມຂັ້ນຕອນ ອຢ່າງຫຍາບ ອຢ່າງລະເວີດ ດືອຄວາມໂລກ ຄວາມໂກຮ ແລະ  
ຄວາມຮລງ ທີ່ຝຶກແນ່ນອູ້ນໃຈຕິໃຈຂອງພາກເຮມານມນານີ້ ໃຫ້ມົດສິ້ນໄປຈາກດວງໃຈຂອງ  
ສັຕວໂລກທັງຫລາຍ

ອັນນີ້ແລະ ພາກເຮາທຸກຄົນທີ່ເປັນນັກປັບປຸງຕົດຕັ້ງເວັງ  
ເພຣະຜູ້ທີ່ຈະປັບປຸງຕົນເພື່ອຫາທາງພັນຖຸໜີ່ມີຈຳນວນນ້ອຍ ແຕ່ເຮົາກໍໄມ່ຕ້ອງຫ່ວງໃຍກັງລົກກັບ  
ຄົນອື່ນ ເຂົາຕ້ວເຮົານີ້ກ່ອນ ເຂົາໃຫ້ໄດ້ ເຮົາຕິດ ເຮົາຕ້ອງແກ້ ເຮົາຍິດ ເຮົາຕ້ອງແກ້ ເຂົາຜູກເຮາໄວ້ແລ້ວ  
ເຮົາກໍຕ້ອງຫວັງແກ້ ເຂົາຜູກເຮາ ມັດຮຶງຕຽງຕາເຮາໄວ້ແລ້ວ ເຮົາເກີດມາອູ້ນໂລກນີ້ ເຮົາກໍວ່າຂັ້ງ  
ອູ້ນໃນການ ເຮົາຕົກອູ້ນໃນການຂັ້ງ ອູ້ນໃນໂລກນີ້ ໜີ້ໄປຫຸນໄມ່ພັນ ຮັນກົ້ອງໜ້າຕົກນີ້ ພາວເຮາ



ก็อยู่ตรงนี้ เจ็บป่วยก็อยู่นี่ ทุกข์ยากลำบากก็อยู่ตรงนี้ ภาระก็อยู่นี่ เรียกว่าติดกรงขังอยู่แล้ว ติดเชือกมัดรัดตรึงตรา เชือกมัดมันก็คือกิเลสนั่นเอง รัดรึงตรึงตราเอาไว้ เราเก็หัววิธีแก้ แล้วแต่ใครจะมีสติปัญญาแก้ด้วยวิธีไหน หาอุบายนอย่างไรก็ได้ แก้ที่เข้าผูกเราแล้วเราเก็หัวมาแก้ ถ้าเราไม่แก้เราเก็หัวติด กระดูกกระดิกไม่ได้อยู่นี่เอง

ฉะนั้น การที่บุคคลจะอกมาจากบ้านช่องเคหสถานที่พักพาอาศัยของตนเอง อกมาบำเพ็ญหาความสงบ หายใจให้ตนเอง เพราะไม่อยากทุกข์ อยากพ้นทุกข์ อยากเข้าใจ จึงเสาะแสวงหา คนที่ไม่เสาะแสวงหาก็ให้เขามกมุ่นคลุกคลื่อยู่นั้น เขาจะทุกข์แค่ไหนก็เป็นเรื่องของคนนั้น ถ้าเขามาหารามาอยู่กับเราเก็หัวกันไปตามกำลัง แก้ไม่ได้ก็ปล่อยไปเป็นธรรมชาติ ฉะนั้น ราครวที่จะฝึกตนเองให้มันดับ ไม่ต้องวุ่นวายกับคนอื่น ฝึกตนเองให้มันทำให้ได้เสียก่อนเราจะจึงจะให้คนอื่นได้ เราเมื่อแรกอ่อนจึงจะให้คนอื่น

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้โขคดี รู้เรื่องรู้ราว เป็นปัญญาชนผู้มีสติปัญญา เป็นผู้ศึกษาและปฏิบัติอยู่ หรือเป็นนักเรียนนักศึกษาอยู่ แม้เป็นพระโสดาบันบุคคลก็ยังเป็นนักศึกษาอยู่ พระสกิทาคำมี หรืออนาคตมีบุคคลก็ยังเป็นนักศึกษาอยู่ เขาเรียนยังไม่จบ ต่อเมื่อเป็นพระอรหันต์หมวดจากกิเลสแล้ว รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว จึงจะหยุดเรียน หยุดเป็นนักศึกษา เรียกว่าเรียนจบเมื่อนั้นแหลก จุดมุ่งหมายของพวกเรารอยู่ที่จุดนั้น เราต้องขยันขันแข็งตัวยัตนเอง ไม่ปล่อยประละเลยให้เสียเวลาเปล่า ไปยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ที่ไหน ควรที่จะพยายามศึกษาเพื่อจะให้เข้าใจรู้แจ้งเห็นจริงได้ จึงจะหลุดพ้นไปถึงวิมุตติ หลุดออกจากขันธ์ ไป ปลงได้ วางได้ เราจะอยู่สบาย

## ໄຕ ລັກ ຂ່ານ

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

ພວກເຮາຄໄດ້ຍືນແລ້ວວ່າ ອອງຄສມເຕີຈພຣະສັນມາສັນພຸທຣເຈົ້າໄດ້ທຽບເຫັນເຖິງໄຕ ລັກ ຂ່ານ ແກ່ປັນຈຸວັດຄີ່ຢາຊີ່ທັງ ៥ ເນື່ອຈຳບັນແລ້ວກີ່ໄດ້ສໍາເຮົາມຄຣຄຜລເປັນພຣະອຣໜັ້ນຕໍ່  
ເປັນອຣີຍບຸຄຄລອັນບຣີສຸທີ່ໃນພຣະພຸທຣສາສານາ ພາກວ່າພວກທີ່ມີປັນຍາ ແຕ່ຍັງໄມ່ອ່າຈາ  
ຈິຕີໃຈຂອງຕົນໃຫ້ສັບ ກີ່ພອຈະຫຍືບຍົກເວາຮຣມຂໍ້ອັນໄປເຈົ້າມີປັນຍາ ແຕ່ຍັງໄມ່ອ່າຈາ  
ຮອບຂ້າງ ຍືນ ເດີນ ນັ້ນ ນອນ ໄປທີ່ແຫ່ນດູສົ່ງຂອງຕ່າງໆ ແລະ ດູຮູປ່ຽນກາຍຂອງຕົນແລ້ວ ສຽບ  
ລົງມາເພື່ອຈະໃຫ້ຈິຕີຂອງຕົນເອງນັ້ນເຂົ້າມາກວານອູ້ກັບຂໍ້ອຮຣມກຣມຮູ້ານໄດ້

ປັນຍາໝາຍຫຼືອທີ່ອອງຄສມເຕີຈພຣະສັນມາສັນພຸທຣເຈົ້າທ່ານຕຣສໄວ້ໃນຈຣິຕ ៦ ວ່າ  
ພຸທຣິຈຣິຕ ເປັນບຸຄຄລທີ່ສຶກຍາຕາມຕໍາຮ່າງຫຼືອພັ້ງພຣະຮຣມເຫັນນາມາຫລາຍຄຽງຫລາຍອາຈາຍຍໍ  
ມີຄວາມກັງຂາລັງເລັສງສັຍ ໄນແນ່ນອນວ່າຈະເກາຮຣມຮູ້ານຂໍ້ອັດທາໃຫ້ຈິຕີໃຈຂອງຕົນເອງສັບລົງ  
ພຣະພຸທຣອັນຈິງຕຣສວ່າ ບຸຄຄລທີ່ມີປັນຍາຫຼືອພຸທຣິຈຣິຕນີ້ ຄວາທີ່ຈະນຳໄຕ ລັກ ຂ່ານໄປ  
ພິນຈິພິຈາຮານ ຮຳໃຫ້ຈິຕີໃຈສັບປະກັບເປັນສມາອີໄດ້

ກາໝີຕເບື້ອງຕັນທີຍກມາຄືອ ຮູ່ປໍ ອົນຈຸຈຳ - ຮູ່ປໍໄມ່ເຖິງ ທຸກຄົນກີ່ເຄຍໄດ້ຍືນໄດ້ຟັງ ຢ່ອ  
ພາກັນສວດຕາມທໍາວັດເຮົ້າ ເນື່ອໄດ້ຍືນແລ້ວເຮັກຍັ້ນໄໝເຂົ້າໃຈແຈ່ນແຈ້ງ ຮູ່ປອະໄໄມ່ເຖິງ ກີ່ຄືອ  
ຮູ່ປ່ຽນກາຍຂອງຄົນເຮົ້າ ສັດວົວເຄື່ອນໄວໄປມາໄດ້ ເຮົາກວ່າ ອຸປາທິນກສັງຂາ - ສັງຂາທີ່ມີ



วิญญาณครอง ถ้าหากรูปอะไรต่างๆ ที่เคลื่อนไหวไปมาด้วยตนเองไม่ได้นั้น เช่น ต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ ตึกรามบ้านช่อง สิ่งของต่างๆ อันนั้นท่านจัดว่าเป็น อนุปาทินกสังขาร - สังขารที่ไม่มีวิญญาณครอง สังขารทั้งสองอย่างนี้ย่อมรวมมวลในไตรลักษณ์ทั้งนั้น

คำว่า ไตรลักษณ์ ก็คือไม่เที่ยง มีความทุกข์เกิดขึ้น และเป็นอนัตตา ไม่ใช่ ตัวตนของสิ่งเหล่านั้น เหตุฉะนั้น พวกรากค้วใช้สติปัญญาไตรต์รองตามกระแสงธรรม ที่อัตมาจะเทศนาให้ฟัง ที่เราทุกคนได้เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ทั้งหญิงชาย สูงต่ำ ดำขาวก็ได้ ประณีตบรรจงหรือเลวทรามก็ตาม หากรูปได้ตั้งขึ้นมาแล้ว ก็ย่อมมีความไม่เที่ยงอย่าง แน่นอน พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้สาวกทั้งหลายมาพินิจพิจารณาเพื่อจะได้กำหนดครุ่ว่า ตนเองเกิดขึ้นมาแล้วมีความไม่เที่ยงอย่างไร

ร่างกายของคนเราทั้ง หากพวกราพิจารณาดูการเริ่มต้นเกิดขึ้นมาอยู่ในครรภ์ มาตราตั้งแต่เดือนหนึ่ง แล้วก็เจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ ทุกวันๆ จนถึงได้ ๙ เดือนหรือ ๑๐ เดือนก็จะคลอดออกมาก แสดงให้เห็นว่ารูปที่อยู่ในครรภ์นั้นไม่ตั้งอยู่อย่างเดียว ไม่เล็กอยู่อย่างเดิมตามความปรารถนาที่จะให้อยู่อย่างนั้น ความเคลื่อนไหวไปมานั้น พวกราไม่เข้าใจ เพราะมี สันตติ (ความสืบเนื่องต่อกันไป) บังอนิจตาเอ้าไว้ไม่ให้รู้ได้ นอกจากนั้น ยังไปปกปิดดวงปัญญาของเราให้ไม่สามารถจะเห็นได้ แม้พวกราออกมาก จากรรภ์แล้วเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อย จนมาถึงเป็นเด็กนักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนก็ได้ เจริญขึ้นมาเป็นหนุ่มเป็นสาว ทำไม้มันจึงเจริญขึ้นมาเรื่อยๆ ทุกคนก็ยังไม่ได้พิจารณาว่า รูปร่างกายานี้เป็นอย่างไร ความสืบเนื่องนี้เองปิดเอาไว้ จึงไม่เข้าใจ ไม่รู้ ไม่เห็นตัวตนเอง เดินไปเดินมา นั่งหรือนอนอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ เราก็ยังไม่รู้ว่าร่างกายของคนเรานี้ มัน เคลื่อนไหวไปมาอยู่อย่างนี้เอง ใหญ่ขึ้นมาจนถึง ๓๐ - ๔๐ ปี ก็ไม่รู้คุณที่ แล้วก็เจริญ ขึ้นไปเรื่อยๆ จนมาถึงท่ามกลางคน มาถึงเฒ่าถึงแก่ คิดดูซิ คนนั่งอยู่ในสถานที่นี้ หนุ่มๆ น้อยๆ ก็มี ท่ามกลางก็มี เกิดมาจากที่ไหน จนถึงเฒ่าถึงแก่ หนังเทียวนั้นแห้ง เกิดขึ้นมาได้ จนพื้นหลุดพื้นหล่อน แก้มตอบ ผิดชำๆ ก็ขวางอกขึ้น มันเป็นของเที่ยง หรือไม่เที่ยง พระพุทธองค์จึงทรงอยากรู้ว่า ให้เราทั้งหลายพินิจพิจารณาให้รู้



ในครั้งนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสเหมือนกับถามสาวกว่า รูป นิจ วว อนิจ จ ว าติ รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง พระพุทธองค์ทรงเทศนาเช่นนี้ หากพินิจพิจารณาดูก็เหมือนพระพุทธองค์ตอบเอง แต่เหมือนกับสาวกตอบ อนิจ จ ภน แต ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า

ถ้ามาพิจารณาอยู่อย่างนี้คือทำความเข้าใจให้รู้อย่างรวดเร็วว่า มองดูพวกเราท่านทั้งหลายนั้นอยู่นี้ เราเกิดขึ้นมาตอนเล็กๆ แล้วก็มาเป็นหนุ่มเป็นสาว มาถึงท่านกลางคน ถึงเฒ่าถึงแก่และนอนทุกคน เพราะเกิดมาหลายปีก็ย่อมเป็นอย่างนี้ ย่อมเห็นชัดอย่างนี้ หากปัญญาบุคคลได้ได้เห็นชัดว่าเป็นอย่างนี้จริง ผู้นั้นแหละจะรู้ของจริง เกิดขึ้น เรียกว่าสัจธรรม คือว่าร่างกายของคนเราไม่เที่ยงจริง หากเรามาพิจารณาดู มันมาเมื่อมาแก่ ชำรุดทรุดโทรมลงไปเรื่อยๆ จนหนังเหี่ยวนังแห้ง พันหลุดฟันหล่อน ออกไปเช่นนี้ พวกเราทั้งหลายนั้นอยู่ก็จะเห็นด้วยตนเอง บางบุคคลพินก์ไม่มี ต้องใส่ฟันปลอม ตกผ้าฟางลงไป หูก็ตึง ผดอยู่บนศรีษะก็ขาวหงอก หนังก็เหี่ยว หนังหย่อนลงไปอย่างนี้ จะปรับปรุงอย่างไรก็ไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติ เป็นของไม่เที่ยงแท้ แน่นอน หากทุกคนพิจารณาคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้แล้วอย่างนี้ แรกคือร กำหนดร ดูให้เข้าใจแจ่มแจ้งว่าเป็นอย่างนี้จริง

ในปัจจุบัน จะให้จิตของพากเราทั้งหลายนี้ยอมรับความจริง พระพุทธศาสนา สอนของที่มีอยู่ ของที่เห็นอยู่ ไม่ใช่สอนของที่ไม่มี ให้เราทุกคนได้พิจารณาให้ถี่ถ้วน รู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ นี่แหลก รูปไม่เที่ยง เมื่อเห็นรูปร่างกายของคนเราแล้ว จะเป็นชาติได้ภาษาได อยู่ประเทศใด แห่งหนนทำบลได เขาไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่ได้พิจารณา การเป็นอยู่อย่างนี้เอง เรียกว่าธรรมชาติ เกิดมาแล้วเป็นอยู่อย่างนี้ เมื่อคนรู้ก็เป็นอยู่ อย่างนี้ นี่แหลกเรียกว่า เป็นของจริงตั้งอยู่ เป็นประจำตามธรรมชาติของมัน แต่ทุกคน ฝืนธรรมชาติ ฝืนว่าจะให้มันเที่ยงแท้แน่นอนอยู่ เพราะความหลง เพราะไม่เข้าใจ รูปร่างกายอันนี้ จึงทำให้พากเราทั้งหลายมีความโศกเศร้าโศกอาดูร ตามสภาพ รูปร่างกายตนเองว่า ตั้งแต่ก่อนเรายังหนุ่มยังน้อย ยังแข็งแรง เมื่อแก่ขึ้นมาทำไม่เป็นอย่างนี้ ทำอะไรไม่ได้ ไม่แข็งแรง บ่นเพ้อละเมอไป หลงให้อยู่กับรูปร่างกายของ



ตนเอง ไม่เข้าใจ ทำอะไรไม่ได้ ก็ติดความวุ่นวายสับสน มีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะอะไร ทุกข์จะเกิดก็เพราะหลงรูปอย่างนี้ นี่แหลกพวกราทั้งหลาย เมื่อพิจารณาดูแล้ว รูปที่มีวิญญาณครองนี้ แม้สัตว์เดรัจนา ตั้งแต่ตัวเล็ก จนถึงตัวใหญ่เท่าช้าง เขาเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็มีความไม่เที่ยงทั้งนั้น พระพุทธองค์ท่านทรงให้พวกราทั้งหลายพิจารณาให้เห็นด้วยปัญญาตามความเป็นจริงว่า สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาก็เป็นเช่นเดียวกัน เพื่อจะรวบรวมสติปัญญาของเรา เอาอุปារทินกสังขารนี้ สรุปเข้ากันให้ได้ ทั้งสัตว์เดรัจนา และมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ เป็นของไม่เที่ยงเหมือนกันทั้งนั้น

เมื่อกลับมาพิจารณาดูว่า สิ่งที่ไม่มีวิญญาณครองนั้น เป็นตกรรมบ้านซ่อง หัวยหนองคลองบึง สิ่งทั้งหลายที่ผลิตวัตถุต่างๆ ขึ้นมาในโลกหลายชั้นหลายอันหลายอย่าง เหมือนตึกที่เรากำลังนั่งอยู่นี่ก็เหมือนกัน หรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เคลื่อนไหวไปมาไม่ได้ หากเราทั้งหลายพิจารณาดู แม้แต่เครื่องนุ่งห่มของเรา นุ่งอยู่ติดตัวใกล้ๆ นี่เอง มันก็ไม่เที่ยง หากมีสีขาวเดียวกับสีประจำตัว หรือถ้าหากเป็นสีต่างๆ ก็ตาม หากเรานั่งอยู่ดูอยู่ว่า นุ่งอยู่นี่ นุ่งไปนุ่งไปก็เก่าไปเรื่อยๆ เดียวกับขาดผุพังลงไป มันไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง

ในสมัยพุทธกาลนั้น มีภิกขุองค์หนึ่ง จะภารนาอย่างไรให้กรรมฐานข้อใดก็ไม่สงบไม่รู้ พระพุทธองค์จึงให้อาพัขามาปูที่ตักของตนเอง แล้วใช้มือลูบผ้าขาวสะอาด ลูบไปลูบไปอยู่อย่างนั้น ผ้าก็dirtyขึ้น สถาปกรณ์ที่ปะปูปัญญาพิจารณาอนิจจัง ผ้าขาวๆ อยู่ประเดิยวนี้ก็ไม่เที่ยง ท่านก็ได้บรรลุธรรมว่าของนี้เป็นอนิจจัง แต่พวกราทั้งหลายนุ่งห่มอยู่ทุกวันก็ยังไม่รู้ เมื่ออาพ้านั้นไปทำผ้าเช็ดเท้าจนสกปรก ขาดรุ่งริ่ง ก็ยังไม่รู้อยู่ เพราะอะไร เพราะเราไม่มีสติปัญญาฐานของจริงว่าเป็นธรรมชาติ บางบุคคล มีความหลุดหลิจ เห็นผ้าขาด เครื่องนุ่งห่ม ว่าทำไม่มีขาด เครื่องใช้เครื่องสอยเป็นของต่างๆ ก็ตี รถ เรือ นาฬิกา สายร้อย อะไรทุกอย่างที่ตนเองกำลังใช้อยู่ มันก่อมั่น ครั่วคร่ำ เมื่อไม่เข้าใจก็มีความหลุดหลิจเตือดรอ่นวุ่นวาย นี่แหลก เราไม่เข้าใจว่าของนั้น ไม่เที่ยง เป็นตามธรรมชาติ



พระพุทธองค์ตรัสว่า ของนั้นจะไปสร้างอยู่ที่ไหน รถ เรือก็ตี สิ่งของใช้ต่างๆ นานา ในโลกนี้ สร้างไว้ที่ไหนก็ย่อมมีความเก่าแก่ครั้งร้าชีนเรื่อยๆ เพราะเป็นของไม่เที่ยง จนถึงที่สุดแต่ละลายไปในของทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าหากพากเราไม่เข้าใจในสิ่งเหล่านี้ ก็ดูซิ เครื่องนุ่งเครื่องห่มเราใช้ มันขาดผุพังไปเท่าไรแล้ว ใช้รถ ใช้เรือก็ตี นาฬิกา เครื่องใช้ ทั้งไปไม่รู้กี่เรือนแล้ว เพราะมันไม่ยืนหยัดมั่นคง บางทีก็เดินตรงเวลา บางที ก็ไม่ตรง หรือไม่เดินเลย เพราะอะไร เพราะเป็นของไม่เที่ยง บางคนก็เกิดหงุดหงิดว่า ทำไมมันเดินดีอยู่มันถึงไม่เดิน นาฬิกาของเรารถของเราเอามาใหม่ๆ ทำไมมันจึง วิงໄมได้ มันติดขัดข้อง หงุดหงิดขึ้นมา มันจะทุบรถทุบเรือ เพราะอะไร เพราะเราไม่ เข้าใจว่าของนั้นไม่เที่ยง หาว่ามันจะเที่ยงอยู่ตามประ岸นา ก็เกิดความวุ่นวายอย่างนี้ นี่แหละ ความหลงที่ไม่เข้าใจเช่นนี้เอง ทำให้เราทั้งหลายมีความทุกข์เกิดขึ้น

หากเราไตร่ตรองพิจารณาดู ของที่ไม่มีวิญญาณครองนี้ สร้างขึ้น ผลิตขึ้น ปรุง ขึ้นมาแล้ว ตั้งอยู่ในโลกนี้ จะอยู่แห่งหนตำบลใด ประเทศใดเมืองใด ในที่ไกลที่ใกล้ ก็ตาม ย่อมเป็นของไม่เที่ยงแน่นอน ขอให้ทุกคนจำคำสอนไปพิจารณาให้ถี่ถ้วน ก็จะ เกิดความรู้ขึ้นมาเป็นของจริง เมื่อเห็นว่าเป็นของจริง ไม่เที่ยงจริงแล้ว มองรอบตัวของ ตนเองก็เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อนั้นแหละ เราจะเกิดปัญญารู้เห็นของจริงเกิดขึ้น แล้วก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นของตนเองว่าของนั้นเที่ยงแล้วมันเป็นของไม่เที่ยงออกได้

รูป ทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า รูปร่างกายนี้จะเกิดอยู่ที่ไหน จะรูปสวยสด งดงาม ขี้ร้ายขี้เหร่ สูงตall ดำขาวก็ตาม ชาติใด ภาษาใด ที่ไหน แม้สัตว์เดรัจฉาน ทั้งหลายก็เหมือนกัน ย่อมมีความทุกข์ จะเป็นพลเรือน คฤหบดี กระถุมพี เศรษฐี พระมหาณมหाशาล จนถึงเจ้าฟ้าพระราชาหมากราชตัติย์ก็ตาม คนเขลางคนยกอยู่ตาม ถนนหนทางทุกๆ ไร้เขต์ใจแค่ไหน เกิดขึ้นมาแล้วย่อมมีความทุกข์ทั้งนั้น ร่างกายนี้ไม่มี ความสุขต่างกัน



หากพวกราพิจารณาบทหวานเข้าไปหาตั้งแต่เรยังเป็นหนุ่มสาว เป็นเด็กนักเรียน เด็กเล็กๆ นอนอยู่ในเบะ จนถึงเรานอนอยู่ในห้องของมารดา เราอยู่ในครรภ์นั้น นั่ง นอนอยู่อย่างไร มีความทุกข์แค่ไหน ให้พวกราพิจารณาให้รู้ว่า ชาติเกิดเป็นทุกข์ เพราะอะไร เราณอนอยู่ในครรภ์ จะนอนจนมุตรจนคุณ หรือนอนอยู่ในห้องคับแคบที่สุด อึดอัด ที่สุด กระดูกกระดิกไปไหนไม่ได้ ทุกคนที่เคยมีบุตรเคยตั้งครรภ์ก็ควรจะรู้ คนที่ไม่เคยมี ก็กำหนดให้รู้ว่า ร่างกายของคนเราเกิดมาตั้งแต่เบื้องต้น นอนอยู่ในครรภ์ก็ต้องทุกข์ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า หากบุคคลนอนอยู่ในครรภ์ เมื่อมารดาของตนกินอาหารที่มี ความเผ็ดร้อนลงไปในท้อง แล้วความร้อนนั้นไปแผลเผาเด็กอยู่ในครรภ์ให้กระดูกกระดิก ตื้นนอนอยู่ พ่อแม่ก็ไม่กำหนดรู้ว่าลูกตนเองมีความทุกข์อะไร แต่เด็กนั้นมันถูกความร้อน แผลเผา มันตื้นนอนกระวนกระวาย ทางทางออกไปที่ไหนไม่ได้ อยู่ในห้องแคบห้องซัง อึดอัด แสนทุกข์ทรมานอยู่ในสถานที่นั้น นี่เรียกว่า ชาติเกิดขึ้นมาแล้วมันมีความทุกข์ อย่างนี้ คนนอนอยู่ในครรภ์ ๙ เดือน ๑๐ เดือนจะมีความทุกข์มากมายเท่าไร ลองคิดดู

เมื่อออกจากในครรภ์ สมัยนี้ถ้าเด็กมันไม่ร้อง คนก็จะไปทำให้มันร้อง หม้อ ผดุงครรภ์จะทำให้เด็กมันร้องให้ แต่แท้ที่จริงเด็กมันคลอดออกจากมันก็ร้องให้แล้ว แต่ พวกรามีมีสติปัญญาพิจารณา ก็ว่าเด็กมันเสียงดี คงจะพูดดี ก็มีความแข็งชื่นเปิกบาน แค่นั้น พวกรามีพิจารณาถึงความทุกข์ของเข้า พอโผล่ออกจากห้องแม่ ถูกดินฟ้า อากาศ เข้ากับร้องให้แอๆ บอกว่าทุกข์แท้ๆ ทุกข์จริงๆ ยอมแล้ว ยกลงขายวยอมแพ้ แล้ว เกิดมานี้ทุกข์จริงๆ เข้าประการศธรรมะให้พวกราฟัง แต่พวกรามีเข้าใจก็ไม่อยู่ ไม่รู้จักว่าเข้าประการความทุกข์ บางคนก็ปราณยาอยากไปเกิดอีก อยากไปเกิดเป็นโน่น เป็นนี่อยู่อีก ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์

