



วิชาวิมุตติ

บันทึกคำสอนของ

พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์

(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

ธรรมบรรณาการ

วัดเมตตาภิวันทาราม

คำปรารภ

หนังสือวิชชาวิมุติ^๑นี้ ได้รวบรวมข้อธรรมะจาก
พระธรรมเทศนา นานากัณฑ์ของ พระสุทธิธรรม
รังสี คัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร) แล้ว
จัดเข้าหมวดหมู่ เพื่อให้ผู้อ่านหาดูได้ง่าย และ
นำไปใช้ได้สะดวก

หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ต้องการหลักและ
เกร็ดวิชาสำหรับพันทุกข์ทุกชั้นในทางใจ

ธรรมาหาร

❖ เมื่อเร็ว ๆ นี้ได้ไปพูดสนทนากับพระยา... มา แต่เราไม่กล้าไปรุนแรงกับเขานัก การตีของเขาโดยสรุปก็คือ เขาว่า “ท่านอาจารย์มัวไปยุ่งกับญาติโยมมากเกินไปแล้ว การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์จะทำได้อย่างไร ?” เราพูดตอบก็อาศัยความจริงโดยซัดให้แน่นว่า “เจ้าคุณว่ายังไง” เขาตอบว่า “สอนคนให้ไปนิพพานซี อย่าไปยุ่งกับคนมากนัก” หลวงพ่อเลยบอกว่า “อาตมาก็ชอบสอนคนให้ไปนิพพาน แต่มันยาก ชอบนะชอบ แต่อตมาไม่เอา ถ้าเราเอาอย่างว่าเราจะบ้า ! เจ้าคุณไปปลุกข้าว เมื่อมันได้ที่สุกเหลืองดีแล้ว จะเก็บเกี่ยวเอาแต่ข้าวสารมาอย่างเดียวได้ไหม ? ไม่ต้องเอาอย่างอื่น ? อาตมาเอาทุกอย่าง ใครจะว่าบ้าก็ช่างมัน หอบมันมาทั้งต้นเลย เพราะประโยชน์มันมีหลาย ได้ฟางก็เอามาไว้ให้ควายกิน หรือขาย หรือเอาไปทำเชื้อเพลิงก็ยังได้ ได้แกลบได้รำก็เอาไว้ให้หมูกิน !” แกลยรับว่า “จริง ! จริง !” แล้วเงียบไป

คนเรานั้นมีหลายอย่าง บางคนเหมือนหมู บางคนเหมือนไก่ บางคนเหมือนควาย และบางคนก็เหมือนคน ผู้ใดเหมือนคนเราจึงจะให้กินข้าว แม้แต่คนนั้นก็ยังมีหลายพวก บางคนกินข้าวที่หนึ่ง บางคนกินข้าวที่สอง บางคนก็กินข้าวแดงเลย !

❖ “หลวงพ่อ” องค์นี้ผิดกว่าหลวงพ่อองค์อื่นอย่างหนึ่งที่ไม่ชอบกินอาหารรสเดียว คืออาหารข้าวคั่ว ๆ อย่างที่เรากินทุกวันนี้ ชอบกินอาหารก๋อนเดียว แต่ให้มีถึง ๓ รส อาหารที่ว่าเป็นอาหารประณีต ไม่ใช่อาหารหยาบ เป็นอาหารใจ ไม่ใช่อาหารกาย อาหารใจนี้เป็นอาหารก๋อนเดียว แต่มี ๓ รส ได้แก่ *ผัสสาหาร* รสหนึ่ง *วิญญาณาหาร* รสหนึ่ง และ *มโนสัญเจตนาหาร* รสหนึ่ง ถ้าเราจะเปรียบกับทุเรียนแล้ว ก็มีทั้งหวานทั้งมันและทั้งขมด้วย เป็นทุเรียนที่เขานิยมรับประทานกันมาก

ถ้าจะให้อธิบายถึงรสของ *ผัสสาหาร* แล้วก็ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นที่พอใจ รสของ *วิญญาณาหาร* ก็ได้แก่ความรู้สึที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นที่พอใจ และรสของ *มโนสัญเจตนาหาร* ก็ได้แก่ความตั้งใจที่คิดไว้เป็นผลดีไม่ผิดไปจากความประสงค์ รวมเรียกว่า **ธรรมาหาร** เป็นอาหารก๋อนเดียว แต่มีอยู่ทั้ง ๓ รส ถ้าใครได้บริโภคดังนี้เสมอ ๆ ก็จะมีความสุข อายุยืนและเบิกบานใจมาก

อาหารก๋อนนี้แหละที่ *หลวงพ่อ* ปรรณนา จะกล่าวโดยตรงก็คือ ความพึงพอใจที่ได้รับจากการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ของบรรดาสานุศิษย์ พระเณร และญาติโยม อาหารนี้ไม่ใช่อาหาร *ข้าวสุก* เป็นอาหาร *คน ! หลวงพ่อ* องค์นี้ท่านเป็น “หลวงพ่อยักษ์” ชอบกินคน ! ถ้าคนใดทำดีเป็นที่ปลาบปลื้มพอใจของครูบาอาจารย์แล้ว ก็จะ

ทำให้ครูบาอาจารย์มีอายุยืนยาวนานออกไป ถ้าทำให้เป็นที่เสื่อมเสียแล้ว ก็เท่ากับทอนชีวิตของครูบาอาจารย์ให้สั้นลง

การที่มาอยู่ทุกวันนี้ ต้องทำประโยชน์ให้ศาสนาให้แกโลก มาเพื่อ “หากิน” หาอาชีพหากำไร มาทำไรไถนา ถ้าหว่านพืชลงไปได้ข้าวรวงใหญ่เมล็ดงาม มีกำไรดี ก็จะอยู่ไปได้นาน ๆ หน่อย ถ้าหว่านลงไปได้แต่ข้าวลีบ ๆ เสียหาย มีแต่ขาดทุน ก็ต้องเปิดหนี

ฉะนั้น ถ้าอาตมาเห็นว่าการอยู่ต่อไปนี้ยังมีประโยชน์ดี ควรอยู่ต่อไป ก็จะพยายามหายใจให้มันยาว ๆ ถ้าเห็นว่าไม่มีประโยชน์อันใดแล้ว ก็จะหายใจให้มันสั้นเข้า ๆ จนดับพริบไปเลย นั่นแหละสบาย ! และเป็นสุขไม่มีอะไรสู้ ไม่ต้องมานั่งทรมาณร่างกายและรับทุกข์รับร้อนของใครอีกต่อไป สว่างแจ้วไปคนเดียว ไม่มีห่วงใย

นี่แหละ อาหาร ของหลวงพ่อบ้างนี่ อาหารข้าวสุกข้าวสารนะ กินเข้าไปเพราะความจำเป็นเท่านั้นเอง ไม่ใช่ว่าจะอยากกินมันดอก เพราะมันไม่มีแก่นสารอะไร กินวันนี้ พรุ่งนี้ก็ต้องทิ้งแล้ว ส่วนอาหารใจนั้นกินวันเดียว มันอยู่ทนไปได้นานถึง ๑๐ ปี ๑๐๐ ปี อิมจนไม่รู้จักหิว กินไม่รู้จักเบื่อ

โลกกับธรรม

❖ ความสุขของชาวโลกนั้น เขามองกันแต่เพียงผิวเผิน เหมือนข้าวสุกที่วางอยู่ในจาน เมื่อถามว่า “ข้าวสุกนั้นดีอย่างไร” คนเราทุก ๆ คนก็ต้องพากันตอบว่า “ข้าวสุกนั้นมันกินอร่อยดีและอิ่มด้วย” แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงตอบเช่นนั้น พระองค์ทรงตอบทั้งเวลาที่กินเข้าไป และทั้งเวลาที่มันกลับออกมาด้วย ฉะนั้นความเห็นของพระองค์จึงประกอบด้วยทั้งเหตุและผล ไม่ทรงมองอะไรด้านเดียว

❖ ขึ้นชื่อว่าเรื่องของโลกแล้ว จะเป็นของดีหรือไม่ดีก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น เช่นเรามีเงินอยู่ ๑ บาท เราก็มียุทธเพียง ๑ บาท ถ้าเรามีแสนบาทก็มียุทธทั้งแสนบาท เพราะเงินเป็นของหนัก ส่วนเรื่องของธรรมนั้นเป็นของเบา ไม่ต้องแบกต้องหามต้องหิ้วต้องห่อ มีแต่ปลดทิ้ง ปลดทิ้ง แล้วปล่อยวาง

❖ สิ่งใดที่เรารักมากก็เป็นศัตรูแก่เรามาก สิ่งใดที่เรารักน้อยก็เป็นศัตรูแก่เราน้อย สิ่งใดที่เราไม่รักเลยก็เฉย ๆ

❖ โลก นั้นบางส่วนเป็นของดี แต่ไม่จริง บางส่วนเป็นของจริง แต่ไม่ดี การพูด การทำ การคิด ฯลฯ เหล่านี้เป็นเรื่องของความไม่จริง เป็นเรื่องของโลก ส่วน

ธรรม นั้นเป็นเรื่องของจริง ของดี ทำจริง ดีจริง ได้จริง เป็นเรื่องของจิตของใจ ซึ่งเป็นส่วนลึกมาก

❖ เมื่อเรารู้ว่าเรื่องของโลกเป็นของไม่ดีจริง จริงไม่ดี ดังนี้ เราก็ต้องไม่ไปยึดถือมัน ต้องปิดทิ้งให้หมด เขาจะว่าเราดีหรือไม่ มันก็ไม่ใช่ของจริง เพราะ “ดี” มันก็จริง อยู่ที่ปากคนเล่า “ไม่ดี” ก็จริงอยู่ที่ปากเขาพูด ฉะนั้นเราจึงไม่ถือเอาทั้งหมดที่เขาว่า ให้ถือเอา “ดี” หรือ “ไม่ดี” ที่ตัวเราเอง

❖ เราอย่าไปยึดถือเสียงภายนอก ใครจะว่าดีหรือไม่ดี หรือเขาจะด่าให้ก็ไม่รับเอา สงสัยให้เขาไป “หมาที่เห่ากลางทาง” ตะมันทิ้งเลย

❖ สุนัขหอนเห่าไม่เอาจริง สุนัขนอนนิ่งให้ระวัง

❖ เขานินทา กัน เราอย่าไปฟัง มันจะเป็นหูหม้อ ไม่ใช่หูคน

❖ ทำให้รู้แจ้งความจริงด้วยตนเอง ไม่ใช่เชื่อตามเขาบอก เช่นเขาว่าเราเป็นหมา เราก็ต้องดูตัวเราว่ามีหางหรือเปล่า ถ้าไม่มี เราก็ไม่ใช่

❖ ทางโลกเขานิยมกันที่คำพูด แต่เราไม่เอาเลย ชอบเอาความจริงที่มีอยู่กับใจ เพราะถือว่าคำพูดนั้นเป็นของ

ที่เขาบ้วนทิ้ง ๆ ไม่ใช่ของเก็บของจริง ของจริงนั้นมันอยู่ที่ใจ จะพุดดีหรือไม่ดีก็ตาม เพราะหรือไม่เพราะก็ตาม แต่ให้ “ใจ” มันดีอยู่ก็แล้วกัน

❖ **เย็นใจ กับ ใจเย็น** มีความหมายคนละอย่าง ไม่เหมือนกัน **ใจเย็น** คือใจที่เฉื่อยชา สิ่งที่ทำให้แล้วเร็วกลับไม่ทำ อย่างนี้เป็นต้น เป็นเหตุให้เสียงานเสียการ และเสียเวลา ส่วน **เย็นใจ** นั้น เป็นความสบายสุขุม เยือกเย็นในดวงจิต ไม่มีทุกข์ร้อนวุ่นวายมาเจือปน **เย็นใจ** นั้น แม้ทางโลกเขาก็ต้องการ ยิ่งทางธรรมยิ่งต้องการมาก เพราะของเย็นเป็นยารักษาโรค และถอนพิษร้อนต่าง ๆ ให้บรรเทาเบาบางลงได้

❖ คติของเจ้าของเอง (คือองค์ท่านพ่อ) มีอยู่ “**ทำตัวของเราให้ดีที่สุดแล้ว อย่างอื่นก็ต้องดีไปตามเรา**” ถ้าคนเราไม่ทิ้งตัวเองไปเอาข้างนอก ๆ เสีย เราก็ต้องดี ฉะนั้นอย่าพากันทิ้งตัวเอง จงทำดีให้สมใจของตัวเถิด

❖ คนที่ฆ่าความดีของตัวเอง ก็ย่อมฆ่าคนอื่นได้

❖ **ไม่ดี ไม่จริง ควรนิ่งไว้ ๆ**

ดี มีความจริง ทิ้งประโยชน์ มีโทษ แล ๆ

❖ คนโง่ นั้น ต่อให้นั่งเฝ้าหลุมทองอยู่ ก็ไม่มีปัญญา ทำให้เป็นอะไรได้ คนฉลาด อยู่กับดินกับหญ้า เขาก็ทำให้เป็นเงินเป็นทองได้

❖ ปัญญาก็มีกันมากจนไม่มีขอบเขต เมื่อไม่มีขอบเขต ก็เหมือนกับไฟลามทุ่งนั่นแหละ ไฟลามทุ่งนั่นมันไหม้ไปทุกหนทุกแห่ง สารพัด สารเพ ไหม้ไม่มีเขตไม่มีแดน คือฉลาดเสียจนเลอะ รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่ก็ไม่วายเป็นตัวให้เสีย ปัญญา นั้นจึงไม่มีประโยชน์แก่ตน มีแต่โทษ ท่านจึงเปรียบเหมือนกับไฟไหม้ป่าไหม้ทุ่ง มันย่อมไหม้เผาผลาญหมด ไม่ว่าสวนใคร นาใคร ผู้นั้นก็จะมีแต่ขาดทุน ฉลาดรู้ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งหลายในโลก แต่ไม่รู้จักตัวของตัวอย่างเดียว โทษของปัญญาที่ไม่มีขอบเขต นั้นมีอยู่ ๒ ประการคือ ๑. ตัวของตัวเองก็เสียหายยับเยิน ๒. คนอื่นก็พลอยเสียหายไปด้วย

❖ คนโง่เขลาที่ไม่มีปัญญานั้น แม้จะได้รับทรัพย์สินมรดกจากพ่อแม่ปู่ย่าตายายมาเท่าไร ก็ไม่วายไปก่อกรรม ทำทุกข์ได้มากมาย ส่วนคนฉลาดที่มีปัญญานั้น แม้จะมีอิโต้เล่มเดียว ก็สามารถไปก่อความเจริญตั้งเนื้อตั้งตัวของตนได้

❖ ราคคคินา โทสคคินา และโมหคคินา คือไฟ ๓ กอง ตอนแรก ๆ ไฟนี้จะให้ความอบอุ่นสบาย เหมือนกับ

คนนั่งผิงไฟในฤดูหนาว ผิงไป ๆ ก็เพลินไปทุกที พอเปลोटัวก็ไหม้มือไหม้เท้าพองไม่รู้สึกร ในที่สุดก็จะคะมำลงในกองเพลิงทั้งตัวเลย

❖ บุคคลผู้หนาแน่นไปด้วยอวิชา ก็ย่อมเห็นเรื่องยุ่ง ๆ เป็นของเพลิดเพลิน เป็นของสนุก เหมือนกับปลาที่เห็นคลื่นในน้ำเค็มเป็นของสนุกสนานสำหรับตัวมันฉนั้น

❖ *อภิขณา* คือ การเข้าไปหมาย เข้าไปยึดวัตถุประสงค์ต่าง ๆ นั้น จะเป็นของเราเองหรือของผู้อื่นก็ตาม ถ้าเราเข้าไปยึดมัน มันจะดูตัวเราเข้าไปตายงอกออยู่ในนั้นแหละ เพราะธรรมดาวัตถุในโลก ย่อมหมุนตัวอยู่ทุกขณะ เช่น ไฟฟ้า ถ้าเราเข้าไปจับสายมันเข้า โดยไม่มีเครื่องป้องกันก็จะถูกมันดูดเข้าไป ติดตายไหม้เกรียมอยู่ตรงนั้นเอง เพราะเราเห็นว่าไฟนั้นสว่างสวยดี ก็เข้าไปลูบคลำ มันจะซ้อตเอาเรา วัตถุทั้งหลาย ถ้าเราเข้าไปยึดไว้ ความพอใจของเราก็เข้าไปติดอยู่ตรงนั้น

❖ ระวังกิเลสข้างในกับข้างนอก อย่าให้มันโดนกัน ถ้าเขามีเราก็มี ไปเจอกันเข้า มันเกิดความละ เช่น เราโกรธเขาก็โกรธ เราโลภเขาก็โลภ เราหลงเขาก็หลง อย่างนี้ต้องพากันฉิบหายแน่

- ❖ คนก็ไม่เสมอกัน แต่ต้องทำใจของเราให้เสมอไว้
- ❖ ถ้าเรามองไปพบความชั่วของเขา ก็จงพลิกตากลับไปมองทางดีของเขาเสียบ้าง
- ❖ *คนทำผิด* นั้นดีกว่า *คนไม่ทำ* ทำผิดยังแก้ไขให้ได้ แต่คนไม่ทำนี่สิ ไม่รู้ว่าจะแก้อย่างไร เพราะว่าไม่รู้ว่าเป็นคนผิดหรือคนถูก การไม่ทำนั้นก็ผิดในตัวแล้ว



ธรรมกับเรา

❖ สมบัติในโลกเป็นสมบัติอยู่ชั่วลมหายใจ พอตายแล้ว ก็เป็นของคนอื่น พญามัจจุราชนั้นเขามาแต่งตั้งให้เราต่าง ๆ เช่นเปลี่ยนตาให้บ้าง เปลี่ยนผม เปลี่ยนฟัน เปลี่ยนหนัง ฯลฯ เป็นต้น เขาบอกให้เราเตรียมตัวว่าเราจะต้องถูกย้ายไปเมืองอื่นนะ ถ้าสั่งอพยพเมื่อไร เราจะลำบาก ถ้าไม่เตรียมหาเสบียงไว้

❖ *ธรรมะ* ไม่ใช่ของมีเจ้าของ เป็นของสาธารณะ เหมือนพื้นแผ่นดิน ถ้าเราไม่ทำให้มีสิทธิ์มันก็เป็นพื้นดินที่ว่างเปล่ารกร้าง ไม่มีพืชผลอะไร ถ้าเราเพียงไปจับจองไว้เฉย ๆ ความดีนั้นเราต้องมีหลักเกณฑ์จึงจะมีความเหนียวแน่น เมื่อความอัตคัดขาดแคลน ความทุกข์ ความยาก ความเจ็บ ความตายผ่านเข้ามา เราจะได้มีสิ่งต่อต้านได้ ถ้าเราไม่มีหลักเกณฑ์ เมื่อสิ่งเหล่านี้ผ่านเข้ามา เราก็จะไปลงโทษบุญกุศล โทษความดี โทษศาสนา โทษพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าไม่ช่วยเรา เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เกิดความท้อใจที่จะบำเพ็ญคุณงามความดี

ดวงจิตดวงใจเป็นหลักสำคัญที่สุดของชีวิต เป็นหลักสำคัญที่สุดในโลก เพราะเป็น **หลักบุญ** อย่างสำคัญ ถ้าดวงจิตของเราเศร้าหมองไม่แจ่มใสบริสุทธิ์ ถึงจะบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ก็ไม่ได้ผล พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า

เราทุกคนจะต้องเดินทางไปต่างประเทศ (โลกใหม่) เพราะฉะนั้น จึงทรงสอนให้บำเพ็ญความดี คือหาทุนทรัพย์ไว้สำหรับเรียนรู้ว่าการไปต่างประเทศนั้น จะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง เราต้องรู้จักสถานที่ รู้จักการไป การมา รู้จักพูดภาษาต่างประเทศได้ และมีเงินฝากธนาคารเพื่อไปใช้แลกเปลี่ยน

การฝากธนาคาร คือการบริจาคทานวัตถุสิ่งของต่าง ๆ การพูดภาษาต่างประเทศ คือรู้จัก **พุทฺธ ธรรม์ สงฆ์ ธรรม์ คจฺฉามิ** รู้จักหาทรัพย์คือ บำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ถ้าเรามี ๓ อย่างนี้บริบูรณ์ ก็เปรียบเหมือนเราได้แต่งเครื่องแบบอย่างทันสมัย คือมี ศีล ๕ รู้จักพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเรามีทรัพย์แต่งตัวดี พูดภาษาต่างประเทศได้ แต่เป็นคนวิกลจริต มันก็ใช้ไม่ได้ หมายความว่า จิตของเรายังซอกแซก ไม่มีหลักเกณฑ์ (คือสมาธิ) พระพุทธเจ้าอยากให้เราเป็นคนสมบูรณ์ จึงทรงสอนให้บำเพ็ญทางจิตให้มาก คือ **กุสลสุปปสมปทา** ๗ จิตใจก็ผ่องใส เราก็จะสมบูรณ์ด้วยทรัพย์ มีความสุข ความดีก็จะซึมซาบไปถึงลูกถึงหลาน และคนใกล้เคียงด้วย ความดีมีอยู่ในตัวของคนทุกคน แต่คนใดไม่รู้จักรู้ทำ ให้มีสิทธิ์ขึ้น คนนั้นก็ไม่ได้รับผลของความดีนั้น

❖ *อริยทรัพย์นั้น* พระพุทธเจ้าตรัสว่า ใครมีมากก็ไม่จน ใครมีน้อยก็ไม่จน ขอให้เกิดขึ้นในตนเองจริง ๆ เกิด

จะต้องมีเสมอไม่ต้องสงสัย ตัวอย่างเช่น เราตั้งใจจะ
บริจาควัตถุใด ๆ ก็ตามในพระพุทธศาสนา เมื่อบริจาค
ไปแล้วมันจะเกิดเป็นอริยทรัพย์ขึ้นมาทันที ส่วน
กายกรรม วชิกรรม คือ สීමັย เราก็ได้พากันงดเว้นสิ่งที่
ชั่วให้เป็นไปในทางสุจริตเสีย ดวงจิตของเราก็น้อมไปใน
พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เมื่อมีอาการอย่างนี้
เรียกว่าเรามีทรัพย์อยู่ในตัวเอง ไม่ได้ไปฝากใคร คือทาน
ก็มีอยู่ในตัวของเราเอง ศีลก็มีอยู่ในตัวของเราเอง คืออยู่
ในอินทรีย์ของเรา เรียกว่า **อินทรีย์สังวร** ศีลก็มีอยู่ในตา
ของเรา ศีลก็มีอยู่ในปากของเรา ศีลก็มีอยู่ในหูของเรา ฯลฯ
เมื่อทรัพย์ทั้งหลายมีอยู่ในตัวเราเช่นนี้ ก็เหมือนกับเรา
เก็บเงินไว้เอง ไม่ได้ฝากใครไว้ที่ไหน ความยุ่งยากก็ย่อม
ไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องกลัวว่าเขาจะไม่ให้ ไม่ต้องกลัวว่าเขาจะ
โกง ไม่ต้องกลัวว่าคนจะลักขโมย เพราะเงินมีอยู่ในพกใน
ห่อของเราเช่นนี้แล้ว เราจะไปกลัวอะไร ?

❖ *โลกิยทรัพย์* นั้นเป็นเพียงเครื่องถ่ายทอง
อริยทรัพย์ เป็นเครื่องถ่ายแวร ถ่ายกรรม

❖ เศรษฐีคนหนึ่ง มีทรัพย์อยู่ ๒ ก้อน ทองแท่งนั้น
ตั้งใจจะให้แก่ลูกคนโต ได้เอาผ้าขี้ริ้วขาด ๆ วางไว้
ทางขวา ส่วนทองหีบจะให้แก่ลูกคนเล็ก ได้วางไว้
ทางซ้าย พอถึงคราวป่วยหนัก ลูกชายคนโตซึ่งมีความ
โลภหวังจะได้ทรัพย์สมบัติของบิดา ได้ทราบข่าวก็รีบมา

และถามถึงทรัพย์สินสมบัติที่ตัวควรจะได้ บิดาก็เอาทอง
แท่งซึ่งห่อผ้าซีริวไว้ทางขวาส่งให้ เมื่อบุตรชายคนโตเห็น
เป็นห่อผ้าซีริว ไม่ทันได้พิจารณาดูก็โกรธบิดามาก จึงจับ
ห่อผ้าซีริวนั้นโยนทิ้งลงไปที่พื้นดินข้างล่าง แล้วตัวเองก็
ออกจากบ้านไป

ส่วนบุตรชายคนเล็ก พอได้ข่าวว่าบิดาเจ็บหนักก็รีบ
มา เพราะความเป็นห่วงและกตัญญูที่จะมาช่วยพยาบาล
บิดา เมื่อมาถึงก็ทำการปฏิบัติดูแลเป็นอย่างดี วันหนึ่งจะ
หาผ้าซีริวมาเช็ดอูจาระปัสสาวะให้บิดา เผอิญมองไป
เห็นผ้าซีริว ที่พี่ชายคนโตโยนทิ้งไว้ข้างล่าง จึงหยิบเอา
ขึ้นมา ก็พบทองแท่งที่ห่ออยู่ภายในนั้น ผลที่สุดบิดาก็
เลยยกทรัพย์สินสมบัติให้แก่บุตรชายคนเล็กทั้ง ๒ ก่อน นี้
เป็นผลของกตัญญูกตเวทีกับความไม่มีจิตโลภ และมี
ความพินิจพิจารณาด้วย

❖ *คนเราอาศัยต้นไม้ใด ไม่ควรตัดต้นไม้ นั้น ควร
จะต้องใส่ปุ๋ยดูแลให้มันงอกงาม นี่เป็นการบำรุง เมื่อเรา
ได้รับความสุขจากคนใด เราก็ต้องไม่ลืมบุญคุณผู้นั้น
ต้องทำความดีตอบแทนเขา แม้กายวาจาจะไม่สามารถ
ทำได้ ก็ต้องระลึกด้วยใจ*

❖ *สิ่งทั้งหมด ท่านไม่ให้ยึดสิทธิ์ ปล่อยวางลงไปตาม
สภาพ ยกเอาแต่รส เราปล้นเอาแต่เนื้อมัน วัตถุข้าว
ของต่างๆ มันเป็นกาก เนื้อมันคือเรายอมเสียสละ เกิด*

ความปลื้มใจ นั้นน้ำมัน อย่าไปกินกาก ส่วนวัตถุดิบเป็น
กาก กากเราคายออกไปให้เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์
แก่เราด้วย เป็นประโยชน์แก่คนอื่นด้วย น้ำมันก็คือบุญ
กุศลที่เราได้มา

❖ เล่าถึงตายาย ๒ คน ยากจนมาก ผ่ารู้งก็มีแต่
ขาด ๆ มีผ้าดีอยู่ผืนเดียว ต้องเปลี่ยนกันห่มไปฟังเทศน์
ตาไปตอนหัวค่ำ ยายไปตอนดึก วันหนึ่งขณะที่ตานั่งฟัง
พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงธรรมอยู่ รู้สึกจับใจคิดถึงเมีย
อยากให้ได้มาฟังบ้าง แต่ก็จวนใจ คิดไม่ตกเพราะมีผ้าห่ม
อยู่ผืนเดียว ในที่สุดก็เลยพิจารณาว่า อะไรทำให้เป็น
ทุกข์ ? อะไรทำให้ยากจน ? ก็ได้ความว่า ความจนเกิด
เพราะความตระหนี่นี่เอง

คิดได้ทันใดนั้นก็อยากจะบริจาคอะไรเป็นทานขึ้นมา
ทันที แต่จะมองหาสิ่งอื่นใดที่จะบริจาคก็ไม่มีเลย
นอกจากผ้าห่มผืนเดียวที่มีอยู่กับตัว ดังนั้นก็เลยตัดสินใจ
สละผ้าผืนนั้นออกจากตัว ยกขึ้นจบบบนศีรษะแล้วนำเข้าไป
ถวายพระพุทธรูปเจ้า ขณะที่แกคิดตกว่าจะสละผ้าผืนนั้น
แกได้อุทานขึ้นดัง ๆ กลางที่ประชุมฟังธรรมว่า “โฮโย ๆ
เราชนะแล้ว ๆ” พระพุทธรูปเจ้าทรงทราบ ว่า แกชนะความ
ตระหนี่ของแกได้ ก็ทรงสรรเสริญ ส่วนคนทั้งหลายที่เห็น
แกเปลือยกายเช่นนั้น ก็เกิดเมตตาสงสาร เลยพากันให้

