

## ก ุ ล ญ แ จ ภ า ว ณา

การศึกษาธรรมะในทางพระพุทธศาสนานั้น เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ จะศึกษาเรื่องราว เรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิกก็ตาม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้นจึงจะถูกทาง มิใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะทุกข์มันมีเหตุเกิดและมีที่ของมันอยู่แล้ว

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิตที่ข้างมันเกาะ เมื่อมันนิ่งอยู่อย่างนี้ก็คือปกติของมัน ถ้าว่ามันเคลื่อนไปก็เป็นสังขาร\* แล้ว มันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่นไปนี่ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขาร ก็วิ่งตามมันไป เป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนเมื่อใด ก็เป็นสมมุติสังขารเมื่อนั้น **ท่านจึงให้พิจารณาสังขาร คือ จิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง**

---

บรรยายธรรมเมื่อวันแรม ๑๕ ค่ำ เดือนยี่ ตรงกับวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๑๒ ณ วัดหนองป่าพง  
โดย นายบุญทัน จันทประสา ซึ่งจบเปรียญ ได้ร่วมฟังโอวาทด้วย

\* สังขาร = การปรุงแต่ง



เมื่อมันเคลื่อนออกไปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านั้นไว้ ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทธรรม ก็เหมือนกัน อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ฯลฯ เราเคยเล่าเรียนมาศึกษา มา ก็เป็นจริง คือท่านแยกเป็นส่วนๆ ไปเพื่อให้นักศึกษา รู้ แต่เมื่อมันเกิดมาจริงๆ แล้วนับไม่ทัน หรอก

อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ก็ดับถึงดินโน่น ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปั๊บขึ้นมา ถึงขอบใจก็ถึงดินโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้ มันไปตามที่ปริยัติรู้นั่นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่า ตรงนี้เป็นอวิชชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญาณ ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่าน อย่างนั้นหรอก เหมือนกับการตกจากต้นไม้ ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริงๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลัดจาก ต้นไม้ไปปั๊บ มิได้คิดว่ามันก็นั่นก็ฟุต เห็นแต่มันตมถึงดิน เจ็บแล้ว

ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมา เห็นแต่ทุกข์ โสกะปริเวชะ ทุกข์โน่น เลย มันเกิดมาจากไหน มันไม่ได้อ่านหรอก มันไม่มีปริยัติที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี้ ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้ยืนตัวว่า **อะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้ อันนี้ เมื่อผู้รู้รู้ตาม ความเป็นจริงของจิตหรือเจตสิกเหล่านี้ จิตก็ไม่ใช่เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทั้งทั้งหมด ไม่ควรเข้าไปยึดไปหมายมันทั้งนั้น**

สิ่งที่เรียกว่า จิต หรือ เจตสิก นี้ พระศาสดามีชี้ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่าจิตหรือเจตสิกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น มีแต่ท่านให้ปล่อยไว้ให้วางมัน เมื่อเกิดมาก็รับรู้ไว้ รับทราบไว้ ตัวจิตนี้เองมันถูกอบรมแล้ว ถูกให้ พลิกออกจากตัวนี้ เกิดเป็นสังขารปรุงไป มันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไป ทั้งดีทั้งชั่ว



ทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนให้รู้  
อย่างนี้เสียก่อนจึงจะละได้ ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้  
เจตสิกก็เป็นอย่างนี้

อย่างมรรค ปัญญาอันเห็นชอบ เห็นชอบแล้วก็ดำริชอบ เจริญชอบ  
ทำกรณชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้  
นั่นเอง เหมือนกับตะเกียงเป็นตัวยูรู้ ถ้ารู้ชอบ ดำริชอบ อย่างอื่นก็ชอบไปด้วย  
เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้อันนี้  
ถ้าจิตนี้ไม่มี ผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน มันคืออาการของพวกนี้

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด ท่านว่าจิตนี้ก็ชื่อว่าจิต มีไช้สัตว์  
มีไช้บุคคล มีไช้ตัวมีไช้ตน มีไช้เรามีไช้เขา ธรรมนี้ก็ลักว่าธรรม มีไช้ตัวตนเราเขา  
ไม่เป็นอะไร ท่านให้เอาที่ไหน เวทนาก็ดี สัญญาก็ดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่  
เป็นขันธห้า ท่านให้วาง

ภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมถะอยู่  
ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้ง  
สองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา  
อะไรจะเป็นตัวสมถะ ก็ตัวจิตนี้เอง และเมื่อจิตสงบแล้ว ความสงบเบื้องต้นแรกสงบ  
ด้วยสมถะ คือ สมาธิธรรม ทำให้จิตเป็นสมาธิมันก็สงบ ถ้าความสงบหายไปเกิด  
ทุกข์ ทำไมอาการนี้จึงให้เกิดทุกข์ เพราะความสงบของสมถะเป็นตัวสมุทัย  
แน่นอน มันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อมีความสงบแล้วยังไม่จบ พระศาสดามองเห็นแล้วว่าไม่จบ ภาวยัง  
ไม่สิ้น ชาติยังมีอยู่ พรหมจรรย์ไม่จบ มันไม่จบเพราะอะไร เพราะมันยังมีทุกข์อยู่  
ท่านจึงเอาตัวสมถะตัวสงบนี้พิจารณาต่อไปอีก ค้นหาเหตุผลจนกระทั่งท่านไม่ติด  
ในความสงบ ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็เป็นสมมุติเป็นบัญญัติอีก ติดอยู่  
ก็ติดสมมุติ ติดบัญญัติ เมื่อติดสมมุติติดบัญญัติก็ติดภพติดชาติ ภพชาติก็คือ



ความดีใจในความสงบนี้แหละ เมื่อหายความฟุ้งซ่านก็ติดความสงบ ก็เป็นภาพอีก เกิดอยู่อย่างนี้ ภาพชาติเกิดขึ้นมา ทำไมพระพุทธเจ้าจะไม่รู้

ท่านจึงพิจารณา ภาพชาติเกิดเพราะอะไร เมื่อยังไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมาพิจารณาเข้าไปอีก สังขารที่เกิดขึ้นมา สงบหรือไม่สงบ พิจารณาเรื่อยไปจนได้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เหมือนก้อนเหล็กแดง ชนั้ทำเหมือนกับก้อนเหล็กแดง เมื่อมันแดงรอบแล้ว ไปจบตรงไหนมันจึงจะเย็นได้ มีที่เย็นไหม เอามือแตะข้างบนดูซิ ข้างล่างดูซิ แตะข้างโน้นข้างนี้ดูซิ ตรงไหนที่มันจะเย็น เย็นไม่ได้ เพราะก้อนเหล็กมันแดงโรไปหมด ชนั้ทำนั้นก็ฉนั้น

ความสงบไปติดไม่ได้ จะว่าความสงบเป็นเรา จะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้ ถ้าเข้าใจว่าความสงบเป็นเรา เข้าใจว่าเราเป็นความสงบ ก็เป็นก้อนอัตตาอยู่นี้เอง ก้อนอัตตาก็เป็นตัวสมมุติอยู่ จะนี้กว่าเราสงบ เราฟุ้งซ่าน เราดีเราชั่ว เราสุขเราทุกข์ อันนี้ก็เป็นภาพเป็นชาติอยู่อีก เป็นทุกข์อีก ถ้าสุขหายไปก็กลายเป็นทุกข์ ถ้าความทุกข์หายไปก็กลายเป็นสุข ก็ต้องเวียนไปนรกไปสวรรค์อยู่ไม่หยุดยั้ง

พระศาสดาเห็นอาการจิตของท่านเป็นอย่างนี้ นี่แหละท่านว่า ภาพยังอยู่ ชาติยังอยู่ พรหมจรรย์ยังไม่จบ ท่านจึงยกสังขารขึ้นพิจารณาตามธรรมชาติ เพราะมีปัจจัยอยู่นี้ จึงมีเกิดอยู่นี้ ตายอยู่นี้ มีอาการที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นี้ ท่านจึงยกสิ่งนี้พิจารณาไป ให้รู้เท่าตามเป็นจริงของชนั้ทำทั้งรูปทั้งนาม **สิ่งทั้งหลายที่จิตคิดไปทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด เมื่อรู้แล้วท่านให้วาง เมื่อรู้แล้วท่านให้ละ ให้รู้สิ่งเหล่านี้ตามเป็นจริง** ถ้าไม่รู้ตามความเป็นจริงก็ทุกข์ ก็ไม่วางสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็เป็นของหลอกหลวง สมกับที่พระศาสดาตรัสว่า จิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิดตามใคร ไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรี รุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ เข้าไปอยู่ในที่นั้น ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี้เอง หลงอัตตานี้เอง



พระศาสดาจึงให้มองดูจิตของเรา เบื้องแรกมันมีอะไร ไม่มีอะไร จริงๆ สิ่งเหล่านี้มิได้เกิดด้วย มิได้ตายด้วย ถูกอารมณ์ดีมากระทบก็มิได้ดีด้วย ถูกอารมณ์ร้ายมากระทบก็มิได้ร้ายไปด้วย เพราะรู้ตัวของตัวอย่างชัดเจนแล้ว รู้ว่าสภาวะเหล่านั้นไม่เป็นแก่นสาร ท่านเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้รอบรู้ของท่านอยู่อย่างนั้น

ตัวผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง ผู้รู้มิได้ดีใจไปด้วย มิได้เสียใจไปด้วย อาการที่ดีใจไปด้วยนั้นแหละเกิด อาการที่เสียใจไปด้วยนั้นแหละตาย ถ้ามันตายก็เกิด ถ้ามันเกิดมันก็ตาย ตัวที่เกิดตัวที่ตายนี้แหละเป็นวัฏฏะ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ไม่หยุด

เมื่อจิตผู้ปฏิบัติเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องสงสัย ภูมิใหม่ ชาติใหม่ ไม่ต้องถามใคร พระศาสดาพิจารณาอาการสังขารเหล่านี้แล้วจึงได้ปล่อยวางสังขารวางขันธห้าเหล่านี้ เป็นเพียงผู้รับทราบไว้เฉยๆ มันจะดีขึ้นมา ท่านก็ไม่ดีกับมันเป็นคนดูอยู่เฉยๆ ถ้ามันร้ายขึ้นมา ท่านก็ไม่ร้ายกับมัน ทำไมจึงเป็นอยู่อย่างนั้น เพราะมันขาดจากปัจจัยแล้ว รู้ตามความเป็นจริง ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดไม่มี ตัวนี้ก็เป็นผู้รู้ยืนตัว ตัวนี้แหละเป็นตัวสงบ ตัวนี้เป็นตัวไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตัวนี้มีใช้เหตุมีใช้ผล ไม่อาศัยเหตุ ไม่อาศัยผล ไม่อาศัยปัจจัย หหมดปัจจัย ลีนปัจจัย นอกเกิดเหนือตาย นอกสุขเหนือทุกข์ นอกดีเหนือชั่ว หหมดเรื่องจะพูด ไม่มีปัจจัยส่งเสริมแล้ว เรื่องที่เราพูดว่าจะติดในสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องจิตหรือเจตสิก

ฉะนั้น เรื่องจิตหรือเรื่องเจตสิกนี้ ก็เป็นเรื่องมีจริงอยู่ เป็นจริงอย่างนั้น แต่พระศาสดาเห็นว่ารู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้ารู้แล้วเชื่อสิ่งเหล่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร หาความสงบไม่ได้ รู้แล้วท่านให้วาง ให้ละ ให้เลิก เพราะจิตเจตสิกนี้เองนำความผิดมาให้เรา นำความทุกข์มาให้เรา ถ้าเราฉลาดก็นำความทุกข์มาให้เรา ถ้าเราโง่ก็นำความผิดมาให้เรา **เรื่องจิตหรือเจตสิกนี้มันเป็นโลก**

**พระศาสดาก็เอาเรื่องของโลกมาดูโลก เมื่อรู้โลกได้แล้วท่านจึงว่าโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก เมื่อท่านมาดูสิ่งเหล่านี้จึงเป็นอย่างนี้**

เรื่องสมณะหรือเรื่องวิปัสสนาहीं ให้ทำให้เกิดในจิตเสีย ให้เกิดในจิตจริงๆ จึงจะรู้จัก ถ้าไปเรียนตามตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างนั้นๆ จิตเป็นอย่างนั้นๆ ก็เรียนได้ แต่ว่าใช้ระดับความโลภ ความโกรธ ความหลงของเราไม่ได้ เพราะเรียนไปตามอาการของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโลภมีอาการอย่างนั้นๆ ความโกรธมีอาการอย่างนั้นๆ ความหลงมีอาการอย่างนั้นๆ ไปเล่าอาการของมันเท่านั้น ก็รู้ไปตามอาการ พุดไปตามอาการ รู้อยู่ ฉลาดอยู่ แต่ว่าเมื่อมันเกิดกับใจเราจะเป็นไปตามอาการหรือไม่ เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจมากระทบ มันก็เกิดเป็นอาการขึ้นกับใจเรา เราติดมันไหม เราวางมันได้ไหม อาการที่ไม่ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมา เรารู้แล้ว ผู้รู้เอาความไม่ชอบไว้ในใจหรือเปล่า หรือว่าเห็นแล้ววาง

ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วยังเอาไว้ในใจของเรา ให้เรียนใหม่เพราะยังติดอยู่ ยังไม่ยิง ถ้ามันยิงแล้วมันวาง ให้ดูอย่างนี้ ดูจิตของเราจริงๆ มันจึงจะเป็นปัจจัยตั้ง ถ้าจะพุดไปตามอาการของจิตอาการของเจตสิกว่ามีเท่านั้นดวงเท่านั้นดวง อาตมาว่าอย่างน้อยเกินไป มันยังมีมาก ถ้าเราจะไปเรียนสิ่งเหล่านี้ให้ผู้รู้แจ้งแทงตลอดหมดนั้น ไม่แจ้งมันจะหมดอย่างไร มันไม่หมดหรอก หมดไม่เป็น

