

# พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (พระเทพสุรสี หลวงปู่เทศก์)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

อนุสรณ์พิพิธภัณฑสถานศรัทธา วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๔๔๔ หมู่ ๔ บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระราชนิเวศน์รังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์  
(พระเทพสุรสี หลวงปู่เทศก์)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

อนุสรณ์พิพิธภัณฑสถานอนุสรณ์

วัดป่าอัมพโรปัญญาหาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

# ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระราชนิเวศรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฏ์ (พระเทพสุรัสี หลวงปู่เทสก์)

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๔๕-๐๐๗-๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิพุทธสมุนไพรวงศ์แผ่นดินไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามคัดลอก ตัดตอน เปลี่ยนแปลง แก้ไข ปรับปรุง  
ข้อความใดๆ ทั้งสิ้น หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย  
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์เพื่อใช้เป็นธรรมทาน  
โปรดติดต่อขออนุญาตจากทางมูลนิธิพุทธสมุนไพรวงศ์แผ่นดินไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์ โทร. ๐๘๙-๑๗๒-๔๔๒๘

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด  
๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซ.เพชรเกษม ๖๙  
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘  
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com www.silpasiam.com

## คำปรารภ

เรื่องการจัดทำหนังสือมรดกกรรมยอดโอวาทคำสอนของสมณะนักปราชญ์  
วิสุทธิเทวา (พระป่า) จัดทำขึ้น ๓๔ องค์ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ระหว่างปี พุทธศักราช  
๒๔๖๐-๒๕๕๔ โอวาทกรรมยอดแห่งคำสอนของวิสุทธิบุคคล ท่านแสดงบริสุทธิ  
สมบูรณ์ไม่ว่ายุคใดสมัยใด นำผู้สนใจพยายามตั้งใจปฏิบัติตาม ย่อมก้าวล่วงทุกข์ไปได้  
สมความปรารถนา คณะปสาทะศรัทธาเห็นควรจัดทำขึ้นสงวนรักษาไว้ เพื่อกุลบุตร  
สุดท้ายภายหลังที่ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม บ้าน  
หนองกลางดอน ตำบลคลองกิว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ผู้สนใจกรุณาเข้าไป  
ศึกษาได้ตามโอกาส เวลาพอดี

ผู้ฉลาดยี่ดหลักนักปราชญ์เป็นแบบฉบับพาดำเนินปกครองรักษาตน

คณะปสาทะศรัทธา

ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย สงวนลิขสิทธิ์

# สารบัญ

---

## พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฐ์ (พระเทพสุธี หลวงปู่เทสก์)

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฐ์ (พระเทพสุธี หลวงปู่เทสก์) ๑

ชีวประวัติ พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฐ์

(พระเทพสุธี หลวงปู่เทสก์) ๓

- อัตตโนประวัติ ๓

- พบพระอาจารย์สิงห์ ๓

- ติดตามพระอาจารย์สิงห์ ๔

- บรรพชาเป็นสามเณรแล้วเรียนต่อ ๕

- สามเณรได้เป็นเศรษฐีของรัฐบาล ๖

- อุปสมบท ณ วัดสุทัศนาราม ๗

- เราเพิ่งรู้จักรสชาติของความอ้ายครั้งแรก ๘

- ออกจากอุบลเป็นคณะเที่ยวรุกขมูล ๙

- พบท่านพระอาจารย์มั่นครั้งแรก ๑๐

- ขึ้นเหนือตามหาท่านพระอาจารย์มั่น ๑๒

- นิมนต์ท่านพระอาจารย์มั่นกลับภาคอีสาน ๑๔

- ฐุดงค์ภาคใต้ ๑๕

- ปัจฉิมสมัย ๑๖

- มรณกาล ๑๖

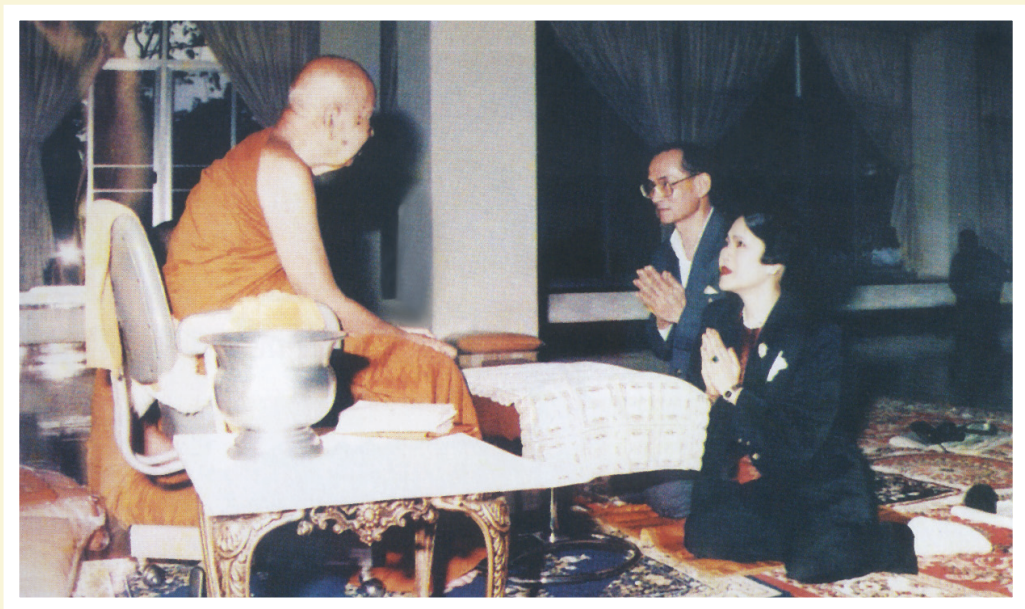
พระธรรมเทศนา

พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฐ์ (พระเทพสุธี หลวงปู่เทสก์) ๑๗



พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์  
(พระเทพสุรสี หลวงปู่เทศก์)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย



พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์  
(พระเทพสุรัสี หลวงปู่เทศก์)

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙  
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

---

**พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์  
(พระเทพสุรังสี หลวงปู่เทศก์)**







## ชีวประวัติ

# พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (พระเทพสุรัสี หลวงปู่เทศก์)



## อัตโนประวัติ

เดิมชื่อ **เทศก์** สกุล **เรียวแรง** เกิดเมื่อวันเสาร์ที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๔๔๕ เวลาประมาณ ๐๙.๐๐ น. ตรงกับวันเสาร์ แรม ๔ ค่ำ เดือน ๕ ปีชาล ๓ บ้านนาสีดา ตำบลกลางใหญ่ อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุตรธานี บิดาชื่อ **อุส่าห์** มารดาชื่อ **คริ่ง** อาชีพทำนา ทั้งสองเป็นกำพร้าพ่อด้วยกัน ซึ่งได้อพยพมาคนละถิ่น คือบิดาอพยพมาจากอำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย มารดาอพยพมาจากเมืองฝาง (บัดนี้เป็นตำบล) ขึ้นอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ แล้วได้มาแต่งงานกัน ณ ที่บ้านนาสีดา ตั้งหลักฐานทำมาหากิน จนกระทั่งบัดนี้มีบุตรธิดาร่วมกัน ๑๐ คน

## พบพระอาจารย์สิงห์

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๙ พระอาจารย์สิงห์ ชนตยาโคโม กับ พระอาจารย์คำ ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ได้เดินรุกขมูลไปถึงบ้านนาสีดาเป็นองค์แรก ทั้งๆ ที่พระในวัดนั้นก็ยังมีอยู่ แต่ท่านไปขอพักอยู่ด้วย คล้ายๆ กับว่าท่านมุ่งจะไปโปรดเราพร้อมด้วยบิดาเราก็ได้ เมื่อท่านทั้งสองไปถึง เรากับบิดาของเราก็ได้ปฏิบัติท่านด้วยความเคารพและเลื่อมใสเป็นอย่างดียิ่ง เพราะเห็นปฏิปทาของท่านผิดแผกจากพระกัมมัฏฐานคณะอื่น (เมื่อก่อนบิดาของเราเคยปฏิบัติอาจารย์สีหัต) โดยเฉพาะท่านสอน

ในข้อวัตรต่างๆ เช่น สอนให้รู้จักของที่ควรประเคนและไม่ควรประเคน ท่านสอนภาวนา  
บริการมพุทธโฆเป็นอารมณ์ จิตของเราวมได้เป็นสมาธิจนไม่อยากพูดกับคนเลย เราได้  
รับรสชาติแห่งความสงบในกัมมัฏฐานภาวนาเริ่มแรกจากโน้นมาไม่ลืมเลย

ท่านมาพักอยู่ด้วยเราราว ๒ เดือนเศษ ทีแรกท่านตั้งใจจะอยู่จำพรรษา ณ ที่นั้น แต่  
เนื่องด้วยท่านมีเชื้อไข้ป่าอยู่แล้ว พอมาถึงที่นั่นเข้า ไข้ป่าของท่านยิ่งกำเริบขึ้น พอจน  
เข้าพรรษา ท่านจึงได้ออกไปจำพรรษา ณ ที่วัดร้างบ้านนาบาง ตำบลน้ำโมง อำเภอท่าบ่อ  
เราก็ได้ตามท่านไปด้วยในพรรษานั้น ท่านเป็นไข้ตลอดพรรษา ถึงอย่างนั้นก็ตาม  
ในเวลาว่าง ท่านยังได้เมตตาสอนหนังสือและอบรมเราบ้างเป็นครั้งคราว จนออกพรรษา  
ท่านจะมีความรู้สึกภายในใจของท่านขึ้นอย่างไรก็ไม่ทราบ ท่านบอกว่าออกพรรษาแล้ว  
จะต้องกลับบ้านเดิม แล้วท่านถามเราว่า “เธอจะไปด้วยไหม ทางไกลและลำบากมากนะ”  
เราตอบท่านทันทีว่า “ผมไปด้วยครับ” ยังอีกไม่กี่วันจะออกพรรษา เราขออนุญาตท่าน  
กลับบ้านไปลาบิดามารดา ท่านทั้งสองมีความดีใจมากที่เราจะไปด้วยอาจารย์ รีบเตรียม  
ดอกไม้ธูปเทียนให้เราเพื่อขอขมาบิดามารดา (ธรรมเนียมนั้นนี้ ท่านสอนเราดีนัก เราหนี  
จากบ้านไปครั้งก่อน ท่านก็ให้เราทำเช่นนี้เหมือนกัน) ค่ะวันนั้น เราขอขมาบิดามารดา  
แล้วไปขอขมาญาติผู้เฒ่าผู้แก่จนถึงทั่วหมด เมื่อเราไปหาใคร ทุกคนพากันร้องไห้  
เหมือนกับเราจะลาไปตายนั้นแหละ เราเองก็ใจอ่อน อดน้ำตารวงไม่ได้ รุ่งเช้า มารดาและ  
ป้าได้ตามมาส่งถึงอาจารย์ พากันนอนค้างคืนหนึ่ง วันนั้นเป็นวันปวารณาออกพรรษา  
รุ่งขึ้นฉันจึงหันแล้ว ท่านอาจารย์พาเราออกเดินทางเลย ตอนนั้นป้าและชาวบ้านที่นั่น  
พากันมารุมร้องไห้

## ติดตามพระอาจารย์สิงห์

อาจเป็นประวัติการณ์ของเด็กคนแรกในจำพวกวัยเดียวกันในแถบนี้ ที่จากบ้าน  
ไปสู่ถิ่นทางไกล ทั้งไร้ญาติขาดมิตรอันเป็นที่อบอุ่นอีกด้วย แล้วก็จะเป็นเด็กคนแรก  
อีกด้วยที่ออกเดินรุกขมูลติดตามพระกัมมัฏฐานไปอย่างไม่มี ความหวังใยอาลัย  
ทั้งสิ้น ออกเดินทางจากท่าบ่อ ลุยน้ำลุยโคลนบุกป่าฝ่าต้นข้าวตามทุ่งนาไปโดยลำดับ

เวลาท่านจับไข้ ก็ขึ้นนอนบนขนานาหรือตามร่มไม้ที่ไม่มีน้ำขึ้นและ รุ่งเช้าท่านยังอุตส่าห์ ออกไปบิณฑบาตมาเลี้ยงเราเลย เดินทางสามคืนจึงถึงอุตราฯ แล้วพักอยู่วัดมัชฌิมาวาส ลิบคิน จึงได้ออกเดินทางต่อไปทางจังหวัดขอนแก่น ผ่านมหาสารคาม ร้อยเอ็ด ยโสธร การเดินทางครั้งนี้ เราสองคนกับอาจารย์ใช้เวลาเดือนเศษ จึงถึงบ้านหนองขอน ตำบล หัวสะพาน อำเภออำนาจเจริญ อันเป็นบ้านโยมแม่ของท่าน ท่านพักอบรมโยมแม่ของท่าน ณ ที่นั้นราวสามเดือน

## บรรพชาเป็นสามเณรแล้วเรียนต่อ

ณ ที่นั้น ท่านให้เราไปบรรพชาที่พระอุปัชฌาย์ลุ่ม บ้านเค็งใหญ่ เมื่ออายุย่างเข้า ๑๘ ปี ตอนนั้นเราอ่านหนังสือคล่องขึ้นบ้าง เราได้อ่านหนังสือ **ไตรโลกวิตถาร ตอนโลก เลื่อมจนเกิดสัตว์อันตรายกับปี** ทำให้สนใจมาก น้ำตาไหลพรากอยู่เป็นเวลาหลายวัน เวลาฉันอาหารก็ไม่ค่อยจะรู้สึกรสชาติ ใจมันให้มัวแต่คิดถึงความเลื่อมวิบัติของมนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย คล้ายๆ จะมีภาพให้เห็นปรากฏในวันสองวันข้างหน้าอย่างนั้นแหละ

แล้วท่านก็พาเราเข้าไปพักอยู่ที่ **วัดสุทัศนาราม** ในเมืองอุบลฯ ซึ่งเคยเป็นที่พักอยู่ เดิมของท่าน แล้วเราก็ได้เข้าเรียนหนังสือไทยต่อที่ **โรงเรียนวัดศรีทอง** ออกพรรษาแล้ว ท่านปล่อยให้เราอยู่ ณ ที่นั้นเอง ส่วนตัวท่านได้ออกเที่ยวรุกขมูลกกลับมาทางจังหวัด สกลนครอีก เพราะในขณะนั้นคณะของท่านอาจารย์มันยังเที่ยวอยู่แถวนั้น คือนก่อนที่จะไป ท่านได้ประชุมพระเณรบอกถึงการที่ท่านจะจากไป ขณะนั้นเรารู้สึกอาลัยอาวรณ์ ท่านมาก ถึงกับสะอื้นในที่ประชุมหมู่หลายๆ นั้นเอง เรารู้ตัวละอายเพื่อน รีบหนีออกมา ข้างนอกแล้วมาตั้งสติใหม่ มาระลึกได้ถึงเรื่องพระอานนที่ร้องไห้เมื่อครั้งพระพุทธองค์ ทรงปลงพระชนมายุสังขาร จิตจึงค่อยคลายความโศกลงบ้าง แล้วจึงได้เข้าไปในที่ประชุมใหม่ ท่านให้อิวาทด้วยประการต่างๆ

เรารู้ตัวดีว่าเราอายุมากแล้ว เรียนจะไม่ทันเขา ขณะที่เรียนหนังสือไทยอยู่นั้น เราได้แบ่งเวลาท่องสวดมนต์ ท่องหลักสูตรนักษัตรนตรีไปด้วย แต่ก็ไม่ได้สอบ เพราะ เจ้าคณะมณฑลท่านมีกำหนดว่า ผู้อายุยังไม่ถึง ๒๐ ปี ไม่ให้สอบนักษัตรนตรี ปีที่ ๓ จึงได้

สอบนักธรรมตรี และก็สอบได้ในปีนั้น แล้วเราท่องบาลีต่อ พร้อมกับนี้ก็ท่องปาฏิโมกข์ไปด้วย เพราะเราชอบปาฏิโมกข์มาก เราเรียนหนังสือไทยจบแค่ประถมบริบูรณ์ (เพราะโรงเรียนรัฐบาลมีแค่ประถม ๓ เท่านั้น) เมื่อเราออกจากโรงเรียนภาษาไทยแล้ว เราก็ตั้งหน้าเรียนบาลี แต่ในปีการศึกษานั้น บังเอิญพระมหาปิ่น ปัญญาพโล น้องชายของท่านอาจารย์สิงห์ทักกลับมาจากกรุงเทพฯ มาเปิดสอนนักธรรมโทเป็นปฐมศึกษาในมณฑลหัวเมืองภาคอีสาน เราจึงได้สมัครเข้าเรียนด้วย แต่บาลีและนักธรรมโท เราเรียนไม่จบ เพราะในศกนั้น อาจารย์สิงห์ท่านได้กลับไปจำพรรษา ณ ที่วัดสุทัศนารามอีก ออกพรรษาแล้ว ท่านได้พาเราพร้อมด้วยพระมหาปิ่นออกเที่ยวรุกขมูลก่อนสอบไล่

## สามเณรได้เป็นเศรษฐีของรัฐบาล

นั่นคือสามเณรเทศก์ กล่าวคือสมัยนั้นรัฐบาลคิดจะสร้างให้มีเศรษฐีขึ้นในเมืองไทยปีละหนึ่งคน จึงได้ออกลือตเตอร์ปีละครั้ง ตั้งรางวัลที่หนึ่งให้เจ็ดแสนบาท พอแก่ฐานะของเศรษฐีเมืองไทยพอดี เพื่อจะได้ไม่อับอายขายหน้าแก่นานาชาติเขาบ้าง

บังเอิญคืนวันหนึ่ง สามเณรเทศก์แค้นนอนไม่หลับ เพราะแ่ไปถูกลือตเตอร์รางวัลที่หนึ่งเข้า แล้วแ่ก็ลงมือจัดแจงหาที่สร้างอาคารหลังใหญ่โตมโหฬารเป็นบ้านตึกสามชั้น ตกแต่งด้วยเครื่องเฟอร์นิเจอร์อย่างดีทันสมัย ณ ท่ามกลางย่านการค้า ให้ลูกน้องขนสรรพสินค้ามาใส่เต็มไปหมด ตัวแ่มีความสุขกายสบายจิต ไม่คิดอะไรอีกแล้วนอนแ่ก้อียาวทำตาปริบๆ มองดูบรรดาสาวๆ สวยๆ ที่พากันเร่เข้ามาหาซื้อสินค้าต่างๆ ตามชอบใจ คนไหนชำเลื่องตามาดูแ่แล้วยิ้มๆ แ่ก็ยิ้มตอบอย่างมีความสุข ในชีวิตของแ่แต่เกิดมาได้ ๑๘-๑๙ ปีนี้แล้ว ไม่มีความสุขครั้งไหนจะยิ่งใหญ่ไปกว่าความสุขครั้งนี้เลย แ่ได้ตำแหน่งเศรษฐีตามความประสงค์ของรัฐบาลแล้วในพริบตาเดียว ทั้งๆที่อะไรๆ ของแ่ก็ยังไม่มียี่สิบด้วย แต่อนิจจาเอ๋ย ความเป็นเศรษฐีของแ่มาพลันเสื่อมสูญไปจากจิตใจของแ่อย่างน่าเสียดาย เพราะแ่มาสำนึกตนเอาตอนตึก อันเป็นเวลาพักผ่อนหลับนอนเสียแล้วว่า **เฮ้ะ นี้อะไรกัน ลือตเตอร์ยังไม่ทันออก แ่ก็ยังไม่ทันจะซื้อเสียอีกด้วย ทำไมจึงมาเป็นเศรษฐีกันเสียแล้วนี่ แ่ช้ชกจะบ้าเสียแล้วกระมัง**

คืนวันนั้น แก่เกิดความละอายแก่ใจตนเองอย่างพูดไม่ถูกเสียเลย นี่หากมีท่านผู้รู้ มารู้เรื่องของเราเข้าจะว่าอย่างไรกันนี้ แล้วแกก็นอนหลับพักผ่อนไปจนสว่าง พอตื่นขึ้นมา แก่ยังมีความรู้สึกละอายแก่ใจตัวเองอยู่เลย โดยที่เรื่องนั้นแกมิได้เล่าให้ใครฟัง

เศรษฐกิจอย่างนี้ ใครๆ ก็สามารถจะเป็นได้ มิใช่แต่สามเณรเทศก์คนเดียว แต่ที่ ข้าพเจ้าเรียกกว่าเศรษฐกิจนั้น เพียงแต่เกมโนภาพสมบัติอันเหลือหลายอย่างเดียว แต่ รู้จักพอ ยิ่งดีกว่าผู้ที่มีทั้งมโนภาพสมบัติและวัตถุสมบัติ แต่ไม่มีความพอ แล้วเป็นทุกข์ เดือดร้อน มันจะมีประโยชน์อันใดแก่เขาผู้นั้นเล่า ความมีหรือจนอยู่ที่มีความสุขนั้น ต่างหาก หากใช้เพราะมีของมากเกินไป พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **ความพอใจของตน ที่มีอยู่แล้วนั้น แลเป็นทรัพย์อันมีค่ามาก** เราเลื่อมใสในธรรมวินัยคำสอนของ พระพุทธเจ้าแล้ว จึงได้มาบวชแล้วปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ เห็นจริงตามที่ พระพุทธองค์ทรงชี้ลงไปทีถุงทรัพย์ให้พระอานนท์ดูว่า **“นั่น อานนท์ ของมีพิษ มิใช่จะเป็นพิษแต่แก่สมณะผู้เข้าไปเกี่ยวข้องเท่านั้นก็ทำไม่ ถึงแม้คฤหัสถ์ก็ทำให้เกิดพิษได้ เหมือนกัน ถ้านำมาใช้ไม่ถูกต้องตามหน้าที่ของมัน แต่ก็เป็นการจำเป็นที่จะต้องมี เพราะ ภาวะความเป็นอยู่ผิดแผกแตกต่างจากสมณะ ยิ่งกว่านั้น หากผู้มีทรัพย์แล้ว แต่ใช้ทรัพย์ นั้นไม่เป็น ก็ไม่ผิดอะไรกับบุคคลผู้ถือค้อนหินที่มีไฟติดข้างหนึ่ง ไฟจะต้องลามมาไหม้มือ จนได้”**

เราบรรพชาได้ ๕ พรรษา จึงได้อุปสมบทเป็นพระ นับว่าได้เปรียบเขามากในด้าน อยู่วัดนาน แก่วัด รู้จักเรื่องของวัดได้ดี พระที่บวชรุ่นเดียวกันแล้ว เราได้เปรียบด้าน สวดมนต์และได้พระปาฏิโมกข์ เป็นต้น

## อุปสมบท ณ วัดสุทัศนาราม

เมื่ออายุของเราเข้า ๒๒ ปี เราได้ อุปสมบทที่พัทธสีมา ณ วัดสุทัศน์ นั้นแล โดย พระมหาวัชร วัชรปาโล เป็นพระอุปัชฌาย์ พระมหาปิ่น ปญญาโณ เป็นกรรมวาจาจารย์ เมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๖ ตรงกับวันพุธ ขึ้น ๒ ค่ำ เดือน ๗ เวลา ๑๑.๔๘ น.

ปีนี้ท่านอาจารย์สิงห์ ชั้นตยาโคโม พระอาจารย์ของเรา ได้พาคณะรวม ๖ องค์ คือ พระ ๔ องค์ สามเณร ๒ องค์ มาจำพรรษาที่วัดสุทัศน์ นับว่าเป็นปฐมฤกษ์ที่ พระกัมมัญฐานจำพรรษาในเมืองอุบลครั้งแรก เหตุที่ท่านจะกลับมาจำพรรษาที่อุบล ก็เนื่องจากได้ข่าวว่าพระมหาปิ่น (น้องชายท่าน) กลับจากกรุงเทพฯ มาอยู่ ณ ที่นั้น ท่านตั้งใจจะมาเฝ้าน้องชายของท่านออกเที่ยวรุกขมูลด้วย คือก่อนที่ท่านมหาปิ่นจะไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ ท่านปฎิญาณกับท่านอาจารย์มั่นไว้ว่า **“ผมจะไปเรียนหนังสือเสียก่อน แล้วจะออกไปปฏิบัติตามหลัง”** ท่านอาจารย์สิงห์ได้ทราบข่าวว่าน้องชายมาแล้ว ก็ดีใจ จึงได้มาจำพรรษา ณ วัดสุทัศนาราม

ออกพรรษาหมดเขตกฐินแล้ว ท่านอาจารย์สิงห์ได้พาพวกเป็นคณะใหญ่ออกเดินธุดงค์ การออกเดินธุดงค์ครั้งนี้ ผู้ที่ออกใหม่นอกจากพระมหาปิ่นกับเราแล้ว ยังมี พระคำพวย พระทอน และสามเณรอีก ๒ รูป รวมทั้งหมด ๑๒ องค์ด้วยกัน

(พระมหาปิ่น ปัญญาพโล ป.ธ.๕ นับว่าเป็นพระมหาองค์แรกในเมืองไทยที่ออกธุดงค์ในยุคนั้น ในหมู่พระเปรียญโดยมากเขาถือกันว่าการออกธุดงค์เป็นเรื่องขายชี้น้ำ การออกธุดงค์ของเราครั้งนี้ ถ้าไม่ได้ท่านอาจารย์สิงห์เป็นผู้นำแล้ว เราคงไม่ได้ออกธุดงค์เมื่อเราหนีมาแล้ว ท่านพระอุปัชฌาย์ท่านต้องสวดปาฏิโมกข์เอง)

## เราเพิ่งรู้จักรสชาติของความอ้าลัยครั้งแรก

เราได้ไปอยู่วัดสุทัศน์ อุบลฯ เป็นเวลา ๖ ปีเต็ม โดยที่ปราศจากญาติมิตรและคนสนิทมาก่อน เมื่ออยู่ต่อมาได้มีคนเอาลูกหลานมาฝากให้เป็นศิษย์อยู่ด้วยรวม ๔ คนด้วยกัน คือเป็นสามเณร ๒ เป็นเด็ก ๒ เขาเหล่านั้นได้อยู่ด้วยเรามาแต่เมื่อครั้งเรายังเป็นเณรอยู่ จนกระทั่งเราได้อุปสมบทเป็นพระ ทั้งเราและเขาถือกันอย่างพอกับลูก

พอตอนเราจะจากเขาไป เขาพากันร้องไห้อาลัยเรา เราก็ก้มหน้าตาไม่อยู่เหมือนกัน แต่เราเป็นอาจารย์ เราจะร้องไห้ก็ละอายเขา จึงกัดฟันอดกลืนไม่แสดงความอาลัยออกมา แต่ถึงกระนั้น มันก็ทำให้เสียงเครือไปเหมือนกัน ตอนนี้ไม่สู้กระไรนัก

พอออกเดินทางไปแล้วนั้นซี มันทำให้เราซึมเซอไปเป็นเวลานานทีเดียว จะเดิน-ยืน-นั่ง-นอน แม้แต่พูดและฉันอยู่ก็ตาม ใจมันให้ละห้อยอาลัยคิดถึงเขาว่า เขาจะอยู่อย่างไร กิอะไร อดคิดอย่างไร แล้วใครจะมาสั่งสอนเขา หรือจะมีใครมาดตีซุ่มแทงเบียดเบียน เขาอย่างไร ความกลัวมีใจอย่างนี้ยังไม่เคยมีมาเลยในชีวิตของเรา ครั้งนี้เป็นครั้งแรก

เราจึงได้ทบทวนคิดค้นไปมาว่า เขาเหล่านั้นก็มีใช้ลูกหลานวานเครือของเรา เป็นแต่เขามาอยู่อาศัยเราเท่านั้น อื่นๆ เราก็ได้อบรมเขาและคุ้มครองเขาเป็นอย่างดีที่สุดแล้วเท่าที่เราสามารถจะทำได้ ทำไมจึงอาลัยอาวรณ์ถึงเขาหนักหนา มาตอนนี้มันให้ระลึกถึงผู้ที่มีบุตรมีภรรยาว่า *ไอ้โฮ หากเป็นบุตรที่เกิดโดยสายเลือดของเราแล้ว ความอาลัยจะหนักขนาดไหน เราเห็นโทษในความอาลัยในครั้งนั้น มันซาบซึ่งเข้าไปตรึงหัวใจของเราไม่มีวันหายเลย* มนุษย์เราไม่มีผิดอะไรกับลูกสิง ซึ่งปราศจากแม่แล้ว อยู่ตามลำพังตัวเดียวไม่ได้ มันทำให้เรากลัวความอาลัยแทบพูดไม่ถูกเอาเสียเลย ความอาลัยเป็นทุกข์ทั้งที่มีอยู่และพลัดพรากจากกันไป ทำอย่างไรคนเราจึงจะทำให้เป็นอิสระในตัวของตนเองได้เล่า

## ออกจากอุบลเป็นคณะเที่ยวรุกขมูล

คณะของเรา พระ ๘ สามเณร ๔ รวมเป็น ๑๒ รูป โดยพระอาจารย์สิงห์เป็นหัวหน้า ได้เดินทางออกจากเมืองอุบลในระหว่างเดือน ๑๒ ได้พักแรมมาโดยลำดับ จนถึงบ้านหัวตะพาน หยุดพักอยู่ที่นั่นนานพอควร แล้วย้ายไปพักที่บ้านหัวงัว เตรียมเครื่องบริขารพร้อมแล้ว จึงได้ออกเดินรุกขมูลต่อไป การออกเดินทางรุกขมูลครั้งนี้ ถึงแม้จะไม่ได้วิเวกเท่าที่ควร เพราะเดินด้วยกันเป็นคณะใหญ่ แต่ก็ได้รับรสชาติของการออกเที่ยวรุกขมูลพอน่าดูเหมือนกัน กล่าวคือคืนวันหนึ่ง พอจัดที่พักแขวนกลดกางกลดตมุ้งไว้หัวพระสวดมนต์เรียบร้อยแล้ว ฝนตกเทลงมาพร้อมด้วยลมพายุอย่างแรง นอนไม่ได้ นั่งอยู่น้ำยังท่วมกันเลย พวกกันหอบเครื่องบริขารหนีเข้าไปขออาศัยวัดบ้านเขา แถมยังหลงทางเข้าบ้านไม่ถูก เดินวกไปเวียนมาใกล้ๆ ริมบ้านนั้นหลายชั่วโมง พอตีถึงวัด ณ ที่นั้น ยังมีโยมเข้าไปนอนอยู่ก่อน คือโยมที่เขาเดินทางมาด้วย ๖ คน เขามีธุระการค้า



ของเขา แต่เขาเห็นก้อนเมฆในตอนเย็น เขาบอกว่า “พวกผมไม่นอนละ จะเข้าไปพักในบ้าน” พอพวกเราไปถึงเช้า เขาก็ช่วยจัดหาที่นอนตามมีตามได้ หมอน เลื่อ อะไรก็ไม่มีทั้งนั้น แล้วจึงรีบกลับไปรับอาจารย์กับพวกเพื่อนอีก ๗-๘ รูป พอถึงเก็บบริขารเรียบร้อยแล้ว นอนเฉยๆ ไปอย่างนั้น เพราะภูกฏิกก็เปียกไปหมดทั่วทั้งห้อง เลื่อ หมอนก็ไม่มีเพราะเป็นวัดร้าง แต่เมื่อความเหนียวเปียกมาถึงเช้าแล้ว ก็นอนหลับได้ชั่วคราวหนึ่งทั้งๆ ที่นอนเปียกๆ อยู่แน่นอน แกรมรุ่งเช้าบิดนทบาทก็ไม่ได้อาหาร ได้กล้วยน้ำว้ากับข้าวสุก ฉันข้าวกับกล้วยคนละใบ แล้วก็ออกเดินทางต่อ

ท่านอาจารย์พาพวกเราบุกป่าฝ่าดงมาทางร้อยเอ็ด กาศิณธุ ผ่านดงลิงมาออกอำเภอสหัสขันธ์ เข้าเขตกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี แต่ไม่ได้เข้าในเมือง เว้นไปพักอยู่บ้านเชียงพิณ ตะวันตกของอุดร เพื่อรอการมาจากกรุงเทพฯ ของเจ้าคณะมณฑล การที่ท่านให้พวกเรามารออยู่ที่อุดรครั้งนี้ ท่านมีจุดประสงค์อยากให้พระมหาปิ่นมาประจำอยู่ที่อุดร เพราะที่อุดรยังไม่มีคณะธรรมยุต แต่ที่ไหนได้ เมื่อเจ้าคณะมณฑลมาจากกรุงเทพฯ ครั้งนี้ พระยาราชนุกูล (ทีหลังเป็นพระยามุขมนตรี) ได้นิมนต์พระมหาจุมพันธ์โล (ภายหลังเป็นพระธรรมเจดีย์) มาพร้อม เพื่อจะให้มาอยู่ที่วัดโพธิสมภารณที่อุดร ฉะนั้น เมื่อเจ้าคณะมณฑลมาถึงแล้ว พวกเราจึงเข้าไปกราบนมัสการท่าน ท่านจึงได้เปลี่ยนโปรแกรมใหม่ จะเอาพระมหาปิ่นไปไว้สกลนคร และจะให้เราอยู่ด้วยพระมหาจุมพันธ์โล “เพราะทางนี้ก็ไม่มีใคร และเธอก็คนทางเดียวกัน หนึ่ง เธอก็ได้เรียนมาบ้างแล้ว จงอยู่บริหารหมู่คน ช่วยดูแลกิจการคณะสงฆ์ด้วยกัน” เราได้ถือโอกาสกราบเรียนท่านว่า **“กระผมขอออกปฏิบัติเพื่อฉลองพระเดชพระคุณ เพราะผู้ปฏิบัติมีน้อยหายาก ส่วนพระปริยัติและผู้บริหารมีมากพอจะหาได้ไม่ยากนัก”** ท่านก็อนุญาติ แล้วแนะนำให้เราอยู่ช่วยพระมหาปิ่น

## พบท่านพระอาจารย์มั่นครั้งแรก

เมื่อตกลงกันเรียบร้อยแล้ว ท่านอาจารย์สิงห์ได้พาพวกเราออกเดินทางไปในมัสการกราบท่านอาจารย์มั่น ที่บ้านคือ อำเภอบ้านผือ ขณะนั้นพระอาจารย์เสาร์ก็อยู่พร้อม เป็นอันว่าเราได้พบท่านอาจารย์ทั้งสองแล้วได้กราบนมัสการท่านเป็นครั้งแรกในชีวิต

ตกกลางคืน ท่านอาจารย์มั่นได้เทศนาอบรมพวกเราด้วยความเต็มอกเต็มใจในการที่ได้เห็นพวกเราครั้งแรก โดยเฉพาะแล้วได้เห็นพระมหาปิ่น ผู้ซึ่งได้เคยบัญญัติตนไว้ก่อนจะไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ เมื่อท่านได้ฟังพระธรรมเทศนาของท่านอาจารย์มั่นพร้อมกันกับพระอาจารย์สิงห์ที่เมืองอุบลว่า **“ผมไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ ก่อน จึงจะออกปฏิบัติตามท่านอาจารย์มั่นภายหลัง”** ส่วนตัวของเรานั้น ท่านคงได้ทราบจากท่านอาจารย์สิงห์เล่าให้ฟัง นอกจากนี้แล้วท่านคงไม่ทราบ

คืนวันนั้นเสร็จจากการอบรมแล้ว ท่านก็สนทนาธรรมสักกัจฉากันตามสมควร จบด้วยการพยากรณ์พระมหาปิ่นแลตัวของเราในด้านความสามารถต่างๆ นานา ตอนนั้นทำให้เรากระดากใจตนเองในท่ามกลางหมู่เพื่อนเป็นอย่างยิ่ง เพราะตัวของเราเองเพิ่งบวชใหม่ แลมองดูตัวเราแล้วก็ไม่เห็นมีอะไรพอที่ท่านจะสนใจในตัวของเรา ความจริงตั้งแต่ตอนเย็น พออย่างเข้ามาในเขตวัดของท่าน มันทำให้เราขวยเขินอยู่แล้วแต่คนอื่นเราไม่ทราบ เพราะเห็นสถานที่แลความเป็นอยู่ของพระเณร ตลอดถึงโยมในวัดเขาช่างสุภาพเรียบร้อยนี่กระไร ต่างก็มีกิจวัตรและข้อวัตรประจำของตนๆ พอท่านพยากรณ์พระมหาปิ่นแล้ว มาพยากรณ์เราเข้า ยิ่งทำให้เรากระดากใจยิ่งขึ้นเป็นทวีคูณ แต่พระมหาปิ่นคงไม่มีความรู้สึกอะไร นอกจากท่านจะตรวจดูความสามารถของท่านเทียบกับคำพยากรณ์เท่านั้น

รุ่งเช้าฉันจึงหันแล้ว ท่านอาจารย์สิงห์ได้พาคณะของเราเดินทางต่อไปบ้านนาสีดา ได้พาพักอยู่ ณ ที่นั่นสี่คืน แล้วย้อนกลับทางเดิม มาพักที่ท่านอาจารย์มั่นอีกหนึ่งคืน จึงเดินทางกลับอุตร แล้วได้เดินทางต่อไปสกลนครตามที่ได้ตกลงกันไว้กับเจ้าคณะมณฑล แต่กิจการนั้นไม่เข้าไปตามจุดประสงค์ของเจ้าคณะมณฑล เพราะพระมหาปิ่นอาพาธไม่สามารถจะไปรับหน้าที่ที่มอบหมายให้ได้ ฉะนั้น ในพรรษา นั้น ท่านอาจารย์สิงห์จึงได้พาคณะเราไปจำพรรษาที่วัดป่าหนองลาด เรื่องนี้ทำให้เจ้าคณะมณฑลไม่พอใจอย่างยิ่ง จึงได้เอาพระบุญ นักรธรรมเอก ไปไว้ที่สกลนครต่อไป

ในปีที่เราทำความเพียรอย่างกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว มีการทำความเพียรภาวนาตลอดวันค่าคืนรุ่ง พร้อมกันนั้นก็ผ่อนอาหารฉันน้อยที่สุด คือทำคำข้าวเหนียวเป็นคำๆ แต่

๖๐ คำ ถอยลงโดยลำดับถึง ๓ คำ ฉันอยู่ ๓ วัน แล้วก็เพิ่มขึ้นโดยลำดับถึง ๕ คำ ฉันอยู่ได้ ๕ วัน ๑๐ คำ ฉันอยู่ได้ ๑๐ วัน ๑๕ คำ ฉันอยู่ได้ ๓ เดือน กับข้าวกี่มี แต่พริกกับเกลือเท่านั้น ตลอดเวลา ๓ เดือน ก็จำตรเป็นต้นว่า บิณฑบาต ปัดกวาด ลานวัด และหามน้ำ ตลอดถึงอาจรรย์วัตร ไม่ขาดสักวัน

ออกพรรษาแล้ว ท่านอาจารย์มั่นเรียกตัวให้ไปพบเพื่อกิจของสงฆ์บางอย่าง หลังจากนั้นก็ได้กลับไปจำพรรษากับท่านอาจารย์สิงห์อีก

## ขึ้นเหนือตามหาท่านพระอาจารย์มั่น

พระอาจารย์มั่นปลีกหมู่หนีไปจำพรรษาที่จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๗ เราได้ข่าวว่าท่านอาจารย์มั่นหนีชาวหมู่เข้าไปคนเดียว ใครไปตามก็ไม่พบ เราสองคนกับพระครูลีลขันธสังวร (อ่อนลี) ได้ไปตามหา ขึ้นไปถึงพม่า เข้าใจว่าท่านจะไปทางไหน เราไปถึงผาฮังฮัง ซึ่งเป็นเขตแดนของเมืองปั่น ประเทศพม่า ก็ไม่ปรากฏไว้วางว่าท่านได้ไปทางนั้น

เราได้ไปพักที่หมู่บ้านปะหรงซึ่งเป็นชาวเขา “ผาฮังฮัง” นี้หน้าสูงมาก เดินจากหมู่บ้านไปราว ๓ ชั่วโมง จึงถึง ได้ขึ้นไปกราบพระธาตุนี้ที่ได้ชื่อว่าขึ้นไปไหว้ยากที่สุด (ถ้าเป็นผู้ชาย ทางที่จะขึ้นไปเป็นขั้นๆ เมื่อขึ้นไปถึงตอนบนสุดใกล้จะถึงพระธาตุอีกในราว ๑๐ เมตร จะต้องเหนี่ยวโซ่ ใช้สองเท้ายันหน้าผาขึ้นไปจึงจะขึ้นไปได้ ถ้าเป็นผู้หญิง จะต้องขึ้นอีกทางหนึ่งซึ่งมีโซ่อยู่แล้ว เขาก่อนเป็นบันได แต่อิฐหลุดหมดแล้ว ถ้าจะขึ้นก็ต้องคลานขึ้นไปจึงจะถึง เมื่อไปถึงข้างบนแล้ว จะมีเจดีย์องค์หนึ่งซึ่งเขาก่อนใหม่ มีฐานกว้างในราว ๒ เมตรเศษ ส่วนสูงในราว ๘ เมตร เราได้ขึ้นไปไหว้แล้ว กลับมานอนพักที่หมู่บ้านปะหรงอยู่สองคืน จึงได้กลับลงมา)

การเดินทางลำบากมาก ต้องเดินไปตามลำห้วยและหน้าผาชันมาก กลับมาพักทำความเพียรที่เขตพม่าต่อไทยอยู่ในราว ๑๐ วัน จึงได้เดินข้ามดอยอ่างขาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ (ดอยอ่างขางนี้ เดิมเขาเรียกว่า “ดอยมหาขาง” ซึ่งชาวบ้านเขาแปลว่า

“ผีหวงที่สุด”) ได้มาพักทำความเพียรที่ถ้ำดับเต่าอีก ๑๐ กว่าคืน ออกจากถ้ำดับเต่าแล้ว ได้หลงทางพลัดเข้าไปในเขาลึก เดินตามลำธาร สูดยอดลำธารเป็นหน้าผาสูงชันลึบ พอดีไปถึงหน้าผามีต พรหมกันนั้นเกิดอุบัติเหตุ เราพลาดก้อนหินล้ม หินบาดฝ่าเท้าเป็น แผลเหวอะหวะ เหนื่อยก็เหนื่อย เพลียก็เพลีย ทั้งหลงทางอีกด้วย ตกลงกันว่าพวกเรา ต้องนอนบนเขานี้แหละในคืนนี้ พอสว่างขึ้น เตรียมบริวารแล้วก็ออกเดินลัดโคก โดย เข้าใจว่าหมู่บ้านคงอยู่ที่คั่นนี้แน่ เดินไปก็ถึงทางไปหมู่บ้านอย่างที่เรามาหมั่นไว้จริงๆ พอฉันอาหารแล้ว ที่ไหนได้ยิ่งเจ็บแผลมากกว่าเก่า ลูกเดินไม่ได้ จึงนอนอยู่ที่นั้น จนตะวันบ่าย จึงได้ถามเขาว่า “หมู่บ้านข้างหน้ามีบ้านไหม” เขาบอกว่า “มี ไม่ไกล” เราจึงเดิน ไปพักที่หมู่บ้านข้างหน้าอยู่ ๑๐ คืน แผลที่เท้าพอทุเลา จึงได้เดินต่อไป คราวนี้นับว่า โชคดีนักหนา พอเดินวันค่ำถึงหมู่บ้านมนโธราห์ มีชาวบ้านออกมาหาบอกว่า “มีตุ้เจ้า องค์หนึ่งอยู่ที่ป่าเมียง แม่บั้ง ชื่อ **ตุ้เจ้ามัน**” เขาไปบวชเณรเพิ่งกลับมาเมื่อวานนี้ เราถาม ลักษณะท่าทีและการปฏิบัติ ก็แน่ชัดว่าเป็นท่านอาจารย์มันแน่แล้ว

รุ่งเช้าฉันจึงหันแล้ว เราก็ออกเดินทางไปนอนที่ถ้ำดอกคำ วันรุ่งขึ้นฉันจึงหันแล้ว ก็เดินทางขึ้นภูเขาไปจนกระทั่งถึงป่าเมียง แม่บั้ง ในเวลาบ่าย เห็นท่านเดินอยู่องค์เดียว ลงไปที่ลำธาร อาบน้ำแล้วสะพายกระบอคน้ำขึ้นมา พอท่านเห็นเรา ท่านก็พูดว่า “**ท่านเทศก์ มาหรือ**” ในที่นั้น ท่านได้เทศนาให้เราฟังเป็นใจความว่า “**ลูกศิษย์ลูกหาของพมมี มากมาย ถ้าองค์ใดปฏิบัติตามที่ผมสอน คือพิจารณากายคตาสติจนถึงเป็นธาตุและ สภาวะตามเป็นจริง องค์นั้นจะปฏิบัติได้มั่นคงและเจริญอกงามโดยลำดับ**”

พรรษานี้ พวกเราสามองค์ได้จำพรรษา ณ ที่นั้น แต่เราได้ขึ้นไปจำพรรษาบนดอย ซึ่งท่านเคยอยู่มาก่อน ที่นั้นไม่ใช่กุฏิธรรมดา แต่ท่านได้เอาต้นไม้แทนเสา ฝาและหลังคา มุงด้วยใบตองพอกันฟ้ากันฝนอยู่จำพรรษาได้ ซึ่งห่างจากที่นั้นขึ้นไปในราว ๕ เส้น เราได้อุบายธรรมเทศนาจากท่านอาจารย์มันแล้วตั้งใจว่า **เอาระที่นี้ เราจะต้องฝึกหัด ตณใหม่ พิจารณากายคตาทุกกลมหายใจเข้า-ออก** ตลอดพรรษา รู้สึกว่าปลอดโปร่ง สบายดี มีอุบายต่างๆ ให้พิจารณามากมาย ในพรรษานั้นอากาศหนาวมากเป็นพิเศษ เราได้ทำโรงไฟให้ท่านนอน ออกพรรษาแล้ว ท่านอาจารย์มันลงมาที่บ้านทุ่งหมากข้าว เราสององค์กับพระครูลีลขันธุ์ อยู่ที่นี่ต่อไป

พระราชต่อมาเราได้อาจารย์มั่นขึ้นไปจำพรรษาที่บ้านมูเซอร์ อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งในที่นี่ไม่เคยมีพระไปจำพรรษาเลยสักที เห็นจะเป็นเราเป็นองค์แรกไปจำพรรษา ณ ที่นั้น เราได้สอนเขาให้ละอบายมุขต่างๆ เขาพร้อมใจกันปฏิบัติตามเรา

## นิมนต์ท่านพระอาจารย์มั่นกลับภาคอีสาน

ในปี พ.ศ. ๒๔๘๑ ที่หมู่บ้านชาวมอญ ชื่อบ้านหนองคู เขตอำเภอปากช่อง (อำเภอป่าซางในปัจจุบัน) จังหวัดลำพูน ในพรรษานี้เราได้อบรมประชาชนให้เกิดศรัทธาปลาทะเข้ามารักษาศีลอุโบสถมากเป็นประวัติการณ์ บางบ้านปิดประตูบ้านแล้วพากันมานอนรักษาศีลอุโบสถที่วัดหมดครอบครัวเลยก็มี ประเพณีคนมอญ เด็กสาวๆ จะไม่มีการรักษาศีลอุโบสถเลย ซึ่งตรงกันข้ามกับชายหนุ่ม ชายหนุ่มลี้จากพระแล้ว จะเข้าวัดรักษาศีลอุโบสถไม่ขาดเลย น่าชมเชยเขา คนบ้านนี้ถึงแม้อาชีพเขาจะไม่ค่อยคล่อง แต่เขาก็ศรัทธาดีมาก นอกจากนี้ เรายังได้สอนให้เขามั่นอยู่ในพระไตรสรณคมน์ ละมิจฉาทิฐิ ถือผีเสี้ย ได้มีผู้เห็นดีเห็นชอบด้วย พากันยอมสละผิมอญมาขอรับเอาพระไตรสรณคมน์เป็นสรณะแทนเป็นจำนวนมาก แต่ออกพรรษาแล้ว เราจำเป็นจะต้องเดินทางกลับภาคอีสานเสีย จึงเป็นอันยุติไว้เพียงเท่านั้น

ก่อนจะกลับ เราได้ไปนิมนต์ท่านอาจารย์มั่นให้กลับมาด้วย เรากราบเรียนท่านว่า **“อยู่จังหวัดนี้มาได้ ๑๐ กว่าปีแล้ว ก็ไม่เห็นมีคนที่คนปฏิบัติตาม ผู้ทางภาคอีสานเราไม่ได้คนทางภาคอีสานบ่นถึงครูบาอาจารย์เป็นนักเป็นหนา น่าสงสารพวกเขาเหลือเกิน เราปฏิบัติมาในเขตจังหวัดเชียงใหม่ เราหาวิเวกได้ตามชอบใจ สิ่งที่เราควรจะได้จะเป็นก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว นิมนต์เถิด นิมนต์ท่านอาจารย์กลับเถิด”** ท่านบอกมาให้พิจารณาดูก่อน เราเข้าใจว่าท่านรับนิมนต์แล้ว จึงได้มีหนังสือมาถึงท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จุม พนฺธุโล) ที่จังหวัดอุดรธานี ขอให้ท่านส่งพระหรือฆราวาสคนใดคนหนึ่งไปรับท่านอาจารย์มั่นกลับมาจังหวัดอุดรธานี ท่านคงจะมานั่ง แล้วเราก็กลับมาจังหวัดอุดรธานีพร้อมกับเด็กคนหนึ่ง

## จุดประกายไฟ

หลังจากท่านอาจารย์มั่นมรณภาพ และทำฌาปนกิจศพของท่านเสร็จเรียบร้อยแล้ว เราได้คิดถึงหมู่คณะว่า พระผู้ใหญ่ที่จะเป็นที่พึ่งของพระกรรมฐานไม่มี เราจึงตั้งใจออกเดินทางเข้ากรุงเทพฯ เป็นครั้งแรก เพื่อติดต่อกับพระผู้หลักผู้ใหญ่ จนกระทั่งไปถึงจังหวัดภูเก็ต

ณ ที่นั้นเราได้ผจญภัยอย่างร้ายแรง โดยพระท้องถิ่นเขาไม่ยอมให้อยู่ คือได้ทราบว่ามีมาก่อนเขาร้องขอมาทางคณะสงฆ์ว่า **ไม่ให้พระคณะธรรมยุตไปอยู่ในเกาะภูเก็ต** พอพวกเราเข้าไป จึงต้องผจญภัยอันใหญ่หลวง คือถูกเผาถูกยิงบางแห่ง จนกระทั่งถูกปาหัวด้วยก้อนอิฐและขี้ปัสสาวะโดยประการต่างๆ ทางเจ้าคณะจังหวัดพังงาได้ขี้ปัสสาวะให้เราหนีจากท้องถิ่นที่เขาปกครอง เมื่อพวกเราไม่หนี เขาจึงฟ้องร้องไปทางพระผู้ใหญ่ และได้ส่งศึกษาศาการจังหวัดมาขี้ปัสสาวะพวกเรา เราจึงพูดความจริงให้ศึกษาศาการจังหวัดฟังว่า “พวกเราไม่ได้มาเบียดเบียนใครทั้งหมด แต่จะมาอบรมศีลธรรมและเผยแผ่ศาสนา อันเป็นประโยชน์แก่บ้านเมืองมิใช่หรือ” ต่อมา ผู้ช่วยสังฆมนตรีจึงได้มีหนังสือไปต่อว่าเจ้าคณะจังหวัดพังงาด้วยประการต่างๆ เรื่องจึงค่อยสงบลง

เป็นที่น่าเห็นใจ เกาะภูเก็ตในสมัยนั้นเหมือนกันกับคนละประเทศ คนจังหวัดอื่นๆ น้อยคนที่จะได้เห็นเกาะภูเก็ต และน้อยคนในเกาะภูเก็ตที่จะออกมาเที่ยวตามหัวเมือง เรียกว่าต่างคนต่างอยู่ คำว่า “**พระธรรมยุต**” น้อยคนที่จะรู้จัก การบริหารคณะธรรมยุต มหาณิกายก็ไม่เข้าใจ เหตุนั้น พอพวกเราเข้าไปในเกาะภูเก็ต จึงเป็นของแปลกประหลาดมาก กรรมกรชาวอีสานก็เพิ่งเข้าไปในเกาะภูเก็ต ชาวบ้านเห็น พวกกันมองเป็นตาเดียวกันหมด น่าขัน เขาพากันเลื่องลือว่าคนภาคอีสานแห้งแล้ง อดอยาก กินแต่ก๋นน้อยเป็นอาหาร ตามชนบทเมื่อเขาเห็นคนภาคอีสาน ก็พากันวิ่งเข้าบ้านปิดประตูมิด ถ้าเห็นอยู่ในป่า ก็พากันวิ่งเข้าป่าหายเงิบ

เราได้ไปอยู่ที่จังหวัดพังงา ๑ พรรษา ผจญภัยอย่างยิ่งดังกล่าวมาแล้ว ต่อมาได้ขยับมาอยู่ที่เกาะภูเก็ต กระทั่งได้ ๑๕ พรรษา จึงได้ลาญาติโยมกลับมาภาคอีสาน

การไปอยู่เกาะภูเก็ต เป็นเหตุให้พระท้องถิ่นและญาติโยมเปลี่ยนสภาพไปหลายอย่าง โดยเฉพาะการเทศนาและการบริหาร นับว่าเป็นประโยชน์แก่พระท้องถิ่นมาก พวกเรา สละทุกอย่างเพื่อประโยชน์แก่ชนชาวภูเก็ตและจังหวัดพังงา

## ปัจฉิมสมัย

เราพิจารณาเห็นว่าเราแก่ชรา เดินรูกขมุลงก็มากแล้ว อิดโรยเหนื่อยล้า แก่ชราลง ควรที่จะหาที่พักทำความเพียรภาวนาวิเวกเฉพาะตัว เห็นว่าที่ **วัดหินหมากเป้ง** (อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย) เหมาะที่สุด จึงได้เข้ามาอยู่ที่วัดนี้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ การอยู่เป็นที่ จำเป็นจะต้องมีการก่อสร้างและปรับปรุงวัดให้ดูสะอาด เมื่ออยู่ไปก็พัฒนา ให้เจริญไปเรื่อยๆ จนกระทั่งญาติโยมทางกรุงเทพฯ และหมู่บ้านใกล้เคียงรู้จัก เข้าไป สันับสนุนช่วยกันทำถาวรวัตถุ จนสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรง ยกย่องให้เป็น **“วัดพัฒนาตัวอย่าง”** เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๓

เราสร้างวัด มีใช้เพื่อประโยชน์แก่คนนับถือ แต่เราสร้างวัดเพื่อให้สะดวกแก่การทำกิจวัตรในพระพุทธศาสนาเท่านั้น คนจะนิยมนับถือก็เป็นเรื่องของบุคคลต่างหาก เราก่อสร้างวัดมา คำว่า **“ขอ”** หรือ **“เรียไร”** ไม่เคยออกจากปากเราแม้แต่คำเดียว สร้างอะไรขึ้นมา ก็มีแต่ญาติโยมผู้มีศรัทธาบริจาคให้ทั้งนั้น

## มรณกาล

*“นับแต่เราบรรพชาอุปสมบทมา สุข-ทุกข์ แสนสาหัส (ใจ) เราก็ได้ประสบมาแล้ว ความเกิดอีกของเราควรจะยุติได้แล้ว”*

**พระราชนิเวศรังสีคัมภีร์ปัญญาวชิษณุ** (หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี) ได้ละสังขาร ณ วัดถ้ำขาม อำเภอพรหมนิคม จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๗ สิริอายุ ๙๒ ปี ๗ เดือน ๒๑ วัน ๗๑ พรรษา

พระธรรมเทศนา

---

พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์  
(พระเทพสุรัสวดี หลวงปู่เทศก์)







# ส่งปีเก่า-รับพรปีใหม่

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต  
วันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนเช้า

สุนทรภู่ สุนทรภู่  
สุนทรภู่ สุนทรภู่ จ  
ปทกษิณ กายกมม  
ปทกษิณ มโนกมม  
ปทกษิณานิ กตวาน

สุภภำ สุนทรภู่  
สุภภำ พุทธมจาริส  
วจากมม ปทกษิณ  
ปณธิ เต ปทกษิณ  
ลภนตตฤ ปทกษิณ

บัดนี้จะได้แสดงธรรมเทศนาอันให้ฉายาว่า ส่งท้ายปีเก่า รับเอาพรปีใหม่ เพื่อให้  
สมกับกาลนิยมดังที่ทราบกันดีอยู่แล้ว ปีเก่าได้ล่วงเลยไปแล้ว ๗ วัน และได้รับปีใหม่  
เข้ามาแทนแล้วก็ตาม แต่ยังไม่ทันพ้นกาลซึ่งควรจะกล่าวถึงอยู่ เพราะคำว่า “เก่านี้”  
หมายถึงของที่ล่วงเลยมาแล้ว เช่นดังปีหนึ่งมี ๑๒ เดือนที่ล่วงไปแล้วนี้เป็นต้น นี้ก็  
ล่วงมาแล้วเพียง ๗ วันเท่านั้น ไม่นานอะไร จึงสมควรจะกล่าวถึงอยู่โดยแท้

ความจริงเดือนปี เป็นเรื่องของพระอาทิตย์ พระจันทร์ และนักซ์ตฤกษ์เดือนดาว  
หากหมุนเวียนไปตามจักรราศีของมันต่างหาก ไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับมนุษย์ของ  
เราเลย คนเราจะนับหรือไม่ นับ มันก็หมุนเวียนไปตามธรรมดาของมันอยู่เช่นนั้นตลอด  
กาลแต่ไหนแต่ไรมา โน้นมันเป็นมาตั้งแต่โลกเกิดโน้น ก่อนเราเกิดเป็นไหนๆ ปีใหม่  
คนเราจะทำการสนุกหรือไม่ เดือนปีเขาก็ไม่เห็นมีการเดือดร้อนอะไร คนเราเสียอีก  
บางคนสนุกงานปีใหม่ เทียวหลายๆ วันกระเป่าแห้ง กลับบ้านไม่มีข้าวกรอกหม้อ

หน้าเศร้า หน้าเข้าผิวเมื่อยทะเลาะกัน ลูกเต้าพลอยเป็นทุกซิปไปด้วย บางคนเที่ยวสนุกจน  
เลยขอบเขต กลับบ้านไม่ถูก โน่นกว่าจะกลับได้ ไปปรากฏตัวอยู่ที่เรือนจำนั้นก็มี

ที่เกี่ยวข้องกับคนเรานั้นก็คือ ความเสื่อมสลายอายุของคนเรา ซึ่งขึ้นอยู่กับ วัน คิน  
เดือน ปี ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องวัดแล้ว ก็ไม่สามารถทราบได้ว่าอายุชีวิตของ  
คนเราหมดไปแล้วเท่าไร ได้กี่ปีกี่เดือนแล้ว มิใช่ วัน คิน เดือน ปี จะมาสร้างฐานะร้าย  
เกียรติยศชื่อเสียงให้แก่เรา นอกจากจะส่องแสงสว่างหรือทำความมืดให้แก่เรา เพื่อเรา  
จะได้ประกอบกิจกรรมกระทำความดีเพื่อความผาสุก พละนามย์ให้เจริญก้าวหน้า  
เมื่อประกอบกิจกรรมเห็นดีเห็นชอบพอควร มืดแล้วจะได้พักผ่อนหลับนอนเอากำลัง  
ไว้ทำงานต่อไป

ทุกคนเกิดมาในโลกนี้มีความต้องการความสุข ความร่ำรวย มีเกียรติยศชื่อเสียง  
มีบริษัทบริวารคนนิยมชมชอบมาก พยายามทุกๆ วิธีทางเพื่อให้สำเร็จผลอันนั้น  
แม้เกิด ก็จะได้วัน คิน เดือน ปี ที่ดีๆ แต่ก็ไม่สำเร็จ พอกรรมแก่ถ้วนกำหนดแล้ว  
ไม่ว่า วัน เดือน ปี อะไร มันไม่รอทั้งนั้น แม้แต่เวลาหรือสถานที่ ไม่ว่าจะบ้านหรือป่า  
มันคลอດออกมาทั้งนั้น ผู้แม่ของเด็กเล่า ก็ได้คำนึงถึงเรื่องนั้นเลย อยากจะคลอດๆ  
ให้หมดทุกซิปร้อนไปเสียที

การแต่งงานก็ไม่ใช่ไปตามปรารถนาอีก บางคู่หมั้นกันไว้แล้ว หากฤษ์งามยามดี  
ก็หม่อๆ ก็ไม่ได้สักที จนถึงกับเลิกร้างกันไปก็มี คู่ที่หากฤษ์ได้ดีๆ เล่า บางที่อยู่กิน  
ด้วยกันไปไม่กี่วัน ต้องเลิกร้างกันก็มี หรือมิฉะนั้นอยู่ด้วยกันไปด้วยการเดือดร้อน  
ระทมทุกข์ ทะเลาะเบาะแว้งกันตลอดวันยังค่ำก็มี บางที่สามีเป็นนักสุรา ภรรยาเป็น  
นักเล่นไพ่ ไม่มีเวลาประกอบสัมมาอาชีพ ความจนบีบบังคับหัวใจ เพราะรายได้ไม่พอ  
แก่การประกอบบอขายมุข ลูกเต้าตาดำๆ เกิดขึ้นมาไม่เพียงสาอะไรกับพ่อแม่เลย  
ก็พลอยได้รับความเดือดร้อนไปด้วย

ฉะนั้น วัน เดือน ปี จึงมิได้ทำอะไรให้คนดีขึ้นมาเลย นอกจากตัวของเราเท่านั้น  
ที่จะทำตัวของเราให้ดีขึ้น งานปีใหม่ซึ่งคนไทยเราถือมีการทำบุญตักบาตรเพื่อเป็นการ

ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับเอาพรปีใหม่ นั่น เป็นการกระทำที่ดีแล้ว นำสรรเสริญ ถึงแม้ วัน  
คืน เดือน ปี เป็นเรื่องของการหมุนเวียนตามจักรราศีของเดือนดาวดังกล่าวแล้วก็ตาม  
แต่คนเรามาถือเอาพอเป็นเลิศทำความดีเท่านั้น หากไม่ยึดถือเอาเรื่องเหล่านั้นมา  
เป็นเครื่องหมายเสียแล้ว คนเราก็จะไม่รู้จักกาลเวลาซึ่งกันและกัน ดังวันงานปีใหม่  
ที่แล้วไปนี้ ต่างก็ทราบกันดีทุกๆ คน แต่จุดประสงค์ที่พวกเราจะทำความดีมีได้อยู่ที่  
วันขึ้นปีใหม่ อยู่ที่นิมิตต์พระท่านมารับบิณฑบาตไทยทานของที่พวกเราพากันมา  
เตรียมไว้ เมื่อมารวมพร้อมกันในที่แห่งเดียวแล้ว นอกจากจะเป็นการแสดงความพร้อม  
เพรียงกัน และเพื่อเป็นการรักษาประเพณีประจำปีของชาวพุทธแล้ว ยังเป็นเครื่อง  
เพิ่มพูนประสาทศรัทธาของกันและกันอีกด้วย

ความจริงแล้ว การทำความดีย่อมทำได้ทุกๆ เมื่อ ไม่เลือกกาลเวลาและสถานที่  
การทำความชั่วก็เช่นเดียวกัน แต่การทำความชั่วให้เกิดอัปมงคล การทำความดีให้  
เกิดสิริมงคล สมกับพุทธนิพนธ์คาถาในสุปัพพัตถสูตร ที่ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า  
**สุนกขตตํ สุมงคลํ...ลภนตตเถ ปทกฺขิณเฑ** ซึ่งแปลใจความว่า *เวลาที่สัตว์ประพฤติชอบ  
ชื่อว่าฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี และขณะดี ครูดี บุชาติแล้วในพรหมจารีบุคคล  
ทั้งหลาย กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เป็นประตักษิณ (ทำให้หนักแน่นเป็นเหมือน  
แขนส่วนเบื้องขวา) ความปรารถนาของท่าน (จึงจะ) เป็นตักษิณส่วนเบื้องขวา  
สัตว์ทั้งหลายทำกรรมอันเป็นประตักษิณส่วนเบื้องขวาแล้ว ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลาย  
อันเป็นประตักษิณเบื้องขวา ดังนี้*

รวมความแล้ว การที่จะต้องกระทำทั้งหมดด้วยกาย วาจา และใจ ถ้ากระทำให้  
เป็นประตักษิณ พร้อมด้วยองค์ ๓ นี้ คือ มีความเพียรหนักแน่น เปรียบเหมือนกับ  
ความแข็งแกร่งของข้างขวา ๑ มีสติปัญญาครอบงำในการทำงานนั้นๆ ๑ ทำให้ถูกต้อง  
กับกาลเวลานั้น ๑ แล้วการทำงานนั้นๆ ย่อมสำเร็จได้ผลเป็นที่พึงพอใจ ไม่ว่าจะงาน  
ทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม ทั้งดีและชั่ว แต่ในคาถานี้หมายเอาเฉพาะการทำงานที่ดี เป็นผล  
ให้เกิดความสุข

งานปีใหม่นี้ก็เพื่อรับเอาพรความสุขปีใหม่ ส่งท้ายปีเก่าเหมือนกัน ฉะนั้น จึงควรพูดถึงพรอันเราทั้งหลายจะพึงได้รับในปีใหม่นี้คืออะไร และอะไรในปีเก่าที่เราทั้งหลายควรส่งเสียให้พ้นๆ ไป มิใช่ทำอะไรก็รับเอาทั้งหมดและส่งเสียทั้งสิ้น

สิริมงคลอันเป็นผลให้เกิดความสุขความเจริญจะเกิดขึ้นแก่คนเรา ก็ต้องอาศัยการกระทำความดี ด้วยกาย วาจา และใจ ให้เป็นประตักษิณ ดังแสดงมาแล้ว มิใช่อยู่เฉยๆ เมื่อขึ้นปีใหม่วันที่ ๑ มกราคมแล้ว พรปีใหม่ก็จะเข้ามาสวมเอาเลย

พุทธศาสนิกชนทั้งหลายต่างก็มีจิตศรัทธา มีหน้าตาอันยิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งแสดงถึงความสุขกายสบายใจยิ่งกว่าวันอื่นๆ แล้วในวันนี้ การรอคอยตัดบาตรอยู่นั้น นับว่าพากันได้รับพรปีใหม่ทั่วหน้ากันทุกคนแล้ว เมื่อพากันได้รับพรปีใหม่ วันที่ ๑ มกราคม จันใด วันเดือนต่อไปของปีใหม่ที่ย่างเข้ามาถึงนี้ ก็ขอจงพากันทำอย่างนั้น ให้ได้รับพรอย่างนั้นตลอดปีนี้เถิด จึงสมกับที่เราได้รับพรปีใหม่แท้ มิใช่รับเอาวันเดียวจะคุ้มค่าตลอดปี เพราะโลกอันนี้มีความทุกข์มากกว่าความสุข ฉะนั้น รับเอาความสุขทีเดียวเอาไปใช้ตลอดจึงไม่คุ้มค่า เหมือนกับความหิวอาหารของคนเรา หิวมากกว่าความอิ่ม อิ่มไม่กี่ชั่วโมง หิวอีกแล้ว จำเป็นต้องรับประทานอยู่บ่อยๆ จึงจะคุ้มความหิว แล้วมีกำลังทำงานได้ ฉะนั้น แต่พรสำหรับพวกเราจะพึงได้รับเพื่อความสุขตลอดปีนั้น มิใช่มีอย่างเดียวแต่ทำบุญตัดบาตรเท่านั้น

ความจริงมีอยู่มากมายหลายอย่าง เมื่อกาลเวลาผ่านพ้นมาได้ ๑ ปี เรายังไม่ตาย มีชีวิตเหลือไว้ให้เราได้ทำความดีอีก ก็ควรที่จะพากันยินดีกับการได้ของเรา แล้วสร้างความดีอันจะให้ เป็นผลเกิดความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป อย่าพากันประมาท ปล่อยกาลเวลาให้ล่วงไปเสียเปล่าโดยมิได้ทำความดีอะไรทดแทนไว้เสียเลย

นอกจากการทำทานอันจะเป็นสิริมงคลให้เกิดผลความสุขแล้ว ยังมีอีกมาก ในที่นี้จะนำมาแสดงเพียง ๔ ข้อ พอเป็นอุทาหรณ์ที่จะนำมาให้เกิดพรความสุข ทั้งแก่ตนและคนอื่น

๑. ให้มีทาน การสละแบ่งปันของของตนให้แก่คนที่ควรให้
๒. พุดไฟเพราะ ไม่เป็นเครื่องแสดงหูแก่คนอื่น
๓. จงทำแต่สิ่งที่จะให้เกิดประโยชน์แก่กันและกัน
๔. ทำตนให้สม่าเสมอ ไม่เยอหยิ่งจองหอง

พร ๔ ประการนี้ หากทุกคนนำไปเก็บไว้ใช้จนตลอดปีแล้ว อาจเหลือไว้ใช้ในปีต่อไปก็ได้ เพราะยังใช้ก็ยังไม่งอกงาม ไม่หมดเหมือนอย่างสตางค์

**ทาน** การสละวัตถุสิ่งของแก่คนอื่น ถึงจะให้ไปของเราก็ยังไม่หมด นอกจากไม่หมดแล้ว เรายังได้ความอิ่มใจ ความเลื่อมใส ความสุขใจในการทำความดีของตนแล้วยังเป็นเครื่องสมานมิตรไมตรี เกิดความนิยมยินดีแก่ผู้ได้รับและผู้รู้ทั้งหลายอีกด้วย ความได้ทั้งหลายดังกล่าวมานี้ จะประทับแน่นแน่นอยู่ในดวงใจของเราไม่มีวันเลื่อมหายเลยตลอดวันตาย

**วาจา** ที่พุดไฟเพราะก็ยิ่งดีเลิศ โดยที่เรามิได้ลงทุนแม้แต่สตางค์เดียว ขอแต่ให้พุดไฟเพราะ พุดจริง พุดแต่สิ่งที่มีประโยชน์ เว้นการพุดเท็จโกหกมารยาทลวงกลวง เพื่อจ้อเหลวไหล หรือเสียดสีลับส่อให้เกิดความวิวาทกันแล้ว เราก็จะมีแต่ความสุขใจได้เพื่อนมิตรที่ดี มีศีลธรรม นำให้เกิดสันติสุขทุกเมื่อ

**การงาน** ไม่ว่าจะทำด้วยกาย ด้วยวาจา และใจ ก็ตาม ถ้ามุ่งแต่จะให้เกิดประโยชน์แก่กันและกันแล้ว เว้นสิ่งอันจะให้เกิดโทษเสื่อมเสียและเดือดร้อนทั้งแก่ตนและคนอื่นเสีย โลกอันนี้ก็จะเป็นโลกสันติสุข เป็นโลกที่น่าอยู่อาศัย ไม่ดิ้นรนต่อไปอีกแล้ว มนุษย์ทั้งหลายที่เดือดร้อนดิ้นรนเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะมนุษย์เราเห็นแก่ตัวแล้วกระทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อประโยชน์ส่วนตัวเป็นส่วนมาก ปราศจากความเห็นอกเห็นใจเรา มันจึงได้เป็นอยู่เช่นนี้

**ทำตน** ให้สม่าเสมอในบุคคลนั้นๆ ในสิ่งนั้นๆ ไม่เยอหยิ่งจองหอง ยกตนข่มเพื่อน เห็นคนอื่นสู้ตนไม่ได้ ใครจะคบค้าสมาคมเขา ก็ทำเป็นทีว่าคบเพื่อเป็นสมบัติความรู้ไว้เท่านั้น แต่ในใจแล้วเขาเกลียดชังหน้าไม่อยากจะเห็นเลย การทำตนสม่าเสมอย่อมได้

ความนิยมชมชอบในสังคมทั่วไป เป็นผู้ใหญ่ คนที่รัก เป็นผู้ช่วย เขาก็เอ็นดู ประชาชน  
ย่อมช่วยบริหารรักษาเขาตลอดเวลา

พรทั้งสี่นี้ยังไม่ได้รับ หรือรับเอาไว้แล้วแต่ยังไม่ครบสี่ ก็ขอได้พากันรับเอานั้นเสีย  
ในปีใหม่นี้ จึงจะมีความสุขอันแน่นอนถาวร ความสุขที่ได้รับหรือส่งเป็นของขวัญก็ดี  
สุขกินเลี้ยงปีใหม่ส่งท้ายปีเก่าก็ดี หรือสุขเที่ยวชมงานก็ดี เป็นความสุขไม่คุ้มค่าและ  
ไม่ถาวรอะไรนัก บางทีบางรายอาจสุขฝ่ายหนึ่ง แต่อีกฝ่ายหนึ่งอาจดิบหรือใหม่ไปก็ได้  
ใครจะไปตามรู้เห็น นี่เป็นการรับพรความสุขปีใหม่อย่างไม่ผิดหวัง หากเราไม่  
ประพฤติตนตามหลักให้เกิดความสุข ๔ ข้อ ดังกล่าวมานั้นแล้ว จะไปขอพรจาก  
คนเฒ่าคนแก่ หรือผู้ที่เราเคารพนับถือ เข้าวัดหาพระอาจารย์ก็อาจารย์ ก็เอาเถิด คงไม่  
ล่ำเร็จผล นอกจากจะรักษาประเพณีอันดีงามไว้เท่านั้น

ส่วนปีเก่าที่เราส่งท้ายนั้นเล่า ก็โดยทำนองเดียวกัน คือว่าให้ตรวจดูความประพฤติ  
ของเราตามข้อปฏิบัติทั้งสี่ข้อที่ได้แสดงมาแล้วนั้น หากข้อใดเราได้ปฏิบัติตามถูกต้อง  
ดีแล้ว ก็จงรักษาไว้เพื่อเป็นพรปีใหม่ต่อไป และได้ชื่อว่าเราได้พรเหลือมาจากปีเก่า  
ไม่ขาดทุน

คำว่าส่งท้ายปีเก่า นั้น มิใช่เราจะส่งทั้งหมดทุกอย่าง อย่าง สิ่งที่ดีมีประโยชน์ เราก็เก็บ  
ไว้ใช้บ้าง ภาษาเมืองเหนือเขาเรียกว่า “สังขารล่วง-ล่อง” เป็นสำนวนที่ลึกซึ้งมาก แต่คน  
สมัยนี้ไม่ค่อยคิดและสนใจในคำพูดนั้นเท่าไรนัก **สังขาร** หมายถึง สิ่งปัจจัยปรุงแต่ง  
ถ้าเป็นรูป ก็ได้แก่ มนุษย์-สัตว์ เป็นต้น ถ้าเป็นนาม ก็ได้แก่ ความคิดนึกปรุงแต่ง  
ภายในจิตใจของคนเรา เป็นต้น คำว่า **ล่วง** หมายถึง อากาการที่ล่วงเลยหรือผ่านไป  
**เก่าแก่ ล่อง** หมายถึง อากาการไปตาม เช่น ล่องตามกระแสน้ำไป ไหลไปสู่ที่ต่ำ ความหมาย  
ก็พินล่องเลยไปอย่างเดียวกัน ปีเก่าผ่านไป รูปร่างสังขารชีวิตคนเราก็สิ้นไปหมดไป

ฉะนั้น ความชั่วเลวไหลทั้งหลายที่มีอยู่ในใจของเราที่ประพฤติไม่ตรงต่อหัวข้อ  
ความ ๔ ประการ ดังแสดงมาแล้วนั้น จงปล่อยให้มัน **ล่วง-ล่อง** เลยผ่านไปกับอายุ  
สังขารชีวิตปีเก่าเสีย

อนึ่ง ความผิดพลาดประการใดที่ได้ล่วงเกินด้วยทวารทั้งสาม จะด้วยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ในบุคคลหรือการงานใดๆ ก็ตาม ทั้งสองฝ่ายจงได้ส่งไปพร้อมกับความสิ้นไปแห่งปีเก่านี้ให้หมดสิ้นเสีย แล้วตั้งต้นระวางสังวรปฏิบัติตามพรปีใหม่ต่อไป แม้ในจิตของท่านทั้งหลาย หากยังมีนึกคิดเกลียดโกรธเพ่งโทษปองร้ายใครอยู่ หรือได้พูดคำส่อเสียดกล่าวเท็จยุยงให้เขาแตกความสามัคคีซึ่งกันและกันก็ดี ความเลวร้ายทั้งหมดดังกล่าวมาแล้วนี้ก็ดี หรือความเลวร้ายนอกเหนือจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ก็ดี ทุกๆ คนจงพากันส่งไปพร้อมกับความสิ้นไปแห่งปีเก่านี้เสีย นี่ปีเก่าก็เพียงจะผ่านไปไม่นานนัก หากทุกคนจะตามไปส่งก็ยิ่งทัน

การส่งท้ายปีเก่ารับพรปีใหม่ดังแสดงมานี้ จึงจะถูกต้องเป็นของแน่นอน ผลของความสุกก็ถาวรดีกว่า เมื่อทำได้ดังว่ามานี้ โลกจึงจะเป็นสันติสุข ไม่เพียงแต่ส่งเสียงไชโยๆ ขอให้ได้รับความสุขปีใหม่เท่านั้น แต่กายยังไม่ละบาป ปากก็ยังเหม็นกลิ่นน้ำเมาฟุ้งอยู่ ในใจก็ยังผูกพยาบาทอาฆาตแค้นเจ็บใจใครต่อใครอยู่ หากสำเร็จอันแท้จริงไม่

ดังแสดงมาในธรรมิกถา อำนวยอวยพรความสุขปีใหม่ส่งท้ายปีเก่าเท่าที่แสดงมาแล้วนี้ หวังว่าพอจะเข้าใจนำไปปฏิบัติได้เพื่อสำเร็จประโยชน์ดังความหวัง

เอว้ ก็มีด้วยประการฉะนี้



## ขั้นที่ ๕

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต  
วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนเช้า

### ภราดา หเว ปญจกษุณา ภราดาโร จ ปุคฺคโลกิต

บัดนี้ จะได้แสดงพระธรรมิกถา พรรณนาศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาเพิ่มพูนบุญราศีแต่ท่านทั้งหลายที่ได้พากันมาประชุม ในสวนสถานที่นี้

การฟังธรรมถ้าจะให้เข้าใจดีแล้ว จงให้มีโยนิโสมนสิการภายในใจของตนๆ ไว้ให้ดี จึงจะได้ความเข้าใจชัด ถ้าฟังโดยไม่มีโยนิโสมนสิการไว้ภายในใจแล้ว ถึงฟัง ได้ความ แต่ไม่ซาบซึ่งเข้าถึงจิตใจแล้วก็ลึ่มง่าย การฟังโดยมีโยนิโสมนสิการ มีแบบคาย ช่างค้นคิดติดตามธรรมเทศนานั้นให้เกิดปัญญา ทำอาสวะให้สิ้นไปพร้อมในตัว ดังพระ อริยเจ้าทั้งหลายแต่กาลก่อน ท่านฟังธรรมได้สำเร็จมรรคผลในขณะที่นั่งฟัง ก็ด้วยเหตุ ดังกล่าวแล้ว

แท้จริง ถ้าจะพูดถึงการเทศน์การสอนแล้ว ทั้งผู้เทศน์ผู้สอนและผู้ฟังก็นับว่า ได้ทำกันมามากพอได้อยู่ แต่ผลอันจะพึงได้ยังไม่เป็นที่พอใจ นี้ก็เนื่องมาจากเหตุ ดังกล่าวมา คือการฟังยังใช้โยนิโสมนสิการไม่ถูก ความซาบซึ่งในรสของพระสัทธรรม จึงยังตื้นน้ก หยั่งไม่ถึงห้วงแห่งใจอันเป็นที่ตั้งของปัญญา เมื่ออารมณ์มากกระทบจิตใจ ก็หวั่นไหวไปตามเสียว ธรรมเทศนาที่รับไปจะนำมาใช้เป็นเครื่องต้านทานก็ไม่ไหว เหมือนกับเสาไม้ที่ฝังตื้น ย่อมต้านทานต่อกำลังลมแรงไม่ไหว ฉะนั้น ธรรมที่เราฟัง ถ้าได้ฝังลึกเข้าไปถึงใจด้วยโยนิโสมนสิการแล้ว ย่อมมีกำลังกล้าสามารถจะต้านทานต่อ อารมณ์ได้ ไม่ว่าจะมาจากทิศใด หาได้หวั่นไหวไม่

แท้จริงโลกอันนี้ เป็นโลกที่กระเทือนอยู่เป็นนิตย์ เหมือนน้ำในมหาสมุทรหาเวลา  
นิ่งไม่ได้ ฉะนั้น เราคงจะได้ยินจากข่าววิทยุและหนังสือพิมพ์ซึ่งโฆษณากันอยู่ทั่วทุกมุม  
ทุกบ้านตลอดวันว่า ประเทศต่อประเทศ ชาติดต่อชาติ บ้านต่อบ้าน แม้กระทั่งบุคคล  
ต่อบุคคล เกิดทะเลาะวิวาทฆ่าฟันกันอยู่ตลอดเวลา หาความสงบสุขที่ไหนได้ ที่เป็น  
ส่วนใหญ่โลกเดี๋ยวนี้เขาจัดเป็น ๒ ค่าย คือ ฝ่ายรุกราน เขาสมมุติให้เป็นคอมมิวนิสต์  
หรืออธรรม ฝ่ายรับหรือฝ่ายต้านทาน เขาสมมุติให้เป็นฝ่ายโลกเสรี หรือฝ่ายยุติธรรม  
มีแต่ป้องกันเสรีภาพเอกราชของตนไว้ ไม่พยายามเพื่อจะเบียดเบียนรุกรานใคร นั่นเป็น  
เรื่องของโลกภายนอกเขาพากันยุ่งวุ่นวายเดือดร้อนกันอยู่อย่างนี้

คราวนี้เราพากันมาพิจารณาดูโลกภายในของเราดูซิ ตัวของเราที่ทั้งหมด  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นโลกอันหนึ่ง เรียกว่า **ขันธโลก** นี้ก็แบ่งออกเป็น ๒ ค่าย  
เหมือนกัน คือ แบ่งออกเป็น **รูป** กับ **นาม** ต่างก็แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่ ฝ่ายไหนรุก  
ก็จัดเป็นคอมมิวนิสต์ ฝ่ายไหนป้องกัน ฝ่ายนั้นสมมุติให้เป็นฝ่ายเสรี

**ใจ** มีความดิ้นรนกระสับกระส่าย อยากได้โน่นได้นี่ บังคับกายให้ทำตาม ให้ใช้อำนาจ  
ไม่เป็นธรรม โดยมีได้เห็นแก่ความทุกข์ความเดือดร้อนของร่างกาย แม้แก่จวนจะตาย  
มิตายเหลืออยู่แล้ว ใจก็ไม่ลดอำนาจเลย ฉะนั้น ใจจึงเปรียบเหมือนคอมมิวนิสต์

**กาย** เริ่มแต่ปฏิสนธิมา ก็เริ่มทำลายตนเองเรื่อยมา คือ แก่ เจ็บ ตาย เรียกว่ากาย  
เป็นฝ่ายถูกรุกราน ส่วนใจก็รีบจัดการต่อสู้ดิ้นรนอยากให้พ้นจากความแก่ เจ็บ ตาย ด้วย  
ประการต่างๆ นานา แต่ขันธโลกนี้ฝ่ายรุกรานดูเหมือนจะมีกำลังเหนือกว่าฝ่ายป้องกัน

**ขันธโลก** แบ่งออกเป็น ๕ กลุ่มดังนี้ คือ **รูป** ได้แก่ ตัวของเราที่เห็นปรากฏ  
อยู่ ๑ จัดเป็น **รูป นาม** คืออาการแฝงอยู่ในรูปนี้ ไม่มีตัวตน แต่มีอาการปรากฏให้  
รู้ได้ เรียกว่านาม มี ๔ กลุ่ม คือ **เวทนา** อันเกิดจากเหตุภายนอกและเหตุภายใน  
กระทบกันแล้วเกิดเป็นทุกข์บ้าง สุขบ้าง หรือเฉยๆ ก็มี ๑ **สัญญา** ความจำได้หมายรู้  
ในเหตุการณ์ที่ผ่านพ้นไปแล้วทั้งดีและชั่ว แม้นานแล้วก็จำได้ ๑ **สังขาร** ความปรุงแต่ง  
นึกคิดด้วยเจตสิกอันหนึ่ง แต่ไม่ยอมรับรู้และหยุดยั้ง ๑ **วิญญาณ** คือ ความรู้สัมผัส  
เมื่ออายตนะภายนอกกับอายตนะภายในกระทบกัน ๑

ต่อไปนี่ จงคอยดูพวกค่ายทั้งสองเขาจะรุกรานกัน ฝ่ายไหนจะมีพรรคพวก  
มากน้อยและมีอำนาจกว่ากัน จงรู้ไว้ว่า ถ้าฝ่ายไหนเป็นผู้รุกราน พึงเข้าใจว่านั่นคือ  
คอมมิวนิสต์ ฝ่ายป้องกันเป็นฝ่ายเสรี

**รูป** กายอันนี้เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เขาก็มีสิทธิ์ที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ส่วน  
**เวทนา** ป้องกันไม่ยอมให้แก่ เจ็บ ตาย เพราะเป็นทุกข์ ไม่อยากเอาใจใส่จำไว้ แต่  
**สัญญา** ไม่ยอมเข้ามาสนับสนุนเป็นกำลังให้จำว่า รูปตรงนั้นแก่ ตรงนั้นเจ็บ ตรงนั้นตาย  
เราเจ็บ แก่ ตาย เพิ่มให้เกิดทุกข์โศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ เป็นต้น **สังขาร** คิดแก้ไข  
หามดหาหมี หาเงินทองมาป้องกัน หายามาบำบัดมิให้แก่ เจ็บ ตาย แต่ไม่รับรู้  
โยนกลองให้รูปเป็นผู้วิงวาท **วิญญาณ** ทำตัวเป็นผู้ใหญ่ รับรู้แล้วชั่วช่างซีดีช่างพราหมณ์

**ขันธโลก** อันนี้มันวุ่นวายรุกรานกันอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา แม้แต่นอนหลับแล้ว  
มันก็ไม่ยอมหยุดเลย ต่างก็ชิงเอาชนะดีเด่นตามต้องการของตน ลบล้างอิทธิพลอีก  
ฝ่ายหนึ่ง ซึ่งตนเห็นว่าไม่ชอบไม่ดีโดยวิธีต่างๆ นานา เมื่อคิดดูให้ดีแล้ว ฝ่ายรุกรานจะ  
มีมากและอำนาจเหนือกว่า เพราะอันนี้พอเกิดมา ฝ่ายรุกรานเขามาตั้งทัพไว้พร้อมแล้ว  
ไม่ทำอะไร นั่งนอนอยู่เฉยๆ จะป้องกันต่อสู้กับมันหรือไม่ ฝ่ายรุกมันก็ได้เปรียบอยู่  
ตลอดเวลา อย่างน้อยก็คือ ความแก่ ต้องรุกรานติดตามทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน  
อยู่กิน แม้กระทั่งหายามาบำบัดรักษาต่อสู้มันอยู่นั้น ความแก่ ชรา ก็มีได้ลดละ คนอื่น  
เขามีได้รุกรานมัน ตัวมันเองรุกรานมันเองไปในตัว

**สนฺตปฺปคฺคิ** มีไฟกองหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นมาพร้อมกับรูปกายนี้ แล้วก็ทำหน้าที่เผา  
กายนี้ให้แก่เฒ่าชราโรคทรุดโทรมลงไปอยู่ตลอดเวลา นอกจากพวกรุกรานโดยตรงแล้ว  
ยังพวกแทรกซึมบ่อนทำลายก็มาก แทรกซึมเข้ามาด้านต่างๆ เป็นต้นว่า ตาเห็นรูป หูได้  
ฟังเสียง ถ้าชอบใจก็คลั่งไคล้หลงใหล ถ้าไม่ชอบใจก็เกลียดโกรธคลุ้มใจ กินไม่ได้  
นอนไม่หลับ นับว่าเป็นเครื่องบ่อนทำลายความกล้าหาญในการประกอบคุณงามความดี  
เพื่อเอาชัยชนะในการครองชีพอยู่ในโลก

ฉะนั้น โลกคือชั้นอันนี้ จึงหาความสุขได้ยาก สมกับที่พระองค์ตรัสไว้โดยความว่า **โลกอันนี้** นอกจากทุกข์เกิดขึ้นและดับไปแล้ว **ไม่มีอะไรเลย** เราพากันมาคิดดูที่ว่า ในครอบครัวเล็กๆ แต่ละครอบครว้นั้น แม้ที่สุดสามี ภรรยา ๒ คน อยู่ด้วยกัน หากเกิดการทะเลาะวิวาทซึ่งอำนาจแข่งดีซึ่งกันและกันแล้ว จะหาความสุขมาจากไหน ผลที่สุดก็ต้องแยกทางกัน แต่ชั้นโลกคือตัวเราแต่ละคนนี่ ถึงแม้จะมีการทะเลาะวิวาทกันดังอธิบายมาแล้วก็ตาม ก็ไม่ทราบว่าจะแยกกันไปอย่างไร ขนาดหายใจแหลมๆ อยู่แล้วก็ยังไม่ยอมไป ต้องช่วยกันพยุงทั้งตนเองและผู้อื่นช่วยอยู่เรื่อยๆ ไป สมกับ อุเทศคาถาที่ยกขึ้นมาในเบื้องต้นนั้นว่า **ภารา ทเว ปญจกฺขนฺธา ปญฺจจันฺธํเป็นภาระ** **หนักจริง ภารทาโร จ ปุคฺคโล** แต่บุคคลก็ยังนำภาระหนักนั้นไป ถอดเอาใจความว่า **ชั้น ๕ นี้เป็นภาระของแต่ละคน แต่ถึงกระนั้นก็ไม่มีการทอดทิ้งได้ ต้องประคับประคองมันไปจนกว่าจะถึงอวสาน** อธิบายว่า **ชั้นทั้งห้า มีรูปเป็นต้น นับแต่ก่อตั้งตัวมันขึ้นมา ไม่ว่าจะอยู่ในภพไหนภูมิไหนก็ตาม หรือจะอยู่ในฐานะมีจนอย่างไรก็ดี จำเป็นจะต้องรับผิดชอบด้วยตนเองเท่านั้น**

เช่นเรื่องของ **กาย** สภาพมันจะต้อง แก่ เจ็บ ตาย แล้วคนอื่นหรือใครๆ จะมาช่วย แก่ เจ็บ ตาย ให้ไม่ได้ ต่างก็รับภาระด้วยตนเองทั้งนั้น หนักก็ต้องเอา เบาก็ต้องแบก จะแยกแบ่งปันให้คนอื่นไม่ได้เด็ดขาด คล้ายกับเปรตเสวยกรรม

**เวทนา** ก็เช่นเดียวกัน สุข ความทุกข์ และอุเบกขา ที่เกิดขึ้นในตัว หาได้มีใครรู้ด้วยไม่ว่ามีกำลังแรงกล้ามากน้อยเท่าไร จะหยิบยกออกมาให้ใครๆ ดูไม่ได้ หรือจะให้ใครช่วยก็ไม่ได้เหมือนกัน เราต้องอดกลั้นกัดฟันสู้สวายอยู่คนเดียว หากจะมีการระบายความอันนั้นออกมาให้คนอื่นรู้บ้าง ก็เพียงแต่กิริยาของกายเท่านั้น ส่วนตัวเวทนาที่แท้จริงหาไม่มีใครเห็นด้วยไม่

**สัญญา** คือ ความจดจำคำที่ได้พูด กิจที่ทำไว้ แม้เวลานานแล้วก็หวนเอามาจำจนได้ เรื่องใดหากชอบใจหรือไม่ชอบใจ สัญญาจะเพิ่มจำมากขึ้นเป็นทวีคูณ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ถึงแม้หลับตาไปก็จะแสดงภาพให้ปรากฏอยู่ จะละเมอเพื่อฝันไปตามสัญญานั้น ที่สุดก็จะเหลวบั้นน้ำให้เป็นตัว

**สังขาร** เป็นเจตสิกอันหนึ่งที่เกิดขึ้นกับใจ มีอาการให้หวนไหวคิดนึกปรุงแต่ง ทั้งของที่มีอยู่และของที่ไม่มี วัตถุภาพเป็นนายช่างใหญ่ทำงานให้เขาเสร็จแล้วตัวเอง ก็ไม่อยู่ มีแต่รับจ้างเขาเรื่อยๆ ไป

**วิญญาน** ในขั้นตอนนี้เป็นที่รวมอยู่ของรูปและนาม กองทุกข์ในขั้นนี้โลกอันนี้ ก่อตั้งขึ้นมาจากวิญญานตัวนี้ แต่แล้ววิญญานก็หาได้จัดการอะไรกับขั้นนี้โลกอันนี้ไม่ ปล่อยให้เป็นที่ไปตามยถากรรม

**ขันธโลก** แต่ละชั้นมันหมุนวนเวียนกันอยู่อย่างนี้ เมื่อมีมากชั้น ความวุ่นวายของโลก ก็ขยายกว้างออกไปทุกที ทั้งโลกจึงต้องเป็นดังที่เห็นกันอยู่

สรุปรวมแล้ว เป็นเพราะชั้น ๕ อันนี้เป็นต้นเหตุ ถ้าชั้น ๕ อันนี้ไม่มีเสีย อย่างเดียวแล้ว ความวุ่นวายทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ทั้งหมดก็จะหายไป ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้พวกเราพากันยกชั้น ๕ ขึ้นมาพิจารณาให้เห็นตาม ความเป็นจริงของมัน มิใช่สอนให้ยึดชั้น ๕ เอามาเป็นตนเป็นตัว หรือจำเอาชื่อชั้น ๕ มาเป็นความรู้ของตัวเอง แต่ทรงสอนให้รู้เห็นตามเป็นจริงแล้วปล่อยวาง ด้วยการพิจารณา ว่า **ชั้นทั้งห้า มีรูปเป็นต้น เกิดขึ้นแล้ว ณ ที่ใด ก็ย่อมดับลง ณ ที่นั้น ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน ก็เหมือนกัน ใครจะไปสำคัญยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเราก็คำนั้น หรือไม่ยึดก็คำนั้น สภาพของเขาเกิดขึ้นมาแล้วจะต้องแปรสภาพไปและก็แตกดับไป ตามเรื่องของเขา เราจะไปเป็นสุขยินดีหรือเป็นทุกข์เดือดร้อนกับเขาก็เท่านั้น เขาหาก พากันเป็นอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไรมา นี่เราเพิ่งมาประสบเหตุการณ์ใหม่ในชีวิต ของเรานี้ต่างหาก ถ้าพวกเราไม่รู้เท่าเข้าใจตามความเป็นจริงโดยนัยที่พระพุทธองค์ได้ ทรงแสดงไว้แล้ว ก็จะพากันหลงมัวเมาเข้าไปแบกหามเอาชั้น ๕ มาไว้เป็นทุกข์อยู่ ตลอดเวลา**

ชั้น ๕ เป็นสภาวะทุกข์ เกิดจากวิบากผลกรรมของอดีต ถึงแม้พระอรหันต์และ พระพุทธเจ้าที่ทราบดีว่าตามความเป็นจริง ถอนความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของของ เราแล้วก็ตาม ชั้นยังคงสภาพอยู่เช่นเดิมนั่นเอง จะปล่อยวางและทอดทิ้งให้ใคร หรือ

ทำลายเสียก็ไม่ได้ จำต้องเฝ้าระวังรักษาไปจนกว่ามันจะแตกดับเอง ฉะนั้น รูปชั้นนี้  
ท่านจึงอุปมาเหมือนกับเรือที่รั่ว ต้องอุดตันทันอยู่ตลอดเวลาในเมื่อเรายังขับขีมันอยู่  
จึงเป็นภาระอันหนัก หนักทั้งเป็นของธรรมชาติ และหนักทั้งการบริหารดังกล่าวมาแล้ว

**หนักตามธรรมชาติ** นั้น คือ รูปร่างของคนเรานี้มันหนักอยู่แล้ว อย่างน้อยคนหนึ่งๆ  
ขนาดรูกกลาง หนักราวๆ ๔๐-๕๐ กิโลกรัมขึ้นไป หากไปหยิบยกเอาของคนอื่นมาเป็น  
ของตนก็จะรู้สึกเอากายอยู่ แต่นั่นมันเกิดขึ้นกับเรา ค่อยๆ โตขึ้นที่เรา จึงไม่ค่อยจะรู้สึก  
หนักเท่าไรนัก จะรู้สึกก็เมื่อเราไม่สบาย ป่วย ลดกำลังลงแล้ว จะรู้สึกว่าตัวของเรานี้  
มีความหนักมาก นี้เรียกว่าหนักตามธรรมชาติ เหมือนลูกฟักลูกแตงเกิดขึ้นที่กิ่งก้าน  
ของมัน ค่อยโตขึ้น ณ ที่นั้น ถึงแม้จะลูกโตสักเท่าไรๆ กิ่งก้านก็ยังไม่หักงอ  
ของมันไว้ได้ ถ้าหากเราเอาไปจากที่อื่นไปแขวนกับกิ่งก้านมันเข้า ต้องขาดตุ้มลงเลย

**ส่วนหนักในด้านการบริหาร** จงคิดดู เปรียบเหมือนกับเรือที่เราซึ่งประจำอยู่ไว้  
๔ รฐ เวลาเราขึ้นไป ไหนจะต้องแจวต้องพาย ไหนจะต้องอุดตันทันน้ำ มันจะเป็นภาระ  
สักปานใด

ฉะนั้น เมื่อพากันได้มาฟังธรรมเทศนาดังแสดงมานี้แล้ว จงนำเอาคำสอนนี้ไป  
คิดค้นตามเหตุผลคำสอนของพระพุทธเจ้าจนให้เข้าใจตามเป็นจริงว่า **ขันธโลกนี้เป็น**  
**ของวุ่นวาย และมันเป็นไปตามสภาพของเขายู้อย่างนั้น ขันธมีใช้ของใคร มันเกิดขึ้น**  
**มาแล้วก็แปรไปตามสภาพของมัน ที่สุดก็แตกดับไปตามเหตุปัจจัยของมัน ถึงอย่างไร**  
**เราทิ้งมันไม่ได้ เพราะมันเป็นวิบากกรรมของเรา**

เมื่อเราเข้าใจตามเป็นจริงแล้ว หากจะมีเหตุการณ์อะไรมากระทบตามวิสัย  
ของโลกซึ่งเป็นของวุ่นไหวอยู่ตลอดเวลาที่ดี จิตใจของเราก็มิได้หวุ่นไหวไปตาม  
เหตุการณ์นั้น เพราะสติควบคุมจิตพิจารณาเห็นด้วยปัญญาแจ้งชัดอยู่ จึงจะได้ชื่อว่า  
เป็นผู้รู้อยู่ในโลกอันวุ่นวายด้วยความสันติสุข

ตั้งวิสัยขึ้นมาในธรรมิกถา ก็สมควรแก่กาลเวลา เอวံฯ

# สังวรอินทรีย์

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต  
วันที่ ๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

ฟังพากันตั้งใจฟังธรรมเทศนาต่อไป จะเทศน์ถึงเรื่องจิตใจที่เดียว เทศน์เรื่องอื่นก็ไกลจากแนวปฏิบัติ เพราะเวลานี้เราพากันปฏิบัติจิตใจอยู่แล้ว พุทธภาษิตที่ยกขึ้นเป็นนิเชบพทว่า

ทฺรุงคมฺ เอกจรั

อสรีรั คฺหาสยํ

เย จิตฺตํ สยณเมสฺสนฺติ

โมกฺขนฺติ มารพฺนฺธนาติฯ

แปลว่า จิตไม่มีสาระตัวตน เทียวคนเดียวไปไกล มีคฺหา (ถ้า) เป็นที่อาศัย คนใดสำรวมจิตได้ จักพ้นจากเครื่องผูกของมาร ดังนี้

ก่อนจะฟังคำอธิบายเนื้อความแห่งธรรมะนี้ ฟังทำความเข้าใจเรื่องเหล่านี้เสียก่อน จึงจะได้ความชัดขึ้น คือ จิตและการเทียวไปของจิต อะไรเป็นคฺหาที่อยู่ของจิต จิตที่สำรวมได้แล้วจะพ้นจากบ่วงของมารได้อย่างไร บ่วงของมารได้แก่อะไร

เบื้องต้นคือเรื่อง จิต เคยได้อธิบายกันมาบ้างแล้วว่า จิตหรือใจพวกเราฟังเข้าใจทั่วไปว่า อาการของความรู้สึกนึกคิดนั้นแลเป็นจิต ให้พากันทำความเข้าใจเพียงแค่นี้เสียก่อนเพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติ ถ้าจะพูดในด้านศึกษาแล้ว มันจะมากเกินไป อันนั้นเอาไว้ทีหลัง ความรู้สึกเกิดขึ้นในครั้งแรกในเมื่อตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง เป็นต้น เรียก วิญญาณ เปรียบเหมือนของแข็ง เช่น ช้อนกับชามกระทบกันกริกขึ้นครั้งแรก อาการที่ส่งไปตามเสียงนั้นเรียกว่า จิต การจำเสียงนั้นเรียกว่า สัญญา อาการรู้สึก

ชอบนั้นเรียก **เวทนา** อาการไปวิตกวิจารณ์ในเรื่องนั้นว่า อะไรหนอ เป็นอย่างไรหนอ จะทำอย่างไรหนอ เป็นต้น เรียกว่า **สังขาร** ตัวผู้ไปทำความรู้สึกนึกคิดแล้วจดจำ ทำให้ชอบและไม่ชอบ วุ่นวาย สงสัย ตกงงไม่ได้ เรียกว่า **จิต**

สรุปความแล้ว ผู้แสดงอาการออกมาจากผู้ไม่มี อาการแสดงนั้นแลเรียกว่า **จิต** อาการแสดงของจิตที่ออกมา ถ้าเป็นไปในทางที่ดี เช่น อยากทำทาน รักษาศีล แม้แต่เกิดเมตตาสงสารในบุคคลหรือสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก เรียกว่า **กุศลจิต** ที่แสดงออกมาในทางชั่วช้าเลวทราม เช่น คิดอยากฆ่าสัตว์ ลักขโมยของเขา เป็นต้น แม้แต่แสดงอยู่ภายในใจ เช่น คิดโกรธแค้นคนอื่น เป็นต้น เรียกว่า **อกุศลจิต** ถ้าไม่ส่งไม่สาย ไม่คิดไม่นึก สงบนิ่งอยู่เฉยๆ แต่มีความรู้สึกอาการนิ่งเฉยๆ นั้นเรียกว่า **จิต** แคนั้นเป็นตัวจิตเดิมแท้ เป็นอันว่าจิตที่แสดงต่อไปนี้ ได้แก่จิตที่แสดงอาการออกมาจากของที่ไม่มีอาการ

คราวนี้คำว่า **จิตเที่ยวไปไกลคนเดียวนั้นอย่างไร** อธิบายว่า จิตเป็นของไม่มีสรีระ ในคำว่า **อสุรี** แปลว่า **ไม่มีตัว** ก็บังคับอยู่แล้ว เมื่อมันไม่มีตัว มันอยากเที่ยวไปไหน ไกลแสนไกลมันก็ไปได้ โดยกายที่มันอาศัยอยู่นี้มันได้รู้อาการของมันด้วยเลย เช่น คิดจะโกรธใครหรือรักใคร่ไกลแสนไกล มันแวบไปชั่วขณะเดียว เร็วกว่ากะพริบตาถึงคนนั้นแล้ว กายยังอยู่ที่นี้เลย ไม่ทราบเขาไปทำอะไรกัน ณ ที่ไหน เมื่อไร บางที กายนอนหลับอยู่ จิตมันไปเที่ยวทำการศึกสงครามชิงรักชิงโกรธ ตกนรก หรือเสวยทิพยสมบัติ มีนางฟ้านางเทพธิดาเป็นบริวารอยู่ก็มี แต่กายนอนกรนโครกๆ อยู่ที่เดิมนี่ที่เรียกว่า **เที่ยวไปไกลคนเดียวได้โดยไม่มีอะไรกีดขวาง**

ความจริงแล้ว **จิตมิได้อยู่แต่ผู้เดียว ยังมีสจรเป็นเพื่อนไปด้วย** จิตก็เหมือนกับดวงไฟ เมื่อมีไฟ ก็ต้องมีแสงสว่าง กำจัดมืด ความร้อน มีพร้อมกันเสียด้วย จิตก็ฉนั้นเหมือนกัน จิตจะอยู่ไหน ไปไหนไกลใกล้ไม่ว่า จะต้องมีอาการเสวยความสุข-ทุกข์-เฉยๆ มีสัญญาความจำได้หมายรู้ในที่นั้นหรือสิ่งนั้นๆ สังขารความปรุงแต่งโน่นนี่ต่างๆ นานา วิญญาณความรู้ดีชั่ว เป็นต้น ที่ท่านแสดงว่าเที่ยวไปคนเดียว หมายถึง กายกับจิตอยู่อาศัยกัน แต่เมื่ออีกคนหนึ่ง (จิต) เที่ยวไปไกล แต่คนหนึ่ง (กาย) ไม่รู้ต่างหาก



เมื่อคนสองคนอยู่ด้วยกัน ถ้าอีกคนหนึ่งไปไม่บอกเพื่อน เรียกว่า เทียวไปคนเดียว หรือ ลักลอบไปคนเดียว

**อะไรเป็นเหตุที่อยู่ของจิต** ถึงจิตจะมีเซาวนี้ไว เทียวคนเดียวได้ตามลำพังตน อย่างไม่รู้ก็ตาม เมื่อที่อยู่อาศัย เครื่องมือเครื่องใช้ยังบริบูรณ์อยู่ ไม่แตกดับพังไป ก็จำเป็น ต้องง้อนอนกลับมาอยู่ร่วมกันร่วมนอน อาศัยถ้าคือร่างกายอันนี้ เหมือนกับค้างคาว ถึงจะบินได้ เทียวหากินอาหารทางไกล ถึงเวลานอน ก็จะต้องกลับมาเกาะอาศัยถ้าหिन ซึ่งเป็นของไม่มีวิญญาณเคลื่อนที่ไม่ได้อยู่แน่นอน ดูแต่เวลาคนเราเมื่อนอนหลับฝันไป บางคราวปรากฏว่าได้ไปเทียวไกลเสียดจนเกินขอบเขตขนาดที่ซึ่งไม่เคยเห็นก็มี แต่แล้ว พอรู้สึกตื่น ร่างก็ยังคงอยู่ที่เก่านี้เอง

**บ่วงของมารได้แก่อะไร** อาการของจิตที่เทียวไปตามอารมณ์นั้น ย่อมมีทั้งอารมณ์ ดีและอารมณ์ร้าย จึงต้องมีความสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เป็นธรรมดาตามวิสัยของปุถุชน จิตที่ เทียวไปนั้น จะต้องประสบของ ๕ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ซึ่งเรียกว่า **กามคุณ ๕** พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็น **บ่วงของมาร**

จิตของปุถุชนทั้งหลาย เมื่อเทียวไปประสบอารมณ์ทั้ง ๕ นั้น หรือเพียงอย่างใด อย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความยินดีพอใจก็ดี หรือเกิดความเสียใจเป็นทุกข์ก็ดี เรียกว่า **เข้าไปติดบ่วงของมารแล้ว** คำว่า **“ติด”** ในที่นี้ หมายความว่า *สลัดไม่ออก ปล่อยวาง ไม่ได้ บ่วงของมารผูกหลวมๆ แกะไม่ได้ ถ้าดีนก็ยิ่งแต่จะรัดแน่นเข้า*

**จิตที่สำรวมได้แล้ว จะพ้นจากบ่วงของมารได้อย่างไร** ปุถุชน เบื้องต้นเมื่อเห็น โทษภัยในการเข้าไปติดบ่วงของมารแล้ว จึงต้องพึงสำรวมในอายตนะทั้งหลาย มีตา หู เป็นต้น พระทศพลสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *ใครสำรวมจิตได้แล้ว จักพ้นจาก เครื่องผูกของมาร* ดังนี้

**ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นโคจรที่เทียวแสวงหาอารมณ์ของจิต** เมื่อเราปิด คือ สำรวม มีสติระวัง อย่าให้จิตหลงไปในอารมณ์ทั้ง ๖ นั้นได้แล้ว เป็นอันว่ามารผูกมัด เราด้วยบ่วงไม่ได้

แท้จริง มิใช่มารจะไปเที่ยวผูกหลงเงร บ่วงของมารก็เหมือนกับบ่วงกรรมตา  
ของคนเราๆ ทัวไปนี้แหละ เขาตกไว้ในที่ที่สัตว์มันจะต้องเที่ยวไป บ่วงของมารมันก็ตก  
ไว้เฉพาะช่องทางของจิตที่จะต้องเที่ยวไป มิใช่มันจะเที่ยวไปหาตกเอาบุคคลผู้หนึ่ง  
สำรวมแล้ว จิตของบุคคลผู้หิวแล้วด้วยตัณหา จะต้องวิ่งออกตามทวารต่างๆ เช่น ตา  
เป็นต้น ความหิวทำให้มีตมิดปิดตา ไม่มีปัญญา หลงวิ่งตามอารมณ์ เมื่อเห็นเข้าแล้ว  
ทำให้หลงรักใคร่ชอบใจ หลงติดอยู่ในรูปนั้น อากาเข้าไปติดอยู่ในรูปด้วยความรักใคร่  
ชอบใจเป็นต้น เป็นอาการของขโมย คือจิตไปขโมยเอารูปของคนอื่นมาไว้รักใคร่ชอบใจ  
ให้เป็นกรรมสิทธิ์ของตน โดยที่รูปไม่รับรู้รับเห็นด้วย ถึงแม้จิตดวงที่ครองอาศัยอยู่  
ในรูปนั้นจะรับรู้ร่วมรักด้วยก็ตาม ตัวรูปแท้ก็มิได้มีส่วนได้ส่วนเสียอะไรด้วยเลย  
นอกจากจะเป็นตัวหุ่นให้จิตเชิดเล่น จิตนี้จึงจัดได้ว่าเป็นตัวมหาโจรอย่างทารุณมาก  
บ่วงทั้งหลายใดๆ ในโลกนี้ นอกจากบ่วงของมารแล้ว ไม่ควรค่าแก่ความผิดของเขา

**ความหิวไม่รู้จักพอ เป็นต้นเหตุให้จิตเกิดเป็นขโมย** หิวอะไรก็ตาม หิวรูป ดูแล้ว  
ได้แล้วไม่มีการพอ หิวในเรื่องอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน **ความหิวจึงได้ชื่อว่าเป็นโรคอย่างยิ่ง**  
ไม่ว่าคนหรือสัตว์เมื่อความหิวเข้าครอบงำแล้ว ย่อมทำให้เสียมารยาทและความอาย  
จึงทำให้หลงเข้าไปติดได้ง่ายตายอย่างไม่มีปัญหา และเมื่อติดแล้วก็ไม่มีวันหลุดอีกด้วย

**บ่วงของมาร ท่านว่าผูกหลวมๆ แต่แก้ไม่หลุด ยิ่งดินก็มีแต่จะรัดแน่นเข้าทุกที**  
บ่วงคือความรักใคร่ในรูปเป็นต้น เข้าไปผูกหัวใจคนใดแล้ว จะต้องเป็นบ้าคลั่งไคล้  
หลงใหล กินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือหลับแล้วยังตามละเมอเพื่อไปก็มี คึกซิงรักเคยมี  
ประจำโลกมานานแล้ว แม้ในปัจจุบันนี้ ผู้ยอมสละชีพบูชารักก็ยังมีอยู่เรื่อยๆ ในอนาคต  
ก็ดี ถ้าหากความหิวนี้ยังไม่หายจากหัวใจของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เชื่อว่าเหตุทำนอง  
เดียวกันนี้ก็คงจะมีอยู่ตลอดไป ความจริง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นแต่เพียงทวาร  
ที่โคจรของจิตเท่านั้น ส่วนรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เป็นแต่เพียง  
วัตถุธาตุอันหนึ่งสำหรับไว้เป็นคู่กับอายตนะภายในเท่านั้น ไม่น่าจะไปก่อกรรมทำเข็ญ  
สร้างสถานการณ์จนถูกบ่วงของมารเลย โดยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วคือความหิวตัวเดียว  
เป็นต้นเหตุ จึงได้สร้างสถานการณ์ขึ้น

ฉะนั้น พระพุทธองค์ผู้ทรงพระมหากรุณาธิคุณแก่บรรดาสัตว์ผู้ยังหลงติดบ่วงของมารอยู่ จึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า **เย จิตฺตํ สยวมเมตฺถสนฺติ ผู้ใดสำรวมจิตได้ จักพ้นจากเครื่องผูกของมาร ดังนี้**

จิตเป็นของไม่มีตัวดังแสดงมาแล้ว ฉะนั้น จะใช้วัตถุอะไรผูกมัดระวางรักษาเหมือนสิ่งอื่นๆ ไม่ได้ ต้องใช้สติความระลึกได้เป็นเครื่องระวางสังวรรักษาจึงจะได้ ของที่เป็นวัตถุมีรูปร่าง ก็ต้องใช้วัตถุมีรูปร่างผูกมัดกันไว้จึงจะอยู่ **จิตไม่มีรูปร่าง ก็ต้องใช้สัจธรรมที่หารูปร่างมิได้ผูกมัดจึงจะสำเร็จประโยชน์**

เมื่อเรามีสติรู้เท่าทันกับจิตที่มันคิดส่งไปในโคจรของมัน มี ตา หู จมูก เป็นต้น ได้แล้ว ตา หู จมูก เป็นต้น ซึ่งเป็นของธรรมชาติ เวรกรรมบาปบุญสร้างมาไว้สำหรับให้จิตใช้ ก็จะไม่เป็นภัยแก่จิตเลย จริงอยู่ ประตู่ทวารทั้ง ๖ มีตาเป็นต้น ตกอยู่ในคัมภีร์ของมาร มารได้ดักบ่วงไว้หมดแล้ว แต่เมื่อผู้มีสติระวางสังวรในอายตนะทั้งหลายได้แล้ว จะรอดพ้นจากบ่วงของมาร ๕ ได้แก่ขั้นนี้เป็นต้น ไปได้อย่างปลอดภัย

ความจริงรูปขั้นนี้เป็นต้น มิใช่ตัวของมารแท้ ความที่จิตไปเกิดความรักใคร่ยินดีในเมื่อเห็นรูปเป็นต้น นั้นต่างหากเป็นตัวมาร รูป เป็นต้น ถึงอย่างไรๆ มันมีสภาพเป็นอยู่อย่างนั้น ใครจะรัก จะเกลียด จะโกรธ อย่างไร สิ่งเหล่านั้นก็คงเป็นเช่นเดิมที่ว่าถูกบ่วงของมารก็คือจิตไปติดยึดมั่นอยู่ในอารมณ์ ในเมื่อตาเห็นรูป ฯลฯ ว่าเป็นของสวยงามรักใคร่พอใจ แล้วสละปล่อยวางไม่ได้ จึงเรียกว่าถูกบ่วงของมาร

เมื่อเรามีสติระวางสังวรในเมื่อตาเห็นรูปเป็นต้น ไม่ให้หลงไปสำคัญในรูปว่าเป็นของสวยงามน่ารักน่าใคร่พอใจ ให้เห็นเป็นแต่เพียงสักว่ารูปภาพอันหนึ่งเหมือนๆ กับรูปทั้งหลายที่เราเห็นทั่วๆ ไป ใจก็จะไม่ยึดติดในรูปนั้น และจะรอดพ้นจากบ่วงของมารไปได้โดยปลอดภัย

อายตนะทั้งหลาย บุญกรรมสร้างไว้ให้เป็นประโยชน์ มิใช่สร้างมาเพื่อให้เกิดโทษ และสร้างมาไว้เฉพาะประจำตำแหน่งหน้าที่ของตนโดยตรงด้วย หากอายตนะอันใดอันหนึ่ง เป็นต้นว่าตา เสียแล้ว ก็จะไม่ครบคู่ของมัน เลยกลายเป็นคนพิการไป คนพิการ

ย่อมไม่ควรแก่กรรมขั้นสูงได้ หากคนในโลกนี้ทุกๆ คน พากันพิการตั้งว่านั่นคนละอย่างสองอย่างไปเสีย โลกนี้ก็จะกลายเป็นโลกพิการไม่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าคงไม่มาตรัสรู้แน่ แต่นี่เพราะโลกสมบูรณ์และคนสมบูรณ์ด้วยสมบัตินั้นเอง แต่คนเราใช้สมบัติอันสมบูรณ์แล้วไม่เป็นและไม่ถูกต้องตามจุดหมาย พระพุทธเจ้าจึงได้มาตรัสรู้และเทศนาแนะให้รู้จักใช้สมบัติอันล้ำค่าของตนเพื่อเป็นประโยชน์อันยิ่ง

แท้จริงอายตนะทั้งหลาย มีตา หู เป็นต้น ถึงแม้จะเป็นบ่อเกิดของกิเลส ก็เฉพาะผู้ไม่มีปัญญา รู้จักระวังสังวรเท่านั้น แต่เมื่อผู้ฉลาดในทวารทั้ง ๖ นั้นแล้ว จะเป็นบ่อเกิดของอุบายปัญญายิ่งกว่าให้เกิดกิเลสไปเสียอีก อายตนะทั้งหลาย มี ตา หู เป็นต้น เป็นสมบัติอันล้ำค่าของคนเราแต่ละคน ซึ่งบุญกรรมนำมาตกแต่งให้อย่างมหัศจรรย์ โดยเฉพาะ และจะแลกเปลี่ยนซื้อขายกันอย่างของสิ่งอื่นๆ ไม่ได้เด็ดขาด ทนทานใช้ได้นาน มีคุณภาพดี บางคนยังสามารถใช้ได้ตั้ง ๕๐-๖๐-๑๐๐ ปี ก็มี ของดีมีค่านี้ ถ้าเราได้นำไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ก็จะมีคุณเหลือค่าเหมือนกัน เป็นต้นว่า มีตาที่ดี ดูของที่ดี เช่น ดูวัตถุที่จะนำมาซึ่งความเลื่อมใส ทำให้จิตใจของเราให้รำเรงบันเทิงในทางกุศล เช่น เห็นรูปพระพุทธเจ้าผู้ทำนบวิสุทธิสิ้นกิเลสบาปกรรมแล้ว หรือรูปพระธาตุเจดีย์ อันเกี่ยวเนื่องด้วยองค์ของพระพุทธเจ้า จะเกิดเป็นกามาวจรกุศลจิตขึ้น หรือเป็นพุทธานุสสติกัมมฐานให้เกิดสมาธิ อันเป็นที่ตั้งของปัญญา สามารถพานกิเลสบาปกรรมได้เป็นที่สุด หากยังไม่สามารถจะทำให้พ้นทุกข์ได้ในปัจจุบันชาตินี้ ตาที่เราได้ดูแต่สิ่งที่ดีมีค่านั้นก็จะบันดาลให้เราได้ตาอันบริสุทธิ์ในภพหน้าต่อไป

หากจะมีปัญหาถามว่า ตาเป็นต้นของเรา ที่ได้สะสมแต่ความดีไว้ในภพนี้ แล้วเมื่อตายไปเกิดในภพใหม่ ตาเป็นต้น จะตามเราไปให้ผลดีได้อย่างไร เพราะตาติดอยู่กับกาย เมื่อกายแตกดับแล้ว อายตนะเหล่านั้นก็พลอยดับไปด้วย ขอเฉลยไว้ ณ ที่นี้เลยว่า เมื่อพุทธบริษัททุกคนทราบกันดีอยู่แล้วว่า ตัวของมนุษย์ สัตว์ นี้อยู่ ๒ ชั้นด้วยกัน คือ กายกับใจ ก็ไม่เห็นน่าสงสัยในเรื่องนี้ เพราะกายมีอายตนะได้ ใจก็มีอายตนะได้เหมือนกัน เราจะสังเกตได้ในเมื่อเรานอนหลับอยู่ดีๆ ไม่รู้สึกอะไรเลย แต่เวลาฝันไป เห็นนั่นเห็นนี่ หรือได้อะไรต่ออะไรมาอย่าง นั้นแหละคืออายตนะของใจ เวลาตายไป

ใจได้อายตนะนั้นแหละไปเกิดด้วย พร้อมทั้งความดีและความชั่วที่อายตนะเหล่านั้นได้  
สะสมไว้ แต่ถ้าจะถือเอา “เซลล์” เป็นใจตามทางวิทยาศาสตร์แล้ว ก็จะต้องอธิบายกัน  
ยืดยาว ฯลฯ

อายตนะของใจแปลกจากอายตนะของกายที่ใช้กันอยู่ทั่วไป อายตนะของกาย ใจมี  
ส่วนเกี่ยวข้องรับรู้เห็นด้วย แต่อายตนะของใจแล้ว ใจใช้คนเดียว กายไม่รับรู้ด้วยเลย  
อายตนะของกายเกิดจากธาตุหยาบ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น ใช้ได้เฉพาะอายตนะหยาบ  
เช่นเดียวกัน ส่วนอายตนะของใจเป็นอายตนะกายสิทธิ์ ประกอบขึ้นด้วยบุญกรรม  
โดยเฉพาะ ใช้ได้ในทางมโนภาพ เป็นเครื่องมือประจำกับจิตใจ ใช้ได้ตลอดไปในเมื่อ  
ยังไม่พ้นจากโลกอันมีอายตนะอยู่

อายตนะทั้ง ๒ ประเภทนี้ นอกจากจะเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ในเมื่อเรายัง  
ท่องเที่ยวอยู่ในโลกอันประกอบด้วยอายตนะแล้ว ยังเป็นเครื่องวัดของปัญญาวิปัสณา  
ผู้จะข้ามพ้นจากโลกอีกด้วย ผู้มีปัญญาจะข้ามพ้นจากโลกอันมีอายตนะ หากไม่ใช้  
อายตนะเหล่านี้เป็นที่ก่อตั้งก่อนแล้ว จะข้ามอายตนะได้อย่างไร เปรียบเหมือนคลอง  
หรือแม่น้ำ เป็นเครื่องหมายของผู้จะข้าม ผู้ข้ามพ้นได้ก็เรียกว่ามีความสามารถ เมื่อข้าม  
ไม่ได้ก็เรียกว่าหมดความสามารถ

ฉะนั้น ถึงแม้จะเป็นช่องทางสำหรับบ่วงของมารดักก็ตาม แต่เป็นเครื่องแสดง  
ความสามารถของผู้มีปัญญาที่เล็ดลอดบ่วงมารไปได้ ในเมื่อใช้อายตนะนั้นอยู่ด้วย  
การระวังสังวรในอายตนะทั้งหลายดังกล่าวแล้ว

อายตนะทั้งหลายเป็นของที่มีคุณค่าหาประมาณมิได้ดังกล่าวแล้ว แต่เมื่อใช้  
ของดีมีค่าโดยผิดตำแหน่งหน้าที่ ก็ทำของดีนั้นให้เสียไปมิใช่น้อยเหมือนกัน เช่น ตา  
เป็นต้น เมื่อเห็นรูปแล้วทำให้เกิดความรักใคร่กำหนดยินดี ในเมื่อรูปมีอยู่และหายไป  
หรือได้มาแล้วยังต้องการรูปอื่นอีก ไม่รู้จักจบสิ้นสักที ถึงแม้ตานอกใช้ไม่ได้แล้ว ตาใน  
ยังรักยังชอบอยู่ดังนี้ เป็นต้น เรียกว่าเอาตาไปบูชาของไม่มีสาระปฏิกุศลเปื้อนเน่า เข้าทำนอง  
ที่ว่า เอาพิมเสนไปแลกเกลือ ถ้าหากเรารู้คุณค่าของอายตนะทั้งหลาย มีตาเป็นต้น

ตามเป็นจริงแล้ว เช่น ตาจรูรูป ดูเพื่อให้เกิดความรู้ตามเป็นจริงว่า รูปเป็นเพียงภาพให้เกิดแสงสะท้อนเข้าตาเพื่อให้เห็นเท่านั้น มิใช่เป็นของดีของเลวอะไร คำว่าดีและเลวเป็นเรื่องของกิเลส ของใจ ทำให้หลงไหลไปต่างๆ นานา ถึงกับเป็นบ้า เอาตาของดีๆ ไปบูชารูปหน้าของสกปรก เมื่อรู้สึกได้เช่นนั้นแล้ว อายตนะทั้งหลายจะเป็นเหมือนสายล่อให้เกิดปัญญาทุกๆ วิธีทาง

พุทธบริษัทผู้ปฏิบัติในการระวังสังวรอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อพากันได้ฟังธรรมบรรยายมาเพียงเท่านี้ จงพากันจับเอาเนื้อความแห่งธรรมบรรยายนี้ไปกำหนดจดจำแล้วนำไปคิดพิจารณาให้ถูกให้แจ่มด้วยตน เมื่อต้องการพ้นจากบ่วงของมารก็จะเป็นการยากนัก ถ้าอาศัยไม่ประมาทอยู่เสมอๆ เพราะมารมันดักบ่วงอยู่ ตัวเราประมาทเมื่อไร อาจพลัดหลงเข้าไปติดได้ง่าย

ตั้งบรรยายมาด้วยประการฉะนี้

# วันคืนล่วงไปๆ

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต  
วันที่ ๑๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

อธิบายธรรมตอนเช้านี้ ได้พูดถึงความสำคัญของกาลเวลาว่าเป็นเครื่องตัดเตือน สอนให้เราเป็นผู้ไม่ประมาทในภารกิจหน้าที่ของตน และการที่จะประกอบกุศลกิจมี ทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น อันจะเป็นผลตอบแทนให้ได้รับความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า ด้วยคาถาที่ยกขึ้นเป็นนิเชบพทว่า **อจฺจนฺตฺติ อโหฺรตฺตา** ซึ่งแปลความว่า **วันคืนล่วงไปๆ** **ชีวิตอายุมนุษย์ สัตว์ ก็ย่อมหมดไปด้วย เหมือนแม่น้ำน้อยถูกแสงพระอาทิตย์ ก็พลัน** **หมดไปฉะนั้น** และได้อธิบายยียดยาวพอควรแล้ว คราวนี้จะชักอุทาหรณ์ของผู้ใช้กาล เวลาไม่ให้ประมาท ย่อมนำความทุกข์เดือดร้อนมาให้แก่ตน

เรื่องมีอยู่ว่า ครั้งหนึ่งสมัยพุทธกาล มีสามีภรรยาคนหนึ่งผู้เกิดมาในกองเงินกองทอง ไม่เคยแสวงหาโภคทรัพย์นับแต่เกิดมา มารดาบิดาทั้งสองฝ่ายได้มอบเงินสดให้บุตร ธิดาของตนคนละ ๔๐ โกฏิ รวมเข้ากันเป็น ๘๐ โกฏิ สมบัตินอกนี้ มีบ้านเรือนและ เครื่องแต่งตัวเป็นต้นไม่นับ เริ่มแต่วันแต่งงาน คู่รักผู้ระริงในกามคุณทั้ง ๕ พากัน กระทบยืมยืมน้อยยืมใหญ่ราวกับว่าจะแย้มความอนาถาในอนาคต ความเห็นมันช่างตรง กันเอาเสียเหลือเกิน ในเมื่อผลกรรมมันจะตามสนอง สองสามีภรรยาพากันปรารภว่า สมบัติมหาศาลเห็นปานนี้ ถึงแม้ไม่แสวงหา มนุษย์คนไหนจะมีอายุ ๑๐๐ ปี ก็ใช้ไม่หมด ประโยชน์อะไรกับการแสวงหาทรัพย์เป็นการยุ่งยากเปล่าๆ อย่าเลย เราทั้งสองจงพากัน มาหาความสุขในชีวิตนี้ให้สมปรารถนาเสียดีกว่า แล้วทั้งสองก็พากันใช้จ่ายทรัพย์อย่าง ชนิดที่เรียกว่ามือเติบ ต้องการอะไรใช้จ่ายไม่อั้น สุดแล้วแต่ชอบใจในทางไหน ซึ่งตน เห็นว่าจะเป็นที่ทำให้เราเรงใจได้

เขาทั้งสองก็มีนิสัยชอบใจเช่นเดียวกันกับมนุษย์เพื่อนร่วมโลกอื่นๆ นั่นก็คือ สุรานารี พาสี และกีฟ้าบัตร์ เป็นต้น ซึ่งตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ตรัสว่าเป็นอบายมุข ใครประกอบเข้าแล้วย่อมนำมาซึ่งความฉิบหาย สองสามีภรรยาคู่นี้ก็อยู่ในข่ายนั้นเหมือนกัน ความคิดในเบื้องต้นผิดพลาดไปหมด เมื่อแก่เฒ่าชรามากทำงานไม่ไหวแต่ตัวยังไม่ตาย ใช้จ่ายทรัพย์หมดไปก่อน หมดตลอดถึงบ้านเรือนไร่นา ปลูกสัตว์ต่างๆ จำหน่ายขายมาบำรุงอบายมุข ทำอย่างไร ที่นี่ยังเหลืออยู่วิธีเดียวซึ่งเป็นวิธีของคนอนาถา วิธีนั้นก็คือพากันปรารภจะออกขอทานตามหมู่บ้านและทุกตรอกซอกซอยตามถนนต่างๆ

วันหนึ่งมายืนอยู่หน้าประตูศาลาเพื่อรอรับอาหารที่เหลือเศษจากภิกษุสามเณร พระพุทธองค์ทรงทอดพระเนตร แล้วตรัสแก่พระอานนท์ว่า *เศรษฐีคนนี้ ถ้าเธอประกอบอาชีพเมื่ออยู่ในปลุมวัย เขาจะได้เป็นเศรษฐีที่หนึ่งในกรุงราชคฤห์นี้ ถ้าเธอประกอบอาชีพเมื่ออยู่ในมัชฌิมวัย เขาจะได้เป็นเศรษฐีที่สองในกรุงราชคฤห์นี้ ถ้าเธอประกอบอาชีพเมื่อปัจฉิมวัย เขาจะได้เป็นเศรษฐีคนที่สามในกรุงราชคฤห์นี้ หากเธอออกบวชแต่วัยต้น เขาจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ภรรยาของเขาจะได้สำเร็จพระอนาคามี หากเธอออกบวชในวัยกลาง เขาจะได้สำเร็จพระอนาคามี ภรรยาของเขาจะได้สำเร็จพระสกทาคามี หากเธอออกบวชในวัยสุดท้าย เขาจะได้สำเร็จเป็นพระสกทาคามี ภรรยาเขาจะได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน นี่เขามาฉิบหายเสียจากประโยชน์ทั้งสอง คือเสื่อมเสียจากโภคทรัพย์และสามัญผลอันจะพึงได้รับ ดังนี้*

ที่ชักอุทาหรณ์มาแล้วให้ฟังนี้ ก็พอจะมองเห็นแล้วว่า กาลเวลามีความสำคัญแก่ความเป็นอยู่ของคนเราอย่างไร

**วัน คีน เดือน ปี ถึงแม้จะเป็นธรรมดาของดิ้นฟ้าอากาศก็ตามที แต่ชีวิตอายุของมนุษย์ สัตว์ ก็ขึ้นอยู่กับเรื่องเหล่านี้ทั้งนั้น** วัน คีน เดือน ปี เป็นเครื่องวัดชีวิตอายุของมนุษย์ทั้งหลาย ถึงใครจะคำนวณนับหรือไม่ก็ตาม แต่มันจะต้องนำเอาชีวิตของมนุษย์เหล่านั้นไปด้วยทุกขณะ ชีวิตของมนุษย์ สัตว์ จะหมดไปตามมันทุกขณะ



ผู้ประมาทแล้วได้ชื่อว่าปล่อยให้อัน คิน เดือน ปี กลืนกินชีวิตอายุหมดไปเสียเปล่า โดยไม่มีอะไรเป็นเครื่องตอบแทน ผู้ฉลาดทั้งหลายย่อมดูถูกชีวิตของตน โดยเห็นเป็นของเล็กน้อยด้วย เป็นของไม่มีสาระเปล่าจากประโยชน์ด้วย และรักษาได้ยากด้วย แต่ไม่ประมาทในการสร้างคุณงามความดีเพื่อให้ทันกับความเป็นอยู่อันมีประมาทน้อยนั้นๆ ฉะนั้น **กาลเวลาจึงมีคุณค่าแก่ผู้ไม่ประมาทแล้วอย่างมหาคาล สามารถให้ผู้เจริญฉันทิโดยปรารภความเลื่อมความสิ้นไปแห่งอรรถภาพอันนี้ให้ถึงมรรคผลนิพพานได้**

แท้จริง การปรารภถึงความเลื่อมความสิ้นไปของอรรถภาพสังขารของตนนั้น เป็นอุบายภาวนากัมมัฏฐานอย่างดีที่สุด สามารถระงับความวุ่นวาย ตัดสินอารมณ์ที่ข้องอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไปอย่างรวดเร็ว เพราะเมื่อเห็นความเลื่อมสิ้นไปแห่งอรรถภาพชีวิตนี้แล้ว ใครจะไปหลงเมตติชองอยู่ในอารมณ์อะไรอีกเล่า ชีวิตซึ่งเป็นของรักของเราแท้จริงจะต้องเลื่อมสูญไปอยู่แล้ว เปรียบเหมือนกับบุคคลผู้จำเป็นจะต้องจากสถานที่นี้แล้วไปสู่สถานที่อื่น จำเป็นจะต้องเตรียมการเดินทาง สัมภาระบางอย่างอันมีค่าน้อย เขาจะต้องตัดสินใจสละเก็บเอาแต่ของที่มามีค่ามากเท่านั้นติดตามไป ฉันทิ **ผู้มาใช้ปัญญาแยกเอากาลเวลา ความเลื่อมความสิ้นแห่งอรรถภาพชีวิตอันนี้ ขึ้นมาพิจารณาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะสามารถสละเสียได้ซึ่งอารมณ์ทั้งหลายอันเปรียบเหมือนสัมภาระอันมีค่าน้อย แล้วก็เก็บเอาแต่ของอันมีค่ามากคือความสุขสงบอันปราศจากนิเวศ**