ทานเสื้อผ้ามากมาย นี่เป็นตัวอย่างของการทำจริง ย่อมให้ผลจริง ดังนี้

- ❖ บุญของเรา วาสนาบารมีของเรา เราก็ต้องพากันรีบเร่งบากบั่นพยายาม เพราะศรัทธาก็เป็นของไม่แน่นอน บางวันก็หดเข้า เรียกว่า **ศรัทธาหัวเต่า** บางวันก็ยืดออกมา บางวันก็หดเข้า นี่ไม่แน่ ถ้ามันยืดมาวันนี้ก็รีบทำเสีย ไปพรุ่งนี้มันจะหด

- ❖ แขน ๒ ขา ๒ ปาก มือ ตา นี่แหละเป็นตัวบารมีทั้งสิ้น ทำลงไปสิ

- ❖ คนไม่เชื่อบุญก็คือคนไม่ใคร่จะทำบุญ คนที่ไม่เชื่อบาปก็คือคนที่ทำชั่วเสมอ ๆ

- ❖ *ความชั่ว* ไม่ใช่ของธรรมดาที่เกิดขึ้นในตนเอง เพราะเราต้องทำ มันจึงจะชั่ว ถ้าไม่ทำ มันก็ไม่เกิด

- ❖ ถ้าใครไม่จริงต่อพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาก็ไม่จริงกับผู้นั้น และผู้นั้นจะรู้จักพระพุทธศาสนาที่แท้จริงไม่ได้

- ❖ ท่านสอนให้พากันสร้างความดีให้เกิดขึ้นในตน ด้วยเมตตาภาวนา แต่ต้องตั้งใจทำด้วยความสัตย์ความจริง จึงจะเกิดผลจริงได้ แม้จะด้วยเวลาอันเล็กน้อยเพียง

แค่ข้างกระดูกหู ฐูแลบลิ้น ก็สามารถจะยังอำนาจให้
เกิดขึ้นได้อย่างเด็ดขาดนำอัศจรรย์ เหมือนอำนาจของ
ข้างและงูเห่า ซึ่งสามารถจะทำลายล้างชีวิตคนและสัตว์
อื่น ๆ ให้พินาศไปได้ในพริบตาเดียวฉับนั้น ถ้าเราไม่ทำ
ให้จริง ๆ อำนาจความจริงแห่งดวงจิตก็ไม่เกิดขึ้น จะ
นำไปใช้ทางใดก็ไม่บังเกิดผลสำเร็จ เปรียบเหมือนหนูแมว
หรือสุนัขนั้น ถึงจะกระดูกอยู่วันยังค่ำก็ไม่มีใครกลัว

❖ สติสัมปชัญญะ เป็นตัว**พุทธคุณ** ความรุ่มเย็นเป็น
สุขเป็น**ธรรมคุณ** รักษาความเย็นไว้จนกลายเป็นก้อน
น้ำแข็ง หมายความว่ารักษาความดีนั้นไว้ จนเกิดความ
เข้มแข็งขึ้นในดวงจิตของตน หรือความดีทำให้มีมากขึ้น
นั้นเป็นตัว**สังฆคุณ** เมื่อเราทำความดีมากขึ้นจน
กลายเป็นก้อนได้แล้ว ก็ย่อมสามารถจะหยิบยกความดี
ก้อนนั้นไปใช้ทำอะไร ๆ ได้สำเร็จตามความปรารถนา

❖ การเป็นทาสพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น
ท่านเรียกว่าเป็นทาสของผู้ดี อันเป็นที่สมควรที่เราจะ
ยอมตัวเป็นทาส แต่การเป็นทาสของอารมณ์ คือ กิเลส
ตัณหานั้น ท่านว่าเป็นทาสของผู้ร้าย หรือมหาโจรเรา
นี่เอง มันจะมีสมบัติอะไรให้เรา ? ถึงแม้การเป็นทาส
ของพระพุทฺธ พระธรรม และ พระสงฆ์ จะเป็นการ
สมควร แต่ก็ยังไม่นับว่าดีเท่าการไม่ต้องเป็นทาสใครเลย
เพราะคำว่า “ทาส” นั้นเราก็คงไม่เป็นอิสรภาพได้

ฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฟังตัวของตัวเอง คือ **อตฺตาทิ อตฺตโน นานาโถ** ๗ นั่นแหละเราจะลอยตัวเป็นอิสระ พ้นจากความ เป็นทาส ไม่ต้องมารับใช้ใครอีก

❖ การมาวัดเป็นการมุ่งหน้าเข้ามาหาความสงบสุข ร่มเย็น ฉะนั้นอย่าพากันปล่อยเสือโคร่ง จระเข้ และสุนัข บ้าเข้ามาในเขตวัด ซึ่งจะนำไปเกิดอันตรายแก่ปวงชน เสือโคร่ง จระเข้และสุนัขบ้านี้ ก็ได้แก่ ความโลภ ความ โกรธ และความหลง ซึ่งมีอยู่ในตัวเรานี้แหละ เราจะต้อง พากันผูกโซ่ใส่กรง ลั่นกุญแจขังมันไว้ให้แน่นหนา อย่าให้ วิ่งหนีหลุดออกมาทางกาย วาจา ใจ ของเราได้เป็นอันขาด

❖ คนไม่เจริญนั้น กล่าวคือ ตัวเป็นคน แต่หัวใจของ เขามันตกต่ำ คือ กายมันดีแต่ใจมันไม่ดี เช่น เรานับถือ พระพุทธศาสนา วันพระอยากมาวัด เราก็อาศัยเท้าพา เดินมา มาถึงวัดแล้วก็นั่งในศาลาฟังเทศน์ แต่เราปล่อย มือ ปล่อยลิ้น คอ ของเราให้เป็นไปในทางชั่ว มีมรรยาท ไม่ดี ใจก็ต่ำ ก็เหมือนค่างคาวที่เอาตีนของมันเกี่ยวไว้ใน ที่สูง แล้วปล่อยหัวห้อยลงมาข้างล่าง ฉะนั้น

❖ **ธรรมะ** คือเรื่องของจิตใจ การพูดก็เป็นธรรม เจตนาที่พูดก็เป็นธรรม คนที่จะฟังก็ต้องให้ใจเป็นธรรมะ ด้วย จึงจะเป็นธรรม เมื่อองค์ทั้ง ๓ นี้ได้สันนิบาตกันขึ้น ก็ย่อมเกิดประโยชน์แก่การฟังธรรม เป็นอเนกประการ

❖ *การพึ่งเทศน์* เหมือนกับพระท่านให้มิดแก่เรา แล้วแต่ใครจะเอาไปหรือไม่เอาไป เมื่อเรากลับไปบ้าน ได้ประสบพบเห็นวัตถุเรื่องราว ลูกหลานและบุคคลต่าง ๆ หรือมีเหตุขัดข้องเกิดขึ้น จะได้ใช้มิดนั้นคอยตัดรอน ถ้าเราทิ้งไว้ตรงที่ที่เรานั่งหรือส่งคืนให้พระท่านไปเสีย เราก็ไม่มีอาวุธอะไรที่จะนำไปใช้ เมื่อไปประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทางบ้าน

❖ การอ่านรู้วิธีปรุงเครื่องแกง เปรียบเหมือนกับ *ปริยัติ* ลงมือแกงเป็น *ปฏิบัติ* ได้รู้รสแกงเป็น *ปฏิเวธ* จะมัวแต่อ่านตำราอยู่มิได้ปฏิบัติ ก็เหมือนรู้แต่ว่ามีพริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ฯลฯ แต่มันไม่เป็นแกงขึ้นมาได้

❖ ทำอะไรต้องทำให้จริง จึงจะได้พบของจริง การทำจริงนั้นนิดเดียวก็พอ เงินแท้ล้านเดียวย่อมดีกว่าเงินเก๊ ๑๐ ล้าน พุดอะไรก็อยู่กับพุด ทำอะไรก็อยู่กับทำ กินก็อยู่กับกิน ยืนก็อยู่กับยืน เดินก็อยู่กับเดิน นั่งก็อยู่กับนั่ง นอนก็อยู่กับนอน อย่าให้ใจต้องคืบหน้าไปยิ่งกว่าความจริง

❖ ศิลขาด ดีกว่าไม่มีศิลปะ เพราะคนนั่งผ้าขาด ย่อมดีกว่าคนเปลือยกาย

❖ ปากเรามันกินผิแยะ เช่น หมู เป็ด ไก่ วัว ควาย ฯลฯ อาจมีผีสิง ฉะนั้นก่อนจะปล่อยวาทะใดด้วยเจตนาใดก็ตาม ต้องมองซ้ายมองขวาให้ดี เมื่อเห็นเหมาะสมจะดีแล้วจึงค่อยพูด ระวังอย่าให้ผิดมรรยาท

❖ *สัมมาอาชีวะ* ถ้าอาชีพนั้นเป็นของถูกแต่ทำให้มันผิด มันก็เป็นโทษ เช่นทำนาล่าที่ดินเขาเข้าไป อย่างนี้มันก็อาจเป็นอาชีพผิดไปได้ ข้าวที่นำไปหุงก็เป็นโทษด้วย

❖ *อสุภะ* นี้มีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งพระพุทธรเจ้าทรงสรรเสริญ อีกอย่างหนึ่งพระพุทธรเจ้าทรงติเตียน

อสุภะที่พระองค์ทรงสรรเสริญว่าดีนั่น คือความเนาเปื่อยพุงพองในร่างกาย ที่ทำให้แลเห็นถึงความเก่าแก่ แปรปรวน และทรุดโทรมในสังขาร และความไม่สะอาด ไม่สวย ไม่งาม ของร่างกาย เพื่อความสดสังเวชที่จะปราบปรามจิตของเรา ให้เกิดความเบื่อหน่ายในกองทุกข์ จะได้ตั้งหน้าบ่าเพ็ญความดี เพื่อหนีให้พ้นไปจากกองทุกข์นี้ได้

ส่วนอสุภะที่พระพุทธรเจ้าทรงติเตียนนั่น ก็คือความชั่วร้ายซึ่งเป็นของไม่ดีที่เปื้อนเปรอะอยู่ในตัวเรา ภายก็โสโครก วาจาก็โสโครก และใจก็โสโครก อย่างนี้พระองค์ทรงตำหนิและลงโทษมากทีเดียว ดังนั้นเราจะต้องชำระตัวของเราให้สะอาดอยู่เสมอ ในสถานที่ต่าง ๆ ภายวาทา

ของเราต้องสะอาด นักปราชญ์ย่อมสรรเสริญว่าเป็น
กัลยาณชน ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

❖ อริยทรัพย์ชิ้นหนึ่งได้แก่ *การภาวนา* คือรักษาจิต
ไม่ให้เพ่นพ่านไปในเรื่องราวต่าง ๆ จิตที่ตั้งอยู่ในพระ
พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เหมือนกับแช่ตองอยู่ในคุณ
พระพุทธ คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ จิตนั้นก็ย่อม
จะต้องอิมไปด้วยคุณความดี เหมือนกับบอระเพ็ดที่มีรส
ขมขึ้น ๑ กำมือ แต่เมื่อเรานำลงมาแช่ในน้ำตาลนาน ๆ
จนน้ำตาลซึมเข้าไปในตัวแล้ว รสขมนั้นก็ต้องหมดไป
กลายเป็นรสหวานเข้ามาแทนที่ ฉันทก็ดี เมื่อเปรียบกับ
จิตของบุคคลแล้ว ถึงแม้จะหายาบเลวเพียงใดก็ตาม เมื่อ
ได้แช่อยู่ในความดีเสมอ ๆ แล้ว ก็ย่อมจะกลายเป็นจิตที่
ประณีตละเอียดขึ้นมาได้ เช่นเดียวกันกับบอระเพ็ดที่แช่
อิมฉันทนั้น

❖ จิต ของเราเหมือนอาหารที่อยู่ในขาม สติ เหมือน
ฝาขาม ถ้าเราขาดสติก็เท่ากับเราเปิดฝาขามไว้ แมลงวัน
(กิเลส) ย่อมจะบินมาเกาะ เมื่อเกาะแล้วมันก็กินอาหาร
แล้วชี้ใส่บ้าง นำเชื้อโรคมานำใส่ให้บ้าง ทำให้อาหารนั้นเป็น
โทษเป็นพิษ เราก็ย่อมได้รับทุกข์ประสบอันตราย ฉะนั้น
เราต้องคอยระวังปิดฝาขามไว้เสมอ อย่าให้แมลงวันมา
เกาะได้ จิตของเราก็จะบริสุทธิ์สะอาด เกิดปัญญาเป็น
วิชาความรู้

❖ กิเลส เปรียบเหมือน หาดทราย หรือ หลักตอ ซึ่งเป็นเครื่องกั้นหรือกีดขวางเรือของเราไว้มิให้ถึงฝั่ง ได้แก่ ราคะ ซึ่งเป็นเครื่องสะดุดอย่างหนึ่ง โทสะ เป็นเครื่องสะดุดอย่างหนึ่ง และโมหะ เป็นเครื่องทำให้หมุนหรือจมอย่างหนึ่ง

ได้มีนิทานเล่าถึงคนขายจอบ เสียม และผาลไถนา ๒ คน นายจ้างเขาใช้พายเรือไปเร่ร้องขายตามลำแม่น้ำโดยคิดค่าจ้างให้คนหนึ่งวันละ ๑ กหาปณะ ซึ่งเท่ากับเงิน ๔ บาทของเรานี้ ถ้าขายได้หมดก็จะได้คิดค่าจ้างให้เต็มตั้งนี้ทุกวัน วันแรกนายจ้างนั่งเรือไปด้วย สินค้าในเรือก็ขายได้หมด วันรุ่งขึ้นต่อ ๆ มา นายจ้างไม่ได้ไปด้วย ใช้ให้ลูกจ้างไปขายแต่ลำพัง ๒ คน

วันหนึ่งชายลูกจ้าง ๒ คนนั้น ก็พายเรือร้องขายจอบ เสียม และผาลไปตามลำน้ำ พาย ๆ ไป ตากก็เหม่อ เผลอสติ หัวเรือไปชนตอเข้าโครมใหญ่ ส่วนท้ายเรือก็ไปเกยหาดทรายเข้า ชาย ๒ คนนั้นก็ตกตะลึง ใจไปนึกอยู่ที่ตอ กับหาดทราย ก็เลยลืมร้องขายจอบ เสียม ผาล ที่ตัวเองเคยร้อง กลายเป็นร้องเป็นชายตอ ชายทราย ตลอดทาง ก็ไม่มีใครถามซื้อ

จนในที่สุดถึงเวลาเย็นค่าก็พายเรือกลับไปบ้าน นายจ้าง สินค้าก็เหลือเต็มเรือ ขายไม่ได้เลย ดังนั้น นายจ้างจึงให้คนละ ๑ บาทเท่านั้น ตัวก็นำเงินไปให้แก่ภริยา ภริยาแปลกใจที่สามีเคยนำเงินมาให้วันละ ๑

กหาปนะทุกวัน นึกสงสัยว่าสามีตนคงยกออกไปให้
ผู้หญิงอื่น ก็เกิดต่อว่าต่อขานกันขึ้น สามีจะอธิบายให้ฟัง
อย่างไร ภริยาก็ไม่ยอมเชื่อ เลยทำให้ไปสืบถามที่
นายจ้าง ถ้าไม่เป็นความจริงก็จะยอมให้ภริยาตีหัว ๑ ที
ภริยาไม่ทันใจเพราะโกรธมากก็บอกว่าตัวจะต้องขอตี
ก่อน พุดแล้วก็หันไปคว้าด้ามเสียม หาไม่พบ จึงไปคว้า
เอาไม้ตีสุนัข เหวี่ยงลงไปบนหัวสามี ๓ ที แล้วต่อไปจึงได้
ทราบความจริงภายหลัง แต่สามีนั้นก็ได้อุทู่ไปแล้ว
นี่เป็นอุทาหรณ์ที่ยกมาแสดงให้เห็นโทษของการไม่มี
สติ ใจไปติดอยู่ในอารมณ์อื่น ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความ
เสียหายแก่ตนเองดังนี้

❖ ภัยที่เกิดจากความดี ถ้าเราไม่ดีก็ไม่มีใครเพ่งเล็ง
ข้อสำคัญต้องรู้จักใช้ความดีให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง
ถ้ามีความดีแล้วไม่รู้จักใช้ คือใช้ไม่ถูกกาลเทศะ ไม่ถูกกับ
บุคคล และอัธยาศัยของเขา ก็ไม่ได้รับผล กลับกลายเป็น
ภัย ความดีก็กลายเป็นเลวเป็นชั่ว ต้องรู้จักสังวรในการ
ใช้ความดี

❖ ความดีมันเกิดจากความชั่ว โดยการรู้จักมันให้ดี
แล้วมันจะแพ้ไปเอง การดูอะไร ให้ดูให้เต็มหน้า ของดี ๆ
สตรีสวย ๆ เขาจึงไม่ปล่อยให้ใครดูนาน เพราะมันจะจืด
อย่าลืมนะเราต้องดูอะไรหรือดูใครให้เต็มหน้า **ราคา** ของ
สวย ถ้าเราดูให้นาน ๆ จะพบความไม่สวย ไม่น่ารัก

โทษะ ต้องพิจารณาให้เกิดเมตตา เมื่อเกิดความโกรธ ก็
ให้แผ่เมตตาไป โมหะ ก็ให้ใช้หลักเช่นเดียวกัน

ความชั่วก็ต้องสงวน ความดีก็ต้องระวัง เหมือนกับ
การที่เราส่งมีดไปให้คน ๆ หนึ่งนั้น เราเจตนาจะให้เขาใช้
ประโยชน์ แต่เขากลับนำไปฆ่าไปประหารกัน เช่นนี้
กลายเป็นโทษทั้งแก่ตัวเองและผู้รับด้วย

❖ ถ้าคนมีปัญญา ความโลภมันก็ช่วย ความโกรธมัน
ก็ช่วย ความหลงมันก็ช่วย คนมีปัญญา ตัณห์มันก็ช่วย
มันช่วยชักจูงดึงดูดให้สืบสร้างคุณงามความดี ประมาท
มันไม่ได้ เรามาพึ่งเทศน์ ใครให้มา ก็ตัณหาซีมันให้มา
พระเณรจะมาบวช ใครให้มา ก็ตัณหาซีมันสั่ง เราจะไป
เห็นแต่โทษมันถ่ายเดียว เป็นบาปเป็นกรรม ที่นี้ส่วน
ความคิดในทางดี ถ้าไม่มีเสียเลยมันก็สร้างดีไม่ขึ้น คนจะ
ทำสืบสร้างคุณงามความดี ต้องมีเจตนาความคิดขึ้น
อวิชชามันก็ดี เมื่อเรารู้จักว่าเรามีอวิชา ก็รีบเร่งหา
วิธีการแก้ไข อวิชาจะพาเราไป ในที่สุดอวิชาจะต้อง
พาเรามา วิชาไม่พาคนไปเรียนหนังสือหรือ อวิชชานั้น
แหละ พาคนไปหาความรู้ คนที่มีความรู้เขาจะไปหา
ทำไม

เรากับภาวณา

❖ อย่าพากันประมาท ให้รู้สึกตัวว่าพวกเรากำลังถูกขับไล่ออกจากโลกทุกวัน ๆ คือ ความแก่ก็กำเริบ ความเจ็บก็คำราม ความตายก็เข้ามาถาม อย่างมัวไปคลุกคลีตีโมงอยู่กับพวกกองกิเลส จงคลุกคลีอยู่กับพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ จนจิตใจเป็นสัมมาสมาธิ เราจะได้ไม่หวาดหวั่นต่อภัยของโลก

❖ การเชื่อคนอื่นนั้นก็ดีเหมือนกัน แต่ยังไม่วิเศษ เพราะเงินที่เรากู้เขามาทำทุนนั้น เราจะต้องมีส่วนแบ่งให้เขาบ้าง การที่เรายังไม่รู้เองเห็นเอง ยังไม่เกิดความเชื่อในตัวเอง ยังต้องเชื่อฟังตามคนอื่นเขาบอกเล่า นั้น ก็เหมือนกับลูกเล็กเด็กแดง ที่ต้องอาศัยพี่เลี้ยงแล้วจึงจะแข็งแรงได้ ถ้าอย่างนี้ก็จะต้องกินนมไปจนแก่ ถ้าเราไม่พยายามอบรมดวงจิตของเราให้แก่กล้าแล้ว ดวงจิตจะไม่เกิดสมาธิพลั ก็จะต้องเป็นเด็กอยู่เรื่อยไป เมื่อเราปลดปล่อยสลัดเรื่องราวต่าง ๆ ให้หมด จนเหลือแต่ดวงใจของเราอย่างเดียวแล้ว แก้ว ๓ ประการ คือ พุทฺธรัตนํ ธรรมรัตนํ และ สงฺฆรัตนํ ก็จะมีอยู่ในใจของเรา แก้ววิเศษนี้เหมือนกับของดีที่มีอยู่ในตัว เราจะเก็บหรือจะใส่ไว้ในไหก็ไม่ต้องหอบพะรุงพะรัง จะเหน็บไว้ชอกแขน หรือจะเก็บไว้ในรูจมูกก็ได้ เมื่อเราได้แก้ววิเศษ ๓

ก่อนนี้มาอยู่ในตัวแล้ว เราก็จะเบาใจ เกิดอริยทรัพย์ขึ้น
ในตัว นี่ก็ได้แก่ความเชื่อ ที่เรียกว่า โคตมสทุธา คือเชื่อ
ในพระพุทธคุณซึ่งเกิดขึ้นในใจ แล้วเราก็ปฏิบัติตามจน
ได้ผลนั้น ๆ เราจะเห็น พระ ในใจของเรา พระในใจโดย
ธรรมาธิชฐานก็ได้แก่ พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

ถ้าไปถือเอาแต่บุคคลาธิชฐานข้างนอกแล้ว ก็ต้องตาย
แน่ เพราะเป็นของยากนักที่จะได้รับผล *พุทธคุณ* นี้กล่าว
โดยบุคคลาธิชฐานก็หมายถึงพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านก็เสด็จ
ปรินิพพานไปแล้ว พระธรรมคำสอนก็จะถือกันแค่อักษร
ที่มีอยู่ในคัมภีร์หรือสมุดหนังสือที่เป็นเล่ม ๆ พระสงฆ์ก็
จะถือกันแค่พระที่โกนผมนุ่งเหลืองเดินพ่นฟานอยู่ตาม
บ้านตามเมือง ถ้าใครมาถือแค่วัตถุหรือบุคคลเช่นนี้ ก็จะ
เหมือนกับถือจอบที่หนัก ๆ อยู่ในมือ ไม่ได้รับประโยชน์
อันใด แต่ถ้าใครมาถือในธรรมว่า พุทธคุณ ธรรมคุณ
สังฆคุณ นี้เกิดมีอยู่ในตัวเรา เมื่อตั้งใจปฏิบัติจนเกิดผล
ขึ้นแล้ว ก็จะทราบว่ อ้อ ! อยู่ที่นี่เอง และเมื่ออยู่ใน
ตัวเองอย่างนี้ เราก็จะต้องการอะไรเล่า ? มนุษย์-
สมบัติ ? สวรรค์สมบัติ ? นิพพานสมบัติ ? หรือนรก
อเวจี ? ก็ทำได้ทั้งนั้น ไม่ต้องไปเสาะแสวงหาจากที่ไหน

❖ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ภารา ทเว ปญจกฺขนฺธา**
กาลฯ ชั้น ๕ นี้เป็นภาระอันหนัก มีแต่จะต้องทิ้งขว้างจน
เลนจมนม ถ้าเราไม่หมั่นซักหมั่นฟอกแล้ว มันจะยิ่งหนัก

คือ ไปอยู่กับคนอื่น คนอื่นก็หนัก ตัวเราเองก็แย่ เพราะ
สิ่งทั้งหลายที่เราไปเที่ยวเก็บมาไว้ในใจนั้น มันทับถมตัว
เราเองเหมือนกับถ่ายภาพไว้ในกระจกหรือฟิล์ม แต่ไม่
เคยนำฟิล์มนั้นออกมาล้างหรืออัดเป็นภาพเลย กินก็ถ่าย
ไว้ พูดก็ถ่ายไว้ ฟังก็ถ่ายไว้ แต่ก็ติดอยู่ในฟิล์มนั่นเอง ยัง
ไม่เคยเห็นว่าภาพเหล่านั้นเป็นภาพอะไร ดีหรือเลว
อย่างไร ถ้าเราต้องการจะดูภาพเหล่านี้แล้ว เราจะต้อง
เข้าห้องมืด ปิดตา (ได้แก่การทำสมาธิ) คือเข้าไปอยู่ใน
ปฐมถาน วิตกวิจารณ์กว่าจะเห็นภาพของตัวเอง

ถ้าเราไม่เข้าห้องมืดเสียตอนนี้แล้ว ต่อไปพญามัจจุราชจะต้องมาจัดการปิดหูปิดตาให้เรา และมัดมือ
มัดเท้ายึดตัวให้เข้าห้องมืดในวันหนึ่ง คือตอนที่เราใกล้
จะตายนั้นแหละ เช่น เราอยากจะลืมตาก็ลืมไม่ขึ้น ปาก
หุบแล้ว เขาก็ไม่ให้อ้า คนจะหยอดน้ำหยอดข้าวให้ก็
หยอดไม่ลง อยากกินข้าวก็ไม่ได้กิน อยากจะพูดก็พูด
ไม่ได้ หูเขาก็ปิดเสียไม่ให้ได้ยินได้ฟังอะไรชัดเจน บุคคลผู้
นั้นก็ไม่สามารถมองเห็นหน้าพ่อแม่ พี่น้องและลูกหลาน
ของตน จะสิ่งเสียอะไรก็สิ่งเสียไม่ได้ ก็จะต้องเข้าห้องมืด
กันคราวนี้แหละ

❖ ร่างกายเป็นผู้ไม่รับทุกข์รับสุขอะไรกับเราด้วยเลย
ตัวจิตผู้เดียวเป็นผู้รับ เหมือนคนที่เอามือไปฟันเขาตาย
เขาจะไม่จับมือไปลงโทษ แต่เขาจะต้องจับตัวคนที่ฆ่าไป

❖ ถ้าใจไม่ดี ความดีทางกายมันก็ไม่ดี ความดีทางวาจามันก็ไม่ดี

❖ เราต้องสร้างอำนาจให้มีในตัว เหมือนสะสมดินระเบิดไว้ กระสุนปืนถ้าไม่มีดินระเบิดก็ใช้ทำลายอะไรไม่ได้ คนที่เป็นบ่าวเขาก็เพราะตัวไม่มีอำนาจที่จะเป็นนายคนอื่น จึงจะต้องรับใช้เขาไป ส่วนคนที่มีอำนาจเขาก็ชี้ิ้วให้คนอื่นทำอะไร ๆ ได้ ถ้าเราไม่สร้างอำนาจให้มีในตัวแล้ว เราก็จะเป็นบ่าวเขาตลอดไป (เป็นทาสกิเลสตัณหา)

❖ โดยปกติแล้ว ใจของเรามักไม่มีใครจะชอบอยู่กับตัว กล่าวคือมันย่อมจะไหลไปในทางตาบ้าง ไหลไปทางหูบ้าง ไหลไปทางจมูกบ้าง ไหลไปทางลิ้นบ้าง และไหลไปทางกายบ้าง ซึ่งแตกแยกออกไปเป็น ๕ สาย เหมือนกับแควแม่น้ำทั้ง ๕ ซึ่งมีได้รวมอยู่เป็นสายเดียวกัน กำลังแห่งแม่น้ำนั้นก็ย่อมน้อยลง ไม่ไหลได้แรงเต็มที่ นอกจากดวงจิตของเราจะไหลไปตามทวารทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้ว มันก็จะไหลไปตามสัญญาอดีตบ้าง อนาคตบ้าง มิได้ตั้งอยู่ในปัจจุบันแห่งเดียว เหตุนี้ดวงจิตจึงไม่มีความสงบ เพราะไม่มีเวลาได้พักผ่อน เป็นเหตุให้ขาดกำลัง เมื่อกำลังจิตเสื่อม กำลังกายก็ถอย ไม่สามารถในอันที่จะประกอบกิจการใด ๆ ให้สำเร็จได้

❖ คนที่ทำแต่ บุญ แต่ไม่ได้ทำ *หลักของใจ* ไว้ ก็เปรียบเหมือนกับคนที่มีที่ดิน แต่ไม่มีโฉนด จะซื้อขายเป็น

เงินเป็นทองก็ได้ดอก แต่มันอาจจะถูกเขาฉ้อโกงได้ เพราะไม่มีเสาหลักปักเขตไว้ คนที่มี *ศีล* มี *ทาน* แต่ไม่มี *ภาวนา* (คือหลักของใจ) ก็เท่ากับถือศาสนาเพียงครึ่งเดียว เหมือนคนที่อาบน้ำแค่บั้นเอว ไม่ได้รดลงมาแต่ศีรษะ ก็ย่อมจะไม่ได้รับความเย็นทั่วตัว เพราะไม่เย็นถึงจิตถึงใจ