เมื่อเข้าประการศว่ามีความทุกข์เช่นนี้ เรายังมองดูดีๆ ทุกคนก็คงเคยเป็นเหมือนกัน มาแล้ว นานนอนอยู่ในเบะ ดื้นอยู่ในเบะ บางทีก็ถ่ายอุจจาระปัสสาวะเกลือกกลัว อยู่นั้น มีความทุกข์มาก ร้องให้ อยากกินนมก็ร้องให้ อยากกินข้าวก็ร้องให้ ดื้นนอนอยู่ ไปไหนไม่ได้ เด็กที่ดื้นนั้นแหละ มันอยากยืน เดิน ไปโน่นไปนี่ แต่มันไปไม่ได้ ก็ แสดงให้เห็นความทุกข์



คนเราเกิดขึ้นมาทุกคนแล้ว เป็นรูปร่างขึ้นมาแล้วอย่างนี้ก็จะมีโรคภัยไข้เจ็บติดตามมา จะเห็นว่ามีความทุกข์เกิดขึ้นตามธรรมชาติของสัขาร่างกาย ฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย คงจะรู้ว่าตั้งโรงพยาบาลเด็กขึ้นมาเพราอะไร เด็กตัวเล็กๆ เกิดมาวันหนึ่งสองวัน ก็เข้าโรงพยาบาลแล้ว บางคน ๒ - ๓ เดือนก็ได้เข้า เพราะอะไร เพราะมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น มีตาก็ย่อมเป็นโรคตา บางบุคคลตาฝ้าfangเกิดขึ้น มีหูก็เป็นโรคหู มีน้ำหนวกเกิดขึ้น มีจมูกก็จมูกอักเสบ เนื้องอกในจมูก หายใจไม่สะดวก จึงไปหาแพทย์ หากมีผ่าตัดให้ มีฟันก็เป็นโรคฟัน แมงกินฟัน เจ็บปวด นอนไม่หลับทั้งวันทั้งคืน ก็ยังไม่รู้ทุกข้อยุ่นน่อง จนทานอาหารไม่ได้ บางคนมีลำไส้เล็กก็เป็นโรคลำไส้ มีกระเพาะอาหารก็เป็นโรคกระเพาะอาหารเป็นแผล มีอะไรเป็นโรคทั้งนั้น มีอะไรทุกคนมีได้เป็นเครื่องกรองความสกปรกเพื่อไปเจือจานแก่ร่างกาย ทำไม่มีได้ก็เป็นโรคได้ ได้เสื่อมสมรรถภาพไม่ทำงาน เป็นโรคนิ่วในไต มีก้อนหินเข้าไปอยู่ในไตได้ บางคนมีกระเพาะปัสสาวะก็มีนิ่วอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ มีหัวใจก็มีโรคหัวใจอ่อน หัวใจหาย หัวใจโตหัวใจล้มเหลว เส้นเลือดในหัวใจไม่ทำงาน มีแต่จะหายชั่วขณะนั้น เรียกว่าเครื่องสูบน้ำปั๊มน้ำไม่ดี เลี้ยงร่างกายไม่ได้ ก็หาว่าเป็นโรคความดันโลหิตต่ำ-สูงหลายอย่างเกิดขึ้น ปอดสำหรับหายใจก็เป็นปอดบวม ปอดแห้ง โรคมะเร็งในปอด มีตับทุกคนก็มีเหมือนกัน ในสมัยปัจจุบันเขาก็ว่า โรคตับบวม ตับแข็ง มะเร็งในตับ ก็มีแต่ทุกข์ มีถุงน้ำดีเล็กๆ นิ่กว่าจะอยู่ดีๆ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เดี่ยวก็โรคดีซ่าน ตัวเหลืองหน้าเหลืองเกิดขึ้น บางคนก็มีนิ่วอยู่ในถุงน้ำดี ถุงน้ำดีเล็กๆ ก็ยังมีนิ่วเข้าไปอยู่ได้ มีกระดูกก็เป็นโรคกระดูกงอกกระดูกพรุน กระดูกผุ มีกระดูกก็ไม่ดีอีก มีผิวนังก์เป็นโรคขี้กลากขี้เกลือ่น

แพทย์หมอก็ต้องวุ่นวายอยู่กับร่างกายของคนเรา มีแต่ทุกข์ มีแต่โรคภัยไข้เจ็บนั่งอยู่ด้วยกันในสถานที่นี้ จะมีมากมีน้อยต่างกันคนละชิ้นส่วน ต้องมีโรคให้ได้สักโรคหนึ่ง คนๆ หนึ่งจะมีความทุกข์เกิดขึ้นได้ ไปหาแพทย์หากมี มีความทุกข์ใหม่ร่างกายของคนเรา เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เรายอมรับใหม่



พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ย่อมมีความทุกข์” เพราะของไม่ปกติอยู่ เช่นเดิม แสดงว่าร่างกายของคนเราท่านทั้งหลายนี้มีความทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้ว ใครจะทุกข์มากทุกข์น้อยก็ตาม ชาติใด ภาษาใด อยู่ที่ไหน คนไม่มีสติปัญญา ไม่รู้ ก็ตาม มันก็เห็นอยู่อย่างนี้ มันเกิดขึ้นมาแล้ว ทุกคนไม่อยากทุกข์ แต่มันก็ทุกข์ เพราะเป็นธรรมชาติของร่างกาย เกิดขึ้นมาแล้ว เราจะรับรองว่ามันเป็นทุกข์ใหม่ ทุกคนเคยโتنมาแล้ว เข้าโรงพยาบาลมาแล้วหลายครั้ง กว่าจะได้มานั่งอยู่ในที่นี่ นี่แหละ พระพุทธองค์อยากรู้ให้พากเราท่านทั้งหลายใช้สติปัญญาพิจารณาว่า ร่างกายของคนเรานี้ เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บ เป็นสถานที่เพาะโรคให้เกิด เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจึงมีความทุกข์อย่างนี้

มาถึงทุกข์ตามธรรมชาติของร่างกายคนเรา เรียกว่า ทุกข์จร ทุกข์มาตรฐาน ร้อนเกิดขึ้น ก็ต้องหน้ามารอบ หาพัดลมมาเป่าอยู่อย่างนี้แหละ แล้วก็ทำห้องแอร์เพื่อจะปัดเป่าให้มันเย็น อยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข เมื่อมันร้อน มันสัมผัสจะทุกข์ เรื่องเดียวนี้ แสดงให้เห็นอีกอย่างหนึ่ง ถ้าหากหน้าก็ต้องหาผ้าห่ม ต้องตั้งโรงงานทอผ้า เดือดร้อนไปถึงโน่น ไปตัดเอานอกแกะ แกะมันอยู่ดีๆ ไปตัดเอานามาทำผ้าห่มทำเสื้อกันหนาว มาทุกข์ยากลำบากกับคนอีก แกะเขาก็ไม่มีอะไรจะนุ่งจะห่ม ทุกข์เข้าไปอีก ต้องหาผ้ามาห่มที่มันหนาว หนาวจริงๆ ก็ต้องสร้างธิตเตอร์ขึ้นมา สร้างเตาผิงเพื่อจะให้มันอุ่น มันก็ไม่อุ่น ออกจากการที่นั่นก็มาหนาวอีก มีความทุกข์อีกเหมือนเดิม เกิดมาแล้วย่อมสัมผัสทั้งร้อนทั้งหนาว มีความทุกข์ก็ขวนขวยหาอยากให้มันมีความสุข ปรารถนาอยู่ บางคนร้องไห้ยาวขึ้นเลยที่เดียว ทำไม่มันหนาว หนาวก็จะตาย ร้อนมันก็จะตาย อะไรมันก็ไม่ดี มีแต่จะตายอยู่ นั่นแหละ ทุกข์ตามธรรมชาติของสังขาร มันเป็นอย่างนี้

มาถึงทุกข์ทิว ทิวอะไร ทิวข้าวอย่างกินข้าว อย่างรับประทานอาหาร คนเราทั้งหลายในโลกนี้พากันเสาะแสวงหา ทำการทำงาน ตั้งแต่บุดดิน พื้นไม้ ทำรี ไถนา ทำสวนก็ตี จะศึกษาเล่าเรียนมาเป็นข้าราชการทำหน่วยงานต่างๆ ห้างร้านบริษัท ธนาคารที่ไหนบริการกัน หาเงินหาทองกันทั้งวันทั้งคืน พิจารณาดูซึ้ง มันทุกข์ยากลำบาก เพราะ



อะไร อาทิตยานั่งพิจารณาดู ตี ๑ ตี ๒ ตี ๓ เสียงรถมันดังอยู่ทั้งวันทั้งคืน คนเราแสงห่าเงินทองมาเลี้ยงดูร่างกายนี้ มีความลำบากไม่ได้หลับได้นอนเลย พวกราทั้งหลายก็รู้เหาเงินไม่ได้พักผ่อน ได้เงินมาแล้วก็ยังไม่แล้ว ต้องใช้ไปหาซื้อสิ่งของมาทำอาหาร ทำเสร็จแล้วก็ยังไม่แล้ว ก็มากิน กินลงเป็นท้องแล้วก็อิ่มก็สบาย นอนอยู่ในท้องสักหน่อย ก็ต้องวิงหาห้องน้ำอีกแหละ บางคนสร้างห้องน้ำแข่งกัน ห้องละแสนสองแสนก็มีประดับเสียสวยงามตามที่เดียว ก็ เพราะจะไปปลดเปลือกทุกข์ มันก็ทุกข์ ตี ๑ ตี ๒ ก็ต้องลุก เพราะมันเป็นทุกข์ มันໄลเข้าห้องน้ำ เป็นธรรมชาตของสังขาร ทุกคนได้โคนมาแล้ว มีความทุกขอย่างนี้ ทิวน้ำก็เหมือนกัน ถ้าเรากระหายน้ำ อยากน้ำ เดียวก็น้ำร้อนน้ำเย็น อยากได้อ่ายอย่างนั้นแหละ วุ่นวายอยู่ กินแล้วก็อยากกินอีก กระวนกระวายทำไม่มั่นกระหายเหลือเกิน มันจะตายอยู่เดียวนี้ ก็มีแต่ทุกข์

บัดนี้ ทุกข์ตามธรรมชาติ จะทุกข์ขึ้นมาครั้งใหญ่ ทุกข์ความโศกเศร้าโศกอาดูร หม่นหมองเกิดขึ้น ทุกข์ประสบในสิ่งไม่เป็นที่รักทั้งหลาย เห็นเขาจะฟ่าเรา จะทุบจะตีเรา เขาเอาของสกปรกมาแปดเบื้องเรา เขาทำท่าอย่างโน้นอย่างนี้ให้เราเห็น เราเก็บทุกข์อีก ทุกข์พลัดพรากจากของที่ตนเองกำลังมีความรักความหวงแหงอยู่ แล้วก็พลัดพรากจากกันไป เหมือนบุคคลบางคนจากกัน จากประเทศนี้ไปอยู่ประเทศโน้น ยังไม่ตายนะ แต่ก็ยังมีความทุกข์ ร้องห่าร้องให้ ทุกข์ทรมาน จนเป็นโรคประสาท บางบุคคลตายจากกันไป เราไม่อยากให้เขาตาย แต่เขายาจากเรา ก็เรียกว่าพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นทุกข์ แล้วก็มีความโศกเศร้าอาดูรหม่นหมอง ร้องห่าร้องให้น้ำตาฟูมฟ่องนองนเณตร ทุกข์โศก อัดอันตันใจจริงๆ บุคคลที่คิดมีความทุกข์เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน ก็ เพราะทุกข์เกิดมาจากรูปร่างกายเป็นเหตุ ทำให้มีจิตเป็นห่วง วุ่นวาย จึงร้องห่าร้องให้ เพราะไม่ได้สมหวังสมความปรารถนา ทุกคนมีความปรารถนาอยากให้ยืนหยัดมั่นคง มันอยู่ไม่ได้ก็เลยมีความทุกข์เกิดขึ้นแก่ตนเองเช่นนี้ เราจึงได้หาวิธีแก้ไข ปลดเปลือง เพื่อให้ผ่อนคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นบ้างตามกำลังของตน



ทุกคนนี้จะไปเกิดอยู่แห่งหนึ่ง法宝ใด ประเทศไทย เมืองใดก็ตาม หรือสัตว์เดร็จฉาน ก็เหมือนกัน เราดูได้ สัตว์ต่างๆ เขามีความร้อนความหนาว มีความทิวกระทาย เขามีความทุกข์เหมือนเรา ถ้าหากเรารอイヤกเห็นง่ายๆ เราเดินออกไปตามทุ่งนาหรือที่เขา ขังสัตว์ไว้ เป็นนก สุนัข สัตว์ต่างๆ เข้าขังไว้ตามบ้านตามซ่อง หรือผูกโคผูกกระเบื้องไว้ ตากแดด น้ำตาไหลอยู่ จะเข้าร่มก็ไม่ได้ จะตีม่านก็ไม่ได้ จะกินหัวก็ไม่ได้ เขาทุกข์เหมือนกับพวกเราอยู่ในเรื่องจำก็มีความทุกข์ ถ้าหากผู้ใดไปเลี้ยงสัตว์ต่างๆ อยู่ในกรงขัง ไปไหนไม่ได้ ก็ขอให้พิจารณาดู สัตว์เขาอยากออกไปอย่างอิสระของเขา เขาไปไม่ได้เขาก็ทุกข์ เรากว่ามันเป็นของดีของเพลิดเพลิน นั่นแหล่ะ เราสร้างกรรมชั่วแล้ว เราจะโดนถูกขังเหมือนกับกับเขามิชาติได้ชาตินี้ ไปไหนไม่ได้ก็จะมีความทุกข์ เช่นนั้น ถ้าเราพิจารณาสัตว์เดร็จฉานกับมนุษย์เรา ก็มีความทุกข์อย่างนี้ เพราะมันมีรูปร่างกายเหมือนกัน

ส่วนสังฆภายนอกที่ไม่มีวิญญาณครองนั้น ทำอย่างไรจะเห็นความทุกข์ได้ เช่น ต้นไม้ ภูเขา ตึกрамบ้านช่อง รถ เรือ ก็ดี มันทำงานมาก ตากแดดตากฝน ชำรุดทรุดโทรมลงไป เราเห็นแล้วว่ามันต่อต้านต่อสู้อยู่ ต้นไม้ก็เหี่ยวแห้งใบร่วงใบหล่น นั่นแหล่ะ แสดงให้เห็นว่าเขายังต่อสู้กับความทุกข์ของเขายัง กับดินฟ้าอากาศ มันไม่ได้ดีมั้น ก็อับเฉลงไป นั่นแหล่ะมีความทุกข์

พวกเราจะน้อมเข้ามาดูร่างกายคนเรามีความทุกข์เช่นนี้ เราจะรับรองไหม ถ้าเรายังไม่รับรองว่าเราเกิดมามีความทุกข์ ทำไมคนเราทุกคนเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจึงไม่รู้ว่า มันมีความทุกข์เล่า เป็นเหตุอะไรเล่า คืออธิบายบททั้ง ๔ อย่างนี้เองปิดบังสติปัญญา ของเรารอไว้ จึงทำให้เราทุกคนได้เกิดขึ้นมาแล้วไม่รู้ว่ามีความทุกข์อะไร หลงให้หลักนไปทั่วโลก ก็ทำให้มีรู้ความจริง เช่น รามาพากันพิจารณาดูว่า เมื่อเรายืนอยู่นานๆ เราปวดขาไหม เมื่อเราปวดขาเราก็ไปเดิน ก็หายปวดขา ถ้าหากเราเดินไปนานๆ ก็ข้ออ่อนจะเดินไปไม่ไหว จะล้มลง เออ..เราลงที่ใดที่หนึ่งตีกว่า เมื่อนั่งลงตีแล้ว ขาเรา ก็หายปวดหายอ่อน สบาย เอ้า เวลาเรานั่งไปนานๆ ก็อีกแหล่ะ ปวดขาปวดบั้นเอวอีก เราหาก้าวที่ลงนอนเสียตีกว่า พอเราอนลงตีแล้วก็หายปวดขาปวดบั้นเอว เมื่อเราอน



ไปนานๆ ๔-๕ ชั่วโมงหรือนานกว่านั้น ก็เกิดปวดสันหลัง ปวดขา นอนพลิกกลับไปกลับมา ก็ไม่มีความสบายอีก เราถือยกจะลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน เปลี่ยนอิริยาบถไปมา อีกแล้วนั่นแหละ

ก็ เพราะเหตุนั้นแล บุคคลทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ขาดสติปัญญาพิจารณา ไม่เข้าใจ ไม่รู้จริง จึงไม่รู้ว่าเป็นทุกข์อะไร เพราะอิริยาบถทั้ง ๔ อย่างนี้เองปิดบังดวงสติปัญญาเอาไว้ จึงทำให้บุคคลทั้งหลายไม่รู้จักความทุกข์ในตัวของเรางเอง เพราะอะไร เพราะทุกข์ประจำสั่งขารนี่แหละ แม้ไม่มีโรค มันก็ทุกข์อยู่ประจำแล้ว เป็นตามธรรมชาติ อย่าพากันวุ่นวาย จะทุกข์ยกลำบากอะไرنักหนา บ่นเพ้อลมเมอเฉยๆ เรากวิจารณาให้รู้ จะได้ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นของตนเองออกໄປ ว่าของนี้เป็นตามธรรมชาติ เป็นของจริง เป็นสัจธรรม เป็นสภาพธรรมของจริง เราถือจะผ่อนคลายจิตใจของเราให้สบายขึ้น ที่มันหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ว่ามันมีความสุข แท้ที่จริงมันมีความทุกข์ เมื่อบุคคลได้เห็นความทุกข์เกิดขึ้นเช่นนี้ บุคคลนั้นก็จะมั่นใจตนเอง ถ้าเรามาเกิดในชาติหน้า จะร่ำรวยมั่งมีครีสุข สวยงามหรือซึ้ร้ายขึ้นเหรอ จะสูงต่ำดำขาว คุณจะไม่ทุกข์อีกหรือ มีแข็งขาหูตา มีตนมีตัว มีเครื่องจักรเครื่องยนต์อยู่ในร่างกาย ฯลฯ จะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เหมือนเดิมหรือ มันก็ต้องทุกข์อีกแน่นอนถ้ามาเกิดอีก หากบุคคลได้เห็นแจ้งเห็นชัด เช่นนี้ด้วยปัญญาของตนเอง บุคคลนั้นก็จะคลายความกำหนด ไม่มีความประณาน อยากมีอยากรเกิดในโลกนี้อีก เกิดอย่างไรมันก็จะทุกข์อยู่ นิ่มารู้จะเกิด มีปัญญาเกิดขึ้น คือรู้ของจริง

พระพุทธองค์ตรัสว่า ของที่มีความทุกข์แล้วก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา เพราะเหตุอะไรบุคคลทั้งหลายจึงไม่รู้ว่ารู้ปร่างกายของพวกรเรานั้นเป็นอนัตตา เพราะขาดสติปัญญา เราทุกคนจึงมีความเห็นว่า รูปร่างกายนี้เป็นตัวตนของเรา เพราะเหตุอะไรเล่า เพราะฉะนั้น คือเราทุกคนมีความเห็นว่ารู้ปร่างกายอันนี้เป็นกลุ่ม เป็นก้อน เป็นตัวตนอันเดียวกันหมดนี้เอง เพราะแยกแยะรู้ปร่างกายของเรารออกเป็นชิ้นส่วนต่างๆ ไม่ได้ เป็นพระเหตุนี้ปิดบังดวงสติปัญญาของพวกรเราเอาไว้ จึงไม่รู้ว่า รู้ปร่างกายของพวกรเราทุกๆ คนนี้เป็นอนัตตา ฉะนั้น ในข้อนี้ พวกรเราทุกคนก็ต้อง



ห่วงแห่นร่างกายกันทั้งนั้นแหล่ะ ห่วงเสนหวงเลยที่เดียว ถ้าพวกร้าไม่หวง ไม่ดูแล รักษาแล้ว ก็คงไม่ให้คุณมาถึงขนาดนี้ ไม่มาถึงเฝ่าถึงแก่นำดนี้ มันจะแตกหักพังลายไปก่อน อันนี้เราก็หวงไว้ รักษาเอาไว้ เจ็บป่วยก็ไปหาแพทย์หาหมอ ทิวก็กินข้าวทานอาหารเอาไว้ เราห่วงแห่นเพียงได้

ทุกคนควรพิจารณาดูให้ดีว่า ทำไมพระพุทธองค์จึงตรัสว่าเป็นอนตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ไม่ใช่ของใคร เพราะเราปรารถนาได้สมหวังใหม่ เกิดขึ้นมาแล้วอย่างให้ร่างกายของพวกราทั้งหลายอยู่เป็นตามที่เราประสงค์ได้ใหม่ เราจะให้ตั้งอยู่ตามความหวังของเราไม่ได้ตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว เมื่อมาเกิดอยู่ในครรภ์โน้น มันเล็กเจริญใหญ่ขึ้น จนคลอดออกจากแม่ เรายากเป็นเด็กเล็กๆ นอนอยู่ในเบะจะสบาย มีแม่เลี้ยงดูแล มันก็ไม่อยู่อย่างนั้น มันก็ใหญ่ขึ้นมาเป็นเด็กนักเรียน เรายากเป็นเด็กอายุสัก ๘ ขวบ ๑๐ ขวบ อยากอยู่แค่นั้นแหล่ะ เป็นเด็กมั่นสนุก มันก็ไม่อยู่ตามที่เราปรารถนา เจริญขึ้นมาถึง ๑๕-๑๖ มาถึง ๑๙-๒๐ และ ๒๐ ปีก็ได้ เป็นหนุ่มเป็นสาวร่างกายเปล่งปลั่งตึงตั้งเลย เต็น ๓ ศอกออก ๓ วา ทำการงานอะไรไปมาที่ไหนคล่องตัว ยกสิ่งของอะไรก็ง่าย ใจเย็น ฉลาด มั่นคล่องตัวที่สุด เราอยากเป็นหนุ่มเป็นสาวต่อไป มันก็เจริญต่อไปถึง ๓๐-๔๐ ปี ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่อยู่สมความหวัง ความปรารถนาของเรา มันเป็นอนตตา ไม่ใช่ตนใช่ตัวของเรา บังคับไม่ได้

เรารอยากอยู่ ๔๐ ปีอย่างนี้แหล่ะ มันยังแข็งแรงอยู่ มันก็ไม่อยู่ เจริญขึ้นไปเรื่อย ก้าวไปเรื่อยๆ อยู่ตลอดถึง ๖๐-๗๐ ปี เอาแล้ว ก็จะเห็นชัดขึ้นมาแล้ว บางคนจนอายุ ๗๐ ปีขึ้นไปถึง ๘๐ ปีก็ยังไม่รู้ ยังบ่นเพ้อละเมอพึ่มพำอยู่นั่น เพราะไม่รู้ตามธรรมชาติ ว่าทำไมมันจึงไม่เหมือนเราตอนหนุ่มหนา ลูกเอี่ยหланเออย เรามีแข็งแรงเหมือนแต่ก่อนเลย แต่ก่อนเป็นอย่างนั้นๆ แข็งแรงอย่างนั้น คิดถึงอตีติ อดีต้าซัมมา มาไปถึงอดีตแล้ว มันหลงพระไม่เข้าใจ นี่แหล่ะ เราปรารถนาไม่ได้ เราอยากอยู่ตามความหวังของเราก็ไม่ได้ ก็มาष่ามาแก่ ๗๐-๘๐ ปีขึ้นมา หนังเหี่ยวหนังแห้ง ตาฝ้าฟางเกิดขึ้น ที่เราต้องการอย่างให้เป็น สมหวังใหม่ ทุกคนนั่งอยู่นี่อยากให้อยู่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้ใหม่ เราไม่เข้าใจ จึงฝืนธรรมชาติ ไม่รู้จักหลักธรรมชาติ มันเป็นสภาวะธรรม เรา กว่า



เป็นของเรา เราฝืน บางบุคคลอาจไปผ่านตัด ว่าเราเฒ่า ๖๐-๗๐ แล้ว อย่างให้หน้า มันตึงเหมือนอย่างหนุ่มสาว เดียวหนังคงก็หย่อนอีกแหละ ข้างล่างคอเหี่ยว ไม่ถึง ๒-๓ ปี ทำไมเป็นอย่างนี้ คุณยาย มันเป็นอย่างนี้แหละ ของธรรมชาติ มันทำลาย ความประรรณานาของเรา เรี้ยวแรงของเรามันหายไปไหนหมด ทำไมเราประรណามาได้ อย่างนั้น

ผมอยู่บนศรีษะทุกคน ก็ว่าผมของผม ผมของฉัน เราประรណาอย่างนี้ มัน ขึ้นต้องดึงขึ้น หงอกได้ มันดำๆ ทำไมมันขาวได้ ถ้าเป็นของเรา เรายังบังคับได้ซิ ผมนี้ เป็นของเรานะ อย่าไปหงอกนะ มันก็จะคำอยู่อย่างเดิม ตกก็เหมือนกัน ถ้าเป็นของเรา อย่าฝ่าฟางนะ มันก็ไม่ฝ่าฟาง นี่มันต้องฝ่าฟางไปได้ หูก็เหมือนกัน มันเคยได้ยินดีๆ อยู่ ถ้าเป็นหูของเรามันก็ได้ยินอยู่อย่างเดิม ไม่เป็นอะไร นี่มันไม่ใช่ มันตึง มันฟังไม่ได้ยิน ตนดี พื้นอยู่ในปากทุกคนนี้แหละ พื้นของฉัน พื้นของผม มันสายมันงาม ไม่สวยไม่งาม ก็ตาม ก็พื้นของเรา พื้นของเราหลุดออกไปหมด ทำไมมันหลุดออกไป ถ้าเป็นของเรา ก็ให้มันอยู่ซิ มันไม่อยู่นี่ เป็นของเราระ ทุกชิ้นส่วนในร่างกายของพวกเราท่าน ทั้งหลายนี้ มันประรណามาได้สักสิ่งสักอย่างเลย มันประกาศความจริงของมันว่า เรา ไม่ใช่ของใครนะ เราจะเป็นตามธรรมชาตินะ ถ้าไรมารู้ว่าเป็นของตนของตัวนี่ เรา ก็จะไปตามหน้าที่ของเรา เข้าบอกรอย่างนี้ พวกเราทั้งหลายต้องใช้สติปัญญาไตรตรอง ครั่ครวนให้ถี่ถ้วน เพราะสิ่งใดประรណามาได้สมหวัง สิ่งนั้นล่ะมันทำลายความ ประรណานาของเรา มันเหมือนคนอื่น มันไม่ฟังคำเรา