ฉะนั้น ทุกๆ คนจึงไม่ควรปล่อยให้กาลเวลาของเราล่วงเลยไปเสียเปล่า โดยที่เราไม่ได้ทำความดีอะไรชดใช้ชีวิตของเราที่หมดไป

เมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ก็อย่าเข้าใจว่าตนยังไม่แก่ ความจริงมันแก่มาแล้วจากเด็กจึงมาเป็นหนุ่มเป็นสาว เด็กก็แก่มาแล้วจากกรรมจึงคลอด ที่เขาเรียกกันว่า นั้นเป็นเด็ก นั้นเป็นคนหนุ่มสาว นั้นคนแก่เฒ่า เขาเรียกตามความพอใจซึ่งโลกเขานิยมสมมุติกันอย่างนั้น ความจริงแล้วมิได้เป็นไปตามเขาว่า แต่หากมันเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาของมันเอง ไม่ต้องให้ใครเรียกสมมุติเอาตามใจชอบ จงพากันประกอบคุณความดี มีการทำทานรักษาศีลอบรมจิตใจให้ถึงความสงบสุข

**กาย** เมื่อเกิดมาไม่พิการแล้ว จงทำให้ตนเองมีคุณค่าด้วยการฝึกหัดทำทาน นบ น้อมกราบไหว้ในบุคคลหรือสถานที่ที่ควรกราบ จะเป็นเครื่องแสดงความดีงามใน ที่สาธารณะทั่วไปให้เป็นผลกำไรในการลงทุนที่เกิดขึ้นเป็นมนุษย์ด้วยความลำบาก

**วาจา** เมื่อไม่เป็นใบ้ จงใช้ให้เป็นบุญเป็นคุณ อย่าได้เพิ่มพูนเอาบาปกรรมมาใช้ ด้วยไม่พูดเท็จโกหก หลอกลวง ส่อเสียด สับปลับ เพื่อเจ้า เหลวไหล ใส่ร้าย หาเรื่อง ทะเลาะกีดกันคนอื่นที่เขาจะทำดี อันเป็นทางนำมาแต่โทษโดยส่วนเดียว จงพยายาม ระวังสังวรวาจาพาที่แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ เว้นโทษดังกล่าวมานั้นเสีย

**ใจ** ซึ่งอาศัยกายและวาจาเป็นเครื่องประกอบความดี จงทำตนเป็นคนดี ในฐานะ เป็นแขก เมื่อจะนึกคิดประกอบกิจสิ่งใด ไม่เอาแต่ใจของตนคนเดียว จงเหลียวแล กายและวาจาผู้รับใช้เราด้วย อย่าลืมหาชีวิตโบราณท่านว่า *ป่าพึ่งเสือ เสือพึ่งป่า นาวาพึ่งน้ำ* จิตใจจะผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์ถึงวิมุตติได้ ก็ต้องมาอาศัยกายนี้ เอากายนี้เป็นสำนักงาน ใช้เป็นสถานที่วิจยสังขารม ตรงกันข้าม เมื่อใช้กายและวาจาประกอบกรรมชั่ว ความ มัวหมองก็จะตกมาเป็นของใจแต่คนเดียว

เมื่อพากันเข้าใจเนื้อความแห่งธรรมเทศนาดังอธิบายมานี้แล้ว ก็จะได้พากันเลือก เอาสาระอันมีอยู่ในชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์โดยส่วนเดียว กายวาจาเป็นข้าหาสของจิต ถึงแม้จะรับใช้เขาจนตลอดชีวิต ผลอันพึงได้ไม่ว่าดีหรือชั่ว สุขและทุกข์ เขาถือกรรมสิทธิ์ คนเดียว **คนใดมายึดเอากายและวาจาเป็นของมีสาระจนหลงระเริงลืมตัว มัวเมาบำรุง บำเรอมันจนเกินขอบเขต เป็นเหตุให้ทำความชั่วเห็นเป็นของดี** กว่าผิดคิดว่า เปลือกเป็นแก่น จิตที่นึกคิดส่งสายไปตามอารมณ์ต่างๆ เช่น ส่งไปตามตา เป็นต้น โดยปราศจากสติ มีแต่จะดำริไปในกามคุณ ๕ ใช้สาระของจิตที่แท้จริงไม่ เหมือนเรือ ที่ปราศจากนายท้าย ล่องลอยตามกระแสโดยไม่มีจุดหมาย ที่สุดก็จะหยุดลงด้วยการ อับปาง ฉะนั้น

กายและจิตอันนี้ที่บุญกรรมและกิเลสนำมาตกแต่งให้ เมื่อนำมาใช้โดยหาสาระ มิได้ ถึงแม้จะมีอายุยืนนาน ก็ปานประหนึ่งว่าหาอายุมิได้ (คือไม่มีประโยชน์) สมกับ พุทธพจน์ที่พระองค์ตรัสว่า

โย จ วสุสสตร์ ชีเว  
เอกาท் ชีวิต์ เสยโย

อปสฺถ์ อุกฺทยพฺพยํ  
ปสฺสโต อุกฺทยพฺพยํ

แปลว่า บุคคลใดมีชีวิตอยู่ร้อยปี แต่เขาไม่ได้พิจารณาเห็นความเกิดความดับ (ของอัตภาพนี้) ผู้นั้นผู้นั้นมีชีวิตอยู่วันเดียว แต่พิจารณาเห็นความเกิดความดับไม่ได้ ดังนี้

ดังอธิบายมาในธรรมมิกถา ก็สมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้

## ภาวนา-สมาธิ

อบรมพระภิกษุสามเณรในวัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต

วันที่ ๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

---

การฟังเทศน์ในแนวภาวนาที่จะให้หายสงสัยกันแต่ียดขาด เป็นของทำได้ยาก ถ้าหากพวกเราภาวนาไม่เป็น ผู้ภาวนาเป็นแล้ว ยึดอุบายภาวนาของตนให้เป็นหลักไว้ ดีแล้ว ท่านจะเทศนาอะไร ใครจะว่าที่ไหน ใจมันไม่ได้ยึดเหนี่ยว แต่อุบายนั้นๆ จะมาเข้ากับอุบายของเรา ทำให้เกิดความสว่างแจ่มแจ้งหายสงสัยไปเอง สำหรับผู้ที่ยังภาวนาไม่เป็น จิตจะต้องส่ายหาอุบายมาเป็นเครื่องอยู่ของตน แล้วก็ล้งเล็ใจ พอได้รู้จากตำรา ได้ข่าวจากคนพูด คิดนึกโดยคาดคะเนว่านั่นดีนี่ดี ที่ไหนอาจารย์มีชื่อเสียง โด่งดัง แล้วก็วุ่นวายคาดหมายไปต่างๆ นานา จับหลักอะไรไม่ได้ ยิ่งคิดยิ่งสับสนยิ่งแต่ จะเกิดความสงสัย ทำจิตใจให้วุ่นไปหมด

เพราะ หลักรธรรมที่แท้ มิได้เกิดจากความคิดที่ส่งออก แต่เกิดจากการคิดค้น ตรงเข้ามาหาของจริงที่มีอยู่ในตัวนี้ เมื่อเราค้นเข้ามาหาของจริงในตัวนี้แล้ว จิตก็เป็นสมาธิ (คือคิดค้นอยู่ในที่อันเดียว) ต่อนั้นไปทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในรัศมีของจิต ก็จะกลายเป็นอุบายให้เกิดเป็นธรรมไปทั้งหมด

มีตัวอย่างสมัยครั้งพุทธกาล บัณฑิตสามเณรอายุ ๗ ขวบ ลูกศิษย์ของท่าน พระสารีบุตร ได้เห็นเขาชุดเหมื่องเข้านา ได้เห็นเขาตากไม้ เห็นเขาตัดลูกศร ท่านน้อมเข้ามาฝึกอบรมจิตของท่านให้มันเป็นตามบังคับ ให้เหมือนเขาบังคับของซึ่งหาวิญญูณ มิได้เหล่านั้นให้เป็นไปตามประสงค์ จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ก็สิ่งทั้งสามนั้นเป็น

ธรรมอะไร วัตถุของภายนอกใดๆ แต่เมื่อท่านน้อมนำเข้ามาพิจารณาเป็นอุบายอบรมภายในใจของท่านเอง เลยได้ผลอย่างสุดยอด

พุทธวจนะคำสอนของพระองค์มีมากถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นตรี ตามที่ท่านกำหนดไว้แต่ละหมวดละข้อ หรือแต่ละชั้นตรี ล้วนแต่เป็นของดี ท่านโบราณจารย์เคยปฏิบัติได้รับผลสำเร็จมาแล้วทั้งนั้น จึงได้รวมตั้งไว้เป็นปริยัติเพื่อเป็นบทศึกษาแก่อนุชนสืบมา

ธรรมเป็นของดีแล้ว แต่เราปฏิบัติดียังไม่พอที่จะเป็นรากฐานให้เกิดธรรมของดีได้

**มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑** เป็นของผู้ปฏิบัติที่มีสัมมาสมาธิเป็นรากฐาน

**อริยสังขารทั้งสี่** คือ **ทุกข์ ๑ สมุทัย ๑ นิโรธ ๑ มรรค ๑** เป็นวิชาของสัมมาสมาธิอย่างถูกต้อง

**ทุกข์**ทั้งหลาย มีชาติทุกข์เป็นต้น มีอยู่ แต่ผู้จะเข้าไปรู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้นไม่มี

**สมุทัย** มีความทะยานอยากในความใคร่เป็นต้น มีอยู่ แต่ผู้จะเห็นโทษในสมุทัยนั้นแล้วละเสียไม่มี

**นิโรธ** คือความเข้าไปดับซึ่งรากธรรมเป็นต้น มีอยู่ แต่ผู้จะเข้าไปดับไม่มี

**มรรคมืองค์ ๘ ประการ** อันเป็นทางยังผู้ดำเนินตามแล้วให้พ้นทุกข์ได้ มีอยู่ แต่ผู้จะดำเนินตามไม่มี ทางจึงเป็นทางว่าง หาผู้สัญญาไม่มี ก็เพราะขาดสัมมาสมาธิอันเป็นรากฐานที่มั่นคง

ความจริง อริยสังขารคือทุกข์และสมุทัย มีอยู่พร้อมแล้วในตัวของเราทุกๆ คน ทั้งทุกข์ลึกลับมีชาติเป็นต้น ทุกๆ คนก็มีมาแล้วทั้งนั้น แต่คนเราไม่ทำความรู้ ปล่อยวาง ละเลิกไปเสีย เห็นว่ามันเป็นของไม่ดี ไม่น่าพอใจ ไม่อยากได้ ก็เลยไม่สนใจ ไม่นำมา

พิจารณา แต่ทำได้อันไม่ว่า นั่นเป็นของจริงของประเสริฐ เมื่อเกิดขึ้นในดวงใจของบุคคลใดแล้ว ผู้นั้นถึงแม้จะเป็นปุถุชน ก็จะกลายเป็นพระอรียเจ้า ไปตามเอาแต่สุขจอมปลอมมากลบทุกข์ที่แท้จริงไว้ เวลาทุกข์ที่แท้จริงประดังปรากฏออกมาจริงจั่งเข้า สุขหลบหน้าหายตัวไปหมด ช่วยอะไรไม่ได้ ปล่อยให้เราเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่แต่คนเดียว โทษแห่งการไม่นำเอาทุกข์มาพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง มันเป็นเสียอย่างนี้

**ผู้ให้นำเอาทุกข์มาพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงแล้ว ทุกข์ทั้งหลายจะไม่เข้ามาเบียดเบียนเขาได้ เพราะความรู้จริงเห็นจริงเสียแต่เบื้องต้น ทุกข์เลยเป็นของธรรมดาเป็นสภาวะธรรมมีอยู่ประจำโลก ทุกคนเกิดขึ้นมาแล้วหนีไม่พ้น ใครจะร้องให้เป็นทุกข์หรือไม่ ทุกข์มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ทางที่จะพ้นได้ มิใช่เมื่อทุกข์มาถึงเข้าแล้ว เป็นทุกข์ร้องให้คร่ำครวญ แต่จะต้องละตัวเหตุคือความทะยานอยาก มีอยากใคร่ในกามเป็นต้นเสีย ที่เรียกว่า **สมุทัย** คือความทะยานอยากใคร่ในกามเป็นต้น ซึ่งมีอยู่แล้วในใจของเราทุกๆ คน แต่พวกเราเห็นสมุทัยเป็นของหวาน ไม่เข้าใจว่าเป็นของคัสตรายาพิษ จึงพากันรับประทานเข้าไปด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลินมาก แต่เมื่อมันทำพิษติดคอเข้าแล้ว ทุกๆ คนจะพากันดิ้นตัวระทมทุกข์ ต่างก็ช่วยอะไรกันไม่ได้**

เมื่อเหตุและผลของจริงเบื้องต้นมีอยู่ในตัวของเราอย่างนี้แล้ว แต่เราไม่เอามาพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริง เหตุและผลอันไม่มีอยู่ในตัวของเรา (คือนิโรธและมรรค) แต่เราจะต้องเจริญให้เกิดมีขึ้น เมื่อเราไม่เจริญก็เกิดมีไม่ได้ นี่พูดถึงเรื่องภาวนาไม่เป็น มันเป็นเสียอย่างนี้ แต่เมื่อผู้ภาวนาเป็น มีสัมมาสมาธิเป็นหลักฐานมั่นคงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในรัศมีของจิต ก็จะกลายเป็นอุบายให้เกิดปัญญารู้แจ้งเป็นธรรมไปหมด ดังแสดงมาแล้วข้างต้น เหตุและผลอันไม่มีอยู่ในตัวของเรา (คือนิโรธและมรรค) เราไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นมาเจริญอีกแล้ว แต่มันเป็นการเจริญมรรค (คือความเห็นชอบตามเป็นจริง) อยู่แล้ว เมื่อเจริญเกิดขึ้นแล้ว ความโง่ความเขลาในความอยากทั้งหลายมันก็หมดไปเอง

ฉะนั้น จะขอบอกให้ทราบอีกทีว่า เมื่อจะพึงเทศน์เอาอุบายภาวนาหาความสงบจนให้เกิดสัมมาสมาธิกันจริงๆแล้ว ขออย่าได้ไปตื่นตื่นส่งสายไปหาเรื่องอุบายนั้นนี่

หรือวิธีนั้นวิธีนี้ให้มันยุ่งไปมากเลย ไม่มีผลดอก การภาวนาเป็นเรื่องตัดภาระให้  
น้อยลงทุกๆ วิธีทางจนไม่เหลือ แม้แต่อารมณ์ที่เรายกขึ้นพิจารณาอยู่นั้น ก็จะต้อง  
เปลี่ยนสภาพไป เป็นอารมณ์ของภาวนาโดยเฉพาะ มิใช่อารมณ์อุบายยกขึ้นมาพิจารณา  
อย่างเบื้องต้น แต่มันเป็นของจริงเกิดจากภาวนาโดยเฉพาะ ซึ่งผู้ภาวนาเท่านั้นจะรู้ได้  
ด้วยตนเอง

**การทำภาวนามิ ๒ วิธีด้วยกัน** ได้เคยอธิบายให้ฟังมาแล้วหลายครั้งว่า

**วิธีที่ ๑** เราปล่อยวางอารมณ์ทั้งหมดไม่ให้มีอะไรเหลืออยู่ที่ใจ พร้อมๆ กับอัด  
ลมหายใจเข้าไปแล้วปล่อยวางลมหายใจออกมา แล้วตั้งสติกำหนดเอาแต่ผู้รู้ จะไปตั้ง  
อยู่ตรงไหนแล้วแต่ความถนัดของตน แบบนี้ทำได้ง่ายสบาย แต่ไม่มีหลักหนักแน่น  
ได้ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ส่งสายไปตามอารมณ์ที่ตนชอบเสีย

**วิธีที่ ๒** ให้หยาบเอาอารมณ์อันใดก็ได้ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่มันเคยทำความกระเทือนใจ  
ให้เราเกิดความสลดสังเวช จิตของเราเคยไปจดจ่ออยู่เฉพาะในเรื่องนั้นมาแล้ว เช่น  
เราเคยพิจารณาเห็นโทษทุกข์ในความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เป็นต้น เรายกเอาเรื่องนั้น  
ขึ้นมาพิจารณาค้นคว้าทบทวนกลับไปกลับมาไม่ให้จิตแลบออกไปจากเรื่องนั้น จนเข้าไป  
รู้เรื่องความเป็นอยู่ เป็นมา และเป็นไป ของในเรื่องนั้นละเอียดถี่ถ้วน แล้วจะเกิดมี  
อาการ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ณ ที่นั้นอย่างแปลกประหลาด คือ

ความชัดเจนแจ่มแจ้งอันมิใช่เกิดแต่ความนึกคิดคาดคะเนและได้สดับศึกษามา  
จากคนอื่น แต่มันเป็นความรู้ที่ชัดเจนอันประกอบด้วยปีติปราโมทย์ที่เกิดเองเป็นเอง  
อันใครๆ จะแต่งเอาไม่ได้ ๑

มิฉะนั้น จิตก็จะหดตัวเข้าไปนั่งสงบเฉยอยู่โดยไม่คิดอะไร แม้แต่ความคิดที่  
คิดคั่นอยู่นั้นก็พักหมด ๑

บางทีสงบนิ่งเข้าไปอยู่ในที่แห่งหนึ่งเฉพาะจิตอย่างเดียว บางทีก็รู้้อยู่เฉพาะตัว แต่  
ความรู้อันนั้นมิใช่รู้้อย่างที่เราจะพูดกันถูก หรือบางทีก็มิรู้ตัวเสียเลย คล้ายๆ กับหลับ

ที่เรียกว่า **จิตเข้าภวังค์** อาการเหล่านั้น ใครๆ จะทำเอาไม่ได้ แต่เมื่อภาวนาถูกต้อง ดังแสดงมาแล้ว มันก็จะเกิดขึ้นมาเอง ๑

อาการทั้งสามอย่างนี้ มิใช่จะเกิดเหมือนกันหมดทุกๆ คนและทุกๆ อาการก็หาไม่ บางคนก็เป็นและเป็นครบ บางคนก็เป็นอย่าง ๒ อย่าง เรื่องของการภาวนานี้พิสดารมาก หากจะนำมาพรรณนาไว้ ณ ที่นี้ จะเป็นหนังสือเล่มหนึ่งเล่มหนึ่ง ที่เยี่ยมให้เห็นเพียงเล็กน้อยนี้ก็เพื่อแนะนำให้ทราบว่าผู้ภาวนาเป็นแล้วจะเป็นไปอย่างนั้น

แบบที่ ๒ ที่ให้หยิบเอาความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ขึ้นมาพิจารณานี้ เป็นการ หัดสมณะและวิปัสสนาไปในตัว ถ้าผู้มีนิสัยवासนาแล้วเป็นไปอย่างรวดเร็ว ถ้านิสัยพอ ประมาทปานกลาง บางทีก็จะหนักไปในทางสมณะ จิตเข้าหาความสงบ มีอาการ ๓ อย่าง ดังแสดงมาแล้ว ถึงอย่างไร การพิจารณาอย่างนี้ย่อมมีคุณานิสงส์มาก เพราะพิจารณา ให้เห็นสภาวะเป็นจริง ถึงไม่ได้ปัญญาขั้นละเอียด แต่ก็ยังรู้เท่าเข้าใจตามความเป็นจริง แล้วค่อยๆ ถอนวางอุปาทานลงได้โดยลำดับ

การยกเอาความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ขึ้นมาพิจารณานั้น เป็นอุบายของการภาวนา โดยแท้ อย่าได้สงสัยว่าเราไม่ได้ภาวนา **อุบายภาวนา คือ การที่หยิบยกเอากัมมัฏฐาน บทใดบทหนึ่งขึ้นมาพิจารณา เมื่อจิตแน่วแน่นลงสู่อารมณ์อันเดียวจนเข้าเป็นภวังค์ เรียกว่าจิตเข้าถึงภาวนาแล้ว** ฉะนั้น การที่เรายกเอาความ เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ขึ้นมา พิจารณา จิตของเราจะจดจ่ออยู่ในเรื่องนั้นอยู่อย่างเดียว เรียกว่าเรากำลังเจริญภาวนา อยู่แล้ว ขอให้ยินดีพอใจในจิตของตนที่เป็นอยู่นั้นเถิด จิตก็จะแน่วแน่นและเกิดปิติ ปราโมทย์จนละเอียดลงไปโดยลำดับ

ผู้ไม่เข้าใจเรื่องภาวนา มักจะสงสัยไปต่างๆ นานา แล้วก็ปรุงแต่งไปว่าภาวนาจะต้องเป็นอย่างนั้น เห็นอย่างนี้ แล้วจัดระดับชั้นภูมิของตนๆ ไว้ก่อนภาวนา เมื่อจิตไม่เป็นไปตามสังขาร ก็เลยฟุ้งซ่านเกิดความรำคาญ สังขารเป็นผู้ลวง จะไปแต่งภาวนา ไม่ได้ โดยเฉพาะแล้ว **สังขารเป็นอุปสรรคแก่การภาวนาอย่างยิ่ง** ฉะนั้น เมื่อยังละสังขาร ไม่ได้ตราบใจแล้ว ไม่มีหวังจะได้ประสบรสชาติของการภาวนาเลย ที่สุดฟังเทศน์หรือ



ยกอุบายใดขึ้นมาพิจารณาก็ไม่เป็นผล มีแต่ความลังเลใจ ธรรมทั้งหลายแปดหมื่นสี่พัน พระธรรมชั้นนี้ก็ไม่มีคุณค่าแก่เขา แม้เท่าที่เขาได้ส่ายตาไปมองดูรูปที่สวยงามๆ ขณะ แวบเดียว

**ผู้ที่ท่านช่างคิดค้นหาข้อเท็จจริงทั้งหลาย ท่านไม่ใช่สัตถุญฺโฆออกหน้า แต่ท่านใช้ เหตุผลและปรากฏการณ์เฉพาะหน้าเข้าค้นคว้าพิจารณา จึงได้ผลสมประสงค์** ธรรม หรือวิธีเจริญก็มีภูมิจาน มิใช่เป็นของมีโครงการอะไร ขอแต่ให้หยิบยกเอาเหตุผลหรือ สิ่งปรากฏการณ์นั้นๆ มาพิจารณาให้เข้าถึงหลักของจริงก็เป็นอันใช้ได้ ที่มีพิธีรีตอง และโครงการมากมาย นั้น ล้วนแล้วแต่ว่าตามความจริงของท่านที่ท่านได้ทำสำเร็จมาแล้ว ทั้งนั้น ฉะนั้น ยิงนานและมีผู้ค้นพบของจริงมากเข้าเท่าไร วิธีและโครงการหรือตำรา ก็ยิ่งมากขึ้นจนผู้ศึกษาภายหลังทำตามไม่ถูก ก็เลยชักให้สงสัย บางคนพาลหาว่าตำรา ไม่ได้เรื่องอย่างนี้ก็มี

ถ้าหากทำตามดังแสดงมาแล้ว คือยกเอาของจริง เช่น เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ขึ้นมา พิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง จนเกิดเป็นภาวนาสมาธิขึ้นมาแล้ว โครงการหรือวิธี ทั้งหลายเหล่านี้จะมากสักเท่าไร ก็เป็นแต่เพียงกระจงเงาเท่านั้น หาใช่ตัวจริงไม่ ด้วยเหตุนี้ สาวกของพระพุทธองค์จึงได้สำเร็จมรรคผลด้วยอุบายแปลกๆ ไม่เหมือนกัน

ขนาดแสงไฟในดวงเทียนจะมีธรรมอะไร ใครๆ เขาก็ใช้กันอยู่ทั่วบ้านทั่วเมือง ก็ไม่เห็นจะวิเศษวิโสได้สำเร็จมรรคผลอะไร แต่ภิกษุณีชื่อ ปฎาจารา จุดเทียนบูชา ในวิหารแล้วฟุ้งดูแสงเทียน ยึดเอาอาการแสงเทียนพลุ่งขึ้นด้วยกำลังแรงไฟแล้ว ย่อยยับๆ ลงมาด้วยความอ่อนกำลังของมันเองอยู่อย่างนั้นเป็นอารมณ์ น้อมเข้ามา เทียบกับอายุขัยและวัยในอัตภาพของตน จนเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสังขาร ทั้งหลาย ที่สุดจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์เพราะไฟนั้น นี่เป็นตัวอย่าง ท่านยกเอา แสงเทียนขึ้นมาพิจารณา เห็นเป็นของไม่เที่ยงตามลักษณะที่มันพลุ่งขึ้นแล้วย่อยยับๆ หดตัวลงตามเป็นจริง แล้วหมดความลังเลสงสัยในธรรมทั้งปวง ธรรมอื่นๆ ไม่ต้องไป ตามพิจารณา แต่มันมาปรากฏชัดในที่แห่งเดียวแล้ว

บัณฑิตสามเณร ลูกศิษย์ของท่านพระสารีบุตร ท่านเห็นเขาไข่น้ำใส่นา มันไหลไปตามเหมือง ท่านนำมาพิจารณาว่า น้ำเป็นของไม่มีจิตใจ แต่ก็ไหลไปตามคลองได้ตามประสงค์ จิตของเรา เมื่อทรمانีให้อยู่ในอำนาจก็จะทำได้ เห็นเขาตกไม้ตัดลูกศร เขาหลิวตาข้างเดียวดูที่คดที่ตรง ท่านก็นำมาพิจารณาว่า ผู้ฝึกจิต ถ้าทำจิตให้มีอารมณ์หลายอย่างก็จะสงบไม่ได้ และไม่เห็นสภาพของจิตตามเป็นจริง ถ้าทำจิตให้ตั้งแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว จิตมีกำลังเบ่งรัศมีแห่งความสว่างออกมาเต็มที่ มองสภาพของจิตตามเป็นจริงได้ว่า อะไรเป็นจริง อะไรเป็นกิเลส อะไรเป็นของควรละ ผลที่สุดท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์เพราะอุบายอันนั้น นี่แหละความละเอียดและเป็นธรรมมิใช่อยู่อุบาย แต่อยู่ที่จิตอบรมถูกจนจิตเป็นภาวนาสัมมาสมาธิ แล้วอุบายทั้งหลายที่หยิบยกขึ้นมาพิจารณานั้น ไม่ว่าจะหยาบและละเอียด ก็จะได้ปัญญา มีคุณค่าให้สำเร็จมรรคผลเป็นที่สุดเช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ทุกๆ คนเมื่อเราหยิบยกเอาอุบายอันใดขึ้นมาพิจารณาเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว แม้แต่ครั้งเดียวก็ตาม ขออย่าได้ทอดทิ้ง ให้นำเอาอุบายนั้นแหละมาพิจารณาอีก จิตจะเป็นอย่างไรที่เคยเป็นมาแล้วหรือไม่ก็ตาม ขอได้ทำเรื่อยไปจนให้ชำนาญ

ข้อที่ควรระวังก็คือ อย่าให้เกิดความโลภในอุบายภาวนา เมื่อภาวนาไม่เป็นก็ยิ่งโลภใหญ่ อยากได้แต่อุบาย เห็นว่าอันนี้ไม่ดี อันอื่นจะดีกว่า แล้วก็ส่ายหาหยิบเอาโน่นบ้างนี่บ้างมาพิจารณา เจริญสมณะเห็นว่าเป็นของทิบ เป็นคนโง่งบ้าง เจริญวิปัสสนาสำเร็จเร็ว อะไรต่ออะไร ผลที่สุดเอาอะไรเป็นแก่นสารไม่ได้ **ความโลภและความเป็นคนรู้มากเป็นภัยแก่การภาวนาอย่างยิ่ง** ได้เคยอธิบายให้ฟังมามากแล้วว่า **อย่าเป็นคนมักมากในอุบายภาวนา** เมื่ออุบายใดได้แล้ว ขอให้เจริญอยู่ในอุบายนั้นเรื่อยๆ ไป อุบายใดเป็นเหตุให้เราชอบคิดและสนใจซึ่งเป็นของมีอยู่ในตัวของเรา **อันนั้นแหละเป็นของควรเจริญ** เช่น ความแก่ เจ็บ ตาย และทุกข์ทั้งหลายที่เราได้ประสบอยู่เสมอๆ ที่จริงเรื่องเหล่านี้เป็นอุบายภาวนาที่ดีที่สุด และเราทุกคนเคยได้กำหนดพิจารณามาแล้ว โดยตัวของท่านไม่รู้ว่เราเจริญภาวนาอยู่แล้ว เพราะเป็นของง่าย ประสบอยู่กับตัวเอง ก็เลยเห็นเป็นของไม่สำคัญอะไร ไม่ดำเนินติดต่อ ทิ้งเสีย แล้วไปแสวงหาอุบายอัน

หาสาระมิได้อันอื่นโน้น ผลที่สุดก็เหลว ของง่ายๆ มีอยู่ภายในกาย ในใจ เป็นของมี  
คุณค่ามาก

**นโม, พุทธัง, อรหัง** เป็นบทเรียนเบื้องต้นของการบำเพ็ญคุณงามความดีใน  
พุทธศาสนาทั้งปวง เพราะเป็นเบื้องต้นและเห็นเป็นของง่าย จึงได้กลายเป็นขีปนากของ  
พุทธศาสนิกชนทั้งหลายเสีย สวดไปเกิดก็จบๆ ก็หาได้รู้ตัวไม่ว่าเรากล่าวอะไร ว่าอะไร  
เพื่อประโยชน์และสำคัญอย่างไร

ฉะนั้น โบราณจารย์ท่านจึงมีวิธีสอนกัมมัฏฐานหลายอย่าง เช่น สอนให้พิจารณา  
**ปัญจกัมมัฏฐาน** ว่า *เกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ* เมื่อว่าเสียจนชินคล่องปากคล่องใจ  
แต่ยังไม่เกิดความสนใจ ท่านจึงให้พิจารณาทวนถอยหลังอีกว่า *ตโจ ทนต์ตา นขา โลมา*  
*เกสา* ถ้ายังไม่ได้ผล จิตใจยังไม่จดจ่ออยู่เฉพาะ ท่านให้ว่าแยกคือว่า *เกสา นขา ตโจ*  
ข้ามกันไปสลับกันมาอย่างนี้ เป็นต้น ส่วนพิจารณาอานาปานสติก็ทำนองเดียวกันนี้

สรุปความแล้วว่า ทำอย่างไรจิตใจจะจดจ่ออยู่เฉพาะในอุบายนั้นๆ เท่านั้น  
เมื่อสิ่งใดเป็นของง่ายเราก็ไม่สนใจ ฉะนั้น ท่านจึงมีวิธีทำให้ยากขึ้นเพื่อจะได้สนใจแล้ว  
จิตจะได้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว เป็นภาวนาสมาธิ นี่เป็นเบื้องต้น เมื่อเราทำไปจน  
ให้ชำนาญ คือชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นจนเป็นเหตุให้จิตหยุดนิ่ง เฟื่องพิจารณาอยู่เฉพาะใน  
อารมณ์เดียวที่เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานของตนโดยเฉพาะ ซึ่งมีปัญญาญาณ เป็นเหมือน  
กับประทีปตามส่องให้พิจารณาอยู่ในที่ทุกสถาน นี่เป็นผลของความชำนาญในการ  
พิจารณาดังกล่าวแล้ว ถ้าปัญญาญาณดังว่านั้นไม่มีไม่เกิดขึ้นในที่นั้น เป็นแต่เฟื่อง  
พิจารณาอยู่เฉพาะอารมณ์กัมมัฏฐานของตน คือมิได้ยึดเอาความรู้และอุบายของใคร  
มาพิจารณา แต่มันเป็นความรู้ความชัดเจนของมันเองอยู่อย่างนั้นแล้ว จิตจะรวมใหญ่  
คือมีการรวบรวมเข้าไปแล้วตั้งเฉยอยู่ ถ้าหากสติอ่อน อาจลืมหันตัวเข้าภวังค์เลย ถ้าสติยัง  
กล้าอยู่ จะเพียงแต่นิ่งเฉยโดยปราศจากนิรณทังหมด จะถึงอัปปนาสมาธิได้ก็ตอนนี้  
สมาธิตอนนี้มีเรื่องวิจิตรพิสดาร เมื่อนำมาอธิบายก็จะมากเกินต้องการ ที่แสดงมานี้  
เพื่อให้เห็นความสำคัญของการยกเอาของอันเดียว ไม่โลภในอุบายภาวนา แต่เจริญ  
ภาวนาให้ชำนาญเท่านั้น

ความชำนาญเป็นของสำคัญมาก ตามหลักท่านเรียกว่า **วสี** มี ๕ อย่างด้วยกัน  
คือ

ชำนาญในการยกอุบายอะไรขึ้นมาพิจารณาก็ได้ทันที่ **๑**

ชำนาญในการเข้าสมาธิ **๑**

ในการออกจากสมาธิ **๑**

ในการตั้งอยู่ของสมาธิ **๑**

ในการกำหนดรู้อารมณ์ของสมาธิ **๑**

ความชำนาญนี้ ถึงแม้ไม่ครบทั้ง ๕ ชำนาญแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถยัง  
ภาวนาสมาธิให้มั่นคงอยู่ได้ นี่ว่าตามวิธีของสมาธิ ถ้าจะว่าตามวิธีของปัญญาแล้ว ผู้ได้  
ปัญญอันเกิดจากสัมมาสมาธิ พิจารณาเห็นสรรพสังขารทั้งหลายตกลงปลงสู่พระ-  
ไตรลักษณ์ญาณแล้ว ถึงแม้อุบายนั้นๆ จะเกิดโดยวิธีใดก็ตาม ไม่ว่าจะหายาบหรือละเอียด  
ภายในหรือภายนอก ปัญญาดวงนั้นจะต้องเอามาตัดสินลงสู่พระไตรลักษณ์เหมือนกัน  
ทั้งหมด ไม่ผิดแปลกกันเลย

พระไตรลักษณ์ญาณเป็นเหมือนกับยานพาหนะของพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลาย  
อุบายภาวนาสมาธิถึงแม้จะมีมากอย่างแปลกต่างออกไป ก็เป็นไปตามวิธีของอุบาย  
ภาวนาสมาธิเท่านั้น แต่ปัญญาญาณต้องมีพระไตรลักษณ์ญาณเป็นหลักยื่นโรงเป็น  
เครื่องตัดสิน

อนึ่ง ขอแนะไว้ ณ ที่นี้ด้วยว่า ภาวนาสมาธินี้ ถ้าเราฝึกหัดเพื่อใช้ประโยชน์ส่วนอื่น  
หรือเพื่อเพียงปาฏิหาริย์อำนาจศักดิ์สิทธิ์อย่างเดียวแล้ว ฟังหัดให้ชำนาญในวสี ๕  
ดังแสดงมาแล้วจึงจะสำเร็จ แต่ไม่เข้าถึงปัญญาดังกล่าวแล้ว เพราะปัญญาญาณเป็น  
โลกุตระ ทางให้พ้นจากทุกข์ ฉะนั้น **อุบายภาวนาสมาธิจึงไม่จำเป็นให้เกิดอยู่เฉพาะ  
ในขอบเขตจำกัดอย่างเดียว จะเกิดโดยวิธีใดๆ ก็ตาม ถ้ามีพระไตรลักษณ์ญาณเป็น  
เครื่องตัดสินอยู่ตลอดเวลาแล้วเป็นอันใช้ได้** อุบายภาวนาสมาธิที่เกิดในวิถีต่างๆ กัน  
เช่น เกิดจากตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้นก็ดี หรือจิตที่เป็นภาวนาสมาธิแปลกๆ ต่างๆ

หยาบละเอียดไม่เหมือนกันก็ดี แทนที่จะเป็นเครื่องปั้นทอนอุบายภาวนาสมาธิหรือปัญญาให้เสื่อมทรามลง แต่กลับให้เป็นผู้ฉลาดในอุบายและรู้อารมณ์ของวิถีภาวนาสมาธิตลอดถึงเป็นการชำนาญอาจหาญในการใช้พระไตรลักษณ์ญาณเป็นเครื่องตัดสินอีกด้วย

นักปฏิบัติที่ปฏิบัติมานานๆ แล้ว ภายหลังกลับเสื่อมเสีย ก็เพราะไม่ชำนาญในวิธี ๕ และไม่เข้าใจในเรื่องความเปลี่ยนแปลงของอุบายภาวนาสมาธิ หรือบางทีก็ไปหลงในฤทธิ์ในปาฏิหาริย์ความศักดิ์สิทธิ์จนเลยเถิด เข้าสมาธิดังเดิมไม่ได้ ถึงแม้ผู้มีปัญญาญาณใช้พระไตรลักษณ์เป็นเครื่องตัดสินในทุกกรณีก็ตาม แต่เมื่อจิตเปลี่ยนแปลงสภาพ คือมีอาการไม่คงที่เช่นเคย ก็ยังเกิดสงสัย เข้าใจว่าจิตของตนเสื่อมเสียแล้ว

ฉะนั้น จึงขอสรุปความย่อเพื่อจำง่ายอีกทีว่า การฟังเทศน์ในแนวภาวนาที่จะให้เข้าใจดี ต้องภาวนาเป็นเสียก่อน ถ้ามีจะนั้นจะไม่หมดสงสัย อุบายภาวนาอะไรก็ได้ ขอให้ตั้งใจจดจ่อคิดค้นหาเหตุผลของจริงในสิ่งที่ได้ประสบ แล้วน้อมเข้ามาพิจารณาให้เห็นชัดแจ้งภายในตัวของตนจนเป็นสังขารม อุบายทั้งหลายขออย่าได้ส่งไปภายนอกงาเอาสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวของเรา เช่น การเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เป็นต้น ถึงอุบายภายนอกจะเกิดขึ้น ก็ให้น้อมเข้ามาในตัว

การหัดภาวนามีวิธี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งปล่อยวางเอาเฉยๆ ไม่ให้จิตไปเกาะเกี่ยวอะไรทั้งหมด ทำให้จิตว่างเปล่าเฉยๆ วิธีนี้ทำได้ง่าย แต่ได้ชั่วขณะหนึ่ง แล้วจิตก็จะล้าไปตามอารมณ์ที่ชอบใจ เรียกว่า **สมถะ** โดยเฉพาะ อีกวิธีหนึ่ง ต้องหยิบยกเอาอารมณ์สิ่งที่เราชอบมาคิดค้น เป็นต้นว่าทุกข์ซึ่งเราได้เคยประสบมาแล้ว มาคิดค้นจนจิตจดจ่ออยู่เฉพาะในเรื่องเดี๋ยวนั้น นี่เป็นการทำ **สมถะวิปัสสนา** ไปพร้อมกันในตัว วิธีนี้จิตจะหยาบหรือละเอียดก็มีหลักหนักแน่นอยู่ได้นาน ขอสำคัญขอให้เข้าใจว่า การที่เราหยิบยกเอาทุกข์เป็นต้นขึ้นมาพิจารณาอยู่นั้น มันเป็นภาวนาและเป็นธรรม แล้วพอใจเสื่อมใสในการที่เราทำถูกต้องนั้น อย่าได้สงสัยส่ายหาอุบายโน่นนี่อื่นอีก

ข้อสำคัญประการสุดท้าย **ใครจะหัดภาวนาทำสมาธิแบบไหน ได้อุบายอย่างไรก็ตาม ขอให้ทำให้ชำนาญ** ถ้าหัดให้ชำนาญแล้ว จะใช้ในทางอำนาจปาฏิหาริย์ศักดิ์สิทธิ์

อย่างไรก็ยอมได้สมประสงค์ แต่เป็นไปในทางโลก ถ้าเป็นไปในทางธรรมแล้ว อุบายภาวนาสมาธินั้นจะเป็นอย่างนั้นยืนตัวหรือไม่ก็ตาม แต่จะต้องมีปัญญาญาณใช้พระไตรลักษณ์ตัดลินอยู่เสมอ อุบายใดจะเกิดขึ้นโดยวิธีใด ภายนอกภายในหยาบละเอียดไม่ว่า อุบายนั้นจะต้องลงมาตัดลินด้วยพระไตรลักษณ์ญาณเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นขออย่าได้สงสัยว่าทำไมหนอจิตของเราไม่ยึดอุบายเก่าคงที่ละเอียดตามเดิม เรื่องนี้มันเหตุมากอย่างดั่งที่อธิบายมาโดยย่อแล้ว จะเห็นได้เพราะอารมณ์การสำรวม ความกล้าหาญ การตั้งสติ เป็นต้น ในเบื้องต้นก่อนที่เราจะทำภาวนาเข้าสมาธิ ถึงอย่างไรๆ เมื่อมีพระไตรลักษณ์ญาณเป็นพนักงานควบคุมตัดลินอยู่แล้ว ขออย่าได้สงสัย

อธิบายมาวันนี้ พูดถึงสมาธิภาวนาโดยเฉพาะ แต่ก็เห็นว่ายึดยาวพอสมควร หากพากันภาวนาเป็นไปแล้ว ก็พอจับเค้าความได้และดำเนินตามโดยไม่ผิดพลาดแล้วสามารถจะรักษาสมาธิภาวนาของตนไว้ให้มั่นคงต่อไป

แสดงมาด้วยประการฉะนี้

## พระ

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต  
วันที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖ ตอนเช้า

อาทิ สील ปติภูชา จ  
ปมฺขุ สพุทฺทมฺมานิ

กลุยานนฺจ มาตุกั  
ตสฺมา สील วิโสธเย ฯ

วันนี้เป็นวันพระ แรม ๘ ค่ำ เดือน ๑๐ ยังอีกไม่กี่วันก็จะออกพรรษาแล้ว เราทั้งหลายจงพากันมาทำตัวของเราให้เป็นพระกันเสียแต่บัดนี้ เพราะวันพระนั้น ๗ วัน จะเวียนมาบรรจบที่หนึ่งอยู่อย่างนี้ตลอดไป ๗ วัน เวียนมาเป็นวันพระเสียวันหนึ่ง แต่ตัวของเราไม่เป็นพระได้เหมือนวันสัปดาห์ ปีแล้วปีเล่า พรรษาแล้วพรรษาเล่า เราเป็นอะไรอย่างไรก็เป็นอยู่เช่นเดิม **พระ** แปลว่า **ผู้ประเสริฐ** ถ้าทำตนให้เป็นผู้ประเสริฐได้แล้ว ก็เรียกว่าพระเท่านั้นแหละ พระท่านจัดไว้หลายชั้น เป็นชั้นๆ ด้วยอำนาจการละกิเลส ของตน เช่น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ๓ จำพวกเบื้องต้น ย่อมเป็นสาธารณะทั่วไปแก่ฆราวาสด้วย

คราวนี้พวกเราไม่ถึงกับเป็นพระอริยะอย่างท่าน แต่ก็ยังสามารถเป็นพระชั้นรอง ลงมา คือ มีศีล ๕ ศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ได้ และเป็นหน้าที่ของพวกเราทุกๆ คนที่ได้ชื่อว่า เป็นพุทธบริษัท ตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์โดยเฉพาะอีกด้วย การเป็นพระอย่างที่ว่านี้ ผู้ที่ไม่เข้าใจและไม่เคยเป็นพระกันมาก่อน ดูเหมือนจะเป็นการลำบาก ยากนัก คำว่า **พระ** คล้ายๆ กับว่าใครเป็นเข้าแล้ว จะต้องเปลี่ยนรูปร่างหน้าตา เครื่องใช้ ไม้สอย ตลอดถึงที่อยู่อาศัย และอาหารการบริโภคไปหมดเสียทุกอย่าง พอนึกวาดภาพ ไปเช่นนั้น ก็เลยนึกกลัวพระ ไม่อยากเป็นพระไปเสียก่อน แล้วก็เลยยอมเป็นพระจริงๆ

พระเลยมถูกทอดทิ้งไว้ที่วัด ถ้าเป็นแบบนี้ พระที่มุ่งเหลืองหม่เหลืองเป็นหมู่กันอยู่ที่วัด ก็คงอยู่ไม่ได้แน่ แต่ผู้ที่เคยเป็นพระมาแล้ว ไม่เห็นเป็นการยากลำบากและเป็นพระ โดยไม่รู้ตัว

**การรักษาศีล** ไม่ใช่เป็นของยากลำบากและเป็นการหนักอกหนักใจอะไร ทั้งไม่น่าเกลียดและขายขี้หน้าอีกด้วย เพราะ **การรักษาศีลก็คือการงดเว้นจากการทำความชั่วนั่นเอง** งดเว้นจากการทำความชั่วมากเท่าไร ก็เรียกว่าได้รักษาศีลมากเท่านั้น คนที่ไม่งดเว้นจากการทำความชื่อนั้นเสียอีกเป็นผู้ที่น่าตำหนิและอับอายมาก ถึงคนอื่นเขาไม่ว่าอะไร ตัวของเราเองก็ตำหนิและร้อนใจเราเองอยู่เสมอ เพราะเห็นความชั่วของตนเองอยู่แล้ว

ขนาดที่พวกเราๆ ที่พากันมารวม ณ ที่นี้ มีฐานะความรู้ขนาดนี้แล้ว ยิ่งไม่เห็นเป็นการยากลำบากอะไรเลย เพียงฝืนเป็นพระครึ่งหนึ่งหรือเป็นพระตลอดชีวิตก็ยังไม่พอจะเป็นได้ ผู้ที่เขาใช้อาชีพบังคับบางคน เช่น ชาวประมง นั้นชิลลำบากสักหน่อย เมื่อไม่ทำก็ไม่มีอันจะกิน แต่ถึงขนาดนั้น หากเขาเห็นโทษในการไม่มีศีล เกิดศรัทธาเลื่อมใสในการรักษาศีลแล้ว เขาก็สามารถทำได้ เรื่องเช่นนี้เคยมีตัวอย่างมามากต่อมากแล้ว อาชีพของคนเกิดขึ้นมาในโลกนี้ มิใช่ยมบาลจะจำกัดให้พวกประมงทำแต่บาปอย่างเดียว ยมบาลก็เป็นผู้ยุ่งเพราะสอบสวนพวกนี้อยู่แล้ว **ขออย่างเดียวแต่ให้เห็นโทษของการไม่มีศีล แล้วงดเว้นจากโทษนั้นๆ ก็เป็นพระได้** เท่านั้นแหละ

การไม่ล่วงละเมิดศีลในข้อนั้นๆ เพราะไม่จำเป็น เช่น เรามีอันอยู่อันกิน มีผู้เลี้ยงดู สุขสมบูรณ์ ไม่ต้องไปหาฆ่าสัตว์ลักทรัพย์เขามาเลี้ยงชีพ แต่เราไม่ตั้งเจตนางดเว้นในศีลข้อนั้นๆ ก็ไม่จัดว่ารักษาศีล เพราะศีลเกิดจากการงดเว้น ฉะนั้น ผู้ที่ทำปาณาติบาตมากอยู่แล้ว เมื่องดเว้น ได้มารักษาศีล จึงได้ชื่อว่า **“รักษาศีลบนกองบาป”** เป็นของมหัศจรรย์มาก ส่วนผู้ไม่ละเมิดศีลเพราะไม่จำเป็นดังกล่าวแล้ว แต่ไม่ตั้งใจรักษาศีล เพราะความสุขเป็นสิ่งที่น่าเสียดาย ได้ชื่อว่าเขา **“เสวยสุขในกองคุณ”** แต่ถ้าเขามีปัญญา รู้ตัวว่าเขาได้รับความสุขเช่นนั้นเพราะกุศลหนุนหลังส่งผลให้ และเป็นโอกาสอันดีที่เขา จะได้บำเพ็ญความดี มีการรักษาศีลเป็นต้น แล้วตั้งใจงดเว้นจากบาปนั้นๆ แม้ศีล



ถึงเขาไม่จำเป็นต้องระวัง เพราะเขาไม่มีโอกาสจะได้ทำเช่นนั้นก็ตาม แต่เขามาภูมิใจ เพราะบุญของเขาอำนวยให้ แล้วตั้งใจดเว้นให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป ได้ชื่อว่า **“เขาสร้าง บุญกุศลบนกองเงินกองทอง”** เป็นของหาได้ยากแท้

ศีลเป็นของรักษาได้ง่าย ถ้าผู้เห็นโทษในการทำบาปจริงๆ และเมื่องดเว้นจาก โทษ ๕ โทษ ๘ ประการ ดังพระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ ตัวของเขาก็เป็นพระขึ้นมาทันที ถึงมิใช่พระอริยเจ้าผู้ไกลจากกิเลสอย่างท่าน แต่เราก็เป็นพระไกลจากกิเลส ๕ ข้อ ๘ ข้อ ก็ยังนับว่าดีเลิศอยู่แล้ว

## โทษ ๕ ประการ

**ข้อ ๑ การฆ่าสัตว์** งดเว้นการฆ่าสัตว์ พวกเราก็ไม่เห็นเป็นการยากเย็นอะไร ปกติ พวกเราก็มีได้ฆ่าอยู่แล้ว ขอแต่ให้ตั้งใจงดเว้นว่า เวลานี้เราเป็นพระรักษาศีล ให้ตั้งใจงดเว้นจริงๆ ถึงแม้รินยุงก็อย่าได้ฆ่ามัน คนเรามักเอาเปรียบเขาเสมอว่า มันมากัดกินเรานี่ จึงตบมัน ถ้ามันไม่มากัดกินเรา เราก็ไม่ตบหรอก ศีลคือเจตนางดเว้นดังกล่าวแล้ว เมื่อมันไม่มากัดเรา เราก็จะไม่ตั้งใจงดเว้น แล้วเราจะมีศีลได้อย่างไร มันมากัดเรานั้นแหละเหมือนประหนึ่งมันมาบอกให้เรารักษาศีล รินยุงตัวเล็กๆ นิดเดียว มันมากัดกินเพียงเลือดไม่พอยอด ตั้งข้อห้ามเสียใหญ่โต โกรธแค้นตบตีมันจนแหลกละเอียด ถึงขนาดนั้นก็ดูเหมือนจะไม่สาสมแก่ความโกรธเสียเลย หาโทษมันว่านำเชื้อมาลาเรียมาให้คน พิษร้ายยิ่งกว่าเสือ ตั้งข้อห้ามทั้งบ้านทั้งเมือง มีหน้าตั้งกรมกองปราบ มันโดยไม่มีข้อแม้แต่นิดเดียว มันไม่มีประตุสู้แม่แต่จะขอร้องความเห็นใจ ลัทธิทั้งหลาย ตั้งแต่มนุษย์ตลอดถึงรินยุงเป็นที่สุด มีชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร เลือดเป็นโอชาของยุงและปลิงอย่างยิ่ง ไม่แพ้มนุษย์ติดฝิ่นและเฮโรอีน ถึงแม้คนเราจะไล่และปิดเป้าสักเท่าไร หากมันยังไม่ตายพอจะบุกเข้าไปดูดเลือดกินได้ มันก็ต้องแสดงความพยายามจนสุดกำลังของมัน ถ้ามาคิดถึงคนเราพยายามหากินจนกระทั่งตั้งเป็นโครงการ เป็นกองเป็นกรม หาเลือดเนื้อเขามากินอย่างเปิดเผย โดยที่เขาเหล่านั้นมิได้กระทำผิดอะไรให้แก่มนุษย์เลย หากมนุษย์เราพากันมาเป็นพระเสียสักวันหนึ่ง ลัทธิเหล่านั้นเขาก็จะได้รับความสุขมิใช่น้อย ผู้ตั้งใจจะเป็นพระในสมัยซึ่งคนส่วนมากเขาไม่ยอมเป็นพระด้วย

แล้วสะดวกที่สุด ถึงแม้จะยอมเป็นพระอยู่ตลอดชีวิต หากจำเป็นจะรับประทานเลือด เนื้อเขา ก็ยังรับประทานได้อย่างจิตใจเป็นพระ คือ ไม่มีโลก โกรธ หลง ติตรสของอาหาร รับประทานโดยมีโยนิโสมนสิการอยู่ภายในใจ

**ข้อ ๒ การลักขโมย** ยิ่งเป็นของงดเว้นได้ง่ายมาก เพราะกฎหมายบ้านเมืองและเจ้าพนักงานเขาตั้งไว้ช่วยเหลืออยู่พร้อมแล้ว หากฝ่าฝืนเข้า ก็จะต้องได้รับโทษทัณฑ์ และถ้าใครฝ่าฝืนล่วงละเมิดศีลข้อนี้แล้ว นับว่าเป็นมนุษย์ที่เลวร้ายมากๆ

**ข้อ ๓ กาม** เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์และสัตว์ทั่วไป แต่กระนั้น มนุษย์ผู้มีใจสูงกว่าสัตว์เหล่าอื่นก็ยังรู้จักประพฤติอยู่ในขอบเขต และให้สิทธิแก่กันและกัน หากมนุษย์คนใดประพฤติล่วงเกินสิทธิของกันและกันด้วยความหมิ่นมิด หน้าด้าน ไม่รู้จักกาละ ไม่รู้จักประมาณ จึงเป็นที่น่าอับอายขายหน้ายิ่งนัก ผู้เป็นพระจึงไม่จำเป็นต้องเสียเลยในข้อนี้

**ข้อ ๔ วาจาเท็จ** วาจาเป็นของระวังยากสักหน่อย เพราะเป็นงานเบา นึกได้หรือบางทีไม่ทันรู้ตัวเสียด้วยซ้ำ พูดออกไปแล้ว การพูดนั้น ถ้าพูดดีก็มีประโยชน์ทั้งแก่ตนและแก่คนอื่น ถ้าพูดไม่ดี กลับให้ร้ายแก่ตัวเอง เหมือนดาบสองคม พูดเท็จหลอกลวง-เสียดลี-กระเทกแตกดัน-คำหยาบคายต่างๆ ตลอดถึงการลับส่อยุยงเป็นต้น เหล่านี้เป็นของไม่ดี ถ้าผู้เป็นพระเห็นโทษแล้วก็เป็นของไม่ยาก เพราะความเห็นโทษแล้วตั้งจิตไว้ดี ปรารภณาแต่ในทางที่ชอบ ถึงแม้วาจาจะพลั้งเผลอไปบ้างบางครั้ง แต่ก็มิได้เป็นโทษและให้เกิดพิษแก่ผู้ฟัง

**ข้อ ๕ สุรา** เป็นของรักษาง่ายกว่าทุกๆ ข้อ เพราะสุราเป็นของนอกกายและไม่จำเป็นต้องแก่ชีวิตของคนเราเสียด้วย และสุราก็เป็นของมีภาษีจำกัดต้องแลกเปลี่ยนซื้อรับประทาน เป็นพระไม่จำเป็นต้องระวังอะไร

ผู้ดเว้นจากโทษ ๕ ประการ ได้ชื่อว่าเป็นพระชั้นต่ำ แต่ก็ยังสูงกว่ามนุษย์ธรรมดา ถ้าใครต้องการอยากเลื่อนฐานะเป็นผู้สูงขึ้นอีกไปอีกก็ยังสามารถ คือให้มีศีล ๘ ศีล ๘ มุฏเดิมก็ศีล ๕ นั้นเอง เป็นแต่ข้อ ๓ ให้ถือเคร่งขึ้นไปอีก ไม่ลักแต่ห้ามไม่ให้ล่วงละเมิด

ในหญิงหรือชายที่มีสิทธิคุ้มครองเท่านั้น แม้สามีภรรยาของตนเองก็ห้ามโดยเด็ดขาด เพราะเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ทำจิตใจให้เคล้าหมอง อีก ๓ ข้อ ต่อไป เป็นการสำรวมอินทรีย์เพื่อมิให้จิตกังวลพลิตพลินมัวเมาหลงในอารมณ์ต่างๆ

ทุกสิ่งทุกอย่างจะดีจะงามได้ ต้องอาศัยการตัด การหด การทรมาน แม้แต่ไม้ของไม่มีวิญญาณ ก็ต้องทำเช่นนั้น คนเราจะเป็พระได้ ก็ต้องตัด ต้องหดฝืนธรรมชาติ ให้เปลี่ยนสภาพมาเป็นพระด้วยการรักษาศีล ศีลเท่านั้นเป็นเครื่องวัดของผู้กระทำ ความดีทั้งหลาย ศีลจึงเป็นก้าวแรกของผู้จะทำดีต่อไป พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

อาทิ สील ปติฏฐา จ	ศีลเป็นเบื้องต้นของความดีทั้งปวง
กถยานนฺจ มาตุกำ	ศีลเป็นแม่ของกัลยาณธรรมทั้งปวง
ปมฺขํ สพฺพธมฺมานํ	ศีลเป็นประมุขของธรรมทั้งปวง
ตสฺมา สील วิโสธเย	ฉะนั้น จงพากันชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์หมดจนเถิด

ดังนี้

จงพากันตรวจดูความดีต่างๆ ไปเถิดว่า ความดีทั้งหลายไม่ว่าตัวของเราและคนอื่นก็ตาม มันดีกันอยู่ไหนแน่ มีอะไรเป็นเครื่องวัด นอกจากศีลแล้ว ไม่เห็นมีอะไรเป็นเครื่องวัดเลย คำที่กล่าวกันว่า คนนั้นดี คนนี้ดี เมื่อไปตรวจดูความดีที่แท้จริง ล้วนแต่มีคุณของพระคือ ศีล เป็นเครื่องวัดทั้งนั้น ผู้มีเกียรติ มีอำนาจวาสนา มีฐานะร่ำรวยด้วยโภคสมบัติ เมื่อไม่มีคุณของพระคือศีลคุ้มครองแล้ว สามารถทำความชั่วได้ทั้งนั้น เกียรติเป็นต้น เหล่านั้นไม่สามารถป้องกันความชั่วของเขาได้เลย คนอื่นเขากลัวไม่กล้าต่อสู้ในเมื่อถูกกดขี่ข่มเหงหรือถูกเบียดเบียนด้วยประการต่างๆ มิใช่เขากลัวความดี แต่เขากลัวความโหดร้ายของคนนั้นต่างหาก อำนาจผู้เช่นนั้นต้องเป็นอำนาจศาสตราอาวุธ และเงินก้อนมหึมา ถ้าปราศจากของเหล่านั้นเสียแล้ว ถึงกระสอบขาดที่เขาทิ้งข้างคลอง ยังจะดีกว่า แต่ผู้เป็นพระด้วยคุณธรรมคือศีลแล้ว ไม่ต้องพูดถึงการมีเกียรติ แม้จะเป็นคนไร้ทรัพย์ แต่คนทั้งหลายก็ยังนับหน้าถือตาว่าเขาเป็นคนดีน่าเคารพนับถือในที่ทั่วไปแก่คนทุกชั้น แล้วปราศจากภัยเวรด้วย เราแต่งเครื่องแบบของพระ (คุณธรรม) แม้จะไม่ครบชุดก็ตามทีเถิด อย่างน้อยสามารถชมตนเองว่าสวยงามขึ้นกว่าแต่เดิม คือเป็น

เครื่องประดับดีเลิศกว่าอภรณ์ทั้งหลาย เป็นเครื่องระงับความเดือดร้อนภายในใจของ  
ตนและคนอื่นด้วย

ศีล ๘ ที่เพิ่มเข้ามามีอีก ๓ ข้อ ต่อจากศีล ๕ นั้น เป็นอินทริยสังวร เครื่องประดับ  
ของพระให้งามยิ่งขึ้น ศีลจึงเป็นมารดาของกัลยาณธรรมทั้งหลาย พอมีศีลแล้ว  
กัลยาณธรรมทั้งหลายก็ไหลมาเทมา เหมือนกับแม่ไก่ เมื่อแม่ไก่มีฟองแล้ว ไก่ทั้งหลาย  
ทั้งตัวผู้และตัวเมียก็แตกออกมาจากแม่ไก่นั้น

**ศีล ๕ ไม่ใช่แต่จะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์และเบียดเบียนสัตว์เท่านั้น แต่ยังมีเมตตา  
เอ็นดูในสัตว์ทั้งหลายทั่วไปไม่เลือกหน้าอีกด้วย** ฉะนั้น ศีลจึงเป็นที่ประชุมใหญ่ของ  
ธรรมทั้งหลาย อาศัยศีลเป็นประมุขแล้ว ธรรมทั้งหลาย เช่น ความเอ็นดู เมตตา สามัคคี  
โอบอ้อมอารี มีจิตเพื่อแม่ไม่เห็นแก่ตัว และเป็นผู้มีมรรยาทอันดีงามน่ารักเป็นต้น ย่อม  
เพิ่มพูนงอกงามมาด้วย ศีลเป็นเครื่องรักษากาย วาจา ให้ปราศจากโทษ จริ่งอยู่ ใจเป็น  
นายบังคับกายและวาจาให้ทำให้พูด ถ้าใจไม่สั่งแล้ว กายและวาจาก็จะทำอะไรไม่ได้  
แต่ใจเป็นของไม่มีตัว คนอื่นมองเห็นไม่ได้ สิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยคนอื่นและวัตถุอื่น  
กระทบกระเทือนคนอื่นได้ก็คือกายและวาจา

ฉะนั้น เบื้องต้นจึงต้องรักษาศีลให้เป็นพระภายนอกเสียก่อน เมื่อเราได้รักษาศีล  
แม้จะเป็นการตามเพื่อนตามประเพณีก็ตามทีเกิด แต่เมื่อเรารักษาจนชินแล้ว เราจะรู้สึก  
รักและสงวนในศีลของตน ศีลนั้นจะค่อยซาบซึ้งเข้าไปภายในใจ กลายเป็นผู้มีพระอยู่  
ภายในได้ เหมือนกับเราอาบน้ำชำระเหงื่อไคล ใส่ชุดสะอาด ทั้งที่อยู่อาศัยก็ปลอดโปร่ง  
อากาศดี ย่อมเป็นปัจจัยให้จิตใจบริสุทธิ์ผุดผ่องส่องโล่งไปด้วย เมื่อเราพากันมาเข้า  
ถึงเรื่องของศีลเท่าที่ได้อธิบายมานี้แล้ว จงพากันตรวจดูศีลของตนๆ ว่า เวลานี้ศีลของ  
เรามีอยู่แล้วยัง และศีลนั้นเข้าถึงจิตใจไม่ต้องตามไปรักษา หรือยังเที่ยวรักษาศีลอยู่  
ก็จะรู้ได้ด้วยตนเอง

แท้จริง ผู้รักษาศีลเบื้องต้น เมื่อศีลยังไม่เข้าถึงจิตใจ จะรักษาศีลโดยวิธีใดๆ ก็ตาม  
จะต้องระแวงระวังอย่างแข็งขัน กลัวศีลข้อนั้นข้อนี้จะขาดจะวิน เป็นทุกข์เดือดร้อน

แต่ผู้รักษาศีลจนชินสนิทเข้าถึงศีลได้แล้ว การรักษาและเดือตร้อนเช่นนั้นจะไม่มีเลย เพราะมิใช่แต่จะตั้งใจงดเว้นในข้อห้ามนั้นๆ เท่านั้น แต่ยังมีธรรมเป็นเครื่องสนับสนุน ศีลให้บริสุทธิ์อีกด้วย เช่น ไม่ลักแต่ว่าไม่ฆ่าสัตว์เท่านั้น จิตใจยังประกอบไปด้วยเมตตา กรุณาในสัตว์ทั่วไปอีกด้วย เป็นต้น แล้วจะไปรักษาอะไรตรงไหนอีกนอกจากจะ เย็นหน้าด้วยคุณธรรม มีพรหมวิหาร เป็นต้น เหมือนกับสัตว์เลี้ยง เมื่อเราฝึกหัดอบรม ใช้การได้เรียบร้อยแล้ว เราก็หมดกังวล มีแต่จะภูมิใจอวดคนอื่นเขาได้ว่าปศุสัตว์ของเราดีอย่างนั้นอย่างนี้

ศีลเป็นคุณธรรมช่วยป้องกันความชั่วไม่ให้รื้อไหลเข้ามาหากาย วาจา ใจ ของ ผู้รักษาไว้ได้เป็นอย่างดีเลิศ ยิ่งกว่าเครื่องป้องกันอะไรทั้งหมด เมื่อความชั่วไม่รื้อไหล เข้ามาถึงกาย วาจา ใจ แล้ว ศีลยังเป็นเครื่องปรับปรุงแต่งกายวาจาและใจให้สะอาด เยือกเย็นเป็นรากฐานของสมาธิอีกด้วย ฉะนั้น **ศีลจึงเป็นเครื่องเสริมสร้างคุณงาม ความดีตั้งแต่เบื้องต้นจนอวสาน ช่วยสร้างคนให้เป็นพระ ช่วยสร้างพระธรรมดาให้เป็น พระอริยเจ้า**

ทุกคนเมื่อตรวจดูศีลในตนแล้ว ถ้าเห็นว่ายังไม่มี จงพากันรีบสร้างศีลให้มีขึ้นมาเสีย อย่าให้มันสายเกินกาล ถ้ามีอยู่แล้วแต่ยังไม่บริบูรณ์ จงพากันเพิ่มพูนให้เต็มที ในเมื่อศีลเป็นของมีอยู่ อย่าได้เดือตร้อนในกาลภายหลัง

**ถ้ายังไม่เป็นพระ จงพากันมาบวชเสีย ถึงไม่นาน ได้ ๑ วันใน ๗ วัน ก็ยังดีกว่า ที่เป็นคนดิบ ไม่เคยบวชเลย สร้างพระขึ้นในตัวไปกลัวเดือตร้อนอะไร อยู่ที่ไหนไปไหน มีพระติดตัวไปด้วย ได้ชื่อว่าเป็นมงคลอันประเสริฐ เกิดมาไม่เสียที**

เมื่อพากันได้สดับโอวาทานุศาสนีเท่าที่ได้แสดงมาแล้ว จงอย่าพากันประมาท น้อมนำเอาโอวาทนั้นเข้ามาพิจารณาในตน ให้เห็นเป็นของเกิดมีอยู่ที่ตนนี้ ก็จะเป็นผล พิเศษไพศาล

วิไลชามาในธรรมิกถา สมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้

# คุณของศีล

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต  
วันที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

อนุสนธิธรรมเทศนาสืบเนื่องมาแต่ตอนเช้านี้ ซึ่งมีใจความโดยย่อว่า ศีลเป็นเบื้องต้นของการทำความดีทั้งปวง ๑ ศีลเป็นมารดาของกัลยาณธรรมทั้งปวง ๑ และศีลเป็นหัวหน้าของธรรมทั้งหลาย ๑

อธิบายตอนเช้านี้เห็นเป็นสาธุการทั่วไป บัดนี้จะอธิบายต่อเฉพาะพวกเราที่เป็นพระเป็นเณร เพื่อให้เห็นคุณประโยชน์ของศีล

**ศีล** ท่านแสดงไว้มีอรรถ ๔ ด้วยอรรถว่า ความปกติ ๑ ด้วยอรรถว่า เป็นของเย็น ๑ ด้วยอรรถว่า เป็นของสูง ๑ ด้วยอรรถว่า ท่านผู้รู้ทั้งหลายสรรเสริญแล้ว ๑

**ข้อ ๑ ว่าเป็นปกติ** นั้น เพี้ยนมาจากสิลา (คือหิน) ธรรมดาหินแล้วไม่มีการงอก การเกิดอีก สภาพของมันเป็นอยู่เช่นไรก็เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดไป ศีลก็เหมือนกันที่ท่านแสดงว่าผู้ล่วงละเมิดในศีลข้อนั้นๆ จะต้องได้รับโทษอย่างนั้นๆ ตายตัวเลยทีเดียว ใครจะทำเมื่อไร ณ ที่ไหน โทษของการล่วงละเมิดศีลจะต้องมีอยู่เท่าเท่า ไม่ลดหย่อนเลย ถ้าผู้ใดมาปฏิบัติตามศีล ดเว้นจากข้อห้ามนั้นๆ แล้ว กาย วาจา ใจ ของผู้นั้นจะต้องเป็นปกติไปด้วย คือได้แก่ไม่ล่วงละเมิดในศีล

**ข้อ ๒ ว่าเป็นของเย็น** นั้น แปลว่าเย็น อธิบายว่า ศีลมีจุดมุ่งหมายมิให้เบียดเบียนกัน ไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ทั้งหลายทั่วไป เมื่อไม่มีการเบียดเบียนกันแล้ว ก็อยู่เย็นเป็นสุขด้วยกัน ผู้ใดปฏิบัติตามศีล เอาศีลเข้ามาสวมคลุมครองตนไว้ ผู้นั้นก็เป็นผู้เย็นกายเย็นใจ คือไม่มีเวรมีภัย มนุษย์ สัตว์ทั้งหลายก็พลอยเย็นไปตามด้วย

**ข้อ ๓ ว่าเป็นของสูง** นั้น แปลมาจากคิริชะ แปลว่าสูง อธิบายว่า คีลเป็นคุณธรรมที่สูงเหนือจากความชั่วอกุศลธรรมทั้งหลายที่เป็นของต่ำช้าเลวทราม ผู้นำเอาคีล คือ ข้อห้ามต่างๆ มาปฏิบัติให้เป็นไปตามนั้นแล้ว ความประพฤติและจิตใจของผู้นั้นก็พลอยสูงไปตามด้วย

**ข้อ ๔ ที่ว่าผู้รู้ทั้งหลายสรรเสริญแล้ว** นั้น คีลทุกข้อเป็นกัลยาณธรรม น่าสรรเสริญ เพราะปราศจากโทษ ไม่มีความชั่วบาปกรรม เมื่อผู้ใดนำเอาคีลมาปฏิบัติให้ถูกต้องตามข้อนั้นๆ แล้ว ผู้นั้นก็จะเป็นที่นำชมเชยสรรเสริญไปด้วย

ได้แสดงไปแล้วเมื่อตอนเช้านี้ว่า คีลเป็นเบื้องต้นก้าวแรกของผู้จะทำความดีทั้งปวง ถ้าเว้นข้ามคีลข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมดเสียแล้ว จะทำความดีให้ก้าวขึ้นไปสู่ขั้นสูงไม่ได้เลย คีลเปรียบเหมือนรากแก้วของต้นไม้ ต้นไม้ที่ปราศจากรากแก้วแล้ว จะอยู่ยืนนานและงอกงามต่อไปไม่ได้เลย

ผู้จะบวชเป็นพระเถรในพระพุทธศาสนาได้ก็ต้องมีคีลเป็นมูลฐาน บวชเข้ามาแล้วไม่ตั้งอยู่ในคีล วินัย พุทธบัญญัติ จะมีอะไรเป็นเครื่องหมาย พุทธมามกะบริษัทถ้าไม่มีคีลแล้ว ก็เป็นแต่เพียงทากทายิกาเท่านั้นเอง ตอนเช้านี้จึงได้บอกว่า จงพากันมาเป็นพระกันบ้าง อย่าได้ปล่อยยให้วันพระล่วงไปๆ เสียเปล่าเลย แต่ตัวของเราไม่เป็นพระกันสักที ๗ วันเป็นพระกันเสียทีหนึ่งก็ยังมี หรือจะบวชพระอยู่ตลอดชีวิตก็ยังได้ ไม่เห็นเป็นของลำบากอะไรเลย ผู้เป็นพระด้วยการรักษาคีล ๕ คีล ๘ แล้ว เย็นกายเย็นใจด้วยเราไม่ได้มองเห็นโทษเพราะละเมิดในคีลข้อนั้นๆ และไม่ได้กลัวต่อคำครหาติเตียนของคนอื่นในเรื่องโทษของคีล

**ไฟที่ติดลูกกลมร้อนระอุอยู่ทั่วทั้งโลกทุกวันนี้ก็เพราะไม่มีคีล** คนผู้ไม่มีคีลจะอยู่ในฐานะใดๆ และสถานที่ใด แม้จะอยู่บนปราสาทอันสูงเยี่ยมเทียมนเมฆก็ไม่มีความเห็นใจคนอื่นเขาไม่เห็นไม่รู้ และไม่ได้กล่าวโทษติเตียน เป็นแต่เขาพูดกันเรื่องความชั่ว เรื่องคนไม่มีคีล พอได้ยินเข้ามันชักให้ร้อนแปล็บเข้ามาในใจของเราแล้ว ผู้ทำปาณาติบาตเป็นผู้มีจิตปราศจากเมตตา หากความเย็นมิได้ ไฟ คือ ราคะ โทสะ โมหะ อวิชชา ขนาดหนัก

ย่อมรุ่มร้อนเผาจิตใจให้คิดแต่จะประทุษร้ายสัตว์และคนอื่น บางครั้งทั้งๆ ที่เขาเหล่านั้น ไม่ได้ทำผิดอะไรเลย จะเห็นได้ เช่น บางคนเที่ยวฆ่าสัตว์ ตีศีรษะเขาด้วยความคึกคะนอง อันมิใช่วิถีของธรรมดาสัมณชน แต่แสดงถึงจิตใจนั้นต่ำเลวที่สุดยิ่งกว่ายักษ์ มั่นตรงกันข้ามกับผู้ที่มีศีลแล้ว ไม่เพียงแต่จะงดเว้นจากโทษนั้นๆ ตามพุทธบัญญัติ แต่จิตยังประกอบด้วยเมตตาอารี มีพรหมวิหารธรรมอันเย็นฉ่ำเข้าไปแทนอยู่อีกด้วย

พวกเราผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา เมื่อมาพิจารณาดูศีลในตัวเราว่า เวลานี้เรามีศีลเป็นรากฐานพอที่จะทำความดีให้ยิ่งขึ้นไปได้สมบูรณ์แล้วหรือยัง ถ้าเห็นว่ายังบกพร่องอยู่ จงพากันรีบเร่งชำระสะสางให้สะอาดบริสุทธิ์เสีย แล้วจะได้ประกอบความดีอื่นๆ ที่ยังจะต้องกระทำอยู่มากเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้นไป ถ้าเห็นว่าศีลของตนบริสุทธิ์แล้ว ก็จะได้เกิดความปลอดภัยในใจว่า ตัวของเราช่างโชคดี บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา ไม่เสียผล เราคนหนึ่ง ในจำนวนที่เดินตามรอยยุคลบาทของพระพุทธเจ้า ใจของเราก็จะได้หนักแน่นในพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น ไป สมณัยแห่งอริยชนคาถาว่า

**ยสฺส สทฺธา ตถาคเต**

**อจลา สุปฺติภูจิตา**

**สีลญฺจ ยสฺส กุลยาณํ**

**อริยกนฺต ปสฺสิตํ ฯ**

เป็นอาทิ ซึ่งแปลเอาใจความเพื่อแนวปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายว่า ผู้ใดมีความเชื่อมั่น ไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าแล้ว จึงจะมีศีลอันดีงามตามคำสั่งรเสริญของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ต่อนั้นจึงจะเลื่อมใสใจแน่วแน่ในพระสงฆ์สาวกของพระพุทธองค์ เพราะเข้าถึงศีลอันดีงาม รุ้รสชาติของศีลด้วยกัน และได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้เห็นความปฏิบัติที่ชื่อตรงแล้ว ผู้เป็นเช่นว่านี้ ปราชญ์ทั้งหลายท่านกล่าวว่า เป็นผู้ไม่จนอริยทรัพย์ เกิดมามีชีวิตเป็นของไม่ไร้ค่า ฉะนั้น ผู้มีปัญญาจะระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายแล้ว ก็ควรประกอบด้วยความเชื่อ มีศีล และเลื่อมใสเห็นในธรรมเนื่องๆ ดังนี้

การบวชด้วยการรักษาศีลทุกประเภท ตั้งแต่ ศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้นไป จัดได้ชื่อว่าเป็นพระตามขั้นตามภูมิของตนๆ ได้เคยแสดงให้ฟังมาแล้วว่า มิใช่เป็นพระได้แต่เฉพาะผู้บวชนุ่งห่มผ้าเหลืองเท่านั้น ผู้นุ่งห่มผ้าสีต่างๆ ก็เป็นพระได้เหมือนกัน เช่น พระอริยะ



๓ จำพวกเบื้องต้น ถ้าพากันโยนพระเข้าวัดมอบให้แก่ผู้มุ่งห่มเหลืองทั้งหมดแล้ว ชาวบ้านเลยไม่ต้องประกอบคุณงามความดีอะไรกันเลย เข้าวัดเมื่อไรจึงทำความดีกันเมื่อนั้น ออกจากวัดแล้วความดีเหล่านั้นก็ฝากไว้ที่วัดก่อน มาเข้าวัดทีหลังจึงมาทำต่อ ถ้าผู้ไหนๆ จึงเข้าวัดก็เลยลืมที่ต่อเสีย โดยมากมักเข้าใจผิดกันเสียอย่างนี้ เมื่อบวชเข้ามาในพระพุทธรศาสนา เวลาสึกออกไปแล้วจึงไม่เห็นผิดแปลกอะไรกับคนผู้ไม่ได้บวชเสียเลย ความเห็นผิดเข้าใจผิดย่อมเป็นเหตุให้ประพฤตินสิ่งที่ไม่สมควรทั้งเวลาบวชอยู่และสึกออกไปแล้วหลายอย่างหลายประการ บวชแบบนี้เรียกว่าเป็นการบวชบ่อนทำลายพระพุทธรศาสนา หาบุญกุศลไม่ได้

ถ้าเข้าใจถูกต้องว่าพระพุทธรศาสนาเป็นเหมือนกับหัวใจของเรา เราจะดำรงชีพอยู่ได้ก็เพราะอาศัยคุณของพระศาสนา ฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราโดยเฉพาะที่จะต้องบำรุงพระศาสนาทุกๆ วิธีทาง ศีลก็เป็นเส้นโลหิตใหญ่เส้นหนึ่ง ซึ่งเราจะดเว้นไม่รักษาเสียเลยย่อมไม่ได้ เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว บวชอยู่หรือสึกออกไป แม้แต่เป็นฆราวาสอยู่ การที่รักษาศีลตามภูมิของตนๆ ย่อมไม่เป็นของแปลก จรรยา มารยาท และคุณธรรมอย่างอื่นอันจะเป็นเครื่องเกื้อหนุนพระศาสนาให้ถาวรวัฒนา ย่อมกระทำได้โดยความเต็มใจ สมกับปราชญ์ฝ่ายพม่าเขากล่าวว่า **“พระสงฆ์เป็นเหมือนพีเลียง”** คือเลี้ยงรักษาพระศาสนามำสอนของพระพุทธเจ้าให้เจริญถาวรอยู่ได้นั่นเอง

**ทาน** การสละสิ่งของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่คนอื่น เป็นของมีอยู่ประจำโลก แต่ก่อนพระพุทธเจ้ายังไม่มาตรัสรู้เผยแผ่คำสอนของพระองค์ก็มีอยู่แล้ว ทานจึงไม่เป็นของแปลกอะไรเลย ผู้จะเข้าขอบเขตเป็นพระในพระพุทธรศาสนา เริ่มแต่มีศีล ๕ เป็นต้นไป จึงจะเรียกว่าพระในที่นี้ ผู้มีศีล ๕ เป็นต้นมั่นคงดีแล้ว หากยังไม่ถึงอริยภูมิ ก็เป็นพระกัลยาณบุรุษได้ จึงสมกับที่ได้อธิบายมาแล้วในตอนต้นว่า **ศีลเป็นเหมือนมารดาของกัลยาณธรรมทั้งหลาย** ถ้าเข้าขั้นอริยภูมิ มีพระโสดาบันเป็นต้น จะไม่ยอมให้ศีลของตนขาดเลย แม้ชีวิตก็ยอมสละแทน ศีลชนิดนี้ท่านจึงเรียกว่า **อริยทรัพย์** เพราะศีลเป็นของมีคุณค่ามาก แม้ชีวิตก็ยอมสละเพื่อศีลได้ ทรัพย์เงินทองของภายนอก แม้แต่ชีวิตร่างกาย เป็นของหาได้ง่าย เกือบจะว่าไม่ต้องหาเสียเข้าไป และเป็นของหาสาระ

มิได้ด้วย หากบุญกรรมกิเลสยังมีอยู่แล้วเกิดได้เสมอ ไม่เสื่อมสูญไปไหน ทรัพย์สมบัติ ก็มีพร้อมในที่นั้นๆ แต่ก็ไม่ใช้ของเรา เป็นของสำหรับโลก คนเกิดมาอายุยืนนาน สมบัติ ข้าวของยิ่งสะสมมาก ก็มีแต่จะเพิ่มทวีความยุ่งยากขึ้นทุกที ถ้าปราศจากศีลอย่างเดียว แล้วหาความสุขมิได้เลย ศีลมีผลให้เกิดทั้งความสุขด้วยเป็นของถาวร ปราศจากเวรภัย ไม่มีใครจะมาลักขโมยเอาไปด้วย เป็นของจีรังฝังไว้แน่นดีแล้วในกายในใจของใคร ผู้นั้นเกิดมาแม้มีอายุไม่นาน มีสมบัติน้อย ก็จะไม่ค่อยทวีคุณความดีอันเป็นต้นเหตุให้ ผลิตผล มีอายุและสมบัติเป็นต้น ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าให้เจริญถาวรวัฒนาต่อไป

ผู้รักษาศีลจะมากมายสักปานใด ก็ไม่เคยทำลายและเบียดเบียนศีล ตลอดถึง ทรัพย์สมบัติของคนอื่นให้สูญเสียนั่นไปเลย จึงจัดได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่จน ไม่เหมือน ผู้แสวงหาทรัพย์สมบัติภายนอก แม้แต่ซื้อขายแลกเปลี่ยนกัน จะถูกหรือแพง ก็ยังต้อง ร้องขอต่อรองกันอยู่เสมอ ถึงผู้ได้ได้ไปด้วยความยินยอม แต่ก็ไม่พ้นจากการข่มขืน เบียดเบียนน้ำใจของผู้ให้ ฉะนั้น ถึงจะมีมาก ก็นับว่ายังเป็นผู้จนอยู่ด้วยความพร่อง ความไม่พอ ความหิวกระหาย เราจะเห็นตัวอย่างชัด บางคนมีสมบัติข้าวของเงินทองมาก เหลือใช้เหลือกิน แต่ตนเองไม่กล้านำเอาสมบัติเหล่านั้นออกมาใช้จ่าย แม้แต่จะนำเอา มาบริโภคใช้สอยส่วนตัวก็ไม่อึดไม่พอ แต่การสะสมแสวงหา ยิ่งเพิ่มทวีขึ้นอยู่เรื่อยๆ

เมื่อรู้จักคุณค่าและประโยชน์ของศีลดังแสดงมาแล้ว ขอให้พวกเราทั้งหลาย จงพากันชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ อย่าให้ขาดวินและต่างพร้อย จนเป็นอริยกันตศีล ตัวของเราผู้อันอริยกันตศีลบำรุงรักษาแล้ว ก็จะกลายเป็นอริยกันตบุคคลไปด้วย

**ศีลเป็นเบื้องต้น** ก้าวแรกแห่งการทำความดีของพุทธมามกะ เข้ากับหลักที่ว่า **อาทิกัลยาณัง ศีลงามในเบื้องต้น** ใครจะเป็นองค์พระเนรอุบาสกอุบาสิกาได้ ก็จะมีศีลเป็นเครื่องวัด

**ศีลเป็นบ่อเกิดแห่งกัลยาณธรรมทั้งหลาย** เมื่อศีลมี ศีลตั้งมั่นลงใน กาย วาจา ใจ ของใครแล้ว กาย วาจา ใจ ของผู้นั้นเบื้องต้นมีกัลยาณธรรม คือความสงบเสงี่ยม เรียบร้อย น่าคบค้าสมาคม พุดจาหน้ารักเป็นสุภาสิตควรคิดและควรนำไปปฏิบัติตาม

เป็นต้น ต่อขึ้นไป ธรรมทั้งหลายมีพรหมวิหารเป็นต้น ก็จะพอกพูนไหลเข้ามาอนเนื่อง  
ปรากฏอยู่ในใจของผู้มีศีล ศีลไม่สึกแต่ว่าเป็นบ่อเกิดแห่งกัลยาณธรรมเท่านั้น แต่ยังคง  
คุ้มครองรักษา กัลยาณธรรมนั้นๆ ไว้ได้อีกด้วย เหมือนแม่ไก่กับลูกไก่จะนั้น ศีลเป็น  
หัวหน้าพาธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลทั้งปวงให้เดินถูกทาง คือผู้มีศีลเป็นพื้นอยู่แล้ว  
ธรรมทั้งหลาย เช่น ความละอายบาป ความกลัวบาป ความสละ เป็นต้น ก็ตามมาสันับสนุน  
เป็นกำลังเป็นบริวารห้อมล้อมในศีล ศีลก็สมบูรณ์บริบูรณ์เพิ่มพูนกำลังขึ้น

เมื่อเรารู้คุณค่าของศีลซึ่งเกิดมีขึ้นในตนของตนจนหายสงสัยแล้ว ก็จะไม่แสวงหา  
ศีลในที่อื่น เพิ่มพูนบำรุงศีลที่มีอยู่ในตัวของตนจนเป็นอริยกันตศีล ก็จะเกิดความอิมใจ  
ภูมิใจในศีลของตน ต่อจากนั้น ความสงบภายในใจก็จะเกิดขึ้น แล้วจิตก็แน่วแน่ตั้งมั่น  
อยู่ในคุณธรรมนั้น จิตที่ตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมมองเห็นลัทธิธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า  
ตามเป็นจริงจนหายความสงสัย อันเป็นเหตุให้อุทานว่า *อะไรหนอๆ* เป็นอันว่าเราเข้า  
ถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราจะอยู่ไหนไปไหน ทำอะไรอยู่ พระธรรม  
ย่อมติดตามตัวของเราไปในที่ทุกสถาน เราบริโภคอาหารก็บริโภคเพื่อพระธรรม  
จะมุ่งห่มก็ห่มห่อพระธรรม ผู้ที่มีความรู้สึกมีสติระลึกได้ดังนี้แล้ว ย่อมไม่สามารถ  
ปล่อยตัวให้กิเลสบาปธรรมนำเอาพระธรรมคำสอนอันนี้ไปหมกตม (คือออกุศลธรรม) ได้  
สมกับพุทธภาษิตว่า

**ธมโม ทเว รกฺขติ ธมฺมจารี** *ธรรมที่ปฏิบัติอยู่นั้นแล ย่อมเป็นเครื่องปกป้อง*  
*รักษาผู้ปฏิบัติเอง*

**ธมโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ** *ผู้ปฏิบัติธรรมถูกต้องดีแล้วให้เกิดสุข*

เมื่อเราได้รับความสุขในปัจจุบันเพราะปฏิบัติชอบ ในสัมปรายภพข้างหน้า เราก็ไม่  
ต้องสงสัย

ดังอธิบายเพิ่มธรรมิกถามา ก็พอควรแก่เวลา เหว่ ๕

# ประเพณีอันดีงาม (สารทไทย)

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต  
วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖ ตอนเช้า

พยาธิตมมา ชราตมมา

อโถ มรณตมมิโน

ยถา ตมมา ตถา สนตธา

ชิตุจจนติ ปุถุชชนิ

วันนี้เป็นวันสารทของไทย พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เมื่อถึงกำหนดวันเช่นนี้เข้าแล้ว ต่างก็พากันคำนึงถึงประเพณีอันดีงามที่บรรพบุรุษของเราได้พากันกระทำมาแต่โบราณกาล การบำเพ็ญกุศลวันพิเศษเช่นนี้ นับว่าเป็นเครื่องทำความดีของผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย และถือกันว่าเป็นการทำบุญอุทิศให้แก่ผู้ตายไปแล้วทั้งหลายด้วย คือผู้ที่เป็ญาติของเรา มีมารดาบิดาเป็นต้น ที่ตายไปแล้ว เมื่อถึงวันเช่นนี้เข้าจะต้องมารอคอยรับส่วนกุศลอันญาติผู้ยังมีชีวิตอยู่ทำบุญอุทิศให้แต่เข้ามีด หากพวกเปรตญาติเหล่านั้นเขามาแล้วไม่เห็นญาติของเขาทำบุญอุทิศให้ เขาเหล่านั้นจะน้อยใจและบ่นเพื่อไปด้วยประการต่างๆ บางคนถึงกับสาปแช่งให้ก็มี และเมื่อผู้ใดถูกเปรตญาติเหล่านั้นเขาสาปแช่งแล้ว ผู้นั้นหาความเจริญก้าวหน้าไม่ได้ แม้ที่สุดแต่จะทำมาหากินก็ไม่พอกปากพอท้องอย่างเดียวกับเปรตเหล่านั้น

ฉะนั้น พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เมื่อถึงวันเช่นนี้เข้า (เดือนสิบดับ) ไม่ว่าใครจะอยู่ ณ สถานที่แห่งหนตำบลใดก็ตาม หรือจะมีฐานะอย่างไรๆ ก็พยายามเข้าวัดให้ได้ แม้ไม่มีอะไร ได้เพียงข้าวหม้อแกงหม้อก็ไป เพราะกลัวเปรตญาติที่มาแล้วไม่เห็น เดียวจะถูกเขาสาปแช่งให้ได้รับความทุกข์ยากลำบากยิ่งร้ายกว่านี้อีก

นับว่าเป็นประเพณีอันดีงามมากสำหรับไว้ฝึกฝนอบรมนิสัยของพุทธศาสนิกชน ต่อมา และประเพณีอันดีงามนี้ยังฝังเข้าไปในส่วนลึกแห่งหัวใจของพุทธศาสนิกชน จะได้เป็นเครื่องอบรมฝึกฝนนิสัยต่อไปอีกนานจนกว่าพุทธศาสนาจะหาไม่ ประเพณี อันนี้ ทุกๆ คนจึงควรพากันรักษาไว้และช่วยกันส่งเสริมให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

**วินัย ข้อกฎ กติกา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ระเบียบกฎหมาย เป็นหัวใจ** ของการบริหารหมู่ ประเทศชาติ **ขนบธรรมเนียม ประเพณี เป็นการส่งเสริมสิ่งเหล่านั้น** ให้มั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงเป็นของควรส่งเสริมและรักษาเอาไว้ด้วยดี เป็นที่น่าเสียดาย ทุกสิ่งทุกอย่างผู้บัญญัติเบื้องต้นเห็นประโยชน์แล้ว จึงแต่งตั้งบัญญัติขึ้นให้ตรงต่อ จุดประสงค์อันแท้จริง แต่ผ่านไปบัญญัติประเพณีเป็นต้นเหล่านั้นมักจะกลายเป็นไป เพราะ เนื่องจากหัวหน้าผู้นำไม่เข้าใจจุดหมาย หรือบางทีก็ขี้เกียจมักง่าย ไม่ยอมทำตาม ประเพณีบางอย่าง จนกลายเป็นสักแต่ว่าเป็นเครื่องมือหากินของทุรชนไปก็มี ฉะนั้น ทุกๆ คนขอให้พากันเข้าใจประเพณีอันดีงามนี้ให้ถูกต้อง แล้วจะได้พากันจรจรโลง ส่งเสริมไว้ให้ถาวรเป็นมรดกแก่อนุชนของเราต่อไป

ประเพณีทำบุญให้เปรตที่ว่านี้ พุทธศาสนิกชนคนไทยเราแท้ๆ ก็ยังไม่ตรงกัน ตามภาคต่างๆ ของเมืองไทย เช่น ภาคใต้ของเราถือเอาวันเดือนสิบดับ และถือเอา ขนมราเป็นเกณฑ์ ส่วนภาคกลางถือเอาเดือนสิบเพ็ญ มีข้าวกระยาสารทเป็นเกณฑ์ ส่วนภาคเหนือ ภาคอีสาน ตลอดถึงประเทศลาว ถือเอาวันเดือนเก้าดับ และไม่จำกัด ขนม อาหาร เป็นแต่จัดอาหารหวานคาวลงใส่ภาชนะ จะเป็นอะไรก็ได้ แล้วเอาไปแขวน หรือวางไว้ตามกำแพงหรือรั้ววัด คล้ายๆ กับเซ่นผี แต่จุดประสงค์ก็ลงรอยเดียวกัน คือทำบุญให้เปรตอย่างเดียวกัน แต่ปักษ์ใต้เรายังพิสดารกว่าเขา คือทำขนมราเส้นเล็กๆ กลั้วว่าเปรตจะกลืนไม่ลง

ตามเรื่องมีเล่าไว้ว่า คนขโมยกินของสงฆ์ ตายไปเป็นเปรตตัวใหญ่ยาว ๓๐๐ เส้น มีปากเล็กเท่ารูเข็ม กินอะไรไม่รู้จักอิ่มจักเต็มเสียที เลยพากันทำขนมเส้นเล็กๆ ดังกล่าว แล้ว เพื่อความสะดวกแก่เปรต เรื่องเหล่านี้เป็นความคิดผิดเข้าใจผิด แล้วทำตามความ เข้าใจของตนทั้งเพ

ความจริงคนตายแล้ว ท่านเรียกว่าเปรต คือผู้ละโลกนี้ไป ท่านแสดงไว้ในแปดวัตถุ มีถึง ๑๑ จำพวก ใน ๑๑ จำพวกนั้นมีอยู่จำพวกหนึ่งชื่อว่า **“ปรทัตตูปชีวีเปรต”** ที่จะได้รับส่วนกุศลที่ญาติผู้มีชีวิตอยู่ทำอุทิศส่งไปให้ เปรตจำพวกนี้มีกรรมไม่หนักไม่เบา เมื่อได้รับเสวยทุกขเวทนามักระลึกถึงบุญกรรมของตน เมื่อหมดประตูที่จะแก้ไขได้แล้วก็ระลึกถึงญาติผู้ยังมีชีวิตอยู่ จำนางและปรารภนาเพื่อจะให้เขาทำบุญอุทิศให้ เมื่อได้โอกาสรับเอาส่วนบุญของเขา แล้วก็ได้รับเสวยความสุขตามกำลังของบุญนั้นๆ เช่น ญาติของพระเจ้าพิมพิสาร เป็นต้น

เรื่องโดยย่อมีว่า เมื่อสมัยหนึ่งพระเจ้าพิมพิสารเกิดเป็นเสมียนพระคลัง เมื่อพระราชบิดาได้พระราชโอรสเป็นพระพุทธรเจ้า ก็เลยถือว่าพระพุทธรเจ้าเป็นของๆ พระองค์ แต่ผู้เดียว ไม่ยอมให้ใครอุปัฏฐากทำบุญด้วย แม้แต่พระราชโอรสของพระองค์ก็ทรงห้าม แต่กุศโลบายของพระราชบุตรทั้งสามพระองค์ จึงทรงอนุญาตให้ทำบุญได้ พระราชบุตรทั้งสามต่างก็ทรงมีจิตโสมนัสเป็นอย่างยิ่ง พร้อมกันออกทรงศีลทั้งสามพระองค์ตลอดสิ้นเวลา ๓ เดือน ในระยะนั้นได้ทรงรับสั่งให้นายเสมียนเปิดพระคลัง จำหน่ายเงินออกทำบุญเลี้ยงพระพุทธรเจ้าพร้อมทั้งเหล่าภิกษุสงฆ์ ลูกหลานของนายเสมียนเป็นอันมาก ได้พากันกินของสงฆ์ ซึ่งสงฆ์ยังไม่ได้ยอมสละให้ ตายแล้วจึงพากันไปเป็นเปรตเสวยทุกขเวทนาอดอยากอยู่ตลอด ๔ พุทธันตร (คือ ๕ ชั่วพระพุทธรเจ้า) เมื่อมาในสมัยพระพุทธรเจ้าของเรา เป็นองค์ที่ ๕ นายเสมียนจึงได้มาเกิดเป็นพระเจ้าพิมพิสาร เปรตญาติทั้งหลายเหล่านั้นจึงได้มาแสดงปฏิกิริยาต่างๆ ให้พระเจ้าพิมพิสารได้ทอดพระเนตรเห็นในเวลากลางคืน เมื่อทูลถามพระพุทธรเจ้าได้ความว่าเป็นเปรตญาติของพระองค์ มาขอส่วนกุศล จึงได้ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลแล้วอุทิศบุญนั้นให้แก่เปรตทั้งหลายนั้น ได้รับแล้วก็พ้นจากภาวะความเป็นเปรตไป นี่เป็นตัวอย่างเปรตที่ได้รับส่วนบุญอันญาติทั้งหลายทำแล้วอุทิศให้ เปรตนอกนี้ไม่ได้รับ คือบางทีกรรมมาก อุทิศให้เขาก็ไม่รู้ไม่เห็นเลย

อนึ่ง หากเขาไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน หรือเป็นมัจฉาเทวีเสีย เขาก็ไม่ได้รับดูตัวอย่างแต่ญาติพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน บางทีคนหนึ่งเป็นสัมมาเทวี อีกคนหนึ่งเป็นมัจฉาเทวี ทำบุญกุศลก็ไม่ยินดีด้วย

อนึ่ง การทำบุญให้เปรตที่ตายไปแล้วนั้น ไม่ต้องจำกัดสถานที่ จะเป็นวัดบ้านหรือที่ไหนๆ ทำได้ทั้งนั้น ดังความเข้าใจของบุคคลบางคนว่า บุพชนทั้งหลายที่ตายไปแล้ว มีมารดาบิดาเป็นต้น เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่เคยทำบุญวัดใด เมื่อตายไปเป็นเปรตแล้ว จะมาคอยรับเอาส่วนบุญอยู่เฉพาะแต่วัดที่ท่านเคยทำบุญแต่เมื่อก่อนนั้น ความข้อนี้ไม่จริง นอกจากจะเป็นการผูกขาดในการทำบุญแล้ว ยังเป็นเครื่องกีดกันบุคคลอื่นไม่ให้มีโอกาสได้ทำบุญในวัดดังกล่าวนั้นเสียอีกด้วย ซึ่งผิดจุดประสงค์การทำบุญในพระพุทธศาสนา แล้วทั้งผิดความเป็นจริงตามหลักการทำบุญให้เปรตอีกด้วย เพราะผู้ที่ตายละโลกนี้ไปแล้วเรียกว่าเปรตนั้น เป็นจำพวกอกทิสสมานกาย มีหู ตา เป็นทิพย์ไม่ว่าใครจะทำบุญ ณ ที่ใด อุทิศให้เขาแล้ว หากสมควรเขาจะได้รับ เว้นเสียแต่เหตุจำเป็นเขาไม่ได้รับดังกล่าวแล้ว พวกเหล่านั้นเขาต้องรู้ต้องเห็น

อนึ่ง วันก็มีใช้เฉพาะแต่วันเดือน ๑๐ ดับเท่านั้น ทำวันไหนก็ได้เหมือนกันที่พากันนิยมทำในวันเดือน ๑๐ ดับนั้น เข้าใจว่าอาจตรงกับวันที่พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงกระทำแต่ครั้งกระโน้นก็ได้ ถ้าหากเป็นจริงดังว่านี้ การทำบุญให้เปรตของชาวภาคอีสานและภาคเหนือจะใกล้เคียงความจริงมากกว่า คือทำกัน ๒ คราว คราวแรกเดือน ๙ ดับ เรียกว่าข้าวประดับดิน (มาจากทำเดือนดับนั่นเอง) คราวที่สองก็เดือน ๑๐ เพ็ญ เรียกว่าข้าวสลากภัต โดยความหมายก็ทำให้เปรตญาติเช่นเดียวกัน แต่เดือน ๑๐ เพ็ญ ไม่มีการทำของเช่น โดยมากเป็นแต่จัดทำสำหรับไปคนละสำหรับ แล้วก็ถวายสลากแก่ภิกษุสามเณรหมดทั้งวัด ถ้ารูปไหนถูกของใคร เจ้าภาพก็นำเอาไปถวายรูปนั้นจนเสร็จแล้วก็ส่งสำหรับคืน มิใช่ถวายหมดทั้งสำหรับ หลังจากนั้นก็มีการบังสุกุลอัฐิและชื่อผู้ที่ตายไปตามสมควร

เรื่องนี้เข้ากับพระเจ้าพิมพิสารทรงบำเพ็ญบุญส่งไปให้เปรต คือเมื่อได้ทรงสดับคำแนะนำให้ทรงบำเพ็ญกุศลอุทิศให้แก่เปรตจากพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ทรงบำเพ็ญทานด้วยโภชนาหารต่างๆ แก่พระภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน แต่มิได้ทานผ้าอันเป็นเครื่องนุ่งห่ม เมื่อพวกเปรตของพระองค์ได้รับอนุโมทนาส่วนกุศลนั้นแล้ว ก็อ้วนดีฟิงาม ไม่ซูบผอมเหมือนแต่ก่อน แต่ปรากฏว่าปราศจากเครื่องนุ่งห่ม

แล้วมาแสดงรูปให้ปรากฏแก่พระเจ้าพิมพิสารอีกในเวลากลางคืน เมื่อพระองค์ได้ทรงทอดพระเนตรดังนั้น จึงได้นำเอาพฤติการณ์อันนั้นไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ที่เป็นเช่นนั้นเพราะพระองค์มิได้ทานผ้าผ่อนอันเป็นเครื่องนุ่งห่ม ทานแต่อาหารการบริโภคเท่านั้น ฉะนั้น ขอบพิตรจงทรงทานผ้าผ่อน แล้วอุทิศไปให้แก่พวกเปรตญาติเหล่านั้นเสีย เมื่อพระเจ้าพิมพิสารทรงกระทำตาม พวกเปรตเหล่านั้นก็ได้รับแล้วด้วยดี เป็นอันว่าพระเจ้าพิมพิสารได้ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลอุทิศไปให้แก่เปรตญาติของพระองค์ ๒ ครั้ง แต่ไม่ทราบวาระห่างกันก็มากนัก ชาวอีสานและชาวเหนืออาจจะอนุมานเอาว่าคงจะเป็นระยะห่างกันครั้งละเดือนกระมัง และพอเหมาะสมกับเป็นวันเพ็ญวันพระอีกด้วย จึงได้พากันทำเป็นประเพณีสืบมา จะอย่างไรก็ตาม การรักษาประเพณีการบำเพ็ญคุณงามความดีไว้ให้ยึดตายวามไม่เสื่อมสูญไป นับว่าเป็นของดีมากที่สุดทีเดียว นำสรรเสริญ ลัทธิขนบธรรมเนียมอันงดงามนี้แหละเป็นวัฒนธรรมประจำชาติไทยเรา พร้อมกันนั้นก็เป็นการส่งเสริมพระศาสนาให้ถาวรรวัฒนา อันเป็นคู่ชีพของคนไทยอีกด้วย

อนึ่ง การทำบุญให้แก่ผู้ตายไปแล้วที่เรียกว่าเปรตนั้น ไม่จำเป็นจะต้องทำครบรอบ ๗ วัน ๑๕ วัน ๕๐ วัน และ ๑๐๐ วัน เป็นต้น เมื่อเราพร้อมแล้วเมื่อใดก็ทำได้ เมื่อนั้น และไม่จำเป็นจะต้องทำพิธีตองใหญ่โตอะไรนัก แม้ทำบุญตักบาตรประจำวันก็ใช้ได้ ขอแต่ให้ทำในท่านผู้มีศีล แล้วตั้งเจตนาให้เป็นกุศลส่วนตัวเสียก่อนแล้วเราจึงตั้งใจอุทิศบุญอันนั้นไปให้แก่เปรตญาติของเรา หรือสรรพเปรตทั้งปวงที่ได้รับความทุกข์เวทนานานาประการ เมื่อเปรตเหล่านั้นถึงโอกาสที่เขาจะได้รับแล้ว เขาก็พากันอนุโมทนาเอาส่วนบุญของเรา แล้วก็พ้นจากทุกข์เวทนานั้นไป หากบาปกรรมเหล่านั้นยังหนักอยู่ก็ไม่ได้รับดังกล่าวแล้ว

หากจะมีปัญหาถามว่า เมื่อเปรตเหล่านั้นไม่ได้รับแล้ว บุญเหล่านั้นจะไปตกอยู่ที่ไหน ความข้อนี้ ถ้าชาวพุทธของเราเข้าใจเรื่องบุญดีแล้ว ก็ไม่น่าจะสงสัย เพราะในทางพุทธศาสนาสอนว่า บุญเป็นชื่อของความดีที่แสดงออกมาจากน้ำใจ ที่ทำให้แก่เปรตก็เป็นลักษณะซึ่งแสดงความดี (คือบุญ) ออกมาจากน้ำใจ ตัวบุญเดิมแท้มิได้หมดสูญไปไหน นอกจากจะเพิ่มลักษณะของความดีอันมีอยู่แล้วให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก



ต่อไปนี้จะได้แสดงธรรมเทศนาตามนิเขปบทที่ได้ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นแล้วว่า

**พยาธิธมฺมา ชราธมฺมา                      อโถ มรณธมฺมิโน**  
**ยถา ธมฺมา ตถา สนฺตา                    ชิคุจฺจนฺติ ปุถุชฺชนํ**

ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยๆ ของเรามีเนื้อความว่า ปุถุชนทั้งหลายเป็นธรรมดา คือ มีอันจะต้องเจ็บ-แก่-ตาย (แต่เกลียดชังคนอื่นที่เขาเป็นอย่างนั้น) ข้อซึ่งเราจะพึงเกลียดชังสภาพเช่นนั้น ในสัตว์ทั้งหลายผู้มีอันจะต้องเป็นนั้น ไม่สมควรแก่เราผู้ซึ่งมีอันจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ดังนี้

มีอรรถาธิบายว่า ตามธรรมดาของสังขารทั้งหลาย ถ้าสังขารที่มีใจครองแล้ว เมื่อพยาธิคือความเสียดแทงเข้าถึงแล้ว จะต้องมีความรู้สึกเจ็บ แต่สังขารที่หาใจครองมิได้ เช่น ต้นไม้ ก็มีความเสียดแทงเหมือนกัน เช่น กระแทกกับแดด ลม หรือถูกคนตัด เป็นต้น ก็มีการเปลี่ยนแปลงสภาพเหมือนกัน แต่โดยมากเขาไม่ได้เรียกว่าต้นไม้เจ็บ เขาเรียกว่าอับเฉาหรือเหี่ยวแห้งไป ส่วนอาการแก่และตายเรียกเหมือนกัน

ส่วนพระอริยเจ้า เมื่อท่านประสบการณ์เช่นนี้เข้าแล้ว ท่านก็ปลงปัญญาพิจารณาเกิดธรรมสังเวช ไม่เกลียดชัง แต่เห็นเป็นของน่าเบื่อหน่ายสลดใจ ส่วนปุถุชนคนหนาเมื่อเห็นคนอื่นเป็นเช่นนั้นเข้าแล้ว ก็มักจะเกิดความเกลียดชัง ลืมคิดถึงตัวเองก็จะต้องเป็นเช่นนั้นหนีไม่พ้น

จริงอยู่ ปุถุชนผู้มีปัญญาเขลาไม่สามารถจะพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นสภาพตามเป็นจริงในสิ่งนั้นๆ แต่ไม่ควรจะเกลียดคนอื่นๆ เมื่อเขาเจ็บ แก่ ตาย เลย เพราะเราเองก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ผู้ไปเห็นคนอื่นเป็นเช่นนั้นแล้วเกิดความเกลียดชังย่อมเป็นทุกข์ อันเป็นสิ่งที่ใครๆ ไม่พึงปรารถนา

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระเมตตาแก่สัตว์หาประมาณมิได้ จึงได้ทรงตักเตือนว่า เมื่อเห็นคนอื่นเขาเป็นเช่นนั้นแล้ว จงน้อมนำเข้ามาพิจารณาในตัวเองก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน แล้วจะไม่ได้เกิดทุกข์ในใจ พร้อมกันนั้นก็จะมีแต่ความเห็นอก

เขาอกเรา แล้วเกิดเมตตาทาธรรมขึ้นในจิต เมื่อเห็นคนอื่นเขาได้รับความทุกข์ลำบาก เพราะความแก่ เจ็บ ตาย ก็พยายามชวนชวายนช่วยเหลือให้เขาได้พ้นจากทุกข์ด้วย กำลังความสามารถของตน เมื่อเขาพ้นจากทุกข์ได้แล้วก็จะพลอยสบายใจด้วยเขา ถึงแม้พวกท่านทั้งหลายพากันมาทำบุญในวันนี้ ก็พากันมาปรารภเหตุเรื่องนี้เหมือนกัน ด้วยพลังจิตอันแรงกล้าปรารภนาที่จะให้เปรตญาติผู้วายชนม์ไปแล้วได้รับความสุข ด้วยอนุสรณ์ถึงพระคุณของท่านแต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่

อนึ่ง การทำบุญเพื่อผู้ตายนี้ ขออย่าให้เข้าใจอีกว่า พึ่งทำบุญในท่านผู้ทรงคุณ มีศีลาทิกคุณเป็นต้น จึงเป็นผลดี แล้วพึ่งทำด้วยความเลื่อมใสให้เป็นบุญเกิดขึ้นที่ ตัวของเราเสียก่อน จึงอุทิศส่วนบุญนั้นไปให้แก่ญาติของตน และการทำบุญนั้น ไม่จำเป็นแต่ทำให้มากมาย อย่างเดียว ขอให้ทำตามกำลังศรัทธา วัตถุทานนั้นจะเป็น ของเราหรือเป็นส่วนของผู้ตายก็ตาม ได้ชื่อว่าเราเป็นผู้มีกรรมสิทธิ์ทั้งนั้น ของเราไม่มี อยู่ในมือของเราแล้วจะให้แก่คนอื่นได้อย่างไร แต่การทำบุญแล้วอุทิศให้แก่เปรตญาติ บุญของเรามีได้บกพร่องเหมือนกับให้วัตถุสิ่งของแก่คนอื่น สมกับพุทธพจน์ที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกาลทานสูตรว่า **น เตน ทกฺขิณา โอนา ทกฺขิณาทานของเรา มีได้บกพร่องด้วยเหตุนี้** (คนอื่นอนุโมทนาและช่วยชวนชวายน) **เตปิ ปุญฺญสฺส ภาคิโน ชนทั้งหลายแม้เหล่านั้นย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญนั้นด้วย** (คือผู้อนุโมทนาและผู้ช่วย ชวนชวายนก็ได้บุญด้วย)

เป็นอันว่าการทำบุญให้แก่ผู้ที่ตายไปแล้วนั้น จะเมื่อไร ณ สถานที่ไหน มากและ น้อยไม่มีจำกัด ขอแต่ให้ทำบุญในท่านผู้มีธรรม มีศีลาทิกคุณเป็นต้น แล้วให้เกิดเป็น บุญกุศลขึ้นที่จิตของเราเสียก่อน จึงอุทิศบุญกุศลให้แก่เปรตญาติของตนหรือคนอื่น ก็ได้ เมื่อเขาเหล่านั้นมีโอกาสก็จะได้รับเหมือนกัน ส่วนบุญของเราที่อุทิศให้แก่ เปรตญาติเป็นต้นแล้ว ก็มีได้บกพร่อง ยังได้ชื่อว่าเปรตพลี ให้ทานบุญเป็นบุญ ๒ ต่อ อีกด้วย

มีผู้มักสงสัยว่า ทำบุญให้แก่ผู้ที่ตายไป เมื่อเขาไม่ได้รับ บุญนั้นจะไปตกอยู่ ณ ที่ไหน ขอเฉลยไว้ ณ ที่นี้เสียเลยว่า ถ้าหากทำบุญให้ถูกต้องดังอธิบายมาแล้วข้างต้น

นั่นก็ดี หรือเข้าใจที่เกิดและที่อยู่ของบุญว่าเกิดขึ้นที่จิตเลื่อมใสศรัทธา ตั้งอยู่ด้วยความอิมใจ ถึงแม้จะอุทิศบุญนั้นให้แก่คนอื่นด้วยความอิมใจแล้ว บุญนั้นนอกจากจะเพิ่มความอิมใจทวีคูณขึ้นแล้ว ก็จะไม่ปรากฏบงการอะไรเลย เทียบได้กับการให้ของดี มีค่าแก่ผู้ที่เรารักและเคารพนับถือ มีมารดาบิดาและบุตร เป็นต้น ปัญหาที่ว่าทำบุญให้แก่อุทิศไปแล้ว เมื่อเขาได้รับหรือไม่ได้รับก็ดี บุญเหล่านั้นจะไปอยู่ที่ไหนก็จะหมดไป

เปรตญาติที่ตายไปแล้ว การที่จะได้รับกุศลของบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ทำแล้ว อุทิศไปให้เป็นของไม่แน่นอนเสมอไป ดังได้อธิบายมาแล้ว ฉะนั้น ทางที่ดีและความแน่นอน เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่นี้พึงพากันรีบบำเพ็ญบุญกุศลให้เป็นไปแก่ตนเสีย อย่าได้ไปคอยทำรับเอาแต่บุญกุศลหรือเครื่องเช่นสิ่งเวรจากลูกหลานและญาติมิตรในเมื่อตายไปแล้วอย่างเดียว การรับแจกรับทานเป็นลักษณะของคนขอทาน ไม่เป็นไปแก่ตัวเอง

การทำบุญเมื่อยังมีชีวิตอยู่นี้ได้บุญมากถึง ๓ กาล ก่อนที่จะให้ เมื่อกำลังเตรียมไทยทานอยู่ก็วันๆ ก็เป็นบุญอยู่ตลอดเวลา ๑ กำลังให้อยู่ก็เป็นบุญได้ความปลื้มปีติ ๑ ให้ไปแล้วนานแสนนาน เมื่อมาระลึกภาพการทำบุญอย่างนั้นๆ ก็ได้รับความอิมใจเป็นบุญ ๑ ฉะนั้น จึงเป็นของควรทำอย่างยิ่ง

และชีวิตอันนี้เป็นของไม่แน่นอน ผู้เกิดมาเปรียบเหมือนกับความฝัน ความเจ็บไข้ ความแก่ชรา ย่อมคุกคามเราอยู่ทุกเมื่อ จงพากันบำเพ็ญบุญกุศลเอาไว้เพื่อบำราบมัน แล้วจงพากันพิจารณาให้เห็นความเจ็บ แก่ ตาย เป็นธรรมดา ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า **พยาธิธรรม ชราธรรม มรณธรรม** ดังนี้ ทั้งสามนี้เมื่อเราพิจารณาเป็นธรรมดาแล้ว เราจะไม่เกลียดชังทั้งตนและคนอื่นในเมื่อมันเป็นเช่นนั้น แล้วก็จะมีความรำเริงในเมื่อพบธรรมนั้นเข้า เพราะแต่ก่อนเราแสวงหาธรรมแต่ยังไม่พบ บัดนี้เราพบธรรมอยู่ ณ ที่นี้แล้ว ไม่ไปหาไหนอีกแล้ว เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว จะไปอยู่วัด อยู่บ้าน อยู่สวน อยู่ป่า แม้แต่จะนั่งรถไปเรือก็มีธรรมไปด้วย เราไปวัดฟังพระท่านเทศน์ ท่านก็เทศน์บอกให้เราเข้าใจเรื่องธรรม ๓ ประการนี้เอง ที่อาตมาเทศน์สอนอยู่บัดนี้ก็สอนเพื่อเข้าใจธรรม ๓ ประการนี้

ทำไมจึงเรียกว่ากรรม คำว่า **กรรม** เป็นของกว้าง โดยเข้าใจความย่อๆ แล้วก็ คือ เป็นของจริง ของแท้ ไม่มีกาลสมัย นานแสนนานพระพุทธเจ้าปรินิพพานล่วงมาแล้ว ๒,๕๐๐ กว่าปี ก็ยังเจริญยังแท้อยู่ตามเดิม หรือว่ามีมาก่อนแต่พระพุทธเจ้ายังไม่ทันอุบัติเหตุขึ้นมาในโลกอีกซ้ำ คำว่าจริงว่าแท้ เช่น กรรม ๓ ประการดังกล่าวมาแล้ว ต้องมีอยู่อย่างนั้นแน่นอนแต่ไหนแต่ไรมา แต่คนไม่พิจารณาจึงไม่เห็นกรรม

เมื่อความเจ็บมาถึงเข้าก็เป็นทุกข์เดือดร้อน มีแต่อยากให้หายอย่างเดียว เมื่อหายไม่ทันใจก็โกรธหมอและคนเฝ้าปฏิบัติ มิใช่หมอและคนเฝ้าปฏิบัติทำให้เจ็บ แต่มันเจ็บเองเป็นกรรม หรือเราทำให้เจ็บเพราะเราเกิดมาต่างหาก หมอมาช่วยทำให้เราหายเจ็บก็นับว่าดีอีกข้ออยู่แล้ว

ความแก่มาถึงเข้าก็เสียดายความที่เป็นหนุ่มสาวอยู่ แต่มันก็หาพึ่งไม่ เพราะมันเป็นกรรมเหนือสิ่งใดๆ ในโลกทั้งหมด จะเป็นทุกข์เดือดร้อนรำรังอย่างไรๆ ความแก่ มันก็หาพึ่งไม่ พร้อมๆ กับความทุกข์อยู่นั่นเอง ความแก่มันยิ่งริบรูดจู่โจมเข้าชนาบอย่างหนัก เพราะความทุกข์ทำให้คนแก่เร็ว แท้จริงความแก่มันแก่ตั้งแต่ปฏิสนธิ ถ้าไม่แก่มันก็ไม่คลอดออกมา ความเป็นหนุ่มสาวนั้นก็คือความแก่ในระยะหนึ่งของชีวิตนั่นเอง เหมือนความแก่ของต้นข้าว เช่น แก่ของต้นกล้า ความแก่ของต้นข้าว ความแก่ของรวงข้าว คนเราก็เช่นนั้นเหมือนกัน แก่ครรภ์ แก่เด็ก แก่คน แก่ ๓ ระยะเหมือนกัน แต่แก่คน แก่ใช้ไม่ได้ ไม่เหมือนแก่รวงข้าว แก่ลูกไม้ ชายได้เงินได้ทอง

คนเราเมื่อมาเห็นอาการทั้งสามดังอธิบายมาแล้วนี้เป็นกรรมแล้ว ก็จะไม่เกิดความประมาทหมัวเมา กรรมทั้งสามนี้เกิดมาจากความเกิดอย่างเดียว เมื่อเกิดมาแล้ว ใครๆ ก็หนีไม่พ้น แล้วก็จะมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันว่าเกิดขึ้นมาเป็นรูป เป็นนามแล้วจะต้องมีสภาพเป็นเช่นเดียวกันทั้งนั้น เมื่อคิดได้อย่างนี้แล้ว ต่างก็จะประกอบกิจธุระหน้าที่ของตนๆ เว้นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน หันหน้าหาแต่การทำ ความดีอันมีประโยชน์แก่ตนและคนอื่น ในที่สุดเมื่อเห็นโทษแห่งความเกิดอันเป็นปัจจัยให้มีความเจ็บ แก่ ตาย แล้ว ก็จะพยายามแสวงหาทางทำให้พ้นจากความเกิด เป็นที่สุด

แท้จริงเมื่อมาพิจารณาถึงโทษแห่งความเกิดแล้ว เป็นของที่น่าเบื่อหน่ายมาก สรรพทุกข์ทั้งปวงเกิดมาจากความเกิดทั้งนั้น แม้ที่สุดชีวิตที่พวกเราพากันเห็นหรรษา ร่าเริงอยู่กับวัน ค่ำ เดือน ปี ทุกวันนี้ แท้จริงแล้วคือหรรษาร่าเริงกับความแก่ เจ็บ ตาย ของคนใด ๆ นี้เอง เพราะวัน ค่ำ เดือน ปี นั้นแหละ มันเป็นเรื่องหมายแห่งความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของพวกเราทุกๆ คน ผู้คอยวัน ค่ำ เดือน ปี ก็คือคอยให้ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มาถึงเร็วเข้า

ฉะนั้น ผู้ที่เห็นโทษแห่งความเกิดแล้ว จะมองวัน เดือน ปี เสมือนสนิมเกิดขึ้น กับเหล็ก มีแต่จะทำให้เหล็กสึกหรือเหี้ยนกร่อนเข้าทุกที และจะหาวิธีกำจัดสนิมด้วยการประกอบความดีทั้งที่เป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่น

การมาพิจารณาถึงความเจ็บ แก่ ตาย ให้เป็นธรรมดา มีคุณค่าอย่างมหาศาล ในกาล เมื่อเราเจ็บ แก่ และความตายมาถึงเข้า เราจะไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะเห็นตาม เป็นจริง แต่เราก็มิได้ประมาทไม่เอาใจใส่หละหลวมเลย

**แท้จริงความแก่ไม่มีรักษาในโลกนี้ ถึงความเจ็บ ความตาย ก็เอาเถิด จะหายได้ ก็บางกรณี โรคบางอย่างบางชนิดรักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย บางอย่างบางชนิดรักษา ก็ไม่หาย ฉะนั้น โรคภัยไข้เจ็บไม่ได้ขึ้นอยู่เฉพาะแต่การรักษาอย่างเดียวจึงจะหาย แต่มันเป็นธรรมดา ต่อไปเมื่อรักษาไม่หายแล้ว อวสานการตายก็เป็นธรรมดาโดยส่วนเดียว**

รูปร่างของเราในทางธรรมท่านเรียกว่า **สังขาร** คือสิ่งที่ประชุมกันตกแต่งขึ้น รูปร่างของเราเกิดจากสิ่ง ๖ อย่างประชุมเกาะกันขึ้น คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณ จึงเป็นรูปร่างขึ้นมา และเมื่อสิ่งทั้งหกนี้แยกออกมาจากกันแล้ว รูปร่างนี้ก็จักไม่ปรากฏ เปรียบเหมือนกับฟองน้ำอันเกิดจากน้ำเพราะความกระทบกัน แต่เมื่อฟองน้ำสลายตัวไปแล้วก็เป็นน้ำเช่นเดิม ไม่ได้เรียกว่าฟองน้ำต่อไป ฉะนั้น จึงบัญญัติเรียกว่า **ธรรม** หรือ **ธรรมธาตุ** ที่เรียกว่า มนุษย์ สัตว์ เป็นคำสมมุติ เรียกกันตามภาษาของโลกๆ นี้ต่างหาก ถ้าจะว่าตามธรรมแล้วเป็นสภาวะปรากฏการณ์ อันหนึ่งเท่านั้น ซึ่งมีใช้อะไร มีใช้ใคร และมีใช้ของใครทั้งหมด

เมื่อมาพิจารณาให้รู้และเข้าใจโดยนัยนี้แล้ว เรียกว่า รู้ธรรม เห็นธรรม เป็นผู้เข้าใจถึงสัจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้แล้ว ต่อขึ้นไปไม่ว่าจะรู้จะเห็นอะไรด้วยทวารทั้ง ๖ สิ่งที่รู้เห็นนั้นจะเป็นธรรมไปหมด แล้วเราจะรู้ธรรมเห็นธรรมอยู่ตลอดเวลา จึงสมกับคำว่า **อกาลโก** ไม่มีกาลเวลา เมื่อวิญญูชนน้อมเอาสิ่งต่างๆ ที่รู้เห็นนั้นเข้ามาพิจารณาเห็นธรรมเฉพาะตนแล้ว จะรู้เนื้อความแห่งพระธรรมที่ว่าพระธรรมอันพระผู้มีพระภาคกล่าวดีแล้วคืออย่างไร ไม่ต้องให้ใครอธิบายก็ชัดได้ด้วยตนเอง

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าย่อมกำจัดความมืดหลงผิดของผู้ตั้งใจฟังและพิจารณาตามเป็นอย่างดี ดังอธิบายมานี้

ฉะนั้น ในวันนี้ท่านทั้งหลายได้พร้อมใจกันมาบำเพ็ญกุศลตามประเพณีเปรัตพลี ตั้งอธิษฐานมาแล้ว นับว่าเป็นความดีความชอบในการประกอบจริยาวัตรกุศลเป็นผลหลายประการ คือ ๑) ชื่อว่าได้รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามไว้เพื่อให้เป็นมรดกแก่อนุชนตลอดกาลนาน ๒) เป็นวัฒนธรรมประจำชาติไทยมาแต่โบราณกาล ๓) เป็นเครื่องอบรมนิสัยให้เราได้ประกอบกุศลไม่หลงลืม และ ๔) เป็นเปรัตพลี ทำบุญอุทิศให้แก่เปรตญาติ มีบิดามารดา ผู้มีพระคุณแก่เรา เป็นกตเวทิตาธรรมฯ *เรื่องเหล่านี้เมื่อเราไม่คิด มีแต่ทำตามประเพณีเฉยๆ ก็จะไม่รู้คุณค่าและประโยชน์ของการกระทำ หากเราคิดและรู้คุณค่าแห่งการกระทำของตนแล้ว ก็จะเพิ่มความปีติปราโมทย์ขึ้นเป็นทวีคูณ นับว่าเป็นบุญกุศลอย่างมาก*

อวสานแห่งธรรมเทศานี้ อาตมาขออภังค์กตัญญู มีคุณพระรัตนตรัยเป็นต้น ขอได้ดลบันดาลให้การกุศลของพวกท่านทั้งหลายที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ จงให้สำเร็จผลประโยชน์แก่เปรตญาติทั้งหลาย มีบิดามารดาเป็นต้น หรือเปรตเหล่าอื่นใดก็ดี ขอได้ ยินดีรับเอาส่วนกุศลของท่านทั้งหลายจงทุกถ้วนหน้า

ดังวิไลนามาด้วยประการฉะนี้

# โรค

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต  
วันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

---

กัณฑ์เมื่อเช้านี้ได้เทศนาเรื่องการสงเคราะห์โรงพยาบาล ตามคำขอรับรองทางราชการ กรมการศาสนา ซึ่งกำหนดเอาวันขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๑๑ ของทุกๆ ปี เพราะโรงพยาบาลเป็นของสาธารณะ รักษาคนไข้ไม่จำกัดเพศ วัย จำต้องใช้จ่ายยามาก เพื่อให้โอกาสแก่ประชาชนผู้มีจิตศรัทธาจะได้บริจาคเพื่อบำรุงโรงพยาบาล จึงได้ขอรับรองให้ทางวัดจัดเป็นกัณฑ์เทศน์ตามกำหนดวันและเวลาดังกล่าวแล้ว

แต่นั้นเป็นการสงเคราะห์โรงพยาบาลภายนอก เราพากันทำการสงเคราะห์เป็นครั้งคราว จะเรียกว่านานทีปีครั้งก็ได้ แท้จริงตัวคนเราแต่ละคนได้ปลูกโรงพยาบาล ๒ เสา พากันสงเคราะห์อยู่ตลอดเวลาและเป็นผู้อำนวยการเองด้วย ความไม่สบาย เรียกว่าเป็นไข้ นับแต่ปวดหัว เป็นไข้ ปวดท้อง เป็นหวัด เป็นไอ แม้ที่สุดหิวโหยอยากอาหาร เจ็บหนัก เจ็บเบา ก็เรียกว่าเป็นไข้ ผู้อำนวยการต้องตรวจ ต้องรู้ด้วยตนเองทั้งนั้น แล้วก็บำบัดเยียวยาบำรุงรักษาถ่ายเทด้วยตนเองเป็นนิตย์ เครื่องนุ่งห่ม ปกปิดร่างกาย ที่อยู่ที่นอนอาศัยที่เราแสวงหามา ก็เพื่อสงเคราะห์การใช้ทั้งนั้นและสงเคราะห์ทุกวันทุกเวลาเสียด้วย โรคชนิดนี้มีอยู่ประจำโลกก่อนแต่เรายังไม่เกิด บิดามารดา ปู่ย่า ตาหวด ของเราก็เคยได้มานอนอยู่โรงพยาบาล (โลก) นี้ก่อนแล้ว ลูกหลานของพวกเราเกิดมาก็จะนอนโรงพยาบาลนี้อีกไม่มีที่สิ้นสุดสักที วิชาแพทย์ เรียนไปเถิด เรียนไปเท่าไรก็ไม่รู้จักจบ คนไข้ก็รักษากันไปเถิด ไม่รู้จักหายสักที

ผู้สงเคราะห์ก็สงเคราะห์เรื่อยไป トラบโดโรงพยาบาลและคนไข้ยังมีอยู่ (โลกไม่ฉิบหาย) ผู้สงเคราะห์ก็สงเคราะห์กันต่อไป เจ็บหัว ปวดท้อง เป็นไข้ ไอ หวัด เป็นต้น เป็นโรค เกิดจากกาย

ส่วนโรคอีกชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อเกิดขึ้นในใจของใครแล้ว จะต้องป่วย ถึงกับความตายหรือเจียนตาย ไม่แพ้กับโรคที่เกิดขึ้นที่กาย โรคที่ว่ามีได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ หรือ โลก โกรธ หลง เป็นต้น เป็นโรคที่เรื้อรังรักษาหายได้ยาก แม้แพทย์ชั้นเยี่ยมในโลกนี้ก็อาจมีโรคพรรคว่านี่ประจำอยู่ในตัวทุกๆ คนไม่มากก็น้อย

**ราคะ** คือความใคร่ทำให้จิตใจกระสับกระส่าย กระทบในอารมณ์ที่ตนใคร่ จึงไม่สบาย ชื่อว่าเป็นโรคราคะ ต้องสงเคราะห์เพื่อให้บรรเทาเบาบางด้วยการให้ตา เห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นชิมรส กายสัมผัสแตะต้องของที่น่ารักใคร่พอใจ ที่เรียกว่ากามคุณ ๕ เป็นการสงเคราะห์โรคราคะ

**โลภะ** ความอยากได้ไม่มีขอบเขต อันเป็นเหตุให้จิตเดือดร้อนในความไม่อิ่ม ไม่พอ มีมากมีน้อยก็ยังพร่องอยู่เสมอ จึงชื่อว่าเป็นโรคโลภะ ต้องสงเคราะห์ให้บรรเทาเบาบางด้วยการให้วัตถุสิ่งของที่โรคต้องการ มีเงินทองข้าวของ เป็นต้น

**โกรธ** ความคิดประทุษร้ายบุคคลหรือวัตถุที่ตนไม่พึงพอใจเพื่อให้บุคคลหรือ วัตถุนั้นฉิบหาย เมื่อทำลายตามประสงค์แล้ว โกรธก็ค่อยบรรเทาเบาบางลง ฉะนั้น การผ่อนปรนตามจึงเป็นสงเคราะห์โรคโกรธหรือโรคโทสะ

**โมหะ** ความไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูกดีหรือชั่ว สิ่งที่ควรหรือไม่ควร ต้องอาศัย ดวงประทีปคือปัญญา ถ้ามีการพิเคราะห์หรือวิจารณ์ญาณก็จะเป็นเครื่องบรรเทาเบาบางลงได้ ฉะนั้น การตรึกตรองหาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ ก็ดี หรือผู้ฉลาดให้คำแนะนำ ตักเตือนก็ดี จึงเป็นวิธีสงเคราะห์โรคโมหะอย่างหนึ่ง

**โรคราคะ** และ **โรคโลภะ** ถ้าหากเกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์คนเราแต่พอประมาณ และสงเคราะห์สมควรแก่สภาวะของตนๆ แล้ว กลายเป็นโรคก่อตัวสร้างโลกอันนี้ให้ เป็นปึกแผ่นแน่นหนา ยังโลกอันนี้ให้เจริญถาวรไปยืนานาน



**โรคโกรธ** เป็นโรคที่ร้อนและหนักกลัวมาก หากเกิดขึ้นในจิตใจของใครแล้ว ถ้าพอประมาณ นำไปใช้ในกิจการที่พอเหมาะพอสมก็จะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นอย่างรุนแรงแล้ว ก็จะนำความฉิบหายมาให้ทั้งแก่ตนและบุคคลอื่น หรือส่วนรวมอย่างมากมาย

**โรคโมหะ** เป็นโรคที่มีมืดมาก ถ่วงความเจริญก้าวหน้าทั้งแก่ตนและคนอื่น

โรคทั้งหลายที่บรรยายมาแล้วนั้น ถ้าเป็นมากจนผิดปกติธรรมดา เขาเรียกกันว่า “บ้า” ดังเราเคยได้ยินเขาพูดกันอยู่เสมอๆ ว่า คนนั้นบ้ากาม คนนั้นบ้าโลก คนนี้บ้าโกรธบ้าหลง เป็นต้น ตกลงว่าหากเป็นถึงขั้นเป็นบ้าแล้วหมดหวัง แก้ไขยาก

โลกทั้งสามได้ชื่อว่าเป็นโรงพยาบาลของสัตว์ผู้ยังป่วยด้วยโรคทางกายและใจ สัตว์ผู้ยังป่วยอยู่ด้วยโรคกายและโรคใจจำจะต้องมานอนรักษาพยาบาลอยู่ในโรงพยาบาลใหญ่ (โลก) หลังนี้ ผู้เกิดอยู่ในครรภ์ได้ชื่อว่ามีอนอยู่ในห้องพิเศษ จำต้องใช้หมอพิเศษ (คือมารดาบิดา) รักษาเป็นพิเศษ คลอดออกมาแล้วนอนอยู่ในอ้อมในเปล หรืออยู่ในบ้านในเรือน ได้ชื่อว่ามีอนอยู่ในห้องพักฟื้น หมอและยาก็ต้องใช้ให้พอเหมาะแก่คนไข้ที่ฟื้น

กายเกิดจากวัตถุธาตุ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น เมื่อโรคเกิดขึ้นที่วัตถุธาตุซึ่งมันอาจขาดธาตุอะไรสักอย่าง ครั้นหมอพิสูจนรู้สมุฏฐานความเป็นจริงแล้ว ก็ต้องรักษาด้วยการเพิ่มธาตุนั้นๆ

ส่วนจิตเป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง เกิดขึ้นแล้วดับพร้อมกับอารมณ์นั้นๆ ซึ่งมีธาตุรู้เป็นผู้ยื่นโรง จิตจะเกิดโรคชนิดใด ต้องอาศัยอารมณ์เป็นเครื่องวัด ฉะนั้น หมอธรรมดาซึ่งไม่มีความรู้ไม่ฉลาดในอารมณ์นั้นๆ แล้ว ไม่สามารถจะรักษาโรคทางใจได้