❖ จะพูดถึงวิชา *เจาะ* วิชานี้เป็นของยาก ไม่เหมือนวิชาชุดและไถ คนเราอยากได้ความสุขกันทุกคน แต่ไม่ค่อยจะรู้ว่าสิ่งใดเป็นความสุข ความสุขนี่ก็คือตัวบุญกุศลนั่นเอง แต่บุญนี้เราจะหาได้จากที่ไหน ? บุญนี้เปรียบเหมือนบ่อน้ำ

บ่อน้ำชนิดที่ ๑ ลักษณะตื้นเป็นแอ่งพอน้ำขังได้ อย่างบึงหรือหนองเป็นต้น บ่อน้ำชนิดนี้อาศัยประโยชน์ไม่ได้เท่าใดนัก เพราะบางครั้งวัวควายหรือสัตว์ต่าง ๆ ก็พากันมาอาบมากิน ทำให้น้ำนั้นไม่บริสุทธิ์ ถ้าจะใช้ก็ต้องกรองเสียตั้งหลาย ๆ หน จึงจะใช้ได้ บ่อน้ำนี้เปรียบกับการบำเพ็ญ*ทาน* ซึ่งมีอานิสงส์เพียงตื้น ๆ เหมือนกับน้ำที่ขังอยู่ในแอ่ง

บ่อน้ำที่ ๒ ลักษณะลึกกว่าบ่อน้ำชนิดแรก เป็นสระ (หรือสร้างน้ำ) วัวควายลงไปอาบไปกินไม่ได้ จะลงได้ก็แต่สัตว์บางชนิด เช่น กบหรือเขียด แต่ถ้าเราจะนำมาใช้ก็ต้องกรองเสียก่อนเหมือนกัน ท่านเปรียบกับการรักษา*ศีล* ซึ่งมีอานิสงส์ดีกว่*ทาน*

บ่อที่ ๓ มีลักษณะลึกเป็นบ่อบาดาล มีตาน้ำไหลซึม อยู่เสมอ จะใช้กินใช้อาบสักเท่าใดก็ไม่หมดไม่สิ้น บ่อนี้ ลึกมากจนแม้แต่ยุ้ง (คือกิเลส) ก็ลงไปไม่ได้ การขุดบ่อ ชนิดนี้ต้องใช้เหล็กที่แข็งแรงมั่นคง และท่อก็ต้องใช้ท่อ เหล็กเจาะลงไป จึงจะถึงน้ำบาดาลนี้ ท่านเปรียบบ่อนี้ เท่ากับการภาวนา คือต้องใช้สติปัญญา และความวิริยะ ขันตัวอย่างมาก จึงจะขุดน้ำบ่อนี้สำเร็จ สติ ก็คือความ เหนียวแน่น วิริยะ ก็คือเหล็กแข็ง เมื่อใช้ ขันดี เจาะลง ไปถึงพื้นบาดาลแล้ว ผลที่ได้รับก็คือ บุญกุศล ซึ่งจะไหล ซึมซาบอาบมาไม่ขาดสาย เหมือนน้ำ อมฤต ที่ยังความ ชุ่มชื้นให้เกิดแก่จิตใจอยู่เสมอทุกกาลเวลา

❖ บุญกุศลที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา นี้ เหมือนกับ หน่อเพชรหรือหน่อทองที่ผุดขึ้นในบ้านเรือนของเรา ใคร จะมาขุดมาแย่งชิงเอาของเราไปไม่ได้ กฎหมายก็บังคับ อะไรเราไม่ได้ เพราะมันเกิดขึ้นในส่วนที่นาของเราเอง บุญชนิดนี้จัดว่าเป็นบุญที่เลิศกว่าบุญทั้งหลาย ทานและ ศีลก็เป็นบุญเหมือนกัน แต่มีผลต่างกัน ทานก็จะต้องมีส่วนแบ่ง ศีลก็ต้องมีส่วนแบ่ง จะเป็นของคนเราคนเดียว ไม่ได้ วัตถุสิ่งของอะไรก็ตาม ที่เราบริจาคเป็นทานไปนั้น เราก็ถือว่าเป็นของเรา ส่วนผู้รับ เมื่อรับไปแล้วก็ถือว่าเป็นของของเขา นี้ก็จะต้องมีส่วนแบ่งกันอีก

ศีลก็เหมือนกัน เรายังต้องไปขอให้พระท่านให้ ถ้าท่านไม่ให้ เราจะได้ไม่จากท่าน การขอเขานั้นเป็นลักษณะของคนจน แต่ก็ยังดีกว่าคนที่ไม่ขอเสียเลย บางคนตัวเองก็จนแล้วยังอวดดีไม่ขออีก อย่างนี้ก็ต้องอดตาย ไม่ได้สมบัติอะไรเลยตลอดชาติ การขอเขานั้นได้แค่พออิ่ม สมมุติว่าเรากำลังหิวอยู่ แม่ค้าเขาหอบกล้วยไปขาย ถ้าเราเข้าไปขอเขา เขาคงจะให้บ้างแต่ไม่มาก เพราะเขาเกรงจะขาดทุนหรือได้กำไรน้อยไป เขาจะให้เราได้อย่างมากไม่เกิน ๑ หวี หรือ ๔-๕ ลูก ถ้าเราหิวจัดก็คงไม่พออิ่ม ถ้ามันเป็นของเราแล้วจะกินเท่าไรก็ได้เหมือนผลไม้หรือข้าวที่เราปลูกในสวนในนาของเรา เมื่อปลูกแล้วเราจะได้รับผลเต็มที่ จะซื้อจะขายจะให้ใคร ย่อมมีสิทธิเต็มที่ หรือจะทิ้งจะขว้างเสียก็ได้ ฉันทิ ความดีที่เกิดในใจของเราเอง ก็ฉันทิ

❖ ถ้าเราไม่เก็บบุญเข้ามา บุญจะช่วยได้อย่างไร ? เหมือนเราเอา ม้า วัว ควายมาเลี้ยงไว้ แล้วไม่ทำคอกให้มันอยู่ เมื่อวัวควายหายไปจะไปโทษวัวโทษควายอย่างไร ใครไม่ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ถูก *พระหลอก ๆ* กินแหลกหมด *พระพุทธรูป* เป็นนิมิตของพระพุทธเจ้า *พระธรรม* ก็เป็นนิมิตเครื่องหมายของพระศาสนา *พระสงฆ์* ก็เป็นนิมิตของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ (อริยสงฆ์) ส่วนพระ

พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จริง ๆ นั้นจะไม่มีโอกาสได้
เข้าถึง

❖ บุญกุศล ก็เปรียบเหมือนเงินทอง ข้าวเปลือก
ข้าวสาร ถ้าตะกร้าของเรามีรื้อแล้ว เงินทองมันไหลไป
หมด ข้าวเปลือกข้าวสารก็ตกเรียรด เราทำบุญกุศล
เท่าไร ๆ มันก็ไม่อยู่กับตัวเรา เวลาใกล้จะตายหรือถึง
คราวดับขันธ จะไปเรียกให้บุญกุศลช่วย มันจะได้อะไร
มาช่วย อย่างนี้จะไปโทษบุญกุศลว่าไม่ช่วยอย่างไรได้
มันต้องโทษตัวของเราเอง ถ้าเรามีเงินอยู่บาทหนึ่งเก็บใส่
ไว้ในกระเป๋า แต่กระเป๋านั้นมันขาดมันรื้อ เวลาหิวขึ้นมา
จะเอามาซื้อกาแฟดื่มสักแก้วก็ซื้อไม่ได้ อย่างนี้เราจะไป
โทษเงินหรือโทษกระเป๋า ?

❖ การเจริญภาวนาเรียกว่า *เก็บบุญมากิน* ถ้าเราไม่
เก็บมันจะเน่าเสียหมด กินทันทีสำเร็จประโยชน์แก่
ร่างกาย กินไม่ทันก็ต้องเสียไป ถ้าไม่กลืนเข้าไปในหัวอก
หัวใจมันก็ไม่อิม

❖ *ทาน* นั้น คนยากจนทำไม่ได้ แต่คนโง่บ้าก็ทำได้
ศีล คนไม่มีปัญญาทำไม่ได้ แต่คนจนทำได้ *ภาวนา* ทำได้
ทุกคน ทุกชั้น ทุกเพศ ทุกวัย

❖ ใจที่ไม่มีสมาธิ เปรียบเหมือนท่อนฟืนหรือท่อนไม้
ท่อนซุง ที่เขาวางทิ้งไว้บนพื้นดินซึ่งคนหรือสัตว์จะเดิน

เหยียบย่ำหรือข้ามไปข้ามมา ถ้าเราจับเอามาตั้งขึ้นหรือ
ปักลงไปบนดิน มันจะเป็นประโยชน์ได้อย่างดี แม้จะสูงไม่
มากนัก สักคอกสักแขนก็ยังดี ถึงจะไม่สูงไม่ยาว แต่ถ้า
เราปักลงให้ถี่ ๆ มันจะใช้เป็นรั้วบ้าน กันคนหรือสัตว์ที่
จะเข้ามาทำความเสียหายภายในบ้านเราได้ จิตใจคนเรา
ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีหลักของใจ ทำให้สูงขึ้นแล้ว ก็เลส
ต่าง ๆ ไม่สามารถเล็ดลอดเข้ามาทำจิตใจของเราให้เศร้า
หมองเปื้อนเปรอะได้

❖ ถ้าเห็นว่าตนยังเป็นผู้บกพร่องอยู่ด้วยประการใด
แล้ว ก็จงรีบซ่อมแซมเยียวยาเสีย ความสมบูรณ์ในตัวเรา
ก็จะเกิดมีขึ้น หมั่นเจริญสมาธิภาวนา ทำดวงจิตให้
สะอาดปราศเสียซึ่งนิวรณ์ธรรม อันจะนำให้ดวงจิตของ
ตนตกไปในอารมณ์ที่ชั่ว คือความสกปรกโสมม ความ
สกปรกนั้นย่อมเป็นที่อยู่ของจำพวกสัตว์เดียรัจฉาน เช่น
หมู หมา เป็ด ไก่ และวัวควายเท่านั้น หากใช้เป็นที่อยู่ของ
มนุษย์ไม่ ถ้าเป็นคนแล้วจะต้องชอบอยู่ในที่สะอาด ในที่
ซึ่งไม่มีเชื้อโรคและปราศจากอันตราย ฉะนั้นพระท่านจึง
สรรเสริญการวิเวกเป็นบ่อแห่งความสุข จึงควรรหา
สถานที่อยู่ของใจเราให้ดี ที่ท่านเรียกว่า **จิตวิเวก** สกัด
จากนิวรณ์ธรรม ทำใจให้ใสเป็นแก้ว แล้วก็คอยระวังอย่า
ให้พวกพญามารเอาของเลวมาแลกเอาของดีไปได้

❖ ธรรมชาติเป็นของจริง การที่เราไม่เห็นของจริง ก็เพราะความหมุ่นเวียนของตัวเรา เช่น เราขึ้นรถไปย่อมไม่เห็นของใกล้เคียงให้ถนัดชัดเจน เช่น ก้อนหินที่พื้นดินจะโตหรือเล็กเท่าไร สีอะไร เห็นภูเขา ต้นไม้ พุงนา ก็หมุ่นไปหมด ถ้าเราเกิดมาก็ขึ้นรถเรื่อยไม่เคยหยุดพักเดินเลย เราจะต้องบอกว่า “รถก็วิ่ง ต้นไม้ก็วิ่ง ภูเขาก็วิ่ง” แต่ความหมุ่นกับความจริงนั้น มันไม่ตรงกัน ความวิ่งนั้นอยู่ที่ เรา กับ รถ ไม่ใช่อยู่ที่ต้นไม้และภูเขา

❖ ใครทำสมาธิให้เกิดขึ้นในตน ผู้นั้นจะมีดวงตาถึง ๓ ดวง กล่าวคือตานอกข้างซ้ายก็รับของที่ดี ตานอกข้างขวาก็รับของที่ชั่ว แล้วก็ส่งไปให้ตาใน ตาในก็เป็นปกติ มีหู ๓ หู ก็คือ หูนอกข้างซ้ายรับฟังคำที่เขาสรรเสริญ เยินยอ หูนอกข้างขวารับฟังคำที่เขาินินทาติเตียน แล้วก็ส่งไปให้หูใน หูในก็ฟังเป็นปกติ นี่เป็นเครื่องรับแขกในโลก ส่วนตาใจ คือ ญาณ เป็นเครื่องต้อนรับกิเลส เมื่อเรารู้เรื่องของมันดีแล้ว เราก็พากันร่ำลากิเลส คนนั้นก็อยู่ในโลกได้อย่างสบาย

❖ ถ้าเราทำความบริสุทธิ์ในธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ของเรา ในกายใจของเรา ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของเราให้เป็นของสะอาดหมดจด แล้วปล่อยให้เจ้าของเขาไปเสีย คือไม่มีอุปาทานความยึดถือว่า ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมนี้เป็นของของเรา หรือขั้น ๕ เป็นตัวของเรา

แล้ว การสละคืนไปนี้ก็เรียกว่า **จาคะ** นับเป็นบุญกุศล ส่วนใหญ่อันหนึ่ง ที่เราตอบแทนบุญคุณ ในการที่เรา ยืม ของของเขามาใช้ด้วย คือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี่เป็นของที่ ยืมเขามาใช้ตั้งแต่เราเริ่มปฏิสนธิ (เกิด) มา ดังนั้นเมื่อเรา ใช้ของของเขาทำประโยชน์มานานแล้ว เราก็ควรส่งคืน และแบ่งผลประโยชน์ให้เจ้าของเขาด้วย เพื่อเป็นการ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเมื่อเราได้ช่วยเหลือทำคุณ ความดีให้แก่เขาเช่นนี้แล้ว ในที่สุดเราจะตายไม่ต้องให้ การ์ดเชิญ เขาก็ยินดีมาช่วย ดังนั้นในคราวเจ็บป่วยก็ดี ในคราวหลงป่าหลงทางก็ดี หรือในคราววายชนม์ก็ดี เขา จะต้องมาเยี่ยมเยียนเรา มาช่วยเหลือเรา ในคราวทุกข์ก็ จะไม่ลำบาก ในคราวยากก็จะไม่ยากแค้นขัดสน ในคราว จนก็จะมีคนช่วย ในคราวป่วยเวทนาจึงพอทนได้ ในคราว ตายก็มีสติ จะอยู่ก็อยู่ดี จะไปก็ไปดี นี้เรียกว่า **สุคติ** คน ดินนั้นเมื่อชีวิตอยู่ก็สบาย เมื่อตายแล้วก็ไปสู่สุคติ

เหตุนี้จึงเรียกว่า **“พระธรรมกำจัดภัยได้จริง”** เพราะ บุคคลผู้มีคุณธรรมประจำใจแล้ว ย่อมไม่หวาดหวั่นใน การตาย และเวรภัยก็ไม่มี

“พระพุทธรูปกำจัดทุกข์ได้จริง” ก็คือส่วนคุณธรรม ของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่ในจิตคนเราก็เหมือนกัน ผู้ที่ ต้องการจะพ้นทุกข์ก็ต้องทำดังนี้ ถ้าทำอย่างนักปราชญ์ สมัยใหม่ พอเริ่มเรียนกรรมฐานก็ถึงวิปัสสนาเลย อะไร ๆ ก็อนัตตา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ของ

เรา ไม่เอาเลย โยนโครมทิ้งหมด **นั่นแหละจะหัวแตก** คนฉลาดเขาก็จะต้องเอาของเก่ามาฟอกให้ดีให้บริสุทธิ์ เสียก่อน แล้วจึงส่งคืนให้เจ้าของเขา อย่างนี้เขาจึงจะ ยินดีรับ ถ้าเราฟอกชั้นของเราบริสุทธิ์แล้ว ใจของเราก็ เบาสบาย เมื่อใจเบาแล้ว ถึงจะหามของหนักก็ไม่หนักใจ ที่หนักก็เพราะมีนิวรณ์ต่าง ๆ มาครอบงำอยู่

นิวรณ์เหล่านี้เปรียบเหมือนกับเลนหรือตมที่เข้ามา ฉาบพอกหัวใจ คือ *กามฉันทะ* ความยินดีรักใคร่ หลงใหลเพลิดเพลินในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสต่าง ๆ ก็เป็น เลนตมฉาบทาชั้นหนึ่ง *พยาบาทะ* ความพยาบาทปองร้ายด้วยความเจ็บแค้นก็เป็นเลนตมฉาบทาเข้าไปอีก ชั้นหนึ่ง *ถีนมิทธะ* "ความง่วงเหงาหุดหู่ไม่เบิกบานก็เป็น เลนตมฉาบทาเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง *อุทธัจจะกุกกุจจะ* ความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ ในคน ในวัตถุ ในรถ ในเรือ ในดิน ในฟ้า ในทรัพย์สมบัติ ฯลฯ ก็เป็น เลนตมฉาบทาเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง *วิจิกิจฉา* ความลังเล สงสัยไม่เข้าอกเข้าใจในบุญ ในบาป ในดี ในชั่ว ก็เป็น เลนตมฉาบทาเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง เหตุนี้หัวใจจึงต้องหนัก อยู่บ้านก็หนัก อยู่วัดก็หนัก อยู่คนเดียวก็หนัก อยู่หลาย คนก็หนัก เมื่อหนักแล้วมันก็ถ่วง เมื่อถ่วงแล้วมันก็จม เมื่อจมแล้วก็ถอนไม่ขึ้น

เหตุนี้ท่านจึงสอนให้เราวิตกอยู่ในลมหายใจ ให้มี สติรอบคอบ ทำความบริสุทธิ์ให้เกิดในกายและจิต เป็น

อธิจิตตะ จิตมีอำนาจเป็นใหญ่ อำนาจของการปฏิบัติ
อย่างนี้เรียกว่า *สุปฏิปันโน* ใจของเราจะอ้วนเย็นและ
แข็งแรง เกิดกำลังคือ พละ ๕ มียานพาหนะไปได้ไกล
เหมือนเรามีเสปียงหรือข้าวห่อใหญ่ เราก็จะเดินทางไป
ได้ไกล ๆ ถ้าเรามีข้าวเพียงห่อเล็ก ๆ ห่อเดียวและตั้งใจ
จะให้ถึงเชียงใหม่ก็คงไปได้แค่ *ปากน้ำโพ* หรือ *ตะพาน
หิน* เท่านั้นเอง

“คุณพระสงฆ์ก็กำจัดโรคในหัวใจได้จริง” เมื่อ
บุคคลใดมีคุณธรรม ๓ ประการนี้เกิดขึ้นในตนแล้ว บุคคล
นั้นจะเป็นใหญ่เป็นโต เป็นคนกว้างขวางไม่คับแคบ จะไป
ทางไหนก็มีแต่คนคอยต้อนรับ เสือกก็ผืนใหญ่ ที่นอนก็ผืน
ใหญ่ ข้าวก็หม้อใหญ่ ไปถึงบ้านไหนก็ไม่มีอดมียาก มีแต่
ข้าวปลาอาหารบริบูรณ์เหลือปากเหลือท้องจนกินไม่ไหว
จะอยู่บนดินหรือจะปีนขึ้นไปบนภูเขาก็ได้ เมื่อได้รับแต่
ความสะดวกสบายไปทุกอย่างเช่นนี้ คนเราก็ต้องสบาย
จะอยู่ไหนก็มีแต่เพื่อนฝูงแวดล้อม ไม่ว่าแต่มนุษย์แม้แต่
ผีसाงเทวดาก็มาเป็นเพื่อนด้วย ไม่มีความรังเกียจ

❖ ร่างกายของเรา เหมือนกับมิด ถ้าเรามีมิดแล้วไม่
ลับ มันก็เกิดสนิมจับเปรอะไปเหมือนเรามีธาตุ ชันธ
อายตนะ แล้วไม่ฝึกฝนขัดเกลา กิเลสก็จับเซอร์อะซระ ถ้า
เป็นปีนยิงแมลงวันก็ไม่ตาย

❖ ผู้ปฏิบัติจริงนั้นมีมีดพับเพียงเล่มเดียว ก็อาจสำเร็จผลในการงานที่ใหญ่โตได้ ดังนั้น ผู้ตั้งใจทำจิตให้สงบจริง ๆ แล้ว ย่อมได้ผลดียิ่งกว่าคนที่ไปนั่งท่องสวดมนต์ เขียนเรียนอ่านตามแบบตำราตั้งร้อยเล่มพันเล่มนั้นเสียอีก นี่เป็นเหตุผลที่ทำได้จริง ๆ ถ้าเป็นสิ่งที่เหลือวิสัยแล้ว พระพุทธเจ้าก็คงไม่ทรงสอน แต่ที่จะเป็นไปได้จริงได้หรือไม่ นั่น ก็แล้วแต่ใครจะเอาถ่านหรือไม่ ถ้าไม่เอาถ่านมันก็ไม่สุก (สุข) เท่านั้น

❖ มรรคผลนิพพาน ไม่ใช่สมบัติของคนโง่ หรือคนฉลาด แต่เป็นสมบัติของผู้มีสัจจะความตั้งใจจริงในการประกอบความดีให้แก่ตนเอง

❖ ร่างกายของคนเรานี้ เปรียบเหมือนภูเขาลูกหนึ่ง ซึ่งมีธาตุอยู่หลายชนิด คือแร่ธาตุทอง ธาตุเงิน และเพชร ย่อมฝังอยู่ในก้อนหินนั้น เรียกว่า **อสังขตธาตุ** อย่างหนึ่ง และส่วนต้นไม้บ้าง ดินบ้าง หินบ้าง เหล่านี้ก็เป็น **สังขตธาตุ** ซึ่งเป็นที่อาศัยของคนและสัตว์ต่าง ๆ เช่น ผึ้งลิง ค่าง ช้าง เสือ เหล่านี้เป็นต้น ส่วนแร่ธาตุทอง เงิน นั้น ย่อมไม่ใช่เป็นที่อาศัยแห่งสัตว์เหล่านี้ เหตุฉะนั้นถ้าพวกเราเหล่าพุทธบริษัท ทำตัวให้เป็นลิงค่าง เป็นช้าง เป็นเสือ เหล่านี้แล้ว เราทั้งหลายจะได้พบเห็นแต่ต้นไม้ใบหญ้าและก้อนดินก้อนหินเท่านั้น จะไม่มีโอกาสพบกับแร่ธาตุเงินทอง

ซึ่งเป็นของมีค่าเลย เหตุนี้จึงอย่าทำตนของตนให้เป็นเหมือนลิงเหมือนค่าง

ที่ว่าเป็นลิงเป็นค่างนั้นก็คือทำอะไรจับ ๆ จด ๆ ไม่เป็นหลักเป็นแหล่ง จะอยู่ไหนก็ไม่แน่นอน จะกินที่ไหนก็ไม่เป็นที่เป็นทาง ซัดเซพเนจรไปตามเรื่องตามราว เทียวห้อยโหนโยนตัวไปในที่ต่าง ๆ นี้ก็ได้แก่ใจของคนเราที่ไม่มีหลัก ไม่มีสมาธิ เทียวคิดซอกแซกไปในเรื่องราวอดีตอนาคตและสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ไม่มีเวลาหยุดนิ่งอยู่กับที่ได้ นี่เป็นลักษณะของพวกลิงพวกค่าง

ไม่ทำตัวให้เหมือนกับเสือ ก็คือเสือโคร่งนั้น ลักษณะของมันมีความเหี้ยมโหดดุร้าย ได้แก่ความโกรธของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในดวงจิต แล้วก็ย่อมจะแผลงฤทธิ์ออกมาเป็นเหตุให้กลบเสียซึ่งความดีของตน

ส่วนช้างนั้นลักษณะของมันก็ได้แก่ บุคคลผู้ชอบฟังแต่คำสรรเสริญเยินยอ ไม่ชอบคำตำหนิติเตียน เวลาทำชั่วถูกเขาติก็โกรธไม่ชอบใจ เวลาทำดี เขาชมเช้านิดก็แค้นต้อย นี่แหละเป็นลักษณะของช้าง

ฉะนั้น ถ้าเราพากันกำจัดลิง ค่าง ช้าง เสือ ฯลฯ เหล่านี้เสียได้แล้ว เราจะเป็นผู้เป็นคนขึ้น เมื่อเป็นดังนี้แล้ว เราจะรู้สึกว่าภูเขาสูงนั้น ถ้าเราต้องการของสูง ๆ เราก็จะได้ของสูง ถ้าเราปรารถนาของต่ำ ๆ เราจะได้ของต่ำ แล้วเราจะได้คุณสมบัติต่าง ๆ จากภูเขาสูงนั้นได้มากมาย เช่นแผ่นดิน เราจะปราบเสียให้ราบทำเป็นไร

เป็นนา ก้อนหินเราจะนำมาสกัดและถลุงให้กลายเป็นเงินเป็นทอง ส่วนต้นไม้เราจะฟันให้เป็นฟืนหรือเผาเป็นถ่านหุงข้าว หรือจะใช้ทำเป็นไม้เป็นเสา ปลุกบ้านปลุกเรือนอยู่ก็ได้ ประโยชน์ทั้งหลายนี้เราจะได้มาจากภูเขา ลูกนั้นเป็นอันมาก โดยอาศัยที่เราจะต้องมีความพากเพียรพยายาม ถ้าเราต้องการแร่เงินแร่ทอง เราจะต้องทำการถลุงขึ้น คือนำหินมาเผาไฟแล้วแยกธาตุดูว่าส่วนที่เป็นส่วนผสม (สังขตธาตุ) ก็จัดไว้ธาตุหนึ่ง ส่วนใดที่ไม่ใช่ของผสม (อสังขตธาตุ) ก็จัดไว้ธาตุหนึ่ง ต้องอาศัยการถลุงอย่างนี้ คือ

๑. เราต้องมีเตาใหญ่ ๒. มีพื้นที่แน่นหนาเป็นสถานที่สูมเผา ๓. มีไฟ เราต้องมีเครื่องมือทั้งสามสิ่งนี้ จึงจะสามารถถลุงแร่ นั้น ๆ ออกจากก้อนหินได้

ข้อที่ ๑. เราต้องพากันหาฟืนมาให้มาก ๆ สำหรับมาสูมแร่ ก็ได้แก่การเสียสละวัตถุต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในที่เรียกว่า จาคะ ข้อ ๒. สถานที่ที่จะก่อเตาสูม ก็ต้องให้มีพื้นแน่นหนาและหลังคาไม่รั่ว ได้แก่ วิจารณ์ ความพากเพียรกล้าหาญ ข้อ ๓. เมื่อหาสถานที่ที่ตั้งเตาได้แล้ว เราก็ก่อไฟขึ้นคือ ตปะ แร่ธาตุต่าง ๆ ในก้อนหิน (คือร่างกายนี้) จะละลายออกเป็นส่วน ๆ ตามธาตุของมัน เพราะธรรมชาติเงินทองตะกั่วก็ดี เมื่อเผาแล้วจะแยกจากกันเอง ส่วนใดเป็นธาตุชนิดใด ก็ย่อมแสดงให้ปรากฏออกมาตามชนิดของมัน ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน

เมื่อถูกความเพ่งเล็งและแผดเผาแห่งจิตมาก ๆ แล้ว มัน
จะแสดงให้เห็นปรากฏทั้งส่วนธาตุแท้และธาตุผสม

แต่นักธรรมะของเราทุกวันนี้ ไม่ได้ทันจะทำการถลุงก็
พากันไปแสดงเสียเอง นึกเอาเอง แยกเอาเอง เครื่องมือ
ในการถลุงของตนไม่มีสักอย่าง ฟืนก็ไม่มี เตาก็ไม่มี ไฟก็
ไม่มี ฟืนก็ยุบ หลังกาก็รื้อ แล้วนำอะไรไปถลุง เช่นเขาว่า
โลกุตตระ ต้องมีอย่างนั้น ๆ วิปัสสนา ต้องเป็นอย่างนี้ ๆ
โสดา ก็ต้องอย่างนั้น ๆ เมื่อละได้แล้วจึงจะไปถึงขั้นนั้น ๆ
สกิทาคา อนาคา และ อรหันต์ ก็ต้องได้อย่างนั้น ๆ
ฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ และฌาน ๔ ต้องทำได้อย่าง
นั้น ๆ ตัวเองไปแยกเอาเสียเองหมด แต่แยกเท่าไรมันก็
ไม่ออก เพราะตัวเองไม่มีฟืน ไม่มีเตา และไม่มีไฟเลย
ความสำเร็จจะเกิดมาได้แต่ไหน