ฉะนั้น เรื่องการปฏิบัตินี้จึงสำคัญมาก การปฏิบัติอาตมามีได้ปฏิบัติอย่างนั้น ไม่รู้ว่าจิตว่าเจตสิกอะไรหรอก ดูผู้รู้ทั้งหลาย ถ้ามันคิดซังท่านมหา ทำไมจึงซัง ถ้ามันรักท่านมหา ทำไมจึงรัก อย่างนี้แหละ จะเป็นจิตหรือเจตสิกก็ไม่รู้ จี๋เข้าตรงนี้ จึงแก้เรื่องที่มันรักหรือซังนั้นให้หายออกจากใจได้ จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้าทำจิตอาตมาให้หยุดรักหรือหยุดซังได้ จิตอาตมาก็พ้นจากทุกข์แล้ว จะเป็นอะไรก็ซัง มันสบายแล้ว ไม่มีอะไรมันก็หยุด เอาอย่างนี้ จะพุดไปมากมาย ก็ซังเขามากก็ตาม มากก็จะมาอยู่ตรงนี้ และมันไม่มากไปไหน มันมากออกจากตรงนี้น้อยก็น้อยออกจากตรงนี้ เกิดก็เกิดออกจากนี้ ดับก็ดับอยู่ที่นี่ มันจะไปไหน ท่าน



จึงให้นามว่าผู้รู้ อาการที่ผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง **ถ้ารู้ตามความเป็นจริงแล้ว มันก็รู้จิตหรือรู้เจตสิกนี้แหละ**

จิตหรือเจตสิกนี้มันหลอกลวงไม่หยุดสักที เราก็ไปเรียนอาการที่มันหลอกลวงนั่นเอง ทั้งเรียนเรื่องมันหลอกลวง ทั้งถูกมันหลอกลวงเราอยู่นั่นเอง จะว่าอย่างไรกัน ทั้งๆ ที่รู้จักมัน มันก็ลวงทั้งๆ ที่รู้ มันเรื่องอย่างนี้ คือเรื่องเราไปรู้จักเพียงชื่อของมัน อาตมาว่าพระพุทธเจ้าไม่ประสงค์อย่างนั้น ทรงประสงค์ว่าทำอย่างไรจึงจะออกจากสิ่งเหล่านี้ได้ ท่านให้ค้นหาเหตุของสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป ฉะนั้นอาตมาปฏิบัติโดยไม่รู้จักมาก รู้จักเพียงว่าคิดเป็นมรรค งามเบื้องต้นคือศีล งามท่ามกลางคือสมาธิ งามเบื้องปลายคือปัญญา สามอย่างนี้ดูไปดูมาก็เป็นอย่างเดียวเท่านั้น แต่ถ้าจะแยกออกเป็น ๓ อย่างก็ได้

**การรักษาศีล ปัญญาต้องมาก่อน** แต่เราพูดว่ารักษาศีลก่อน ตั้งศีลก่อน ศีลจะสมบูรณ์อย่างไรนั้นจะต้องมีปัญหา จะต้องค้นคิดกายของเรา วาจาของเรา พิจารณาหาเหตุผล นี่ตัวปัญญาทั้งนั้นก่อนที่จะตั้งศีลขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา

เมื่อพูดตามปริยัติก็ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อาตมาพิจารณาแล้ว การปฏิบัตินี้ต้องปัญญามาก่อน มารู้เรื่องกาย วาจา ว่าโทษของมันเกิดขึ้นมาอย่างไร **ปัญญานี้ต้องพิจารณาหาเหตุผลควบคุมกายวาจาจึงจะบริสุทธิ์ได้ ถ้ารู้จักอาการของกายวาจาที่สุจริตทุจริตแล้ว ก็เห็นที่ปฏิบัติ** ถ้าเห็นที่จะปฏิบัติแล้ว ก็ละสิ่งที่ชั่ว ประพடுத்தสิ่งที่ดี ละสิ่งที่ผิด ประพடுத்தสิ่งที่ถูกเป็นศีล ถ้ามันละผิดให้ถูกแล้ว ใจก็แน่วแน่เข้าไป **อาการที่ใจแน่วแน่มั่นคง มิได้ลังเลสงสัยในกายวาจาของเรานี้เป็นสมาธิ** ความตั้งใจมั่นแล้ว เมื่อตั้งใจมั่นแล้ว รูปเกิดขึ้นมา เสียงเกิดขึ้นมา พิจารณามันแล้ว นี่เป็นกำลังตอนที่สอง เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เกิดขึ้นมาบ่อยๆ ได้พิจารณาบ่อยๆ ด้วยอาการที่เราตั้งใจมิได้เผลอ จึงรู้อาการของสิ่งเหล่านี้ มันเกิดตามความเป็นจริงของมัน เมื่อรู้เรื่อยๆ ไปก็เกิดปัญญา **เมื่อรู้ตามความเป็นจริงตาม**