**พระพุทธเจ้าของเรา พระองค์เป็นแพทย์ผู้วิเศษ ใช้ธรรมโอสถเป็นยารักษาโรคที่เกิดขึ้นในจิตใจให้หายได้อย่างเด็ดขาด หายแล้วไม่กลับเกิดอีก ถึงอมตะ ดับทุกข์ร้อน ถอนอาลัยไม่กังวล เพราะพระองค์ทรงรู้แจ้งในตำแหน่งที่มาของโรคใจได้ทุกประการ**

และวางยาวิเศษอันได้นามสมัญญาว่า “มรรค ๘ หรือ คีล สมาธิ ปัญญา” ให้เหมาะกับโรคนั้นๆ หนึ่ง เพื่อสะดวกแก่การรักษาโรคนั้นๆ โดยเฉพาะ ท่านได้จัดยาไว้เป็นพิเศษเพื่อรักษาโรคนั้นๆ โดยเฉพาะ มีดังนี้คือ

**โรคราคะ** ทำให้จิตใจน้อมเอนเอียงไปในความกำหนัดรักใคร่ ไม่ว่าจะเห็นรูปด้วยตา ฟังเสียงด้วยหู เป็นต้น ย่อมเห็นเป็นของน่ารักใคร่น่าพอใจ ทำให้เกิดความกำหนัดยินดีไปทั้งนั้น **ท่านให้ใช้ยาคือ อสุภะ** เห็นเป็นของปฏิกูลน่าฟังเกลียด หรือเป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ เป็นต้น

**โรคโลภะ** เมื่อความทะยานอยากได้ไม่รู้จักพอ เพราะไม่เห็นคุณค่าแห่งความแจกจ่ายแบ่งปันให้แก่คนอื่น ฉะนั้น **ท่านจึงสอนให้รักษาด้วยการให้ทาน** เมื่อทำทานไปแล้ว ผู้ที่ได้รับทานจะแสดงความขบใจและดีใจ อาจทำการอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งตอบแทนจนเป็นที่พอใจ แล้วจะเห็นคุณของการทำทานอันล้นค่า หรือเห็นสมบัติทั้งหลายในโลกนี้มีใช้ของตนคนเดียว แต่เป็นของสาธารณะ เพียงเปลี่ยนมือกันใช้เท่านั้นตายแล้วทุกคนต้องทอดทิ้งไว้ในโลกนี้ด้วยกันทั้งหมด ไม่มีใครเอาติดตัวไปด้วย นอกจากบาปและบุญเท่านั้น

**โรคโกรธ** คิดแต่จะทำลายหมายแต่โทษความผิดของผู้อื่น โดยมีได้ทวนทบคิดถึงความดีมีประโยชน์ของเขาบ้าง ความชั่วหรือความผิดมีนิดเดียว ก็สร้างให้มากทวีขึ้น หรือแม้ความชั่วความผิดของคนอื่นเขาไม่มีเสียเลย แต่เราไปสร้างขึ้นเองด้วยความไม่พอใจของเรา จึงเป็นโรคที่ร้ายแรงมาก อาจสร้างนรกไว้บนสวรรค์ก็ได้ เป็นการทำความเดือดร้อนให้แก่คนอื่นโดยเฉพาะ **ท่านจึงสอนให้วางยาเย็น คือ ความเมตตา** (มีใช้เมตตาตาย) प्रารณนาให้คนอื่นมีความสุข

จงเห็นโทษในการทำความเดือดร้อนให้แก่คนอื่น ทุกคนเกิดมามีกิเลสประจำตัวอยู่แล้วไม่มากก็น้อย และทุกคนก็เกลียดทุกข์ ประรณนาสุขด้วยกันทั้งนั้น จึงประกอบแต่สิ่งที่เห็นว่าดีถูกต้องอันจะนำความสุขมาให้ แต่เพราะกิเลสยังมีประจำใจอยู่ จึงอาจมีผิดบ้างบางกรณี

ฉะนั้น หากจะโกรธใครคนอื่น จงคิดถึงเจตนาของเรา หรือประมวลความผิด ความชั่วของเขาเท่าที่เราจะประมวลได้ แล้วเอามาลบความดีของเขาเท่าที่เราจะประมวล ได้เหมือนกัน ถ้าหากความดีของเขายังเหลือเป็นอันใช้ได้ อย่าพึงโกรธเขาก่อนเลย แล้วก็อย่าลืมหาความผิดหรือความชั่วของเรามาลบความดีของเราอีกด้วยว่าจะได้ ผลลัพธ์อย่างไร

**โรคโมหะ** ความคิดผิด เห็นผิด เป็นเหตุให้กระทำผิด พุดผิดจากความจริง โดยเห็นผิดเป็นถูก เห็นดีเป็นชั่ว เป็นต้น อันเป็นเหตุให้กิจการนั้นๆ ไม่สำเร็จลุล่วง ไปได้เท่าที่ควร เหมือนกับปลาติดอวนหรือนกติดข่าย มีแต่จะนำความฉิบหายมาให้แก่ ตนส่วนเดียว **ต้องรักษาด้วยยา คือ สุตะ** หมั่นได้ยินได้ฟังและได้ถามตริตรองบ่อยๆ

นอกจากยาแต่ละขนานที่ท่านจัดไว้สำหรับบำบัดโรคแต่ละประเภทดังกล่าว มาแล้ว ท่านยังได้ให้ยาเพื่อบำบัดโรคนานาชนิดและโรคอาจแทรกแซงมากอย่าง อันได้แก่ **พระกัมมัฏฐาน ๔๐** (ตั้งมือธิบายอยู่แล้วในที่นั้นๆ)

ใจเป็นนามธรรม โรคที่เกิดขึ้นเป็นนามธรรม ฉะนั้น พระพุทธเจ้าทรงฉลาดใน นามธรรมอย่างเยี่ยม จึงทรงรู้จักและทรงจัดยาคือ **ธรรมโอสถ** อันเป็นนามธรรมไว้ รักษาให้ถูกต้องและหายได้อย่างเด็ดขาด หายแล้วกลับไม่ได้มาเกิดอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านหายจากโรคทางใจด้วยยาวิเศษ ดังกล่าวมาแล้ว ท่านมองดูพวกเรากำลังมีโรคกำเริบอยู่ด้วยความเมตตากรุณา จึงได้ ประทานยาและตำรารักษาไว้ให้พวกเราเพื่อจะได้นำมาใช้ต่อไป

แต่นั้นแหละ คนเคยเป็นโรคเรื้อรังมาแต่เกิด จะตายก็ไม่ตาย จะหายก็ไม่หาย ชีวิตของเขาเคยชินกับโรคชนิดนี้เสียแล้ว พุทธภาษิตที่ว่า **อาโรคยปรมา ลามา ความ ไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง** เขาจะไม่รู้เสียเลย เพราะความไม่มีโรค เขาไม่เคยเห็นไม่ เคยได้ เขาเคยได้เคยเห็นแต่ความมีโรคตลอดกาล ฉะนั้น จึงยากที่จะให้เขาเหล่านั้น รักษาโรคดังกล่าวให้หายได้ หรือถ้าโรคนั้นหายจากกายจากใจเขาแล้ว เขาอาจอยู่ไม่สุข ก็ได้

บุคคลผู้มีโรคหาคะแสดงออกมาภายนอกด้วยการขับร้องเพลิดเพลิน คนผู้มีโรคชนิดเดียวกันได้ฟังแล้วชอบใจ บางคนเลยถือเอาอาการของโรคนั้นเป็นอาชีพไปก็มี แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอาการร้องไห้ของผู้เป็นโรคหาคะ เมื่อมันแสดงพิษออกมาด้วยการพ่นรำ ยักคิ้ว ยักไหล่ ยกเท้า ยกมือ ทิ้งท้าย ทิ้งหัว ทำอย่างบุคคลผู้ผีเข้าเจ้าสิง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอาการของคนบ้า แต่ผู้มีโรคชนิดเดียวกันเห็นเข้าแล้วเป็นเรื่องน่าสนุก หัวเราะกันใหญ่ บางทีถึงกับยอมสละเงินทองจ้างดู การหัวเราะซึ่งเป็นอาการหนึ่งของการแสดงออกมาของโรคหาคะ พระพุทธเจ้าตรัสอาการนั้นว่าเหมือนกับอาการของทารก

ตกลงว่า มนุษย์ สัตว์ ในโลกนี้เกิดมาเป็นผู้ป่วยด้วยกันทุกๆ คน เป็นไข้โรคเกิดแต่กายแต่ใจทั้งนั้น และทุกๆ คนเกิดมาได้ชื่อว่าพากันมาพยาบาลรักษาไข้ของตนๆ ผู้รักษาโรคใจยังไม่หาย ตายไปเหมือนกลับบ้านเก่าแล้วเกิดมาใหม่ เหมือนกลับมาอนโรงพยาบาลอีก เป็นทุกข์เดือดร้อนอยู่ตลอดกับตลอดกาล

ท่านผู้ที่หายจากโรคอันเกิดจากใจ ได้แก่ผู้สิ้นกิเลสแล้ว ถึงแม้โรคในกายของท่านจะยังปรากฏอยู่ ก็เป็นแต่อาการความรู้สึก หาได้ทำใจของท่านให้กำเริบไม่ เพราะโรคใจของท่านไม่มีแล้ว สมุฏฐานคืออุปาทานของท่านได้ถอนหมดแล้ว ฉะนั้น ท่านจึงมีความสุขและได้ลาภอย่างยิ่งในความไม่มีโรค

สังขาร มี ๒ อย่าง คือ รูปสังขาร ได้แก่ กายอันประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ๑ สังขารนาม ได้แก่ ความคิดปรุงแต่งอาการของจิต ๑ สังขารทั้งสองนี้เป็นที่ตั้งของโรคดังกล่าวแล้ว

ถ้ากายไม่มี ความเจ็บไข้ ปวดหัว เจ็บท้อง เป็นต้น ก็ไม่มี เย็นร้อนและสัมผัสต่างๆ ต้องมากระทบที่กายนี้ทั้งนั้น เมื่อกายนี้เกิดมาแล้ว ถ้ายังพยาบาลเลี้ยงตัวเองไม่ได้ ต้องอาศัยผู้อื่น เมื่อเติบโตมาแล้วต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวก แล้วยังรับภาระเป็นผู้อำนวยความสะดวกดูแลคนอื่นอีกต่อไป วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ จึงสมกับพุทธภาษิตว่า ภาธา ทเว ปญจกษนฺธา ปญฺจขันธ์เป็นภาระจริงๆ

ส่วนสังขารนาม คือ ความคิดปรุงแต่งอันสืบเนื่องมาจากอายตนะทั้งหก มีตา เป็นต้น เมื่อสัมผัสกับรูปเข้าแล้ว ทำให้คิดปรุงแต่งไปในอารมณ์ทั้งที่ชอบและไม่ชอบ ถ้าอารมณ์ที่ชอบก็เกิดความเพลิดเพลิน เป็นโรคราคะ ถ้าปรุงแต่งไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบ ก็เกิดความโทมนัส เป็นทุกข์กัลมโศก ให้เกิดโรคโทสะ สังขารทั้งสองนี้เป็นบ่อเกิดเป็นที่ตั้งของทุกข์ทั้งปวง สมกับพุทธภาษิตว่า **สังขารา ปรมา ทุกขา สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง**

ทุกข์อื่นใดในโลกนี้ จะทุกข์แสนทุกข์สักเท่าไรก็ไม่พ้นไปจากสังขาร ต้องมารวมลงที่สังขารนี้แห่งเดียว จึงได้ชื่อว่าเป็นทุกข์ยิ่ง ถ้าหาสังขารไม่ได้แล้ว ทุกข์จะมีมาแต่ไหน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **เตสํ วูปสมโสม สุขเ** เมื่อสังขารเหล่านั้นระงับหมดแล้วย่อมอยู่เป็นสุข ดังนี้

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านเป็นโรคทางจิต ท่านก็มารักษาที่โรงพยาบาลใหญ่ (คือโลกนี้) และเป็นผู้อำนวยการในโรงพยาบาล (คือตัวของท่านเอง) ใช้พุทธตำราและยาธรรมโอสถ ด้วยการเพ่งพิจารณาสังขารทั้งสองนั้นให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังพระสงฆ์ท่านบังสุกุลหรือชักกอนิจจาศพว่า

**อนิจจา วต สังขารา อุปปาทวยธมมิโน** สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วเป็นธรรม อธิบายว่า สังขารรูปเกิดขึ้นมาก็เป็นธรรม สังขารนามเกิดขึ้นมาก็เป็นธรรม เพราะมันเกิดเองเป็นเองตามเหตุปัจจัยของมันต่างหาก เราจะบังคับให้มันเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามชอบใจของเราไม่ได้ เช่น ให้เราเกิดมามีรูปสวยๆ รวยทรัพย์มากๆ ดังนี้ เป็นต้นไม่ได้ เหตุปัจจัยมันได้ทำไว้อย่างไร มันก็เกิดเป็นขึ้นมาด้วยพลังงานของเหตุปัจจัยนั้นๆ และเหตุปัจจัยนั้นก็ดี ความเกิดขึ้นของสังขารนั้นก็ดี มันก็เป็นธรรมคือด้วยเหตุผลของมันเองอยู่แล้ว

**อุปปชิตวา นิรุชฌนติ** เมื่อสังขารทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปๆ ก็เป็นธรรมอีก เพราะธรรมดามันก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น

สังขารรูปเกิดมาไว้สำหรับรับรองสรรพโรคทั้งปวงอันจะพึงเกิดขึ้นที่รูปก็เป็นหน้าที่ของรูป สังขารนามผู้อยู่อาศัยในรูปมีหน้าที่จะต้องรับรู้และอำนวยความสะดวกให้เขา

พยายามกันเอง ก็บัญชาไปตามหน้าที่ จะหายหรือตายก็เป็นการศึกษาไปในตัว **เมื่อจิตไม่เข้าไปยึดถือเอาเป็นตน เป็นของของตนแล้ว จิตก็จะไม่เป็นทุกข์ ภายจะเจ็บจะไข้ แม้จะแตกดับไป มันก็เป็นไปตามสภาพของกายซึ่งจำจะต้องเป็นไปอย่างนั้น**

ส่วนนามสังขารเมื่อมาอาศัยรูปนี้อยู่ ก็ต้องทำงานตามหน้าที่ของผู้อาศัยคนอื่น เช่น รับรู้สัมผัสในอายตนะ ๖ สิ่งการในหน้าที่นั้นๆ เป็นต้น พร้อมกันนั้นเมื่อใจยังไม่บริสุทธิ์พอ โรคทั้งหลายมีโรคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้น โรคเหล่านี้จิตจะต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวกเองรักษาเองด้วยกรรมโอสถเท่านั้น ยาอื่นไม่มีหวังหาย นามสังขารเป็นของไม่มีรูปร่าง จึงต้องวางยากรรมโอสถอันเป็นนามธรรมเช่นเดียวกัน ด้วยการยกเอาโรคเหล่านั้นขึ้นมาพิจารณาให้เห็นมูลฐานที่เกิด เช่น ราคะ เกิดจากรูป เพราะความเข้าไปยึดถือเอาว่าเป็นของสวยงาม น่ารักน่าใคร่ เป็นต้น แล้วตั้งอยู่บนความปรุ้งแต่งในรูปนั้น และสลายดับไป เพราะมาพิจารณาเห็นสภาพตามเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบ ดังนี้ เป็นต้น จึงจะหายได้เด็ดขาด และเมื่อหายแล้ว ไม่ต้องกลับมาอนโรงพยาบาลใดๆ อีกต่อไปในโลกนี้

ฉะนั้น พวกเราทุกคนเมื่อมารู้สึกตัวของเรายังเป็นคนไข้เพราะโรคเกิดขึ้นที่กายและใจอยู่แล้ว พึงเห็นโทษแห่งโรคนั้นๆ แล้วพากันเยียวยารักษาด้วยการรักษา ดังแสดงมาแล้ว ก็จะเป็นผู้หายจากโรค เป็นลาภอย่างยิ่งในชีวิตนี้ สมกับพุทธภาษิตว่า **อาโรคฺยปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่งๆ** ดังนี้

การสงเคราะห์ที่แสดงมานี้ เป็นการสงเคราะห์ที่ถูกต้องแน่นอน และได้ผลสมดังเจตนาของทุกๆ คน เมื่อพากันเข้าใจวิธีสงเคราะห์ดังนี้แล้ว จะอยู่บ้าน อยู่วัด อยู่ป่า ก็พากันสงเคราะห์ได้ไม่เลือกเพื่อความหายเสียจากโรคภัยพิบัติอุปัทวะทั้งปวง ล่วงถึงซึ่งความสุขเกษมศานต์

ตั้งวิสัยชานาด้วยประการฉะนี้

## มาร

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๔

วันนี้จะอธิบายธรรมะถึงเรื่องกิเลสตัวหนึ่ง ซึ่งเราทั้งหลายรู้จักกันดี เคยได้ยินชื่อของมันอยู่ ที่เรียกว่า **มาร** เป็นเรื่องที่เราควรคิดควรพิจารณา พระพุทธเจ้าตรัสว่า

**จิตฺเตน วญฺจิตา สุตฺตา**

**มารสฺส วิสเย รตา**

**อเนกชาติสํสารํ**

**สนฺธาวนฺติ อวิทฺทสุ**

แปลความได้ว่า จิตหลอกลวงสัตว์ทั้งหลาย จึงค่อยยินดีไปตามวิสัยของมาร จึงเกิดฯ ตายฯ ในวัฏสงสารนับชาติไม่ถ้วน

คำว่า **มาร** ใดๆ ก็รู้จักกันทุกคน แต่ที่รู้จักเพียงชื่อของมันเท่านั้น ยากที่จะรู้จักตัวมารอันแท้จริง โดยมากถ้าหากว่าเกิดยุ่งยากขึ้นมาแล้ว ก็มักจะพูดกันติดปากเสมอว่า นี่มารมากวน เช่น จะเข้าวัดฟังธรรมจำศีลก็ไม่ได้ หรือจะทำงานอะไรก็ไม่ได้ เพราะลูกๆ หลานๆ มายุ่ง ก็เรียกว่ามาร จะทำบุญสุนทานอะไรต่างๆ พอมีเรื่องขัดข้องก็ว่ามาร อะไรๆ ก็มารทั้งนั้น

ทำไมจึงว่า **มาร** คือคนเราเคยฟังเพียงผิวเผินว่าเจ้าชายสิทธัตถะราชากุมาร เมื่อจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าต้องทรงผจญกับมาร จนทรงชนะมารแล้วจึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เราก็เลยจับเอาคำว่า **มาร** อันนั้นมาพูดกัน ถ้าสิ่งใดที่เป็นเครื่องขัดข้องหรือกีดขวางไม่ให้เราลุล่วงความสำเร็จ หรือขัดขวางไม่ให้ทำคุณงามความดีตามที่ตั้งใจไว้ ก็เรียกว่า **มาร** ทั้งหมด พวกนี้เข้าใจง่ายๆ เพียงแค่นี้

คำว่า **มาร** ในพระคาถานี้ ไม่ได้หมายความว่าเช่นนั้น มีความหมายลึกซึ้งเข้าไปกว่านั้นอีก มารในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องผู้อื่น **จิตเตน วณจิตา สตฺตา จิตหลอกลวงสัตว์** คือ จิตหลอกลวงตัวเรานั้นเอง คำว่า **สัตว์** ก็เหมือนกัน สัตว์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเฉพาะสัตว์เดรัจฉานเท่านั้น หากหมายถึงบรรดาผู้ที่ยังข้องอยู่ในกิเลสทั้งหมด ผู้ที่ยังไม่ได้พ้นจากทุกข์ ยังไม่ได้ถึงความเกษมสุขคือพระนิพพาน ท่านเรียกว่าสัตว์โลกด้วยกันทั้งนั้น มนุษย์เราพากันดูถูกพวกสัตว์ต่างๆ มีสุนัข หรือวัว ควาย เป็นต้น ถ้าหากเราไม่พอใจผู้ใดละ ก็จะทำเขา พูดล่ำทำเขาว่าไอ้สัตว์เดรัจฉาน ไอ้เปรต อะไรทำนองนั้น ความจริงตัวเราที่ไปโกรธไปว่าเขานั้นก็เป็นสัตว์โลกตัวหนึ่งดีๆ นี่เอง คือยังข้องอยู่กับความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความชัง ความพอใจ ไม่พอใจ ยินดียินร้าย ตัวของเรายังมีอยู่ เราก็เป็นสัตว์เหมือนกัน ดังนั้น พึงเข้าใจถ้อยคำในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ถูกต้อง ถ้าหากเราเข้าใจอย่างนี้แล้วจะได้ระมัดระวังตัวเอง แก้ไขตัวเอง เมื่อโกรธหรือเกลียดคนอื่น แล้วก็จะได้ไม่ทำเขา การทำเขาก็คือทำเรานั้นเอง เหตุนี้ คำว่า **สัตว์** ในพระคาถาที่ว่า **จิตเตน วณจิตา สตฺตา จิตหลอกลวงสัตว์** ก็คือ **จิตหลอกลวงตัวเรา** นี้เอง ไม่ใช่อื่นไกล

คำว่า **หลอกลวง** แยกออกเป็น **หลอก** คำหนึ่ง **ลวง** อีกคำหนึ่ง **หลอก** เป็นการทำให้เขาตกอกตกใจด้วยการเข้าใจผิด เช่น ทำเสียงโฮกฮากๆ ให้เหมือนกับเสียงเสือ เพื่อให้เขากลัว หรือทำเสียงต่างๆ ให้เขากลัวโดยเข้าใจว่าผีหลอก ความจริงเราเป็นผีหลอกต่างหาก **ลวง** คล้ายๆ กันกับหลอก **ลวง** นั้นคือทำให้เขาเข้าใจผิดและหลงผิด เช่น จิตมันลวงเราให้เราเข้าใจผิด คิดผิด หลงผิด ผิดอย่างไร ตัวอย่างเช่น เราเกิดขึ้นมาแท้จริงเป็นทุกข์ ก็ลวงให้เข้าใจว่าเป็นสุข กายของเรานี้เป็นของไม่เที่ยง มันก็ลวงให้เข้าใจว่าเป็นของเที่ยง ตัวของเราเป็นปฏิฎูลโสโครกทั้งนั้น แต่เข้าใจว่าเป็นของสวยสดงดงาม นี่มันลวงให้เข้าใจผิดอย่างนี้ จึงทำให้เราหลงมัวเมา ประมาท ไม่รู้จักจบสิ้น

**มาร** หมายถึง **การเบียดเบียน** ครั้นเบียดเบียนแล้วก็กัดกันความสุข ความเจริญ ก้าวหน้าให้แก่ตน ท่านแยกมารไว้หลายประเภท ได้แก่



**๑. ชั้นธมาร** ได้แก่ ชั้นธ คือตัวของเรานี้แหละ ทุกคนต้องการความสุข ความสบาย แต่เราอาศัยชั้นธหรือรูปกายนี้อยู่ มันไม่ให้ความสุขแก่เราเลย เราทะนุถนอมบำรุงบำเรอ มันด้วยประการต่างๆ สารพัดอย่าง มันก็เพียงแค่นั้นแหละ ความแก่ ความเฒ่าชรา ความเจ็บป่วย ความอยู่ไม่สบายของชั้นธ มันเข้ามาเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา เราอยากได้ความสุข แต่มันเบียดเบียนไม่ให้เราได้รับความสุข เราอยากจะรักษาศีล ภาวนา ประเดี้ยวมันก็เจ็บป่วยเสียแล้ว เดี้ยวมันก็อยู่ไม่สบายเสียแล้ว เป็นเหตุให้เราขัดข้อง กีดกันไม่ให้ประกอบคุณความดี จึงเป็นมาร เรียกว่า ชั้นธมาร

**๒. กิเลสมาร** มารคือกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เหล่านี้อยู่ในกิเลสมาร จิตหลอกหลวงเราให้หลงใหลอยู่ในกองกิเลส หลงทุกข์ว่าสุข หลงของไม่สวยไม่งามว่าเป็นของสวยสดงดงาม ความโกรธเป็นของไม่ดีกลับเห็นเป็นของดีของไม่มีสาระแก่นสารเห็นเป็นของดีมีค่า เช่นนี้เรียกว่า กิเลสมาร

**๓. เทวบุตรมาร** อันนี้เกี่ยวข้องถึงเรื่องของผู้ที่เจริญฌาน สมาธิ สมาบัติ โดยมาก ท่านเหล่านี้มีความมุ่งที่จะพ้นทุกข์ แต่ว่าจิตมันปรารถนาสุข ติดสุข อยากเป็นเทวบุตร เทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม มันเลยเป็นอุปสรรคเครื่องกีดขวางไม่ให้พ้นจากทุกข์ได้ เป็นมารของมรรคผลนิพพาน ท่านเรียก เทวบุตรมาร

**๔. อภิสังขารมาร** มารคือการปรุงแต่งให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ดีเท่านี้แล้วก็อยากให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป วิเศษแล้วก็ยังอยากให้วิเศษยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ถ้าพูดถึงเรื่องธรรมอันสูงสุดแล้ว การปรุงแต่งไม่มี วางความดีความชั่ว คือไม่มีบาปไม่มีบุญ สมกับที่ท่านว่า **บุญ-ปาปปหีนุตส** ผู้ที่พ้นจากโลกได้นั้น ท่านละทั้งบุญและบาป เพราะฉะนั้น อภิสังขารมาร จึงเป็นเครื่องกีดกันขวางมรรคผลนิพพาน ความพ้นจากทุกข์

**๕. มัจจุมาร** ความตายก็จัดเป็นมารอันหนึ่ง บางคนอยากมีอายุยืนนาน แต่ความตายมาตัดรอนเสีย พุดกันง่ายๆ ว่ามากืดขัดขวางไม่ให้ทำความเจริญงอกงามขึ้นไปได้ ไม่ให้บรรลุผลตามความปรารถนาที่มุ่งไว้ จึงเรียกว่า มัจจุมาร

ที่อธิบายมารทั้งทำให้ฟัง ก็เพื่อจะได้เข้าใจและให้รู้จักตัวมารไว้ ต่อไปจะอธิบาย แต่เฉพาะเรื่อง **กิเลส** มาร ให้เข้ากับคำว่า **จิตเตน วณจิตา สตตะตา มารสุส วิสเย รตา จิตหลอกหลวงสัตว์ทั้งหลาย ให้ลุ่มหลงแล้วยินดีตามวิสัยของมาร**

### **ลวงให้ลุ่มหลงอย่างไร วิสัยของมารเป็นอย่างไร** เรามาลองคิดดู

คนเราถูกจิตหลอกหลวงให้เข้าใจผิดว่าทุกข์เป็นสุข เช่นอย่างเราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้แหละ การเกิดขึ้นมาคือชาติ เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ เกิดมาแล้วมีแต่ทุกข์ทำให้นอนอยู่ตลอดเวลา ทุกข์เพราะแก่ ทุกข์เพราะเจ็บไข้ ทุกข์เพราะไม่อยู่ดีไม่สบายได้ตลอดไป ทุกข์เพราะความหิวกระหาย ทุกข์เพราะความเหนื่อยหยาบ ดิ้นรนกระเสือกกระสน ด้วยประการต่างๆ แต่หากว่าจิตมันหลอกให้เข้าใจว่าเป็นสุข เป็นของดี ใครๆ ก็เคยถูกจิตหลอกมาแล้วทุกคนนั่นแหละ พอเกิดขึ้นมาเป็นคนแล้วเท่านั้น แหม ดีอกดีใจ เป็นชายเป็นหญิง เป็นหนุ่มเป็นสาว ก็ดีอกดีใจเสียเหลือเกินว่าตนได้ของดีบของดี จมอยู่ในความมัวเมาของกิเลส คือความรักใคร่ชอบใจ ความยินดีในรูปของตน บางคนเล่นจะขี้ริ้วขี้เหร่ แต่ก็มี ความยินดีในรูปของตนว่าตนสวยสดงดงามที่สุด คนอื่นสู้ตนไม่ได้ เป็นต้น เช่นนี้เรียกว่า **วิสัย** ยินดีแล้วตามวิสัยของมาร

เมื่อยินดีพอใจในรูปของตนแล้ว ทีนี้จะยินดีจะเดินไปไหนมาไหน ก็ว่าเขามองดูเราคนเดียว เขาจะมองในแง่ดีหรือร้ายก็ไม่ทราบ บางทีเขาเกลียดหน้าหน้า ก็ยังเข้าใจว่าเขาชอบเขารักตนอยู่ นี่แหละ จิตมันหลอกหลวง แล้วก็เลยยินดีตามวิสัยของกิเลส มาร ทั้งๆ ที่ตนแก่อยู่ทุกวัน ทนทุกข์ทรมานสวดยบาปอยู่แล้ว แต่ก็ยังยินดีพอใจขันธมารอันนี้ ยินดีพอใจกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แทนที่จะเห็นโทษภัยและเมื่อหน่ายในอ้อมภาพร่างกายว่าเป็นของไม่ดีไม่งาม เป็นกองทุกข์ กลับพลอยยินดีไปตาม เช่นนี้เรียกว่า **ยินดีตามวิสัยมาร** หรือที่ร้ายแรงไปกว่านั้นอีก มีความเหนื่อยหยาบดิ้นรน เพราะจิตมันหลอก อยากได้โน่นอยากได้นี้

ถ้าหากว่าหลงกายแล้ว มันก็เป็นเรื่องจริงที่จะต้องหลอกกันต่อไปเรื่อยๆ ยินดีในกายแล้ว ก็จะต้องหาเรื่องบำรุงบำเรอกาย รักษากาย บริหารกาย หาเครื่องมาประดับ

ตกแต่งให้สวยงามด้วยประการต่างๆ อาการที่พะเยอทะยานดิ้นรน วุ่นวาย กระเสือก  
กระสนหาของมาบำรุงกายนั้น แทนที่จะเห็นเป็นโทษว่านำความทุกข์เดือดร้อนมาให้  
กลับพลอยยินดีด้วยซ้ำ ถือเอาเป็นเรื่องสนุกสนาน คนเราทุกคนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้  
ต่างก็ต้องประกอบอาชีพแสวงหาอยู่ทุกวิถีทาง แต่ก็พากันทำด้วยความเพลิน ทำด้วย  
ความดีใจ ทำด้วยความมัวเมา เนื่องจากว่าถูกจิตหลอกจึงได้ยินดี ไม่ได้เบื่อหน่าย

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า **บ่วงของมารคอยดักจับเอาคนเราให้ไปหลงติดอยู่  
เหมือนสัตว์หลงติดกับ** เพราะวิสัยของมาร มันดักอยู่ทางตา ทางหู ทางจมูก ลิ้น กาย  
และทางใจ เช่น ตามองเห็นสิ่งใดแล้วเกิดความชอบใจในสิ่งนั้น ติดอกติดใจ อยากได้  
เรียกว่าติดกับของมารทางตา หูได้ยินเสียงที่ไพเราะ ชอบออกชอบใจในเสียง เรียกว่า  
ไปติดกับของมารทางหู จมูกสูดกลิ่นที่หอมหวานทำให้ระรื่นชื่นใจ อยากได้ ติดใจใน  
กลิ่นนั้น เรียกว่าติดกับของมารทางจมูก รสก็เหมือนกัน ถ้าได้สัมผัสรสอะไรที่ลิ้น  
ปรากฏชอบออกชอบใจ คิดถึงรสนั้นไม่รู้แล้วรื้อรอด อยู่ไกลอยู่ไกล ราคาถูกแพงเท่าใด  
จะต้องซื้อหามาบำรุงลิ้นจนได้ รสปรากฏที่ลิ้นชนิดเดียวแท้ๆ แต่เราเสาะแสวงหาแสนยาก  
แสนลำบาก ราคาอย่างน้อยเท่าใดก็ไม่เสียดาย เพราะไปติดกับของมารตรงรสตรงลิ้น  
นั่นเอง

พระพุทธเจ้าเสวยพระกระยาหารพอเป็นยาปนมัตถ์ ถ้าหากผู้เห็นโทษของอาหาร  
แล้ว แหน่อนที่สุด จะต้องรับประทานอาหารเหมือนเป็นยาปนมัตถ์ ถ้าไม่รับประทาน  
ก็หิวโหย ถ้ารับประทานอย่างหลงรสชาติ ติดรสอาหาร ก็จะเป็นกิเลสเกิดขึ้นมา อาหารนั้น  
ก็เลยกลายเป็นพิษ คือเป็นตัวกิเลสให้ติดใจชอบใจ เหตุฉะนั้น **ผู้มีปัญญาท่านจึง  
พิจารณาอาหารให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเครื่องยังชีวิตให้เป็นไปได้วันหนึ่งๆ ชีวิตยังมี  
อยู่ตราบไต่** เราก็ยังได้สร้างคุณงามความดีบำรุงพระศาสนาต่อไป ไม่ใช่เราจะประหัง  
**ชีวิตให้มีอายุยืนนานต่อไปอย่างเดี๋ยวนั้น** ผู้ประมาทมีอายุยืนนานแล้วกลัวตาย  
อยากจะทำบุญด้วยอาหารให้สุขภาพดี อันนั้นเป็นเรื่องของคนเมา

ผู้ที่เข้าใจเรื่องธรรมะ พิจารณาเห็นสังขารร่างกายเป็นอันตราย และเห็นชีวิตเป็น  
ของไม่มีค่า แต่เป็นการจำเป็นที่เราจะต้องอาศัยมัน จึงต้องรับประทานอาหารเพื่อ

ประทังชีวิตให้เป็นไป และจะได้สร้างคุณงามความดีต่อไปให้มันตลอดรอดฝั่ง เพราะความดีของเรายังไม่เพียงพอ คล้ายกันกับเรายาเรือที่รั่วพ้ออาศัยใช้ขำมน้ำให้ถึงฝั่งปากโน้น ถ้าไม่ยาเรือก็จะล่มจมในกลางน้ำ คนก็ต้องตาย เรือก็เสียหาย เพราะฉะนั้นจึงรีบยาเสียพอให้ใช้ได้ถึงฝั่งโน้น ถ้าหากผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว อาหารที่เคยเป็นภัยกลับกลายเป็นยาวิเศษ ผู้ที่ท่านเรียกว่า **บุญญกษัตริย์** เป็น**เนื้อนาบุญของโลก** ชาวโลกผู้ใดได้ทำบุญแก่ท่านผู้เป็นเช่นนั้นได้บุญนักหนา ดึกๆไปทำบุญกับคนมัวเมาประมาท กินแล้วไม่รู้จักอ้อมจักพอ กินแล้วติตรสอาหาร ไม่คุ้มค่า ปฏิคาหก (ผู้ที่รับทาน) ติตรสอาหารเช่นนั้น ท่านว่ากินแล้วเป็นหนี้เป็นสินเขาอยู่ พวกเราคงเคยได้ยินคนเฒ่าคนแก่ท่านสอนว่า คนที่บวชเป็นพระเป็นเณร ถ้าหากฉันอาหารของชาวบ้าน โดยที่ไม่ได้พิจารณาปฏิสังขายแล้ว เมื่อตายแล้วจะไปเกิดเป็นวัวเป็นควาย เหตุเพราะเป็นหนี้เขา คือเป็นหนี้เป็นสินเพราะฉันอาหารแล้วไปติตรสอาหาร ฉันด้วยความพอใจ ยินดีตามวิสัยของมาร ไม่ใช่เพื่อบรรเทาทุกข์แล้วจะได้สร้างคุณงามความดีบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

**บ่วงของมาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต่างก็เป็นกับดักของมาร เหมือนๆ กัน** มารมันวางกับดักไว้รอบตัวของเรา เราเลยนอนนิ่งเฉยอยู่ในบ่วงของมารอย่างไม่รู้ตัวอะไรเลย ไม่รู้สึกว่าตัวติดกับของมารด้วยซ้ำ ไม่ทราบว่าจะติดตรงไหน กลับพอใจยินดีที่สุด จึงไปไม่ตลอด **อนงกชาติสังสารันถาวรุตติ อวิทุสสุ** แปลความว่า **คนเราย่อมตายแล้วเกิด ตายแล้วเกิด นับชาติไม่ถ้วน ไม่มีที่สิ้นสุด** ถ้าหากมีกิเลสอยู่แน่นอนที่สุด ไม่มีหนทางพ้นจากทุกข์ได้เลย จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่เช่นนี้ตลอดกาล

สรุปรวมความว่า **มาร ๕ มีครบถ้วนอยู่ในภายในใจของเราทั้งหมด พอเกิดมาได้รูปได้นามแล้ว ก็ได้มาร ๕ มาพร้อมเลย** เราจะรู้จะเห็นตัวของมันหรือไม่รู้ไม่เห็นก็ตาม **ขันธมารและมัจจุมาร**มันหากทำหน้าที่ของมันอยู่อย่างนั้น ส่วนกิเลส**มารเทวบุตรมาร และอภิสังขารมาร**นั้น เมื่อรู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริงของมันแล้ว จะไม่สามารถหลอกลวงเราให้ไปติดบ่วงมันได้เลย

ท่านจึงสอนอุบายทั้งหลายให้เรา คืออย่าไปหลงการหลอกลวงของจิต แล้วอย่าไปยินดีในวิสัยของมาร อย่างที่อธิบายในเบื้องต้น **อย่าไปเชื่อจิตอย่างเดียว จิตของเราไปเชื่อไม่ได้หรอก เราต้องอาศัยปัญญา** ถ้าไม่มีปัญญาแล้ว จะไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ไม่รู้ว่าจิตหลอกลวง ของจริงก็ไม่รู้จัก ของเท็จของเทียม ก็ไม่รู้จักทั้งนั้น เราต้องอาศัยปัญญาจึงจะรู้ ปัญญาเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยความสงบ อาศัยการฟังธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ แล้วก็ทำความสงบจิตให้เข้าถึงสมาธิ จิตถึงสมาธิแล้วจะเห็นเรื่องการลวงของจิตด้วยตนเองชัดเจนทีเดียว จิตที่เป็นสมาธิแล้วไม่หลอกลวง เป็นจิตตรงไปตรงมาเข้าถึงสัจธรรม เห็นทุกข์เป็นทุกข์จริง ๆ เห็นความสงบเป็นสุขจริงๆ เห็นความทะเยอทะยานดิ้นรนเป็นความเดือดร้อนแท้ที่เดียว ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิแล้ว มันหลอกลวงเราอยู่ตลอดเวลาให้เราลุ่มหลงมัวเมา ไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักพอ ที่เรียกว่า ตัณหา ๓ นั้นเอง

**เรื่องของตัณหา** เราจะรู้ได้เมื่อจิตสงบเท่านั้น ถ้ายังไม่รู้เรื่องของตัณหาแล้ว กิเลสอื่นๆ ก็จะไม่รู้ได้ยาก ความทะเยอทะยานที่เกิดขึ้นมาในตัวของเรานั้นแหละเป็นตัวกิเลส พยายามให้เห็นตัวของมัน เห็นโทษของมัน เราจึงจะละวางมันได้ เมื่อไม่มีการเบื่อหน่ายก็ไม่มีการพ้นจากมัน เพราะกลับไปยินดีในตัณหาเสียอีก มันก็อยู่ในวิสัยของมาร ดังนั้น **พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เรารู้จักตัวมาร ไม่ให้ยินดีตามวิสัยของมาร** ก็จะเป็นการชนะมารและพ้นจากกองทุกข์ เรามาทำงาน มารักษาศีล มาเจริญเมตตาภาวนา ทำกัมมัฏฐาน ก็ไม่ใช่อื่นไกลเลย เพราะต้องการละกิเลสในตัวนี้แหละ

**การทำงาน** หมายถึง เราเป็นคนยอมสละออกไป ถ้ามีอยู่ปรากฏอยู่แล้วมันเป็นกังวลและห่วงในเรื่องเหล่านั้น ห่วงในการรักษาในการถือว่าของกูๆ พอสละปุ๊บปั๊บลงไปแล้วหมดห่วง ยังเหลือแต่ผลของการสละคือความดีใจ ความอิมเอิบใจปีติว่าเราได้สละให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่นแล้ว ผลของมันเป็นอย่างนี้ ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เรามีเนื้อหมูปลาอยู่สักกิโล ๒ กิโล ที่นี้เริ่มห่วงกังวลแล้ว จะเอาไว้ที่ใดก็กลัวหนูกกลัวแมวจะเอาไปกิน ทิ้งไว้ก็กลัวจะบูดจะเน่า นั้นลองคิดดูซิ ถ้าหากเราสละเนื้อนั้นทำบุญทำงาน ที่เหลือเราก็กินเสีย เท่านั้นแหละความห่วงความกังวลก็หมดไปไม่มีเหลือ กลับมี

ความอึดอ้อมใจที่ได้ทำบุญ วัตถุสิ่งของอื่นๆ ก็อย่างเดียวกัน ความห่วงย้อมเป็นไปตามฐานะของวัตถุนั้นๆ มีมากหรือวัตถุมีค่าก็ห่วงมาก ของน้อยหรือวัตถุมีค่าน้อยก็ห่วงน้อย เหตุฉะนั้น การทำงานจึงเป็นการสละความตระหนี่หวงแหน ความห่วงกังวล ไม่ให้มันหลงไปตามวิสัยของมาร ไม่ให้จิตมันหลอกลวง จึงจะพ้นจากบ่วงของมาร

**การรักษาศีล** ก็เช่นเดียวกัน ความชั่วต่างๆ ที่เราพากันทำอยู่ทุกวันนี้ เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร ด่าทอเขา มุสาเขา ด่าสุรายาเมา เหล่านี้ทำแล้วมันร้อนขึ้นมาภายในจิตใจของเรา ทำให้ไม่สบายใจ ถ้าหากว่าเราเห็นเรื่องทั้งหลายนี้ว่า มันเป็นโทษ ไม่ดีไม่งาม เราก็ละทิ้งมันได้ เมื่อละทิ้งได้แล้วก็หมดความร้อนใจ มีความสบายใจเย็นใจ นี้เรียกว่าเรารู้จักหน้าตาของมัน เห็นโทษของมันแล้วเมื่อหน่ายจึงละทิ้งได้ ถ้าหากเรายังเสียดายหวงแหนอาลัยความชั่วอยู่ ความร้อนความไม่สบายใจ มันก็ยังมีอยู่นั่นเอง เพราะเรายังหวงเก็บเอาไว้ แต่ที่เราต้องการความสบายใจ ต้องการความเย็นใจ แล้วเราจะเอาความร้อนไว้ทำไม หากมีความคิดนี้ก็อย่างนี้ก็จะละทิ้งความชั่วเสียได้ ดังนั้น การรักษาศีลจึงเป็นการระวังไม่ให้หลงตามวิสัยของมาร อันนี้ก็เป็นการรักษาจิตไปในตัว

**การภาวนา** คือการอบรมจิตใจให้มีความสงบ เป็นการชำระจิตใจให้สงบจากอารมณ์ต่างๆ ยิ่งเป็นการละเอียดไปกว่าการรักษาศีลอีก จิตของเราถ้ายังไม่สงบ ตราบใดแล้ว มันก็ต้องยุ่งวุ่นวายอยู่ตราบนั้น เมื่อมาฝึกหัดภาวนา เห็นโทษเห็นภัยของความยุ่งความไม่สงบด้วยตนเองแล้ว เราก็จะพยายามทุกวิถีทางที่จะละความไม่สงบ เมื่อสิ่งใดที่ละได้แล้ว อารมณ์ใดที่วางได้แล้ว เราก็จะต้องรักษาไม่ให้สิ่งนั้นมันเกิดขึ้นมาอีก ไม่ใช่ที่เราละได้แล้วก็แล้วไปเลย ไม่ต้องคำนึงถึงมันอีก อย่างนั้นไม่ถูกต้อง เพราะมันอาจสามารถที่จะฟื้นฟูขึ้นมาใหม่อีก ถ้ามันเกิดมาทีหลังจะยิ่งร้ายกว่าเก่า พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาไว้ว่า **“เสขบุคคล ผู้ไม่คำนึงถึงจิตที่ละได้แล้ว และยังไม่ละ ซึ่งเกียจคร้านทำความเพียรให้ติดต่อกัน ตลอดด้วยหมั่น ประกอบความยินดีกับการงาน มันก็จะเสื่อมได้เหมือนกัน”** เหตุฉะนั้น เมื่อเราละได้มากน้อยเท่าใดก็อย่าทอดทิ้ง เคยพิจารณาอย่างนี้ดำเนินได้อย่างนี้ก็อย่าลืมนำดำเนินอยู่อย่างนั้นพิจารณาอยู่

อย่างนั้น สิ่งที่ได้แล้วก็จะต้องนำมาบรรยายนำมาพิจารณาอีกอยู่ตลอดเวลา ให้เห็นโทษเห็นภัยของมัน เห็นเป็นของน่าเบื่อหน่ายอยู่เช่นนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาทแลไม่มีการเสื่อม

นี่แหละ **เรื่องจิตหลอกหลวงสัตว์คือตัวของเราเอง** มีนัยตามที่ได้อธิบายมาโดยลำดับดังนี้ มันหลอกหลวงเรา เราเลยไปยินดีกับมัน ติดในความลวงของมัน ชอบใจในความหลอกของมัน เลยเป็นเหตุให้เกิดแล้วตาย เกิดแล้วตาย วนเวียนอยู่นับภavnับชาติไม่ถ้วน เพราะเหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรามีสติ การที่จะละกิเลสได้หรือรู้จักตัวของกิเลสได้ ก็ต้องมีความสงบของจิตเสียก่อน เมื่อใจสงบแล้ว ก็จะเห็นตัวมารและเห็นวิธีการหลอกหลวงของมัน เห็นแล้วเราก็จะไม่หลงตามวิสัยของมันอีก จะเห็นทางเป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์

อธิบายธรรมะเรื่องมารมาในวันนี้ ก็สมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้ เอวัง

## พระพุทฺธคุณ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย  
วันที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๕

---

พระพุทฺธเจ้าทรงเป็นผู้วิเศษสูงสุดและทรงเป็นผู้ที่ตั้งศาสนาพุทฺธ ดังนั้น เมื่อเราระลึกถึงพระคุณของพระองค์ ก็เป็นอันว่าระลึกถึงคุณของพระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์ ไปพร้อมกัน เพราะพระพุทฺธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เกี่ยวเนื่องเป็นอันเดียวกัน เรื่องนี้เป็นของละเอียด เราพากันเข้าใจว่าพระพุทฺธอันหนึ่ง พระธรรมอันหนึ่ง พระสงฆ์อันหนึ่ง ถ้าหากไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วนด้วยความแยบคาย ก็จะไม่เห็นว่าพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แท้จริงเราก็พากันกล่าวถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ทุกวัน คือไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็น ไม่น่าจะเอามาพูดหรือเอามาแสดงอีกต่อไป แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ **ที่จะต้องมาบรรยายอยู่ตลอดเวลา ก็ด้วยเหตุที่ว่า เรากล่าวกันแต่เพียงเปล่งเสียงเป็นวาจาออกมาเท่านั้น ไม่ได้เข้าถึงจิตใจ ไม่เข้าถึงคุณพระรัตนตรัยอันแท้จริง** ที่ท่านให้ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือคุณของพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น จัดเป็นอนุสติอันหนึ่ง เป็นกรรมฐาน ซึ่งจะช่วยให้จิตใจของเราสงบ อบรมจิตใจของเราให้เป็นสมาธิ ระงับเสียซึ่งความหม่นหมองคือ กองกิเลสต่างๆ ไม่ใช่เป็นของต่ำตื้นและไม่มีประโยชน์อะไรเลย ที่พวกเราเห็นว่าต่ำตื้น และเป็นของไม่มีประโยชน์ เพราะปัญญาของเราไม่ถึงคุณของท่าน เพราะฉะนั้นจึงจะต้องพูดกันซ้ำๆ ซากๆ ถึงคุณของพระรัตนตรัย ไหนๆ เราก็เป็นพุทฺธศาสนิกชน



มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่นับถือกันอยู่แล้ว ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักคุณของผู้ที่เป็นสวณะ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยแท้จริงอย่างซาบซึ้งถึงจิตใจแท้ๆ นั้นแล้ว ก็ยากที่จะรับเอาคุณพระรัตนตรัยนั้นเข้ามาไว้ในตัวตนของเราได้

**ทำไมพุทธศาสนิกชนถึงต้องไปถือศาสนาต่างๆ** เราเกิดขึ้นมาในร่มเงาของศาสนา และก็ถือศาสนาพุทธมานาน แต่ทำไมจึงต้องพากันเปลี่ยนจิตใจไปนับถือศาสนาอื่น อันนี้เป็นปัญหาเป็นสิ่งที่ควรคิดนึก เรื่องทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นได้ก็ด้วยเหตุที่ว่าถืออย่างไม่มั่นคง ไม่หยั่งถึงคุณพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง การที่ความเชื่อมั่นยังไม่เต็มที่ อาจจะมีคนอื่นชักจูงและหลุมกลับไปทางอื่นได้ ส่วนผู้ที่นับถือคุณพระรัตนตรัยอย่างซาบซึ้งเข้าถึงจิตใจหนักแน่นมั่นคงแล้วนั้น ไม่มีใครจะหลุมจิตใจของผู้นั้นให้กลับไปถือศาสนาอื่นได้ นี่แหละ จึงจำเป็นต้องพูดกันซ้าๆ ซากๆ เพื่อให้เข้าถึงจิตใจ เมื่อถือพระรัตนตรัยก็ถือให้มันจริง ให้มันซาบซึ้งถึงจิตใจจริงๆ จึงจะเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตนเอง

เรื่องถือคุณพระรัตนตรัยโดยเข้าถึงจิตใจจริงๆ นั้น ไม่ใช่เป็นประโยชน์หรือเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นฝ่ายเดียว แท้ที่จริงก็เป็นประโยชน์แก่ตนเองแหละ ดังเราเคยได้ทราบประวัติต่างๆ ครั้งพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ มีคนได้ฟังเทศน์ฟังธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสปฏิบัติจนถึงพระรัตนตรัย ประกาศตนเป็นอุบาสก อุบาสิกา ขอเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งตลอดชีวิตโดยที่ไม่มีการบังคับ นับถือด้วยความเลื่อมใสใจจริง **ผู้ที่นับถือจริงจึงอย่างนั้นแล้ว ไม่มีใครที่จะมาหลุมจิตใจให้เปลี่ยนไปนับถือศาสนาอื่นได้ ผู้ที่ตั้งมั่นได้เช่นนั้น จิตใจเป็นพุทธมามกะที่แท้จริง ความชั่วต่างๆ ที่เคยประพฤติปฏิบัติมาแต่ก่อนเก่า สามารถลดละให้หมดสิ้นไปได้ด้วยการเข้าถึงพระรัตนตรัย** เหตุนี้ จึงว่าการนับถือพระรัตนตรัยเป็นคุณประโยชน์แก่ตนเอง ดังนั้น จึงได้ย้าแล้วย้าเล่าถึงการเข้าถึงพระรัตนตรัยเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตน มีความมุ่งหมายอันนี้ และก่อนที่จะเข้าถึงก็ต้องรู้จักคุณของพระรัตนตรัยเสียก่อน

จะกล่าวถึงเรื่องคุณของพระพุทธเจ้าต่อไป จงพากันจดจำและกำหนดใจไว้ให้ดีว่า พระคุณของพระพุทธเจ้านั้นซาบซึ้งเข้าถึงจิตใจได้อย่างไร และเป็นประโยชน์แก่เรา

ได้อย่างไร พระพุทธเจ้าทรงมีพระคุณเป็นอเนกอนันต์ พวกเรากราบไหว้และกล่าวถึงพระคุณของพระองค์อยู่ทุกวัน ที่เรียกว่าทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น นั่นแหละ บทพระคุณมีถึง ๙ ประการ คือ

**อรหิ** เป็นผู้ไกลจากกิเลส ประการที่ ๑

**สมมาสมพุทฺโธ** เป็นผู้ตรัสรู้เอง ประการที่ ๒

**วิชาจรณสมปนฺโน** เป็นผู้ที่มีวิชามีความรู้ความเชี่ยวชาญและประพฤตินิยมกับความรู้อย่างดีของตนเอง ถ้าจะพูดเรื่อง**จรรยา** ก็มีมากมาย ถ้าจะพูดถึง**วิชา** ก็กว้างขวาง แต่โดยสรุปได้ความว่า พระองค์ทรงมีความรู้ความฉลาดสามารถรักษาพระองค์ ทรงชำระกิเลสภายในของพระองค์ให้หมดสิ้นไป และที่ทรงตั้งพระทัยปฏิบัติในแนวอันนั้น พูดอีกนัยหนึ่งว่า ทรงรู้อย่างไร ทรงปฏิบัติอย่างนั้น ทรงเห็นชัดเห็นจริงอย่างไร ก็ทรงรักษาระดับนั้นไว้ไม่ให้เสื่อมสูญ นี่เป็นประการ ๓

**สุคติ** เป็นผู้ไปดี คำว่า **ไปดี** หมายถึงว่า เสด็จไปในทางใดที่ใดเป็นประโยชน์ในทางนั้นที่นั้น เช่น จะไปทางเหนือ ทางใต้ ไม่ได้ไปเสียประโยชน์ พระองค์ทรงเสด็จไปด้วยมีสติรอบคอบสมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่ได้ไปเพื่อสะสมกิเลส ผู้ที่เห็นพระพุทธเจ้าและได้สดับตรับฟังพระธรรมเทศนา เกิดศรัทธาปราศหยาบเลื่อมใส ตั้งใจปฏิบัติตนตามคำสอนและเกิดประโยชน์แก่ตน จึงว่าทรงไปดี ไม่ใช่ไปอาละวาดฉ้อโกง หรือไปทะเลาะวิวาทห่มเถียงใคร จึงเรียกว่าไปดี

**โลกวิทู** พระองค์ทรงรู้แจ้งโลกทั้งสาม ได้แก่ มนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก คำว่า **รู้แจ้ง** ในที่นี้คือ พระองค์ทรงเห็นชัดแจ้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ทรงเห็นตามความเป็นจริง เมื่อทรงทราบแล้วไม่ติดข้องพัวพันอีก ไม่เหมือนกับปัจจุบันนี้ที่เขาไปเที่ยวโลกพระจันทร์ พระอังคารกัน เขาไปเห็นไปรู้แล้วก็ติดมัวเมาอยู่แต่เรื่องโลกเหล่านั้น แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงเป็นอย่างนั้น พระองค์ทรงรู้แจ้งเห็นจริงว่าโลกมันเป็นมาอย่างไร และมันจะเป็นไปอย่างไร เห็นชัดแล้วถอน ไม่ได้เข้าไปพัวพันในโลกทั้งสามนั้น จึงเรียกว่า **โลกวิทู** เป็นประการที่ ๕

ในคัมภีร์โบราณท่านพูดกันอยู่เสมอว่า พระพุทธเจ้าทรงเลียบโลกเหมือนกับว่าไปเที่ยวเลียบเลาะตลอดหมดในโลกทั้งสาม แต่ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น พระชนมพรรษาของพระองค์ก็มิใช่ยาวนานอะไรนัก ตั้งแต่ตรัสรู้มาแล้วก็ได้เพียง ๔๕ ปี ที่ไหนจะทรงเที่ยวเลาะโลกจนตลอดหมด ไม่ใช่เช่นนั้น ด้วยความรู้ของพระองค์ต่างหากที่ทรงรู้รอบหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ทรงเข้าใจหมดทุกสิ่งทุกประการในโลกทั้งสาม ท่านจึงว่าไปเลียบโลกเลาะโลก

**อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ** เป็นผู้สามารถฝึกซึ่งมนุษย์ทั้งหลายทุกชั้นทุกภูมิ ไม่ว่าจะเป็นคนต่ำต้อย หรือคนมีความรู้ พระองค์ก็ทรงทราบด้วยธรรมะอย่างนิมิตนวลไม่ทรงใช้อาชญาบังคับ แต่ทรงชักชวนด้วยธรรมะ แสดงเหตุผลให้เขาเหล่านั้นได้ประจักษ์ด้วยตนเอง จนยอมสละความชั่วของตน น้อมตนเข้ามาปฏิบัติตามธรรมคำสอนของพระองค์ กลับเป็นคนดีขึ้นมาได้ นี่เป็นประการที่ ๖

**สตุถา เทวมนุสฺสานิ** เป็นครูเป็นอาจารย์ของมนุษย์ ตลอดถึงเทพบุตร เทพยดา อินทร์ พรหม พระองค์ก็ทรงสั่งสอนได้ทั่วตลอดหมด นี่เป็นประการที่ ๗

**พุกุโ** เป็นผู้เบิกบาน ทรงเป็นผู้มีพระทัยเบิกบานไม่เศร้าหมอง พูดตามประสาบ้านเราก็คือ พระองค์ทรงยิ้มแย้มแจ่มใสขึ้นบานอยู่เสมอ เพราะพระกิเลสสันดานของพระองค์ไม่มี มองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของทะเลบุญโปร่งหมด และไม่ติดไม่พัวพัน จึงเรียกว่า **พุกุโ ผู้เบิกบาน** เป็นประการที่ ๘

**ภควา** เป็นผู้แจก คือว่าทรงจำแนกแจกธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นแก่เหล่ามนุษย์ เทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ให้ทั่วถึงกันหมด ให้เท่าที่ผู้รับสามารถรับได้ ไม่ได้หวงแหนแม้กับพวกเราในปัจจุบันนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงแจกมาให้อย่างทั่วถึงทั้งๆ ที่พระองค์สิ้นพระชนม์ไปนานแล้ว เมื่อเราได้รับมาคนละนิดละหน่อย แล้วก็ปฏิบัติตามธรรมนั้นจนได้ความเบิกบานบรรเทา มีจิตศรัทธาตั้งมั่นในพุทธศาสนา เรียกว่าเราได้ส่วนแบ่งที่พระองค์ได้แจกจ่ายให้นั่นเอง พระองค์ไม่ได้ประทานด้วยพระองค์เอง แต่มีคนคือพระสาวกและครูบาอาจารย์นำสืบมา นี่เรียกว่า **ภควา เป็นผู้แจกจ่าย** เป็นประการที่ ๙

ลองคิดถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าที่อธิบายมานี้ มีในตัวของเราหรือไม่ มีติด มีพันอยู่ในตัวของเราสักเล็กน้อย บ้างไหม **อर्थ เป็นผู้ไกลจากกิเลส** ของเราละ เราห่างไกลหรือใกล้ กิเลสที่มีอยู่ในตัวของเราทั้งหมดนั้น เราห่างไกลมันได้ปานใด ขนาดไหนแล้ว เราจะรู้ได้ในตัวของเราเอง คำว่า **กิเลส** ในที่นี้นั้น ใครก็พูดได้ทุกคน แต่ว่าตัวกิเลสที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร และที่ว่าพระองค์ไกลนั้น ไกลได้อย่างไร ขอให้ คิดดูตรงนี้

**กิเลส เป็นภาษาบาลี แปลว่า ความเศร้าหมอง คือเครื่องดองในสันดาน หมักหมมอยู่ในสันดาน** คำว่าเศร้าหมองนั้น เราเห็นได้ยาก เพราะเราพากันถือเอา ความเศร้าหมองเป็นความฟ้องใส โดยความจริงแล้ว เครื่องดองของหมักหมมนั้น มันเป็นพิษ แต่เราเข้าใจว่ามันเป็นของเอร็ดอร่อย นี่มันเข้าใจผิดกันตรงนี้ จึงยากที่จะเห็นตัวกิเลส ตัวอย่างเช่น **ความโลภเกิดขึ้นในใจ** ทำให้ทะเยอทะยาน ดิ้นรน อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ได้แล้วก็ไม่พอ ไม่อึด ไม่เต็ม มีน้อยก็อยากได้มาก มีมากก็อยากได้มากๆ ขึ้นไปอีก ผลที่สุดก็ไม่พ้อ ไม่อึด ไม่เต็ม **ความอยากทำให้ใจ เศร้าหมอง คือจิตใจไม่ฟ้องใส มีความอยากมาหุ้มท้อให้มีจิตต้อ มองไม่เห็นพระรัตนตรัย** ที่มองไม่เห็นคุณของพระพุทธเจ้าก็เพราะความอยากนี้แหละมันปกปิดหุ้มท้อเอาไว้

ทั่วๆ ไปถือว่า ถ้าไม่มีความอยากจะเป็นคนจิตต้อ จิตใจของคนเราถ้าไม่มีความอยากแล้วจิตต้อเอาทีเดียว จึงว่าเห็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองเป็นของฟ้องใส ถ้าหากเรา ทะเยอทะยานอยากได้ในอยากได้นี้ เมื่อชวนชวายเป็นแล้วดูมันเบิกบาน จิตใจฟ้องใส จากการทะเยอทะยานนั้น โดยแท้จริงแล้ว **เครื่องเศร้าหมอง เครื่องหมักเครื่องดองนั้น มันอยู่ในใจนั่นเอง มันดองอยู่ในใจตลอดกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ ความอยากมันซึบซาบอยู่ภายใน เห็นอะไรก็อยากไปหมดทุกอย่าง** เช่น เดินเข้าไปในป่า ไปเห็นดินราบๆ มีน้ำชุ่มชื้น ความอยากมันเกิดมีขึ้นได้ พวกชอบทำนาคิดอยากจะทำนา พ้อค้าเลี้ยงโคนมเลี้ยงกระบือเห็นเช่นนั้นก็อยากจะทำสนามหญ้าเลี้ยงโคเลี้ยงกระบือ ไร่ชวายเป็น คนที่ชอบทำสวนก็อยากจะทำปลูกต้นไม้ยืนต้นทำสวน อย่างน้อยที่สุด แม่ครัวเข้าป่า เห็นยอดไม้อ่อนๆ ก็อยากจะได้ยอดไม้มาจิ้มน้ำพริก เห็นหน่อไม้ก็คิดจะเอามาต้มมาแกง

บางคนบางทีเห็นแล้วน้ำลายพรูออกมาในปากเลยก็มี **ความอยากมันเกิดมันมีขึ้นในใจ ทำให้ไม่มีความสงบ ไม่มีภาวนาสมาธิเสียเลย มีแต่เพลินสนุกลืมหืมตา** นี่แหละ เรียกว่ากิเลสมันหมักหมมอยู่ในสันดาน นี่พูดถึง**ความโลภ**

คราวนี้พูดถึง **ความโกรธ** หากมีใครว่าให้เจ็บช้ำน้ำใจแล้วไม่โกรธ เขาหาว่าเป็นคนโง่ เป็นคนโง่ดี ไม่รู้จักโกรธ ไม่รู้จักตอบเขาเลย บางทีเพื่อนอยู่ใกล้ๆ สะกิดให้โกรธ ไม่โกรธไม่ดี ถ้าโกรธตอบแสดงท่าทีซึ่งขึงขังล่ะก็ เขาเห็นว่าจะเอาชนะคนได้ แสดงว่าคนนั้นมีจิตมีใจ พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนว่า **โกรธนั้นคือไฟ มันไหม้ขึ้นมาในหัวใจ** อุปมาเปรียบเหมือนกับไฟป่า ไม่ต้องอื่นไกล เพียงหัวไม้ขีดไฟอันหนึ่งนิดเดียวเท่านั้น เอามาขีดหรือกระทบกับหน้ามัน ลองดูซิ พอกระทบบีบนิดเดียวเท่านั้นแหละ ดิไฟจ้าเลย พอติดก็สว่างออกมาไหม้ก้าน ถ้าไม่ทิ้งก็ไหม้มือ หากทิ้งใส่กองหยากเยื่อมันก็ลุกขึ้นมาไหม้บ้านไหม้เรือน ตะบั้งเพียงนิดเดียว จุนบีบขึ้นมาทันทีเลย พอจุนขึ้นก็เกิด**ความโกรธ**จะต้องแก้แค้น บางทีแก้ไม่ได้ทันทีทันควัน ก็เกิดอาชวาทพยาบาท จองล้างจองผลาญ โลกทั้งหลายที่เกิดสงครามกันก็เพราะเรื่องนี้ โลกจะฉิบหายตายกันเป็นหมื่นๆ ล้านๆ คน ก็เพราะ**ความโกรธ** คือไม่ยอมละมานะทิฐิฐิ ที่ว่า**ความโกรธ** คือไฟมันเป็นเช่นนี้

**ความโกรธ**เป็นเครื่องเคঁราหมอง ทำให้จิตใจไม่ผ่องใส พอโกรธขึ้นมาทีแรก ก็แสดงกิริยาท่าที เขาเรียกว่าเลือดมันเดินเร็ว ฟุ้งออกมาแสดงท่าทางขึงขังตั้งตัง คนไม่มีเรี่ยวแรงก็แสดง**ความมีเรี่ยวแรง**เนื่องจากเลือดมันฉีด พอหมดจากนั้นจะอ่อนพับลงไปเลยหมดกำลังเรี่ยวแรง คนที่โกรธมากๆ ลองคิดลองพิจารณาดูซิ เห็นได้ง่ายๆ พอหายจาก**โกรธ**เท่านั้นนอนพับเลย มันเหนื่อย เพราะ**ความโกรธ**มันเผาเอา เหมือนกับของภายนอก พอมันไหม้หมดดับไปเท่านั้น มันก็ไม่มีอะไรเหลือ ไม่ทราบหายไปทางไหนหมด ยิ่งเหลือแต่เถ้า คนเราพอหมดจาก**ความโกรธ**ก็ยังเหลือแต่**ความอ่อนเพลีย** นี่แหละการถือกิเลสคือ**ความโกรธ**เป็นของดี พระพุทธเจ้าทรงเห็นเป็นโทษ แต่เราเห็นเป็นของดี มักจะตรงกันข้ามอย่างนี้ จึงยากนักยากหนาที่จะแสดงให้เห็นว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดีหรือว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่วิเศษ

**ความหลง** ถ้ามีความหลงมัวเมาติดใจในสิ่งใด เขาก็เข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นของดี หากว่าใครเพิกเฉยไม่มัวเมาอย่างเขา เขาก็หาว่าเป็นคนใจจืด ใจจาง ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น ความรัก ความมัวเมา เกิดขึ้นจากรัก ถ้าหากว่าไม่มีความรักเกิดขึ้นมา ความมัวเอาจึงไม่เกิด ความรักความชอบใจ มันก็เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั้นแหละ ไม่ว่าจะป็นวัตถุหรือบุคคล สมมติว่าเรามีเครื่องใช้อย่างหนึ่ง จะเป็นรถยนต์ บ้านเรือน ฯลฯ เมื่อรักแล้วก็ติดพันมันอยู่ในเรื่องนั้น หรือว่ารัก ลูกหลาน รักสามี รักภรรยา ถ้าผู้ใดมีสิ่งเหล่านี้แล้วไม่มีความรัก ก็คล้ายกับคนใจจืด แต่ความรักอันนั้นเป็นเครื่องผูกมัดเป็นเหตุให้ประพตติชั่วเลวทรมาน ประพตติผิดต่างๆ ถึงฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็มี ล้วนแต่เกิดจากรัก ยอมเสียสละความสุขของตนความดีของตนแลกเอาความรัก จะเห็นได้ทั่วไปหลายเรื่องหลายอย่าง เช่น คนที่อาสาสมัครไป คีทสงครามเพราะอาชีพไม่ดี ไม่มีเงินทองจะเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย คนอาสาฆ่าคนอื่นเห็นแก่เงินแก่ทองเพื่อเอามาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย เพราะความรักทำให้สละความดีของตัวเอง หากว่าอยู่ดีๆ เฉยๆ ตัวคนเดียว ก็ไม่ยอมทำเช่นนั้น พอมีความรักขึ้น จึงค่อยยอมทำความชั่ว คู่รักถ้าหากพลัดพรากจากกัน หรือล้มตายหายสูญ หรือเจ็บไข้ได้ป่วย ผู้ใดไม่เป็นทุกข์เป็นโศกหรือไม่อาลัยอาวรณ์ เขาถือว่าไม่รักใคร่กัน **ในทางพระพุทธศาสนาท่านสอนว่า ให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเห็นแล้วทอดธุระปล่อยวางแล้ว จึงค่อยเป็นสุข** แต่ในโลกอันนี้ ถ้าหากใครทอดธุระปล่อยวาง เขาไม่นิยมว่าเป็นคนดี

การยึดถือความนิยมอันนี้แหละ มันปิดกั้นธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ไม่ให้เห็นตามความเป็นจริง บางลัทธินิยมถือกันมั่นคง เมื่อพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ทวด ญาติพี่น้อง ที่เขาเคารพนับถือบูชาตาย จะต้องพากันร้องไห้ร้องห่ม ไม่ร้องไห้ก็ต้องแสดงว่าร้องไห้ ตามธรรมเนียมของเขายังต้องจ้ำก้นร้องไห้ คนเดีย্বর้องไห้ไม่สนุก ต้องร้องกันเป็นหมู่หลายๆ ญาติพี่น้องรวมๆ กันร้องไห้เป็นหมู่ๆ ไป นี่แสดงถึงเรื่องความเมา นิยมนับถือความเมา เอาความเมาเป็นของดี พุดกันง่ายๆ ว่า คนเราถ้าใครไม่เสพไม่เมาด้วยกับหมู่ เขาก็ยกโทษดูถูกเอา สมัยก่อนผู้ชายที่ไม่ดื่มสุรา เขาดูถูกว่าเป็นผู้หญิง เพราะไม่รู้จักดื่มไม่รู้จักเมาเหมือนเขา มาสมัยนี้ผู้หญิงดื่มเก่งๆ มีมาก

บางคนเก่งกว่าผู้ชาย เขาจึงไม่ว่าเป็นผู้หญิงกันแล้ว นี่แสดงว่านิยมความเมานับถือความเมมาเป็นเครื่องบูชา

นี่แสดงมาถึง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ๓ อย่างนี้ เป็นตัวกิเลสที่คนนิยม นับถือว่าเป็นของดี แต่พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกท่านสละเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ได้ ท่านจึงเป็นผู้บริสุทธิ์ ตราบใดที่เรายังเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นของดี เราก็ไม่สามารถที่จะละมันได้ หากคนใดละกิเลสเหล่านี้ได้ ถึงแม้จะไม่หมด เพียงให้มันเบาบางลงไป ก็จะได้เห็นผลเห็นคุณประโยชน์เกิดขึ้นในตัวของตนว่า อ้อ ธรรมะที่พระองค์ทรงสอนเป็นของจริงทีเดียว เมื่อความโลภเกิดขึ้นมา เรา รู้จักละให้พอดีพอประมาณ อย่าให้ความอยากได้ทะเยอทะยานมันเผาผลาญจิตของตน อย่าให้มันปกปิดจิตของตนจนมืดมิด จะเห็นความสุขเกิดขึ้นในตัวของเรา

ไม่ใช่แต่ในสมัยนี้ที่ใส่โทษพระพุทธเจ้าว่าทรงมีจิตใจดำน แม้ในสมัยพุทธกาล เขาก็ใส่โทษพระองค์ว่าทรงเป็นคนดำน จิตใจดำน ไม่รู้จักรัก ไม่รู้จักโกรธ เรียกว่าคนดำน อันความรัก ความโกรธ ดังอธิบายมานั้น เป็นเหตุให้ใจเศร้าหมอง เป็นเหตุให้เดือดร้อน ถ้าเห็นสภาวะตามความเป็นจริงว่า **อนิจจัง เป็นของไม่ยั่งยืนอยู่ตลอดไป ทุกข์ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์จริงๆ และ อนัตตา ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่เป็นของผู้ใดเลย** แล้ว ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะค่อยหมดไป จิตใจจะค่อยผ่องใสเบิกบาน หายไปจากความทุกข์เดือดร้อน ความคับแค้นใจต่างๆ เช่น เรามาอยู่วัดวันนี้ตลอดวันยังคำคั้นยังรุ่ง เรารักษาอุโบสถ จะไม่มีความโกรธเดือดร้อนวุ่นวายอะไรขึ้นมาเลย จะอิมใจอยู่เรื่อย ปีติในความดี ในศีล ๕ ศีล ๘ ไม่มีความโกรธเพียงแค่นี้เราก็จะเห็นคุณแล้ว หากว่าเรากลับจากวัดเข้าไปบ้าน หรือว่าอยู่ที่วัดนี้ก็ตามมีคนพูดกระทบกระเทือนให้เราเกิดความโกรธขึ้นมา เราจะเห็นโทษทันทีว่าความโกรธเป็นของทำให้เดือดร้อน ไม่มีความสงบความสบาย ต่อเมื่อความโกรธหายไปแล้ว เราจึงจะได้รับความสุขอีก เมื่อรู้เห็นชัดด้วยตนเองอย่างนี้ เราจะมองเข้าไประลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงไม่มีความโกรธเอาจริงๆ ใครจะกระทบพระองค์อย่างไร ก็ไม่มีความโกรธเอาเสียเลย พระองค์จะทรงเยือกเย็นถึงขนาดไหน พระทัยของ

พระองค์ที่ทรงละความโกรธได้เช่นนั้นไม่ใช่ของง่าย ๆ จะต้องประกอบด้วยพระปัญญา  
ทรงมีวิชาวบรู้อัจจะตามเป็นจริง เช่นว่าโกรธมันเป็นเรื่องกิเลสของเขา เรามีความดีอยู่  
เราไม่มีโทษมีภัย เขาโกรธนั้นมันเป็นโทษของเขา เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา  
เขาว่าเราไม่ดี หากเราดีอยู่ตลอดมาไม่มีความชั่ว เขาโกรธก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าเรามา  
พิจารณาอย่างนี้ จะมองเห็นพระปัญญาของพระองค์อย่างลึกซึ้ง **ปัญญาสามารถระงับ  
ดับความโกรธได้ เห็นความบริสุทธิ์ของพระองค์ชัดเจน พระองค์บริสุทธิ์อย่างนี้เอง  
พระองค์มีพระปัญญาอย่างนี้เอง จึงไม่ทรงโกรธ พระองค์มีพระปัญญาเห็นความจริง  
อย่างนี้เอง จึงทรงสงสารคนที่โกรธ**

สรุปรวมใจความลงได้ว่า เราพิจารณาพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้าแล้ว  
เห็นความบริสุทธิ์ของพระองค์ และเห็นพระกรุณาคุณของพระองค์อยู่ในที่เดียวกันนั้น  
อันนี้เป็นพระคุณโดยย่อ ๓ ประการ คือ **พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และ  
พระกรุณาคุณ** พระคุณทั้งหลายที่อธิบายมาถึง ๔ อย่าง มี **อรหัมมสมุทฺต** เป็นต้น  
จะมาสรุปรวมลงในพระคุณ ๓ ประการนี้ เป็นส่วนของพระองค์เอง ๒ ประการ ได้แก่  
พระปัญญาฉลาดเฉียบแหลม สามารถเห็นกิเลสทั้งหลายได้ชัดตามเป็นจริงทั้งหมด  
แล้วทรงกำจัดกิเลสน้อยใหญ่ที่มีอยู่ในพระขันธสันดานของพระองค์ให้หมดสิ้นไป

ดังนั้น **พระปัญญาคุณและพระวิสุทธิคุณ** จึงเป็นส่วนของพระองค์เอง เมื่อมี  
คุณงามความดีมีธรรมะแล้ว ก็อดเพื่อแผ่คนอื่นไม่ได้เป็นธรรมดา การทำบุญสุนทานใน  
ทางพระพุทธศาสนา เราก็อดจะบอกคนอื่นไม่ได้ เรียกว่าเป็นของที่ไม่มีความหวงแหน  
พระพุทธองค์ก็เช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อทรงมีความบริสุทธิ์ มีความฉลาด จนกระทั่งทรง  
กระทำพระขันธสันดานของพระองค์ให้บริสุทธิ์แล้ว พระองค์ก็ต้องทรงพระกรุณาสงสาร  
สัตว์ที่ตกอยู่ในห้วงบาปกรรมเป็นธรรมดา เรียกว่า **พระกรุณาคุณ** พระกรุณาคุณนี้  
เกี่ยวเนื่องถึงเรื่องคนอื่น จึงรวมความได้ว่า พระคุณ ๒ ประการเบื้องต้นนั้น เป็นของ  
พระองค์ และได้ทรงเจือจานส่วนที่ ๓ ให้แก่พวกเรา คือพระกรุณาคุณ

พระคุณทั้งหลายเหล่านี้ ถ้าหากเราไม่ตั้งใจกำหนดพิจารณากันจริงๆ จังๆ ก็จะไม่  
ซาบซึ้งเข้าใจของเราเลย ส่วนผู้ที่พิจารณาจริงๆ และเห็นพระคุณของพระพุทธเจ้า



ด้วยใจของตนเองแล้ว เมื่อกราบถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าครั้งแรก จะเห็นพระปัญญาคุณ และพระวิสุทธิคุณ แล้วก็จะเห็นพระกรุณาคุณของพระองค์ คือพระธรรมคำสั่งสอน เมื่อกราบครั้งที่สอง พระกรุณาคุณทั้งหลายจะมาปรากฏชัดในขณะที่เรกราบ เห็นชัด เห็นจริงขึ้นในขณะที่เรกราบ จิตใจจะเกิดซาบซึ่งปลาบปลื้มปีติยินดี อิ่มอกอิ่มใจ ในขณะที่เรกราบ พระธรรมจะปรากฏในที่นั้นเลย เมื่อกราบครั้งที่สาม ก็จะระลึกถึงพระคุณของพระอริยสงฆ์สาวกที่ท่านบริสุทธิหมดจด หรือที่ท่านนำศาสนาสืบมาจนถึงบัดนี้ ท่านเหล่านั้นมีความบริสุทธิ์ในใจของท่านอย่างพระพุทธเจ้า จึงมีกรุณาคุณ คือมีความเมตตาสงสารจึงได้นำศาสนามาเผยแพร่ให้พวกเรา ความบริสุทธิ์ของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายนั้นดำเนินตามรอยของพระพุทธเจ้า โดยมีพระธรรมเป็นหนทางนำให้พระอริยสงฆ์สาวกเป็นผู้บริสุทธิ์ได้

ดังนั้น พระคุณทั้งสาม คือปัญญาคุณก็มีในพระอริยสงฆ์ วิสุทธิคุณก็มีในพระอริยสงฆ์ กรุณาคุณก็มีในพระอริยสงฆ์ ตกลงว่าพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์มีพระคุณ ๓ ประการนี้คล้ายๆ กัน ส่วนพระธรรมเป็นเครื่องนำไปให้บริสุทธิ์ได้ พระธรรมจึงมีอยู่ในพระพุทธองค์และพระอริยสงฆ์ ธรรมะจึงได้ชื่อว่าเป็นของสูง พระพุทธเจ้าก็ทรงเคารพพระธรรม เพราะพระธรรมเป็นเครื่องนำไปให้พระทัยของพระองค์บริสุทธิ์ได้ พระธรรมที่พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้แล้วนั้นแหละ ได้ทรงนำมาสอนพวกเรา ธรรมะเป็น **นิยยานิกธรรม**

ได้บรรยายถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าเกี่ยวเนื่องถึงพระธรรมและพระอริยสงฆ์ ซึ่งเป็นของดีมีค่ามาก หากพิจารณาให้เห็นภายในใจและนึกน้อมเข้ามาในใจของตนแล้ว จะเป็นผลให้เราละอายใจในการที่เราทำความชั่วมาประมาท และทำให้เราสามารถที่จะดำรงคุณงามความดีไปตลอดชีวิต จึงมีคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่มากโดยหาค่ามาประมาณมิได้ เพราะฉะนั้น พุทธศาสนิกชนทุกคน จงพากันนึกน้อมเอาพระคุณของพระองค์มาพิจารณาให้สว่างแจ่มจ้าขึ้นในใจของตนๆ และตั้งใจประพฤติปฏิบัติฝึกฝนไปตามนัยที่แสดงมา ก็จะเป็นผลเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่มากยิ่งให้เกิดความสุขสำราญด้วยประการฉะนี้

## ภาวะของคนสองประเภท

แสดงเรื่องในงานทำบุญฉลองอายุครบ ๕๐ ปี

พระอาจารย์คำ ยสกุลบุตร

วันที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

### ทูปปพพชช เว ทูริวาสา เกหา

เป็นบรรพชิตก็เป็นทุกข์ อยู่ครองฆราวาสก็เป็นทุกข์

ในพุทธภาษิตทั้ง ๒ บทนี้ ได้แสดงถึงความเป็นอยู่ของบุคคล ๒ ประเภทว่า เป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น พระพุทธเจ้าทรงมีพระสันดานอันบริสุทธิ์และซื่อตรง ได้แสดงถึงสภาพความเป็นจริงซึ่งผิดจากความเห็นของบุคคลบางคนในโลกผู้ยังตกอยู่ใต้อำนาจแห่งความหลงว่า เป็นฆราวาสมีความสุขบ้าง บวชมีความสุขบ้าง จึงได้ทำความเข้าใจว่า วุ่นวายให้เกิดขึ้นในวงสังคมทั้งสองดังที่ปรากฏเห็นกันอยู่แล้ว เมื่อบุคคลมีความเข้าใจผิดเห็นผิดแล้ว ก็ย่อมกระทำผิดเป็นธรรมดาอยู่เอง สิ่งที่น่าอัศจรรย์กว่านั้นอีกก็คือ บางคนเมื่อตนเข้าใจผิดแล้ว ยังแถมไปใส่โทษพระพุทธเจ้าเข้าไปอีกว่า คำสอนของพระองค์เป็นทุกขนิยาม พระองค์ผู้ทรงยอมสละเสียซึ่งความเป็นผู้ยิ่งใหญ่และความสุขทั้งปวงแล้ว จะมาทรงปรารถนาประโยชน์อะไรจากชาวโลกอีก มีแต่ทรงยอมทรมานพระวรกายเสด็จไปประกาศสัจธรรมของจริงแก่พลโลก เนื่องจากทรงพระเมตตากรุณาอันใหญ่หลวงแก่ปวงสัตว์ผู้ยังตกอยู่ในห้วงแห่งความมืด ซึ่งต่างก็พากันดิ้นรนเพื่อให้พ้นเสียจากความมืด แล้วยังจะมาหาว่าคำสอนของพระองค์เป็นทุกขนิยามไปเสียอีก สัตว์โลกผู้ยังหนาแน่นด้วยความมืดคืออวิชชา มีฝาปิดบัง กล่าวคือโสมพะ ย่อมไม่เห็น

ด้วยกับสัจวาทีของผู้หวังดีต่อตน นอกจากไม่เห็นดีด้วยแล้ว ยังเห็นคำสอนเป็นไม้เบื่อไม้เมาอีกด้วย จึงเป็นที่น่าสงสารมาก แต่ถึงกระนั้น พระองค์ผู้ปราศจากพลโยธาหาญาติมิได้ ก็มีได้หวั่นเกรงต่ออำนาจอิทธิพลใดๆ และของใครๆ ทั้งนั้น ทรงเปล่งสีหนาทประกาศัจธรรมในท่ามกลางพุทธบริษัทตามความเป็นจริง โดยมีได้มีอคติใดๆ ทั้งสิ้นดังพุทธภาษิตที่ได้ยกขึ้นไว้ ณ เบื้องต้นนั้น อันมีความว่า *อยู่ครองฆราวาสก็เป็นทุกข์ บวชก็เป็นทุกข์* ดังนี้ โดยมีได้เกรงใจใคร และมีได้เห็นแก่หน้าใครๆ ทั้งสิ้นว่าเขาเหล่านั้นจะชอบใจหรือไม่ แต่ตรัสตามความเป็นจริง เพราะสิ่งที่อุปบัติขึ้นมาแล้วในโลกนี้ทั้งหมดจะเป็นรูปก็ตาม เป็นนามก็ตาม ที่เรียกว่า **สังขาร ล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น**

ความจริงคนเราเกิดมาแล้วมิใช่เพ็งเป็นทุกข์เมื่อเป็นฆราวาสและเมื่อบวชเท่านั้น มันเป็นทุกข์ตั้งแต่แรกปฏิสนธิอยู่ในครรภ์ของมารดาโน้น ที่พระพุทธเจ้าทรงยกเอาทุกข์ของฆราวาสและบรรพชิตมาตรัสนี้ เพียงแต่เพื่อชี้ให้เห็นทุกข์ส่วนหนึ่งในบรรดาทุกข์ทั้งหลายเท่านั้น และทรงมุ่งให้ผู้เข้าใจผิดเห็นตามเป็นจริง แล้วจะได้ปรับปรุงตนให้เข้ากับสังคัมและสิ่งแวดล้อมได้ ไม่ต้องดิ้นรนจนทำให้สังคัมและสิ่งแวดล้อมยุ่งเท่านั้นหาไม่แล้ว ผู้ที่เข้าใจผิดเห็นผิดดังว่ามาแล้วนั้น จะทำให้สังคัมและสิ่งแวดล้อมยุ่งไปหมด

ฆราวาสผู้ที่ไม่มีความสามารถในอาชีพหรือกิจการงานเป็นต้น ก็หาว่าฆราวาสเป็นทุกข์ บวชเป็นสุขสบายดีกว่า ไม่ต้องทำงานอะไร ถึงเวลามีคนมาทำให้กินเองก็เลยคิดอยากบวช

ผู้บวชอยู่แล้วบางคนได้เคยเป็นฆราวาสมีลูกมีเมียมาก่อนเสียด้วยซ้ำ ก็ยังหาว่าบวชอยู่เป็นทุกข์เหมือนกับขังไว้ในคอกในกรง จะไปจะมา จะอยู่กินใช้สอยอะไร ก็ล้วนแต่มีข้อกฏ กติกา ระเบียบ พระวินัย บังคับไปเสียหมดทุกอย่าง ที่สุดแม้แต่ ๓๓ จมูก ลิ้น ๓๓ กาย ของตน ซึ่งเป็นสมบัติเดิมพ่อแม่แบ่งปันให้มาเฉพาะแท้ๆ ก็ไม่มีสิทธิจะใช้เต็มที่ ยังต้องให้ระวังควบคุมรักษาอีกด้วย ก็เลยอยากสึกเสีย บางคนสึกออกไปแล้วได้รับอุปสรรคขัดข้องบางประการ ซึ่งตัวเองปรับปรุงตัวของตัวให้เข้ากับสังคัมเขาไม่ได้ก็ดี หรือไม่รู้เท่าเข้าใจต่อเหตุการณ์นั้นๆ ตลอดจนไม่มีความสามารถในหน้าที่

ของตณภิกขุ ก็เลยคิดถึงความสุขเล็กๆน้อยๆที่ตนได้รับเมื่อครั้งบวชอยู่ แล้วหาว่าธรรมาวาส มั่นคง สกปรก เป็นทุกข์มาก กลับมาบวชอีก ๒ ครั้ง ๓ ที่ก็มี คนประเภทที่กล่าวนี้ จิตใจคลอนแคลนไม่หนักแน่น ไม่มีหลักธรรมประจำใจ มักทำตามความคิดที่เหลวไหล ของตน แล้วก็ไม่ใช่ความเห็นของคนอื่นอีกด้วย พุดง่ายๆ ว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ (เป็น ทาสของอารมณ์) ยอมแพ้ทั้งทางโลกและทางธรรม คนโบราณจึงได้พุดเป็นพังเพยไว้ว่า **หญิงสามผัว ชายสามโบสถ์ ไม่ควรคบเอาเป็นมิตร** (อย่าเอาเป็นตัวอย่าง)

แท้จริง สิ่งที่อยู่บัตินั้นมาในโลกนี้ที่เรียกว่าสังขาร คือพวกที่มีแต่ชีวิต เช่น ต้นไม้ และเถาวัลย์ เป็นต้นภิกขุ ที่มีวิญญูณด้วย เช่น ลัทธิ มนุษย์ เป็นต้นภิกขุ ล้วนแล้วแต่ พากันเกลียดทุกข์ ต้องการสุขด้วยกันทั้งนั้น ต่างพากันดิ้นรนให้พ้นไปจากทุกข์ หมายจะ เอาชนะทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น โดยเฉพาะคนเราต้องการความสุขมากกว่าเขาทั้งหมด และ เมื่อได้รับความสุขมาแล้วก็ไม่รู้จักพอเสียด้วย คนเราจึงได้ทำให้โลกเป็นทุกข์และ เตือดร้อนมาก อาจกล่าวได้ว่า โลกที่เตือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เกิดมาจากมนุษย์ เราเป็นส่วนมาก แม้แต่ลัทธิที่หนีไปซุกซ่อนอยู่ในป่าดงพงลึกหรือในก้นทะเลก็ไม่พ้น จากคนตามไปเบียดเบียน เป็นธรรมดาผู้ต้องการมากก็ต้องใช้ความคิดมาก พร้อมกันนั้นก็มีความฉลาดมากอีกด้วย แต่ถ้าเอาความฉลาดนั้นมาใช้ให้เกินขอบเขตไป มักจะ เป็นเหตุทำให้เกิดความเตือดร้อนแก่ตนและคนอื่น พุทธภาษิตที่ตรัสว่า อยู่ครองธรรมาวาส ก็เป็นทุกข์นั้น อยู่ในข่ายนี้เหมือนกัน ทุกข์มากดิ้นรนมาก ก็ยิ่งแต่จะเตือดร้อนมาก เหมือนกับนกติดข่า ยิงดินก็ยิงแต่จะรัดตัวเข้า ไม่ดินเสียเลย ก็มีหวังเข้าหม้อแกงแน่ พุดสั้นๆ ว่า **ดิ้นรนก็เป็นทุกข์ ไม่ดิ้นรนก็เป็นทุกข์** ไม่พ้นคำที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ไปได้

เมื่อเหตุผลมีอยู่อย่างนี้แล้ว จะไม่ให้พระองค์ผู้ทรงมีจักขุดี ทรงมองดูมนุษย์และ ลัทธิผู้มีดีมัวอยู่ด้วยความเมตตา แล้วทรงเปล่งสีหนาทประกาศก็องว่า นั่นเป็นทุกข์ ทุกข์อย่างไรเล่า และยังได้ทรงชี้ตัวทุกข์อย่างตรงๆ ตามที่มีอยู่เป็นอยู่จริงๆ อีกด้วยว่า มีอยู่ ๑๑ ประการคือ

๑. ความเกิด
๒. ความชรา (ความเจ็บไข้ก็รวมอยู่ในชรา)
๓. ความตาย
๔. ความโศก
๕. ความพิไรร้องไห้รำพัน
๖. ความทุกข์ใจ
๗. ความน้อยใจ
๘. ความเหือดแห้งใจ
๙. ความประสบอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ
๑๐. ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมประสงค์ และ
๑๑. ความวิปริตพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักและชอบใจ

เหล่านี้แต่ละอย่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์ ถ้าหากทุกข์ทั้ง ๑๑ อย่างนั้น โหมกลุ่มรวมเข้ามาพร้อมกันทั้งหมดใส่บุคคลใดแล้ว บุคคลผู้นั้น ถ้าไม่ถึงกับดินแดวดับชีพ ก็มีหวังเหลือใจไปทั้งตัวทีเดียว

ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวมาแล้วนี้ เมื่อสรุปแล้วก็อยู่ที่ความถือว่า กาย ใจ นี้เป็นเรา เป็นของเรา (**อัตตานุทิฏฐิ**) ที่เรียกว่า **อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ อุปาทานขันธเป็นต้นเหตุของทุกข์** เมื่อบุคคลมาพิจารณาอุปาทานขันธเห็นตามเป็นจริงและปล่อยวางได้ ทุกข์ทั้งหลายก็ไม่มี ถ้าปล่อยวางอุปาทานขันธนี้ยังไม่ได้ตราบใด กายและใจก็จะพร้อมกันสร้างกิเลสขึ้นเสวยร่วมกันอยู่ตราบนั้น เมื่อกายแตกดับทำลายไปตามสภาพของสังขาร ใจเป็นผู้ชอบเอากิเลสอันเป็นเชื่อนำให้ไปเกิดในภพอื่น และร่วมกันทำกรรมเสวยทุกข์ต่อไปอีก แล้วก็ดิ้นรนเดือดร้อนประกอบกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดภพชาติต่อไปอีก วนไปวนมาไม่รู้จับจบจักสิ้นสักที

หากจะเขียนให้เข้าใจง่ายแล้ว ก็ต้องเขียนดังนี้ :-

## แผนผังของภพชาติ

### เหตุ

วิปากวัญญ์ (เกิดมา)

กิเลสวัญญ์ (เศร้าหมองใจ)

กัมมะวัญญ์ (ทำกรรม)

### ผล

กิเลสวัญญ์ (เศร้าหมองใจ)

กัมมะวัญญ์ (ทำกรรม)

วิปากวัญญ์ (เกิดอีก)

จะหมุนเวียนเปลี่ยนกันเป็นเหตุเป็นผล ผลัดเป็นต้น ผลัดเป็นปลาย ของกันและกัน วนอยู่อย่างนี้เรื่อยไปไม่รู้จักจบจักสิ้นตลอดภพตลอดชาติ ท่านจึงเรียกว่า **วัฏสงสาร** การหมุนของวัฏฏะทั้ง ๓ ดังแสดงมานี้ ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องแสดงอาการของความทุกข์สลับกันไปมาทั้งนั้น

ฉะนั้น มนุษย์เราเกิดมาแล้วจึงต้องดิ้นรนหมุนเวียนอยู่ในวัฏฏะ ๓ นี้ เด็กเกิดมาแล้วก็อยากเติบโตเป็นผู้ใหญ่ โดยเข้าใจว่าเราจะได้อิสรภาพใช้เฉพาะตนเอง ไม่ต้องอยู่ใต้บังคับของบิดามารดา หนุมๆ สาวๆ ไม่เชื่อโอวาทของพ่อแม่และผู้ปกครอง ก็ด้วยเข้าใจว่าตนมีความสามารถพอตัวแล้ว การอยู่ใต้บังคับคนอื่นเป็นทุกข์ ผู้เป็นโสดอยากมีคู่ครองก็ด้วยเข้าใจว่าเราจะได้อิสรภาพเต็มที่ ผู้ที่มีลูกมีหลานแล้วก็อยากให้เขาแต่งงานเสียเพื่อจะได้หมดห่วงหมดใย เมื่อชีวิตเปรียบเหมือนกับความฝันแล้ว เรื่องทั้งหลายดังกล่าวนั้น มันจะเป็นอื่นไปไม่ได้ นอกจากจะเป็นความฝันไปตามชีวิตเท่านั้น แต่กระนั้น บุคคลก็ยังดิ้นรนไปตามความฝันของตนๆ อยู่ร่ำไปเพื่อหวังผล คือความสุขอันตนวาดภาพไว้บนอากาศ อนิจจาสังขารเอ๋ย หาระอะไรมิได้เลย นอกจากจะมีไว้เป็นเครื่องประดับความคิดของผู้มีความหวังอยู่

แท้จริง เด็กๆ และหนุมๆ สาวๆ ซึ่งเป็นกุลบุตรกุลธิดาของผู้บังเกิดเกล้า ได้ชื่อว่า เป็นทรัพย์อันมีค่าของวงศ์สกุลตลอดถึงประเทศชาติด้วย ย่อมมีอิสรภาพควรแก่ฐานะของตนเพียงพออยู่แล้ว แต่เขาเหล่านั้นไม่รู้จักคุณค่าของอิสรภาพที่ตนได้และนำออกใช้ไม่ถูกหน้าที่ของตน จึงได้ทำให้เสียคนเสียเกียรติ ทำทรัพย์อันมีค่าของบิดามารดาตลอดถึงประเทศชาติให้เสื่อมเสียไปอย่างน่าเสียดาย ไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เกียจคร้าน

หัวดีถือรั้น ไม่เชื่อคำบิดามารดาและผู้ปกครอง เหล่านี้เป็นต้น แต่ละอย่างล้วนแล้วแต่จะทำทรัพย์สินอันมีค่าของบิดามารดาให้ลดน้อยถอยลงไปทั้งนั้น เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองผู้มีเมตตาปรารถนาดี หวังจะเกิดทุนคุณค่าของทรัพย์ที่มีคุณค่าอยู่แล้วให้ดีเด่นขึ้น เมื่อเห็นบุตรธิดาทำสิ่งใดลงไปที่ไม่เหมาะสมก็ตักเตือนว่ากล่าว เขากลับโกรธชกไม่พอใจ เลยเห็นความดีที่บิดามารดามีต่อตนเป็นภัยไปทั้งหมด ความเมตตาปรานี ความหวังดี มีคุณค่าเท่ากับข้อบังคับ ให้โอวาทตักเตือนเท่ากับสร้างเรือนจำให้อยู่

หากเขาเหล่านั้นแหละได้แต่งงานไปแล้วด้วยความผิดพลาดหลงมัวเมาของเขา หรือด้วยความยินยอมของผู้ใหญ่ก็ตามที ซึ่งเขาคิดว่าจะมีอิสรภาพนั้น แท้จริงก่อนจะแต่งงานทุกๆ ฝ่ายจะต้องยอมสละสิทธิเพื่ออิสรภาพให้แก่กันและกันเสียก่อนจึงจะแต่งงานกันได้ ถ้าหากไม่แล้ว ไม่มีใครจะยอมรักและแต่งงานกันเลย นอกจากจะยอมสละเพื่อคู่รักของตนโดยไม่รู้ตัวแล้ว ยังยอมสละเพื่อบริวารชน มีพ่อตาแม่ยาย พ่อผัวแม่ผัว เป็นต้น อิสระเหล่านี้ซึ่งไม่เหมือนกับอิสระเมื่อยังหนุ่มสาวคราวอยู่ด้วยบิดามารดาที่เข้าใจว่าเป็นเรือนจำของลูก

เมื่อแต่งงานแล้ว หน้าที่การงานตลอดถึงความประพฤติและด้านจิตใจ เราจะทำอย่างอยู่ด้วยบิดามารดาไม่ได้เด็ดขาด จำจะต้องเปลี่ยนแปลงไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง การงานในบ้าน เราจะต้องรับผิดชอบแต่ผู้เดียว รายได้และใช้จ่ายจำจะต้องมีขอบเขตจำกัด เมื่อได้ลูกขึ้นมา ทุกๆ อย่างจะต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเป็นเงาตามตัว อันรูปร่าง ผิวพรรณ กิริยามารยาท ตลอดถึงความรู้สึกนึกคิด การงานทั้งปวงของหนุ่มๆ สาวๆ นั้น จะคลี่คลายหายเข้ากลีบเมฆไปที่ละน้อยๆ โดยไม่รู้ตัว ผลที่สุดก็เลยเหลือแต่ความยุ่งและความแก่ตลอดเวลา สมาชิกในครอบครัวมากขึ้น มิใช่อาชีพมันจะเจริญขึ้นตามตัวเสมอไป ชั่วอายุกำลังเรียวแรงก็มีแต่จะลดน้อยถอยลงไปทุกๆ วัน แม่เหล็กแม่แรงพ่อเหล็กพ่อแรงนั้น มันจะถ่วงน้ำหนักได้สักกี่คน เมื่อถึงเวลานั้น โอวาทคำสอนของบิดามารดา และครูอาจารย์ซึ่งเคยเป็นไม้เบื่อยามาแต่ก่อนโน้น จะกลับมาเป็นยาแก้ชโลมหัวใจของลูกรักด้วยความระลึกถึงพระคุณของท่านอีกครั้ง

คนแก่ๆ ก็ไม่ยอมแพ้หนุ่มๆ สาวๆ เหมือนกัน มีลูกมีหลานแล้ว ไม่เพียงแต่จะเอาไว้อวดรักและโชว์เพื่อนบ้านเท่านั้น ยังครุ่นคิดอยากจะไปปลูกฝังเพื่อจะให้มีหน่อแห่งสืบเชื้อวงศ์สกุล เป็นห่วงถึงอนาคตของเขา กลัวจะผันผ่านชั่ววัยอันควรแก่กาลของเขา ยิ่งบางคนลูกมาก เลี้ยงไม่ไหวทำให้ไม่พอ นึกว่าแต่งงานให้มันรู้แล้ว รื้ออดไปเสียทีจะได้ไม่เป็นทุกข์ด้วยเขา ที่ไหนได้ กว่าจะเสร็จเรื่องแต่ละคน เข้าทำนองที่ว่า ที่ดีไม่ได้ ที่ได้ไม่ดี ก็เป็นทุกข์ตอนหนึ่งแล้ว ต่อนั้นไปจะต้องเฝ้าจับตาดูความเคลื่อนไหวของเขาทุกวิถีทาง หากอาชีพและความรักใคร่ของเขายังกลมกลืนพอไปกันได้ ก็ค่อยสบายใจไปตอนหนึ่ง ถ้าเขาเกิดมีเรื่องจุกจิกอะไรขึ้นในระหว่างนี้แล้ว ก็จะทำให้คนแก่ใช้สมองมากเหมือนกัน ขึ้นต่อไป เมื่อเขาได้หลานขึ้นมาแล้ว สองตายายก็จะตาลุกตาล่อจนลืมตัว ทิ้งแบก กลับมาได้หาม

ไม่ทราบว่าคุณทุกข์ของฆราวาสนั้นมันจะไปสิ้นสุดลงตรงไหน ยิ่งดั้นก็ยิ่งแต่ผันเข้าเหมือนกับปลาติดอวน พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งแทงตลอดในทุกข์ของฆราวาสได้เป็นอย่างดีว่า เป็นของสุดวิสัยของผู้ครองฆราวาสที่จะปลดเปลื้องทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้

คำพิพากษาของศาลว่า ผู้นี้กระทำผิดต่อกฎหมายมาตรานี้แล้ว จะต้องได้รับโทษจำคุกเท่านี้ๆ ปีแล้วจึงจะพ้นได้ เรียกว่าโทษมีกฎหมายปรับตามโทษานุโทษนั้นๆ แต่ส่วนโทษของฆราวาสนี้ซิ เมื่อไรมันจะพ้นได้ เพราะทำผิดเอง ตัดสินตนเองโดยไม่มีแม่บทกฎหมาย นี่ว่าเฉพาะทุกข์เดียวคือตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งแก่ถึงขนาดนี้ หากจะพูดถึงเรื่องทุกข์สายใหญ่ๆ แล้วก็ยังมีอีกมาก เป็นต้นว่าทุกข์เรื่องอาชีพ เจ็บป่วย และทะเลาะวิวาทหุบตีซึ่งกันและกัน ตลอดถึงทุกข์ใจเศร้าโศกอาลัย มันเหลือที่จะคณานับให้ถ้วนได้ พระพุทธเจ้าทรงประมวลความทุกข์ของมนุษย์สัตว์ไว้มีอยู่ ๑๑ ประการ ดังที่ยกมากล่าวไว้ในข้างต้นนั้น

สรุปแล้ว ทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้เกิดแต่อุปาทานชั้นนี้ คือถือว่านามและรูปอันนี้มันเป็นของเรา แต่ถึงอย่างไรก็ดี หากผู้ได้รับทุกข์แล้วไม่หลงมัวเมาประมาทจนเกินควร มาสำนึกถึงความผิดโดยการยกเอาทุกข์ขึ้นมาพิจารณาให้ถ่องแท้ แล้วตั้งใจบำเพ็ญตนให้สมภาวะที่ตนเป็นฆราวาส ดำเนินชีวิตตามวิถีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้เพื่อผู้ครอง



**ฆราวาส ถึงแม้ทุกข์จะไม่หมดสิ้นไปทีเดียว แต่ก็พอจะได้รับความสุขตามอัธยาศัยเท่าที่การปฏิบัติของตนจะพึงอำนวยผลให้** เราเกิดมาใช้เทวดาบนชั้นฟ้าสวรรค์ จะมีความสุขได้มิใช่แต่เฉพาะมีทรัพย์มาก มีเกียรติยศชื่อเสียงโด่งดัง และบริวารชนมากเท่านั้นก็หาไม่ ถึงจะมีสิ่งเหล่านั้นแล้วก็ตามที ถ้าไม่มีคุณธรรมประจำตนเป็นลักษณะแล้ว อาจเป็นทุกข์มากกว่าคนจนที่เขามีคุณธรรมเป็นเครื่องดำเนินชีวิตของเขา ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ได้

ดังนั้น จึงนำ **ฆราวาสธรรม** มาแสดงให้เห็นพอเป็นเอกเทศ เพื่อเป็นการศึกษาของผู้สนใจ เมื่อน้อมนำไปปฏิบัติตามแล้วจะได้ผลดังที่ท่านแสดงไว้หรือไม่ เชิญทดลองดู

**ฆราวาสธรรม คือ ธรรมของผู้ครองเรือนจะพึงประพฤติ ดังนี้**

**สุขของคฤหัสถ์ มี ๔ อย่าง**

๑. สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์
๒. สุขเกิดแต่การใช้จ่ายทรัพย์บริโภค
๓. สุขเกิดแต่ความไม่เป็นหนี้
๔. สุขเกิดแต่ประกอบกิจการงานที่ไม่มีโทษ

เมื่อบุตรธิดาเกิดมาในตระกูลแล้ว ก็จงทำตนให้เป็นบุตรธิดาที่ดี มีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมแก่ภาวะของตน ดังนี้

๑. ท่านเลี้ยงมาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ
๒. ช่วยทำกิจของท่าน
๓. ดำรงวงศ์สกุล
๔. ปฏิบัติตนให้เป็นคนควรรับทรัพย์มรดก
๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

เมื่อเป็นบิดามารดาของบุตร เราเป็นบุพพจารย์คนแรกที่สอนเขา จึงทำตนให้เป็นอาจารย์ที่ดี เป็นตัวอย่างของบุตรธิดาเพื่ออนาคตของเขาด้วยคุณธรรมดังนี้ คือ

๑. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว
๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. แต่งงานผู้ที่สมควรให้
๕. มอบทรัพย์ให้ในสมัย

เมื่อได้เป็นสามีของหญิงใดแล้ว ก็จงเป็นสามีที่ดีของเขา อย่าให้แต่ภรรยาปฏิบัติดี แต่เราผู้เป็นสามีเหลว ไซ้ไม่ได้ จึงควรปฏิบัติตนดังนี้ คือ

๑. ยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยา
๒. ไม่ดูหมิ่น
๓. ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. มอบความเป็นอิสระในบ้านให้
๕. ให้เครื่องแต่งตัว

เมื่อภรรยาได้สามีที่ดี จิตใจย่อมสบายหายกังวลเป็นทุกข์ จึงควรปฏิบัติตามดังนี้ คือ

๑. จัดการงานดี
๒. สงเคราะห์คนข้างเคียงทั้งฝ่ายตนและฝ่ายสามีดี
๓. ไม่ประพฤตินอกใจสามี
๔. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ไว้
๕. ขยัน ไม่เกียจคร้านในการงานทั้งปวง

หัวข้อธรรมที่แสดงมาโดยสังเขปนี้ ก็พอจะชี้ให้เห็นได้อย่างชัดเจนแล้วว่า ถ้าผู้ครองชราวาสปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามนี้แล้ว รับรองว่าได้รับความสุขแน่ แต่ที่นี้ไม่มีใครพยายามจะทำให้ได้ครบถ้วนทุกๆ ข้อนั้นซี่ ครอบคร้วมันจึงเดือดร้อนเป็นทุกข์ ยิ่งไปกว่านั้นในหม้อเดือด โดยเฉพาะแล้วแม่บ้านผู้เป็นแม่พิมพ์เป็นตัวสำคัญมาก แล้วมิใช่จะเป็นแม่พิมพ์แต่เฉพาะในบ้านของตนเท่านั้น มันยังหมายถึงความเป็นแม่พิมพ์

ของประเทศชาติและโลกด้วย แม่พิมพ์ดี ย่อมได้รูปพิมพ์สวย แม่พิมพ์เสียรูป พิมพ์ก็ใช้ไม่ได้

ฉะนั้น ท่านจึงแสดงลักษณะของแม่พิมพ์ที่ดีไว้ ๕ ประการ ที่เรียกว่า **เบญจกัลยาณี** ซึ่งมีครบถ้วนอยู่ในตัวของนางวิสาขา ผู้เป็นตัวอย่างแห่งแม่พิมพ์ คือ

๑. รักและเคารพสามี
๒. ปฏิบัติสามีดี
๓. ไม่นอกใจสามี
๔. เชื่อฟังโอวาทของสามี
๕. ประกาศคุณงามความดีของสามี

ทั้ง ๕ ข้อนี้ เราจะเห็นได้แล้วว่า ความงามของหญิงโดยทางธรรมแล้ว ท่านมิได้หมายเอาเฉพาะงามรูปร่างโฉม ซึ่งเป็นของปฏิญญาเปื่อยเน่าและแปรปรวนทรุดโทรมไปเป็นธรรมดาอย่างที่เราท่านทั้งหลายเห็นๆ กันอยู่แล้วนี้ แต่ท่านหมายเอาความประพฤติคุณธรรมซึ่งเป็นความดีงาม อันเป็นของบริสุทธ์และไม่รู้จักเสื่อมสูญไป หากหญิงใดมีคุณธรรม ๕ ประการนี้ พร้อมด้วยรูปสวยเสริมเป็นเครื่องประกอบด้วยแล้ว หญิงนั้นได้ชื่อว่านางงามยอดเยี่ยม

อนึ่ง หลักเกณฑ์เลือกนางงามยังมีอีกวิธีหนึ่ง แต่มิใช่ของพระพุทธรเจ้า แต่พอจะเข้ากันได้บ้างบางข้อ มี ๕ ประการเหมือนกัน คือ รูปสวย รวยทรัพย์ งามวิชา งามมารยาทชาติผู้ดี อันนี้ก็นิยมเอาแต่ของภายนอกเป็นหลักวินิจฉัยจึ่งมาก มีข้อที่ว่ามีมารยาทเท่านั้นที่เข้ากับหลักความประพฤติธรรม ยิ่งสมัยนี้แล้ว เขาตั้งหลักเกณฑ์แต่เฉพาะรูปร่างเดียว เช่น ออก เอว ตะโพก คิ้ว ไบหน้า ส่วนนอกจากนี้เขาไม่เกี่ยว รูปร่างนั้น นอกจากดังกล่าวมาแล้ว บางคนมีรูปสวยอาจลืมหันหัน ทำความเดือดร้อนให้แก่เจ้าฟัวมาก ฟัวช่วยห้ามระวังก็หาว่าฟัวหึงหวง เขาจึงว่า ได้เมียงามรักษายาก รวยทรัพย์ก็มักพองตัว เมื่อมีฟัวคนตระกูลต่ำก็มักจะเหยียดหยาม คนมีความรู้สูงแต่ขาดมารยาท มักถือตัว ทำการงานทั่วไปไม่ค่อยจะได้ แม้แต่จะปฏิบัติฟัวก็เหมือนงานต่ำ ฯลฯ ชาติผู้ดี ปรกติแล้ว

มักจะตกค้าง ไม่ค่อยจะมีคู่ครอง แต่มีใจว่าไม่มีคู่ครองเพราะเก๊ หากแต่ไม่มีคู่ครอง เพราะไม่มีคู่เทียมต่างหาก ส่วนมารยาทนั้นเข้ากับหลักเบญจกัลยาณีที่แสดงมาแล้ว

หลักเกณฑ์เหล่านี้เป็นหลักเกณฑ์ของผู้ที่มีจิตใจยังไม่บริสุทธิ์ ตั้งไว้ตามชอบใจ ของตนๆ เท่านั้น อาจเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยธรรมก็ได้ ไม่แน่นอน ส่วนหลักเกณฑ์ ของพระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระสันดานอันบริสุทธิ์ตั้งไว้ นั้น เป็นของนាំสมัยอยู่เสมอ สองพัน กว่าปีมาแล้ว หลักเกณฑ์เหล่านี้ยังนำมาใช้ได้อยู่เสมอ หลักตัดสินทุกๆ ข้อที่กล่าวมา แล้วนั้น หากขาดความประพฤติตามที่ตั้งมาที่เรียกว่าข้อวัตรและมารยาทแล้ว ไร้ค่าทั้งนั้น ไม่สามารถจะนำความสุขความเจริญมาสู่ครอบครัวได้เลย เป็นที่น่าสังเกตว่า ไม่ว่า สมัยใดๆ ก็ตาม คนเราชอบกันแต่การขัดสีตบแต่งประกวดกันแต่รูปเน่าร้างสกปรกอันนี้ ส่วนการประกวดคุณงามความดีไม่ค่อยจะมีใครตั้งหลักเกณฑ์ประกวดกันไว้ นอกจาก พระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น จะเป็นเพราะหาคู่แข่งมิได้หรืออย่างไรก็ไม่ทราบ และ หลักเกณฑ์นั้นก็ชอบกล เพราะตั้งไว้ตัดสินแต่ฝ่ายหญิงอย่างเดียวเท่านั้น

ดังโลกนิติก็มีบอกไว้บทหนึ่งเหมือนกันว่า “นกดุเหว่าเสียงดีรูปร้าย หญิงชู้ร้าย ข้อวัตรพางม ชายรูปพรางวิชาพารุง (รุ่งโรจน์)” เมื่อชายได้เมียที่ดั่งมา ๕ อย่างครบถ้วน แล้ว จะถือว่าตนมีความสุขพอแล้วก็ยังไม่ถูก แม่พิมพ์ดีแต่ผู้พิมพ์ไม่ฉลาดเข้าใจใน การพิมพ์ ก็ทำให้รูปที่พิมพ์ออกมาเลอะได้เหมือนกัน น้ำฟุ้งเรือ เสือฟุ้งป่า ภรรยาที่ต้อง ฟุ้งสามีเหมือนกัน สมกับบาลีว่า “ภคตา ปญญาณมิตถิยา” ภคตาเป็นเกียรติของผู้หญิง ดั่งนี้ ผัวดี เมียดี เหมือนฝาละมีที่ได้ส่วนกันกับปากหม้อ ปิดได้สนิท แต่ถ้าดีฝ่ายเดียว หรือไม่ดีทั้งสองฝ่าย ก็เหมือนฝาละมีกับปากหม้อที่ไม่ได้ส่วนกันบิดเบี้ยวบ้าง โตะหรือ เล็กกว่ากันบ้าง ยอมปิดไม่ลง หรือลงก็ไม่สนิทกันฉนั้นนั้น ท่านเปรียบคู่ครองของฆราวาส เพื่อผู้สนใจจะได้นำไปเปรียบดูดังนี้ **ผัวดี เมียร้าย เหมือนเทพบุตรอยู่ร่วมกับนางยักษ์ณี ผัวร้าย เมียดี เหมือนเทพธิดาอยู่กับยักษ์ ถ้าร้ายด้วยกันทั้งสอง เหมือนยักษ์อยู่ร่วมกับยักษ์ณี** นับว่าผีแต่งมาให้โดยแท้ **ถ้าดีกันทั้งสองฝ่าย เหมือนเทพบุตรอยู่ร่วมกับเทพธิดา** เป็นของหายากจะหาที่ไหน ผู้ใดได้อย่างคู่นี้เหมือนกับได้รับพรทิพย์มาจาก สวรรค์

เรื่องความยุ่งยากลำบากของฆราวาสนี้ ยุ่งยากแทบจะจับต้นชนปลายไม่ติดเลย ก็ว่าได้ ใครเกิดขึ้นมาแล้ว จะต้องมาสะสางแก้ความยุ่งเหล่านี้ทุกๆ คน ถ้าคนใดไม่คิด เพื่อจะแก้ คนนั้นได้ชื่อว่าเกิดมาเป็นคนยังไม่เต็มที่ การแก้นี้ นับตั้งแต่เอกชนตลอดถึง หมู่คณะ บริษัท และรัฐ แต่แล้วก็ไม่มีการสามารถจะแก้ให้สำเร็จได้สักคนเดียว ฝรั่งเศส คิดเห็นฟ้าอากาศได้สำเร็จ แต่ปัญหาน้ำมันก็ตามมา การแข่งขันความเป็นใหญ่ในความ สำเร็จก็ตามมา ต่อไปถ้าการไปโลกพระจันทร์สำเร็จ ปัญหาเรื่องอื่นๆ ก็จะตามมาอีก ไม่มีที่จบที่สิ้น แต่ละคนที่เกิดมาได้ตั้งโครงการไว้มากมาย ยังทำไม่สำเร็จตามโครงการ ที่ตนตั้งไว้ก็ตายไปก่อน หากจะประมวลเอาเอกสารแต่ละเฉพาะโครงการของผู้ที่ตายไป แล้วนั้นมากองไว้แห่งเดียวกัน ผู้เขียนเชื่อว่า จะโตและสูงกว่าโลกที่เราอยู่อาศัยนี่เป็น ไหนๆ ผลที่สุดเมื่อจบวกลบแล้ว **สุขของฆราวาสไม่คุ้มทุกข์ ขาดทุน (สุขน้อย ทุกข์มาก)** ใครจะทำอะไรๆ เป็นต้นว่าจะลงทุนค้าขายก็ตามที่เถิด ตกลงว่าถ้าขาดทุนแล้วต้อง กลุ้มใจทั้งนั้น เกิดมาเป็นคนกับเขาทั้งที่ ทำทุกวิถีทางซึ่งเห็นว่าจะเป็นไปได้เพื่อความพ้น จากทุกข์ แต่แล้วยิ่งทำก็ยิ่งเห็นแต่เรื่องทุกข์ ได้เรื่องยุ่งทั้งเพเป็นผลกำไร แทนที่จะได้ เป็นความสุขตอบแทน เมื่อกลับมาเป็นเช่นนี้เข้าแล้ว จะไม่ให้กลุ้มใจได้อย่างไร

เรื่องความเป็นอยู่ของฆราวาสนี้ ถ้าขาดหลักดำรงชีวิตตามแบบอย่างที่ว่าพระพุทธรองค์ ทรงแสดงไว้ใน **คิปปฎิบัติ** แล้ว ก็มีแต่หลงมัวเมา เห็นแก่ได้ไม่เลือก เพียงเพื่อประโยชน์ ดำรงชีพของตนเองและครอบครัวเท่านั้น โดยมีได้คำนึงถึงบาปอันจะเป็นผลตามตัว มาภายหลัง ก็จะได้รับแต่โทษทุกข์ทั้งในปัจจุบันและอนาคตโดยส่วนเดียว ชีวิตร่างกาย และครอบครัวเป็นเสมือนความฝันดังกล่าวมาแล้ว ผู้จำเอาความฝันไว้คือใจ บาปกรรม และความชั่วที่ตนได้กระทำไว้แล้วนั้น เมื่อกายแตกตายไปแล้วจะเป็นของใครเล่า นอกจาก ใจอันเดียวเท่านั้นจะเป็นผู้รับภาระ จึงสมกับคำโบราณพูดเป็นปริศนาไว้ว่า **“กาทินปลิง มาติดคออีแรง”**

ส่วนพุทธภาษิตที่ว่า **“ทุปปพุพชช”** บวชอยู่ก็เป็นทุกข์ นั้น ก็เป็นความจริง ฆราวาส ทุกข์เพราะเมื่อหาได้มาแล้วก็ต้องรักษาและใช้สอย ส่วนผู้บวชอยู่ทุกข์เพราะไม่มีและ ใช้จ่ายไม่สะดวก ทุกข์เพราะทำตามข้อบังคับ กฎ กติกา ระเบียบ วินัย จะอยู่ จะกิน

จะใช้สอยอะไรทั้งหมด ต้องมีระเบียบ ทำตามชอบใจของตนเองไม่ได้ ผู้บวชก็ต้องเป็นฆราวาสมาก่อนถึงจะบวชได้ ฉะนั้น ความเป็นอยู่ตลอดจนถึงด้านจิตใจและกิเลสทั้งหลายของฆราวาสมีอยู่อย่างไร ผู้บวชมาก็ต้องมีอยู่อย่างนั้นตามเดิม เว้นไว้แต่มีกฎ กติกา ระเบียบ ธรรมเนียม บังคับไม่ให้ทำตามอารมณ์ชอบใจของตนเองอย่างฆราวาส ฉะนั้นจึงเป็นทุกข์

**ผู้บวชต้องเป็นผู้ยอมสละทุกๆ อย่างในเรื่องของฆราวาส ที่สุดแม้แต่บิดามารดา และญาติมิตรทั้งหลาย ก็ต้องทำตัวของตนให้เป็นกลาง** การบวชเข้ามา ถ้าจะอุปมาแล้ว ก็เหมือนกับเกิดใหม่ แต่เกิดในชาตินี้เรียกว่าเกิดจากโอษฐ์ (โอวาทของอาจารย์) และเกิดวันเดียวก็เป็นใหญ่พึ่งตนเองได้เลย จะไปจะอยู่ต้องทำตัวเหมือนกับนกมีปีก ทาง สวมสวดแล้วบินไปได้เลยไม่ต้องห่วงอะไร บวชเข้ามาแล้ว นอกจากจะเป็นผู้ยอมสละ ทุกๆ อย่างดังกล่าวมาแล้ว ยังต้องใช้ความเพียรพยายามและอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ อีกด้วย ผู้บวชเข้ามาไม่ผิดอะไรกับคนอนาถาไร้ที่พึ่ง ถ้าหากกฎหมายบ้านเมือง ไม่คุ้มครอง รongหรือคนปราศจากมนุษยธรรมเสียแล้ว พวกบวชเห็นจะอยู่ในสังคมเขา ไม่ได้แน่ **เมื่อจาริกเที่ยวไปสถานที่ใด อยู่พักพำอาศัยบ้านใดเมืองใด บุคคลใดสงเคราะห์ ให้ความอุปการะสนับสนุน ต้องยอมรับว่าที่นั่นบ้านเมืองนั้นเสมือนปิตุภูมิของตน และ บุคคลนั้นๆ ก็ถือเป็นเสมือนว่าบิดามารดาหรือพ่อเลี้ยงของตน** อาหารและที่อยู่อาศัย เป็นต้น มันจะเป็นอย่างไรไม่ว่าหยาบละเอียด ต้องยอมรับเอาด้วยความเต็มใจทั้งนั้น จะเลือกเอาตามชอบใจของตนเองไม่ได้ อยากฉันเช้า เขาให้สาย ถึงแม้จะหิวแทบตาย ก็ต้องยอมอด อยากเบรี้ยว อยากเผ็ด เขาให้เค็ม ให้หวาน ก็ต้องยอม บางที่อาหารเสี้ยวๆ เขายกมาให้ก็ต้องยอมรับ เมื่อเขาถามถึงรสชาติ ก็ต้องบอกว่าอร่อยเสมอ ผิดใจเขาไม่ได้ ที่หลังเขาไม่ให้ ลำบากตัวเอง

**พระพุทธเจ้าเปรียบตัวของพระองค์เองเหมือนผู้รับเครื่องเล่นของเดนเขา เหมือน กับเปรต (รับของเขาให้ทาน)** เวลาใจดีเขาก็ให้ทาน เวลาใจร้ายเขาก็ทิ้งเฉยเสีย เวลาเขา ให้มากๆ เราฉันน้อยฉันไม่ไหว เขาก็ว่า เวลาอดไม่มีอะไรจะฉัน เขาก็ไม่มอง ผู้บวช เข้ามาถ้าไม่พิจารณาเห็นสภาพของฆราวาสแล้ว ย่อมอาจโกรธเขาได้ เหมือนฆราวาส

โกธพระ บางกรณีที่เขาไม่เข้าใจเรื่องของพระ **ผู้บวชมาต้องมองเห็นคนทั่วไปด้วยใจเป็นธรรม** ถือเสียวคนทั้งโลกเป็นญาติมิตรของเราทั้งนั้น จึงจะหอบผ้าเหลืองอันล้ำค่านี้ไว้ได้ คนพลัดถิ่นไปไกลที่ว่าลำบากเป็นทุกข์มาก ยังไม่เท่าผู้บวชหนีไปไกลญาติมิตร ส่วนฆราวาส เมื่อเงินในกระเป๋ายังมี ก็ยังมีที่พึ่งอยู่บ้าง สำหรับผู้บวชถือเงินถือทองก็ผิดวินัย อาศัยแต่บาตรก็ได้แต่อาหารเท่าเวลาจำกัดเท่านั้น พ้นเวลาไปแล้วก็ย้ายไปหวังหรือบางแห่งก็ถือว่ามาแล้ว ส่วนปัจจัยอื่นๆ ที่ผู้บวชมาจะต้องพึ่งอาศัยยังอีกแยะ เพราะผู้บวชมาก็ต้องพึ่งปัจจัย ๔ อย่างเดียวกันกับฆราวาส **ผู้บวชเมื่อต้องการสิ่งใด จะออกปากร้องขออย่างคนขอทานตามธรรมดาไม่ได้ ผิดระเบียบพระวินัยของพระ** เว้นเสียแต่เขาได้บวรณาไว้ก่อนแล้ว ฉะนั้น พระวินัยของพระ ท่านให้ถือบุคคลผู้บวรณาเสมอเหมือนกับญาติ ๗ **ชั่วโคตรของพระอีกคนหนึ่ง**

ผู้บวชมาแล้วจะต้องยอมตนเป็นคนกลาง สماعกับคนทุกๆ ชั้น ตั้งแต่ต่ำที่สุดจนสูงที่สุดได้ไม่เลือกหน้า พร้อมกันนั้นก็ทำกิจที่ชอบด้วยศีลธรรมเพื่อประโยชน์ผู้อื่นโดยไม่เลือกหน้าด้วย โดยมีได้หวังอาภิสและอาชีพส่วนตัว หากเป็นไปในหลัก**พรหมวิหารธรรม** และยอมรับความอุปถัมภ์จากคนอื่นทั่วไปในสิ่งที่ควร

ความเป็นคนกลางของพระ อาจจะต้องถูกผู้ที่ไม่เข้าใจในเรื่องของพระตีเพงเล็งไปในทางที่เป็นอกุศลได้ ในบางกรณีถึงกับยังความเสื่อมเสียให้แก่พระผู้ที่บริสุทธิ์ก็อาจเป็นได้ จึงเป็นเรื่องความทุกข์ใจของผู้บวชไม่แพ้กันกับความทุกข์ของฆราวาส เช่น การสังคม พระสังคมไม่ทั่วถึง ทักทายไม่ทันหรือไม่ทั่วกัน หรือมีเหตุบางประการไม่ได้ปราศรัยคนผู้ถูกทักทายที่หลังเป็นต้น อาจเข้าใจผิดคิดโกรธน้อยใจก็ได้ การเย้ยมเยียนถามข่าวหรือนิมนต์ในกิจต่างๆ ก็เช่นกัน อาจมีผู้มองไปในแง่ผิด ในเมื่อพระมีกิจธุระจำเป็นทำไม่ทั่วถึง เพราะพระเป็นคนกลางดังกล่าวแล้ว ภาวะจึงมีมากเป็นธรรมดา นอกจากภาวะที่เป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องถึงคนอื่นแล้ว ยังมีภาวะประจำวันอันเป็นสมณวัตรและสมณกิจอีกมาก แถมยังต้องแบกภาระอย่างยิ่งซึ่งทุกๆ คนจำจะต้องรับผิดชอบด้วยตนเอง นั่นคือ **ขันธวิบาก** ย่อมมีความแก่ เจ็บ ตาย เหมือนกันทุกๆ คน

ผู้บวชมาแล้วได้นามว่า **ภิกขุ** แปลว่า **ผู้ขอ** เขาให้อะไรไม่ว่าดีหรือชั่ว หยาบหรือ  
ละเอียด ต้องยอมรับด้วยความสุภาพเรียบร้อยเสมอ เกือบจะเป็นธรรมเนียมเสียแล้วว่า  
ของเก่าที่ใช้ไม่ได้ หรือของที่เขาเห็นว่าเป็นเสียดจำญไร ต้องถวายวัดหรือพระ บางคราว  
โดนศรัทธาคนขึ้นเหนียว อาหารเสียบประทານไม่ได้แล้ว อุ้มแล้วยกไปถวายพระก็เคยมี  
ถึงผู้มีศรัทธาถวายของบางครั้ง แต่พระฉันได้น้อยเพราะของมากฉันไม่ไหว เจ้าของ  
ซักน้อยใจ แต่บางคราวพระอดเสียบท้อง นอนเขม่วอยู่ริมตาย มองซ้ายแลขวาหาผู้มา  
ถวายของให้ฉันพอยาท้องล็กมือเดียวก็ไม่มี

เรื่องบวชกับฆราวาสนี้ ถ้าไม่เข้าใจเรื่องของกันและกันแล้วลำบากมาก แต่ก็เป็นที่  
น่าเห็นใจทั้งสองฝ่าย ฆราวาสผู้เคารพเลื่อมใสในพระศาสนาหรือพระองค์ใดเมื่อได้รับ  
โศคลาภสุข ภายสบายใจก็ระลึกถึงบุญถึงพระศาสนา และพระที่ตนเลื่อมใสศรัทธา  
อยากจะทำบุญเพิ่มบารมี หากคราวใดได้รับความทุกข์เดือดร้อนด้วยนานัปการ แม้ที่สุด  
ความเดือดร้อนอันเกิดแต่ภายในครอบครัวก็ดี เมื่อเห็นหน้าพระผู้ที่ตนเคยเคารพบูชา  
เข้าไปเยี่ยมถึงบ้าน หรือไปหาท่านที่วัด ได้ทำบุญกับท่านแล้ว ความทุกข์เดือดร้อนก็  
หายไปอย่างปลิดทิ้งก็มี พระหรือพระศาสนาเป็นเสมือนพระเจ้าผู้ประทานพรแก่เหล่า  
พุทธบริษัทผู้มีศรัทธาเป็นอย่างดี

แต่ก็นั่นแหละ หากฆราวาสผู้มีศรัทธารู้จักใช้ปัญญาปฏิบัติใดๆ ให้เหมาะสมแก่  
กาลเทศะ ก็จะเป็นเครื่องเบาใจแก่ฝ่ายพระผู้ที่ตนเคารพบูชามาก ทั้งตนเองก็ได้ชื่อว่า  
ไม่มมายเห็นแก่ตัวจนเกินไป เพราะกิจของพระผู้บวชมาจะต้องทำประโยชน์ทั้งสองฝ่าย  
คือประโยชน์ส่วนตน และประโยชน์เพื่อคนอื่น ในประโยชน์ทั้งสองนี้ ถ้าพระองค์ใด  
ทำประโยชน์เพื่อคนอื่นมาก ชาวบ้านผู้ไม่เข้าใจธรรมวินัยของพระก็ยกย่องและชอบใจ  
และพระชนิดนี้แม้จะอยู่ในเพศบรรพชิตได้นานๆ แต่การที่จะเชิดชูหลักศีลธรรมคำสอน  
ของพระพุทธองค์ได้น้อยเต็มที โดยมากมักจะหล่นก่อนสุก แต่พระองค์ใดทำประโยชน์  
ส่วนตัวมาก ชาวบ้านไม่ค่อยจะชอบใจ ในที่สุดลูกในตระกูลคนที่รักมากจะต้องได้รับ  
มรดกมาก แต่ไม่ค่อยจะได้อาศัยตลอด มักมาตกหนักอยู่กับลูกคนที่เกลียดมากได้รับ  
มรดกน้อยเป็นส่วนมาก



ธรรมเนียมของพระ สอนให้ทำตนเองให้เป็นที่พึ่งตนได้เสียก่อน แล้วคนอื่นเขา  
จึงจะมาพลอยพึ่งเราได้ ฉะนั้น พระองค์ใดทำที่พึ่งให้แก่ชาวบ้านได้มาก ก็หมายความว่า  
ท่านผู้นั้นทำที่พึ่งของตนเองเพียงพอแล้ว ส่วนองค์ที่ทำเช่นนั้นไม่ได้เต็มที่ จึงไม่ควร  
ตำหนิท่าน เพราะท่านเองก็ยังเป็นอนาถาหาที่พึ่งอยู่เช่นเดียวกันกับเรา

เรื่องของผู้บวชนั้น หากตนเองยังหาหลักธรรมเป็นที่เกาะไม่ได้แล้ว ไม่ต้องพูดถึง  
การเป็นทุกข์ เพราะจะต้องทำตนให้เป็นที่พึ่งแก่คนอื่นหรือคน แม้แต่ตนเองก็เดือดร้อน  
แทบจะเอาตัวไม่รอดอยู่แล้ว โดยเฉพาะเรื่องการรับนิมนต์ ถ้าเป็นพระที่อยู่ในที่เจริญ  
เช่น บ้านใหญ่เมืองหลวง มีการใช้จ่ายมากแล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร ที่มันแยะอยู่น้อยก็คือ  
พระที่อยู่ตามชนบทหัวเมืองบ้านนอกนั้นสิ บางแห่งมีหมู่บ้านหลายๆ แต่มีพระน้อยไม่  
กี่องค์ ถูกนิมนต์งานนั้นงานนี้ ไม่ได้อยู่ฉันข้าวที่วัดตั้งหลายๆ วันก็มี งานมงคลบ้าน  
งานแต่ง งานศพ งานผี บางที่เหม็นผีเน่าเน่าเฝ้าโลง ฉันจังหันจนแทบกลืนไม่ลงก็มี  
บางองค์สุขภาพดีก็ค่อยยังชั่วหน่อย ไปถูกองค์ที่ชี่โรคเข้า บางทีกลับถึงวัดล้มป่วยลงเลย  
ก็มี บางคนเขาสึกออกไปแล้วเล่าให้ฟังว่ารับนิมนต์เขาไม่ไหว บางทีรับนิมนต์เขาติดๆ  
กันตั้งครึ่งเดือน ไปไม่มีวันเว้นแต่ละวัน บางทีวันละ ๒-๓ ครั้งก็มี บางทีดึกๆ ฝนตก  
ตอนเช้าเฉอะแฉะ ชี่โคลนท่วมหลังเท้าครึ่งแข้งก็ต้องไป ผมทนไม่ไหวเลยสึก จึงสมกับ  
คำพังเพยคนโบราณว่า **“พระทุกข์เพราะนิมนต์ คนทุกข์เพราะกิน”** ไม่รับไม่ไป เขาก็หาว่า  
รังเกียจเขา ไปไม่เสมอหน้าเสมอตา เขาก็หาว่าเป็นอคติ บางที่อาพาธไม่สบาย พอลุกได้  
ไปได้ก็ต้องยอมรับนิมนต์ให้เขา พระผู้บวชมาต้องทำตนเป็นเหมือนตัวหุ่น ไม่มีอิสระ  
แก่ตัวเอง