เมื่อเรามาพิจารณาดูให้ดีๆ ทุกคนเกิดมาแล้ว ไม่อยากตายจากกัน ไม่อยาก พลัดพรากจากกัน ไม่อยากหนีจากกัน แต่ทำไมสามีภรรยา ลูกหลาน พ่อแม่ก็ตี มี ความรักหวานහេนกัน เพื่อนฝูงก็มีความรักกันอย่างเห็นiyangแน่น ไม่อยากจากกันไป เวลา เผ่าแก่มาแล้ว เอาหลังลูกก็อย นั่งก็อย มีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น เอาโรคชราเสียดีกว่า เมื่อโรคชราแล้วก็ไม่อยากหนีจากครรลอง ไม่อยากตาย แต่ชีนต้องดึงตายทำไม่ ไม่มี นายแพทย์ที่ไหนเก่ง เมื่อเฒ่าเมื่อแก่แล้ว ไม่มีครรักษ้าได้ ร่างกายอันนี้ เพราะเป็นงาน ของธรรมชาติเขา ไม่มีประเทศไทย เมืองใด ที่นายแพทย์จะยอดเยี่ยมประคองร่างกาย



ของคนไว้ได้ถึง ๓๐๐ - ๔๐๐ ปี ยืนหยัดมั่นคงค้ำฟ้าค้ำแผ่นดิน พิจารณาด้วยปัญญา แล้วอย่างนี้ มันเป็นของจริง ตั้งแต่ตัวแพทย์มันเรียนลำบาก รักษาโรคภัยไข้เจ็บ มันก็ตี มันมียารักษาเอาไว้ นายแพทย์ก็ติดตามเมื่อกัน ไม่เหลือไปไหน ไม่ได้สมหวังสมปรารถนา ถ้าใครไปปรารถนาเป็นของเรา คนนั้นก็เป็นคนหลง คนไม่เข้าใจของจริง ก็มีแต่ความ ทุกข์ เพราะมันทำลายความปรารถนาของเรา มันเหมือนคนอื่น มันต้องดึงตาย หนีจาก เพื่อนฝูง ใครก็ไม่อยากหนี แต่มันหนี เห็นไหม ครูบาอาจารย์ท่านบวช เผ่าแก่มาแล้ว ไม่อยากหนีจากศรัทธาญาติโยม จากลูกจากหลาน แม่ท่านจะฝึกอบรมจิตใจให้ยอดเยี่ยม ก็ตาม จิตของท่านบริสุทธิ์ แต่ว่างกายสังขารนี้ มันไม่ไปกับจิตใจเลยที่เดียว ถึงกาลสมัย ก็แตกทำลายไป มนต์ภาพไปเมื่อกัน

ขอให้คณะศรัทธาญาติโยมโอบปนยิโภ น้อมเข้ามาดูเราว่า เราๆ เขาๆ อย่างการ มองการว่าตัวตนเราของเรานั้นมีอยู่ที่ไหน ใครปรารถนาได้บ้าง หากเราพิจารณาเช่นนี้ มันทำลายความปรารถนาของเราย่างแท้จริง ก็ต้องเป็นของคนอื่น ไม่ใช่ของเรา

พระพุทธองค์จึงทรงถามพระสาวกทั้งหลายว่า นั่นเป็นตนเป็นตัวของพวกรหรือ หรือ พระสาวกตอบว่า ใน เหตุ ภนุเต ไม่ใช่พระเจ้าชา ทำไม่ปัญจวัคคียมีปัญญา เชสียะฉลาดกว่าไว ท่านดูแล้วไม่ใช่ เพราะมันไม่อยู่ใต้บังคับทั้งนั้น เมื่อเห็นอย่างนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

สพพ รูป

รูปทั้งหมดทั้งหลายในโลกนี้ ก็สักแต่่ว่ารูปเท่านั้น

เนต มม เนสหมสุมิ น เมโซ อตุตาติ

นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่ นั่นไม่ใช่ตนของเรา

เอวเมต ยถาภูต สมมบุปัญญา ทภูธพ

พวกราทั้งหลาย ควรพิจารณาให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงของ สถาพรธรรมอย่างนี้



รูปตั้งอยู่อย่างนี้ เขาจะอยู่ไกล ประเทศไทยเมืองใด อยู่ใกล้ๆ เรา นั่งอยู่นี่ก็ตาม รูปอยู่ในโลกนี้ ย่อมเป็นไปตามสภาพความเป็นจริงเช่นนี้ เรียกว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเข้า เป็นอนัตตา ถ้าหากพากเราท่านทั้งหลายมาลงปัญญาให้รู้เห็นตามความ เป็นจริงอย่างนี้แล้ว ถ้ามีคนด่าแล้ว เขาจะไปด่าอะไร ความกริหะจะเกิดมาแต่ไหน หาก เราเห็นว่าไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว เป็นสภาพธรรมอันหนึ่งแล้ว เขาด่าก็มองหน้ามองหลังไม่รู้ว่า เขาด่าอะไร เพราะมันไม่ใช่ตนใช่ตัว แท้ที่จริงเราหลงสมมุตินั่นเอง เมื่อเราได้ยินได้ฟัง ข้อธรรมที่พระพุทธองค์ทรงเทศนาให้ปัญจวัคคีญาทั้ง ๕ พังที่ประเทศอินเดีย ธรรม ข้อนี้เรียกว่า อนัตตลักษณสูตร หรือเรียกว่า ไตรลักษณ์ รูปไม่เที่ยง รูปมีความทุกข์ รูปเป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเข้า เมื่อพากเราทั้งหลายนำไปไตรร่อง ไครครวญให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ก็จะบรรเทาความมาของเราที่ว่าของไม่เที่ยงว่า เป็นของเที่ยงนั้นออกได้ ของที่เกิดขึ้นแล้วมีความทุกข์ เราก็จะหัวมันไม่มีความทุกข์ มันเป็นสุขนั้น มันจะบรรเทาลงไป ของที่ไม่ใช่ตนใช่ตัวนั้น เราก็ว่าเป็นตนเป็นตัวของเรา เมื่อเรารู้ว่าไม่ใช่ตนใช่ตัวแล้ว มันก็จะบรรเทาในจิตใจของเรา ผู้ที่รับเคราะห์รับทุกข์ ก็คือใจ ใจที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเราวางเรานั้น เขายังจะรู้และยอมรับว่าเป็นอย่างนั้น จริง ก็จะทำให้จิตใจของพากเราทั้งหลายได้รับความสุขความสบายเกิดขึ้นตามฐานานุรูป ที่เราได้ประพฤติปฏิบัติในข้อธรรมต่างๆ ดังได้กล่าวมาแล้วนี้



ก า ย วิ weg  
จ ต ต วิ weg  
อ ป ร ิ วิ weg

ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ  
ນໂມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸທຣສສ

### ຈິຕຸຕສສ ມນໂນ ສາຮຸ ຕີຕີ

ณ ບັດນີ້ ມາດຶງກາລຶງເວລາທີ່ພວກເຮົາທັງໝາຍ ທັ້ງພະວິກິບຸສາມແນຣ ແລະອຸບາສກອຸບາສີກາ ທີ່ໄດ້ມາພຣັກພຣົມກັນໃນພະວິທາຮແທ່ນີ້ ໄດ້ພາກັນຕັ້ງຈິຕຕັ້ງໃຈມາຝຶກຝູນອບຮມຄຸນຈາມຄວາມດີໃຫ້ເກີດໃໝ່ຂຶ້ນແກ່ຕຸນ ທີ່ທຸກຄົນພຶງປະກາດນາຍາມມີຄວາມສຸຂໍ ໄນມີໂຄສັກຄົນເດືອຍທີ່ເກີດຂຶ້ນມາໃນໂລກນີ້ອຍາມມີຄວາມທຸກໆ ອຍາກມີແຕ່ຄວາມສຸກັນທັ້ງນັ້ນ

ບັດນີ້ ກາຣທີ່ເຮົາພາກັນແສງຫາຊື່ຄວາມສຸຂໍທີ່ຈະໃຫ້ເກີດໃໝ່ຂຶ້ນແກ່ຕຸນນັ້ນ ພຣະພຸທຣ-ອົງຄ້ອງຮຽນເອາໄວໃຫ້ພວກເຮົາເນື້າພາກັນຝຶກຝູນອບຮມຈິຕໃຈ ຄ້າຫາກເຮາສ້າງກັນແຕ່ດ້ານວັດຖຸກົດ ທີ່ຮູ້ເພີ່ມຮັກຢາສີລແຕ່ໄມ້ໄດ້ຝຶກຝູນອບຮມຈິຕໃຈຂອງຕຸນ ມັນກີ່ຍັງໄມ້ຄົບປະບູບຮົນໃນກາຮຶກຝູນອບຮມຕຸນ ເຫດຸະນັ້ນ ຈຶ່ງຈຳເປັນທີ່ພວກເຮົາທັງໝາຍຈະໄດ້ຝຶກຝູນອບຮມຈິຕໃຈຂອງຕຸນ ໄທັ້ງອູ້ໃນຄວາມສົງບ

ຄໍາວ່າ ຄວາມສົງບ ຄວາມວິເວກ ຄວາມສັດ ທີ່ຈະນຳຄວາມສຸຂໍໃຫ້ທຸກຄົນປະພຸດຕິປະລຸບຕິນັ້ນ ກົ້າອັນຍື່ງພາກັນຝຶກຝູນໃຫ້ຮູ້ຈັກວ່າ ກາຍວິເວກນັ້ນຄືອະໄຮ ຈິຕວິເວກນັ້ນຄືອະໄຮອຸປະວິເວກນັ້ນຄືອະໄຮ ວິເວກທັ້ງ ๓ ອູ່ຢ່າງນີ້ ຄ້າຫາກເຮາຍັງໄມ້ໄດ້ຝຶກຝູນອບຮມຕຸນເອງໃໝ່ໄດ້ຮັບ



ซึ่งความสงบ ความวิเวกทั้ง ๓ อย่างนี้ เรายังไม่ได้รับซึ่งความดีที่ตนเองพึงบรรลุนา  
เหตุฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสรู้ไว้อย่างนั้น

คำว่า เรากันฝึกฝนอบรมกายของเราให้วิเณนั้นคืออะไร กายวิเวก ก็คือ  
กายนั้นไม่ไปทำบาปความชั่วต่างๆ นานา มันจึงจะวิเวกได้ นั่นอย่างหนึ่ง

บัดนี้ กายวิเวกก็คือ กายไม่ทำการงานหนักเกินไป ก็เป็นกายวิเวกอีกอย่างหนึ่ง  
คือไม่อิดไม่เหนื่อยเกินไป

บัดนี้ กายวิเวกอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า กายที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อยู่ในความสงบ  
อยู่ในความสบาย ก็เรียกว่า กายวิเวก

ถ้าหากเรากันมาพิจารณาถึงกายวิเวก ถ้าหากบุคคลทั้งหลายไม่ได้ตรากตรำ  
การงานหนักเกินไป ก็จะทำให้อยู่สบายกาย ไม่ทุกข์ยากลำบากมีความทุกข์เกิดขึ้นใน  
ทางกาย

ถ้ากายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บนั้น ก็เป็นอย่างที่ทุกคนพึงบรรลุนาว่า อโรคยา ปรมา  
ลากา ร่างกายบุคคลใดไม่มีโรคภัยไข้เจ็บสักอย่างมาเบียดเบียนยໍายี่ ทำให้ร่างกาย  
ของเรานั้นมีความทุกข์อะไร เรียกว่าคนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บโดยสรรพางค์ร่างกาย กาย  
ก็เลยวิเวก อยู่สงบ อยู่สบาย

บัดนี้ กายวิเวกที่เราไม่เอาไปผิดศีลธรรมทางด้านร่างกาย เช่น ฆ่าเพื่อนมนุษย์  
และสัตว์ทั้งหลาย เราเว้นได้ เรามีเมตตา กายวิเวกไม่เป็นโจรเป็นโภมาย ไม่มีคอร์รัปชั่น  
ไม่เบียดเบียนกันด้วยทรัพย์สมบัติทั้งหลาย ไม่แย่งชิงกัน กายวิเวกไม่ผิดครอบครัว  
ซึ่งกันและกัน ไม่ผิดสามีภรรยา กายก็จะได้วิเวก ไม่มีความเดือดร้อนเกิดขึ้น ก็เรียกว่า  
กายวิเวกจากบ้าปความชั่วทั้งหลาย ไม่เอกสารกายไปทำบาปความชั่ว ก็เรียกว่า กายวิเวก



บัดนี้ จิตติเวก นั้นคือ การฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาริเป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าจิตใจของเรายังไม่วิเวก จิตใจไม่สงบ راك็จะพบแต่ความทุกข์ ความวุ่นวาย เดือดร้อนอยู่ภายในใจ ใจก็ไม่สงบ อยู่ที่ไหนก็ไม่สงบ มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน เกิดขึ้น เรียกว่า ใจนั้นไม่วิเวก

เรา ก็ จะ มอง เห็น ตน เอง ว่า จิตใจ ของ เรา งงบ เป็น สามาธิ บ้าง ใหม่ หรือ จิตใจ ของ เรา วุ่น วาย มัน ไม่ งงบ คิด โน่น คิด นี่ วุ่น วาย กับ สิ่ง โน่น สิ่ง นี้ หลาย สิ่ง หลาย อายุ อย่าง เกิด ขึ้น พูด อย่าง ง่าย ๆ จิตใจ คิด หลาย เรื่อง หลาย ราวก ยิ่ง ทุก ข์ มาก ก็ เรียกว่า จิตใจ ฟุ่ม ช่าน จิตใจ ไม่ งงบ เป็น สามาธิ ไม่ ว่า พระ ไม่ ว่า โยม ถ้า จิตใจ นั้น วุ่น วาย ไป หมด จิตใจ ก็ จะ มี แต่ ความ ทุกข์ เรียกว่า ยิ่ง คิด มาก ก็ ยิ่ง ทุก ข์ มาก

เหตุฉะนั้น บุคคลคิดหลายสิงหลายอย่างเท่าไหร่ ที่เข้าหากันทุกข์กันอยู่ในปัจจุบันนี้ และในอนาคตจะเป็นไป จนเป็นโรคประสาทนี้ เป็นกันอยู่ทั่วบ้านทั่วเมือง ทั่วโลกก็เป็นกันอยู่อย่างนี้ ก็เรียกว่าจิตใจนั้นไม่วิเวก จิตใจไม่สงบ ก็เลยพบแต่ความทุกข์เกิดขึ้นอยู่ พวกรากค่าวรศึกษาให้รู้ โอ..จิตใจไม่วิเวกนี่ มันมีความทุกข์จริงๆ จิตใจไม่สงบ จึงเรียกว่าบุคคลจิตใจไม่สงบไม่เป็นสมารถ เปรียบเทียบเหมือนบุคคลยืนตากแดด มีแต่ความร้อนอยู่ตลอด ไม่มีความร่มเย็น ไม่มีความสุข

เหตุฉะนั้น เราก็พอจะมองเห็นได้ว่า จิตใจของพากเรานั้น มันวิเคราะห์หรือว่า มันไม่วิเคราะห์ มันสงบใหม่หรือมันไม่สงบ เหตุฉะนั้น เราจึงพากันขวนขวยพากันนั้งทำ สามาธิ ฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเพื่อจะให้จิตใจสงบ

จิตใจของบุคคลที่เกิดมาแล้วนั้นไม่สงบ แปลอีกอย่างหนึ่งก็เรียกว่า จิตใจไม่ได้พักผ่อนเลยที่เดียว ตั้งแต่เกิดมาแล้วจนถึงปัจจุบันนี้ จิตใจไม่เคยเป็นสมาร์สักที ไม่สงบสักที ก็แปลว่าจิตนั้นมีความทุกข์ตลอดเลยที่เดียว ทำงานตลอดเลยที่เดียว เมื่อจิตใจทำงานมากแล้ว จิตใจก็ย่อมมีความทุกข์ เหมือนกับรู้ปร่างกาจของคนทำงานมาก ก็ต้องมีความทุกข์มาก



บัดนี้ จิตใจของเรามันคิดมากมันก็ยิ่งทุกข์มาก มันไม่สงบ นี่แหลกเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด โอ..เป็นอย่างนี้เองจิตใจของคนเรา เขาไม่ได้พักผ่อนเลยทีเดียว เขาไม่ได้สงบ เขายังไม่สบาย ก็เหมือนเป็นโรคภัยไข้เจ็บอยู่ตลอด ระบบจิตใจอยู่ จิตใจเราไม่ตั้งมั่น ไม่เป็นสมารธ จิตหวั่นไหวอยู่ตลอด ก็เลยว่ามีความทุกข์อยู่ตลอดนั้นเอง เราถ้าครัวน้อมนึงกระลึกพินิจพิจารณา โอบนยิโภ น้อมเข้ามาสู่ใจของตน ว่าใจของเราอันไหนได้พักผ่อน บ้างไหม หรือทำแต่งงานอยู่ตลอด มีแต่ความทุกข์ตลอด ถ้ามันเป็นอย่างนั้น เราถ้าจะพากันเห็นได้ง่าย ก็ควรพากันศึกษา พากันเจริญภารานฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้สงบ ถ้าจิตใจไม่สงบก็ไม่พบความสุขสักที เหตุเพราะจิตใจไม่ได้วิเวก เมื่อนร่างกายที่ทำงานไม่ได้พักผ่อน ก็เรียกว่า กายไม่วิเวก

ถ้าจิตใจไม่ได้พักผ่อน คิดมาก จิตใจก็ไม่วิเวก จิตใจก็เหนื่อย อ่อนเพลีย มันเป็นโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นเรียกว่า โรคจิต เขาจึงตั้งโรงพยาบาลโรคจิต จิตเวชที่โน่นที่นี่ และนั่นเป็นเรื่องที่พากเราศึกษาให้รู้ให้เข้าใจว่า โอ..คนเรานั้นถ้าจิตใจไม่สงบ มันจะทุกข์อยู่ตลอด ไปที่ใดบ้านใดเมืองใดประเทศไหน อยู่ด้วยอาวาสได้ก็ทุกข์ไปหมด ถ้าจิตใจมันไม่มีความสุข ไม่สงบ ไม่วิเวก เหตุฉะนั้น จึงจำเป็นที่พากเราจะพากันฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองให้สงบให้ได้ ถ้าทราบได้ที่อยากจะสงบแต่ใจสงบไม่ได้ เราถ้ายังไม่ได้พับกับความสุข

การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมารธนั้น เราควรแสวงหาสถานที่สงบเงียบ เป็นสถานที่สักป้ายะ อันว่าสถานที่สักป้ายะก็เป็นสถานที่ที่ไม่คลุกคลี ที่ไม่มีสิ่งรบกวน จึงเรียกว่าเป็นสถานที่วิเวก เช่น วัดอยู่ในป่า สถานที่อยู่ในป่าหากความสงบ ทำไม่เจิงแสวงหา ที่ที่มีความสงบ ก็ เพราะเป็นสถานที่ที่อำนวยความสะดวกให้แก่บุคคลฝึกฝนอบรมจิตใจ ถ้าสถานที่วุ่นวาย มีคนตระรรเลง มีเสียงเพลงเสียงอะไรวุ่นวาย เสียงผู้คนพูดคุยกัน อะไรต่างๆ เสียงรบกวน เสียงรถเสียงรา เสียงเครื่องบินอะไรวุ่นวายอยู่ตลอดอยู่ในวัด เราถ้าจะเห็นได้ว่า เออ..วัดนี้ไม่สงบ ไม่วิเวก ไม่เป็นสักป้ายะแก่นักปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจ เราถ้าจะเห็นได้ง่ายว่า โอ..มันเป็นอย่างนี้ จิตใจมันก็เลยวุ่นวายกับสิ่งทั้งหลาย



เสียงต่างๆ ห้องหลายเหล่านั้น จิตใจก็ไม่สงบเป็นสมารธ หลงระเริงเพลิดเพลินไปตามเสียงต่างๆ ที่ได้ยินได้ฟัง จิตใจก็ตั้งมั่นไม่ได้ ใจก็ไม่เป็นสมารธ จะไม่เป็นวัดที่มีวิเวกเลยไม่เป็นสักปายะ

### วัดที่สักปายะที่พระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้นั้นคือว่า

๑. อาวาสสักปายะ สถานที่วัดไม่มอยู่ในที่ที่มีเสียงคลุกคลี อยู่ห่างจากหมู่บ้านพอสมควรเพื่อจะไม่มีเสียงรบกวน และวัดนั้นก็ไม่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของหมู่บ้านสถานที่ตั้งวัดจะอยู่ทางทิศตะวันออก ทิศเหนือ หรือทิศใต้ก็ได้ วัดนั้นไม่เป็นสถานที่คนพลุกพล่านผ่านไปมาและเหงาสิ่งต่างๆ เช่น หาดินหาอยู่หากิน วัดนั้นก็ต้องไม่มอยู่ใกล้ท่าน้ำให้คนลงอาบน้ำร้องรำทำเพลง วัดนั้นก็ต้องไม่ปลูกดอกไม้ ไม่มีสวนดอกไม้ให้หลงระเริงเพลิดเพลิน วัดนั้นไม่ได้มีงานก่อสร้างตลอดทั้งพระราช มีฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้พักผ่อน ไม่ได้บำเพ็ญ จึงจะเรียกว่าเป็นสถานที่สักปายะกับผู้อยู่ปฏิบัติธรรม

๒. อาหารสักปายะ การอยู่การนั่น ก็พอทรงอยู่ได้ จะได้สะดวกต่อการบำเพ็ญเพียร

๓. คิลานสักปายะ เวลาเจ็บป่วยไม่สบาย พ้อจะหาหยกยารักษาได่ง่าย เพื่อบรรเทาทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น ก็เรียกว่าเป็นสถานที่สักปายะ

๔. บุคคลสักปายะ ต้องมีบุคคลแนะนำสังสอน ชี้แจงแสดงแนะนำแนวทางประพฤติปฏิบัติฝึกหัดละบากความชั่วบำเพ็ญความดี ก็เรียกว่ามีอาจารย์ จึงเรียกว่าบุคคลสักปายะ บุคคลที่จะอาศัยแนะนำสังสอนให้เราเดินทางในวิถีชีวิตไปให้ถูกต้อง

อันนี้ก็เรียกว่าเป็นสถานที่สักปายะ ที่พວกเราเป็นพระจะแสวงหาสถานที่สงบสันดิเพื่อเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการฝึกหัดจิตใจเพื่อจะให้จิตใจสงบ จะได้เห็นจิตใจที่สงบได้ง่าย



ถ้ากำลังบำเพ็ญนั่งทำสมาธิเจริญภารวนาอยู่ พิจารณาจิตใจอยู่ ฝึกฝนอบรม ลงให้เข้าอกอยู่ จะเอาริตของเรานั่นมาตั้งมั่นอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานลงให้เข้าอกอยู่ ถ้าเกิดมีเสียง มีเรื่องอะไร มีเหตุอะไรเกิดขึ้น จิตใจของเราจะวิงออกจากข้อธรรมกรรมฐานไปสัมผัสกับเสียงเหล่านั้น เราเก็บพากันเห็นว่า โอ..นี่เป็นตัวจิต จิตใจเห็นได้ง่าย มั่นอยู่ที่สงบ เห็นจิตใจของเราวิงออกไปง่าย เมื่อเรามองเห็นจิตใจของเรา วิงออกไปตามเสียงต่างๆ ภายนอก เราเก็บมองเห็นได้ชัดเจน เราจึงพากันใช้สติสัมปชัญญะ จับจิตใจของเราให้รู้ได้ง่าย จึงเรียกว่าอยู่ในที่สงบสงัด ก็สามารถที่จะพากันฝึกหัดควบคุมดูแลจิตใจของตนเอามาไว้อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานได้ง่าย เรียกว่า สถานที่สงบสงัด วิเวก นี่เป็นสิ่งที่สำคัญ

ถ้าเราไม่ฝึกฝนอบรมจิตใจของเรา จิตใจจะคิดไปเรื่อยๆ คิดไม่หยุดเลย ที่เดียว แม้นอนหลับก็ยังฝันไปที่โน่นที่นี่อยู่ นั่นแหละ จิตมันไม่สงบเป็นสมาธิ นอนหลับก็ยังฝันไปโน่นไปนี่อยู่ อย่าว่าแต่ยังไม่หลับ นี่..มันเป็นอย่างนี้ แล้วมันก็ไม่มีความสุขอะไร มันไม่สงบ

เหตุนั้น เมื่อหากเราเห็นจิตใจของเราคิด ไม่ต้องอยู่ในข้อธรรมกรรมฐาน เราเก็บสามารถที่จะรู้และเข้าใจ ควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานได้ง่าย เพราะสถานที่มั่นสงบ จะฟังเสียงได้ง่าย เมื่อเรารออยู่เงียบๆ ได้ยินเสียงรถ ได้ยินเสียงคนพูด ได้ยินเสียงปืน เสียงระเบิดอะไร์ต่างๆ เสียงนกร้องอะไร จะเข้าได้ง่าย เสียงหมา เห่าอะไร์ต่างๆ จิตใจของเราจะวิงไปตามเสียงทั้งหลายเหล่านั้น เราเก็บพากันเห็น โอ..นี่เป็นจิตใจที่มั่นคิดวุ่นวายไปตามสิ่งทั้งหลายต่างๆ เหล่านั้น เราเก็บพากันเข้าใจ ก็เลยควบคุมดูแลจิตใจเอาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน ไว้กับลงให้ของตนเองได้ง่าย เพราะเรามองเห็นจิตของเราจ่าย