**ความสำเร็จนั้นไม่ได้เกิดจากความคิดนึก แต่เกิด
จากคุณสมบัติของตัวเองต่างหาก** เราอย่าไปแยกมัน
เสียเอง เหมือนคนที่เห็นเขาถือหรือแบกก้อนหินก้อนโต ๆ
ไปบ้าน ก็คิดว่าคนที่ทำอย่างนั้นช่างโง่จริง หนักก็หนัก
แล้วจะไปได้อะไรในก้อนหินนั้น ครั้นแล้วตัวเองก็ถือจอบ
เสียมตรงไปที่ภูเขา เพื่อจะขุดเอาเฉพาะแต่ก้อนเพชร
ก้อนทองและก้อนเงินที่เป็นของเบา ๆ และก้อนเล็ก ๆ
ห่อไปบ้าน แต่ในที่สุดก็คว้าน้ำเหลว ไม่ได้อะไรติดมือไป
เลย เพราะธาตุเหล่านี้มันติดแน่นกันอยู่ในภูเขา จะได้แต่
จอบกับเสียมไปขุดเอาเฉย ๆ มันก็ยอมไม่หลุดออกมาได้

ส่วนคนโง่ที่นอนพอแบกก้อนหินไปถึงบ้านก็ลงมือหาพื้นที่ หาเตามาตั้ง หาฟืนมาสุ่มแล้วก็ก่อไฟขึ้น ยกก้อนหินนั้นโยนเข้าไปในไฟ เมื่อหินถูกความร้อนจัด ๆ เข้าพวกแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ติดอยู่ในหิน ก็ละลายตัวแยกออกมาเป็นส่วน ๆ ที่เป็นเงินก็ไปรวมอยู่กับพวกเงิน ที่เป็นทองก็ไปรวมอยู่กับพวกทอง ที่เป็นตะกั่วดีบุกหรือเพชรก็แยกไปอยู่คนละส่วน ๆ ไม่ปนกัน คนโง่ที่นั้นก็เลือกเอาแร่เงินทองเพชรไปได้สมตามความประสงค์

ส่วนคนที่สำคัญตนว่าฉลาด มีความรู้ดีว่าอันนั้นเป็นอันนี้ อย่างนี้เป็นอย่างนั้น ถึงขั้นนั้นแล้วจะไปถึงขั้นโน้น *สมาธิ* เป็นอย่างนั้น *วิปัสสนา* เป็นอย่างนี้ *โลกุตตระ* เป็นอย่างนั้น ฯลฯ ผลสุดท้ายก็ได้กินแต่น้ำลายของตนทั้งเรื่อง ไม่ได้สมบัติอะไรไปได้สักชิ้นสักอัน

ส่วนคนที่คิดว่าตนโง่ที่นั้น เมื่อไปพบเห็นอะไรเข้าก็ขบไป คิดไป ชุตไป จนเกิดปัญญาขึ้น เช่น เมื่อเราต้องการความสุขก็ต้องพากันสร้างเหตุขึ้น คือ **๑. หาฟืนมามาก ๆ** ได้แก่การยอมเสียสละ รูป เสียง กลิ่น รส โภภะ ฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งมีอยู่ในตัวเราอย่างหนึ่ง และวัตถุต่าง ๆ ที่เป็นของภายนอกอย่างหนึ่ง ด้วยการบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนา เมื่อทำได้ดังนี้ก็เป็นการแผดเผากิเลสของตนเองให้หมดไป เรียกว่า *จาคะบารมี* จาคะบารมีนี้ก็ต้องเป็นฟืนย่างกิเลสเป็นอย่างดี

๒. หาเตามาสำหรับสุมนั้น ก็ได้แก่วิริยะความ
พากเพียร คือเราเสียสละร่างกายของเรา มาเจริญ
กรรมฐาน มาทำความเพียรนั่งสมาธิภาวนา นึกถึงคุณ
พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ทำดวงจิตของตนให้
เยือกเย็น นี่แหละเป็นการสร้าง เตว แล้วเราก็พากันสูบ
ลมหายใจเข้าไปเกิด ให้เหมือนกับที่เขาสูบเตาหลอมทอง
หล่อพระอย่างนั้น แล้วเราก็ทำใจให้แน่นแรมมีสติ
สัมปชัญญะกำกับอยู่เสมอ ตปะธรรมของเราจะแก่ขึ้น ๆ
และเมื่อสูบบ่อย ๆ เข้าจะต้องเกิดแสงสว่าง เมื่อเราก่อ
เตาขึ้นแล้ว เราต้องสูบลมให้สม่ำเสมออยู่เป็นนิจ **รวม**
ก้อนกายใจทั้งหมดให้เป็นเป็นก้อนเดียวกัน อย่าไปทุบ
อย่าไปต่อยอะไร ๆ ทั้งหมด จะเป็นลักษณะของคนโง่
เมื่อเราเป่าไฟให้แรงมาก ๆ เข้าแล้ว ธาตุต่าง ๆ ย่อม
ละลายตัวออกมาเอง ในการปฏิบัติธรรมนั้นมันจะเป็น
อย่างไรก็ช่างมัน ไม่ต้องไปจัดแจงหรือตบแต่งให้เขาเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อเราสูมไฟได้แรงเต็มที่แล้ว สนิมต่าง ๆ
คือมลทินจะหลุดไป เหลือแต่ก้อนแร่ซึ่งเป็นธาตุแท้ ก้อน
หินที่ติดไปอยู่ในก้อนแร่ คือนิเวรณต่าง ๆ ก็หลุดออกไป
จากใจของเรา ถ้าเตาของเราทะลุ ไฟก็แลบ เพราะการ
แผดเผาของเราอ่อน เราจะไม่สามารถถลุงขี้สนิมเหล่านี้
ให้ออกไปจากใจได้ ฉะนั้นเราจึงควรทำตัวให้เป็น
เหมือนกับคนเผาถ่าน

๓. **หาไฟ** คือเมื่อเขาก่อเตาขึ้นแล้ว เขาก็ลงมือสูมไฟ แล้วปิดเตาเสีย เพื่อมิให้ความร้อนกระจายออกไปข้างนอกได้ (ได้แก่การปิดอายตนะ) เหลือแต่ช่องลมเปิดไว้ นิดเดียว (คือจมูก) เมื่อปิดเตาเสียหมดเช่นนี้แล้ว ต้นไม้ที่เราส่งเข้าไปเผาในเตานั้น ก็ไม่มีอาการสีทหรือเป็นขี้เถ้า เมื่อเปิดเตาออกจะกลายเป็นถ่านอย่างดี ฉันทใด ตัวเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อดวงใจจำคำภาวนาได้แล้ว ดวงใจจะไม่สั่นไม่เปลว การปิดเตาก็เท่ากับเราปิดสัญญาต่าง ๆ ที่จะเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กันเสียซึ่งนิเวศธรรมทั้งหลาย ดวงใจก็ไม่ให้แลบออกไปรับสัญญาอารมณ์ภายนอก เมื่อปิดเสียเช่นนี้ ไฟถ่านของเราที่เผาไว้จะคุกรุ่นอยู่ในเตา พอได้เวลาสมควรแล้ว เราจะเปิดออก ฟืนนั้นจะไม่ใช่ขี้เถ้าเลย จะกลายเป็นถ่านที่แกร่งดี มีคุณภาพสูงกว่าฟืนธรรมดา

นี่แหละเรียกว่าเราหา **ไฟ** มาสูม คือ การบำเพ็ญตบะ ถ้วน ก็คือความเป็นแก่นสาร ร่างกายของเราจะไม่มีขี้เถ้า มีคุณภาพสูง บาปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะสูญ บุญจะเกิดมาแทนที่ ความดีนั้นจะเปรียบเหมือนกับถ่านไฟ ที่จะนำไปใช้ถลุงแร่ได้ต่อไป ธาตุของเราจะมีกำลังสามารถแยกตัวของมันเองให้เป็น **สังขตธาตุ** และ **อสังขตธาตุ** มีความเข้มแข็งต่อไป

ที่นี้ก็หันไปทางดวงจิตของเรา บังคับดวงจิตให้สงบ บำเพ็ญฌาน ๔ ให้เกิดขึ้น **อกุศล** ซึ่งเป็นก้อนหินอยู่ก็จะ

แตกออก กามฉันทะก็แตก พยาบาทะ ถีนมิทระ อุทัจจะ-
จะกุกุกจะ และวิจิกิจฉาก็แตกออก แยกออกไปซีกหนึ่ง
ดวงจิตจะดูดีมีไปในฉาน มีวิตกวิจารณ์กำกับอยู่ เเท่านี้ก็
จะเป็น *วิปัสสนา* เราจะทราบว่ อันนี้แหละเป็นเพชร
เป็นทอง ส่วนแร่เงินก็คือ *ปีติ* อิมกายอิมใจ *สุข* ก็คือมี
ความสุขเกิดขึ้นภายใน ซึ่งเปรียบเหมือนกับแร่ทองคำ

เมื่อมีความสุขแล้ว ความวุ่นวายก็ไม่ปรากฏ
เหมือนกับแสงตะเกียงที่ไม่มีลมพัด จะเป็น “*ธมโม ปที-*
โป” หรือ “*ปญญาปิโชโต*” คือ *วิปัสสนาญาณ* เกิดขึ้น
จะแลเห็นแก้ว ๓ ประการ คือ พุทธะ ธรรมะ และสังขะ
จะเกิดในบุคคลผู้นั้น มีสมบัติเกิดขึ้นในดวงใจ นี้ก็เปรียบ
เหมือนการสร้างฝืน เต่า แล้วนำก้อนถ่านไปถลุงหิน หิน
ก็จะแตกแยกออกเป็นอสังขตธาตุ *วิปัสสนาญาณ* เป็นไฟ
ที่ใช้สุ่ม การแยกธาตุอย่างนี้ต้องแยกด้วย *วิปัสสนา*
กรรมฐาน จึงจะเป็นประโยชน์ได้ตามที่ต้องการ อย่าไป
แยกเอาเอง อันใดควรเป็นแสง เป็นแก้ว เป็นถ่านหรือ
เป็นคว้น มันก็เป็นของมันเอง ถ้าเราจะกำจัด *สังขตธาตุ*
ออกจากตนก็ต้องทำอย่างนี้ ส่วนที่เป็น *อสังขตธาตุ* ก็จะ
แยกไปซีกหนึ่ง ส่วนที่เป็นสังขตธาตุก็ไปอีกซีกหนึ่ง
บุคคลนั้นจึงจะได้เห็นของแท้จริง แต่ส่วนใดจะดีหรือชั่ว
ก็ต้องอาศัยมีปัญญาอีก ถ้าไปยึดของดีเข้าก็เกิดโทษ
หรือไปยึดส่วนชั่วเข้าก็ผิด

สมาธิเบื้องต้น

❖ เวลาที่เรานั่งภาวนา ให้นึกว่าร่างกายของเรานี้ เปรียบเหมือนกับบ้าน การที่เราภาวนา “พุทโธ” เข้าไป มันเปรียบกับว่าเรานิมนต์พระเข้าไปในบ้านของเรา การนิมนต์พระเข้าไปในบ้านนั้น ให้นึกถึงมรรยาทของโลกว่า เขาจะต้องทำอะไรกันบ้าง ? ๑. เขาจะต้องปูอาสนะที่ นั่งไว้สำหรับท่าน ๒. หาน้ำดื่มหรืออาหารที่ดี ๆ มาถวาย ๓. ต้องสนทนาปราศรัยกับท่าน

การปูอาสนะ นั้น ก็ได้แก่การที่เรานึก พุท ให้ติดเข้าไปกับลม นึก โธ ให้ติดออกมากับลม เมื่อเราคอยตั้งสติ กำหนดนึกอยู่เช่นนี้ พุทโธ จะแนบอยู่กับลมหายใจเรา อยู่เสมอ ถ้าการนึกของเราพลาดไปจากลมขณะใดแล้ว ก็เท่ากับอาสนะของเรานั้นขาด และการปูอาสนะนั้น เขาจะต้องมีการปิดกวาดสถานที่ให้สะอาดเสียก่อน ก็คือ ในขั้นแรกให้เราสูดลมหายใจเข้าไปให้ยาว ๆ และแรง ๆ ปล่อยกลับออกมาก็เช่นเดียวกัน สัก ๒-๓ ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมให้เบาลงทีละน้อย ๆ จนพอดีที่เราจะทำได้ แต่อย่าให้เกินพอดีไป หรือน้อยกว่าพอดี ต่อจากนี้เราก็กำหนดลมหายใจพร้อมกับคำภาวนาว่า พุทโธ ๆ พระท่านที่จะเดินเข้าไปในบ้านของเรา ใจของเราก็จะอยู่กับพระ ไม่หนีหายไปอื่น ถ้าใจของเราไปอยู่กับอารมณ์ภายนอก คือ สัญญา อดีต อนาคต อันใดอันหนึ่งแล้ว ก็

เท่ากับหนีพระออกไปจากบ้านเรา อย่างนี้ย่อมเป็นการ
ผิดมรรยาท ใช้ไม่ได้

เมื่อท่านเข้ามาในบ้านของเราเรียบร้อยแล้ว เราก็
ต้องจัดหา น้ำหรืออาหารดี ๆ มาถวาย และสนทนากับ
ท่านด้วยเรื่องที่ดี ๆ ซึ่งเรียกว่า **ธรรมปฏิสันถาร** ส่วน
อาหารที่ดีก็ได้แก่ *มโนสังยุเจตนาหาร* *ผัสสาหาร* และ
วิญญาณาหาร นี่เป็น **อามิสปฏิสันถาร** อามิสปฏิสันถาร
นี้ คือการปรับปรุงลมหายใจให้เป็นที่สบายของกายและ
จิต เช่น สังเกตว่าลมอย่างไรเป็นโทษแก่ร่างกาย
หายใจเข้าอย่างไรดีสะดวก หายใจออกอย่างไรดีสะดวก
หายใจเข้าเร็วออกเร็วสบายไหม ? หายใจเข้าช้าออกช้า
สบายไหม ? เราจะต้องทดลองชิมดู นี้ก็เท่ากับว่าเป็น
อาหารชนิดหนึ่ง เพราะเหตุนี้การที่เรามาตั้งใจกำหนด
อยู่ในลมหายใจจึงเรียกว่า *มโนสังยุเจตนาหาร* แล้วเราก็
ปรับปรุงลมหายใจ จนรู้สึกว่าร่าเริงสบาย
สะดวกสบาย

เมื่อสะดวกสบายอย่างนี้แล้ว ก็ย่อมจะเกิดคุณธรรม
ขึ้นในตน อย่างนี้จึงเรียกว่าต้อนรับท่าน ด้วยอาหารการ
บริโภคนี่ดี เมื่อท่านอิ่มแล้วท่านจะต้องให้ศีลให้พรเราให้
มีความสุข ให้หายจากความทุกข์ เช่นที่ท่านแสดงว่า
พระพุทธเจ้ากำจัดทุกข์ได้จริง นั้น ก็คือความทุกข์กาย
ของเราก็หายไ้ ถึงจะมีบ้างก็นิดหน่อย ไม่มาก ส่วน

ความทุกข์ใจก็หายไป ใจของเราจะเย็น เมื่อใจเย็นเป็นสุข ใจก็สงบเบิกบาน สว่างไสว

ที่เรียกว่า *พระธรรมกัจจาย์* ได้จริง นั้น ก็คือมารต่าง ๆ ซึ่งเป็นเครื่องรบกวนร่างกาย เช่น *ชั้นธมาร* ความเจ็บปวดเมื่อย ฯลฯ เหล่านี้จะหายไป ใจนั้นจะอยู่โดยปราศจากทุกข์โทษภัยเวร นี้ก็เท่ากับพรของพระที่ท่านให้แก่เรา ถ้าเรานิมนต์พระเข้ามาในบ้าน แต่ตัวเราเองหนีออกไปเสียจากบ้าน คือใจไปอยู่กับสัญญาภายนอก หรือลืมนมเสียบ้าง เช่นนี้ เราก็จะต้องเสียมรรยาท และพระก็ลำบาก เปรียบเหมือนเราไปนิมนต์ท่านแล้ว พระเราก็ลืมนม ข้าวก็ไม่ได้หุง ลมนี้เป็นเหมือนอาหาร “*พุทโธ*” ก็คือพุทคุณ ถ้าเราลืมเสียทั้ง ๒ อย่างแล้ว ก็เท่ากับเราขาดสมบัติและเราก็จะต้องลำบากอยู่

เมื่อเรารู้จัก *พระ* อย่างนี้แล้ว เราจะไปอยู่ที่ไหน ๆ เราก็นิมนต์ท่านไปด้วย เวลาเรามีทุกข์ท่านจะไปช่วยได้จริง แต่ไม่ใช่ *พระ* อย่างนี้ (หมายถึงพระที่โกนผม นุ่งเหลืองห่มเหลือง) เป็นพระปฏิบัติ คือ พระพุทคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ นี่เป็นอันสงฆ์อย่างต่ำที่สุดที่จะต้องได้รับ

และที่ว่า *พระสงฆ์กำจัดโรคได้จริง* นั้น ก็คือโรคทางใจของเราจะหายไป คือความทุกข์ต่าง ๆ เช่น *โสกะ* ความเศร้าโศก *ปริเทวะ* ความพิโรธรำพัน *ทุกขโทมนัส*

ความเสียใจ น้อยใจ *อุปายาส* ความคับแค้น ความเคลิบเคลิ้มลืมหน้าลืมหลังก็หายไป

เมื่อพระเจ้าเข้ามาในบ้าน เราก็มีอาหารดีถวายท่านอย่างเดียว แต่เราได้พรถึง ๓ อย่าง คือ ๑. หายจากทุกข์ ๒. หายจากภัย ๓. หายจากโรค ถ้าเราไม่ตั้งใจจริง ๆ ไม่ต้อนรับท่านให้จริง ๆ แล้ว เราจะไม่ได้รับพรอย่างนี้ นี้เรียกว่าเราต้อนรับท่านด้วย *อามิสปฏิสันถาร*

อีกอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า *ธรรมปฏิสันถาร* นั่นก็คือเมื่อท่านฉันอาหารอิ่มแล้ว เราก็สนทนากับท่าน ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ คือเราขยับขยายเชื่อมลมทั้ง ๖ ประการในตัวเราให้เล่นถึงกันเป็นสายเดียวกัน เหมือนกับขึงสายโทรเลข ถ้าสายมันดีเราอาจจะรู้เรื่องราวต่าง ๆ ไปถึงเมืองนอก แต่ถ้าสายมันขาดแล้ว ถึงอยู่แค่กรุงเทพฯ ก็ไม่ได้ยินเขาพูดอะไรกัน ฉะนั้นสายดีแล้วใครจะพูดที่ไหนก็ได้ยินหมด เมื่อจิตของเราเดินอยู่ในปฐมฌานอย่างนี้ ก็เหมือนกับพระท่านสนทนากับเรา เราก็สนทนากับท่าน เรื่องที่สนทนานี้เป็นเรื่องธรรมะ เราก็เพลินไป ๆ จนเกิดความสบาย นี้เรียกว่า ปีติ ความอิมกาย ใจไม่วุ่นวายเป็น สุข คราวนี้เมื่อความสุขเกิดจากอะไร เราก็สนใจอยู่กับสิ่งนั้นเรื่อยไป เรียกว่า *เอกัคคตารมณ์* คนนั้นจะได้รับความสุข ความเจริญ พระจะหมั่นไปเยี่ยมเสมอ แม้เราจะไปอยู่ที่

ไหนก็ตาม พระท่านก็ตามไปถึง ไปอยู่ในป่าในเขาก็ดี ถ้าเราทำอย่างนี้แล้ว พระท่านก็ไปช่วยได้

❖ สละกายบูชาพระพุทธ สละวาจาบูชาพระธรรม สละใจบูชาพระสงฆ์ เรียกว่า *ปฏิบัติบูชา* ตั้งใจอุทิศตัวของเราให้เป็นกุญแจ แล้วก็นิมนต์พระพุทธเจ้าเสด็จเดินจงกรมเข้าไปในช่องจุกด้วยลมหายใจเข้า *พุทธ* ออก *โธ* ทำดังนี้ พระพุทธเจ้าก็ต้องมาอยู่กับตัวเรา ช่วยคุ้มครองรักษาเรา เราจะมีความสุขร่มเย็น และเบิกบานแจ่มใส

❖ ในการเจริญอานาปานสติภาวนานี้ ท่านจึงวางอุบายวิธีไว้ให้ยึดเป็นหลักสำหรับสกัดกั้นนิเวศต่าง ๆ ที่จะมาทำลายคุณความดีของเรา โดยการให้กำหนดลมหายใจและใช้สติกำกับไปพร้อมกับคำภาวนาว่า *พุทธโธ* ๆ ตามไปด้วย ถ้าจะนั่งภาวนาว่า *พุทธโธ* ๆ ไปเฉย ๆ นั่นก็ดีดอก แต่มันเบาไป จิตมันไม่ลึก ธรรมดาของสิ่งที่ตัณยาอมเป็นช่องทางให้สิ่งโสโครก เช่น ฝุ่นละอองลงไปติดได้โดยง่ายและเต็มเร็ว ถ้าอยู่ลึกฝุ่นผงจะปลิวเข้าไปถึงโดยยาก จิตที่ลึกย่อมไม่หวั่นไหวในอารมณ์ได้ง่าย เช่นเดียวกัน ฉะนั้นการภาวนา *พุทธโธ* เฉย ๆ จึงไม่สู้มีน้ำหนักเท่าใดนัก เหมือนกับเราถือมีดฟันเข้าไปในอากาศ มันจะรู้สึกเฉย ๆ เพราะไม่มีเครื่องกระทบอะไรเลย มีแต่ความว่างเปล่า แต่ถ้าเราจับมีดนั้นฟันลงไปกับต่อไม้หรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราจะรู้สึกว่ามีน้ำหนัก

ขึ้น และแขนของเราจะมีกำลังแข็งแรง สามารถต้านทานกับข้าศึกศัตรูที่จะมาทำอันตรายต่อเราได้ เหตุฉะนั้นท่านจึงให้กำหนดสติลงไปจุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้จิตมีกำลังมั่นคง แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ยึดที่หมายเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในบทธรรณฐาน ๔๐ ห้อง ดวงจิตของเราจะมีกำลังกล้าแข็ง สติก็แก่ขึ้นจนเป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิ

❖ ถ้าเรานึกว่า พุทฺโธ อยู่อย่างเดียว โดยไม่กำหนดลมตามกำกับเข้าไปด้วยพร้อมกับการนึก ก็ยังใช้ไม่ได้ เพราะการนึกเฉย ๆ ย่อมเบาไป จึงยังไม่ถูกต้องกับองค์ภาวนา จิตยังไม่เหนียวแน่นพอที่จะตั้งอยู่กับความสงบได้ ก็จะมีอาการไหวไปมา ดังนี้ จึงต้องหาวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เป็นเครื่องปะทะ หรือเป็นเครื่องยึดไว้เหมือนตะปูที่เราตอกไปบนแผ่นกระดาน ย่อมจะยึดกระดานไว้ให้ติดกับเสาไม้ให้เคลื่อนที่ได้ จิตที่ไม่มีเครื่องยึดย่อมไม่ค้อยแนบเนียนแน่นเหนียว เพราะฉะนั้นจึงให้นึกถึงลมหายใจ ซึ่งเป็น รูป เข้าไปในการหายใจเข้าออกด้วย เช่นให้นึก พุทฺ ตามเข้าไปในขณะที่หายใจเข้า และนึก โธ ให้ตามออกมาขณะหายใจออก

❖ พุทฺโธ เป็น คำภาวนา การมีสติรู้ลมหายใจเข้าออกเป็น องค์ภาวนา เป็นตัว พุทฺธะ เมื่อจิตอยู่แล้วก็ทิ้งคำภาวนาได้ คำภาวนาเปรียบเหมือนเหยื่อหรือเครื่องล่อ เช่นเราอยากให้ไก่เข้ามาหาเรา เราก็หว่านเมล็ดข้าวลง

ไป เมื่อไกร่วิ่งเข้ามาหาแล้ว เราไม่ต้องหว่านอีก ฉันทันใดก็ ฉันทันนั้น

❖ *ความมีสติ* รู้ลมหายใจเข้าออกนี้อย่างหนึ่ง กับ *สัมปชัญญะ* ความสำรวจอยู่ในกองลมที่เดินขยับขยายไปทั่วร่างกาย รู้ว่ากว้างหรือแคบ ลึกหรือตื้น หนักหรือเบา เร็วหรือช้า ฯลฯ นี้อย่างหนึ่ง สองอย่างนี้เป็น *องค์ภาวณา* ไม่ใช่การบริกรรม *พุทโธ* ๆ

❖ *พุทโธ ธัมโม สังโฆ* นั้น เป็นเพียงวัตถุหรือเครื่องหมายของพระ ไม่ใช่องค์พระจริง ๆ ส่วนองค์พระจริง ๆ นั้นคือ *สติ* ถ้าเรามีสติอยู่เสมอก็เท่ากับเราได้สร้าง *พระ* ไว้ในตัวของเรา พระท่านก็จะช่วยให้เรามีความสุขกายสุขใจตลอดเวลา

❖ หายใจมีสติ ก็เปรียบเหมือนเราได้สร้างพระพุทธรูปไว้ในตัว ถ้าขาดสติ พระพุทธรูปก็ละลายฉิบหายหมด ร่างกายของเราเปรียบเหมือนเบ้า สติเหมือนเครื่องหลอม ถ้าเปลอสติก็เท่ากับเททองไหลออกจากเบ้าหมด

❖ *ตัวลี้ม* เป็นบาปอกุศล *ไม่ลี้ม* เป็นตัวบุญ ลี้มตัวครั้งหนึ่งก็เท่ากับผ้าถุงของเราขาดไปรูหนึ่ง ลี้มอีกครั้งก็เท่ากับขาดไปอีกรูหนึ่ง ลี้มบ่อย ๆ ก็เท่ากับขาดออกไป

ทุกที ๆ จนเป็นรูปที่ ๒-๓-๔-๕ แล้วในที่สุดก็ใช้นั่งไม่ได้
เลย

❖ *การลืม* ขณะทำกรรมฐาน มีได้ ๓ ประการคือ
๑. ลืมโดยเอาเรื่องภายในออกมาคิด นี้เรียกว่ายึด *นิมิต*
ที่เกิดขึ้น นี้ก็ทำให้มรรคกลายเป็นอื่น **๒. ลืมโดยเอา**
เรื่องภายนอกเข้ามาคิด นี้ก็เรียกว่า *ทิ้ง กรรมฐาน* ของ
ตน **๓. ลืมโดยหมดความรู้สึก** คือนั่งโดยปราศจาก
สติสัมปชัญญะ นั่งอยู่ แต่ก็เหมือนนอนหลับ ลักษณะ
ทั้งหมดเหล่านี้เรียกว่า *มรรคกลายเป็นอื่น* เหมือนถนนที่
กลายเป็นหลุมเป็นบ่อลึก ถ้าเรากันอารมณ์ออกจากใจได้
ก็เป็นมรรค ถ้าอารมณ์ภายนอกเข้ามาถึงใจได้ มรรคนั้น
ก็ต้องกลายเป็นอื่น และถ้ามรรคกลายเป็นอื่นไม่มีวิปัสสนา ปัญญา
ก็ไม่เกิด เหมือนถนนที่ขาดลึกลง ยานพาหนะก็แล่นไปไม่ได้
สมาธิดับไปเช่นนั้นแล้วก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้
คงเหลืออยู่แต่ *วิปัสสนาสัญญา สมาธิสัญญา* นี้ก็เอา เตะ
เอา คิดเอา คำเอา ตามสัญญาเก่าของตน คุณธรรม
เสื่อมไปแล้วไม่รู้ตัว จะกลับมาทำใหม่ก็ยาก เปรียบ
เหมือนถนนที่ขาดลึกลงนั้น

❖ *คนหลงทาง* ดีกว่า *คนนอนหลับ* รู้ตัวอยู่ ถึงมี
กิเลสก็ยังดีกว่าคนเผลอ รู้ว่ามี ยังดับได้ คนเผลอนั้นตาย
เลย

❖ คนที่ใจไม่อยู่กับตัว ใจไม่นิ่งอยู่กับที่ ก็เหมือนกับ คนที่ยืนอยู่บนพื้นสนามหญ้า ยืน ๑๐ แห่ง ก็มีหญ้าขึ้น ทั้ง ๑๐ แห่ง เพราะยืนตรงนี้แล้วก็ย้ายไปยืนตรงนั้น แล้วก็เปลี่ยนไปยืนตรงโน้นอีก ยืนอยู่ไม่เป็นที่สักแห่ง อย่างนี้ หญ้าก็เกิดขึ้นได้ทุกที่ ถ้าเรายืนอยู่ที่ใดที่หนึ่งให้ จริงลงไปเฉพาะแห่งเดียวแล้ว ที่ตรงนั้นจะมีหญ้างอก ขึ้นมาได้อย่างไร ? หญ้าจะโผล่มาตรงที่ที่ฝ่าเท้าของเรา เหยียบทับอยู่ย่อมไม่ได้ มันจะต้องคุดกลับเข้าไปในดิน หมด ฉันทใดก็ดี ถ้าจิตใจของเราตั้งตรงเป็นหลักอยู่กับที่ มี สติอยู่กับลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอแล้ว นิเวศน์และ กิเลสทั้งหลายย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้