ผู้เขียนเคยถูกมาแล้วด้วยตนเอง เขานิมนต์ ยอมรับไปให้เขาทุกๆ งาน ทุกๆ บ้าน  
ไม่เลือกหน้า ขนาดพระ ๔ องค์ นั่งริมขอบเตาไฟหุงต้มเขาก็เคยมาแล้ว เพราะเอ็นดู  
และกลัวเขาจะเสียใจ จนบางคนเห็นเข้าแล้วขอนิมนต์ให้งดเว้นบ้าง ผลที่สุดไปเจอดีเข้า  
อย่างน่าขบขัน

เรื่องมีอยู่ว่า มีเด็กตาย เขานิมนต์ไปมาตีกาบังสุกุลในป่ารกทึบแห่งหนึ่ง เขาม  
ศพไปชุดหลุมฝังอยู่ก่อนแล้ว มานิมนต์พระไปที่หลัง เมื่อพระไป เขากำลังชุดหลุมอยู่

ชุดหลุมพรางคุยกันไปพราง คนหนึ่งพูดขึ้นว่า “พระไม่มากระมังนานแล้ว” อีกคนก็  
สอดขึ้นว่า “พระนิมนต์แล้วไม่มาได้หรือ นิมนต์ไปฆ่าทิ้งก็ยังไม่เป็นอะไรไป เรื่องของ  
พระก็มีเท่านั้น” ก็พอดีพระไปถึงห่างกันสัก ๕ วาได้ ผู้เขียนจึงได้เอ่ยปากขอร้องเขาว่า  
“ขอที่เถิดสงสารพระบ้าง เอาไว้ใช้หลายที พระหายาก ไปฆ่าตายเสียแล้วคนอื่นตายทีหลัง  
ใครเล่าจะมาบังสุกุลให้” ซี่เมาก็หยุดชะงักลงด้วยเก้อเขิน ตลอดงานพิธีเขาไม่กล้า  
เงยหน้าอันแดงเต็มไปด้วยพิษมาของเขาดูหน้าพระเลย จำเดิมแต่นั้นมา ผู้เขียนได้มี  
สติเพิ่มความสำนึกขึ้นอีกเท่าตัว คือรู้ว่า **ผู้ที่จะเป็นพระอยู่ได้ นอกจากอดทนต่อผู้  
กับอุปสรรคต่างๆ แล้ว จำต้องเป็นผู้ยอมแพ้เขาทุกๆ วิธีทางและทุกๆ กรณี**

พระผู้บวชอยู่ได้นานๆ มีข้อวัตรเป็นเครื่องฝึกหัดอบรม กาย วาจา ใจ พร้อมด้วย  
คุณธรรมเป็นเครื่องนำเหล่าพุทธบริษัทให้ตั้งอยู่ในสัมมาปฏิบัติ มีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น  
ยอมเป็นที่รู้จักมักคุ้นเคารพบูชาแก่เหล่าสาธุชนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์มากเท่าไร ย่อม  
เป็นภาระแก่ท่านมากขึ้นเท่านั้น พระแก่ยอมใช้ดีกว่าฆราวาสแก่เป็นไหนๆ วัฏวาทย์แก่  
เขาปลดชรา คนแก่ทางราชการเขาก็ปลดเกษียณอายุ แต่พระแก่ตราบไธยังมีลมหายใจอยู่  
เขายังใช้อยู่รำไป ยิ่งแก่ก็ยิ่งใช้ได้ เห็นพระแก่แล้วมีความปลื้มปีติยินดียิ่งกว่าเห็นหน้า  
ปู่ย่าตายาย **พระแก่ผู้พร้อมไปด้วยสมณลักษณะนั้น มิใช่ใครๆ จะสร้างได้ง่ายๆ เมื่อไร  
สร้างปุชนียวัตถุอย่างอื่น ถึงแม้จะสิ้นเปลืองมากและใช้เวลานานๆ ก็ยังมีคนสามารถ  
สร้างให้สำเร็จได้ แต่การสร้างพระดังที่ว่านี้ ไม่มีใครจะสร้างได้เลย ท่านสร้างตัวท่านเอง  
ทั้งคุณค่าเล่า ก็ไม่มีใครสามารถจะตีราคาของท่านได้ ฉะนั้น จึงน่าเห็นใจแก่เหล่าสาธุชน  
ผู้มีโชคที่ได้พบเห็นสนทนากราบไหว้บูชาแลทำบุญกับท่าน**

อะไรแลหนอที่ทำให้พระท่านทนกัดฟันอยู่ภายใต้ร่มผ้าเหลืองอันไร้ค่า แท้จริง  
อะไรๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในวัดทั้งหมด แม้มรณภาพไปแล้ว ที่สุดของส่วนตัวที่ใช้  
อยู่ที่ตกเป็นของสงฆ์ไปหมด เว้นไว้แต่ของเล็กน้อยบางอย่างที่ได้มอบฉันตะให้  
กรรมสิทธิ์แก่คนใดคนหนึ่งก่อนแต่มรณะ หรือสงฆ์พร้อมกันอนุญาตให้ ของนั้นจึง  
จะตกเป็นของผู้อื่นต่อไป เมื่อเป็นเช่นนั้นจะมีประโยชน์อะไรเล่ากับการที่ท่านมาท  
นรมาณอยู่ภายใต้ร่มผ้าเหลืองดังกล่าวแล้ว เพราะเป็นคนเกียจคร้านหรือไม่ ไม่มีอาชีพ

เลี้ยงตัวได้ หรือโอรชฎาตีพี่น้องพ่อแม่หรือ เป็นคนอาภัพโลกลอยแพเสียหรือ ฯลฯ คนประเภทดังกล่าวมานั้น ย่อมมีอยู่ทั่วบ้านทั่วเมืองหาได้ง่าย ใครๆ ก็ย่อมจะเห็นกัน อยู่แล้ว ทั้งคนเหล่านั้นเขาก็เคยเห็นสภาพความเป็นอยู่ของพระมาแล้ว บางคนอาจ เคยได้บวชมาแล้วด้วยซ้ำ แต่ใจเขาเหล่านั้นจึงทนอยู่ไม่ได้และไม่บวชเล่า **พระผู้บวช อยู่ได้นานๆ จึงมิใช่เพราะเหตุดังกล่าวมาแล้วแน่ คงจะมีคุณธรรมอันหนึ่งซึ่งลึกซึ้ง เข้าไปกว่านั้นเป็นเครื่องขับหล่อเลี้ยงน้ำใจของท่านให้เย็นจำเป็นหลักประจำใจของ ท่านอยู่เสมอ ท่านจึงไม่พรันพรึงต่อความลำบากตรากตรำเพียงผิวเผินอันมีต่อร่างกาย ภายนอกของท่าน** แน่นนอนทีเดียว คนประเภทดังว่านั้น หากจะมาบวชก็อยู่นานไม่ได้ ถ้ามิใช่เพราะคุณธรรมอย่างอื่น ไม่เหมือนกับความเข้าใจของคนบางคนที่ว่า ชี้ก็กิจจะ ตายหนีไปบวชเสีย หรือเป็นคนพิการแล้วลักเข้าวัด เลยเป็นเหตุให้คนทั้งหลาย ผู้ไม่เข้าใจเรื่องภายในของพระ เหมมาเอาว่าวัดเป็นที่เก็บคนเลวทราม เมื่อมองเห็นพระ ในเวลาเช้าเหลืองอร่ามตามถนน เลยตีราคาพระเท่ากันไปหมด นี่เป็นเหตุอันหนึ่งซึ่ง ทำให้คนมองพระไปในแง่เลวทราม แล้วก็จริงดังว่า เพราะ **ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อมีมาก และนานเข้า ก็ต้องมีของปลอมปนอยู่ ของดีก็ต้องเสื่อมคุณภาพลงเป็นธรรมดา** แต่ก็ **ไม่ควรเหมามาทั้งหมด เพราะการเลือกคนเข้ามาบวชในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ ทรงวางหลักเกณฑ์ไว้ดีแล้ว**

**หลักเกณฑ์ของการบวช** ก่อนจะรับคนเข้าบวช ให้ประชุมสมาชิกสงฆ์อย่างน้อย ๑๐ องค์ขึ้นไป และให้เลือกพระผู้ฉลาดองค์หนึ่งเป็นประธาน แล้วให้รองประธาน ชักข้อคำถามอันตรายกธรรมกับคนผู้ที่จะเข้ามาบวชนั้น ทั้งต่อหน้าที่ประชุมและนอก ที่ประชุมให้เรียบร้อยเสียก่อน เมื่อเห็นว่าบริสุทธิ์ไม่มีโทษแล้ว รองประธานจึงได้นำ เอาตัวผู้จะบวชนั้นเข้ามาในที่ประชุมขออนุมัติและปรึกษากันเป็นการสงฆ์ เมื่อในที่ ประชุมลงมติเป็นเอกฉันท์ ไม่มีใครค้าน หนึ่งดูขณภาพแล้ว จึงยอมให้บวชได้ กฎที่จะ ชักข้อมนั้น

**อันดับที่ ๑** บอกชื่อสมณบริวาร มีบาตรและผ้าเป็นต้น ที่จะนำมาบวชให้บวช ถ้าบวชพร้อมก็บวชไม่ได้

**อันดับที่ ๒** ก็ถามถึงสุขภาพว่า เป็นโรคเรื้อน ฝี กลาก หิด ลมบ้าหมู หรือไม่ ถ้าเป็นก็ไม่ยอมบวชให้

**อันดับที่ ๓** ก็ถามถึงความสมบูรณ์ของผู้จะบวช ตลอดถึงไม่ให้มีพันธะเกี่ยวข้องกับบุคคลภายนอกว่า เธอเป็นหมันหรือ เป็นชายหรือ เป็นไทหรือ (ไม่มีทาส) หาหนี้สินไม่ได้หรือ มีใช้ราชภักดิ์หรือ (คือข้าราชการ) มารดาบิดาอนุญาตแล้วหรือ อายุครบ ๒๐ แล้วหรือ บาดรจีวรมีครบแล้วหรือ แล้วถามถึงชื่อเจ้าตัว ตอนสุดท้ายก็ถามถึงประธานสงฆ์ (อุปัชฌายะ)

เมื่อพิจารณาตามหลักกฎเกณฑ์ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้แล้ว จะเห็นได้ว่าการคัดเลือกเอาผู้จะเข้ามาบวชอย่างเคร่งครัด มิใช่ทำโดยการสะเพร่า แต่ที่มีคนพรรค์ว่านั้นพลัดเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาได้ เป็นเพราะสมาชิกลงและประธานสงฆ์นั้นต่างหากที่มักง่ายไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้

นอกจากกฎเกณฑ์ที่จะชักข้อมในเวลาจะบวชแล้ว ท่านยังให้เลือกบุคคลที่ไม่ควรให้บวชอีกมากมาย เป็นต้นว่า คนมีอวัยวะไม่สมส่วนสมประกอบ เช่น คนแขนขาสั้นยาวไม่ได้ส่วนเสมอกัน หูตาต่ำสูงไม่เสมอกัน ตัวยาวขาสั้น ขายาวตัวสั้น ตาบอดหูหนวก รูปเงาะ คนสองเพศ เป็นต้น ซึ่งบวชเข้ามาแล้วไม่เป็นที่เลื่อมใสและปฏิบัติศาสนกิจไม่ได้

เมื่อบวชเสร็จแล้ว ในขณะที่นั้นจะต้องเริ่มสอนให้รู้จักกิจของผู้บวชเพื่อจะได้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ ตามวิสัยของผู้บวชแล้ว เรียกว่า **อนุศาสน์**

**สิ่งที่ไม่ควรทำ มี ๔ คือ** เสพเมถุน ๑ ลักขโมยของเขา ๑ ข้ามนุश्यแม้แต่เพิ่งตั้งครรรภ์ ๑ อวดคุณวิเศษที่ไม่มีในตน ๑ ทั้ง ๔ อย่างนี้ บวชเข้ามาแล้วทำไม่ได้เด็ดขาด ละเมิดข้อใดข้อหนึ่งเข้าเมื่อไร ถึงขนาดแล้วขาดจากเป็นพระทันที

**กิจที่ควรทำ ก็มี ๔ คือ** เทียบบิณฑบาต ๑ นุ่งห่มผ้าบังสุกุล ๑ อยู่โคนต้นไม้ ๑ ฉ้นยาดองด้วยน้ำมูตรหน้า ๑ กิจทั้ง ๔ อย่างนี้ ให้ผู้บวชเข้ามาแล้วพยายามทำด้วย

ความฉันทะ วิริยะ ตลอดจนชีวิต มิใช่บวชเข้ามารับความสุขเพราะข้าวสุกของชาวบ้าน เมื่อเขามีศรัทธาเข้ามาถวายถึงที่อยู่ก็สุขพอแล้ว แต่ตนเองไม่มีวัตรปฏิบัติประกอบ กิจหน้าที่ของตน ชนิดที่ว่า **คูหกะ** บวชเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง การบวชเข้ามาตามตำราโบราณ ท่านขนานนามไว้มีหลายชื่อ คือ มีทั้งบวชดีและบวชไม่ดี ดังนี้ **บวชดี** บวชตามทำนอง คลองพระนิพพาน **บวชหนีสงสาร** บวชนานเป็นคุณค่าจุนพระศาสนา **บวชไม่ดีก็มีมาก** เช่น **บวชเล่น** **บวชลอง** **บวชคลองประเพณี** **บวชผลาญข้าวสุก** **บวชสนุกตามเพื่อน** **บวชเชื่อนหารัก** **บวชพักแรงงาน** **บวชพาลยุ่งเพื่อน** การบวชที่ไม่ดียังมีอีกแยะ ด้วยอำนาจ ความเลื่อมใสศรัทธาจิตใจของคนมากขึ้นเท่าไร การบวชที่ไม่ดีก็ยิ่งแต่จะเพิ่มทวีมากขึ้นเท่านั้น เพราะคนมีกิเลสประเภทไหน บวชเข้ามาแล้วเขาก็มุ่งไปในประเภทนั้น

ไม่เหมือนสมัยเมื่อคนมีจิตใจบริสุทธิ์ เมื่อท่านเห็นโทษทุกข์ในวัฏสงสาร การอยู่ครองฆราวาสไม่สามารถจะทำตนให้พ้นทุกข์ได้เพราะสิ่งแวดล้อมบีบบังคับนานัปการ บวชทางเดียวเท่านั้นจึงจะมีโอกาสบำเพ็ญตนให้พ้นจากทุกข์ได้ ฉะนั้น เมื่อท่านบวชเข้ามาแล้ว กิจวัตรปฏิบัติต่างๆ อย่างที่ท่านทำ จึงเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ แม้กิจวัตรนั้นๆ จะเป็นของละเอียดคล้ายกันกับของฆราวาสก็ตาม แต่ท่านทำเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากทุกข์โดยส่วนเดียว เช่น การบิณฑบาต แทนที่จะแสวงหาเพื่อความร่ำรวย ได้มากและรสชาติที่ดีๆ ท่านมีสติระวังสังวรกายวาจาให้สุภาพเรียบร้อยในการขอและการรับ ระวังใจไม่ให้หะเยอทะยานอยาก มีสติพิจารณาอาหารโดยอุบายอันชอบไม่ให้ประกอบเข้ากับกิเลส ให้เห็นเป็นเพียงแต่สักว่าเป็นธาตุ ๔ มีคุณเพียงเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายอันนี้ที่ยังทำความดีอยู่มิให้ตาย อาหารทั้งหลายที่บริโภคเข้าไปนี้ จะเป็นอย่างไรไปไม่ได้นอกจากกลับกลายเป็นมูลเป็นคูถไปเท่านั้น (อุจจาระ ปัสสาวะ) หากบริโภคเพื่อความเพลิดเพลิน ไม่มีสติควบคุม จิตคิดออกนอกเรื่องดังกล่าวมานี้แล้ว ผิดหน้าที่ของพระ ท่านจึงเรียกว่า **กิจวัตรในการบิณฑบาต** มิใช่กิจวัตรเหมือนการขอทาน ดังคนขอทานทั่วไป แล้วก็เป็นผู้กุศลแก่ผู้ไปขอด้วย (คือชำระจิตใจของตนไปในตัว) ทั้งผู้ให้ทานก็ได้บุญมาก โดยที่ได้ให้ทานแก่ท่านผู้ที่ทรงคุณธรรมคือความบริสุทธิ์ **พระผู้ดีบวชเข้ามาแล้ว ต้องน้อมเอาวัตรมาเป็นเครื่องฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ** ของตน มิใช่เหมือนพระที่บวชไม่ดีดังกล่าวแล้ว ผู้ที่บวชเข้ามาดี ถึงแม้จะอยู่ไม่ได้นาน

แต่การฝึกฝนอบรมกาย วาจา ใจ ของตนด้วยข้อวัตร นอกจากตนจะได้บุญกุศลตามความสามารถของตนแล้ว ยังเป็นบุญกุศลแก่ผู้มีจิตศรัทธาให้ความอุปถัมภ์แก่ตนอีกด้วย

วัตรของผู้บวชเข้ามาแล้วที่จะต้องปฏิบัตินอกจากบิณฑบาตดังกล่าวแล้ว ยังมีอีกมาก ท่านจัดเป็นหมวดๆ ไว้ตามกิจหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ เรียกว่า **ชันถกวัตร** คือ **ข้อวัตรอันเป็นหมวดหมู่** มี ๑๔ หมวดด้วยกัน วัตรอันภิกษุผู้บวชเข้ามาจะพึงศึกษาปฏิบัติโดยเฉพาะ หรือจักเรียกว่าภูษอบังคับกับตัวเองก็ได้ คือ :-

๑. **อาคันตุกวัตร** กิจที่พระผู้จรรยาใหม่จะปฏิบัติต่ออาวาสที่ตนมาถึงหรือเจ้าถิ่น
๒. **อาวาสกวัตร** กิจที่เจ้าของถิ่นจะต้องปฏิบัติต่อพระผู้มาใหม่
๓. **คมิทวัตร** กิจที่ผู้เตรียมตัวจะออกจากอาวาส
๔. **อนุโมทนาวัตร** กิจที่ผู้รับไทยทานเขาแล้วอนุโมทนาทาน
๕. **ภักตคควัตร** กิจรักษาโรงฉันให้สะอาดเรียบร้อยตลอดถึงการฉัน
๖. **บิณฑจาริกวัตร** ธรรมเนียมเที่ยวบิณฑบาตดังกล่าวแล้ว
๗. **อรัญญิกวัตร** วิธีการปฏิบัติตนและที่อยู่ในเวลาอยู่ป่า
๘. **เสนาสนวัตร** กิจที่จะต้องทำความสะอาดและรักษาซ่อมแซมเสนาสนะ
๙. **ชันตาฆรววัตร** รักษาความสะอาดเรียบร้อยในโรงไฟ
๑๐. **วัจจกฐีวัตร** รักษาความสะอาดในส้วมและทำตนให้เหมาะสมในเวลาเข้าส้วม
๑๑. **อุปัชฌายวัตร** ปฏิบัติอุปัชฌายะด้วยความเคารพจงรักภักดี
๑๒. **สัทธวิหริกวัตร** เอาใจใส่สัทธวิหริกอย่างภาคภูมิใจ
๑๓. **อาจารย์วัตร** ปฏิบัติอาจารย์ด้วยความเคารพเสมือนพ่อเลี้ยง
๑๔. **อันเตวาสิกวัตร** สนใจในอันเตวาสิกผู้มาอยู่อาศัยเสมือนลูก

เมื่อเรามาศึกษาดูกิจวัตรของพระทั้ง ๑๔ ข้อนี้แล้ว วิธีการของผู้บวชเข้ามาเป็นพระแล้วนั้นมิใช่ย่อย เป็นของวิเศษมากทีเดียว นำสมัยอยู่เสมอ พระพุทธองค์บัญญัติข้อวัตรเหล่านี้ไว้ให้ปฏิบัติตามเมื่อครั้งกระโน้นล่วงมาแล้ว ๒,๕๐๐ กว่าปี ด้วยความรู้รอบคอบของพระองค์แต่พระองค์เดียว ทั้งสมัยโน้นวิทยาศาสตร์ยังไม่เจริญ เมื่อมา

ถึงสมัยวิทยาศาสตร์เจริญเต็มที่แล้ว ข้อวัตรที่พระองค์ทรงบัญญัติไว้นั้นก็ยังสามารถนำมาใช้ได้ดีอยู่ และคนสมัยวิทยาศาสตร์ก็ยังคงปฏิบัติตามนั้นไม่ได้ครบถ้วนอีกด้วย

**ผู้บวชด้วยความไม่เลื่อมใสศรัทธา ไม่มีปัญญามองเห็นคุณและโทษตามเป็นจริงแล้ว ไม่สามารถจะทรงเพศบรรพชิตอันเต็มไปด้วยธรรมนี้ไว้ได้** พุทธศาสนาท่านอุปมาไว้เหมือนกับมหาสมุทร ย่อมบริสุทธิ์ใสสะอาดอยู่เสมอ แม้ของสกปรกเพียงปลาตายตัวเล็กนิดเดียว ก็ไม่สามารถจะลอยอยู่ได้ในมหาสมุทร คลื่นย่อมซัดขึ้นฝั่งหมดฉันใด คนไม่บริสุทธิ์ ไม่ก่อปรด้วยศรัทธา ไม่มีปัญญาเห็นโทษในวัฏสงสาร เมื่อบวชเข้ามา ถึงใครจะไม่ตำหนิติโทษ แต่ตนเองหากเห็นโทษของตนเองแล้วเกิดความเดือดร้อนใจ ลี้กออกไปเอง ตรงข้าม ผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นโทษในวัฏสงสาร ถึงแม้ครองฆราวาสอยู่ก็มีมรณังมชเยยในกามสุข จะสุขแสนสุขสักเท่าไรก็ตาม แต่เห็นกามสุขนั้นเหมือนยาพิษเคลือบน้ำตาล หรือเห็นเป็นมารร้าย ปีศาจ ศัตรูของชีวิตตนไป เมื่อเข้ามาบวชแล้ว จึงเห็นเป็นเหมือนได้พ้นจากศัตรูหมู่มารร้าย บรรพชาแล้วเหมือนกับได้เกราะคุ้มป้องกันภัยอันตรายเช่นนั้น **ข้อวัตรที่พระพุทธรองค์ทรงบัญญัติไว้ให้ปฏิบัติ จึงเหมือนกับคาถาร่ายกันปีศาจ พระธรรมที่พระองค์ทรงประกาศไว้แล้วมี ศิล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น** จึงเหมือนกับเป็นโอสถสำหรับรักษาโรคภัย บำรุงสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์พูนสุขตลอดเวลาจะนั้น ดังนั้น ท่านจะบวชเป็นสัปปะ ปิ ชีวิตในการเป็นพระของท่านก็ไม่เห็นแปลกอะไร เปรียบดังเด็กกำลังเจริญวัยรุ่น ย่อมไม่รู้ลี้ก็มีความทุกข์

สรุปแล้ว ผู้อยู่ครองฆราวาสก็เป็นทุกข์ บวชเป็นบรรพชิตก็ทุกข์ เพราะมีขันธ ๕ เหมือนกัน มาบวชก็เอาขันธ ๕ ที่เป็นฆราวาสนั้นแหละมาบวช แต่ทุกข์ของฆราวาสเป็นทุกข์ชนิดถูกพิษกัดหรือร้อนลวกอยู่เสมอ หากไม่มียาดีหมอดีรักษาทันแล้ว ชักจะแย่น้อย ส่วนทุกข์ของผู้บวชนั้น ถ้าบวชด้วยความไม่ศรัทธาปัญญาดังกล่าวแล้ว ก็เป็นทุกข์ชนิดโรคเรื้อรัง ถ้าบวชด้วยความมีศรัทธาปัญญาใจบริสุทธิ์แล้ว ก็ไม่ผิดอะไรกันกับปล่อยลูกโป่งขึ้นบนท้องฟ้า ฉะนั้น พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระมหากรุณาแก่ปวงสัตว์ เวไนยนิกรจึงได้ทรงสั่งสอนแนวดำเนินชีวิตไว้ให้แก่คนทั้ง ๒ ประเภทนั้น เพื่อจะได้ดำเนินให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องประสงค์ของตนๆ คือ **ฆราวาสก็ทรงสั่งสอนให้ตั้ง**

**อยู่ในฆราวาสธรรม (คิหิปฏิบัติ) ดังกล่าวแล้วข้างต้น ส่วนผู้บวชเข้ามา ก็สอนให้ปฏิบัติ  
ฝึกหัดอบรมตนตามกิจวัตร (วัตร ๑๔) ที่แสดงมาแล้ว**

คนเราจะดีหรือที่เรียกว่าเป็นอารยชนได้ นอกจากน้อมนำเอาพระธรรมมาปฏิบัติ  
หรือน้อมเอาตัวของเราเข้าไปปฏิบัติตามธรรมแล้ว ไม่มีอะไรเลยที่จะทำให้คนเราดีขึ้น  
มาได้ แม้ที่สุดแต่สัตว์ดิรัจฉาน เขาก็ยังต้องนำเอาธรรมนี้แหละไปฝึกอบรม ฉะนั้น  
เครื่องวัดความเป็นอารยชนของผู้อยู่ครองฆราวาส จึงขึ้นอยู่กับฆราวาสธรรม  
ดังกล่าวแล้ว ส่วนผู้บวชเป็นบรรพชิต ก็ขึ้นอยู่กับข้อวัตรเช่นกัน เขาจึงมีคำพังเพยว่า  
**อยากรู้จักวัตรให้ดูที่ถาน (ส้วม) อยากดูสมภารให้ดูสามเณรน้อย** อธิบายว่า วัตร ๑๔ นั้น  
ส้วมเป็นของสกปรกกว่าสิ่งใดๆ ไม่ค่อยจะทำความสะอาด แต่ถ้าส้วมที่สกปรกนั้น  
สะอาดดีแล้ว ข้อวัตรอื่นๆ นอกนี้ก็จะไม่ทำไม่ต้องสงสัย ส่วนสามเณรตัวนิดๆ ก็  
เหมือนกัน ถ้าสามเณรขนาดนั้นมีสัมมาจรรยาวัตรสุภาพเรียบร้อยดีแล้ว จะป่วยกล่าวไปไย  
ถึงพระที่รู้จักดีแล้ว ต้องเรียบริบร้อยดีกว่าสามเณรตัวนิดๆ นั้นแน่นอนทีเดียว

**ผู้บวชเข้ามามีข้อวัตรเป็นเครื่องฝึกหัดอบรมดีแล้ว เรียกว่าได้กระทำเหตุที่ดีและ  
ถูกต้องแล้ว ผลขั้นสูงคือความบริสุทธิ์ได้แก่มรรคผลนิพพานไม่ต้องกล่าว ย่อมเป็นเงา  
ตามตัวมา เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ยืนต้นยังไม่ตาย ถึงจะไม่มีใครไปวัดสอบความเจริญ  
เติบโตของมัน มันก็เจริญเติบโตไปในตัวของมันเอง พร้อมกันนั้น ความแข็งแกร่งของ  
แก่นภายในลำต้นของมันก็เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งไม่มีใครจะแลเห็นมันได้ จนมีกำลัง  
ต้านทานต่อลมพายุให้พ้นอันตรายได้เป็นที่สุด หากไม่ได้รับผลอันสูงสุด ก็ยังได้ชื่อว่า  
เป็น **กัลยาณปุถุชน****



# วิจัยธรรมออกจากโลก

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕

วันนี้จะอธิบายถึงวิธีการถอนกรรมออกจากโลก หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า วิจัยธรรมให้ออกจากโลก ให้เห็นธรรมเป็นธรรม เห็นโลกเป็นโลก กรองเอาของเหลวออก ให้มันยังเหลือแต่ของดี ของอย่างหยาบเราไม่ต้องการแล้วก็กรองออกเสีย เก็บไว้แต่ของละเอียด เหมือนกับน้ำที่มันขุ่น เรากรองเอาแต่ของขุ่นออก เก็บของใสๆ ไว้ใช้บริโภค คนเราเกิดขึ้นมาในโลกอันนี้แล้วก็ปะปนอยู่กับโลก รุนวายเป็นอยู่กับโลก เห็นเรื่องของโลก ได้ผ่านได้ประสบพบเหตุการณ์มาแล้วทุกอย่างทุกประการ ผู้ที่ปฏิบัติศีลธรรมทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่เบื่อเรื่องโลก เห็นโทษของเรื่องโลก ของเรื่องวิญญูสงสาร จึงได้พากันพยายามมาปฏิบัติทางด้านศีลธรรม เพื่อถอนกรรมออกจากโลกอันนี้ ในทางพุทธศาสนา เครื่องถอนกรรมนี้พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เครื่องถอนกรรมมี ๓ อย่างนี้เท่านั้น

ศีล เป็นเครื่องถอนกรรมอย่างหยาบก็จริงอยู่ แต่ถ้าหากไม่มีศีลเป็นเครื่องกรองเสียแล้ว เราก็ไม่รู้จักรู้ว่าคนเรามีเรื่องของโลกปะปนอยู่มากน้อยเท่าใด คำว่า สัตว์โลก แปลว่า ผู้ยังข้องยังติดอยู่กับโลก คนเรามันยังติดอยู่กับโลก พอใจยินดีกับโลก ท่านจึงเรียกว่าสัตว์ มนุษย์คือสัตว์ประเภทหนึ่ง สัตว์โลกเมื่อเกิดขึ้นตามธรรมดาสามัญทั่วไป ย่อมเห็นแก่ตัว เอาแต่ความสุขส่วนตัวเป็นพื้น การเห็นแก่ตัวนั้นแหละเป็นวิสัยของสามัญสัตว์ทั่วไป หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งว่าเป็นเรื่องของโลก สัตว์ทุกประเภทเมื่อ

เห็นแก่ตัวแล้วก็ต้องชวนขายแสวงหาแต่ความสุขเพื่อตัวฝ่ายเดียว การชวนขายหาความสุขเพื่อตัวฝ่ายเดียวนั้น ก็จะต้องเป็นเรื่องกระทบกระเทือนเบียดเบียนถึงคนอื่นหรือสัตว์อื่นให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน นี่เป็นวิสัยของโลก มันเป็นอย่างนี้ตลอดเวลา ถ้าหากว่าเราเห็นเรื่องการเบียดเบียนหรือการเห็นแก่ตัวเป็นเรื่องทำลายความสุขของคนอื่น เป็นเครื่องทำความเดือดร้อนให้กับคนอื่นหรือสัตว์ตัวอื่น เราจึงหันมารักษาศีล คือหาเครื่องครองเพื่อให้เห็นว่าการทำงานเช่นนั้นมันไม่ดี มันเป็นเรื่องนำมาซึ่งความทุกข์เดือดร้อนให้แก่คนอื่นและสัตว์ตัวอื่น

ตัวอย่างเช่น **งดเว้นจากการฆ่าสัตว์** ตามปกติคนเรามีนิสัยชอบกินเนื้อเขาเป็นพื้น เห็นเนื้อเขาก็หน้าลายฟุ้งออกมาเลยไม่ว่าเนื้ออะไรทั้งหมด มันติดนิสัยกินเนื้อเขาเอามาเป็นอาหารเอามาบำรุงร่างกายของตัว อันนี้เรียกว่าเห็นแก่ตัว ถ้าหากผู้ใดรู้เรื่องหมดเห็นโทษเห็นภัยอย่างนี้แล้ว หันมาพยายามรักษาศีล คืองดเว้นการฆ่าสัตว์ ถึงแม้จิตใจมันยังชอบหรือยังอยากอยู่ก็ก็ตาม แต่กายและวาจาไม่กระทำ คือกายไม่ไปฆ่า หรือวาจาไม่บังคับให้เขาฆ่า งดเว้นเพียงข้อเดียวเท่านั้น ธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแล้วในกายในวาจาของคนๆ นั้น คือไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น นี่มันครองได้อย่างนี้ หากใจยังคิดนึกอยู่ท่านก็ไม่ได้ปรับโทษว่าเป็นการล่วงละเมิดศีลข้อ ๑ คือฆ่าสัตว์ เพราะกายและวาจาไม่ได้ไม่ยอมทำ เนื่องจากกลัวศีลจะขาด แต่ใจยังรักษาไม่ได้ เหนือก็เป็นกรรองออกมาจากโลก ไม่เป็นโลกแล้ว มีธรรมขึ้นมาแล้ว แต่ธรรมตอนนี้ยังไม่ทันบริสุทธิ์ ธรรมยังเศร้าหมอง ยังไม่ทันผ่องใสเต็มที่ เปรียบเหมือนกับทองคำที่เขาหล่อหลอมแล้ว ใสขึ้นมาออกแล้ว เป็นทองบริสุทธิ์ก็จริง แต่ยังไม่สามารถทำรูปพรรณให้เป็นเครื่องใช้ มันยังไม่สวยสดงดงามพอจะเป็นเครื่องประดับตกแต่งได้ ศีลก็ขนาดนั้นเหมือนกัน สำหรับข้อแรก เราก็พอจะเห็นการกลั่นกรองออกมาได้แล้ว

**ข้อที่ ๒ งดเว้นเสียจากการลักขโมยฉ้อโกงของของคนอื่นเอามาเป็นกรรมสิทธิ์ของตน** คนเราเมื่อเห็นแก่ตัวแล้วก็ต้องแสวงหา ที่แรกก็ทำมาค้าขายแลกเปลี่ยนหาผลกำไรเป็นธรรมดา เมื่อหาผลหากำไรได้ไม่พอใจ เพราะความโลภมันแทรกซึมอยู่มาก ก็จะมีการละโมภ ฉ้อโกง หรือเห็นของที่เขาทอดทิ้งไว้ ไม่เห็นเจ้าของ ก็จะหยิบฉวย

เอาไปเป็นของตน นี่เป็นโลกมันแทรกซึมอยู่กับธรรมอย่างนี้ ถ้าหากว่าเราสมาทานศีล หรือตั้งใจเว้นศีลข้อที่ ๒ คือไม่ลักขโมยโจงของเขา ถ้าใจมันยังอยากอยู่ แต่เรากลัวศีลจะขาด เราก็พยายามไม่โจงไม่ขโมยของเขา อันนี้ก็เรียกว่าเรากรองจากโลก ออกมาแล้ว จะปรากฏขึ้นมาแก่ใจของตนว่าธรรมะของเราปรากฏขึ้นแล้ว

ส่วนข้ออื่นๆ เช่น การประพาศพิศมิจฉาจาร กล่าวมุสาวาจา ดื่มสุราเมรัย หรือ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ถ้าจะไล่เป็นข้อๆ ไปแล้วก็ยืดยาว เพียง ๒ ข้อนี้ก็แสดงให้เห็นชัดอยู่แล้วว่า การกลั่นกรองธรรมะออกมาจากโลก กรองได้ด้วยวิธีนี้ คือกรองด้วยการรักษาศีล การรักษาศีลจึงได้ชื่อว่าเป็นเครื่องวัดเครื่องเทียบของผู้ดีและไม่ดี คนที่มีธรรมะหรือไม่มีธรรมะจะเห็นชัดในตนเอง และกรองจากโลกได้ขนาดไหน ก็เห็นชัดด้วยใจของตนเอง ไม่ต้องมีคนอื่นวัด ไม่ต้องให้คนอื่นวัดเทียบให้ ถ้าหากศีลอันนั้นเป็นนิจศีล คือว่ารักษาอยู่เป็นนิจ ก็เรียกว่าเราค่อยห่างไกลออกมาจากโลก ถ้าหากขาดเป็นท่อน วันๆ แหว่งๆ หรือต่างพร้อยไม่เรียบริ้อย อันนั้นก็เรียกว่าโลกแทรกซึมมาเป็นครั้งเป็นคราว เรายังไม่ห่างไกลจากโลก โลกยังมาแทรกซึมได้อยู่

ที่อธิบายเรื่องศีลให้ฟังในที่นี้ เพราะประสงค์จะให้เข้าใจชัดถึงเรื่องว่า ศีลเป็นเครื่องกลั่นกรองธรรมะออกมาจากโลกด้วยการรักษาศีลวิธีเดียวเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่น ถ้าไม่มีศีลเป็นเครื่องวัดเทียบแล้ว คนเราก็ไม่มีต่ำสูง ไม่มีดีเด่นกว่ากันเลย พระพุทธเจ้าทรงเทศนาถึงเรื่องศีลไว้มากมายกว้างขวาง เช่น

- สีตลภูโจ     โดยอรรถแปลว่า เป็นของเย็น
- สิริภูโจ     โดยอรรถแปลว่า เป็นของสูง
- สิลภูโจ     โดยอรรถแปลว่า เป็นของหนักแน่นโดยปกติ
- สีสภูโจ     โดยอรรถแปลว่า ยิ่ง

บางตอนพระองค์ทรงแสดงถึงว่า ศีลเป็นเครื่องประดับของคนทุกวัยตั้งแต่หนุ่มถึงคนแก่ และประดับได้ตลอดกาลเวลา ผู้รักษาศีลดีแล้วเป็นของงดงาม งามคน คือ งามรูปงามโฉม งามผิวพรรณวรรณะนั้น ยังมีการทรุดโทรมเฉาชราไปได้ งามด้วยศีล

มีมารยาทสุภาพเรียบร้อย เป็นที่น่าดูน่าชม เป็นที่เจริญตาเจริญใจ และคนทั่วไปต้องการสมาคมด้วย ถึงสังขารร่างกายจะแก่ทรุดโทรมหรือเหี่ยวแห้งด้วยประการใดๆ ก็ตาม แต่ความงามของศิลปะระดับให้งดงามได้ตลอดกาลเวลา นั้นเป็นของเลิศประเสริฐ ยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งปวงหมด

ทุกคนพากันปรารถนาความดี คือ ศิล แต่หากเอาศิลปะมาประดับไม่เป็น ชี้เกียดชี้คร้านไม่ยอกรักษาศิลปะ มันก็ยังมีโลกอยู่อย่างนั้น ถึงจะตกแต่งประดับกายสวยสดงดงามสักเท่าไรก็ตาม ยังสามารถทำความชั่วได้ ชื่อว่าโลกสกปรก ถ้าไม่มีศิลปะเป็นเครื่องบังคับเป็นเครื่องกั้นไว้ คนจะทำความชั่วทุจริตได้ทุกวิถีทาง ดังนั้น ศิลจึงชื่อว่าเป็นของงาม คนชี้เทรชี้ร้ายหรือคนสวยสดงดงามก็ตาม เมื่อมีศิลปะเป็นเครื่องประดับแล้ว งามไปทั้งนั้น งามพร้อมทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่งามแต่เพียงในโลกนี้ เมื่อตายแล้วไปสู่โลกข้างหน้าก็ยังงาม งามตลอดกาลเวลา ดังนั้น วิธีกลั่นกรองธรรมออกจากเบื้องต้น ก็คือการรักษาศิลปะ

ที่นี้วิธีที่ละเอียดเข้าไปกว่านั้นอีก คือกลั่นกรองด้วยการทำ **สมาธิ** ได้แก่ **ทำความเข้าใจสงบมรจิตใจให้มีอารมณ์อันหนึ่งอันเดียว** เพราะจิตใจของคนเรามันยุ่ง มีอาการมาก อารมณ์มาก อารมณ์ก็คือเรื่องที่เราคิดนึก จิตใจผูกพันติดอยู่ในเรื่องนั้นๆ เรียกว่าอารมณ์ คิดนึกงุ่นง่วนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากเราไม่มีการสำรวมระวังหรือไม่มีการทำความเข้าใจเลย ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตาย เราจะไม่ได้เห็นจิตของเราสักที ทั้งๆ ที่จิตมีอยู่ในตัวของเรา แต่เราไม่รู้จักจิตของตน ไม่เคยทราบที่จิตคิดคิดคิดชั่ว คิดหยาบคิดละเอียด ไม่ทราบที่จิตอยู่หรือจิตไป อวดอ้างแต่ว่าเรามีจิต ได้ยินพระท่านบอกว่าอะไรๆ ก็อยู่ที่จิตทั้งหมด แต่ว่าแท้จริงนั้นจิตเป็นอย่างไร มีอะไรอยู่ที่จิตบ้าง ก็ไม่เคยเห็นไม่เคยทราบเลย เฉพาะผู้ทำความสงบมรภาวนาสมาธิฝึกหัดให้จิตอยู่ในอารมณ์อันเดียวหนึ่งแนว ไม่มีอารมณ์อื่นมาปะปนจิตได้เท่านั้น ที่จะรู้จักจิตของตน ขณะที่จิตสงบนิ่งอยู่ ถ้าหากว่ามันจะปรากฏอารมณ์ขึ้นมาก็เห็นชัดที่จิต เช่น ความคิดนึกต่างๆ หรือเกิดความทะเยอทะยานดิ้นรนอยากได้นั้นอยากได้นี้ ก็จะได้เห็นปรากฏขึ้นได้ที่จิต มันทำให้จิตไม่เป็นหนึ่งเสียแล้ว ทีแรกขณะสงบนิ่งแนวอยู่นั้น

จิตมันเป็นหนึ่งในอยู่ เมื่อเห็นจิตเป็นหนึ่งแล้ว คราวนี้พอเกิดอารมณ์ขึ้นจะเป็นสองขึ้นมา มันปรากฏให้เห็นชัดว่าจิตอันหนึ่ง อารมณ์อันหนึ่ง ปรากฏการณ์เช่นนี้จะเห็นได้ด้วยตนเอง เมื่อทำจิตให้ถึงความสงบแล้วรู้ได้ทันทีทันใด

ดังนั้น จะเห็นว่า การทำสมาธิเป็นการแยกจิตให้ออกจากโลก เพราะจิตสงบจาก อารมณ์ต่างๆ เช่น ความทะเยอทะยาน ความอยาก ความดีนทรน ความขี้เกียจขี้คร้าน เบื่อหน่าย ความโกรธ ฯลฯ ซึ่งเป็นตัวโลก ถ้าจิตยังมีอารมณ์ต่างๆ จิตมันยังเป็นโลกอยู่ เมื่อเรากำจัดหรือขบไล่อารมณ์ให้มันหนีเสียแล้ว ก็ยังเหลือจิตอันเดียว เรียกว่า **เอกัคคตาจิต** อันนี้เป็นการขจัดจิตหรือกลั่นกรองจิตออกมาจากโลกคือตัวเราเอง นั้นแหละ หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า กรองธรรมออกมาจากโลก คราวนี้เป็นธรรมล้วนๆ เพราะจิตบริสุทธิ์ เครื่องกรองอันที่ ๒ นี้ตรงเข้าถึงจิตใจเลย **เบื้องต้นกรองด้วยศีลนั้น มันยังไม่บริสุทธิ์ เพราะกรองแต่กายและวาจา ส่วนจิตยังเคঁราหมองอยู่ ถ้ามากรองด้วยสมาธิแล้ว จิตบริสุทธิ์ สงบ สบาย ไม่ต้องคอยงดเว้นอะไรมากนัก พองดเว้นตรงที่จิตไม่ให้คิดทะเยอทะยานดีนทรนอยากได้เท่านั้น ศีลบริสุทธิ์เลย**

ในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ภิกษุรูปหนึ่งใหม่รูปหนึ่ง เห็นพระวินัย เป็นข้อบังคับมากมายเหลือเกิน จะกระดิกตึงตัวก็ไม่ได้ ทำอะไรก็มีแต่ผิดพระวินัย ทั้งนั้น เลยกลัวพระวินัย บอกว่าอยู่ไม่ได้จะสึก พระพุทธองค์ทรงเรียกมาใต้ถุน “**ทำไมจึงจะสึก**” พระภิกษุก็กราบทูลตามความเข้าใจของตนว่า “**พระวินัยมากเหลือเกิน กระดิกตัวก็ไม่ได้ มีแต่อาบัติ อดขี้ มีแต่โทษ ผิดศีลทั้งนั้น ข้าพระองค์อยู่ไม่ได้ปฏิบัติไม่ไหวเสียแล้ว**” พระพุทธองค์ตรัสว่า “**ถ้ามันมาก ก็อย่าเอามันมากนัก ให้ระวังรักษาจิตอันเดียว ไม่ต้องไปรักษาอะไรมากมาย สำรวมรักษาจิตอันเดียว**” พระภิกษุรูปนั้นขอบใจ ตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ต่อมาได้บรรลุมรรคผลนิพพาน นี่แสดงถึงว่า **เมื่อสำรวมรักษาจิตแล้ว ศีลจึงค่อยบริสุทธิ์หมดจด**

พระพุทธองค์ตรัสเทศนาไว้ว่า **มโนปุพฺพคฺมา ธมฺมา** ธรรมทั้งหลายมีใจคือมโน เป็นหัวหน้า **มโนเสฏฺฐา มโนเมยา** ใจเป็นของประเสริฐ สำเร็จแล้วโดยใจ **มนสา เจปสฺสนน ภาสติ วา กโรติ วา** จะพูดจะกล่าวคำใดต้องออกจากใจ ใจเป็นของประเสริฐสูงสุด

ด้วยประการอย่างนี้ พระองค์จึงทรงสอนให้อบรมใจคือฝึกหัดทำสมาธิ เป็นการ  
กลั่นกรองธรรมออกมาจากโลกชั้นที่ ๒ ชั้นนี้ถึงแม้บริสุทธิ์แล้ว อาจจะไม่ครบถ้วนอีก  
ก็ได้ นักภาวนาทั้งหลายจะรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น เรานั่งภาวนาทำสมาธิในครั้งนี้นี้แหละ  
เมื่อเข้าถึงเอกัคคตาจิต จิตใจใสสะอาดหมดจด ความอยาก ความทะเยอทะยาน ความ  
เกียจคร้านหายไป จะเห็นได้เอง พอออกจากภาวนาแล้ว โลกเข้ามาแทรกซึมอีก  
ความอยาก ความทะเยอทะยาน ดิ้นรน วิ่งเข้ามาประดังรอบด้าน ทำให้จิตมัวหมอง  
อันนี้เรียกว่าโลกมันแทรกเข้ามาหาธรรม เหตุนี้ชั้นนี้ก็ยังไม่บริสุทธิ์เต็มที่

ท่านจึงให้ใช้วิธีการกลั่นกรองที่ละเอียดเข้าไปกว่านั้นอีกเป็น**ขั้นที่ ๓ คือการกลั่นกรอง  
ด้วยปัญญา ใช้ปัญญาวิพากษ์วิจารณ์** ไม่ได้วิพากษ์วิจารณ์ที่อื่นใด ท่านให้พิจารณ  
สังขารหรือขันธโลกนี้แหละ โลกอันกว้างคอก ยาวา หนาคืบหนึ่ง ของเรานี้แหละ  
ให้ปรารภลงตรงนี้ เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย พอตายแล้วเอาอะไรไป  
ไม่ได้สักอย่างเดียว ความทะเยอทะยานดิ้นรนกระเสือกกระสนอะไรต่างๆ ความ  
เหน็ดเหนื่อย ขี้เกียจขี้คร้านสารพัด สิ่งทั้งปวงเรื่องทั้งหลายนั้นเป็นของมีประจำอยู่  
ในโลก ไม่ได้เป็นของใครโดยเฉพาะ เรื่องทั้งหลายนั้นเป็นต้นเหตุให้เกิดความชั่วทุจริต  
เราเห็นพิษสงของมันอย่างนั้นแล้วจึงพยายามละถอน ขณะใดที่อารมณ์ต่างๆ ทางโลก  
เกิดขึ้นมา ก็เพ่งพิจารณาให้เห็นโทษเห็นภัยอยู่อย่างนั้น ปัญญาตรงนั้นจะชัดเจนเข้ามา  
ในใจแนบเนียนอยู่กับจิตกับใจอยู่ตลอดเวลา มีความอยากทะเยอทะยานขึ้นใน  
ขณะไหน ปัญญาตัวนั้นคอยกำกับชดอยู่กำกับจิตอันนั้น รู้เห็นทันที่อยู่ตลอดเวลา  
ความทะเยอทะยานและความดิ้นรนอันนั้นก็หายไป ฝึกหัดอยู่อย่างนี้เรื่อยไป นานๆ  
หนักเข้า อารมณ์ต่างๆ ไม่เกิดเพราะเห็นตามเป็นจริง

นี่เป็นการใช้ปัญญาการกลั่นกรองละเอียดเข้าไปอีก ต้องกรองแล้วกรองเล่า ปัญญาจึง  
เป็นของประเสริฐที่ทุกคนปรารถนา เพราะปัญญานี้สามารถจะทำให้เกิดความสุข  
หมดจดได้ พุทธภาษิตที่ท่านตรัสว่า **ปัญญาบริสุทธิ์** เพราะ**ปัญญาอย่างเดียวจึง  
บริสุทธิ์ ศีลก็ยังไม่ทันบริสุทธิ์ สมาธิก็ยังไม่บริสุทธิ์เต็มที่ ไม่ได้ตลอดไป** ดังอธิบายมาแล้ว  
การกรองชั้นละเอียดด้วยปัญญา จึงค่อยทำให้บริสุทธิ์ได้เต็มที่และถาวร

จะเห็นว่าเราจะเลือกเอาการกลั่นกรองโดยวิธีใดวิธีหนึ่งไม่ได้ ต้องผสมกันผนวกเข้าด้วยกันจึงจะได้ผลเต็มที่ เพราะเหตุว่า การกรองทั้ง ๓ ชั้นเกี่ยวข้องกับอาศัยกันอยู่ ปัญญาจะเกิดขึ้นก็เพราะสมาธิหนักแน่น สมาธิที่จะหนักแน่นได้ก็เพราะมีศีลบริสุทธิ์เสียก่อน สมาธิก็ต้องอาศัยปัญญาคอยช่วยด้วยเหมือนกัน ต้องมีอุบายแยกคายสำหรับที่จะชำระจิตใจของตนให้จิตปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวงลงได้ และศีลจะบริสุทธิ์ได้เพราะปัญญาเห็นชัดตามเป็นจริง คือเห็นโทษเห็นภัยในการที่ไม่รักษาศีล เมื่อเห็นโทษแล้วจึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ ไม่ใช่คุมให้รักษาหรือบังคับให้รักษา แบบนั้นรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่ได้ ถ้าไม่เห็นชัดด้วยตนเองแล้วรักษาให้บริสุทธิ์ไม่ได้เลย ปัญญาเป็นยาตำแหกรไปได้ทุกแห่ง คือในศีล ในสมาธิ นี่มันผนวกกันอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น ธรรมเทศนาที่แสดงในวันนี้ ถ้าหากพากันมาพิจารณาโดยนัยที่ว่านี้แล้ว จึงเป็นสิ่งที่ไม่น่าน้อยอกน้อยใจและไม่น่าเสียใจว่าเราไม่ได้มีธรรมะ หรือเราไม่ได้เห็นธรรมะ หรือว่าเราไม่ได้บวชไม่ได้ปฏิบัติ ออย่าไปเข้าใจเช่นนั้น เป็นการเข้าใจผิดหมดแท้ที่จริงธรรมะคือตัวของเรานี้ ทุกคนก็มีแล้วครบมูลบริบูรณ์ทุกอย่าง แต่เราไม่ได้สร้างสมอบรมให้เห็นธรรมะที่มันมีในตนของตน ธรรมะแทรกอยู่ในชั้นธโลกอันนี้ หากใช้อุบายปัญญาพิจารณากลั่นกรองด้วยวิธี ๓ อย่าง มีศีล สมาธิ ปัญญา ดังอธิบายแล้ว ธรรมะก็จะปรากฏในตัวของคุณๆ ก็จะได้ความอบอุ่นขึ้นมาในใจของคุณว่า อ้อ ธรรมะมีอยู่ที่นี่เอง ไม่ได้มีอยู่ที่อื่น เวลานี้ได้เห็นธรรมะ เรามีธรรมะแล้ว ธรรมะอันนี้ ถ้าโลกยังแทรกซึมเข้ามาได้อยู่ เราก็พยายามกำจัดให้มันค่อยหายไปหมดไปโดยไม่ประมาทจนกระทั่งใสสะอาด ให้เหลือแต่ธรรมะล้วนๆ เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายที่ท่านบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ธรรมะของท่านบริสุทธิ์หมดจด นั่นแหละคือสิ่งที่เราปรารถนา

อธิบายมาก็สมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้

# ปริยัติ - ปฏิบัติ - ปฏิเวธ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ เป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนา **ปริยัติ** เป็นชื่อเรียกคำสอนทั้งปวงที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ **ปฏิบัติ** ปฏิบัติตนตามนัยที่พระองค์ทรงสอนไว้ **ปฏิเวธ** เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองภายในใจของผู้ปฏิบัติ เป็นของเฉพาะแต่ละบุคคล ไม่ใช่ของเกิดได้ในสาธารณะทั่วไป

ที่นี้จะพูดถึงหลักความจริงแล้ว มันจะกลับกันจากความเข้าใจของคนทั่วไป คือ ปริยัติเกิดมาจากปฏิเวธ ปฏิเวธจะเกิดได้เพราะปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่ถึงปฏิเวธ ไม่มีปฏิเวธ เมื่อไม่มีปฏิเวธคือไม่รู้แจ้งเห็นจริงก็บัญญัติไม่ถูก (บัญญัติ ก็คือ ปริยัติ) บัญญัติไม่ถูกก็ไม่มีปริยัติ เมื่อพูดตามความเป็นจริงแล้ว มันต้องเป็นอย่างนั้น

ที่ท่านตั้งเป็นแนวไว้ว่า **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** คือเรียนรู้อีกก่อน เมื่อรู้เรื่องแล้วจึงค่อยปฏิบัติ ปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยถึงปฏิเวธ อันนี้ก็จริงอยู่ แต่ไม่ใช่ที่เราจะต้องไปเรียนให้มากๆ จนได้นักธรรมตรี โท เอก เป็นมหาเปรียญเสียก่อน แล้วจึงค่อยปฏิบัติ ไม่ใช่อย่างนั้น การเรียนนั้นไม่ต้องไปเรียนตามตำรับตำราอะไรมากมาย คือเราเข้าหาสำนักครูบาอาจารย์หรือผู้ที่ท่านจะอธิบายธรรมะข้อใดบทใดให้ฟังก็ตามเรียกว่า **การฟัง** นั้นแหละนับว่าเป็นการเรียนในที่นี้ เมื่อเรียนแล้วก็เกิดความเข้าใจและเห็นคุณประโยชน์ในการเรียน จึงตั้งใจปฏิบัติตาม **เมื่อเราปฏิบัติด้วยตนเองแล้วจึงเกิดปฏิเวธในธรรม ปริยัติข้อนั้นๆ ขึ้นมา** ดังนั้น ปริยัติต้องออกมาจากปฏิเวธแน่นอน



คำว่า **ศึกษาธรรมะ** นั้น **ไม่ใช่การเรียนปริยัติ** ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า**ศึกษาปริยัติ** นั้นอันหนึ่ง **ศึกษาธรรมะก็อีกอันหนึ่ง** แตกต่างกัน โดยมากเข้าใจกันว่า **ศึกษาธรรมะ** คือศึกษาตามตำรับตำรา บทบัญญัติ และพระธรรมคำสั่งสอนต่างๆ ของพระพุทธเจ้า เมื่อได้แล้วก็เป็นปฏิเวธ แต่การศึกษาอันที่จะทำให้เกิดปฏิเวธนั้น ไม่ใช่ศึกษาแต่ปริยัติดังที่เข้าใจกันเช่นนั้น หากเป็นการศึกษาอุบายแยกกายโดยเฉพาะในการที่จะปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดปฏิเวธ ในสมัยพุทธกาล เมื่อยังไม่ได้ทรงบัญญัติพระธรรมคำสั่งสอนเลย แต่สาวกได้ฟังพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าตรัส บางองค์เพียงบาทคาถาเดียวก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ สามเณรลูกศิษย์พระสารีบุตรยังไม่ได้ฟังเทศน์ด้วยซ้ำ ขณะปลงผมจะบรรพชาเท่านั้น ก็ได้บรรลุพระอรหันต์แล้ว นี่แสดงว่า**การศึกษาที่แท้จริงกับการศึกษาปริยัติเป็นคนละเรื่องกัน ที่ศึกษาในปริยัติก็จริงอยู่ แต่ยังไม่ถูกทีเดียว ต้องศึกษาแนวปฏิบัติด้วยถึงจะถูกโดยสมบูรณ์**

**ปฏิบัติ** การศึกษาที่จะให้เกิดการปฏิบัตินั้น จะศึกษาบัญญัติแล้วนำมาปฏิบัติก็ได้ แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องไปศึกษามากมาย เพียงหยิบยกเอาอุบายอันใดอันหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็เรียกว่าศึกษา หรือไม่ได้ศึกษาบัญญัติแต่มันเกิดเองรู้เอง ก็เรียกว่าการศึกษาเหมือนกัน การที่จะรู้เองเช่นนั้นมิได้ในบางคน เช่น มองดูตัวของเรานี้เวลามันจะเกิดอุบายขึ้นมาก็ไม่รู้ตัว โดยที่เราไม่ได้คิดไม่ได้ตั้งใจที่จะให้มันเป็น แต่ว่ามันปรากฏขึ้นมาเองภายใน มันวิตกอุปขึ้นมา เอ๊ะ ตัวอันนี้มันเป็นตัวอะไรนี่ ที่เรียกว่าคนนั้นมันอยู่ตรงไหนกัน ส่วนที่เกิดขึ้นมาเองอันนี้มันเป็นอุบายที่ถูกใจของเรา ถูกนิสัยของเราแล้ว เมื่อสนใจเรื่องนั้น ใจก็ปักมั่นแน่วแน่คิดค้นแต่ในเรื่องนั้นเรื่องเดียว จนกระทั่งมันรู้ชัดขึ้นมาตามความเป็นจริง อันนั้นแหละเรียกว่าแยกกาย **อุบาย** คือ ที่เร จับได้ในเบื้องต้น และมีแยกกาย คือพิจารณาจนเกิดผล นั่นแหละคือการศึกษาธรรมะ **เวลามันเกิด เกิดเฉพาะของใครของมัน ไม่มีใครสอนถูก มันรู้ชัดเห็นชัดเอาจริงๆ ที่เดียว** แยกกายจึงเป็นของสำคัญยิ่งกว่าอุบาย คือด้วยปัญญาขั้นละเอียด

สำหรับผู้ที่ไม่เกิดเองเป็นเองก็ต้องอาศัยแนวปฏิบัติ คือยกเอาอุบายขึ้นมาพิจารณาจนให้เกิดแยกกาย อุบายในการภาวนา ท่านกล่าวไว้มีมากมายเรียกว่า **กัมมัฏฐาน ๔๐**

เช่น พิจารณาอสุภะ อานาปานสติ กายคตาสติ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น อูบายเป็นเพียง  
สิ่งที่ให้นำจิตให้มาอยู่ในอารมณ์อันเดียว วางจากอารมณ์วุ่นวายอื่นๆ มาอยู่ในอารมณ์  
อันเดียว เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จะมีแบบกายเกิดขึ้น รู้ชัดเห็นชัดตามเป็นจริง  
ด้วยตนเอง เรียกว่าปฏิเวธเกิดขึ้นแล้วในบุคคลนั้น

**ปฏิเวธ** เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นมาเฉพาะตน เช่น พิจารณากายของเราจนกระทั่ง  
เห็นกายนี้เป็นกองทุกข์ทั้งหมด ความรู้ชัดที่เกิดขึ้นเองนี้ บางคนไม่ได้เรียนปริยัติเสีย  
ด้วยซ้ำ แต่เขาพิจารณาเห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏะจริงๆ มองดูสิ่งใดๆ ในโลกนี้เห็นว่า  
เป็นทุกข์ภัยทั้งนั้น มีแต่ความเดือดร้อนตลอดเวลา แม้แต่ตัวของเราเอง จะดูตรงไหนๆ  
ก็เป็นแต่ก้อนทุกข์ มีแต่โรคภัยไข้เจ็บตลอดเวลา เกิดโรคได้ทุกส่วน ที่ตา หู จมูก  
ลิ้น ฯลฯ แม้แต่เส้นผมแต่ละเส้นๆ ก็มีโรคประจำอยู่ **ความรู้เห็นเช่นนี้ไม่ได้ไปศึกษา  
ที่ไหน มันเกิดขึ้นโดยตนเอง เมื่อรู้เห็นเช่นนี้แล้ว มีผลให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายเสีย  
จากความยินดีพอใจในอัตภาพร่างกายของตน หายหลงกายอันนี้ เห็นว่าของอันนี้ไม่  
จีรังถาวร ของอันนี้ไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว ปล่องวางลงได้ ใจเข้าถึงความสงบเป็นสมาธิแน่น  
เต็มที เรียกว่าปฏิเวธเกิดขึ้นแล้ว**

ความเป็นจริงนั้น จิตมันอยู่ในอารมณ์อันเดียว แล้วละอุปาทานที่มันเป็นทุกข์  
นั้นแหละ มันไม่ได้ส่งสายไปที่อื่น มันแน่นออยู่แต่ในเรื่องทุกข์นั้น ขณะนั้นจิตสงบลง  
แล้ว มันจึงค่อยเห็นชัดแจ้งขึ้นมา ถ้าจิตไม่สงบก็ไม่เห็นชัด อย่างเช่นเราเรียนรู้กันเรื่อง  
อาการ ๓๒ สวดกันอยู่บ่อยๆ คล่องปากทีเดียว แต่จิตมันไม่อยู่มันส่งสาย ไม่แน่นอ  
ลงเฉพาะในเรื่องเดียว ก็เลยเป็นสักแต่ว่าสวด ไม่ทำให้เกิดความสลดสังเวช ไม่เป็นเหตุ  
ให้เบื่อหน่ายคลายความพอใจยินดีในรูปอัตภาพ เช่นนี้เรียกว่าปฏิเวธยังไม่เกิด เป็น  
เพียงเรียนตามปริยัติ **ท่องจำปริยัติ เป็นสัญญาไม่ใช่ปฏิเวธ การที่จะเกิดปฏิเวธขึ้นนั้น  
จิตต้องมีสมาธิเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดสมาธิและปฏิเวธ ไม่ได้  
ตั้งใจให้เป็นสมาธิเลย มันเข้าถึงสมาธิและเกิดปฏิเวธโดยไม่รู้ตัว**

เหตุนี้จึงเคยพูดเสมอว่า **แบบกายของแต่ละบุคคลนั้นเป็นของสำคัญที่สุด** คือ  
มองดูของสิ่งเดียวกันเห็นเหมือนกันหมดทุกคนนั้นแหละ แต่ว่าบางคนไม่มีแบบกาย

ที่จะประคองจิตให้มั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว จนกระทั่งจิตเห็นชัดขึ้นมาตามความเป็นจริง

**ปริยัติ** พอปฏิเวธเกิดขึ้นมาแล้ว ทีนี้จะพูดอะไรบัญญัติอะไรก็ถูกต้องตามเป็นจริงทุกประการ แต่จะต้องบัญญัติใหม่เสียก่อน เพราะความรู้ตามเป็นจริงนั้น จะพูดให้คนที่ไม่รู้ตามเป็นจริงเข้าใจนั้นยาก ต้องมาเรียบเรียงคำพูดใหม่เสียก่อนจึงจะเข้าใจเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ทั้งหมดที่เรียกว่า **ปริยัติ** เช่น คำว่า **ชั้น ๕ อายตนะ** ที่แรกเขาไม่ได้เรียกว่าชั้น ๕ เขาเรียกว่า **คน** ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ความเป็นจริงว่ามันเป็นเป็นอย่างนี้ๆ ต่างหาก จึงได้ทรงแยก **“คน”** ออกเป็นชั้น คือ **ชั้น ๕** บางที่ทรงแยกเป็น **ธาตุ ๔** และบางที่เป็น **อายตนะ** เป็น **อินทรีย์**

ทำไมจึงทรงแยกอย่างนั้น นั่นคือความแยกกายของพระองค์ พระบัญญัติแยกแหลมของพระองค์ คำว่า **แหลม** ในที่นี้ ทั้งแหลมทั้งลึกทั้งละเอียด เช่น ทรงเห็นชัดแจ้งตลอดในสรีระร่างกายอันนี้ว่า แท้จริงไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ มันเป็นเพียงก้อนธาตุประชุมกัน พร้อมกับที่ทรงเห็นว่าเป็นก้อนธาตุประชุมกัน ก็ทรงเห็นการแตกสลายดับไปของก้อนธาตุอันนั้นร่วมไปด้วย จึงได้ทรงสมมติบัญญัติร่างกายอันนี้ว่า **รูป** รูปก็คือของสลายแตกดับ คำว่า **รูป** ในที่นี้เลยครอบคลุมไว้หมดทั้งเกิดและดับ หรือรูปก็คือลบนั่นเอง เป็นรูปขึ้นมาแล้วก็สลาย (สลาย) ไป นี่เป็นแยกกายของพระองค์ คำว่า **ชั้น** หมายถึงจับกันเป็นก้อน เป็นกลุ่ม เป็นหมู่ ดังนั้นที่พระองค์ทรงแยกคนออกเป็นชั้น ก็คือสิ่งที่เข้มนแข็งจับกันเป็นก้อนมองเห็นได้ เรียกว่า **รูป** และส่วนที่ละเอียดมองไม่เห็น แต่ก็มิได้อยู่เรียกว่า **นาม** ได้แก่ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เมื่อทั้งสองส่วนมาประชุมกันเข้า จึงเป็น **ชั้น ๕** หมายถึง **๕ กอง** นี้เอง ทั้ง ๕ กองนี้ต่างก็เป็นสิ่งที่ไม่คงทน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเหมือนๆ กัน รูปนั้นเกิดดับช้าหน่อย ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้นเกิดดับเร็วกว่ารูป

ถ้าพิจารณาตามจนเห็นชัดจริงๆ แล้ว จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงรอบรู้อย่างละเอียดลออและลึกซึ้งลงไปจนถึงที่สุด โดยที่ไม่ทรงศึกษามาจากสำนักไหนจากอาจารย์ใดเลย วิชาของพระองค์จึงน่าสรรเสริญยิ่งนัก เมื่อตรัสรู้แล้วก็ทรงบัญญัติขึ้น

บัญญัติของพระองค์สมจริง เป็นความจริงอยู่เช่นนั้นตลอดกาล **แม้ใครจะเกิดมา**  
**ภายหลังอีกก็ร้อยก็พันปีก็ภพก็ชาติก็ตาม หากมาศึกษาพิจารณาค้นคว้าบัญญัติของ**  
**พระองค์นี้แล้ว ไม่มีผิดแผกแตกต่างกันเลย ตรงทุกสิ่งทุกประการ** แต่เรายังไม่ทันเห็น  
จริงด้วยตนเองเท่านั้นแหละ คำสั่งสอนของพระองค์ที่เราศึกษากันอยู่ทุกวันนี้ก็ยังไม่  
ลึกซึ่งเข้าไปถึงความรู้อันแท้จริงของพระองค์

ยกตัวอย่างอันเดิมคือรูปนี้แหละ พระองค์ตรัสไว้ว่า *รูปเป็นก้อนธาตุมาประชุมกัน*  
*เกิดขึ้นแล้วมีแตกสลายดับไป* ลองนำมาพิจารณาดูเถิด บรรดารูปที่ปรากฏเห็นได้  
ด้วยสายตาของเราในโลกนี้ ไม่ว่าจะป็นรูปมนุษย์ ลัตว์ ต้นไม้ ภูเขา มันเหมือนกันหมด  
คือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นก้อนธาตุ เกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องสลายไป แม้แต่พื้นปฐพีก็กว้างใหญ่  
อันนี้ ก็มีวันหนึ่งข้างหน้าที่มันจะสลาย (เมื่ออธิบายไว้ถึงเรื่องการแตกสลายของโลก  
ในหนังสือไตรภูมิวิตถาร) มันตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ที่เขาศึกษากันในปัจจุบันนี้  
พระพุทธรองค์ก็ไม่ได้ทรงศึกษาเล่าเรียนวิทยาศาสตร์อย่างพวกเรา ทำไมพระองค์จึงไป  
ทรงทราบถึงเรื่องเหล่านี้ทั้งหมด และตรงกับของเขอย่างจริงจังด้วย สิ่งที่พระองค์  
ตรัสไว้ยังมีอีกมากที่วิชาวิทยาศาสตร์และวิชาแพทย์ปัจจุบันนี้ก็ยังไม่ถึง จึงว่า  
พระปัญญาของพระองค์น่าสรรเสริญยิ่งนัก แทงตลอดถึงที่สุดในทุกสิ่ง

ที่นี้บัญญัติทั้งหลายเหล่านี้ พระพุทธรองค์ก็ไม่ให้เอา เช่น **ขันธ ๕** นี้แหละ **พระองค์**  
**ไม่ได้ทรงสอนให้เอา ไม่เป็นของเอา ทรงสอนให้รู้จักต่างหาก ทรงสอนให้รู้จักเรื่อง**  
**สรีระร่างกาย ให้รู้จักส่วนประกอบและหน้าที่ของมัน หน้าที่ของมันเป็นอยู่อย่างนั้น**  
**ตามธรรมชาติ รูปมันก็เกิด-ดับ นามก็เกิด-ดับ หน้าที่ของอายตนะก็เกิด-ดับเหมือนกัน**  
ตาสำหรับมองรูป เห็นรูปนี้แล้ว พอเห็นรูปใหม่ รูปอันเก่าก็ดับไปหมดไป หูได้ยินเสียง  
ก็เช่นเดียวกัน ได้ยินแล้วก็ดับไปหมดไป จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายรับสัมผัสต่างๆ  
ใจคิดถึงเรื่องต่างๆ อารมณ์ต่างๆ ก็เกิด-ดับ เหมือนกันทั้งนั้น เรื่องแรกเกิดขึ้นแล้วก็  
ดับไป เรื่องใหม่เกิดขึ้นมาอีก วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา แล้วจะเอาอะไรมาเป็นเรา  
เป็นของเรา มันไม่มีของเราสักอย่างเดียว มันทำหน้าที่ของมันต่างหาก เมื่อเราเห็นเช่นนั้น  
แล้ว มันก็คลายเสียจากความยึดถือความยึดมั่นว่าตัวเราตัวเขา ของเราของเขา ก็จะมา

เข้าไปใน **สภาวะธรรม** ถ้าลงถึงสภาวะธรรมแล้วก็ถึงที่สุด ไม่มีทางไป เพราะมันเป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติของมัน เมื่อเราไม่เอาขันธมาเป็นตัวเราของเราแล้ว การปฏิบัติก็ไม่มีอะไรอีก เพราะจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติก็คือให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นสำคัญเอาขันธว่าเป็นตัวเราของเรา อันการที่จะปล่อยวางได้นั้นสิ มันยากนักหนา เพราะเราถือว่าเป็นตัวตนของเรามานานแสนนานแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณาหลายด้านหลายทาง ให้พิจารณาแยกแยะออกไปเสียอย่าให้เป็นตัวตน จึงได้ทรงบัญญัติให้เป็นชื่อไว้แต่ละอย่างๆ เป็นสัดเป็นส่วน ต่างก็ทำหน้าที่ของมันตามเรื่องของมัน เมื่อแยกอย่างนี้ มันก็ไม่เห็นเป็นตน ไม่เป็นตัวเป็นตน จิตมันก็ปล่อยวาง **เมื่อเราปฏิบัติกันจริงๆ จังๆ พิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นความจริงดังที่อธิบายมาแล้วนั้น มันต้องวาง เมื่อปล่อยวางแล้วก็เรียกว่าเห็นธรรม เข้าถึงธรรม ได้ธรรม เลยกลายเป็นธรรมขึ้นมา นี่แหละที่เรียกว่า เรียบปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ ที่ถูกต้องแท้**

จึงว่าเล่าเรียนปริยัติจากตำราต่างๆ แล้วอย่าไปถือเอาเป็นของจริง อันนั้นเป็นแนวทางให้เข้าถึงของจริง เข้าถึงของจริงในที่นี้คือรู้จักหน้าที่ของมัน มันเป็นจริงอยู่อย่างนั้น แล้วมันจะปล่อยวางเอง ปล่อยวางแล้วที่นี้มันจะได้อะไร เราจะทราบว่ามันปราศจาก **ปล่อยวาง** นั้นแหละ มันยังมีเหลืออยู่ มันยังมีคำว่าไม่มีอะไร **ผู้รู้** อันนี้มันปรากฏขึ้นมาเมื่อจิตสงบเท่านั้น ถ้าจิตไม่สงบคือยังไม่ปล่อยวางอุปาทาน **ผู้รู้** อันนี้จะไม่ปรากฏ เพราะมันไปยึดเอาบัญญัติตำราไว้หมด เมื่อเราวางบัญญัติได้ สำรอกบัญญัติออกหมดแล้ว จิตสงบ จะปรากฏแต่ **ผู้รู้** อยู่อันเดียว แล้วจึงค่อยมาชำระ **ผู้รู้** นั้นอีก มันจะมีอะไรสำคัญเกิดขึ้นมาที่ตรงนั้น ต้องชำระกันตรงนั้น

**สรุป** การศึกษาธรรมะ เบื้องต้นท่านตั้งเป็นแนวไว้คือ **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** หากมาพิจารณาดู มันจะย้อนกลับตรงกันข้าม คือ **ปฏิเวธ** แล้วจึงมาบัญญัติ **ปริยัติ** ที่ตั้งเป็นปริยัติไว้เพื่ออะไร เพื่อจะรู้ของจริงตามเป็นจริง เช่น ธาตุ ขันธ์ อายตนะ เป็นต้น แล้วจะไม่เข้าไปยึดถือ ถ้ายังยึดอยู่ ยังใช้ไม่ได้ ยังรู้ไม่ถูก หากนำมาพิจารณาจนกระทั่งเห็นลงเป็น **สภาวะธรรม** มันเป็นจริงเช่นนั้นแล้ว จะปล่อยวาง ไม่ยึด มันก็ว่าง นั่นแหละเรียกว่า **ปฏิบัติ** เมื่อรู้จักว่าว่าง มันก็ยังมี **ผู้รู้ว่าว่าง** เหลืออยู่ ยังยึดผู้ว่างอยู่

ก็ต้องชำระ **ผู้ว่าง** นั้นอีกทีหนึ่ง การปฏิบัติต้องให้มันมีหลักอย่างนี้ ไม่ใช่ปฏิบัติอย่าง  
ลุ่มลึลุ่มห้า ผิดๆ ถูกๆ แล้วแต่มันจะเป็นไปอย่างไร แล้วแต่ว่ามันจะถึงอะไร แบบนั้น  
มันเป็นการเสียเวลาเปล่า ถึงแม้ว่าภาวนาเป็นหลักแล้ว หากจับหลักไม่ถูกหรือไม่มีหลัก  
การภาวนาก็สามารถที่จะเสื่อมเร็ว ไม่ค่อยเจริญก้าวหน้า ถ้าหากปฏิบัติเข้าถึงธรรม  
ของจริงแล้ว ธรรมทั้งหลายมันไปรวมกันได้ ไม่ว่าจะพิจารณาอะไร เช่น พูดถึง **ปริยัติ-  
ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** ก็เข้าถึงธรรมได้เหมือนกัน พูดถึงเรื่องกรรม กรรมดี กรรมชั่ว กรรม  
ไม่ดีไม่ชั่ว ก็เข้าถึงธรรมได้ พิจารณาเกิด-ดับ ก็เข้าถึงธรรมได้ ฯลฯ ตกลงสิ่งทั้งปวง  
ก็เลยเป็นธรรมทั้งหมด เมื่อเป็นธรรมแล้วก็หมดเรื่อง เพราะไม่ใช่อะไรทั้งหมด เรียกว่า  
**ธรรม คือ ของว่างเปล่า ไม่มีสาระ เมื่อไม่มีสาระ ใจก็ไม่เข้าไปยึด ใจว่างหมดทุกสิ่ง  
และไม่เข้าไปยึดอะไรอีก**

อธิบายเรื่อง **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** มาในวันนี้ ก็ยุติเพียงเท่านี้ เอาๆ

# สติควบคุมจิต

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๗

**สติควบคุมจิต** นั่นคือรวบรวมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวไปมา แม้จะคิด จะพูด จะทำ ก็ให้มีสติปกครองจิตไว้ ให้มันรู้เท่าต่อการกระทำของเราทุกอย่าง ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส จิตได้รับอารมณ์ ต้องให้มีสติรู้เท่าทันตลอดเวลา เมื่อผัสสะ กระทบ ให้มีสติรู้เท่าทัน อย่าให้มันซึ่มลงถึงจิตได้ ถ้าเพลอสติเมื่อไร จะรู้สึกว้าวุ่น ฟุ้งซ่าน รำคาญ หงุดหงิด ส่งถ่ายไปตามเรื่องที่มากระทบ เป็นกุศลบ้าง ออกุศลบ้าง โดยส่วนมากแล้ว จิตของเรามันเอนเอียงไหลไปทางอกุศล เกิดเดือดร้อนเศร้าหมองขุ่นมัว บางทีก็หลงไหล เพลิดเพลินไปตามสิ่งภายนอกอยู่เรื่อยไป จิตมีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง นานที่ผ่านไป ชั่วโมงผ่านไป แล้วก็วันหนึ่ง คืนหนึ่ง เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง ผ่านไปโดย ไม่มีอะไรเป็นสาระที่ระลึกได้เลย จะระลึกอะไรมาเป็นทีฟุ้งก็ไม่ได้ เพราะว่าจิตของเรา ไม่เคยฝึกอบรมให้ระลึกเช่นนั้น เคยแต่อยากได้อันนี้มากๆ เมื่อได้อันนี้แล้วแทนที่จะสบาย มีพอแล้วก็ไม่พอ อยากได้อันนี้อีก เลยไม่มีวันพอ ก็เลยตายก่อน ทีนี้ พอถึงเวลาจะตาย เราไม่ให้จิตติดข้องได้อย่างไรเล่า ในเมื่อเราไม่ได้ฝึกฝนสติอบรม จิตไว้เสียก่อนแก่ ก่อนเจ็บ ก่อนตาย แล้วจะกะเกณฑ์ให้จิตที่มันติดข้องอยู่กับเรื่อง ของกิเลสตัณหาอย่างหนาแน่นวางได้อย่างไร จิตเช่นนี้ ถ้าตายแล้วก็ต้องจมอยู่ใน กิเลสตัณหาอย่างแน่นอน เพราะว่ามันไม่ได้อบรมในทางกุศล มีแต่ส่งจิตไปตาม

ความอยากได้ อยากดี อยากมั่ง อยากมี เลยเพลิดเพลินไปตามความอยากอยู่เรื่อยไป ไม่มีสติจะมองเข้ามาในตัวตนของเราสักที มีแต่เดือดร้อนวุ่นวายส่งสายไปตามความอยากจนลืมหืมตา ไม่รู้ตัวว่าแก่เท่าไรแล้ว ยิ่งแก่ก็ยิ่งมีความอยากมาก แบบนี้เรียกว่าแก่ไปทางกิเลสตัณหาอย่างไม่รู้ตัวว่าแก่

**ใครเล่าจะมาแก้กิเลสตัณหาให้เราได้ ถ้าเราไม่รู้ของเราเอง ใครจะมารู้ให้เรา เราต้องสำนึกเอาเอง เมื่อเรามีความขัดข้องหมองใจ เดือดร้อน ชุมนมัว มั่นติดข้องอยู่ในจิตของเราหมดทุกอย่าง เราหามาถมจิตใจของเราเองทั้งนั้น มีเงินมีทอง มีที่ดิน มีบ้าน มีของเท่าไรก็ไม่อึดไม่พอ**

เรื่องของกิเลสตัณหาที่น่ากลัวมากที่สุด มันจะพาเราตายจมอยู่ในกิเลสตัณหา มันพาเราเดือดร้อนวุ่นวายอยู่ในกองทุกข์ทุกวันนี้ ก็เพราะว่าจิตของเรามันหลงอยู่ในกาม หลงยึดหลงถือเอาไว้ว่าเป็นตัวเราตัวเราทั้งโลก แย่งกัน ตาว่ากัน ถกเถียงกันยังไม่พอ จิตที่ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรไว้ตั้งแต่ครั้งก่อนโน้น เกิดมาในชาตินี้ก็มาหลงเอาของเก่า มาแย่งชิงกัน ตาว่ากัน ฆ่าตีกัน จนลืมหายมากมายเหลือหลาย อยู่ในโลกอันนี้นับไม่ถ้วนเลย ฝ่ายอกุศลมันหมุ่นวนอยู่ในห้วงของกาม มั่นติดข้องผูกพันอยู่ หาวิธีแก้ได้ยาก มันเหนียวแน่นอย่างแกะได้ยากที่สุด เพราะมันเกี่ยวเนื่องกัน อยู่ในกามภพ รูปภพ และอรูปรภพ จิตของเราติดข้องอยู่ในภพทั้งสามนี้แหละ จึงออกจากทุกข์ได้ยาก

ที่ว่าหาวิธีแก้ได้ยาก เพราะว่าเราไม่รู้จักทุกข์อย่างจริงจัง ถ้าเราทำให้มันถึงทุกข์ ได้ต่อสู้กับทุกข์ ได้ชนะทุกข์มาแล้ว จึงจะรู้วิธีออกจากทุกข์มาได้ หากเราไม่ทำให้มันถึงทุกข์ จะเห็นทุกข์ได้อย่างไร เพราะว่าเราไม่ทันพบทุกข์ก็ไม่รู้จักทุกข์อย่างแท้จริง ถ้าไม่ได้ต่อสู้กับทุกข์เสียก่อนแล้ว เราจะรู้วิธีออกจากทุกข์ได้อย่างไรหนอ เปรียบเหมือนเรายังเดินทางไม่ถึงที่หมาย เราจะไปรู้จักได้อย่างไร ฉะนั้น เราผู้อยากจะพ้นทุกข์ ต้องทำให้มันถึงทุกข์ ได้ต่อสู้กับทุกข์ ชนะทุกข์ได้แล้ว มันจึงพ้นทุกข์ เป็นปัจฉัตตัง ผู้ประพฤติปฏิบัติในอรรถในธรรมรู้เองเห็นเอง ถ้าทำแท้ ทำจริง ไม่เพลอสติ มีสติรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นมานั้น มันค่อยผ่อนจากหนักเป็นเบา รู้เท่าทันดีขึ้น



ขอให้มีศรัทธา ทำทานไปเรื่อย ทั้งทานภายนอกทานภายใน รักษาศีล คือ รักษา กาย วาจา และใจ ให้มันเป็นปกติ หรือรักษาจิตนั่นเอง คอยมีสติปกครองจิตใจ สิ่งใด ไม่ควรคิดก็ไม่คิด สิ่งใดไม่ควรพูดก็ไม่พูด สิ่งใดไม่ควรทำก็ไม่ทำ เพราะเรามีสติรู้ตัวว่า เราเป็นผู้มีศีล

เราไม่ควรจะคิดไปทางอกุศล เช่น พุดเท็จ พุดคำหยาบ คำว่าเสียดสี พุดเพื่อเจ้า พุดไม่มีเหตุผล ทางกายก็ไปฆ่าสัตว์ ลักขโมยของคนอื่นมาเป็นของตน เป็นต้น ล้วนแล้วแต่เป็นอกุศลผิดหลักของศีลทั้งนั้น หากว่าจิตของเรามันยังอยากจะทำอย่างนี้ พุดอย่างนี้ ทำอย่างนี้อยู่แล้ว ก็แปลว่าเรายังอยากก่อกรรมก่อเวรใส่ตัวเราเองทั้งนั้น คนอื่นไม่ได้มาทำให้เราเลย **กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม** ที่มีอยู่นี้ ล้วนแล้วแต่เป็นของเราทำไว้เองทั้งหมด คนอื่นมาแบ่งมาบั่นให้เราได้เมื่อไร ต่างคนต่างทำใส่ตัวเองมาทั้งนั้น

**กุศลและอกุศล** มันเกิดขึ้นล้นพ้นจิตของเราเอง ถ้าเรามีสติดี มันก็หมุนไปตาม กุศลกรรม คิดแต่ทางดี ไม่คิดอิจฉาริษยาใครทั้งหมด มีแต่คิดเมตตาสาธุสารต่อเพื่อน มนุษย์ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากลำบากด้วยกัน คิดอยากเกื้อกูลอุดหนุนเขาไปตามสติกำลังของเราที่จะทำได้ จิตอันนี้คิดเป็นกุศล ถ้ามีผู้มาด่าว่าเบียดเบียนเสียดสี จิตดวงนั้น มันก็คิดว่ามันเป็นกรรมเก่าของเรา มันก็ทำทานไปหมด ไม่ติดต่อกกรรมเก่าไว้ต่อไปอีก ไม่มีเรื่องของกรรมเก่ากรรมใหม่ ตั้งหน้าสร้างแต่กรรมดี คิดแต่ทางดี พุดแต่ทางดี ทำแต่ทางดี มันดีมาจากจิตทั้งนั้น จิตดีพุดออกมาก็ดี การกระทำทางกายก็ดี ถ้ากายดี วาจาดี จิตดี แล้วเราจะไปหาดีจากที่ไหนอีกเล่า **ความดีมันก็อยู่ที่จิตของเราเอง ความชั่วมันก็อยู่ที่จิตของเราเอง** ถ้าเรารู้จักชั่วว่ามันจะพาเราชั่วเสียหาย ก็ให้เรามีสติละชั่ว ทำแต่ทางดี ก็เป็นบุญ ถ้าว่าบุญมีแล้ว ทำอันใดก็ได้ง่าย ไม่มีเวรไม่มีภัย เราเป็นผู้ไม่ก่อเวร เราก็ไม่มีเวร เราไม่ก่อภัย เราก็ไม่มีภัย เราไม่ก่อกรรม เราก็ไม่มีกรรม

เราทุกคนเกิดมารับผลของกรรมเก่าของเราที่ทำมาแล้วทั้งนั้น ฉะนั้น เราต้องตั้งสติ ให้มันคงเพื่อจะได้มองเข้ามาตรวจดูต้นสายปลายเหตุที่เป็นภัยของจิตที่มันติดข้องอยู่ พาให้เราเป็นทุกข์อยู่ในภพทั้งสามนี้เอง **กามภพ** คือ **จิตมันหลงติดอยู่ในกาม** ติดรูป

ของเราเอง จิตของเรามันหลงยึดถือถือว่าเป็นตัวตนอย่างจริงจัง แล้ว **รูปภพ** มันก็เกี่ยวเนื่องกันมา มีตามันเห็นก็ไปติดรูปที่มีวิญญูญาณและไม่มีวิญญูญาณ มันพันเกี่ยวเนื่องกันมาหมด ทุกอย่างเปรียบเหมือนมัดตัวไว้กับหลัก หลักก็ติดตัว ตัวก็ติดหลัก ผูกพันกันอยู่เป็นคู่กันไป เรื่องของโลกมันเป็นอยู่อย่างนั้นไม่สิ้นไม่สุดลงได้ ยืดยาวแบบนี้ เดี่ยวเป็นอย่างนั้น เดี่ยวก็เป็นอย่างนี้ เดี่ยวร้อน เดี่ยวเย็น เดี่ยวหัวเราะ เดี่ยวร้องไห้ สลับกันอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป น่าเบื่อหน่าย มีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวาย ไม่มีความสงบระงับได้เลย **ถ้าเราไม่พิจารณาพิจารณาเรื่องของโลกให้มันเห็นแจ้งเห็นชัดแยกคายอย่างถึถ้วนแล้ว เรื่องต่างๆ มันก็เป็นพืชพันธุ์ผสมอยู่ในดวงจิตอย่างมองเห็นได้ยาก** เปรียบเหมือนเราจะดับไฟ แทนที่จะดับด้วยน้ำ เราเปลอสติไปเอาขี้ขยะมาถมไฟ หรือขี้เกลบมาถมเพื่อให้เชื้อไฟมันดับ อย่าหวังว่ามันจะดับได้เลย เชื้อของไฟมันยิ่งเพิ่มพูนขึ้นจันใด **เรื่องของกิเลสตัณหาที่มันข้งอยู่ในจิตของเรามาแล้วนับภพนับชาติไม่ได้ เราจะมาประพฤติปฏิบัติเพียงนิดหน่อย จะให้มันพ้นไปได้อย่างไร**

ไม่ใช่ว่าเป็นของง่าย และก็ไม่ใช่ว่าเป็นของยากจนเหลือวิสัย ขอแต่ให้เราทำแก้ทำจริง อบรมสติปัญญาของเราให้แก่กล้ายิ่งขึ้นไป พิจารณาสอดส่องให้รู้จริงเห็นแจ้งในสภาพเหล่านี้ จึงจะรู้จักของจริง ชาติทั้งสี่มันก็แตกสลายเสื่อมโทรมลงไปทุกลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นนิจ เราไม่ได้พิจารณาดูให้เห็นความเสื่อม ก็เลยกลับเห็นว่าเป็นของสวยของงามไปหมด จึงมีความรักใคร่กำหนดยินดี หลงยึดหลงถือถือว่าเป็นของจริงของเที่ยง ที่แท้แล้วมันเป็นของเท็จของหลอกลวง ของไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่มันคงถาวรอยู่ได้เลย เกิดมาแล้วมีแต่เสื่อมสิ้นไป สิ่งเหล่านี้มันเป็นเครื่องปิดกั้นให้อยู่ในกองทุกข์กองไฟทั้งนั้น ล่อให้เราหลงมัวเมา เสียเวลาไปพิจารณาแต่เรื่องภายนอก ไปดูแต่รูปอื่น ฟังเสียงอื่นอยู่เรื่อยไป เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งภายนอกจนเผลอจนแก่จนตายมากมายนานเหลือหลายในโลกนี้ ติดข้องวุ่นวายอยู่ด้วยกันทั้งหมด คนที่มัวเมาอยู่กับกิเลสตัณหา นี้นับวันแต่จะมีแต่เข้าทุกที ไม่มีวันหายได้เลย แก่ไปเท่าใดยิ่งติดข้องมากขึ้น มีลูกก็ติดข้องอยู่กับลูก มีหลานก็ติดข้องอยู่กับหลาน มีเหลนก็ติดข้องอยู่กับเหลน ไปไหนมาไหนก็ไม่ได้ แก่แล้วก็อยู่กับลูกกับหลานกับเหลน กับบ้านกับของ อยู่กับเงินกับทอง แล้วก็ตาย เราตายแล้วจะไปไหนกันแน่

เราต้องตรวจดูให้ละเอียดจึงจะรู้เห็นด้วยตนเองว่า เมื่อจิตมันติดข้องยึดถืออันใดไว้ เราก็รู้ จิตของเราไม่ติดข้องไม่ยึดถือ เราก็รู้ ถ้าว่าเรามีสติรู้เท่าอยู่ได้เสมอไป มันก็ค่อยปล่อยค่อยละวางไปที่ละเล็กละน้อย จะค่อยเบาบางลงไป จะได้เห็นแจ้งเห็นชัดขึ้นมาว่า ในตัวตนของเราของเขานั้น มันไม่มีอันใดจะเที่ยงแท้แน่นอนสักอย่างเดียว เป็นแต่เพียงอาศัยกันสืบไปจนวันตายเท่านั้น แล้วก็ไปเป็นของคนอื่นไป หมุนวนเกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างนั้นไม่สิ้นไม่สุด เรื่องของจิตมันติดข้องหลายสิ่งหลายอย่าง เพราะฉะนั้น เราต้องประพฤติปฏิบัติให้มันเคร่งครัดเพื่อให้กิเลสตัณหามันเบาบางลงไป ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ที่นี่ ต้องประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อดับทุกข์ดับกิเลส

**เรื่องโรคของกายของจิตมันติดข้องผูกพันกันอยู่** โรคทางกายเราก็ต้องรักษาพยาบาลให้มันหายขาด ถ้ามันไม่หายตายไปก็เผาไฟหรือฝังดินมันก็หายขาดได้ แต่โรคของจิตไม่เป็นเช่นนั้น หาวิธีแก้ได้ยากที่สุด เรื่องของกิเลสมันมีอำนาจมาก ทั้งเกิดขึ้นได้ง่ายและว่องไวที่สุด เราต้องพิจารณาให้มันเห็นกองทุกข์ของกิเลสคือความเร่าร้อนเร่าร้อนของขุ่นมัวที่มันเกิดขึ้นภายในจิตของเรา เมื่อเห็นแล้วก็ต้องตั้งสติปัญญาซักฟอกชำระสะสางให้จิตใจของเราบริสุทธิ์ สะอาด จะได้มีความเยือกเย็น ไม่มีความเดือดร้อนเร่าร้อนของขุ่นมัว เป็นเรื่องที่จะต้องใช้สติปัญญาเป็นเครื่องรู้เครื่องวัด

สติปัญญาของเราที่ทำมาแล้ว ถ้ามันมีความเห็นผิดอยู่ มันก็หลอกเรา หลอกให้คิดให้พูดให้ทำไปตามเรื่องที่เกิดอยู่อย่างนั้น หากเราไม่แก้ความหลงด้วยสติปัญญาให้มันเบาบางลงไปแล้ว เราก็ตายเปล่า คือจะได้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงของกามอยู่เรื่อยไป ถ้าเราเกิดมาอีกก็มาเอาของเก่า มาหลงยึดหลงถือเอาของเก่า มาเอา ดิน น้ำ ไฟ ลม มาเป็นตนตัว มายึดถือไว้ จะไม่ให้มันแก่ มันเจ็บ มันตาย ก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นกับตัว ประเดี๋ยวก็สุขเกิดขึ้น ประเดี๋ยวก็เฉยๆ ประเดี๋ยวก็ทำดี ประเดี๋ยวก็ทำชั่ว เอามาปรุงมาแต่งนึกคิดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไปไม่สิ้น ปรุงไปทางอดีตและอนาคต เดินมันก็ปรุง ยืนมันก็ปรุง นั่งมันก็ปรุง นอนมันก็ปรุงแต่งอยู่อย่างนั้น มันไม่อยู่เป็นปกติได้เลย **เรื่อง** **ของจิตนั้น** เมื่อเราพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงอย่างชัดเจนแล้ว อารมณ์ต่างๆ จะดับสลายไปเอง เหลือแต่ความว่างแทนที่

เราไม่ควรเสียเวลาไปพิจารณาแต่เรื่องภายนอก ควรกลับเข้ามาพิจารณาภายใน  
ตัวตนของเราเนี่ย มองเข้าไปดูจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงให้ได้ สติปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝน  
อบรมพิจารณาตัวเองเนี่ย เปรียบเหมือนกับของที่มีคม สามารถตัดกิเลสตัณหาให้มันขาด  
ไปได้เป็นขั้นๆ ถ้าเราไม่แผลอสติ มีสมาธิมั่นคง มันก็ตัดได้ ชั้นแรกเราต้องมีสติฝึกฝน  
อบรมจิตให้สงบระงับ ให้มันเป็นเรือนที่อยู่ของจิต ให้จิตของเราอยู่ในอำนาจของสติ  
แล้วก็คอยมองแต่จิตของตัวเองอยู่ทุกอิริยาบถ เมื่ออายตนะผัสสะสัมผัสผัสกัน อะไรจะ  
เกิดขึ้นมาก็เห็นว่ามันไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป จิตก็เป็นปกติรู้อยู่อย่างนั้น แล้วก็พิจารณา  
อยู่ทุกอิริยาบถ ขณะไหนจิตมีความตั้งมั่นได้เป็นระยะนาน มีสติมั่นคงอยู่อารมณ์  
อันเดียว จะมีกำลังใหญ่ให้รู้จริงเห็นแจ้งขึ้นมาได้ เราไม่ต้องคิดว่าไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็น  
ว่าแต่ทำให้มันแท้ให้มันจริง มันก็จะรู้จะเห็นของจริง มีความสุขความสบาย เอิบอิม  
เบากายเบาจิต เพราะจิตมันวางจากกิเลสตัณหาได้ชั่วขณะหนึ่ง ก็ยิ่งดีกว่ามาทำกรรมไว้  
ไม่ปล่อย ไม่วาง ไม่สะสางให้สะอาด ดีแต่ปล่อยให้จิตของเราสกปรก เพลิดเพลินไป  
ตามกิเลสตัณหา หลงมัวเมาลืมตัวจนวันตาย

จิตไม่มีตัวเราของเรา กายก็เป็นธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบกันเข้าเป็นตน  
เป็นตัวขึ้นมา แล้วไม่นานก็แตกสลายลงไปสู่สภาพเดิมของเขาหมดทุกอย่าง เมื่อเรา  
ได้ค้นคิดพิจารณาเห็นเป็นขึ้นเป็นอันไปหมดดังกล่าวแล้ว ก็เห็นว่าเป็นหน้าที่ของ  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยงจริงๆ มันหมุนอยู่เรื่อยไป จึงไม่ใช่ของใคร เพราะว่าจิต  
ของเราไม่รู้จักว่าเป็นของไม่เที่ยง มันจึงหลงไปยึดถือเอาของไม่เที่ยงจะให้มันเที่ยง  
ก็เป็นทุกข์อยู่รำไป เกิดมาตายเปล่า ไม่มีคุณความดีติดตัวเลย น่าเสียดายเกิดมาแล้ว  
ขาดทุน ปล่อยให้จิตเรรวนไปตามความชั่วความเสียหายอยู่เรื่อยๆ วัน ค่ำ เดือน ปี  
ผ่านไปไม่ได้อะไรเป็นที่พึ่ง ไม่ได้ทำความดีให้ตัวเอง มีแต่หลงมัวเมาอยู่กับสิ่งภายนอก  
แล้วก็ตายไปอย่างน่าเสียดาย ไม่มีทาน คีล ภาวนา อันใดเลย เดือนหนึ่งมีวันพระอยู่  
๔ วันเท่านั้น จะสละมาวัดมารักษากาย วาจา จิต ให้มันว่างจากตัณหาสักวันหนึ่ง  
คืนหนึ่งก็ไม่ได้ มีแต่ติดข้องอยู่กับลูกกับหลาน กับบ้านกับของ อยู่กับเงินกับทอง  
ติดข้องอยู่อย่างนั้นตลอดไป

นี่แหละเรื่องกิเลสตัณหาที่มันผูกมัดติดต่อกันไม่ให้มีโอกาสเวลาทำความดีได้  
อยากได้อันนี้ เมื่อได้อันนี้มาแล้วยังอยากได้อันนั้น ได้อันนั้นมาแล้ว ยังอันโน้นอีก  
ต่อๆ กันไป ไม่มีวันจะพอ มีแต่ความติดข้องวุ่นวายส่งสายเผาร้อนอยู่อย่างนั้นทั้งวัน  
ทั้งคืน ถึงกายมันจะพักผ่อนอยู่ก็ตาม แต่จิตมันไม่ได้พัก คิดปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา  
ไม่ได้หยุดพักผ่อนเหมือนกาย **เมื่อเราตายแล้ว เขาเอาไปเผาไฟหรือฝังดินก็หมดเรื่อง  
ของกาย แต่จิตมันเป็นโรคติดต่อเรื้อรังสืบภพสืบชาติไว้เป็นที่น่ากลัวมากที่สุด**  
เพราะฉะนั้น เมื่อเข้าใจเรื่องข้ออธิบายมานี้แล้ว เราควรหันกลับมาอบรมฝึกหัดตัดนิสัย  
จิตของเราที่แต่ก่อนมันเคยคิดไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง บัดนี้เรามาฝึกฝน  
อบรมจิตให้คิดแต่ทางดี ไม่คิดอิจฉาริษยาใครทั้งหมด เป็นผู้มีเมตตาอารีต่อเพื่อนมนุษย์  
ด้วยกัน ไม่มีแม้แต่คำว่าเสียดสีใครทั้งนั้น มีศีลธรรมประจำจิต กายก็เป็นปกติ วาจาเป็น  
ปกติ ไม่หาเรื่องเดือดร้อนวุ่นวายกับใคร ถ้ามีผู้มาด่าว่าเสียดสีก็ต้องให้มีสติกำหนดอยู่ใน  
ในลมหายใจเข้าออก หรือจะฟังอยู่กับพุทโธก็ได้ เพื่อไม่ให้จิตของเราไปเก็บเอาอารมณ์  
ที่ไม่ดีนั้นมาทำให้จิตของเราเศร้าหมอง ชุ่นมัว วุ่นวาย

**ต้องให้สติปกครองจิตไว้อย่างมั่นคง ไม่ให้จิตเคลื่อนไหวเอนเอียงไปตามดีและชั่ว**  
เรื่องที่มันเกิดขึ้นนั้น มันก็ดับไปเอง เพราะว่าเราไม่ได้ติดต่อกันไว้ ก็ไม่มีอะไรจะมาเกี่ยวข้องกับ  
เราได้เลย จิตจะได้ว่างจากเครื่องกระทบกระเทือน เพราะว่าเรามีหลักยึดได้แล้ว  
สติก็ละเอียดเข้าไป สมาธิก็มั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป มีปีติความเอิบอิ่มสบาย กายก็เบา จิตก็  
สะอาดเยือกเย็น อย่างนี้เรียกว่าให้อาหารจิต จิตก็มีความชุ่มชื้น เบิกบาน มีความอิมหนา  
สำราญ มีกำลัง ประพฤติเช่นนี้เป็นการเลี้ยงชีวิตชอบ

**ปัญญาเห็นชอบ** คือเห็นอยู่ในตัวของเรา **ตัวของเราก็คือสมุทัย** จิตมันหลง ก็หลง  
อยู่ในตัวสมุทัยนี้ และทุกข์มันมาจากตัวตนของเราที่แหละ หากว่าจิตมันยังหลงยึดถือ  
ว่าตัวตนของเราอยู่แล้ว จำเป็นต้องมีทุกข์อยู่เรื่อยไป เพราะฉะนั้น ควรฝึกฝนสติปัญญา  
ของเราให้แก่กล้าเพื่อจะทนต่ออารมณ์ สู้กับทุกขเวทนาที่มันเกิดขึ้นมาล้มผัสจิตของ  
เราให้เศร้าหมองชุ่นมัว อบรมให้มีสติปกครองจิตให้ชานชานาญ เวลาตาเห็นรูปก็ให้  
รู้เพียงแค่ว่า เห็นได้ยินเสียงให้รู้เพียงแค่ว่า จมูกได้กลิ่นให้รู้เพียงแค่ว่า กลิ่นได้รสให้รู้

เพียงแค่นั้น ภายสัมผัสก็ให้รู้เพียงแค่ว่า **อย่าให้มันซึมลงถึงจิต เพียงแต่รับรู้สัมผัส เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอันใดมารบกวนจิตของเราได้** เพราะว่า สติ สมาธิ มันคงดี ปัญญาได้ค้นคว้าเห็นเรื่องของกิเลสตัณหาที่มันพาเราเป็นทุกข์มาแต่ก่อนโน้น และได้ถูกสติปัญญาของเราทำลายลงไปเป็นเรื่องของโลกตามเดิมของเขา ปัญญาได้รู้ ออก และคืนให้โลกตามเดิมหมดแล้ว ไม่มีอะไรที่เกี่ยวข้อผูกพันอยู่ในจิตของเราต่อไป เพราะว่าสติปัญญาของเราได้ทำลายตัวตนของสมุทัยให้มันแตกออกไปเป็นธาตุ ๔ ขยายธาตุ ๔ ออกไปเป็นอาการ ๓๒ มันเป็นของไม่เที่ยงทั้งหมด ไม่ว่าจะภายนอกและภายในที่จิตของเรามาอาศัยแอบอิงอยู่ทุกวันนี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น เพียงแต่อาศัยกันไป แล้วก็จะได้พลัดพรากจากกันไปไม่วันใดก็วันหนึ่งในข้างหน้าไม่นานเลย

**เราไม่ควรอ้างกาลเวลา เราต้องตั้งสติให้มันเคร่งครัดลงไป ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ ให้มันมีสติอยู่เสมอทุกลมหายใจเข้าออก** เราแก่อยู่ เจ็บอยู่ ตายอยู่ ทุกเวลานาที คนเราส่วนมากไม่เห็นความแก่ เจ็บ ตาย อยู่ภายในตัวของเรา เห็นแต่คนอื่นแก่ คนอื่นเจ็บ คนอื่นตาย เราไม่ได้โน้มเข้ามาหาตัวเราว่า เราก็จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนกับเขา เราไม่ได้พิจารณาในตัวเรา เห็นแล้วก็แล้วไปผ่านไป ก็เลยเห็นแต่คนอื่นเท่านั้น อันนี้เรียกว่าเป็นผู้ที่ไม่มีปัญญา มีตาไปดูก็ไม่มีผลเกิดขึ้นกับจิต มีหูไปฟังก็ไม่มีผลเกิดขึ้นกับจิต ก็เลยเป็นตาเปล่า หูเปล่า จิตที่ไม่มีสติปัญญามันก็เป็นอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป จิตคิดว่าเรายังไม่แก่ เรายังไม่เจ็บ เรายังไม่ตาย แล้วก็เพลิดเพลिनอยู่กับกิเลสตัณหาอย่างไม่รู้ตัวว่าแก่ เวลาแก่มาถึง เจ็บมาถึง ตายมาถึงตัวของเราแล้ว ที่นี้เราจะทำอย่างไรถึงจะได้หลักที่พึ่งของเราได้

**คนเราเกิดมาแล้วต้องรักตนของตนทั้งนั้น ถ้าเรารักตนของเราอย่างแท้จริงแล้ว ก็ให้มีสติปกครองจิตไว้ ไม่ให้คิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว ใส่ตัวเรา ก็เป็นคนดี ดีไปหมดทุกอย่าง** มีทาน ศีล ภาวนา แสวงหาทางออกจากทุกข์ มันถึงจะเป็นคนผู้รักตนอย่างแท้จริง และไม่ใช้รักแต่ตนคนเดียว ยังรักบิดามารดา รักครูบาอาจารย์ด้วย เราเป็นคนปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ฝึกฝนอบรมกาย วาจา จิต ของเราดีแล้ว ก็แปลว่าเราเป็นผู้รักษาพระศาสนา ของพระพุทธเจ้าไว้ให้มันคงถาวรอยู่ได้ ไม่ให้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เสื่อมสูญไป เพราะว่า พระองค์ทรงบัญญัติพระธรรมไว้ให้อามาประพฤติปฏิบัติกาย วาจา จิต ของเรา ไม่ให้มันหลงไหลอยู่กับกิเลสตัณหาที่จนเกินไป ทรงสอนให้เรา มีสติมองเข้ามาดูจิตมันติดข้องที่ไหน เราจะได้แก้ไขตรงที่มันติดข้องอยู่นั้นเพื่อให้มัน ล่วงลงถึงใจดวงเดิมได้

ถ้าสติ สมาธิ ไม่มั่นคง มันก็หลงไปติดข้องอยู่ใน **กามฉันทะ** มีความรักใคร่ยินดี อยู่ในกาม ถ้าตาเห็นรูปที่ไม่ดี หูได้ยินเสียงที่ไม่เพราะ จิตของเราก็เศร้าหมองซุ่มมัว เรียกว่า **พยาบาท** เจ้าของ เพราะว่าไม่มีสติปัญญาจะชำระจิตให้สะอาด ถ้าพิจารณาอันใด ก็ไม่แจ้งไม่ชัด ตื้อไปหมด อันนี้เรียกว่า **ถีนมิทธะ** เมื่อพิจารณาไม่แจ้งไม่ชัด จึงไม่ ลึ้นความสงสัยได้ เรียกว่า **วิจิกิจฉา** ติดข้องอยู่เรื่อยไป ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง ลูบๆ คลำๆ เรียกว่า **สีลัพพตปรามาส** เพราะว่าจิตมันเกี่ยวเนื่องอยู่ในกาม มันก็เป็นนิรวณช้องอยู่ใน กามฉันทะ มีความรักใคร่ยินดีอยู่ในตนในตัว หลงถือเอาไว้ เตียวมันก็เกิดทุกข์ขึ้น เตียวมันก็เกิดสุขขึ้น เตียวมันก็เฉยๆ เตียวก็จำโน่นจำนี่ จำอดีต อนาคต จำผิดจำถูก อามาปรุงมาแต่งว่าดีว่าชั่ว มันหมุนกันอยู่เกี่ยวข้องกันอยู่ในกาม จึงได้เรียกว่า **นิรวณ ๕** เพราะว่ามันเกี่ยวข้องกันอยู่ทั้งห้าอย่าง มันจึงไม่โยกคลอน ถอนได้ยากที่สุด หากว่า **จิตมันยังหลงยึดหลงถือว่าตัวกู้อยู่แล้ว ก็แปลว่าจิตของเรายังมีภพมีชาติอยู่ต่อไป** เพราะว่าเราไม่ได้แก้ไขกันให้ทันเวลาไว้ก่อนตั้งแต่ยังไม่แก้ไข

เราต้องเตรียมตัวอบรมฝึกฝนให้มีสติปัญญาแก่กล้า มีความสามารถอาจหาญ ไม่ท้อแท้อ่อนแอ ไม่ถอยหลังได้เลย มีแต่ตั้งสติสมาธิให้มั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป จะได้เกิด ปัญญาเห็นแจ้งเห็นชัดขึ้นมาจากจิตของเราเองทั้งนั้น มีทั้งดีทั้งชั่วอยู่ที่ในตัวเรา ถ้าว่า สติสมาธิแก่กล้า มีความสามารถอาจหาญตัดรอนกำลังของกิเลสตัณหาลงได้ถึงใจเดิม เรียกว่า **เอกัคคตารมณ** มีอารมณ์อันเดียว ไม่ปรุงไม่แต่ง สิ่งใดเกิดขึ้นในขณะนั้น สติปัญญาทำลายลงสู่สภาพเดิมของโลก ไม่มีอะไรที่มาเกี่ยวข้องกับใจที่มัน อยู่เป็นปกติของใจ เปรียบเหมือนน้ำกับน้ำมันที่มันเข้ากันไม่ได้ เป็น **เอกัคคตาคิต** จิตเป็นเอก จิตสูงกว่าเหนือกว่ากิเลสตัณหา **จิตดวงนั้นไม่เป็นทาสของกิเลสตัณหา** อีกต่อไป เรียกว่า **จิตสูงกว่าโลก** ความเป็นจริงนั้นอยู่กับโลก แต่ไม่เป็นไปกับโลก เรื่อง

ของโลกมันก็เป็นเรื่องของโลกอยู่แล้ว แม่เราไม่เกิดมา มันก็มีอยู่เป็นอยู่อย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา ถ้าเรารู้รอบรู้ทั่วแล้วเราก็ปล่อยวางไว้กับโลกตามเดิม หรือคืนให้โลกเขาหมดทุกอย่าง เหลือแต่จิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยกำลังของสติปัญญาแก่กล้า ตัดกระแสนิวรณ์ได้ถึงใจเดิม เรียกว่า **จิตถึงศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ มันก็สิ้นความสงสัยหมดทุกอย่าง** แม้ว่าทีหลังมันจะติดข้องในที่ไหน เราก็ต้องใช้สติปัญญาตรวจจันดู ให้มันละเอียดยึดถ่วงเข้าไป ไม่ให้มันเศร้าหมองขุ่นมัวอยู่กับเรื่องโลก ชำระสะสางให้มันสะอาดอยู่เรื่อยไป ถ้าว่าสมาธิมันคงเข้าไปเท่าไร ยิ่งหนักแน่นมีแบบคาย เบื่อหน่ายกับเรื่องของโลกเท่านั้น มันวุ่นวายเดือดร้อน มีทั้งคุณมีทั้งโทษ มีทั้งบุญทั้งบาป มีทั้งสุขทั้งทุกข์ มีผิดมีถูก วุ่นวายอยู่อย่างนั้น น่าเบื่อหน่าย ไม่ควรยินดียอกับโลกนี้ มีแต่ของไม่เที่ยงทั้งหมด เอวัง

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จงตั้งสติ คือความระลึกได้ตลอดเวลา ผู้ระลึกนั้นก็คือสติ คุณจิตให้อยู่ในจุดเดียว เช่น ให้อยู่ในจุดพุทโธๆ ให้อยู่ในจุดนั้น อย่าให้หนีจากนั้น หรือจะพิจารณาเอาลมหายใจเป็นจุดหมาย ก็ให้ใจอยู่ตรงนั้น สติคุณให้รู้สึกอยู่ที่ตรงนั้นอย่างเดียว อย่าให้ส่งสายไปที่อื่น หากมันส่งออกไป ก็ดึงมาให้มาอยู่ในที่นั้น จงยอมสละทุกสิ่งทุกประการ อย่าไปกังวลเกี่ยวข้องกับเรื่องภายนอก เพราะเวลานี้เป็นเวลาที่เราจะกระทำความเพียรภาวนา เราเคยยุ่งเคยกังวลมาแล้ว เรื่องนั้นเราก็พอเห็นคุณค่าประโยชน์ มากน้อยเพียงไรแล้ว แต่เวลานี้จะทอดทิ้งสิ่งทั้งหลายนั้น อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดอดีตอนาคต ข้างหน้า ข้างหลัง ล้ำรวมอยู่ที่ใจ คือให้มันรวมอยู่ที่ใจแห่งเดียว เอาใจไปจดจ้องเฉพาะในอารมณ์เดียว มีสติควบคุมใจตรงนั้นไว้ให้ได้



## ภราดรธรรม

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

พากันตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อประโยชน์ นำความสุขมาให้แก่คนทั่วไป ทุกๆ คนก็พากันได้ยินว่า ศาสนาเป็นประโยชน์ แก่มนุษยชาลโลก แต่ว่าทุกคนนั้นเคยรู้รสชาติของศาสนาที่นำประโยชน์สุขมาให้ อย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ต่างหาก

เคยอธิบายให้ฟังแล้วถึงเรื่องว่า ศาสนาไม่ได้สอนให้คนถือ สอนให้คนปฏิบัติ ในเรื่องศีลที่เราพากันสมทานว่า เวรมณีสิกขาบท สมาธิยามิ คำลงท้ายว่า สมาธิยามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมทานคือถือเอา คนเลยไปมุ่งถึงคำว่าถือเอา คำว่า เวรมณี เลยไม่ได้คิด เวรมณี แปลว่า งดเว้น คือการปฏิบัติงดเว้นตามธรรมคำสอนนั่นเอง รวมความ ก็คือ ข้าพเจ้าขอรับมาปฏิบัติงดเว้นตามต่างหาก ไม่ใช่เอาศีลมาถือ เมื่อศีลไม่ใช่ของถือ ศาสนาก็ไม่ใช่ของถือเหมือนกัน ศาสนาเป็นของปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่างหาก

เราโฆษณากันว่าศาสนาเป็นของดี มีไว้เพื่อประโยชน์ความสุขแก่ชาลโลก แต่ว่าบางคนหรือโดยมากยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติตามหลักของพุทธศาสนา ก็เลยไม่รู้จักรสชาติของศาสนา จึงไม่ผิดแปลกอะไรกันกับคนทั่วๆ ไป ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น เขาอวดกันว่าอาหารวันนี้อร่อยเหลือเกิน เมื่อเขายกมาให้แล้ว เราก็ตั้งเอาไว้ชื่นชมว่าอาหารนั้นเป็นของดีบของดี แต่ตัวเองยังไม่เคยชิมเลย เรื่องศาสนาเป็นของดีก็เหมือนกันนั่นเอง

เหตุที่นั่น วันนี้จึงจะเทศน์ถึงเรื่องหลักพุทธศาสนาบางประการที่เราจำเป็นต้องนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของทุกๆ คน เพื่อให้ได้รับผลอันแท้จริงของพุทธศาสนาหลักที่จะอธิบายนี้ก็ไม่มีอะไรมาก มีหัวข้อสำคัญๆ ๔ ข้อ ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงว่าเป็น **ฆราวาสธรรม ธรรมของฆราวาส**

คำที่เรียกว่า **ฆราวาสธรรม** หรือ **ธรรมของบรรพชิต** ก็ตาม มันเป็นเรื่องชื่อเรียกไว้เท่านั้น ถึงแม้ว่าบรรพชิตจะเอาฆราวาสธรรมไปปฏิบัติ ก็ไม่มีผิดแปลกกัน หรือธรรมของบรรพชิตบางอย่างบางประการ ฆราวาสจะนำไปปฏิบัติ ก็ไม่เห็นผิดแปลกอะไร เพราะธรรมเป็นของกว้างขวางมาก ใครจะนำไปปฏิบัติก็ได้ เมื่อปฏิบัติได้แล้วจะเกิดความรู้ด้วยตนเอง

### **ธรรมของฆราวาส ๔ ประการนั้นมีดังนี้**

๑. **สังกะ** มีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. **ทมะ** การรู้จักข่มใจของตนเอง
๓. **ฐิติ** ทำตัวของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรม
๔. **จาคะ** ให้รู้จักสละ จาคะ ทั้งวัตถุภายนอกและสิ่งภายใน

**ข้อที่ ๑ สังกะ** ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นหลักใหญ่ประกันโลก เป็นของมีคุณค่ามหาศาล คนเราอยู่ด้วยกันในโลกนี้ ถ้าหากว่าขาดสังกะเสียอย่างเดียวแล้ว จะเป็นทุกข์เดือดร้อน หากความสุขความสบายไม่ได้เลย เราจะประกอบกิจการงานใดๆ ก็ตาม เช่น ประกอบกิจการราชการงานบ้านเมือง เขามีกำหนดเวลาให้ทำงาน นั้นแหละหมายถึงความซื่อสัตย์ต่อเวลาและต่อการทำงานไปด้วย นอกจากซื่อสัตย์ต่อเวลาต่อการงานแล้ว ยังมีซื่อสัตย์ต่อบุคคลอีกอย่างหนึ่ง บุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป เช่น ภรรยา สามี ซึ่งไว้ใจกันที่สุด เชื่อใจกันที่สุด หากขาดสังกะเสียตัวเดียวเท่านั้น จะเดือดร้อนเป็นทุกข์ขึ้น บางทีถึงแตกแยกกันก็มี

ที่นี้เรามาทดลองปฏิบัติตามธรรมคำสั่งสอนข้อนี้ดู เริ่มต้นด้วยความซื่อสัตย์สุจริตนี้แหละ ทำเฉพาะในระหว่างคนสองคนทีว่านี้ เมื่อเราทดสอบลองทำดูแล้ว เราสามารถ

พูดได้เต็มปากว่า โธ ธรรมนี้เป็นของดีจริง เป็นของวิเศษจริง ถ้าหากเราปฏิบัติไม่ได้ เราก็จะเห็นโทษทันทีทันใด เราก็สามารถพูดได้ว่า ความไม่ซื่อสัตย์สุจริตนี้มันร้ายกาจที่สุด ร้ายกาจอย่างยิ่ง

ในทางพุทธศาสนาท่านพูดถึงเรื่องลัจจะไว้ว่า **ผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์ เรียกว่า พุดปด พุดหลอกลวง** เมื่อหลอกลวงแล้ว ก็ต้องมีมายาสาโถย มันตามกันมา เพราะหลอกลวงแล้ว ก็ต้องมีมายาหลบหลีกไม่ให้เขารู้จักความชั่วของตน **พระพุดปด เรียกว่า พระไม่มีสาระ พระชี้้เกลบ** คือเปลือกข้าวนั่นเอง ข้าวสารไม่มี โดยทั่วๆ ไปแล้ว **คนใดที่เป็นคนพุดปด ไม่มีใครเชื่อถือ ก็เหมือนกับชี้้เกลบ ไม่มีแก่น**

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **คนผู้พุดปดแล้วนั้น บาปกรรมอื่นซึ่งจะไม่ทำไม่มี** ลองคิดดูซิ คนที่ปดได้ ก็หมายความว่าถึงเรื่องความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปไม่มี เป็นคนไม่อายต่อบาป เมื่อไม่เกรงกลัวและไม่ละอายต่อบาปแล้วก็ได้ทุกๆ อย่าง บรรดาเรื่องความชั่วทั้งปวงหมด นี่เรื่องของความไม่ซื่อสัตย์ ไม่ซื่อสัตย์ต่อเวลา ต่องาน ต่อบุคคล

ผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์เป็นอันว่าเบียดเบียนตนไปในตัว พิจารณาเหตุเกิด มันเบียดเบียนตนเอง ไม่ใช่เบียดเบียนคนอื่นเลย เช่น เราทำการงานไม่ถูกต้องตรงตามเวลา หากอยู่ได้บังคับบัญชาผู้ใหญ่ เขาก็รังเกียจไม่อยากจะใช้ อันนี้เบียดเบียนตนเองแล้ว ดีไม่ดีเขาไม่ให้ทำงาน เขาไล่ออกซ้ำ นอกจากนั้น เมื่อการงานไม่ตรงเวลา คลาดเคลื่อนเวลา ผลเสียไปสักเท่าไร การงานควรที่จะได้เลยเสียสูญไปหมด ไม่ซื่อสัตย์ต่อบุคคลก็มีผลเสียอย่างที่อธิบายมาแล้ว ตนเองพลอยได้รับความเดือดร้อนเป็นทุกข์ไปด้วย **คนเราเข้าใจกันผิดคิดว่าหลอกลวงคนอื่นได้เป็นการชนะเขา แต่ที่แท้จริง เราแพ้ตัวเราเอง คือความดีของเราหายไป เอาความชั่วเข้ามาไว้แทน นั่นเรียกว่าแพ้ตนเอง เบียดเบียนตนเอง ยิ่งไม่มีลัจจะในธรรมะเสียเลย ก็ยิ่งไกลจากพระอรียเจ้าตั้งแสนโยชน์ทีเดียว** นี่พูดถึงเรื่องลัจจะพอให้เข้าใจเป็นข้อแรก

**ข้อที่ ๒ ทมะ คือการข่มใจของตน** คนเราต้องมีทิมฺมานะอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ต่างคนต่างถือตัวถือตน ไม่ค่อยจะยอมใครง่ายๆ บางครั้งบางคราวทั้งๆ ที่รู้สึกตนผิด

ตนไม่ดี แต่หากถูกคนอื่นตักเตือนว่ากล่าวเข้า ก็ไม่ค่อยจะยอมง่าย ๆ มีแต่แข็งกระด้าง ตื้อตันรำไป เอาชนะเขารำไป อันนี้เรียกว่าไม่ได้ข่มใจของตน ไม่มี **ทมะ** ก็คือความ **ข่มใจ** ของตน **ความอดกลั้น** นั้นเอง ถ้าหากเรารู้จักอดกลั้นฟังเหตุฟังผล พิจารณาว่าผิดถูกดีชั่วด้วยประการใดเสียก่อน แล้วเราจึงค่อยแก้ไขปรับปรุงตนเอง นี้เรียกว่ามี **ทมะ** ถ้าหากต่างคนต่างไม่ข่มใจของตนๆ แล้ว มันก็ฟังทั้ง ๒ คน เมื่อ ๒ คน ฟังแล้ว ๓-๔ คน ก็ฟังไปตามๆ กันอีก ผลที่สุดเลยกระเจิงวุ่นวายกันไปหมด

ขอให้เข้าใจกันว่า พุทธศาสนานั้นเป็นเหมือนน้ำสะอาด หรือเหมือนสบู่ฟอกผ้าหรือของสกปรก ถ้าหากเราไม่ยอมเอาสบู่มาฟอก หรือเอาน้ำสะอาดมาล้าง ตัวของเราก็จะไม่สะอาด จะสกปรกอยู่รำไป ถึงศาสนาจะเป็นของดีพิเศษสำหรับเอาไว้อ้างความชั่วของคนที่ตาม แต่หากคนไม่ยอมเอามาล้างก็หมดความหมาย **ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทมะ** ความข่มใจของตนนั้นก็คือ การชะล้างความชั่วของตน ความไม่ดีของตน ความแข็งกระด้างไม่ยอมคนอื่น เรียกว่าไม่รู้จักข่มใจของตน คือมันเป็นกิเลสประเภทหนึ่งเหมือนกัน นี่แหละศาสนา

**ความมุ่งหมายของศาสนานั้นดี แต่พวกเราชาวพุทธนั้นกลัว กลัวความดีในพุทธศาสนาจะมาชำระล้างกิเลสในจิตใจของตน โดยมากไม่ค่อยจะยอมชำระ** ถ้าพูดถึงศาสนาจะกลัวหนักกลัวหนา กลัวว่าจะมาล้างกิเลสบาปกรรมของตน ปล่อยให้ให้อยู่โดยอิสระก็สบายดี ถ้าหากว่าศาสนาพูดหรือพูดคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าถึงความชั่วแล้วไม่ยอมฟัง มันบิดเบือนเอาหูไปอื่นเสีย คนโดยมากมักเป็นเสียอย่างนี้ เหตุนั้นคนจึงนำศาสนาไปปฏิบัติไม่ได้ ไกลห่างออกไปจากศาสนาทุกที เมื่อห่างไกลออกไปไม่มีศาสนาอยู่กับกายกับใจของตนแล้ว โลกอันนี้จะมีดมนเข้าทุกที โลกก็จะมีแต่ความเดือดร้อนเข้าทุกวัน แล้วต่างคนต่างพากันตะโกนว่า ไอ้ไฮ บ้านเมืองเดือดร้อน บ้านเมืองวุ่นวาย ศาสนาเสื่อม ศาสนาสูญ อะไรต่างๆ พุดกันไปทุกแห่งทุกหน แต่ทุกคนก็ไม่ยอมที่จะรับเอาศาสนาเข้ามาปฏิบัติโดยความจริงใจ นี่เป็นข้อที่สอง เรียกว่า **ทมะ**

**ข้อที่ ๓ ฐิติ** คือให้มี **ธรรมะ** มันประจำใจของตน จะหยิบยกเอาธรรมะข้อใดขึ้นมาตั้งไว้ในใจของตนก็ได้ ยกเอาธรรมะข้อที่ถูกกับจริตนิสัยของตน ขอให้เอามาปฏิบัติ

ให้มันได้ เช่น เราชอบพูดปด พูดไม่จริง ที่นี้เราไม่เอาการพูดปด จะยกเอาธรรมะข้อสัจจะ ความซื่อสัตย์มาระงับ เพราะการพูดปดมันไม่ดี มันสกปรก เราอยากจะชำระมัน แล้วก็ ตั้งใจปฏิบัติให้มันคงตั้งมั่นอยู่ในเรื่องนั้นจริงๆ ทำให้ได้ตลอดรอดฝั่ง บางที่อาจมีความขัดแย้งขึ้นว่า ในสมัยนี้คนที่ตรงไปตรงมานัก มันไปไม่ไหว อยู่กับเขาไม่ได้ **แท้ที่จริง พุทธศาสนาไม่ได้สอนเราคนเดียว สอนหมดทุกคน สอนให้ทุกคนพากันปฏิบัติ หากเขาไม่ปฏิบัติ เราก็กปฏิบัติเสียก่อน เราปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสักคนหนึ่ง ผู้อื่นไม่ปฏิบัติก็ปล่อยไปก่อน เมื่อเราปฏิบัติเป็นตัวอย่างขึ้นมาแล้ว เขาไม่ปฏิบัติ ก็เป็นความชั่วของเขาต่างหาก เราปฏิบัติละความชั่ว เราก็กเป็นคนดี เราก็กดีขึ้นมา คนหนึ่งแล้ว ในร้อยคนเราเป็นคนดีได้คนหนึ่งก็เอาแล้ว**

แต่ที่นี้เมื่อเขาไม่ยอมปฏิบัติ เราก็กเลยไม่ยอมเอามาปฏิบัติตามเขาไปด้วย แล้วเมื่อไรในโลกนี้มันจะมีคนดีได้สักที โลกอันนี้มันจะสะอาดได้อย่างไร ทุกคนเอาของสกปรกพอกใส่กัน ไม่มีใครจะมาชำระล้างกันสักคน ไม่เอาของสะอาดมาล้างกันสักคน มันก็ชะมุกชะมอมกันไปหมดทั้งโลกนะซี นี่แหละจึงว่าไม่มีใครยอมปฏิบัติ เลยไม่เห็นคุณค่าของศาสนา เลยเอาศาสนามาตั้งไว้โก้ๆ เฉยๆ นี่คือ **ฐิติ** เป็นข้อที่ ๓

**ข้อที่ ๔ จาคะ** คือให้รู้จักสละ คนเราอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ อยู่คนเดียวแล้วไม่ทราบจะกลุ้มใจไปถึงไหน เห็นหน้าเห็นตาสักคน ๒ คน พอได้พูดจาอ้อมอ้อมต่อกัน พอค่อยยังชั่ว ถึงไม่ได้พูด อยู่กับคนไว้ก็เอาเถอะก็ยังไม่พอใจ ใครก็ตามจะอยู่คนเดียวไม่ได้ **เมื่ออยู่คนเดียวไม่ได้ อยู่กันหลายคนก็ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีอะไรก็รู้จักสละ จาคะ** แบ่งสรรปันส่วนให้ซึ่งกันและกันตามสมควร เมื่อสละจาคะแล้ว เราผู้สละจาคะก็สบายใจ ผู้ที่ได้รับก็เบิกบานใจ พระพุทธเจ้าทรงชมเชยการสละแบ่งปันไว้มากกว่า **ทพ มิตฺตานิ คนถติ** ผู้ให้ยอมสมานมิตรไว้ได้อย่างดี ในสมัยโน้น ชาวโลกสมานมิตรกันไว้ดีที่สดุด้วยการให้ เขาไปป่าได้เห็ดได้หอยมากก็ดี ได้ผักได้หญ้ามากก็ดี ได้มาแล้วแบ่งปันให้หมู่เพื่อนบ้านรับประทานเป็นตะกร้าๆ โดยไม่คิดเอาเงินเอาทอง คนในหมู่บ้านกลมเกลียวเป็นหนึ่งใจเดียวกันดีจริง หรือจะเป็นเพราะสมัยนั้นคนยังมีน้อย ของมีมาก หรืออย่างไรก็ไม่ทราบ แต่ว่าจิตใจแท้จริงของเขาไม่ทราบว่าจะสมานได้

ขนาดไหน แต่ถึงขนาดนั้น การสะละกันนับว่าเป็นการดีมาก ถ้าสมานมิตรด้วยน้ำใจอันบริสุทธิ์จริงๆ ก็เป็นบุญเป็นกุศล นำประโยชน์ความสุขมาให้อย่างมหาศาล ในสมัยนี้ เขาสมานมิตรกันได้ขึ้นไหนก็ไม่ทราบ เขาสะละจาจะกันเป็นเงินล้านๆ ในระหว่างประเทศ ต่อประเทศ ประเทศที่เจริญแล้วให้แก่ประเทศที่กำลังพัฒนาหรือด้อยพัฒนา หรือช่วยเหลือในเมื่อเกิดอุบัติเหตุเหตุมีอุทกภัยแล้อคคีภัย เป็นต้น ถ้าหากว่าเป็นชนิดที่ให้น้อย เพื่อประโยชน์อันใหญ่อย่างนั้นนับว่าไม่ดี **ถ้าให้โดยไม่ต้องการประโยชน์ตอบแทน เป็นการให้ด้วยน้ำใสใจจริง เป็นจาจะอย่างแท้จริง เป็นกุศลอย่างยิ่ง**

ลองคิดถึงการทำบุญที่เราทำบุญในพุทธศาสนาไปแล้วกัน ไม่ว่าจะเป็นการให้เงินทอง สิ่งของก็มากน้อย เราไม่เคยคิดเลยว่าจะทวงเอากลับคืนมา แต่อาจจะมีบ้างบางคน บางความคิดเห็นว่า มาทำบุญกับพระแล้วต้องการความร่ำรวย อยากได้โชคได้ลาภต่างๆ อาจจะมีก็ได้ นั้นยังไม่ใช่ใจบริสุทธิ์ ไม่ใช่จาจะแท้ **จาจะแท้ๆ เป็นการให้ด้วยศรัทธา ด้วยความเลื่อมใส สละลงไปโดยไม่หวังการตอบแทน อย่างนี้ได้บุญกุศลเต็มเปี่ยม บริบูรณ์** อาจจะมีคำแย้งขึ้นมาว่า แล้วบุญล่ะ ไม่ใช่การตอบแทนหรือ ขอตอบว่า เราเป็นคนทำบุญเอง ไม่ได้มาขอบุญจากพระ คือเราจาจะด้วยน้ำใสใจบริสุทธิ์ จากการกระทำ อันนี้เป็นผลให้เกิดความอิมเอิบเบิกบานขึ้นในใจของเรา นั่นคือตัวบุญ เราไม่ได้ไปขอบุญจากพระ หากเกิดขึ้นในใจของเราเอง การปฏิบัติศาสนา ทำบุญในศาสนา ต้องเข้าใจ อย่างนี้ถึงจะถูกต้อง

ที่พูดมานี้เป็นจาจะส่วนภายนอก ซึ่งมันมีการหมดได้ คือเราทำมาหาได้แล้วเราก็ สละทำบุญไป หากว่าเราหาไม่ได้ก็หมดหนทาง ไม่ทราบจะเอาอะไรมาจาจะ ส่วนในใจ มันหมดไม่เป็น เมื่อเรายังไม่ตายตราบใด ก็ยังจาจะได้ตลอดเวลา เช่น เห็นคนอื่นเขา ทำบุญสุนทาน เราไม่มีอะไรจะทำด้วยกับเขา แต่เรามีความปีติยินดีอนุโมทนากับเขา เรียกว่าเราร่วมจาจะในทานนั้น เรียกว่า **อนุโมทนาทาน** เกิดเป็นผลบุญเท่าๆ กัน หรือ อาจจะมีมากกว่าบุญที่ทำด้วยวัตถุนั้นก็ได้อีก **จาจะภายใน** คือ **ของที่มีอยู่แล้วเราคิดสละ** ได้แก่ **ความโลภ ความโกรธ ความอิจฉาริษยา** ที่เรามีภายในใจอยู่มากมายกองใหญ่ กองโตเบ้อเร่อ จาจะไปเถิด จาจะวันละครดสองรถก็ไม่หมด คนเรานั้นได้ชื่อว่าเป็นคนรวย