**สภาวะของมั่นสัญญาจะหลุด เลยกลายเป็นตัวปัญญา จึงเป็นศีล สมาธิ ปัญญา**  
คงรวมเป็นอันเดียวกัน

ถ้าปัญญากลับขึ้น ก็อบรมสมาธิให้มันขึ้นไป เมื่อสมาธิมันขึ้นไป ศีลก็มันก็สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อศีลสมบูรณ์ขึ้น สมาธิก็กลับขึ้นอีก เมื่อสมาธิกลับขึ้น ปัญญาก็กลับยิ่งขึ้น สามอย่างนี้เป็นไฉพจน์ซึ่งกันและกัน สมกับพระศาสดาตรัสว่า มรรคเป็นหนทาง เมื่อสามอย่างนี้กลับขึ้นมาเป็นมรรค ศีลก็ยิ่ง สมาธิก็ยิ่ง ปัญญา ก็ยิ่ง มรรคนี้จะฆ่ากิเลส โลกเกิดขึ้น โกรธเกิดขึ้น หลงเกิดขึ้น มีมรรคเท่านั้น ที่จะเป็นผู้ฆ่าได้

ข้อปฏิบัติอริยสังคคือที่ท่านว่าทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มรรคนั้นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือข้อปฏิบัติอยู่ในใจ คำว่าศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นอยู่นี้ ที่นับมือให้ดู มิใช่ว่ามันอยู่ที่มือ มันอยู่ที่จิตอย่างนั้นต่างหาก

ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา เป็นอยู่อย่างนั้น มันหมุนอยู่ตลอดเวลา ตลอดเวลา อาคัชรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อะไรเกิดขึ้นมา มรรคนี้จะครอบงำอยู่เสมอ ถ้ามรรคไม่กล้า กิเลสก็ครอบได้ **ถ้ามรรคกล้า มรรคก็ ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้า มรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค ฆ่าใจเราเอง** ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร เกิดขึ้นมาในใจ เราไม่รู้เท่ามัน มันก็ฆ่าเรา มรรคกับกิเลส เดินเคียงกันไปอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติคือใจ จำเป็นจะต้องเคียงกันไปอย่างนี้ตลอดทาง คล้ายมีคนสองคนเคียงกัน แท้จริงเป็นมรรคกับกิเลสเท่านั้นเอง ที่เคียงกันอยู่ในใจของเรา มรรคมาคุมเราให้พิจารณา กลับขึ้น เมื่อเราพิจารณาได้ กิเลสก็แพ้เรา เมื่อมันแข็งมาอีก ถ้าเราอ่อน มรรคก็หายไป กิเลสเกิดขึ้นแทน ย่อมต่อสู้กันอยู่ อย่างนี้จนกว่าจะมีฝ่ายชนะ จึงจะจบเรื่องได้ ถ้าพยายามตรมมรรคมันก็ฆ่ากิเลส อยู่เรื่อยไป ผลที่สุด ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในใจอย่างนี้ นั่นแหละคือ เราได้ปฏิบัติอริยสัง



ทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยวิธีใด ทุกข์ก็เกิดมาจากเหตุ คือสมุทัยเป็นเหตุ เหตุอะไร เหตุคือศีลสมาธิปัญญานี้อ่อน มรรคก็อ่อน เมื่อมรรคอ่อนกิเลสก็เข้าครอบงำได้ เมื่อครอบงำได้ก็เป็นตัวสมุทัย ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ตัวที่จะดับสิ่งเหล่านี้ก็หายไปหมด อาการที่ทำมรรคให้เกิดขึ้นคือศีลสมาธิปัญญา เมื่อศีลยิ่งสมาธิยิ่งปัญญายิ่ง นั่นก็คือมรรคเดินอยู่เสมอ มันจะทำลายตัวสมุทัยคือเหตุที่จะทำให้ทุกข์ขึ้นไปได้ ระหว่างที่ทุกข์เกิดไม่ได้เพราะมรรคหมักกิเลสอยู่เนืองในระหว่างกลางนี้ตรงจิตที่ดับทุกข์ ทำไม่จึงดับทุกข์ได้ เพราะศีลสมาธิปัญญายิ่งคือมรรคนี้ไม่หยุด อาตมาว่าปฏิบัติอย่างนี้ เรื่องจิตเรื่องเจตสิกไม่รู้จะไปอยู่ไหน มันมารวมอยู่ที่นี่ ถ้าจิตพ้นสิ่งเหล่านี้ก็แน่แล้วมันจะไปทางไหน ไม่ต้องไปไล่มันมาก