บัดนี้ เมื่อเรามองเห็นจิตใจของเราจ่ายอย่างนี้ เราเก็บริที่จะควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้ดี ให้มีความสงบเกิดขึ้นได้ ก็คือมีความตั้งจิตตั้งใจจริงๆ มีฉันทะ - ความพอใจที่จะปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจของตน มีวิริยะ - มีความพากความเพียร ไม่ขี้เกียจ



ขี้คร้าน มีความตั้งใจ พยายามจะควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้สงบ มีจิตตะ - เอาใจฝึกไม่ปล่อยปละละเลย ไม่ทิ้งการทึ้งงานในการประพฤติปฏิบัติฝึกหัดจิตใจของตน เพื่อจะให้จิตใจของเรานั้นได้สงบเป็นสมารธ ก็เรียกว่า ไม่ละ ไม่ปล่อย ไม่วาง ไม่ทิ้ง มีความเพียรอยู่ มีวิมังสา - ค่อยพินิจพิจารณาใคร่ครวญไตรตรองหาเหตุผลเนื่องๆ ด้วยปัญญา ตรวจสอบข้อบกพร่อง ข้อย่อห้อย่อนในการฝึกหัดอบรมจิตใจตนเอง และหาทางแก้ไขปรับปรุงจิตใจตนเองให้สงบเป็นสมารธ

ถ้าหากเราสามารถควบคุมจิตใจของเราได้ ประคับประคองจิตใจของเราให้สงบ เป็นสมารธได้ จึงเรียกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถควบคุมดูแลจิตใจของตนเองได้ แต่ก็ไม่ใช่ของง่ายๆ เเลยที่เดียวที่จะทำจิตใจให้สงบเป็นสมารธ ก็จิตใจของเรานี้ ไม่เคยได้ฝึกฝนอบรมมาตั้งแต่เกิดมาจนใหญ่ เมื่อไม่ได้ฝึกฝนอบรมจิตใจ จิตใจก็ห่องเหียวอยู่ จิตใจไม่สงบอยู่ นี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุด การที่จะพากันฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบได้รวดเร็วนั้นคืออะไร ก็คือเราฝึกฝนอบรมให้มี สติ - ความระลึกเร็ว สัมปชัญญะ - รู้เร็ว รู้เท่าทัน จิตใจของเราที่คิด ว่ามันคิดอยู่ที่ไหน เราจึงจะควบคุมจิตใจของเราให้สงบเป็นสมารธได้ง่าย

การที่จะฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบได้ง่ายๆ นั้น เราต้องละเอียงอดีตและอนาคต คำว่าอดีต เรื่องต่างๆ ที่เป็นเรื่องรำมาแท้ในอดีต มหาลายวันหลายเดือนหลายปีก็แล้วแต่ จิตใจของเราต้องละเอียงอดีต ไม่กังวลกับเรื่องต่างๆ ในอดีตที่ผ่านมา สิ่งนั้นก็ผ่านไปแล้ว ควรที่จะละทิ้งไปแล้ว ไม่ควรເຄາມคิดในเรื่องอดีตที่ผ่านมา

บัดนี้ เรื่องอนาคต เรื่องที่ยังไม่มารถ ราไปคิดคาดคะเนอย่างนั้นอย่างนี้ เรื่องราوا้นนั้นอันนี้ เวลาเรานั้นทำ Samarit มาก็หาคิดเรื่องโน้น หาคิดเรื่องนี้ เรื่องต่างๆ เรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องอนาคตสิ่งที่ยังไม่มี ไม่มารถ ก็ไปคำนึง ไปคำนวณ คิด นึกถึงอย่างโน้นอย่างนี้ เหมือนคนหลงให้ล่าแผลนิดจะกล่อมอย่างนั้นอย่างนี้ บ้านนั้นเมืองนั้นจะท่วมบ้านเมืองจะชนบทหายาวยอด คนล้มตายไปหมด ล้มจมไป มันคิดไปอย่างนั้น วุ่นวายเข้าเรียกอนาคต หลงให้ไปมัวเม้าลุ่มหลงในอนาคต ไปหลงให้หลอยู่กับเรื่องอนาคตอยู่ มันก็ไม่สงบอีก จิตใจ มันเป็นอย่างนี้



เหตุฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนว่า ปัจจุบันนารมโม ก็คือ ธรรมะในปัจจุบันนั้น เราจะพากันฝึกฝนอบรมจิตใจของเรานั้นให้สงบเป็นสมาธิในปัจจุบัน เรื่องอดีตอนาคตนั้นให้ปลดปล่อยทิ้งไปหมด ไม่เย่ออยกับเรื่องราวต่างๆ ทั้งอดีตและอนาคต ปลดออกໄປ เอาจริงจังกัน

ในปัจจุบันนี้ จิตใจของเรานั้นคิดอยู่เรื่องอะไร คิดอยู่ที่ไหนกับเรื่องราวอะไร คิดไปที่ไหน จิตใจของเรานั้นไม่อยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ไปอยู่ที่ใด เราจึงจะน้อมจิตใจของพวกรenanั้นเอามาไว้กับข้อธรรมกรรมฐานในปัจจุบัน เพราะพวกรenanั้มีความต้องการที่จะฝึกจิตใจของเราให้สงบอยู่เป็นสมาธิ

ถ้ายังไม่สงบเป็นสมาธิ แต่ก็ยังคงตั้งจิตตั้งใจ ไม่ปล่อยปละละเลยในความตั้งจิตตั้งใจอยู่ ก็เรียกว่าคนมีความเพียร คนที่มีความพากความเพียรพยายามอยู่ พยายามควบคุมจิต ดูแลจิตใจของเราอยู่ เมื่อจิตใจออกໄປ ก็ควบคุมดูแลเอาไว้ให้จิตใจของเราตั้งมาสบอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน มาอยู่กับลมหายใจเข้าออก ลงดู

ถ้ากรรมฐานที่ดูลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่าアナปานสติกรรมฐานนั้น ทำให้จิตใจของเราสงบเป็นสมาธิได่ง่าย มีสติควบคุมดูแลจิตใจของเราอยู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นกรรมฐานที่เป็นอุบาย หรือกรรมฐานที่ทำให้จิตใจของเราตั้งได้เบาสบาย สงบได่ง่าย ไม่เลือกจิตรนิสัยของบุคคลผู้ใดในการฝึกฝนอบรมจิตใจ จึงเป็นข้อที่สำคัญที่พวกรจะได้พากันเข้าใจว่าการเอาจิตมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกนั้น เขา มีความดีอย่างไร

เวลาเราตั้งใจว่าไป ร่างกายของเราเจ็บที่โน่นที่นี่เกิดขึ้น เจ็บแข็งเจ็บชาอะไรต่างๆ เกิดขึ้น เราไม่สนใจ เรายพยายามที่จะประคับประคองจิตใจให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ให้สบาย สบาย เมื่อบุคคลนั้นผ่อนคลายลมหายใจของตนเอง ให้ผ่อนคลายลงไป หายใจให้สบาย สบาย หายใจปลดปล่อย หายใจแล้วโล่ง หายใจให้สบาย สบาย เมื่อเราหายใจให้สบาย สบายเท่าไหร่ ลมหายใจดลงไปเรื่อยๆ เรา ก็จะเห็นได้ชัดเจน โอ..



เวทนาทั้งหลาย ที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนปวดที่โน่นที่นี่ มันก็จะลดน้อยถอยลงไป เบาลงไปเรื่อยๆ หายใจเบาเท่าไหร่ หายใจลงเอียดลงไปเท่าไหร่แล้วก็ยิ่งเบาลงไป ลมหายใจเบาลงไป อย่างนี้ทุกข์เวทนา ก็ลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ จนหายใจให้ลงเอียด สุขุมจนนิ่มจริงๆ มันเบาลงไปจริงๆ เมื่อจะไม่มีลมหายใจ สบาย สบาย เวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็เบาสบายลงไปเรื่อยๆ จนเราควบคุมดูแลจิตใจของเราให้สงบเป็นสماธิ

ถ้าเป็นสماธิแต่ยังสงบไม่มาก เช่น ได้แค่ ๕ นาที จิตใจของเรานี้ก็ยังไม่มีความสุข บุคคลก็ควบคุมดูแลจิตใจให้สงบนิ่ง..ลงเอียดลงไปเรื่อยๆ จนทำให้จิตใจของเรางงมากจนเมื่อจะไม่มีลมหายใจเข้าออก จิตใจของเราก็จะสงบนาน เพราะเราควบคุมจิตใจของเรานั้นอยู่กับลมหายใจเข้าออก หายใจลงเอียด สุขุม รู้อยู่ ก็จะเห็นชัดเจน มีความสุขเกิดขึ้นได้

แต่พากเราทั้งหลายสามารถประคับประคองควบคุมดูแลการหายใจของตนเอง ด้วยเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ควบคุมดูแลจิตใจตั้งอยู่ ดูลมหายใจเข้าออก ให้ลงเอียดจนเมื่อจะไม่มีลม มันจะโล่ง หายใจสบาย สบาย ทุกข์เวทนาทั้งหลาย เจ็บแข็งเจ็บขา เจ็บโน่นเจ็บนีก์ผ่อนคลายหายใจ เปเมื่อันไม่มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ใจก็เลียสบาย เรา ก็จะเห็นได้ชัดเจน โอลมีมันน่าอัศจรรย์ เมื่อมันหายใจเมื่อจะไม่มีลมหายใจเข้าออก กาย มันเบาสบาย สบาย เวทนาทั้งหลายก็จะงับไปเมื่อจะไม่วีเวทนา นั่งได้สบาย สบาย ก็เรียกว่า เบากาย

เมื่อเบากายแล้ว นิวรณธรรมทั้งหลายก็จะไม่มาربกวนจิตใจของเรา การฉันท-นิวรณ์ ก็ไม่มาربกวนจิตใจ พยาบาทนิวรณ์ ก็ไม่มาربกวนจิตใจ ถ้ามิಥนิวรณ์ การง่วงเหงาหวานอนก็ไม่มี เพราะจิตใจของเราต้องอยู่ในความสงบ มันแข็งชื้น ใจฟุ้งซ่าน รำคาญก็ดี อุทัยจกุกุจนิวรณ์ ก็สงบระงับไป วิจิกิจนา尼วรณ์ ที่มีความสงบสียใน การประพฤติปฏิบัติ มันก็สงบสงบลงไป จนตั้งมั่นอยู่ในข้อธรรมกรรมาฐาน เรียกว่า นิวรณธรรมทั้ง ๕ สงบระงับดับไป จิตใจก็สงบเป็นอัปปนาสماธิได้



จิตใจก็อยู่ในอารมณ์หนึ่ง อารมณ์เดียว จิตใจเบาสบายสบายนี่ เมื่อมันสบายแล้ว เหมือนไม่มีอะไรในการบากวนจิตใจของตนเอง จิตใจย่อเมี้ยนเข้มข้นเป็นบากวนและมีความสุข การภานานี้ทำให้ตนเองมีความสุข สุข จิตตั้งมั่นเป็นสามาธิอยู่ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสามาธิ ย่อเมี้ยนเป็นบากวนจิตใจ ปล้มใจ โอ..มั่นสุขอย่างนี้ การปฏิบัติ บางบุคคลร่างกายของบุคคล มั่นคงลุกขึ้นพองเกิดขึ้น บางคนก็เปลือบปลื้ม เหมือนเย็นเข้าไปในใจ น้ำตาจะไหล บางคนก็เบา ร่างกายเบาเหมือนกับสำลีลอย หรือว่าร่างกายเบาสบาย มั่นจะเหหะเหินเดินอากาศไปได้ เบาจนไม่มีทุกเวทนาในร่างกาย เบาจนมีแต่ความรู้สึกว่ามีความสุข เมื่อมันไม่มีอะไรบากวนจิตใจ ก็เรียกว่าเบากายและเบาใจ ใจเลยสงบเป็นอัปปนาสามาธิ เท็นแต่ความสุขเท่านั้น เราเกิดความสุขที่เราตั้งมั่นอยู่นั้นกับจิตที่เป็นหนึ่ง เป็นอัปปนาสามาธิ เราได้จิตสงบเป็นสามาธิ ไม่เปคิดวุ่นวายกับอะไร จิตใจตั้งมั่นอยู่

เราจะพากันเห็นความสุขเกิดขึ้น โอ..จิตใจสงบนี่ เป็นอัปปนาสามาธิ ตั้งมั่นอยู่ มั่นความสุขเกิดขึ้นอย่างนี้เอง จิตไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่านไปที่ไหน จิตใจตั้งมั่นอยู่ใน อัปปนาสามาธิ เราจะมั่นใจว่า โอ..มีความสุขอย่างนี้เอง นั่งได้ไม่กลัว ๒ - ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง นั่งสบาย สบาย จิตก็นิ่งอยู่ มีแต่ความสุข มีความสุขกับจิตเป็นหนึ่งอยู่ จิตก็ไม่วุ่นวายกับอะไร นี่เรียกว่าจิตใจนั้นตั้งมั่นอยู่ในอัปปนาสามาธิ

เราสามารถจะมีสติสัมปชัญญะประคับประคองจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอัปปนาสามาธิ ก็จะนิ่งอยู่อย่างนั้น ๒ - ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง บางท่านบางองค์ บางบุคคล ญาติโยมนักปฏิบัติฝึกหัดจิตใจของตน ให้สงบระงับเป็นอัปปนาสามาธิได้ จึงจะมั่นใจได้ว่า โอ..การฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้จิตใจวิวง จิตใจสงบ สงบ วิวง ไม่มีวิรรณธรรมารบกวนจิตใจ ใจเลยมีอิสระ มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในอัปปนาสามาธิ จึงเรียกว่า จิตวิวงศ์

เหตุฉะนั้น การที่เราพากันขวนขวยประพฤติปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจของตน ตั้งแต่เบื้องต้น ควบคุมดูแลจิตใจของตนตามขั้นตอน ตามระดับขั้นมาเรื่อยๆ จนทำให้ จิตใจของตนเองสงบเป็นอัปปนาสามาธิ จิตใจตั้งมั่น เราจะพากันเห็นความสุขเกิดขึ้น โอ..การประพฤติปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจให้สงบเป็นสามาธินี้ มีความสุข มั่นใจ ไม่ว่า



ภิกขุ สามเณร บวชใหม่บวชเก่าก็แล้วแต่ หรือญาติโยมท่านสาธารณหันทั้งหลาย เป็นนักปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจ จะมั่นใจได้ด้วยตนเองว่า จิตใจสงบเป็นสมາธิมีความสุขอย่างนี้

ครูบาอาจารย์ทุกท่านทุกองค์ จึงอยากให้พากเราฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาริธิ เพราะมันมีความสุขอย่างนี้ แรกสามารถที่จะเห็นได้ด้วยตนเอง โอ.. ภิกขุสามเณรก็ดี จะบวชเก่าบวชใหม่ก็ดี จิตใจมีความสุข เอ็บอิ่ม หน้าตาแข็งซื่น เปิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่วุ่นวาย และแรกจะเห็น ญาติโยมก็เหมือนกัน ทำไม่จิตใจ พากันมีความสุขความสบายนี่เริง มีความสงบ มีความสุขเกิดขึ้น ก็เรียกว่าคนมีความสามารถ มีศติสัมปชัญญะควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้ตั้งมั่นได้ ให้เป็นสมาริได้ แรกก็จะได้รับความสุขเป็นหลักเอาไว้ ก็ฝึกฝนอบรมจิตใจนั้นให้สงบเป็นอัปปนาสามาริ

นี่การฝึกฝนอบรมจิตใจของเรานี้ ให้เป็นสมาริ ให้ตั้งมั่น เราจะได้พากันพบความสุข เมื่อเราสามารถควบคุมดูแลจิตใจให้สงบเป็นสมาริมีความสุขอย่างนี้ ดังที่เราพึงปรารถนา

บัดนี้ ถ้าบุคคลใดฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้ดี ได้พบรความสงบสุขอย่างนี้ ก็เรียกว่าจบสมักรรมฐาน คำว่าจบสมักรรมฐานก็คือ สามารถที่จะประคับประคองควบคุมดูแลจิตใจของตนให้สงบเป็นอัปปนาสามาริ มีคุณค่า ให้ตนเองนั้นมีความผาสุกเกิดขึ้น ครจะได้รับผลจากการควบคุมดูแลจิตใจของตนนั้นให้สงบมากน้อยเพียงใด ก็แล้วแต่ความสามารถที่ตนเองจะควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้สงบเป็นสมาริ

การฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ไม่ใช่เป็นของง่าย เป็นของฝึกยาก เป็นของฝึกลำบาก มันเป็นของที่ลำบาก จิตใจนี้ เหตุฉะนั้น จึงควรพากันตั้งจิตตั้งใจ จะอยู่ที่ใด แห่งหนึ่ง ต่ำบลใด วัดวาอารามไสหน บ้านใดเมืองใดประเทศไหนก็แล้วแต่ เราไม่ปล่อยละเลยในการฝึกฝนอบรมจิตใจของตนอยู่ เรียกว่าคนมีความเพียร ไม่ปล่อยละเลยให้ชีวิตของตนเองล่วงไป เปลาฯ ประโยชน์ในชีวิต จะตายหนีจากคุณงามความดีไปเปล่าๆ แต่



เราไม่ให้มันเสียชีวิตของเราเปล่าๆ ก็จะต้องสร้างสมบรมจิตใจของตนนั้นให้มีคุณงามความดี เป็นบุญเป็นกุศลเกิดขึ้นในจิตใจของตน นี่พวกราทั้งหลาย ทุกท่านทุกองค์ ทุกคนก็ดี ญาติโยม ให้เรามีความพึงประถนา พากันฝึกฝนอบรมจิตใจ เจริญเมตตา ภavana จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในชีวิตของคน ที่เราเกิดมาด้วยกันทุกท่านทุกองค์ ภิกษุก็ดี ญาติโยมก็ดี ทุกท่านทุกคน จึงเรียกว่าการฝึกฝนอบรมจิตใจของตน

บัดนี้ เมื่อเราฝึกฝนอบรมจิตใจของตนได้ส่งบรรจับเป็นสามาธิ เรียกว่า จิตตวิเวก จิตนิริเวก สาย มีความสุข มีสามารถตั้งมั่นอยู่ก็เรียกว่า จิตตวิเวก

เมื่อมีจิตตวิเวกแล้ว ต่อมาก็เป็นวิปัสสนากรรมฐานเรียก อุปธิวิเวก คำว่าอุปธิวิเวก นั้นคืออะไร คือการฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ หนักแน่น มั่นคงติดแล้ว เรา ก็จะ น้อมนีกระลึกมาพินิจพิจารณาเรื่องกายานุปัสสนาสติปัญญา นั่น เป็นวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาเรื่องรูปร่างกายของคนเรา ตั้งแต่เกิดขึ้นมา เคลื่อนไหวไปมา มาถึงหนุ่มถึงสาว ถึงผู้ถึงแก่ราพาพ จนถึงจุดหมายปลายทางคือการล่วงลับดับตายไปนั้น เป็นเรื่อง อะไร เราสามารถฝึกฝนอบรมพินิจพิจารณาเรื่องรูปร่างกายนี้ มีชาติ ๔ ชาติดิน ชาตุน้ำ ชาตุไฟ ชาตุลม ผสมกันอยู่ก็เรียกว่ารูปร่างกาย เรียกว่ารูปธรรม ไม่ว่ารูปร่างกายจะสูงต่ำ ตำแหน่งก็ดี สวยงามดี สวยงามดี แล้วก็เรียกว่ารูปร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุ สามเณร และ อุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัททั้งหลาย ก็เรียกรูปธรรม

รูปธรรมนี้เราควรที่จะศึกษาให้เข้าใจ ให้มีสติปัญญา ให้รู้เรื่องของรูปร่างกาย ชาตุทั้ง ๔ นี้ การเกิดขึ้นมา ความแปรปรวนและแตกสลายเป็นไปอย่างไร ตามสภาพะ ของเขาก็จะเป็นร่างกายให้รู้ตามสภาพะของร่างกาย

แล้วเราจะจะมาพิจารณาเรื่องเวทนา ความทุกข์ ความสุข และไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นเวทนา เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว ทั้งความทุกข์ ความสุข ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น มันเป็น อย่างไร เกิดขึ้นมา มันมีความแปรปรวนไปอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และเสื่อมคลายหาย ไปไหน ไปตามธรรมชาติของมันเป็นอย่างไร



ต่อมานำมาฝึกฝนอบรมจิตใจของพวกรเรา จิตใจของพวกรเรานี้มีความคิดความอ่านอย่างไร มีความคิดดีหรือคิดไม่ดี คิดมากหรือคิดน้อย คิดเรื่องถูกหรือเรื่องผิดคิดเรื่องเป็นบุญเป็นกุศลหรือคิดเรื่องบาปwareเกิดขึ้น คิดเรื่องทุกข์หรือคิดเรื่องมีความสุขอันนี้เป็นเรื่องที่พวกรเราจะพิจารณาว่าการเกิดขึ้นในความคิดของคน ความตั้งอยู่ และความแต่แก้สายหายไป เรื่องความคิดความอ่าน ก็เรียกว่าการฝึกฝนอบรม เพื่อจะชำระกิเลสอันเป็นเหตุทำให้จิตใจของเรามีความทุกข์

เหตุฉะนั้น ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนจะพินิจพิจารณาหาวิธีแก้ไขลดลงเรื่องที่เราคิดไม่ดีไม่งามออกไปจากดวงใจของเรา อะไรมันคิดไม่ดีเกิดขึ้น โกรธหรือเกลียดเดียดแค้นพยาบาทอาษาตจ้องเรว คิดไม่ดีไม่งาม คิดทุกข์คิดยากคิดลำบากอะไรต่างๆ คิดมีความกังวลอะไรต่างๆ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เราจะได้ลดลงปล่อยวางออกจากจิตใจของเรา ว่า เป็นสิ่งที่คิดไม่ดี มีความทุกข์เกิดขึ้น

เราจะได้มายินดีพิจารณาว่า เรายังคิดขึ้นมาแล้วมันมีความสุขความสบายอย่างไร คิดรู้จักว่าทางคุณงามความดีเกิดขึ้นมาด้วยอย่างไร เราประคับประคองจิตใจของเราให้ตั้งอยู่ในความสุขความสงบอย่างไร ฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้มีวิชาความรู้ รู้จักทางถูกทางผิด ทางคิดตามที่จะควรคิดหรือไม่ควรคิด และก็จะหาเลือกทางคิดให้มันถูกต้องคิดแล้วมันอยู่สบาย คิดแล้วมันมีความสุข คิดแล้วมีสติปัญญารอบคอบ ถ้าเป็นสิ่งที่ควรคิด

เราจะมาฝึกจิตใจของเรานั้นให้คิดในทางที่ดี ทางที่จะมีความสุขเกิดขึ้น ก็เรียกว่า การพิจารณาจิตใจ ถ้าจิตใจของเรายังคิดขึ้นมาเมื่อไหร่ มันไม่ดีแล้วก็พยายามที่จะวาง ให้จิตใจของเรานั้นคิดแต่เรื่องดีเท่านั้น เหมือนพวกรเราสรรหา สิ่งใดมันสกปรก สิ่งใดมันไม่ดีไม่งาม มันน่ารังเกียจ ก็ควรที่จะปล่อยละเลยทิ้งสิ่งที่ไม่ดีไม่งามออกจากรา เราจะมาศึกษาปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจของเราให้คิดไปในทางที่ดี คิดเป็นคุณงามความดี คิดเป็นบุญเป็นกุศล เป็นคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนว่า เออ..จิตคิดดีนี่ คิดเป็นบุญเป็นกุศล จิตใจของเราทุกคนมีความเฉลียวฉลาด มีสติปัญญา



สามารถที่จะคิดไปในทางที่ถูกต้อง ดำเนินวิถีชีวิตในความคิดของตนให้ถูกต้องด้วยกัน ทุกท่านทุกคนอย่างนี้ จิตใจก็จะมีจิตติเวก

คำว่า จิตติเวก คือ จิตละจากความโลภทั้งหลายที่ทำให้เกิดทุกข์ได้ นั่นก็คือ จิตของเรามีเมพยาบาทอาษาตของเรเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย จิตใจก็จะละความโกรธเกลียดเคียดแคนออกจากการจิตใจ

บัดนี้เราคิดนะ จิตติเวก จิตใจของเรามีหลงเหลา เข้าใจในทางถูกทางผิด รู้จักบุญจักบาป รู้จักคุณจักโทษ รู้จักประโยชน์และไม่ใช่ประโยชน์ ควรคิดและไม่ควรคิด สิ่งไม่ควรคิด ก็ลดละปล่อยวางออกไป ว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่เมตตาไม้อยู่ในดวงใจของเรา เราจะหาคิดแต่สิ่งที่ดีให้มีความสุขเกิดขึ้นในจิตใจของตน จิตใจเป็นบุญเป็นกุศล

เมื่อจิตใจของพวกรenan ละความโลภ ความโกรธ และความหลง ปลดปลง ออกจากดวงใจได้ จิตใจก็เลยสบาย เพราะใจรู้เหตุรู้ผลว่าความเกิดขึ้น ต้องอยู่ และความแต่กสลายเป็นไปอย่างไรตามสภาวะ ใจนั้นเขาก็รู้เรื่อง

เมื่อจิตใจรู้เรื่องก็เรียกว่า การชำระจิตใจ เพื่อจะให้จิตใจของเราระความโลภ ความโกรธ ความหลง ปลดปลงให้ออกหมดสิ้นจากดวงใจของเรา ทราบได้ที่เรายังชำระ จิตใจของเรามีหมดจดผ่องใส่ขาวสะอาด ก็เรียกว่าจิตใจยังไม่สะอาด เรา ก็จะได้พากันฝึกฝนอบรมจิตใจของตน เพื่อจะให้จิตใจของเราระสะอาดหมดจดจากกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ได้ อันนี้เป็นสิ่งที่เราต้องมีความพากเพียรพยายาม จะชำระ กิเลสในจิตใจของตนให้หมดไป ทราบได้ว่านั้นยังไม่หมดมันก็ยังไม่สะอาด ยังมีความโลภ อยู่ ยังมีความโกรธอยู่บ้าง ยังมีความหลง ไม่รู้จักบุญจักบาปอยู่บ้าง ก็เรียกว่า มันยังไม่สะอาด