ด้วยสมบัติอันเป็นทุกข์ เราจาจะความโกรธ ความโลภ ความหลงได้ เราสบาย เบาภายใน เบาใจ นั่นเป็นบุญใหญ่บุญมากจากจาจะภายใน

หากจะมีปัญหาถามว่า จาคะไปให้ใคร ไม่มีใครรับ ความชั่วต่างๆ รวมทั้งความโกรธ ความโลภ ความหลงด้วย เราสละคืนไว้ในโลก เปรียบได้กับพื้นแผ่นดิน ใครจะทิ้งของสกปรกโสโครกหรือของดิบของดีลงไป แผ่นดินยอมรับไว้หมด โลกก็เหมือนกัน ความชั่วของใครมีมากน้อยเท่าใด สละจาจะไปเถิด ทิ้งไว้ในนี้แหละ ไม่มีใครรับหรือกวาดแต่ผู้ที่ยังห่วงโลกอยู่ กลัวโลกอันนี้จะไม่ มี จึงได้รีบไปรับเอาไว้ เหมือนกับเด็กๆ ผู้ไม่เดียงสา เห็นลูกไฟแดงตกลงมาจากอากาศ เห็นว่าเป็นของสวยงาม วิ่งชิงกันไปรับ มาไว้ด้วยเข้าใจผิดฉะนั้น ความชั่วทั้งหลายทิ้งไว้ในนี้แหละ ขอแต่ให้จาจะจริงๆ ก็แล้วกัน แต่คนโดยมากไม่ค่อยจะยอมทิ้ง ยังห่วงอยู่เสียด้วย ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉา ริษยาชิงดีชิงเด่น และความอะไรต่างๆ นับตั้งต้นเริ่มแต่ความขี้เกียจขี้คร้านต่างๆ ขึ้นไป นี้แหละ ถ้าจะทิ้งหมดก็เสียดาย คล้ายกับกลัวว่าจะไม่มีอะไรจะใช้ จะไม่ได้ใช้มันอีก แต่ที่จริงการใช้สิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่ว่าจะเป็นประโยชน์ มันเป็นโทษทั้งตนและคนอื่น ด้วยซ้ำ แต่ก็ไม่ยอมสละ

การจาจะภายในใจเป็นของหาได้ง่าย หาได้ทุกเมื่อ หาเมื่อไรก็ได้เมื่อนั้น มันเป็นเรื่องที่มีอยู่แล้วในใจของเรา สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วทุกคน เมื่อจะจาจะเวลาใดก็ได้ ไม่ยากเลย พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย รวมทั้งนักปราชญ์ทั้งปวง ท่านทั้งหมดแล้วจึงเข้าสู่พระนิพพาน พวกเราเกิดขึ้นมาเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นของดิบของดีพากันแย่งชิงเอา

**ธรรม ๔ ประการ** คือ **สังขะ** ความซื่อสัตย์สุจริต ๑ **ทมะ** รู้จักข่มใจตนเอง ๑ **ฉันทิ** เป็นคนมีธรรมะตั้งมั่นแน่วแน่จริงจัง ๑ **จาคะ** รู้จักสละทั้งวัตถุและกิเลส ๑ สิ่งข้อนี้แหละนำมาทดลองตั้งใจทำดู เช่น ในครอบครัวของเรามีพ่อ แม่ ลูก ๒ คน เป็น ๔ คนพอดี แบ่งปันกันคนละข้อ มาลองทำกันดู ใครจะเอาข้อไหนเลือกกันเองก่อนจะแบ่งปัน อย่าลืมคำอธิบายเบื้องต้นว่า **ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องชำระล้างของสกปรก** ดังนั้น เมื่อเราสกปรกข้อไหน เช่น เราเป็นคนขี้ปด ไม่มีความซื่อสัตย์

สุจริต เราก็ต้องเอาข้อ **สังกะ** คนไหนชี้โกธรหงุดหงิด ไม่รู้จักอดทน คนนั้นต้องเอา **ทมะ** ถ้าคนไหนเหลวไหลทำอะไรไม่แน่นอน จับจดเหลวไหลอยู่ตลอดเวลา คนนั้นต้องเอาข้อ **ฐิติ** คนไหนมักยึดมักถือมีอุปาทานมั่นคง เรียกว่ามีนิสัยถือรั้น คนนั้นเอาข้อ **จาคะ** เมื่อเลือกได้คนละข้อๆ แล้ว ก็ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติลองดู ไม่นานหรอก เพียง ๓ วัน หรือ ๗ วัน ก็ให้เห็นคุณค่า เมื่อเราปฏิบัติตามธรรมที่เลือกไปได้แล้ว ธรรม ๔ ประการนี้ จะเชื่อมมาเป็นอันเดียวกันหมด มันเชื่อมหากันเอง

คนหนึ่งไม่ขี้ปด แต่คนหนึ่งขี้ปด เมื่อคนหนึ่งขี้ปดนั้นมาถือเอาความซื่อสัตย์ กลับเป็นคนดี คนที่ไม่ขี้ปดก็จะชมเชย หรือคนหนึ่งขี้ปด ๒ คน เมื่อคนหนึ่งซื่อสัตย์แล้ว อีกคนหนึ่งก็จะละลาย กลับมาเป็นคนซื่อสัตย์ต่อกัน นี่แหละคุณของธรรมะเป็นอย่างนี้

คนที่ไม่รู้จักข่มใจของตน เมื่อเราข่มใจได้แล้ว อีกคนหนึ่งที่ไม่ได้ข่มใจก็จะพลอยละลายตัว จะรู้จักข่มใจของตน ถ่อมใจของตน ไม่ถือทิฐิมานะ

คนที่ยังไม่มีธรรมะ ยังไม่ตั้งมั่น มาเห็นเขาตั้งมั่น ซึ่งแต่ก่อนคนนั้นมันไม่เป็นอย่างนี้ ยังไม่ตั้งมั่นในธรรมอย่างนี้ เดียวนี้เขามีธรรมะเป็นเครื่องอยู่แน่นอนมั่นคง คนที่ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ก็จะเกิดความละลายใจ พอเกิดความละลายใจแล้ว จะกลับมาเป็นคนตั้งมั่นอยู่ในธรรมะต่อไป

คนที่รักษาข้อจาคะ สละวัตถุสิ่งของทั้งภายนอกและภายในตั้งอธิบายมาแล้ว คนอื่นที่ไม่มีจาคะก็จะพลอยจาคะไปด้วย แท้จริง การละขี้ปดหลอกลวงก็เป็นจาคะอยู่แล้ว การข่มใจของตน แต่ก่อนไม่เคยข่ม เปลี่ยนมาข่มใจเข้า ก็เป็นจาคะไปในตัวด้วย คนที่ไม่เคยตั้งมั่นในธรรม มาตั้งมั่นเข้า ก็เป็นการจาคะของไม่ได้อะไรแล้ว ดังนั้น ธรรมทั้ง ๔ ประการ เลยเชื่อมกันเข้าเป็นอันเดียวกันหมด ตกกลางคืนในครอบครัว ๔ คน เมื่อมาปฏิบัติคนละข้อๆ ให้แน่นอนมั่นคงลงไปแล้ว ธรรมทั้ง ๔ ประการ เลยรวมเข้าเป็นอันเดียวกัน เห็นว่าเป็นของดีมีคุณค่าเลิศ แล้วมันสุขใหม่

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดี สอนก็สอนดีด้วยความเมตตาปรารถนาดี ต่อผู้ฟัง ยังเหลืออันเดียวแต่ผู้ฟังไม่ยอมปฏิบัติตาม อยากให้แต่คนอื่นปฏิบัติ ตนเอง



ไม่ยอมปฏิบัติ อยากจะให้แต่คนอื่นทำดี เมื่อเขาดีแล้ว เราเองจะดีหรือไม่ดีก็ไม่ทราบ เพราะฉะนั้นจึงได้ว่าอย่าไปให้คนอื่นดีอย่างเดียวเลย เราทำตัวของเราให้ดีเสียก่อน เราต้องการความดี เราไม่ต้องการความชั่ว คนอื่นไม่ดีก็ช่างเขา เมื่อเราทำดีก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เรียกว่า **ปฏิบัติบูชา** บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติ บุญทั้งหลายก็อยู่ในการปฏิบัติบูชานั่นเอง เป็นบุญที่พิเศษสูงสุดแล้ว การถือพระศาสนาไว้ไม่มีประโยชน์เท่าการปฏิบัติ การปฏิบัติอย่างที่ว่ามานี้ได้ชื่อว่าเข้าถึงพระพุทธานุภาพ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยแท้ ไม่เสียชาติที่เกิดมา ในร่มเงาของพุทธานุภาพ มาได้ยินได้ฟังคำสอนของพระองค์อันเป็นของดีมีค่ามาก และเรานำมาใช้ให้ได้ประโยชน์เห็นประจักษ์แก่ตนเอง แล้วใครจะมาทำให้ได้นอกจากตัวของเราเอง

หลักพระพุทธานุภาพที่ว่าเราทำได้หรือทำไม่ได้ มันอยู่ที่ตรงนี้เอง ถ้าหากว่าเชื่อมั่น แน่วแน่แล้วจะอดไม่ได้ ต้องทำกันจริงๆ นี่เป็นเพราะพวกเรายังไม่ทันเข้าใจและยังไม่ได้รู้จักรสชาติของพระศาสนา ยังไม่ได้รับรสชาติความจริงอันนี้ เมื่อไม่เห็นความดีด้วยตนเองเช่นนี้แล้ว จึงยากที่จะยอมปฏิบัติธรรม

เหตุนี้ จงพากันพิจารณาใหม่อีกทีหนึ่งก่อน หากว่าเข้าใจโดยนัยที่อธิบายมาแล้ว เมื่อเราทำดี ทำการงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต แต่คนอื่นเขาไม่เห็นดี เขาไม่ชอบใจ เราก็ไม่เดือดร้อน เราทำดีแล้วเราสบายใจ เราบริสุทธิ์ใจ ความดีอันนั้นเป็นของเรา ติดตามตัวของเราไปทุกอย่างก้าวตลอดในชาตินี้ ถึงตายไปแล้วก็เป็นของเรา ผู้ที่เข้าใจคำว่า “ดี” อย่างนี้แล้ว จะยอมปฏิบัติศาสนาโดยไม่ตะขิดตะขวงใจสักนิดเดียว ทำด้วยความชื่นใจ พอใจ อิ่มใจจริงๆ เข้าถึงพระศาสนาอย่างแท้จริง สมกับที่เป็นพุทธมามกะหรือศาสนิกชนโดยแท้จริง พระพุทธเจ้าทรงสอนคนให้ได้ดีเป็นคนดีเพื่อประโยชน์แก่มนุษย์ชาวโลก ผู้ปฏิบัติตามก็เกิดประโยชน์คุณค่ามหาศาล

อธิบายมาก็สมควรแก่เวลา เอิ๊วๆ

# โอวาทปาฏิโมกข์

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๐

วันมาฆปุณณมี ตามความนิยมถือเป็นวันสำคัญวันหนึ่ง ทางพุทธศาสนาเรียกว่า **วันจาตุรงคสันนิบาต** พระพุทธเจ้าประชุมสงฆ์มีองค์ ๔ ประการ

**องค์ที่ ๑** เป็นวันมาฆะเดือนสามเพ็ญ (มาฆะ คือ ๓ นั่นเอง)

**องค์ที่ ๒** พระภิกษุทั้งหลายมารวมกัน ณ ที่นั้น ๑,๒๕๐ องค์ โดยมีได้เชื่อเชิญ อาราม แต่บังเอิญมาพร้อมๆ กันในเวลาตะวันบ่ายวันนี้

**องค์ที่ ๓** พระภิกษุที่มาทั้งหมดนั้นล้วนแต่เป็นเอหิภิกษุคือพระพุทธเจ้าบวชเอง

**องค์ที่ ๔** เรียกว่า **วิสุทธิอุโบสถ** คือไม่ต้องสวด เมื่อมาประชุมพร้อมเพรียงกันแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ มีเนื้อความโดยย่อ ๓ ประการ คือ

**สพฺพปาปสฺส อภรณํ** การไม่ทำบาปทั้งปวง

**กุสลสฺสุปสมฺปทา** การถึงพร้อมด้วยกุศล

**สจิตฺตปริโยทปนํ** ชำระใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์

วันประชุมสันนิบาตเช่นนี้ พระพุทธเจ้าในอดีตที่ล่วงมาแล้วบางท่านบางองค์ ก็ประชุมพระสงฆ์นับเป็นจำนวนหมื่นๆ องค์ บางท่านบางองค์ก็ไม่ถึง และบางท่าน บางองค์ก็ประชุม ๒ ครั้ง หรือ ๓ ครั้ง ไม่เกินนั้น แต่ในศาสนาพระโคตมพระบรมครู

ของเราทำนประชุมครั้งเดียว วันมหัทศจรยเช่นนี้จึงมีครั้งเดียว ที่วามหัทศจรยที่สุดก็คือว่า พระภิกษุที่มาประชุมล้วนแต่ไม่ได้นิมนต์ และล้วนแต่เป็นเอหิภิกษุด้วยกันทั้งนั้น วันนั้นเป็นวันเพ็ญ วันอุโบสถด้วย นี่จึงว่าเป็นวันมหัทศจรย บรรดาพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงยึดถือเป็นประเพณีเครื่องระลึกถึงคุณงามความดีและระลึกถึงความมหัทศจรยนั้นตลอดมาจนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม **ข้อสำคัญที่สุดที่ควรระลึกและเป็นสาระอย่างยิ่งก็คือ สัจธรรมที่พระองค์ตรัสเทศนาไว้มั่นคงมาจนกระทั่งทุกวันนี้ โครปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมอันนั้น ธรรมนั้นก็เป็ของดีมีค่าอยู่ตลอดกาลเวลาไม่เสื่อมคลาย**

ฉะนั้น วันนี้จะแสดงเฉพาะหลักธรรม ๓ ประการที่ว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การประกอบด้วยกุศลกรรม และชำระใจของตนให้ใสสะอาดบริสุทธิ์

**การไม่ทำบาป** บาบในที่นี้พูดกันถึงเรื่องบาปของกายของใจ **บาป** หรือ **ปาป** เป็นภาษาบาลี แปลว่า *ของสกปรก ของน่าเกลียด หรือความชั่ว* ที่พระองค์ตรัสว่าการไม่ทำบาป ก็คือไม่ทำของสกปรกของน่าเกลียดนั่นเอง คำว่า *สกปรก* ในที่นี้ ต้องเห็นด้วยใจของตนเอง การเห็นด้วยใจของตนเองจึงจะเรียกว่าเห็นธรรม ธรรมนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นของจริงของมีอยู่โดยแท้ คำว่า **บาป** ในที่นี้สกปรกจริงๆ เป็นของมีจริงๆ ไม่ใช่ไม่มี แต่คนเราไม่รู้จักของสกปรก เลยไม่เห็นเป็นบาป เลยไม่เห็นของจริงของแท้ เพราะเห็นของสกปรกแล้วเข้าใจว่าเป็นของสะอาด เห็นของเน่าของปฏิกูล เข้าใจว่าเป็นของหอม เหตุนี้คนจึงละได้ยาก ถ้าเห็นเป็นของสกปรกกันจริงๆ จังๆ เหมือนกับการเห็นของภายนอก เช่น ของปฏิกูลโสโครก น้ำเน่า พร้อมทั้งสกปรกอีกด้วย กลิ่นก็เหม็นเน่า น้ำก็เป็นของสกปรก ใครจะกล้าโจนลงไปอาบไปดื่ม ไม่มีใครแน่ เห็นแล้วมีแต่จะสะอิดสะเอียนไม่อยากเข้าไปใกล้ ถ้าเห็นบาปเป็นของสกปรกและเป็นของเน่าอย่างนั้นก็กล้าทำ คิดดูอย่างนี้ก็แล้วกัน ใจของเราเวลานั้นสกปรก มันมีตมิดเศร้าหมอง สมมุติว่าไม่พอใจในใครหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามา มันทำให้ใจเศร้าหมองไม่ผ่องใสและเบิกบาน จะพูดจะคุยกับใครก็แสดงปฏิกิริยาอาการไม่ดีไม่งามปรากฏออกมา แสดงอาการเศร้าหมองไม่เบิกบาน ผิวพรรณหน้าตา กิริยามารยาท ทุกสิ่งทุกส่วนสกปรกทั้งนั้น เราจะแต่งตนแต่งตัวให้สวยสดงดงามสักเท่าไรก็ตามเถิด ถ้าภายในใจมันสกปรกแล้ว

ภายนอกก็ไม่น่าดูทั้งหมด เพราะใจเป็นใหญ่ เมื่อใจสกปรกใจเน่าแล้ว สามารถที่จะ บังคับกายให้เป็นของเน่าไปด้วย ของไม่ดีเช่นนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **บาป**

บาปเบื้องต้นเกิดตรงใจนี้เป็นขั้นแรกก่อน ต่อนั้นไปบาปจะหนักเพิ่มขึ้น จะต้อง พุดจาหยาบคาย จะต้องประหัตประหารฆ่าฟันซึ่งกันและกันเพิ่มหนักเข้าทุกที มีดมีดา ไปหมด ไม่รู้จักตีชั่ว แม้แต่ผู้มีพระคุณเช่นบิดามารดาก็ฆ่าได้ อย่างที่เราเคยได้เห็นข่าว ในหนังสือพิมพ์ คนติดเฮโรอีนจนหน้ามืด ขอสตางค์ซื้อเฮโรอีนไม่ได้ก็ฆ่าแม่ทุบตีแม่ คุณความดีไม่ทราบหายไปไหนหมด นั่นแหละคือบาป อย่าให้มันถึงบาปขั้นนั้น ถ้าถึง ขั้นนั้นแล้ว ไม่มีหนทางแก้ไข ดังนั้น **ให้เห็นบาปภายในใจของเราเสียก่อน แล้วรีบแก้ไข อย่าให้คนอื่นทันเห็น** อย่างนี้จึงจะได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ ตรัสไว้ว่า **ผู้ใดดอดกลั้นและอดทนต่อความโกรธ ผู้นั้นได้ชื่อว่าทำตามโอวาทคำสอน ของเราตถาคต** การได้ชื่อว่าเชื่อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงนี้

ผู้ใดเห็นคนอื่นโกรธไม่พอใจตน แล้วโกรธตอบเขา ผู้นั้นได้ชื่อว่าเร็วกว่าคนที่ โกรธตนนั้นเสียอีก เปรียบเหมือนกับเขาคลุกคลีกับของเน่าปฏิกูล หรือว่าเขาอาบขี้โคลน เหม็นเน่าเหม็นเหม็นที่อยู่ ถ้าเรากระโจนลงไปอาบกับเขาได้ ก็ชื่อว่าเราเร็วกว่าเขา เพราะเรา เห็นแล้วรู้แล้วว่าเป็นของเน่าของปฏิกูล แล้วยังลงไปคลุกคลี หรือสมมุติว่า พวกหนอน ทั้งหลายที่ลอยอยู่กับของเน่าของปฏิกูล เราเป็นคนเห็นของเน่าของปฏิกูล แต่ก็ยังลงไป หนอนจมเหมือนกับเขานั้น ลอยอยู่กับเขานั้น แล้วใครจะดีกว่ากัน ใครเป็นคนเลว ใครเป็นคนดี หนอนดีกว่าคน หรือ คนดีกว่าหนอน ลองคิดดู เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึง ตรัสว่า **ถ้าหากว่าเขาทำชั่วแล้วเรายังไปทำซ้ำอีก ก็เรียกว่าเร็วกว่าเขา**

ความสำคัญอยู่ตรงที่จะเชื่อพระพุทธเจ้าหรือไม่เชื่อ ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าก็เป็น ลุกศิษย์ของพระพุทธเจ้าจริงๆ ถ้าเห็นแล้วไม่เชื่อ เรียกว่ายังไม่ได้เป็นลูกศิษย์ของ พระพุทธเจ้า **สาวกสงโฆ** หมายถึง ผู้ฟังและปฏิบัติตามพระองค์ **สุปฏิปันโน ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง** เชื่อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า **สพฺพปาปสฺส** หมายถึง ความชั่วความ สกปรกทั้งหมด ไม่ว่าจะอันหนึ่งอันใดในเรื่องความโกรธ ความโลภ ความหลง มัวเมา ประมาท ทุกสิ่งทุกประการ การปฏิบัติธรรมไม่ต้องปฏิบัติมาก ปฏิบัติอันเดียวเท่านั้น

เรือเดียนเท่านั้นแหละ ให้ได้กันจริงๆ เราละตรงไหน เว้นตรงไหน ได้ขนาดไหน แล้วก็ให้รักษาเอาไว้ให้มั่นคง คือปฏิบัติไว้ให้คงเส้นคงวา ได้ชื่อว่าเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติต้องอาศัยปัญญาด้วย ถ้าหากไม่รู้เรื่องความสกปรกเสียแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะไปละสกปรกได้อย่างไร **ปัญญา** คือ ความรู้ รู้ดีรู้ชั่ว รู้ของสกปรกและรู้ของสะอาด นี่คือตัวปัญญา เราจะเรียนศึกษาไปสักเท่าใดก็ตาม ถ้าหากไม่รู้ไม่เห็นของสกปรกอย่างที่ว่านี้แล้ว มันก็ไม่มีคุณค่าประโยชน์อะไรแก่เรา การศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติก็เหมือนกัน จะปฏิบัติไปกี่ปีๆ ก็ตามเถิด ถ้าหากเรายังละบาปไม่ได้ ก็ไม่มีประโยชน์แก่เราเลย จึงว่าให้พยายามให้เห็นคุณค่าประโยชน์ในการปฏิบัติและการศึกษาที่ได้เล่าเรียนหรือสวดบทรับฟังมา ให้เห็นคุณค่าเหล่านั้นด้วยตนเอง ให้มันเป็นประโยชน์แก่ตนจริงๆ ให้ได้ เมื่อเรากระทำได้อย่างนี้แล้ว เราจะกล้าหาญ กล้าพูด กล้าทำ ถ้าหากว่าความรู้ไม่ชัดไม่เจนและไม่จริงจัง ก็ไม่ทราบว่าอะไรเป็นอะไร มั่วสุมกันไปหมด มีแต่จะเรียน มีแต่จะรู้ มีแต่จะเอา ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สอนให้เอา สอนให้ละชั่ว ละสิ่งที่สกปรก คำสอนของพระองค์เปรียบเหมือนกับสบูหรือผงซักฟอก มีแต่จะชำระของสกปรกอย่างเดียว จะต้องกำจัดออกให้หมด ที่ว่า **สพฺพปาปสฺส อภฺรณํ** ไม่ทำความชั่วทั้งปวง นั้น ไม่ได้ใช้บังคับว่าอย่าทำความชั่ว ท่านก็ไม่พูดถึงขนาดนั้น ความชั่วไม่ทำ คือถ้าเห็นว่าชั่วด้วยตนเองแล้วมันบังคับตนเองได้ มันงดเองได้ พระพุทธเจ้าบังคับก็ไม่มีประโยชน์ บิณฑามารดาอุปัชฌาย์บังคับก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าบังคับแล้วก็ต้องเดือดร้อน หรือมีฉะนั้นก็จะโกรธคนอื่นที่บังคับเพราะตนไม่เห็นโทษ ถ้าเห็นด้วยตนเอง ตราบใดแล้ว นั่นแหละจึงจะรู้สึกว่าเป็นของไม่ดี หยุดทำเอง ละเว้นเองด้วยความสมัครใจ

ที่เราพูดกันว่า **เห็นกงจักรเป็นดอกบัว** นั้น มีนิทานท่านเล่าไว้ ลูกชายคนเดียวอยากจะไปค้าขายทางเรือกับเขา มารดารักลูกที่สุด กลัวจะไปลำบากตรากตรำ จึงไม่ยอมให้ไป กีดกันทุกวิถีทาง สุดท้ายลูกวิ่งจะไปลงเรือจะไปค้ากับเขา แม่สกดกั้นไว้ก็โกรธได้ทุบแม่ตาย พอลงเรือไปกับเขา เกิดเรือไม่วิ่ง เมื่อเรือไม่วิ่ง ในเรือก็ต้องมีกาลกิณีแน่นอน เขาจึงพากันเสี่ยงทายหาตัวคนกาลกิณี ชายนั้นจับสลากถูกเป็นตัวกาลกิณีถึง

๓ ครั้ง เขาจึงลงความเห็นว่ คนนี้แน่นอนที่เป็นกาลกิณี ถูกจับใส่เปลoyน้ำไป ต่อมา  
แพไปค้างติดอยู่ที่เกาะอันหนึ่งกลางน้ำ ก็ขึ้นไปบนเกาะนั้น บนเกาะมีเปรตตนหนึ่งที่ได้  
ทำกรรมไว้คล้ายๆ กันกับเขา คือฆ่าแม่อย่างเดียวกัน เปรตตนนั้นมีกงจักรหมุนผัน  
อยู่บนศีรษะ หมุนตัวอยู่ เลือดไหลอาบอยู่ทั่วทั้งตัว ชายผู้นั้นเห็นกงจักรเป็นดอกบัว  
ส่วนเลือดที่หยดย้อยทั่วทั้งตัวของเปรตนั้น เห็นเป็นสายสร้อยเครื่องประดับเครื่อง  
สังวาลย์สวยงาม จึงร้องขอเขา เปรตตนนั้นบอกว่าไม่ใช่ดอกบัว เป็นกงจักรต่างหาก  
ฉันเดือดร้อนจะตาย วิ่งอยู่นี้ไม่สงบสงัดเลย อันนี้ก็ไม่ใช่สายสร้อยเครื่องประดับ มันเป็น  
เลือดต่างหาก ก็ไม่ยอมเชื่อ ร้องขอเปรตอยู่ไม่แล้วไม่รอดสักที เปรตตนนั้นก็คิดว่า  
เห็นจะเป็นกรรมอย่างเรากรรมมัง มันคงถึงกาลเวลาที่เราจะพ้นกรรมแล้ว เอ้า ถ้าอย่างนั้น  
ก็ยกให้ จึงเอาไปตั้งบนศีรษะชายหนุ่ม พอกงจักรอันนั้นหมุนอยู่บนศีรษะเท่านั้น  
ร้องจ้าเลย ที่นี้หมดหนทางแก้ไข นี่แหละที่เขาพูดกันว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว คือ  
อย่างนี้เอง

คนที่เห็นของชั่วเป็นของดีก็เช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อเห็นของชั่วเป็นของดี กรรม  
อันที่เราทำนั้นจึงทำให้เดือดร้อนภายในใจของตนและไม่มีหนทางแก้ไขได้ จึงว่า  
พยายามใช้ปัญญา ให้รู้จักความชั่ว ให้รู้จักบาปไปคือบาปเสียก่อน แล้วจึงจะละได้ไม่ว่า  
บาปเล็กบาปน้อย พระพุทธเจ้าทรงเทศนาพระภิกษุทั้งหลายว่า ถ้าเห็นโทษเห็นความผิด  
แม้มีประมาณเล็กน้อยก็ไม่กล้าทำ ผู้ชำระกายของตน ผู้ชำระวาจาใจของตนให้สะอาด  
ต้องพยายามละอย่างนี้จึงจะเรียกว่าคนชอบสะอาด สะอาดทั้งกายทั้งใจ โดยเฉพาะ  
เรื่องใจเป็นใหญ่กว่าเรื่องอื่น พยายามชำระใจอยู่เสมอ พุทธศาสนาสอนให้ละ ไม่ได้  
สอนให้เอา ละสิ่งเล็กสิ่งน้อยตลอดไปถึงสิ่งที่มันมาก

**กุศลสุบสมปทา** การถึงพร้อมด้วยกุศล **กุสโล** แปลว่า กุศล แปลว่า คนฉลาด  
มีความฉลาด มีไหวพริบในการที่จะละชั่วทำดี คิดนี้ก็รู้สึภายในใจของตนเห็นชัด  
ในความชั่วนั้น แล้วพยายามทำทุกวิถีทางที่จะลดความชั่วที่มีอยู่และกีดกันความชั่วอื่น  
ไม่ให้เกิดขึ้นมา เมื่อละแล้วภายหลังมันจะเกิดขึ้นใหม่ก็พยายามไม่ให้เกิดอีกต่อไป  
ดังที่ท่านแสดงไว้ถึงเรื่องความเพียร ๔ ประการ

๑. พยายามละชั่วนั้น
๒. ละความชั่วแล้วอย่าให้มันเกิดขึ้นมาอีก
๓. เจริญความดีให้ค่อยมีขึ้น มีน้อยก็ให้พยายามให้เกิดให้มีขึ้น
๔. เมื่อมีแล้วก็รักษาความดีนั้นอย่าให้มันเสื่อมสูญไป

**สพพปาปสฺส อกรรม กุสลสฺสุปสมฺปทา** ละของสกปรกของชั่วแล้วชอบความสะอาด  
ก็ระวังไม่ให้มันสกปรกต่อไปอีก

**สจิตฺตปริโยทปนํ** คือชำระใจอันเดียว ใจนั้นแหละเป็นความชั่ว เห็นของไม่ดี มันสกปรก ใจเป็นผู้เห็นเป็นผู้ชำระ จึงว่าชำระที่ใจ อันร่างกายนั้นต้องชำระไม่มีที่สิ้นสุด ทรายใดที่ยังไม่แตกดับ อาบน้ำล้างเนื้อโคลวันละ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง มันก็เท่านั้นแหละ เมื่อใจมันไม่สะอาดแล้วไม่เห็นอะไรสะอาดเลย ถ้าใจสะอาดอย่างเดียวแล้ว ถึงร่างกาย อันนี้จะสกปรกเหม็นหึ่งก็ตาม ไม่ไปตกนรกหรอก หากว่าสะอาดแต่ภายนอกคือกาย แต่ใจนั้นยังสกปรกอยู่ ก็ไม่สามารถจะพ้นจากนรกได้

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสอน ๓ อย่างนี้แหละ กินความครบหมด ทั้งจักรวาล ผู้ใดมาศึกษาเข้าใจตรงนี้แล้วก็รู้พุทธศาสนาตลอดทั้งหมด ผู้ใดปฏิบัติได้ เท่านั้นแล้วก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกต้องแล้ว ถ้าหากไม่เข้าใจอย่างนี้ จะศึกษาเท่าไรก็ยังไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้ายังไม่เห็นหลักของพระพุทธเจ้า ไม่เห็นหลักของพระพุทธศาสนา อย่าพากันศึกษามากเรียนมากโดยที่จับหลักพุทธศาสนาไม่ได้ ปฏิบัติไม่ถูก เขาจึงว่าพวกเราชาวพุทธมีเต็มบ้านเต็มเมือง ทั้งประเทศไทย เป็นชาวพุทธเด่นที่สุดในโลกสมัยนี้ แต่ก็สกปรกที่สุด นั่นเพราะอะไร เพราะไม่มีหลักธรรม จับหลักธรรมไม่ได้ ปฏิบัติศาสนาไม่ถูก แท้จริงพุทธศาสนานั้น สอนดี แต่คนปฏิบัติไม่ดี มันก็แค่นั้น

ศาสดาดี คำสอนดี แต่ผู้ปฏิบัติไม่ดี มันก็แค่นั้น  
ศาสดาดี คำสอนไม่ดี ผู้ปฏิบัติดี ก็ไม่ได้ผลคุ้มค่า  
ศาสดาไม่ดี คำสอนไม่ดี ผู้ปฏิบัติดี มันก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน

ต้องดีทั้งสาม คือว่าทั้งศาสนา ผู้สอนดี เป็นผู้มีคุณธรรม มีภูมิธรรม คำสอนดี เป็นธรรมะที่ตั้งมั่นในยุติธรรม มีเหตุมีผล นำไปปฏิบัติแล้วได้รับคุณประโยชน์คุ้มค่า และผู้ปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติตามด้วยความพอใจ ความเลื่อมใส ศรัทธา ไม่หลอกลวงตน และคนอื่น นั่นจึงได้ผลคุ้มค่า

พระพุทธเจ้าของเราอุบัติขึ้นมาในโลกเป็นศาสดาเอกเป็นศาสดาดี คำสอนก็เป็น คำสอนที่ดี บรรดาพุทธสาวกทั้งหลายก็ล้วนแต่ผู้มีศรัทธาเลื่อมใส ตั้งใจปฏิบัติตรงตาม หลักธรรมคำสอนของพระองค์โดยตลอด จึงได้สำเร็จมรรคผลนิพพานเป็นอเนก ประการ จึงได้เป็นของมีคุณประโยชน์สืบทอดต่อมาให้พวกเราได้ศึกษาและปฏิบัติตาม

หลักของพุทธศาสนาที่ว่าให้ละบาปบำเพ็ญบุญนั้น เป็นเรื่องของใจอันเดียวคือ ชำระใจนั่นเอง ในเมื่อเราชำระใจก็เป็นอันว่าละบาปบำเพ็ญบุญพร้อมกันไป ใจนั้นแหละ ผีกฝนใจให้เกิดปัญญา ให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ถ้าหากเราไม่ผีกฝนใจ มันก็เพียงแค่เป็นของ กลางอยู่เฉยๆ เป็นของกลางแล้วไม่มีประโยชน์ไม่มีคุณค่าอะไรเลย ต้องเอาของกลางนั้น มาพิจารณาผีกฝนให้เกิดความฉลาด เมื่ออบรมใจถึงตรงกลางแล้วค่อยดูตรงกลางอันนั้น อะไรๆ ก็เกิดขึ้นตรงนั้น ผิดถูก ดีชั่ว หยาบละเอียด เกิดขึ้นตรงนั้นทั้งนั้น พยายาม จับอันนั้นให้ได้จึงจะรู้ดีชั่วผิดถูก มันเกิดขึ้นที่ตรงกลางนั้น จะละชั่วทำดีก็ตรงนั้นแหละ ไม่ใช่ที่อื่นใด

นี่อธิบายถึงเรื่องหัวข้อในโอวาทปาติโมกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาในวันมาฆบูชาเมื่อ ในสมัยนั้น ๒,๕๒๐ ปีมาแล้ว หากว่าพวกเราทำตามดังที่กล่าวมานี้อย่างถูกต้อง รสชาติ ของพุทธธรรมในครั้งนั้นก็เหมือนกันกับรสชาติที่เกิดขึ้นในใจเราเดี๋ยวนี้แหละ รสอัน เดียวกัน เมื่อเราปฏิบัติถึงตรงนั้นแล้ว จะระลึกถึงพระคุณของพระองค์ว่า ธรรมที่ พระองค์ทรงแสดงนั้นไพเราะที่สุด จีบอกจับใจที่สุด น่าเลื่อมใสเคารพบูชา นำนำมา ปฏิบัติจริงๆ เห็นคุณค่าธรรมเทศนาแต่ครั้งนั้นเหมือนกันกับครั้งนี้ในเวลานี้ ศาสนาจึง ไม่ได้เสื่อมสูญไปจากเดิม มีรสชาติเท่าเดิม มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อบุคคลเท่าเดิม คนต่างหากถอยหลัง คนเท่านั้นล้ำหลังไม่ทันพุทธศาสนา



# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เบื้องต้นคือมีศรัทธาเป็นต้นเหตุ ศรัทธาในการที่เราฟังหรือดูตำรับตำรานั้นก็ เป็นศรัทธาอันหนึ่ง แต่ว่าศรัทธานั้นยังไม่เข้าถึงทางปฏิบัติ ศรัทธาในการปฏิบัติคือเราอยากทดลองทดสอบทำดู เมื่อเรามีศรัทธาความเชื่อที่จะปฏิบัติว่า สิ่งนี้แหละจะต้องทำให้มันจริงจางลงไป ที่ท่านทำในสมัยก่อนก็เนื่องจากว่ามันเป็นของดี สำเร็จประโยชน์มาแล้ว เหตุนี้จึงได้มีสืบไว้จนถึงบัดนี้ แต่เรายังไม่ทันทำให้สำเร็จประโยชน์ ฉะนั้น เราจะเชื่อมั่นว่าเป็นของจริงของดี แล้วเราพยายามทำ นี่คือวิธีทำให้ใจของเรามีความมั่นคงหนักแน่น ถ้าหากว่าทำสักแต่ว่าทำ จะทำเท่าไรๆ ก็แค่นั้นแหละ มันไม่เห็นประโยชน์

นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ท่านั่งขัดสมาธิแบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านเลือกสรรแล้ว เป็นท่านั่งดีกว่าวิธีอื่นๆ กระดูกสันหลังเส้นเอ็นทุกอัน ได้สัดส่วนกันหมด เมื่อนั่งขัดสมาธิแล้ว ตั้งใจดำรงสติให้มั่น ก่อนที่จะทำความสงบ ให้ผ่อนคลายใจค่อยๆ ให้มันเบาๆ แล้วจึงกำหนดคำบริกรรมว่า **พุทโธ** หรือจะเอาลมหายใจเป็นอารมณ์เรียกว่า **อานาปานสติ** ก็ได้ สำหรับล่อจิตให้ไปอยู่กับอันนั้นพร้อมๆ กัน จับใจตัวนั้นให้มั่นได้ ใจที่มั่นสงบอยู่กับคำบริกรรมแล้วนั้นหากมันจะส่งสายออกไปที่อื่น ก็ดึงมาให้อยู่ในที่นั้นใหม่ ให้สติควบคุมใจตรงนั้นไว้ให้มันนิ่งสงบให้ได้

# พุทธานุสสติ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

---

วันนี้จะเทศนา **อนุสสติ** จงตั้งสติกำหนดจิตฟังให้ดี

**อนุสสติ** มี ๑๐ อย่าง นั่นคือ

๑. พุทธานุสสติ
๒. ภัมมานุสสติ
๓. สังฆานุสสติ
๔. สีลานุสสติ
๕. จาคานุสสติ
๖. เทวตานุสสติ
๗. มรณสติ
๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ
๑๐. อุปสมานุสสติ

อนุสสติแต่ละอย่างๆ นั้น ล้วนแล้วแต่เป็นกัมมฐานอันลึกซึ้งที่สุดทั้งนั้น ในสมัยก่อน ท่านทำได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน แต่พวกเราทำในสมัยนี้ไม่สำเร็จมรรคผลนิพพาน คือว่าเราทำไม่ถึงอนุสสตินั่นเอง เมื่อของดีๆ มีราคาสูงไปตกกับคนที่ไม่รู้จักใช้มันก็เลยไม่มีคุณค่าอะไร

**อนุสสติ** คือเครื่องระลึกถึงของดี เราไม่มีดีในตัวเอง จึงต้องเอาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือศีล ซึ่งเป็นของดีของท่านมาเป็นเครื่องระลึก เมื่อนำเอาของท่านมาระลึกแล้ว ก็จะทำให้ใจเข้าถึงใจ ของดีเหล่านั้นก็จะเกิดมีในตัวของตน หรืออนุสสติ ก็จะเกิดขึ้นมีในตน เพราะฉะนั้นจงตั้งใจฟังอนุสสติต่อไป

**พุทธานุสสติ** การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เพียงแต่นึกถึงพุทโธ เท่านั้นแหละ ถ้าหากใจเป็นพุทโธ ใจถึงพระพุทธเจ้า เข้าแดนพระพุทธเจ้า เข้าเขตของพระพุทธเจ้า แล้วความพิสดารมันกว้างขวาง จิตอันนั้นไม่ใช่ปุถุชน จิตอันนั้นเป็นของบริสุทธิ์ จะเห็นคุณของพระพุทธเจ้า ถ้าหากยังไม่ถึงแดนของพระพุทธเจ้า เขตพระพุทธเจ้า ไม่เข้าถึง ส่วนของพระองค์ มันก็ยังไม่เห็นคุณของพระองค์อยู่อย่างเดิมนั้นแหละ จะว่าพุทโธๆ ลักเท่าใด ก็เหมือนนกแก้วนกขุนทองว่าไปอย่างนั้นเอง

การที่จะเข้าถึงและเห็นคุณของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อนึกถึงพุทโธ อย่าเป็นเพียงนึก พุทโธ ท่านพรรณนาถึงพุทโธ หรือพระคุณของพระพุทธองค์ไว้ตั้ง ๔ บท มี **อิติปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทโธ** เป็นต้น

คำว่า **ภควา** หมายความว่า พระองค์เป็นผู้มีส่วน คือมีส่วนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ที่พระองค์จะต้องได้รับและพระองค์ก็ได้รับไว้แล้ว เปรียบเหมือนบุตรธิดาที่เกิดมาในตระกูล ใครจะได้รับมรดกมรดกด้วยกันทุกคน แล้วก็ได้รับส่วนแบ่งนั้นไปอย่างเรียบร้อย ชอบตามกฎหมาย ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะนำไปประกอบอาชีพได้ตามฐานะของตน บางคนก็เจริญดี บางคนก็ไม่เจริญ เป็นธรรมดาของปุถุชน ไม่เหมือนพระพุทธเจ้า พระองค์ได้รับส่วนของพระพุทธเจ้า ได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ย่อมเจริญรุ่งเรืองเหมือนกันทุกๆ พระองค์ เว้นแต่จะเจริญไปองค์ละแบบ ดังที่พระองค์พรรณนาคุณของพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ไว้ว่า

พระพุทธเจ้าชื่อ **วิปัสสี** ผู้มีจักขุ ผู้มีสิริ

พระพุทธเจ้าชื่อ **สิขี** ผู้มีปีกติดอนุเคราะห์แก่สัตว์ทั้งปวง

พระพุทธเจ้าชื่อ **เวสสภู** ผู้มีกิเลสอันชำระล้างแล้ว ผู้มีตบะ เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อเรานึกถึง **ภควา** (เป็นผู้มีส่วน) เท่านั้นก็จะเห็นแจ้งไปตลอดหมดทั้ง ๙ บท เพราะพระองค์เป็นผู้มีส่วนเป็นพระพุทธรเจ้าแล้ว ฉะนั้น บทอื่นๆ ตั้งแต่ **อรหิสมมาสมพุทโธ** เป็นต้นไป ซึ่งแปลว่า ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้เองชอบ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปได้แล้ว รู้แจ้งโลกทั้งสาม เป็นผู้ทรงหัดบุรุษและเทวดา อันไม่มีใครเหมือนพระองค์ ได้ชื่อว่าเป็นผู้จำแนกแจกธรรม (แก่เขาเหล่านั้น) พระคุณเหล่านั้นล้วนแต่เกิดจากบท **ภควา** ทั้งสิ้น

เรามาระลึกถึงพระคุณเพียงบท **ภควา** เท่านั้นแหละ เช่น ระลึกถึงพระพุทธรเจ้าทุกๆ พระองค์ที่ล่วงลับไปแล้วในอดีตไม่มีที่สิ้นสุด คนเกิดมาในโลกมากแสนมากเหลือที่จะคณานับ ต้องมีคนหนึ่งนั้นแหละที่คิดแตกต่างกันขึ้น คือคิดเอ็นดูสงสารมนุษย์ชาวโลก เห็นสัตว์ทั้งหลายตกทุกข์ได้ยากมัวเมาอยู่กับทุกข์ เพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ โดยล้าคัญว่าสุข สงสารเอ็นดู ปวารณาอยากจะสอนเขา ท่านปวารณาพุทธรภูมิ อุตส่าห์สละเลือดเนื้อเชื้อไขความสุขส่วนตัวบำเพ็ญเพียร มี ทาน คีล เป็นต้น เรียกว่า **บารมี ๑๐ ทศ** ให้สมบุรณ เพื่อที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้า

เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้าแล้ว เรามาระลึกถึงคุณของพระองค์ มีเมตตาคุณ ปัญญาคุณ เท่านั้นแหละ คุณความดีนั้นก็จะแผ่ซ่านเข้าไปถึงจิตใจ เมื่อจิตใจได้รับเอาคุณของพระพุทธรเจ้า คุณธรรมอันนั้นมาปรากฏแก่ใจ เห็นชัดแจ่มแจ้งขึ้นในใจ เมตตา กรุณา และปัญญาคุณของพระองค์จะปรากฏมากมายเหลือที่จะคณาอันส่วนที่เราได้รับนี้น้อยนิดเดียว แต่ก็นับว่าดีอีกโข ถึงแม้ว่าเราได้รับขนาดนี้ เห็นเป็นประจักษ์แจ้งชัดขึ้นมาในใจของตนเพียงแค่นี้ ก็เรียกว่าแสงสว่างของพระพุทธรเจ้าฉายเข้ามาสู่ในดวงใจของเราแล้ว ไม่ต้องพูดพรรณนาคุณมากมาย ได้สักอันหนึ่งก็พอท่านเป็นผู้มีส่วน เราก็มีส่วนได้นิดหนึ่งก็นับว่าดีอีกโข

บทที่จะกล่าวต่อไปว่า **อรหิสมมาสมพุทโธ วิชาจรณสมปนโน** เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตัดกิเลสอะไรต่างๆ นั้นไม่ต้องพูดถึงหรอก ถูกต้องหมดทุกอย่าง จะว่าอะไรก็ถูก ตัดจากกิเลสบาปธรรมก็ถูก ไกลจากกิเลสก็ถูก วางกิเลสทั้งกิเลสก็ถูก อันเดียวกันนั้นแหละ ว่าตามภาษาตัวหนังสือเลยไม่มีที่สิ้นสุด ในเมื่อผู้ละแล้ว ผู้ถอนแล้ว เข้าถึง

คุณของพระองค์ เป็นส่วนหนึ่งของพระองค์แล้ว ย่อมเห็นคุณของพระองค์แจ้งชัด  
แน่วแน่อยู่เสมอเช่นนั้น อันนี้แหละเรียกว่าถึงคุณพระพุทธเจ้า การถึงคุณพระพุทธเจ้าต้องถึง  
อย่างนี้ ไม่ใช่ถึงด้วยการว่าบทต่างๆ เป็นข้อเป็นคำไป ว่า **อर्थ สมมาสมพุทโธ วิชาจณ-**  
**สมปนโน** ไม่ต้องพิจารณาอย่างนั้น พิจารณาให้เห็นชัดในบทว่า เรามีส่วนในความเป็นมา  
ของพระองค์ แม้จะน้อยนิดเดี๋ยวก็พอแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงอุทานในวันตรัสรู้ว่  
ธรรมนี้เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนเลย

**จกฺขุ อุทปาติ** คือดวงตาเห็นธรรมอันปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองได้เกิด  
ขึ้นแล้ว คือมองเห็นโล่งไปหมด มองเห็นเหตุเห็นผล เช่น มองดูมนุษย์ที่เกิดมาเพราะ  
กรรม ตัณหา อวิชชา เป็นต้นเหตุ ตั้งอยู่ได้ด้วยอาหาร ขาดอาหารก็ดับไป อย่างนี้  
เป็นต้น

**วิชา อุทปาติ** นี้เป็นความรู้อันไม่ใช่สาธารณะทั่วไปแก่บุคคลอื่น รู้เฉพาะตนเอง  
เท่านั้น จึงหมดสงสัยในธรรมทั้งปวง

**ปญฺญา อุทปาติ** เมื่อพิจารณารอบๆ ไปทั่วทุกแง่ทุกมุม ทั้งภายในอกภายใน  
แล้วเห็นว่าตรงกับเหตุผลความเป็นจริงทุกประการ ยิ่งเชื่อมั่น หมดความสงสัย ไม่มี  
อันใดจะปกปิดเหลือไว้อีกแล้ว

**อาโลโก อุทปาติ** โลกเป็นอันเปิดสว่างแจ่มแจ้งไปหมด คือ สัตว์ในพื้นปฐพีนี้  
มีกิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ อย่างไร พระองค์ย่อมทรงรู้ทั้งหมด จึงเรียกว่ารู้แจ้งโลก  
ไม่มีอะไรปกปิดกำบัง

ดังนั้น พวกเราจะเข้าถึง **พุทฺธภูมิ** คือภูมิของพระพุทธเจ้า ด้วยการที่เราสงบ  
เราตั้งสติกำหนดจิตให้สงบเท่านั้นแหละ พระพุทธเจ้าก็ทรงทำอย่างนี้ พระองค์ทรงสอน  
อย่างนี้ พระสาวกก็สอนอย่างนี้ ตั้งสติกำหนดจิตที่ส่งสายไม่ให้ส่งสายเท่านั้น เมื่อจิต  
อยู่นิ่งแล้วก็รู้ว่าจิตอยู่ นับว่าเป็นเบื้องต้นของความรู้ แต่ก่อนเราไม่รู้จักจิต อยู่หรือ  
ไม่อยู่ก็ไม่รู้ คราวนี้เรากำหนดจิตให้อยู่ สติควบคุมจิตอยู่ในที่เดียว เรารู้แล้วว่าจิต  
ของเราอยู่ ไม่ใช่ของทำงานๆ ต้องฝึกฝนอบรม

ถ้าคุณสติรักษาจิตให้อยู่ในอำนาจของตนแล้ว มันจะไปไหนเล่า อันความรู้ ความฉลาดสามารถรู้สิ่งทั้งปวงทั้งหมดก็ออกไปจากอันนี้ จะไปอยู่ที่ไหน ไปรู้อะไรอีก ที่ไปรู้อะไรๆ ก็ออกไปจากจิตอันนี้แหละ พระองค์ทรงรู้ต้นตอบ่อเกิดของกิเลส ทั้งปวงหมด เรานั้นอยากจะรู้มันรู้มัน เห็นนั่นเห็นนี่อะไรต่างๆ ถ้าหากจิตของตนไม่ อยู่หนึ่ง มันไม่เห็นหรอก พระองค์ทรงเข้ามารู้ที่ที่เสียก่อน เมื่อเราเข้าถึงอันนั้นจึงเรียกว่า เข้าถึงภูมิของพระพุทธเจ้าส่วนหนึ่ง เข้าถึงแดนของท่าน พอได้ติดติดหนึ่งก็เอาละ เท่านั้นที่พอ จงยินดีพอใจในอันนั้น นานๆ เข้ามันหากค่อยรู้ขึ้นมากค่อยเห็นขึ้นมา

การรักษาจิตไว้ตรงนั้นไม่ใช่ของง่ายๆ เพราะจิตไม่ใช่เป็นของเป็นตนเป็นตัว ไม่ใช่ จะเอาเชือกผูกอย่างผูกวัวผูกควาย จิตมันกวัดแกว่ง จิตมันดิ้นรนกระเลือกกระสน ไปมา หากเรายังไม่รู้จักว่าจิตมันกวัดแกว่ง จิตมันดิ้นรนกระเลือกกระสนอยู่เป็นนิจแล้ว มันก็จะไปตามของเก่าอยู่อย่างนั้น อย่างที่เคยเทศน์ให้ฟังแล้วว่า จิตมันคิดของเก่า คิดดูซี วันหนึ่งๆ มันคิดอะไรบ้าง เราลืมของเก่าของตนเองต่างหาก มันคิดวนไปเวียนมา อยู่กับของเก่านี้แหละ คิดเกี่ยวกับลูกกับหลาน คิดเกี่ยวกับบ้านกับช่อง คิดเกี่ยวกับ สิ่งของวัตถุทั้งปวงหมด คิดกับหมู่เพื่อน กับพี่กับน้อง กับญาติกับวงศ์ ก็คิดของเก่า นั้นแหละ แต่ไหนแต่ไรมาก็คิดแต่เรื่องเหล่านี้แหละ คิดถึงสมบัติพิสดาน หาอยู่หากิน คิดกับเรื่องเหล่านี้แหละ ทุกวันๆ ไม่เหนื่อไปจากนี้เลย แล้วยังจะคิดต่อไปอีกถ้าหาก ว่าเรารักษาจิตไม่อยู่ อันนี้เป็นแดนมนุษย์แดนปฤชชน แดนพระพุทธเจ้าไม่ใช่อย่างนั้น แดนพระพุทธเจ้าต้องสงบ มีสติควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลา แดนของพระพุทธเจ้าต้อง เป็นอย่างนั้น ธรรมเทศนาที่พระองค์ทรงแสดงก็แสดงออกไปจากนั้นแหละ

ออกไปจากอะไร ออกไปจากจิต จิตที่มันคิดมันนึกมันส่งสาย พระองค์จึงเทศนา อันที่มันส่งสายวุ่นวายอยู่นั้น ไม่ใช่อันอื่นหรอก พระองค์ทรงบอกให้ละมันเสีย แล้วอยู่ด้วยความสงบ นี่แหละให้รักษาไว้ ก็เท่านั้นเอง จะไปแสดงที่ไหน เทศน์ก็เทศน์ อันเดียวนั่นเอง จึงเรียกว่าเทศน์ของเก่า ของเก่าที่ไม่รู้แล้วรู้รอดกันสักที เทศนาไปก็ ไม่จบสักที พระองค์ทรงเทศนา ๔๕ ปี ก็เทศนาของเก่าอยู่นี้แหละ ที่เราแสดงถึงเรื่อง พระคุณของพระองค์นี้ ก็คุณอันเก่านี้แหละ **อิตปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทโธ** ก็ของเก่านี้แหละ

พระพุทธเจ้าองค์นี้เกิดขึ้นมาแล้ว เทศนาพรรณนาถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าองค์  
ที่ล่วงลับไปแล้วแต่ละพระองค์ตลอดชีวิตของพระองค์ก็ไม่หมดไม่สิ้น พระคุณอนันต์  
อนันต์ ถ้าพูดถึงเรื่องราวมันก็มากมายกว้างขวาง จึงว่าให้รวมจิตลงให้มันเป็นหนึ่งได้  
เสียก่อน รักษาใจให้อยู่ให้สงบ ควบคุมจิตให้อยู่คนเดียวเท่านั้น ส่วนพิสดารอื่นๆ ก็แล้ว  
แต่นิสัยของตน อย่าไปอยากเป็นอย่างท่านที่รู้มากๆ เลย คนเรามีใช้เป็นอย่างเดียวกัน  
ทุกคน คนนับเป็นหมื่นเป็นแสนจะเป็นอย่างนั้นสักคนเดียวก็ทั้งยาก

พระสาวกของพระพุทธเจ้าท่านยังจัดไว้หลายประเภท ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วไม่  
อยากพูดก็มี ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วพูดเฉพาะหมู่เพื่อนกันเองก็มี ประเภทที่ได้สำเร็จ  
แล้วพูดมากจนมีผู้ปฏิบัติตามจนกระทั่งได้สำเร็จตามก็มี ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วรู้เหตุ  
รู้ผลรู้เรื่องรู้ราวแตกฉานทุกสิ่งทุกอย่างไม่ขัดข้องก็มี พวกท่านเหล่านั้นล้วนแล้วแต่  
ปฏิบัติตนให้ถึงความสงบ จิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวทั้งนั้น มิใช่อยากเป็นแต่ฝึกหัดจิต  
ไม่สงบอย่างพวกเรา ความอยากเลยไม่สำเร็จตามปรารถนา

เหตุนี้จึงว่าอย่าไปมัวเมาหลงของเก่าเลย ท่านสอนตรงจิตสงบอยู่อันหนึ่ง  
อันเดียว และรักษาจิตให้อยู่อันเดียวมันแหละ ตรงนี้แหละสำคัญที่สุด ที่จะเทศนาถึง  
พระคุณของพระพุทธเจ้าได้ ก็ต้องเทศน์อันนี้ให้รู้จักอันนี้เสียก่อน จึงจะเทศน์ให้  
กว้างขวางออกไปได้

วันนี้เทศน์เท่านี้ละ เอิ๊วฯ

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จงตั้งสติกำหนดจิตให้ดี เรื่องอะไรที่วุ่นวุ่นวายเกิดขึ้นในใจขอให้ยกไว้ก่อนเวลานี้เป็นเวลาทำความเพียรภาวนา มันมักจะเกิดเรื่องวุ่นวุ่นวาย อย่างน้อยที่สุดก็เกิดแมลงไต่หน้าไต่ตา อะไรต่างๆ ยุ่งกันหมด เป็นเรื่องมารมันคอยรบกวนไม่ให้เราตั้งสติได้ แท้ที่จริงไม่มีอะไรหรอก เราปล่อยทิ้งเสียมันก็หมดเรื่องกันไป มันมารบกวนเฉยๆ นั่นเอง ไม่เชื่อก็ลองดูซิ พอออกจากสมาธิแล้วก็ไม่มีอะไร เมื่อออกจากสมาธิแล้วก็หาย พอนั่งสมาธิก็เอาอีกละ เจ็บนั่นเมื่อนี้ ปวดนั่นปวดนี้ อะไรต่างๆ อันนั้นก็สละทิ้งเสีย ถวายพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องบูชาพระองค์เสีย ความเจ็บความเมื่อย ความเกี่ยวข้อกังวล ทุกสิ่งทุกประการ ยกถวายเป็นเครื่องบูชาพระพุทธเจ้าเสีย เราก็จะสบายอยู่เย็นเป็นสุข

ให้รู้จักเวลาสละปล่อยวางให้มันเป็น อย่าไปยึดเอาเรื่องทุกเรื่อง อะไรก็เป็นของเราทั้งหมด เลยเอาเสียทุกสิ่งทุกอย่าง จึงว่าปล่อยวาง สละบูชาคุณของพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ได้อยู่ในที่นี้หรอก แต่บูชาคุณของพระพุทธองค์เหมือนกับเราเด็ดดอกไม้บูชาพระ ดอกไม้ที่เด็ดออกจากต้นนั้นมันก็ตาย กลับมาต่ออีกไม่ได้ ความสละของเราให้ปล่อยวางหมด เหมือนกับเด็ดดอกไม้ออกจากต้นเช่นนั้นเหมือนกัน จึงจะเป็นสมาธิภาวนา แล้วรักษาสติอารมณ์ของตนให้แน่วแน่ นำเอาคุณของพระพุทธเจ้า โดยนึกถึงตัวพุทธโธที่แท้จริง ไม่ใช่เอาที่พุทธโธ เอาที่คุณของพุทธโธ คนใดเป็นผู้ว่าพุทธโธ ให้จับเอาผู้นั้นแหละให้แน่วแน่นจนกระทั่งพุทธโธนั้นวางหายไปหมด ไม่ต้องไปจับเอา ถ้าพุทธโธยังไม่หาย ก็นึกเอาพุทธโธไปเสียก่อน ครั้นจับผู้ว่าพุทธโธได้แล้ว พุทธโธมันหายเอง อย่าไปกำหนดคิดถึงมันอีก จับเอาตัวผู้ว่าพุทธโธทีเดียว ให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวเท่านั้นจึงจะถึงคุณของพระพุทธเจ้า

เอาละ ทำกันเลย



# ธัมมานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

วันพระที่แล้วได้อธิบายเรื่องพุทธานุสสติ วันนี้จะเทศนาเรื่องธัมมานุสสติ ต่อไป

ธรรมไม่มีต้นไม่มีตัว มันแทรกซึมอยู่กับคน ถ้าไม่มีคน พระพุทธองค์ก็ไม่ทรงสอน พระองค์ทรงสอนที่ตัวคนนั้นแหละ สำหรับคนไม่รู้เดียงสาก็ไม่ทรงสอน เช่น อย่างสัตว์ไม่รู้เดียงสาก็ไม่สอน ทรงสอนคนที่รู้จักเดียงสา รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักผิด รู้จักถูก รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์ ทรงสอนให้รู้จักละความชั่วทำความดี เห็นความชั่วแล้วให้ละชั่วเสีย เห็นความดีแล้วจึงทำความดี

ธรรมก็ไม่ใช่อื่นไกล พุดง่าย ๆ คือ การทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง เมื่อทำตามก็มีธรรมในตน ครั้นไม่ทำตามก็ไม่มีธรรม ดังนั้นจึงว่าธรรมแทรกอยู่กับคน โดยทั่วไปเมื่อคนทำนาก็เรียกว่าชานา คนทำสวนก็เรียกว่าชาวสวน คนทำหน้าที่ทางราชการเขาเรียกว่าข้าราชการ ทำอาชีพต่างๆ ก็เรียกตามวิชาอาชีพนั้นๆ หน้าทีงานการปรนปรือให้คนเป็นไปต่างๆ ส่วนธรรมนั้นก็เช่นเดียวกัน ธรรมปรนปรือให้คนเป็นไปต่างๆ คือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์

การที่ท่านให้ระลึกถึงคุณของพระธรรมก็ไม่ใช่อื่นไกลอะไร เพื่อให้ระลึกถึงพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้นั้น แล้วน้อมเข้ามาลงการปฏิบัติของเราเอง ธรรมะที่พระองค์ทรงสอนเรียกว่า

**สวากขาโต ภคตวา ธมฺโม** เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสดีแล้ว

**สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก** เป็นธรรมที่เห็นด้วยตนเอง ไม่มีกาล ไม่มีเวลา เรียกให้คนอื่นมาดูได้

**โอบนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ** เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตน รู้ได้เฉพาะตน

คือเป็นตัวอย่างให้คนอื่นดูได้ว่าเราทำอย่างนี้ ไม่ใช่ดูอะไรหรอก จะเอาธรรมที่ไหนมาดู ให้ดูว่าการน้อมนำธรรมมาประพฤติปฏิบัติเช่นนี้ เห็นเฉพาะตนเอง ก็บอกแล้วว่า **ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ** เห็นเฉพาะตนเอง จะให้ใครมารู้ด้วย เรานั้นแหละ เป็นวิญญูชนรู้เอง เรียกให้คนอื่นมาเอาการปฏิบัติอันนี้เป็นตัวอย่างต่างหาก คนอื่นเป็นวิญญูชน คนอื่นก็รู้ธรรมนั่นเอง ไม่ใช่เรา

**ท่านให้ระลึกถึงธรรมที่มีอยู่ในตัวของเรา** เราปฏิบัติศีลก็ให้ระลึกถึงศีล เรามีสมาธิก็ให้ระลึกถึงสมาธินั้น เรามีปัญญาอุบายอะไรก็ให้ระลึกถึงปัญญาอุบายอันนั้น อันที่ตนปฏิบัติอยู่นั้น ให้ระลึกอยู่เสมอๆ เรียกว่า **อนุสติ** คือระลึกตาม การระลึกอยู่เสมอก็คือสตินั่นเอง ตามระลึกถึงทุกขณะในการที่เราปฏิบัติได้นั้น

เราปฏิบัติได้แค่ไหนก็ให้ระลึกอยู่เสมอ ปฏิบัติได้เพียงศีล ๕ ก็ระลึกถึงศีล ๕ ข้ออยู่เสมอๆ นึกถึงคุณงามความดีของศีลนั้นซึ่งทำให้ตนเป็นคนดีขึ้นมา ละเว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร กล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัย อันนั้นมันก็ดีขึ้นมาแล้ว ระลึกถึงคุณงามความดีอันนั้นแหละ เรียกว่าระลึกถึงพระธรรม แล้วทำตนให้ดีขึ้น พระธรรมย่อมทำบุคคลให้ดี

**ธมฺโม ทเว รกฺขติ ธมฺมจารี** ธรรมแลย่อมรักษาบุคคลผู้ปฏิบัติธรรม

**ธมฺโม สฺจฺฉินฺโณ สฺขมาวหาติ** ธรรมที่ประพฤติดีเยี่ยม นำความสุขมาให้

ผู้ปฏิบัติธรรมแลย่อมได้รับความสบายกายสบายจิต จะคิดจะนึกในสิ่งใดก็ไม่มีความเดือดร้อน เพราะสุจริตมีธรรมอยู่ในตน คนทั้งโลกที่เดือดร้อนวุ่นวายกัน

อยู่ที่นี่เพราะไม่มีกรรม คนเราแต่ละคนๆ นี้ ถ้าไม่มีกรรมก็ไม่มีความสุข อยู่ด้วยกัน  
มากคนเลยเป็นเครื่องเดือดร้อนไป บ้านเมืองก็เลยเดือดร้อนวุ่นวายไปหมดเพราะคนเรา  
ไม่มีกรรมเป็นเครื่องอยู่

บางคนบอกว่า มัวแต่ประพฤติกรรมอยู่ไม่ทันเขา เพราะทุกวันนี้โลกมันเจริญ  
มัวแต่ปฏิบัติกรรมจะอยู่ได้อย่างไร ขอตอบว่า จริงอยู่ที่ว่าโลกมันเจริญ แต่ใจคนไม่เจริญ  
มันจึงเป็นเหตุให้คนเดือดร้อน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทุกๆ คนประพฤติกรรม มิใช่  
สอนให้คนใดคนหนึ่งประพฤติแต่ผู้เดียว คนทั่วโลกเดือดร้อนเนื่องจากต่างคนต่างก็  
ไม่ประพฤติกรรม ไม่ต้องมาก เพียงแต่ให้มีศีล ๕ ครบถ้วนทุกๆ คนเท่านั้น ลองดูเถิด  
โลกนี้จะเปลี่ยนสภาพไปหาความสุขความเจริญทันทีโดยไม่ต้องสงสัยทีเดียว เหตุนั้น  
จึงให้ระลึกถึงกรรม แต่คนเราทิ้งกรรมกันหมด ไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นอะไร บางคนไม่รู้จัก  
กรรมด้วยซ้ำ ไม่ทราบว่ากรรมคืออะไร มันเป็นไปถึงขนาดนั้น ถ้าเรารู้จักว่าอันนี้เป็น  
กรรมของดี รักษาความดีนั้นไว้ กรรมจะนำความสุขมาให้เห็นได้ด้วยตนเองว่า อ้อ กรรม  
คือความดีอย่างนี้เอง แล้วจะรักษาอยู่เสมอ ระลึกถึงอยู่เสมอ แล้วจะทำผิดพลาดไปได้  
อย่างไร มิแต่จะมีความสุขเสมอละซี

นอกจากนั้นอีก ถ้าผู้เห็นธรรมแล้วตั้งมั่นอยู่ในธรรม ธรรมย่อมตักเตือนอยู่  
เสมอๆ ถ้าทำชั่วทำผิดทุจริตต่างๆ ธรรมย่อมพรั่นสอนตักเตือนไว้ เหมือนกับบิดามารดา  
ตามสอนลูกเต้า เหมือนกับครูอาจารย์ตามสอนศิษย์ พรั่นสอนอยู่ทุกขณะ ธรรมจะตาม  
สอนผู้เห็นธรรมจริง สอนอย่างไร นั่นคือ เมื่อเผลอทำผิดย่อมรู้ตัวขึ้นเอง ไม่ใช่รู้  
เฉยๆ ด้วย เป็นเครื่องเตือนจริงๆ เป็นครูอาจารย์เตือนจริงๆ เป็นเสียงเตือนออกมา  
จริงๆ บางทีแสดงปรากฏเป็นภาพนิมิตเตือนจริงๆ นั่นแหละ ถ้าระลึกถึงธรรมต้องเป็น  
อย่างนั้น

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่มีตัวมีตน เป็นของละเอียดลึกซึ้งมาก ใครปฏิบัติ  
แล้วย่อมเห็นด้วยตนเอง ที่พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็เพราะทรงรู้ธรรมนี้แหละ  
จะเป็นพระสงฆ์ก็เพราะรู้ธรรมและปฏิบัติธรรมนี้แหละทำให้เป็นพระสงฆ์ ธรรมจึงเป็น  
ของกลาง

**พระพุทธเจ้าทรงตรวจหมดทั่วทั้งโลกแล้ว ทรงเห็นว่าการอยู่โดยลำพังไม่มีเครื่อง  
เคาพย่อมอยู่ไม่เป็นสุข ต้องมีเครื่องเคาพจึงอยู่เป็นสุข** หากไม่มีบิดามารดาเป็นที่  
เคาพ ไม่มีครูอาจารย์เป็นที่เคาพ ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นที่เคาพ จะอยู่อย่างไร  
ก็อยู่เหมือนวัวเหมือนควายนี่ซี ผู้ฉลาดทั้งหลายต้องมีที่พึ่งที่เคาพ ส่วนคนโง่ค้นหา  
ที่พึ่งไม่ได้ เข้าใจว่าเป็นความสุข พึ่งคนอื่นโดยให้ระลึกถึงความดีของคนอื่นเห็นเป็น  
เครื่องกังวลเป็นเครื่องเดือดร้อน ธรรมดาคนโง่ต้องเป็นเช่นนั้น ถ้าคนฉลาดเขา  
ระลึกถึงท่านผู้มีอุปการคุณ ระลึกถึงคุณของบิดามารดา แล้วจะซาบซึ้งเข้าถึงจิตถึงใจ  
ตั้งใจทำความดีสนองคุณของท่าน ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
ว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงมีพระเมตตากรุณาธิคุณอย่างยิ่ง ทรงมีพระปัญญาอย่างยิ่ง  
หาที่สุดมิได้ ทรงสอนให้เราเห็นจริงสิ่งทั้งหลายทั้งปวงหมด ถ้าพระพุทธองค์  
ไม่ทรงสอนก็ไม่ทราบเลย มันเป็นของปกปิดอยู่นิดเดียว เช่น ทุกข์เป็นของมีอยู่ทุกคน  
แต่ทุกคนก็ไม่รู้จักทุกข์ หรือรู้แล้วไม่ทราบว่าวางอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงเปิดขึ้นว่า  
ทุกข์อย่างนี้ต้องแก้แบบนี้ เราจึงมาแลเห็นอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

อันความมีदनั้นะ มันฝังมาตั้งนมนานแล้ว ฝังมาหลายภพหลายชาตินับไม่ถ้วน  
อนกอนันต์ พระองค์ทรงเทศนาสอนอันที่ปกปิดอยู่นั้น ทรงเปิดขึ้นเท่านั้นเกิด  
คุณค่ามากมายสุดที่จะประมาณได้ โดยที่พระพุทธองค์มิได้ทรงหวังและไม่ทรงคิดค่า  
ตอบแทนเลย การระลึกถึงคุณพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนก็เหมือนกัน แม้ว่า  
ธรรมไม่มีตัวไม่มีตน แต่สอนให้เราเห็นของจริง เห็นความดีความชั่วในใจของตน แล้ว  
ระลึกถึงพระธรรมที่เกิดขึ้นมารู้ขึ้นมาในใจของเรา นำมาพำสอนตัวของตนอยู่เสมอๆ  
คอยมีสติระลึกได้ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ

พระธรรมเป็นของลึกซึ้งสุขุมมาก เหมือนกับเป็นยา **ธรรมโอสถ** คนโง่ลึจะตาย  
มิตายแหล่ พอรับประทานเข้าไปก็หาย ยังจะไม่ดีอีกหรือ พวกเราต้องตามพระธรรม  
นี้แหละ ไม่เหมือนพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ทรงค้นคว้าแสวงหาด้วย  
ตนเอง แต่ขนาดนั้นก็เป็นเวลาถึง ๖ ปี จึงทรงค้นพบสัมมาสัมโพธิญาณ แล้วทรงนำ  
เอาพระธรรมนั้นมาสอนพวกเรา พวกเราจึงได้ปฏิบัติตามอยู่นี้ แต่ยังไม่รู้เท่าเห็นจริง

ถ้ารู้ขึ้นมาด้วยตนเองเห็นขึ้นมาด้วยตนเอง นั่นแหละจึงจะถึงพระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า แม้จะสามารถรู้ขึ้นมาด้วยตนเองก็ตาม แต่ก็รู้ตามแนวที่พระพุทธองค์ทรง สอนไว้นั่นเอง จึงว่าธรรมเป็นของเก่า เหมือนเพชรพลอยที่ฝังอยู่ในดิน มันอยู่ในดิน ตั้งไม่รู้ว่าที่พินก็หมื่นปี แต่ไม่มีใครขุดพบ คนที่ไปขุดค้นพบคนแรกคือพระพุทธเจ้า เมื่อพบแล้วได้นำเอามาเผยแพร่ให้คนทั้งโลกพร้อมทั้งตัวเราด้วย ได้รู้ได้เห็นหน้าตาของ พระธรรมนั้น เรียกว่าของเก่าคือมีมาแต่เดิม พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **เอส ทมฺโม สนนฺโตโน ธรรมนี้เป็นของเก่า**

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาดูแล้วว่า ผู้ไม่มีที่เคารพกราบไหว้แล้ว หากความสุขไม่ได้ ทรงปรารถนาว่า *เราจะเคารพใครดีหนอ* เมื่อทรงพิจารณาไปๆ จนหมดในโลก ทรงทราบว่า **ใครจะสูงสุดยิ่งไปกว่าพระธรรมไม่มี พระธรรมทำให้เราตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า** ฉะนั้น พระองค์จึงทรงนอบน้อมกราบไหว้พระธรรม

เมื่อเราเข้าใจคุณของพระธรรมอย่างนี้ เราระลึกถึงคุณพระธรรมด้วยสติตั้งมั่น กำหนดรู้ตัวอยู่เสมอๆ ว่า เราทำดีหรือทำชั่ว ทำผิดหรือทำถูก ละชั่วทำดี เช่นนี้แหละ เป็นการระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงสอนอย่างนั้น ทรงสอน ให้มีสติ ไม่ให้ประมาท ไม่ให้ลุ่มหลง ถ้ามีสติแล้วไม่ลุ่มหลงหรือ

ดังนั้น จึงควรฝึกฝนอบรมให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ การปฏิบัติก็มีอยู่เพียงเท่านี้เอง ไม่มีอะไรมากมาย แต่ว่าจะรู้ได้แค่ไหนเท่านั้นแหละ ถ้าหากว่าเราชำนาญชำนาญรู้ตัวอยู่ ตลอดเวลา มันก็ไม่เพลอกก็จะไม่ทำความชั่ว นั่นแหละคือการมีสติสมบูรณ์ หากว่าเรา ยังทำชั่วเป็นครั้งคราว หลงเป็นมือเป็นนัยม รู้ตัวเป็นครั้งเป็นคราว อันนั้นเรียกว่าสติไม่ สมบูรณ์ ในวันหนึ่งๆ เราจะมึสติรู้ตัวไม่ทราบว่ามีมากน้อย บางทีก็รู้เพียงระยะชั่วโง่ ๒ ชั่วโมง บางทีก็ไม่รู้เลย

**ท่านผู้มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์ต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า อนุสสติ คือระลึก ถึงธรรมคำสอนของพระพุทธองค์อยู่ตลอดเวลา อนุสสติดังนั้นก็เป็นภาวนากัมมัฏฐาน** เราระลึกเอาพระธรรมที่ไม่มีตัวตนไม่มีตัว เช่นว่าระลึกเอา **มรณสติ ความตาย** เป็นของ

ไม่เที่ยง ลังขาร่างกายแปรปรวนยกย้ายไปทุกซ์ทรมานอยู่ด้วยประการต่างๆ ในผล  
ที่สุด มันก็ไม่อยู่ในอำนาจของใครที่จะยึดอยู่ได้ เมื่อระลึกอยู่อย่างนี้ จิตมันจะวางเรื่อง  
ที่ระลึกถึง คือวางมรณสตินั้น จิตเข้าถึงซึ่งสมาธิอันแน่นแน่ ก็เรียกว่าระลึกถึงพระธรรม  
คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นอนุสสติอันหนึ่ง

ดังอธิบายมาด้วยประการเช่นนี้ เอวๆ

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

การภาวนาโดยระลึกถึงพระธรรม จิตใจมันแน่นแน่สู่อารมณ์เดียว อย่าไปคิดถึง  
เรื่องใด ไม่ต้องคิดมาก คิดเอาคุณพระธรรมอันเดียว อย่าเอาหลายอย่าง เมื่อมัน  
แน่นแน่ลงไปแล้วก็ป็นสมาธิเท่านั้นเอง

ใจจะอยู่อันเดียวนั้นมันยาก เพราะเหตุที่ว่ามันหลายอย่างหลายเรื่อง มันเที่ยว  
ไปรอบโลก รอบบ้านรอบเมือง สิ่งนิดๆ หน่อยๆ มันก็เก็บมาเป็นอารมณ์ อารมณ์  
คือความคิด อารมณ์คือความยุ่ง อารมณ์คือจิตที่มันยินดีพอใจในสิ่งต่างๆ จับอันนี้แล้ว  
มันก็ไม่แล้ว มันทิ้งอันนี้ไปจับอันโน้น เหมือนกับลิง ลิงมันอยู่ไม่เป็นสุขหรือก จิตของเรา  
ก็เช่นนั้นเหมือนกัน

เหตุนี้จึงจับอารมณ์อันเดียวให้มันคง มันอยู่อันเดียวก็เรียกว่าเป็นสมาธิ  
ถึงสมาธิจะไม่แน่นแน่ ไม่วางคำบริกรรม ก็เรียกว่าสมาธิ อนุমানเสียก่อน ถ้าหาก  
มันแน่นแน่เต็มที่แล้ว มันวางคำบริกรรมลงโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ เรียกว่าภาวนาสมาธิ  
มีสมาธิเต็มที

เบื้องต้นเราฝึกหัดสมาธิ หัดให้แน่นแน่ลงอันเดียว คืออยู่ในคำบริกรรม **ธัมโม**  
**ธัมโม** ระลึกถึงคุณพระธรรมอันเดียว การฝึกหัดมันมีเพียงแค่นี้

เมื่อเราทำได้แล้ว มันถอนออกมาอีก เราก็ฝึกหัดให้มันชำนาญ ให้มันรู้จัก  
เครื่องหมายของการหัดสมาธิ มันมีเครื่องหมายของมันเอง ถึงจะไม่มีตนไม่มีตัว แต่มี  
เครื่องหมาย อันนั้นแหละเป็นเครื่องวัด ถ้าหากเราปฏิบัติถูกต้อง มันก็ถูกตรงกับ  
เครื่องหมายอันนั้น ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูก มันก็พลาดไปทางอื่น เรียกว่ามันไม่แน่นอน

ผู้ที่หัดสมาธิได้แน่นอนแล้ว มีเครื่องวัดเครื่องหมายในตัว จะรู้เอง แม้ว่าจะไม่ถึง  
อัปปนาสมาธิ ก็ได้ชื่อว่าชฌนิกสมาธิ หรืออุปปจารสมาธิแล้ว เอาแค่นั้นเสียก่อน แค่นั้น  
ก็นับว่าดีมากแล้ว ฝึกหัดอยู่ทางนี้แหละมันจึงค่อยเป็นไป

ถ้าฝึกหัดเสมอๆ จนชำนาญ ก็สามารที่จะให้เกิดอุบายปัญญาต่างๆ ได้โดย  
ที่ไม่ตั้งใจที่จะให้เกิดอุบายปัญญาหรอก แต่มันสามารถที่จะเกิดอุบายอะไรขึ้นมาเอง  
เกิดความรู้ปุ๊บปั๊บขึ้นมาไหลขึ้นมาในสมาธินั้นแหละ เป็นเหตุให้เราเชื่อมั่นในสมาธิ  
ของเรา แล้วก็เกิดปลื้มปีติ พิจารณาอะไรก็กว้างขวางเบิกบาน

ผลของสมาธิเช่นนี้ไม่ใช่ของง่ายดายๆ ท่านทำตั้ง ๔ ปี ๑๐ ปี ถึง ๒๐-๓๐ ปี ก็มี  
เรามาทำประเดี๋ยวประด๋าว อยากจะให้รู้ให้เห็นในสิ่งต่างๆ เหมือนท่าน ความอยากเลย  
ไปกีดกันกลายเป็นอุปสรรคของภาวนาสมาธิไป ถ้าหากเฉยๆ ไม่อยากเป็น หรือเป็น  
ก็ไม่ว่า อยากรู้ก็ไม่ว่า ไม่อยากรู้ก็ไม่ว่า มันเลยลงเป็นสมาธิ นี่แหละ หัดสมาธิต้อง  
หัดอย่างนี้

เอาละ ทำสมาธิได้เลย

# สังฆานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

พึงทำความสงบและตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาเรื่อง **สังฆานุสสติ** สืบต่อไป

**สังฆานุสสติ** การระลึกถึงคุณพระสงฆ์ พระสงฆ์ในที่นี้มี ๒ อย่าง **สมมติสงฆ์** อย่างเป็นหนึ่ง และ **อริยสงฆ์** อย่างเป็นหนึ่ง

**สมมติสงฆ์** นั้นใช้เรียกว่า **กัลยาณบุรุษ** คือ บุรุษผู้มีกัลยาณธรรมงาม เรียบร้อย ทุกสิ่งทุกอย่าง ถือพระวินัยตามสิกขาบทนั้นๆ ตามสมควร กิริยามารยาทภายนอก งามทุกสิ่งทุกประการ ถึงแม้ไม่เป็นอริยบุคคลแต่เป็นคนงาม เรียกว่า **กัลยาณบุรุษ**

ส่วน **พระอริยสงฆ์** อย่างที่เรากล่าวกันอยู่เสมอๆ ว่า

สุปฏิปันโน	ผู้ปฏิบัติดี
อุชุปฏิปันโน	ปฏิบัติตรง
ฉายปฏิปันโน	ปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์
สามีจิปฏิปันโน	ปฏิบัติหน้ากราบไหว้และบูชา

ผู้ที่ปฏิบัติเช่นนี้มี ๔ คู่ ๘ บุคคลเท่านั้น คือ

โสดาปัตติมรรค	โสดาปัตติผล
สกทาคามิมรรค	สกทาคามีผล
อนาคามิมรรค	อนาคามีผล
อรหัตตมรรค	อรหัตตผล



เมื่อพิจารณาถึงเรื่อง **สุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดี** ในที่นี้ ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรมาวัด ปุถุชนผู้พากันอยากจะได้พระอริยบุคคลนักหนา แต่ว่าอริยบุคคลนั้นเป็นเช่นไรก็ไม่ สามารถจะรู้ได้ ในสมัยพุทธกาลมีพระอรหันต์บางองค์ไม่ต้องการให้คนไปรบกวน จึงทำเป็นผู้เคอะเขิน พระเจ้าแผ่นดินไปหาก็เรียกมหาราชบพิตร พระมเหสีไปหาก็เรียก มหาราชบพิตรด้วยกันทั้งนั้น พระเจ้าแผ่นดินเห็นอาการเช่นนั้นไม่ชอบพระทัย เลยไม่ เข้าไปหาอีกต่อไป บางท่านบางองค์ก็เฉยเมย ไม่พูดไม่จา มันเป็นเรื่องเล่าไว้อย่างนั้น

คราวนี้มาพิจารณาตามบทที่ว่า **สุปฏิปันโน ปฏิบัติดี** นั้นเอาอะไรเป็นเครื่องวัด ไม่มีใครวัดได้เลย เรายื่นแห่ละวัดเอาเอง เราเห็นของเราเอง เรารู้ของเราเอง คนอื่นจะว่า อย่างไรช่าง บางองค์ที่เขาไม่ชอบ เขาก็หาว่าไม่ดี บางองค์นั้นแล้วจะตาย เขาก็นิยมนับถือ ฉะนั้นจึงว่าจะเชื่อคนอื่นไม่ได้ เอาเรายื่นแห่ละเป็นตัวกลางเป็นผู้ส่องดูและปฏิบัติตัว ของเราเอง ย่อมเห็นของเราเองรู้ของเราเอง

คำว่า **ปฏิบัติ** ในที่นี้หมายความว่า *อาการภายนอกพร้อมทั้งภายใน* จะเป็นกาย กิเลส วาจา กิเลส ใจ กิเลส ตรงกันหมด เวลาปฏิบัติเราต้องเห็นด้วยตนเอง เราปฏิบัติอย่างไร เราทำอะไร เราอยู่ด้วยอาการอย่างไร ต้องเห็นด้วยตนเอง อะไรผิดอะไรถูก เห็นด้วย ตนเองทั้งนั้น ดีชั่วหยาบละเอียดเห็นด้วยตนเอง สิ่งที่เป็นความชั่วนั้นตนรู้แล้วก็ยัง ผ่าฝืนทำอยู่ อันนั้นไม่ใช่ปฏิบัติดีแล้ว การเห็นด้วยตนเอง เช่นอย่างที่เรามาบวชเป็น พระเป็นเณรนี้ จิตใจเราเป็นอย่างไร กาย วาจา ใจ ของเราเป็นอย่างไร มันตรงกันไหม กับคำที่เรียกว่า **สมณะ** หรือเรียกว่า **พระ** ก็น่าดี

**สมณะคือผู้สงบ** แล้วกาย วาจา ใจ ของเราสงบไหม *สงบ* ไม่ได้หมายความว่า ไม่พูด พูดเหมือนกัน แต่พูดในทางที่ชอบ *เราปฏิบัติธรรมต้องพูดในธรรม พูดในศีล พูดในกัจจวัตรข้อวัตร* นั่นจึงเรียกว่าปฏิบัติตรง มิใช่ที่เราปฏิบัติอย่างหนึ่ง เวลาพูด ก็พูดอีกอย่างหนึ่ง ทำก็ทำอีกอย่างหนึ่ง ที่คิดนั้นก็ไปคิดอีกอย่างหนึ่ง เช่น บวชเป็น พระเป็นเณร แต่คิดไปในเรื่องฆราวาส กิจของฆราวาส หน้าที่ของฆราวาส อย่างนั้นมัน จะใช้ได้หรือ มันก็ใช้ไม่ได้ละซี มันจะเป็น **สุปฏิปันโน** ได้อย่างไร มาบวชเป็นแม่ขาว แม่ชี มาเป็นอุบาสก อุบาสิกา ก็ฉันเดียวกันนั่นแหละ *ฐานะของเราเป็นอย่างไร เรามา*

ปฏิบัติอย่างไร ต้องให้รู้เรื่องของเราว่ามันตรงกับกิจของเราหรือไม่ **สุปฏิปันโน** ปฏิบัติดี มันต้องเห็นด้วยตนเอง **อุชุปฏิปันโน** จึงจะเป็นการปฏิบัติตรงกับความบริสุทธิ์ มันจะผิดพลาดไปไหนเมื่อคอยระมัดระวังอยู่เรื่อย ไม่แหวะเวียน ไม่ให้ส่งไปทางโน้นทางนี้ มันก็ตรงต่อศีล ตรงต่อธรรม ตรงต่อข้อวัตรปฏิบัติ ตรงต่อธรรมวินัยนั่นนี่

ครั้นเมื่อมันเป็นไปเช่นนั้นแล้ว ก็เป็น **ฉายุปฏิปันโน** ปฏิบัติถูกหนทางไปในตัว เป็น **นินยานิกธรรม** นำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ นั่นคือ **ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง** แล้วก็ **นินยานิกธรรม** หมายความว่า เอาข้อวัตรปฏิบัติหรือความประพฤตินี้แหละทั้งกาย วาจา และใจ เป็นเครื่องวัด เป็น **ฉายุปฏิปันโน** ปฏิบัติมุ่งต่อความบริสุทธิ์ มุ่งต่อมรรคผล พระนิพพาน ครั้นปฏิบัติเช่นนั้นแล้วก็ **สามจีปฏิปันโน** ใครจะไม่กราบไม่ไหว ใครจะไม่บูชา ใครจะไม่เคารพนับถือ มันต้องเคารพนับถือแน่ทีเดียว การกราบไหว้ของเขาก็ไม่เสียผล ทายกทายิกาทำบุญก็ไม่เสียผล ทำน้อยพลอยได้มากเสียด้วย นี่แหละ เป็นเครื่องวัด

**อริยสงฆ์** ไม่ได้หมายเอาเฉพาะบุคคลผู้เป็นพระอย่างเดียว ฆราวาสก็เป็นเหมือนกัน คือท่านถือเอาข้อปฏิบัติ เช่น **สุปฏิปันโน** เป็นต้น เป็นเครื่องวัดของผู้นั้น ผู้เป็นพระ ปฏิบัติในฐานะของพระ รู้จักฐานะของตน เป็นเถรก็รู้จักฐานะของตน อุบาสก อุบาสิกา ก็รู้จักฐานะของตน อยู่ในขอบเขตของฐานะของตน ก็เป็นอริยสงฆ์ได้ บางทีสงฆ์ปฏิบัติเลวกว่าฆราวาสก็มี มันจะเป็นอริยะได้อย่างไร บวชเป็นชาวเป็นชีเลวกว่าพวกชาวบ้านก็มี ชาวบ้านปฏิบัติดีกว่า มีศีลมีธรรม มีจริยามารยาทดีกว่าเป็นชาวเป็นชีก็มี จึงว่าอยู่ที่การปฏิบัติต่างหาก

สรุปรวมลงได้ว่า **ศาสนานี้ไม่ใช่สอนให้ฟังเอาเฉยๆ แต่สอนให้ปฏิบัติด้วย ศาสนานี้เป็นเครื่องวัดการปฏิบัติเบื้องต้น ศาสนาอื่นไม่มี** พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ว่า ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศาสนาอื่นไม่มีบัญญัติไว้เป็นลำดับขั้นเช่นนี้ มีแต่บัญญัติ ๑๐ ประการ แท้ที่จริงศีล ๒๒๗ ข้อ ยิ่งน้อยไป ถ้าสอบดูในเรื่องกิจของตน จะมากยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก คือเรื่องหน้าที่ของตนนั่นเอง นี่แหละจึงควรตรวจดูตัวของเราเอง ทุกๆ คน ไม่ว่าจะ **เป็นพระ เณร หรือแม่ชี หรือเป็นอุบาสก อุบาสิกา** ต่างก็ตรวจดูตนเอง

เราตีตัวของเราเองได้หรือไม่ที่เราประพฤติปฏิบัตินี้ ถ้าเรายังตีตัวของเราได้ หรือ ผู้รู้ตีเราได้ ก็ยังไม่ทันเป็นการปฏิบัติของ **สุปฏิปันโน** ถ้าหากเราตีตนเองไม่ได้ หรือ ผู้รู้ทั้งหลายตีไม่ได้ อะไรๆ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็น **สุปฏิปันโน** แล้ว เป็น **อุชุปฏิปันโน** เป็น **สามจีปฏิปันโน** แล้ว ก็ปลื้มใจ เกิดปีติว่าเราได้ธรรมะคือข้อปฏิบัตินั้นมาไว้ในตัวของเราไม่หายสูญไปไหน ยืน เดิน นั่ง นอน มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ ไม่ใช่มีโลกเป็นเครื่องอยู่ ไม่ใช่เอาเรื่องของโลกมาอยู่ เอาธรรมะเป็นเครื่องอยู่แต่ที่เดียว

นี่อธิบายถึงเรื่องสังฆคุณ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ เอามาระลึกไว้ในตัวของเรา แทนที่ที่เดียว มาปรากฏที่ตัวของเราจริงๆ จึงจะเป็นสังฆคุณ นำเอาธรรม ๔ ข้อนี้แหละ มาไว้ในตัวของเรา มีสติรักษาตัวอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ นี้เรียกว่าระลึกถึงพระสงฆ์ ไม่ใช่ระลึกถึงพระสงฆ์สมัยโน้น เช่น พระโมคคัลลาน์ พระสารีบุตร นั้นท่านนิพพานไปแล้วแต่มนาน ไม่ใช่ระลึกถึงอันนั้น แต่ระลึกเอาที่เราตรงนี้แหละ ให้มันเกิดมีขึ้นในตัวของเรา มันจึงจะเป็นอนุสสติ

ครวญรวมเอาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ มาไว้ ณ ที่เดียวกัน

พุทฺธ ธรรม สงฺฆ จาติ	นานาโหนตมปิ วตฺถโต
อญฺญมณฺเฑววิโยคา ว	เอกิกฺขตมฺปนตฺถโต
พุทฺธ ธรรมสฺส โพเชตา	ธรรม สงฺฆน ธาโรโต
สงฺฆ จ สาวโก พุทฺธสฺส	อิจฺเจกาพฺพตฺตเมวิทฺ ๑

**พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์** ว่าโดยวัตถุแล้วเป็นคนละอันกัน **พระพุทฺธเจ้า** คือผู้ตรัสรู้ชอบเองแล้ว **พระธรรม** คือคำสอนของพระพุทฺธเจ้าที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว นำมาเทศนาสั่งสอนมนุษย์เวไนยสัตว์ **พระสงฆ์** คือผู้ฟังคำสอนของพระพุทฺธเจ้าแล้ว นำมาปฏิบัติตามจนได้รู้ตามเห็นตาม นี้กล่าวโดยวัตถุ

ถ้ากล่าวโดยอรรถคือเนื้อความแล้วเป็นอันเดียวกัน ฟังให้ดี นั่นคือก่อนที่พระองค์เป็นพระพุทฺธเจ้า ก็ต้องทรงรู้ **พระธรรม** ตามความเป็นจริงเสียก่อน ความรู้อันนั้นแหละ คือ **พระพุทฺธเจ้า** มิใช่ตัวพระสิทธิ์ตถะเป็นพระพุทฺธเจ้า พระสิทธิ์ตถะเกิดจากธาตุทั้งสี่

คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แตกดับสลายไป ชาติทั้งสี่เป็นแต่เปลือกหุ้มห่อพระพุทธรูปไว้เท่านั้น เปลือกหุ้มพระพุทธรูปอาจเกิดได้ในวงศ์ตระกูลกษัตริย์ พราหมณ์ หรือตระกูลของคหบดีมหาเศรษฐีก็ได้ ส่วนพระพุทธรูปนั้นคือความรู้อันแท้จริง เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ดับไม่สูญ ไม่ตั้งอยู่ และไม่เกิดขึ้นทั่วไป เกิดขึ้นเฉพาะผู้ได้บำเพ็ญบารมี ๑๐ ทัศ ครบถ้วนแล้วเท่านั้น พระสงฆ์ ก็เช่นนั้นเหมือนกัน แต่พระสงฆ์ไม่ได้รู้เองเห็นเอง ต่อเมื่อพระพุทธรูปเจ้าทรงเทศนาสั่งสอนแล้ว พระสงฆ์พิจารณาตามปฏิบัติตาม จึงรู้เห็นธรรมนั้นตามที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสอน แต่การรู้เห็นเป็นปัจเจกัตถ์ คือด้วยใจของพระสงฆ์องค์นั้น ดังนั้น พระสงฆ์ที่แท้จริงจึงหมายถึงใจอันเข้าถึงธรรม ไม่ได้หมายเอาสารีบุตรหรืออุปติสสะ สารีบุตรและอุปติสสะเป็นแต่ธาตุที่เป็นเปลือกหุ้มห่อพระอัครสาวกไว้เท่านั้น ดังนั้น พระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์ จึงเป็นอันเดียวกัน พระสงฆ์ที่แท้จริงคือความรู้ตามคำสั่งสอนของพระพุทธรูปเจ้า แล้วทำอภิสภาให้สิ้นไปต่างหาก เพราะฉะนั้น พระพุทธรูป พระสงฆ์ ก็มารู้พระธรรมอันเดียวกัน

สำหรับผู้ที่ยังไม่เห็นด้วยใจด้วยปัญญาของตนตามที่อธิบายมานี้ ควรถือเอาพระคุณของพระพุทธรูปเจ้า หรือเอารูปของพระพุทธรูปเจ้าที่เห็นได้ด้วยตาเนื้อนั้นมาเป็นอารมณ์ก่อน ก็จะเป็นอนุสสติได้เป็นอย่างดี ดีกว่าที่จะปล่อยให้ใจจวนวายไปในอารมณ์ต่างๆ หากที่สุดมิได้ ส่วนพระสงฆ์ก็เช่นเดียวกัน ให้ระลึกเอาคุณความดีของท่านหรือเอารูปของท่านที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาเป็นอนุสสติไว้เสียก่อน เมื่อเข้าใจหรือจิตถึงพระพุทธรูปเจ้า ถึงพระสงฆ์ที่แท้จริงแล้ว จะปล่อยอารมณ์อันนั้นเข้าถึงพระธรรมเลย

ผู้ปฏิบัติถึงพระสงฆ์แล้ว ความคิดความนึกก็เป็นพระสงฆ์ไปหมด คือคิดนึกเป็นไปแต่ในทางอันนำตนให้พ้นไปเสียจากโลกนี้เท่านั้น ไม่ได้คิดนึกไปทางโลกอันเป็นที่เกิดความเศร้าหมองของใจ เป็นบ่อเกิดของกิเลส มีกามวิตก เป็นต้น

แสดงมาในลังขานุสสติก็ยุติเท่านี้ เหว่ฯ

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

อนุสสติ คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ มิใช่ท่านให้เอาทั้งหมด ให้เอาอันเดียวเพื่อเป็นเครื่องระลึกถึง ต้องการให้มันนุ่มเข้ามา ไม่ให้มันพะวักพะวน ห่วงใยนั้นอะไรต่างๆ หลายเรื่อง

การระลึกถึงพระพุทธเจ้าโดยปริกรรมว่าพุทโธฯ ได้อธิบายมาแล้ว เบื้องต้น **พุทโธ คือผู้รู้** เกิดที่ใจของพระสิทธัตถะ พุทโธเกิดที่ใจ ไม่ได้เกิดที่อื่น เราระลึกถึงพุทโธ เพื่อเป็นเครื่องล่อใจเข้ามาให้อยู่ในที่เดียวเท่านั้น ถ้าไม่เข้าใจเนื้อความหรือไม่ เข้าใจความหมาย นึกพุทโธเท่าไรๆ มันก็ไม่มีนิภาวนาให้ ครั้นรู้จักความหมายแล้วว่า พุทโธคือจิตมันนุ่มมาอยู่อันเดียวนั้น มาอยู่ที่พุทโธ แล้วก็จับเอาที่ผู้รู้ นั้น พุทโธก็จะ หายไปเอง ยิ่งเหลือแต่ผู้รู้

ก็มีกฎฐานอย่างอื่นๆ เช่น *ยุบหนอพองหนอ* ก็ให้สติมาอยู่กับยุบหนอพองหนอนั้นแหละ คือให้เห็นรูปนามที่มันเกิดมันดับนั้นเอง *สัมมา อรหัง* ก็อย่างเดียวกันนั้นแหละ ว่าให้มันแปลกๆ ต่างๆ ไป มันจึงสนใจ หรืออย่างที่ท่านอธิบายกัมมัฏฐาน *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* มันเคยชินเสียแล้ว มันไม่ตั้งใจ มันไม่รวมอยู่ในที่เดียว ท่านเปลี่ยนแปลงให้ยกเอา เช่น *เกสา* แล้ว *นขา* แล้ว *ตโจ* อย่างนี้เป็นต้น หากว่าจิตมันไม่ติดในอารมณ์นั้นๆ ท่านให้ปริกรรมเริ่มแต่ปลายกลับทวนขึ้นมา เช่นว่า *มุตตัง ลลิกา สิงฆาณิกา เขโฬิ* ดังนี้ เป็นต้น จนกว่าจิตจะตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็อันใช้ได้ ส่วนการภาวนา *สังฆานุสสติ* ก็เช่นเดียวกัน นึกเอาคุณของพระสงฆ์ปฏิบัติชอบมาเป็นอารมณ์อย่างเดียว จนกระทั่งจิตแน่วแน่อยู่ในที่เดียวก็ใช้ได้

การกระทำเช่นนี้ไม่ใช่จะทำงานๆ เมื่อทำได้เท่าไรก็พอใจในความเป็นอยู่ของตน ก็ดีแล้ว เอ้า...นั่งภาวนากัน

# สีลานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๒ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๒

พากันตั้งใจฟังธรรมเทศนาต่อไป จะเทศน์อนุสสติต่อ ได้เทศน์มาแล้ว ๓ ข้อ คือ พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ธรรมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม และ สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ต่อไปนี้จึงตั้งใจฟัง สีลานุสสติ

เมื่อเราระลึกตามศีลที่เรารักษาว่า ข้อนั้นๆ เราดเว้นไว้แล้ว มันเป็นการระลึกถึงความดีของเรานั้นแหละ อนุสสติ หมายถึง ให้ระลึกถึงความดี นั้นเอง เช่น ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ให้ระลึกถึงความดีของท่านดังอธิบายมาแล้ว

สีลานุสสติ ก็ระลึกถึงความดีของศีลที่มีอยู่ในตัวของเรานั้นเอง ระลึกถึงศีลในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงศีลที่มีอยู่ภายนอก หมายถึงศีลที่อยู่ในตัวของเรา รักษาตัวของเราให้เป็นคนดีขึ้นมา เหมือนกับว่ามันเป็นตำรวจ ทหาร คอยรักษาไม่ให้เกิดอันตรายแก่ตัวของเรา ป้องกันคนร้ายไม่ให้ทำลายชีวิตของเรา และรักษาทรัพย์สินไม่ให้เป็นอันตราย ตำรวจที่มารักษานั้น คือ ศีล ๕ ประการ ซึ่งจัดว่าเป็นศีลอุบาสก อุบาสิกา

ผู้นับถือพุทธศาสนา ต้องมีศีล ๕ เป็นฐาน ถ้าศีลทั้ง ๕ ไม่มีเสียแล้วก็หมดเรื่องศาสนาจะตั้งอยู่ได้มั่นคงเพราะคนปฏิบัติตามหลักของศีล แต่คนโดยส่วนมากเมื่อพูดถึงศีล ๕ แล้วกลัวหนักกลัวหนา พอเห็นพระเจ้าพระสงฆ์ก็กลัวท่านจะพูดถึงศีล ๕ เป็นของธรรมดา ขโมยต้องกลัวตำรวจ เราทำผิดก็ต้องกลัว ท่านจะสอนให้เราเป็นคนดี

แต่เราไม่อยากตี เลยกแล้ว ถ้าหากเราไม่มีศีล ๕ เสียแล้ว จะเอาอะไรมารักษาพุทธศาสนา เราต้องรักษาศีล ๕ นี้เป็นพื้นฐานเสียก่อน

## พื้นฐานจริงๆ ของพุทธศาสนานั้นมี ๕ ประการคือ

๑. นับถือพระพุทธเจ้า

๒. นับถือพระธรรม

๓. นับถือพระสงฆ์

๔. **ไม่ถือมงคลตื่นข่าว ไม่ถือโชคลาภเครื่องรางของขลัง** คือเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าทำดีได้ดีกับตนเอง

๕. **ไม่นับถือศาสนาอื่น ลัทธิอื่น ไม่ถืออะไรทั้งหมดนอกจากพุทธศาสนา**

อุบาสก อุบาสิกา ต้องมี ๕ ประการนี้เป็นเครื่องอยู่เสียก่อนแล้ว จึงค่อยมีศีล ๕ เป็นนิตย เป็นข้อที่ ๖ ถ้าหากถือศีล ๕ ประจำเป็นนิตยไม่ขาดตกบกพร่องเลย ท่านให้เกียรติยศชื่อว่า **โสดาบันบุคคล** อีกด้วย แน่นนอนทีเดียว เมื่อเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมแล้ว ที่จะไม่รักษาศีล ๕ ไม่มี เพราะความชั่วที่ทำผิดในศีลนั้นๆ ก็เป็นกรรมอยู่โดยตรง

เมื่อเราเชื่อกรรมอย่างลึกซึ้งเข้าถึงจิตเข้าถึงใจจริงๆ แล้ว การรักษาศีล ๕ ย่อมทำได้ง่าย จะรู้สึกว่าเป็นศีล ๕ ไม่ใช่เป็นของยาก เป็นของรักษาง่ายนิดเดียว และศีลย่อมตามรักษาตัวเราอีกด้วย เลยไม่ต้องรักษาศีล ศีลกลับมาคุ้มครองรักษาตัวเราเองให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากอุปัทวอันตรายทั้งปวงหมด

ศีล ๕ ข้อนั้น จะจาระไนก็ยืดยาว คงเข้าใจกันดีแล้วทุกคน เรื่องศีลท่านพูดไว้มีอรรถ ๔ คือ

**สีลนฏโจ** แปลว่า *ปกติ* ผู้รักษาศีลมีปกติ กาย วาจา ใจ ไม่ให้กำเริบ คือไม่ทำกาย วาจา ใจ ให้ผิดปกติธรรมดา คนเราเกิดมามีใจเกิดเพื่อมาฆ่า เพื่อจะขโมยของกัน และกัน เพื่อประพฤติดีประเพณี เพื่อพูดเท็จหลอกลวง หรือเพื่อตีฆ่าเมรัย ของเหล่านี้ล้วนแต่มาฝึกหัดเอาใหม่ทั้งนั้น





กล่าวมุสาวาท ดีมีสุราเมรัย เราเคยประพาศพิศเป็นอาจิณ หรือประพาศเป็นบางครั้ง บางคราว โดยที่เราไม่กลัวโทษ เห็นว่าเป็นการสนุกเฮฮา เมื่อมีสติครอบงำคุมครอง จิตได้แล้ว มันเลยไม่กล้าทำความสนุกอันนั้น เมื่อไม่กล้าทำก็เกิดความละอาย งดเว้น จากโทษอันนั้น จิตใจมันก็เบิกบาน อนุสสติเป็นอย่างนี้ หมายความว่า อนุสสติ คุณงามความดีในศีลนั้นๆ อยู่เสมอๆ จึงเรียกว่า **อนุสสติ**

เหตุนี้จึงว่า **อนุสสติ คือ สีลอนุสสติ** จึงเป็นของควรแก่ผู้ประพาศปฏิบัติใน ทางธรรม ถ้าหากไม่มีศีลเสียแล้ว ก็เป็นคนเปล่าๆ หาประโยชน์อะไรไม่ได้เลย

เราเกิดมาได้ชื่อว่ามาสร้างคุณงามความดี ถ้าไม่มีศีลแล้วจะไปสร้างอะไร ชีวิต วันหนึ่งๆ ก็หมดไปเปล่าๆ อย่างน้อยที่สุด มีศีลสักข้อหนึ่งก็ยังมี ถึงแม้ไม่เต็มไม่ สมบูรณ์ เปรียบเหมือนกับคนพิการขาหักไปข้างหนึ่ง แขนด้านไปข้างหนึ่ง มันไม่ สมบูรณ์ แต่ยังดีกว่าไม่มีศีลเลย

เมื่อมีแล้วก็รักษาให้ดี ได้สักข้อหนึ่งก็เอาไว้ คนรักษาศีลข้อหนึ่งก็คล้ายกับ อวัยวะ ๔ ส่วนเสียไปแล้ว ยังเหลือแต่ส่วนเดียว มันจะทำอะไรได้ ครั้นได้ข้อที่สองอีก หรือข้อที่ ๓-๔ อีก มันก็ค่อยสมบูรณ์ขึ้น ทำการทำงานอะไรก็ค่อยคล่องแคล่วขึ้น ครั้นได้ครบทั้งห้าเป็นคนสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ทำอะไรก็ได้สมปรารถนา

การรักษาศีลนี้ ขอให้พากันตั้งใจรักษาจริงๆ เถิด ไม่ใช่ของยาก รักษาข้อหนึ่ง ให้ได้จริงๆ เมื่อมันสมบูรณ์จริงๆ จังๆ แล้ว ข้อต่อๆ ไปก็เป็นของง่ายนิดเดียว บางคน เกิดขึ้นมาตั้งแต่ ๔๐-๕๐ ปี หรือจนแก่ตายไปเสียเปล่าๆ ศีลไม่เคยสมบูรณ์เลยสักที จะต้องขาดไป ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ข้อ หรือข้อใดข้อหนึ่งให้ได้ เข้าวัดเข้าวาที่พากัน สมทานศีล พอกลับไปยังไม่ทันพ้นเขตวัด ศีลก็กลับคืนมาหาพระเสียแล้ว ให้เข้าใจว่า **ศีลไม่ใช่ของรักษา เป็นข้องดเว้นต่างหาก**

ดังอธิบายมาแล้ว ศีล ๕ ข้อ คนทั้งหลายเข้าใจว่าศีล ๕ ก็ต้องเลี้ยง ๕ ตัวละซึ่ง จะเอาอะไรมาเลี้ยงศีล ไม่ต้องเลี้ยงมันหรอก มาเลี้ยงตัวเรานี่แหละ **ศีลอยู่ที่ตัวของเรา เลี้ยงตัวของเราก็แล้วกัน อย่าเข้าใจว่าศีลเป็นตัวจริงๆ จังๆ** บางคนเข้าใจว่ารักษา

ศีล ๘ แล้ว ก่อนจะกลับบ้านต้องสมาทานศีล ๕ ศีลไม่ใช่ของต้องรักษา แต่ศีลรักษาตัวของเรา ถ้าต้องรักษาอย่างนั้นแล้ว พระสงฆ์พระเจ้าจะรักษาไหมหรือ ตั้ง ๒๒๗ ใครจะรักษาไหม จะไปเลี้ยงไว้ที่ไหน พระเจ้าพระสงฆ์ไม่ใช่ของค์

เริ่มต้นรักษาศีลเป็นข้อๆ ปีหนึ่งให้ได้สักข้อหนึ่งก็แล้วกัน เอาให้ได้จริงๆ ปีที่ ๒ ก็อีกข้อหนึ่ง ปีที่ ๓-๔-๕ ปีละข้อ ๕ ปี ก็ครบถ้วน ๕ ข้อ พอดี แต่ไม่เป็นเช่นนั้น ปีไหนๆ ก็เท่านั้นแหละ ศีล ๕ ไม่ครบสักที **ผู้มีศีล ๕ ประการ ได้ชื่อว่าเป็นอุบาสก อุบาสิกาที่สมบูรณ์แล้ว ถือพุทธศาสนาสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว**

นี่แหละ เทศนาวันนี้ก็เทศน์ศีล ๕ ของเก่า อธิบายถึงเรื่องของเก่า กลับมาของเก่า นั่นอีก ใครสมาทานศีล ๕ ก็เป็นเรื่องของเก่านั่นแหละ แต่หากมีไม่ครบสักที ผู้สมาทานก็ผู้เก่า วันใด ปีใด เดือนใด ก็สมาทานกับพระอย่างเก่านั้นแหละ แต่ว่าศีลนั้นเป็นตัวอย่างไรก็ไม่ทราบ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านเทศนาไว้ตั้งสองพันกว่าปีแล้ว ใครจะเทศน์จะสอนก็เอาของเก่านั้นแหละไปเทศน์ เทศน์ไปเถิด สอนไปเถิด ของเก่าทั้งนั้น ผู้ฟังก็ฟังไปเถิด คนเก่านั้นแหละ ฟังจนแก่จนเฒ่า ก็เอาหูของเก่านั้นแหละมาฟัง เอากาย วาจา ใจ นั้นแหละมาปฏิบัติ

ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่มี **ศีล สมาธิ ปัญญา** เกิดขึ้นที่ตัวของเรา ถ้าปฏิบัติแล้ว **ศีล สมาธิ ปัญญา** ก็จะเกิดขึ้นที่ตัวของเรา ท่านสอนให้ระลึกถึงศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ก็แล้วแต่ตามฐานะของตน เมื่อมีศีลแล้ว ฟังระลึกถึงศีลของตนๆ ให้แน่นหนาเป็นอันหนึ่งอันเดียว นั่นแหละเรียกว่า **สีลานุสสติ**

วันนี้เทศน์เพียงเท่านี้ละ เอิ๋วๆ

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

**นั่งภาวนา** คือ การทำความสงบให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ใจของเราไม่เคยสงบสักที ท่านเทศนาธรรมะกว้างขวางถึงเรื่อง **ศีล สมาธิ ปัญญา** หลายอย่างหลายประการ ถ้าหากเราจับตัว **ใจ** ให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว คือยึดสิ่งที่เราตั้งไว้เป็นหลัก เรียกว่าอารมณ์อันเดียว เช่น **สีลานุสสติ** ระลึกถึงศีลของตนอยู่ โดยเฉพาะ ไม่ได้ส่งไปที่อื่น จะเป็นคำบริกรรมไปในตัว ทำให้จิตสงบ อยู่ในที่เดียว ก็เป็นอันถูกต้อง

อารมณ์ของกัมมัฏฐาน ท่านแสดงไว้มากมายถึง ๔๐ อารมณ์ เช่น *กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อสุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตុวัตถาน ๑ อรูปกัมมัฏฐาน ๔* นอกจากนี้ เกจิอาจารย์ยังประดิษฐ์คิดเอาอย่างอื่นมาเป็นอารมณ์ กัมมัฏฐานอีกมากมาย นักกัมมัฏฐานทั้งหลายไม่ทราบจะไปจับเอาอะไรเป็นหลัก อันนั้นก็เอา อันนี้ก็เอา เลยจับไม่ติดเลยสักอัน เรียกว่าหลง นักปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ไปหลงกัมมัฏฐานเสีย เหมือนคนหลงป่า มองดูที่ไหนก็ใช่ทั้งนั้น ในที่สุดก็เลยคว้าน้ำเหลว เอาอันเดียว เช่น สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล จะเอาศีลข้อเดียวก็ได้ หรือจะเอา ๕ ข้อก็ได้ ให้ตั้งมั่นอยู่ในที่เดียว จิตจะรวมลงเป็นสมาธิ

**กัมมัฏฐานก็ไม่ใช่อื่นไกล คือจิตรวมเป็นหนึ่งนั่นเอง** เมื่อจิตของเรารวมเป็นหนึ่งได้แล้ว คราวนี้ศีลทั้งหลายจะรวมเป็นศีลตัวเดียว กัมมัฏฐาน ๔๐ หรืออุบายต่างๆ ๔๐ อุบายนั้นก็เหมือนกัน มารวมลงเป็นอันเดียวหมด ไม่ต้องไปหาอื่นไกล ที่จิตส่งไปหาโน่นหานี่นั้นมันไม่ถูก สิ่งที่ถูก มันต้องรวมลงมาที่จิตแห่งเดียวทั้งหมดเลย ความประสงค์ของการภาวนาต้องการให้จิตรวมอันเดียว เมื่อรวมลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวแล้ว นั่นแหละ ศีลจะรักษาตัวของเรา สมาธิก็รักษาตัวของเรา จะยืน เดิน นั่ง นอน ศีลและสมาธิคลุมตัวของเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปรักษามัน ที่พูดว่ารักษาๆ นั้น เป็นสมมุติบัญญัติ แท้จริงคือเจตนาหนึ่งเอง **เจตนาวิริติ** เจตนางดเว้น

แล้วก็ผลของอันนั้นแหละรวมลงมากุ้มครองเราอยู่ในตัว เมื่อเป็นไปอย่างนั้น คีลก็รักษาง่าย สมาธิก็ง่าย

เหตุนั้นจึงฝึกหัดทำสมาธิให้จิตมั่นเป็นหนึ่งได้เสียก่อน คือให้มาพิจารณาอันเดียว อย่าส่งสายไปที่ต่างๆ ถึงส่งไปมันก็เรื่องเก่าๆ นั้นเอง เรื่องเก่ามันไม่มีที่สิ้นสุด คิดนี้ก็วันยังค่ำมันก็วนอยู่กับเรื่องเก่านั้นแหละ บางทีเปลี่ยนหน้ามาใหม่แต่ต้นเค้ามันจริงๆ จังๆ ก็ของเก่านั้นเอง

สรุปรวมลงแล้ว คนเราเกิดมาในกามโลกนี้ ผังอยู่ในกามคุณ ๕ นั้นเอง ไม่พ้นจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไปได้ มันอยู่ในนั้นทั้งหมด จะไปหาที่ไหนอีก รูปโลก อรูปโลก มันก็อยู่ในนั้น เรื่องของมนุษย์เรามันวนไปเวียนมาไม่มีที่สิ้นสุด หากประมวลเรื่องทั้งหลายนั้นเข้าแล้วก็จะทราบว่ อ้อ นี่มันเรื่องเก่านั้นเอง ก็จะหยุดได้ ถ้าเห็นเป็นของเก่า มันก็หมดเรื่องหมดราว

การระลึกถึงคีลนี้ก็ของเก่าเหมือนกัน แต่ว่าผู้ทำได้รู้เห็นเป็นของจริงขึ้นมา ทั้งสมาธิ ทั้งคีล ชัดขึ้นมาในใจ กลายเป็นของใหม่ของผู้นั้น แต่ความจริงแล้วของเก่านั้นแหละ อย่างเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ก็ทรงรู้ของเก่าอันเป็นธรรมประจำโลกอยู่อย่างนั้น สัจธรรมทั้งสี่ที่ตรัสรู้ก็ของเก่านั้นแหละ แต่ว่ายังไม่มีใครรู้ พระองค์ทรงเป็นผู้รู้ก่อนเห็นก่อน ได้ความรู้ขึ้นมาโดยพระองค์เอง จึงเรียกว่า **สัมพัญญพุทธะ** เป็นของใหม่ของพระองค์ จึงทรงประกาศก้องทั้งโลกว่า **เราได้ตรัสรู้สัจธรรมอันยอดเยี่ยมแล้ว ความรู้อื่นนอกจากนี้ไม่มี** ดังนี้

ฉะนั้น จงนั่งภาวนาพิจารณาตามที่ได้อธิบายมาแล้วนี้

# จาคานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๙ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๒

วันนี้จะเทศนาเรื่อง **จาคานุสสติ** ให้ฟัง

**จาคานุสสติ** ในที่นี้ ท่านให้ระลึกถึง **จาคะ** การสละของของตนเป็นอารมณ์ เพื่อให้จิตสงบนิ่งเอง ถ้าหากไม่มีสติ มันก็ไม่ใช่ภาวนา ต้องมีสติจึงจะเป็นภาวนา คือระลึกได้ในทานที่เราสละไปตั้งนานแล้ว เมื่อมาระลึกถึงก็เกิดความปลื้มปีติขึ้นมา ทำให้จิตสงบได้ อันนั้นแหละเป็น **จาคานุสสติ**

เราทำบุญทำทานการกุศลสิ่งใด มากหรือน้อย ไม่เป็นปัญหา มันอยู่ที่อนุสสติ อนุสสติมีมาก มันก็สงบมาก อนุสสติไม่มีหรือมีน้อย ก็สงบน้อยหรือไม่สงบเลย การที่จะให้มีสติระลึกได้นั้น มันยากอยู่เหมือนกัน ต้องอาศัยปัญญาอีกด้วย ถ้าไม่เกิดปัญญา มันก็ไม่มีอนุสสติ และก็ไม่ระลึกถึงด้วย มันต้องเสาะแสวงหาถึงเรื่อง**จาคะ** การบริจาคของเรา เช่น วัตถุทานสิ่งใดที่เราให้ทานไปแล้วนั้น อย่าเป็นเพียงแต่ว่าให้เฉยๆ ต้องคิดถึงคุณค่าประโยชน์ในวัตถุทานด้วยว่า วัตถุทานเราได้มาโดยชอบหรือไม่ เราหามาได้โดยง่ายหรือยาก โดยทั่วไปแล้ว การ**ทำทานที่จะให้ได้รับผลโดยสมบูรณ์นั้น ต้องครบอาการ ๓ คือ ประกอบด้วยการมีศรัทธา มีวัตถุทาน และมีผู้รับทาน**

บางทีการที่เราจะทำทาน มันก็ยากอยู่ มีศรัทธา มีวัตถุทาน แต่ปฏิบัติหาก ผู้รับทานนั้นขาดไป บางทีมีวัตถุทาน แต่ไม่มีเจตนาที่จะทำทาน มันก็ขาดไปเหมือนกัน ต้องมีวัตถุทานด้วย มีเจตนาด้วย แล้วก็มีผู้รับทานด้วย ถึงจะพร้อมอาการ ๓ แต่ว่าการ

ที่จะมีผู้รับทานนั้น คนที่รับทานนั้นสมควรแก่ทานของเราหรือไม่ นั้นเป็นข้อสำคัญอีกเหมือนกัน

อนึ่ง ท่านให้คิดถึงประโยชน์ของทานวัตถุส่วนที่เราสละไป เช่น สร้างกุฏิ วิหาร หรือศาลา ตัวอย่างเช่นศาลาหลังนี้แหละ เราสร้างขึ้นไว้เพียง ๑๐๐ บาท ๑,๐๐๐ บาท เท่านั้นเอง แต่ได้ใช้ประโยชน์มากมายตั้งหลายสิบปี ถ้าเราไม่ลงทุนสร้าง หรือไม่มีศรัทธาสร้างแล้ว ก็จะไม่ได้นั่งทำความสงบและไม่ได้นั่งสบายอย่างนี้ จะต้องตากแดด ตากฝน ดังนั้น วัตถุที่เราทานไปจึงเป็นของมีค่ามาก หากเราจะไปซื้อวัตถุสิ่งใด เป็นอาหารการกินการบริโภคของเราด้วยเงินร้อยบาท ไม่กี่วันก็หมดไป อันนี้เรามาทำบุญ มาจาคะให้เป็นวัตถุถาวร ไม่ใช่แต่เราคนเดียว บุคคลอื่นๆ อีกหลายๆ คนมาจากจตุรทิศทั้งสี่ก็ได้มาพึ่งพาอาศัย ได้มาอยู่เย็นเป็นสุข นอกจากผู้ที่มาพึ่งพาอาศัย นอกจากพระเจ้าพระสงฆ์แล้ว ยังมีผู้ที่มาทำความเพียรภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจจนได้ผล จิตสงบเยือกเย็น อันนี้อานิสงส์มากที่สุด หากคิดอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ จึงค่อยเกิดปีติเรียกว่า **อนุสสติ** คือ **มีสติระลึกได้** นั่นเอง

คราวนี้มาพูดถึงเรื่อง **จาคะ** ด้านภาวนาดูบ้าง เมื่อพูดถึงด้านภาวนากันแล้ว จะเห็นว่าจาคะเป็นเรื่องของภาวนาโดยแท้ ท่านเรียกว่าเป็น **อนุสสติภาวนา** อย่างหนึ่ง ในขณะที่เรานั่งภาวนา เราจะเอาอะไรมาเป็นทานวัตถุ นอกจากอารมณ์ที่เกิดจากใจเท่านั้น และการภาวนาก็ไม่ให้ส่งจิตออกไปภายนอก ให้กำหนดจิตนิ่งแน่วอยู่ในที่เดียว เมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้นมาที่ใจ ก็ให้สละจาคะออกไปเสีย นี่แหละจึงจะเป็นจาคะอันแท้จริง

เกี่ยวกับ **ทาน** ท่านพูดไว้เป็นหลายนัย พึงให้ตี **ทาน์ เทติ เทติ** ก็คือเทให้นั่นเอง เทของอยู่ในกระจาดหรืออยู่ในภาชนะต่างๆ **ทาน์** คือ ทาน แปลว่า การให้ เราให้คนอื่นไป เรียกว่า ทาน ดังนั้น **ทาน์ เทติ** จึงเป็นทานวัตถุโดยเฉพาะ แต่ในที่นี้ท่านบอกให้จาคะ ท่านไม่ได้บอก **ทาน์ เทติ จาคะของภายในใจ** ของที่เราจะจาคะมีมากมายเหลือเกิน เช่น โลภ โกรธ หลง ล้วนแต่เป็นสิ่งที่น่าจาคะทั้งนั้น **จาคะ** หมายความว่า **สละ** เข้ากับศัพท์บาลีที่ท่านว่า **จาคิ ปฏินิสสุคโค มุตติ อนาลโย**

จาคะ ปฏินิสสุโค      สละคืนของเดิมไป  
มุตติ อนาลโย      ไม่มีอาลัยในสิ่งที่เราจาคะแล้ว

ลองพิจารณาดูว่า จาคะตรงนั้นจะจาคะอะไร ก็จาคะสิ่งที่มีอยู่ที่ใจของเรานั่นเอง ใจมันผูกพันในสิ่งใด สละให้ไป จะเป็นวัตถุสิ่งของก็ได้ จะเป็นอารมณ์ต่างๆ ก็ได้ จาคะได้ทั้งนั้นแหละ มีเยอะแยะอยู่ในตัวของเรา ทานตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตาย ก็ไม่มีที่สิ้นสุด เราเป็นคนมี เป็นคนรวย มีสารพัดวัตถุทั้งปวงหมดในตัวของเรานี้ ท่านจัดไว้เป็นพวกใหญ่ๆ ๓ อย่าง นั่นคือ โลภะ โทสะ โมหะ หรือ รากะ โทสะ โมหะ มี ๓ อย่างเท่านั้นแหละ แต่สละไม่หมดสักที

ทีนี้เรามาฝึกหัดค่อย จาคะ ทีละนิดละหน่อย เช่น เรามาอยู่วัด มันคิดถึงบ้าน มีความกังวลเกี่ยวข้องกับพัวพันต่างๆ ก็ค่อยๆ จาคะไป คิดถึงลูกหลานก็ค่อยจาคะไป ความรัก ความชัง ความเกลียด ความโกรธ ก็ค่อยจาคะไป จาคะไปที่ละเล็กทีละน้อย มันก็ค่อยหมดไป แต่พวกเราไม่ยอมจาคะกัน เราทั้งหลายจึงพากันเป็นคนมีเป็นคนรวยสารพัด ทุกอย่างมีในตัวของเราทั้งหมด จึงสอนให้พากันจาคะเสีย ให้เป็นอนุสสติ ระลึกถึงสิ่งที่มีมากอยู่ภายในใจของตนนี้แหละ แล้วก็จาคะสละไป

บางคนอาจสงสัยว่า จาคะให้ใคร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ปฏินิสสุโค มุตติ อนาลโย คืนของเก่าไปแล้ว ก็ไม่มีอาลัยอีก ดังเทศนาให้ฟังมาแล้ว ทุกสิ่งเป็นของเก่าทั้งหมด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรัก ความชัง มันเป็นของเก่าทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่วัตถุ มันเป็นนามธรรม คราวนี้ใครเล่าจะเป็นผู้รับเอา ก็นามธรรมนั้นแหละ มารับเอาไป บุคคลใดยังถือว่าเราว่าเขาอยู่ บุคคลนั้นก็รับเอาไปครองไว้ในจิตของตน พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกของพระองค์ ท่านสละทิ้งไว้ในโลกนี้แล้วเข้าสู่ พระนิพพาน มนุษย์ปุถุชนคนเราเกิดขึ้นมาภายหลังเห็นว่าเป็นของดี พากันกอบเอา โภคะเอามาเป็นของตนๆ จึงนำสลดสังเวชคนเราแท้

กิเลสทั้งหลายเกิดอยู่ในหมู่ปุถุชนอย่างนั้นแหละ เมื่อไม่มีเหตุมากระทบก็ดูเหมือนว่ามันไม่มี แต่เมื่อมีเหตุกระทบเข้าปั๊บ มันจะพุ่งขึ้นมาทันที เปรียบเหมือนตะกอน

นอนอยู่กันตุ่ม น้ำใสๆ ที่เราเห็นอยู่ข้างบนนั้น เปรียบได้กับจิตที่ไม่กังวลเกี่ยวของ  
ครั้นพอถูกกระทบเข้าปั๊บ คราวนี้แหละพุ่งขึ้นมาทันที จึงว่า **ทำให้มันมาก เจริญให้  
มันยิ่ง** จึงจะเป็นไปเพื่อความรู้ เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อพระนิพพาน นี่แหละ  
**ไม่ใช่อื่นไม่ใช่ไกลอะไร นิพพานอยู่ตรงนี้ ตรงจากะนี่แหละ** สิ่งสำหรับจากะก็ไม่ต้อง  
ไปหาที่อื่นไกล มีอยู่ในตัวของเราแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอยู่ในตัว  
ของเราทั้งหมด เราพากันพยายามจากะตรงนี้ละ สละจากะคืนเดิมไปเสีย ไม่มีอาลัย  
มันก็หมดเรื่อง จึงว่าอุตสาห์พยายามให้เห็นให้รู้จักตัวของเรา ทุกคนพยายามตรวจดู  
ตัวของตน ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเกิดที่ตัวของเรา ครั้นถ้าเราไม่เห็นตัว  
ของเราแล้ว เราก็ไม่เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง

แท้ที่จริง จิตใจของเราเป็นของใสสะอาดบริสุทธิ์ แต่เราไปยึดเอาความโลภ  
ความโกรธ ความหลงมาใส่ มันก็เลยขุ่นมัวไปหมด ถ้าหากใจเป็นของไม่ใสสะอาด  
แต่เดิมแล้ว พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายจะทำให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร ต้องเป็นของ  
ใสสะอาดอยู่แต่เดิมละซี ท่านจึงสามารถทำความบริสุทธิ์ให้กับใจได้ โดยที่ท่านชำระ  
ส่วนปลีกย่อยที่มันลอยขึ้นมาติดอยู่ที่เปลือก เปลือกคืออายตนะทั้งหกของท่าน ซึ่งเป็น  
ของบริสุทธิ์แต่เดิม

พิจารณาดูเถิด ที่เราต้องชำระอยู่นี้ล้วนแล้วแต่เป็นของเก่าทั้งนั้น

**ความโลภ** ที่เราอยากได้นั้นแล้วอยากได้นี้ ไม่มีที่สิ้นสุด ก็เป็นของเก่า มันใช้ให้  
เราและคนอื่นฯ ทะเยอทะยาน ดิ้นรน กระเสือกกระสน อยากได้ไม่พอสักที

**ความโกรธ** ก็เป็นของเก่า มันทำให้เราและคนอื่นฯ ตกนรกทั้งเป็น หัวโขนหัวนี้  
ใครสวมเข้าแล้ว ทำหน้าตาให้เป็นยักษ์เป็นมารเหมือนกันหมด แต่ไหนแต่ไรมาเป็น  
เช่นเดียวกันนี้ทั้งนั้น

**ความหลง** ก็เช่นเดียวกัน เป็นของเก่า เมื่อความหลงเกิดในบุคคลใดแล้ว จะทำ  
ให้บุคคลนั้นไม่รู้จักผิดจักถูก เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิดไปหมด



เมื่อเราไม่โลภ มันก็เฉยๆ เมื่อเราไม่โกรธ มันก็เฉยๆ เมื่อเราไม่หลง มันก็เฉยๆ คราวนี้เมื่อไปโลภ ไปโกรธ ไปหลงขึ้นมา มันก็มีอยู่ในตัวของเรานั่นเอง มันไม่หมด ไม่สิ้นกันสักที กิเลสเหล่านี้ไม่ตายไปจากโลกสักที มีโลกเมื่อไรมันก็เกิดขึ้นมาเมื่อนั้น

ตามสำนวนคำพูดที่ท่านว่า พระพุทธเจ้าทรงทำลายกิเลสให้สิ้นไป ทรงทำลายกิเลสให้หมดไป คือพระองค์ทรงชำระพระทัยของพระองค์เอง กิเลสไม่ได้หมดไปไหน มันก็อยู่อย่างนั้นแหละ แต่ทรงชำระพระทัยของพระองค์ให้บริสุทธิ์ต่างหาก คนใดยังเกิดมาอยู่ คนใดยังหลงมัวเมาอยู่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไปหุ้มห่อคนนั่นเอง ส่วนพระองค์นั้นพ้นไปแล้ว ของเหล่านี้จึงว่าเป็นของเก่า

ถ้าเราพิจารณาดู รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ว่าเป็นของเก่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทิฐิมานะ ว่าเป็นของเก่า เป็นของมีมาแต่ไหนแต่ไรอยู่ในโลกนี้แล้ว เมื่อ โลภ โกรธ หลง เกิดขึ้น ก็จะทำให้เห็นว่าของเหล่านี้ท่านใช้มาแล้วทั้งนั้น ทุกกาลทุกสมัย มิใช่ของเพิ่งเกิดในตัวของเรา แต่เรามาใช้ของเก่าที่ท่านใช้ที่ท่านทิ้งแล้ว เหมือนกับเขฬะที่ท่านขว้างทิ้งฉะนั้น เพราะฉะนั้น ขอทุกคนจงภาวนากำหนดพิจารณา จาคานุสสติ โดยนัยที่อธิบายมานี้ เอวัง

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

คนเรานับแต่เกิดมาไม่มีการเสียสละสักที ของภายในก็เป็นของหนักอยู่แล้ว ยังไม่พอ ยังต้องไปยึดของภายนอกอีก พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า

ภารา ทเว ปญจกขุณฑา

ขันธ ๕ นี้เป็นของหนักแล

ภาราโร จ ปุคฺคโล

แต่บุคคลก็ยังไปแบกเอาเป็นภาระอยู่

ภาราทานํ ทุกฺขํ โลก

ผู้นำภาระทั้งหลายเหล่านี้เป็นทุกข์ในโลก

ภารณิกเขปนํ สุขํ      ทิ้งภาระอันนั้นเสียแล้วเป็นสุข  
นิกชิปิตุวา คุรุ ภารํ      เมื่อปล่อยวางภาระหนักได้แล้ว  
อณฺณํ ภารํ อนาทิย      และไม่ยึดถือเอาภาระอย่างอื่นอีก จึงจะพ้นทุกข์ในโลกนี้  
   ไม่มีทุกข์อื่นอีกต่อไป

ขั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป ๑ เวทนา ๑ สัญญา ๑ สังขาร ๑ วิญญาณ ๑ หรือเรียกย่อๆ ว่า รูป กับ นาม สิ่ง que เห็นด้วยตาเนื้อเรียกว่า รูป สิ่ง que มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ แต่มีความรู้สึก รู้ในใจ เรียกว่า นาม

โลก คือ ขั้นที่ ๕ อันนี้เรียกว่า ขั้นโลก คนเกิดมาในโลกนี้จึงได้ขั้นโลก แล้วจะให้ทิ้งอย่างไร ถ้าทิ้งมันก็ยังอยู่อย่างเดิม แม้เมื่อตายไปทิ้งรูปแล้ว แต่จิตก็ยังถือว่ามึรูปอยู่ ส่วนอีก ๔ อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้น ไม่ต้องพูดถึง ต้องมีอยู่ดี ๆ นั้นเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปล่อยวาง เพราะรูปเป็นของไม่ใช่ของเรา เราจะไปยึดถือว่า เป็นของเรา ก็ไม่ได้อะไร มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น มีหน้าที่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของมัน เราจะไปยึดไปถือก็เท่านั้น ไม่ยึดไม่ถือก็เท่านั้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ทำนองเดียวกัน

ขั้นที่ ๕ ของเรา ทำไม่จึงต้องทิ้ง ทำไม่จึงต้องละ เพราะทิ้งหรือไม่ทิ้ง ก็ต้องละอยู่แล้ว เช่น เมื่อเราตาย ขั้นที่ห้าคือรูปต้องทิ้งหมด เอาไปด้วยก็ไม่ได้ เวทนา มันก็เป็นของหนักหน่วง สัญญา สังขาร มันก็เป็นของหนักหน่วงที่สุด ถ้าไปเอาสัญญา ความจดจำ นั้นนี่ เอาสังขาร ความปรุงแต่ง เอาวิญญาณ ความรู้สึกมาไว้ในตัวของเราแล้ว มันหนักที่สุด บางคนหนักจนเป็นโรคประสาทเป็นบ้าเสียจนตายก็มี