❖ การเดินทางอย่างนี้เขาเรียกว่าเดินทางลัด เป็น การเดินทางที่ถูกต้องตาม**มรรควิธี** คือเดินสูง ไม่ใช่เดิน ต่ำ หรือจะเรียกว่าเดินทางเตียนก็ได้ เดินทางเตียนก็คือ ที่ซึ่งไม่รกรุงรัง และไม่มีสิ่งกีดขวางที่จะคอยกีดกันการ เดินทางของเราให้ไปไม่สะดวก และไม่ถึงจุดที่หมายได้ ต้องแวะต้องเวียนทำให้การเดินทางเนิ่นช้าไป คนเราทุก วันนี้ยังเดินกันไม่เป็น เพราะเขาเดินกันแบบชาวโลก คือ เดินถอยหน้าถอยหลังเหลียวซ้ายแลขวา จึงต้องชนกันไป ชนกันมา ปะทะกันไม่หยุดหย่อน แล้วก็ล้มบ้างลุกบ้าง บางทีไม่มีคนชนก็เซ ไม่มีใครเตะก็ล้ม บางทีชี้เกี้ยวก็ หยุดพักเสียบ้าง บางทีพบปะเห็นอะไรกลางทางก็หยุด

มองเสียบ้าง ก็ไม่ถึงที่หมายสักที เพราะไม่ได้เดินกันด้วยความตั้งใจจริง ๆ จัง ๆ มันก็ปะ ๆ ปะ ๆ ไปไม่ตรงแนวทาง การเดินอย่างนี้ไม่ถูกมรรควิธี

เราต้องเปลี่ยนการเดินเสียใหม่ให้ถูกต้องตามแบบพระพุทธเจ้า การเดินของพระพุทธเจ้านั้นเดินอย่างไร ? **การเดินแบบพระพุทธเจ้านั้นคือเดินแบบทหาร** ทหารนั้นเขาไม่ได้เดินถอยหน้าถอยหลังปะ ๆ ปะ ๆ อย่างที่พวกเราเดินกันไปเดินกันมานี้ เขาเดินด้วยอาการตั้งตัวตรง แล้วอย่าเท้าแรง ๆ ซ้ำ ๆ กันอยู่ที่เดียว เดินอย่างนี้ไม่ต้องมีอาการเหนื่อย เพราะไม่ต้องออกแรงเดินไปไกล ถ้าเราลองยืนอย่าเท้าอยู่ตรงที่แห่งเดียวสัก ๓ ชั่วโมง หน้่าที่อยู่ภายใต้เท้าของเรานั้นจะต้องขาดแหลกยับเยินและเรียบบราบลงไม่มีเหลือเลย ถึงหน้่าที่จะขึ้นใหม่ก็ไม่สามารถที่จะผุดขึ้นมาเหนือพื้นดินตรงนั้นได้

ฉันใดก็ดี งานที่เราทำอยู่นี้ คือการตั้งสติกำหนดลมหายใจ ถ้าเราตั้งใจทำจริง ๆ คือมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกของเราอย่างเดียว ไม่ให้ขาดหายแล้วนิเวศน์ต่าง ๆ ที่เป็นสัญญาณดีต่อนาคตทั้งดีทั้งไม่ดี จะไม่สามารถยื่นหน้าเข้ามาหาเราได้เลย นิเวศน์ซึ่งเปรียบเหมือนกับต้นหน้่านี้จะต้องเรียบบราบไปหมด บาปอกุศลทั้งหลายก็ไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นในดวงจิตของเราได้ เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะไม่ต้องเดินไปสู่อบายเลย (“อบาย” คือ ที่ซึ่งหาความสุขไม่ได้) ดวงจิตของเราจะ

ก้าวขึ้นสู่ที่สูงขึ้น ๆ เป็นลำดับดังกล่าวนั้นแล้ว นี้เรียกว่า
เดินทางเตียน และถูกต้องตามแบบของพระพุทธเจ้า

❖ การเจริญสมาธิ เปรียบเหมือนการชุดบ่อเพชร
ร่างกายเปรียบเหมือนก้อนหินใหญ่ สติเปรียบเหมือน
จอบหรือเสียม ถ้าใครไม่ทำจริง ๆ เพียงผิว ๆ หรือชุด
ตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง ไม่ชุดลงไปทีเดียวแห่งเดียวแล้ว
ชุดทั้งวันทั้งเดือน บ่อนั้นจะไม่ลึกถึงแค่หัวเข่า ถ้าเรา
ตั้งใจชุดลงไปเฉพาะที่เดียวจริง ๆ แล้ว บ่อนั้นจะต้องลึก
ลงไป ๆ ทุกที จนกระทั่งไปพบก้อนหินใหญ่ แต่คนโง่พอ
ไปพบก้อนหินเข้าก็จะวางจอบวางเสียมทิ้งเปิดหนีเลย
(ได้แก่คนที่นั่งสมาธิ พอมีอาการปวดเมื่อยก็ทนไม่ได้)
ส่วนคนฉลาดเมื่อพบก้อนหินก็ยิ่งจะชุดเซาะลงไป ๆ จน
เลยพ้นไปจากก้อนหินนั้น แล้วเขาจะได้พบก้อนเพชร
อันมีค่า ซึ่งติดอยู่ภายใต้ก้อนหินนั้น ถ้ายังเป็นโคตรเพชร
ด้วยแล้ว จะต้องนั่งกินนอนกินไปจนตายทีเดียว

❖ เพชรพลอยที่มีค่านั้นเป็นของอยู่ลึก เราต้องชุดให้
ลึกจึงจะได้ของมีค่า ถ้าเราชุดตื้น ๆ จะได้แต่ดินกับทราย
บุงก็ละ ๕ สตางค์เท่านั้น

❖ การมอง ๒ ตา ย่อมเห็นจุดหมายไม่ถนัด ต้องมอง
ตาเดียวจึงจะเห็นได้แจ่ม เช่นเขาเล็งปืนหรือยิงธนูนั้น
เขาจะเล็งด้วยตาข้างเดียว จึงจะยิงด้วยแม่นยำ ถูกจุดที่

หมาย ถ้าเราทำจิตของเราให้เป็น *เอกัคคตา* คือมี
อารมณ์เป็นหนึ่ง เราจะสามารถมองเห็นอะไร ๆ (ในตัว
เรา) ได้ถนัดชัดเจนเช่นเดียวกัน

❖ ตัดสัญญา อดีต อนาคต ทั้งหลายแล้ว เรื่องนิรวณ
ไม่ต้องพูดถึง

❖ คิดภายนอก ต้องเลือกคิด คิดดีจึงคิด ห้ามคิดเป็น
โทษ อย่าคิดถึงมัน ภายในคิดได้ทุกอย่าง ดีชั่วเก่าใหม่ก็
ได้ทั้งนั้น (คือมีสติสัมปชัญญะ) เหมือนกับแกงที่อยู่ใน
หม้อมีฝาปิด ไม่มีแมลงวันมาตอม จืดเค็มกินได้ทั้งนั้น

❖ *ความคิด* นั้นยาว *ความนึก* นั้นสั้น ต้องรวมลงเป็น
อันเดียวกันขณะทำความสงบ *นึก* ก็คือมุ่งไปในอารมณ์
อันใดอันหนึ่ง *คิด* คือตรองว่าถ้าทำเหตุอย่างนั้น ๆ แล้ว
จะได้ผลอย่างไร ? ดีหรือไม่ดี

❖ ใจ เปรียบเหมือนเด็ก สติเปรียบเหมือนผู้ใหญ่
ผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่ที่จะดูแลควบคุมเด็กให้ดี เด็กจึงจะได้
กินอิ่มนอนหลับ ไม่ร้องไม่อ้อน ต้องให้เด็กมีอาหารดี ๆ
คือ พุทระ ัฒมะ สังฆะ เป็นอารมณ์ มีตุ๊กตาตัวโต ๆ ให้
เล่น ตุ๊กตานี้มีอยู่ ๔ ตัว คือธาตุดินก็เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง
ธาตุน้ำก็เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง ธาตุไฟก็เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง
ธาตุลมก็เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง เมื่อเด็กมีอาหารดี มีตุ๊กตา

เล่น ก็จะไม่ชน ไม่วิ่งออกไปเล่นนอกบ้าน การออกไป
เล่นนอกบ้านนั้นมีอันตรายหลายอย่าง แต่ถ้าอยู่ภายใน
บ้านของเราแล้ว ถึงจะมีอันตรายเกิดขึ้นบ้างก็ไม่มากนัก
ใจเราจะต้องให้มันเล่นวนเวียนอยู่กับธาตุทั้ง ๔ คือ
กาย ซึ่งกว้างศอก ยาววา หนาศืบ นี่แหละจึงจะไม่เกิด
ทุกข์เกิดโทษ เมื่อเด็กเล่นเหนื่อยแล้ว ก็จะนอนพักใน
เปลหรือที่นอน ที่พักนี้คือจิตที่เข้าไปสงบนิ่งอยู่ในองค์
ฌาน มีปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จนถึงจตุตถฌาน
เป็นต้น (ฌาน คือที่พักของนักปราชญ์บัณฑิต) ต่อจากนี้
จิตจะเข้าถึงความเป็นหนึ่ง คือ *เอกัคคตารมณ์*

❖ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ เหล่านี้ เรา
ต้องหมั่นทำจิตให้คุ้นเคยกับมันไว้จนเป็นมิตรกับมันได้
แล้ว มันจะบอกความลับแก่เราทั้งหมด และไม่จับเราไป
จองจำใส่ตรวนติดคุกติดตะราง



หลักอานาปาน

- ❖ กายสงบ ก็ได้วิชาจากกาย จิตสงบ ก็ได้วิชาจากจิต ลมสงบ ก็ได้วิชาจากลม
- ❖ ปัจจุบันของรูปคือ ลม ปัจจุบันของนามคือ สติ
- ❖ ลม เป็นน้ำ สติ เป็นสบู่ จิต เป็นผ้า ถ้าเราไม่หมั่นซักฟอก มันก็สกปรก ผ้าไม่ขาว สวมใส่ก็ไม่สบาย
- ❖ อย่ากด อย่าเกร็ง อย่ากลั่นลม ให้หายใจตามสบาย ๆ เหมือนเราวางไข่สดลงไปในสำลี อย่าวางอย่างทิ้งอย่างกระแทกหรืออย่างกด ไข่นั้นก็จะมีบุบไม่แตกไม่ร้าว ธรรมเนียมของเราจะเป็นไปด้วยดีและถูกต้อง
- ❖ ลมหายใจที่เป็นไปโดยธรรมดานั้นมีประโยชน์เพียงกันตายเท่านั้น ไม่ได้ทำให้บังเกิดคุณความดีอะไรขึ้นมาได้เลย ส่วนลมหายใจที่เราตั้งใจให้เป็นไปตามความรู้สึกของเรานั้น ย่อมทำให้เกิดคุณความดีได้เป็นอเนกประการ
- ❖ ลมหายใจที่เป็นไปโดยธรรมชาตินั้น เป็นลมของกองทุกข์ คือเมื่อเวลาที่เราหายใจเข้าไปมันไปโดนทุกข์ เข้ามันจึงกลับออกมา เมื่อกลับออกมาแล้วก็มาเจอทุกข์ข้างนอกอีก มันจึงกลับเข้าไปอีก การหายใจของเรา

อย่างนี้จึงไม่เรียกว่า “ภาวนา” ภาวนา คือ การดึงความรู้สึกต่าง ๆ ให้เข้ามารวมอยู่ในดวงจิตแห่งเดียว

❖ ลมในตัวยุคเรา มีใช้มีแต่เฉพาะที่พุ่งเข้าพุ่งออก จากทางจมูกอย่างเดียว ลมในกายนี้ระบายออกได้ทั่วทุกขุมขน เหมือนกับไอน้ำที่ระเหยออกจากก้อนน้ำแข็ง และมีลักษณะละเอียดมากกว่าลมภายนอก เมื่อมันกระจายออกมากกระทบกันเข้า จะเกิดเป็นผลสะท้อนกลับเข้าสู่ร่างกายอีก เรียกว่า *ลมอุ้มชู* เป็นลมที่ช่วยให้จิตใจและร่างกายสงบเยือกเย็น ฉะนั้นเวลาหายใจเข้าไป จึงควรทำลมให้เต็มกว้างภายใน และเวลาหายใจออกก็ให้มันเต็มกว้างทั่วบริเวณตัวเอง

❖ **ลมหยาบ** มีลักษณะยาวและช้า **ลมละเอียด** มีลักษณะสั้นและเบา สามารถแทรกซึมเข้าไปในตัวได้ทุกต่อมโลหิต เป็นลมที่มีคุณภาพดียิ่ง

❖ ลมหยาบ เป็น *ยาถ่าย* ลมละเอียด เป็น *ยารักษา* ลมกลาง ๆ เป็น *ยาบำรุง*

❖ **ลมร้อน** เป็นลมสังหาร ทำเวทนาให้เกิดก่อความทรุดโทรมของร่างกาย **ลมเย็น** เป็นลมสร้าง **ลมอุ่น** เป็นลมรักษา

❖ เจ็บตรงไหน ให้เพ่งลมให้เลยไปจากที่นั่น จึงจะ
ได้ผล เหมือนเราเจ็บตรงหัวเข่า ต้องเพ่งให้เลยไปถึง
ปลายเท้า เจ็บที่ไหล่ต้องเพ่งให้เลยไปถึงแขน

❖ ลม ปราบเวทนา สติ ปราบนิรวณ

❖ *วิตก* ก็อยู่ในกองลม *วิจาร์* ก็อยู่ในกองลม *ปีติ สุข*
ก็อยู่ในกองลมทั้งสิ้น จึงรวมลงเป็น *เอกัคคตา* คือ
อารมณ์เดียว *วิตก* เท่ากับเราจับจองที่ดิน *วิจาร์* เท่ากับ
เราหว่านพืช เมื่อเกิดดอกผลก็เป็น *ปีติสุข*

❖ การเชื่อม ประสานลม ขยายลมไปตามธาตุต่าง ๆ
ตลอดทั้งอวัยวะเส้นเอ็นทุกส่วนในร่างกาย ก็เหมือนกับ
เราทำการตัดถนนสายต่าง ๆ ให้ติดต่อถึงกัน ประเทศใด
เมืองใดที่มีถนนหนทางมาก ก็ย่อมมีตึกบ้านเรือน
แน่นหนาขึ้น เพราะมีการคมนาคมสะดวก บ้านนั้นเมือง
นั้นย่อมจะมีความเจริญมากขึ้น ฉะนั้น ร่างกายของเรา
เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีการปรับปรุงแก้ไขลมในส่วนต่าง ๆ
ของร่างกายให้ดีอยู่เสมอแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับเราตัด
ตอนต้นไม้ส่วนที่เสีย ให้กลับงอกงามเจริญขึ้นฉนั้น

❖ *วิตก* คือ การกำหนดลมหายใจ เปรียบเหมือนกับ
เราป้อนข้าวเข้าไปในปาก *วิจาร์* คือ ขยาย แต่ง ปรับปรุง
ลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราเคี้ยวอาหาร ถ้าเราเคี้ยว

ให้ละเอียด ๆ แล้วกลืนลงไป อาหารนั้นก็ย่อยง่าย และเป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้มาก การย่อยนั้นเป็นหน้าที่ของธรรมชาติร่างกาย ส่วนการเคี้ยวเราต้องช่วย จึงจะเกิดผล ถ้าเรากลืนกรองลมละเอียดได้เท่าไร ก็ยิ่งได้ผลดีขึ้นเท่านั้น

❖ ขณะที่เราขยายลมซึ่งเรียกว่า *วิจารณ์* นั้น สติก็จะเล่นไปตามร่างกายเหมือนสายไฟฟ้า การทำสติคือการปล่อยไฟไปตามสาย *สัมปชัญญะ* เปรียบเหมือนความร้อนที่ไปปลุกให้ตื่น เมื่อกายตื่นก็ไม่มีเวทนาครอบงำ คือไปปลุกธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ให้ทำงาน ความสมบูรณ์ในธาตุก็เกิดขึ้นเป็นความสบายกาย เรียกว่า *มหาภูตรูป* เมื่อมหาภูตรูปถูกเลี้ยงด้วยลมและสติอย่างนี้ ก็จะโตเป็นผู้ใหญ่ ธาตุก็สงบเป็นกายใหญ่ เป็น *มหาสติปัญฐาน* นี้เป็น *อุปจารภาวนา* เป็นตัว *วิจารณ์*

❖ ใจที่คิดกว้าง แส่สายออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกนั้น ทำให้ดวงจิตขาดพลังกำลังที่จะใช้ในกิจการต่าง ๆ จะคิดจะทำสิ่งใดก็สำเร็จได้ยาก เหมือนปากกระบอกปืนที่มันกว้าง เอาลูกปืนก้อนเล็กใส่ลงไปในมันก็หลวม ยิ่งออกไปไม่แรงเท่าใด ถ้าล้ากล้องมันยิ่งแคบใส่ลูกปืนเข้าไป เวลายิงออกยิ่งแรงมาก เหมือนจิตที่รวมแคบเท่าใด ลมหายใจที่จะละเอียดเข้า ๆ จนหายใจ

ทางเส้นขนได้ดีที่สุด จิตชนิดนี้มีอำนาจยิ่งกว่าระเบิด
ปรมาณู

❖ การทำจิตให้แน่นเหนียวอยู่กับสติและลมหายใจ
เปรียบเหมือนกับคนทอผ้า ถ้าผ้าเนื้อแน่นละเอียดจนน้ำ
เข้าไม่ได้ ผ้านั้นจะมีราคาสูง ใช้กรองแปรงก็ได้แปรงที่
ละเอียด ถ้าเราทอผ้านั้นให้เนื้อหยาบ ๆ ผ้านั้นก็ไม่มี
ราคาอะไร จะใช้กรองแปรงก็ได้แปรงหยาบ ๆ ฉันทใดก็ดี ถ้า
เรามาปฏิบัติจิตใจให้ละเอียดประณีตเท่าไร ก็จะได้รับผล
ที่ดีคือ บุญกุศลที่ประณีตละเอียด มีค่าสูงขึ้นเพียงนั้น

❖ เมื่อลมเต็มอิมในกายแล้ว จิตก็ละเอียดขึ้น ลม
หายใจที่เคยเร็วก็จะช้าลง ที่แรงอยู่ก็จะค่อย ที่หนักอยู่ก็
จะเบา จนไม่ต้องหายใจ เพราะลมเต็มหมด ไม่มีช่องว่าง
เหมือนน้ำที่เรารินใส่ภาชนะจนเต็มที่แล้วก็พอแค่นั้น ไม่
ต้องเติมอีก ความเต็มอย่างนี้ทำให้เกิดความใสและความ
เย็น ใครทำได้ก็เปรียบเหมือนดื่มน้ำอมฤต กินแล้วไม่
ตาย

❖ *ลมใหญ่* (กว้าง) ก็เป็น **มหาภูตรูป**

สติใหญ่ ก็เป็น **มหาสติปัญญา** คือ ฐานใหญ่มีสติรู้
ทั่วตัว

จิตใหญ่ ก็เป็น **มหัคคต จิตต์** คือจิตกว้างขวางรู้รอบ
เมื่อลมใหญ่ สติใหญ่ จิตใหญ่ เป็นผู้ใหญ่ด้วยกันทั้งหมด

ก็ย่อมไม่มีการทะเลาะวิวาทกัน กายกับจิตก็ไม่ทะเลาะกัน สติกับจิตก็ไม่ทะเลาะกัน ผู้นั้นก็จะมีความสุข

❖ จิตละเอียดที่สุด ซึ่งเปรียบเหมือน *ปรมาณู* นั้น มีอำนาจความแรงเหมือนกับดินระเบิดที่จมลงในพื้นแผ่นดิน ก็สามารถระเบิดทำลายมนุษย์สัตว์ให้ย่อยยับพินาศไปได้ ฉันทใด จิตละเอียดที่จมลงในลม ก็สามารถระเบิดคนสัตว์ให้พินาศย่อยยับไปได้เช่นเดียวกัน คือเมื่อจิตละเอียดที่สุดถึงขั้นนี้แล้ว ความรู้สึกในตัวตนเรา เขาก็ดับไปสิ้นไม่มีเหลือ จิตนั้นจะหมดความยึดถือในอัตรภาพร่างกายตัวตนคนสัตว์ใด ๆ ทั้งสิ้น จึงเหมือนกับ *ปรมาณู* ที่ทำลายคนสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้น



วิชาสมาธิ

❖ การที่เราเจริญสมาธิจนความสงบจับติดอยู่ในหัวใจนั้นเรียกว่า *ธรรมะ* คือ ผลที่เกิดขึ้นในดวงใจ กล่าวในความรู้อันสูงเรียกว่า *ผลจิต* การที่เรากระทำอยู่นี้เรียกว่า *มรรคจิต* อานิสงส์ของความดีที่เรานั่งภาวนานี้เรียกว่า *บุญ* บุญนี้เป็นของที่ฉาบฉวยเป็นคราว ๆ แต่ส่วน *ธรรมะ* นั้นเป็นของสูงยิ่งกว่า *บุญ* อีก *ธรรมะ* นี้เมื่อเกิดขึ้นในใจก็ย่อมติดเนื่องอยู่กับจิต ฉะนั้นจิตของเราจึงเป็นธรรมะแนบแน่นเข้าไปไม่ฉาบฉวย เหมือนกับธรรมะนั้นได้สิงตรงอยู่ภายในใจของเรา ท่านจึงกล่าวว่า ดวงจิตผู้ใดตั้งเที่ยงแล้ว ผลย่อมแนบแน่นอยู่ในดวงจิตและทรงตัวอยู่เสมอ เหตุนี้จึงเรียกว่า *ธรรมะ* เป็นของสูงกว่าธรรมดา

❖ *ขณิกสมาธิ* เปรียบเสมือนบ้านที่มุงด้วยจากหรือใบไม้ เสาก็เป็นเสาไม้ยาง ขณิกสมาธิไม่ใช่ฌาน *อุปจารสมาธิ* สำเร็จรูปฌาน ๔ เปรียบเหมือนบ้านที่มุงด้วยหลังคากระเบื้อง พื้นไม้แก่น ฝาไม้กระดาน และเสาก็เป็นเสาไม้เต็งรัง ย่อมแน่นหนาทนทานกว่ากัน *อัปปนาสมาธิ* เปรียบเสมือนตึกคอนกรีต ไม่มีโยกคลอนหวั่นไหว เราก็จะเป็นคนเอก คือ *เอกายนมรรค* มีเครื่องหมายคือพุทฺโธ มีอารมณ์เหนียวแน่น เป็นเอกัคคตารมณ์ เปรียบเหมือนเรานอนเตียงคนเดียว นั่งเก้าอี้คนเดียว ไม่มีใคร

มาแย่งนอนแย่งนั่ง อยู่ในห้องคนเดียวไม่มีใครมาจู้จี้จ้าน
เมื่ออยู่ในห้องคนเดียวแล้ว เราก็ยอมสบาย จะแก้ผ้าก็ได้
จะทำมารยาทดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ไม่มีใครว่า ดวงจิตซึ่งมี
ฌานเป็นเครื่องอยู่จึงสบาย บอ่ล็กก็ได้ น้ำมาก จนละวิตก
ได้ไม่ต้องคิดนึก ละวิจารณ์ ไม่ต้องตรวจเหตุตรองผล มีแต่
สุขท่าเดียว นี่เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายก็อิม
เต็ม ธาตุทั้ง ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เต็ม เป็น **ปริบูรณ์**
ปริสุทฺธิ มันก็ไม่ต้องการธาตุ ๔ อีก (ปีติ) ดวงจิตนั้น
บริบูรณ์ไม่มีอะไรบกพร่อง ไม่มีอะไรเสียหาย ดวงจิตนั้น
แช่ในปีตินาน ๆ ก็เหมือนของที่แช่ในสิ่งใดนาน ๆ ก็ยอม
อิมในสิ่งนั้น ปีติ เป็นทุติยฌาน ปีตินี้ถ้าไหวตัวก็ไม่มีสุข
เหมือนนั่งเรือโคลงก็อยากขึ้นบก เมื่อปีติท่วมันก็วาง
เหลือแต่สุขกับเอกัคคตารมณ์ เมื่อดวงจิตแช่อยู่ในสุข
นานจนเต็มแล้ว มันก็วาง วาง เป็นอุเบกขา เมื่อจิตว่าง
มาก ๆ มันก็โล่งเบา จิตที่แช่อยู่ในอุเบกขามากเข้า ๆ ก็
เกิดความสงบ เกิดแสง เมื่อแสงมากเข้าก็เกิด**สัมมาสติ**

❖ **วิตก** เท่ากับปลุกต้นไม้ (ปลุกความดี) คือ กำหนด
อยู่กับลมหายใจเข้าออกไม่ให้ไหลออก จัดเป็นมหากุศล
อันหนึ่ง **วิจารณ์** เท่ากับพรวนดินใส่ปุ๋ยรดน้ำตั้งแต่ยอดลง
มาถึงโคนถึงราก ร่างกายของเราที่เปรียบเหมือนดินก็จะ
โปร่งฟูขึ้น ทำให้ปุ๋ยและน้ำแทรกซึมลงไปถึงรากต้นไม้ นี่
เป็นมหากุศลอันหนึ่ง **ปีติ** เปรียบเหมือนต้นไม้ที่สดชื่น

แตกดอกออกผลงอกงาม (ปีติมี ๕ อย่าง คือ ๑. ตัวเบา
บ้างหนักบ้าง ๒. กายลอย ๓. เย็นบ้างร้อนบ้าง ๔. ชู่ ๆ
ซ่า ๆ ตามผิวหนัง ๕. กระเทือนไหวบ้าง) *สุข* คือกาย
สงบ ใจสงบ หมदनินทรีย์ อดีต อนาคต *เอกัคคตา* จิตที่
วางเฉยอยู่หนึ่งเป็นอารมณ์เดียว เป็นมหากุศล หรือ มหา
วิบาก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **สีลปริภาวิโต สมาริ
มหปผลโล โหติ มหานิสฺโส**

❖ ที่เขาว่า *ฉานตาบอด* นั้นก็ยังมี เพราะดีกว่าไม่มี
ฉานเลย และที่เขาว่าเป็น *ลูกไก่ในไข่* นั้นก็ดียิ่ง เพราะ
ลูกไก่ในไข่นั้น อีเหยี่ยวจะโฉบไปกินไม่ได้ ออกจากไข่นั้น
แหละ จะต้องเป็น *เหยื่อ* เขา

❖ เขาว่า *สมาธิหัวตอ* นั้น ก็ช่างเขาเถอะ เพราะตอ
บางอย่างมันก็ดี ตัดแล้วยังแตกยอดขึ้นมาให้จมน้ำพริก
กินได้ แต่ตอที่ถูกไฟไหม้มันสิ เป็นไม่ดีแน่

❖ ดวงจิตเมื่อเราอบรมไป ๆ ก็จะแก่ขึ้นทุกที จิตจะ
กล้า กายจะคม สามารถตัดอะไร ๆ ให้ขาดหมด
เหมือนกับมีดที่เราคอยหมั่นลับอยู่เสมอ มันจะหนีจาก
ความคมไปไม่ได้ ดังนั้นเราควรจะทำไป ๆ ให้เหมือนกับ
ลับมีด ถ้าส่วนใดยังไม่ดี ก็แก้ไขเปลี่ยนแปลงใหม่จนกว่า
ผลของความดีจะเกิดขึ้นในกิจการ เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วจะ
เป็นสัมมาสมาธิ จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน เป็นเอกัคคตารมณ์

บุญญฤทธิ์ จะเกิดขึ้นทางจิต อิทธิฤทธิ์ จะเกิดขึ้นทางกาย อิทธิฤทธิ์ นั้นเช่น เวลาที่เราไม่สบายตรงไหน เราจะนึกให้สบายตรงนั้นได้ นึกสร้างธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลมให้มันดีขึ้น เหมือนกับการตอนต้นผลไม้ ถ้ากิ่งไหนหัก กิ่งไหนฝุ เราจะตัดทิ้งไปและตอนใหม่ ถ้าหักอีกก็ตอนอีก ตอนจนกระทั่งมันดีจนได้

❖ การทำความสงบมีประโยชน์ ๒ อย่าง คือ ๑. ช่ม ๒. ตัด ถ้าเราตัดไม่ได้เพียงช่มไว้ก็ยังมี ช่ม แปลว่ามีอยู่แต่ไม่ให้มันกำเริบ พยายามกดไว้ ตัด หมายความว่าไม่ให้มันเกิดเลย