การที่เราฝึกฝนอบรมจิตใจเพื่อจะให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ทำความสะอาดใน จิตใจของตนเองให้หมดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มีแต่ความรู้ มีสติปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงและเข้าใจในความเกิด ความต้องอยู่ และความแต่กสลายของสิ่งทั้งหลาย



เป็นตามธรรมชาติ ตราบใดที่จิตใจของพวกรามีสติปัญญาครอบคลุม เหมือนกับการศึกษาเล่าเรียน คนศึกษาเล่าเรียนมีวิชาความรู้ดีแล้ว ก็อาศัยวิชาความรู้ของตนเองให้บุคคลนั้นอยู่มีความสบายน

จิตใจของบุคคลทั้งหลาย มีสติปัญญาดีและชำนาญในการสอนเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์นั้นออกไปจากใจได้ ความโกรธทั้งหลายที่ไม่ดีไม่งามก็จะหายออกไปได้ ความหลงไหลก็เข้าใจว่าอันนี้ไม่ดีไม่งาม ฝึกจิตใจของตนเองมีความเฉลียวฉลาดมีปัญญาเกิดขึ้น ทำความสะอาดจิตใจได้ โน่นแหลก เหมือนพวกรากลังพากันปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองอยู่ เรียกว่า พิจารณาจิตในจิต อารมณ์เกิดขึ้นภายในจิต ก็ต้องอยู่และดับไปนั้นเป็นอย่างไร เป็นอารมณ์ที่ดีหรือไม่ดี เข้าใจทั้งดีและทั้งไม่ดีเกิดขึ้นอยู่ในจิตใจของตน ก็ชำระไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ ตราบใดมันยังไม่หมดไม่สิ้นเมื่อไหร่ ทั้งความทุกข์และความสุข ไม่เข้าใจเมื่อไหร่ เราก็ต้องพากันตั้งใจปฏิบัติกันอยู่ ฝึกหัดจิตใจ เรียกว่าทำความสะอาด ทำความสะอาดจิตใจนั้นไม่ให้มีความโลภ ความโกรธและความหลงอยู่ในใจ จึงเรียกว่า จะฝึกจิตใจของเราให้สะอาดได้ จึงเรียกว่าเป็นอุปชิวิเวก การชำนาญการสอน อันเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ ทำให้เรียนรู้ความเกิดในวัฏสงสารไม่สิ้นสุด ที่เราคิดกันหรือเป็นกันอยู่ในโลกนี้ แต่พวกราต้องมีความมุ่งหวัง พากันตั้งใจสร้างสมบรมคุณงามความดี เพื่อจะให้ได้เป็นอุปชิวิเวก

อุปชิวิเวก เป็นผู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงและเข้าใจชัดเจนแล้ว เราจึงจะได้มีความสุข ความสบายนตามความมุ่งมาดประถนนา

เหตุฉะนั้น การที่พวกรากันเจริญเมตตาภาวนานั้นแต่ต้น พากันฝึกฝนอบรมตนว่าจะให้ตนเองนี้มีกายวิเวก อยู่สบายน สถาบายน เหมือนกายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บที่ไหนอยู่สบายน สถาบายน

บัดนี้ จิตตวิเวก ฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาริ นิ่ง สงบ จิตใจหนักแน่น ก็เรียกว่า จิตตวิเวก จิตสงบ เป็นอัปปนาสมาริ



บัดนี้ อุปธิวิเวกนี่ ใจของเรามีสติปัญญารอบรู้ ดูเข้าใจเรื่องเหตุเรื่องผลเกิดขึ้น ใจรู้จักถูกรู้จักผิด และละสิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งไป จิตใจจึงจะเป็นอุเบกษาญาณ และรู้แจ้ง เห็นจริง อันนี้เป็นสิ่งที่พวงเราพึงประถนาเรียกว่า อุปธิวิเวก เป็นคนที่ชำระกิเลสเพื่อ ให้พ้นจากกองทุกข์ไป จึงจะได้รับความสุขตามความมุ่งมาดประถนา

เหตุฉะนั้น การบรรยายธรรมเรื่อง กายวิเวก จิตวิเวก และอุปธิวิเวก การฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นสิ่งที่ดี ดังได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่ต้นจน老子นี้ ก็เห็นเวลาพอ สมควร ก็ขอยุติลงคงไว้เพียงแค่นี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้ แต่นี้ต่อไปก็ขอให้พากัน ตั้งใจอยู่ในความสงบ



## จิตเกิด จิตดับ

### จิตเกิด จิตดับ นั้นเป็นจิตดวงเดียวหรือหลายดวงครับ

จิตเกิด จิตดับ ก็คือ การที่จิตได้รับอารมณ์อย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็เรียกว่าจิตเกิด เกิดอยู่กับอารมณ์นั้น และที่ว่าจิตดับก็คือ จิตดับจากอารมณ์นั้นที่เข้าคิดอยู่ ก็เรียกว่า มันดับ แต่จิตนั่นมันไม่ดับ มันแค่วางสิ่งนั้น มันปล่อยวางสิ่งนั้นเฉยๆ พowaeng สิ่งนั้นจิต ก็ดับ เพราะมันไม่ปรุงไม่แต่งอยู่กับสิ่งนั้น อย่างนี้ก็เรียกว่า จิตดับ

จิตเกิดจิตดับแท้ที่จริงก็คือ มันวางอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมา พowaeng แล้วก็มี อารมณ์ใหม่เกิดขึ้นอีก มีอารมณ์ใหม่มันก็เกิดใหม่อีก เรียกว่ามันเกิดหลายชาติ วันหนึ่ง มันเกิดตั้งหลายชาติเลย เกิดหลายชาติก็คือหลายอารมณ์ที่มันเกิด ก็จะเรียก อุทัยพพย-ญาณ มีความเกิดความดับของจิต ตัวจิตไม่ดับ มันวางเฉยๆ

เหตุฉะนั้น เมื่อมันเกิดอารมณ์ขึ้นมา เขาเรียกว่าจิตเกิด จิตดับก็คือ มันวางอารมณ์ วางอารมณ์ที่เข้าคิด วางแล้วก็ไปคิดอารมณ์ใหม่ คิดอารมณ์ใหม่ไปเรื่อยๆ จริงๆ แล้วก็ จะคิดมากมายหลายอารมณ์ ก็เลยนับว่าจิตมีหลายดวง ที่จริงมีดวงเดียว呢่ล่ะ คนๆ เดียว นั่นแหล่ะ แต่มันทำงานหลายหน้าที่ ทำนี่เสร็จไปทำอันโน้นใหม่

ถ้าคิดอารมณ์แล้วมันดับเร็ว มันก็ยิ่งถี่ ถ้าคิดบางอารมณ์มันไม่วางง่ายๆ ชา คิด เรื่องหนึ่งคิดไป ๓-๔ นาที ๕ นาทีเลยหรือ ๑๐ นาทีถึงจะวางอารมณ์นั้น ก็ดับจาก อารมณ์นั้นไปคิดเรื่องใหม่ ไปคิดแปบเดียวไปคิดเรื่องใหม่อีก เช่น เรากำลังคิดเรื่องนื้อยู่ มีคนพูดขึ้นมา จิตก็เลยวิ่งไปฟังคนนั้น มันก็เลยทิ้งเรื่องนี้ นั่นแหล่ะ เป็นอย่างนั้น ก็คือ เรื่องจะดับตามขั้นตอนตามวาระของมันที่จะวางอารมณ์นั้น สัญญาณแล้วแต่ ต่างเหตุผล ของมัน ไม่ใช่ว่าจิตของเรามันดับไปโดยไม่มีจิต ไม่ใช่ จิตตัวนั้นมันมีอยู่ นี่..ตรงนี้เอง คือเรียกว่า จิตเกิด จิตดับ ว่าอย่างนั้น แท้ที่จริงมันไม่ดับ



จิตบริสุทธิ์ ไม่ดับ ถ้าจิตมันรู้นี่คือมั่นวางสิงนั้น มันไม่ไปยึดสิงนั้น ก็เลยวาง จิตมันรู้ จิตรู้สิงนั้นที่เราต้องการอยากจะรู้ ถ้ารู้จริงๆ แล้ว เขาอาจจะเห็นมันดับจากสิงนั้น ไม่ไปคิดสิงนั้นขึ้นมา ไม่ปรุงไม่แต่งสิงนั้นขึ้นมา เรื่องนั้นขึ้นมา อารมณ์นั้นขึ้นมาอีก ดับไปเลย ดับอารมณ์นั้น อย่างนี้แหละ

เหมือนกิเลสความโลภนะ ถ้าเราวางได้ตรงนั้น มันก็ดับแล้ว เพราะมันเกิดขึ้นมาไม่ได้ ความโกรธนี่ ถ้าเราวางได้หมดแล้วมันจะไม่เกิด เรียกว่ามันดับ ดับจากความโกรธ แท้ที่จริงจิตไม่โกรธ มั่นวาง ภำพาราเรียก “ปล่อยวาง” คือไม่มีอุปทาน - ความยึดมั่น ถือมั่น ถือมั่นในอารมณ์ ความหลง เรายึดหงส์โน้นสิงนี้ เหยดหงส์มหาลายอย่าง ก็เลยไม่หลง ถ้าไม่หลงก็ไม่ปรุงไม่แต่ง แล้วก็วางคือมันทิ้ง มันดับจากสิงนั้น ที่จริงมันไม่ได้ดับหรอก มั่นวางสิงนั้นทิ้ง สิงนั้นเป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อเราวางต้นไม้ทิ้ง เราไม่ยึด มันก็อยู่นั้นแหล่งต้นไม้ วางบ้านมันก็อยู่นั้น วางรถทิ้งมันก็อยู่นั้นแหล่งรถ บัดนี้ ถ้าผู้ที่รู้แล้วเข้าใจแล้ว เวลาไปขับรถก็ขับมันอยู่ พอยไปจอดไว้ ก็ทิ้งก็วาง เมื่อเครื่องนุ่งห่มของใช้ของเราทุกอย่าง เราวางมันทิ้งไว้ ก็ไม่ได้ไปคิดกับมัน วางไว้ ถ้าไปคิดกับมันขึ้น เอาอีกแล้วล่ะนี่ จิตเกิดขึ้นมาอีกแล้ว

เหตุฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า อุทัยพพยญาณ ระลึกถึงความตาย ตาย เกิดดับ เกิดดับ ท่านหมายถึงอย่างนั้นแหล่ หมายถึงจิต จิตเกิด จิตดับ มั่นตาย ไม่ได้หมายถึงร่างกายของเราตายนะ ร่างกาย คนเราตาย มั่นตายไปที่เดียวก็แล้ว แต่จิตนั้นมันคืนมาอยู่ตลอด เกิดดับ เกิดดับ

พุดอย่างง่ายๆ ก็คือ ไม่อยากให้จิตทุกข์ เข้าใจมั้ย มันคิดมาก มันก็ทุกข์มาก มันทำงานมาก ให้มั่นคิดน้อยๆ หน่อย ให้มั่นเลือกคิด ถ้าเลือกคิดแล้วจะได้วาง ไม่ต้องคิด

จิตมันมีความคิดของมันตลอด เมื่อเรามาทำอะไรให้มั่นคิด มันก็ยังคิด แต่บัดนี้สมมุติว่าถ้าเราดูอะไร เราดูแล้วเข้าใจ มันก็ไม่ต้องปรุง เข้าใจมั้ย มั่นวางทันที เลยนั่นนั่น นั่นล่ะ ให้มั่นรู้อย่างนั้น มั่นวาง วาง วางของมัน มันก็อยู่เฉยๆ อยู่ว่างๆ ของมัน ก็เรียกว่า จิตว่าง เท่านั้นแหล่ มันไม่เกิด จิตมันไม่เกิด มั่นว่างอยู่



ถ้าอารมณ์ไหนไม่เกิดขึ้นมา จิตก็อยู่ว่างๆ ก็แปลว่า เขาดับสิ่งนั้นได้ นั่นเร公寓 อีกอย่างก็คือ เขาไม่มีอุปทานในสิ่งนั้น ไม่มีความยึดมั่นในสิ่งนั้น เขายังหลุดจากสิ่งนั้นไป เรียกจิตหลุดพ้น พ้นจากการมั่นนั้น ถ้ายังไม่หลุดพ้น มันก็ปะรุงอารมณ์นั้นอยู่ คิด กันอยู่ ยึดมั่นถือมั่นกันอยู่ การยึดมั่นถือมั่น ใจจะยึดนานหรือยึดไม่นานก็ขึ้นอยู่กับ สติปัญญา ถ้าคนฉลาดเขาก็รีบปล่อย พอกรอรู้สึกว่า รีบถูกใจ รีบปล่อย ใจปล่อย เร็วเท่าไหร่ยิ่งดี นั่นคือคนรู้ จึงจะปล่อยได้ ปล่อยเร็ว คนไม่รู้ ที่แรกก็จะนานซึ่ง ๕ วัน ก็ยังไม่วาง ใชเวลาปล่อยมันอยู่นาน แต่ถ้าคนรู้ พอมันเกิดขึ้นก็รู้ทัน โอ..อย่างนี้มันเคย ทุกข์แล้วนะ ก็ตัดทันทีเลย พอก็ได้แล้วก็อยากจะให้มันดับเร็วๆ

บัดนี้ ถ้ามันรู้แล้ว มันก็ไม่ได้ไปดับมัน ไม่ดับ มันวาง วางแล้วเดินทางต่อ ทิ้ง หมู่บ้าน ทิ้งไฟ ทิ้งถนนหนทาง ทิ้งอะไร ไม่สนใจแล้ว หมู่บ้านนี้เคยนั่งรถผ่านมาแล้ว ใชมั้ย เคยเที่ยวมาแล้ว เมื่อคนไปเที่ยวนี่นะ เขาก็ไปแล้ว เขายังไม่ยอม ก็ไป เข้าใจมั้ย เขาว่าจักสิ่งนั้นแล้ว เมื่อคนเรา弄เครื่องบินไป เราก็ไม่ได้คิดกับเครื่องบิน คำนั้น จอดแล้ว เขายังไปทางไหน ซ่างเขา ทิ้งไปเลย

**เวลาจะทิ้ง จะทิ้งที่ขึ้นใหม่ครับ ถ้าไปตัดที่ตรงความปะรุงแต่งนี่ก็น่าจะไปได้ ถึงระดับหนึ่งใหม่ครับ**

ไม่ปะรุงไม่แต่งมันก็ได้ไปส่วนหนึ่ง ไม่ปะรุงไม่แต่งก็คือไม่มีสังขาร สังขารคือการ ปะรุงแต่ง ถ้าไม่ปะรุงไม่แต่งอะไรนะ วิญญาณก็หมายรู้ไม่ได้ ตัวเชื่อมมันหมายรู้ไม่ได้ มัน จะดับ แต่เมื่อวิชาจะให้รู้จะ ถ้าอวิชาดับก็เป็นวิชาแล้วซึ่ง ถ้ามีปัญญารู้แล้วก็ไม่มี สังขารคือการปะรุงแต่ง เป็นอย่างนี้ อวิชา ปจจยา สมารา มีอวิชาแล้วจะมีสังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ถ้าหลงชะก่อนมันจะปะรุงเกิดเป็นสังขาร ปะรุงดีมันก็หมายรู้ ปะรุง ไม่ดีมันก็หมายรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โภภัตพะ อะไรมันก็หมายรู้ มันเป็นหน้าที่ของ วิญญาณ เมื่อสังขารการปะรุงแต่งไม่มี วิญญาณก็ไม่มีอะไรจะหมายรู้ ถ้าวิญญาณไม่ หมายรู้ นามรูปก็ไม่เกิดไม่สร้างขึ้น



สมมุติเราจะสร้างบ้าน เราเห็นว่าบ้านเราจะสร้างแบบนี้ มันก็ต้องออกแบบ  
เปรียบเทียบกับความเกิด มันยังไม่เกิด มันสร้างวิมานไว้ก่อน ยังไม่ได้หาปากกาเขียน  
ลงกระดาษ เขียนแบบแปลนสร้างบ้าน แต่มันกำลังจะหาปากกาและกระดาษมาเขียน  
จะวางแผนว่าจะเอาแบบไหน นี่ก็คือการปูรุ่งแต่ง พอปูรุ่งแต่งแล้ว วิญญาณก็ว่าจะ  
เป็นแบบนั้นแบบนี้ จะสร้างมันอยู่ภายนอกในจิตทั้งนั้นเลย จะเอาแบบนั้นแบบนี้ ก็คิด  
ออกแบบ คิดถึงรูปแบบ เป็นนามรูป นามรูปมันไม่ใช่รูปแต่ มันสร้างขึ้นมา มันยังไม่เห็น  
เลย มันสร้างกันขึ้นมาเองอยู่ภายนอกในจิตเลย

นามรูปมีสหายตันะ คำว่า “สหายตันะ” คือ การรู้จากสัมผัส จะสัมผัสถักปำ  
อะไร กระทบกับอะไรเป็นสหายตันะ เปรียบเทียบเหมือนไฟฉาย ถ้าเราดูสวิตซ์ใช้มั้ย  
แสงมันวิงไปหากระทบใช้มั้ย กระทบภาพข้างหน้า แสงที่วิงอยู่เรียกว่าสหายตันะ แต่ยัง  
ไม่ถึง ยังไม่ถึงภาพ พ้อไปถึงภาพก็เกิดเป็นผัสสะ นั่นแหล่ะ กระทบแล้วก็เกิดผัสสะ พอ  
ผัสสะแล้วก็รู้สึก เออ..ร้อนหรือหนาวหรืออุ่น เย็นสบาย หรือเป็นอย่างไร ก็เกิดเวทนา  
แล้วซิ เวทนา ร้อนหรือเย็น สุขหรือทุกข์ ก็มีเวทนาเกิดขึ้น พอเวทนาเกิดขึ้นมันก็ เอ..  
สุขเวทนา เป็นตัณหาแล้วซินี่ ตัณหาคือความปรารถนา ปรารถนาเกิดขึ้น เขาก็ปรารถนา  
ก็เลยทุกข์ไม่ชอบ สุขชอบ มาแล้วซินี่ เวทนาเกิดแล้ว จะเกิดตัณหา จะเอาอะไร จะเอาก็  
สุขหรือทุกข์

#### ทรงกลางๆ มีไหมครับ

ทรงกลางๆ นี่คือเป็นไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นกลางๆ สุขเวทนา ทุกเวทนา “ไม่ทุกข์  
ไม่สุขก็เวทนา

#### นี่จะต่างจากอุเบกขามั้ยครับ

ต่าง มันเคลื่อนไปเรื่อง มันไปประชากรก่อน ออกจากสุขเสียก่อนมันจึงจะไปทุกข์ ตอน  
มันไปอยู่กลางๆ มันพักแป๊บเดียวแล้วมันก็ไปทุกข์ ก็เรียกไม่ทุกข์ไม่สุข กำลังเดินทาง  
อยู่ เปรียบเทียบแล้วเหมือนคนกำลังเดินออกจากร่องแอร์ยังไม่ได้ไปตากแดด พ้อไป



ตากแಡดก์เลยเกิดทุกข์ ตอนที่กำลังเดินอยู่นี่นั่น เขาเรียกว่าไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เป็นเวทนา  
เหมือนกัน ถ้ามันยังไม่พ้น ไม่เป็น ไม่ใช่อุเบกษา อุเบกขามันสูง มั่นวางแล้ว

กลับมาพุดถึงเวทนา เวทนาทำให้เกิดตัณหา ตัณหากต้องอยากอย่างนี้ ต้อง<sup>๔</sup>  
อยาก ครั้นเกิดตัณหา พอมันสูง เลยมีอุปahan ยึดจะเอาแต่สุขแล้วสิ

บ้านก็จะเอาทรงเห็นทรงหนึ่ง ไม่ได้ทรงนั้นไม่ยอม คิด..ไป อยากรื้อบ้านทรงนี้  
อยากรื้อทรงนี้ อยากรื้อเครื่องนุ่งห่มทรงนี้ เอาล่ะซิ อยากรื้อเครื่องใช้เครื่องสอย  
รูปแบบนี้ ไม่ได้แบบนี้ไม่ยอม เห็นมั้ย เขายึดกันจนวันตาย ไปยึดมั่นถือมั่น เข้าใจมั้ย  
ยึดมั่นถือมั่นเขาเรียกว่าอุปahan อุปahanยึดมั่นถือมั่นแล้วมันเป็นทุกข์ เข้าใจมั้ย

พอยີດມั่นกໍເລຍເກີດພວ ດຳວ່າເກີດພນີກຄື ກົງປະບານ ຈະຕັອງປຸກ  
ໃຫ້ໄດ້ແບບນີ້ ຈົງຈາ ເປັນອຸປາຫານກໍເລຍເກີດບାନຮୂପແບບນັ້ນຈິ້ນ ດຳເປັນຮ່າງກາຍກົງປະບານ  
ຂອງເຮົາ ເກີດມາເຂົາຈະເປັນມຸ່ນໜູ້ເຂົາຈະເປັນເຫວດາ ເປັນນັ້ນເປັນນີ້ ເສາລະໜີ ກົງປະບານ  
ຮୂପກາຍຈິ້ນມາ ເປັນຮୂପຈິ້ນມາແລ້ວກໍຄືເປັນພວ ເຊັ່ນ ພວເຫວດາຫຼືກົມພຸ່ນໜູ້ ເຮັດວຽກ

ພວແລ້ວກໍເລຍເກີດເປັນชาຕີ ທ້າຕົກຄື້ວິຕ ທຳບຸນຈະເອສວຣົກ ຮ້ອທຳບຸນຈະເອ  
ພຣະມໂລກ ຮ້ອຈະເອນິພພານນັ້ນ ກົງສ້າງ ກຳລັງສ້າງພວ ຄິດຈິ້ນມາແຕ່ເກີດເປັນຮୂପ ຈົດ  
ມັນທຳໃຫ້ສ້າງຮୂପ ເມື່ອຈົດມັນໄມ້ດີກໍສ້າງຮୂପທີ່ໄມ້ດີ ຈົດດີມັນກໍສ້າງຮୂପດີຈິ້ນມາ ມັນເປັນ  
ຍ່າງນີ້ ມາຈາກຈົດ ຈົດເຂົາສ້າງພວງມີ ເຂົາແຕ່ງຈິ້ນ ກຣມທີ່ເຮົາສ້າງໄວ້ໄດ້ແຄ້ໂຫນ ທີ່ຈົດໃຈ  
ເຂົາສ້າງຄວາມດີໄວ້ແຄ້ໂຫນ ເຂົາຈະມາເກີດຕາມກຣມຂອງເຂົາ ກົງເຮັດວຽກ

ພວເກີດເປັນชาຕີ ບାନກໍສ້າງຈິ້ນມາເປັນໜັງ ຮັກໃຫ້ເປັນຄັນລ່າ ຕັກໃຫ້ເປັນຕົວລ່າ  
ເອາແລ້ວລ່ານີ້ ຈະໄມ່ເຖິງແລ້ວສີ ເປັນชาຕີນີ້ ທ່ານກໍຈະເກີດຕາມມາລ່າ ເປັນເໝືອນຍ່າງ  
ພວກເຮົາໄຄຈະເປັນໂຮຄອະໄຮ ເກີດຈິ້ນມາແລ້ວ ອອກຈາກທັງແມ່ມາແລ້ວກໍເປັນชาຕີ ພອມື້ชาຕີ  
ກໍມີທ່ານ ມຣະເກີດຕາມມາ ກໍເລຍເຮັດວຽກ ສຸມຸທໂຍ ໂທດ ເປັນສຸມຸທິຍ ດຳວ່າ ສຸມຸທິຍ ກໍຄືອ  
ແດນເກີດແທ່ງກອງທຸກໆ ເພຣະເຮາຫລັງມາຕັ້ງແຕ່ຕັ້ນແລ້ວ ໄດ້ຮ່າງກາຍມາແລ້ວ ລົງທາງແລ້ວ  
ເລຍມາທຸກໆບັນປາລາຍ ເໝືອນກັບເຮົາເດີນທາງຜິດແລ້ວໃໝ່ມັ້ຍ ໄປສຶງໜຸ່ງບ້ານນີ້ ທີ່ເຮົາຈະໄປມັນ



ไปไม่ได้ แต่ไปถึงอีกฝั่งบ้านหนึ่งแทน ก็เลยไปทุกข้ออยู่หมู่บ้านนั้น ไปถึง อุย..เราไม่ได้ จำกัดบ้านนี้ มาพบบ้านนี้ได้ยังไง แนะนำ มันมาเมื่อนี้ทำไม่ ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับ เรา拿着เครื่องบินน้ำ มันพาเราหลงทางไปลงคนละสนามบิน เกิดเรื่องสิบล้มแล้ว สนามบิน นี้ไม่ใช่ที่เราจะมา พามาทำไม่ ก็ เพราะคนขับพาหลงทาง กลับไม่ได้ด้วย ต้องทนทุกข์ นี่แหละ คนทุกข์

เหมือนเราเกิดมาอยู่เดียวันี้แหละ เมื่อตอนก้อยู่ในกรงขัง คือโลกนี้ ภายนี้แหละ ถูกกรงขังแล้ว ติดคุกแล้ว สมุทรอย ให้ติ ก็คือ ติดกิเลสนี่ล่ะ ถูกรัดมัดรังตรึงตราเอาไว้ ในโลกนี้ มันก็เลยอยู่ในภายนี้ นี่คือชาติ ชรา พยาธิก็เลยตามมา เดียวโรคก็จะมาหา ก็ เพราะเรามาเกิดเป็นรูปร่าง จะร้อน จะหนาว จะหิว จะกระหาย จะเจ็บ จะป่วย มัน วุ่น มันเป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บ เป็นบ่อเกิดแห่งกองทุกข์โดยตรง ท่านเรียกว่า สมุทัยเป็นแคนเกิดแห่งกองทุกข์

ข้อใดที่ว่าเป็นสมุทัย ก็เราหลง มันเกิดจากความหลง ทำให้เกิดทุกข์ เพราะเรา หลงทางตั้งแต่เริ่มต้น ก็ไม่มีปัญญา นั่นแหละ ก็เลยเป็นวิชาชัชช ไม่ได้ตัดตัว “อ” ออก เราไม่ตัดออก ถ้าเราตัดตัว “อ” ออก มันก็เป็นวิชาแล้ววิ นี่..ที่ตัดภาพตัดชาติ ก็อยู่ตรงนี้แหละ ที่เราจะไม่เกิด ก็ไปถึงนิพพานที่ราชพุตโรงทานอยู่เดียวันี้ เป็นสิ่งที่สูงสุด ในพระศาสนาเลย..ตรงนี้