ดังนั้น การนำขั้นที่ ๕ นี้ไปจึงเป็นการหนัก พระอรหันต์สาวกหรือพระพุทธเจ้า ท่านปล่อยวางขั้นที่ ๕ หมดแล้ว ท่านสบาย โล่งอก โล่งใจ ไม่มีกังวลเกี่ยวข้องไปที่ไหนๆ ก็ไม่มีกังวลเกี่ยวข้อง ถึงมีขั้นที่ อยู่ พระองค์ก็ทิ้งขั้นที่ ไม่ยึดถือ ถึงสังขารของพระองค์ยังไม่ดับแตก พระองค์ก็ไม่มีพันธะอะไรทั้งหมด ทั้งหมด

หากจะมีคนถามว่า *ทำไมจึงต้องฉันอาหารอยู่* ต้องตอบว่าเป็นไปตามสังขาร  
เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องเป็นไปตามเรื่อง เป็นสักแต่ว่ากิริยา ไม่ใช่ทำกันจริงๆ จังๆ  
ทำสักแต่ว่าทำ เป็นกิริยาเท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิบัติแล้วมีความเบา มีความปลอดโปร่งแล้ว จึงทรงสอน  
ให้พวกเราทำตามเพื่อจะได้เบาอย่างพระองค์ ผู้จะเห็นด้วยในเรื่องเหล่านี้มีน้อยนัก  
น้อยหนา การปล่อยวางมันยากที่สุด เพราะเป็นแต่ชื่อ ไม่มีตนไม่มีตัว พระพุทธเจ้า  
และพระสงฆ์สาวกของพระองค์ท่านปล่อยวางได้แล้ว ท่านจึงสอนให้ปล่อยวางเสีย

**การถือขันธุ์ ๕ มันเป็นทุกข์** บางคนถือจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ นอนหลับไปแล้ว  
ผวาตื่นตกใจก็มี เพราะความถือมันมีมานานแล้วจนเคยชิน บางคนภาวนาจิตรวมลง  
ว่างโล่งไปหมด กลับตื่นผวาตกใจกลัวตายก็มี เพราะปล่อยแล้วมันว่างไม่มีที่พึ่ง

**คนเราตั้งแต่เกิดมาไม่เคยปล่อยวาง มีแต่ยึดถือเอาทั้งนั้น** ไม่ว่าของนอกกาย  
หรือในกาย พอมาภาวนา จิตรวมเข้าเป็นภาวตั้งซึ่งจิตดวงเดิม ไม่ยึดถืออะไรทั้งหมด  
เลยกลัวตาย ความจริงมันไม่ว่างหมดหรอก ตัวผู้กลัวมันยังปรากฏอยู่ ถ้าไม่มีผู้กลัว  
ความตายก็จะไม่ปรากฏ ผู้ภาวนาไม่รู้จักจับเอาตัวผู้กลัวนั้นต่างหาก ถ้าจับเอาผู้กลัวนั้น  
ได้แล้ว ความกลัวก็จะหายไป จิตก็จะตั้งมั่นเข้าไปอีก

นี่คือ **จาคานุสสติ** ระลึกถึงการสละปล่อยวางจนจิตว่างโล่งหมด ไม่มีอะไรให้  
ยึดถือ เป็นจาคานุสสติที่แท้จริง

เมื่อจิตสละปล่อยวางยังไม่ถึงขั้นนั้น ก็ขอให้ตั้งสติกำหนดระลึกเอาจาจะเป็น  
อารมณ์ ขณะที่ระลึกถึงจาจะอยู่นั้น อย่าได้ระลึกถึงจาจะอย่างเดียว ให้กำหนดเอา  
ผู้ระลึกนั้นด้วย เมื่อจับผู้ระลึกได้ จาคะก็หายไป จิตก็เป็นอันเดียว

ลงมือทำสมาธิได้

# เทวตานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

ต่อไปนี้จะพากันตั้งใจฟังธรรมเทศนา ซึ่งวันนี้จะได้อธิบายอนุสสติข้อที่ ๖ คือ **เทวตานุสสติ** เป็นกัมมัฏฐานชนิดหนึ่งซึ่งจะต้องระลึกถึง

คำว่า **เทวตานุสสติ** หมายความว่า ระลึกถึงธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดา เป็นของควรระลึกถึงมากที่สุด

คนเราทุกคนย่อมอยากจะเป็นคนดี หรืออยากเป็นเทวดา หรืออยากเป็นอินทร์ เป็นพรหม หรืออยากบริสุทธิพ้นจากทุกข์ จะต้องมีความปรารถนาด้วยกันทุกคน แต่เมื่อพวกเขาทำได้เพียงมนุษยสมบัติก็นับว่าดีอีกไซ้แล้ว เพราะมันเป็นพื้นฐานที่จะตกแต่งให้มนุษย์อันนี้ไปเป็นเทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ต่อไป

มนุษย์ที่มีสมบัติ คือมีอวัยวะครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่บ้าใบ้เสียจริตผิดมนุษย์ นับว่าดีอยู่แล้ว ขอให้ตั้งหลักฐานมนุษย์ที่ได้แล้วนี้ให้มั่นคงเถิด เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์แล้ว ไม่ใช่จะเป็นมนุษย์ที่เดียว มันเป็นมนุษย์แต่ชื่อ หรือได้มนุษย์สมบัติมาเฉยๆ ยังไม่สมบูรณ์ ถ้าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะต้องมี**มนุษยธรรม**ด้วย

**มนุษยธรรม** คืออะไร คือคุณธรรมที่เป็นมนุษย์ซึ่งมีมากที่สุดเป็นเบื้องต้น ได้แก่ การเอ็นดู เมตตา ปรารถนาหวังดีต่อกันและกัน แล้วก็มีกตัญญูตเวทีต่อกัน รู้จักคุณของกันและกัน ตอบแทนบุญคุณของกัน อันเป็นพื้นฐานของมนุษย์

คนเราถ้าหากไม่มีเมตตาหวังดีต่อกันแล้ว มันก็ไม่ผิดแผกจากสัตว์เดรัจฉานเลย เอาแต่ได้เอาแต่ดี เอาแต่ประโยชน์ส่วนตัว ไม่คิดถึงความทุกข์ความเดือดร้อนของคนอื่น ก็เหมือนสัตว์ต่างๆ ไปเท่านั้นเอง สัตว์มันไม่มีเมตตาปราณีอะไรแก่กันเลย เช่นอย่างวัวควายนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาก็มีแม่ของมันเลี้ยง อันพ่อของมันไม่ทราบไปไหนต่อไหนแล้ว แม่เลี้ยงลูกโดยสัญชาตญาณของมัน รักและเอ็นดูซึ่งกันและกัน แต่เวลาเติบโตใหญ่แล้ว มันก็ลืมหมด ไม่ทราบว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ ใครเป็นลูกเป็นเต้าของมันและกัน ไม่มีการสงเคราะห์สงหากัน นั่นแหละที่เรียกว่ามัน**ไม่มีมนุษยธรรม**

ส่วนคนเราไม่เป็นเช่นนั้น เรายังมีเมตตาปราณีโอบอ้อมอารีซึ่งกันและกัน หวังความสุขความเจริญต่อกันและกัน รู้จักบุญคุณของมัน เหตุนี้ มนุษย์เราจึงมีพื้นฐานของความเป็นมนุษย์เป็นเครื่องแสดงความแตกต่างจากสัตว์เดรัจฉาน

นอกจากมนุษยธรรม ข้อที่พูดถึงนี้แล้ว ยังมีข้ออื่นอีก คือมีศีล ๕ เป็นเครื่องอยู่ ศีล ๕ เป็นเครื่องปกป้องรักษามนุษย์ให้เจริญต่อไป เมื่อวันจากฆาตกร ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิชฌาจาร กล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัยแล้ว มนุษย์จะอยู่ด้วยกันอย่างผาสุก

ชุมชนใดถ้ามีศีล ๕ เป็นเครื่องปกป้องรักษาคุ้มครองอยู่ ชุมชนนั้นจะค่อยเจริญงอกงามขึ้นมา ศีล ๕ เท่านั้นที่จะรักษามนุษย์ให้เจริญ ถ้าไม่มีศีล ๕ ก็นับวันจะเสื่อมลงไป จะมีแต่คิดอิจฉา มีแต่เบียดเบียนพยาบาทอาฆาตจองล้างจองผลาญซึ่งกันและกัน ชุมชนใดไม่มีศีล ๕ ก็เป็นสัตว์ไป

ลองคิดดูเถิด กฎหมายบ้านเมืองซึ่งท่านตราออกมาเป็นพระราชบัญญัตินั้น ล้วนแต่อนุโลมตามศีล ๕ กฎหมายมาตราต่างๆ ต้องมีศีล ๕ อยู่ทั้งนั้น ศีล ๕ นี้เป็นพื้นฐานของชาวโลก โลกมีศีล ๕ แต่ไหนแต่ไรมา ก่อนพระพุทธเจ้าประสูติก็มีอยู่อย่างนั้น เหตุนี้ เมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้วจึงทรงสอนศีล ๕ อนุโลมตามของอันมีอยู่แต่ก่อน ศีล ๕ ประการนี้เป็นเหตุให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากอุปัทวันตราย

ฉะนั้น เมื่อถึงต้นที่จะเป็นเหวตาก็ต้องเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยมนุษยธรรมเสียก่อน เหตุนี้ท่านจึงเรียกว่า **มนุสโส** เกิดขึ้นมาเป็น **มนุสโส** แล้วจึงค่อยเป็น **มนุสสเทโว** ต่อไป

ถ้าไม่เป็น มนุสโส ก็เป็น มนุสสเทโว ไม่ได้ การที่จะเป็น มนุสสเทโว ได้ ก็ต้องมี ธรรมะเป็นเครื่องอยู่ เปรียบเหมือนกับพวกพ่อค้าแม่ค้า ถ้าทำการค้าขาย เขาก็เรียกพ่อค้าแม่ค้า ถ้าทำไร่นา ก็เรียกว่าชาวไร่ชาวนา ถ้าทำราชการ เขาก็เรียกว่าข้าราชการ

ฉะนั้น การที่เป็นเทวดาได้ก็เพราะมีธรรมอันทำให้เป็นเทวดา ธรรม นั้นคือ **ทริ** ความละอายแก่ใจ และ **โสตตป** ความเกรงกลัวต่อบาป

ธรรมะ ๒ ข้อนี้มีความสำคัญ ผู้มีความละอายต่อบาป กลัวต่อบาป จะงดเว้นการทำชั่วทุกประการ เพราะระลึกได้อยู่เสมอจึงละอายและกลัวอยู่เสมอ กลัวความชั่วอันนั้น การกระทำทางกายก็ดี ทางวาจาที่ดี ทางใจก็ดี แม้แต่เพียงคิดเฉยๆ ที่จะทำความชั่วเป็นต้นว่าคิดจะขโมยของเขา ก็ให้คิดละอายขึ้นมาในใจแล้ว ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ทำ ไม่มีใครรู้ใครเห็น แต่เรารู้ตัวเองอยู่ จึงละอายต่อบาปไม่กล้าทำ เช่นนี้เรียกว่ามี **ทริ โสตตป**

ถ้าคนเรามี **ทริ โสตตป** อยู่ในตนแล้ว จะทำชั่วอย่างไรได้ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสอนคนคนเดียว ทรงสอนทั่วทั้งหมด หากทุกคนมีความละอายเกรงกลัวต่อบาป อยู่ตลอดเวลาแล้ว จะไม่ทำความชั่วในทีเดียวเลย

**ทริ โสตตป** นี้เป็นธรรมที่สำคัญ เพราะเป็นพื้นฐานของศีล เป็นต้นตอของศีล ผู้จะมีศีลได้ ไม่ว่าจะ เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ก็ตาม ต้องมี **ทริ** และ **โสตตป** ๒ อย่างนี้ เนื่องจากได้เห็นจิตของตน เห็นความนึกความคิดความปรุ้งของจิตของตน แล้วก็กลัวบาป ละอายบาป จึงไม่อาจจะทำความชั่วได้ ฉะนั้น ศีลก็บริสุทธิ์เท่านั้นเอง

ธรรม ๒ ข้อนี้จึงได้ชื่อว่าธรรมที่ตกแต่งมนุษย์ให้เป็นเทวดา ฟังดูคล้ายๆ กับว่า ธรรมทำบุคคลให้เป็นเทวดา อันที่จริงไม่ใช่เช่นนั้น ท่านพูดอุปมาอุปไมยให้ฟัง แต่เราสามารถทำให้เกิดมีขึ้นในตัวของเราได้ด้วยการตั้งใจ กำหนดดูให้รู้จักจิตของตนเสียก่อน เมื่อมันคิดนึกแล้วส่ายไปทางอกุศล ก็รู้จักละอายและกลัวต่อบาป แล้วงดเว้นเสีย นี้แหละเป็นธรรมซึ่งมีอยู่ในตัวของเรา

ธรรมไม่มีตนไม่มีตัว เป็นนามธรรม เบื้อง่ายๆ เหมือนกับคนค้าขาย คนกระทำการค้าขายจึงได้ชื่อว่าเป็นพ่อค้าแม่ค้า ไม่ใช่การค้าขายทำให้เป็น เราเป็นคนทำต่างหาก จึงค่อยเป็น อันนี้ก็เหมือนกัน เราระลึกขึ้นมาได้ เราเห็นใจของตนอยู่เสมอ จึงมี **ทริ โอตตปฺป** ช่วยให้มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ สมบูรณ์บริบูรณ์หมดทุกอย่าง ท่านจึงว่า

**ทริโอตตปฺปสมปฺนนา**

**สุกฺกธมฺมสมาหิตา**

**สนฺโต สปฺปฺริสา โลก**

**เทวธมฺมาติ วุจฺจเว**

*เทวธรรม คือ ทริ โอตตปฺป เท่านั้น ทำมนุษยให้เป็นเทวดา*

คนเราเมื่อเป็นมนุษย์แล้ว ถ้าอยากดีขึ้นไปเป็นเทวดา ต้องมีคุณธรรม ๒ อย่างนี้ จึงจะเป็นเทวดาได้ ถ้าหากอยากดีอยากเป็นเทวดา แต่ไม่มีคุณธรรม มันก็เป็นไปไม่ได้ เหตุนั้นจึงควรที่จะสร้างคุณธรรมนั้นให้มีขึ้นในตน เมื่อมีขึ้นแล้วก็เพิ่มพูนให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

*การมี ทริ โอตตปฺป และ รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ได้ อาจสามารถ เป็นพรหมได้ เรียกว่า พรหมจรรย์ การรักษาศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เรียกว่า พรหมจรรย์ โดยแท้ ก็อาศัย ทริ โอตตปฺป นั้นเอง หากเป็นโดยลำดับ*

เพราะฉะนั้น ควรที่จะรักษาควรที่จะระลึกถึงธรรมอันที่ทำให้เป็นเทวดาอยู่เสมอๆ ก็จะเป็นอนุสตริรักษาตนอยู่ด้วยความสงบได้ ไม่เป็นไปเพื่อความกำเริบวุ่นวาย มีความสุขความสบายตลอดเวลา

เออละ อธิบายเพียงแค่นี้ เหว่ๆ

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

วิธีนั่งภาวนา เรานั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แล้วกำหนดลงที่กายของเราให้แหละ ไม่ส่งจิตไปที่อื่น ภาวนากำหนดเอาธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา เป็นเครื่องระลึกไว้ที่ตรงจิต

คำว่า **จิต** ในที่นี้หมายความว่า ความคิด ความนึก เอาไว้ตรงนี้แหละ ให้มันคิดนึก แต่ **เทวตานุสสติ** อย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดนึกในเรื่องอื่น เมื่อตั้งสตินี้ก็อยู่อย่างนั้น จิตจะรวมอยู่ในที่นั้น การที่จิตรวมอยู่ในที่เดียวนั้นแหละเรียกว่า **เอกัคคตาจิต** จิตเป็นอันเดียว แต่มันยังไม่อยู่นิ่ง จึงต้องทำแล้วทำอีก มันส่งออกไปก็ต้องดึงให้กลับมาสู่ที่เดิมนั้นแหละ นานหนักเข้ามันก็เขื่องเข้าๆ เย็นลงๆ สงบลงไป มันค่อยอยู่ในโอวาทของเราแล้ว

ครั้นเมื่อจิตนิ่งอยู่ในที่เดียว มันรวมเข้ามาเป็นตัวใจ ใจอันนั้นเป็นของกลางๆ ไม่คิดไม่นึก แต่หากมีความรู้สึกเฉพาะของมันเอง อันนั้นเป็นตัวใจ ที่จริง **จิต** กับ **ใจ** คืออันเดียวกันนั้นแหละ ได้สมมุติพูดเพื่อให้เข้าใจเท่านั้น ถ้าพูดถึงเรื่องจิต ก็พูดถึงเรื่องใจ อันเดียวกันนั่นเอง ทั่วทุกแห่งที่ท่านอธิบายไว้เป็นอย่างนั้นทั้งหมด แต่ในที่นี้ใจหมายถึงเมื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียว ไม่มีส่งถ่ายนึกคิดอะไร อยู่เฉพาะอันเดียว นิ่งเฉยอยู่แต่รู้สึกตัวของมันเอง อันนั้นเรียกว่า **ใจ** ดังนั้น **ใจต้องรวมไปจากจิต** จิตที่แผ่ส่ายจะรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง เป็น**เอกัคคตารมณ** อยู่ในอารมณ์อันเดียว เมื่อรวมเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ว มันจะดำเนินต่อไปเป็น**เอกัคคตาจิต** **เอกัคคตาจิตนั้นคือใจเดิม**

**การฝึกหัดสมาธิภาวนา** คือการตั้งสติอันเดียว ไม่มีอะไรนอกไปจากนี้ ให้รู้ตัวอยู่เสมอ มันคิดมันนึกอะไรก็รู้ตัวอยู่เสมอ ยิ่งรู้ตัวชัดเจนเข้า มันยังเป็น**เอกัคคตารมณ** นั้นแหละตัว**สมาธิ**



อย่าไปอยากรู้อันไหนเห็นอะไรต่างๆ มากมาย สิ่งเหล่านั้นมันไม่ใช่ของจริงหรอก  
**รู้อันที่เป็นของจริงก็คือรู้จัก รู้อะไรก็ไม่มีคุณประโยชน์เท่ารู้จัก** การที่ไปรู้ไปเห็นชั้นฟ้า  
สวรรค์ ไปเห็นวิมานเงินวิมานทอง เห็นแสงสว่างจ้าอยู่ก็ตามเถิด อันนั้นมันไม่สามารถ  
จะทำให้ใจของเราบริสุทธิ์ได้ การเห็นจิตของเราดีแหละดี มันคิดดี คิดชั่ว คิดหยาบ  
คิดละเอียด ก็รู้ ดูจนกระทั่งมันวางลง ถ้าเห็นอยู่เสมอๆ แล้วมันก็วางหมด

เมื่อวางความคิด ความนึก มันก็รวมลงไปเป็นเอกัคคตารมณ์ การคิดนึกนั้นแหละ  
มันเป็นเหตุให้วุ่นวาย เป็นเหตุให้กระสับกระส่าย เป็นเหตุให้เดือดร้อน เมื่อเดือดร้อน  
ก็เป็นนรก นรกมันอยู่ตรงนั้นแหละ ครั้นมันเย็นลงไปแล้ว มันก็กลับเป็นสวรรค์ตรงนั้น  
อีกเหมือนกัน ไม่ต้องไปหาที่อื่นไกล เห็นจิตของตนเท่านั้นเป็นอันว่าใช้ได้ พบนรก  
สวรรค์แล้ว ที่เราฝึกหัดอยู่ทุกๆ วันก็เพื่อให้เห็นจิต

เมื่อเห็นจิตแล้วกำหนดให้อยู่ ให้รู้เรื่องของจิต จิตจะแน่วแน่งไปจนกระทั่งมัน  
วางอารมณ์ทั้งปวงหมด มาตั้งอยู่เป็น**เอกัคคตารมณ์** เรียกว่า **ภาวนาสมาธิ**

หากว่าเมื่อรวมเข้าแล้วมันถอนออกมาไปคิดนึกอะไรอีก ก็ต้องรู้เท่ารู้เรื่อง แล้วก็  
ต้องดึงกลับเข้าไปสู่เอกัคคตารมณ์อีก ต้องหมั่นเข้าไปถึงอย่างนั้นบ่อยๆ เหตุนี้จึงว่า  
ต้องหัดให้มาก เพราะจิตเราไม่เคยรวมเข้าไปที่นั่นสักที มันมีแต่เพลิดเพลินมัวเมาอยู่แต่  
กับของภายนอก จึงต้องหัดบ่อยๆ

เมื่อหัดได้อย่างที่อธิบายมานี้แล้ว ก็ได้ชื่อว่าเราได้แล้วซึ่งสิ่งที่เราประสงค์ ตั้งแต่  
เกิดมาเราไม่เคยได้เลย ครั้นมาประสบพบเห็นเข้าแล้วมันชอบใจ อยากทำบ่อยๆ อันนี้  
เรียกว่า **หัดสมาธิภาวนา** ให้พากันทำ

## มรณสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

วันพระที่แล้วได้เทศน์ **เทวทานุสสติ** ให้ฟังแล้ว วันนี้จึงตั้งใจฟังธรรมเทศนาต่อไป จะเทศน์เรื่อง **มรณสติ** ให้ฟัง ที่จริง **มรณสติ** นี้เคยเทศน์มามากมายแล้ว

**มรณสติ** คือ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นกัมมัฏฐานชั้นสูงสุด เพราะว่าเมื่อระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์แล้ว จิตก็จะสลดสังเวชถอนจากอารมณ์อื่นๆ ความตายเป็นการดำเนินถึงที่สุดของชีวิตคนเรา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วยังจะมีอะไรเหลืออยู่อีก นอกจากความตายแล้วไม่มีอะไร สิ่งทั้งปวงที่เกี่ยวข้องข้องพัวพันอยู่นี้ ล้วนแล้วแต่เป็นของทิ้งทั้งหมด ถึงไม่ยอมทิ้งมัน ก็ต้องละไปโดยปริยาย เราตายแล้วมันก็ทอดทิ้งลงทันที

จึงว่า **มรณสติ** นั้นเป็นยอดของกัมมัฏฐาน ใครจะพิจารณาอะไรๆ ก็ตามเกิด ถ้าหากพิจารณามรณสติแล้ว จิตยังไม่รวมลงไปได้ ยังไม่เกิดสลดสังเวช ยังไม่ละ ยังไม่ถอน ก็หมดกัมมัฏฐาน ไม่มีอะไรเหลือแล้ว

**มรณสติ** นี้ พระพุทธเจ้าทรงถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอพิจารณา **มรณสติ**อย่างไร” ภิกษุบางองค์กราบทูลว่า “ข้าพระองค์พิจารณามรณสติแล้วกลัวว่าชีวิตจะไม่ข้ามวันข้ามคืนไปได้ กลัวจะตายก่อนไม่ทันฉันบิดนทาบาด” บางองค์พิจารณาขณะนั้นอยู่ก็กลัวว่าจะตายก่อนฉันไม่ทันเสร็จ แม้ถึงอย่างนั้นพระองค์ยังตรัสว่า ประมาทอยู่

**เมื่อผู้ใดพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกนั้น จึงจะเป็นผู้ไม่ประมาท  
หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่สูดเข้าอีกก็ตาย เป็นอยู่อย่างนี้  
เรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาท**

วันหนึ่งๆ เราคิดถึงความตายสักกี่ครั้ง วัน เดือน ปี ล่วงไปๆ ไม่เคยนึกถึงความตาย  
สักทีเลยก็มี จึงว่าเป็นผู้ประมาท **ความประมาท** คือ **ความเลินเล่อเปลอสติ ไม่มีสติ** ในตัว  
ความประมาทจะพาไปถึงไหน **ความประมาท** คือ **หนทางแห่งความตาย** ก็ยังดี คำว่า  
“**ทางแห่งความตาย**” นั้น ยังไม่ทันตายหรอก แต่ผู้ประมาทได้ชื่อว่าตายแล้ว เพราะการ  
ไม่มีสติก็เหมือนกับคนตาย จะทำอะไรพูดอะไรก็ไม่มีสติอยู่ในตัว จะอยู่ไปทำไมใน  
โลกนี้ ตายเสียดีกว่าอยู่

**ความไม่ประมาท** คือ **มีสติอยู่ทุกเมื่อ ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน นั้นเรียกว่า**  
**ความไม่ประมาท ทางแห่งความไม่ตาย ที่มีสติ สติรู้ตัวอยู่ทุกเมื่อทุกขณะ นั้นแหละ**  
**เรียกว่าเป็นผู้ไม่ตาย**

แท้ที่จริงความตาย เคยอธิบายให้ฟังแล้วว่า ตายตั้งแต่เกิดมา มันเปลี่ยนสภาพ  
ไปเรื่อยๆ เรียกว่า **ตาย** เป็นเด็กเป็นเล็ก เป็นหนุ่มเป็นสาว จนกระทั่งอายุ ๔๐-๕๐ แก่  
เฒ่าชรา มันเปลี่ยนสภาพไปโดยลำดับจนกระทั่งตาย ส่วนด้านจิตใจก็ห้วงนั้นห้วงนี้  
พัวพันเกี่ยวข้องกับอะไรต่างๆ เอาไว้ มันไม่อยู่คงที่ **ทิ้งอารมณ์นี้แล้วไปจับอารมณ์อื่นต่อไป**  
นั่นก็เรียกว่าตายเหมือนกัน ตายจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์อื่น นั่นแหละความตาย  
โดยยังไม่ทันตายแท้จริง

ให้พิจารณาความตายโดยปริยายเสียก่อน เมื่อความตายจริงๆ มาถึง มันมีอีก  
อย่างหนึ่ง **การตายไม่ใช่ตายง่ายๆ ที่เดียวอย่างเราคิดนึก** บางทีเส้นโลหิตแตกแล้ว  
ตายก็มี หัวใจวายตายก็มี ตายเร็วๆ อันนั้นค่อยยังชั่วหน่อย ไม่ต้องทรมานทรมาน  
อันที่ตายทรมานนั้นยังมีมากกว่านั้นอีก ความเจ็บป่วยมีอาการตั้งนานๆ ปี บางทีเป็น  
อัมพาตขยับไม่ได้ จนกระทั่งมือเท้าอะไรก็ยกไม่ได้ จะกินจะถ่ายก็มีคนป้อนคนพุง  
อันนั้นเรียกว่ามัจจุราชมันใช้เสนาให้มาผจญเสียก่อน

ธรรมชาติเข้าตีข้าศึก เขาต้องตีปีกซ้ายปีกขวา ตัดทวงล่าเหยียดอาวุธและอาหาร เสียก่อน ทำลายทีละเล็กทีละน้อย ยิ่งเหลือแต่กองทัพใหญ่จึงค่อยบุกเข้าตีทีเดียว อันนี้ มัจจุราชฆาตกรรมก็เหมือนกัน แชนท์กั แซงซาขาดไป ตายไป เป็นชิ้นส่วนเสียก่อน บางที เจ็บหัว ปวดท้อง บางทีลำไส้อักเสบ โรคมัยไซ้เจ็บสารพัดทุกอย่าง จะต้องทรมาณทรมาน นั้งนอนอยู่กับที่ ไม่สามารถพลิกตัวได้ แต่ใจยังไม่ทันแตกดับ ยังมีอยู่ เป็นการทรมาน อย่างแสนสาหัส เพราะว่าเราไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ ถึงแม้จะเคยทำความพากเพียรภาวนา มากเท่าไรก็ตามเถิด พอถึงตรงนั้นแล้ว มันยากที่สุดที่จะดำรงสติให้อยู่ในตัวของ เราได้ ที่ท่านว่า **มรณสติ** ให้ระลึกถึงความตาย คือให้ตั้งสติไว้ตรงนั่นเอง

**แท้ที่จริงความตายนั้นไม่เท่าไรหรอก ก่อนที่จะตายนั้นชิมันสำคัญ** จะตั้งสติรักษา จิตด้วยอาการอย่างไรให้มันคงที่ จะไม่ให้หวั่นไหว อันตรงนั้นมันสำคัญที่สุด

การเจ็บปวดเล็กๆ น้อยๆ ที่บังเกิดขึ้นในตัวของเรา นั้น ต้องหัดพิจารณาความ ตายว่า มันจะต้องมีมาอย่างนี้ๆ เดียวนี้มันยังไม่ทันเป็นจริง เมื่อมันเป็นจริงขึ้นมาแล้ว ทุกด้านทุกทางมันจะเสื่อมโทรมไปหมด ตาก็ไม่เห็นหนทาง หูก็ไม่ได้ยินเสียง เนื้อกายนี้ ไม่รู้สึกตัว แต่ยังมีใจอยู่ ความวุ่นวาย ความเดือดร้อน กระสับกระส่าย ยังจะต้องมีอยู่

คนเราเมื่อจะถึงที่สุดเวลาจะตายจริงๆ มันต้องตัดหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่สติ ที่เรารักษาไว้ดีแล้วก็จะไม่ปรากฏ มันจะปรากฏแต่ **กรรมนิมิต คตินิมิต** จะไปเกิดใน **สุคติ** หรือ **ทุคติ** ต้องมีกรรมนิมิตปรากฏไปตามกรรม เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ ผิดมิจฉาจาร เป็นต้น นี้เรียกว่า **กรรมชั่ว**

**กรรมนิมิต** นั้น คือเห็นสัตว์ที่เราเคยฆ่า เห็นด้วยใจ สัตว์นั้นมาไล่ชนหรือรุมล้อม ทำร้ายเราให้เจ็บปวดร้องครวญครางจนปรากฏเสียงออกมาให้คนทั้งหลายได้ยินก็มี เหมือนกับที่เราได้ทำเขาเมื่อยังมีชีวิตอยู่

**คตินิมิต** ในทางที่ชั่วนั้น เช่น ปรากฏเห็นด้วยใจว่าผู้ที่ทำบาปเช่นเดียวกันกับ เรานั้น ตายไปแล้วได้ทนทุกข์ทรมานด้วยอาการต่างๆ เช่น เห็นร่างกายของเขามีแต่ โศรกระดูก หาเนื้อหนังมิได้ คนไหนมีเนื้อหนัง คนอื่นสัตว์อื่นก็มาฉีกเนื้อเนื้อฉีกหนัง

ไปบริโภคกินหมด ดังนี้เป็นต้น แต่ตัวยังไม่ตาย เมื่อคิดนั้นมาปรากฏเห็นเฉพาะตนแล้ว ก็กลัวแสนกลัวหาที่ลุดมิดได้ กลัวตนจะไปเป็นอย่างผู้นั้น แล้วแน่ใจที่สุดว่า ตนจะต้องไปเป็นอย่างนั้นโดยเหตุมีอันบันดาลให้เป็นไปอย่างนั้น

**กรรมนิमित คตินิमित** ของความดี นั้นตรงกันข้าม บุคคลผู้ทำความดีไว้ในเมื่อมีชีวิตอยู่ เป็นต้นว่า เคยได้ไปทอดผ้าป่ามหากฐิน และสิ่งอื่นๆ อะไรก็ตาม เมื่อจวนจะตาย ไม่มีสติแล้ว กรรมนิमितและคตินิमितจะมาปรากฏเช่นเดียวกับกรรมชั่ว แต่กรรมดีมันให้เพลิงเพลิงเจริญใจ เป็นต้นว่า ไถยทานที่ตนทำไปแล้วเมื่อยังมีชีวิตอยู่ แม้มีประมาทเล็กน้อย แต่มีกรรมนิमित คตินิमित ที่ปรากฏเห็นเป็นของมาก มากจนเหลือที่คนเราจะพรรณนาได้ครบถ้วนได้ เมื่อเห็นนั้นแล้วก็อยากได้ แล้วก็หวังจะได้ในวันหนึ่งข้างหน้า โดยมีสิ่งบันดาลให้ได้จริงๆ

บางคนบอกว่า เมื่อเราจะตายต้องรักษาสติไว้ ไม่คิดถึงกรรมชั่ว กรรมชั่วมันก็น่าไปนรกอะไรก็ ความซื่อเป็นความประมาทของเขาเอง เขาคิดเดาเอาเฉยๆ ความเป็นจริงจะต้องเป็นอย่างที่อธิบายมานี้ มันจะรักษาได้อย่างไรในเมื่อมันไม่มีสติ มีกรรมนิमित คตินิमित เป็นเครื่องชักจูงให้เป็นไปเอง ในการที่ปล่อยให้เป็นเอง ไม่สามารถจะกลับคืนมาแก้ตัวอีกได้

ฉะนั้น ทำเสียเดี๋ยวนี้ตั้งแต่เป็นมนุษย์อยู่ และเมื่อถึงคราวจะตายนั้นแล้ว มันเป็นเองหรือ ทำดีมาก ทำชั่วมาก มันก็เป็นไปตามเรื่องที่ทำเอาไว้ มันเป็นเอง เกิดเอง ของมันต่างหาก

คนเราตายจริงๆ เมื่อไม่มีลมแล้ว แต่ลมกับใจมันคนละอันกัน ที่แพทย์เรียกว่า โคม่านั้น มันถึงที่สุดของชีวิตในตอนนั้นแล้ว แต่ยังไม่สิ้นไป ที่เกิดของลมในทางศาสนา ท่านกล่าวไว้ว่า ลมเกิดจากสวาบ คือ กะบังลม กะบังลมมันวูบๆ วาบๆ อยู่อย่างนั้น มันเป็นเหตุให้เกิดลม มันทำให้เกิดความอบอุ่น เมื่อมันมีความอบอุ่น มันก็ไหวตัววูบๆ วาบๆ เมื่อลมยังมีอยู่ แต่จิตมันจางไปแล้ว มันจะไปเกิดที่ไหนก็เป็นไปแล้ว ไปพร้อมด้วยกรรมนิमित คตินิमित นั้น ไม่มีหลงเหลืออยู่อีก มีแต่ว่าง

ถ้าไม่มีกรรมนิมิต คตินิมิต บางทีมันฟื้นขึ้นมาอีกเพราะลมยังไม่หมด วิทยาศาสตร์สมัยใหม่เขาเอาออกซิเจนเข้าช่วย ออกซิเจนก็ช่วยได้แต่ลมเท่านั้น แต่จิตมันเคลื่อนแล้ว มันจะไปไหนมันก็ไปตามเรื่องของมัน ทางตุ๊กแกหรือทางจิ้งจกที่มันขาด มันยังไม่ไหวตัวอยู่ได้ แสดงว่าใจไม่ใช่ไปอยู่ที่หาง ลมความอบอุ่นยังเดินอยู่ก็ตื่นอยู่อย่างนั้น

เรื่อง**มรณสติ**เป็นของสำคัญที่สุด เพราะเราทุกคนยังไม่เคยตาย เป็นแต่อนุমানเอา เมื่อพิจารณาแล้วเกิดความสลดสังเวช จิตมันก็แน่วแน่อยู่ในที่เดียวนั่นแหละ จึงให้พิจารณามรณสติจะได้ประโยชน์เห็นชัดตามความเป็นจริง หัดตรงนั้นให้มันชำนาญ หัดเอาไว้ตรงนั้น แต่ถึงขนาดนั้นแล้ว เวลามันจะตายจริงๆ ไม่ทราบว่าจะตั้งสติให้มันคงได้หรือเปล่า ไม่เหมือนท่านผู้รู้ทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้า เป็นต้น ท่านเห็นความตายเหมือนกับช่างหม้อเอาดินเหนียวมาขยี้ปั้นหม้อ ฉะนั้น เราไม่เหมือนกับท่าน แต่ถึงอย่างไร ก็พยายามทำไป วันหนึ่งคงเป็นอย่างท่าน เพราะทางที่ท่านทำก็สายเดียวกันนี้ เราก็ดูถูกทางท่านแล้วไม่ต้องสงสัย

เอว้า

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ให้เห็นตัวของเรานี้เป็นตัวตายหรือก่อนตายก่อนหนึ่ง เปรียบเหมือนท่อนฟืนที่ไม่มีวิญญาณถูกทิ้งอยู่อย่างนั้น

ร่างกายของเรานี้ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ประสมกันเข้า แล้วก็กลิ้งไปมาอยู่ในโลกนี้เท่านั้น ที่พากันสมมุติว่าหญิงว่าชายว่าหนุ่มว่าแก่นั้น สมมุติเรียกกันในหมู่มนุษย์ปุถุชนนี้เท่านั้น ความเป็นจริงตามของจริงแล้วไม่มีอะไรทั้งสิ้น เป็นตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น ธาตุทั้งสี่จับกันเป็นก้อนขึ้นมาแล้วก็แตกสลายดับไปๆ เหมือนกับคลื่นในทะเลหลวง ลมพัดมากก็เป็นคลื่นกลิ้งขึ้นมากกระทบฝั่งแล้วก็สลายไปเป็นน้ำทะเลตามเดิม แล้วก็พัดขึ้นมาอีก เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

**พิจารณาความตายคือตัวของเรานี้แหละ ลงในปัจจุบัน ไม่ให้ส่งไปข้างหน้าข้างหลัง จิตจะรวมลงเป็นอันหนึ่งอันเดียว แล้วก็รู้ชัดขึ้นมาภายในใจของตน** ที่อธิบายมาในข้างต้นนั้นมันยังน้อยไป เมื่อรู้ชัดขึ้นมาภายในใจของตนแล้ว มันมากเหลือหลายที่จะพรรณนา เมื่อยังไม่ลงสู่อันหนึ่งอันเดียว จงทำจิตให้เป็นปัจจุบันไปเสียก่อน

การฝึกหัดจิตนี้ ถ้าอยากเป็นเร็วๆ มันก็ไม่เป็น หรือไม่อยากให้เป็น มันก็ประมาทเสีย ไม่เป็นเหมือนกัน อยากเป็นก็ไม่ว่า ไม่อยากเป็นก็ไม่ว่า ทำใจให้เป็นกลางๆ แล้วตั้งใจให้เชื่อแน่วแน่ในกัมมัฏฐานที่เรายึดมั่นอยู่นั้น แล้วภาวนาเรื่อยไป ก็จะถึงซึ่งความอัศจรรย์ขึ้นมาในตัวของตน แล้วจะรู้ชัดขึ้นมาว่าอะไรเป็นอะไร

เอาเท่านี้แหละ พากันทำ

## กายคตาสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

วันนี้จะเทศน์เรื่อง **กายคตาสติ** ที่จริงเทศน์ที่ใครก็ไม่พ้นกายคตาสติไปได้ แต่เมื่ออธิบาย **อนุสสติ ๑๐** ก็จะต้องถึงเพื่อให้เป็นลำดับกัน ถ้าหากว่าอธิบายถึงเรื่อง **มรณสติ** หรือ **กายคตาสติ** และ **อานาปานสติ** แล้ว ก็อันเดียวกันนั่นแหละ เพราะเกี่ยวเนื่องถึงเรื่องกายด้วยกันทั้งนั้น แยกกันเพียงเล็กน้อย

คนเราเกิดขึ้นมาไม่ค่อยจะพิจารณาถึงตัวของเรา มันตรงกับคำว่า **กราย** คือมันกรายไปเสีย มันไม่พิจารณาตรงนี้ ไปพิจารณาตรงอื่นโน้น มันเลยกรายไปพ้นไปโน่น จึงเรียกว่ากราย

**พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณากาย เรียกว่า กายคตาสติ** อาจพิจารณาเป็น **อสุภะ ปฏิกุล** พิจารณาเป็นธาตุ คือเป็น **ดิน น้ำ ไฟ ลม** หรือพิจารณาเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จำพวกนี้แหละ ถ้าพิจารณา **กายคตาสติ** แล้ว ไม่พ้นไปจากนี้

ที่พิจารณา **อสุภะ** หรือจะพิจารณาอะไรก็ตามเถิด ถ้ามันจะเกิดเป็นอสุภะ หรือเป็นธาตุ หรือเป็นไตรลักษณ์ มักเกิดขึ้นมาเอง เช่น เห็นว่าเป็นคนตายเปื่อยเน่า ปฏิกุล หรือเห็นร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งเน่าเปื่อยผุพังลงไป อันนั้นเรียกว่าเกิดอสุภะ แล้วจะเห็นชัดกว่าเห็นด้วยตาธรรมดา เพราะเห็นด้วยสมาธิ ธรรมดาที่เราเห็นๆ กันนี้ไม่ค่อยชัดเท่าใด ถ้าเห็นเป็นอสุภะแล้วเกิดสังเวชเบื่อหน่าย ในตอนที่เห็นนั้นเบื่อหน่ายจริงๆ



สะอิดสะเอียน จะรับประทานอาหารก็ไม่ได้ตั้ง ๒-๓ วัน เพราะเหตุเมื่อหน้ายปฏิกุล โสโครก อาจเห็นเป็นหนอนบ่อนไซกันอยู่หมดทั้งร่างกาย อันนั้นเรียกว่าอสุภะเกิดแล้ว มันเกิดขึ้นมาพักหนึ่งในระยะวันหนึ่ง ๒ วัน แล้วก็กลับเป็นปกติ พิจารณาอะไรก็เหมือนเดิม ที่พิจารณาเห็นอสุภะปฏิกุลเปื่อยเน่านั้น แท้ที่จริงร่างกายของเราไม่ได้เน่าเปื่อยอะไร ยังเป็นปกติธรรมดา ยังสมบูรณ์บริบูรณ์อยู่ตามเดิม แต่มันเห็นในสมาธิภาวนา

**แล้วการเกิดอสุภะมันเป็นประโยชน์อย่างไร** การเกิดอสุภะมันดีที่เกิดตลอดสังเวชเมื่อหน้า คลายจากความยินดีพอใจในรูปของตนและของคนอื่น และตลอดสังเวชในการที่เราได้ของไม่ดี คือตัวของเราที่เกิดขึ้นมานี้ มันเป็นของปฏิกุลเปื่อยเน่าทั้งหมด เป็นของไม่งาม อุปมาเปรียบเหมือนกันกับคนยังหนุ่มยังสาวอยู่ เอาอสุภะมาแขวนคอ ก็จะสะอิดสะเอียนน่าเกลียดที่สุด จันเดียวกันนั้นแหละ อสุภะจึงเป็นประโยชน์อย่างนี้ ท่านจึงให้พิจารณาอสุภะบ่อยๆ ที่หลังหากมันไม่เกิดอย่างนั้น ก็ให้นำอารมณ์อันนั้นมาพิจารณา มันจะได้ตลอดสังเวช มันจะได้เมื่อหน้าตนเองและคนอื่น แต่การเมื่อหน้าอย่างนั้น มันเป็นไปหน้าเดียว หาปัญญาไม่ได้ บางคนเมื่อเป็นนานๆ เมื่อหน้าสะอิดสะเอียนว่าได้ของไม่ดี อยากจะทิ้ง อยากจะถอน อยากจะละกายนี้ บางคนถึงจะฆ่าตนตายก็มี อันนั้นมันเกินไป การเห็นเช่นนั้นเป็น**สมถะ** ตอนนั้นท่านเรียกว่า**ฉาน** ไม่ได้เรียกว่า**สมาธิ** ฉานนี้ถ้าไม่ชำนาญมันเสื่อมได้ แต่ก็ห้ามไม่ให้เป็นอย่างนั้นไม่ได้ มันเกิดของมันเองต่างหาก

การฝึกหัดปฏิบัติจิตต้องเป็นอย่างนั้น ห้ามไม่ได้เด็ดขาด และจะตกแต่งให้เป็นอย่างนั้นก็ได้ แต่ผู้ที่รู้เท่ารู้เรื่องไม่เมื่อหน้าจนกระทั่งอยากจะฆ่าตนตายอย่างนั้น เวลาเกิดความเมื่อหน้าตลอดสังเวชขึ้นแล้ว ก็ย้อนมาพิจารณาภายนอกธรรมดาๆ นี้จะเห็นตามเป็นจริง แล้วละวางกายที่เคยยึดถือได้ นี่เป็นเรื่องสมาธิต่างกับฉาน **เรื่องฉานเห็นหน้าเดียว เรื่องสมาธิ มันต้องเห็นกลับไปกลับมา**

**คราวนี้พิจารณากายคตาสติอีกแบบหนึ่ง พิจารณาตัวของเราให้ป็นธาตุทั้งหมด** กายนี้เกิดมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันเป็นก้อนเป็นกลุ่ม เป็นตนเป็นตัว เต็บโต

ขึ้นมาแล้วก็แก่เฒ่าทรุดโทรม ตายไป สลายกลายเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ไปตามเดิม  
เมื่อคนเกิดมาก็เอาอันนั้นมาเกิดเป็นกาย เมื่อตายไปก็สลายกลายเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม  
ตามเดิมอีก จึงว่าเอาของเก่ามาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย ไม่ใช่ของอื่น เอา ดิน น้ำ  
ไฟ ลม ของเก่านั้นแหละ คือใจที่มาครองร่างกายอันนี้ ก็มาถือเอาเป็นตนเป็นตัว  
เป็นของเรา เป็นของเขา เมื่อมายึดก็เป็นกิเลสขึ้นมาพอกพูนขึ้นในตัวของเรา *ทุกคนเกิด  
ขึ้นมาต้องยึดถือตนตัวอันนี้ เรียกว่า อุปาทาน คือ อุปาทานชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณ* มีครบหมดบริบูรณ์ในที่นี้ **ชั้น ๕ เป็นตัวการให้เกิดกิเลสสารพัด  
ร้อยแปดพันประการ** ก็ของเก่านั้นแหละ คนที่ไปยึดถือเอาน้อยก็ได้หน่อย คนที่ไปยึดถือ  
เอามากก็ได้มาก ของในตัวนอกตัวไปยึดเอาหมด แม้แต่ของสิ่งนั้นยังไม่มาถึงตัวเลย  
ก็เป็นทุกข์ไปก่อนแล้ว เช่น กลัวตาย ทุ้มๆ ที่ความตายยังไม่มาถึง ก็กลัวตายไปก่อนแล้ว  
กลัวไปหมด กลัวจะพลัดพรากจากกัน กลัวจะตายจากกัน ความยึดถือในชั้นนี้มันมาก  
เกินไป

ถ้าหากพิจารณาตามความเป็นจริงว่า มันเกิดขึ้นมาจากธาตุทั้งสี่ ดับลงไปก็ไปแปร  
เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ของเก่านั้นเอง มาเกิดที่ไรก็ได้ของเก่า จะไปยึดถืออะไร  
ของเก่าไม่ใช่ของใหม่ มันก็ไม่ยึดไม่ถือ ปล่อยาวลงไปได้ อันนี้เรียกว่า **ผู้ไม่ยึดไม่ถือ**  
การพิจารณาอย่างนั้นมันเป็นไตรลักษณ์ไปในตัว และเป็นกายคตาสติ เป็นสติปัญญา  
พร้อมเสร็จไปในตัว และยังเป็นมรณสติไปด้วย

ในการที่มันเปลี่ยนแปลงสภาพอยู่เรื่อยๆ มันทนทรมาณจนเฒ่าจนแก่ นั่น เรียกว่า **ทุกข์**  
คำว่า **ทุกข์** หมายถึง **ทนได้ยาก** ต้องยืน ต้องเดิน ต้องนั่ง ต้องนอน ผลัดเปลี่ยนกิริยา  
อยู่อย่างนั้น เพราะทนทุกข์ มันจึงค่อยเปลี่ยน เปลี่ยนไปแล้วก็อยู่ไม่นาน ต้องกลับมา  
เป็นของเก่า ยืน เดิน นั่ง นอน วนเวียนอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ว่าจะอะไรของเก่าทั้งนั้น  
อันนี้เป็นเรื่องความเป็นทุกข์ของคนเราทุกๆ คน แล้วก็ของอันนั้นไม่ใช่ของใครทั้งหมด  
ใครจะห้ามไม่ได้ บอกก็ไม่ฟัง ต้องเป็นสภาพของมันอยู่อย่างนั้น เรียกว่า **อนัตตา** ในที่สุด  
มันก็ตายสลายไปหมด จะรักษาก็ได้เพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น ที่สุดแม้หมอเองก็ต้อง  
ตายเหมือนกัน ไม่มีใครอยู่ค่าฟ้าสักคนเดียว

เรื่องพิจารณากายคตาสตินี้เป็นของกว้างขวางมาก เป็นสมถะและเป็นวิปัสสนาในตัว เป็น **สมถะ** คือ เมื่อพิจารณาจนเข้าถึงความสงบอย่างเต็มที่ให้ฟังมาแล้ว มันจะเกิดอสุภปฏิกุศล จิตมันยังหวั่นไหวอยู่กับอสุภปฏิกุศล นั่นไม่ใช่จิตรวม จิตไม่ส่งถ่ายก็จริง แต่มันยังหวั่นไหวอยู่ มันเกิดเบื่อหน่ายปฏิกุศล มันเกิดปฏิกษะในตัวของเรา จึงยังหวั่นไหวอยู่ แบบนี้เรียกว่า **ฉาน** จิตไม่ออกไปนอก แต่มันหวั่นไหวอยู่ภายในนั้นได้

ส่วน **สมาธิ** เมื่อพิจารณาเน่วแน่จนเป็นเอกัคคตารมณฺ์ เอกัคคตาจิต จิตเป็นหนึ่งแล้ว มันเห็นชัดตามความเป็นจริงตามสภาพของธรรมชาติ มันเกิดอย่างไร ต้องเห็นตามความเป็นจริงอย่างนั้น คนเราเกิดขึ้นมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะเห็นและเข้าใจสภาพต่างๆ ตามเป็นจริง ลึกซึ่งชัดเจน ไม่กลัวไม่หวั่นไหว และปล่อยวาง หรือคลายความยึดถือในกายในสิ่งต่างๆ ลง เรื่องสมาธิต้องเป็นอย่างนั้น **สมาธิจะเกิดวิปัสสนา** ไปในตัว แตกต่างจากฉาน อันฉานนั้น มันเกิดวิปัสสนูปกิเลสไปใน

เมื่อเกิดสมาธิและวิปัสสนาไปในตัวแล้ว ต่อไปสมาธิมันดำเนินเข้าแนวของวิสุทธิ ๗ เกิดปัญญาวิปัสสนาไปในตัว เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมกันไปนั้น

## วิสุทธิ ๗ คือ

๑. **ศีลวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์แห่งศีล **วิริติ** การงดเว้นตามศีลในข้อนั้นๆ ให้บริสุทธิ์ตามขั้น คือ อุบาสก อุบาสิกา มีศีล ๕ ศีล ๘ สามเณร มีศีล ๑๐ ภิกษุ มีศีล ๒๒๗ ให้บริสุทธิ์หมดจด (ตามภูมิ ได้แก่ มรรคนั้นๆ มีโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล เป็นต้น)

๒. **จิตตวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์แห่งจิต ได้แก่ สมาธิของท่านที่ได้ตามภูมินั้นๆ (เช่น โสดาปัตติผล เป็นต้น)

๓. **ทัญญูวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น ได้แก่ ปัญญา (ของท่านที่ได้ในภูมินั้นๆ มีโสดาบันบุคคล เป็นต้น)

๔. **กัณหาวิตรณวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์แห่งการข้ามพ้นความสงสัย (ในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และในธรรมทั้งปวงที่ตนเห็นแล้ว)

**๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์แห่งความรู้ เห็นว่าทางที่ถูกต้องเป็นอย่างไร เป็นทางที่ถูกต้องหรือมิใช่

**๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์แห่งความรู้ เห็นว่านี่ใช่ทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

**๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์แห่งความรู้ เห็นพระนิพพาน (ความรู้เห็นด้วยตนเองโดยแจ่มแจ้งว่านี่คือพระนิพพานด้วยความบริสุทธิ์)

**วิสุทธิตั้ง ๗ นี้ มีสมาธิเป็นรากฐานก่อนแล้วจึงจะเกิด** เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สืบเนื่องกันไป ทำนอุปมาเปรียบเหมือนยานพาหนะส่งต่อกันไป ๗ ทอด ย่อมนำผู้มีความประสงค์จะไปถึงจุดหมายปลายทางให้สำเร็จความปรารถนาจะนั้น ถ้าส่งไม่ถึงปลายทางโดยที่ยานพาหนะนั้นชำรุดเสียอันใดอันหนึ่ง ผู้นั้นก็ดำเนินมรรคไม่ถึงที่สุด จะนั้น **สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญาวิปัสสนา** แต่มิใช่เกิดทุกครั้งๆ เรื่อยไป บางครั้งบางครั้งอาจเกิดชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นมาภายใน โดยไม่มีใครบอกเล่า แจ่มชัดขึ้นมาทั้งหมดเลย หายสงสัยในสิ่งทั้งปวง นี่แหละอาณิสสของกายคตาสติ

ได้เคยอธิบายมามากมายล้นแล้วแต่พิจารณากายคตาสติทั้งนั้น ที่อธิบายให้ฟังในวันนี้ ฟังแล้วบางทีมันก็ลืมนิดๆ เมื่ออธิบายอีกคราวหลังเข้าใจว่าเป็นของใหม่ แท้จริงก็ของเก่านั่นแหละ จิตของเราไม่ถึงสมาธิภาวนาก็เลยไม่เข้าถึงธรรม มันก็ไม่ชัดในใจของเรา **การพิจารณากายคตาสตินี้ เป็นวิปัสสนากว้างขวางมาก** เมื่อจะพิจารณาวิปัสสนา ท่านก็ให้พิจารณาชั้น ๕ ก็กายนี้เอง ธาตุ ๔ ก็กายนี้ อายตนะ ๖ ก็กายนี้ เหมือนกัน

เราทุกคนจงพิจารณากายนี้ให้เป็นนอสุภะ มันเป็นเรื่องอย่างทำนพูดหรือไม่ ไม่ต้องพิจารณาให้ลึกซึ้งมาก พิจารณาตื้นๆ ที่เห็นกันอยู่ง่ายๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เมื่ออยู่ในตัวของเราก็ดูว่าเป็นของธรรมดาๆ นี่แหละ แต่เมื่อมันหลุดออกจากร่างกายของเราแล้วมันเป็นอย่างไร น่าเกลียดไหม แค่จะหยิบมาดูก็น่าขยะแขยงเสียแล้ว ฟันเมื่ออยู่ในปาก เคี้ยวอาหารรับประทานเอร็ดอร่อยทุกวัน เมื่อหลุด

จากปากแล้วจะเอาไปเคี้ยวอีกได้ไหม กลายเป็นของไม่มีประโยชน์ไปเสียแล้ว ยิ่งเป็น  
อวัยวะภายใน มีไส้เป็นต้น เมื่อมีเครื่องหุ้มห่อปกปิดไว้ก็ไม่ว่าสักอะไร พอเปิดออกมา  
เห็นเข้าก็หน้าเบ้ด้วยกันไปทั้งนั้น เห็นอย่างนี้แหละเรียกว่าเห็นของจริงตามเป็นจริง  
มันเป็นจริงอย่างไรก็ต้องเห็นจริงอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า **ยถาภูตํ สมมปฺปญฺญา ย ทฏฺฐพฺพํ มันเป็นจริงอย่างไร  
ก็ให้เห็นตามเป็นจริงอย่างนั้น** ไม่ต้องหลับตาทภาวนาแล้วจึงเห็น ให้พิจารณาอยู่อย่างนี้  
ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้เห็นชัดด้วยตนเอง มีความเบื่อก็ทิ้งไม่ได้ จำเป็น  
จะต้องเลี้ยงดูประคับประคองต่อไป จะเอาไปทิ้งที่ไหนเล่า จะเอาไปให้ใคร ใครจะเอา  
ทิ้งให้ใคร ใครก็ไม่เอา ทุกคนก็มีอยู่เหมือนกันแล้ว เปรียบเหมือนชาวนาทำนา เริ่มตั้งแต่  
หว่าน ไร่ ปักดำ เก็บเกี่ยว เวลาสำเร็จเป็นข้าวนำมารวมลงที่ลานข้าว แล้วเก็บขึ้นฉาง  
เมื่อบริโภคน้ำก็รวมลงที่ข้าวอันเดียว ไม่ว่าจะประดิษฐ์เป็นขนมชนิดใด ข้าวต้ม ข้าวสวย  
ของหวานของคาวอะไร ก็มารวมลงที่ข้าวอันเดียว ที่ว่าขนมๆ คือมาจากข้าวนั่นเอง  
พุทธศาสนาก็ฉันนั้นเหมือนกัน **ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เกิดออกไปจากใจอันเดียว  
พุทธศาสนานี้จึงเรียนมีที่จบ คือรวมลงเป็นอันหนึ่ง เมื่อเป็นอันเดียวแล้วก็รู้รอบหมด  
สงสัย** แต่ผู้ปฏิบัติยังปฏิบัติไม่จบ เพราะเข้าไปไม่ถึงหลักธรรม

คราวนี้พิจารณากายอันนี้ให้เป็นธาตุ ๔ ของในตัวเรานี้เป็นก้อนแข็งแข็ง เรียกว่า  
**ธาตุดิน** ที่เป็นของเหลวๆ เรียกว่า **ธาตุน้ำ** ที่ให้ความอบอุ่นไปทั่วร่างกาย เรียกว่า  
**ธาตุไฟ** ที่มีอาการพัดไปพัดมาทั่วร่างกาย เช่น ลมหายใจออก หายใจเข้า เป็นต้น เรียกว่า  
**ธาตุลม** คนเราเกิดมาต้องมีธาตุทั้งสี่นี้ประกอบกันบริบูรณ์อยู่ เมื่อจะแตกดับก็เพราะ  
ธาตุทั้งสี่ขาดตกบกพร่อง ส่วนใดส่วนหนึ่งแปรปรวนไปค่อมกันไม่อยู่ ผลที่สุดก็ดับไป  
การพิจารณากายอย่างนี้เป็น **กายานุปัสสนา** ไปในตัว

ถ้าพิจารณากายานุปัสสนานี้แก่กล้าแล้วคล่องชำนาญ จินมีสติควบคุมจิต  
ให้เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวจนเรียกว่าสติกับสมาธิรวมเข้าเป็นอัน  
เดียวกัน ปัญญาก็ไม่ยิ่งหย่อนกว่าสติและสมาธิ สติและสมาธิอยู่ในที่เช่นไร ปัญญา  
รอบรู้ในที่เช่นนั้น สติ สมาธิ ปัญญา จะรวมลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในตำแหน่งนั้น

จะเรียกว่าอะไรก็ถูกหมดทั้งนั้น ที่ว่ากรรมทั้งหลายเกิดจากของอันเดียว ก็จะมีผู้เกิดขึ้นใน  
ที่อันเดียวนี้

สภาวะอันนี้มีใช้แต่งเอาได้ แม้จะเรียนตำรามากๆ แล้วมาประดิษฐ์เอาก็ไม่ได้ หรือ  
อยู่เฉยๆ จะให้มันเกิดเองก็ไม่ได้ ต้องปฏิบัติให้มันตรงแล้วจึงจะเกิด เมื่อจะเกิด  
ก็เกิดขึ้นโดยมิได้นึกมิได้คิด เมื่อปฏิบัติให้ตรงแล้ว มันหากเป็นเองเกิดเองของมัน  
ต่างหาก

เอวี่

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

พากันนั่งภาวนา จงตั้งสติกำหนดลมหายใจของตนๆ ให้เห็นใจของตน คือกำหนด  
ตามลมหายใจเข้า หายใจออก เอาสติไว้ที่ลมนั้น ให้ดูเฉพาะผู้ที่รู้ว่าหายใจเข้าออก  
เท่านั้น อย่าไปดูที่ลมหายใจเข้าหายใจออก เมื่อจับผู้รู้ได้แล้วก็จะรวบรวมไป จิตก็จะ  
แน่นเป็นอารมณ์อันเดียว นั่นเป็นสมาธิแล้ว

ถ้าเราไปจับเอาที่ลม ก็จะพะวงเอาแต่ลม ใจจะไม่รวมเป็นสมาธิได้สักที ที่ให้ภาวนา  
เอาลมหายใจเป็นอารมณ์นั้น เพียงแต่เป็นเหยื่อล่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ในที่นั้นเฉยๆ  
ความจริงเราต้องการเอาจิตนั้นต่างหาก เมื่อเราจับเอาจิตคือผู้รู้ได้แล้ว ก็ปล่อยวาง  
ลมเสีย ถึงเราไม่ปล่อยวาง มันปล่อยวางเองของมันโดยอัตโนมัติ ถ้าจับใจยังไม่ได้  
จงพยายามกลั่นลมหายใจแล้วตั้งสติดูตัวผู้รู้ ณ ที่นั้น ก็จะมีแต่ผู้รู้เฉยๆ ไม่มีอาการ  
คิดส่งส่ายไปมาหน้าหลัง เป็นกลางๆ เฉยๆ นั่นคือใจแท้

ผู้คิดผู้นึกเป็นบาปเป็นบุญและอะไรต่ออะไรร้อยแปดพันประการนั้นคือ **จิต** *กิเลส*  
*ทั้งหลายมี ราคะ โทสะ โมหะ* เป็นต้น เกิดขึ้นเพราะจิต ดังที่พระองค์ทรงเทศนาว่า

**ปภัสสรมัท ภิฤชเว จิตต์ ตมจ โข อาคนตุเกหิ อุปกุกิเลสเสหิ อุปกุกิถิฏจํ แปลความว่า**  
จิตเป็นประภัสสร อาคนตุกะกิเลสมันจรมาหุ้มไว้ต่างหาก (จิตไปเอามา จึงทำให้ใจ  
เคঁร่าหมอง)

ในที่ทั่วไปท่านแสดงจิตกับใจเป็นอันเดียวกัน ดังในบทคาถาที่ยกมาเป็นต้น แต่  
ในทางปฏิบัติแล้ว อยากรจะอธิบายให้เห็นชัดว่า จิตเป็นอย่างไร คือมีอาการให้คิด  
ให้นึก ใจเป็นอย่างไร คือมีอาการให้รู้สึก เป็นกลางๆ อยู่เฉยๆ ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว  
ของกลางเรียกว่าใจ ดังภาษาบ้านเราถ้าเป็นกลางก็เรียกว่าใจ เช่น ใจมือ ใจเท้า ใจไม้  
แม้แต่หัวใจของคน เมื่อพูดถึงใจแล้ว ก็ชี้เข้าไปที่กลางหน้าอก ดังนี้ เป็นต้น

ธรรมทั้งหลายที่เป็นบุญและเป็นบาปก็ดี เมื่อจะเกิดก็เกิดขึ้นที่ใจก่อน แล้วจึงลุกลง  
ไปไหม้และเผาผลาญบุคคลอื่นและสิ่งอื่นต่อไป เหมือนกับไฟไหม้บ้าน ฉะนั้น ส่วนที่  
เป็นกุศลก็เหมือนกัน เมื่อบุคคลทำดีแล้วให้เกิดความสุขแก่ตน แล้วก็แผ่ไปให้คนอื่น  
ให้ได้รับความสุข ดังพระพุทธองค์ทรงเทศนาว่า **มโนปุพฺพพมฺมา ฐมฺมา มโนเสฏฺฐจา**  
**มโนเมยา** ความว่า *ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน* (ใจรู้ก่อนอวัยวะอื่นๆ ในตัวของเรา) *มีใจ*  
*ประเสริฐ* (จึงเป็นผู้ประเสริฐ) *สำเร็จแล้วด้วยใจ* ดังนี้

ในที่นี้ ท่านว่าใจ ท่านไม่ได้พูดว่าจิต เพราะฉะนั้น จิตกับใจก็อันเดียวกันนั้นแหละ  
ที่อธิบายแยกไว้แล้วเพื่อให้หนักปฏิบัติเข้าใจง่าย เมื่อเข้าถึงสมาธิภาวนาเป็นเอกัคคตาจิต  
แล้ว คำว่าจิตหรือใจจะหายไป ยิ่งเหลือแต่ผู้รู้อันเดียว แล้วรักษาอันนั้นไว้ให้ได้ยาวนาน  
เท่าที่จะนานได้ ความสงบสุขอันนั้น เป็นสิ่งที่ทุกๆ คนต้องการและปรารถนาอย่างยิ่ง

# อานาปานสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

ได้แสดงถึงเรื่อง **กายคตาสติ** เมื่อวันพระที่แล้ว วันนี้จะแสดงเรื่อง **อานาปานสติ** สืบต่อไป ที่จริงอานาปานสติก็ดี มรณสติก็ดี มันก็เป็นกายคตาสตินั่นเอง คือเกี่ยวเนื่องถึงร่างกาย แต่ท่านอธิบายแยกออกไป พวกเราพากันหลงต่างหากจึงได้ว่าหลงของเก่า รวบรวมเอาคำสอนของท่านไม่ได้ เอาเถิด ถึงอย่างไรก็ดีเมื่อแสดง **อนุสสติ ๑๐** แล้ว ก็จะแสดงโดยลำดับไปเพื่อมิให้ขาดตอนกัน

**อานาปานสติ** เป็นอนุสสติที่ ๙ ที่ท่านได้แสดงไว้ในตำราว่า ให้พิจารณาลมหายใจ เข้าหนึ่ง หายใจออกนับเป็นสอง อยู่อย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจิตจะรวมสงบได้ เรียกว่า **อานาปานสติ** ถ้าจิตยังไม่สงบ ก็ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เมื่อจิตสงบสู่ภวังค์แล้ว จะวางคำบริกรรมที่ว่าลมหายใจเข้าหนึ่ง ลมหายใจออกนับเป็นสองนั้นเสีย จะคงเหลือแต่ความสงบสุขนั้นอย่างเดียว

แต่ที่จริงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นแต่เพียงคำบริกรรมเพื่อให้จิตรวมเข้ามาเป็นหนึ่งเท่านั้น เปรียบเหมือนกับเหยื่อล่อปลาให้มากินเบ็ดเท่านั้นเอง เมื่อปลากินเบ็ดแล้ว เหยื่อนั้นเขาไม่ต้องการอีก เขาต้องการเอาปลาต่างหาก อันนี้ก็ฉันนั้น เราต้องการให้จิตสงบนิ่งต่างหาก เมื่อจิตสงบไม่ส่ายแล้ว ก็ไม่ต้องบริกรรมต่อไป

เป็นที่น่าสังเกตว่า บางคนภาวนาอานาปานสติจนจิตมันอยากจะสงบนิ่งอยู่แล้ว แต่อาจารย์สอนไม่ให้วางคำบริกรรม เมื่อจิตรวมลงไปสู่ภวังค์ ลืมคำบริกรรมหมด



อาจารย์กลับบอกว่าคิดใช้ไม่ได้ นั่นเป็นความเข้าใจผิดของอาจารย์ต่างหาก การภาวนาต้องการให้จิตรวมลงเป็นหนึ่ง เมื่อรวมเป็นหนึ่งแล้ว สิ่งอื่นๆ ที่เป็นอารมณ์ของจิตมันก็วางหมด อย่าไปว่าแต่คำบริกรรมเลย ที่สุดแม้แต่ลมหายใจก็ไม่ปรากฏที่นั่น และตัวของเราเองก็ไม่ปรากฏ นี่คือจิตเป็นสมาธิ อย่างนี้จึงชื่อว่าภาวนาเป็นไปได้

คำที่ใช้สำหรับบริกรรมมีมาก เช่น อสุภะ ๑๐ กสิณ ๑๐ เป็นต้น แต่ในที่นี้จะแสดงแต่อนุสสติ ๑๐ เท่านั้น เพราะคำบริกรรมเป็นแต่เพียงเครื่องที่นำจิตหรือผูกจิตไว้ไม่ให้ส่งสาย เมื่อจิตรวมลงเข้ามาเป็นสมาธิแล้ว ก็วางอารมณ์อื่นหมด ถึงเราไม่วาง ก็จำเป็นต้องวางเองตามครรลองของจิต เมื่อถึงตรงนั้นแล้ว ตั้งสติมากำหนดเอาแต่จิตคือผู้รู้ อย่างเดียว เช่นนี้แหละเรียกว่า **สมาธิ** จึงน่าเสียดายผู้ที่ไม่ได้ตามสมาธิลงไปว่า ใครเป็นผู้รู้ว่าสมาธิคือความสงบ หรือ ใครสงบอยู่ ณ ที่ใด ใครเป็นผู้พูดว่าสงบ และ ผู้ว่านั้นอยู่ที่ไหน ใครเป็นผู้ว่าไม่มีอะไร ไม่มีอะไร ทำไมจึงมีผู้พูดอยู่ **ตรงนี้แหละจะเห็นของจริงของแท้ในการที่เรามาหัดภาวนาสมาธิ**

บางคนยังเอาแสงสว่างหรือรูปภาพอะไรต่างๆ เป็นต้นว่า รูปพระพุทธรูป หรือ รูปกสิณต่างๆ มาเป็นอารมณ์ จิตปล่อยวางไม่ได้ จะอยู่ในอิริยาบถไหนก็ปรากฏอยู่ อย่างนั้น ไม่ลืม นั่นเป็นมโนภาพ จิตเพ่งอย่างนั้น เมื่อจิตรวมลงไปก็เกิดภาพเช่นนั้น จิตถึงไม่พ้นจากภาพนั้น ถ้าหากกำหนดเอาผู้เห็นภาพนั้นคือจิต แล้วปล่อยวางภาพนั้นเสีย ก็จะได้เห็นจิตของตน แล้วสมาธิก็จะสูงขึ้นกว่าเก่า

มีเรื่องท่านเล่าไว้ว่า พระรูปหนึ่งไปนั่งภาวนาทำสมาธิอยู่ริมสระแห่งหนึ่ง เห็นนกยาง โฉบกินปลา เลยเอามาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานว่า นกยางกินปลาๆ อยู่ดังนี้ จนจิตรวมเป็นสมาธิ ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังนั้น จึงว่าการหัดสมาธินี้ไม่จำเป็นจะต้องให้เอาคำบริกรรมแต่ในขอบเขตที่ท่านว่าไว้ ๔๐ อย่างเท่านั้น จะเอาอะไรๆ ก็ได้ ขอแต่อย่าให้ออกนอกไปจากกายของตัวเราก็ใช้ได้เหมือนกัน

กายของเรานี้มีธรรมอยู่พร้อมเบ็ดเสร็จทุกอย่าง จะพิจารณาให้เป็นอสุภะก็ได้ ให้เป็นกัมมัฏฐานอะไรๆ ได้หมด และเป็นที่ตั้งทั้งสมณะและวิปัสสนาด้วย จะพิจารณา

ให้เป็นโทษเห็นทุกข์ เห็นเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็ได้ อย่าวิ่งกายอันนี้ก็แล้วกัน จะทิ้งไม่ได้ เพราะเราเกิดขึ้นมาได้ตัวตนมาแล้วจะไปทิ้งให้ใคร จะทิ้งไว้ที่ไหน ไปฝากใครไว้ จะขายให้ใคร ถึงขายตัวของเราไป มันก็อยู่ที่นี้แหละ จะฝากคนอื่นไว้ก็ยังเป็นตัวตนของเราอย่างเดิมนี้แหละ ต้องเลี้ยงดูปุเลื่อตัวของเราเองอยู่ทุกประการ

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจำเป็นที่สุดที่จะต้องยกกายนี้ขึ้นมาพิจารณา **ผู้ต้องการเห็นทุกข์ โทษในวัฏสงสาร ต้องยกกายนี้ขึ้นมาพิจารณาเพราะเป็นของมีอยู่ ก็มีภฏฐานทั้งปวงหมดล้วนมีอยู่ในกายนี้ทั้งนั้น เลิกยกเอามาพิจารณา ไม่ใช่ไปเอาของไม่มีมาพิจารณา**

**พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ธรรม ก็ทรงรู้ของมีอยู่ทั้งนั้น** ถ้าเป็นของไม่มี ไม่จริง พระพุทธองค์ก็จะไม่ได้ตรัสรู้ มันเป็นอยู่อย่างไรก็ให้รู้ตามเป็นจริงของมันอย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนตรงนี้ ทรงสอนให้เห็นจริงทั้งด้วยตาและด้วยใจ เช่น ตัวของเรานี้ เกิดมาแล้วเป็นทุกข์ ใครๆ ก็เห็นว่าเป็นทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ใครก็เห็นเป็นทุกข์ ทั้งนั้น ถ้ามใคร ใครก็รู้ เจ้าของเรารู้ ใจก็รู้ ตาก็เห็น นั่นเรียกว่าของจริง **ชาติปิ ทุกขา ชราปิ ทุกขา มรณมปิ ทุกขํ ชาติ ชรา มรณะ เป็นทุกข์ทั้งนั้น** เมื่อเห็นเป็นโทษ เป็นทุกข์ เราจะไปทิ้งให้ใคร ทิ้งก็ไม่ได้ จึงเอามาพิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ นั่นเป็นของจริงของพระอริยเจ้า เรากลับไปเมื่อหน่ายไปรังเกียจเสีย เห็นทุกข์แล้วเลยอยากทิ้งไปเสีย อันนั้นผิด หรือเกิดทุกข์โหม่นสลับแค้นในใจนั้นก็ผิดเหมือนกัน ธรรมทั้งหลาย มันอยู่ตรงนี้เอง จึงให้พิจารณาให้เห็นทุกข์ รู้จักทุกข์

ทุกข์อันนี้มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ทุกข์อันอื่นมันจะเกิดขึ้นใหม่ต่อไปอีก มันเปลี่ยนแปลงยกย้ายไปมาเรื่อยๆ เช่น ทุกข์ในอริยาบถต่างๆ การอยู่ การกิน การทำมาหาเลี้ยงชีพ มีกินแล้วก็สบายไปได้ระยะหนึ่ง ประเดี๋ยวก็หิวโหยมาอีก รู้จักรสชาติเอร็ดอร่อย รสชาตินั้นซึบซาบทั่วสรรพางค์กาย มีความสบายเบิกบานไปพักหนึ่ง ประเดี๋ยวก็ต้องไปถ่ายทุกข์ เขาเรียกว่าถ่ายทุกข์ เพราะถ้าไม่ถ่ายมันเป็นทุกข์จริงๆ ทุกข์มากยิ่งขึ้นกว่าเก่า กำลังถ่ายอยู่นั้นมันเหม็นแสนเหม็นก็จำเป็นต้องทน กว่าเสร็จจตุรกิจจึงจะไปได้ เวลากินแล้วแต่ของดิบๆ ดิบๆ มีราคามาก เรียกร้องพวกเพื่อนมารับประทานด้วยกันด้วยความหรรษาว่าจริง เวลาถ่ายเย็บฉี่ ไม่มีใครเห็นด้วย จึงว่า

มีสุขแล้วก็เป็นทุกข์ เป็น **อนิจจัง** ของไม่เที่ยง เพราะเป็นของไม่เที่ยงนั่นแหละ มันจึงเป็นทุกข์

การเป็นทุกข์มันเป็นของใครเล่าคราวนี้ สุขก็ไม่ใช่ของใคร มันเกิดขึ้นประเดี๋ยว ประเดี๋ยวแล้วมันก็หายไป เดี่ยวทุกข์อื่นเกิดขึ้นมาอีก แล้วมันก็หายไป มันไม่ใช่ของใคร ทั้งหมด มันเป็นของประจำกายอยู่อย่างนั้น จึงว่าเป็น**อนัตตา** อนัตตาไม่ใช่ของไม่มีตัว อนัตตาเป็นของมีอยู่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้แหละ แต่เป็นของไม่มีสาระ

**อานาปานสติ** นั้น เมื่ออธิบายแล้วจะเห็นว่ามันลงที่ **กายคตาสติ** นั่นเอง **กายคตาสติ** ก็รวมลง **มรณสติ** เลยเป็นอันเดียวกัน ถ้าไม่มีกาย จะพิจารณาลมหายใจได้อย่างไร แล้วจะพิจารณากายได้อย่างไร เมื่อพิจารณาอันใดอันหนึ่งแล้ว มันเกี่ยวเนื่องถึงกัน ไปหมดทั้ง ๓ อย่าง ผู้ที่หลงทางก็มีมัญฐานเลยจับอะไรก็ไม่ถูก

มีเรื่องน่าขบขันอยู่เรื่องหนึ่ง มีพระมหารูปหนึ่ง ทางเจ้าคณะเขาสั่งไปให้เที่ยวอบรม สั่งสอนศีลธรรมตามหมู่บ้านต่างๆ ที่เรียกว่าพระธรรมทูตนั่นเอง เมื่อไปถึงหมู่บ้านหนึ่ง ซึ่งเขาปฏิบัติพระนักษปฏิบัติอยู่แล้ว พอเข้ามาเขาก็ตีกลองให้คนมาฟังเทศน์ เมื่อเขามารวมกันแล้ว พระมหารูปนั้นก็ขึ้นธรรมาสน์เทศน์ เทศน์ไปแกก็ติเตียนพระนักษปฏิบัติไป หมายถึงพระกัมมัฏฐานรูปที่ชาวบ้านเขาปฏิบัติทำอยู่นั่นเอง หัวเราะเฮฮาเหยยหยันไปในตัว อันแสดงถึงเรื่องชาวบ้านปฏิบัติตามพระเหล่านั้นเห็นเป็นหลงมกมาย

มีผู้หญิงคนหนึ่งวัยกลางคนนั่งอยู่ในที่ประชุมนั้นด้วย แก่แสนที่จะอดกลั้นต่อไปไม่ได้ สงสัยว่าทำไมพระจึงใส่โทษกันในที่ประชุมเช่นนี้ พระรูปที่ท่านพูดถึงนั้นก็ไม่ได้ทำผิดพระธรรมวินัยอะไร แล้วท่านก็ไม่ได้อยู่ในที่นั้นอีกด้วย แก่จึงย้อนถามต่างๆ ที่พระมหารูปนั้นยังเทศน์อยู่บนธรรมาสน์นั่นเองว่า “ดิฉันขอถามท่านมหาหน้อย ท่านมหามิใช่กัมมัฏฐานหรือ” ท่านมหาตอบอย่างไม่มีอายว่า “อาตวามิใช่พระกัมมัฏฐาน” หญิงคนนั้นจึงย้อนถามอีกว่า “เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ของท่านมหา มีไหม” ท่านตอบเสียงอ่อยๆ ว่า “มี” หญิงคนนั้นจึงบอกว่า “นั่นแหละพระกัมมัฏฐานที่ท่านใส่โทษอยู่ประเดี๋ยวนี้ อุปัชฌาย์ของท่านมหาสอนแล้วแต่เมื่อบวชครั้งแรกให้

มิใช่หรือ” ท่านมหาหลงจากธรรมาสน์แล้วเปิดหนีแต่เข้ามิด ทีหลังมาได้ข่าวว่าสึกแล้ว มีนาละเป็นถึงพระมหาแล้วยังต้องให้ผู้หญิงบอกสอนกัมมัฏฐาน สึกเสียก็ดี อยู่ไปก็ เลอะเทอะ ทำพระศาสนาให้เสื่อมเปล่าๆ

ใครจะพิจารณาอานาปานสติหรืออะไรก็แล้วแต่อุปนิสัย ขอให้จิตรวมลงเป็นหนึ่ง ได้แล้วก็เป็นอันดีด้วยกันทั้งนั้น ถ้าจิตไม่รวม จะใช้วิธีอะไรก็ไม่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น กัมมัฏฐานที่ท่านว่าไว้มากมาย หรือธรรมทั้งหลายที่ท่านเทศนากว้างขวางนั้น ก็เพื่อ สรรวมจิตนี้เท่านั้นเอง

เทศนามาก็สมควรแก่กาลเวลา เอวံฯ

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

นั่งสมาธิภาวนากันเถิด ฟังมากๆ เรียนมากๆ ทำให้เกิดสัญญา สัญญาคือความจำ ของเก่าที่ล่วงเลยมาแล้ว เราทำสมาธิเพราะต้องการลบล้างสัญญา

แท้จริงสัญญามันก็ติดอยู่เหมือนกัน เอาไว้เล่าเอาไว้เทศนาให้คนอื่นฟัง ถ้าไม่มี สัญญาก็ไม่ทราบว่าจะไปฟังอะไรกับใคร พุทธศาสนาก็เลยเสื่อมสูญไปหมด แต่สัญญา มิใช่ของเป็นจริงที่เกิดขึ้นภายในใจของตน สัญญานี้อยู่ไปนานๆ หนักเข้ามันชักจะ ตื้อดื้อน ไม่ยอมเชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงสอนให้ภาวนา**อานาปานสติ** ซึ่งเป็นอุบายให้ลบล้างสัญญาได้ อย่างหนึ่งเหมือนกัน คือใช้คำว่า **อานาปานสติฯ** อย่างนี้เรื่อยไป พิจารณาลมหายใจออก หายใจเข้าเป็นอารมณ์ ให้จิตแน่วแน่นอยู่เฉพาะที่ลมนั้นเท่านั้น

เมื่อพิจารณารวมอยู่ในที่เดียวแล้ว คราวนี้ให้วางลมอันนั้นเสีย จิตก็จะว่างอยู่เฉยๆ ไม่มีอะไรปรากฏอยู่ในที่นั้น จะเหลืออยู่แต่ผู้รู้เท่านั้น เมื่อตามเข้าไปดูผู้รู้จริงๆ แล้ว

ผู้อื่นนั้นก็หายไปเป็น**สภาวะธรรม** สิ่งทั้งปวงหมดที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่โลกเขาสมมติว่า  
สัตว์ บุคคล ว่าสิ่งของนั้นๆ นั้นก็หายไปหมด จะยังเหลือแต่ **สภาวะธรรม** เท่านั้น  
อันนั้นแหละเป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้ภาวนาอานาปานสติ

*แล้วมันมีประโยชน์อะไร เมื่อมันหมดเสียทุกอย่างทุกอย่าง แม้แต่ความรู้ความสุขนั้น  
ก็ไม่ปรากฏ มันมีประโยชน์เหลือที่จะคนนาตั้งอธิบายมาแล้วข้างต้น ภาวนาอานาปานสติ  
ก็เพื่อลบล้างสัญญาอดีตและสังขารในอนาคต เพราะสิ่งที่ล่วงลับไปแล้ว และสิ่งที่ยังมา  
ไม่ถึงเหล่านี้ เป็นเหตุนำทุกข์มาให้ สัญญาไปยึดเอามาเป็นทุกข์*

คนเราเกิดมาเห็นแต่สิ่งแวดล้อมต่างๆ นานา สิ่งที่ว่าเปล่าไม่มีอะไรเลยไม่เคยเห็น  
เลยไปถือเอาแต่สิ่งเหล่านั้นแหละว่าเป็นความสุขที่แท้จริง แท้จริงสิ่งที่เป็นวัตถุรูปนาม  
เกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นย่อมมีความกระทบกระเทือนเป็นธรรมดา เครื่องกระทบกระเทือน  
เป็นเหตุนำมาซึ่งโทษทุกข์ เพราะกระทบต้องมีทั้งดีและชั่ว นี่เป็นพื้นฐานของทุกข์ทั้งปวง  
ท่านผู้ฉลาดทั้งหลายรู้จักแล้วซึ่งสิ่งนั้น จึงพยายามละสิ่งที่มีอยู่นี้ให้สิ้นไป และพยายาม  
ไม่ให้สิ่งที่ยังไม่มีเกิดขึ้นอีกต่อไป

# อุปสมานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

วันนี้จะเทศนาอุปสมานุสสติข้อสุดท้ายคือความสงบให้ฟัง ท่านเรียกว่า **อุปสมานุสสติ** คือ **ให้ระลึกถึงความสงบ** ได้แก่ **พระนิพพาน** บางคนอาจจะคิดว่าสูงเหลือเกินถึงพระนิพพานโน้น ความสงบของท่านไม่ได้แสดงไว้ จึงไม่ทราบว่าจะสงบละเอียดแค่ไหน จึงถึงพระนิพพาน แต่ท่านบอกว่าให้ระลึกถึงความสงบได้แก่พระนิพพาน ดังนี้

เราทั้งหลายพากันทำความสงบ ก็รู้สึกว่ามันวางจากสิ่งทั้งปวง ถ้าท่านหมายเอาตอนนี้ เราก็ถึงซึ่งพระนิพพานแล้วละ อย่างไรก็ตาม อะไรก็ดี จะถึงหรือไม่ถึงก็แล้วแต่ **ขอให้ระลึกถึงความสงบ พอระลึกถึงความสงบ ใจมันก็แน่นแล้ว** นั่นแหละท่านให้ระลึกถึงความสงบเช่นนั้นแหละ ถ้าระลึกสิ่งไม่สงบมันก็วุ่นวาย

เมื่อเราสงบแล้ว แต่ไม่สงบมากถึงของท่าน เราได้สัมผัสพระนิพพานของท่าน สักนิดเดียวก็พอใจแล้ว เอาเท่านั้นเสียก่อน เพียงแต่สงบจากอารมณ์ สงบจากนิเวศน์ ๕ ได้ชั่วครั้งชั่วคราว การสงบจากนิเวศน์มันยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง อีก อนุสัยมันมีเยอะเยอะเสียเหลือเกิน ที่เราสงบนั้น เราไม่ทราบว่าเราสงบได้เพียงแค่นั้น แต่ก็ยังดี ท่านยังยกให้เรียกว่าสงบ ระลึกเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ท่านว่าอย่างนั้น พระนิพพานคงจะสงบอย่างนี้กระมัง คือไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ในขณะนั้น ไม่ใช่ขณะอื่น ในขณะที่สงบจากโลภ โกรธ หลง จึงมีความสงบเยือกเย็นไปเสียทุกอย่าง

ท่านคงจะหมายเอาความสงบนั้นว่าเป็นพระนิพพาน ท่านจึงให้ระลึกเอาความสงบเป็นอารมณ์ พระนิพพานนั้นยากจะตัดสินว่าอะไรเป็นอะไร แต่เราก็เชื่อความสงบของเราว่าเราทำความสงบได้เพียงแค่นี้ แม้จะไม่ถึงความสงบของท่าน เราก็คงได้เฉียดๆ พระนิพพาน หากสงบอยู่ได้นานก็ได้พระนิพพานนาน สงบประเดี๋ยวเดียวก็ได้พระนิพพานประเดี๋ยวเดียว พระนิพพานของท่านสงบเยือกเย็นเอาจริงๆ จังๆ จะคิดนึกก็เป็นเรื่องพระนิพพาน ท่านไม่คิดนึกส่งสายไปเพื่อกิเลส หากคิดนึกเป็นไปเพื่อความสงบสุขทั้งนั้น

ธรรมดาจิตย่อมคิดนึกอยู่เสมอ แต่สติคอยควบคุมจิตให้เห็นจิตอยู่ทุกขณะ จิตก็ไม่ออกไปนอกขอบเขต อยู่ในบังคับของท่าน มันไม่เป็นเหตุให้เกิดกิเลสบาปธรรมเป็นแต่กิริยาคิดเฉยๆ พวกเราควรให้เป็นอย่างท่านบ้างจึงจะได้พระนิพพานอย่างท่านได้ความสุขความเยือกเย็นอย่างท่านบ้าง ถึงแม้พวกเราเพียงแต่เกิดความสงบเล็กๆ น้อยๆ ก็เอาเสียก่อน และจงรักษาความสงบนั้นไว้ให้มั่นคงถาวร แล้วเราจะเห็นของเราเอง ถ้าเราสงบได้นานก็ได้ความสงบสุขมาก คือได้พระนิพพานมากนั่นเอง ถ้าสงบได้ชั่วคราวก็ได้พระนิพพานชั่วคราวหนึ่ง ถ้าไม่สงบเลย วุ่นวุ่นวาย อันนั้นมันเป็นนรกแล้ว **นรกกับพระนิพพานมันตรงกันข้ามกัน มันเป็นเรื่องต่อสู้กันอยู่อย่างนั้น**

แต่ไหนแต่ไรมา คนเราเกิดมาแล้วมีแต่วุ่นวายสารพัดอย่าง ประจุแต่งต่างๆ นานา นับไม่ถ้วนเหลือที่จะคณนา เมื่อเรามาทำความสงบแม้ประเดี๋ยวเดียว ก็รู้สึกว่ายืนใจสบายใจ เราก็ควรรักษาความเย็นอันนั้นความสบายอันนั้นไว้ให้มั่นคงถาวรสืบไป จึงจะเป็นไปเพื่อความสงบ สุข **ความสุขย่อมเป็นความปรารถนาของคนทั่วไป เมื่อได้ความสุขนั้นมาแล้ว ก็จงรักษาความสุขนั้นไว้ ของหาได้ง่ายแต่รักษาได้ยาก** ความสุขนั้น ถ้าผู้จะได้ทำประเดี๋ยวประด๋าวก็ได้ ถ้าผู้ไม่ได้ก็ไม่ได้เหมือนกันแหละ ครั้นทำได้แล้ว ที่จะรักษาไว้ให้ได้นานนั้นยากที่สุด เพราะอะไร เพราะกิริยาอาการทุกอย่างของเรามันกระทบกระทั่งนอนอยู่ตลอดเวลา เป็นต้นว่า ยืน เดิน นั่ง นอน การพูด การคุย การกิน สารพัดทุกอย่าง เป็นเรื่องกระทบอายตนะทุกสิ่งทุกประการ จิตมันก็ส่งไปตามอายตนะ จึงว่ารักษาได้ยาก

ถ้าหากผู้ทำได้อาณาญคล่องแคล่วเสียแล้ว ท่านรู้เท่ารู้เรื่อง ท่านตามรู้ตามเห็น ทุกสิ่งทุกประการ มันจะมาแบบไหนก็ตามรู้เรื่องของมัน จิตส่งไปก็เป็นธรรมชาติ นี่ก็เป็นธรรมชาติ มันปรุงมันแต่งก็เป็นธรรมชาติ **ถ้ารู้เท่ารู้เรื่องมันเป็นธรรมชาติทั้งหมด ผู้ปฏิบัติจะเห็นความดีความชั่วของตนตรงนั้นแหละ มันเป็นธรรมหรือมันเป็นโลกก็เห็น มันตรงนั้นแหละ**

ถ้าคิดเรื่องโลก มันก็เป็นเรื่องโลกหมด ไม่มีสติตั้งควบคุมดูแลรักษา ถ้าหากมันเป็นเรื่องธรรมะแล้ว ตามรู้เหตุรู้ผลมันตลอดเวลา จะให้ของมันก็อยู่ ถึงคิดก็ไม่เกินขอบเขต จะดึงเอามาให้หนึ่งสงบเวลาใดก็ได้ เปรียบเหมือนกับวัวควายที่เขาเลี้ยงนั้นแหละ เขาเลี้ยงไว้ในทุ่งกว้างๆ ก็ตามเถิด ผู้เลี้ยงเขาขึ้นต้นไม้มองดูอยู่ทุกตัว ตัวไหนมันจะไปไหนก็เห็นอยู่ ตอนเย็นก็ต้อนมาเข้าคอกแล้วก็ปิดประตูออก เจ้าของนอนสบายไม่ต้องรักษา

นี่แหละ **อุปสมานุสสติ** ให้ระลึกถึงความสงบได้แก่พระนิพพานเป็นอารมณ์ อารมณ์ของท่านนั้นเป็นอย่างไรมันก็ตามเถิด ของเราเอาเพียงแค่นี้เสียก่อน ถ้าหากว่าเป็นถึงของท่านแล้วมันจะทราบได้เอง จะไปบอกกันสอนกันก็ไม่ได้ จะไปตักตวงกันก็ไม่ได้ ใครเห็นใครรู้ด้วยตนเอง จะไปคิดนึกตามปริยัติตามตำรา มันไม่ตรงกับความเป็นจริงหรอก เมื่อปฏิบัติเป็นไปแล้วไปเทียบไปวัดกับปริยัติมันจึงถูกต้อง ไม่ผิดสักอันเดียว

คนปฏิบัติทั้งหลายอยากได้ขึ้นอยากได้ภูมิหนักหนา อยากได้ไสยาบัน สกิทาคามี อนาคตามี หลับตาสักประเดี๋ยวเดียวก็แลเห็นแล้ว ครั้นออกจากสมาธินั้นมา ก็เลยยังท่วมตัวอยู่ อะไรๆ ทั้งหมดยังมีอยู่เท่าเดิม ส่วนของท่านนั้นเมื่อเห็นแล้ว ท่านไม่เกี่ยวข้องกับกิเลสทั้งหลาย กิเลสทั้งหลายก็หมดไปๆ ท่านกล่าวไว้ว่า **ไสยาบัน คือ ผู้ตักกระแสพระนิพพาน** พอมองเห็นริบหรี่ แต่ไม่ถึงพระนิพพาน ท่านว่าอย่างนั้น **สกิทาคามี** ก็เห็นแจ้งเข้าไป เห็นใกล้เข้าไป **อนาคตามี** ก็เห็นใกล้เข้าไปอีก เห็นแจ้งชัดเข้าไปมากกว่านั้น ต่อเมื่อถึง**พระอรหันต์** จึงเห็นแจ้งชัดขึ้นมาตามธรรมดา ความเป็นจริงว่า **ธรรมะที่ทำให้เป็นพระอรหันต์อย่างนี้ โดยไม่ต้องเชื่อคนอื่นและคำบอกเล่าของใครๆ ทั้งหมด** แต่จะไปตรงกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการ



คนโดยส่วนมากอยากได้พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ โดยนึกคิดเอาว่า ถ้าละกิเลสอย่างนั้นๆ เป็นพระโสดาบัน ละอย่างนี้ๆ เป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ อยากรู้ได้อย่างท่าน แต่เราไม่ละกิเลสอย่างท่าน เอากิเลสมาอมไว้แล้วกล่าวถึงท่าน มันจะถึงท่านได้อย่างไร แต่ถึงอย่างนั้น ก็ยังไม่ละความอยาก สมกับโบราณท่านว่าไว้ *ผู้อยากย่อมไม่ได้กิน ผู้กินอยู่ย่อมไม่อยาก ดังนี้* เออว่ะ

## นั่งสมาธิ

*ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน*

เอ้า นั่งสมาธิกัน ผู้ยังไม่สงบก็ให้ระลึกถึงความสงบเป็นอารมณ์ คือความสงบสุข เยือกเย็น ไม่คิดนึกส่งสายไปในที่ต่างๆ ตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เราทำอย่างไรใจของเราจึงจะสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว ก็คิดเอาอันนั้นแหละ

ผู้ที่ใจสงบแล้วไม่ต้องอยาก เมื่อคิดถึงความสงบ ก็เข้าถึงความสงบเลยทีเดียว อันผู้ที่ยังไม่ทันสงบ ก็ให้ระลึกถึงตรงนั้นแหละ ไม่ใช่ให้ระลึกถึงสิ่งอื่น ระลึกถึงความสงบในตัวของเรานี่เอง ไม่ต้องระลึกถึงคนอื่น **พระนิพพานไม่ใช่อยู่ที่อื่น อยู่ในตัวของเรา ความสงบก็อยู่ในตัวของเรานี่เอง สงบอยู่ที่ไหน พระนิพพานอยู่ที่นั่น** ได้ความสงบนิดๆ หน่อยๆ ก็ได้พระนิพพานเฉียดๆ แม้จะได้นิดได้หน่อยก็ยังดี

เข้าถึงตรงนั้นแล้ว จิตมันจะนิ่งแน่วอยู่ในที่เดียว กำหนดความสงบให้อยู่นาน แสบนาน มันหากจะมีอุปายแบายคายขึ้นมาในตัวของเรา มีสติอยู่ ต้องรู้ตัว เห็นตัว เห็นสิ่งต่างๆ เว้นแต่สงบแล้วหลับหายไปเลย แต่ถึงขนาดนั้น มันก็ยังเป็นนิมิตให้ปรากฏเห็นโน้นเห็นนี่อะไรต่างๆ ถ้าหากเราสงบและมีสติรู้ตัวอยู่ เห็นจิตของเราสงบมาก หรือน้อยขนาดไหน ได้ชื่อว่าเราเกิดความรู้ขึ้นมาแล้ว

รู้อะไร ก็รู้จักของเรานั้นแหละซี ไม่ต้องไปรู้สิ่งอื่น รู้สิ่งอื่นไม่สามารถจะชำระจิต  
ของตนได้ รู้จิตของเราที่แท้จริงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์

อธิบายมาในอนุสสติ ๑๐ มี **พุทธานุสสติ สังฆานุสสติ** เป็นต้นโดยลำดับ มาตอนนี้  
อธิบาย **อุปสมานุสสติ** เป็นข้อสุดท้าย รวมยอดอนุสสติ ๑๐ ลงสู่ความสงบสุขอันเดียว

ฟังมามาก แต่เรายังทำความสงบไม่ได้ ก็สวดวิสัยที่จะภาวนาให้ขึ้นไป ถ้าเราทำ  
ความสงบได้แล้ว อนุสสติอื่นๆ ก็เป็นอันว่าเราทำอุปสมานุสสติได้ทุกอนุสสติ

**อุปสมานุสสติ** เป็นยอดเป็นที่รวมของกัมมัฏฐานทั้งปวง เปรียบเหมือนกับเรือ  
ยอด สรรพสัมภาระทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเรานั้น ย่อมไปรวมอยู่ที่ยอดนั้นแห่งเดียว  
ฉะนั้น เอาละ

## สรุป ฌาน - สมาธิ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

เรื่องกัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น ในตำราท่านไม่ได้แยกออกว่า อันนั้นเป็นอารมณ์ของฌาน อันนั้นเป็นอารมณ์ของสมาธิ หรือท่านแยกไว้แต่ข้าพเจ้าไม่เห็นตำราก็เป็นได้ ฉะนั้น เทศนาภักดิ์นี้จะรวมกัมมัฏฐาน ๔๐ นั้นไว้เสียก่อนว่ากัมมัฏฐานใดควรเป็นอารมณ์ของสมาธิ ต่อไปถ้ามีโอกาสจะเทศน์เรื่องอัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ธาตุวัตถาน ๑ ให้ฟัง

**กัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น พวกที่เป็นอารมณ์ของฌาน ได้แก่ กลิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อรูปฌาน ๔ รวมเป็น ๒๔ ส่วนพวกที่เป็นอารมณ์ของสมาธิ ได้แก่ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ธาตุวัตถาน ๑ รวมเป็น ๑๖**

อนุสสติ ๑๐ ได้แสดงแล้ว ยังเหลือแต่ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และธาตุวัตถาน ๑ นี่แลเรื่องบัญญัติจำเป็นจะต้องจดจำหน่อย ความจำเรียกว่า สัญญา ถ้ามีสัญญาอยู่ สมาธิก็จะไม่รวมลงได้ ถ้าสมาธิรวมได้แล้ว กัมมัฏฐาน ๔๐ เป็นอันว่าทำถูกต้องแล้ว ถึงอย่างไรบัญญัติก็ต้องเป็นบัญญัติอยู่ดีๆ นี่แหละ

ทีนี้จะอธิบายถึงเรื่องฌานก่อน **ฌาน** แปลว่า **เพ่ง เพ่งอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นๆ ให้เป็นไปตามปรารถนาที่ตนประสงค์ไว้แล้ว** เช่น เพ่งกลิณหรือเพ่งอสุภะ เป็นต้น ให้เป็นไปตามประสงค์ของตน เช่น อยากจะให้เป็นไฟ แล้วก็เพ่งว่า ไฟๆ จนกว่าจิตนั้นจะรวมลงสู่ไฟ เกิดความร้อนขึ้นมา เป็นต้น หรือเพ่งคนให้เป็นอสุภะจนจิตรวมลงในคนนั้น แล้วเกิดอสุภะขึ้นมาในบุคคลนั้นจริงๆ ดังนี้ เป็นต้น รวมความว่า **จิต** กับ **สังขาร** ไป

ปรุ้งแต่งหลอกลวงตนเอง แล้วตนเองก็เข้าใจว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ เกิดความสลดสังเวช ถึงกับร้องไห้ร้องไห้ทั้งๆ ที่ตัวของเรายังดีๆ อยู่ไม่เป็นนอสุภะเปื้อนเน่าอะไรเลย เพราะจิตรวมแล้วมันส่งใน คุณจิตของตัวเองไม่ได้ จึงร้องไห้ร้องไห้และเห็นเป็นอย่างนั้นจริงๆ ก็ดีเหมือนกัน ถ้าไม่เห็นนอสุภะด้วยใจของตนแล้ว ก็จะประมาทมัวเมาอยู่ว่าตัวของเรานี้สวยสดงดงาม จะไม่แก่ไม่เฒ่าไม่ตาย

**ฉาน มืองค์ ๕** คือ **วิตก** จิตไปกำหนดเอาอารมณ์ของกัมมัฏฐานนั้นๆ มาเป็นอารมณ์ ๑ **วิจาร์** จิตนึกคิดตรึกตรองว่าทำอะไรจิตเราจะละอารมณ์นั้นๆ แล้วรวมเข้ามาเป็นฉานได้ ๑ เมื่อจิตละอารมณ์นั้นๆ แล้วก็เข้าสู่ว่างค์ เกิด **ปีติ** ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายหรือเบากายเบาใจ ๑ แล้วก็เกิดความ **สุข** สงบอย่างยิ่ง ๑ จิตก็เป็นอารมณ์อันเดียวกัน เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** ๑ อันนี้เรียกว่าได้**ปฐมฉาน**

ด้วยความคล่องตัวของการทำงานเช่นนั้น จึงไม่ต้องมี **วิตก วิจาร์** มีแต่ **ปีติ สุข เอกัคคตา** เรียกว่า **ทุติยฉาน**

ด้วยความคล่องตัวยิ่งขึ้น **ตติยฉาน** จึงไม่ต้องมีปีติ มีแต่ **สุข** กับ **เอกัคคตา** เท่านั้น

**จตุตถฉาน** จิตมันแน่วแน่ใน **เอกัคคตา** จนสุขก็ไม่ปรากฏ จะปรากฏแต่ **เอกัคคตา** กับ **อุเบกขา** วางเฉยเท่านั้น

**ฉาน** เป็นเพียงแต่ข่ม **นิรณ** ๕ ได้ชั่วคราวเท่านั้น เพราะฉานไม่ได้ใช้ปัญญาใช้แต่จิตสงบอย่างเดียว จึงเป็นแต่ข่มนิรณ ๕ ได้

**นิรณ ๕** คือ

**กามฉันทะ** ความรักใคร่พอใจในกามคุณ ๕ มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อจิตสงบแล้วไม่ต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ ๑

**พยาบาท** จิตคิดปองร้ายอยากให้ได้ตามความปรารถนาของตน ไม่ว่าจะกามนั้นจะอยู่ในสภาพเช่นไร และอาการอย่างไร โดยอีกฝ่ายหนึ่งไม่ทราบเลย เปรียบเหมือนคนคิดจะทำลายคนอื่นโดยเขาไม่ทันรู้ตัวเลยฉะนั้น ๑

**ถิ่นมิทธะ** จิตเมื่อคิดขณะนั้นแล้วก็หมกมุ่นอยู่แต่ในอารมณ์นั้น และไม่กล้าบอก  
แก่ใคร จนกระทั่งซึ่มเซ่อและมึนงงไปหมด ๑

**อุทธัจจกุกกัจจะ** จิตที่ฟุ้งซ่านส่งไปในอารมณ์ของกามนั้นไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ๑

**วิจิกิจฉา** จิตที่ลังเลไม่แน่ใจว่ากามนั้นจะสำเร็จลงได้เมื่อใดหนอ ๑

ทั้ง ๕ นี้ เมื่อจิตสงบเข้าถึงฌานแล้วก็จะไม่ปรากฏ เมื่อออกจากฌานก็จะปรากฏ  
อีกตามเดิม

**จิตของฌาน มี ๓ ภูมิ** หยาบและละเอียดโดยลำดับกัน คือ

๑. **ภวังคบาตร**

๒. **ภวังคจลนะ**

๓. **ภวังคุปัจเฉทะ**

**ภวังคบาตร** จิตจะรวมเป็นครั้งคราว รวมแล้วถอนออกมาจะตั้งหลักไม่ได้ หรือไม่รู้  
ว่าจิตของเรารวม มีได้ทั่วไปแก่คนทั้งหลาย เช่น เมื่อเห็นคนหรือสัตว์ตกทุกข์ได้ยาก  
เป็นต้นว่าถูกเขาฆ่าหรือทรมานด้วยประการต่างๆ จิตจะสลดสังเวชแล้วรวมลงขณะหนึ่ง  
ถ้าไม่รวมก็จะไม่สลดสังเวช เรียกว่า **ภวังคบาตร**

**ภวังคจลนะ** เมื่อผู้ฝึกหัดจิตแล้วจึงจะเกิด เมื่อเกิดมีอาการให้พิจารณาอารมณ์  
ภายใน หรือที่เรียกว่า **สังขาร** เช่น เห็นสีแสงต่างๆ นานา แล้วจิตจะจดจ้องมองแต่สิ่งนั้น  
หรืออารมณ์อื่นๆ ก็เหมือนกัน เป็นต้นว่า รูปพระปฏิมากรหรือพระสงฆ์สาวกทั้งหลาย  
ตลอดถึงเทวดา อินทร์ พรหม เป็นต้น แม้จะพิจารณาในธรรมนั้นๆ ก็เรียกว่า **ภวังคจลนะ**  
ทั้งสิ้น

**ภวังคุปัจเฉทะ** นั้นขาดเสียซึ่งอารมณ์ทั้งปวงไม่เหลือ แม้แต่ผู้รู้ (คือใจเดิม) ก็ไม่  
ปรากฏ บางท่านที่สติอ่อนย่อมนอนหลับไปเลยก็มี

**ภวังคบาตร** ได้แก่ ผู้ได้ **ปฐมฌาน**

**ภวังคจลนะ** ได้แก่ ผู้ได้ **ทุติยฌาน และ ตติยฌาน**

**ภวังคุปัจเฉทะ** ได้แก่ ผู้ได้ **จตุตถฌาน**

**ฉาน** แปลว่า เฟ่ง เฟ่งอารมณ์กัมมัฏฐานที่ตนเองต้องการอยากจะเป็นไปตามปรารถนาของตน ดังอธิบายแล้วเบื้องต้น นี้เรียกว่า **ฉาน** ไม่ต้องพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงก็ได้

**สมาธิ** คือ ทำให้จิตสงบแน่วแน่เป็นอารมณ์อันเดียวเหมือนกับฉาน แต่มีการพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง มันเป็นจริงอย่างไร ก็ให้เห็นตามเป็นจริงอย่างนั้น ไม่ต้องให้เกิดปฏิกิริยา (คือแปรสภาพจากของเดิม) เช่น นึกคำบริกรรมว่า พุทฺโธฯ เป็นต้น เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ในที่เดียว แล้วพิจารณาพุทฺโธนั้นให้เห็นว่ามีคุณวิเศษอย่างไร และใครเป็นผู้ว่าพุทฺโธนั้น และอยู่ ณ ที่ไหน ให้เห็นชัดลงไป แล้วจะเกิดความอึดอึดในใจ เพลินอยู่กับความรู้ของตนนั้น ใจจะไม่ส่งออกไปภายนอก และใจจะนิ่งแน่วเป็นอารมณ์อันเดียว สมาธินี้ จิตจะไม่ปรุงแต่งให้เป็นนอสุภาะเหมือนกับฉานหรือกสิณ แต่เห็นตามเป็นจริงในสิ่งนั้นๆ **จิตรวมลงได้เหมือนกัน แต่ไม่ส่งใน คงที่อยู่หัวใจแห่งเดียว**

**สมาธิ** ท่านไม่แสดงไว้ว่า ผู้ได้ **ขณิกะ อุปจาระ และ อัปปนาสมาธิ** ได้ชั้นนั้นชั้นนี้ จึงจะได้โสดาบัน สกิทาคามี และพระอรหันต์ เห็นแต่แสดงไว้ว่า **องค์ของพระโสดาบันมี ๔** ดังนี้ คือ ถึงพระพุทฺธเจ้า ๑ ถึงพระธรรม ๑ ถึงพระสงฆ์ ๑ มีศีล ๕ เป็นนิจศีล ๑ **ผู้ประกอบด้วยคุณลักษณะครบ ๔ อย่างนี้ นับว่าเป็นพระโสดาบันบุคคล ส่วนสมาธิ ไม่ได้กล่าวถึง แต่ สมาธิเป็นการเดินมรรค ฉานมิใช่เดินมรรค ถึงจะได้ฉานชั้นสูงสุด คือ นิโรธสมาบัติ ท่านก็เรียกว่า ฉานโลกียะ อยู่นั่นเอง**

**พระโสดาบัน** แปลว่า ผู้ตกระแสนพระนิพพานแล้ว แต่ยังไม่ทันถึงพระนิพพาน เหมือนกับคนเดินทางไปสู่พระนครอันสุขเกษมถึงต้นทางแล้ว แต่ยังไม่ทันถึงพระนคร ฉะนั้น และ เมื่อถึงพระโสดาบันแล้ว ก็เลสทั้ง ๓ กองนี้ จะต้องละได้ด้วยตนเอง คือ **สักกายทิฏฐิ** ถือว่าอันนี้เป็นของตัวเที่ยงแท้แน่นอน **ถิอรันจนเกิดทิฐิ ๑ วิจิกิจฉา** ลังเลสงสัยในคุณพระรัตนตรัย ไม่แน่นอนว่าเป็นที่พึ่งอันแท้จริง **๑ สลัปปตปราคาส** ลูบคลำในสิ่งที่ไร้สาระประโยชน์ เชื่อสิ่งอื่นโดยไม่ตรึกตรองให้ถี่ถ้วน **๑ กิเลสทั้ง ๓ กองนี้** ผู้ทำสมาธิให้มั่งคั่งแล้วย่อมเกิดปัญญาเห็นชัดในพระไตรลักษณ์ เห็นแจ้งด้วยปัญญาว่าสิ่งทั้งสามนั้นเป็นของไร้สาระประโยชน์ ไม่มีแก่นสาร แล้วละได้



เห็นแล้วแต่แรกได้ตรัสรู้ใหม่ๆ แต่ไม่มีใครเป็นพยาน นี่โมคคัลลานะเป็นพยานของเรา”  
แต่ถ้าควบคุมสติไว้ไม่ได้จะเตลิดเปิดเปิงไปใหญ่ นักปฏิบัติทั้งหลายจะเสียวก็ตรงนี้เอง  
ถ้าควบคุมจิตของตนไว้ไม่ได้

เมื่อเกิดความรู้และปัญญาต่างๆ แล้วรวมเข้ามาเป็นอัปนาสมาธิ เพราะพิจารณา  
เห็นว่า ความรู้และปัญญาเหล่านั้นก็เป็น **อนิจจัง** ไม่เที่ยง รู้แล้วก็หายไป **ทุกขัง** เป็นทุกข์  
เพราะทนอยู่ไม่ได้ ประเดี๋ยวก็รู้ ประเดี๋ยวก็ไม่รู้ ถึงรู้และไม่รู้ สิ่งที่เราไปรู้ไปเห็นนั้น  
มันหากเป็นอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไรมา รู้และไม่รู้มันก็ไม่ว่าอะไรกับใคร **อนัตตา** ไม่ใช่  
เป็นของของเรา มันเป็นจริงอย่างไร มันก็เป็นจริงของมันอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมชาติทั้งหมด  
ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว บาบหรือบุญ ธรรมะเป็นผู้แต่งมาทั้งหมด เมื่อจิตรวมเข้ามาเป็น  
อัปนาสมาธิอยู่พักหนึ่ง แล้วก็ถอนออกไปเป็นอุปปาจาระ ออกๆ เข้าๆ อยู่อย่างนี้  
จิตของท่านผู้นั้นจะมีพลังแก้กัลาเดินก้าวหน้าได้อย่างดีที่สุด

**๓. อัปนาสมาธิ** จิตจะรวมเข้าอย่างสนิทจนถอนอารมณ์ภายนอกออกหมด ไปอยู่  
อันหนึ่งของมันต่างหาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติจะไม่มี ณ  
ที่นั่นเลย ยิ่งเหลือแต่ผู้รู้อันเดียว บางทีมีคนมาเรียกได้ยินเสียง (เพราะประสาทหรือ  
เซลล์ยังมีอยู่) แต่ไม่รู้ว่ามันเป็นเสียงอะไร เมื่อออกจากอัปนาสมาธิแล้ว ในขณะที่มองดู  
คนและสิ่งต่างๆ จะเห็นเป็นลักแต่ว่าเท่านั้น ไม่มีสมมุติบัญญัติว่าคนหรือสิ่งนั้นสิ่งนี้  
อาการเช่นนี้จะเป็นอย่างสัก ๕ นาที ๑๐ นาที แล้วจึงจะค่อยๆ ลงจนเป็นปกติสมมุติบัญญัติ  
ตามเคย

**ฉาน** และ **สมาธิ** เป็นอันเดียวกันและต่างกัน **ฉาน** ได้แก่ การเพ่งในอารมณ์นั้นๆ  
ให้เป็นไปตามปรารถนาของตน เมื่อสังขารปรุงแต่งอยู่นั้น จิตก็จะรวมลงในอารมณ์ที่  
ปรุงแต่งนั้น แล้วก็ไปทำตามปรารถนาของตน ดังอธิบายมาแล้ว เรียกว่า **ฉาน สมาธิ**  
ได้แก่ การพิจารณาให้เห็นเหตุผลของมันตามความเป็นจริง จนจิตหยุดนิ่งอยู่ ไม่คิดนึก  
ต่อไป ยิ่งเหลือแต่ **ผู้รู้** เรียกว่า **สมาธิ** ฉานและสมาธินี้จิตรวมเหมือนกัน ถ้าจิตไม่รวม  
ก็ไม่เรียกว่าสมาธิและฉาน มีแปลกต่างกันที่ฉานนั้น เมื่อจิตรวมเข้าแล้วจะลืมสติ  
เพ่งพิจารณาแต่อารมณ์อันเดียว หรือมีสติอยู่ แต่ไปเพ่งหลงอยู่กับภาพนิมิตและ



ความสุขอันนั้นเสีย ไม่พิจารณาพระไตรลักษณ์ญาณต่อไป หรือที่เรียกว่าความเห็นไปหน้าเดียว นี่เรียกว่า **ฉาน** ส่วนสมาธินั้น เมื่อจิตรวมหรือไม่รวมก็มีสติรักษาจิตอยู่ตลอดเวลา รู้ตัวอยู่ว่าเราอยู่ในสภาพเช่นไร พิจารณาอะไร หยาบหรือละเอียดแค่นี้ เรียกว่า **สมาธิ**

บางทีเมื่อจิตถอนออกมาจากฉานแล้ว มาพิจารณาองค์ฉานนั้นหรือพิจารณาอารมณ์อันใดก็ตามจนจิตแน่วแน่อยู่เฉพาะอารมณ์นั้น หรือเพ่งอารมณ์ของฉานอยู่ แต่กลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์เสีย จิตไม่รวมเป็นภวังค์ เรียกว่า **ฉานกลับเป็นสมาธิ** เมื่อพิจารณาอารมณ์ของสมาธิอยู่ หรือออกจากสมาธิแล้วก็ตาม จิตไปยินดีน้อมเข้าไปสู่ความสุข เลยไม่พิจารณาเอาอารมณ์ของสมาธินั้น จิตรวมเข้าไปเป็นภวังค์ เรียกว่า **สมาธิกลับมาเป็นฉาน**

ฉานและสมาธินี้กลับเปลี่ยนกันไปกันมาอยู่อย่างนี้ เป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติ ไม่เป็นการเสียหายอะไร ขอแต่ให้รู้เรื่องของมันว่า อันนี้เป็น **ฉาน** อันนี้เป็น **สมาธิ** อย่าไปติดในอารมณ์นั้นๆ ก็แล้วกัน ทำให้ชำนาญคล่องแคล่วแล้วจะอยู่ในอารมณ์อันใดก็ได้ พระบรมศาสดาเมื่อยังทรงพระชนม์อยู่ หรือพระสาวกทั้งหลายเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็ต้องเพ่งพิจารณาฉานนี้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของท่าน ธรรมดาจิตจำเป็นต้องมีความคิดความนึกอยู่เสมอ ท่านเห็นโทษในอารมณ์นั้นๆ ว่าเป็นไปเพื่อวิภวัญจะ เพราะฉะนั้นท่านจึงน้อมเอาจิตมาพิจารณาให้เป็นฉานเสีย เพื่อเป็นเครื่องอยู่ในทิวัจธรรมของท่าน **ฉาน และ สมาธิ นี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน พระองค์จึงตรัสว่า ผู้ไม่มีฉานก็ไม่มีสมาธิ ผู้ไม่มีสมาธิก็ไม่มีฉาน** ดังนี้ เหว่ๆ

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

อธิบายเรื่องสัญญาามากแล้ว คราวนี้นั่งสมาธิเพื่อลบสัญญากันเถิด ความจริงนั้นสัญญามีประโยชน์มากถ้าใช้เป็น ถ้าใช้ไม่เป็นก็ยุ่งมากเหมือนกัน ความจดจำของเก่าหรือ

เรื่องเก่าไว้ได้นาน เรียกว่า **สัญญา** เช่น จดจำอารมณ์แต่ก่อนเก่าที่ตนได้ทำไว้นานแล้ว ไม่ว่าดีหรือชั่วเอามาเป็นอารมณ์ ถ้าอารมณ์นั้นเป็นของดี ก็เอามาปรุงแต่งให้เป็นของดียิ่งขึ้น แล้วก็เพลิดเพลิดติดอยู่ในอารมณ์นั้น ถ้าอารมณ์นั้นเป็นของชั่ว ก็ทำให้ให้เศร้าหมองเดือดร้อน พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **จงละอารมณ์ที่ยังไม่มาถึงนั้นเสีย เพราะสิ่งที่ยังไม่มาถึงก็เป็นอนาคต อารมณ์ที่ล่วงไปแล้วก็เป็นอดีตไป อารมณ์ที่เกิดอยู่ในเดี๋ยวนี้ก็ไม่ควรยึดถือเอา** ดังนี้

สัญญาเป็นของละเอียดมาก บางที่เราอยู่ดีๆ ก็โผล่ขึ้นมาเฉยๆ ทั้งที่เป็นของดีและไม่ดี ถ้าใช้เป็นก็เป็นของดี เราจดจำเอามาเทียบเคียงกับความประพฤตินองตนในเดี๋ยวนี้ เราควรทำในสิ่งที่ดี หรือจะสอนคนอื่นก็ได้ให้ทำแต่สิ่งที่ดี เพราะความชั่วเราได้ทำมาแล้ว ได้รับความเดือดร้อนอย่างนั้นๆ พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลายท่านก็ได้ตรัสรู้มาแล้วเพราะสัญญานี้เอง รู้ว่าตัวของพระองค์เองและสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ได้เคยทำกรรมดีและกรรมชั่วมาแล้วอย่างนั้นๆ ตายไปแล้วได้เสวยกรรมอย่างนั้นๆ ในอดีตล่วงมาแล้วนานแสนนาน เรียกว่า **อดีตสัญญา**

สัตว์มนุษย์ทั้งหลายที่จะเกิดมาในโลกนี้จะต้องทำกรรมดีและกรรมชั่วด้วยกันทั้งนั้น เมื่อตายไปแล้วจะต้องได้รับผลกรรมที่ตนกระทำนั้นทั้งดีและชั่ว ถ้าดีก็ได้ไปเกิดในสุคติภพ ถ้าชั่วก็ได้ไปเกิดในทุคติภพอย่างนั้นๆ เรียกว่า **อนาคตสัญญา**

พระองค์ทรงเห็นเช่นนั้นแล้ว จึงทรงกล่าวภพกล่าวชาตินี้หนักหนา แล้วจึงทรงละสัญญาทั้งอดีตและอนาคตพร้อมด้วยสัญญาในปัจจุบันเสียได้ เรียกว่า **อัสวกขยญาณ**

พวกเราทั้งหลายจะให้ได้ญาณ ๓ อย่างพระพุทธเจ้าแล้วจึงจะละไม่ได้หรอก ญาณของพวกเราก็เห็นแล้วมิใช่หรือ สัญญาความจดจำว่านั่นลูกกุหลานกู ภรรยาสามีของกู ทรัพย์สินเงินทองข้าวของทั้งปวงเป็นของกู แล้วก็ปรุงแต่งให้เป็นไปตามความปรารถนาของตน นี่เป็นญาณปุถุชนของพวกเราทั้งหลายซึ่งเห็นอยู่เฉพาะหน้า จงพากันมาทำความสงบเพื่อลบล้างสัญญาเหล่านั้นเสีย อย่าให้ติดอยู่ในใจของตน ถึงแม้จะไม่ได้มานานในชั่วขณะที่เรากาวนาอยู่นี้ก็เอา เมื่อถึงความสงบสุขแล้วมันจะชอบใจ ภายหลังมันจะทำเองของมันหรอก ไม่ต้องไปบังคับให้มันทำก็ได้

# อาหาเรปฏิกูลสัญญา

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

วันนี้จะเทศนาเรื่อง **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** ให้ฟัง จงตั้งใจฟังให้ดี

อาหารเป็นสิ่งที่มนุษย์และสัตว์ทั่วไปทั้งหมดจะต้องกิน ถ้าไม่กินก็อยู่ไม่ได้ จะต้องตาย ฉะนั้น อาหารจึงเป็นปัจจัยเครื่องยังชีวิตให้เป็นอยู่อย่างหนึ่งในปัจจัย ๔ คือ ฟ้า น้ำ อากาศ อาหาร ๑ ที่อยู่อาศัย ๑ ยาแก้โรคภัยไข้เจ็บ ๑ ปัจจัย ๔ แต่ละอย่างนั้น ท่านสอนให้พิจารณาโดยนัยเดียวกัน คือ ก่อนจะรับ เวลารับอยู่ และรับแล้ว แต่แยกกัน ออกไปโดยตามประเภทดังนี้ เช่น

**จิวร** ก่อนจะรับมาบริโภคใช้สอย ให้พิจารณาโดยแยบคายด้วยอุบายอันชอบ คำว่า **อุบายอันชอบ** นั้นแล้วแต่ว่าใครจะมีอุบายเห็นสมควรแก่จริตนิสัยของตน ขอให้พิจารณาเพื่อมิให้มัวเมาประมาทในกิเลส ให้เกิดสลดสังเวชเป็นพอ จิวรนี้สักแต่ว่าธาตุหาใช้สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขาไม่ ไม่มีชีวิตจิตใจอะไร เป็นของว่างเปล่า เมื่อธาตุภายนอกคือจิวร เอามาหุ้มห่อธาตุภายในคือร่างกายอันนี้แล้ว ก็เป็นของปฏิกูล เก่าคร่ำคร่า น่าเกลียด ต้องชำระซักฟอกอยู่เสมอ **พิจารณาก่อนจะรับ เรียกว่า ธาตุปัจจเวกชน** เมื่อรับอยู่ก็ให้พิจารณา เราบริโภคใช้สอยจิวรนี้ก็เพื่อป้องกันความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง และสัตว์เลื้อยคลานต่างๆ มีริน เหลือบ ยุง เป็นต้น แล้วก็ปิดปิดร่างกายเพื่อป้องกันความอาย **พิจารณาเมื่อกำลังรับอยู่ เรียกว่า ตั้งขณิกปัจจเวกชน** เมื่อรับแล้วขอให้พิจารณาอย่างเมื่อกำลังรับนั้น **การพิจารณาภายหลังเมื่อรับแล้ว เรียกว่า อตีตปัจจเวกชน**

ปัจจัยเครื่องอาศัยทั้งสี่นี้ต้องอาศัยอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน เมื่ออาศัยแล้วทำให้เกิดกิเลส คือ ยินดี พอใจ ชอบใจ รักใคร่ หรือไม่พึงพอใจ ไม่ปรารถนา เกลียด แหนงหน่าย สิ่งที่ไม่พอใจก็เป็นกิเลส เป็นวิสัยของปุถุชนคนหนาด้วยกิเลส เหตุนั้น สาธุชนผู้ปรารถนา จะพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย โดยเฉพาะพระภิกษุในพระพุทธศาสนาของพระพุทธองค์ เมื่อบวชมาเพื่อสละเพศฆราวาส ปรารถนาที่จะทำตนให้พ้นจากโลกียวิสัย ที่เรียกว่า **เนกขัมมะ** ฉะนั้น เมื่อมาบริโภคน้ำใช้สอยปัจจัย ๔ อันทายกเขานำมาถวายเพื่ออุทิศแก่ พระศาสนา เราเป็นผู้รับแทน จึงได้พิจารณาตั้งที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น จึงจะพ้นจากโทษ อันเป็นหนี้ในวัตรอุทานของเขา

**บริโภคน้ำ** ท่านอธิบายไว้มี ๓ อย่าง คือ **ถยายบริโภคน้ำ ๑ อธิมบริโภคน้ำ ๑ สามบริโภคน้ำ ๑** ภิกษุในพระศาสนาเมื่อบวชมาแล้ว เป็นอยู่ด้วยอาศัยเครื่องภายนอก อาศัยด้วยคนอื่น คือทายกทายิกาเห็นครองผ้าเหลืองๆ คิดว่าเป็นผู้มีศีลาจารวัตร เกิดศรัทธาเลื่อมใส มีใจยินดีทำบุญด้วย แต่พระบางองค์โลภมากอยากได้ไม่พอ จึงพูดก่อนแคะกับผู้มี ศรัทธาเพื่อหวังผลอยากได้ในสิ่งที่ตนต้องการ

ดังพระองค์หนึ่งพูดกับผู้เขียนว่า เขาไม่เคยไปกรุงเทพฯ เลยในชีวิต ครั้งแรกที่เขา ไปคงจะเป็นแถวเมืองนนทบุรีนั่นเอง เห็นผู้หญิงวัยกลางคนคนหนึ่งหิ้วทุเรียนผ่านไป กลิ่นทุเรียนเหม็นฉุย พระองค์นั้นก็ถามว่า “กลิ่นอะไรโยม” โยมบอกว่า “กลิ่นทุเรียน นะคะ” พระองค์นั้นจึงเอ่ยขึ้นว่า “ฉันไม่รู้จัก รสชาติของมันเป็นอย่างไร หวานหรือเปรี้ยว ลูกอะไร” (ที่จริงพระองค์นั้นเคยฉันและรู้จักรสชาติมาแล้วตลอดถึงราคา เมื่อก่อน ๒ บาท หรือสิบสิ่งเท่านั้น) โยมจึงบอกว่า “ฉันได้ รสชาติก็อร่อยดี ราคาก็ไม่เท่าไร สองบาทหรือสิบสิ่งเท่านั้นแหละ” พระจึงบอกเรื่องของตัวว่า “อาตมาอยู่บ้านนอก ไม่เคยเข้ามาในกรุง เห็นของแปลกๆ ก็อยากฉันดูบ้าง” โยมบ้ายอดคนนั้นก็ฉีกทุเรียน ถวายพระชี้โกหกหมดทั้งลูกเลย

นี่แหละเรียกว่า **กุหนา หลอกหลวงโกหกเขากิน** หรือ **ถยายบริโภคน้ำ** ลักขโมยของ เขากินด้วยการเห็นแก่ปากแก้ท้อง แล้วพูดโกหกหลอกหลวงเขาด้วยอาการต่างๆ นานา ให้เขาหลงเชื่อ ไม่พิจารณาให้สมแก่สมณะ โยมก็ศรัทธาเหลือควร เห็นเขาขอเข้าก็ได้

ใจใหญ่เพื่อจะเพิ่มพูนกิเลสของพระ เมื่อพระท่านฉันของไม่ว่าหวานหรือคาวสิ่งใด มากๆ ก็ตัดมาเพิ่มเติมให้ ถ้าพระมีสติรู้ตัวละอายหน่อยก็หยุดฉันทันที ถ้าพระ หายางอายไม่ได้ก็จะฉันเรื่อยไป พุดเท่านี้ก็พอแล้ว

**อิถมบริโภค** เมื่อภิกษุได้ปัจจัย ๔ มาแล้ว บริโภคปัจจัยนั้นด้วยความมัวเมา หาพิจารณาตั้งขณิกปัจจเวกขณฺ์ ธาตุปัจจเวกขณฺ์ หรืออดีตปัจจเวกขณฺ์ไม่ ตามที่อธิบาย มาแล้วแต่ข้างต้น ภิกษุบางมาในพระพุทธรูปศาสนานี้เพื่อรักษาไว้ซึ่งพรหมจรรย์ มาปฏิบัติ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า หากเห็นแก่ลาภ ยศ สรรเสริญ ลีမ်ตัว ไม่พิจารณาปัจจัย ๔ ดังอธิบายแล้ว ทรงเทศนาเฉพาะกัณชิวอย่างเดียวกันว่า ภิกษุเช่นนั้นบริโภคก่อนเหล็ก ร้อนแดงดีกว่า เพราะกัณชิวแดงเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว จะต้องไหม้ล้าไส้ทะลุลงไป ถึงทวารหนัก แล้วก็ตาย ตายแล้วได้รับบาปกรรมตกนรกทนทุกข์ทรมานนาน ส่วนกัณชิว ที่ชาวเมืองเขาทำบุญหวังผลอานิสงส์นี้ เป็นบุญมาก เพราะเจตนาของเขาบริสุทธิ์ แต่พระผู้รับเป็นผู้ทุศีล ไม่พิจารณาปัจจเวกขณฺ์ให้สมแก่สมณสาธูป จึงเป็นบาปมาก

**สามบริโภค** คือ ภิกษุก่อนจะรับปัจจัย ๔ มีจีวร เป็นต้น ก็พิจารณาให้เป็นของ จำเป็นที่เราจะต้องนุ่งห่มเพื่อป้องกันความเย็นร้อน และร้อน เหลือบ ยุง ทั้งหลาย เพื่อ ป้องกันกำบังความละอาย เมื่อบริโภคอยู่ ให้พิจารณาเห็นเป็นแต่สักแต่ว่าธาตุทั้ง ๔ ไม่ใช่สัตว์ ตัวตนบุคคลเราเขา เป็นของว่างเปล่า เมื่อเข้ามาถึงอัตภาพของเราแล้วก็ เป็นของปฏิภูลเปื่อยเน่า เมื่อบริโภคแล้วก็พิจารณาเหมือนก่อนได้รับนั้น จะไม่ให้เกิดความ มัวเมาหลงระเรีงดังในตัวอย่างพระบางรูปเมื่อได้ปัจจัย ๔ มา เช่น อาหาร เป็นต้น บริโภคโดยระเรีงคู้กันอย่างสนุกสนาน หยอกล้อหัวเราะคิกๆ คักๆ ผิดวิสัยสมณสาธูป ที่ดีงาม ไม่สำรวมทั้งกาย วาจา และใจ ทำตัวอย่างให้กุลบุตรผู้ได้เห็นแล้วถือเป็น แบบอย่าง ได้ชื่อว่าทำลายพระพุทธรูปศาสนาโดยไม่รู้ตัว

ปัจจัยทั้งสี่นี้ เครื่องนุ่งห่มและอาหารสำคัญที่สุด จะเว้นเสียมิได้ อาหารก็ยังไม่พอ อดได้ ๑๐ วัน ๒๐ หรือ ๓๐ วัน ก็ยังไม่ตาย ส่วนจีวรนี้ดี ไม่นุ่งห่มไม่ตายจริงแล แต่ไม่นุ่งห่มแล้ว ใครเล่าจะกล้าออกมาเดินโทกเทกๆ ให้เขาดูได้ เหตุุนั้น จีวรจึงเป็น ของจำเป็นอย่างยิ่ง ส่วนอาหาร มีการทิวโหย เมื่อรับประทานแล้วก็มีอาการระงับไป

แล้วก็หิวโหยอีกไม่รู้แล้วรู้รอดสักที วันหนึ่งๆ ตั้งหลายครั้งหลายหน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยอมละเว้นข้อเหล่านั้นเสีย บริโภคเพื่อยังชีวิตให้อยู่ได้ จะได้ประพฤติพรหมจรรย์ ให้มั่นคงถาวรต่อไป ถ้าไม่บริโภคก็หิวโหย ทุกขเวทนามาก จะประพฤติพรหมจรรย์ลำบาก เพราะพระพุทธานุชาสนาจะตั้งอยู่มั่นคงถาวรได้ก็เพราะอาศัยพระสงฆ์ พระสงฆ์จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษาไว้ซึ่งพระพุทธานุชาสนา ทายกทายิกาทำบุญก็เพื่อยังพระศาสนาให้มั่นคงเจริญถาวรต่อไป ฉะนั้น ภิกษุที่ท่านพิจารณาอาหารโดยเห็นเป็นธาตุชัดเจนแล้ว เมื่อจะบริโภคก็ไม่มัวเมา บริโภคเพื่อยังชีวิตให้เป็นไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น หรือที่เรียกว่า เพื่อเป็น **ยาปนมัตถ์** เท่านั้นเอง

คนเป็นไข้ป่วยมาลาเรียไม่รับประทานยาคิวินอันขมขึ้นก็จะไม่หายฉันใด ก็ฉันนั้น ท่านอุปมาไว้ว่า เหมือนหญิงลูกอ่อนเดินข้ามทะเลทรายอันกันดารไปหลายวันหลายคืน เสบียงที่เตรียมติดตัวไปก็หมดลง จึงมาคิดว่าทางอันกันดารก็ยังไม่ไกลอยู่ อาหารเราก็หมดแล้ว อีก ๒-๓ วัน เราพร้อมด้วยลูกก็จะตายลงเพราะไม่มีอาหารรับประทานอย่างกระนั้นเลย เรามาฆ่าลูกน้อยของเราอันแสนรักสุดชีวิตกินเพื่อยังประทังชีวิตให้เป็นอยู่ แล้วหญิงแม่ลูกอ่อนคนนั้นก็ฆ่าลูกตายเสีย อันการรับประทานลูกรักแสนสุดใจกับการรักชีวิต พันวิสัยจะพรรณนา อาหารที่รับประทานนั้นเป็นอย่างไร ขอให้ผู้อ่านพิจารณาเอาเอง