ต้นกระบอกต้นนี้ใบเป็นอย่างไร หยิบมาดูใบเดียวเท่านั้นก็เข้าใจได้แล้ว มันมีลักษณะใบก็ช่างมัน ใบกระบอกเป็นอย่างนี้ ดูใบเดียวเท่านั้น ใบอื่นก็เหมือนกันหมด ถ้าจะดูลำต้นกระบอกต้นอื่น ดูต้นเดียวก็จะรู้ได้หมด ดูต้นเดียวเท่านั้น ต้นอื่นก็เหมือนกันอีกเช่นกัน ถึงมันจะมีแสนต้นก็ตาม อาตมาดูเข้าใจต้นเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว อาตมาคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงสอนอย่างนี้

**ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี สิ่งทั้งสามประการนี้ท่านเรียกว่า มรรค อันมรรคนี้อย่างมีศาสนา อีกซ้ายังไม่ใช้สิ่งที่พระศาสดาต้องการอย่างแท้จริงเลย แต่ก็เป็นหนทางที่จะดำเนินเข้าไป เหมือนกับที่ท่านมหายามาจากกรุงเทพฯ จะมาวัดหนองป่าพง ท่านมหาคงไม่ต้องการหนทาง ต้องการถึงวัดต่างหาก แต่หนทางเป็นสิ่งจำเป็นแก่ท่านมหาที่จะต้องมา ฉะนั้น ถนนที่ท่านมหายานั้นมันไม่ใช่วัด มันเป็นเพียงถนนมาวัดเท่านั้น แต่ก็จำเป็นต้องมาตามถนนจึงจะมาถึงวัดได้**

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ถ้าจะพูดว่านอกศาสนา แต่ก็เป็นถนนเข้าไปถึงศาสนา เมื่อทำศีลให้ยิ่ง สมาธิให้ยิ่ง ปัญญาให้ยิ่งแล้ว ผลคือความสงบเกิดขึ้นมา นั่นเป็นจุดที่ต้องการ เมื่อสงบแล้วถึงได้ยินเสียงก็ไม่มีอะไร เมื่อถึง



ความสงบอันนี้แล้วก็ไม่มีอะไรจะทำ ฉะนั้น พระศาสดาจึงให้ละ จะเป็นอะไรก็ไม่ต้องกังวล อันนี้เป็นปัจจัยตั้งแล้วจริงๆ มิได้เชื่อใครอีก

หลักของพระพุทธศาสนาจึงมิได้มีอะไร ไม่มีฤทธิ์ ไม่มีปาฏิหาริย์อย่างอื่นทั้งหลายทั้งปวง สิ่งเหล่านี้พระศาสดามิได้สรรเสริญ แต่มันก็อาจทำได้ เป็นได้ สิ่งเหล่านี้เป็นโมหธรรม พระศาสดาไม่สรรเสริญ ท่านสรรเสริญผู้ที่ทำให้พ้นจากทุกข์ได้เท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติ อุปกรณ์เครื่องปฏิบัตินั้น ได้แก่ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา จะต้องฝึกหัดอย่างนี้

อันนี้คือทางดำเนินเข้าไป ก่อนจะได้ถึงได้ต้องมีปัญญามาก่อน นี่เป็นมรรค มรรคมืองค์แปดประการ รวมแล้วได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ากิเลสหุ้มขึ้นมาก็เกิดไม่ได้ ถ้ามรรคกล้ำก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้ำก็ฆ่ามรรค สองอย่างเท่านี้ที่จะต่อสู้กันไปตลอดจนปลายทางทีเดียว รบกันไปเรื่อย ไม่มีหยุด ไม่มีสิ้นสุด

อุปกรณ์เครื่องปฏิบัติก็เป็นของลำบากอยู่ ต้องอาศัยความอดทน ความอดกลั้น ต้องทำเอง ให้มันเกิดมาเอง เป็นเอง

นักปริยัติชอบสงสัย เช่น เวลานั่งสมาธิ ถ้าจิตสงบปั๊บ เอ มันเป็นปฐมฌานละครมั่ง ชอบคิดอย่างนี้ พอนึกอย่างนี้จิตถอนเลย ถอนหมดเลย เดียวก็นึกว่าเป็นทุติยฌานแล้วระมั่ง อย่าเอามาคิด พวกนี้มันไม่มีป้ายบอก มันคนละอย่าง ไม่มีป้ายบอกว่า นี่ทางเข้าวัดหนองป่าพง มิได้อ่านอย่างนั้น มันไม่บอก มีแต่พวกเกจิอาจารย์มาเขียนไว้ว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน มาเขียนไว้ทางนอก ถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงนั้นแล้วไม่รู้จักหรรอก รู้อยู่แต่ว่ามันไม่เหมือนปริยัติที่เราเรียน ถ้าผู้เรียนปริยัติแล้วชอบกำเข้าไปด้วย ชอบนั่งคอยสังเกตว่า เอ..เป็นอย่างไร มันเป็นปฐมฌานแล้วหรือยัง นี่มันถอนออกหมดแล้ว ไม่ได้ความ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันอยาก พอตัณหาเกิด มันจะมีอะไร มันก็ถอนออกพร้อมกัน นี่แหละเราทั้งหลายต้องทิ้งความคิดความสงสัยให้หมด ให้เอาจิตกับกายวาจา ล้วนๆ เข้าปฏิบัติ ดูอาการของจิต อย่าแบกคัมภีร์