ถ้าหากว่าเราดับวิชาได้ก็เป็นวิชา วิชานั้นคือ ปัญญา ก็เรียกว่า ปัญญินทรีย์ ปัญญา มีพลัง เอ้า..ถ้าเราไม่หลงทางก็เดินทางถูกต้อง สร้างปัญญาให้เกิดขึ้นให้รู้แจ้ง เห็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง โลกวิทู รู้แจ้งโลกเลย ก็เลยไม่หลงโลก ไม่หลงสักอย่าง เมื่อ ไม่หลงสักอย่าง เราถึงมีปัญญาเต็มที่ เราไปเห็นอะไรไม่หลงสักอย่าง เข้าใจมั้ย เปรียบเทียบ แล้วไปประเทศไหนในโลกก็ไม่หลง เห็นของอะไรก็ไม่หลง รู้จักที่สุดของมัน สิ่งนี้เกิดขึ้น มา ตั้งอยู่ และก็ดับไปนี่ เมื่อเราเห็นอะไรทุกอย่าง เห็นตันไม่เกิดมาต้องตาย เห็นคนก็ เหมือนกัน ประเทศไหนเหมือนกันหมด เห็นสัตว์ก็เหมือนกันหมด เขาถึงเหมือนกันหมดนี่ เอ..เหมือนกันหมดนี่ ก็เรียกว่า สรุปโลกลงมาเลย มีเกิดก็มีตาย เท่าๆ กันเลย



สังขารก็ไม่ต้องปรุงต้องแต่งถ้ามันไม่หลง บ้านจัดสรรหลังเล็กหลังใหญ่ รถคันเล็กคันใหญ่ นาฬิกาเรือนเล็กเรือนใหญ่ก็ใช้ดูเวลาเท่านั้น เงินไทยก็ไม่หลง เงินдолลาร์เงินปอนด์ก็ไม่หลง มันเป็นกระดาษเหมือนกัน มันเขียนเลขลงแล้วก็เอามาซื้อของกันทุกคนก็เลยหลงมัน แต่ก็เป็นกระดาษนี่แหละ

ถ้ารู้จักสมมุติ มันเป็นรู้ เข้าใจมั้ย รู้ว่าնีเข้าสมมุติขึ้นมาใช่ ก็จะรู้จักว่ามันจะขาด เพราะเงินนี่มันเป็นกระดาษ เข้ามาแต้มสีแต้มลายแล้วก็ลายเป็นเงิน ถ้าไม่แต้มมันก็เป็นกระดาษ กระดาษมันมาจากไหน มาจากโรงงาน โรงงานเขาเอาไม่ได้มาทำไม่ได้มันเกิดจากอะไร มันกินดินกินน้ำ พอเขาเข้าโรงงาน โรงงานเขาเก็บเอามาทำกระดาษจนเป็นเงินที่เราเอาไปซื้อของต่างๆ ได้ นี่ก็เลยไม่หลงเงิน เข้าใจมั้ย ไม่หลงเงิน ก็ไม่ต้องปรุง กู้สมมุติ เมืองโน้นเมืองนี้เข้าสมมุติตรากุลเงินเขา อย..มันจะตรากุลไหน ก็ซ่างมัน มันเป็นกระดาษเหมือนกัน แต่เอาไว้ใช้ต่างกันที่คุณค่า เพราะเขาเขียนเลขต่างกัน เพราะรู้สมมุติก็เลยไม่ต้องปรุงแต่ง สรุวนันโนโตริ วิญญาณโนโตริ บัดนี้ วิญญาณจะหมายรู้เอาอะไร เพราะรู้แจ้งก็เลยไม่หมายรู้ เมื่อเราเรียนอย่างนี้ แรกรู้จักว่ามันเป็นสมมุติ ไม่หมายรู้ก็เลยไม่สร้างวิมานในอากาศ ไม่สร้างนามรูป ดับนามรูปไป สายตาจะไม่มี เมื่อไม่ปรุงขึ้นในใจสร้างแบบโน้นแบบนี้

ครั้นเข้าปรุงเขาแต่งเขาสร้างออกแบบใหม่ นามรูปที่เขาคิดขึ้นมาก่อน เข้าใจมั้ย ว่าจะเอาแบบนี้ สายตาจะนั้น ก็คือคนมองเห็น แล้วก็สัมผัส โอ..ใบละพันสัมผัสได้ อย่างได้แล้วก็มีเวทนา เอ..จะเอาใบหนวดีนิ สีหนวดีนิ อย่างได้สีนั้นแหละ สีม่วงๆ สีขาวๆ ก็แล้วแต่ เกิดตัณหาแล้วอย่างได้ เป็นกิเลส เข้าใจมั้ย อย่างได้สีนี้มันยังไม่ได้ ก็อย่างได้ ก็เรียกว่าตัณหา ถ้ามันดับ ดับสีแล้วมันรู้จัก

สายตา ผัสสะนี่จะรู้ รู้จากตาเห็น เวทนามันยังไม่เกิดขึ้น เพราะมันดับที่ผัสสะ เวทนาว่าจะเอาอย่างนั้น มันรู้ ตัณหาคือความอยากมันไม่มี เป็นวิราก อุปทาน ก็เลยไม่มี



เหมือนถ้าเราไม่อยากได้อะไร อุปทานไม่มี เข้าใจมั้ย ไม่ต้องปรุงต้องแต่ง ก็ไม่อยากได้รัต สิ่งนี้มันมีแล้ว คนเรามีแล้ว มีตั้งอยู่แล้วจะเอมาทำไม่ มันไม่อยากซึมิน มีแล้ว เครื่องนุ่งห่มมีพอกแล้ว หาตู้เสื้อไม่ไหวแล้ว ไม่อยากแล้ว ไม่ต้องมีอุปทานยืด เลิกกันละซิ ไม่มีอุปทานก็ไม่มีภาพเกิดขึ้น

### ตัวโนะหนี่มันจะเห็นยากใช่มั้ยครับ

มันก็ลงไปอยู่นั่นแหล่ ลงอยู่โนะแหล่ ตัวสุดท้าย บัดนี้ ตัวโทสะก์ใหม้ เห็น ชัดเจนเลย ตัวโทสะมันกรอ โกรมันยังไม่เหม็นแรงมันยังน้อย โทสะมันใหม่แรงกว่า ซึ่งซังออกไปตีเลย บัดนี้ พยาบาทยิ่งใหม่ลึกเข้าไปอีก มันเพาเลย ถึงพยาบาทแล้วก็ นอนไม่หลับ ใหม่ทั้งวันทั้งคืน กลุ่มใจ ไม่มีทางออก ทางทางออกไม่ได้เลย ใหม่ทั้งนั้นล่ะ ไฟใหม่ขนาดนั้น เขางึงกระโดดตีกตาย กระโดดน้ำตาย ยิงตนเองตาย มีดไปหมด เลย ผูกคอตาย มือเขาเอาวิให้ปั้นข้าวกินแต่กลับไปเอาเชือกมาผูกคอตอนลงตาย แม้แต่หมา มันก็ยังไม่อยากถูกผูกคอตายเลย เราจับผูกมันยังดีนรอนอยู่ มันยังรู้ คนที่เขามีดمن ก็ เพราะความที่ไม่มีปัญญา เข้าใจมั้ย

โนะหนี่มันมีทุกคน เข้าใจมั้ย แต่ใครจะมีมากมีน้อยกว่ากัน โนะคือความหลง ต้องอยู่ใกล้ครูใกล้อาจารย์นั่นคนมีโนะ ต้องค่อยถามท่าน มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นก็ค่อย ตามกันเรื่อย อย่าเข้าปารกหลงทางไม่ถูกไม่คร ถ้าไม่รู้ก็ต้องถาม ถามไป ท่านรู้แล้ว ท่านจะบอกแน่ ถ้าไม่รู้ ท่านก็ไม่บอก อย่าไปว่าท่าน เหมือนเราไม่รู้หนังสือก็พูดไม่ได้ อ่านไม่ได้ ถ้ารู้ก็จะอ่านให้ฟัง

ท่านพูดให้ฟังน้อยๆ เมื่อൺพระอัสสชิพูดให้อุปติสสะ (ต่อมาก็พระสารีบุตร) ฟังว่า “อาทิตย์เพิงบวชนา”

อุปติสสะถามต่อไปว่า “ท่านเพิงบวชมาใหม่ แล้วใครเป็นครูเป็นอาจารย์ของท่าน”

พระอัสสชิตอบว่า “พระพุทธเจ้าเป็นอาจารย์ของเรา”



“กิริยาท่าทางของท่านน่าเลื่อมใส น่าเคารพ พระพุทธเจ้าอาจารย์ของท่านสอนว่าอย่างไร”

“พระพุทธเจ้าอาจารย์ของเราสอนว่า ธรรมเกิดจากเหตุ ธรรมดับเพราเหตุ”

ท่านเทคโนโลยีนี้ อุปถิสสะฟังเข้าใจทันที คนมีปัญญาใช้มั้ย ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีเหตุก่อนถึงมีผล ถ้าดับที่ต้นเหตุเท่ากับปลายเหตุก็ไม่มี เมื่ອนดับไฟ พอดับแล้วเขาจะไม่ลุกมาใหม่ให้เรา ใจจะดับได้ยังไง ก็ตัดด้วยปัญญา

พูดถึงว่าถ้าเรามีปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญารู้แจ้ง ก็แล้วกันไปแค่นั้น พูดอย่างนี้ก็ได้ เขาเมื่อปัญญาเกิดบเลยใช้มั้ย เมื่อฉันกับไฟไหม้ เขายังคงรู้สึกอาฆาตชิ ขาดมันเป็นอย่างนี้ จะเอาอะไรมาดับลงนี่ ก็อาจมาน้ำดับ น้ำก็คือปัญญา ก็ต้องหนานำใช้มั้ย จำกัดดับ เท่าไหร่ก็ได้ เพราะน้ำมันเย็น

ถ้าเราจะเปรียบเทียบก็เหมือนกับที่หลวงปู่ต่อท่านว่า ต้องทำใจของเราให้เหมือนพระเจ้าท่อง พระเจ้าท่องก็คือ พระพุทธรูป ท่านสอนอาทิตย์

“พระเจ้าท่องยังไง หลวงปู่” อาทิตย์ตามหลวงปู่

“พระเจ้าท่อง เห็นมั้ย ตั้งอยู่นั่น ร้อนก็ไม่บ่่น หนาวก็ไม่บ่่น นั่งอยู่เฉยๆ เขากดธูปกลบจนูก็ไม่ Jamie ไม่บ่่นจุดธูปใส่กูทำไม่ ก็ไม่บ่่น เฉย แนะนำะ พระเจ้าท่อง ต้องทำใจให้เป็นอย่างนั้น”

ถ้าเป็นอย่างนั้นก็เป็นพระอรหันต์แล้วซิ พันทุกข์แล้วใช้มั้ย เฉย เพราะรู้หมดทุกอย่าง ก็เลยไม่หวั่นไหวกับอะไรใช้มั้ย จะปล่อยวางได้หมด

หลวงปู่แหนงสอนว่า “ให้ทำใจของเราให้เหมือนแผ่นดินนະ” ต้องทำใจให้เหมือนแผ่นดินยังไง ก็คือเขาเหยียบก็เฉย เขายุจาระปัสสาวะใส่ก็เฉย เขายุดเอาไปทำก้อนหินก็เฉย เขายาไฟก็เฉย ท่านวางได้หมดแล้ว มันไม่มีอะไรข้องเกี่ยวอยู่ในใจ เฉยอยู่เฉยๆ เฉยอยู่ก็เป็นอุเบกษาภูณ เข้าใจมั้ย ภูณหยังรู้สุตยอดเลย หายสงสัย ก็เลย



เฉย ก็คือว่าหมดกิเลส ไม่ต้องปรุงอะไรทั้งนั้น เราต้องการอย่างนั้น ต้องการรู้แจ้งเห็นจริง ดังที่ว่าโลกะวิทู - รู้แจ้งโลก

ถ้าคนรู้แจ้งโลก เข้าใจในโลก คนนั้นก็หลุดพ้นโลก เปรียบเทียบจิตใจของคน เมื่อตนกับน้ำอยู่บนใบบัว น้ำอยู่บนใบบัวนั่นมันใส่ใจมั้ย เม็ดเล็กๆ วิ่งไปวิ่งมาอยู่บนใบบัว มันอยู่บนใบบัวทำไม่มันไม่ติดใบบัว เอียงไปทางไหนก็ไป โลกมันจะเอียงไปทางไหนก็ช่างหัวมัน ผนตกลมากก็ไม่บ่น แอดดอกรก็ไม่ว่า นั่นแหล่เขารู้แจ้ง รู้แจ้งโลก โลกอยู่ยังไง ไม่บ่น ท่านหมดกิเลส

โลกะวิทู - รู้แจ้งโลก ก็เลยไม่บ่น ก็เรามาอยู่กับโลกแล้วเราจะหนีไปไหนกันล่ะ จะไปอยู่ประเทศไหนที่มันจะไม่ทุกข์ ไปกันอยู่อย่างนี้ หาที่สุข ขึ้นเครื่องบินไปทางที่สุข ก็ไม่สุขสักที ก้อยู่อย่างนี้แหล่

บัดนี้ เราจะมองว่าอยู่ในโลกก็เหมือนเราอยู่ในคุก เข้าใจมั้ย เราติดกรงขัง เราจะออกได้ก็ต้องเรียน เรียนรู้โลกกว่าโลกเขามีอย่างนี้ เราเกิดขึ้นมาอย่างนี้ มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ น้ำทะเลมันก็อยู่อย่างนี้ ไม่ใช่ของใครเล่นน้ำทะเลนี่ ห่วยก็ไม่ใช่ของใคร หนองอะไร ป่าไม่นี่ก็ไม่ใช่ของใคร ก็ยืดเอาเฉยๆ เมื่อตนกับป่าไม้ เข้าตัดต้นไม้ไป ไม่มันอยู่ของมันเกิดของมัน คนก็มายืดกัน มันก็อยู่ของมัน ใครจะไปตัดมันก็ไม่บ่น ไม่ตัดก็ยืนอย่างนั้นแหล่ เม่าแก่ชราผู้พังไปตามธรรมชาติเป็นธรรมด้า อะไรก็ลงไปทางที่เดิมเป็นธรรมด้า ก็เรียกว่า สภาธรรม

ท่านยังเรียกว่า ธรรมธิติ ธรรมนิยาม สภาธรรม ท่านเทคโนโลยีไว้ พระพุทธเจ้า ท่านเทคโนโลยีสอนไว้

อุปปatha วา ภิกุhex ตถาคตานั่น อนุปปatha วา  
ตถาคตานั่น จิต瓦 สา รากุ ဓมມჟູຈິຕຸຕາ ဓມມນີຍາມຕາ  
ສພເພ ສຸຂາຮາ ອນຈົຈາຕີ  
ສພເພ ສຸຂາຮາ ທຸກຫາຕີ  
ສພເພ ດມມາ ອນຕຸຕາຕີ



โอ..มันเป็นอย่างนี้เอง มันตั้งอยู่อย่างนี้เอง คำว่า ฐิติ แปลว่า ตั้งอยู่ ตั้งอยู่ อย่างนี้แหล่ตั้งแต่เรายังไม่เกิด ตั้งไม่มันเกิดก่อนเรา ปูย่าตาイヤຍเกิดก่อนเรา ท่าน หายไปไหน หาไม่เห็นแล้ว ท่านไปอย่างเดียวกัน มันเป็นอย่างนี้ ธรรมนิยาม นิยม เป็นอย่างนี้แหล่ โลก สภาพธรรม เป็นธรรมดากองมันอยู่อย่างนี้ เราไม่รู้จักรธรรมด้า ธรรมชาติของมันนี่ เราจะหลงล่ะสิ

เหมือนกับบ้านใช้มั้ย บ้านสร้างดีๆ แล้วปูย่าตาイヤຍตายไป พ่อแม่ไปอยู่ พ่อแม่ ตายไป ลูกก็อยู่ ลูกมีylan เจ้าของตายไปเข้าก็อยู่ ของครอละนี่ บ้าน โรงเรียนที่เรา เรียน เรียนจบแล้วก็ไม่รู้เข้าไปอยู่ที่ไหน ไม่ไปอยู่กับมัน คนอื่นเขาอยู่เสีย มาเรอาฯ เข้าฯ ก็อหังการ มังการ ของเราของเข้า พอมีเรามีเข้าก็เกิดเรื่องขึ้นละสินี่ เห็นไหม เข้า หลง เข้าไม่ได้เรียนธรรมะ ถ้าเรียนธรรมะล่ะก็เงียบเลย เงียบทันทีเลย คนเรานี่มันหลง เชื่อช่าจริงๆ เลย หลงให้เกิดทุกข์ หาความสุขไม่เป็น น่าจะด่าตนเองนะ

เหตุฉะนั้น เมื่อเรามีวิชาความรู้เกิดขึ้นเมื่อไหร่ เมื่อนั้นจะได้เข้าใจว่าตนเองเป็น คนไม่มาก่อน เมื่อเรามีสถิติปัญญาฐานเข้าใจในสิ่งใดที่เราหลงมาแต่ก่อน จึงรู้จักความโง่ของ ตนเองว่า ตนเองหลง เมื่อเรามีหลงแล้ว จึงรู้ว่าแต่ก่อนเราหลง เหมือนคนหลงไป ดูหนัง ไปดูทุกเรื่องเลย ถ้าเราไม่หลง เราจะเล่ายไม่ต้องไปโง่กับหนัง นอนชะติกว่า ไป นอนพักผ่อนดีกว่า ไม่ต้องไปเสียเวลา นี่..คนไม่หลง

ไปเที่ยวก็เหมือนกันนะ ไปเชยๆ ไม่มีที่สนุก ถ้าคนรู้จักมันจะไม่สนุก ปกติ มัน ก็อย่างนั้นฯ แบบว่าคนรู้นั้น คนที่ไม่รู้ก็ โอຍ..สนุกมากเลย โอຍ..ไม่สนุกเลย สนุกมาก ก็จะเรียกว่าเป็นราศีหรือเป็นโลภะ ไม่สนุกก็เป็นโถสะ เป็นกิเลสตัวหนึ่งทั้งคู่เลย เมื่อ ยังไม่รู้จัก

ทำไม่ล่ะ ทำไม่เรอจึงมีทั้งสุขทั้งทุกข์อย่างนั้น ก็เรอหลง เเรอโมะ ไม่มีปัญญา เหตุฉะนั้น เราก็ต้องมาเรียนธรรมะ เราก็เรียนเรื่องอย่างนี้ เรียนเพื่อเข้าใจแจ่มแจ้งชัด เพื่อจะได้ไม่หลง



เราไปหลงมัน หลงประเทศนั้นประเทศนี้ หลงสมมุติ เข้าสมมุติไว้เรียกกันเฉยๆ หลงว่าคนชาตินั้นชาตินี้ คนก็มีขันธ์ ๕ เท่ากัน คิดไปคิดมาแล้วเป็นอะไร คิดไปคิดมา แล้วเป็นสมมุติ ถ้าลับสมมุติได้ก็ไม่มีสมมุติ หมดเกลี้ยงเลย

เหมือนเวลาลับเงินได้ เพราะมันเข้าใจเงิน ก็ไม่มีเงินแล้ว เพราะมันเป็นสมมุติ รถ เรือ ตึกรามบ้านช่อง หัวยหนองคลองบึงอะไร วัดถูธาตุอะไร ถ้าเราเข้าใจเราก็ ลับหมด คนทุกชาติก็ลับหมด รู้จักเพียงขันธ์ ๕ เป็นคนเหมือนกันนะแหละ

ทุกๆใหม่เราก็ไม่ต้องไปตามใครหรอก ประเทศไหนก็เหมือนกันหมด มันก็เป็น ธรรมชาติ เข้าใจมั้ย แต่ถ้าเรารู้ว่าเราเกิดมา เราทุกข์แล้ว ก็เลี้ยงประคง เข้าใจมั้ย รู้ว่า ไม่ใช่ของราชริษฐ์ เราประคง ให้ดูแลร่างกายมันเป็นยังไง โอ..มันกินข้าว มันกินน้ำ ร่างกายมันอยู่ยังไง มีเครื่องนุ่งเครื่องห่ม มีที่พักพาอาศัย ร่างกายเวลาเป็นโรคภัย ไข้เจ็บก็หายกหายามาภักษามัน ก็อยู่อย่างนี้แหละ ร่างกายก็อยู่ของมันแบบนี้

ถ้ารู้ว่าตรัลักษณ์ ก็จะรู้จักในการดูแลร่างกาย ถ้าดูแลอย่างนี้จะดูแลไปได้ถึงไหน จะได้ถึงเม่า จะได้กีปีกบกไม่ถูกอีกแหละ อยู่ไปถึงเม่าถึงแก่จนหมดกำลังของมันไป ไปแล้วซิ ไปไหนไปตามกรรมอีกแล้ว ใครทำกรรมดีกรรมชั่ว สองคนจะพาไป มีสองคน マイน์ จะไปกับคนดีหรือคนไม่ดี สองคนนี้จะไปกับใคร นี้แหละเป็นจิตของเรา ไปกับ คนไม่ดีก็ทุกข์อีก ไปกับคนดีก็ยังดีหน่อย ค่อยยังช่วงหน่อย ชีวิตเราก็เป็นอย่างนี้ เรา อย่าไปเคร้าใจ ก็ดูแลเขาไป

หมดเรื่องเทคโนโลยีแล้ว เรียนเรื่องสมมุตินี่ เอ旺ไม่มีแล้ว อันนี้เป็นตัวที่พันทุกข์โดย ตรง ใครจะพันทุกข์ต้องทำตัวนี้ให้ได้ ทำปัจจยาการ ๑๒ ให้ได้ ทำความสะอาด ทำความสะอาดจิตใจ ถ้าทำได้ก็ไปได้ ทำไม่ได้ก็ไปไม่ได้

### ผู้หญิงโอกาสพันทุกข์มีน้อยกว่าผู้ชายมั้ยคะ

ไม่ ไม่น้อยกว่า ทุกข์เท่ากันนี้ ผู้ชายผู้หญิงไม่เป็นปัญหา อยู่ที่ปัญญาย่างเดียว ทางธรรมก็ไปได้เหมือนกัน เพราะมันมีทุกข์เหมือนกันนี้ แท้ที่จริงแล้วคนที่มีทุกข์มาก



ยิ่งจะรู้ทุกข์ง่ายกว่า ยิ่งจะรู้จักละเอียกว่า คนเราหลงสุข ทุกข์มั่นสอนให้รู้จักก็เลยได้ ปัญญาเร็วถ้าพิจารณา ถ้าไม่พิจารนามันจะทุกข์ ทุกข์มั่นจะเคร้าใจเฉยๆ เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นก็ต้องดู ดูแล้วก็สอน เธอว่ามันทุกข์หรือมั่นสุข ตามเจ้าของ ตามตนเองนั้น แหลก ไม่ต้องไปถามอาจารย์หรอ ก เพราะร่างกายเป็นอาจารย์เอง

เวลาเจ็บไข้ เวลา�ั่นเหนื่อย ทุกข์มั่ย เป็นไข้ทุกข์มั่ย เจ็บท้องทุกข์มั่ย มั่นทิวข้าว ทุกข์มั่ย มั่นหน้าทุกข์มั่ย มั่นร้อนทุกข์มั่ย ตามมั่นอยู่นั้นแหลก ตามจิต เธอยอมรับมั่ย บ้านคือร่างกายเรานี่ มั่นไม่ดี

การหลุดพ้นก็เหมือนกันแหลก เหมือนเขาเบื่ออะไร ผู้หญิงเข้าเบื่ออะไรเขาก็ วางทิ้งเหมือนกัน ทิ้งได้เหมือนกัน มั่นอยู่ที่เบื่อ อยู่ที่เข้าใจ ถ้าไม่เบื่อก็ไม่หลุด ถ้าเบื่อ แล้วมั่นคลายทันที

ชื่อของนิพพานนี่ มานะมุบทโน ทำคนมาให้สร่าง ไม่มาแล้ว ฉลาดแล้ว เหมือน กับคนมาเหล้า พอเหล้าหายแล้วก็สร่างแล้ว ก็ไม่มาแล้ว ปีปานวินโย นำความกระหาย ออ ก ที่มั่นเคยกระหายมั่นทิว ก็เลียนนำความกระหายอ้อ ก อาลยสมุคุชาโต สิ้นไปแห่ง ความอาลัย ไม่มีอาลัยอาวรรณ วภูภูปจฉาโภ ตัดวภูสงสาร ตณหกุญโย สิ้นไปแห่งตันหา ความทะเยอทะยานอย่าง วิราโโค คลายความกำหนด สิ้นความยินดี ไม่ปรารถนา นิโรโฐ ดับสนิท นิพพาน จึงจะเข้านิพพานได้ อันนี้ชื่อของนิพพานหมดเลย ได้ข้อไหน ก็ได้ หลุดได้

ทำยังไงเราจะไปได้ ภารา หวาน ปลูกชนชา ขันร์ ๕ เป็นภาระหนัก ต้องดูแล ทั้งวันทั้งคืนเลย เดียว ก็จะกินน้ำ เดียว ก็จะนอน เดียว ก็จะนั่ง เดียว ก็จะยืน เดียว ก็จะ อาบน้ำ เดียว ก็จะทำอะไร เป็นภาระที่จะดูแล ภารหารโ จ บุคคล บุคคลในภาระไป ภาราทาน ทุกข์ โลเก ไปเกิดอีกทุกข์แน่นั่ ภารนิกเขปน สรุ ก็เลยปลงได้ วางได้ มี ความสุข นิกขิปิตร ครุ ภาร เมื่อเราปลงภาระได้แล้ว อยู่ ภาร อนาทิย อย่าไปเออ อันอื่นมาอีก ทำบัญชีก็ทำแค่นี้ลั่ อย่าให้คนเอาบัญชีมาให้ทำอีก ไม่ได้นอน มั่นทุกข์ มั่นมากเกินไป เคยเกิดแล้วนะ จะไปเกิดอีกนั้ย มั่นเป็นภาระ สมูล ตณห อพพุทธ