ภิกษุผู้มีสติควบคุมจิตของตนได้แล้ว ย่อมพิจารณาดังขณิกปัจจเวกขณฺ์ ธาตุ-ปัจจเวกขณฺ์ อตฺติปัจจเวกขณฺ์ ในปัจจยทั้งสี่ให้เห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น ย่อมไม่มัวเมาหลงระเริงลุ่มตัว แล้วบริโภคปัจจัย ๔ นั้นเรียกว่า **สามบริโภค** บริโภคโดยความเป็นใหญ่ โดยเป็นเจ้าของแห่งวัตถุทานนั้น

**อธิบายว่า** ทานวัตถุอันใดที่ทายกทายิกานำมาถวายพระนั้น มีจีวร บิณฑบาต เป็นต้น ไม่ว่าทานวัตถุนั้นจะเป็นของหยาบและของละเอียดก็ตาม เป็นของมีคุณค่าเสมอเหมือนกัน ด้วยเจตนาหวังบุญอันแน่วแน่แต่พระภิกษุผู้ที่ท่านเห็นว่าเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ และจริยาวัตรอันดีงาม แล้วหวังเพื่อบุญกุศลอันยิ่งใหญ่อันหาค่ามิได้ แต่พระภิกษุกลับทำตัวแก้งเป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยศีลและจริยาวัตร หลอกหลวงเขากิน ฆ้อโกงเขาด้วย

กระเท่ห์เล่ห์กลต่างๆ ถึงไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง แต่ผิดในธรรมวินัยด้วยเจตนาอันไม่บริสุทธิ์ เหตุนี้จึงเรียกว่า **เกยยบริโศก** และ **อิณบริโศก** ขโมยของเขามากิน เป็นหนี้ เป็นสินเขามากิน

การบริโศกทั้ง ๓ นี้ ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะทรงเทศน์ให้พระภิกษุบริษัทฟังก็จริงแล แต่ฆราวาสก็ควรนำมาพิจารณาได้เหมือนกัน อย่างน้อยก็เพื่อลดหย่อนความฟุ่มเฟือยลงไปได้ ดีกว่าจะไม่พิจารณาเสียเลย มีแต่ความหลงมัวเมา เอาแต่ความพอใจของตนอย่างเดียว ไม่รู้จักผิดถูกชั่วดี

ตั้งเรื่องนายโคฆาต ท่านแสดงไว้ในพระธรรมบท นายโคฆาตคนนี้ติดเนื้อวัว เอาแต่รับประทานเนื้อวัวเสียจนไม่ต้องรับประทานข้าวก็อิ่ม ฆ่าวัวขายเป็นประจำตั้งหลายสิบปี วันหนึ่งแกออกจากบ้านไปทำงาน ภรรยาแกอยู่เฝ้าบ้าน ตอนกลางวันมีเพื่อนสามี่มาเยี่ยมถึงบ้าน เมื่อถามหาสามี่ก็ได้รับคำตอบว่าไม่อยู่ ไปทำงานนอกบ้าน ภรรยาของเพื่อนจึงถามว่า “รับประทานอาหารเที่ยงหรือยัง” เขابอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก ยังไม่หิว รับประทานไปตะกี้เอง” ภรรยาของเพื่อนก็ได้ต้อนรับด้วยน้ำใสใจดี “ขอให้รอสักประเดี๋ยว จะจัดอาหารอย่างดีมาให้รับประทาน” แล้วก็ไปหยิบเอาเนื้อวัวที่เหลือไว้ให้สามี่รับประทานนั้นมาปรุงเป็นอาหาร แต่ลืมไปหาได้คิดว่าสามี่กลับจากทำงานมาแล้วมาถึงบ้านจะรับประทานอะไร ถ้าขาดเนื้อวัวแล้วแกก็รับประทานไม่ได้เด็ดขาด เพื่อนของสามี่เมื่อรับประทานอาหารแล้วก็ขอบพระคุณลาไป ก่อนจะลา ไปสั่งภรรยาของเพื่อนให้บอกสามี่ว่า “ฉันมาเยี่ยมแต่ไม่พบ”

พอตอนบ่ายหน่อย นายโคฆาตก็กลับมาถึงบ้าน ถามหาเนื้อวัวที่เก็บไว้ ภรรยา ก็บอกว่าได้เอาไปทำอาหารให้เพื่อนของแกรับประทานเสียแล้ว นายโคฆาตกำลังหิวจัด จึงจับมีดอันคมจัดลงไปใต้ถุนบ้านล้วงจับเอาลิ้นของโคที่ผูกไว้เชือดเอามาบั้งกิน โคนั้นก็ชักดิ้นตายอยู่กับที่ นายโคฆาตก็รับประทานลิ้นวัวด้วยความเอร็ดอร่อย เพลินไปในรสอาหาร เลยกัดลิ้นของตนเองขาดตายคาที่นั่นเอง ก่อนจะตายก็ร้องเหมือนเสียงโค แล้วก็กลิ้งไปกลิ้งมาจนสิ้นใจตาย

นี่แลผลกรรมที่ตัดสินวิ้วมาเป็นอาหารไม่รู้ตัว กว่าจจะรู้ตัวก็ตายเสียแล้ว และความ  
หลงรสชาติในอาหารด้วยการไม่พิจารณาก่อน ใครๆ ก็บอกว่ไม่มีโทษเพราะไม่ได้  
ลักขโมยเขากิน ย่อมเป็นอย่างนี้แหละ

วันนี้อธิบายเพียงเท่านี้ เอิ๊ว

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

นั่งภาวนาต่อไป ปัจจัย ๔ มีอาหารเป็นต้น ก็เป็นกัมมัญฐานด้วยหรือ ทำไมจึงต้อง  
พิจารณากัมมัญฐานด้วย แน่นอน ถ้าพิจารณาให้เป็นกัมมัญฐาน ไม่ว่าแต่เป็นปัจจัย ๔  
เท่านั้น สิ่งทั้งปวงหมดที่มีอยู่ในโลกนี้ ถ้าพิจารณาให้เป็นกัมมัญฐานก็เป็นด้วยกันทั้งนั้น  
เพราะท่านให้พิจารณาสิ่งที่มีอยู่แล้วให้เห็นตามเป็นจริงของมันทุกประการ เรียกว่  
กัมมัญฐาน

ที่ท่านแยกเอาปัจจัย ๔ มาให้พิจารณา ก็ด้วยปัจจัย ๔ เป็นของจำเป็นแก่ชีวิตทุกคน  
และต้องอาศัยอยู่เป็นนิตยด้วย

สิ่งที่เราอาศัยอยู่เป็นนิตยนี้ มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราหลงและเกิดกิเลสได้  
เมื่อเกิดกิเลสขึ้นบ่อยๆ ก็หุ่มท้อจิตใจให้หนาแน่นขึ้นทุกวันๆ เหตุนี้ท่านจึงให้พิจารณา  
ก่อนจะรับให้เห็นเป็นธาตุ ครอบง้อมก็ให้พิจารณาด้วยแยบคายเพื่อมิให้หลงตามของ  
เหล่านั้น เมื่อรับแล้วเอามาพิจารณาอีก ซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนั้น ตราบไดยังมีชีวิตอาศัย  
ของ ๔ อย่างนี้อยู่ ก็ต้องพิจารณาอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนั้นแล้ว  
สติจะแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวคือปัจจเวกขณะนั้นแล

แล้วจะเอากัมมัญฐานที่ไหนอีก เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนั้นจนชำนาญชำนิชำนาญแล้ว  
ปัญญาความฉลาดในการพิจารณานั้นก็ดี หรือปัญญาอันเกิดจากแยบคายที่พิจารณา  
สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ดี หากจะเกิดขึ้นด้วยตนเอง เออละ



## ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

วันนี้เป็นวันเข้าพรรษา มาบรรจบครบรอบอีกวาระหนึ่ง พระภิกษุสามเณรที่จะอยู่จำพรรษาจะได้อธิษฐานเข้าพรรษาพร้อมกันนี้แหละ และพร้อมกันนั้นก็ในวันอาสาฬหบูชา คือวันที่พระพุทธเจ้าเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตรให้ฤๅษีปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ องค์ฟัง เป็นธรรมเทศนาครั้งแรก ฉะนั้น พวกเราจึงพร้อมใจกันทำอาสาฬหบูชาระลึกถึงวันนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้เดือน ๖ เพ็ญ พอมาเข้าพรรษานี้เดือน ๘ เพ็ญ ๒ เดือนพอดี

แต่ที่จริงปัญจวัคคีย์นั้นก็เคยเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ท่านมาก่อนแล้ว เมื่อครั้งที่พระองค์ทำทุกรกิริยาอยู่ ปฏิบัติอุปัฏฐากพระสีหัตถธรรมาจารย์เมื่อยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า พวกปัญจวัคคีย์เห็นพระองค์ลดละความเพียร คือกลับคืนมาฉันอาหารอีก เห็นว่าพระองค์มักมาก จึงหลบหนีหายไป พระองค์จึงได้ประกอบความเพียรแต่ผู้เดียว ได้สำเร็จมรรคผลนิพพานแล้ว จึงมาคิดถึงเรื่องผู้ที่จะมาฟังธรรมเทศนา ใครหนอจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานกับเรา ใครหนอจะรู้เห็นธรรมนี้ได้ ธรรมนี้เป็นของลึกลับละเอียดเหลือเกิน พิจารณาไปถึงอาฬารดาบสและอุทกดาบสว่ามีนิสัยพอจะรู้ธรรมนี้ได้บ้าง เมื่อพิจารณาไปอีกก็ทราบที่ท่านทั้งสองนั้นตายเสียแล้ว ยังเหลือปัญจวัคคีย์นี้แหละ จะมีหูตาสว่างพอสมควรพอจะรู้ได้

พระองค์จึงได้เสด็จไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน อันเป็นที่อยู่ของท่านเหล่านั้น ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าเห็นพระองค์เสด็จมา จึงพูดกันว่า “โน่นมาแล้ว คนมักมากโลภมากมาแล้ว มากี่ช่างเถอะ พวกเราอย่าไปต้อนรับเลย เพียงแต่บู่อาสนะไว้ให้ก็แล้วกัน”

พอพระองค์ไปถึง ที่ไหนได้ กุสิกุจขอต้อนรับกันหมดทุกคน เมื่อพระองค์ประทับแล้วจึง  
เทศนาให้ฟัง ที่แรกก็ตั้งด่านไม่ยอมฟัง ในผลที่สุดพระองค์จึงรับสั่งเตือนว่า “เราตรัสรู้แล้ว  
เราเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว คำที่เรากล่าวนี้ เธอทั้งหลายเคยได้ยินเราพูดมาแต่ก่อนไหม”  
จึงค่อยสะดุดใจน้อมใจฟัง พระองค์จึงได้เทศนาถึงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้แหละ  
เรื่องเป็นมาอย่างนี้

วันนี้คล้ายกับวันที่พระองค์เทศนาภิกขุครั้งแรกครั้งนั้น เหตุนี้เราจึงพากันระลึกถึง  
การระลึกถึงนี้ หากเราไม่เคยไปเห็นประเทศอินเดียที่ที่พระองค์ตรัสรู้ ถ้าหากผู้ระลึก  
ถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะปรากฏเหมือนกับพระพุทธเจ้ายังเทศนาอยู่ ณ ที่นั้น  
เกิดปลื้มปีติอ้อมอกอ้อมใจปราโมทย์ขึ้นมา ได้ปสาทะศรัทธาเลื่อมใสเป็นบุญกุศลเหมือนกัน

คราวนี้จะเทศน์ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรให้ฟัง เอาแต่ย่อๆ ธรรมเทศนาที่พระองค์  
เทศน์นั้น ใจความก็ **อริยสัจ ๔** นี้แหละ คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** พระองค์เทศนา  
**อริยสัจ ๔ มีปริวัฏ ๓ รวมอาการ ๑๒** อย่าง กล่าวคือ **นี่คือทุกข์ หรือหมายความว่า**  
**ทุกข์ เป็นหนึ่งแล้ว ทุกข์เป็นของควรถูกกำหนด นี่เป็นสอง เราได้กำหนดแล้ว นี่เป็นสาม**  
**ทุกข์มีอาการ ๓** อย่างนี้

อธิบายคำว่า **ทุกข์** ก่อน ทุกคนมีทุกข์อยู่ในตัวตนทุกคนแล้ว แต่ไม่ได้กำหนด  
ก็อย่างพวกเราทั้งหลายนี้ ทุกข์สักเท่าไรๆ ก็ไม่เห็น ไม่เคยเห็นทุกข์ในตัว เห็นแต่ทุกข์  
คนอื่น จะมาเห็นทุกข์ในตัวก็ต่อเมื่อเจ็บหน้กจนกระทั่งนอนอยู่กับเสื่อกับหมอน จึงค่อย  
จะเห็นทุกข์ แต่พอหายเจ็บหายไข้ไปแล้วก็เลยระเริงเสีย ไม่เห็นเป็นทุกข์ พระองค์จึงใช้  
คำว่า **ควร** ท่านว่าอย่างนั้น คำว่า **ควร ไม่ใช่บังคับมัน เป็นการรำพึงว่าควรถูกกำหนด**  
คือเห็นด้วยตนเองว่าทุกข์เป็นของควรถูกกำหนด

**ทุกข์คืออะไร** ตั้งแต่เกิดมาทุกคนเกิดอยู่ในครรภ์ของมารดาที่ทุกข์อยู่แล้ว แต่ว่า  
ไม่รู้จักว่าทุกข์ ก็ลองคิดดู เด็กนอนอยู่ในท้องของมารดา นอนอยู่ในท่าเดียวตั้ง ๗ เดือน  
๘ เดือน จึงได้คลอดออกมา จะไม่ทุกข์ได้อย่างไร ถ้าหากพวกเราทดลองนอนอย่างนั้นดู  
มันจะนอนได้หรือ นั่นจึงว่ามันเป็นทุกข์ คลอดออกมาก็เป็นทุกข์ ยืน เดิน นั่ง นอน

ก็เป็นทุกข์ จึงได้เปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ แต่เราไม่คิดไม่คำนึงถึง จึงประมาทมัวเมา  
ทุกข์จึงควรกำหนดอย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ทุกข์เป็นของควรกำหนด** นั่นเป็นอันหนึ่ง  
พระองค์ได้กำหนดเรียบร้อยแล้ว คือว่ากำหนดแล้วทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นทุกข์ ชัดเจน  
แจ่มแจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ทุกข์นี้มันเป็นของประจำโลกอยู่อย่างนั้น พระองค์จึงว่า  
**เกิดขึ้นมาแล้วมีแต่ทุกข์เท่านั้น ทุกข์นั้นดับไป แล้วทุกข์อื่นก็เกิดขึ้นมาอีก แล้วทุกข์นั้น  
ก็ดับไป** นั่นมันทุกข์ก็เปลี่ยนอิริยาบถ ทุกข์หนึ่งมันดับไป พอเย็น ทุกข์นั้นเกิดขึ้นมาอีก  
แต่ไม่ใช่ทุกข์หนึ่ง เป็นทุกข์เย็น พอเย็นแล้วมันเมื่อยก็เดินไปอีก ก้าวไปอีก ทุกข์เย็นนั้น  
หายไป ทุกข์เดินกลับมาอีก ยังงี้แหละ เวียนไปเวียนมาในอิริยาบถทั้งสี่อยู่ตลอดเวลา  
ทุกข์จึงเป็นของควรกำหนด พระองค์ได้กำหนดแล้ว นี่จึงเรียกว่า **อาการ ๓**

สมุทัยละคราวนี้ **สมุทัย** คือ **เหตุให้เกิดทุกข์** ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีเหตุมีผลทั้งนั้น  
พระองค์ตามสืบสาวหาเหตุของทุกข์คือตัวสมุทัย อย่างเราต้องการอยากได้ อยากมี  
อยากเป็น แล้วชวนชวายหา ก็ต้องเดือดร้อนเป็นทุกข์ ได้บ้างไม่ได้บ้าง ถูกใจบ้าง  
ไม่ถูกใจบ้าง เศร้าโศกเสียใจ เดือดร้อนวุ่นวาย เรียกว่ามันประสบเหตุให้เกิดทุกข์ คือ  
ความอยาก พระองค์เรียกว่า **ตัณหา ๓** คือ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ไม่นอกเหนือ  
ไปจากตัณหา ๓ ประการนี้

คนเกิดขึ้นมาด้วยกาม กินอยู่ด้วยกาม นอนอยู่ในกาม นั่งอยู่ในกาม คือ รูป  
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่หนีไปจาก ๕ อย่างนี้ ผู้ใดเกิดมาต้องวุ่นวายอยู่กับของ  
เหล่านี้แหละ เดือดร้อนอยู่กับของเหล่านี้ คือมันขឹងมันติด ไปไม่หลุด ไปไม่พ้น เรียกว่า  
**กามตัณหา** พระองค์ได้ละแล้ว

**ภวตัณหา** คือ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากได้โน่นอยากได้นี้ ได้แล้วก็อยาก  
ได้อีก เป็นแล้วก็อยากเป็นอีก ไม่อึดไม่พอเป็นสักที นี่ก็เป็นทุกข์เพราะความไม่อึดไม่พอ  
เรียกว่า **ภวตัณหา** พระองค์ได้ละแล้ว

**วิภวตัณหา** คือ ความไม่เป็นโน่นไม่เป็นนี่ ไม่อยากได้โน่นไม่อยากจะได้นี้ ก็เป็นทุกข์  
เหมือนกัน เพราะความไม่อยากจะจึงเป็นเหตุให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ เรียกว่า **วิภวตัณหา**

ทั้งสามนี้เรียกว่า **สมุทัย** พระองค์ได้ละทิ้งถอนไปหมดแล้ว ไม่ให้มีเหลืออยู่ในสันดานพระองค์เลย

ชั้นธวิบาททุกข์ซึ่งยังมีร่างกายอันนี้อยู่ จึงจำเป็นจะต้องเสวยทุกข์อยู่ด้วยกันทุกรูปทุกนาม แต่พระองค์ไม่เป็นทุกข์ เพราะเหตุที่เห็นทุกข์ซึ่งพระองค์ได้กำหนดแล้ว สมุทัยเป็นของควรละ พระองค์ได้ละแล้ว อย่างความอยาก เราอยากได้ในโน้นอยากได้ในนี้ เราไม่เอาละ สละทิ้งเลย ปล่อยวางเลย สละได้จริงๆ นั่นแหละ สมุทัยคือตัณหา ตัณหาเป็นของควรละ พระองค์ได้ละแล้ว รวมเป็นสามเหมือนกัน

**นิโรธ** คือ **ความดับทุกข์** เมื่อพระองค์เห็นสมุทัย พระองค์ละสมุทัย มันก็เป็นนิโรธเท่านั้นเอง นิโรธเป็นของควรทำให้แจ้ง พระองค์ได้ทำให้แจ้งแล้ว

**มรรค** คือ **สัมมาทิฏฐิ** สัมมาทิฏฐิตัวแรกตัวเดียวเท่านั้นเป็นมรรค ๘ เลย ถ้าความเห็นชอบแล้วก็เป็นอันถูกทั้ง ๘ อย่าง ท่านจึงว่ามรรคทั้งแปดรวมลงเป็นอันเดียวกัน รวมลงเป็นหนึ่ง ถ้าให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งแล้ว มรรคทั้ง ๘ ก็มารวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียว คือ **สัมมาสังกัปป** **สัมมาวาจา** **สัมมากัมมันโต** **สัมมาอาชีโว** **สัมมาวายาโม** **สัมมาสติ** และ **สัมมาสมาธิ** ก็รวมกันทั้งหมด สัมมาด้วยกันทั้งนั้น **สัมมา** คือ **ความชอบ** ถ้าไม่ชอบก็ไม่รวมลงเป็นหนึ่งทั้งหมด รวมกันในที่เดียว นี่คือมรรค **มรรคเป็นของควรเจริญ** พระองค์ได้เจริญแล้ว

**อริยสัจ ๔ อันมีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒ คืออริยสัจมี ๔ อย่าง แต่ละอย่างๆ นั้นมีปริวัฏ ๓ จึงรวมกันเป็น ๑๒** นี้ รวมกันเป็นธรรมในขณะที่เดียวในขณะที่จิตเดียว ท่านว่าอย่างนั้น คือรวมจิตลงได้แล้วจึงเห็นแจ้งในธรรมในขณะที่นั้น เรียกว่าเห็นในขณะที่จิตเดียว เหมือนผู้พิพากษาศาลอาญารวบรวมคดีทั้งหมดได้แล้ว จึงมานั่งบัลลังก์อ่านคำพิพากษาในที่เดียวฉะนั้น มันยากอยู่สำหรับคนที่ไม่เคยภาวนา พูดอย่างนี้ยากที่จะเข้าใจได้ ถ้าพูดกันง่ายๆ ว่าเราเห็นทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์แล้ว ความเห็นทุกข์นั้นแหละเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว เห็นทุกข์นั้นแหละเรียกว่าละสมุทัยแล้ว ละสมุทัยมันก็เป็นนิโรธ **ความเห็นชอบตัวเดียว**นั้นแหละเลยเป็นมรรคทั้งหมด **เรียกว่าเห็นธรรมในขณะที่จิตเดียว**

นี่แหละที่พระพุทธเจ้าท่านเทศนาถึงเรื่องอริยสัจ ๔ ให้ปัญญาจักขุฟัง มีเนื้อความสรุปลงเพียงเท่านี้

วันนี้เราได้ฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตรโดยย่อ ให้นำ้อมเข้ามาพิจารณาในตัวของเรา อย่าได้ส่งออกไปหาคนอื่นสิ่งอื่นภายนอกจากตัวของเรา **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในตัวของเรา นี้ อยู่ในนี้หมด** พระพุทธศาสนาสอนให้นำ้อมเข้ามาพิจารณาในที่นี้ ไม่ได้สอนออกไปภายนอก สอนออกไปนอกนั้นไม่ใช่ศาสนา มันเป็นโลก สอนพระพุทธศาสนาต้องสอนเข้ามาในที่นี้ทั้งหมด **เมื่อเราเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ชัดเจน แจ่มแจ้งแล้ว เราเป็นผู้ถึงซึ่งธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว**

อัญญาโกณฑัญญะท่านพิจารณาตาม ท่านก็เห็นชัดตามนัยที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแล้วทุกอย่าง พระองค์ทรงแสดงว่า **“รู้แล้ว อัญญาโกณฑัญญะรู้แล้วหนอฯ เห็นธรรมแล้วหนอฯ”** เห็นธรรมคืออะไร **ธัมมจักขุ คือ ดวงตาเห็นธรรม** หมายความว่า **เห็นภายนอกภายใน** ภายนอกนั้นเห็นด้วยตาอย่างที่เล่าให้ฟังนี่แหละ ตัวของเราเป็นก้อนทุกข์ เรียกว่าเห็นด้วยตา ทั้งภายในใจก็เห็นชัดด้วยใจ เรียกว่าเห็นภายนอกภายใน **ธัมมจักขุ อุพาทิ ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแล้ว ความรู้นั้นเห็นชัดขึ้นมาด้วยตนเองแล้ว ปณฺญา อุพาทิ ปัญญารู้รอบ รู้ทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง วิชา อุพาทิ รู้แจ้งเห็นจริง** ทุกสิ่งทุกประการอันเดียวกันนั่นแหละ **ธัมมจักขุ ปณฺญา วิชา ก็อันเดียวกัน อาโลโก ไม่มีเครื่องปกปิดในโลกอันนี้** ก็จะปกปิดอะไรอีก ตัวของเราก็เป็นอย่างนั้น ตัวคนอื่นก็เป็นอย่างนั้น มองหมดไปทั้งโลกก็เป็นอย่างเดียวกัน มันจะปกปิดที่ไหน มันก็เห็นหมดนะซี จึงว่า **อาโลโก อุพาทิ แปลว่า ไม่มีโลก คือว่า มันเป็นธรรมทั้งหมด เห็นแจ้ง ประจักษ์ทั้งหมด**

เราพากันมาฟังเทศน์ฟังธรรม มีอะไรบ้างที่เห็น เห็นพอกลางๆ บ้างไหม ชัดเจนในใจของเราบ้างไหม ให้ส่องเข้าภายใน เมื่อรู้แจ้งเห็นในใจของตนอย่างอธิบายมานี้แล้ว จงพากันรักษาความสงบ อบรมสมาธิอันนั้นไว้ให้แน่นหนา แล้วจงใช้ปัญญาที่เกิดจากอันนั้นแหละ อย่าไปเห็นอื่นเลย เห็นเทพบุตร เทวดา อินทร์ พรหม เห็นสวรรค์ นิพพาน อย่าไปเห็นมันเลย ของพรรคนี้ไม่ใช่ของตัวของเรา เราเห็นแต่ตัวของเราอย่างที่อธิบาย

ให้ฟังนี้ชัดเจนแล้ว รักษาอันนั้นไว้ นี่แหละที่แสดงมา พอสมควรแก่เวลาด้วยประการ  
ฉะนี้

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

พวกเราหายากที่จะได้มาพร้อมเพรียงกันฟังธรรมเทศนาเช่นนี้ นี่นับว่าเป็นการ  
ดีแล้วที่มานี้ ไหนๆ ก็ได้ทำความดีแล้ว จงทำดีต่อไป อุทิศสาธุ วิริยะ พากเพียร ให้มันถึง  
ที่สุดตามความสามารถของเรา

จงนั่งภาวนากันอีกต่อไป ใครจะภาวนาอย่างไรก็เอาเถอะ บริกรรมเบื้องต้นจะเอา  
สัมมาอรหัง หรือ อาณาปานสติ หรือจะ ยุบหนอพองหนอ ก็ตามใจ คือว่าหัดเบื้องต้น  
ให้มันชำนาญชำนาญ ทางไหนก็เอา เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้วมันจะวางคำบริกรรมเอง  
หรืออก คำบริกรรมเป็นเครื่องล่อเครื่องอ้อยให้จิตเข้ามาอยู่ในบริกรรมเท่านั้นแหละ  
ถ้าหากไปยึดเอาคำบริกรรมนั้นถ่ายเดียวไม่รู้เรื่องของจิต จิตไปอยู่นั้นก็เลยเข้าใจว่า  
คำบริกรรมนั้นเป็นจิต ไปนึกแต่คำบริกรรมนั้นอยู่ไม่แล้วสักที จิตมันก็ไม่รวมลงเป็น  
สมาธิ บางคนเมื่อจิตรวมลงเป็นสมาธิแน่นเต็มที่แล้ว วางคำบริกรรมเสีย เข้าใจว่า  
จิตเลื่อมจากสมาธิ สมาธิถอนแล้ว ความจริงเมื่อจิตมันรวมแล้ว มันจะวางหมดทุกสิ่ง  
ทุกอย่าง แม้แต่คำบริกรรมก็วางหมด อันนั้นมันเข้าถึงจิตแล้ว ให้กำหนดเอาจิตนั้น  
จึงจะถูก มันมี ๒ อย่าง คือ

อย่างหนึ่ง เมื่อจิตรวมอยู่ในคำบริกรรมก็ไปยึดเอาคำบริกรรมนั้น บางคนเจ็บหัว  
ปวดสมอง เพราะไปยึดเอาตรงนั้น บางทีเอาคำบริกรรมไปกำหนดที่หัวใจหรือปลายจมูก  
เมื่อจิตรวมก็เจ็บหัวใจหรือปลายจมูกก็มี

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อจิตรวมลงไปแล้ว มันทอดธุระปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง  
มันว่าง มันสบาย ให้เอาความว่างนั้นเป็นเครื่องอยู่ ให้พิจารณาความว่างนั้นอยู่ตลอด  
เวลา อย่าไปอยาก رؤ้อยากเห็น อย่าไปอยากเห็นโน่นเห็นนี่อะไรต่างๆ เลยจิตถอนอีก

ให้อยู่กับความว่างนั้นเสียก่อน อยู่นานๆ ไม่ใช่อยู่วัน ๒ วัน อยู่ตั้งแต่เป็นปี ๔ ปี ๑๐ ปี ก็ให้มันอยู่อย่างนั้นเสียก่อน พิจารณาความว่างนั้นให้เข้าถึงจิตเต็ม

เรื่องจิตกับใจ มันคนละอย่างกัน จิตอันหนึ่ง ใจอันหนึ่ง แต่ท่านก็พูดว่าเหมือนกัน นั้นแหละ จิตอันใด ใจอันนั้น ใจอันใด จิตอันนั้น แต่ทำไมถึงเรียกจิต เรียกใจ ทำไมจึงไม่เรียกอันเดียวกัน มันคงมีแปลกต่างกันอยู่ จะอธิบายให้ฟังถึงความแตกต่างของจิตของใจ

**ใจ** เป็นผู้วางเฉยอยู่ ที่เรียกว่า **ปภัสสรमितฺถํ จิตฺตํ ตณฺจ โข อากนฺตฺเกทฺติ อุกฺกสิเลเสทฺติ อุกฺกสิลิตฺถุจํ จิต** เป็นของเสื่อมใสประภัสสรอยู่ตลอดเวลา ในที่นี้ท่านเรียกจิต ไม่ได้เรียกว่าใจ บางคนว่า จิตเป็นประภัสสรเสื่อมใสอยู่ตลอดเวลา ทำไมจึงต้องชำระ มันยังไม่ทันส่องใสเต็มที่ มันส่องใสเพียงจิตเท่านั้น ไม่ใช่ปัญญา ปัญญามันอีกต่างหาก ทำใจให้ส่องใสต้องใช้ปัญญานะซี เหมือนกับเพชรนิลจินดาที่เขาเอามาแต่ดิน เป็นของใสจริงๆ แต่มันมีคร่ำหมอง ต่อเมื่อไปเจียรระไนเสียให้ละเอียดลงไป มันจึงค่อยส่องใสเต็มที่ ฉันทฺใด ใจก็อย่างนั้นเหมือนกัน ใจส่องใสสะอาดอยู่ตลอดเวลา **อาคันตฺกสิเลส** คือจิตที่ไม่ได้รับการอบรม นั่นเอง ไปเกาะเกี่ยวพัวพันเอาอารมณ์ทั้งปวงหมดเข้ามา ทำให้ใจมันหมอง เหตุนี้จึงว่า ใจคือของกลาง อย่างที่เราเรียกว่า ใจมือ ใจเท้า ใจไม้อะไรทั้งหมด ถ้าเรียกใจแล้วต้องชี้เข้าใจกลางทั้งนั้น แม้แต่ใจคน หัวใจอยู่ตรงไหนล่ะ ต้องชี้เข้ามาท่ามกลางอก คือแสดงถึงเรื่องของกลางนั่นเองที่เรียกว่าใจ ใจไม่ใช่อยู่ที่หัวใจแห่งเดียว อยู่ทั่วไปหมดทั้งร่างกาย ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า มันอยู่ทั่วหมด มันไม่อยู่ที่เกาตอก มันมีความรู้สึกตรงไหน มีใจตรงนั้นแหละ ใจตัวกลางนี้ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป เป็นของเฉยๆ ไม่มีอดีต อนาคต อยู่ปัจจุบัน ถ้าหากอยากจะรู้ตัวใจจริงๆ เรากลับลมหายใจลองดูก็ได้ เดียวนี้ก็ได้ กลับลมลักพักหนึ่งเท่านั้นแหละ ในขณะนั้นไม่มีอะไร มันเฉย เพียงแต่รู้ว่าเฉย แต่ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง

อ้าว ภาวนากันต่อไป

## จิต - ใจ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เทศน์ถึงเรื่องจิตหลายครั้งหลายหนแล้ว **จิตคืออะไร ใจคืออะไร** บางคนก็  
ไม่รู้เรื่อง

คนเราเกิดมา จิตนั้นแหละมาเกิด จิตมาปฏิสนธิที่แรก เราจึงค่อยเติบโตขึ้นมาเป็น  
ผู้เป็นคน เป็นตัวเป็นตน มาจนปานนี้ มันก็ยากอยู่เหมือนกันที่จะรู้เรื่องของจิต เพราะ  
เรามองไม่เห็นตัวจิต เห็นแต่อาการของจิต อาการที่มันคิดมันนึก มันส่งสาย มันโกรธ  
มันโลภ มันหลง เห็นแต่เงาของมัน มองไม่เห็นตัวจริงเลย เพราะไม่มีตัวจะจับออกมา  
ให้ดูเหมือนตัวแมลงต่างๆ ก็ไม่ได้ ได้แต่พูดให้กันฟัง อธิบายให้ฟังว่าจิตว่าใจ

ถ้าหากอยากจะรู้ตัวใจ ให้กลั่นลมหายใจทดลองดู พอกลั่นลมหายใจดูก็จะรู้ว่า  
มันไม่มีอะไรเลย คำว่า **ไม่มี** นั้นนะมันก็ยังมีความรู้สึกปรากฏว่ามีตัวอยู่ ผู้ที่ปรากฏ  
รู้สึกว่ามีอยู่นั้นแหละตัวใจ **ผู้ไม่คิด ไม่นึก ไม่รู้สึกอะไรเลย ผู้รู้เฉยๆ อันนั้นเป็นตัวใจ**  
**ตัวจิต คือ ผู้คิด ผู้นึก** ออกไปจากนั้นแหละ มันคิดมันนึก มันปรุงมันแต่ง มันจดจำ  
นั้นนี้สารพัดทุกอย่าง ที่มีอาการมากมายอะไรออกไปก็เพราะจิตนั้นแหละ จึงหลงตัว  
ลืมตัวเสีย ถ้ามีใจอันเดียวแล้วไม่มีอะไรมากมาย อยู่หนึ่งคนเดียว

ในพระอภิธรรมท่านแสดงถึงเรื่อง จิต เจตสิก รูป นิพพาน แต่ท่านไม่พูดถึงเรื่อง  
ใจมาก ก็พูดอยู่หรือกว่า **จิตอันใด ใจอันนั้น ใจอันใด จิตอันนั้น จิตมีเจตสิกเป็นเครื่อง**  
**สนับสนุน** อย่างเวลาโกรธ ถ้ามีแต่จิตเฉยๆ มันโกรธไม่รุนแรง ผู้ที่สนับสนุนความ



โกรธ มีความเคียดแค้นอะไรต่างๆ จนกระทั่งพยายามทอาฆาต นั่นแหละมันเป็นเจตสิก บุญกุศลต่างๆ เกิดขึ้นก็เพราะเจตสิกสนับสนุน ถ้าหากไม่มีเครื่องสนับสนุน มันก็ไม่แรง ไม่มีพลัง **พลังของใจก็คือเจตสิก** เจตสิกนี้แหละวุ่นวุ่นวายสารพัดทุกอย่าง ประชงประต่ง นั่นนี่อะไรต่างๆ หลายเรื่องหลายอย่าง ก็เลยลืมหืมตัว เลยไม่หยุดไม่ยั้ง ไม่เข้าถึงใจสักที

ดังนั้น ถ้าหากอยากจะรู้ถึงเรื่องใจ ก็ทำอย่างที่พูดมาแล้ว คือให้กลั่นลมหายใจ ดูว่าตัวใจแท้มันเป็นอย่างไร พอกลั่นลมหายใจเท่านั้น อากาารวุ่นวุ่นวายต่างๆ เงียบหายเลย แต่ก็ยังมีผู้รู้ว่า เงียบ เฉย เป็นกลางๆ ไม่โอ้อวดไม่โอ้อวด ไม่โอ้อวดไม่โอ้อวด ไม่โอ้อวดไม่โอ้อวด ไม่โอ้อวดไม่โอ้อวด อันนั้นเรียกว่า **ใจ ใจคือตัวกลาง**

ถ้าจะถามว่า **ใจของคนอยู่ที่ไหนล่ะ** ก็มักจะชี้เข้ามาที่ท่ามกลางอก แต่แท้ที่จริง หาได้อยู่ที่ตรงนั้นไม่ อยู่ทั่วไปหมด ที่ปลายมือ ปลายเท้า ปลายผมก็มี ใจนั้นแหละ ไปอยู่ ความเจ็บปวดมันอยู่ตรงไหน ใจมันก็ไปหาตรงนั้นแหละ แม้ที่ต้นไม้ เราเอาใจ ไปใส่ต้นไม้วัดมันก็ยังอยู่ พวกฝรั่งเขาหัดจนต้นไม้อันนั้นสะเทือนเพราะใจไปอยู่ แต่เราไม่หัดอย่างนั้นหรอก เราหัดดูให้มันเห็นใจของจริง ตัวใจเดิมแท้ๆ เฉยๆ นี่แหละ

ส่วนจิตนั้นคิดนึกสารพัดทุกอย่างไม่มีขอบเขต **จิต แปลว่า ผู้คิด ผู้นึก** ในทางธรรมะท่านว่า **มโนปุพฺพคมา ฐมฺมา ธรรมทํงฺหลายมีใจถึงก่อน มโนเสฏฺฐา มโนมยา ใจเป็นของประเสริฐ สำเร็จแล้วด้วยใจ มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสตี วา กโรตี วา แม้จะพูดจะจาสารพัดทุกอย่าง ใจนั้นแหละเป็นคนถึงก่อน แล้วจึงค่อยพูดค่อยจาได้**

พูดถึงเรื่องจิตก็มี **ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ ตณฺจ โข อากนฺตฺเกหิ อุปกฺกิลเสหิ อุปกฺกิลฺญจํ** จิตเป็นของผ่องใสสะอาดอยู่ตลอดเวลา **อาคันตฺกิลเส** ต่างหากที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ก็จิตนั้นแหละที่ไปคิดไปนึก ไปประจบประแต่ง ไปชวนเอากิเลสมา ถ้าหากว่าจิตไม่ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา เราจะทำความสะอาดไม่ได้ดอก ของไม่สะอาด ธรรมชาติของมันเป็นของสกปรก เราจะไปทำอย่างไรมันก็ไม่สะอาดได้ อย่างเช่นแร่เหล็กก็ดี หรือแร่ทองคำดี ที่มันตกอยู่ในดิน มันไม่ทันสะอาด จะทำอย่างไรมันก็ไม่สะอาด ต้องเอามันมาหลอมมาหล่อให้มันเป็นก้อนเป็นกลุ่มแล้วจึงค่อยสะอาด เพชรนิลจินดาที่ตกอยู่ในดิน

ธรรมชาติมันใสสะอาดอยู่แต่เดิมมาแล้ว มันมัวหมองก็เพียงแต่อาคันตุกกิเลสมาหุ้มห่อ ถ้าขัดมันนั่นออก เจียรระไนเอาออกหมดแล้ว มันก็ใสแจ๋วตามเดิม ของใสมันเป็น อย่างนั้น

จิตธรรมชาติเป็นของผ่องใส อาคันตุกกิเลสมันพาให้เศร้าหมอง ท่านจึงทำให้ สะอาดได้ ที่มาหัดทำสมาธิภาวนานี้ ก็ทำเพื่อขัดเกลาให้กิเลสหมดสิ้นไป เพื่อให้มันใส สะอาดคืนตามสภาพเดิม ถ้าไม่รู้จักเรื่องจิต เรื่องใจ ก็ไม่รู้จะไปชำระตรงไหน ไม่รู้จักว่า อะไรเป็นของใสสะอาด ใจนั่นเองเป็นของใสสะอาด เหมือนกับเพชร เรามาขัดเพชร เจียรระไนเอาอาคันตุกกิเลสที่หุ้มห่อออก มันก็ใสสะอาดผ่องใสขึ้นมาละซี ถ้าไม่รู้จักเพชร ไม่รู้จักใจ จะไปเอาอะไรมาทำความสะอาด

อาคันตุกกิเลสมีหลายอย่าง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เวลาโกรธ ความโกรธนั้นแหละหนาแน่นที่บิหุ่มห่อปกปิดจนกระทั่งไม่เห็นตัว เวลาเราโกรธเคือง เราไม่รู้รู้สึกตัวดอก ไม่ทราบที่เราโกรธ มีแต่หน้าบึ้ง หน้าเบี้ยว หน้ายักษ์ หน้ามาร เห็นอาการภายนอกเท่านั้น ใจนะไม่ทราบว่ายู่ไหนกัน ชุนมัว เศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา ต่อเมื่อหายจากโกรธ ใจค่อยใสสะอาดรู้ตัวขึ้นมาละคราวนี้ ถ้าไม่รู้ตัว มันก็ยาก เหมือนกัน ไม่ทราบว่าจะไปทำอย่างไร คนเราถ้าหากไม่รู้ตัวแล้ว สอนเท่าไรก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ สอนเท่าไรก็สอนไปเถิดไม่เข้าใจ โบราณท่านว่า **มันหนา ไม่ใช่หนาอะไร กิเลสมันหนา** ถ้าหากว่าใจสะอาดแล้ว มันคอยรับธรรมะ พุทธนิตหน่อยก็เข้าใจ รู้เรื่องได้ ถ้าหากว่ากิเลสมันหนาที่บอยุ่ นั้น มีผู้มาพูดตักเตือน แทนที่จะเข้าใจ เลยกลับโกรธ ยิ่งกว่าเก่า เขาทำดีก็หาว่าเขาเยาะเย้ย เขาทำชั่วก็ยิ่งซ้ำร้ายลงไปกว่าเก่า เลยไม่มีดี ชักอย่าง

เหตุนั้น ทุกคนที่มาปฏิบัติฝึกหัดภาวนาที่นี้ก็เพื่อต้องการชำระใจของตน จึงขอให้ เข้าใจเรื่อง ใจเรื่องจิต ให้เห็นจิตเห็นใจของตน จิตเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร **ความรู้ เรื่องของจิตของใจนี้แหละเรียกว่า วิชา** การที่รู้ใจของตนนั้นเป็นวิชาเกิดขึ้นแล้ว เป็นปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว จะไปหาปัญญา วิชา ที่ไหนอีก มันมีอยู่นั้นแล้วไม่รู้ตัว ความรู้ตัวรู้ตนนั้นมันแสนวิเศษแล้วนะ จะไปหาที่ไหนอีก ถ้ารู้ตัวรู้ตนมันก็กลับตัว

กลับตนได้ซี เข้าหมู่ เข้าสังคมได้ซี ถ้าไม่รู้ตัวละก็ไปหน้าเดียว ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่ยอมใครหมด นานหนักเข้าก็อยู่กับหมู่กับเพื่อนไม่ได้ คบค้าสมาคมกับใครก็ไม่ได้ ก็ยิ่งไปกันใหญ่ ยิ่งโกรธ ยิ่งน้อยใจ ไม่เห็นตัวเอง เมื่อไม่รู้ตัวก็แก้ไขไม่ได้ จึงขอให้พิจารณาถึงเรื่องของตัวเองนี่แหละ มันมีผิดตรงไหน ไม่ถูกตรงไหน เมื่อรู้ตัวแล้วแก้ไขไปก็หมดเรื่อง คนเราที่อยู่กับหมู่เพื่อนไม่ได้ก็เพราะเหตุนี้เอง

อาตมาเคยไปเที่ยวป่าอยู่กับพวกมูเซอร์ คนพวกนี้มองเห็นได้ชัดว่าคนไหนไม่ถูกหมู่เพื่อน หมู่เขาทั้งหมด ต้องอยู่คนเดียวในป่า ไม่ต้องมีใครบอกรอก รู้ตัวเลยทีเดียวแหละ ใ้มันเข้าเพื่อนไม่ได้ หมู่เพื่อนเขาไม่ชอบ มันก็ขนของมีผ้าฝอน ๑ หรือ ๒ ตัว ก็เปิดหนีไปเลย ไปไม่ไกลดอก ไปนอนอยู่นอกบ้านนั่นแหละ ถ้าหากพวกเราทำได้อย่างนั้นก็จะเป็นการดีมาก เป็นการทรมานตัวอยู่ในตัวนี่แหละ

จึงขอให้พิจารณาตัวเองทุกคน ถ้าหากว่าเห็นตัวรู้ตัวอย่างนี้ตลอดเวลา จึงค่อยดีขึ้นมา เข้าหมู่เข้าคณะเขาได้ การฝึกหัดปฏิบัติทุกสิ่งทุกประการก็เพื่อฝึกหัดตัดกาย วาจาใจ หัดทำสมาธิภาวนาก็เพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาด เอาละเท่านั้นแหละ

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ให้กำหนดพิจารณาถึงเรื่องใจ ให้เข้าใจเรื่องใจเสียก่อน ให้รู้เรื่องของใจของจิตว่า มันมีอาการแตกต่างกันอย่างไร ก็ให้รู้เรื่องของมัน

จิตและใจนี้เปรียบเหมือนกับน้ำ ธรรมชาติน้ำไหลเอื่อยอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ทั้งแล้ง ทั้งฝน และมันแตกออกเป็นปลึก เป็นย่อย เป็นคลื่นระลอก แล้วก็ขึ้นขึ้นมา แล้วก็แตกไป เป็นคลื่นก็น้ำนั่นแหละเป็นคลื่น เป็นก้อนก็น้ำนั่นแหละเป็นก้อน เป็นฟองก็น้ำนั่นแหละเป็นฟอง แล้วก็แตกสลายออกไป แต่เขาเรียกว่าก้อน ว่าคลื่น ว่าฟอง ว่าอะไรต่างๆ มันก็เกิดแต่น้ำนั่นแหละ ใจก็คือน้ำ อาการที่เป็นคลื่น เป็นฟอง ฝอย หรือเป็นระลอกอะไรต่างๆ คือจิต มันก็เกิดจากน้ำอันเดียวกันนั่นแหละ

ที่เรียกว่าใจ ว่าจิต เป็น ๒ อย่าง ก็เพราะว่ามันมีอาการแตกต่างกัน ถ้าไม่มีอาการแตกต่างกัน ท่านก็ไม่เรียกดอก

ถ้าเราอยากจะรู้ อยากจะเห็นตัวใจ อยากเห็นตัวจิต จะต้องเห็นตัวใจเสียก่อน ของที่มันเฉยๆ นั้นแหละตัวใจ ถ้ามันเกิดเป็นคลื่น เป็นระลอก เป็นฟอง เป็นก้อน อะไรต่างๆ ขึ้นมา ก็เห็นง่ายละคราวนี้ เมื่อเห็นอาการของจิตไปต่างๆ แล้วก็ปล่อยให้วาง เรื่องนั้น ถึงไม่ปล่อยมันก็ปล่อย ถึงไม่วางมันก็วาง มันเป็นเรื่องเกิดดับ เกิดดับ เป็นสารพัดทุกสิ่งทุกอย่าง มันเกิดดับให้เห็น เป็นน้ำไปตามเดิม เราก็จะไม่ไปยึดเอา และก็จะไม่ส่งขึ้น คือไม่ส่งจิตตามมัน ให้เข้าหาตัวใจตามเดิม หรือหากว่ามันไม่เข้าหา ก็ต้องห้อมเข้ามาหาตัวใจ ให้อยู่นิ่งเฉย นี่แหละความสุขเกิดจากสมาธิภาวนาที่เราจะได้รับ ถ้าไม่มีความสงบ สุข นิ่ง เฉย ทำความเพียรภาวนาก็ไม่มีประโยชน์อะไร เราเอาประโยชน์เพียงแค่นั้นเสียก่อน ทำให้มันชำนาญชำนาญ ให้มันอยู่ได้นานเท่าไรยิ่งดี ถ้าอยู่นานก็ได้ชื่อว่ามีสุขนาน ได้ครู่หนึ่งขณะหนึ่งก็ได้ชื่อว่ามีสุขน้อยเพียงครู่เพียงขณะ ทำอย่างนั้นบ่อยๆ จะหัดได้ละคราวนี้ เรียกว่าหัดจิตได้ จะให้อยู่นานเท่าใดก็ได้ ถึงมีเรื่องอะไรมากระทบจิต มันยุ่ง มันชวนวุ่นวาย ก็ให้เข้ามาหาใจ ให้มาสะกดอยู่กับใจ

ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ชำนาญ เราก็สามารถที่จะอยู่ได้ในหมู่คณะ หรือจะอยู่ในที่ไหนก็อยู่ได้ เรามาหัดตรงนี้แหละ หัดเพื่อความอยู่รอดของเรา เพื่อความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา เพื่อความอยู่รอดปลอดภัย ถ้าไม่อย่างนั้นก็ยุ่งอยู่ตลอดเวลา หาความสงบสุขไม่ได้ในชีวิตอันนี้เลย มีแต่ทุกข์หาสุขไม่ได้เลย ความสุขความสบายอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ต้องไปพูดถึงเรื่องมรรคผลนิพพานหรอก ถึงนิพพานนั้นไม่ทราบว่ามีนิพพานอยู่ตรงไหน เราหาความสุขได้แล้วก็แล้วกัน ชีวิตมันลำบากเหลือเกิน ทุกข์ยากเหลือเกิน เราเกิดมาในโลกนี้ได้พบความสุขเห็นความสุขเท่านั้นก็พอแล้ว มรรคผลนิพพานอยู่ไหนก็ช่างเถอะ

อ้าว ทำความเพียร

# หลักการภาวนา - ใจ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

วันนี้จะอธิบายถึงเรื่องหลักของโลก หลักของธรรม ในการทำกิจการงานทั้งปวง มันต้องมีหลักจึงจะมั่นคง ถ้าไม่มีหลักมันก็เหลวไหล โลกถ้าไม่มีใจ มันก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ธรรมถ้าไม่มีใจ มันก็ตั้งอยู่ไม่ได้เหมือนกัน ใจเป็นของสำคัญ ถ้าพูดถึงเรื่องใจแล้ว มักจะเข้าใจกันว่าเป็นเรื่องของกัมมัฏฐาน แต่แท้ที่จริงแล้วไม่ใช่เช่นนั้น เรื่องของพุทธศาสนา ทั้งหมดต้องพูดถึงเรื่องใจทั้งนั้น อย่างจะทำบุญทำทาน ก็ต้องมีกุศลเจตนา ก็เป็นเรื่องใจ รักษาศีลก็วิริยเจตนา เจตนาก็คือใจ ทำสมาธิภาวนา ก็คือสำรวมใจให้เป็นเอกัคคตารมณ์ ก็ใจนั้นแหละ ปัญญาเกิดขึ้นรอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ใจนั้นเองรอบรู้ เหตุฉะนั้นจึงว่า **พระพุทธศาสนาสอนใจทั้งนั้น** แต่คนเราไม่ค่อยเข้าใจ สอนถึงเรื่องใจว่าเป็นเรื่องของกัมมัฏฐาน ว่าเป็นเรื่องของวัด ชาวบ้านไม่ต้องหรอก อย่างนี้เป็นต้น เหตุฉะนั้น สอนศาสนา จึงสอนไม่ถูก คือไม่สอนเข้าถึงใจนั่นเอง แต่ก็พูดถึงเรื่องใจอยู่เหมือนกัน คนไม่เอาใจใส่ในการงาน คนไม่มีสติพลังพลอหลงลืมทำอันนั้นอันนี้ จับจดอะไรต่างๆ ก็พูดถึงเรื่องใจเหมือนกัน แต่หากไม่เอาตัวใจจริงๆ

วันนี้จะพูดกันถึงเรื่องใจ **เรื่องสมาธิต้องหัดที่ใจก่อน** ถ้าหากเราไม่รู้จักใจ ไม่เห็นตัวใจ หัดสมาธิก็ไม่ทราบว่าจะไปหัดตรงไหน คำบริการที่เราเคยอบรมมา จะเป็นอานาปานสติก็ดี พุทโธก็ดี หรืออะไรต่างๆ ก็ตาม **เราภาวนาให้ใจไปอยู่กับที่คำบริการ** ให้จิตมันแน่วแน่อยู่กับอันนั้น คำบริการนั้นเป็นเพียงลักแต่ว่าเครื่องล่อให้จิตไปรวมอยู่ที่เดียวเท่านั้น แต่แท้ที่จริงจิตมันเป็นสมาธิเต็มที่แล้ว มันปล่อยวางคำบริการเอง

ตัวตนก็ไม่มี หาย ว่างหมด แต่ถึงขนาดนั้นก็ยังไม่เห็นใจอีก เพราะไปถือเอาความว่าง ความไม่มีอะไร มันต้องมีผู้รู้อีก ที่ว่าว่าง ว่างสงบ ว่างสุข ว่างเห็นภาพนิมิตอะไรต่างๆ จึงให้ ถือเอาผู้รู้ นั้น ภาพนิมิตและสิ่งที่เห็นต่างๆ นั้น ใจส่งออกไปเห็น มันอยู่นอกจากใจ ใจนั้นส่งไปเห็นภาพนิมิตต่างๆ แล้วก็ติดในภาพนิมิตนั้นๆ ลืมย้อนกลับเข้ามาหาตัวจริง คือผู้รู้ แล้วเราก็จับเอาตัวจิต ตัวผู้รู้ นั้น ไม่ไปหลงยึดถือสิ่งที่เห็นนั้นๆ สิ่งทีเห็นนั้นๆ ก็หายไป แต่ตัวจิตไม่ได้หายไปด้วย ถ้าหากไปยึดสิ่งที่เห็น ไม่ยึดเอาตัวจิตตัวใจ สิ่งทีเห็นนั้นหายไป ก็เลยหายไปหมด แต่มีบางคนทีหัดชำนาญชำนาญจนนิมิตเกิดบ่อยๆ หรือ อยู่กับนิมิตอันนั้น แต่ถ้าถามถึงความจริงแล้ว คนนั้นหาได้รู้ตัวใจไม่

ตัวใจจริงแท้แน่นอนไม่เห็นหรอก ถ้าอยากให้เห็นใจ ทดลองดูด้วยตนเองก็รู้ได้ เรากลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง แล้วสังเกตดูว่ามีอะไรบ้างอยู่ในนั้น บอกว่าไม่มีเลย นอกจากความเฉย อดีต อนาคต ไม่มี เฉยอยู่ตัวกลางตัวเดียว วางเฉยอยู่เท่านั้นแหละ อันนั้นแหละตัวใจ คือผู้วางเฉย แล้วก็รู้ว่าวางเฉย แต่ว่ามันอยู่ไม่ได้นาน ชั่วระยะอดีต ลมหายใจเท่านั้น พอระบายลมออกมาก็ส่งไปตามลมอีก สมกับที่ว่าลมหายใจจริงๆ

ถ้าจะทำสมาธิจริงๆ จังๆ แล้ว ต้องภาวนาคำบริกรรมอย่างอธิบายมาในเบื้องต้น อานาปานสติก็ดี หรือพุทโธก็ดี จนกระทั่งเห็นจิตของตนอยู่ในพุทโธหรืออยู่ใน อานาปานสติ แล้วอย่าไปยึดเอาอันนั้น ให้ค้นคว้าหาตัวผู้รู้ที่นั่นอีก ผู้นี้กว่าพุทโธ ผู้นี้กว่า อานาปานสติ พอจับตรงนั้นได้แล้ว ลมหายใจก็ดี หรือพุทโธก็ดี ก็จะหายไปหมด เข้าถึงตัวกลาง นั่นจึงจะเป็นของเป็นจริงแท้ อดีต อนาคต ไม่มี แล้วก็ไม่ได้คิดอะไร ทั้งหมด สมกับพุทธภาษิตที่ท่านว่า **ปภัสสรมิตํ จิตตํ** จิตเป็นของเลื่อมประภัสสร ก็เลสเป็นอาคันตุกะจรมาต่างหาก ไม่ใช่จรมา แต่จิตเราไปยึดเอา มันจึงกลับเข้ามา มี เรื่องยุ่งเหยิงขุ่นมัว ถ้าหากทำสมาธิภาวนา จิตจะกลับเลื่อมประภัสสรอีก จิตนี้ถ้าหาก เสร้าหมองตลอดเวลา หรือเป็นสิ่งที่เฝ้าหมองอยู่เดิมแล้ว ทำอย่างไร มันก็ส่องใสไม่ได้ อย่างดินเผาหรือเหล็กก็ดี มันส่องใสไม่ได้ ชัดสักเท่าไร มันก็อยู่แค่นั้น ไม่เหมือนเพชร ไม่เหมือนนิล เพชรมันของส่องใสอยู่แล้ว ตกอยู่ในดินในน้ำ ถึงอะไรจะมากระทบกรัง ให้เฝ้าหมองก็ตาม ถ้าชัดเจียรระโนออกก็ใสตามเดิม

จิตของเราก็เหมือนกัน จิตของพระพุทธเจ้าและของสาวกทั้งหลายก็เหมือนกัน มันของผ่องใสมาแต่เดิม ให้ค้นหาตัวเดิมให้ได้เสียก่อน ตัวเดิมแท้ตัวนั้นจะเป็นหลักที่จะหัดทำสมาธิภาวนา ให้จับเอาผู้รู้นั้นเป็นหลักไว้เสียก่อน ถ้าไม่ได้หลักก็เหลวไหลเหมือนกัน จะทำมาก็ปี๋ๆ ก็เหลวไหล จะทำตัวพิเศษเท่าไรก็เหลวไหล ถ้าจับใจตัวตรงนั้นได้มันคงดีแล้ว มันหากค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่สำเร็จมรรคผลนิพพาน ลู่ว่างสว่างหมดทีเดียวตามความคาดคะเนของปุถุชนคนเรา

จับใจตัวที่มันเป็นกลาง ให้มันสว่างใสอยู่เสมอๆ มันแค่รำหมองก็พิจารณาให้มันผ่องใส ให้มันสะอาดอยู่อย่างนั้น กิเลสทั้งหลายมันจะค่อยหมดไป ค่อยน้อยไปหายไป และจะหมดไปเอง อย่าไปรีบร้อนเลย ทำกิเลสหมดเร็วมันก็เกิดขึ้นมาเร็วเท่านั้นซีที่เขาทำให้หมดเร็วๆ นั่นนะ เดียวก็เกิดขึ้นมาเร็ว ยิ่งเกิดขึ้นมามากกว่าเก่าเสียด้วยซ้ำไป เรื่องของกิเลสมันหลายอย่าง สลับซับซ้อนเหลือที่จะคณานับ จะพรรณนาไปก็หลายอย่าง ขอให้เห็นตัวใจนั้นเสียก่อน ให้ชำระตัวใจนั้นให้ผ่องใสเสียก่อน ความแค่รำหมองก็แค่รำหมองตรงนั้น ผ่องใสก็ผ่องใสตรงนั้น แค่รำหมองเพราะกิเลส ผ่องใสเพราะหมดจากกิเลส อดีต อนาคต มันก็เป็นของแค่รำหมอง เป็นกิเลสทั้งนั้น อย่าไปอยากรู้ อยากเห็นอะไรต่างๆ นานาเลย รู้ที่นั่นรู้นี่ต่างๆ หลายอย่าง หากจะรู้มันรู้ของมันเองหรือเห็นเทพบุตร เทพธิดา อินทร์ พรหม นรก สวรรค์ เห็นโน่นเห็นนี่ อะไรต่างๆ ไปใหญ่โต เห็นก็มาแค่รำหมองใจนั่นแหละ ใจไปอยู่กับเรื่องที่เราเห็นนั่น ยินดีพอใจกับเรื่องนั้น เข้าใจว่าจิตผ่องใสจึงค่อยเห็น แต่ที่เห็นนั่นเห็นอดีต อนาคต มันเป็นสัญญาไม่ใช่หรือ สัญญาความจดจำ เราจำไว้แต่ก่อนจะไม่จำอย่างไร อย่างเห็นเทพบุตร เทพธิดา อย่างกับรูปภาพที่เราเคยเห็นในโบสถ์นั่นแหละ เห็นนรกสวรรค์ก็เห็นอย่างภาพที่เขาเขียนไว้ นั่นแหละ เมื่อเห็นแล้วจิตไม่เห็นผ่องใสอะไรขึ้นมาเลย เราทำใจให้ผ่องใสเท่านั้นละ ก็หมดเรื่อง ถูกต้องตามพระพุทธศาสนาคำสั่งสอนไว้แล้ว **ตัวใจตัวนั้นเป็นของสำคัญ ให้พิจารณาให้ลึกซึ้ง และให้ยึดเป็นหลักไว้**

ใจ กับ จิต มันต่างกัน จิตอันหนึ่ง สติอันหนึ่ง อันเดียวกันนั่นแหละ แต่ลักษณะมันต่างกัน **จิต** คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง **ใจ** นะไม่คิด แต่ไปเรียกว่า **จิต สติ** คือ

ความตั้งใจให้มัน หรือผู้รักษา นั่นก็แปลว่าใจอยู่แล้ว ก็ตั้งมันลงไป ปัญญาที่รอบรู้ ก็รู้ตัวใจนั้นอีก ถ้ามีใจจะไม่มีปัญญาอย่างไร

ใจเป็นของกลาง อยู่ตรงกลางๆ ไม่มีบาปมีบุญ ไม่มีดีมีชั่ว มันจึงผ่องใส ไม่มีอดีตอนาคต สารพัดทุกอย่างไม่มีทั้งหมด ถ้าหากว่าตั้งใจอยู่ตรงกลางแล้ว ทำความรู้สึกเฉยๆ เราหัดได้อย่างนี้มันจะได้ไม่พาให้เรากวัดแกว่งไปในที่ต่างๆ จะให้มันคิดก็ได้ ไม่ให้คิดก็ได้ อยู่ในบังคับของตนแล้ว ถ้าอยากจะทำให้คิดก็คิด มันมีสติรู้ตัวรู้เรื่องอยู่ทุกอย่าง ถ้าไม่คิดมันก็เฉย ให้รู้จักว่ามันเฉยอยู่ นั่นแหละจึงว่าใจเป็นของเรา แต่หากบังคับจิตไม่ได้ ให้จิตบังคับตนเอง ทุกสิ่งทุกอย่างมันเดือดร้อนวุ่นวายเพราะจิต ใจเป็นจิตอย่างที่ได้อธิบายให้ฟังมาแล้ว ถ้ากลับมาเป็นใจแล้วไม่มีอะไร อย่างเราคิดใคร่ครวญคนอื่น ใครก็ตามที่เราไม่ชอบใจ จิตมันไปคิดไม่พอใจ น้อยใจ โทมนัส คับแค้นใจ อะไรต่างๆ กับคนอื่น ถ้าเอาใจให้เป็นกลางๆ แล้ว เรื่องอย่างนั้นก็ไม่มี ไม่เดือดร้อนวุ่นวายอะไร จึงว่าเอาสติไปรักษาจิต ควบคุมจิต จึงจะเข้ามาเป็นตัวกลางเพื่อเป็นใจได้ หลักของการภาวนาต้องอาศัยอันนี้จึงจะได้หลักมั่นคง ถ้าไม่มีหลักแล้วก็จะไม่มั่นคง

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จงตั้งใจทำใจให้กลางๆ เบื้องต้นให้ค่อยทำใจนั้นให้เย็นลงๆ โดยสม่ำเสมออย่าคิดหน้าคิดหลัง ให้ปล่อยวางไว้เฉยๆ ให้เป็นกลางๆ ก็จะเข้าถึงตัวกลางนั้น แต่มันไม่อยู่นาน เมื่อตัวกลางๆ เลื่อนไปแล้ว นี่ก็เอาคำบริกรรมที่เราพอใจจะเอา เช่น พุทโธ หรืออานาปานสติ ใสที่ตรงกลางนั้นล่ะ ไม่ต้องเอาไว้ตรงหัวใจหรืออก ใจมันอยู่ที่ไหนๆ ก็เหมือนกันหมด

จิตเมื่อมันอยู่แนวแน่เต็มที่แล้ว รักษาให้อยู่นานๆ เตียวเตียวคำบริกรรมมันก็จะหายไป อย่าไปนึกถึงมันอีก ให้กำหนดเอาผู้ที่เรานึกว่าพุทโธ หรืออานาปานสติ พิจารณาเอาตัวนั้น ถ้ายังไม่ทันอยู่ มันจะถอนออกมาอีก เมื่อถอนออกมาแล้วก็ว่านี่



วุ่นวายไปตามเรื่อง ให้เอาพุทโธนั้นมาไว้ที่ตรงกลางนั้นอีก มันต้องพยายามทำอยู่  
อย่างนี้แหละ จนกว่ามันจะวางลงได้ กว่าที่มันจะสงบนิ่งแน่วไม้อะไรของง่าย ๆ ของยาก  
แสนยากสำหรับผู้ยังไม่ทันเป็น ถ้าผู้เป็นแล้วละ นิดเดียวจับตัวใจได้เลย จับได้แล้ว  
ก็ให้พิจารณาอย่างนั้นอยู่ อย่าไปท้อถอย

ชีวิตความเป็นอยู่ของเรายังมีอยู่ มันจะต้องกระสับกระส่ายวุ่นวายไปในที่ต่างๆ  
แต่หากว่าเราเข้าใจตามเป็นจริง คือเห็นตามเป็นจริงหมดว่า สิ่งวุ่นวุ่นวายนั่นไม่ใช่ใจ  
มันจิตต่างหากที่วุ่นวายเอา แต่ตัวใจแท้มันเฉย เข้าถึงใจอยู่เสมอๆ อย่างนี้ ถ้าให้มัน  
ชำนาญชำนาญแล้ว ต่อไปก็จะสบายหรอก ถ้าชำนาญแล้วสบาย จะทำอะไรๆ อยู่ก็สบาย  
ทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ด้วยความสงบ

สงบอย่างไรจึงทำงานได้ มันหากสงบด้วยตนเองหรอก พุดไปก็ไม่รู้เรื่อง  
กันหรอกกับคนอื่น คนไหนที่ทำความสงบแล้วหากรู้ด้วยตนเอง จะอยู่จะกิน จะไป  
จะมา จะพูดจะจา มันสักแต่ว่า มันไม่ได้กังวลเกี่ยวข้องกับของพรรคนั้น ความสงบ  
มันอยู่ต่างหาก การกระทำ การพูดจาปราศรัยต่างๆ เป็นอาการกิริยา เรายังมีชีวิตอยู่  
ก็ต้องทำไปตามเรื่อง คนเราต้องให้มันมีภายนอกภายใน ภายในคือความสงบ ภายนอก  
คือสิ่งที่วุ่นวุ่นวายนั่นกระสับกระส่ายเดือดร้อนทั้งนั้น เรียกว่าของภายนอก แต่ว่าความ  
สงบภายในมันมี อันนั้นเรียกว่าคนมีศาสนาอยู่ในตัว เป็นโลกแท้

จงตั้งใจภาวนา ดังอธิบายมานี้

# การทำลายเรือนของอุปาทาน

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

วันที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

วันนี้เป็นวันปวารณาออกพรรษา ชาวบ้านเรียกว่า **วันออกพรรษา** พระภิกษุสามเณร  
ท่านปวารณาซึ่งกันและกัน ภิกษุทั้งหลายบรรดาที่จำพรรษาอยู่ด้วยกันนั้น เวลาจะ  
ออกพรรษาจะต้องปวารณาซึ่งกันและกัน หมายความว่า ในวันนี้มีพระพุทธานุญาต  
ให้พระภิกษุทั้งพระผู้ใหญ่พระผู้น้อยต่างกล่าวคำขอให้ช่วยตักเตือนกัน ความว่า  
ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์ ด้วยได้เห็นก็ดี ได้ยินได้ฟังก็ดี หรือด้วยความรังเกียจ  
อะไรต่างๆ ก็ดี ในการประพฤติปฏิบัติ ขอให้ช่วยตักเตือนว่ากล่าวด้วยความเอ็นดู  
แก่ข้าพเจ้า เมื่อออกพรรษาแล้วก็เที่ยวสังวรไปในที่ต่างๆ จะต้องห่างเหินไกลกันไป  
เหตุฉะนั้น จะต้องปวารณาซึ่งกันและกันได้ ข้อสำคัญที่สุดคือปวารณากันได้ แต่ตาม  
ความหมายของชาวบ้าน คำว่า **ออกพรรษา** ก็ตรงกันกับออกพรรษานั้นแหละ เมื่ออยู่  
พรรษาครบไตรมาส ๓ เดือนนี้แล้ว จะต้องออกเที่ยวสังวรไปในที่ต่างๆ คือ ออกจาก  
วัดแล้วก็เที่ยวไปในที่ต่างๆ ตามภารกิจของตนที่จะต้องทำ

คำว่า **“ออก”** ในที่นี้หมายความว่า อะไรทั้งหมดมันออกไปแล้วมันต้องแปร  
สภาพ แปรสภาพของเก่า อย่างปลีกล้วย มันออกจากต้นมันแล้วมันก็ออกเป็นปลี  
เป็นลูกเป็นผล ลูกไม้ผลไม้อะไรต่างๆ ก็ตามเถอะ ออกดอกออกผล มันต้องออกจาก  
ต้นเดิมออกไป พระเจ้าพระสงฆ์ท่านออกพรรษา ท่านก็แปรไป ลีกล้วยเป็นฆราวาส

นั่นมันก็แปรไป มันก็ถูกเหมือนกัน อย่างชาวบ้านระหว่างอยู่ในพรรษา บางคนอดเหล้า รักษาศีล ครั้นออกพรรษาแล้วดื่มเหล้าอีก ยิ่งเอามากกว่าเก่าอย่างงั้นก็มี นั่นแหละ มันแปรสภาพเดิมไป ของเดิมมันอยู่คงที่ ครั้นแปรไปแล้วมันต้องแปรสภาพออกไป อย่างนั้น

แต่ว่าท่านผู้มีปัญญาฉลาดเฉียบแหลมทั้งหลายไม่แปรสภาพไป อยู่ในพรรษาก็เท่าเก่า ออกพรรษาก็เท่าเก่า ธรรมเป็นของเก่าเท่าเดิมปกติคงที่ ถ้าถึงธรรมะแล้ว ไม่แปรสภาพไปไหน ในพรรษาก็อย่างนั้น ออกนอกพรรษาก็อย่างนั้น ไปที่ไหนๆ ปฏิบัติธรรมของตนอยู่ตลอดเวลา อันนั้นท่านผู้มีปัญญาฉลาด ท่านไม่แปรสภาพไปตาม

เหตุฉะนั้น วันนี้จะอธิบายถึงเรื่องความแปรสภาพ เรียกว่าทำลายเรือนของ อุปาทาน อุปาทานมันยึดมั่นถือมั่น คราวนี้จะทำลายมัน คือแปรสภาพมันออกไป

เรือนคืออะไร **ตัณหา** คือ ความปรองปรองความแต่ง **อุปาทาน** คือ ความยึด ยึดอะไรก็ยึดร่างกายนี้แหละ อวิชชาเป็นนายช่างใหญ่โตมหัพสาร ก็สร้างบ้านสร้างเรือนขึ้นมา คือตัวของเรา ดังนั้นก็มายึดอันนี้อยู่ ยึดมั่นถือมั่นว่าตนว่าตัว ดังนั้นทำลายเสียวันนี้ ไหนๆ ก็ออกพรรษาแล้ว ทำลายเสียให้หมด อย่าให้มันอยู่ในสภาพเดิม อย่าให้มันถือสภาพเดิมไว้

ทำลายคืออย่างไร แยกกระจายออกไป **อย่าให้มีตัว** เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ แยกเป็นชิ้นเป็นส่วนออกไป ทุกๆ คนลองหลับตานึกคิด ลองดูว่าอวัยวะทุกชิ้นทุกส่วน ในตัวของเรานี้ ผมก็แยกออกไปส่วนหนึ่ง ขนก็แยกออกไปเป็นส่วนหนึ่ง เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แยกออกไปเป็นส่วนๆ ตลอดถึง ตับ ไต ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ จนถึงเครื่องในหมด แยกออกไปเป็นอันๆ แยกออกไปเป็นส่วนๆ ตัวคนไม่มี หมดตัวคน คนเลยไม่มี สิ่งทั้งปวงหมดกระจายออกไปแล้ว ไม่มีทั้งนั้น ถ้าหากคิดพิจารณา โดยเฉพาะ เรียก **สรีรยนต์** คือตัวคนเราเป็นสรีรยนต์ เครื่องจักรกลอันหนึ่ง เป็นเครื่องยนต์เครื่องใช้อันหนึ่งเหมือนกัน อย่างพระพุทธรูปเจ้าท่านเทศนา พระสาวกทั้งหลาย ท่านเห็นกันแล้ว ท่านไม่ได้หักกันว่า ท่านสบายดีหรืออย่างนั้นอย่างนี้ ท่านบอกว่า

**ลัทธิยนต์ จตุรจุกกั นวทวารั ขมณีย์** แปลว่า ร่ายกายท่านมีจักร ๔ มีทวาร ๗ ท่านอดกลั้น อยู่หรือ ท่านพูดว่าอย่างนั้น ท่านไม่ได้หักกันว่า ท่านสบายดีหรือ คำว่า สบาย ไม่มี ว่าอดกลั้นก็ว่า อดกลั้นอยู่หรือ ว่าอย่างนั้น จักร ๔ จะเรียกแทน ธาตุ ๔ หรือ อิริยาบถ ๔ ก็ได้ มันเปลี่ยนอยู่อย่างนั้นแหละ **นวทวารั มีทวาร ๗** คือ มี **ตา ๒ หู ๒ ทวารหนัก ทวารเบา มีจมูก มีปาก เรียกว่าทวาร ๗ ขมณีย์** ฟุ้งอดกลั้นอยู่หรือ ท่านไม่ว่าสบาย แต่ว่าอดกลั้นอยู่ไม่ได้ก็ต้องตาย ที่อดกลั้นอยู่ได้วันหนึ่งๆ นั่นนะ เรียกว่ายังไม่ทันตาย

**คนที่เกิดมาในโลกนี้ทั้งหมด ไม่มีใครดอกที่จะได้รับความสบาย ใครๆ ก็ไฝหาแต่ ความสุขความสบาย แต่ไม่มี ที่เกิดขึ้นมาแล้วนะทุกข์ทั้งนั้น** ทุกข์น้อยทุกข์ใหญ่ ทุกข์ สารพัดสิ่งทุกอย่าง เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น ทุกข์นี้เกิดขึ้นมาแล้วแปรสภาพเป็นทุกข์อื่น อีกต่อไป แล้วทุกข์อันนั้นก็เกิดขึ้นมาอีก อย่างเรานี้นั่งอยู่อย่างนี้เป็นทุกข์เบื้องต้น นานหนักเข้าก็เป็นทุกข์มันไม่ไหว ต้องพลิกโน่นพลิกนี้ ทนไม่ไหวก็ต้องเดิน ทุกข์หนึ่ง ก็หมดไป เดินก็เป็นทุกข์ เดินไปเดินมาทุกข์หนักเข้าจนเหนื่อย เหนื่อยก็ต้องลงนอน นอนนานหนักเข้าก็ต้องยืน ยืนนานหนักเข้าก็ทุกข์อีก ก็ต้องลงนั่ง เดิน นอน เปลี่ยน อิริยาบถทั้งสิ้นแหละ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา **แท้ที่จริงอิริยาบถทั้งสิ้นก็คือทุกข์ แต่พวกเรา ไม่พิจารณาทุกข์ ไม่เห็นทุกข์สักที พอมันหายจากทุกข์นี้ ทุกข์อื่นก็เกิดขึ้นมาอีก เปลี่ยนอิริยาบถแต่ละอิริยาบถนี้แหละเป็นทุกข์ๆ ทั้งนั้นแหละ ไม่มีใครหรอกที่จะเป็นสุข ท่านจึงใช้คำว่าว่า **ขมณีย์** ฟุ้งอดกลั้นอยู่หรือ**

เมื่อเราพิจารณาถึงเรื่องอิริยาบถทั้งสิ้นแล้ว มาพิจารณาถึงเรื่องกายอีก อย่างที่ อธิบายให้ฟังแล้ว แยกเป็นสัดส่วนออกไปอย่าง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก นี้เป็นธาตุดิน น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำหนอง อะไรต่างๆ เหล่านั้นเป็นธาตุน้ำ ธาตุทั้งสองนี้เป็นแม่บทของธาตุลมและธาตุไฟ ธาตุลมและธาตุไฟมองไม่เห็นหรอก แต่ว่าธาตุดินและน้ำมีอยู่ตราบดี ธาตุลมและไฟมาอาศัยธาตุทั้งสองนี้ทั้งนั้น

แล้วก็น่าแปลกนะ ตัวของเรามันทำการงานต่างๆ เรียบร้อยหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เราตักแต่งปรุงอาหารมาบริโภค เปิบเข้าไปในปาก ก็หมดเรื่องของเราที่จะต้องทำ นอกจากนั้นมันจัดการตัวเองของมันหรือ จัดการตั้งแต่เคี้ยว กลืน กิน ลงไปในกระเพาะ

ออกไปตามลำไส้ ซึมซาบเข้าไปในร่างกายสารพัดทุกอย่าง ซึมซาบไปเอง เราไม่ได้ไปจัดการ เราเพียงแค่แต่งอาหารแล้วเปิบเข้าปากไปเท่านั้น แล้วก็แล้วกัน มันจัดการแปรสภาพไปเป็นน้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำมูตร แตกต่างหลายอย่างหลายประการ ไปหล่อเลี้ยงหมดทุกชิ้นส่วน มันไปของมันเองต่างหาก ตั้งแต่พื้นเท้าถึงปลายผม เรียกว่าเป็นเครื่องจักร แต่เมื่อแยกออกไปแล้ว ไม่มีตนไม่มีตัวหรือเครื่องในนั้นนะก็อยู่ในท้องถิ่นแหละทั้งหมด มีกระเพาะอาหาร ตับ ไต ไล้ พุง มันปรุงมันแต่งไปตามหน้าที่ของมันเรียบร้อยหมดทุกสิ่งทุกอย่าง

ให้คิดพิจารณาอย่างนี้แหละ ตัวของเราก็จะหมด ตัวไม่มีอะไรเหลือเลย การพิจารณาอย่างนี้ทำให้หมดมานะทีฐิ ไม่ถือตนถือตัว จะมีอะไรเป็นเครื่องถือตัวสภาพของมันก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น มันเกิดขึ้นมาต้องเป็นอยู่อย่างนั้น เราไปถือว่าตนว่าตัวว่าเราว่าเขา จึงว่าทำลายออกให้หมดเสีย ทำลายอย่าให้มันมีชิ้น อย่าให้มันมีส่วนอยู่ในตัว ให้พิจารณาให้เห็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

ไหนดๆ เราก็เข้าพรรษาและจะออกพรรษาแล้ว วันนี้ละมันออกพรรษาแล้วก็กระจายออกไป ไปตามฐานะภาระหน้าที่ของตน ท่องเที่ยวสัญจรไปในที่ต่างๆ หรือทำภารกิจทั้งปวงหมด แล้วมาทำลายมันให้หมดเสียไม่ให้มีในตัวของเรา เราก็จะอยู่เย็นเป็นสุข อันนี้แหละเป็นเครื่องอยู่ เมื่อเรากระจายมันออกไปแล้ว ไม่มีเครื่องยึดเครื่องถือ มันก็เบา มันก็สงบ มันก็เย็น มันก็เป็นภาวนาสมาธิเท่านั้นนะซี จะไปเอาอะไรอีก

เอาล่ะ อธิบายเท่านั้นละ

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

การนั่งสมาธิ ต้องพิจารณาทำจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวเสียก่อน มันจะเป็น  
ฉานหรือเป็นสมาธิก็ตามเถิด ขอให้พิจารณาอันเดียว เอกัคคตารมณ์ คือให้มีอารมณ์  
อันเดียว ให้มันนิ่งแนวลงอันเดียว อย่างพิจารณาเกสา ก็พิจารณาเฉพาะผมอันเดียว  
ผมมันเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่บนหัว เกิดขึ้นที่ชุมชน ต้นตอของมันเกิดจากบุพโพโลหิต  
และมีน้ำเน่าขาวๆ อยู่โคนผมนั้น มันค่อยงอกออกมาจากนั้นแหละ แล้วจึงค่อยยาว  
ออกไป คนตายแล้วทำไมผมจึงยาว ก็อกนะซี น้ำเหลืองมันยังมีหล่อเลี้ยงอยู่ มันก็  
ยาวขึ้น จะไปอัศจรรย์อะไรว่าคนตายแล้วทำไมผมจึงยาว

พิจารณาผมเส้นเดียวเท่านั้นแหละ ผมมันงอกขึ้นมาแล้วก็ยาวออกไปโดยลำดับ  
ทางในมันเป็นรูให้อากาศออกไปได้เหมือนกัน ผมมันเรียวยาวทั้งสองข้าง ตรงกลาง  
มันใหญ่ มันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็ต้องร่วงหลุดไปแปรสภาพเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม  
เป็นไฟ เหมือนกัน ผมเกิดจากธาตุดิน ก็ลองคิดว่ามันเกิดขึ้นมาอย่างไร ธรรมดาหัว  
หรือศีรษะของเราเป็นธาตุดิน มันเป็นเนื้อหนัง เป็นกระดูก แต่ทำไมจึงเกิดเป็นผม  
ขึ้นมาได้ ก็เหมือนกับต้นหญ้าที่มันเกิดจากดิน ดินก็เป็นดินแท้ๆ ทำไมมันจึงเกิด  
ต้นหญ้าขึ้นมาได้ นั่นเพราะสภาพมันเป็นอย่างนั้น มันแปรสภาพเป็นไปอย่างอธิบาย  
ให้ฟังเมื่อตะกี

สิ่งทั้งปวงหมดมันแปรสภาพไปอย่างนั้นแหละ จึงว่าให้พิจารณาสิ่งเดียว พิจารณา  
แต่ผมนั้นแหละ ให้มันเห็นชัดเจน ให้เห็นจริงลงไปในใจ แน่นนอนลงไปใจจริงๆ จังๆ  
คราวนี้มันจะเกิดนิมิตต่างๆ ขึ้นมา มันปรากฏเส้นผมเลยคราวนี้ เป็นภาพนิมิตขึ้นมา  
เส้นผมแต่ละเส้นๆ ใหญ่โตเท่าต้นเสานี้ก็มิ หรือเส้นผมนี้แหละเปื่อยไปหมดทั้งศีรษะ  
ของเราก็ก็เป็นได้ ถ้าเกิดภาพนิมิตอย่างนั้นแล้ว ให้พิจารณาถึงตัวจิตผู้ไปเห็นภาพนิมิต  
อย่าไปหลงตามภาพนิมิต ให้น้อมเข้ามาหาจิต ใครเป็นผู้เห็น ผู้เห็นอันหนึ่ง นิมิตอันหนึ่ง  
ให้จับเอาผู้เห็นนั้นไว้ ให้กำหนดผู้เห็น นิมิตมันก็จะหายไป ถ้าไม่เกิดนิมิต ก็ขอให้เห็นชัด  
อย่างที่ว่านี้แหละก็เป็นพอ

การพิจารณาส่วนอื่นๆ จะเป็นชนเป็นหนังอะไรต่างๆ ก็พิจารณาทำนองเดียวกัน ให้พิจารณาในสิ่งเดียวหรือเห็นในสิ่งเดียว ที่ว่าเห็นในสิ่งเดียวนะคือมันไม่ส่งสาย ออกไปคิดปรุงคิดแต่งอะไรต่างๆ ถ้านึกคิดส่งสายไปสารพัดทุกอย่าง มันไม่ลงเฉพาะผม มันจึงไม่ชัด อย่างเราพิจารณาผมอย่างนี้ ไปหาเล็บไปหาหนังโน่นหรือ ไปรอบหมด ไปหาสิ่งของการทำงานทั้งปวงหมด จนลืมผมเส้นนั้น มันก็ไม่ใช่สมาธิเท่านั้น

นี่แหละที่ว่าภาวนายาก ยากก็เพราะมันไม่ลงอันเดียว ถ้าหากมันลงอันเดียวละ ก็ไม่ใช่ของยากหรอก ของมีอยู่ในตัวของเราทั้งนั้น บริกรรมก็มีอยู่ในตัวของเรา นี่คือพิจารณาผมอันเดียวนั้นแหละ บริกรรมให้มันแน่วนิ่งลงไป แล้วก็นั่นแหละเรียกว่า บริกรรมธรรมะ เป็นของจริงนั้นแหละ ของมีอยู่ในตัวของเราหมด มันเป็นธรรมะในตัว ให้พิจารณา ชน เล็บ ฟัน หนัง ในทำนองเดียวกันนั้นแหละ

เอ้า หัดภาวนา

## กรรมฐาน

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

วันนี้จะเทศน์เรื่องกรรมฐานให้ฟัง คำว่า **กรรมฐาน** ไม่ใช่หมายความว่าเฉพาะการปฏิบัติของผู้เป็นพระเป็นสงฆ์ หรือว่าฆราวาสผู้ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติฝึกหัดรูดรอกหรือเดินจงกรมแล้วจึงจะเรียกว่ากรรมฐานเท่านั้น แต่ที่จริงคำนี้เป็นคำสาธยายทั่วไปหมด **กรรม** คือการกระทำ **ฐานะ** คือที่ตั้ง ทำแล้วตั้งในที่ใด ที่นั้นแหละเรียกว่า **กรรมฐาน** พวกชาวบ้านเขาทำการทำงานให้แน่นแค้นเต็มที่ ก็เรียกว่ากรรมฐานเหมือนกัน เช่น ทำโต๊ะ ทำเก้าอี้ ทำบ้าน ทำเรือน ทำอะไรต่างๆ ทุกสิ่งทุกประการที่ตั้งใจทำจริงๆ จังๆ คือทำที่ตั้งให้มั่นในจิต เรียกว่ากรรมฐานด้วยกันทั้งหมด แต่มันเป็นของภายนอก ไม่ได้เข้ามาอยู่ในกาย

กรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น ท่านพูดเฉพาะในเรื่องการทำสมาธิภาวนา ทำปริกรรมจนกระทั่งจิตแน่นแค้นที่เป็นสมาธิภาวนา ท่านเรียกว่า **เอกัคคตารมณ** คือจิตเป็นอารมณ์อันหนึ่ง เรียกว่า **สมาธิ** เรียกกรรมฐานในพระพุทธศาสนา เมื่อจิตแน่นแค้นเต็มที่แล้วจึงค่อยพิจารณาเข้ามาในกาย มาอยู่ที่กายแห่งเดียวจนแน่นแค้นเต็มที่อีก กายก็ไม่อยู่ ไปอยู่ที่จิตอันเดียว นั้นแหละเรียกว่ากรรมฐาน **กรรมฐานมีหลายอย่างหลายวิธี เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐ มีอนุสสติ ๑๐ เป็นต้น**

การพิจารณากายนั้น ให้เพ่งเข้ามาภายใน ให้เห็นเฉพาะตัวของเราเท่านั้น **ไม่ให้เพ่งออกไปภายนอกไปดูในที่อื่น** เพ่งเข้ามาพิจารณาอยู่เฉพาะตัวของเรา **พิจารณาให้ถึงที่สุด ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นเป็นของเปื่อยเน่าปฏิถูล** ถ้าเราไม่พิจารณา ก็จะเข้าใจว่าเป็นของเที่ยงถาวร ไม่เห็นเป็นของปฏิถูล ยังอยากทำ



เสริมสวยหรือหยา ของที่ไม่ดีก็ทำให้มันดีขึ้น คือต้องการให้มันสวยมันงาม ให้มันอยู่ถาวรเท่านั้นเอง คือปกปิดความจริงของมันไม่ให้เห็นตามเป็นจริง แต่กรรมฐานนั้น ท่านไม่ปิด ท่านเปิดของจริงขึ้นมาให้เห็น พิจารณาของจริงว่ามันปฏิกฎอย่างไร มันเปื่อยเน่าอย่างไร มันเป็นของไม่เที่ยงอย่างไร ให้มันชัดด้วยตนเอง มันจึงเรียกว่ากรรมฐาน พิจารณาอย่างนี้ ไม่ให้พิจารณาส่งออกไปภายนอก ให้พิจารณาให้เห็นของจริงตามเป็นจริง

เรามาศึกษาดูตัวของเราว่าเป็นของจริงยังงัย เป็นอสุภะปฏิกฎนะมันจริงไหม พิจารณาผม ขน ฟัน เล็บ หนัง เอ็น กระดูก นี้แหละ เป็นต้น หรือจะพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่ต้องพิจารณาตามลำดับก็ได้เหมือนกัน ขอแต่ให้เห็นชัดลงไปก็แล้วกัน สมมุติว่าเราพิจารณาเฉพาะฟันของเราเป็นของปฏิกฎโสโครก เราต้องแปรงมันทุกวี่ทุกวัน วันหนึ่งตั้งหลายหนหลายครั้ง ฟันนั้นเป็นของปฏิกฎ มีมูลฟันเกาะอกร้างอยู่ แต่ว่าฟันมันก็มีประโยชน์ เคี้ยวอาหารให้แหลกแล้วจึงกลืนลงไป อาหารที่เราเคี้ยวลงไปนั้นคลุกเคล้าด้วยน้ำลาย ถ้าไม่มีน้ำลายก็กลืนไม่ได้ ถ้าเราคายมันออกมา也不能สามารถจะเอากลับเข้าปาก นั่นก็แสดงว่าเป็นของน่าเกลียดเป็นปฏิกฎแล้ว เมื่อกลืนลงไปอยู่ในลำไส้ยิ่งแล้วใหญ่ ไม่สามารถที่จะเอาออกมาได้ ถ้าอยู่ในกระเพาะก็จะถูกย่อยเปื่อยแปรสภาพไปตามที่มันจะถูกย่อย ละลายซึมซาบไปตามเส้นเลือด ไปบำรุงร่างกายทุกชิ้นทุกส่วนตั้งแต่เส้นผมตลอดจนถึงเท้า เรากินอาหารเข้าทางปากที่เดียวกันนั้นแหละ มันจัดแจงปรุงแต่งไปตามเรื่องของมันเอง เมื่อผ่านออกจากกระเพาะแล้ว เศษที่เหลือจากย่อยในกระเพาะก็ไหลไปตามลำไส้เล็กถึงลำไส้ใหญ่ เป็นอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นมูตร เป็นคูถ ยิ่งสกปรกใหญ่ เหม็นก็แสนเหม็น น่าเกลียดน่ากลัว นั่นละพิจารณาเฉพาะอันเดียวเท่านั้นแหละ ถ้าหากว่าพิจารณาอสุภะนี้แล้ว จิตเกิดรวมวูบลงไปเห็นภาพนิมิต คือเกิดเน่าและลงไปหมดเลย อันนี้เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** เราพิจารณาอย่างที่ว่านี้ ไม่ต้องเกิดปฏิภาคนิมิตก็ได้ ให้เห็นชัดตามเป็นจริงเลย ภายนอกเราก็เห็น ภายในเราก็เห็น เรียกว่า **ญาณทัศนะ** เห็นชัดตามเป็นจริงทั้งภายนอกภายใน

การพิจารณาส่วนอื่นๆ ก็เหมือนกัน พิจารณาให้เห็นเป็นของปฏิกฎ พระพุทธเจ้าท่านเทศนาว่า **อุคฺขรณฺตํ ปคฺขรณฺตํ แปลว่า มีไถ้ ๒ ปาก** คือว่ากรอกลงไปทางปากนี้

แล้วก็ไหลลงไปทางทวาร ไหลอยู่ตลอดเวลาทุกวี่ทุกวัน คนเราไม่มีอะไรดีเลย  
หมดทั้งตัวมีได้ ๒ ปาก เท่านั้นแหละ เราเห็นชัดอย่างนี้ เห็นตามเป็นจริงอย่างนี้ เรียกว่า  
เห็นของจริง เห็นด้วยสมาธิ จิตแน่วแน่จึงค่อยเห็น ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ มันไม่เห็น  
มันเห็นแต่ของสวยของงาม ของสกปรกมันไม่อยากจะเห็น เรียกว่าเห็นเป็นโลก ถ้าจิต  
เป็นสมาธิละก็เห็นเป็นธรรม

**เห็นเป็นโลกอย่างหนึ่ง เห็นเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ เห็นเป็นโลก  
เห็นเป็นของสวยสดงดงามไปทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่สวยก็ตบแต่งให้สวย มันไม่งาม  
ก็ตบแต่งให้งาม แท้ที่จริงตัวของเราไม่มีอะไรงามหรอก ไม่สวยอะไรหรอก แต่เรา  
เข้าใจว่าของสวยของงาม แล้วก็ตบแต่งวาดคิ้วทาปากเขียนหน้าเขียนหน้าอะไรต่างๆ แต่งผี  
ไม่มีดีอะไรหรอก ตัวเรานี้เรียกว่าซากผี แต่งสวยสดงดงามเหมือนกับเขาแต่งโลงผี  
นั่นแหละ อันตัวของเราเหมือนกัน แต่งภายนอกให้สวยสดงดงาม ไม่อยากดูของไม่ดี  
แต่ข้างในหมิ่นเหม่งเขียว ให้เห็นตามเป็นจริงอย่างนี้แล้วจึงจะเกิดสลัดสังเวช เห็นตัวตน  
ของเราเป็นของน่าเบื่อหน่าย เห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นอสุภะ**

เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างที่เคยอธิบายให้ฟังแล้ว ของไม่เที่ยง มันแปรปรวน  
ไปทุกวันๆ สิ่งทั้งปวงหมดในโลกนี้ไม่มีเที่ยงสักอย่างเดียว เที่ยงแท้ก็คือความตาย  
ทุกคนต้องตาย อะไรแต่งขึ้นมาปรากฏขึ้นมาแล้วเสื่อมในตัว เช่น คนเกิดวันหนึ่งก็ได้  
เสื่อมไปวันหนึ่งแล้ว ๒ วัน ก็เสื่อมไป ๒ วัน เดือน ๒ เดือน ก็เสื่อมไปตามวันเวลา  
มันแก่ไปคือมันเสื่อมไป สิ่งของทั้งปวงหมดก็เหมือนกัน สร้างขึ้นมาอย่างไรไม่ทันสำเร็จ  
มันก็เสื่อมไปแล้ว เสื่อมไปทุกวันๆ ถ้าไม่พิจารณาให้เห็นยาก ก็สร้างยังไม่ทันจะสำเร็จ  
จะเสื่อมได้อย่างไร มันพุดยาคอยอยู่เหมือนกัน สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมานั้นนับวันที่จะเสื่อม  
เสร็จไม่เสร็จก็ต้องเสื่อม อย่างเราสร้างบ้านให้มันเป็นรูปร่างขึ้นมาก็ดี มันก็เสื่อมแล้ว  
ละนั่น วัตถุที่ทำนั้นเสื่อมไปแล้ว บ้านเรือนของเราก็ต้องเสื่อมไปเสื่อมไปที่ละน้อย  
เสื่อมไปโดยลำดับ เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง ถ้าไม่เสื่อม ร้อยปี สองร้อยปี มันก็ถาวรมันคงนะซี  
แต่นี้มันเสื่อม ชำรุดทรุดโทรม จึงให้เห็นความชำรุดทรุดโทรมของมัน นั่นเรียกว่าความ  
ไม่เที่ยง ตัวของเราก็เหมือนกัน แก้ววัน แก้วเดือน แก้วปี ไปโดยลำดับ ถ้าเข้าใจว่าตนยังหนุ่ม  
ยังวัยอยู่ไม่มีเสื่อม จนความแก่เฒ่าชำรุดทรุดโทรมมา แข็งขาอ้วยวะทุกชิ้นส่วนปวดเมื่อย

เจ็บโน่นเจ็บนี่อะไรต่างๆ จึงค่อยรู้สึกว่าเสื่อมไปแล้ว ที่จริงมันเสื่อมไปโดยลำดับแต่ไม่รู้ตัว เพราะมันมีพลังเพียงพอที่จะต้านทานต่อสิ่งสิ่งแวดล้อม ที่มันเสื่อมไปทุกวันทุกนาทีคือทุกข์ ทุกข์ที่เราเห็นนั่นแหละ ต้องเจ็บหนักถึงกับล้มนอนกับเสื่อกับหมอนจึงค่อยรู้สึก ว่าทุกข์ หรือเจ็บปวดต่างๆ จนลุกไม่ได้ จึงค่อยว่าทุกข์ อันนั้นมันทุกข์ใหญ่ ส่วนทุกข์ ทุกวันนี่นะคือความเสื่อม มันทนไม่ได้นั่นแหละคือความทุกข์ ความทนอยู่ไม่ได้นั่นแหละ เรียกว่าทุกข์ มันแปรปรวนไปแล้วจึงเรียกว่าทุกข์ ก็ อนิจจัง ทุกขัง นั่นแหละ อนัตตา ความไม่มีสาระอะไรเลย เราหาสาระไม่ได้ อวัยวะของร่างกายเรานี่ เช่น แขน ขา ไม่มี สาระอะไรสักนิดเดียว มีแต่เสื่อมไปชำรุดทรุดโทรมไปโดยลำดับ

เราเกิดขึ้นมาครองร่างกาย ร่างกายก็ค่อยเสื่อมหมดไปๆ แต่จิตใจยังไม่เสื่อม เราใช้จิตใจ ไม่ได้ใช้ของเหล่านี้ อายตนะทั้งหก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราใช้ได้ในขณะที่ จิตยังมีอยู่ ถ้าหากจิตไม่มีแล้วก็ใช้ไม่ได้ ของเหล่านี้ก็หมดเรื่อง เหตุนี้แหละจึงว่าไม่มี สาระ ผู้ปฏิบัติหากอบรมจิตใจให้แน่นแค้นเต็มที่แล้ว ไม่ได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามลำดับอย่างนั้น ต้องเห็นอนัตตาก่อน ตนตัวไม่มีสาระเลย มันต้องเห็นชัดลงเป็น อนัตตาก่อน จึงกลับกัน แต่ก็อันเดียวกันนั่นแหละ ผู้ภาวนาต้องเห็นอนัตตาเสียก่อน แล้วก็อนิจจัง ทุกขัง ทั้ง ๓ อย่างนี้ก็อยู่ด้วยกันนั่นแหละ เห็นอะไรชัดก็เอาเถอะ เหมือนกันนั่นแหละ

ผู้ที่ตั้งใจพิจารณาอย่างนี้ เห็นเฉพาะในกายของตนอย่างนี้ ในภาษาพุทธศาสนา เรียกว่า **กรรมฐาน** กรรมฐานอันนี้ทำแน่นแค้นเต็มที่จะจนกระทั่งหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ไม่เหมือนกรรมฐานทางโลก **กรรมฐานทางโลก** ประกอบด้วยการงานต่างๆ ให้สำเร็จไปได้ เพราะเหตุที่จิตตั้งมั่นอยู่ในเรื่องนั้น แต่เป็นของภายนอกๆ ทำไปเถิด ทำไปเท่าไร ก็ทำไปเถิด ไม่มีสิ้นสุดสักที มีปรุงมีแต่งไปเรื่อย แต่ **กรรมฐานในพระพุทธศาสนาทำให้ถึงที่สุดได้ ถึงที่สุดได้อย่างไร เราทำที่จิต เข้าถึงจิตแล้วมันถึงที่สุดทั้งนั้น** คือเห็นจิตของตนว่าใครเป็นคนทำ จิตเป็นคนทำ ใครเป็นคนปรุงแต่ง จิตนั่นแหละเป็นคนปรุงแต่ง ใครเป็นกิเลส จิตนั่นแหละเป็นกิเลส ใครละกิเลส จิตละกิเลส ละกิเลสทั้งหมด ไม่มีกิเลสมันทั้งหมดเรื่องนะซี ที่เราอยู่นี้อยู่ด้วยกิเลส ประกอบด้วยกิเลส เพลิดเพลินมัวเมาลุ่มหลง

นั่นแหละกิเลสทั้งหมด เมื่ออยู่ในกิเลสจึงไม่มีที่สิ้นสุด ครั้นเมื่อเห็นกิเลสแล้วละกิเลส  
มันก็หมดเรื่อง สิ้นสุดเท่านั้น

เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ตั้งใจทำกรรมฐาน อย่าให้มันไปไกลถลอกออกไปไม่ได้เรื่อง ทำให้มันแน่นแแน่นเต็มที  
ทอดธุระสิ่งที่กังวลเกี่ยวข้องหมดทุกประการ ให้มันเหลือแต่กรรมฐานอันเดียว เชื่อมมัน  
ในกรรมฐานของตนที่ตนปรักกรมอยู่นั้น จะปรักกรมพุทโธๆ ก็เชื่อในพุทโธอันนั้น  
จะปรักกรมอาณาปานสติ ก็เชื่อมมันอยู่ในอันนั้นให้เต็มที อย่าไปทิ้ง อย่าไปไกลไปโน่นไปนี่  
ถ้าจิตแน่นแแน่นเต็มทีแล้ว มันก็วางหมดนะซี มันจะเหลือแต่จิตกับพุทโธเท่านั้นเอง แต่  
มันไปไกล ส่งออกไปโน่นไปนี่ มันก็ไม่ใช่สมาธิสักที มันจะเป็นกรรมฐานได้อย่างไร  
**กรรมฐาน** จิตมันต้องแน่นแแน่นเสียก่อน สิ่งทั้งปวงหมดลงอันเดียวเสียก่อน แล้วมันจึง  
ค่อยเป็นต่อไป ถ้าไม่ลงอันเดียวแล้ว ไม่มีที่จะเป็นกรรมฐานไปได้หรอก เรื่องการ  
อาชีพ การทำการทำงาน มันต้องมีตัวคือตนของเราแน่แท้ ตัวของเราก็คือจิตของเรา  
ถ้าไม่มีจิตแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ มันต้องเกิดจากจิตอันเดียวเสียก่อน เดียวนี้เราไม่รู้ตัว  
จิตนะซี

จิตคืออย่างไร มันตั้งวางอยู่ตรงไหนก็ไม่รู้เรื่อง เพราะเหตุที่จิตไม่วางนั่นเอง ไม่วาง  
จากสิ่งทั้งปวงหมด ถ้าเป็นกรรมฐานแล้ว วางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไร ความว่าง  
นั่นแหละ ผู้รู้ความว่างนั่นแหละคือตัวจิต ต้องทำให้ถึงความว่างเสียก่อนมันจึงจะค่อย  
เห็นจิต ความปล่อยวาง ความว่าง ผู้รู้ว่าว่างนั่นแหละคือตัวจิต ไปงมหาแต่จิต ไม่หาผู้งม  
ไปงมหาเสียที่อื่น ผู้งมไม่เห็นตัวผู้งม มันก็ไม่เห็นจิตนะซี ผู้ไปงมที่นั่นแหละคือตัวจิต  
ทำกรรมฐานให้มันแน่นแแน่นเต็มทีจึงจะเห็นตัวจิต

วันนี้อธิบายให้ฟังเท่านั้นแหละ ตั้งใจทำต่อไป

## ต้นตอของสมาธิภาวนา

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๔

จงตั้งใจฟังธรรมเทศนาซึ่งจะอธิบายในวันนี้ อธิบายถึงการปฏิบัติ เพราะพวกเรา มีแต่พวกปฏิบัติด้วยกันทั้งนั้น ต่างคนก็มุ่งมาปฏิบัติ

**การปฏิบัติ เรียกว่า เป็นหนทางแห่งความสำเร็จมรรคผลนิพพาน** การปฏิบัติจะต้อง ตั้งต้นเสียก่อน เริ่มต้นที่เราจะต้องปฏิบัติ ก็ไม่มีอะไรหรอก คือตัวของเราที่แหละ ภาย วาจา ใจ นี่แหละที่จะปฏิบัติ เมื่อได้ตัวต้นมันแล้วจะปฏิบัติอย่างไร ต้องเอาใจนั้นแหละ มาพิจารณาทั่วกาย ให้มันอยู่ที่กายนี้ ไม่ให้มันออกจากกายนี้ ท่านเรียกว่า **“ต้น”**

**ต้นของการปฏิบัติ** เราใช้คำภาวนาเรียกว่าพุทโธๆ หรืออานาปานสติก็ได้ ให้ใจ อยู่กับอันนั้นแหละ อานาปานสตินั้นแหละเรียกว่าลมหายใจเข้าออก ลมหายใจนี้เป็น ที่ตั้งของคำภาวนา เป็นที่ตั้งของอุบายภาวนา ถ้าหากมีลมหายใจอยู่ จิตมันก็อยู่กับ อันนั้นแหละ ถ้าไม่มีลมหายใจ มันก็ไม่มีจิต จิตไม่มีตนมีตัว อาศัยคนอื่นอยู่จึงค่อย ปรากฏ ถ้าไม่มีตัวนี้เสียแล้ว จิตมันก็หนีไปคือตาย จะลับจะพันด้วยประการต่างๆ ไม่รู้สึกทั้งนั้น เรียกว่าจิตหนีไปแล้ว ในร่างกายทั้งปวงหมดอาศัยลมอย่างเดียว ถ้าไม่มี ลมแล้วก็ดับสูญ จิตก็อยู่กับลมอันนั้นแหละ จะต้องใช้คำบริกรรมว่าอานาปานสติ คือลมหายใจเข้าออก นี่เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติ จับตรงนี้ให้ได้เสียก่อน

ถ้าจับนี้ไม่ถูก เราจะทำอะไรก็ได้ อยู่ที่นี่แหละ เราทำอะไรต้องจับให้มันถูก เสียก่อน อย่างจะทำไรนาสาโท อะไรต่างๆ ทุกอย่าง ต้องจับให้มันถูก คือจับขี้ดิน ตั้งต้นว่าจะทำตรงนี้แหละ อันนั้นเรียกว่าจับขี้ดิน จะปลุกฝังในที่นี้แหละ จะต้องขุดต้องคั่นในที่นี้แหละ แล้วต้องหาพืชผลมาลงในที่นั้น ต้องจับต้นให้ได้เสียก่อน เขาจะทำลึกรวมเรียก สวน ไร่ นา อะไรก็ตามเถอะ แต่ไม่รู้จักรู้ว่าจะไปทำที่ไหนก็ไม่ทราบ ทำอย่างไรก็ไม่รู้เรื่อง ฉันทัด เราหัดสมาธิภาวนา ต้องจับต้นนี้ให้ได้เสียก่อน คือจับที่กายนี้แหละ ไม่ได้จับอื่นไกลอะไรหรอก ง่ายนิดเดียว มันอยู่ที่ตัวของเรา ไม่ได้ไปหาจ้างหาวานใคร มาช่วยทำ ทำตัวของเรานี้แหละ ตัวของเราที่มีอยู่แล้ว

ขอให้เอาคำภาวนามาใส่เถอะ เอาอานปานสติมาใส่เท่านั้น ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” เท่านั้นแหละ เอาใจมาไว้ตรงนั้นแหละ ใจเป็นของไม่มีตนมีตัว ถ้าหากไม่มีเครื่องยึด มันก็ไม่อยู่ เอาอานปานสติมายึดไว้ตรงนั้นแหละ ให้อยู่ตรงนั้น พุท หายใจเข้า โธ หายใจออก “พุทโธๆ” อยู่เท่านั้นแหละ ถ้ามันหนีจากนั้นเรารู้ ถ้ามันอยู่ตรงนั้น เรารู้ว่ามันอยู่ตรงนั้น ไม่มีตนมีตัวหรอก ความรู้สึกอันนั้นแหละ เป็นตัวใจ เอาไปไว้ที่ไหนก็ได้ เอาไว้ปลายจมูกก็ได้ เอาไว้ที่สะดือก็ได้ เอาไว้ที่ปลายเท้าก็ได้ ที่ปลายผมก็ได้ แม้แต่ไว้ต้นไม้ที่โน่นก็ได้เหมือนกัน มันอยู่ต้นไม้มันก็อยู่เหมือนกัน

ความรู้สึกในที่ใดนั้นแหละคือตัวใจ ต้องจับตัวนี้ให้มันคงแล้วจึงจะทำสมาธิภาวนาได้ จึงจะทำสมาธิภาวนาลง อันนี้เรียกว่า **ต้นตอของภาวนา**

เราจะทำอะไรก็ตามเถอะ เราจะเรียนหนังสือก็เอา ต้องเรียนตัวมันเสียก่อน จึงค่อยเรียนพยัญชนะ พยัญชนะ ๔๔ ตัว มีตัว ก ข ค เป็นต้น สระมี ๘ ตัว มี อะ อา อิ อี อุ อู เอ โอ เป็นต้น คราวนี้สระกับพยัญชนะเข้ากันนะคราวนี้ ประสมกันจึงค่อยอ่านออก จะอ่านเท่าไรอ่านไปเถอะ สระพยัญชนะ ๒ อันเท่านั้นเข้าผสมกันแล้ว อ่านได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ตัว ก เป็นของสำคัญมาก ไก่ก็ใช้ ก กินก็ใช้ ก กรรมก็ใช้ ก ไกลไกลอะไรก็ใช้ ก ทั้งนั้น สระมันผสมกันแล้วใช้ได้หมด

จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราใช้กายกับใจผสมกันแล้ว ใด้ร้อยแปดพันประการ ใจตัวนี้เข้าผสมกาย จะเห็นกายอันนี้เป็นของแปลกตาหลายอย่างหลายเรื่อง กายนี้ผสมกันแล้วจะเป็น เวทนา เกิดขึ้นที่ใจ จะเป็น สัญญา ความจดจำก็เกิดที่ใจ คือตาเห็นแล้วมันจำรูป รูปอันนั้นมันแปรสภาพไป ตาเห็นเสียก่อนแล้วจึงค่อยจำ ครั้นถ้าไม่เห็นมันก็ไม่จำ หูได้ยินเสียง จมูกถูกกลิ่น ลิ้นถูกรส อะไรต่างๆ มันจำเรียกว่า สัญญา สิ่งที่น่าพอใจไม่พอใจ เรื่องที่จำอันนั้น มันเป็นโทมนัสเรียกว่าไม่พอใจ เรียกว่า ทุกขเวทนา ความยินดีพอใจในสิ่งนั้นเรียกว่า สุขเวทนา เหมือนกันกับตัวหนังสือ นั้นแหละ ผสมกันเข้าแล้วก็ไปใด้ร้อยแปดพันประการ นี่จึงว่าหนังสือตัวใหญ่ ตัวหนังสือใหญ่ทีเดียว

ตัวของเราที่หนังสือใหญ่ทีเดียว เรียนไปเถอะ เรียนเท่าไรก็ไม่จบ แต่เราเรียนทุกวันนี้ยังไม่ได้ซ้ำอีก แต่เบื้องต้นก็ยังเรียนไม่ได้ พิจารณากายให้เป็นอนุสฎปาฎิฎูลก็ยังไม่ใด้ พิจารณากายให้เห็นทุกขมันก็ไม่เห็น มันเพลินมันสนุกอยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ พิจารณากายให้เห็นเป็นของแตกของตายมันก็ไม่เห็น นั้นแหละเรียกว่า เรียนไม่ถึง เรียนไม่จบ เรียนกายนี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวใช่ตน มันก็ไม่ถึงสักที เรียกว่าประสมมันไม่ถูกตัว

อย่างเขาว่า เหวียงมะม่วงไกลต้น มะม่วงมันเป็นพุ่มเป็นต้นอยู่นั้น ลูกดกๆ แต่ก็เหวียงค่อนใส่มันไม่ถูก มันเลยต้นไปเสียมันเลยไม่ได้กิน อันนี้ก็ฉันใด ตั้งแต่เราเกิดขึ้นมาก็ถือตัวถือตนอยู่รำไป ว่าตัวของเราตัวตนของเราทั้งนั้น แท้ที่จริงนั้นตัวเราแท้ที่ตรงไหน อะไรเป็นตัวเรา ลองไล่ดูซี ก็อย่างเราสดอยู่ทุกวันนี้ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ อะไรต่างๆ ไล่ไปหมดอาการ ๓๒ เกสา ผม ไซ่หรือตัวของเรา นั่นหรือตัวของเรา โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนัง มังสัง เนื้อ อะไรต่างๆ หมด ไม่ใช่ตัวของเรา มันเลยเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ ไปเสีย อันตัวของเราแท้ไปอยู่ไหนไม่ทราบ

เรียนอย่างนี้ เรียนจำเนกแจกตัวหนังสือใหญ่ตัวนี้ เรียนไม่จบไม่สิ้นสักที ตายแล้วก็ยังไม่จบ ยังมาเกิดใหม่อีก ครั้นเรียนจบแล้วไม่มาเกิดหรอก มันยังมาเกิดใหม่อีก เรียกว่ายังเรียนไม่จบ ผู้ที่ท่านเรียนจบแล้วนั้น ท่านเห็นชัดเห็นจริง ไม่มีสิ่งสงสัย

ในเรื่องเหล่านี้ ท่านปล่อยวางลงไปได้ ถ้าหากปล่อยวางไม่ได้ตราบได้ยังไม่จบตราบนั้นนั้นแหละเป็นบ่อเกิด เป็นเหตุให้เกิดภพเกิดชาติ คือเรียนไม่จบนั่นเอง ตัวของเราที่เรียกว่าเราเลี้ยงทุกวัน กล้ามมันจะหิวจะโหย กล้ามมันจะลำบากตรากตรำ กล้ามมันจะทนทุกข์ทรมาน บำรุงบำเรอสารพัดทุกอย่าง และในผลที่สุดไม่ใช่ของเรา **เราเลี้ยงความตาย เลี้ยงความตายเฉยๆ** นี่แหละ ตัวตายตัวนี้ผลที่สุดก็จะถึงวันที่สุด วันที่สุดคือหมดลมหายใจเข้าออก นอนทิ้งร่างอยู่กับดิน **นิรตุถ์ว กลิงคร** เหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน นอนอยู่กับดินนั้นแหละ

สิ่งทั้งปวงหมดที่เราหามาทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งหน้าหามาบำรุงบำเรอตัวนี้แหละ โดยเฉพาะก็คืออาหารการกินทุกวี่ทุกวัน ผ้าผ่อนเครื่องนุ่งเครื่องห่ม เสนาสนะที่นั่งที่นอน เภสัชคือยาแก้โรคแก้ภัย ทั้ง ๔ อย่างนี้ เว้นไม่ได้สักคนเดียว แต่ว่าอาหารไม่ใช่เพียงแต่ใส่ปากใส่ท้องเท่านั้น นอกนั้นเหลือแหล่เอาไว้ในบ้าน ในเรือนจนไม่มีที่เก็บเอามาสะสมไว้ ถึงมีเงินมีทองเท่าไรก็ตาม ตั้งหมื่น ตั้งล้าน ตั้งโกฏิ ก็เอาเออะ ก็บำรุงอาหารนั้นแหละกับปัจจัยชาติทั้งสิ้น แต่อันนั้นมันรักษาง่ายหน่อย เอาฝากธนาคารก็หมดเรื่อง สมุดสักเล่มหนึ่งเอาไว้ในกระเป๋าทั้งหมดเรื่อง มันง่ายหน่อย ในผลที่สุดก็อันเดียวกันนั้นแหละ ปัจจัยทั้งสี่นั้นแหละ ผ้าผ่อนเครื่องนุ่งสารพัดทุกอย่างไม่ทราบว่าจะชู้ดๆ ละใส่สัก ๒ หน ๓ หน แล้วก็ทิ้งเอาอันใหม่ชุดใหม่ บ้านเรือนที่อยู่อาศัยก็ใหญ่โตมโหฬารแต่ที่อยู่แค่นั้นอยู่นิดเดียว พอนอนหมดหัวหมดตีนเท่านั้นแหละ ทำไว้มากมาย หยูกยาอะไรต่างๆ หามาเป็นตุ้ๆ ไว้ แต่ในผลที่สุดก็ฉันเฉพาะวันหนึ่งๆ ที่มีการเจ็บป่วยแล้วจึงค่อยฉัน ของสะสมกองพะเนินเทิงเกิดอยู่นั้นเป็นของใครละคราวนี้ เราเข้าใจว่าเป็นของเรา ในผลที่สุด เราดับสูญแล้วของเหล่านั้นหายหมด ไม่ทราบว่าเป็นของใครก็ไม่ทราบ ถึงเป็นของคนอื่นต่อไปก็เหมือนกันกับเรานั้นแหละ คนนั้นตายแล้วก็หายหมดต่อไปก็เหมือนกันกับเรานั้นแหละ คนนั้นตายแล้วก็หายหมดเหมือนกัน เป็นแต่เพียงอาศัยเฉยๆ หรอก ไม่ใช่ของจริงของจริงอะไร จึงเรียกว่าปัจจัยเป็นเครื่องอาศัย อย่าไปถือเอาเป็นจริงเป็นจังเลย ถ้าถือเป็นจริงเป็นจังแล้วก็เข้าใจว่าตนจริงๆ แล้วก็ติดแหงแต่เพียงแค่นั้นทำอะไรไม่ได้ จะทำการงานอะไรก็ติดแต่เพียงแค่นั้น จะทำสมาธิภาวนาก็ติดแต่เพียงแค่นั้นแหละ ไม่ลุล่วงไปได้ ถ้าหากเราเข้าใจเห็นจริงอย่างนี้แล้ว เราารู้เรื่องว่า



อ้อ มันไม่ใช่ของเราหรอก ร่างกายก็ไม่ใช่ของเราหรอก ของภายนอกที่ว่ามันก็ไม่ใช่ของเรา เป็นแต่เพียงเครื่องอาศัยเฉยๆ มันก็หมดกังวล ไม่มีกังวลเกี่ยวข้อง

พระพุทธเจ้าท่านก็อาศัยเหมือนกัน สวากทั้งหลายก็อาศัยเหมือนกัน อนาถปิณฑิกะสมัยก่อนๆ ก็มีเงินมีทองมากมาย นางวิสาขาก็มีมากมาย ก็อาศัยเหมือนกัน แต่ทำไมท่านจึงสละปล่อยวางได้ ก็เพราะเห็นอันนี้แหละ เห็นตามเป็นจริงอย่างนี้แหละ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่ใช่ของเราทั้งหมด นี่แหละเรียนกัมมัฏฐาน หัดกัมมัฏฐาน หัดเบื้องต้นอย่างนี้แหละ คือหัดที่กายของเรา

เอากายนี่เป็นที่ตั้ง ใจเป็นผู้ตั้ง ตั้งที่ลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่มีกายก็ไม่มีลมหายใจ มีกายก็มีลมหายใจเข้าออก ให้เห็นใจของเรา ใจคือผู้ที่ตั้งอยู่นั้นแหละ ใจตั้งอยู่ในกายอันนี้แหละ นั่นเรียกว่าใจ ใจคือตัวกลาง ตัวของกลางที่มันไม่ดีไม่ชั่ว ไม่มีหยาบ ไม่มีละเอียด ตัวกลางๆ ตัวนั้นแหละ จิตคือผู้คิดผู้นึก ผู้ส่งสายสัญญาอารมณ์ ที่เราวิ่งว่อนอยู่เดี๋ยวนี้ก็เพราะจิตนั้นแหละ ส่งสายก็เพราะจิตนั้นแหละ สุข ทุกข์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตทั้งนั้นเป็นคนไปอยู่ในอาการขันธ์ ๕ นั้น ถ้าหากว่าใจแท้แล้วเฉยเลย ไม่มีคิดมีนึกมีส่งมีสาย จับตัวใจนั้นให้ได้ จับตัวใจได้ก็สบาย ลองคิดดูมันจะสบายไหม ที่มันวิ่งว่อนคิดนึกส่งสาย โทมนัสคับแค้นน้อยอกน้อยใจ คือมันคิดนั้นแหละที่มันส่งสายไปยึดไปปรุงไปแต่งนั้นแหละ คราวนี้เข้ามาหาใจ คราวนี้วางกลาง เฉย มันก็ไม่มีการปรุงแต่ง มันจะสุขไหมละ ก็ลองทำดูมังซิ

บอกว่าแต่ทุกข์ๆ อยากรจะสุข แต่ไม่ทำสุขสักที ทำให้มันสุขขึ้นมาซิ จึงได้ชื่อว่าเรารักตน เราไม่รักตนก็เอาไปไว้ในทุกข์กันหมด โทมนัสน้อยใจอะไรต่างๆ เข้าใจว่าเป็นสุข เข้าใจว่าเป็นของดี เลยไปอยู่กับโน้นแหละ อันความเฉย ไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง ความวางกลาง ไม่มีอดีต อนาคตเลย ไม่เอาอันนั้น ถ้าหากรู้ตัวนั้นเป็นหัวใจแล้ววางเฉยแล้วมันสบาย นี่แหละ อธิบายถึงเรื่องต้นตอสมาธิภาวนาต้องเอาตรงนี้ หัดตรงนี้ให้ได้ จำตรงนี้ให้ถูก

อธิบายพระธรรมเทศนามาด้วยประการฉะนี้

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ฟังเทศน์แล้วนั่งภาวนา อันนั้นเรียกว่าฟังธรรม คือทำให้ถูกต้องตามที่ได้เทศน์ให้ฟัง ที่เรียกว่าธรรมก็คือทำตามนั่นเอง จะทำได้มากได้น้อยเท่าใดก็ทำ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ทำ ท่านไม่สอนให้ฟังเฉยๆ หรือไม่ได้อะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็ตามเถอะ ขอให้ทำจริงๆ จังๆ เป็นอันว่าถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ฟังแล้วไม่ทำ ทอดทิ้งเสียหรือนานๆ แล้วค่อยทำก็จะลืมเสีย การฟังเทศน์แล้วหัดทำสมาธิภาวนาตาม มันจึงไม่ลืมไม่หลง เอาปัจจุบันนั้นแหละ เอาร้อนๆ นั้นแหละ มันไม่หลงไม่ลืมดี

ให้ตั้งสติกำหนดจิต เอาพุทโธเป็นอารมณ์ เอาอานาปานสติเป็นอารมณ์ หายใจเข้าพุท หายใจออก โธ ดังอธิบายให้ฟังมาแล้ว อันนี้เรียกว่าทำตาม ทำตามคำสอนที่อธิบายให้ฟังจึงเรียกว่า **ฟังธรรม** จนกระทั่งจิตแน่วแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวเรียกว่า **สมาธิ**

สมาธินี้ใช้นั้นใช้กันมาก ของภายนอกก็ใช้สมาธิ ถ้าใช้สมาธิแล้วได้ประโยชน์มาก อย่างการทำงานต่างๆ จิตแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ทำสิ่งเดียว ไม่ได้วอกแวกไปที่ไหน ย่อมสำเร็จในงานอันนั้น ถ้าหากไม่แน่วแน่นในอันเดียว ส่งโน่นส่งนี่ จับจดอะไรต่างๆ ได้ผลน้อยหรืออาจจะพลาดพลั้งไม่ได้ซ้ำเสียอีก

หัดสมาธินี้หัดให้จิตแน่วแน่นในอารมณ์เดียว จะเอาอะไรก็เอา อย่างว่าเอาอานาปานสติ ก็เอาอันเดียวเท่านั้นแหละ ไม่เอาอื่นอีก ใครว่าอะไรดีแสนดีก็ไม่เอา เมื่อจิตแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วให้วางเสีย ถึงไม่วาง มันก็วางเองหรือ ถ้าจิตรวมแล้วจิตเป็นของอันเดียว ถ้าพิจารณาลมหายใจเข้าออก มันก็อยู่แต่ลมหายใจอันนั้นแหละ อันที่มันวอกแวกๆ นั้นมันอาการของจิตออกไปเฉยๆ มันไม่ใช่หลายอัน จิตไม่ใช่หลายตัว ตัวเดียวเท่านั้นแหละ แต่มันวอกแวกๆ ออกไปนั้น มันอยากจะออก มันจะออกไปเที่ยวเราคู่มือให้อยู่ในพุทโธ หรืออานาปานสตินั้น มันไม่อยากจะอยู่ คือมันเคยชินเสียแล้วแต่ไหนแต่ไรมาแล้วไม่เคยฝึกหัด ตั้งแต่หนุ่มจนแก่จนเฒ่าไม่เคยฝึกหัด มีแต่ส่งสายไปตามอาการสิ่งทั้งปวงหมดรอบโลก เข้าใจว่าตนมีปัญญากว้างขวาง เข้าใจว่าตนฉลาด

เทียบแหลม แท้ที่จริงแล้วมันก็ไม่ใช่ปัญญา มันพุ่งชาน อันความที่จิตอยู่แนวแน่นี้คือ  
ความเห็นจิตแนวแน่ตั้งมั่นอยู่นี้คือ ปัญญาแล้ว มันเริ่มแรกมันละเอียดแล้ว ปัญญา  
ใครจะทำได้เช่นนั้น ตั้งร้อยตั้งพันคนจะได้สักกี่คน อันนั้นคือปัญญาละเอียดลึกซึ้ง

ให้เข้าถึงอารมณ์อันเดียวแล้วมันปล่อยวางคำบริกรรมนั้นเสีย ให้จับเอาที่ผู้รู้  
ผู้รู้คนหนึ่ง ผู้ที่คิดนึกส่งสายอะไรต่างๆ นั่นอีกผู้หนึ่ง แต่มันก็พร้อมกันนั้นแหละ คิดนึก  
แล้วมันส่งสายออกไปภายนอก อันที่รู้จักว่าผู้คิดผู้นึกนั้นแหละ ให้จับเอาผู้รู้ ถ้าหาก  
จับผู้รู้ถูก ความคิดนั้นมันก็หายหมด มันก็ยังเหลือแต่ผู้รู้ นั้นแหละเรียกว่า เป็นสมาธิ  
แล้ว เราจะไม่เกิดปัญญา วิชชา อะไรว่างขวางก็ตามเถอะ ขอให้รู้จักจิตผู้คิดนึก  
ก็แล้วกัน ให้รู้จักผู้ส่งสายด้วยประการต่างๆ ก็แล้วกัน โลกโมโหสัน กิเลสทั้งหลาย  
ทั้งปวงหมดให้รู้ว่ากิเลส ให้รู้ตัวกิเลส แล้วก็จับเอาตัวผู้รู้ นั่นเรียกว่าหัดสมาธิภาวนา  
เป็นแล้ว

เท่านี้แหละ ตั้งใจสมาธิภาวนา

# ทุกข์

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

จงตั้งใจฟังธรรมเทศนา จะอธิบายหัวข้อธรรมที่ว่าคนเราต้องการพ้นจากทุกข์ แต่ไม่หาเหตุที่จะพ้นจากทุกข์ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาเฉพาะตัวของเรา ก็อยากจะพ้นจากทุกข์ อย่างเดียว ดิ้นรนกระเสือกกระสนหาอุบายที่จะพ้นจากทุกข์ มันพ้นไม่ได้หรอก คนเรา เกิดขึ้นมาทุกคน ใครจะพ้นจากทุกข์ในโลกอันนี้ไม่มี

ถึงพระพุทธเจ้าหรือสาวกทั้งปวงก็เหมือนกัน **วิบากขันธ์ยังอยู่ตราบได้ ไม่พ้นทุกข์ ตราบนั้น** ที่ท่านพ้นจากทุกข์เพราะท่านรู้เรื่องราวเหตุของทุกข์นั้นต่างหาก ถึงขนาดนั้น กองทุกข์ก็ยังมีอยู่รำไป ทุกข์เพราะขันธ์ ๕ เมื่อขันธ์ ๕ นี้ยังมีอยู่ตราบได้แล้ว ก็ไม่พ้นจากทุกข์ตราบนั้น

**ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ล้วนแต่เป็นกองทุกข์** ท่านพ้นจากเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะปัญญาของท่านเฉียบแหลมเฉลียวฉลาดรู้เท่าของเรื่องขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ เป็นของติดตามอยู่ตราบได้แล้ว กองทุกข์ก็ยังไม่พ้นอยู่ตราบนั้น ท่านพิจารณาเห็นเหตุแห่งกองทุกข์เกิดจากขันธ์ ๕ ทุกข์ทั้งหลายหมดในโลกนี้ ถ้ามีขันธ์ ๕ ตราบได้แล้ว มันต้องทุกข์อยู่ตราบนั้น เราเป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญต้องการพ้นจากทุกข์ คือ ต้องการผล ไม่ต้องการเหตุ เหตุให้เกิดทุกข์คือความทะเยอทะยานดิ้นรน ได้แก่ดิ้นหาอย่างทุกวันนี้แหละ

ขอให้คิดว่า ความหนาวเกิดจากอะไร ความหนาวที่สัมผัสถูกต้องร่างกาย ความเยือกเย็นกระทบกระเทือนร่างกายเป็นเหตุให้เราเดือดร้อนทนทุกข์ทรมานอยู่เดี๋ยวนี้ ใครจะพ้นจากทุกข์ได้ ความอยู่ไม่สุขสบายนั้นเรียกว่าทุกข์ ความทุกข์นั้นทุกคนก็พากันดิ้นรนอยากจะพ้นจากทุกข์ เช่น หาผ้ามาห่มหาห่ม หาเครื่องอบอุ่นมาบำรุงบำเรอเพื่อให้พ้นจากทุกข์ มันพบนี่ไหนเล่า ผ้าไม่ใช่มันเกิดเอง ไม่ใช่ของทิพย์ มันต้องหาเงินหาทองมาซื้อ คนที่มีเงินมีทองซื้อของเข้าใจว่าได้ง่ายสบาย คนไม่มีเงินไม่มีทองหาเงินกว่าจะได้ก็ลำบากตรากตรำพอแรงแล้วขณะที่หาเงินนั้น ฝ่าอุปสรรคขัดข้องหลายประการ ซื้อมาแล้วมาห่มมาห่มปกป้องความเย็น ความร้อน แล้วความเย็นความหนาวอันนั้นมันหายไปไหนเล่า มันก็ยังอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ว่าพออบอุ่นไปได้ชั่วครู่ชั่วขณะหนึ่ง ไม่มีใครหาได้สักคนเดียว หาผ้ามาเท่าไรก็หามาเถอะ อาตมาเคยถูกหนาวมาแล้ว ห่มผ้า ๔-๕ ผืน ก็ห่มไปเถิด ไม่อุ่นหรอก ต้องนอนผิงไฟ นอนผิงไฟก็ยังไม่อุ่นอยู่นั้นแหละ อันที่ว่าป้องกันความเย็นความหนาวนั้น ป้องกันไม่ได้หรอก หากไม่หมดฤดูกาลของมัน มันก็ยังหนาวเยือกเย็นอยู่อย่างนั้นตลอดไป

แต่คราวนี้พอหนาวหมดฤดูกาลของมันแล้วก็ไปหาร้อน ความร้อนนั้นทำอย่างไร มันก็ไม่หายอีกเหมือนกัน อาบน้ำก็แล้ว พัดลมก็แล้ว ตากอากาศก็แล้ว มันก็ยังร้อนอยู่นั้นแหละ หาเครื่องทำให้มันเย็น เอาพัดลมมาเป่ามันก็ยังร้อนอยู่อย่างนั้นรำไป ที่พูดนี้ว่าแต่เย็นกับร้อนเป็นทุกข์

คราวนี้อย่างแก่ อย่างเจ็บ อย่างป่วยอาพาธด้วยประการต่างๆ ก็เป็นทุกข์อีก ถ้ามีเงินมีทองก็ค่อยยังชั่วหน่อย พอแก้ไขบำบัดให้บรรเทาไป ไม่ใช่หายนะ บรรเทาณะชั่วระยะหนึ่งเท่านั้นแหละ ในชั่วชีวิตนี้จะเจ็บป่วยอยู่อย่างนั้นนับไม่ถ้วน หายไปแล้วเจ็บมาอีก หายอย่างนี้ไปก็ไปเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นต่อไปอีกไม่มีที่สิ้นสุด หมดเงินเปลืองทองไปมากมาย ความเจ็บป่วยนี้เรียกว่าเป็นบางครั้งบางคราว ความเฒ่าทำอย่างไรก็ไม่หาย แม้แต่หมอเองก็แก่เฒ่า หมอเองก็แก่ชรา ความแก่ ความเฒ่า ความชำรุดทรุดโทรม ไม่มีใครทำให้หายได้สักคนเดียว ผลที่สุดคือความตาย ต้องตายด้วยกันหมดทั้งนั้น ต่างแต่ว่าตายก่อนหรือตายหลัง นี่คือความทุกข์อีกเหมือนกัน

ทุกข์เพราะหิวกระหายประจำวัน วันหนึ่งๆ นั้น รับประทานตั้ง ๒-๓ มื้อ หิวกระหาย อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา พอหายจากรับประทานในวันหนึ่งๆ ในมื้อหนึ่งๆ เข้าใจว่าอิมหันต์ สำราญอยู่เป็นสุข คิดดูว่ากว่าจะได้รับประทานวันหนึ่งมิใช่ของง่าย เพราะมิใช่ของ เกิดเองเป็นเอง ต้องหาเงินหาทองมาซื้อมาแลกเปลี่ยนถึงจะได้รับประทาน ทุกข์นี้เราไม่ค่อยจะคิดถึง ยิ่งเป็นแม่ครัวด้วยแล้ว โอ้โฮย บางทีทำอาหารมากๆ จนเหนื่อย ไม่อยาก รับประทานด้วยซ้ำ แต่ด้วยเหตุจำเป็นมันต้องทำ นี่ก็เป็นทุกข์อันหนึ่งเหมือนกัน

อธิบายเรื่องทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้เพียงเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น เรานอนมากก็เป็นทุกข์ ยืนมากก็เป็นทุกข์ เรานอนเข้าใจว่ามีความสุขสบาย แต่ที่จริงบำบัดทุกข์เท่านั้นแหละ บำบัดนั้นหมายความว่าให้มันหายไปชั่วคราว ในเมื่อนอนครั้งแรก บางทีนอนหลับๆ มันก็พลิกตัวไปเพราะเหตุที่มันเหน็ดเหนื่อย ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้นั้น คนเราต้องการ อยากจะพ้นจากทุกข์ถ่ายเดียว

ไม่เหมือนพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีมากมายถึงแม้ในปัจฉิมชาติ เมื่อเป็นสิทธัตถราชกุมาร ก็อุทิศสำหรับบำเพ็ญเพื่อความพ้นจากทุกข์ ทำทุกกรกิริยาอยู่ถึง ๖ พรรษา กว่าพระองค์จะได้ตรัสรู้ถึงเหตุของมัน พอพระองค์รู้เรื่องเหตุของทุกข์คือ ความทะเยอทะยานอยาก ก็เลยเอามาประกาศแก่พุทธบริษัท **ความทะเยอทะยานอยาก เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ยิ่งทะเยอทะยานเท่าไร ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น** เปรียบเหมือนกับ เชือกรัดขาหมู ธรรมดาเขาผูกหมูต้องเอาเชือกผูกขา หมูมันดิ้นรนใหญ่ เชือกก็รัดจน หนึ่งขาด หนึ่งขาด หนึ่งขาด จนกระทั่งถึงกระดูกนั้นแหละ เพราะความดิ้นรน ตัวไหน ถ้ามันไม่ดิ้นรนเลยคือนอนสบายเสีย มันก็ไม่เจ็บขา แต่เขาผูกหมูไว้เพื่ออะไร ผูกไว้ เพื่อฆ่ากิน คือนอนท่าความตายนั่นเอง