❖ การปรับปรุงจิตใจนั้น เราต้องคอยตรวจตราดูว่า ส่วนใดควรแก้ไข ส่วนใดควรเพิ่มเติม ส่วนใดควรปล่อยวาง จะแก้ไปอย่างเดียวก็นำไม่ได้ จะปล่อยไปอย่างเดียวก็นำไม่ได้ ต้องดูว่าสิ่งใดควรแก้ด้วยข้อปฏิบัติของเรา เราก็ทำ

❖ จิตที่เป็นสมาธิแล้ว ถึงจะมีอารมณ์ใดผ่านมา ใจก็ไม่วอกแวกไปตามอารมณ์นั้น เหมือนกับคนที่กำลังขะมักเขม้น ตั้งอกตั้งใจทำงานสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ ถ้าจะมีใครเดินผ่านมาเรียกร้องและซักถาม ก็ไม่เอียงพุดด้วย หรือแม้แต่จะเงยหน้าขึ้นดู ฉันทิ จิตที่ตัดสัญญาต่าง ๆ ที่พึ่งได้หมดนั้น ก็ย่อมจะต้องอยู่ในองค์ภาวนาอย่างเดียว ฉันทิ

❖ จิตที่เป็นสมาธินั้น เปรียบเหมือนกับเงินแท้ที่มีลักษณะอ่อนนิ่มและสีขาวบริสุทธิ์ เพราะไม่มีสิ่งใดมาเจือปนเลย เมื่อเราต้องการนำมาใช้ทำเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็ดัดแปลงให้เป็นรูปร่างได้ทันที โดยไม่ต้องเสียเวลาหลอมไล่ซี้กันใหม่อีก

ส่วนจิตที่ไม่เป็นสมาธินั้น ก็เปรียบเหมือนเงินเก็หรือเงินปน ย่อมมีลักษณะแข็งกระด้าง เพราะ หักง่าย และมีสีดำ เพราะเงินนั้นถูกเจือปนด้วยโลหะบ้าง ทองแดงบ้าง ตะกั่วบ้าง ถ้าทองที่เจือปนมีน้ำหนักมากเท่าใด ส่วนเนื้อแท้ของเงินก็ลดคุณภาพลงเท่านั้น

จิตที่บริสุทธิ์จึงเปรียบเหมือนกับเงินแท้ ส่วน *สัญญา* ต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องทำดวงจิตให้เศร้าหมอง ก็เปรียบเหมือนกับของปนต่าง ๆ ที่ทำให้เนื้อเงินเป็นสีดำ แข็งกระด้าง หมดเงางาม ฉะนั้น ถ้าเราปล่อยให้สัญญาทั้งหลายเข้ามาปะปนอยู่ในดวงจิตของเราแล้ว จิตของเรา ก็ตกอยู่ในลักษณะของเงินเก็หรือเงินปนนั้น ความบริสุทธิ์ขาวสะอาด ซึ่งจะเกิดขึ้นภายในดวงจิตก็ย่อมหาไม่ได้ เมื่อเป็นดังนี้ดวงจิตนั้นก็ปราศจากความสงบ

ถ้าเราปิดสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นของปนออกจากจิตเสียได้ ดวงจิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิถูกต้องแท้จริงขององค์ *มรรค* และเมื่อจิตของเราเกิดขึ้นเป็นมรรคแล้ว ก็จะต้องระวังรักษาไว้ให้ดี เหมือนกับเราสร้างถนนไม่ให้พังทลาย ต้องคอยหมั่นสำรวจตรวจตราอยู่เสมอว่า

ถนนของเราตอนใดชำรุดบ้าง ถ้าเห็นชำรุดตอนไหน ก็ต้องรีบซ่อมทันที ถ้าเราไม่รีบซ่อม ปล่อยให้ถนนเป็นหลุมเป็นบ่อลึก หรือพังทลายมากไปแล้ว ก็จะต้องยากแก่การซ่อม จิตซึ่งกำลังดำเนินอยู่ในมรรคนั้น ถ้า *นิเวศน์* เข้ามาแทรกเมื่อใด ก็เท่ากับถนนของเรานั้นขาดหรือพังลง ถ้าเราทิ้งไว้นาน ไม่รีบซ่อมเสียโดยเร็ว ถนนนั้นก็พังทลายมากออกไปทุกที ๆ จนในที่สุดก็เลยกลายเป็นพื้นดินธรรมดา ขณะที่กำลังเจริญมรรคอยู่ ถ้าเราลืมตัวขาดสติ ปล่อยให้สัญญาผ่านเข้ามาในดวงจิตได้แล้ว จิตของเราซึ่งเป็นมรรคอยู่จะต้องถูกทำลายทันที *กรรมฐาน* ก็เสีย *สมาธิ* ก็เสีย จิตก็ตกอยู่ในสภาพธรรมดา หาเส้นทางที่จะดำเนินไปสู่ความดีไม่ได้

❖ จิต ที่เต็มไปด้วยกิเลส เปรียบเหมือนน้ำเค็มในมหาสมุทร ฉะนั้น จงพากันวิตกพิจารณาล้นกรองให้มาก ๆ จนทำน้ำเค็มให้เป็นน้ำฝน

❖ เมื่อเห็นนิมิตอะไร เราจะต้องมีสติพิจารณาแล้ววางไว้ตามสภาพของความจริง เราอย่าไปเกาะอยู่ในสิ่งที่รู้เห็น เพราะสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เช่น เกิดมาจนก็ทุกข์เพราะอยากมี เกิดมามีก็ทุกข์ยากในการปกป้องรักษาทรัพย์สมบัติ กลัวจะสูญหาย กลัวจะถูกคดโกง กลัวโจรจะปล้น กลัวขโมยจะลัก ก็ไม่มีความสุขอีก สิ่งทั้งหลายไม่มีอะไรแน่นอนสักอย่าง นิมิตทั้งหลายก็

เช่นเดียวกัน ฉะนั้น เมื่อรู้เห็นอะไร เราต้องปล่อยไปตามสภาพของมัน ต้นลำพูนก็อยู่ในป่า หญ้าก็มีในดิน ข้าวก็อยู่ในนา ทำดังนี้ได้เราก็คือสบาย เพราะรู้จักขึ้น รู้จักลง รู้จักว่าในทะเลมันเป็นอย่างไร บนบกมันเป็นอย่างไร ผู้มีวิชาจะไปบกไปน้ำก็ไปได้ สบายทุกอย่าง จะถอยหน้า ถอยหลังก็ได้คล่อง ไม่ติดขัด เป็น โลกวิทู ใจแนบอยู่กับสิ่งนั้นแต่ไม่ติด อยู่ในทะเลนั้นแหละ แต่ไม่จม อยู่ในโลกก็ไม่จมโลก เหมือนใบบัวที่อยู่ในน้ำ แต่น้ำไม่ซึมซาบ อาบเข้าไปในใบบัว

❖ การเจริญสมาธิ ถ้าใครทำจริงก็จะได้ของจริง ถ้าใครทำไม่จริงก็จะได้เพียงแค่ว่า *ตุ๊กตา* เท่านั้น

❖ การทำจริง ย่อมเป็นเหตุให้การทำงานของตนเป็นผล ล่วงทุกประการ ตัวอย่างเช่น เราจะบำเพ็ญศีล ศีลก็สำเร็จ บำเพ็ญสมาธิ สมาธิก็สำเร็จ เจริญปัญญา ปัญญาก็สำเร็จ ที่เราไม่สำเร็จกันนี้ก็เพราะเราทำไม่จริง เพียงแต่ ศีล ๕ ตัว ก็ยังคว้าหวัคว่าหากันไม่ถูก จะไปทำอะไรทำมาหากินอะไร ? สมาธิก็มีอยู่ ๔ ตัว เท่านั้นคือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน เราก็จับผิดจับถูก งามกันไปมกันมาอยู่อย่างนี้ เขาทำกันตั้ง ๑๐๐ ไร่ เขาก็ยังทำสำเร็จ ที่เราทำสมาธิกัน ๔ ข้อเท่านั้นไม่สำเร็จนั้น มันน่าเจ็บใจไหม ?

❖ ใครไม่ทำกายทำใจของตนให้จริงต่อธรรมะของพระพุทธเจ้าแล้ว ผลของความไม่จริงนั้นย่อมผลักดันตัวของเขาให้ห่างจากธรรมออกไปทุกที ๆ ผู้นั้นก็ในวันจะต้องหิวโหยทุกข์ยากด้วยประการต่าง ๆ เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ทำสิ่งใดด้วยความจริง เมื่อผู้ใดมีความจริงในตนแล้ว ถึงจะอยู่ในโลกก็เป็นสุข คือรู้จักวิธีถ่ายทุกข์ออกจากจิตใจได้ จนรู้สึกว่าการกายของเราสบายทุกส่วน

ความสงบนั้นอาศัยส่วนของความพอและความเต็มของจิตใจ ถ้าจิตใจของใครมีความเต็มแล้ว ไฟข้างนอกก็ไม่สามารถซึมเข้าไปได้ เมื่อร่างกายมันเต็มแล้ว ใจจะมีความพร่องได้ที่ไหน เหตุนั้นถ้าเราต้องการความเต็ม ความอึดในตน ก็ต้องพยายามเจริญภาวนาเมตตาให้มาก ๆ แล้วปิติจะเกิดขึ้นได้อย่างนี้

เมื่อปิติเกิดเราก็ไม่ติด เพราะมันเป็นส่วนโลกีย์ เรารู้ว่ามันไม่มีความแน่นอนอะไร จะต้องเสื่อมไป หมดไป ใจเราจะปล่อยจากปิติ และเมื่อใจเราปล่อยจากปิติได้แล้ว เราจะเป็นสุข ความสุขอันนี้มีรสลึกซึ่งเข้าไปยิ่งกว่าปิติ แต่ไม่มีกิริยาอาการ ปิตินั้นเปรียบเหมือนคนที่ได้รับความยินดีหรือพอกพอใจอะไร ก็แสดงสีหน้าอาการยิ้มหรือหัวเราะร่าเริงให้ปรากฏ แต่ความสุขอันนี้มิได้มีปฏิกิริยาเช่นนั้น เป็นความสุขที่เก็บซ่อนอยู่ภายในใจ เหมือนกับคนที่มึทรัพย์สมบัติร่ำรวยมาก แต่ไม่แสดง

ทำที่ว่าตัวมีทรัพย์ให้เขาจับได้ ความสุขอันนี้มีลักษณะ
ปกปิดดวงจิตสงบระงับ ถ้าไปแสดงท่าที่เข้าก็ไม่เกิด
ประโยชน์อะไร ความสุขอันนี้ย่อมสามารถที่จะระงับดับ
สูญสิ่งต่าง ๆ ในดวงจิตให้เป็นความเย็นได้ อันเป็นทางที่
จะให้เกิดความสงบด้วย

และเมื่อสงบแล้วก็ต้องเกิดแสงสว่างขึ้น เหมือน
ทะเลที่ไม่มีระลอก เราย่อมจะมองเห็นเรือที่อยู่ไกล ๆ ตั้ง
๑๐ ไมล์ได้ แม้อะไรจะมาทางทิศเหนือทิศใต้ก็สามารถ
มองเห็นได้ทุกทางโดยไม่ต้องส่องกล้องเลย สายตาก็จะ
ยาวผิตรรรรมตา นี่แหละเป็นความรู้ธรรมคือ *วิปัสสนา*
อันเป็นเหตุให้รู้เห็นความจริงของโลกได้

❖ ถ้าเรามีมะพร้าวอยู่ผลหนึ่ง เราต๋อยออกกินเสีย
มันก็หมดเพียงแค่อิ่มเดียว ถ้าเราเสียดละเออามันฝังดินลง
ไป เกิดเป็นต้น มีลูกออกมาอีก เพาะลูกต่อไปอีก ในที่สุด
ก็ร่ำรวยเป็นเศรษฐีสวนมะพร้าว เงินทองถ้าเราได้มา
เก็บไว้เฉย ๆ หรือเอามาอนอนอยู่ มันจะไม่ได้ประโยชน์
อะไร และคงจะต้องไม่ปลอดภัยสักวันหนึ่ง ฉะนั้น ต้อง
หาที่เก็บให้ดี คือต้องสละฝังไว้ในพระพุทธรศาสนา มันจึง
จะเกิดผลยิ่งขึ้นต๋อยออกไป จิตที่เป็นแค่สมาธิก็ได้รับเพียง
ความสบายเท่านั้น แต่ไม่ได้บรมสุข ถ้าเจริญปัญญา
ออกไป จึงจะเรียกว่าได้รับ *ความบรมสุข* ด้วย

❖ ถ้าเราสร้างอำนาจกำลังจิตของเราเองให้แก่กล้าแล้ว ก็ย่อมสามารถที่จะส่งให้คนอื่นให้คลายทุกข์ได้ ถ้าเราไม่สร้างตัวของเราให้ดีก่อน ก็จะช่วยคนอื่นไม่ได้ เพราะคนบ้ากับคนบ้าย่อมช่วยกันไม่ได้ ถ้าเราก็ร้อนเขาก็ร้อนแล้วจะช่วยกันได้อย่างไร เราจะต้องเย็นเสียก่อน เขาจึงจะหายร้อนได้

❖ ต้อง มี เสียก่อน แล้วจึงจะ ให้ เขาได้



โพธิปักขิย

❖ กำหนด อานาปานสติ อย่างเดียวรู้หมดทั้ง ๔ อย่าง เรียกว่า ๔ ใน ๑ คือลมเป็นกาย เวทนาก็อยู่ในกาย จิตก็อยู่ในกาย ธรรมก็อยู่ในจิต

❖ สติปัฏฐาน ๔ คือลมหายใจ เป็นกาย สบายไม่สบาย เป็นเวทนา ความบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นจิต ความตั้งเที่ยงของจิต เป็นธรรม

❖ ฉันทะ พอใจกำหนดอยู่ในลมหายใจ วิริยะ พยายามแต่งลมหายใจให้เป็นที่สบาย จิตตะ เอาใจจดจ่ออยู่ในทางเดินของลม วิมังสา รู้จักใช้ลมนั้นให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายทุกส่วน ดำเนินตามอิทธิบาท ๔ นี้ เป็นก้าวที่จะเข้าวิปัสสนาญาณ

❖ การทำสมาธิต้องประกอบด้วย อิทธิบาท ๔ ดังนี้

๑. ฉันทะ พอใจรักใคร่ในลมหายใจของเรา ตามดูว่าเวลาที่เรายหายใจเข้า เรายหายใจเอาอะไรเข้าไปบ้าง หายใจไม่ออกก็ต้องตาย หายใจออกไม่กลับเข้าก็ตาย มองดูอยู่อย่างนี้ ไม่เอาใจไปดูอย่างอื่น

๒. วิริยะ เป็นผู้ขยันหมั่นเพียรในกิจการหายใจของเรา ต้องทำความตั้งใจไว้ว่าเราจะเป็นผู้หายใจเข้า เราจะเป็นผู้หายใจออก เราจะให้มันหายใจยาว เราจะให้มัน

หายใจสั้น เราจะให้หนัก เราจะให้เบา เราจะให้เย็น เรา
จะให้ร้อน ฯลฯ เราจะต้องเป็นเจ้าของลมหายใจ

๓. จิตตะ เอาจิตเพ่งจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ดูลม
ภายนอกที่เข้าไปเชื่อมต่อประสานกับลมภายใน ลมเบื้อง
สูง ท่ามกลาง เบื้องต่ำ ลมในทรวงอก มีปอด หัวใจ
ซีโครง กระดูกสันหลัง ลมในช่องท้อง มีกระเพาะ ตับ ไต
ไส้ พุง ลมที่ออกตามปลายมือ ปลายเท้า ตลอดจนทั่วทุก
ขุมขน

๔. วิมังสา ใคร่ครวญ สำรวจตรวดดูว่า ลมที่เข้าไป
เลี้ยงร่างกายเรานั้น เต็มหรือพร่อง สะดวกหรือไม่
สะดวก มีส่วนขัดข้องที่ควรจะปรับปรุงแก้ไขอะไรบ้าง ดู
ลักษณะอาการ ความห้วนไหวของลมภายนอกที่เข้าไป
กระทบกับลมภายในว่า กระทบกันทั่วถึงกันหรือไม่ ลมที่
เข้าไปเลี้ยงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟนั้น มีลักษณะที่เกิดขึ้น
ทรงอยู่ และเสื่อมสลายไปอย่างไร

ทั้งหมดนี้ จัดเข้าในรูปกรรมฐาน และเป็นตัวมหาสติ-
ปัญญาด้วย จิตที่ประกอบด้วยอิทธิบาท ๔ พร้อม
บริบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็จะเกิดความสำเร็จรูป
ในทางจิต ให้ผลถึงโลกุตระ เป็นโสดา สกิทาคา อนาคา
และอรหันต์ สำเร็จรูปทางกายให้ผลในการระงับเวทนา

❖ การเจริญสมาธินี้ ถ้าทำจริงแล้วย่อมจะเกิดผลเป็น
กำลัง (พลัง) ๕ ประการ คือ **ศรัทธา** ความเชื่อ เมื่อเกิด

ความเชื่อเห็นผลในการกระทำของตนแล้ว **วิริยะ** ความขยันจะเกิดตามขึ้นมาเองโดยไม่ต้องมีใครบังคับ ต่อจากนี้ **สติ** ก็จะมีมารอบคอบในการกระทำ **สมาธิ** ก็ตั้งมั่นในสิ่งนั้น จึงเกิด **ปัญญา** ความรู้พิจารณาความถูกผิดทั้งหลายได้ นี้รวมเรียกว่า **พละ ๕**

❖ **สมาธิ** คือจิตแน่วอยู่ในอารมณ์เดียวเรียกว่า **สมณะ** จิตที่ไม่ติดต่อกับสิ่งใด มีความสะอาดปราศจากอารมณ์ภายนอก มีสติสัมปชัญญะรู้รอบคอบปลดปล่อยอารมณ์เสียได้เรียกว่า **วิปัสสนา** เมื่อสมาธิซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาเกิดขึ้น ความเป็นใหญ่เป็นอิสระในตัวทั้ง ๕ อย่าง จะบังเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ **๑. สทฺธินฺทฺริยํ** ศรัทธา ความเชื่อก็เข้มแข็งมั่นคง ใครจะมาพูดดีหรือไม่ดีอย่างไร ใจก็ไม่หวั่นไหว **๒. วิริยฺนฺทฺริยํ** ความพากเพียรก็แก่กล้า ถึงใครจะมาสอนให้หรือไม่สอนให้ก็ทำไปเรื่อย ไม่ท้อถอยหรือหยุดหย่อน **๓. สติ นฺทฺริยํ** สติก็เป็นใหญ่เป็น**มหาสติ** ไม่ต้องไปข่มไปบังคับ มันก็แผ่จากระจายไปทั่วตัวเหมือนต้นไม้ใหญ่ กิ่งก้านใบของมันย่อมจะแผ่สาขาลงมาคลุมลำต้นของมันไว้ และพักกระพือเอง โดยไม่ต้องมีใครไปจับเขย่าหรือดึงยอดมันลงมา ความรู้ของเรา ก็จะจำไปหมด ทั้งยืนเดินนั่งนอนทุกอิริยาบถ มันรู้ของมันได้เองโดยไม่ต้องไปนึก ความรู้รอบอย่างนี้แหละ เรียกว่า **มหาสติปัฏฐาน ๔. สสมาธิ นฺทฺริยํ** สมาธิของเรา

เป็นใหญ่ จะทำอะไร ๆ อยู่ก็ตาม จิตก็ไม่มีวอกแวก ถึงจะพูดจะคุยกันให้ปากอ้าออกไปตั้งว่า ใจก็คงที่เป็นปกติ อยู่ กายจะอยากกิน อยากนอน อยากนั่ง อยากยืน อยากเดิน อยากวิ่ง อยากนึก อยากคิด อยากพูด อยากทำก็ทำไป ช่างมัน หรือว่ากายจะเจ็บจะป่วย จะปวดจะเมื่อยที่ตรงไหนก็ให้มันเป็นไป แต่ใจที่ตั้งเพียงอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่วอกแวกไปทางอื่น **๕. ปณฺณฺฑิตฺตํ** ปัญญาความฉลาดรู้ก็เป็นใหญ่เกิดขึ้นในตนเอง อาจสามารถที่จะทำดวงจิตของตนให้บรรลุธรรม สำเร็จมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา อนาคา จนถึงอรหันต์ก็ได้

❖ ใครสละ ละครูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ จากใจของตน เสียได้ จะต้องอาศัยการเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม ๗ อย่าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ จิตตั้งมั่นอยู่กับลม รู้กาย เวทนา จิต ธรรม นี้เปรียบเหมือนพญาช้างเผือกตัวที่ ๑

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ขยายลมทั่วตัวให้เป็นมหาสติปัญญาน และรู้จักปรับปรุงแก้ไขเลือกใช้ลมให้เป็นที่สบาย ลมที่เป็นโทษก็ทิ้งไป ลมที่เป็นคุณก็รักษาไว้ นี้เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ ๒

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ไม่ทิ้งลม ไม่สීමลม คือ ลมเหนียว เพียรสะกัตนิเวรณธรรมออกจากใจ ไม่เกาะไม่

เกี่ยวในสัญญาอารมณ์ทั้งหลาย เพียรทำความสงบให้มี
ยิ่งขึ้น นี่เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ ๓

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ เมื่อจิตสงบ ลมก็เต็ม มีความอึด
เอิบ หมดจากนิเวศธรรมความฟุ้งซ่านใด ๆ เหมือนผ้า
ขาวที่ไม่มีจุดดำพร้อย ก็แลดูสะอาดตา ใจที่ขามีแต่
ความสบาย ความอึด ทำให้เกิดความพอใจ เรียกว่า ปีติ
เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ ๔

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ลมหนักแน่นทั่วร่างกาย
ธาตุสงบ ใจสงบ ไม่มีสิ่งใดกำเริบ่วนวาย นี่เป็น
พญาช้างเผือกตัวที่ ๕

๖. สมာธิสัมโพชฌงค์ ลมคงที่แน่นไม่เคลื่อน
ไหว ใจตั้งมั่นอยู่ในสมาธิเป็นอารมณ์เดียว นี่เป็น
พญาช้างเผือกตัวที่ ๖

๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์ เมื่อกาย เวทนา จิต ธรรม
แนบแน่นอยู่ในลมทั้ง ๒ อย่างนี้บริบูรณ์แล้ว จิตก็อยู่กับ
ลมเหล่านี้ ไม่ต้องปรุงแต่งอะไร ไม่ติดอยู่ในอาการดีชั่ว
ทั้งหมด ทำจิตเป็นกลางวางเฉย ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งใด ๆ
นี่เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ ๗ ของ *มหาเศรษฐี*

เมื่อผู้ใดกระทำจิตของตนให้ประกอบพร้อมด้วยองค์
คุณทั้ง ๗ ประการนี้แล้ว ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสุข ใจเย็น
สบาย เป็น *ธัมมานุปัสสนา สติปัญญา*

❖ **สัมมาทิฏฐิ** คือ *ความเห็นชอบ* นั้น หมายความว่า เห็นดี เห็นถูกต้อง เช่นเห็นว่า ทำอย่างนั้นเป็นความดี ทำอย่างนั้นเป็นความไม่ดี ทำอย่างนั้นผิด ทำอย่างนั้นถูก ฯลฯ รู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว รู้ว่าศีลดี สมาธิดี ปัญญาดี แต่ไม่รู้ว่าความดีนั้น ๆ ให้ผลเป็นอย่างไร อย่างนี้เรียกว่า มีความเห็นชอบเห็นถูกต้อง แต่ไม่มี ความเข้าใจ ความเข้าใจนี้หมายถึง **สัมมาสังกัปปะ** คือ *ความดำริชอบ*

❖ เมื่อสมาธิมีกำลังแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถจะ แลเห็น**ทุกข สมุทัย นิโรธ มรรค** แจ่มกระจ่างขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้ คือลมหายใจเข้าออกเป็น**ทุกขสัง** ลมเข้าเป็น**ชาติทุกข** ลมออกเป็น**มรณทุกข** ไม่รู้จักลมเข้า ไม่รู้จักลมออก ไม่รู้จักลักษณะของลมเป็น**สมุทัยสัง** ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจน เป็น **สัมมาทิฏฐิ** องค์ อริยมรรค คือ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ

หายใจแบบใดไม่สบายก็รู้ และรู้จักวิธีแต่งลมหายใจของตัวว่าแบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบาย นี้เรียกว่า **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ

จิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบชื่อว่า **สัมมาวาจา** วาจาชอบ

รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธีต่าง ๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ ชื่อว่า **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ

รู้จักทำลมหายใจพอกโลหิตให้ร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลมเป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบายแห่งดวงจิต หายใจเข้าไปอ้อมกายอ้อมจิต นี้เรียกว่า **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ

รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตน จนเป็นที่สบายกายสบายจิต ถ้าไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัว ก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่า **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ

รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และรู้จักองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามชั้นเนื้อซาบซ่านไปทั่วทุกมุมขน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า **สัมมาสติ** ระลึกรชอบ

ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนียวเอาอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียด เป็น **อัปนาณาน** จะกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้น เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจไว้ชอบ

นี่ถึงลมเรียกว่า **วิตก** กระจายลมขยายลมเรียกว่า **วิจารณ์** ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้วก็อิมกายอิมจิต เรียกว่า **ปีติ** กายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่าย ก็เกิด**สุข** เมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่ อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** นี้เรียกว่า **สัมมาสมาธิ**เบื้องต้นในองค์ อริยมรรค

มรรคสังทั้งหมดที่กล่าวมา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสนับสนุนในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต และไม่ติดอยู่ใน**กายสังขาร**คือลม ไม่ติดอยู่ใน**วจีสังขาร** ไม่ติดอยู่ใน**จิตสังขาร** ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริง นี้เรียกว่า **นิโรธสัง**



พระณร เณรชี่

❖ พระพุทธเจ้านั้นทรงมีพระคุณยิ่งกว่าพ่อแม่ ถ้าเราไม่ทำตามคำสอนของพระองค์ก็เท่ากับเราหลอกท่าน อาตมาเคยกินใบไม้บนยอดเขาต่างข้าว เพราะเคืองตัว เจ้าของเองว่าไม่ดีพอ ให้มันเป็นบุงเป็นหนอนไปเสียเถิด อย่าสมควรกินข้าวของชาวบ้านเสียเลย มาบวชอยู่ป่า แล้วก็ยังคิดถึงคนนั้น รักคนนี้ เกลียดคนโน้นอยู่ บอกกับตัวเองว่า “มึงมันเลวอย่างนี้ มึงอย่ากินข้าวของเขาหนา ถ้ามึงไม่ดีเป็นผู้เป็นคนแล้ว ก็อย่ากลับไปให้เขาเห็นหน้าอีกเลย”

เมื่ออายุ ๑๕ ปี เคยคิดไปหมดในทางโลก คิดหมดทุก ๆ อย่าง คิดก่อนที่จะทำ คิด ๆ ไปแล้วก็ตัน จนคนดูถูก มีเพื่อนฝูงเขาก็มารบกวน อย่าเอามันเลย ตัดสินใจไปบวช วันออกจากบ้านบอกกับโยมว่า “อย่ามาหวังฉัน อย่าคิดว่าฉันเป็นลูกเลย ฉันพ้นจากอำนาจของโลกแล้ว ถ้าไม่ดี ฉันก็ไม่กลับมาให้เห็นหน้าอีก ๆ”

❖ การบวชเป็นพระนั้นจะต้องดำเนินตามข้อปฏิบัติ ให้เหมือนดั่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้จริง ๆ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นลูกของตถาคต บุคคลที่นับว่าเป็นลูกของพระองค์จริง ๆ ก็ได้แก่บุคคล ๔ จำพวก คือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา และพระอรหันต์ ซึ่งเป็น

ผู้กระทำดวงจิตของตนให้พ้นแล้วจากอาสวกิเลสได้เป็น
ชั้น ๆ ตามอำนาจแห่งกำลังจิตของตน ๆ บุคคล ๔
จำพวกนี้แหละเป็นญาติที่ใกล้ชิดของพระศาสนาจริง ๆ
เพราะเป็นลูกของพระพุทธเจ้า ซึ่งคู่ควรที่จะได้รับทรัพย์
มรดกจากพระองค์โดยไม่ต้องสงสัย การบวชเป็นพระ
อย่างนี้ หญิงก็เป็นพระได้ ชายก็เป็นได้ อุบาสกอุบาสิกา
ก็เป็นได้ สามเณรก็เป็นได้ พระอย่างนี้เป็นพระภายใน
ส่วนพระที่บวชโกนผมนุ่งเหลืองอย่างนี้ เป็นพระ
ภายนอก คือ บวชให้คนเห็นด้วยตา แต่ถ้าใครเป็นทั้ง
พระภายนอกและพระภายในด้วยทั้ง ๒ อย่างก็ยิ่งดี