**เข้าไปด้วย** ไม่มีคัมภีร์ในนั้น ชื่นแบกเข้าไปมันเสียหมด เพราะในคัมภีร์ไม่มีสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ผู้ที่เรียนมากๆ รู้มากๆ จึงไม่ค่อยสำเร็จ เพราะมาติดตรงนี้ ความจริงแล้วเรื่องจิตใจอย่าไปวัดออกมาทางนอก มันจะสงบก็ให้มันสงบไป ความสงบถึงที่สุดมันมีอยู่ ปริยัติของอาตมามันน้อย เคยเล่าให้มหาอมรพิง เมื่อคราวปฏิบัติในพรรษาที่ ๓ นั้น มีความสงสัยอยู่ว่าสมาธิเป็นอย่างไรหนอ คิดหาไป นั่งสมาธิไป จิตยังฟุ้ง ยิ่งคิดมาก เวลาไม่นั่งก็อย่งชั่ว แหม มันยากจริงๆ ถึงยากก็ทำไม่หยุด ทำอยู่อย่างนั้น ถ้าอยู่เฉยๆ แล้วสบาย เมื่อตั้งใจจะทำให้จิตเป็นหนึ่ง ยิ่งเอาใหญ่ มันอย่างไรงั้น ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

ต่อมาจึงคิดได้ว่า มันคงเหมือนลมหายใจเรานี้กระมัง ถ้าว่าจะตั้งให้หายใจน้อย หายใจใหญ่ หรือให้มันพอดี ดูมันยากมาก แต่เวลาเดินอยู่ไม่รู้ว่าหายใจเข้าออกตอนไหน ในเวลานั้นดูมันสบายแท้ จึงรู้เรื่องราว อ้อ อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ เวลาเราเดินไปตามปกติมิได้กำหนดลมหายใจ มีใครเคยเป็นทุกข์ถึงลมหายใจไหมไม่เคย มันสบายจริงๆ ถ้าจะไปนั่งตั้งใจเอาให้มันสงบ มันก็เลยเป็นอุปาทานยึดใส่ ตั้งใส่ หายใจสั้นๆ ยาวๆ เลยไม่เป็นอันกำหนด จิตเกิดมีทุกข์ยิ่งกว่าเก่าเพราะอะไร เพราะความตั้งใจของเรากลายเป็นอุปาทานเข้าไปยึดเลยไม่รู้เรื่อง มันลำบาก เพราะเราเอาความอยากเข้าไปด้วย

วันหนึ่งขณะที่เดินจงกรมอยู่เวลาประมาณห้าทุ่มกว่า รู้สึกแปลกๆ มันแปลกมาแต่ตอนกลางวันแล้ว รู้สึกว่าไม่คิดมาก มีอาการสบายๆ เขามีกานอยู่ในหมู่บ้าน ไกลประมาณสิบเส้นจากที่พักซึ่งเป็นวัดป่า เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้ว เลยมานั่งที่กระท่อมมีฝาแถบทองบังอยู่ เวลานั้นรู้สึกว่าคู้ขาเข้าเกือบไม่ทัน เอ๊ะ จิตมันอยากสงบ มันเป็นเองของมัน พอ นั่ง จิตก็สงบจริงๆ รู้สึกตัวหนักแน่น เสียงเขาร้องรำอยู่ในบ้านมิใช่จะได้ยิน ยังได้ยินอยู่แต่จะทำให้ไม่ได้ยินก็ได้ แปลกเหมือนกัน เมื่อไม่เอาใจใส่ก็เงียบไม่ได้ยิน จะให้ได้ยินก็ได้ ไม่รู้สึกรำคาญ ภายใน



จิตเหมือนวัตถุธสองอย่างตั้งอยู่ไม่ติดกัน จูจิตกับอารมณ์ตั้งอยู่คนละส่วน เหมือนกระโดนกับกาน้ำนี้ ก็เลยเข้าใจว่า เรื่องจิตเป็นสมาธินี้ ถ้าน้อมไปก็ได้ยินเสียง ถ้าว่างก็เงียบ ถ้ามันมีเสียงขึ้นก็ดูตัวผู้รู้ ขาดกันคนละส่วน