คนเรากล้าดิ้นรนเท่าไร ก็ยิ่งรัดเข้ายิ่งเดือดร้อนมากเข้า ถ้าไม่ดิ้นรนแล้ว คราวนี้ นอนท่าความตาย ก็ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่ง ไม่มีอะไรเป็นสรณะ คอยแต่วันตายเท่านั้น พระพุทธองค์เมื่อครั้งยังเป็นพระสิทธัตถราชกุมาร พระองค์ดิ้นรนจนกระทั่งรอดตาย พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาอยู่ถึง ๖ พรรษา จนคนทั้งหลายเข้าใจว่าพระองค์ตายแล้ว จึงประสบนทางพ้นจากทุกข์ ซึ่งได้แก่การพิจารณาเห็นเหตุคือตัวสมุทัย เรื่องความ

ทุกข์ต่างๆ พระองค์ไม่แก้หรือ พระองค์แก้เหตุของทุกข์ต่างหาก ที่จริงพระองค์สอนพวกเรา แต่สอนเท่าไรพวกเราก็ไม่เข้าใจ สอนพวกเราให้เห็นทุกข์และเหตุของทุกข์ เราก็อยากพ้นจากทุกข์อย่างเดียว ไม่เข้าถึงเรื่องเหตุของมัน จึงต้องทนทุกข์เวทนาอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ทุกๆ คนขอให้พากันพิจารณาถึงเรื่องทุกข์ คนใดถ้าไม่เอาทุกข์มาเป็นอารมณ์ ไม่มีทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้ คนเราถ้าหากไม่เห็นทุกข์ด้วยตนเองแล้ว มันจะเห็นทางพ้นจากทุกข์ได้ที่ไหน ไม่ว่าคนในชาติศาสนาใดๆ คนมีวิชาอาคมหรือคนฉลาดเฉลียวต่างๆ จะเป็นชาติไหนๆ ก็เอาเถอะ หรือศาสนาใดๆ ก็เอาเถอะ ธรรมแท้คือทุกข์ ถ้าตกลงถึงทุกข์ที่สุดต้องได้ประสบการณ์พ้นจากทุกข์ คือทุกข์แค้นแสนสาหัสก็ยอมเสียสละเพื่อทุกข์นั้น ยอมสละหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ความยอมสละจึงกลายเป็นความสุข คนเรากลัวตายจึงไม่พ้นจากทุกข์ ถ้าไม่กลัวตาย ยอมสละเสีย แล้วต่อสู้มันจนถึงที่สุด เห็นความเด็ดเดี่ยวกล้าหาญ ย่อมประสบสุข เหมือนกับคนสู้เสือ ธรรมดาเห็นเสือที่แรกต้องกลัว เมื่อเข้าเผชิญหน้าจริงๆ จังๆ ไม่กลัวแล้ว คราวนี้ไม่มีอะไร กำปั่นก็สู้กับเสือ ในผลที่สุดต้องได้รับผลประโยชน์ในการต่อสู้อันนั้น

ความทุกข์ทรมาน ใดๆ ก็ไม่ยอมเห็นมัน แต่ไม่ยอมเสียสละก็เลยไม่ได้พบความสุข ภาษากัมมัฏฐานท่านเรียกว่า **ทำงานกระทั่งเหนือตาย** ท่านว่าอย่างนั้น **ทำงานกระทั่งเหนือตายจึงได้พ้นจากตาย** คือต้องกล้าหาญต่อสู้เต็มที่ ทำอะไรนิดๆ หน่อยๆ กลัวเป็นทุกข์ นั่งเจ็บนิดหน่อยก็ไม่ได้ พอนานหนักเข้าเดี๋ยวหนึ่งเหนื่อย เดี๋ยวหนึ่งง่วงนอน เดี๋ยวหนึ่งสัปหงกนอนเสีย เคยตัวคราวนี้ พอหนึ่งหลับตาทำกัมมัฏฐานสักนิดหน่อย สัปหงกแล้ว นั่งหลับตาสักนิดหน่อยพอจะเป็นสมาธิภาวนากึ่งง่วง คิดถึงการนอน เอาเถิด พักเอาไว้เสียก่อนเถิด ทีหลังค่อยทำ มาวันหลังเท่าเท่านั้นแหละ พอหนึ่งเวลาใดถึงเวลานั้น ก็ถึงเวลานั่งสัปหงกของเท่านั้นแหละ ความง่วงนอนของเท่านั้นแหละ เดี๋ยวก็เจ็บเมื่อยของเก่า ความเจ็บ ความเมื่อย ความสัปหงก ถ้าหากว่าเราทำงานทะลุปรุไปรุ่งหรือ ล่วงเลยอันนั้นไป ตายเป็นตาย ไหนก็ต้องตายแล้ววันหนึ่งนั่นแหละ ตายกับภาวนาดีกว่า ตายเวลานี้ดีกว่า เดี๋ยวก็หายจากความสัปหงก ความง่วง ความเมื่อย อันนั้นนั้นเรียกว่าต่อสู้เลยความตายไป

นี่อธิบายให้ฟังถึงเรื่องความตาย ถึงเรื่องทุกข์ ทุกข์คนเราไม่ต้องการ ต้องการ แต่จะแก้ทุกข์อย่างเดียว ไม่เหมือนพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เหมือนกันกับพวกเรา ท่านมาพิจารณาถึงเหตุของกองทุกข์คือความทะเยอทะยาน ถ้าทะเยอทะยาน ทุกข์มัน ก็อยู่อย่างนั้น ทุกข์เป็นเหตุให้ทะเยอทะยาน ทุกข์ไม่ใช่อยู่ที่ใจ เป็นสัมผัสต่างหาก ทุกข์มันเกิดจากสัมผัสอายตนะต่างหาก ครั้นเมื่อละความอยากแล้ว สัมผัสก็ไม่มี ความทุกข์ก็เลยหายว่างปลอดโปร่ง เลยเป็นใจ ใจไม่มีทุกข์ก็เลยหมดจากทุกข์ มันอยู่ ตรงนั้นแหละ ตรงที่แก้ได้

อาตมาเคยอธิบายให้ฟังหลายครั้งหลายหนแล้ว จิตผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงแต่งอันนั้น เป็นตัวเหตุ เมื่อไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง มันวางเฉยเสีย ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย อันนั้นเป็นตัวใจ จิตและใจอันเดียวกันนั้นแหละ แต่มีลักษณะต่างกัน จิตผู้คิดผู้นึก ผู้ปรุงผู้แต่งนั้นแหละที่เป็นเหตุให้ยุ่งเหยิงเดือดร้อนวุ่นวายมาก เมื่อสติเข้าไปคุม จิตเลย ไม่คิดไม่ปรุงไม่แต่ง ไปเก็บตัวปรุงตัวแต่งซึ่งมันเป็นเหตุเท่านั้น มันก็วางความปรุง ความแต่งความคิดนึกต่างๆ เข้าไปถึงใจ ใจคือตัวกลาง สิ่งทั้งปวงหมดถ้าเป็นตัวกลาง เขาเรียกใจ ใจคนก็ชี้เข้ามาตรงหน้าอก ความเป็นกลางคือว่าไม่คิดส่งไปมาหน้าหลัง ไม่คิดอดีต อนาคต ไม่คิดเป็นบาปเป็นบุญ มันอยู่ตรงกลางๆ มันจะมีอะไรเล่าคราวนี้ เหลือแต่ใจหมดทั้งตัว คนเรามีใจอันเดียวเท่านั้น นอกจากใจแล้วไม่มีเลย ผู้คิดผู้นึก ผู้ปรุงแต่งเรียกว่า จิต ผู้อยู่เป็นกลางๆ เรียกว่า ใจ เราพิจารณาเราปฏิบัติธรรมะก็ปฏิบัติ ตรงนี้แหละ ตรงเอาสติไปกำหนดให้รู้จักจิตนั้นแหละ ละจิตได้ปล่อยวางจิตได้ เข้าถึง ใจนั้นแหละ เป็นอันว่าถูกต้องในธรรมวินัย

เอาละอธิบายเท่านี้



# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ทุกข์เป็นของควรกำหนด สมุทัยต่างหากเป็นของควรละ ทุกข์ยังงี้ๆ ก็ละไม่ได้ มันต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ถึงพระองค์ละแล้วก็ยังมีประจำอยู่อย่างนั้น จึงเป็นของควรกำหนด คำว่าควรกำหนดนั้น เป็นของสำคัญที่สุด ของอะไรที่ควรกำหนด ให้กำหนดอยู่ตลอดเวลา สมุทัยต่างหากที่เป็นของควรละ ของควรละซึ่งไม่ให้มันติดเหลืออยู่ในใจ พยายามทำให้ละ ละได้แล้วอย่าไปเข้าใจว่าแล้ว มันของแล้วไม่เป็น ละได้ชั่วคราวชั่วขณะ คือรู้เท่ารู้เรื่องของมันนั่นเองที่เป็นเหตุให้ทุกข์ พุท ๒ อย่างเป็นพอ เรื่องทุกข์เป็นของควรกำหนด สมุทัยเป็นของควรละ เท่านั้นก็พอแล้ว นิโรธและมรรคไม่ต้องพูดถึง ถ้าละถูกทางแล้ว มันเป็นมรรคแล้ว เป็นนิโรธแล้ว ท่านจึงว่า มีปริวัฏ ๓ อากาโร ๑๒ ทำจิตในขณะเดียวกัน ไม่ต้องทำไปทีละอย่าง ไม่ต้องทำไปทีละอัน อันเดียวกันนั้นแหละ สัมมาทิฏฐิตัวเดียวเท่านั้น ลงหมด ....เออละ นั่งภาวนากันเถอะ

ภาษาคำพูดของเราที่ว่าฟังเทศน์ สักแต่ว่าเทศน์ เทศน์ฟังแล้วก็แล้วไป ไม่เหมือนกับว่าฟังธรรม ฟังธรรมนั้นพูดภาษาเข้าใจกันง่ายๆ คือว่าฟังแล้วต้องกระทำตาม ไม่ต้องเอาไว้เวลาหน้า เวลาหลัง ทำในขณะนั้น เรียกว่าฟังธรรม แม้แต่ฟังธรรมเทศนา กำหนดภาวนา พิจารณาไปตามอันนั้น เรียกว่าฟังธรรม ฟังเทศน์นั้นจดจำเอาคำพูดสำนวนโวหาร เอาไว้สะสมไว้มากๆ แล้ว โอกาสหลังจึงจะทำ เลยลึ้มไปเสียดิจิข ไม่เหมือนกับฟังธรรม ฟังแล้วทำเลย มันจึงไม่ลึ้ม ที่อธิบายให้ฟังนั้นเรียกว่าธรรมเทศนา แสดงธรรมของจริงของแท้ ที่พระพุทธรเจ้าตรัสรู้ก็ตรัสรู้ตรงนี้แหละ ไม่ตรัสรู้ตรงอื่นหรือก็ให้ทำความเชื่อมั่นลงใจว่าธรรมอันที่เราพิจารณาอยู่นี้แหละเรียกว่าพิจารณาธรรม

เบื้องต้นเชื่อมั่นอย่างนั้นแล้ว จงใช้คำบริการมาให้จิตไปตั้งอยู่กับพุทโธ พุทโธ อันเดียวเท่านั้น ไม่ให้ไปไหน จิตเป็นของมีตัวมีตน ถ้าไม่มีเครื่องยึด มันก็ไม่ทราบว่าจะไปอยู่ไปยึดอะไร อย่างเราถ้าเกิดมาเป็นคน มันต้องยึดชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันหลายอย่างเลยยุ่งกันไปหมด คราวนี้เราผูกจิตอันนั้นให้ตั้งมั่นอยู่กับพุทโธ เมื่อมันยึดในสิ่งเดียวไม่วอกแวกไปไหน มันแน่นแน่วอยู่ในอันนั้นแหละ

เรียกว่าสมาธิ สมาธิคือความแน่วแน่ เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วแน่เต็มที่แล้ว ให้มันอยู่นิ่งเสียก่อน ให้พักผ่อนให้นานแสนนานดีมาก ตั้งแต่วันเกิดมาจิตไม่เคยพักผ่อนในอารมณ์อันเดียวเลยสักที ก็ยังมีอยู่บางคนมีแต่ยุ่งมีแต่วุ่นวุ่นวาย เอาความวุ่นวายเป็นความสบาย ไม่เคยเห็นความสุขในการที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว ถืออันนั้นเป็นจิต ความวุ่นวายถือเป็นจิต ความสงบไม่เคยรู้จัก เวลานี้เราต้องทำความสงบ ให้สังเกตดูเสียก่อนว่า ความสงบที่มีจิตเป็นอารมณ์อันเดียว กับความวุ่นวายมากมายหลายอย่างอะไรมันจะเป็นสุขยิ่งกว่ากัน ถ้าหากยังไม่เข้าใจ ให้พิจารณาตรงนี้เสียก่อน เราบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ให้มันอยู่ในอำนาจของจิต ให้คิดก็ได้ ไม่คิดก็ได้ ให้ติดอารมณ์ต่างๆ ก็ได้ ไม่ให้ติดอารมณ์ต่างๆ ก็ได้ ส่งสายไปทั้งปวงหมดก็ได้ ไม่ส่งสายหนึ่งแนวอยู่ก็ได้ ลองดูสักทีซึ่งจะแตกต่างกันสักเท่าไร จิตเมื่อเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ว วางพุทโธ ลืมตัวลืมตายไปหมด คือว่านึกถึงพุทโธนั้นแหละ เมื่อจิตมันรวมลงไปได้แล้ว จิตของพุทโธมันคนละอันกัน เมื่อมันยังรวมไม่ได้ ก็ให้มันอยู่กับพุทโธเสียก่อน พอรวมลงถึงพุทโธ พอจิตมันรวมลงแล้วพุทโธหายไป ไม่รู้ตัว หายก็ช่างมัน อย่าไปกำหนดเอาพุทโธอีก ถ้าไปกำหนดเอาพุทโธอีก จิตถอน ให้กำหนดเอาผู้รู้ เอาผู้รู้จักว่าพุทโธนั้น เอาผู้กำหนดว่าพุทโธนั้น ให้อยู่ในอารมณ์อันนั้นก่อน ถ้าหากพุทโธหายไป มันก็สงบอยู่เฉยๆ ยังไม่รู้จักจิตนั้น รู้จักจิตแท้คือรู้จักตัวพุทโธ ผู้รู้ว่าพุทโธ เมื่อวางพุทโธแล้ว มันจะอยู่คนเดียวของมัน สงบนิ่งแนวคนเดียวของมัน นั่นแหละจึงเรียกว่าเห็นจิต จิตตัวนี้แหละเราจะต้องฝึกฝนอบรมให้เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ถ้าไม่เห็นจิต เราจะไปอบรมอะไร ไปอบรมที่ไหน มันต้องเห็นจิตเสียก่อนซึ่งถึงจะอบรมจิตได้

นี่เป็นข้อใหญ่ในการฝึกหัดปฏิบัติภาวนากัมมัฏฐาน หรือพุทธศาสนาทั้งปวงหมด ฝึกหัดต้องฝึกหัดที่จิต ถ้าฝึกหัดที่จิตแล้ว ความกว้างขวางพิสดารมากมายอะไรทั้งหมด มันออกจากจิต มันออกจากใจ จิตรวมแล้วเข้ามาเป็นใจ ดีชั่วหยาบละเอียด วิตกวิจารณ์ เกิดจากใจ ไม่ให้วิตกวิจารณ์ ไม่ให้ดีไม่ให้ชั่ว มันก็สงบเป็นใจ คราวนี้เราชัดละ คราวนี้มันคิดมันนึกมันปรุงมันแต่งอะไรชัดเลยทีเดียว อ้อ หัวใจออกมาจากใจ เราระงับ เราละ เราเห็นตัวใจแล้ว เห็นอันนั้นเป็นอาการของใจ แล้วก็ละอาการของมัน ยังเหลือแต่ตัวแท้ของมัน ...เออละ ตั้งใจภาวนาต่อไป

# จิตเหนือโลก

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๕

วันนี้จะเทศน์ถึงเรื่อง **จิตเป็นใหญ่กว่าโลก** จิตเป็นของเหนือโลกทั้งหมด แต่แล้ว ก็จิตนั้นแหละก็เป็นไปกับโลกเสียด้วย เพราะว่าถ้าจิตไม่มี โลกอันนี้ก็ไม่มี โลกคือมนุษย์ มนุษย์ที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ก็เพราะมีจิต โลกที่ตั้งเป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมาได้ก็เพราะ จิต สิ่งทั้งปวงหมดอยู่ใต้อำนาจจิต เมื่อมนุษย์เกิดขึ้นมามีจิตแล้วก็สร้างโลก จิตก็เป็น ทั้งโลก และเป็นใหญ่กว่าโลกเสียด้วย มนุษย์เรามันชอบเป็นอย่างนี้ เราชอบมองดูแต่ เรื่องของอื่นๆ นอกตัวของเรา ไม่มองดูตัวของเราให้เข้าใจตามเป็นจริง

**มนุษย์ชาวโลกนี้ทั้งหมดเกิดมาแล้วยอมวุ่นวายเดือดร้อนอยู่กับโลกธรรมทั้ง ๘** ทั้งนั้น คือได้สิ่งใดมาอันชาวโลกเขาสมมุติว่าได้ ก็ไม่ยอมให้หลุดจากมือของเราไป แท้จริงแล้วของเหล่านี้เป็นของโลกเขาทั้งสิ้น เราไปถือกรรมสิทธิ์เอาต่างหาก ก็เท่ากับ เราไปขโมยเอาของโลกเขามา เมื่อของเหล่านั้นหลุดออกจากมือของเราไป ก็เท่ากับโลก เขามาหวงเอาคืนไป แต่มนุษย์ชี้ขโมยไว้วายว่าของเราหายๆ จึงเดือดร้อนเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์ละซี ชี้ขโมย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ บางคนโทษมากถึงกับร่างกายซูบซีดป่วยด้วยโรคความเสียใจ หรือถึงกับตายก็มี

ได้ยศชื่อเสียงโด่งดัง มีหน้ามีตาคนนิยมนับถือมาก โลกเขาสมมุติให้ เข้าใจเอาว่า ของปลอมเป็นของจริง ระวังลืมหัด เวลามาไม่นิยมก็หมดสิ่งเหล่านั้น ยิ่งแต่ตัวของเรา นึกขึ้นมาถึงของเก่าก็เสียดายระทมเดือดร้อนเป็นทุกข์เช่นเดียวกัน

ได้ความสรรเสริญเยินยอ ไปไหนมาไหนมีคนนับหน้าถือตาว่า พ่อตา แม่ยาย ป้าลุง ครูบาอาจารย์ ท่านเธอ คุณหญิง คุณนาย ต่างๆ นานา พอได้ยินเสียงเช่นนั้น หัวใจ ก็พองโตใหญ่ขึ้น โดยเข้าใจว่าตัวเป็นเช่นนั้นจริง ลืมคิดถึงสภาพของจริงว่า เขายืมเอามาใช้ชั่วคราว เวลาเขาเลิกใช้ เช่น เมื่อเขาเลิก พูดคำอื่นซึ่งตรงกันข้ามกับคำนั้นเสีย ก็เสียใจน้อยใจหาว่าเขาดูถูกเหยียดหยามตน นี่ก็เป็นวิสัยของเด็กไม่รู้เดียงสาอะไรจริงๆ

สรุปแล้ว ได้สิ่งที่เราต้องการ คือ ลาภ ๑ ยศ ๑ สรรเสริญ ๑ ก็มีความสุขใจ โดยเข้าใจว่าตนได้จริงๆ ไม่เข้าใจว่าตนไปยึดเอาของโลกของเขาเอามาเป็นกรรมสิทธิ์ของเราต่างหาก เมื่อของเหล่านั้นเสื่อมหายไปก็เศร้าโศกเสียใจ โดยเข้าใจว่าของเหล่านั้นหายไปจริงๆ มันจะหายไปไหน มันก็อยู่ในโลกนี้แหละ มันหายหนีไปจากเรา มันก็ไปอยู่กับคนอื่นต่อไป ถ้ามันหายหนีไปจากโลกนี้ทั้งหมดแล้ว โลกนี้มันก็จะว่างไม่มีอะไรละซี ถ้าบุคคลเอาจิตเข้าไปยึดมันถือมันในโลกธรรมแล้วก็จะหมุนไปตาม บุคคลพิจารณาเห็นโทษของมัน เมื่อหน่าย ถอนเอาจิตของตนมาตั้งอยู่ในความสงบ จิตก็จะอยู่เหนือโลก เป็นใหญ่ในโลก โลกจะทำอะไรจิตไม่ได้

โลกอันนี้คือจิตของคนเรามันวุ่นวายเดือดร้อนไม่สงบ กระทบหมั่นไหวอยู่ตลอดเป็นนิจ คนเราจึงไม่มีโอกาสได้พิจารณาเห็นธรรม (คือความสงบ) ถึงคนทั้งปวงจะไม่สงบก็ตาม ขอให้ตัวเราสงบคนเดียวเสียก่อน ตัวเราก็เป็นตัวโลกคนหนึ่งเหมือนกันเขา ถ้าว่าทำอย่างนั้นได้ ๒-๓ คน โลกก็จะสงบไปตามกัน ๒-๓ คน ดีกว่าโลกนี้ทั้งโลกจะไม่มี ความสงบเลยสักคนเดียว

อันนี้พูดถึงเรื่องโลก โลกจะสงบหรือวุ่นวายเพราะจิตตัวเดียว คนทั้งหลายเป็นตัวโลกทั้งหมด เรียกว่า คนสร้างโลก เราอยากจะทำให้เหนือโลกก็ต้องสงบจิตของเรา มองดูตัวเราเห็นตัวของเราแล้วก็สงบจิตอยู่เหนือโลก

ศาสนาคริสต์เชื่อว่าพระเจ้าสร้างโลก ก็ตัวของเรานี้แหละ พระจิต พระใจ นี่แหละสร้างโลก พระเยซูวาของเขาสร้างอาดัมกับอีฟ เป็นผู้สร้างโลกที่แรกคู่แรก ของเรานั้น

เอาใจตัวเองวันไหนแหละสร้างโลก ลองคิดดูซิ เรื่องทั้งหมดร้อยแปดพันประการออกไปจากใจตัวเองทั้งนั้น คิดดี ชั่ว หยาบ ละเอียด อัจฉา สารพัดทุกอย่าง ความชั่ว ความดี มันสร้างโลกให้เกิดขึ้นมา คิดทำบุญทำกุศล ทำทาน รักษาศีล เมตตาภาวนา ก็ใจนั้นแหละเป็นคนสร้างให้เกิดความดีความงามเหล่านั้นขึ้นมา แต่ความดีมีผลให้เกิดความสุขเมื่อเรายังอยู่โลกนี้ ยังไม่พ้นจากโลกไปได้ จงสร้างความดีไว้ให้มากๆ เพื่อจะได้อาศัยอยู่ไปก่อน

เรารู้แบบนี้แล้ว ทุกๆ คนพากันสร้างความดี เข้าใจความดี รักษาความดี เมื่อรักษาความดีอย่างนี้แล้ว มันก็จะสงบสุขไปเอง พุทธศาสนาสอนให้ทำจิตสงบเป็นพื้นฐาน **ไม่ให้** ทำกรรมทำเวรแก่ใครๆ ทั้งหมด เราเป็นชาวพุทธเราก็ปฏิบัติตามนั้นจึงจะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธแท้ **ไม่เป็น** ชาวพุทธแต่ชื่อ

เขาบอกว่า ดีแต่เราคนเดียว ไม่ทำความชั่วแต่เราคนเดียว มันจะอยู่กับเขาได้อย่างไร อยู่ได้ ทำไม่จะอยู่ไม่ได้ โลกอันนี้อยู่ได้ด้วยความดี หากชั่วทั้งหมดแล้ว โลกจะอยู่ได้อย่างไร โลกก็เป็นโลกวินาศบรรลัยกาลป์ละซี **ความชั่วมันยุแหยจิตใจของบุคคลที่ไม่มั่นคงต่อความดีให้หลงตามไป แต่จิตใจของบุคคลที่มั่นคงในความดีแล้ว หายุแหยหรือหลอกลวงได้ไม่** **อันความดีนั้นมีน้อยแต่เป็นของหายาก ความชั่วนั้นมีมากแต่เป็นของหาง่าย** **อันคนดีมีอยู่สักคนหนึ่ง เป็นเหตุให้พยุงโลกอันนี้ไว้ไม่ให้ล่มจม** เหมือนกับเรือล่มในทะเลอันมองไม่เห็นฝั่ง ผู้มีชีวิตก็หมดอาลัยในชีวิต แต่หากมองเห็นเกาะอะไรสักอย่าง ผู้มีชีวิตอยู่นั้นก็มีหวังในชีวิตอยู่บ้าง

เราเรียนจากตำราเอาตำรามาสอนคนอื่นนั่นดีนัก แต่ตัวผู้สอนนั้นไม่ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เขาย่อมไร้คุณค่า เราต้องทำตัวอย่างให้เขาเห็น คนอื่นจึงจะทำตาม จึงว่าให้พิจารณาถึงตัวของเราเสียก่อน เราทำอะไรมันถูกต้องไหม มันเป็นความดีไหม เราไม่ต้องฟังสอนแก่คนอื่น แนะนำคนอื่น เราอบรมความดีให้มันดีขึ้นมาในตัวของเราเสียก่อน มันจะเป็นการแนะนำเขาในตัว เป็นตัวอย่างไปในตัว ไม่ต้องบอกต้องสอน เขาไม่ทำตามเรา เราก็ดีของเราอยู่แล้ว เขาทำตามเรา มันก็ดีไปตามกันหมด

เรื่องจิตใจมันของกว้างขวาง จึงว่าใจนะมันเป็นคนสร้างโลกสร้างธรรม เป็นคน อยู่เหนือและเป็นตัวโลกในตัว ในตัวของเรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ อย่างเท่านั้น แต่มันทำงานได้ครบหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เราต้องรักษา ๖ อย่างเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไป รักษาอย่างอื่น ตาเห็นรูปสวยสดงดงามสะอาดสะอาดสง่าราศี เป็นที่เพลิดเพลินเจริญใจ รักษาไว้อย่าให้ไปลุ่มหลง เพราะรูปที่เราเห็นที่มันสวยสดงดงาม มันก็เป็นสภาวะธรรม อันหนึ่ง มันเกิดจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม แล้วก็ดับสูญไป มันต้องเป็นสภาพ อย่างนั้น ของในโลกมันต้องมีทั้งของสวยสดงดงามและมีขี้ริ้วขี้เหร่ อย่าไปดูแต่ของสวย สดงดงาม ดูของสวยงามก็เพลิดเพลินเจริญใจ น่ารักใคร่ชอบใจ ของชั่วของเลวทราม ก็ไม่อยากจะดู นั่นแหละวิสัยของตาเป็นอย่างนั้น วิสัยของหูก็เป็นเช่นเดียวกัน ชอบเสียง เพราะอ่อนหวานนุ่มนวล มันก็แสดงถึงโลกอีกเหมือนกัน ความชอบเป็นโลกอันหนึ่ง ความไม่ชอบก็เป็นโลกอันหนึ่ง เราสร้างโลกอยู่ในตัวของเรานี้แหละ เพราะใจของเรามี เราถึงได้สร้างโลกของเราขึ้นมาในที่นี้ ชอบฟังเสียงเพลงหรือขับเพลงอะไรต่างๆ ชอบ เสียงที่นุ่มนวลอ่อนหวาน ยกยอชมเชยสรรเสริญก็ชอบใจ นั่นมันสร้างโลกขึ้นมา ในตัวแล้ว

จมูกถูกกลิ่นหอมหวานชวนให้คิดถึงกลิ่นนั้นอยู่เสมอๆ เมื่อกลิ่นนั้นหายไป ก็อาลัยอาวรณ์ อยากจะให้อยู่กับจมูกนั้นเรื่อยไป อันนั้นเรียกว่าติด ครั้นเหม็นก็ไม่ ชอบใจอีกแหละ เกลียดชังนั้นก็เป็นเรื่องสร้างโลกขึ้นอีก รสก็เหมือนกัน รสอะไรอร่อย ก็ชอบ ไม่เอร็ดอร่อยก็ไม่ชอบ กายสัมผัสถูกต้องสิ่งที่นุ่มนวลอ่อนนุ่มก็ชอบใจ แข็ง กระด้างไม่ชอบ นี่มันสร้างโลกขึ้นมาในตัวนี้ ใจคิดถึงเรื่องอื่น อารมณ์ต่างๆ เพลิดเพลิน หลงลืมตัว คิดไปเพลินไป สนุกสนาน ไม่ทราบอะไรละ แต่สนุกเพลิน หลงเมาตัวเอง คิดในสิ่งที่ตนชอบ สิ่งที่ไม่ชอบก็ไม่คิด ธรรมารมณ์คืออารมณ์ที่มันเกิดมาในใจของเรา ก็เป็นเรื่องสร้างโลกอย่างหนึ่ง

ผู้ที่ต้องการไม่อยากจะสร้างโลก เห็นโทษ เห็นภัย เห็นสิ่งที่ดีและไม่ดีเป็นสิ่งที่ มี อยู่ในโลกอันนี้ เราจะละดีและไม่ดีเสียเมื่อไหร่ เราจึงพ้นจากโลกได้ ถ้ายังยินดีพอใจ กับของดีของไม่ดีอยู่แล้ว ก็ยังอยู่กับโลกติดโลกนี้ไม่พ้นจากโลกได้

อายตนะทั้ง ๖ นั้นมันเกิดในที่เดียวกัน (คือจิต) แต่ชอบอารมณ์และรับเอาอารมณ์ต่าง ๆ กัน มันจึงทำให้จิตยุ่ง ท่านอุปมาไว้เหมือนลัศตว์ ๖ ชนิด ผูกไว้ในหลักเดียวกัน คือ ลิง ๑ สุนัขบ้าน ๑ สุนัขจิ้งจอก ๑ นก ๑ งู ๑ จระเข้ ๑ แต่ละตัวจะวิ่งไปสู่จุดหมายของตนๆ ลิงก็จะวิ่งขึ้นต้นไม้ สุนัขบ้านมันก็จะวิ่งเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกมันก็จะวิ่งเข้าป่าล่าหากินซากศพ นกมันก็จะบินเข้าป่า งูมันก็จะเลื้อยเข้าถ้ำ จระเข้มันก็จะวิ่งลงน้ำ แต่มันไปไม่ได้เพราะมันผูกอยู่กับหลัก (คือ จิตตัวเดียว) จิตผู้ไม่รู้เท่ามันจึงทำให้ยุ่ง ผู้ฝึกหัดปฏิบัติรู้เข้าใจเรื่องเหล่านี้ตามเป็นจริงว่า วิสัยของอายตนะทั้ง ๖ นั้น มีชอบกับไม่ชอบเท่านั้น แล้วปล่อยวางเสีย ไม่ไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ จิตก็จะกลายมาเป็นใจเฉยอยู่กลางๆ นั้นแหละจึงเป็นธรรมเห็นธรรม ไม่เป็นโลก อยู่เหนือโลก พ้นจากโลก

ผู้จะอยู่เหนือโลก พ้นจากโลก ต้องรู้เรื่องของโลกทุกแง่ทุกมุม รู้เรื่องของโลกก็รู้อายตนะทั้ง ๖ นี้แหละ ไม่นอกเหนือไปจากอายตนะทั้ง ๖ ทروق เช่น ตาเห็นรูป เป็นต้น ตามรู้เท่าเรื่องของมัน แล้วจิตมันจะหยุดนิ่งเฉย ไม่เข้าไปปรุงแต่งและเข้าไปยึดถือ ถ้าไม่รู้เท่าเรื่องของมันแล้ว จิตมันจะปรุงแต่งไม่มีที่สิ้นสุด เป็นต้น

การทำจิตไม่ให้หมุนไปตามอายตนะ ๖ คือปรุงแต่งส่งถ่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น เป็นการหักงกท่าแห่งลือของวัฏจักร นักปฏิบัติผู้ฝึกหัดได้อย่างที่อธิบายมานี้ ถึงหักงกท่าแห่งวัฏจักรไม่ได้อย่างเด็ดขาด ได้เพียงชั่วคราวชั่วคราว ก็นับว่าดีอีกโงแล้ว ดีกว่าไม่รู้วิธีหักเสียเลย

จิตที่จะเป็นโลก หมุนไปตามโลก หลงไหลมัวเมาไปตามโลกก็ดี ก็จิตดวงเดี๋ยวนั้น จิตที่จะให้เกิดปัญญาวิชาฉลาดรอบรู้เรื่องของโลก ไม่ให้หมุนไปตามโลก หลงไหลไปตามโลก ก็จิตดวงนี้ได้ฝึกฝนอบรมไว้ดีแล้ว ส่วนกายซึ่งเป็นผลเกิดจากอวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรม นั้น เขาทำไว้แล้ว จิตเป็นผู้มาครอง เรามีอิสรระสามารถทำความดีได้เต็มที่ สามารถทำให้จิตอยู่เหนือโลกได้โดยไม่กีดขวางและไม่กระทบกระเทือนใครๆ ทั้งหมด

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เรามาหาผู้สร้างโลกเสียก่อน ผู้คิดสร้างโลกที่แรกคือตัวใจ ตัวศาสนาก็คือตัวใจนี่แหละ พระสิทธัตถราชกุมารไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าหรอก ตัวใจนั้นต่างหากเป็นพระพุทธเจ้า ให้หาตัวใจเสียก่อน เราทุกๆ คนต้องมีใจทั้งนั้น ถ้าไม่มีใจก็คือคนตาย ถ้าไม่มีใจก็ไม่ได้เกิด มีใจจึงค่อยเกิดมา ฉะนั้นจึงให้หาใจ ใจคือตัวกลางๆ ไม่มีอะไรทั้งหมด ไม่มีอดีต อนาคต อยู่กับปัจจุบันอันเดียว ไม่คิดตีคิดซ้ำ และคิดหยาบและละเอียดย ก็ไม่คิด แต่มีความรู้สึกตัวอยู่ อันนั้นแหละตัวใจ

อันที่เราคิดนั้นมันเป็นตัวจิตต่างหาก จิตคืออาการของใจนั่นเอง มีใจแล้วจึงค่อยมีจิต มันปรุงมันแต่งมันคิดมันนึกส่งสายทุกอย่างทุกประการล้วนแต่ตัวจิต จิตกับใจมันต่างกันอย่างไร ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมา มันต้องมีอันหนึ่งเสียก่อน มีอันหนึ่งแล้วจึงค่อยมี ๒ มี ๓ เกิดไปจากอันหนึ่งทั้งนั้น อย่างเราตั้งบ้านตั้งเรือน เราก็ตั้งเสาหนึ่งลงเสียก่อน เป็นเสาเอก แล้วค่อยตั้งเสา ๒-๓ ต่อไป คนเราก็ตั้งอันหนึ่งคือใจเสียก่อน จึงค่อยกลายออกไปเป็นจิต ให้หาตัวนั้นแหละให้เห็นเสียก่อน

ถ้าหากไม่เห็น เองง่ายๆ อย่างนี้ก็ไม่ได้ กลั่นลมหายใจลองดูก็ได้ กลั่นลมหายใจสักอึดหนึ่ง ไม่มีอะไรหรอก ไม่คิดไม่นึก แต่มีความรู้สึกอยู่เฉพาะตัวเอง ตัวนั้นแหละเรียกว่าใจ แต่ว่ากลั่นลมหายใจนั้นได้ชั่วขณะ เวลาลมหายใจระบายออกมา มันก็เลยหายไปเสีย ไปเป็นจิตเสียอีกแล้ว จึงสมกับที่เรียกว่า ลมหายใจ คือลมนะมันหายใจออกไป หายใจมันก็ออกไปตามลมมันแหละ พอกลั่นลมเท่านั้นละ หยุดเลย อันนี้ใช้ประโยชน์ได้มากเหมือนกัน เวลาเจ็บหนักๆ กลั่นลมหายใจก็ทุเลาไปหน่อย หากความโกรธ ความโลภ ความหลง เกิดขึ้นมา กลั่นลมหายใจหายไปพักหนึ่ง คือมันเห็นใจนั่นเอง พอกลั่นลมหายใจก็เลยเห็นใจตรงนั้นแหละ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เลยหายไปหมด จึงให้หาใจตัวนั้นให้เห็นเสียก่อน



ทำอย่างไรจึงจะเห็นจิตเห็นใจ มันไม่มีตัวมีตน มีแต่สถานที่เท่านั้น อวัยวะในตัวของคนเราทั้งหมดนี้มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น จิตหรือใจอยู่ได้ทั้งหมด เอาไฟลงจี้ดูที่ปลายมือปลายเท้าดู จะเจ็บเหมือนกันทั้งนั้น จิตหรือใจคือผู้รู้สึกนั่นเอง เหตุนั้นจึงต้องใช้เอาค่าบริการกรรม นึกพุทโธคำเดียว อย่างนึกสิ่งอื่น นึกพุทโธๆ อยู่อันเดียวเท่านั้นแหละ จิตก็จะอยู่ที่นั่น จะเห็นจิต ถ้ามันหนีออกไปจากพุทโธก็เห็น เดี่ยวนี้ไม่เห็นแล้ว ไปแล้ว นึกพุทโธอีกมันก็เห็นอยู่นั่น ให้เห็นตัวพุทโธอยู่ตลอดเวลา เมื่อนึกพุทโธๆ ชำนิชำนาญนานเข้า ส่วนพุทโธมันจะลึมหายไป เหลือแต่ใจผู้เดียว คือผู้ไม่คิด ไม่นึก จะมีแต่ความรู้สึก หรือบางทีความรู้สึกนั้นก็หายไปด้วย

**ใจนี้เป็นของหายาก** วิธีที่จะหาใจแต่หามันไม่เจอสักที มันก็หายากอยู่เหมือนกัน **ถ้าไม่รู้จักใจแล้ว ปฏิบัติกัมมัฏฐานยากนัก** บางคนปฏิบัติมาเป็นเวลาสิบๆ ปีก็ไม่เห็นใจสักที เห็นแต่จิต ความจริงคำว่าเห็นจิตนั้น คือเห็นแต่อาการความคิดนึกปรุงแต่งของมันเท่านั้น ผู้ไปคิดนึกปรุงแต่งนั้นไม่เห็น จึงเรียกว่าเห็นแต่อาการของมัน ถ้าเห็นตัวผู้คิดนึกปรุงแต่งแล้ว มันจะเข้ามาเป็นใจ คือหยุดนิ่งเฉยเลย **อุปมาเหมือนบุคคลผู้ตามรอยโค เห็นแต่รอย ยังไม่เห็นตัวมัน เรียกว่าตามจิต ไม่ใช่เห็นจิต** เห็นจิตหรือรู้เท่าทันจิต จิตก็หยุดนิ่งเฉย ไม่มีคิดนึกปรุงแต่งอะไรๆ ทั้งหมด นั่นเรียกว่า จิตรวมมาเป็นใจแล้ว คนที่ปฏิบัติมานานเป็นสิบๆ ปีก็ไม่เคยเห็นจิตตนเลยสักที ก็เพราะใจตามแต่อาการของจิต เหมือนบุคคลไปตามแต่รอยโค เลยไม่เห็นตัวโคเลยสักที ถ้าไปเห็นตัวโคแล้วใครเล่าจะไปตามรอยอีก

**จิตกับใจ พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงไว้ว่าเป็นอันเดียวกัน จิตอันใด ใจก็อันนั้น ใจอันใด จิตก็อันนั้น** แต่พระองค์ทรงแสดงไว้เป็น ๒ อย่าง ผู้เขียนจึงได้อธิบายอาการของมันไว้อย่างนั้น ขอให้หนักปฏิบัติผู้มีวิจรรย์ญาณทั้งหลายจงพิจารณาดู ท่านอาจเห็นตามนั้นก็ได้อ หรือไม่เห็นตามนั้นก็ได้อ ย่อมเป็นสิทธิของทุกๆ คน

ต่อไปนี้จะนั่งสมาธิภาวนา

# มัจจุราช

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

วันนี้จะเทศน์เรื่อง **ความเป็นใหญ่มีอำนาจเหนือสิ่งทั้งปวงหมด** ซึ่งใครๆ ไม่สามารถจะลบล้างได้ นั่นคือ **มัจจุราช** ผู้มีเสนามาก มีอยู่ในตัวของเรานี้ทั้งหมด มัจจุราชที่ไม่ใช่อื่นไกล คือ **ความตาย** นั่นเอง

ทุกๆ คนต้องมีความตายด้วยกันทั้งนั้น หนีความตายไม่พ้นสักคนเดียว ท่านจึงว่าเป็นใหญ่เหนือคนทั้งปวงหมดในโลกนี้ ไม่ว่าใครจะใหญ่แค่ไหนก็ตามเถอะ จะต้องอยู่ในอำนาจของเขาทั้งนั้น ดังพระพุทธภาษิตที่กล่าวไว้ว่า **ขตติเย พุราหมणे เวสฺเส สฺสุเท จณฑาลปุกฺกุเส น กิจฺจึ ปรีวชฺเชติ สพฺพเมวาทิมุทฺติ** ความว่า **กษัตริย์ พราหมณ์ก็ดี พ่อค้าวาณิชก็ตาม คนกวาดถนนก็ช่าง แม้แต่คนที่ต่ำทรามที่สุดในสมัยนั้นคือคนพวก ผสม เรียกว่า จัณฑาล เหล่านี้ล้วนแต่อยู่ในอำนาจครอบครองของมัจจุราชด้วยกันทั้งนั้น** กษัตริย์ถึงแม้มีอิทธิพล มีท้าวท้าวหลายหมู่ก็ตาม จะรบราฆ่าฟันด้วยวิธีต่างๆ อย่างสมัยนี้เรียกว่า ปืนกล ปืนใหญ่ ลูกกระเบิด ก็เอาเถอะ ไม่สามารถที่จะสู้มันได้

คำที่ว่า **กษัตริย์ก็ดี พราหมณ์ก็ดี** จะเล่าเรื่องความเป็นมาลัทธิหน้อย กษัตริย์ที่แรกก็เป็นคนชาวบ้านเหมือนกันกับพวกเราแหละ เมื่อไม่มีหัวหน้าที่จะปกป้องรักษาหมู่เพื่อน เขาจึงได้เลือกเอาคนที่มีคุณธรรมน่าเคารพสักการะนับถือบูชาขึ้นมาปกครองหมู่เพื่อน ดูแลความสุขทุกข์และระงับการทะเลาะวิวาทùmเถียงกัน ให้มีระเบียบเรียบร้อย ชาวบ้านชาวเมืองเขาก็เก็บข้าวส่งส่วยสาอากร ไม่ต้องทำไร่นา จึงเรียกว่า

กษัตริย์ ซึ่งแปลว่า *ข้าวเปลือก* ต่อมาผู้คนมากขึ้น คนก็แตกเป็นกลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ และเกิดทะเลาะวิวาทกัน หัวหน้าต้องออกปราบด้วยตนเอง ที่เรียกว่า *นักรบ* ต่อมาก็ขยายกำลังคนออกไปจนกระทั่งตั้งเป็นกองร้อย กองพัน กองพล ใช้กันแต่สมัยนั้น จนในปัจจุบันนี้ก็ยังใช้อยู่ กษัตริย์หรือพระเจ้าแผ่นดินทรงเป็นจอมทัพเสียเอง

คำว่า *พราหมณ์วงศ์* หรือ *วงศ์ของพราหมณ์แท้* เมื่อเติบโตใหญ่ขึ้นมาก็ต้องศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์ไตรเพทให้จบเสียก่อน แล้วไปเที่ยวขอลาน ได้มาก็เอาไปบูชาพระคุณของอาจารย์ตามสมควร จึงออกประพฤติพรตพรหมจรรย์ เจริญฌานสมาบัติ ได้ฌานสมาบัติ เมื่อดับขันธแล้วก็เกิดในพรหมโลก นี่แหละพราหมณ์แท้ทีเดียว คือ *พรหม* นั่นเอง อีกพวกหนึ่ง ศึกษาเล่าเรียนจบไตรเพท ทดแทนบุญคุณอาจารย์แล้ว เข้ามารับราชการเป็นครู เป็นปุโรหิตอาจารย์ สำหรับให้คำแนะนำหรือสอนพระเจ้าแผ่นดิน พวกนี้ดีกว่านี้ไปอีกก็เที่ยวขอลานเขากินตามเมืองน้อยเมืองใหญ่ พราหมณ์เหล่านี้แต่งงานกันได้ ในหมู่พวกพราหมณ์ด้วยกันเอง ไม่ผสมกับพวกอื่น และเฉพาะนางพราหมณ์ที่มีประจำเดือนแล้วเท่านั้น อีกพวกหนึ่งล่าสอน คือว่าแต่งงานกันได้กับพวกที่ไม่ใช่พราหมณ์ด้วยกัน เขาถือกันว่าเป็นพราหมณ์ชั้นเลวที่สุด

*กษัตริย์* ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ในหมู่มนุษย์ด้วยกันทั้งหมดเขาถือกันว่า *กษัตริย์* ประเสริฐกว่า เพราะเขานิยมสมมุติบัญญัติกันมาแต่ครั้งดึกดำบรรพ์ เมื่อพูดถึงสิทธิ์ของมัจจุราชแล้ว จะเป็นกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร จัณฑาล หรืออะไรก็ตามเถิด จะต้องอยู่ในอำนาจของมัจจุราชทั้งนั้น มัจจุราชจะบัญชาให้ตายวันไหน เวลาไหนก็ได้ ไม่ต้องมีคำอุทธรณ์อีกแล้ว ทั้งหมดนี้ถูกมัจจุราชล้อมวงไว้หมด ไม่อาจหนีออกนอกขอบข่ายของมัจจุราชได้สักคนเดียว จะทำศึกสงครามหรือจะรบรากันด้วยวิธีใดๆ ก็ตาม จะรบกับมัจจุราช จะรบที่ไหนกัน เรากะเกณฑ์พลขึ้นมาหลายหมู่หลายเหล่า ตั้งกองทัพขึ้นมาทีล้วนแต่อยู่ในขอบเขตของมัจจุราชทั้งนั้น

*เสนาของมัจจุราชก็คือ ความเจ็บ ความป่วย ความแก่ ความเฒ่า* ขณะที่เตรียมทัพอยู่นั้นแหละ ลองดูพวกพลเหล่านั้นแหละ มีแก่โหม มีเจ็บโหม โรงพยาบาลก็ยังมิอยู่ ไปไหนๆ ก็มีหมอรักษาอยู่ และผลที่สุดความตายก็มาถึง ยังไม่ทันรบกับ

พญามัจจุราช ตายเสียก่อนแล้วก็มี พญามัจจุราชนั้นนะมีเสนามารมาก เสนามัจจุราช จะต้องตีปีกซ้ายปีกขวา ทักหน้าทักหลัง สารพัดทุกอย่าง ตัวของเราก็ลองคิดดูซิ ตั้งแต่เกิดมา มีเจ็บ ป่วย ปวดโน่น ปวดนี่ มีแก่ มีเฒ่า มาโดยลำดับ นั้นแหละเรียกว่า เสนามัจจุราชมันตี มันไม่เข้าใจมตีที่เดียวหรืออก มันตีปีกซ้ายปีกขวา ทอนกำลังให้อ่อนลงเสียก่อน ในผลที่สุดต้องนอนอยู่กับเสือกกับหมอน ไปไหนก็ไม่ได้ หายใจแหม็บๆ นั้นแหละพญามัจจุราชจะซ้ำ **มัจจุ คือ ความตาย** ไปไหนไม่รอดสักคนเดียว

เราเกิดมาในโลกนี้ จะเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์ต่างๆ ก็ตามเถอะ เรียกว่าอยู่ใน แวดวงของมัจจุราชทั้งนั้น หรือเปรียบเหมือนกับอยู่ในคุกในตะราง (รอความตาย) ด้วยกันทุกคน จะทำอะไรอยู่ก็ตาม จะเป็นผู้ดีวิเศษวิโสเท่าไรก็ช่าง **แม้แต่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า สรีระร่างกายของพระองค์ยังปล่อยให้พญามัจจุราชทำลายได้ แต่ตัวจิตของพระองค์เป็นผู้พ้นแล้ว ไม่ยอมให้มัจจุราชข่มขี้ได้เลย**

แล้วเราทั้งหลายละ จะมามัวเพลิดเพลินลุ่มหลงอะไรกัน ประมาทอะไรกันในโลกนี้ เมื่อคิดถึงมัจจุราชความตายแล้ว ก็ไม่มีอะไรเป็นที่ลุ่มหลง ไม่มีอะไรที่เพลิดเพลินเลย เขาจะเอาเราไปเมื่อไรก็ได้ เราอยู่ในอำนาจของเขา เขาบัญชาให้ตาย ให้เจ็บ ให้ป่วย เมื่อใดก็ได้ จะให้อยู่ให้ไปก็ได้ ชื่อว่าอยู่ในเงื้อมมือของมัจจุราช ซึ่งไม่ผิดอะไรกับโจรเรียกค่าไถ่ โจรเรียกค่าไถ่แล้วก็ยังสนุกสนานเฮฮาอยู่ ควรที่จะคิดถึงตัว หาอุบายเอาตัวรอดให้พ้นจากเงื้อมมือของโจร ด้วยการทำความดี อุบายอะไรที่จะช่วยให้พ้นเงื้อมมือของเขา จงใช้อุบายนั้นๆ ด้วยการ **ทำทาน รักษาศีล สมาธิภาวนา** จึงจะเป็นการพ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราช โดยลำดับ

**รักษาศีล** จะเอาศีล ๕ ศีล ๘ หรือ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็เอา แล้วแต่ศรัทธาและความสามารถของตน **รักษาศีลก็คืองดเว้นจากโทษนั้นๆ อันเป็นเหตุให้พ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราชเป็นเปลาะๆ ไป** แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่าเป็นอุบายให้พ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราช พระองค์สอนให้ปฏิบัติตนให้พ้นจากความชั่ว ความชั่วมันค่อยหมดไปจากตัวของเราโดยลำดับดังนี้ นั้นแหละเรียกว่าพ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราช ถ้าทำชั่วหนักเข้ายิ่งตายเร็ว ยิ่งตายไม่รู้แล้วรู้รอดไปสักที โวหารกรรมฐานพูดกันว่า **กลัวตาย**

คือกลัวจะไม่ได้ตายหลายหน **สละความตายนะ หมดท่วงหมดกังวล จิตใจใสสะอาด**  
**บริสุทธิ์ จะไม่ได้กลับมาตายอีก**

**การทำสมาธิ** ง่ายที่สุดก็คือเราชำระจิตใจของเราไม่ให้กังวลเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งปวง  
ไม่ข้อง ไม่ติด ปล่อยวางเฉย จิตใจสว่างใสสะอาดบริสุทธิ์ นั้นแหละจะหมดจากเวร  
จากกรรม

**เวรอันหนึ่ง กรรมอันหนึ่ง ไม่เหมือนกัน เวร คือ การกระทำสิ่งใดที่ผูกเวรกัน**  
**เกี่ยวพันกัน** อย่างที่ท่านเล่าไว้เรื่อง “**ยักษ์ฉนิ กับ นางกุลธิดา**” เรื่องมันยืดยาว เล่าสั้นๆ  
ก็คือว่า หญิงคนหนึ่งมีลูกชายคนเดียว ปฏิบัติแม่ทุกเช้าค่ำ แม่คิดสงสารจะหาภรรยา  
มาให้ช่วยปฏิบัติแม่ ลูกชายบอกว่าอย่าเลย ปฏิบัติคนเดียวดีกว่า หลายจิตหลายใจ  
นักปฏิบัติไม่ถูกใจกันหรอก จะทะเลาะวิวาทกัน แม่พูดอยู่ ๒ หน ๓ หน ในที่สุด  
แม่ไม่บอกให้ลูกชายทราบ ไปหาผู้หญิงคนหนึ่งมาให้เป็นภรรยา อยู่ด้วยกันมาหลายปี  
ก็ไม่มีลูก จึงไปหาหญิงอีกคนหนึ่งมาให้เป็นภรรยาหน่อย

ภรรยาคนใหม่มีลูก ภรรยาหลงคิดว่าเมื่อเขามีลูกแล้ว เขาจะเป็นใหญ่กว่าตัว  
อิจฉาเบียดเบียน จึงพยายามเอายาแท้งลูกใส่ในอาหารโดยที่ภรณาน้อยไม่รู้ ลูกจึงได้  
แท้งไปถึง ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๓ จึงรู้ว่าภรรยาหลงทำให้แท้ง พร้อมทั้งตัวก็ตายไปพร้อม  
กับลูก จึงผูกเวรกันว่า **ชาติหน้าขอให้กูได้ฆ่าลูกมึงถึง ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๓ ขอให้กูฆ่ามึง**  
**พร้อมด้วยลูกด้วย**

ภรณาน้อยตายไปเป็นแมว ภรรยาหลงตายไปเป็นไก่ ออกไข่มา ๒ ครั้ง แมวก็ก  
เอาไปกินเสีย ครั้งที่ ๓ แมวนั้นก็เอาแม่ไปกินพร้อมทั้งไข่ แมวตายไปเกิดเป็นเสือ  
ส่วนไก่ตายไปเกิดเป็นกวาง พอกวางออกลูกมา เสือกก็เอาไปกินถึง ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๓  
เลยกินพร้อมแม่กวางด้วย กวางตายไปเกิดเป็นนางกุลธิดา เสือตายเป็นยักษ์ฉนิ  
นางกุลธิดาคลอดลูกมาก็ถูกนางยักษ์ฉนิมาลวงเอาไปกินถึง ๒ ครั้ง พอคลอดลูก  
ครั้งที่ ๓ ก็กลัวนางยักษ์ฉนิจะมาลวงเอาไปกินอีก เลยชวนสามีหอบลูกหนีจากบ้าน  
ไปทางที่พระองค์กำลังเทศนาอยู่ เมื่อนางยักษ์ฉนิตามหานางกุลธิดาไม่เห็น ได้ทราบ

ข่าวว่านางหนีไปทางโน้นก็วิ่งตามไป พอดีไปเจอนางอยู่ในสำนักพระพุทธเจ้า พระองค์ได้เทศนาให้คูเวรทั้งสองฟัง จึงได้เกิดศรัทธาเลื่อมใสในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์จึงได้ผูกมิตรให้เป็นมิตรสหายกัน เป็นอันจบเวรกันเท่านั้น พระพุทธเจ้าเทศน์ว่า เธอทั้งสองหากไม่ได้พบตถาคตแล้ว จะก่อเวรกันเป็นอนเอนกอนันต์ชาติทีเดียว นี่เธอทั้งสองนับว่าโชคดีได้มาพบเรตถาคตเสียก่อน เวรจึงจบลงเพียงแค่นี้ นางยักษ์ฉิณีเกิดความสังเวชถึงกับน้ำตาตก เวรก็เวียนให้ผลตอบแทนซึ่งกันและกันนั่นเอง

**กรรม** คือ การกระทำด้วย กาย วาจา ใจ เพียงแค่คิดนี่ก็อยากจะฆ่าจะแกงเขาคิดอิจฉาริษยาพยาบาทเขา อันนั้นก็เป็นมโนกรรมและเป็นบาปแล้ว แต่ไม่ถึงกับทำบาปพร้อมด้วยอาการ ๓ ยังแก้ไขด้วยตนเองได้อยู่ มโนกรรมนี้ ถ้ารู้แล้วแต่ไม่กลับแก้ตัว สามารถนำบุคคลไปอบายภูมิได้เหมือนกัน ส่วนมโนกรรมอย่างที่กล่าวมาแล้ว เราคิดชั่วแล้วกลัวบาปกรรม กลับทำความดีเสีย ก็พ้นจากกรรมนั้นๆ ได้

ให้เข้าใจถึงเรื่องกรรม เรื่องเวร เวรและกรรมมันต่างกันอย่างไร

ว่าถึงเรื่องมัจจุราชอีกที มัจจุราชนี้มองอยู่ตลอดเวลา มองเห็นเราอยู่ทุกเมื่อ ใครจะหลีกหนีทำอะไรอยู่ก็ตาม มัจจุราชเห็นอยู่ตลอดเวลา อย่างที่ท่านว่า *ทำความชั่วไม่มีที่ลับ* (ที่ลับไม่มีในโลก) ทำความชั่วไม่มีการปกปิด ลู่วทำความชั่วความผิดนั้นๆ เปิดเผยเสียดีกว่า อย่างเราโกรธคนอื่น เขาไม่รู้ แต่มัจจุราชรู้แล้ว เราไปบอกคนอื่นเสีย ฉันโกรธเธอไว้ย ให้อภัยฉันเสียเถิด คนนั้นจะหัวเราะเลยให้อภัยทันที ถ้าหากปกปิดไว้ มัจจุราชตามรู้และเบียดเบียนอยู่เสมอ จึงว่าอย่าทำกรรมชั่วทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสมกันเป็นก้อนที่เรียกว่ามนุษย์ ลี้ตว์ เหล่านี้ เป็นที่ตั้งของมัจจุราชพร้อมด้วยเสนาของมัน เมื่อประสมกันเป็นก้อนขึ้นมาในที่ใด ก้อนอันนั้นต้องมีความเจ็บป่วยคือเสนามัจจุราช และดับไปในที่สุด จึงเรียกว่าเป็นที่มาของมัจจุราช

ก้อนอันนั้นไม่ว่าจะก้อนเล็ก ก้อนใหญ่ คนมี คนจน กษัตริย์ พราหมณ์มหาศาล ที่สุดแม้แต่พระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกของพระองค์ ก็ไม่พ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราช เพราะธาตุ ๔ ชั้น ๕ ประชุมกันในที่ใด ก็เป็นวิสัยของมัจจุราชจะต้องตามผลงมอยู่ตลอดเวลา ดังพระโมคคัลลานะ อัครสาวกเบื้องซ้ายของพระพุทธองค์แท้ๆ ยังไม่พ้นจากถูกโจรทุบตีจนกระดูกแตกย่อยยับเป็นจุณวิจุณไปเลย แต่ยังมีดีที่ท่านใช้ปัญญาเป็นอาวุธ ทำยุทธวิธีต่อสู้กับมัจจุราช พิจารณาเห็นสังขารคือรูปนามตามความเป็นจริงอย่างไรแล้ว ปล่อยวางสังขารได้ โจรจะทุบตีก็ทุบตีไป มัจจุราชกับมัจจุราชทุบตีกันเท่านั้น ส่วนจิตใจของท่านไม่มีใครจะทุบตีได้ พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย ท่านเอาชนะมัจจุราชด้วยยุทธวิธีอย่างนี้ ท่านจึงไม่เดือดร้อน

ในเมื่อร่างกายยังมีอยู่ เวลาอาหารหนักๆ หรือจะตาย ก็ยอมตาย สละหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว แม้แต่ความตายก็ยอมให้ตาย เป็นหมดเรื่องกัน ไม่ต้องถือว่าอันนั้นตาย อันนี้ตาย ธรรมชาติมันหากเกิดตายอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไร เราเกิดมาจะถือว่าเราตายหรือไม่ ความตายมันก็ไม่ว่าอะไร เราผู้ถือหากเป็นทุกข์ต่างหาก

ขอทุกๆ คนจงตั้งใจทำสมาธิต่อสู้กับมัจจุราช ด้วยการสละความเจ็บปวดต่างๆ ให้ถึงที่สุดคือความตาย แล้วความตายจะไม่ปรากฏในสมาธิภาวนาเลย จะมีแต่ความเยือกเย็นถ่ายเดียว อันนี้เป็นวิธเอาชนะมัจจุราช มัจจุราชอยู่ตรงไหน ให้มอบมัจจุราชให้มันเสีย

## กัตถุญญกตเวที

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

วันนี้จะเทศนาเรื่อง **มاتاปัตตูปัญฐาน** ให้ฟัง พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า **มاتاปัตตูปัญฐาน** **เอตมมมงคลมุตตม** แปลความว่า การปฏิบัติอุปัฏฐากบิดามารดาเป็นมงคลอันอุดม

สิ่งที่จะให้เกิดมงคลอันอุดมสูงสุดแก่โลกมนุษย์นี้ มีอยู่หลายอย่างหลายประการด้วยกัน คือ การปฏิบัติอุปัฏฐากบิดามารดาผู้ให้กำเนิดเกิดเกล้า ๑ การสงเคราะห์สงหาเลี้ยงบุตรให้เจริญเติบโต ๑ การสงเคราะห์เลี้ยงดูภรรยาให้ได้ความสุข ๑ แล้วทำงานไม่ให้ค้างๆ คาๆ อากูล ทำให้เรียบร้อยไปด้วยดี ๑ สิ่งอย่างนี้แหละเป็นมงคลอันอุดม หากสิ่งใดจะเปรียบมิได้ สิ่งอื่นนอกจากนี้หาได้เป็นมงคลอันแท้จริงและล้ำเลิศไม่ เป็นต้นว่า ไปหาอาจารย์ให้ท่านรดน้ำมนต์ให้ ให้ท่านเสกเป่ากระหม่อม หรือลงกระหม่อม เขียนเลขยันต์อักขระให้ ฯลฯ เหล่านี้หาได้เป็นประโยชน์อะไรไม่ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนไว้

พระพุทธเจ้าทรงสอนแต่ให้ทำดีด้วยตนเอง ย่อมได้ผลดีด้วยตนเอง (คือสิ่งที่เป็นมงคล) ไม่ได้สอนให้คนอื่นทำให้ หรือทำให้คนอื่น ถึงแม้คนอื่นทำให้ เช่น ทำบุญให้ผู้ตายไปแล้ว ถ้าผู้ตายนั้นไม่รับด้วยตนเอง มันก็ไม่ได้เหมือนกัน ดังบทบาลีที่ยกขึ้นมาในเบื้องต้นนี้ว่า **มاتاปัตตูปัญฐาน** เป็นต้น บุตรต้องปฏิบัติอุปัฏฐากมารดาบิดาด้วยตนเอง (ใช้ให้คนอื่นปฏิบัติแทนก็ไม่เหมือนกับตนเองปฏิบัติ) การสงเคราะห์บุตร



และภรรยาที่เหมือนกัน ยิ่งทำการงานให้อากุลค้างๆ คาๆ แล้วเป็นของตนเองโดยเฉพาะ ถ้าจะให้เป็นอุดมมงคลจริงแล้ว คนอื่นทำให้ยอมไม่เหมือนตนทำ

**ข้อหนึ่ง การปฏิบัติมารดาบิดา** ทำไมจึงจัดว่าเป็นอุดมมงคลอย่างยิ่ง ข้อนี้พึงเห็นความสำคัญอย่างนี้ มารดาบิดาเป็นผู้ให้กำเนิดเกิดมาเป็นคน มีสิทธิ์ที่จะได้รู้และสัมผัสสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ หรือเรียกว่าเราคนหนึ่งละ เกิดขึ้นมาแล้วมีสิทธิ์ที่จะได้ครองโลกกับเขา ก็เพราะบิดามารดาทำให้เราเกิดมา มารดาคนเดียวก็ทำให้เกิดไม่ได้ หรือบิดาคนเดียวก็ทำให้เกิดไม่ได้เหมือนกัน มันต้องพร้อมด้วยกันทั้ง ๒ คน จึงจะทำให้เกิดมาได้ ฉะนั้น มารดาบิดาคู่นี้บุตรปฏิบัติอุปัฏฐากแล้ว ท่านจึงจัดเป็นอุดมมงคล ข้อหนึ่ง

เหนือขึ้นไปอีก ปู่ ย่า ตา ทวด ซึ่งเราไม่สามารถจะปฏิบัติอุปัฏฐากได้ เพราะท่านตายไปก่อนเราเกิดแล้วนั้น ก็มีบุญคุณแก่เราและมารดาบิดาของเรา เพราะถ้าท่านไม่มีมารดาบิดาของเราก็จะไม่มี ท่านนั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้ให้โคตรตระกูลแก่เราเหนือขึ้นไปอีกเป็นอนุเอกอนันต์ จนถึงหญิงชายคู่แรกที่ให้มนุษย์ได้เกิดมา หรือที่เรียกว่า **มนุษย์พันธุ์ของโลก** ถ้าไม่มีมนุษย์เป็นพันธุ์เสียแล้ว ที่ไหนมนุษย์ของเราทุกวันนี้ ก็จะได้เกิดเป็นคนมา เราปฏิบัติมารดาบิดาของเราก็ได้ชื่อว่าเราได้ปฏิบัติคนพวกนั้นอีกด้วย เพราะเป็นคนพวกพันธุ์เหล่ากอของเราเรื่อยมา

**ข้อสอง บุตรก็เป็นทายาทที่จะให้มนุษย์เกิดสืบต่อกันไปไม่ให้โลกนี้ขาดสาย** ทั้งวงศ์ตระกูลของเราก็จะไม่สิ้นสุด โดยเฉพาะเมื่อแก่แล้วทำหาเลี้ยงชีพไม่คุ้มแล้ว ก็จะได้อาศัยบุตรที่ตนได้เลี้ยงไว้นั้นเลี้ยงตนตอบแทน บุตรนี้เมื่อเราสงเคราะห์ให้ดีแล้ว จะเป็นพันธุ์ดีของโลกคนหนึ่ง จะทำให้โลกนี้เจริญงอกงามสืบต่อไป เปรียบเหมือนพันธุ์ข้าวที่มนุษย์คนเราบริโภคอยู่ทุกวันนี้ คนเราจะได้รับประทานก็เพราะมีคนแต่ก่อนได้ปลูกสืบๆ ต่อกันมา เราจึงได้รับประทานมาจนทุกวันนี้ นอกจากนั้นบุตรยังเป็นยอดรักสุดชีวิตของมารดาบิดา โดยไม่ทราบว่ามีเมื่อเติบโตขึ้นมาแล้วมันจะเป็นโจรหรือเป็นนักปราชญ์ก็ไม่ทราบ พอได้บุตรมาก็รักเอาเลย บุตรเป็นที่สุดรักสุดสวาของมารดาบิดา ในเมื่อมารดาบิดาได้รับความทุกข์โศกเศร้าหาที่สุดมิได้ พอเห็นหน้าบุตรสุดที่รัก

ความโศกนั้นก็เบาบางลงไปทันที หรือหายเด็ดขาดก็ได้ บุตรนอกจากจะเป็นยาแก้กลุ่ม ในหัวใจแล้ว ยังเป็นทายาทเผ่าพันธุ์สืบตระกูลของตนและทายาทของโลกอีกด้วย ฉะนั้น การสงเคราะห์บุตรจึงได้ชื่อว่าเป็นอุดมมงคลประการหนึ่ง

**ข้อสาม ภรรยาเป็นผู้ที่ควรสงเคราะห์อีกคนหนึ่ง** ผู้ชายส่วนมากเกิดมาในโลกนี้ ต้องมีภรรยาไว้เป็นคู่ครองชีวิต ยามเมื่อเกิดทุกข์กลุ่มใจจะได้รับความทุกข์เดือดร้อน นั้นให้หายไป เพราะภรรยาเป็นยาใจอย่างยิ่ง พอเห็นหน้าภรรยา ความทุกข์โศกทั้งหลาย ที่มีในใจจะหายไปหมด จะยังแต่ความรักอย่างเดียว ยามเมื่อได้รับความสุข ไม่ว่าจะ ได้รับอะไร เป็นต้นว่า ได้ลาภ ได้เงิน ได้ทอง เกียรติยศชื่อเสียง ก็ดี ภรรยาจะต้อง ได้รับรู้ก่อนคนอื่นทั้งหมด ยามปกติธรรมดา เห็นหน้าภรรยาแล้วชื่นใจ สรรหาแต่คำพูด ที่เป็นประโยชน์ ให้ความรักใคร่ซึ่งกันและกัน คำพูดที่หยาบคายก็กลายมาเป็นคำพูด ที่อ่อนหวานนุ่มนวล ชวนให้อยากพูดกระจุ่มกระจิมอยู่เรื่อยไป ในเมื่อเดินไปก็เกาะ เกี้ยวนี้มีมือดูเหมือนจะมีความเบิกบานในท่ามกลางชุมชนเป็นอันมาก เมื่อรับประทาน อาหาร ถ้าได้ร่วมสำรับเดียวกันแล้วก็ชื่นใจ

บุตร ภรรยา นี้ ท่านแยกเป็นสอง คือ บุตรหนึ่ง ภรรยาหนึ่ง ไม่เหมือนมารดาบิดา มารดาบิดาท่านรวมเป็นหนึ่ง และท่านไม่เรียกว่าสงเคราะห์มารดาบิดา ท่านเรียกว่าการ ปฏิบัติอุปัฏฐากมารดาบิดา **อุปัฏฐากกับสงเคราะห์มันผิดกัน** ปฏิบัติอุปัฏฐากมารดา บิดาด้วยน้ำใจจงรักภักดี ประารถนาให้ท่านทั้งสองมีความสุขตลอดทุกเมื่อ ไม่ว่าจะ ต่อหน้าและลับหลัง และการปฏิบัติอุปัฏฐากนี้ หาประมาณและที่สุดมิได้ ด้วยใจจดจ่อ ต่อท่านทั้งสองโดยปราศจากอคติใดๆ ทั้งสิ้น

ส่วนบุตรและภรรยา ท่านแยกออกเป็นสอง และการสงเคราะห์ก็ไม่เหมือนกัน ตำแหน่งและหน้าที่ก็ไม่เหมือนกัน การสงเคราะห์บุตรดังได้อธิบายมาแล้ว การสงเคราะห์ ภรยานอกจากจะสงเคราะห์ให้มีความสุขและยาใจแก่ตนเองแล้ว ยังมีอคติเอนเอียงไป เพื่อให้ภรรยารักตนด้วย หากภรรยาไม่รักตอบ หรือไม่สนองความต้องการของตนแล้ว ก็พาลโกรธเอาและไม่สงเคราะห์ บางทีถึงทอดทิ้งกันไปก็มี ไม่เหมือนมารดาบิดา และบุตร มารดาบิดาและบุตรนี้ ถึงท่านจะประพฤติดันไม่ดี ไม่อยู่ในขอบเขตของ

มารดาบิดาและบุตรที่ดี อย่างไรก็ตาม ก็ได้ชื่อว่าเป็นมารดาบิดาและบุตรของตน  
อยู่นั่นเอง หากเราขาดจากการปฏิบัติอุปัฏฐากและการสงเคราะห์ เราก็ไม่มีอุดมมงคล  
ในตัวของเราเอง

**ข้อสี่ อนาคต จ กมฺมุนตา** การงานไม่อาจมองมุมองต่างๆ ค่างๆ ก็เป็นอุดมมงคล  
อันหนึ่ง เราเกิดมาในโลกอันก่อปรด้วยกิจการงาน มีทั้งการงานส่วนตัวและส่วนรวม  
หลายอย่าง เราจะไม่ทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ ไม่ได้ โดยเฉพาะการงานส่วนตัวนั้น  
เราทำอะไรลงไปแล้วอย่าให้มันค้ำๆ ค่างๆ อย่าให้ชักช้าจนเกินควร แล้วเราจะได้  
ประกอบกิจการงานอื่น เพราะการงานยังมีอยู่มาก ถ้าทำสิ่งใดก็ค้ำไว้ ทำสิ่งโน้นก็ค้ำไว้  
ทำไม่สำเร็จผลสักอย่างเดียว ชีวิตของเราหมดไปทุกวัน แต่การใช้สอยบริโภคของเรา  
ไม่หยุด เราจะเอาที่ไหนมาบริโภค ท่านจึงจัดว่า **การงานไม่ค้ำๆ ค่างๆ** อาจุล เป็นอุดมมงคล  
อันประเสริฐอันหนึ่ง

**ธรรม ๔ ข้อ คือ มาตาปิตุอุปัฏฐานํ การปฏิบัติอุปัฏฐากมารดาบิดา ๑ ปุตตทวารุสฺส  
สงคโท การสงเคราะห์บุตรและภรรยา ๑ อนาคต จ กมฺมุนตา การงานไม่อาจ** ๑  
พุทธาภิษณติตั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ท่านพิจารณาเห็นว่ามวลมนุษยทั้งหลาย  
ที่เกิดมาในโลกนี้ ประกอบในกองกิเลสบาปธรรมทั้งหลาย ยากนักยากหนาที่จะเห็น  
ธรรมอันลึกซึ้งสุขุมคัมภีรภาพ ขอให้ปฏิบัติใน **ฆราวาสธรรม** (คือ คิหิปฏิบัติ ในเนวโกวาท)  
ก็เป็นอุดมมงคลอันเลิศอยู่แล้ว และจะนำความสุขความเจริญมาให้แก่ตนเองและ  
คนอื่นต่อไป

ผู้มีปัญญาทั้งหลาย เมื่อเรามองดูที่เราเกิดมาได้อัตภาพอันนี้อันได้มาด้วย  
ความยาก และเป็นของดีมีคุณธรรมอันประเสริฐแล้ว จึงควรที่จะทำอัตภาพอันนี้ที่ไม่มี  
แก่นสาร ให้เกิดมีแก่นสารขึ้นในตัว ด้วยการทำสมาธิภาวนาให้เกิดมีขึ้นในตัวของตน  
ต่อไป

# นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

มารดาบิดาได้ชื่อว่าเป็นผู้ให้เรื่อร่างเราเกิดมา แต่ว่าจิตใจนั้น มารดาบิดาให้เกิดไม่ได้ บุญกรรมนำไปทำให้เกิดจึงค่อยเป็นคนมา เวลาตาย มารดาบิดาก็ไม่ได้ทำให้เราตาย มันหากเป็นไปตามของสังขารไม่เที่ยงเอง แม้มารดาบิดาจะถนอมหอมรัก ไม่อยากให้ตาย เมื่อถึงคราวมาแล้ว มันก็ตายไปเอง เมื่อตายไปแล้วก็ขาดจากเป็นลูก เป็นเต้าและมารดาบิดา แม้แต่สิ่งเรารักและหวงเหวนที่สุด เราก็ตอดทิ้งไปหมด ยิ่งแต่จิตอันเดียวซึ่งล่องลอยไปตามกรรมและผลของกรรมเท่านั้น เหตุนั้น เราจึงควรหัดสมาธิรวมจิตให้เข้ามาอยู่ในสมาธิทีเดียว เตรียมตัวไว้ในเมื่อเราตายจะได้รวมจิตให้ถูก จะไม่ต้องไปพะวงห่วงใยในสิ่งต่างๆ ให้ลำบาก

การทำสมาธิภาวนาจะต้องให้เห็นโทษของจิตเสียก่อน จิตนี้มีลักษณะให้คิดให้ปรุงแต่งในสิ่งต่างๆ ให้ส่งสายไปในที่ต่างๆ ในที่ชอบไม่ชอบ หาทที่สุดสิ้นไม่ได้ ทั้งไม่หยุดอยู่ได้สักทีเลย เมื่อเราพิจารณาเห็นโทษของจิตอย่างนี้แล้วจึงทำสมาธิ ฟังกลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง แล้วมองเข้าไปดูที่จิตของตนว่ามีอะไรอยู่ที่จิตนั้น ก็จะเห็นได้ว่าจิตแท้ๆ แล้วไม่มีอะไร ความคิดนึก การปรุงการแต่ง สัญญาอารมณ์ต่างๆ นั้นเป็นอาการของจิตทั้งสิ้น การส่งสายวุ่นวายของจิตนี้แหละจึงทำสมาธิไม่ได้ เมื่อเราเห็นโทษของจิตอย่างนี้แล้ว ฟังละถอนทิ้งเสียซึ่งอาการเหล่านั้น แล้วก็ไม่มีอะไร ยังเหลือแต่ของใสสะอาด รู้้อย่างเดียว นั่นแหละคือ **ใจเดิม** จิตกับใจมันแปลกต่างกันตรงนี้ จิต คือ ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง และสัญญาอารมณ์ต่างๆ เรียกว่า จิต เมื่อผู้มาพิจารณาเห็นโทษของจิตว่าทำสมาธิภาวนาไม่ได้ก็เพราะจิตนี้ แล้วมาทิ้งถอนสละเสีย ก็จะเหลือแต่ **ผู้รู้** จะไม่มีความคิดนึกฟุ้งซ่านอะไรเลย เรียกว่า ใจ แท้จริง จิตกับใจก็อันเดียวกันนั่นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า **จิตอันใด ใจก็อันนั้น ใจอันใด จิตก็อันนั้น จิตเป็นของควรชำระ** เมื่อชำระจิตแล้วก็จะยังเหลือแต่ใจ

ต่อแต่นี้ไป ฟังนั่งสมาธิชำระจิตให้เข้าถึงใจ นั่นแหละจึงจะรู้จักคุณค่าพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

# หลักศาสนา

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

---

เวลานี้พวกคริสต์ศาสนาเขาตั้งใจจะกลืนเอาศาสนาพุทธ ในแถบเอเชียที่เขาตั้งสำนักศูนย์กลางที่กรุงเทพฯ เขาพยายามเผยแพร่ศาสนาคริสต์เถียน พวกเรายังไม่ทันรู้เรื่องของพุทธศาสนา บางคนถูกถามว่าศาสนาแท้คืออะไร เขาถามแค่นี้ก็จนเสียแล้ว เพราะจับหลักศาสนาไม่ได้ ยังไม่ค่อยเข้าใจ ถ้าจับหลักศาสนาได้แล้ว คริสต์เถียนจะมาลักเท่าไรก็มาเถิดเชิญเลย จะเผยแพร่อะไรก็เชิญเผยแพร่ไปสิ ไม่ต้องกลัวหรอก มันจะไปเข้ากันได้ได้อย่างไร ศาสนาคริสต์คาทอลิกกับพุทธศาสนา มันไกลกันเหมือนฟ้ากับดินทีเดียว เขามาแอบอ้างเอาหลักพุทธศาสนาเป็นของคริสต์เถียน คือของดีของเขาไม่มี จึงค่อยมาแอบอ้างเอาศาสนาพุทธเป็นหลัก และแอบอ้างว่าเป็นศาสนาคริสต์

ศาสนาพุทธเรามีของดีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปแอบอ้างเอาของใคร ช่องโหว่ของศาสนาคริสต์มีอยู่มาก ไม่ต้องอื่นไกลหรอก เอาแต่เพียงว่าทำบาปแล้วไปบอกให้บาทหลวงทราบว่ามีบาปนั้นๆ ได้ทำแล้ว แล้วเขาก็จะให้เอาน้ำมาแตะๆ หน้าผากนั้น แล้วก็เรียกว่าล้างบาป มันจะล้างกันได้ได้อย่างไร ล้างแล้วพออยากทำก็ทำอีก ทำบาปเท่าใดก็ทำไปสิ ทำแล้วก็ล้างมันเสียก็แล้วกัน แต่ว่าบาปของพุทธศาสนาไม่ใช่อย่างนั้น มันเข้าถึงจิตถึงใจทีเดียว คนทำบาปลงไปแล้ว บาปนั้นติดอยู่ในจิตในใจ จะเอาน้ำมาล้างสักเท่าใดก็ล้างเออะ มันไม่หมดไปหรอก เพราะจิตใจมันล้างไม่ถึง นอกจากทำสมาธิภาวนาเท่านั้น แต่การทำสมาธิภาวนาของคริสต์เถียนก็ไม่สอนกันเสียด้วย มีศาสนาพุทธอันเดียวเท่านั้น สอนวิธีละบาปด้วยการทำสมาธิ เหตุนี้จึงว่ามันไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน ถ้าหากคนถือหลักศาสนาอันนี้มันคงแล้ว ไม่ต้องกลัวศาสนาคริสต์จะมากลืนเอา ถึงกลืนก็กลืนไม่ลง

**หลักศาสนาในที่นี้ให้เข้าใจว่าเป็นตัวของเรา** ไม่ต้องอ่อนน้อมใคร ทั้งหมดอยู่ที่ตัวของเราแหละ ถ้าหากไม่มีตัวของเราแล้ว ศาสนาก็ไม่มีเหมือนกัน อันนี้เป็นหลักทั่วไป มีตัวของเราเสียก่อน ศาสนาใดๆ ก็เหมือนกัน ลัทธิอะไรทั้งปวงหมด มันต้องมีตัวของคนเราเสียก่อน อันนี้เป็นหลักเบื้องต้น

หลักต่อไปก็คือ **จิต มีตัวแล้วต้องมีจิต ถ้าไม่มีจิต มันก็เหมือนคนตาย ทำอะไรไม่ได้** ศาสนาจะตั้งอยู่ได้อย่างไร รวมความแล้วว่า **มีกายกับจิตเสียก่อน ศาสนาจึงตั้งลงได้** ถ้าไม่มีกายไม่มีจิตเสียแล้ว ศาสนาก็ตั้งไม่ติดเหมือนกัน อันนี้เป็นหลักสากลทั่วไปหมด ใครถือศาสนาใดก็ตาม หรือทำงานใดทั้งปวงหมดก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีกายไม่มีจิตแล้วก็ทำอะไรไม่ได้

หลักข้อที่สาม คือ **ความเห็น ได้แก่ ความคิดเห็นที่ว่า การถือศาสนาพุทธต้องถือกรรม เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม** นี้สำคัญมาก ถ้าเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมแล้ว คนนั้นได้ชื่อว่าหนักแน่นเชื่อมั่นในพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ศาสนาพุทธสอนให้เชื่อกรรมอย่างเดียว ใครทำดีก็ย่อมได้ดีด้วยตนเอง คนอื่นมารับดีแทนไม่ได้ ใครทำชั่วก็ต้องได้ชั่วด้วยตนเอง คนอื่นมารับให้ไม่ได้ อย่างศาสนาคริสต์นั้น ทำชั่วแล้วพระเจ้าล้างให้ใครจะไปล้างได้ ล้างมันก็ไม่หมดหรอก มันอยู่ที่ใจ กรรมที่ทำนั้นจะเป็นกรรมชั่วก็ดีกรรมดีก็ดี คนอื่นจะรับผลแทนไม่ได้ ต้องรับด้วยตนเอง ตนเองเป็นคนรับ จึงเรียกว่า **กรรมทายาท เราต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ**

**กรรม กับ เวร ต่างกัน กรรม** นั้นหมายถึงคนกระทำใดๆ ลงไปก็แล้วแต่ ไม่เฉพาะเจาะจง ทำด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม จะอาฆาตพยาบาทหรือไม่อาฆาตพยาบาทก็ตาม เราเรียกอันนั้นว่า **กรรม** ผู้ที่รับผลของกรรมนั้น เราเรียกว่า **วิบาก**

ส่วน **เวร** นั้น **มันต้องอาฆาตซึ่งกันและกัน ต้องผลัดเปลี่ยนทำเวรซึ่งกันและกัน** **เวร แปลว่า เวียน** อย่างว่า นายดำฆ่านายแดง นายแดงโกรธนายดำว่าคิดประทุษร้ายกูทำไม กูไม่ได้ทำอะไรให้ นายดำทำบาปทำเวรกับนายแดง นายแดงคิดว่าขอให้กูได้ฆ่ามันเถอะ เกิดชาติหน้าขอให้กูได้ฆ่ามันอย่างเดียวกับที่มันฆ่ากูนี้แหละ ครั้นตายไป

ไปเกิดชาติหน้าอีก นายแดงกลับมาฆ่านายดำ นายดำก็ผูกอาฆาตโกรธอีก ก่อนจะตาย  
ผูกพยาบาทว่า ขอให้กูได้ฆ่ามึงอย่างมึงฆ่ากูนี้แหละ พอนายดำกลับมาเกิดชาติหน้า  
เลยกลับมาฆ่านายแดง มันเวียนกันอยู่อย่างนี้ เรียกว่า **เวร** ส่วน **กรรม** นั้น ไม่ต้องเป็น  
ผลจากคนเก่า จะเป็นคนใดก็ได้ อย่างคนที่ฆ่าสัตว์ เขาเข้าไปดักสัตว์ในป่าในดง สัตว์เดิน  
ไปถูกเข้าก็ตาย แล้วคนเอาสัตว์มากิน มันไม่ได้ผูกเวรอะไรหรอก แต่กรรมนั้นมัน  
สามารถที่จะสนองกรรมอย่างที่เราทำเท่านั้น เราฆ่าสัตว์แต่ไม่ใช่สัตว์ตัวนั้นจะมา  
ทำเรา มีคนอื่นมาทำก็ได้ พุดง่าย ๆ อย่างที่เขาพูดกันว่า *ดินฟ้าอากาศมันใส่โทษ* จะเป็น  
ฟ้าผ่าก็ดี หรือเรือนหักทับ ตกต้นไม้ตาย ไม้หักทับใส่ก็ดี มันไม่ใช่คนนั้นมาทำ แต่คนอื่น  
หรือสิ่งอื่นมาทำให้ อันนั้นเรียกว่า **กรรม** เวรและกรรมมันต่างกันอย่างนี้

### **เราเชื่อว่าทำกรรมอันใดแล้วเราต้องได้รับผลของกรรมนั้น คนอื่นรับไม่ได้**

ความเชื่อนี้มันอยู่ในใจชาวพุทธแนวแน่เต็มที่ พระพุทธศาสนาจึงค่อยมั่นคงถาวร  
ยืนนานต่อมาจนปานนี้ ทั้งที่ตนเองก็ไม่รู้สึกว่าจะเชื่อเวรเชื่อกรรมหรอก แต่หากว่ามัน  
ติดลึกซึ่งอยู่ในใจของพุทธศาสนิกชนทั่วไป พุทธศาสนิกชนจึงไม่มีใครสามารถมา  
เปลี่ยนจิตใจให้หลงเชื่อลัทธิอื่นศาสนาอื่นได้ อาตมาจึงว่ามันไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน  
ควรให้เข้าใจหลักของพุทธศาสนา ผู้ที่ไม่เข้าใจเป็นผู้มั่งง่าย เห็นแก่เงินแก่ทอง คือพวก  
ฝรั่งเขามีเงินมาก เขาเอาเงินทุ่มเทโดยจ้างหรือให้ยืมเงินไปค้าขาย ไปทำมาหากินก็ดี  
ครั้งถ้าไม่ถือศาสนาของเขา เขาก็ไม่ให้ยืมเงินทองไปลงทุนค้าขาย เหตุนั้น คนเห็นแก่เงิน  
จึงนับถือศาสนาหรือลัทธิของเขา ครั้งเมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาแล้วว่า มันเป็นของไม่จริง  
มันหลอกลวง คราวนี้จะกลับมาถือศาสนาพุทธก็เปลี่ยนมาไม่ได้แล้ว เพราะว่าคนใด  
ที่จะออกจากลัทธิของเขามาถือศาสนาพุทธ เขาเรียกเอาเงินทองที่กู้ยืมไปเท่าใดๆ เอาคืน  
จนหมด ต้องใช้หนี้จนหมด ต้องบีบบังคับเอาดอกเบี้ยมากอีกด้วย คราวนี้เราหมดทำ  
จำเป็นต้องถือคริสต์ต่อไป ศาสนาคริสต์นั้นมันดีจริงๆ อย่างนี้ ถ้าหากคนผู้พิจารณา  
สักหน่อยก็ไม่สามารถที่จะเชื่อถือได้

ผู้นับถือศาสนาคริสต์ต้องนับถือพระเจ้า ถ้าไม่เคารพนับถือพระเจ้า พระเจ้าก็ไม่มา  
ช่วยผู้นั้น แต่พระเยซูเมื่อถูกเขาเอาไม้กางเขนไว้ก็ยังสามรถพูดออกมาว่า *พระเจ้าทำไม่*

ไม่มาช่วยหนอ มาภายหลังเขาเขียนว่าพระเยซูรับบาปแทนมนุษย์ชาวโลกไปโน้น พวกที่  
ถือศาสนาคริสต์นั้นทำมาหากินแทบล้มแทบตาย เขาหาว่าพระเจ้าช่วย หาว่าพระเจ้า  
ประทานพรให้ โน้น เชื้อไปโน้นนะ ครั้นคนใดทำมาหากินไม่ได้สมบุญบารมีบริบูรณ์ เขาถือว่า  
ไม่นับถือพระเจ้า ไม่เคารพพระเจ้า พระเจ้าใส่โทษ นั่นกลับไปอีกแล้ว พระพุทธเจ้า  
ของเราไม่ทรงสอนอย่างนั้น คนใดขี้เกียจขี้คร้านทำมาหากินไม่ได้ มันก็เป็นโทษของ  
คนนั่นเอง คนไหนขยันหมั่นเพียร คนนั้นก็รุ่มรวยทำมาหากินก็ดีเจริญรุ่งเรือง อันนั้น  
เป็นผลของการกระทำของเขาต่างหาก ไม่ใช่พระเจ้าและคนอื่นให้ เห็นชัดตรงนั้นแหละ

เมื่อเชื่อกกรรม เชื่อผลของกรรม อย่างนี้แล้ว ที่นี้ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗  
กิติ จะรักษาได้ไม่ขัดข้อง ศีล ๕ คือการงดเว้นบาป ๕ ประการ ได้แก่ การฆ่าสัตว์  
ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิดมิจฉาจาร ฯลฯ หมู่นี้ใครๆ ก็รู้จักว่าเป็นความชั่ว ใครก็รู้จักว่า  
มันผิดศีลธรรม เมื่อเชื่อกกรรมแล้วจะไปสามารถทำได้อย่างไร เพราะของชั่วของไม่ดีนั้น  
มันเป็นกรรมเป็นเวรของตัวเราต่อไป เราทำกรรมแล้วจะต้องได้รับผลข้างหน้าไม่ชาติใด  
ก็ชาติหนึ่ง อย่างที่ท่านเทศนาไว้ว่า เราฆ่าสัตว์ตัวเดียวเท่านั้น ครั้งเดียวเท่านั้น สามารถ  
ทนทุกข์ทรมานสวดยกรรมอีกตั้ง ๕๐๐ ชาติ อย่างเราฆ่าเขาหนึ่ง เขาก็สามารถจะฆ่าเราใน  
ชาติต่อไปถึง ๕๐๐ ชาติ คำที่ว่าถึง ๕๐๐ ชาติ นั้น มันเป็นประมาณ แต่ที่จริงอาจสามารถ  
ที่จะมากไปกว่านั้นอีก ลองคิดดูว่าจิตประทุษร้ายนั้นมันจะหายที่ไหนได้ เราคิดประทุษ  
ร้ายต่อคนอื่น คนอื่นก็ประทุษร้ายแก่เรา คิดพยาบาทจองเวรแก่เรา (มันไม่หายสักที)  
มันเป็นเวรเวียนต่อกันอยู่อย่างนั้นตลอดกาลเวลา แล้วใครจะไปชำระให้มันหายได้  
ต้องใช้เวรกันอยู่นั่นเองตลอดเวลา เว้นเสียแต่ว่าเรามาหัดทำสมาธิภาวนาอย่างที่เรา  
ทำกันอยู่นี้แหละ

กรรมอันนั้นเป็นของเหลว สามารถที่จะไปให้ผลในชาติใดชาติหนึ่งหรือชาติต่อไป  
เหตุนี้เราชำระเสียในชาตินี้ไม่ให้มันมีต่อไป ชาติหน้าก็อาจจะผ่อนผันหรือเบาลงไป  
ก็ได้ หากว่าคนนั้นยังมีชีวิตอยู่ เราไปขอขมาโทษเขา หรืออโหสิกรรมกันแล้ว มันก็แล้วกัน  
ในชาตินี้แหละ ถ้าหากว่าฝ่ายหนึ่งตายไป เขาไม่อโหสิกรรมให้เราได้ ก็มีอย่างเดียวคือ  
เราเพียรภาวนาทำสมาธิเท่านั้นแหละ เมื่อเห็นโทษแล้วก็คิดเห็นบาปเห็นกรรมที่ทำไว้



มันก็สามารถที่จะเบาบางลงไป ถึงไม่หมดก็สามารถให้เบาบางลงได้ บางลงไปอย่างนี้เรื่อยๆ มันก็มีวันหนึ่ง (มีชาติหนึ่งซึ่งจะหายแก่กันได้) ที่เวลานั้นสามารถจะหมดไปได้

เหตุฉะนั้น ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ชาตินี้แหละ ทุกๆ คนต้องเคยมีอาฆาตพยาบาท เบียดเบียนเคียดโกรธอะไรต่างๆ ซึ่งกันและกัน สามารถพูดประชดกัน สามารถพูดคำหยาบเหยียดหยามซึ่งกันและกัน ซึ่งคนนั้นเขาจะมีความรู้สึกอย่างไรก็ตาม หรือไม่มีความรู้สึกก็ช่าง เรียกว่าเป็นเวรเป็นกรรมแก่ตัวของเรา ควรที่จะให้อโหสิกรรมกันเสียในชาตินี้ คือตัวของเราเห็นโทษของตนแล้วจึงไปขอขมาโทษ บอกว่า ฉันได้ทำอย่างนั้นเป็นโทษเป็นกรรมอย่างนั้นๆ แก่คุณหรือแก่เธอ และขออโหสิกรรมให้ฉันหน่อย ครั้นถ้าหากว่าคนนั้นไม่เป็นอันธพาลไม่เป็นคนหยาบช้ำ เขาก็จะอโหสิกรรมให้ ถ้าคนนั้นเป็นคนพาล คนหยาบช้ำ เขาก็ไม่อโหสิกรรมให้ ก็ยังเป็นเวรเป็นกรรมต่อกันไปอีก **เวรกรรมนี้เป็นของน่ากลัวมาก ไม่มีสิ่งใดที่จะแก้ไขได้ พิธีตัดกรรมตัดเวร ทำสะเดาะเคราะห์อะไรต่างๆ ก็ตาม แก้ไขไม่ได้ทั้งนั้น แก้ได้แต่เมื่อมีชีวิตอยู่ ให้อโหสิกรรมซึ่งกันและกันนั้นแหละถึงแก้ไขได้**

นี้แหละ ศาสนาพุทธต้องเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม อย่างนี้ เราถือศาสนา อย่าไปถือเหลวไหล หรือถือไว้เฉยๆ ไม่เข้าถึงจิตถึงใจ เพียงตื่นๆ เฝื่อนๆ ประเดี้ยวเขามา หลอกหลวงก็เลยหลงเชื่อตามเขาไป ถ้าหากเข้าใจเชื่อถ่อมั่นคงอย่างที่อธิบายนี้แล้ว ใครจะลากจะจูงไปก็เชิญเถิด ไม่กลัวไม่หวั่นไหว พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า **ผู้ถือพุทธศาสนามั่นคงแล้ว ตัดหางปล่อยได้ ฟุ้งตนเองได้ ไม่เชื่อคำคนอื่นเด็ดขาด**

ที่นี้จะเทศน์ถึงเรื่อง **กิจส่วนตัว** อันเป็นหลักเบื้องต้น หลักที่ ๑ และหลักที่ ๒ ดังได้อธิบายแล้ว ได้แก่ **กาย** และ **จิต** ผู้จะทำความดีได้ต้องมีจักร ๔ ประการ คือ **ทาน ศีล สมาธิ และ ปัญญา** ของ ๔ อย่างนี้เป็นไปด้วยกัน จะแยกกันไม่ได้

**ทาน** คือการให้วัตถุสิ่งของที่เป็นประโยชน์แก่คนอื่น เรียกว่า**ทาน** บางคนเห็นว่าการทำทานเป็นของภายนอก ความจริงแล้วไม่ใช่ของภายนอก เป็นของภายในแท้ ทานเกิดจากจิตจากใจขึ้นมาทีเดียว ถ้าไม่มีจิตมีใจจะทำทานได้อย่างไร ความเลื่อมใสศรัทธาเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อศรัทธาเลื่อมใสแล้ว วัตถุสิ่งของภายนอกอะไรๆ ทั้งหมดเป็นทาน

ทั้งนั้น มีเงินนับเป็นล้านๆ ถ้าไม่มีศรัทธาเกิดจากใจแล้วก็ทำไม่ได้ ทำทานแล้วมัน เบิกบาน จิตใจผ่องใส ถ้ามีข้าวมีน้ำ มีอาหารการกินทุกอย่าง ทำบุญทำทานไป ได้สงเคราะห์คนอื่นก็เบิกบานจิตใจ ถ้ามีผ้าผ่อนเครื่องนุ่งเครื่องห่ม เราได้สงเคราะห์ คนทุกข์คนจน แบ่งความสุขให้เขา จิตใจเราก็สบายเบิกบานแจ่มใส เมื่อจิตศรัทธาแล้ว ของอะไรๆ ก็ทำทานได้ทั้งนั้น แม้แต่ใบไม้ต่างๆ ที่มีในป่า เราเด็ดมาทำเป็นผักให้ทาน ก็เป็นบุญทั้งนั้น เราให้สิ่งของแก่คนที่เขาต้องการสิ่งนั้นๆ ด้วยความเมตตาปรานี เอ็นดูสงสารแก่คนอื่นที่ทุกข์ยากลำบากตรากตรำ เรียกว่า **ทานด้วยความสงเคราะห์**

ส่วนทานให้แก่ผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดา เป็นต้น เรียกว่า **ทานบูชาคุณ** ถ้ามัว บิดามารดาทำนอادمสมบุญอยู่แล้ว เราทำทานเล็กๆ น้อยๆ จะตอบแทนคุณท่านได้หรือ **ตอบว่า** ได้ วัตถุประสงค์ไม่มีปัญหา ถ้าทำด้วยน้ำใจเคารพนอบน้อมบริสุทธิ์จริงๆ แม้จะเป็นน้ำเย็นสักแก้วหนึ่งยกให้ท่าน ย่อมมีค่ามหาศาล ส่วนผู้รับก็เกิดปีติอันล้นพ้น

ทานอีกอย่างหนึ่ง **ทานโดยไม่ปรารถนาอะไรทั้งหมด** เราสละจากออกไปเฉยๆ มัน จะเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์อย่างใดก็ตามเถิด จะมีผู้รับหรือไม่มีผู้รับก็ช่าง แต่จากจะออกจากใจเรา คือว่ามันหนักอยู่ในใจของเรา เมื่อจากแล้วก็เบาบางจากจิตใจ ทำทานอย่างนี้ดี เป็นทานอย่างวิเศษสูงสุด เรียกว่า **จาคโค** คือการสละออกจากใจ **ปฏินิสสโคโค** สละคืนไป **อนาลโย** ไม่ได้เกี่ยวข้องในใจอีก นั่นเป็นทานสูงสุดทีเดียว อันนั้นเรียกว่าเป็นบุญอันหนึ่งและเป็นทานอันหนึ่งพร้อมกันไปในตัว

ธรรมดาการทำทาน นักปราชญ์ท่านไม่ยกโทษหรือ มีแต่สรรเสริญ มีแต่คนพาล เท่านั้นยกโทษ ยกโทษอย่างไร คือของมีมากมายทำบุญทำทานหมด ยกให้เขาทำไม ให้คนนั้นคนนี้ทำไม ของเราหากมาได้ต้องใช้ส่วนตัวซึ่งจะเป็นประโยชน์ จะไปบำรุงบำเรอ คนอื่นทำไม นั่นนะ อันธพาลจะต้องพูดอย่างนั้น มีอย่างนั้น เห็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้า ท่านไม่ตรัสอย่างนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายก็ไม่พูดอย่างนั้น การสงเคราะห์สงหาคนอื่นนั้น เรียกว่าทำให้ใจเบิกบานเป็นสุข แล้วคนอื่นก็ได้ประโยชน์จากเราด้วย นำสงสารคน เกิดมามีกายมีใจ เกิดมาพร้อมแล้ว ทำอะไรก็พร้อมกันทำ แต่คนไม่เห็นใจของตน หาว่าทานเป็นของนอกจากใจ

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า **ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจประเสริฐ จะพูดจะทำสำเร็จด้วยใจทั้งนั้น**

**ศีล** คราวนี้ใกล้เข้ามาในตัวของเราอีก เรายังรักษาศีล คือ รักษากาย วาจา ใจ ของเรา ไม่ให้ทำชั่ว ถ้าทำชั่วอยู่แล้วก็งดเว้นจากความชั่วนั้นเสีย การทำทาน อาณิสยก็ไม่มาก เหมือนการรักษาศีล การรักษาศีลมันใกล้เข้ามาหาความบริสุทธิ์ที่ตัวของเรา ศีลเป็นของงาม จะประดับตกแต่งร่างกายของเราให้มันงามสักเพียงไร ถ้าหากไม่มีการรักษาศีล คือรักษากาย วาจา ใจ ให้สุภาพเรียบร้อย ก็เหมือนเอาทองแต่งลิง รูปร่างจะไม่สวย ไม่งามก็ตามเถิด ขอให้ศีลสมบูรณ์บริบูรณ์ กิริยามารยาทเรียบร้อยดีงามแล้ว ย่อมเป็นที่ที่ศนาการของคนทั้งหลายทั่วไปหมด คนไหนเห็นก็ให้นำรักษาชมหน้าชอบ น่านิยม ยินดี

**การภาวนาทำสมาธิ** คราวนี้ยิ่งใกล้เข้ามาอีก เข้าถึงใจเลยทีเดียว *อะไรทั้งหมดที่* ทำให้เกิดจากใจทั้งนั้น ไม่ว่าจะทำดีทำชั่ว การรักษาใจให้สงบ รักษาใจให้บริสุทธิ์ รักษาใจให้เป็นสมาธิภาวนาแนวแน่เต็มที่ อันนั้นเรียกว่า **ภาวนาสมาธิ**

**ปัญญา** เบื้องต้นเป็นปัญญาที่เกิดจากความรู้ความเห็นความเข้าใจในการที่จะทำทานกัณฑ์ ที่จะรักษาศีลกัณฑ์ ที่จะภาวนากัณฑ์ เกิดจาก**ปัญญา** คือเกิดความรู้ความเห็นความเข้าใจเสียก่อน จึงมีศรัทธาที่จะกระทำการ รักษาศีล และภาวนา ปัญญากลับย้อนคืนมาสนับสนุน ทาน ศีล ภาวนาสมาธิ ให้มีขึ้นบริบูรณ์ ถ้าไม่มีปัญญาเสียแล้ว ทำทานก็ไม่ได้ รักษาศีลก็ไม่ได้ ทำสมาธิก็ไม่ได้ คนที่มีสมบัติข้าวของมากมาย ลองดู ถ้าไม่มีปัญญาเหล่านี้แล้ว ไม่สามารถที่จะสละได้ ศีลก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีปัญญาแล้ว ศีล ๕ ศีล ๘ ไม่สามารถรักษาได้เลย เมื่อมีปัญญาเห็นโทษเห็นคุณแล้วก็รักษาได้ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็เหมือนกัน ต้องมีปัญญาเสียก่อนจึงรักษาได้ ปัญญาสามัญธรรมดานี้แหละ ไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งหรือ **ปัญญาวิปัสสนา** นั้น ท่านพูดลึกซึ้งสำหรับผู้เจริญสมาธิแก่กล้าแล้วต่างหาก และเป็นของนึกคิดเอาไม่ได้ เมื่อมันจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นเองเฉพาะเรื่องของมันเองต่างหาก ตอนนี่ต้องใช้ปัญญาเบื้องต้นสามัญอันนี้เสียก่อน

ท่านพูดไว้ว่า ทำบุญทำทานร้อยครั้งพันที **ก็ไม่เท่ารักษาศีลครั้งหนึ่ง** รักษาศีล ร้อยครั้งพันที **ก็ไม่เท่าภาวนาครั้งหนึ่ง** จิตเป็นสมาธิขณะชั่วเวลาข้างกระดิกหูเท่านั้น หรือขณะงูแลบลิ้นเท่านั้น **ก็บุญอานิสงส์อักโข** ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้ก็เพราะสมาธิทั้งนั้น เป็นหนทางเดียว

นี่อธิบายถึงเรื่องกิจส่วนตัวที่จะต้องทำ เป็นหน้าที่ของทุกๆ คนต้องทำด้วยตนเอง ทำทานมีมากมีน้อยก็ต้องทำด้วยตนเอง รักษาศีลก็โดยเฉพาะส่วนตัวแท้ๆ ใครรักษาศีล ให้ไม่ได้ ทำสมาธิยิ่งลึกซึ้งหนักแน่นเข้าไปกว่านั้นอีก แต่ละคนก็ต้องรักษาจิตใจของตนๆ ให้มีความสงบ หยุดุ่นวายแสบ่าย ถ้าเราไม่รู้จักวิธีทำสมาธิแล้ว ก็ทำสมาธิไม่เป็น จิตใจก็เดือดร้อนดิ้นรนเป็นทุกข์ เหตุนั้นจึงว่า **การทำทาน รักษาศีล ทำสมาธิ นี่เป็น** **กิจเฉพาะส่วนตัว ทุกๆ คนจะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน**

เอาละอธิบายแค่นี้ เอิ๋วๆ

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จงทำสมาธิตั้งจิตให้มั่นในคำบริกรรมอันหนึ่งอันใดก็ได้ จะบริกรรมอะไรก็เอาเถิด พุทโธ หรือ อานาปานสติ หรือ มรณสติ หรือ สัมมาอรหัง ก็ได้ ยุบหนอพองหนอ อะไรก็ได้ทั้งนั้น แต่ให้เอาอันเดียว

**ขอให้เข้าใจว่า คำบริกรรมนั้นเป็นเครื่องล่อให้จิตเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมเท่านั้น** **จะไปถือเอาคำบริกรรมนั้นเป็นจริงเป็นจังไม่ได้**

เมื่อจิตเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมแล้ว จับเอาตัวจิตได้แล้ว มันจึงค่อยวางคำบริกรรม บางทีวางเองโดยไม่รู้ตัว ถ้าหากไม่วางเองแล้วก็วางเสีย จิตมีอันเดียว ไม่ใช่หลายอย่าง หลายดวง เมื่อไปยึดเอาอานาปานสติเป็นหลัก หรือยึดพุทโธ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ อะไรต่างๆ เรายึดเอาเพียงหลักเท่านั้น จิตเป็นผู้ยึด จิตเป็นผู้ไปเห็น

แล้วเราก็มองผู้นั้นแหละ ผู้ว่าพุทโธๆ นั้นแหละ มองดูฟังดูอันนั้นจนกระทั่งจิตค่อยสงบลง ในผลที่สุตจิตก็จะวางคำบริกรรม เมื่อวางพุทโธแล้ว มันจะมีอะไรละครวนี้ มันก็ไม่มีอะไร มีอันเดียวเหลืออยู่แต่ใจละซี ขอให้จับจิตตรงนั้นให้ได้

ครั้นเมื่อจับจิตได้แล้ว รักษาจิตให้มัน ต้องใช้สติควบคุมรักษาจิตตลอดเวลา จิตมันจะคิดก็ตาม มันจะนึกมันจะส่งสายอะไรก็ช่าง ขอให้ตามควบคุมดูให้รู้ตัวอยู่เสมอ แม้ผลที่สุตจิตไปยึดในสิ่งใดก็จะวางในสิ่งนั้น ไม่ส่งสายไปเห็นสิ่งทั้งปวง ไม่คิดไปเรื่องใดๆ ทั้งหมด วางแล้วมันก็ยังเหลือแต่จิต (ก็เหมือนกับเวลาพิจารณาพุทโธ หรือ อานาปานสติ เรามองดูฟังดูจนกระทั่งจิตสงบมันคงแล้ว มันก็วางพุทโธเหลือแต่จิต) **เรื่องการฝึกหัดปฏิบัติภาวนาทั้งปวงหมดเพื่อต้องการให้เห็นจิต จะภาวนาอย่างไรก็เอาเถิด ถ้าไม่เห็นจิตแล้วก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าเห็นจิตจับจิตได้แล้ว นั้นแหละได้ชื่อว่าภาวนาแล้ว**

เราเกิดขึ้นมาต้องมีจิต แต่ว่าเราไม่เห็นจิต เราฝึกหัดจิตแต่ไม่เห็นจิต จะฝึกหัดได้อย่างไร ในการฝึกหัดข้าง ม้า โค กระบือ ก็ตาม ไม่มีตัวข้าง ตัวม้า จะฝึกหัดได้อย่างไร มันต้องมีตัวจึงค่อยฝึกหัดได้ ถ้าเห็นจิตแล้วรักษาจิตไว้ได้แล้ว จิตอยู่ในอำนาจของเราแล้วครวนี้ ไม่ใช่เราอยู่ในอำนาจของจิตแล้ว เราบังคับมันได้ มันจะส่งสายไปไหน ถ้าไม่ให้มันส่งไปก็บังคับอยู่ได้ ไม่ให้มันคิดนึก มันก็ไม่คิดไม่นึก หรือถ้าหากมันไปคิดนึกก็บังคับให้มันอยู่ในขอบเขตของสติ เมื่อมันส่งไปในอะไรนิดๆ หน่อยๆ เราบังคับให้มันกลับมาอยู่ที่นั่นอีก มันก็อยู่ อย่างนั้นเรียกว่า **ใช้จิตได้แล้ว** ไม่เหมือนจิตใช้เรา

แต่ก่อนจิตใช้เราให้หัวเราะก็ได้ ให้ร้องไห้ก็ได้ ให้เศร้าโศกเสียใจก็ได้ เกิดทุกข์นานาประการ นั้นจิตใช้เราทั้งนั้น ครั้นเรามาฝึกหัดจิต คราวนี้จิตอยู่ในบังคับของเราแล้ว เราใช้มันได้แล้ว ก็สบายละซี ส่วนที่มันจะเป็นอย่างไรต่อไป อย่าเพิ่งไปอยากรู้ ทำให้มันได้อย่างนั้นเสียก่อน ต่อไปมันหากจะมีอุปายแบบคายเอง มันเกิดขึ้นจากอันนั้นแหละ

เออละ ทำภาวนาต่อไป

## ขั้นที่ ๕

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖

---

จะเทศนาเรื่องธรรมะให้ฟัง เรื่องธรรมะก็ไม่ใช่เรื่องอื่นไกล เราฟังกันมามากมาย แล้วอาจจะลืมก็ได้ เพราะธรรมมีอยู่ใกล้ตัวของเรา ของใกล้ตัวเรามักจะลืมเสียเป็นส่วนมาก เพราะถือว่าของมีอยู่ในตัวแล้วพิจารณาเมื่อไรก็ได้

คำว่า **ธรรมะ** ในที่นี้หมายถึง *ของมีอยู่เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด มันเป็นอยู่อย่างนั้น มีอยู่อย่างนั้น เรียกว่าธรรมะ*

คำว่า **เห็นธรรมะ** คือเห็นจริงตามของที่มันเป็นเองนั่นเอง มันเป็นอยู่อย่างไร ให้เข้าใจว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น เรียกว่าเห็นสภาพของธรรมะ

ตรงนี้แหละเป็นของสำคัญ เห็นได้ยาก เพราะคนเรานั้นเห็นอะไร ดูอะไร ก็อยาก จะดูของใหม่เรื่อยไป ของเก่าเลยลืมเสีย มันก็เลยไม่ชัดไม่เจนขึ้นมา หากันไปเกิด หาธรรมะ หาเท่าไรก็หาไป ถ้าไม่เห็นสภาพตามเป็นจริงแล้วก็ไม่เห็นธรรมะอยู่นั่นเอง

ให้เข้าใจว่า **ของเป็นอยู่มีอยู่ในตัวของเราเรียกว่าธรรมะทั้งนั้น** อย่างที่เราเห็น ธรรมะว่า *ความเกิดก็มีอยู่ ความแก่ก็เป็นอยู่มีอยู่ ความตายก็มีอยู่ในตัวของเรา แต่ ไม่อยากดู เลยไม่เห็นธรรมะ* อันการที่ไม่เห็นธรรมะ คือการไม่พอใจ ไม่เลื่อมใส ไม่ยินดี กับของที่มีอยู่เป็นอยู่นั่นเอง ครั้นหากเราพอใจเลื่อมใสยินดีในธรรมะที่เป็นอยู่มีอยู่ นี้แล้ว พิจารณาลงไปเกิด ความชัดเจนแจ่มแจ้งก็จะเกิดขึ้นในใจของเราเอง

เหตุนี้ ท่านผู้พิจารณาธรรม ท่านจึงพิจารณาของในตัวเองอยู่ตลอดเวลา ขอให้ มีศรัทธาเลื่อมใสพอใจยินดีอย่างยิ่งในธรรมะนั้นๆ ที่มีอยู่ในตัวของเรา ก็จะเป็น ประโยชน์แก่ตัวของตนเองอย่างยิ่ง

ที่จะอธิบายวันนี้ก็เรียกว่าธรรมะอันหนึ่ง นอกจากธรรมะหลายๆ อย่างแล้ว ธรรมะ อันนี้เรียกว่า **ขันธ ๕** คือตัวของเรานี้แหละ ไม่ใช่อื่นไกล **ตัวของเราทั้งหมด** เรียกว่า **ขันธ ๕** คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** รูป ก็มีในตัวของเรา เวทนา คือ ความสุข ความทุกข์ หรือความไม่สุขไม่ทุกข์ ก็มีอยู่ในตัวของเรา สัญญา คือความ จดจำหมายมั่นว่านั่นนี่ต่างๆ สังขาร คือความคิดปรุงแต่ง วิญญาณ คือความรู้สึก

ที่จะอธิบายในวันนี้มี ๕ อย่างเท่านี้แหละ มีอยู่ในตัวของเราทั้งหมดแล้ว น้อมลง ในตัวของเราแหละ มีอยู่ในตัวของเราครบบริบูรณ์แล้วทั้ง ๕ อย่างนี้ แต่เราไม่ได้ พิจารณา เหตุนี้จึงจะอธิบายเพื่อให้เข้าใจ

**รูป** เราพิจารณาโดยอาการเป็นของโลโครก ไม่สวຍไม่งาม ก็มีพร้อมในตัวของเรา หมดทุกสิ่งทุกประการ เหนือโคลไหลออกจากร่างกายเป็นของปฏิญกุล เราก็เห็นกันว่าเป็นของปฏิญกุล จึงค่อยอาบน้ำชำระกายอันเนาเฟออยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเนาตั้งแต่ตัว ของเรายังไม่ตาย ของสกปรกมันไหลออกมา ที่ภาษาเขาเรียกกันว่าขี้โคล คือมันค่อย ยิงชั่วหน้อยหนึ่ง จึงเรียกว่าขี้โคล มันไม่ใช่ขี้แท้ๆ มันฝังโคลชั่วชนิดหน้อย เหม็นสาบ เหม็นโหลง เหล่านี้ก็มิแล้วในตัวของเรา มีครบหมด ขี้มูก น้ำลาย ขี้หู ขี้ตา ล้วนเป็นขี้ ทั้งนั้น แต่มันหนายบหน้อยไม่อยากพูด คนเราเลยพูดว่า มูลตา มูลหู เลี้ย

ส่วนที่ถ่ายทอดออกจากร่างของเราเรียกว่า ขี้ ทั้งนั้นแหละ อย่างของเศษของเหลือ เราเรียกว่าขี้ เช่น ขี้กบ ขี้เลื่อย ขี้กบมะพร้าว เรียกว่าขี้ทั้งนั้น เศษอาหารที่เรารับ ประทานเข้าไป เศษจากมันไปหล่อเลี้ยงร่างกายแล้ว มันไหลออกมาตามที่ต่างๆ ทั้งตัว จึงเรียกว่าขี้

อันนี้เป็นธรรมะ ให้พิจารณาให้เห็นเป็นธรรม ของที่เป็นจริงแล้วใครจะปกปิด อย่างไม่เป็นจริงอยู่อย่างนั้น พูดให้เห็นตามเป็นจริงจึงเป็นธรรม เรียกว่า **พิจารณา ให้เป็นของปฏิญกุล**

คราวนี้พิจารณาเป็น **ธาตุ** เขาเรียกว่า **ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม** เป็นธาตุ ๔ ตัวของเราที่เป็นก้อนหนึ่งอยู่ที่เรียกว่าเป็นก้อนดินก้อนหนึ่ง ไม่เรียกว่าหญิงหรือชาย ที่เรียกว่าหญิงว่าชายนั้น เป็นแต่สมมุติเรียกขึ้นมาเฉยๆ หรืออีกอันที่จริงมันเป็นลักแต่ว่า ก้อนธาตุทั้งหมด ที่ตั้งเป็นก้อนอยู่นี้ล้วนเป็นธาตุ ๔ ทั้งนี้ นี้ก็เป็นธรรมอันหนึ่ง เรียกว่า **ธรรมธาตุ**

หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็น **อนิจจัง** ของไม่เที่ยง หรือเห็นเป็น **ทุกขัง** เป็นของทนอยู่ไม่ได้ หรือเห็นเป็น **อนัตตา** เป็นของไม่ใช่ตนใช้ตัวของใคร เป็นของว่างเปล่า

ของก้อนเดียวนี้แหละพูดถึงเป็น **ธาตุ ๔** ดิน น้ำ ลม ไฟ ก้อนนี้ เป็น **อสุภปฏิภูม** ก้อนเดียวกันนี้แหละ มันเป็นธรรมแต่ละอย่างๆ พูดว่าเป็น **ขันธ ๕** เขาก็เรียกตัวของเรานี้แหละ แล้วจะไปเอาที่ไหนอีก ธรรมะมีอยู่ในตัวของเราแล้ว มีความเชื่อมั่นของเราเท่านั้นแหละว่า **โอ้ เรามีธรรมแล้วนี้ มีธรรมอยู่ในตัวของเราหมดแล้วนี้** (เชื่อมั่นแล้วก็พิจารณาไปพิจารณานี้ พิจารณาเป็นธาตุ ๔ ก็พิจารณาลงไป เป็นของอสุภปฏิภูม ก็พิจารณาลงไป เป็นขันธก็พิจารณาลงไป)

**รูปขันธ** เป็นก้อนทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้วเป็นทุกข์ แสนลำบาก แต่เราไม่เชื่อความทุกข์ของเรา ครั้นเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ามันทุกข์ก็พยายามกินแล้วก็หายไป เดินไปเหนื่อยก็นั่งเหนื่อยก็นอน อันนี้แหละ **มันบังทุกข์ จึงไม่เห็นทุกข์ คนเราไม่เห็นทุกข์ จึงไม่เห็นธรรม เห็นทุกข์นั้นแหละจึงเห็นธรรม** เปลี่ยนอริยาบถอยู่อย่างนี้ทุกข์ก็ไม่เกิด ทุกข์ไม่เกิดก็เลยไม่เห็นธรรม แยกออกไปอธิบายได้มากมายเหลือหลาย อธิบายวันยังค่ำก็ไม่จบ ไม่สิ้นสุดสักที ถ้าพิจารณาเห็นชัดด้วยใจของตนแล้ว จะเห็นว่ากายของเรานี้ไม่มีอะไรเลย จะเห็นเป็นลักแต่ว่ารูปอันหนึ่งเคลื่อนไหวไปมาอยู่เท่านั้น

**เวทนาขันธ** คือ **ความสุข ความทุกข์ หรืออุเบกขา ความวางเฉย** พิจารณาความทุกข์ ก็อย่างที่พูดมาแล้วนั่นแหละ เรื่องการเจ็บการปวดต่างๆ หรือความหิวโหย กระหาย ความเย็น ความร้อน อ่อนแข็งต่างๆ สารพัดทุกอย่างล้วนแต่ทุกข์ทั้งนั้น คนเราต้องการแต่ความสุข อันเรื่องทุกข์แล้วไม่อยากจะพูดถึงเลย แม้ไม่พูดถึง มันก็ทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ไม่พูดเรื่องทุกข์แล้วทุกข์มันจะหายไป เมื่อเกิดอะไรวุ่นวุ่นวายเดือดร้อนแล้วก็



พูดว่า **แหม** ทุกข์จริงๆ แล้วก็ลืมไปเสีย ไม่พิจารณากันจริงๆ จังๆ สุขเวทนานั้นมีน้อยที่สุด มีสุขนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็กลับไปหาทุกข์อีก โดยมากมักเห็นความทุกข์เป็นสุขไปเสีย ที่เรียกว่า **หวังความทุกข์เป็นสุข**

แต่ **อุเบกขาเวทนา** นี้สิ จะไปหาที่ไหน ในคนเราหาไม่ค่อยพบ น้อยนักน้อยหนา ที่จะเป็นอุเบกขาเวทนา มีอุเบกขาประเดี๋ยวเดียวแล้วก็หายไปไม่อยู่ได้นาน ที่เห็นชัดเจนก็ใน **ผู้ที่เข้าสมาธิสมาบัติ จิตลงมารวมเป็นกลางเฉยๆ นั้นแหละถึงจะเป็น อุเบกขาเวทนา** ถ้าทำสมาธิไม่ได้แล้ว มันไม่เป็นอุเบกขาลักที่ คิดส่งสายโน้นนี่อะไรต่างๆ หลายเรื่อง ทั้งอดีตและอนาคต ครั้นถ้าผู้คิดส่งสายหลายเรื่องหลายอย่างไม่รวมเป็นสมาธิภาวนาแล้ว **จะไม่ได้พบอุเบกขาเวทนาเลย** นี่เป็นอีกขั้นหนึ่งเรียกว่า **เวทนาขั้น**

**สัญญาขั้น** คือ จดจำสิ่งสารพัดวัตถุทั้งปวงหมด รวมทั้งที่จดจำเรื่องราวในอดีตอนาคตเข้ามาไว้ในใจของตน แล้วก็รักษาเลี้ยงไว้ให้คงงามอยู่เรื่อยๆ นี้เรียกว่า **สัญญาขั้น**

**สังขารขั้น** คือ คิดปรุงแต่งอย่างนั้นอย่างนี้สารพัดทุกอย่าง ให้มันเกิดมีขึ้นตลอดวันยังค่ำคืบย่นรุ่ง หาทีสุดไม่ได้ เรียกว่า **สังขารขั้น**

**วิญญาณขั้น** วิญญาณตัวนี้เป็นวิญญาณในขั้น ๕ วิญญาณมี ๒ อย่าง คือ **วิญญาณในขั้น ๕** และ **ปฏิสนธิวิญญาณ** **ปฏิสนธิวิญญาณ** คือ วิญญาณตัวมาเกิดเป็นคนทีแรก ส่วน **วิญญาณในขั้น ๕** หมายถึง ความรู้ที่เกิดขึ้นเบื้องต้นของผัสสะแล้วก็หายไป เช่น ตาเห็นรูป ตัว **ผู้รู้** เรียกว่า **วิญญาณ** ต่อจากนั้นตัวสัญญาก็เข้ามาแทนมาจำได้ว่าเป็นรูปนั้นรูปนี้ แล้วสัญญาก็ดับไป สังขารก็เข้ามาปรุงแต่งคิดนึกต่อไป อันความรู้ว่าเป็นรูปทีแรกนั้นเรียกว่า **วิญญาณขั้นในขั้น ๕**

**วิญญาณขั้นในขั้น ๕** **ก็ดี ปฏิสนธิวิญญาณ** **ก็ดี** เป็นตัวเดียวกันนั้นแหละ ไม่ใช่ตัวอื่นไกล มันเป็นตัวใจตัวเดียวนั้นแหละ แต่มันทำหน้าที่ต่างกัน **ถ้าทำหน้าที่เป็นผู้รับรู้ของผัสสะในอายตนะทั้งหก เรียกว่า วิญญาณขั้น ปฏิสนธิวิญญาณ** คือ วิญญาณตัวนำให้มาเกิด ถ้าไม่มีวิญญาณตัวนี้ก็ไม่มาเกิด มันรวมเอา **อวิชา ตัณหา**

**อุปาทาน กรรม รวมอยู่หมดในตัววิญญาณนั้น** ความจริงแล้ววิชาที่ตัวใจนั้นแหละ ตัณหาที่ตัวใจนั้นแหละ อุปาทานที่ตัวใจนั้นแหละ กรรมที่ตัวใจนั้นแหละ คำว่ามันมารวม อยู่ทีเดียวเป็นแต่คำพูดเฉยๆ แท้ที่จริงแล้วมันไม่ได้เรียกรวมกัน ธรรมทั้งสี่อย่างนี้ มันหากทำหน้าที่ของสัตว์ผู้จะเกิดต่างหาก ผู้จะมาเกิดต้องมีกรรม ๔ อย่างนี้สมบูรณ์ จึงจะเกิดได้

ทำไมจึงเรียกว่า **ขันธ ขันธ** แปลว่า **กอง หมวดหมู่ เป็นกองไว้** อย่างขันที่เขาเรียก ของภายนอก ขันใส่ข้าว ขันใส่น้ำ ขันใส่ดอกไม้ ฯลฯ มันเป็นขันอันหนึ่ง เขาใส่เอาไว้ ไม่ให้มันกระจัดกระจายไป เรียกว่า ขัน อันนี้ก็เหมือนกัน **ไม่ให้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กระจัดกระจายไป จัดไว้เป็นหมวดหมู่แต่ละอย่างไม่ให้มันปนกัน**

สมมุติบัญญัติอธิบายไปหลายเรื่องหลายอย่าง ล้วนอธิบายถึงเรื่องของ **ใจ** ตัวเดียว นี้แหละ เรียกว่า **ขันธ** เรียกว่า **ธาตุ อายตนะ** อะไรต่างๆ หลายอย่าง แต่ก็หมายถึง ตัวเดียวคือใจนั้นแหละ พอเรียกอันนั้นอันนี้สารพัดต่างๆ ไป ก็ฟังเพลินไปเลย เลยลืม ตัวเดิมคือใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้ล้วนแล้วแต่ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นผู้เห็นธรรม ใจเป็นใหญ่กว่าสิ่งทั้งปวงหมด ถ้าไม่มีใจ สิ่งทั้งปวงในโลกก็ไม่มี สิ่งทั้งปวงหมดเกิดจากใจ อันเดียว อย่างสร้างบ้านสร้างเรือนใหญ่ๆ โทๆ นี้ ถ้าใจไม่มีแล้ว ใครจะไปสั่งสร้างตนเองของเรา ถ้าใจไม่มีมันจะอยู่ได้อย่างไร ก็ต้องดับสูญไปละซิ ใจเป็นใหญ่ มันอยู่ได้ ก็เพราะใจ

นี่แหละขอให้พิจารณาอย่างนี้ ไม่ต้องไปพิจารณาอื่นไกล ธรรมทั้งหลายนั้นมีอยู่ในตัวของเราหมด ขอให้เชื่อแน่วแน่ในใจ ในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า โอ้ ธรรมนี้มีอยู่ในตัวของเราเอง จะขึ้นเหนือล่องใต้ จะไปไหนใกล้หรือไกล ธรรมมีอยู่ในตัวเราหมดทุกสิ่งทุกประการแล้ว เราชอบธรรมไป แต่เราไม่ดูธรรมของเราละซี มันจึงไม่เห็นธรรม ครั้นมาดูตรงนี้แล้ว เห็นธรรมชัดเจนขึ้นมาว่า อ้อ ธรรมอยู่ที่นี้หรือ ก็หมดเรื่อง ที่นี้ไม่ต้องวิ่งหาหรือ ธรรมมีอยู่ในตัวของเราแล้ว

จึงว่าขอให้ตั้งศรัทธาเชื่อมั่นเต็มที่แล้วพิจารณาธรรมะ ก็จะไม่มีที่ลี้ลับที่สุด ธรรมะ  
มีอยู่ในตัวของเรา อันนี้เป็นธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนทุกๆ คัมภีร์  
ทรงแสดงออกไปจากธรรมะอันนี้อันเดียวเท่านั้น

## นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ได้อธิบายมามากแล้ว เรื่องกายของเรานี้มันประกอบด้วย ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ  
ไฟ ลม (และอยู่ได้ด้วยธาตุ ๔ จึงจะประกอบกิจการหรือคุณงามความดีได้ทุกประการ)  
ถ้าไม่มีธาตุ ๔ อันเป็นโครงสร้างนี้แล้ว สิ่งประกอบเป็นต้นว่า ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๖ เป็นต้น  
ที่จะขับให้เคลื่อนไหวในการที่จะทำกิจนั้นๆ ก็ไม่รู้ว่าจะไปติดไว้ตรงไหน และธาตุ ๔  
อันนี้ก็หาประโยชน์ไม่ได้

เมื่อเราได้ของดีมีค่ามีคุณค่าและเป็นของอัศจรรย์อย่างนี้ จึงควรพิจารณาด้วยจิต  
ให้เป็นธรรม คือให้พิจารณาให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยสมาธิจริงๆ ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ  
แวบแวบในอารมณ์อันเดียวที่ตนมีอยู่นั้นแล้ว จะพิจารณาอย่างไรมันก็ไม่ชัดเลย  
เหมือนกับคนขับรถไม่รู้เรื่องของรถ เวลารถติดขัดหรือรถเสียก็ไม่รู้จะทำประการใด  
ถ้าคนรู้จักเรื่องรถดี มันติดขัดตรงไหนหรือเสียตรงไหนก็จะเข้าไปแก้ตรงนั้นทันที  
รถก็จะวิ่งไปถึงจุดหมายปลายทางได้โดยสะดวก

กายอันนี้ซึ่งมีจิตเป็นใหญ่ เป็นผู้ขับชี้ให้เคลื่อนไหวไปมาได้ ซึ่งประกอบด้วยชั้น  
อายุตนะ เป็นต้น เป็นเครื่องยนต์ เมื่อติดขัดดินฟ้าอากาศแปรปรวนก็ดี หรือด้วย  
คลื่นลมรสุม คือกิเลส มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น ต้องรู้จักจุดเสียของมัน ติดขัดเพราะ  
ของภายนอกก็ต้องแก้ด้วยของภายนอก เช่น อากาศวิปริตทำให้ร่างกายไม่สบายก็แก้  
ด้วยยาด้วยหาหมอ เป็นต้น ติดขัดเพราะของภายใน ก็แก้ด้วยยาธรรมโอสธ ใช้อุบาย  
แยบคายของตนเอง จะหาหมออย่างยาภายนอกไม่มีแล้วเวลานี้ เพราะพระพุทธเจ้า  
ผู้ทรงเป็นหมอธรรมโอสธปรีนิพพานแล้ว

ฉะนั้น กิเลสของใคร ใครก็ต้องรู้ว่ามันเกิดขึ้นที่ใจของตนเอง ทำใจของตนเอง ให้เคล้าหมองไม่ส่องใส เราเห็นโทษของกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว เรายอมสละปล่อยวางให้หนีจากจิตของเรา จิตของเราก็จะปลอดโปร่งสบายไปเลย เพราะจิตของคนเราเป็นของส่องใสมาแต่เดิม ถ้าจิตไม่ส่องใสมาแต่เดิมแล้ว ใครจะชำระจิตอย่างไรก็ส่องใสสะอาดไม่ได้ ส่วนกิเลสเป็นของจรมาใหม่ต่างหาก เราจึงสามารถชำระออกไปได้

เปรียบดังคนเราอยู่คนเดียวเฉยๆ ไม่มีอะไร พอมีคนมาด่าว่า ความโกรธวิ่งเข้าปกปิดจิตใจให้มีตมิด ไม่รู้จักชั่วดีอะไรแล้ว ฉะนั้นจึงชำระกิเลสอันมาปกปิดจิตใจนั้น ให้นำหนีออกไปจากจิตเสีย จิตใจของเราก็ส่องใสสะอาดปกติอย่างเดิม



“ผู้ใดทำใจให้ถึงความเป็นกลางได้  
ผู้นั้นจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง”

ม.ป.ป.ป.

## หนังสืออ้างอิง

---

พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี), หลวงปู่เล่าว่า, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, ๒๕๔๙, บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด.

พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี), ธรรมเทศนาของพระราช-  
นิเวศรังสี, ๒๕๓๕, ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

พระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี), สโมธานธรรมปฏิบัติ,  
พิมพ์ครั้งที่ ๔, ๒๕๔๓, บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด.

# คำแก้แค้นแก่สรรพสัตว์

ณ วัดป่าอัมพโรปัญญาภิรมย์

ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ตำบลคลองกิว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

วันศุกร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๐ ดิถีขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๑

ขอบุญกุศลจรรยา อันข้าพเจ้าทั้งหลายได้บำเพ็ญด้วยดีแล้ว ทางกาย วาจา และใจ กล่าวโดยจำเพาะคือ การสร้างอารามถวายแด่สงฆ์จตุรทิศ อุทิศไว้ในพระบรมพุทธานุภาพ อารามนั้นมีนามว่า วัดป่าอัมพโรปัญญาภิรมย์ ประกอบด้วยปูชนียวัตถุ และเสนาสนะต่างๆ กล่าวคือพระพุทธรูปปฏิมาปางนาคปรก พระพุทธรูปปฏิมาปางสมาธิ ศาลาที่ประชุมอาคารพิพิธภัณฑที่ประมวลธรรมโอวาทของพระสุปฏิปันโน ถนนลาดยางกว้าง ๕ เมตร ยาว ๘๐๐ เมตร อ่างเก็บน้ำสาธาณทาน กำแพงรอบพื้นที่ยาว ๒,๘๐๐ เมตร สูง ๓ เมตร ตลอดจนบุญกุศลแห่งการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ด้วยน้ำใจศรัทธาเลื่อมใส มั่นคงในพระรัตนตรัย ดังนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสังฆาภิธาน แก่สรรพสัตว์ไปไม่มีประมาณ ขอถวาย เป็นพระราชกุศลสนองพระเดชพระคุณ สมเด็จพระบรมพุทธเจ้าพระอริยราช และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ และเป็นกุศลสนองคุณท่านผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติ และพระพุทธานุภาพ เป็นปฐม

อนึ่ง ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่ สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้า ได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว, คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่ และมีบุญคุณ เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้า เป็นต้นก็ดี ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี, สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้ง ๓, อยู่ในกำเนิดทั้ง ๔, มีชั้น ๕ ชั้น, มีชั้นชั้นเดียว, มีชั้น ๔ ชั้น, กำลังท่องเที่ยว อยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี, สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลายจงบอกสัตว์ เหล่านั้นให้รู้

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร, อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบพอันเกษมกล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนาที่ ดึงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด, สาธุ สาธุ สาธุ