❖ ความสุขอันใดเมื่อแปรรูปเสียแล้วมันไม่เนา นี้ก็
เหมือนแม่ค้าที่ขายผลไม้ เช่น มะม่วง ขนุน หรือทุเรียน
เมื่อเห็นว่ามันสุกงอมมาก ๆ จะเก็บไว้ก็ไม่ได้ จะกินก็ไม่
ทัน ขายก็ไม่หมด เขาก็นำมาปอกเปลือกออก แล้วฝาน
เอาแต่เนื้อในมันมากวนเสีย ทำให้เป็นขนุนกวน ทุเรียน
กวน หรือมะม่วงแผ่น ฝิงแดดให้แห้งแล้วก็เก็บไว้ได้
ทนทาน รับประทานก็อร่อย ขายก็ได้ราคา นี้เรียกว่ามี
ปัญญาทำของสุกไม่ให้เสียหาย

ฉันทใด เมื่อบุคคลเรามีความสุขมากแล้ว ก็จงอย่าติด
หลงระเหิงในความสุขจนลืมนั่น ต้องบดขยี้ความสุขนั้น
ให้แตกออกเป็นความทุกข์ แล้วจะรู้จักตัวความสุขที่
แท้จริงอันเป็นของไม่แปรเปลี่ยน เป็นความสุขที่คงทน

ถาวร มีค่าสูง ตัวอย่างได้แก่พระภิกษุหรือสามเณรก็ดี ผู้ที่มีความสุขสบายอยู่ด้วยปัจจัยธาตุที่บุคคลเอามาถวาย ไม่ต้องไปแสวงหาหรือประกอบอาชีพเหนื่อยยากเหมือนชาวบ้านที่ต้องไปแบกไปหาม บุกป่า ฝ่าหนาม กรำแดด กรำฝนกลางทุ่งนา เพียงแต่นั่งนอนทำ “นาข้าวสุก” อย่างเดียวก็อิ่มปากอิ่มท้อง นี่เป็นสุข *เนกขัมมะ* ถ้านักบวชประเภทนี้จะหลงติดสุขอยู่ในปัจจัยธาตุ มีจีวร บิณฑบาตร เสนาสนะ และคิลานเภสัช เหล่านี้แล้วไม่ทำความดีให้สมกับคุณค่าที่บุคคลเขาเสียสละ เป็นความเหนื่อยยากมาบูชาตนแล้ว ก็หาเป็นสมณะที่แท้จริงไม่เป็นการกินแรงเอาเปรียบชาวบ้านเขานั่นเอง

ฉะนั้นเมื่อตนมีความสุขเช่นนี้แล้ว ก็พากันบดขยี้ตัว ความสุขนั้นให้ออกเป็นความทุกข์ คือทำความพากเพียร เสียสละความสุขอันตนเคยได้รับนั้น ให้เป็นไปในการสมาทานธุดงค์วัตรตามแบบอย่าง que พระพุทธองค์ทรงกระทำมา เพื่อให้รู้จักความทุกข์ทรมานแห่งอฏฐกายร่างกายซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา ความสุขอันใดได้มาจากบุคคลอื่นนั้น ควรพิจารณาว่าไม่ใช่สิ่งคงทน แก่นสาร ความสุขที่เป็นแก่นสารต้องเป็นความสุขที่ได้จากตัวของเราเอง คือเราต้องหัดอดทน ต่อสู้กับความทุกข์อันเกิดขึ้นจากร่างกาย เมื่อเราทำได้ ดวงจิตของเราจะมั่นคง มีกำลังแรงกล้าลอยตัวขึ้นระดับสูงตามลำดับ

ในที่สุดเราก็จะประสบความสุขอันแท้จริง ซึ่งพระองค์
ทรงตรัสว่าเป็น*บรมสุข*

❖ เรื่องงานของผู้หญิงแล้ว อาตมาจะต้องทำให้ได้ทุก
อย่าง ตั้งแต่ทอผ้า ปั่นฝ้าย หุงข้าว ต้มแกง ฯลฯ แต่จะดี
หรือไม่ดี ไม่รู้นะ ถ้าเราทำไม่ได้ เราจะไปสอนคนอื่น
บังคับคนอื่นไม่ได้ อำนาจทั้งหมดอยู่ที่ความรู้ของเรา
ความจริงของเรา

❖ เราไปอยู่ที่ไหน ที่นั่นเป็นบ้านของเรา เราไปนอน
ที่ไหน ที่นั่นเป็นบ้านของเรา และเราไปกินที่ไหน ที่นั่น
เป็นบ้านของเรา ต้องพากันนึกอย่างนี้ จึงจะมีความสุข
ความเจริญในการอยู่และการไป

❖ เปิดหูเปิดตาให้มันกว้างขวาง ดูแลทั่วถึง ต่างคน
ต่างมีตาลูกโต ๆ อยู่วัดตาต้องเท่าวัด หูก็ต้องโตเท่าวัด

❖ บุคคลดี แต่ทำความประพฤติไม่ดี ไปอยู่ที่ไหนก็
เป็นคนหนัก มีรอยแตกรอยร้าว ท่านจึงเปรียบบัณฑิต
หรือคนทำความดีว่าเป็น คนเบา เหมือน*เท้าแมว* ตัวมัน
ก็มีปุยุ เท้ามันก็เก็บเล็บไว้ได้ ถึงคราวใช้ก็กางออก ไม่ถึง
คราวใช้ก็ซ่อนไว้ในอุ้ง เหยียบกระดานก็ไม่มีรอยตีน
เหยียบพื้นก็ไม่รอยเล็บ

คนพาล หรือคนที่ทำตัวไม่ดี ท่านเปรียบเทียบกับเหมือน**เท้าสุนัข** เหยียบพื้นกระดานก็ได้ยินเสียง เหยียบพื้นดินก็เห็นรอย เป็นคนหนัก เหมือนคนที่หกล้มกัน กระแทกลงดิน ก็ให้เห็นเป็นรอยกันจมอยู่ในพื้นดิน ไปที่ไหนไม่มีคนสรรเสริญ มีแต่คนติฉินนินทา ทำให้แตกสามัคคีในหมู่คณะและเพื่อนฝูง

❖ การอยู่รวมกันเป็นหมู่มาก เป็นกลุ่ม เป็นคณะนั้น ย่อมจะต้องมีเสียงหลาย ๆ อย่างกระทบกัน ถ้าจะเปรียบแล้วก็ไม่ผิดกับวงพิณพาทย์หรือวงดนตรี ซึ่งจะต้องมีทั้งเสียงปี เสียงฆ้อง เสียงระนาด และเสียงก็ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ทุ่มบ้าง ต่ำบ้าง สูงบ้าง ถ้าเป็นเสียงเดียวกันไปหมดก็ย่อมจะไม่มีความสุขเลย เพราะพิณพาทย์เสียงเดียวนั้นคงไม่เกิดความไพเราะเป็นแน่ ฉะนั้นคนที่อยู่รวมกันมาก ๆ ก็ย่อมจะต้องมีเสียงดีบ้าง ไม่ดีบ้างขึ้นในหมู่คณะ

ฉะนั้นจึงให้รักษาใจของเราไว้ อย่าให้ไปโกรธ เกลียด พยาบาท ในเสียงที่ไม่ดี เพราะเกลียดมาก ๆ เข้ามันจะกลายเป็นโกรธ เมื่อโกรธมาก ๆ เข้าอาจกลายเป็นพยาบาท และเมื่อมีการพยาบาทเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมจะเป็นเหตุให้ถึงทะเลาะวิวาท และก่อความไม่สงบขึ้น เหตุนี้จึงควรแผ่เมตตาในคนทั้งหลาย ตลอดทั้งคนเบื้องสูง ท่ามกลาง และเบื้องต่ำ คนชั้นต่ำนั้นถึงเขาจะแสดงมรรยาทที่ไม่

พอใจให้ปรากฏในทางกายหรือทางวาจาก็ดี เราก็ควรให้อภัยเสีย ทำได้เช่นนี้ความสงบจะเกิดขึ้นแก่ตนและหมู่คณะนั้น ๆ ได้

❖ อย่าคลุกคลีกับหมู่คณะเกินควร จะเสียเวลานั่งสมาธิ ภัยของการคลุกคลีกับหมู่คือ ๑. ถ้าการปฏิบัติไม่เสมอกัน ย่อมทำให้เกิดปฏิกษะ ๒. ความคิดเห็นไม่ตรงกันย่อมทำให้เกิดเสียงอันนำมาซึ่งกิเลสกรรม เหมือนน้ำที่อยู่ในพื้นไม่เท่ากัน สูงข้างต่ำข้าง ข้างที่สูงย่อมไหลลงมาทางต่ำ ทำให้เกิดมีเสียง จ้อก ๆ ถ้าน้ำมีพื้นระดับราบเท่ากันแล้ว การไหลย่อมปราศจากเสียง

การคลุกคลีกับหมู่เปรียบเหมือน *ข้าวราดแกง* มันมักบูดเร็ว เก็บไว้นานไม่ได้ ถ้าข้าวกับแกงอยู่คนละชาม มันไม่ค่อยจะเสียง่าย เหมือนคนเราถ้าแยกกันอยู่คนละทางก็ไม่ค่อยจะมีเรื่อง

❖ คนที่บวชแล้วไม่เคยออกป่าเลย ก็เท่ากับได้รู้แต่รสข้าวสุกอย่างเดียว ไม่มีกับ คนที่บวชแล้วเดินธุดงค์แสวงหาที่วิเวก ย่อมได้รสของธรรม เปรียบเหมือนบุคคลที่กินข้าวสุกมีกับ ย่อมได้รับรสต่างกันอย่างมากมาย ถึงอย่างง่าย ๆ นึกถึงหลักธรรมชาติ เช่น *ไก่ป่า* มีลักษณะต่างกับกว่า *ไก่บ้าน* คือ ตาไว หางกระดก ขันสั้น ปีกแข็ง ลักษณะการเหล่านี้เกิดขึ้นจากความระวังจึงเป็นเช่นนั้น ส่วน *ไก่บ้าน* มีหางตก ตาตก ปีกอ่อน ขันยาว ลักษณะเหล่านี้ย่อม

เป็นเหยื่อของเสือดาว ฉะนั้น รสของการอยู่ป่าและอยู่บ้านย่อมต่างกัน

บางคราวในเรื่องเหล่านี้ได้เคยผ่านความตำหนิโทษก็มี แต่นักขมิ้มอยู่ในใจ เขาว่า “พระตาขาว ชี้ชลาด ชี้กล้วย ไม่ใช่ันกรบ หลบหลีกปลีกตัว เก่งไม่จริง” ก็นี่กึ่งหัวเราะยังไม่ตอบ ในที่สุดก็ต้องตอบให้เขารู้ความจริงว่า “การอยู่บ้านอยู่เมืองดีจริง แต่ไม่เก่ง” เพราะเหตุใด? เพราะในป่านั้นผมไม่เคยเห็นคนบ้านเข้าไปอยู่ได้ ส่วนในบ้านในเมือง อย่าว่าแต่นักบวชของเราเลย จนแม่ไก่สุนัข ฯลฯ มันก็อยู่กันเต็มตีนดาษ จะว่าอะไรแต่พวกเราซึ่งเป็นนักบวช

❖ อาตมาตั้งใจว่า “ถ้าเราอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์แล้ว ทำได้อย่างครูบาอาจารย์ไม่ได้ เราจะไม้อยู่”

❖ เราไปอยู่ที่ไหนก็ดี แม้ครูบาอาจารย์พูดเสมอคราวเดียว เราสามารถใช้งานได้ตลอดชีวิต นั้นนะคนหุตี

❖ คนกิเลสหนาสอนง่ายกว่าคนกิเลสบาง เพราะมันเป็นแผ่นหนา กระเพาะง่าย ถ้าเปลือกบางมันปอกยาก (คือถือว่าตัวดีเสียแล้ว ก็ไม่ค่อยจะยอมละ)

❖ อยู่กรุงเทพฯ พอใครมาถึงกุฎิ ก็ต้องมานั่งสงบหลับตาหมด นั้นไม่ใช่เพราะเราสอนเขา เราทำตัวของ

เราเองนี่แหละ แล้วมันก็สอนคนอื่นด้วย คือเรานั่งหลับ เสีย เมื่อใคร ๆ เขามาเห็นเรานั่งหลับตาอยู่ เขาก็หลับตามบ้าง และไม่กล้าพูดอะไร ถ้าเราไปยุ่งกับเขา เขาก็ต้องมายุ่งกับเรา

❖ ถ้าเป็นผู้สนใจ เช่น หูตึง ก็จะค่อยหายไปทีละนิด ทีละหน่อย ถ้าหากว่าเป็นผู้ไม่สนใจ มันก็จะตั้งเรื่อยไป ตาก็เหมือนกัน ต้องหยุด การหยุดนะ จะให้คนอื่นหยุดให้ก็ไม่ไหวเหมือนกัน ต้องมีวิธีการช่วยตัวเอง ช่วยตัวเองยังไง **เราต้องตั้งข้อสังเกต** เขาจะพูดให้ฟังก็ตาม ไม่พูดให้ฟังก็ตาม แม้เราไปเห็นแต่ชนิดเดียวก็ให้ตั้งข้อสังเกตว่าเขาทำอย่างนั้นนะ เขามีความประสงค์อย่างไร เขาแสดงมารยาทอย่างนั้น เขาประสงค์อะไร เท่านี้เราก็รู้เรื่อง ก็เท่ากับหยุดตาตัวเองได้ บางคนเอาไม้แห่ตา ยังไม่ค่อยจะลืม นั้นเรียกว่าเหนื่อวิสัยอยู่เหมือนกัน ถ้าเป็นคนที่ตาไม่มีตมมาก ไม่ต้องไปดูอะไรมากมาย เห็นครั้งเดียวเท่านั้นละก็เป็นแบบ ปฏิบัติตนไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องให้มีหลายตัวอย่าง มิฉะนั้นหาเลี้ยงตัวไม่คุ้ม ถ้าใครไม่ฉลาดก็หาเลี้ยงตัวไม่คุ้ม เหมือนกับพวกตัดรอนเท้าก็ดี เขามีตัวอย่างขึ้นเดียวเท่านั้น เขาสามารถจะตัดได้ตั้งร้อยตั้งพัน เป็นอาชีพหาเลี้ยงตัวเขาได้

ปัญญาอรอบรู้

❖ *ธรรมะ* มีทุกคน จะรู้หรือไม่รู้ก็มี จะเรียนหรือไม่เรียนก็มี นอกจากเราจะเรียนภาษาของธรรมะหรือไม่เท่านั้น เมื่อเราเรียนรู้สมมุติบัญญัติของธรรม ก็เท่ากับเราอ่านออก เหมือนอ่านหนังสือ เด็กทารกไม่รู้แต่ยงสา พอเกิดมาก็ร้อง “แ้ว” นั่นก็เป็น *เวทนา* แล้ว กินอะไรไม่อร่อย จับขว้างโยนทิ้งเปลี่ยนอันใหม่ นั่นก็เป็น *สังขาร* พอโตหน่อยจำอะไร ๆ ได้ นั่นก็เป็น *สัญญา* ธรรมะย่อมมีอยู่อย่างนี้ทุกรูปทุกนาม

เรียนรู้อะไร ? เรียนให้รู้สมมุติบัญญัติแล้วขว้างทิ้งสัญญาเก่าใหม่ อดีต อนาคต นั้นแหละจึงจะถึงนิพพาน **ตำราวจที่ไม่ถอดเครื่องแบบเสียก่อนย่อมสืบความลับของโจรได้ยาก** เหตุนั้นจึงควรบำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สนิทสนมกับขั้น ๕ ของตนเสียก่อน จึงจะรู้ความลับของมัน นั่นแหละเป็นตัว *วิปัสสนา*

วิปัสสนา เป็นตัว *ละ* *สมาธิ* เป็นตัว *ทำ*

วิปัสสนา เราจะไปทำขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นตัวผล *ศีล* เป็นเหตุ *สมาธิ* เป็นผล *สมาธิ* เป็นเหตุ *ปัญญา* เป็นผล *ปัญญา* เป็นเหตุ *วิมุตติ* เป็นผล

❖ ต้อง *ทำ* แล้วจึงจะ *รู้* *รู้* แล้วจึงจะ *ละ* ต้องทำ *เหตุ* เสียก่อนแล้ว *ผล* ก็ย่อมเกิดเอง

❖ บอดตาใส ใ้หูตึง เดินไปไหนก็ไม่สะดวก ของสูง เห็นว่าของต่ำ ของต่ำเห็นว่าของสูง เหมือนคนตาบอดที่เดินแผ่นดินราบ งอเข่ายกเท้าสูงเพราะกลัวสะดุด คนไม่รู้ถึงความจริงฉันทิด ธรรมะที่ลึกเห็นว่าตื้น ธรรมะสูงเห็นว่าต่ำ ธรรมะต่ำเห็นว่าสูง นั่นแหละคือความเห็นผิด เมื่อเห็นผิด ปฏิบัติผิด พ้นผิด ก็เหมือนยกเท้าเปล่าก้าวขึ้นบันไดที่ไม่มีลูก คนอยากเป็นคนสูง แต่ไม่มีภูมิ ไม่มีสมาธิธรรมในใจ ก้าวไปนึกไป ในธรรมส่วนสูง ย่อมตกมาที่เดิม สันดานเดิมของตนนั่นเองเหมือนคนตาบอดตาใส ขึ้นบันไดที่ลูกมันหัก ย่อมย่ำเท้าของตนอยู่ในที่เดิม ฉะนั้น ตนต่ำสำคัญว่าตนสูงนั่นแหละจะจมอยู่ในพื้นดิน ปีนขึ้นไปเท่าใดก็ยิ่งลึกลงเท่านั้น เหมือนช้างตกหล่ม ดิ้นไปก็ยิ่งจะลึกลงไป สำคัญตนที่ไม่มีสมาธิธรรมแล้วเข้าใจว่าตนฉลาดนั้น ก็ไปเข้าใจว่าตนได้เข้าถึงโลกุตระอย่างนี้เป็นต้น

ลูกบันไดคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อใครเดินตามคันบันไดได้แล้วย่อมสำเร็จจุดประสงค์ เหมือนคนตาใสขึ้นบันไดที่มีลูกฉะนั้น คนรู้มากฉลาดหลายก็เหมือนช้างตัวใหญ่แต่ตามันเล็ก สัตว์ที่โตมันไม่กลัว มันกลัวมดแดง แมลงหวี่ แมลงวัน คนศึคนน้อยฉลาดน้อยปฏิบัติได้ตามรูปบันได เปรียบเหมือนเสือ ตัวมันเล็ก ตามันใหญ่ กลางคืนก็เห็น กลางวันก็เห็น ผู้ปฏิบัติได้ในสมาธิธรรม หลับตาก็รู้ ลืมตาก็เห็น ย่อมมีแสงสว่างในตน

❖ คนที่วิ่งฝ่าแดดไป ก็เพราะไม่รู้จักความร้อน ถ้าเราอยากให้อุณหภูมิความร้อนจริง ๆ แล้ว เราจะต้องนั่งเฉย ๆ อยู่กลางทุ่งซึ่งกำลังแดดจัดสัก ๕ นาที นั่นแหละเราจะรู้ว่าความร้อนจริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร ฉันทิ ความทุกข์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราวิ่งไปวิ่งมาไม่หยุดกับที่แล้ว เราก็ยังไม่เห็นตัวทุกข์ที่แท้จริง ต้องอาศัยความนิ่งจึงจะทำให้เห็นทุกข์ได้

❖ *สมาธิ* เหมือน *กระจกเงา* หรือ *แว่น* สำหรับส่องดูตัวเราให้ถนัดชัดเจน ส่วน *ปัญญา* เหมือน *กล้องขยาย* ที่ส่องดูของเล็กให้เป็นของโต สิ่งที่อยู่ไกลให้เห็นใกล้

❖ **สุดมยปัญญา** เปรียบเหมือนคนที่ตื่นจากหลับแล้ว แต่ยังไม่ได้อลืมตา ยังมองไม่เห็นแสงสว่าง ยังคลำผิดคลำถูก คว่าผิดคว่าถูก ผิดบ้างถูกบ้าง ไม่แน่มั่นนอน **จินตามยปัญญา** เปรียบเหมือนคนที่ตื่นนอนแล้ว แต่ไม่ออกจากมุ้ง ขี้หูขี้ตาก็ยังติดอยู่ มองอะไร ๆ ก็มีมืด ๆ มัว ๆ ไม่ชัดเจน ส่วน **ภาวนามยปัญญา** นั้น เปรียบด้วยคนที่ออกจากมุ้ง ล้างหน้าล้างตาสว่างแจ่มใสแล้ว สามารถมองเห็นอะไร ๆ ได้ถนัดชัดเจน นี้จัดเป็นปัญญาอันเยี่ยม ควรบำเพ็ญ

❖ *ลม* เป็น **กายสังขาร** คือเป็นผู้สร้างกาย

วจีสังขาร คือ ความคิดที่จะต้องพูด แต่ไม่ได้พูดออกมา เป็นแต่เพียงคิดไว้ว่าจะพูด

จิตสังขาร คือ เรื่องที่คิดนึกขึ้น แต่ไม่จำเป็นจะต้องพูด เพียงแต่คิดอย่างเดียวก็รู้เรื่อง

จิตสังขาร กับ **วจีสังขาร** นี้มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุด การปฏิบัติจิตใจนี้สิ่งสำคัญก็คือให้พยายามระงับ **วจีสังขาร** มิให้บังเกิดมี จะเนื่องด้วยสัญญาอดีต อนาคตก็ตาม ต้องปิดทิ้งให้หมด

❖ **กายสังขาร** คือตัวปัจจุบันของ **รูป** ได้แก่กลมหายใจ

❖ **จิตสังขาร** คือ ความรู้เป็นที่ตั้งของความคิด เป็นปัจจุบันของ **นาม**

❖ **จิตสังขาร** เป็นตัวทุกข์ **สังขาร** เป็นสมบัติของคนโง่ ๆ ต้องเอาควันออกจึงจะเห็นไฟ จิตก็ต้องเอา **สังขาร** ออกจึงจะเห็น **วิสังขาร**

❖ ยินดีในรูป รส กลิ่น เสียง เป็น **กามตัณหา** จิตที่ส่ายหาเที่ยวเลือกอารมณ์ แต่ยังไม่เจาะในอารมณ์ที่ชอบ เป็นแต่ส่ายหาอยู่ นั่นเป็น **ภวตัณหา** จิตที่หวั่นไหวหรือเอียงอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันเป็น **วิภวตัณหา** ไม่รู้ลักษณะของจิตเหล่านี้ เรียกว่า **อวิชชา**

❖ สัญญา อดีต อนาคต เป็น **โลก** ปัจจุบัน เป็น **ธรรม** สัญญาอะไรชนิดเดียวก็ไม่เอาไปให้เกี่ยว เกี่ยวชนิดเดียวกันก็เป็น **ภพ** แล้วก็ต้อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย อีก

❖ ความรู้นั้นมีอยู่ ๒ ตัว คือ **รู้ตัวจริง** และ**รู้ตัวหลอก** รู้ตัวจริงนั้นก็คือ รู้ที่อยู่ในตัว ไม่ไปไหน นั่งก็รู้ ยืนก็รู้ นอนก็รู้ พุดก็รู้ คิดก็รู้ ฯลฯ ส่วนรู้หลอกนั้น คือรู้ตามสัญญา สัญญาเป็นอาการของตัวรู้ แต่ไม่ใช่ตัวรู้ เปรียบเหมือนกับเงา ซึ่งเป็นตัวหลอก ไม่ใช่ตัวรู้จริง ตัวรู้จริงคือรู้มีสติ รู้เหตุรู้ผล เป็นตัวปัญญา

❖ **มโนวิญญาณ** ก็คือนึกไป นึกไปกรุงเทพฯ นึกไปในป่าในดง นึกไปรอบโลก นั่นท่านเรียกว่า **มโนวิญญาณ** ส่วนจิตมันเป็นตัวปัจจุบัน ไปไม่ได้ ตัวจิตตัวรู้ มันไปไม่ได้ มันประจำอยู่ในตัวนี้แหละ มันอยู่แค่ผิวหนังเท่านั้นเอง เลยผิวหนังไปมันก็รู้ แต่รู้ไม่ใช่จิต มันเป็นวิญญาณ วิญญาณไม่มีตัวตน มันไม่มีตัวเหมือนอย่างอากาศ มันไม่มีตัวมีตน เราไม่ต้องไปยุ่งกับมัน แยกจิตวิญญาณออกจากจิต แยกจิตออกจากวิญญาณ จิตเหมือนกับไฟ วิญญาณเหมือนกับแสง แสงกับไฟมันเป็นคนละอย่าง แต่มันออกมาจากไฟ นี่ถ้าเราไม่เข้าใจอย่างนี้ ท่านเรียกว่า**อวิชา** เข้าใจว่าจิตวิญญาณเป็นจิต เข้าใจว่าจิตเป็นจิตวิญญาณ สับสนปนเปกันอย่างนี้ ท่านเรียกว่า**ตัวอวิชา**

❖ **ราคะธรรม** เหมือนกับกินแล้วกลืน **วิราคะธรรม** เหมือนกินแล้วคาย แล้วไม่กินอีก ตัวเองคายก็ไม่กิน คนอื่นคายก็ไม่กิน มันสบายอย่างนี้

❖ ลักษณะของ *ตัณหาราคะ* เท่ากับกิน กลืนหรือเก็บเข้ามา *วิราคะ* เท่ากับคายทิ้งหรือโยนออกไป สิ่งที่หลุดไปแล้วเอาเหนียวเข้ามาอีก หรือสิ่งที่ยังไม่มีก็เหนียวเอาเข้ามา อย่างนี้เป็น *ราคะตัณหา*

วิราคะ เหมือนอาหาร พอตกถึงลิ้น เรารู้สึกตัวคายทิ้งทันที ไม่ทันให้กลืนลงไป

❖ *อดีต* ก็เป็นกิริยา *อนาคต* ก็เป็นกิริยา *ปัจจุบัน* ก็เป็นกิริยา แต่ไม่มีกรรม เป็น *วิชชาวิมุตติ* วิชชาจรณสัมปันโน *อดีต* ก็คิดถึง แต่ไม่เสวยผลจากการคิดนึก จิตที่จะเป็น *วิราคะ* ได้ ต้องอาศัยวิชชากำหนดรู้ปัจจุบันว่า สิ่งนั้นเป็นโทษ สิ่งนี้เป็นโทษ จึงจะคาย *ราคะ* ออกได้ทันที *อดีต* มันก็ไม่จริง *อนาคต* ก็ไม่จริง ถ้าจริงมันก็ต้องอยู่คงที่ คนฉลาดคนดีเขาต้องไม่เก็บสิ่งที่คายออกแล้วกินเข้าไปใหม่

❖ เมื่อยังทรงเพศเป็นฆราวาสอยู่นั้น พระองค์ได้ทรงพยายามค้นหาอยู่ว่าอะไรเป็นต้นเหตุแห่งความสุขอันแท้จริง ถ้าจะคิดว่าความสุขอยู่ที่การมั่งมีเงินทองหรือ ? ก็มามองเห็นว่าการแสวงทรัพย์นั้นก็ยังขัดข้อง ถ้าเช่นนั้นก็หันมาทางวิชาเถิด แต่ทางวิชาที่ขัดข้องอีก หันมาทางอำนาจ ทางอำนาจก็ต้องเกิดรบราฆ่าฟันกัน พระองค์ทรงพิจารณาทบทวนไปมาอยู่อย่างนี้ ทำอย่างไรหนอจึงจะสำเร็จเป็นความสุขอันแท้จริง

จึงทรงพิจารณาต่อไปอีกว่า ความสุขนี้มาจากทุกข์ ทุกข์นี้มาจากสุขนั่นเอง โลกนี้ต้องมีการหมุนเวียนเป็นแน่ และธรรมดาสิ่งใดที่หมุนได้ สิ่งนั้นจะต้องมีแกนกลาง ไม่เช่นนั้นจะหมุนไปได้อย่างไร และเมื่อมีสิ่งที่หมุนได้แล้ว สิ่งที่ไม่หมุนก็จะต้องมี เมื่อทรงพิจารณาอย่างนี้แล้ว จึงทรงค้นหาต่อไปอีก จนพบเหตุของการหมุนและการไม่หมุน ซึ่งมีอยู่ในโลกนี้