ถอนต้นหาพร้อมทั้งรากทั้งเหง้าทั้งเค้าทั้งมูลแล้ว นิจฉาโต บรินิพุโตติ ย่อเมเข้าถึงนิพพานแล

ถ้าผู้ได้ว่าร่างกายนี้เป็นภาระหนัก เป็นทุกข์ ก็อยากพ้น อยากหนี้ให้พ้น อย่างหาทางให้พ้นทุกข์ เมื่อเราอยู่ในโลก เปรียบเทียบเหมือนเอาสุ่มไปขังปลา เราคิดว่าปลาอยู่ในสุ่มแล้วเอามือจ่องไป ไปกำครองขึ้นมา โอ้ย..มันไม่ใช่ปลาสินี่ ก็อันตรายสิ เป็นภัยอันตราย จับขึ้นมาแล้วจะทำยังไงล่ะ ง จะวางเดี่ยวนี้มันจะกัดเรา จะทำยังไง ก็ เลยหวิวีวางง อย่างพ้นจากอันตรายจะทำยังไง ก็เลยจับหางง จับหางแล้วก็ปล่อย คง แล้วก็แกร่ง จะหวังงูนี้ทิ้ง เพราะเป็นอันตรายกับร่างกาย เข้าใจมั้ย ข้างสังขารนี้ ทิ้ง ก็เรียกว่าพิจารณาสังขารว่ามันมีอันตราย เป็นทุกข์ ทึงตัวนี้ เพราะมันจะกัดเรา มันมีเทช ก็เลยอย่างพ้น มีปัญญา ก็จับหางมัน จับคอแล้วก็แกร่งไป แกร่งข้างทิ้งไป ก็เป็น สังขารเบกขัญญาณ จะวางเรื่องการปูรุ่งแต่ง เป็น อนุโลมญาณ โอ้..มันเป็นพิษ เป็นภัยถึงขนาดนี้แน่ เป็นอันตรายอย่างนี้ เป็นทุกข์อย่างนี้ มันมีทุกข์อย่างนี้แล้วก็ทิ้ง ดีกว่า ถ้าทิ้งไปแล้วก็แล้ว อย่าไปเอาภาระอีกคืออย่าไปเกิดอีก เดียวมัน จะทุกข์อีก ถอนต้นหาแล้วคือไม่ปราณนา ไม่ปราณนาแล้วต้นหาก็หมดแล้ว ถอนทั้ง รากทั้งเหง้าทั้งเค้าทั้งมูล ถ้ามันเป็นข้าวเปลือกกระเทาะเปลือกแล้วเอ้าไปแช่น้ำ แล้ว เอาไปปลูก ใส่ปุ๋ยมากๆ มันก็ปลูกไม่ขึ้น เพราะมันตายแล้ว เปลือกที่มันหุ้มอยู่นั้นคือ วิญญาณหุ้มกิเลสอยู่ ถ้ามันมีเปลือกเอ้าไปแช่น้ำแล้วเอ้าไปปลูก มันก็ขึ้นนะข้าว ถ้า กระเทาะเปลือกมันออกเป็นแต่ข้าวสารนั่น เอาไปแช่น้ำ ปลูกมันก็ไม่ขึ้น เพราะมันหมด กิเลส หมดยางแล้ว ยางหุ้มข้าวสาร ข้าวสารก็เปรียบเหมือนกับจิต ที่มันหุ้มอยู่คือ วิญญาณหุ้มห่อจิตอยู่ กระเทาะเปลือกออกก็เลยเป็นข้าวสาร ข้าวสารคือจิตปริสุทธิ์ ไม่ไปเกิดอีกแล้ว

เปรียบเทียบการปฏิบัติของพวกรากก็เหมือนกัน ขยันแล้วใครจะไปก่อนไปหลัง ไม่รับรอง ต้องขยัน ขยันคือมีความเพียรจะได้พ้นทุกข์ ไม่มีทางไหน มีทางเดียวคือ ความเพียร ก้าวขา ก้าวขาเดินไป ถ้าไม่เดิน ยืนอยู่นี่ไม่ไป นั่งอยู่นี่ก็ไม่ไป เหตุฉะนั้น บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร



## ອກົງຮຽມ ປ້ອຈັນ ແລ້ວ

### ວິຊີທີ່ຈະເຂົ້າໃຈອກົງຮຽມໆຍໍາໆ ທໍາຍ່າງໄຮຄຮັບ

ອກົງຮຽມເປັນເຮືອງສູງ ດັນໄມ່ສາມາດຮັບທີ່ຈະຮູ້ໄດ້ຢ່າຍໆ ອາຕມາກີເລີຍໄມ່ຄ່ອຍໄດ້ເຫັນ  
ໄທ້ຍືມພຶ້ງ ເຮືອງອກົງຮຽມເປັນເຮືອງຈິຕີໃຈຍ່າງເດືອຍ ທີ່ເຮົາພູດເວລາເທັນ ແຫຼຸບຈຸຈັຍ ຮຽມ  
ເກີດຈາກເຫຼຸດ ດັບພຣະເຫຼຸດ ນັ້ນແລະອກົງຮຽມ ເຮືອງຈິຕີໃຈ

ເຫຼຸບຈຸຈັຍ ທຸກສິ່ງທຸກຍ່າງທີ່ຕ້ອງມີເຫຼຸດເສີຍກ່ອນສິ່ງມີຜລ ດ້ວຍເຫຼຸດກີ້ວ່າຍ່ອມມີຜລ ຮັ້ງ  
ແລ້ວລະສິເຂົ້າໃຈລະສີ ນັ້ນ ເຂົ້າໃຈອກົງຮຽມ ຕ້ອງມີເຫຼຸດະກ່ອນ ແຫຼຸມມີເຮືອງເຮົາຈະທໍາໜັງສື່ອ  
ກ່ອນ ມີເຫຼຸດແລ້ວກີ້ຜລ ມັນກີ່ຈະເປັນຕ້ວໜັງສື່ອເປັນເລ່ມອອກມາ ຕ້ອງໄປເຂົ້າໂຮງງານອີກ ພິມພ  
ມັນ ເຂົ້າໂຮງພິມພອີກ ກີ່ຮຽມກຽມນານັ້ນເປັນເຫຼຸດ ກໍາລັງເປັນເຫຼຸດ ຜົກກີ້ເລີຍເປັນເລ່ມອອກມານີ່  
ເປັນເລ່ມແຮກຍ່າງນີ້ ເຮົາກວ່າຜລຂອງມັນ ຄຸນຄ່າຂອງມັນກີ່ຄົນອ່ານເຂົ້າໃຈ ນີ້ຄືວິໄລ ແຫຼຸບຈຸຈັຍ

ອາຮມຸນຄຸຈັຍ ເປັນອາຮມຸນຍູ່ກາຍໃນໃຈ ທີ່ເຮົາຄົດອະໄຮເປັນອາຮມຸນ ໄປຄົດ ໄປ  
ຕາມດູກີ່ແປລວ່າ ອາຮມຸນຄຸຈັຍ ອາຮມຸນຍູ່ກັບສິ່ງນີ້ ນັ້ນລະ ອກົງຮຽມ

ອົບປິຕິປຸຈັຍ ເປັນຫຼຸນໃນການທີ່ກໍາລັງຢືດຍູ່ ຊັນທະ ວິຣິຍະ ຈິຕຕະ ວິມັງສາ  
ນັ້ນແລະ ອົບປິຕິປຸຈັຍ ທີ່ທຳໃຫ້ກິຈກາຮາງຕ່າງໆ ໄດ້ ໄກສະໝັກຕິດຕະຫຼາດພັນກີ່ໄດ້

ອນນຸຕປປຸຈັຍ ຮູ້ອະໄຣ ຄົດອະໄຣແລ້ວຕ່ອນເປັນໄປຄື່ນໃຈ ນັ້ນ ອນນຸຕປປຸຈັຍ ຄົດດີກີ່  
ສຸ່ໃຈ ອື່ມຍູ່ຄົນເດືອຍກີ່ໄດ້ ຄົດໄນ່ເດີ ນັ້ນຄົດແລ້ວມັນທຸກໆ ກົງກົດ ມັນວຸ່ນວາຍກົງກົດເຮືອງນັ້ນ  
ຍູ່ ເລີກກີ່ໄມ່ເລີກຈົນວັນຈຸ່ງເຂົ້າປວດທ້າງມັນຈະເປັນໂຮກປະສາທ ນັ້ນ ອນນຸຕປປຸຈັຍ ໄມ່ມີ  
ປະນາມານ

ສມນຸຕປປຸຈັຍ ສາມາຄວາມສັມພັນຮີທີ່ຕິດກັນ ດັນເຮົາອາຮມຸນມັນຕິດກັນນີ້ ໂທສະ  
ກັບອົຈຈາມມັນຕິດກັນນັ້ນ ເພຣະອົຈຈາກີ້ເລີຍໂກຣ ເພຣະໂກຣກີ້ເລີຍອົຈຈາ ເພຣະຮັກກີ້ເລີຍ  
ຫລງ ເພຣະຫລງກີ້ເລີຍຮັກ ນັ້ນອາຮມຸນສາມາຄົກິກັນ ເປັນຮຽມชาຕີຂອງຈິຕີທີ່ຈະເປັນ  
ຍ່າງນັ້ນ



สหชาตปจจอย สิ่งที่เกิดมาพร้อมๆ กัน เข้าใจมั้ย มีมหาภูตธูป มีวิญญาณ มีกรรม มีบุญมีบาป มีปัญญา มีอวิชาตัวยามาก็เป็นชีวิตขึ้นมาใน นี่สหชาติ การเกิดพร้อมกัน

อนุญณณปจจอย สิ่งที่เป็นปัจจัยให้กันและกันสืบเนื่องกันไป เมื่อนติดต่อกันตลอด ของติดต่อกัน อวิชาทำให้เกิดทุกๆ ทุกข์ทำให้เกิดอวิชาอีก ปัญญาดับทุกข์ ดับทุกข์แล้วก็ได้ปัญญาอีก นั่น อนุญณณปจจอย

นิสัยปจจอย นิสัยนี่แหลกเป็นตัวส่งให้คนไปสูงหรือลงต่ำ คิดดี พูดดี ทำดี ก็ไปสูง คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว ก็ไปต่ำ ทำไมจึงคิดอย่างนั้น พูดอย่างนั้น ทำอย่างนั้นล่ะ ก็นิสัยนั้นแหลก เหตุฉะนั้น เราจึงต้องมาฝึกนิสัยกัน ไม่ใช่เอาสันดานเดิมมาอวดกัน

อุปนิสัยปจจอย อุปนิสัย ก็คือความแบบแนวโน้มในใจ เปรียบเทียบเหมือนคนชอบสามัชชี ก็ชอบสงบ ชอบอยู่คนเดียว อยู่ที่ไหนก็ชอบนั่งสามัชชี ให้ไปทำอย่างอื่นที่มันชุ่นวางก็ไม่ชอบ ไม่เอาระลัง นั่น อุปนิสัย

บุเรชาตปจจอย มันเป็นมาแต่บุเรชาติ หลายชาติแล้ว ที่คนอยากเข้าวัดอย่างนี้ ก็เข้าวัดหลายชาติแล้ว แต่มันยังไม่พ้นทุกข์สักที เข้ามาแล้วก็ยังได้กำไรทุกชาติฯ อยู่ได้กำไรขึ้นไปทุกชาติฯ จนกว่าจะหลุดพ้นได้ มันจะจำไว้อยู่ในจิตนี่ จิตมันไม่ตายนะ จิตไม่ตาย มันจะอยู่ในจิต

ปจฉาชาตปจจอย กายไปสัมผัสอะไรแล้วเกิดความรู้สึก จำได้ คิดต่อเนื่อง สิ่งที่เกิดตามมา่นั้นเป็น ปจฉาชาตปจจอย เกิดมา มีรูปร่างกายแล้ว ได้สร้างบุญสร้างกุศล อะไร บำเพ็ญ บุญที่ทำก่อนเป็นปัจจัยให้ทำบุญได้อีก บำเพ็ญที่ทำก่อนเป็นปัจจัยให้ทำบุญได้อีก ความเฉยๆ ทำมาก่อนเป็นปัจจัยให้เฉยๆ ได้อีก เมื่อนกับคนเคยมาเชียงใหม่เป็นเหตุให้อยากมาอีก นั่น อาسئวนปจจอย เข้าใจมั้ย



กมุมปจจอย กีสร้างกรรมอยู่นี่ สนทนาธรรมสร้างกรรมดีให้ตนเอง

วิภาคปจจัย เป็นวิบาก สร้างกรรมไม่ดีก็เป็นวิบากทุกข์ สร้างกรรมดีเป็นวิบาก เป็นความสุข แต่ถ้ายึดมั่นว่าต้องดี ก็ทุกข์เกิดขึ้นเหมือนกันนะ พอยើดถือแล้วก็ต้องเป็นทุกข์ นั่น วิภาคปจจัย

อาหารปุงจอย เป็นอาหารของใจ เข้าใจมั้ย กินอร่อยนั่น โอ..สุขหรือทุกข์เป็นอาหารของเขา เทศน์อวิธรรมของอาทิตย์ไม่เคยมีสักกันท์ เพราะโอมอย่างพึงก์พุดให้พึง เข้าใจมั้ย

อินทรียปจจัย อินทรียแปลว่าใหญ่ ใหญ่ที่จะไม่มีอารมณ์ ที่เราจะแก้มัน กำลังคิดเรื่องหนึ่งอยู่ กำลังทุกๆ กำลังกังวลอยู่ อยากจะสิ่งนี้ อยากจะสิ่งนี้แหละจะเปลี่ยน อารมณ์ใหม่ ก็ไปเอาพุทธะ ดูลมหายใจเข้าออก เปลี่ยนจากคิดวุ่นวายกับเรื่องทุกๆ ก็เป็นปัจจัย เป็นใหญ่ในการที่จะละยึด นั่น อินทรียปจจัย

ລາຍການປະຈຸບັນໄຍ ສມາອິນີ້ແທລະເປັນປັດຈຸບັນຂອງຈິຕ ເວລາມັນໄມ້ມີສມາຮີ ຈິຕມັນກີ່ແລ້ນໄປ  
ກັບໂນ່ໃນນີ້ ຍຶງແລ່ນໄປກັບສິ່ງໂນ່ໃນສິ່ງນີ້ ກໍໄມ້ເຄຍພບກັບຄວາມສົງບັນເປັນສມາຮີໜັກທີ

สมปุยตุตปจจิอย คน ๒ คน คนหนึ่งว่าให้คนหนึ่ง เข้าด่าคนหนึ่ง คนนี้ก็ไปลงคุโให โกรธเลย นั่น สมปุยตุต กินคำด่าไปเรียบร้อยแล้ว เข้าด่าเรา หงุดหงิดๆ ขึ้นมา ล่ะสิ หงุดหงิดๆ เขาก็ด่าอีก ยังไม่ด่าตอบเขา เขามาด่าอีก สงเคราะห์เข้าไปอีก เพิ่มเติม เข้าไปอีก เป็นเหตุนั่น มันก็เรียกว่าสงเคราะห์ สงเคราะห์อารมณ์เพิ่ม เพิ่มอารมณ์ โกรธ แล้วล่ะเนี่ย เลยด่าตอบเขา พอเข้าด่าอีก ด่าโต้ตอบเลย นี่..เป็นอย่างนี้ สงเคราะห์ เอ้า.. เข้าด่ามากก็ด่าเข้าไป ไปสงเคราะห์ ด่าแล้ว คราวนี้ตีเข้าเลยดีกว่า เป็นโทสະแล้วสินะ แต่ก่อนเป็นความโกรธนะ บัดนี้ เป็นโทสະ สงเคราะห์เขาจนเป็นโทสະ แรงขึ้น มีความ



มุ่งร้าย ตีเข้าเจ็บแล้ว เขาก็ยังด่าอยู่อีก ตีให้เขาตายเลยดีกว่า ซักปืนยิงเขาเลย เอ้า.. จะฆ่าเขา เขาด่าเราจะได้หยุดๆ ชะที่ สงเคราะห์แล้วก็เป็นพยาบาท ฆ่าเลยเอาปืนยิง เอาค้อนตีให้ตายเลย เนี่ย..สงเคราะห์จนเป็นบาปตามขันตอนที่รับอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ โกรธ โถะ พยาบาท

จะสงเคราะห์ให้เป็นบุญก็ได้ ก็สำรวมระหว่างต่องกัน มีมรรยาทต่องกัน เมตตา ต่องกัน มีอะไรนิดหน่อยก็อภัยแก่กัน ไม่เอาความคิดตนเป็นใหญ่ นั่นสงเคราะห์สามัคคี เป็นบุญใหญ่เลยทีนี้ นี่ สมบูรณ์แบบปุจจาย

สุคโห อสุคโห

สุคหิเตน อสุคหิต

อสุคหิเตน สุคหิต

สุคหิเตน สุคหิต

อสุคหิเตน อสุคหิต

สมบูโภโโค วิบุปปโยโโค

สมบูรณ์เตน วิบุปปุตต์

วิบุปปุตต์เตน สมบูรณ์ตต

นี่ทุกข์คือ ยืด ยืดเหนี้ยวแన่น ติด ถือไว้ ถือไว้ติด ไม่ได้ถือหรอามีอ มือเปล่าๆ อุญ แต่จิตมันกำไว้ ไม่ปล่อยวาง

วิบุปปุตต์ปุจจาย อีกคนฟังแล้วไม่อาจมาใส่ใจก็เลยไม่โกรธ อสุคโห วิบุปปุตต เลย ของไม่ดี ใจก็ไม่กิน นี่ วิบุปปุตต์ปุจจาย อกิธรรมทั้งนั้น เขาด่าก็ไม่โกรธเขา มีคน แหย่แล้วก็ยังไม่โกรธเขา

อตุติปุจจาย สิ่งที่มาประกอบกันแล้วมีสิ่งใหม่ขึ้น นั่นเป็นปัจจัยในกันและกัน ตามมาประกอบกับแสงเกิดภาพขึ้น นามมาประกอบกับรูปเกิดวิญญาณขึ้น เข้าใจมั้ย

นตุติปุจจาย สิ่งที่ดับไปแล้ว ไม่เกิดอีกแล้ว เป็นปัจจัยให้จิตสะอาด แన่นอนไม่ เหมือนกัน พระอรหันต์ท่านดับกิเลสชาดแล้ว การดับกิเลสสูญนั้นแหลกเป็นปัจจัยให้จิต ท่านสะอาด เดียวนี่ คนที่ไปตอนกลางคืนนอนหลับกิเลสดับ ตื่นมากิเลสทำงานใหม่ กิเลสยังขยับทำงานเป็นเวลานะ



วิคตปจจอย เจตสิกไดไม่กำเริบอีกแล้ว นั้นเป็น วิคตปจจอย ปัจจัยที่ไปเกลี้ยง  
แล้ว หามาได้อีก

อวิคตปจจอย ปัจจัยไดยังกำเริบได้ ขยันทำงานอีก ยังไม่ลาออกจาก ก็เป็น อวิคต  
แปลว่ายังไม่หยุดจริง เหมือนโยมทั้งหลายยังทำงานกันไม่หยุด นี่พาก อวิคต เวทนา  
สัญญา ความคิดปรุงแต่ง นึกคิดแล้วคิดอีก ขยันคิด ไม่หยุด คิดมากก็ทุกข์มาก คิด  
ทั้งวันทั้งคืน ไม่ได้หลับได้นอน คิดทุกข์ก็คิด คิดสุขก็คิด คิดไม่ได้อะไรก็ยังคิด คิดจน  
เพลียใช่มั้ย เพลียแล้วก็ต้องหยุดคิด จะได้ไม่ทุกข์

อาทมาอธิบายให้ฟังนี่ อภิธรรมภาคปฏิบัติ คนไม่รู้แจ้งจึงไปท่องจำกัน เป็น  
สัญญา แต่ว่าต่างจากอภิธรรมนั้น มาพิจารณาดูของจริงในจิตมันก็ถูก ถูกจริงๆ นี่  
อภิธรรมของจริง



## ทางตรงไปนิพพาน

เปรียบเทียบเหมือนคนจะไปเอาไม้ในป่า จะมาสร้างบ้าน ก็ไป เลาะไป ไปตรงต้นไม้ต้นหนึ่งก็ปลิดเอาใบมันมา เอามาทำบ้าน เมื่อคนมีปัญญาแค่นั้น ได้แต่ใบมันมาจะมาทำบ้าน จะไปมุงหลังคา ก็ไม่ได้ ในเดียว呢 เอาไปไม้ต้นไม้สวยๆ เมื่อกับคนไม่มีปัญญา มันเป็นสัญญา

ที่นี้ไปอีกทีหลัง ไปแกะเอากาบเปลือก ได้แต่กาบเปลือกแห้งก็ถือกลับมาบ้านปูเป็นบ้านก็ไม่ได้ มุงหลังคา ก็ไม่ได้ แต่มันก็มีประโยชน์นั้น ถือมานั่น ใบมัน กาบเปลือกมัน เอาล่ะ กลับมาบ้านได้มาแค่นั้น มันเป็นสัญญา

บัดนี้ ไปอีก หนที่ ๓ แล้ว ก็ไปผ่าเอาเปลือกมัน ผ่าเอาเปลือกมันก็เหมือนคนไปทำบุญ ทำบุญเช่นว่าจะรักษาศีลขั้นต้น เปรียบเทียบที่เข้าใจ ก็เลยได้แต่เปลือกมาแล้วปุ๊พื่นก็ไม่ได้ ทำเสาก็ไม่ได้ ก็ได้แต่เพียงสัญญาเฉยๆ เพียงได้พลังทำบุญ ทำบุญ

ที่นี้ไปทีหลังอีก จะทำยังไงดี จะเอาต้นไม้จะทำยังไง จะเอาอะไรตัดมันให้ได้ เป็นต้น เอาไปทำเสา ทำเสาบ้าน ไปยืน ไปคุ ไปลูบ ไปคลำ ต้องเอารถอยมาตัดลงแรงซิ ทำบุญ ลงแรงแย่งชิงสมบัติจากจิตใจที่มันห่วงเห็นหาได้ยาก ออกราชสัล หาวิธีอาชนະกิเลส เลยตัด ตัดต้นไม้ ตัดได้แล้วก็ถูกมาทั้งกิ่งทั้งใบเลยซินี มันหัก หัก ก็ไม่ไหว ลากไปถากมามันก็ทำบ้านยังไม่ได้อีก บ้านอยู่กันไม่ได้ มันเป็นต้นไม้ทั้งกิ่งทั้งเปลือกทั้งอะไร มาหมดทั้งใบทั้งอะไร เปรียบเหมือนว่าทำทาน ทำทานต่อสุลักษณ์ กิเลส ความโลภความตระหนนี เอาซัยชนะเป็นขั้นตอน

ต่อมาก็เป็นคนฉลาดไปในป่า ตัดต้นไม้ลงแล้วก็วัดเอาว่า atan เองจะเอารាតต้นทำเสาบ้าน ตัดเอาเป็นท่อน พอกางมาบ้านได้ประโยชน์ ทำบุญได้ประโยชน์แล้ว ถึงบ้านมาผ่าเปลือกมันออก ผ่าเปลือกออกแล้วก็กองเปลือกไว้นั่นแหลก บัดนี้ก็กระพี้มัน ก็เลยผ่ากระพี้มันออก กำลังฝึกไปรักษาศีล รักษาศีล ผ่ากระพี้ออกแล้วมันก็เห็นแก่นมันสิ



จิตใจเป็นสามาริແລ້ວສີ ทำສາມາລືແລ້ວ ເທັນແກ່ນມັນແລ້ວ ແຕ່ມັນຍັງໄມ້ໄດ້ສົມປະສົງຄົນໜ່າສີ ມັນຍັງໄມ້ເກລື້ອງ ໄມ້ທ່ອນນີ້ ຕ້ອງມາຕີບຮັດແລ້ວເລື່ອຍອີກ ແມ່ນອ່ານເຂາເລື່ອຍຸກວັນ ເຂາເລື່ອຍ ເຂາເລື່ອຍົກຕຽງ ເລື່ອຍເປັນສື່ເຫຼື່ຍມເລຍືນີ່ ເຄາລ່ະ ຈະທຳສາບັນໄດ້ແລ້ວ ເປັນສາມາລືແລ້ວ ຈິຕເປັນສາມາລືແລ້ວ ພັດມັນເປົ້າຍບເທື່ບ ເຮົມີສາມາລືກີມີປຸງຄູາ ທຳຍັງໃໝ່ມັນຄຶງຈະເກລື້ອງ ຕ້ອງໃຊກົບໄພຟ້າໃນີ່ ແຕ່ກ່ອນມັນໄມ້ມີກົບໄພຟ້າ ໃຊ້ມື້ອີໄດ ໄສ ໄສ ໄສແລ້ວມັນຍັງຫຍາບຍູ້ກໍເອາ ພັນທີ່ມັນລະເວີຍດລົງໄປອີກ ໄສຈົນເອາລື້ນເລື່ອໄດ້ເອາມື່ອລູບຄຳລຳໄດ້ ເກລື້ອງ ເສາມັນເກລື້ອງ ເຮີຍກວ່າເປັນດ້ານປຸງຄູາ ທີ່ທຳໃຫ້ຫຼຸດເກລື້ອງກີເລີສ ເຂ້າໃຈມື້ ກີເລີສມັນມີເລັກໆ ນ້ອຍໆ ອູ້ທີ່ໃນໃຈຂອງເຮົາ ມີຄວາມຍົດມັນຄືອ່ນນະໂຮອງຢູ່ທີ່ໃນໃຈ ມາກຳຈັດເປົ້າຍບເທື່ບເໜືອນກັບ ເກາບມາໄສ ໄສໃໝ່ມັນເກລື້ອງ ເກລື້ອງໄປຄີອົກີເລີສ ໄທີ່ມັນໜົດເກລື້ອງຈາກດວງໃຈເຫຼືອແຕ່ ແກ່ນຂອງມັນ ເຫຼືອແຕ່ໃຈແຄນ້ນ ເຫຼືອແຕ່ຈິຕໃຈຍ່າງເຕີຍວ ມັນມີແຕ່ແກ່ນ ທຳປະໂຍ່ຍືນໄດ້ ທຳສາບັນໄດ້ເຕີມທີ່

ນີ້ຕັ້ງແຕ່ເຮື່ອມື່ອຕັ້ນມາຈົນຄຶງທີ່ສຸດ ຂັ້ນປຸງຄູາ ປຸງຄູນທຣີ່ ຮອບຮູ້ໃນກອງສັງຫຬກທັງປວງ ໃນໂລກນີ້ໜົດ ແມ່ດອລີຍແລ້ວສີ ທ່ານເປົ້າຍບເທື່ບເອາໄວ້ ພຣະພຸທຮເຈົ້າເປົ້າຍບເທື່ບນັບແຕ່ ກີເລີສທີ່ຫຍາບໄປຄື່ອງລະເວີຍທີ່ສຸດອູ້ໃນຈິຕໃຈຂອງຕົນເອງ ຂະນົນ ມັນຈຶງຈະຮູ້ເອງວ່າພັນທຸກໆ ພົບໄມ້ພັນທຸກໆ ແມ່ດສົງສັຍຫົວໄມ້ໜົດສົງສັຍ ເປັນໜ້າທີ່ຂອງຕົນເອງຮູ້ ດັນອື່ນໄມ້ຮູ້ເທິ່ງ ຕົນເອງ ຕົນເອງຮູ້ວ່າລະວະໄຮໄດ້ບ້າງ ປລ່ອຍວະໄຮໄດ້ບ້າງ

ຄຣາວີ້ ພວກນັ້ນມັນກີມີປະໂຍ່ຍືນໜົດ ໄດ້ໃບມັນມາ ມາທຳຟິນກີໄດ້ ເຂ້າໃຈມື້ ໄດ້ ກາບມັນມາເອມາທຳປຸ່ຍ ຖຸກຄຸນຄ່າຂອງມັນຕັ້ງແຕ່ເຮື່ອມື່ອຕັ້ນໄດ້ເປີເກມັນມາ ໄດ້ກະຮົມັນມາ ເລືອກແຕ່ກະຮົມັນມາທຳເປັນໄມ້ກະຮົມັນກີໄດ້ ມັນອ່ອນໄມ້ເໜືອນແກ່ນມັນ ແຕ່ກີມີປະໂຍ່ຍືນ ກິ່ງກຳນັ້ນມັນມີປະໂຍ່ຍືນໜົດ ຄື່ອມາທຳບຸງ ເຂ້າໃຈມື້ ເອມາທຳຟິນຕົ້ມນ້ຳຮ້ອນກິນດ້ວຍກັນ ນີ້ມັນເປັນປະໂຍ່ຍືນ ທຳຟິນມາທຳອາຫາດກາກິນເລື່ອງກັນອູ້ ພັກກີເໜືອນກັນໃໝ່ມື້ ພັກເຂາ ຂໍ້ອມາຈັກຕາດເຂົກ໌ທຳກັນຈະຈົນເຈັບຫັ້ງເຈັບເວວັນເໜື່ອຍເອມາຂາຍ ຜັກນີ້ ຄ້າຄນຮູ້ຈັກ ກິນ ເຂ້າໃຈມື້ ມັນຈຶງເປັນປະໂຍ່ຍືນໜົດ ໄປໄມ້ຕັ້ນໄນ້ ມັນທຳເປັນປຸ່ຍ ນັ້ນແລະ ເອາໄປທຳ ຜິນ ໄປອັດທຳເປັນກ້ອນທຳເປັນວະໄຮ ໄປໄມ້ ອ່າງອິນເດີຍເນື່ອ ໄມ່ເຫຼືອສັກໃບ



บัดนี้ ถ้าเราเปรียบเทียบ ในเบื้องต้นก็เหมือนคนไม่มีสติปัญญาเดินไปในป่า จะเอาตันไม่ทั้งหมดมาทำเสาบ้าน คนที่มีปัญญาขึ้นกลางและคนที่มีปัญญาสูงสุด มีปัญญทริย์ไปเอาไม้ เขาจะเลือกเอาแต่ที่มีประโยชน์ที่ใช้ได้จริงๆ

กิเลสก็เหมือนกัน จะกำจัดกิเลสอย่างหยาบก็ใช้ปัญญาขั้นต้น คือสัญญา ถ้ากิเลสอย่างกลางก็ใช้ปัญญาอย่างกลางกำจัด ถ้ากิเลสอย่างละเอียดก็ต้องใช้ปัญญาขั้นสูง ปัญญทริย์ เพื่อกำจัดกิเลสตามขั้นตอน เมื่อกับคนที่มีปัญญาเราตันไม้มาแล้ว ใช้เป็นประโยชน์ได้หมดทุกอย่าง ทั้งเปลือก ทั้งกระพี้ ทั้งแก่น กำจัดกิเลสอย่างหยาบ กิการทำบุญลดความตระหนี่ กำจัดกิเลสอย่างกลางก็รักษาศีลให้จิตใจอ่อนโยน มีเมตตา สามารถลดความโกรธได้ กำจัดกิเลสอย่างละเอียดกิจกรรมฝึกสมาธิให้เกิดปัญญาขั้นสูงเพื่อลดความหลง

อาทิตย์เปรียบเทียบให้ฟังอย่างง่ายๆ กิเลสเหมือนกับกองไฟ ไฟลุกอยู่ เราเดินเข้าไปใกล้ไฟมันยิ่งร้อนไข้มั้ย พ้อไปใกล้ๆ ถ้าล้มลงก็ถูกไฟไหม้เลย ถ้าถอยออกมานักกี่เย็นหน่อย ถอยออกมากห่างๆ ถอยออกมาก ถอยหนี จิตถอยหนีจิตก็ปล่อยวางเอง จิตวางเอง เข้าพูดว่า วาง วาง มันก็ไม่วางนี่ ให้จิตมั่นวางเองจึงวางได้

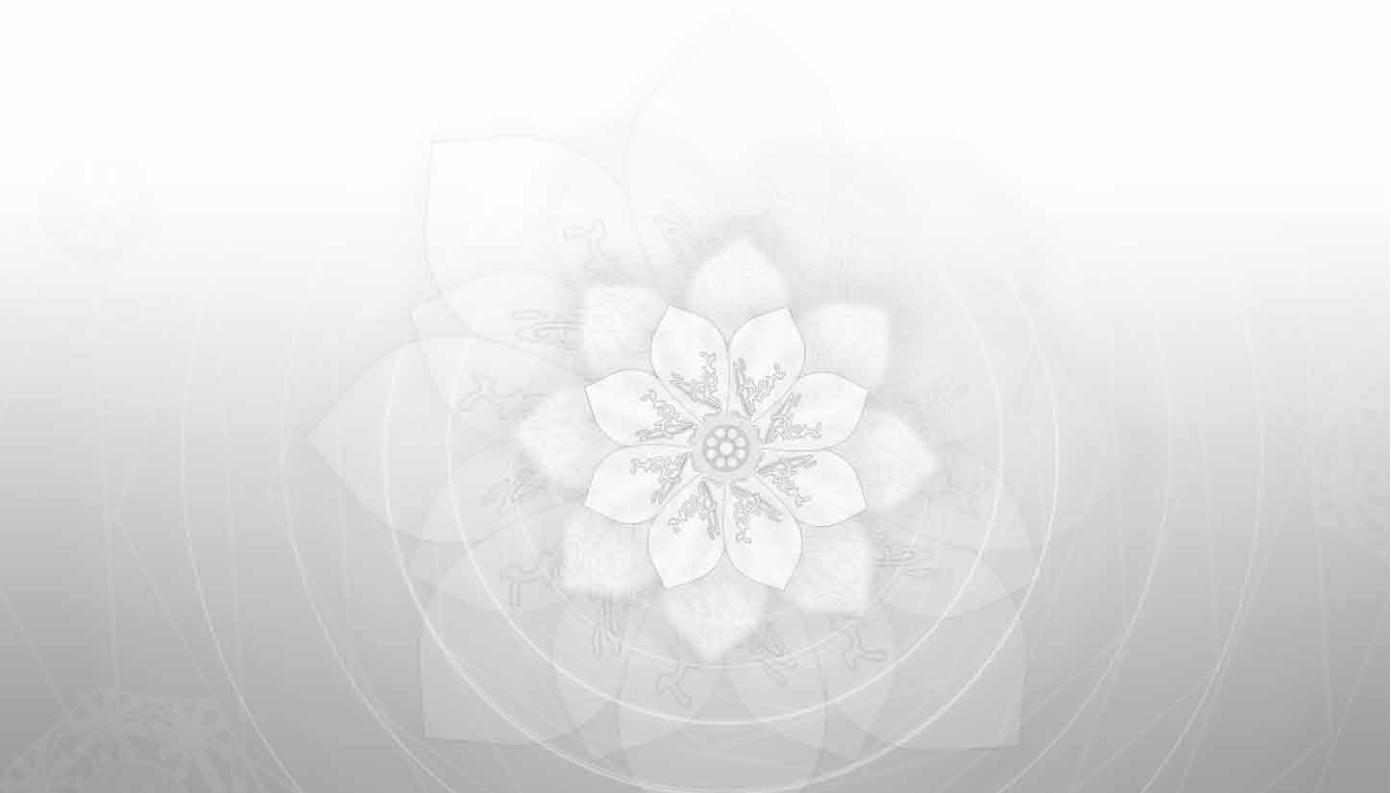
ครั้นวางความโกรธความไม่พอใจ หรือเป็นเพื่อนกันอยู่แต่มันโกรธกันอยู่ ไม่ยุ่งกัน ปล่อยวางแบบนั้นมันเป็นโถะสินี่ ไม่ได้วางด้วยปัญญา คำว่าปัญญาต้องไตร่ตรอง ใครครรภ์ก่อนว่า ควรที่จะปล่อยจะวางจะทิ้งมั้ย เพื่อนคนนี้ ถ้ารู้เรื่องแล้วก็ปล่อยวางไปพบหน้าคุยธรรมดาวยุ่แต่จิตมั่นวาง ก็เป็นเรื่องของคนรู้ เข้าใจหมด

เหมือนมีคนมาถาม ท่านอาจารย์คิดอย่างไรจึงอยากไปนิพพาน เห็นอะไร เห็นมันเป็นยังไง เขาถาม มันเป็นยังไงถึงอยากไปนิพพาน นิพพานท่านก็สอนไว้แต่ในเบื้องต้น ในรัมจักรปวัตตนสูตร ทุกชี สมุทัย นิโรห มรรค ก็เห็นทุกชีก่อน มันจึงรู้จักที่จะค้นหาต้นเหตุว่าอะไรทำให้เกิดทุกชี ก็เลยค้นหาเหตุตัวนั้น เพราะรู้เหตุ จะดับก็ดับที่เหตุ เป็นนิโรหนี่ พูดง่ายๆ นะ กำลังปฏิบัติอยู่ ハウวิธีดับทุกชีอยู่ กำลังเจริญก็เป็นมรรค



เป็นหนทางกำลังเดินทางอยู่ เดินทางตามเส้นนั้น พระพุทธเจ้าสอนไว้ ไปเส้นใหม่มันผิด มันผิด เมื่อกับคนอ่านหนังสือไม่ได้ เข้าใจมั้ย เขาเขียนป้ายไว่นะนี่ว่า อย่าไปนะทาง เส้นนี้มีเสื่อนะ มีโจรปล้นเก่งนะ อ่านหนังสือไม่ได้ก็เดินหลงไป ไปก็เสื่อกินตาย กิเลส กินตาย

อภิธรรมทุกอย่างรวมลงมาเป็น “ธรรมเกิดจากเหตุ ดับเพราะเหตุ” สุดอยู่ตรงนั้น ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่มีผล ทุกอย่างเพราะมีเหตุจึงมีผล





## ประวัติย่อ<sup>1</sup> หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป นามสกุลเดิม วงศ์จันทร์ เกิดเมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๖ ตรงกับวันพุทธสบดี ปีระกา ณ บ้านโคกคอน ตำบลโคกสี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร บิดาชื่อ กิ่ง มารดาชื่อ อรดี สกุลเดิม จุนราชภักดี ท่านเป็นบุตรคนที่ ๓ ในพี่น้องทั้งหมด ๖ คน บิดามารดาทำการค้าขาย มีฐานะดี คุณตาเป็นกำนันอยู่ที่ตำบลโคกสี ชื่อ ขุนจุนราชภักดี และคุณยายรักหลานคนนี้มาก จึงรับมาเลี้ยงดูตั้งแต่ยังเล็กๆ

สมัยเด็กเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ที่โรงเรียนบ้านโคกคอน ท่านเรียนเก่งมากและมีอุปนิสัยเป็นผู้ใฝ่เรียน จึงมีความประสงค์จะเรียนต่อ แต่มากราต้องการให้ท่านมาช่วยงานค้าขายของบิดา และเนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการงานสูง ญาติพี่น้องและผู้ใกล้ชิดไว้ใจ จึงได้พาภันนำเงินมาฝากท่านเมื่อนั้นเป็นธนาคารท่านก็เก็บรักษาให้เข้าโดยไม่ได้อะไรตอบแทน

ท่านมีความสนใจในการรักษาคนเจ็บป่วย โดยท่านได้รับถ่ายทอดวิชาความรู้เรื่องยา การรักษาคนไข้จากหมอดำจำาเภอซึ่งเป็นญาติกัน หลังจากผ่านการคัดเลือกทหารแล้ว คุณหมออจึงคิดจะส่งท่านไปเรียนต่อที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งคุณตาก็สนับสนุน แต่มากราไม่อนุญาต ต้องการให้ท่านดูแลการค้าต่อไป

ท่านได้มีโอกาสคุ้นเคยกับพระสงฆ์มาตั้งแต่อายุ ๑๖ - ๑๗ ปี หลวงปู่พรหม จิรปุญญโญ ได้สอนให้ท่านเดินจกรรม จึงถือได้ว่าหลวงปู่พรหมเป็นพระอาจารย์องค์แรกของท่าน

ตั้งแต่นั้นมา ท่านก็คิดบวชอยู่ตลอดเวลา แต่มาตรา ก็ไม่อนุญาตทั้งๆ ที่โญม มาตราเองก็ไปวัดถือศีลทุกวันพระ และบางครั้งเดินทางไปกราบnmัสการหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต จนกระทั่งบิดาของท่านถึงแก่กรรมใน พ.ศ. ๒๔๘๗ และอีก ๕ ปีต่อมา คุณลุง ก็ถึงแก่กรรมอีก ท่านจึงใช้ความพยายามขอวชอีกครั้งหนึ่งเพื่อทดแทนพระคุณพ่อแม่ มาตราและคุณตาท่านการรบเร้าของท่านไม่ไหว จึงอนุญาตให้บวชแค่เพียง ๗ วัน ซึ่ง ขณะนั้นท่านมีอายุ ๒๕ ปี

ท่านเข้าพิธีอุปสมบทที่วัดราษฎร์เมือง บ้านโคกคอน ตำบลโคกสี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๒ พระอุปัชฌาย์ชื่อ พระครู อุดมลัยสังฆกิจ พระกรรมวาจาจารย์ชื่อ พระครูพิพิธธรรมสุนทร ได้ฉาวยาว่า ปัญญาปีโป ต่อมาท่านได้บวชไปอยู่วัดทุ่งสว่าง บ้านโคกคอน ตำบลโคกสี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ท่านมีความสบายนากมาก เพราะได้ปล่อยวางภาระต่างๆ ตั้งแต่การรับผิดชอบเงินทองจำนวนมาก การดูแลการค้าขายให้กับครอบครัวและญาติ พี่น้อง รวมทั้งการดูแลรักษาไร่นา วัวควาย และทรัพย์สมบัติที่ท่านแบกอยู่ผู้เดียวมา ตั้งแต่อายุ ๑๒ ปี ครั้นบวชได้ ๑๙ วัน โญมมาตรา ก็ขอให้ท่านสิก เพราะเลี้ยงกำหนด เวลาที่อนุญาตแล้ว แต่ด้วยความฝึกในการศึกษาธรรมะของท่าน จึงได้ขอโญมมาตรา บวชต่อให้ครับ ๑ พรรชา

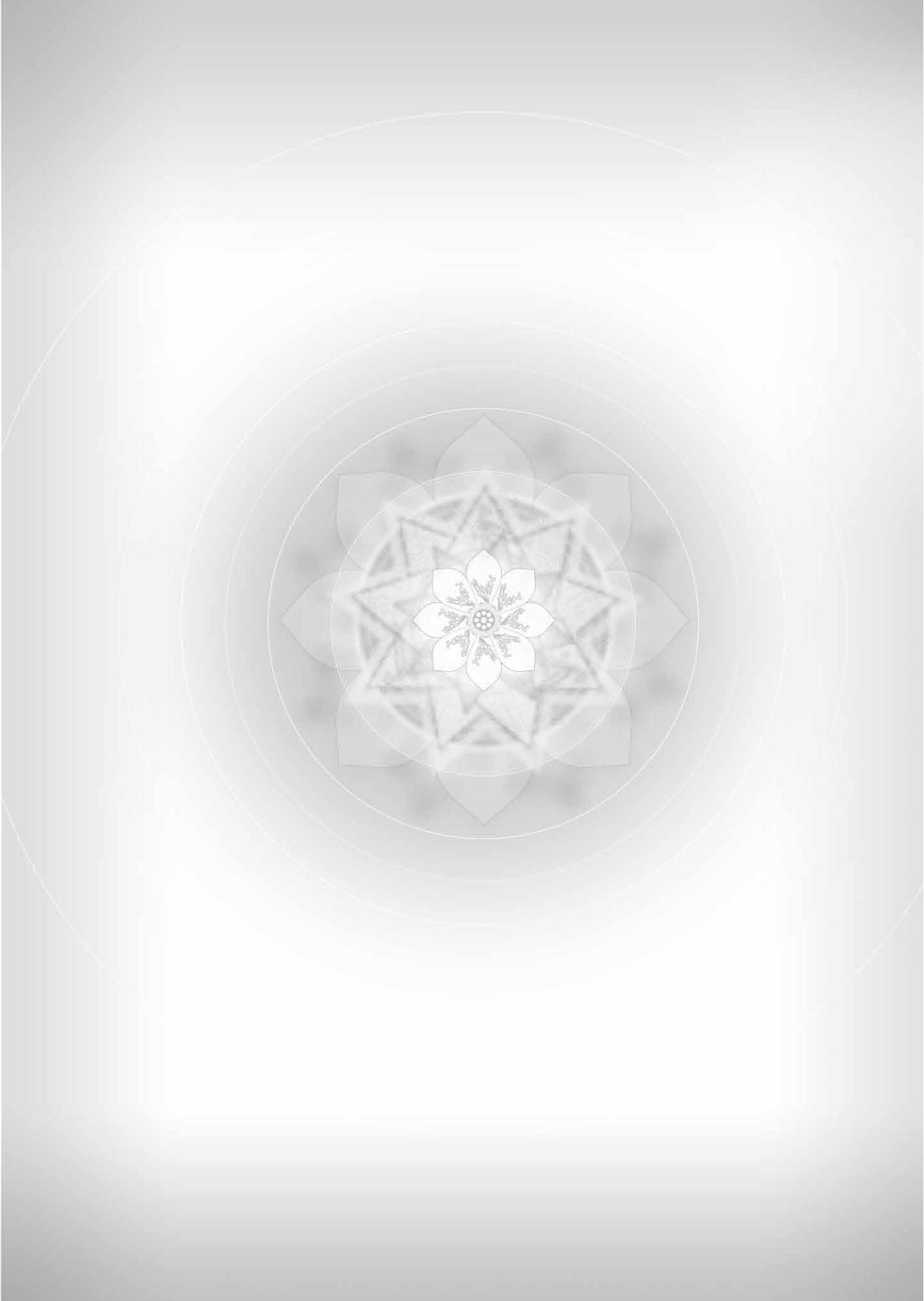
ด้วยความมุ่งมั่นของหลวงปู่เปลี่ยนที่จะศึกษาธรรมให้ถึงที่สุดของพระศาสนา ท่านจึงพยายามบ่ายเบี่ยงโญมมาตราในการสักและออกธุดงค์ไปตามจังหวัดต่างๆ เพื่อ แสวงหาโมกขธรรม และได้ศึกษาธรรมกับครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติปฏิบัติชอบทั้งในภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคเหนือ ครูบาอาจารย์ที่ท่านได้พบนั้นต่างมีเมตตาเทศน์

อบรม ทำให้ท่านมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ครูบาอาจารย์ที่ท่านอยู่ฝึกปฏิบัติธรรมด้วยนาน ๆ และอุปถัมภากลั่นชิดคือ หลวงปู่พรหม จิรปุญญา หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่ตื้อ ใจลัมโม หลวงปู่แหวน สุจิณโน และยังมีครูบาอาจารย์องค์อื่นๆ ที่ท่านได้พับ เช่น หลวงปู่สิม พุทธาจารโ พระอาจารย์จวน กุลเชื้อ หลวงปู่ขาว อนาโลย หลวงปู่คำดี ปภาโส หลวงปู่ขอบ ฐานสมโภ พระสุธรรมยานเกร (อินถ้า อินทจักโก) หลวงปู่สาม อกิญาโน พระอุดมสั่งวรวิสุทธิเกร (วัน อุตตโม) หลวงปู่แ้ว ธนปาโล หลวงพ่อผาง จิตตคุตโต

ท่านเป็นพระป่ากรรมฐานผู้เคร่งครัดในพระธรรมวินัย มีความเพียรอันยิ่งในการปฏิบัติ เป็นพระสุปฏิปันโนและเป็นพระแท้ที่เปี่ยมด้วยปัญญาอันลึกซึ้งและเมตตาอันไร้ประมาณ ท่านมีปณิธานแน่วแน่ที่จะสอนธรรมให้แก่พุทธศาสนาชนทั้งใกล้และไกล อย่างไม่กลัวความเห็นด้วยแม้ในยามที่ท่านมีอายุมากแล้ว ธรรมบรรยายของท่านนั้นล้วนเป็นสิ่งที่ถูกต้องตรงจริตของผู้ฟัง ด้วยภาษาที่ประณีต ไพเราะ และเข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติของตนเองได้เป็นอย่างดี คำสอนของหลวงปู่ เปลี่ยnmุ่งเน้นการปฏิบัติที่เป็นลำดับขั้นตอนนำไปสู่พระนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ของพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์สุขของสรรพจิตทั้งหลาย ตามพระพุทธบัญชาที่ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พากເຮົອຈະເຫື່ອຈາກີ ເພື່ອປະໂຍ້ນໍແລ້ວຄວາມສຸຂແກ່ໜໍໝູ່ ມາກ ເພື່ອອນຸເຄຣະຫຼືໂລກ ເພື່ອປະໂຍ້ນເກື້ອງກູລແລ້ວຄວາມສຸຂແກ່ທາຍເທັນແລ້ວມຸນຸ່ມຍໍ ຈົງແສດງຮຽມມານໃນເບື້ອງຕົ້ນ ຈາມໃນທ່າມກລາງ ຈາມໃນທີ່ສຸດ ຈົງປະກາສພຣມຈຣຍ໌ ພຣ້ອມທີ່ອຣຣາທີ່ພຍັງໝະຄຣບປຣິບູຮົນ ບຣິສຸທົ່ງ ສັຕິວົງທີ່ຫລາຍຈຳພວກທີ່ມີຮຸລືກີເກີເລັສ ນ້ອຍ ມີຢູ່ ເພຣະໄມ້ໄດ້ພິ້ງຮຽມຍ່ອມເລື່ອມ ຜູ້ທີ່ຫົວໜຶງຮຽມ ຈັກນີ້”

หลวงปู่เปลี่ยนเป็นเจ้าอาวาสวัดอรัญญิเวก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๙ จนกระทั่งปัจจุบัน



หนังสือชุด

**ปัญญาปีราม**

**หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปีราม**

จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่ายหรือทำเพื่อการค้า  
สงวนลิขสิทธิ์ : หากประสงค์จะพิมพ์เป็นธรรมทาน กรุณาติดต่อ<sup>วัดอรัญญวิเวก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่</sup>

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน ๒๕๖๐ จำนวน ๒,๐๐๐ ชุด

**ที่ปรึกษา**

ไชย ณ พล อัครศักดิ์ศรี

**คณะกรรมการ**  
**มูลนิธิอุทยานธรรม**

ศิริพรรณ สุทธาโรจน์  
ธนาพร สุทธาโรจน์  
ศิริเพ็ญ สุทธาโรจน์

สุดาทิพย์ เจียรวงศ์  
อนันต์ เจียรวงศ์  
ธัญญ์นรี ศรีบุณยาภูติกุล

ศรีสันต์ ตะล่อมสิน  
พนีกานจน์ ลาภานันท์  
ศุภางค์พรรณ พิสิษฐ์เกشم

**จัดพิมพ์โดย**

บริษัท จังหวายเงืองเส้ง จำกัด  
บริษัท เจ วาย เอช เทระดึง จำกัด  
ส่วนห้อง สมاجرรย  
สุมาลี จันทร์โรจนพันธ์  
วรลี จันทร์โรจนพันธ์  
พัชรี จันทร์โรจนพันธ์

รนิด โรมชนาณนท์  
ชำนาญ - ศรีสันต์ วิทูรปกรณ์  
วิวัฒน์ - สุดารัตน์ ตะล่อมสิน  
ครอบครัววิทูรปกรณ์  
ครอบครัวตะล่อมสิน  
ครอบครัวจังหวายเง้ง<sup>คงศรีทราและศิริยานุศิษย์</sup>

ครอบครัวเจียรวงศ์  
สุคนธ์ สุรฤทธิ์ย่างกูร  
ครอบครัวสุทธาโรจน์  
ครอบครัวพิสิษฐ์เกشم  
ครอบครัวเจมส์ พาวิลเลียน  
นิติพันธ์ - ปราณีชา ดารากานนท์

**ขอบรรคุณ**

คงศรีทราและศิริยานุศิษย์วัดอรัญญวิเวกทุกท่าน<sup>ผู้ร่วบรวมและจัดทำเนื้อหาธรรมะ  
ผู้อwooเพื่อภาพถ่าย ผู้ประสานงาน</sup>

ออกแบบและอีวีฟอร์มโดย  
สำนักพิมพ์ธรรมด้า โทร: ๐๘๐ ๔๗๔ ๓๑๖๓, ๐๘๙ ๒๐๒ ๗๔๔๓  
พิมพ์ที่: โรงพิมพ์เม็ดทราย ๙๔/๙-๑๐ ถนนรัชโยธิน  
แขวงอรุณอมรินทร์ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