❖ **ธรรมฐิติ** คือสิ่งที่ตั้งอยู่ในสภาพของธรรมดา มีอาการคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงหรือหวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบ เป็นจิตที่พ้นจากทุกข์ จากโทษ นี้เรียกว่า **ธรรมฐิติ** หรือจะเรียกว่า **สภาพธรรม** ก็ได้ คือจิตที่ตั้งอยู่ตามสภาพของมันแท้ ๆ ถึงจะคิดจะนึกจะพูด จะทำอะไร ๆ ก็เป็นแต่เพียงรับรู้อย่างเดียว ไม่มีอาการแปรเปลี่ยนไปตามสภาพเดิมของมัน ตัวอย่างเช่น เราวางถ้วยแก้วไว้กับที่เฉย ๆ โดยไม่มีใครไปแตะต้องเคลื่อนไหว มันก็คงตั้งอยู่ในที่เดิมของมันได้ตั้ง ๑๐ ปี ๑๐๐ ปี โดยไม่แตก นี่ฉันใด จิตที่เป็น **ธรรมฐิติ** ก็เช่นเดียวกัน เหมือนเราเขียนเลข ๑ ไว้จะอย่างไร ๆ ก็ตาม เราอย่าให้มันเปลี่ยนไปเป็นเลขอื่น ต้องให้มันคงที่เป็นเลข ๑ อยู่อย่างเดิม นี้เรียกว่า **ธรรมฐิติ**

❖ **ตัวสภาพ**นั้นเป็นของกลาง คือตัว **เที่ยง** อาการไม่เที่ยงเป็น**ตัวลักษณะ** ถ้าจะอธิบายก็เช่น ปากจะกลายเป็นจมูกไปไม่ได้ นี่เป็นสภาพ ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงแล้ว คน

ทั้งหลายก็อยู่ไม่ได้ เช่น คีนนี้หูไปเป็นตา หรือขาไปเป็นแขน จมูกไปเป็นปาก อย่างนี้จะต้องบ้านแตกสาแหรกขาดกันไปหมด ถ้ามองเห็นแต่ลักษณะ ก็เป็นวิชาของครูทั้ง ๖

โคตรภูณานัน จะต้องเห็นทั้งสองกระทง คืออย่างหนึ่งเป็นลักษณะ อีกอย่างหนึ่งเป็นสภาพ เช่น ขาของเรา นี้ ตั้งแต่เป็นเด็กอายุ ๒ ขวบ มันก็เป็น ขา จนถึงอายุ ๘๐ ปี ก็ยังเป็น ขา อยู่ตามสภาพเดิมของมัน นี่เป็น นิจจ้ง ตัวจริง มันเป็นอย่างไร มันเป็นไปอย่างนั้นจนวันตาย ถ้าใครไม่เห็นถึงตัวสภาพด้วย ครูทั้ง ๖ ก็จะลากพวกนั้นไปในทางของเขา เหตุนี้พระองค์จึงทรงหนีจากครูทั้ง ๖ ไปเรียน **พุทธวิชา** คือให้เห็นทั้งตัวที่ยั่งยืนและตัวที่ไม่ยั่งยืน ถ้าใครมาเห็นทั้ง ๒ เงื่อนอย่างนี้ คือเงื่อนหนึ่งเห็นเป็นอนิจจ้ง อีกเงื่อนหนึ่งเห็นเป็น นิจจ้ง นี้ก็จะเป็น **โคตรภูณานัน** รู้หลักธรรมชาติของโลก และสภาพของธรรม

❖ ในร่างกายของคนเรา มีทั้งส่วนเที่ยงและไม่เที่ยง มีทั้งสุขและทุกข์ มีทั้งอดีตและอนัตตา เช่น ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นของเที่ยง เพราะมันไม่เคยเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ธาตุดินไม่เคยกลายเป็นน้ำ ธาตุน้ำไม่เคยกลายเป็นลม ธาตุลมไม่เคยกลายเป็นไฟ มันเคยเป็นมาอย่างไรตั้งแต่ครั้งสร้างโลกจนโลกแตกมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เช่น **น้ำ** ถึงใครจะมาทำให้มันเป็นก้อนน้ำแข็ง หรือใส่

สีเขียว สีเหลือง สีแดงอย่างไร มันก็ยังคงเป็นน้ำอยู่อย่างนั้น อวัยวะร่างกายของเรา ที่เป็นของเที่ยงมันก็มีอยู่ เช่น มือไม่เคยกลายเป็นเท้า แขนไม่เคยกลายเป็นขา ตาไม่เคยเป็นหู ริมฝีปากกลางไม่เคยกลับขึ้นเป็นริมฝีปากบน เหล่านี้เป็นต้น นี่เป็นส่วนที่เป็นอัตตาของเที่ยง ส่วนที่ไม่เที่ยงนั้นคือลักษณะอาการของมัน ไม่ใช่ตัวจริง

❖ ความรู้ตามสัญญา รู้ตามเขาเล่า รู้ตามหนังสือ เป็นความรู้หลอก ไม่ใช่เป็นความรู้ตัวจริง เปรียบเหมือนกับเงา ของตัวรู้ ตัวรู้จริงคือความรู้ที่เกิดขึ้นในตนเองเป็น **ปจฺจตฺตํ** รู้เฉพาะตัว เป็นความรู้ที่สอนกันไม่ได้ บอกกันไม่ได้ ต้องทำขึ้นเองในตน จึงจะรู้ว่าสิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นสุข สิ่งใดเป็นของเที่ยง และสิ่งใดเป็นอัตตา ตัวจริงของธรรมะเป็น **ธรรมฐิติ** ตั้งอยู่คงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนอาการและลักษณะของมันเป็นเพียงตัว **เงา** หรือตัว **หลอก** เท่านั้น การปฏิบัติธรรมคือต้องการรู้ตัวจริง ถ้าใครทำไม่จริงก็จะพบแต่ **เงา** ของธรรมะ ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้จริงขึ้นในตนของตนเอง

❖ วิปัสสนา คือเห็นตาม **อนุโลม** อย่างหนึ่ง เห็น **ปฎิโลม** อย่างหนึ่ง เห็นอนุโลมคือเห็นตามเขาว่า อย่างนี้อาจเป็น **วิปัสสนูปกิเลส** ไปได้ การเห็นปฎิโลมคือเห็นตามที่เขาไม่ว่า เช่นเห็นว่าอะไรที่ไม่เที่ยง นั้นแหละ มัน

เที่ยง อะไรที่เป็นทุกข์ นั้นแหละเป็น **สุข** อะไรเป็นอนัตตา
นั้นแหละเป็น **อัตตา** เป็นอย่างนี้เป็น วิปัสสนาญาณ

❖ ต้องหยุด **หา** เสียก่อน (คือนิ่ง - สงบ - สมาธิ) แล้ว
จึงจะเกิดปัญญา

หา คือ **ความไม่รู้** ได้แก่ อวิชชา

❖ เขาเคยถามว่า “อวิชชาเป็นเหตุให้เกิดความคิด จึง
ควรนับว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะคนเราถ้าไม่คิดจะฉลาดไปได้
อย่างไร ? อาจารย์มัวแต่ให้นั่งนิ่งสงบไม่ให้เกิด
อย่างไร ?” ก็ตอบเขาไปว่า “ไม่ต้องพูดถึงอวิชชาหรอก
คุณ พุดกันง่าย ๆ ดีกว่า เมื่อเล็ก ๆ คุณเรียนหนังสือ ก็
เริ่มต้นตรงสะกดตัวหนังสือ เช่น ก สระ ำ อ่านว่า กา, ก
สระ อี อ่านว่า กี, ก สระ โ อ่านว่า โก, จนคุณเรียนสำเร็จ
แล้ว ก สระ โ เป็น โก ตอนนี้อยู่ที่กรุงเทพฯ แล้วก็ลอง
ทิ้งเสีย ที่นี้คุณไปจันทบุรี คุณไปพบ โก คุณก็ยอมอ่านได้
ทันทีว่า โก โดยไม่ต้องคิดใช้ไหม ? เพราะรู้อยู่แล้วนี้ ผู้รู้
จริงมันจะต้องคิดทำไม ? ผู้รู้ไม่จริงต่างหากจึงต้องคิด”

❖ **ปัญญา** ความสงบเยือกเย็น พระองค์ก็ไม่ทรง
ประสงค์ เพราะมันสงบไม่จริง สบายไม่จริง เย็นไม่จริง ยัง
มีร้อนเจือปน ความสุขอันยิ่งนั้น มันเหนือปัญญาขึ้นไปอีก

❖ **โลกุตระ** คือ โสดา สกิทาคา อนาคา และอรหัต
เหล่านี้ เป็นชื่อของจิต ไม่ใช่เป็นชื่อของบุคคล

เกิด แก่ เจ็บ ตาย

- ❖ สิ่งใดที่ปรากฏตัวเป็นรูปร่าง สิ่งนั้นย่อมยังความทุกข์ให้เกิดขึ้น
- ❖ ถ้าเราไปยึดของที่ไม่เที่ยงมาเป็นของของตน เราจะต้องเดินไม่เที่ยงด้วย
- ❖ ทุกข์เกิดก็ให้อยู่กับทุกข์ สุขเกิดก็ให้อยู่กับสุข ให้อุจจกตัวมัน ให้อุจจกจิตว่า คราวไหนเกิดอะไร ? ให้อยู่กับมัน สังเกตดูมัน โดยกำหนดจดจ่อ ดูมันให้ตลอด ผลที่สุดมันจะจืดจางหายไป เช่นเดียวกับนั่งทับหญ้า นาน ๆ ไปมันจะค่อย ๆ ตายไปเอง
- ❖ เมื่อ เวทนา เกิดขึ้น แล้วเอาความรู้ไปจับอยู่ที่คนอื่นหรือสิ่งอื่นเสีย เพื่อให้ลืมเวทนานั้น ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่มันเป็น สติ ไม่ใช่ สัมปชัญญะ ต้องรู้อยู่ที่ตัวเราเอง จึงจะเป็น สติสัมปชัญญะ
- ❖ ความแก่ เจ็บ ตาย เป็นสมบัติของผู้ดี เป็น อริยสัจ หรือ อริยทรัพย์ ถ้าเป็นคน เราจะไปกราบดินน้ำมันทุกวัน ที่เราอยู่ในผ้าเหลืองนี้ได้ก็เพราะตัวเจ็บป่วยนี้แหละ
- ❖ การกินอาหารน้อย ได้ประโยชน์ดีมาก เวลาที่ต้องการจะสำรวจลม อาตมาฉันอาหารให้น้อยที่สุด พอ

ร่างกายหิว ลมจะเสียดแทงหรือกำเร็บขึ้นลงตรงไหน ๆ เราารู้ได้หมด ถ้าร่างกายมีอาหารอิมเสียแล้ว เราไม่ใคร่จะสังเกตรู้ได้ เพราะร่างกายปกติมันก็ไม่มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น สำหรับอาตมาแล้ว มันจะหิวก็ดี จะเจ็บก็ดี ยิ่งเจ็บหนักยิ่งดีที่สุด ปิดประตูไม่ต้องพบบปะกับใครเลย

❖ ร่างกายเป็นตัว ตาย จิตเป็นตัว เกิด ถ้าเราแยกออกจากกันเสียได้ เราจะพ้นจากเกิด-ตาย

❖ ถ้าจิตประกอบด้วยอัสวกิเลส ก็ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา เปรียบเหมือนเมล็ดข้าวสารที่ห่อหุ้มอยู่ด้วยเปลือกนอกของมัน และเก็บไว้ในยุ้งฉางหรือกระสอบ เมื่อได้รับสิ่งประสม คือความเย็นชื้นแห่งดินน้ำ และอากาศภายนอกเข้าเมื่อใด เมล็ดข้าวเหล่านั้นย่อมจะต้องแตกงอกงามออกเป็นต้นข้าว มีใบรวงและกอพืชพันธุ์สืบต่อไปอีก ไม่มีที่สิ้นสุด

แต่ถ้าเรานำเมล็ดข้าวนั้นไปกระเทาะ หรือฝัดสีข้าวเปลือกนอกออก หรือนำไปใส่ภาชนะแก้วไฟเสีย มันจะหมดเชื้อหมดยาง นำไปเพาะอีกไม่ได้

ฉันทใดก็ดี ดวงจิตของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราได้ใช้ความเพียร บำเพ็ญตบะ บำเพ็ญพรต แผลดเผากิเลสที่เกิดขึ้นภายในดวงจิตของเราด้วยการทำสมาธิ และพิจารณาธรรมด้วยสติปัญญา ๔ มี กาย เวทนา จิต

ธรรม อยู่เนื่อง ๆ แล้ว ตัวกิเลสของเราจะกระเด็น
ออกไป เหมือนกับเมล็ดข้าวสารที่ถูกคว่ำด้วยไฟและ
กระเด็นออกไปจากกระทะฉนั้น การบำเพ็ญอย่างนี้
เรียกว่า **จิตไม่ตาย** พ้นจากความตาย กายก็ไม่ตาย จิตก็
ไม่ตาย นี่แหละที่เข้าถึงความจริงได้โดยประการฉะนี้

❖ การตาย นั้น นักปราชญ์บัณฑิตท่านเห็น
เหมือนกับว่าเป็นการแก้ผ้าชีรีวออกโยนทิ้งไปจากตัว
เท่านั้น จิตก็เหมือนกับตัวคน กายก็เหมือนกับเสื้อผ้า ไม่
เห็นว่าเป็นการสลักสำคัญอะไรเลย แต่พวกเรานี่ซิกงัว
นัก พอเห็นเสื้อผ้าขาดนิดขาดหน่อย ก็รีบหาอะไรมาปะ
มาเย็บให้มันติดต่อกันไปใหม่ ยิ่งปะยิ่งเย็บมันก็ยิ่งหนา
ยิ่งหนาก็ยิ่งอูน ยิ่งอูนก็ยิ่งติด ยิ่งติดก็ยิ่งหลง ผลที่สุดก็
เลยไปไหนไม่รอด นักปราชญ์บัณฑิตนั้น ท่านเห็นว่
การอยู่การตายไม่สำคัญเท่ากับการทำประโยชน์ ถ้าการ
อยู่ของท่านมีประโยชน์แก่ตัวเองและคนอื่นแล้ว ถ้าผ้า
มันจะเก่า เสื้อมันจะขาดจนเป็นผ้าชีรีว ท่านก็ทนใส่มัน
ได้ แต่ถ้าเห็นว่าไม่มีประโยชน์อะไรแก่ใครได้แล้ว ท่านก็
แก้มันโยนทิ้งไปเลย

❖ เรากลัว *แก่* จึงบวชไม่สึก บวชจนไม่รู้สึก *แก่* (เจ็บ
ตาย) หมายความว่าทำความเพียรไปจนเห็นร่างกายนี้ไม่
เป็นของสำคัญอะไรเลย มันจะแก่ก็แก่ไป ไม่ทุกข์ร้อน
ถ้าเราไม่มีสมบัติอะไรเลย ไปนี้ก็อยากกินเปิดกินไก่ มัน

จะต้องกินได้แต่เกลือเท่านั้น จะเอาสมบัติอะไรไปซื้อ ถ้าเรามีสมบัติถึงบ้านจะพังก็ไม่ต้องกลัว บ้านพังก็ปลูกตึกอยู่ใหม่ เต็กเล็ก ๆ แดง ๆ พอออกจากแม่ถ้าเขาเอาไปทิ้งไว้ต้องตายอย่างแน่นอน แต่ถ้าโตแล้วเราปล่อยมันไป ชับไล่มันไปอย่างไร ๆ มันก็ไม่ตาย เพราะมันมีความรู้ รู้จักรักษาตัวได้ บางทีมันอาจไม่กลับมาหาเราเสียอีก

การที่เราทำสมาธิก็เหมือนกับเราสะสมเมล็ดพันธุ์ผัก ให้น้ำมันแก่จัด พอถูกน้ำเข้ามันจะแตกกิ่งก้านสาขาเป็นต้น เป็นดอกเป็นใบเลย เหมือนเรามีสมาธิแล้วเกิดปัญญา รอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งด้านโลกด้านธรรม รู้ว่าอะไรเป็นธาตุ ชั้นธ อายตนะ ฯลฯ ทุก ๆ ส่วนของร่างกาย จนเราไม่ต้องกลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย เหมือนเราโตขึ้น ความเป็นเด็กก็หายไป ดังนั้น เราจะไม่เห็นว่าร่างกายเป็นของสำคัญอะไรเลย พระพุทธประสงค์ก็มุ่งให้ปฏิบัติจิตใจ เป็นข้อใหญ่ **ใครไม่ปฏิบัติตาม เรียกว่าไม่รักและเคารพ ในพ่อของเราเลย**

❖ เวลาอาตมาป่วยหนักใกล้จะตาย จะไม่ให้พระหรือเณรเข้าใกล้เลยสักคน ใต้ถุนก็ไม่ให้ใครเข้ามาอยู่ การที่ไม่ให้คนเข้าใกล้เพราะอะไร ? เพราะเหตุว่า ขณะที่เรากำลังปล่อยกระแสธาตุออกไป พอมีคนเข้ามาใกล้ ลมปะทะเข้ามาทำลายหมด เหมือนเหล็กไฟร้อน ๆ พอถูกน้ำเย็นเข้าก็จะ **แฉ่** ขึ้นมาทันที ฉะนั้นขณะที่เราปล่อย

กระแสน้ำเหือดออกไป พอปะทะคนร้อนเข้ามา ก็มี
ลักษณะเช่นเดียวกัน เวลาใกล้จะตายนั้นเราต้องระเบิด
ความดีในตัวออกให้หมด

❖ เรื่องตายหรือไม่ตายอย่าไปยุ่งกับมัน ไม่ต้องไปคิด
ทำแต่จิตให้บริสุทธิ์อย่างเดียวเท่านั้น



ปล่อยวาง

- ❖ *ตัวเรา* เปรียบเหมือนต้นไม้ *ความยึดถือ* คือ เถาวัลย์ ถ้าเรายึดในรูป มันก็มัดตา ยึดในเสียง มันก็มัดหู ฯลฯ ยึดในธรรมารมณ มันก็มัดใจ เมื่อเราถูกมัดทั้งหมด เราก็ต้องตาย บางคนตายไม่ทันใจ ยังต้องมัดคอตัวเองก็มี
- ❖ *โลก* เหมือนกับมดแดงที่ไต่มาตามเถาวัลย์ ถ้าเราตัดเถาวัลย์ที่พันต้นไม้ทิ้งเสียหมดแล้ว มดแดงก็ไม่สามารถไต่มาถึงตัวเราได้
- ❖ เราจะต้องตัดทุก ๆ อย่างให้น้อยลง มันยาวอยู่ก็ต้องตัดให้สั้นเข้า ถ้าสั้นอยู่ก็ต้องทำให้มันกลมเข้าไป ถ้ากลมอยู่แล้วก็ทำให้มันเกลี้ยง ถ้าเกลี้ยงอยู่แล้วก็ต้องทำให้มันใสขึ้นไปอีก มันจะได้กลิ้งไปมาได้ ไม่ติดไม่ขัด เพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย
- ❖ ความทุกข์เกิดเพราะความมี ฉะนั้นคนชาวโลกจึงพากันทุกข์เพราะเหตุนี้ เช่นเขามี ๕ ก็อยากเพิ่มให้เป็น ๑๐ พอได้สมใจแล้วก็คิดว่าสบาย พอมี ๑๐ ก็ไปหาเพิ่มให้มันมีถึง ๑๐๐ เขาก็รู้สึกว่าจะสบายอีก จึงหาต่อไปเรื่อย ๆ ไม่หามาเพิ่มก็กลัวจะหมดจะจน เขาจึงต้องหาต่อไป ๆ อยู่อย่างนี้ จนในที่สุดพอลมหายใจขาดก็หยุดหาได้ นี่

แหละท่านจึงว่า ความมีก็เป็นทุกข์ เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงทำให้ไม่มีอะไรเลยในพระองค์ พระองค์ทรงตรัสว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ไม่มีในตัวเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่มีในตัวเรา” เมื่ออะไร ๆ มันก็ไม่มีทุกอย่างแล้ว ใครเล่าจะมาแย่ง ใครเล่าจะมาเบียดเบียน ถ้าเขาให้ เราก็อ่า “ได้” ว่า “มี” ถ้าเขาเอาไปก็ว่า “สูญ” เมื่อไม่มีอะไรแล้ว *ความมี* และ *ความสูญ* ก็ไม่ต้องมี แล้วความทุกข์จะมีมาแต่ไหน

❖ *การละ* ข้อนี้ถ้าเราวางไม่เป็น จะเป็นทุกข์อีก ตัวอย่างเช่น เราได้ของสิ่งใดมาถือไว้ในมือ ถ้าเราไม่ยอมปล่อยสิ่งที่ถือไว้ ของดียิ่งกว่านั้นเราไม่มีโอกาสที่จะฉวยเข้ามาไว้ในมือของเราได้ เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ปลงให้วาง เมื่อวางแล้วมือของเราจะไม่มีเหงื่ออย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่งเราอาจหยิบพลิกดูสิ่งนั้นได้ทุกแง่ว่ามันเป็นอะไร เช่นเรากำมิดไว้ในมือเล่มหนึ่ง เราไม่อาจบอกได้ว่ามิดนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ถ้าเราแบมือออกและวางมิดลง เราจะหยิบขึ้นดูได้ก็ถ้วนว่ามีมิดนั้นทำด้วยเหล็กหรือไม้หรือด้วยงาด้วยเขา เป็นของดีหรือไม่ดี และควรใช้ประโยชน์อันใดได้บ้าง

❖ สิ่งต่าง ๆ ที่จะมาสรรสร้างบำเพ็ญในวัด คนอยู่วัดก็เหนียวว่าของกู คนให้ก็เหนียวว่าของกู จะไปพิพากษากันที่ไหนเล่า โนนไปหาพญายมบาล นั้นคนโง่ แต่คน

ฉลาดไม่ต้อง ขึ้นนั่งแทนที่ความมั่นคง นั่งแทนคือสมาธิ ผู้พิพากษาตัดสินคือปัญญา ว่าไม่ใช่ของใคร เป็นของกลางโลก ตัดสินไปเด็ดขาด ไม่ยึดไม่ถือ เท่านั้นสำเร็จ

❖ ผู้ใดยึดกายไว้ก็เท่ากับยึดเวรกรรมไว้ ผู้ใดปล่อยกายได้ก็เหมือนกับปล่อยเวรกรรมเสียได้ เวรกรรมก็หมดไปจากกาย เหมือนผืนแผ่นดินที่เรายึดไว้เป็นกรรมสิทธิ์ มีหลักเขตและหน้าโฉนด มันมักเกิดการแย่งชิง ล้วงล้ำ คดโกง เป็นเหตุให้เกิดการพิพาทฟ้องร้องกันได้ ถ้าเราไม่ยึดไว้ ปล่อยให้เป็นของกลาง เป็นของโลกเสีย ใครอยากได้ก็เอาไป ไม่หวงแหน เรื่องเดือดร้อนวุ่นวายพิพาทบาดหมางกันก็จะไม่เกิดขึ้น เช่นนี้เราก็สบายใจ

❖ ใจ ช้องกับอะไรก็ไม่ดีทั้งนั้น เกิดกับไม่เกิดก็ดีเท่ากัน เจ็บกับไม่เจ็บก็ดี ตายกับไม่ตายก็ดีเหมือนกัน ราคาเท่ากันหมด คิดอย่างนี้ก็จะสบายใจ ไม่มีอะไรข้อง

❖ ชั้นแรกละชั่วทำดี ชั้นสองละชั่วละดีบ้าง ชั้นสามละหมดทั้งชั่วทั้งดี เพราะมันเป็น *สังขาร* ไม่มีอะไรแน่นอน ทำดีแต่ไม่ให้ติด ต้องละด้วยความฉลาด ไม่ใช่ละแบบนิบหนาย คือไม่ทำดีเลย แม้แต่ความคิดความเห็นก็ไม่ยึด จะยึดอะไรกับวัตถุ ทำดีก็คิดว่าทำให้สัตว์โลก หามาได้ก็ให้ลูกให้หลาน ทำให้สมบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่างแต่ไม่ยึด เพราะเป็นสังขารไม่เที่ยง ใจของเราก็จะแจ่มใส

เหมือนรัตนะ เสียงตีเสียงชม ใครยึดก็เท่ากับคนโง่ กิน
ลมปากน้ำลายของเขา ทำถูก เขาว่าถูกก็มีผิดก็มี ทำผิด
เขาว่าถูกก็มีผิดก็มี ดีหรือชั่วมันก็เป็น *สังขาร* ทั้งสิ้น

❖ อำนาจของความดีความชั่วนี้ เปรียบเหมือนกับ
แม่เหล็กหรือแร่ธาตุที่จะดึงดูดดวงจิตของคนให้ทำความ
ดีความชั่ว และไปเกิดในที่ใดแล้วได้ตามอำนาจความแรง
ของมัน เราทำความดีหรือความชั่วไว้ มันก็เป็นแม่เหล็ก
ตกอยู่ในโลก แล้วแม่เหล็กนั้นก็ดึงดูดตัวเราจิตเราให้ไปสู่
สถานที่ของมัน คนโง่ที่ไม่รู้จักหลบหลีกหรือถอนตนให้
พ้นอำนาจของความดีความชั่ว ก็ย่อมจะถูกดึงดูดไปตาม
สายแร่ธาตุนั้น ๆ แล้วต้องเวียนว่ายอยู่ในโลกนี้อีก ไม่ไป
ไหน แต่นักปราชญ์ท่านมองเห็นภัยในสิ่งนี้ ท่านจึง
พยายามหาทางตัดสายแร่ธาตุออกเสีย ให้หลุดลอยตัว
เป็นอิสระพ้นจากอำนาจของมัน คือ ทำดีแล้วก็ตัดสาย
แร่ ทำชั่วแล้วก็ตัดสายแร่ ไม่ให้ติดต่อก็คือการไม่ยึดมั่น
ถือมั่นในสิ่งที่ตนได้กระทำไปแล้ว ไม่เก็บมาลูบคลำเลย
อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีปัญญา สามารถตัดสายแร่ของ
โลกียะเสียได้

❖ ดวงจิต ไม่เป็นดีและไม่เป็นชั่ว แต่เป็นผู้รู้ดีและรู้
ชั่ว เป็นผู้ทำดีทำชั่ว เป็นผู้ละดีละชั่ว

❖ *ความยึดถือ* เปรียบเหมือนสะพาน ถ้าสะพานไม่มี
แล้วใครเล่าจะเป็นคนเดิน ? จะมีแต่ฟากข้างโน้นกับฟาก

ข้างนี้ ตาก็มีอยู่ มันก็มองเห็นกันอยู่อย่างนี้ จิตที่ไม่ติดกับ
อารมณ์ก็เหมือนใบบัวที่อยู่ในน้ำ แต่น้ำนั้นก็ลึกลงไปลึกลง
มา ไม่ติดซึมซาบเข้าไปในใบบัว ความรู้นี้มีอยู่ แต่ไม่ยึด

❖ *รู้* ที่ไม่มียึด เหมือนไฟฟ้าที่ไม่มีสาย มีแต่แสงสว่าง
แต่ไม่ต้องมีสายไฟ คนก็ไม่เข้าไปติดเป็นอันตราย หรือ
อีกอย่างหนึ่ง เหมือนไฟที่ไม่ต้องมีตะเกียง ไข้ก็ไม่ต้อง
เสียบ น้ำมันก็ไม่เปลือง แต่แสงสว่างมีอยู่

❖ เมื่อใจว่างแล้ว มันก็โปร่งเบาสบาย ไม่รับอารมณ์
ใด ๆ เหมือนนกที่มีตีนแต่ไม่มีรอยในอากาศ เราจะมอง
ไม่เห็นรอยตีนของมันเลย นี่ฉันทใจที่ว่างเปล่านั้นถึง
ใครจะด่าให้ มันก็ไม่มีตัวหนังสือในอากาศ ย่อมไม่มีอะไร
ติดอยู่ในใจฉันทนั้น

❖ จิตที่เจือด้วยสมุทัย เป็น *รูป* จิตที่ตัดสมุทัย
ออกเป็น *นามธรรม* เป็นจิตที่เบา ความสงบอยู่ในรูปเป็น
สมณะ รู้เรื่องของรูปและของนามเป็น *วิปัสสนา* รู้สัญญา
อดีต อนาคต เป็น *ญาณ* ความรู้ในตอนนี้ ย่อมไม่ติดใน
สัญญาอารมณ์ใด ๆ ทั้งหมด ที่เรียกว่า *วิชชาวิมุตติ* ย่อม
ไม่ติดอยู่ในนามรูปทั้งหมด เหมือนการเขียนหนังสือใน
อากาศ ย่อมไม่เปลืองอากาศ ไม่เปลืองมือ ไม่เมื่อย อ่าน
ไม่ออก เขียนว่าตีว่าชั่ว ก็อ่านไม่ออก อากาศมีอยู่ แต่สิ่ง
ต่าง ๆ ที่เป็นก้อนอยู่ในอากาศนั้นไม่มี