จึงพิจารณาว่า “ถ้าไม่ใช่อย่างนี้ มันจะใช้ตรงไหนอีก” มันเป็นอย่างนี้ไม่ติดกันเลย ได้พิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ จึงเข้าใจว่า อ้อ อันนี้ก็สำคัญเหมือนกัน เรียกว่า สันตติ คือความสืบท่อ ถ้าขาดมันก็เป็น สันติ แต่ก่อนมันเป็นสันตติ ที่นี้กลายเป็นสันตติออกมา จึงนั่งทำความเพียรต่อไป จิตในขณะที่นั่งทำความเพียรคราวนั้นไม่ได้เอาใจใส่ในสิ่งอื่นเลย ถ้าเราจะหยุดความเพียรก็หยุดได้ตามสบาย เมื่อเราหยุดความเพียรเจ้ากายจรรำไหม เจ้าเหน้อยไหม เจ้ารำคาญไหม เปล่า ไม่มี ตอบไม่ได้ ของเหล่านี้ไม่มีในจิต มีแต่ความพอดีหมดทุกอย่างในนั้น

ถ้าเราจะหยุดก็หยุดเอาเฉยๆ นี่แหละ ต่อมาจึงหยุดพัก หยุดแต่การนั่งเท่านั้น ใจเหมือนเก่ายังไม่หยุด เลยดึงเอาหมอนลูกหนึ่งมาวางไว้ตั้งใจจะพักพ่อน เมื่อเอนกายลงจิตยังสงบอยู่อย่างเดิม พอศีรษะจะถึงหมอน มีอาการน้อมในใจ ไม่รู้มันน้อมไปไหน แต่มันน้อมเข้าไป คล้ายกับมีสายไฟอันหนึ่งไปถูกสวิตช์ไฟเข้าไปดันกับสวิตช์อันนั้น กายก็ระเบิดเสียงดังมาก ความรู้ที่มีอยู่นั้นละเอียดที่สุด พอมันผ่านตรงจุดนั้นก็หลุดเข้าไปข้างในโน้น ไปอยู่ข้างในจึงไม่มีอะไร แม้อะไรๆ



ทั้งปวงก็ส่งเข้าไปไม่ได้ ส่งเข้าไปไม่ถึง ไม่มีอะไรเข้าไปถึง หยุดอยู่ข้างในลักพักหนึ่ง ก็ถอยออกมา คิดว่าถอยออกมาดี ไม่ใช่ที่เราจะให้ถอยออกมาหรอก เราเป็นเพียง ผู้ดูเฉยๆ เราเป็นผู้รู้เท่านั้น อาการเหล่านี้เป็นออกมาๆ ก็มาถึงปกติจิตธรรมดา

เมื่อเป็นปกติดังเดิมแล้ว คำถามก็มีขึ้นว่า “นี่มันอะไร” คำตอบเกิดขึ้นว่า “สิ่งเหล่านี้ของเป็นเอง ไม่ต้องสงสัยมัน” พุดเท่านี้จิตก็ยอม เมื่อหยุดอยู่พักหนึ่ง ก็โน้มเข้าไปอีก เราไม่ได้โน้ม มันโน้มเอง พอโน้มเข้าไปๆ ก็ไปถูกสวิตช์ไฟดังเก่า ครั้งที่สองนี้ร่างกายแตกละเอียดหมด หลุดเข้าไปข้างในอีก เจียบ ยิ่งเก่งกว่าเก่า ไม่มีอะไรส่งเข้าไปถึง เข้าไปอยู่ตามปรารภของมันเป็นพอสมควรแล้วก็ถอยออกมา ตามสภาวะของมัน ในเวลานั้นมันเป็นอัตโนมัติ มิได้แต่ว่าจงเป็นอย่างนั้นจงเป็นอย่างนี้ จงออกอย่างนี้ จงเข้าอย่างนั้น ไม่มี เราเป็นเพียงผู้ทำความรู้ ดูอยู่เฉยๆ มันก็ถอยออกมาถึงปกติ มิได้สงสัย แล้วก็พิจารณาโน้มเข้าไปอีก ครั้งที่สามนี้ โลกแตกละเอียดหมด ทั้งพื้นปฐพี แผ่นดิน แผ่นหญ้า ต้นไม้ ภูเขา โลกา เป็น อากาศธาตุหมด ไม่มีคน หมดไปเลย ตอนสุดท้ายไม่มีอะไร





เมื่อเข้าไปอยู่ตามปรารภของมัน อยู่อย่างไร ดุยาก พุดยาก ของสิ่งนี้ ไม่มีอะไรมาเปรียบปานได้เลย นานที่สุดที่อยู่ในนั้น พอถึงกำหนดเวลาก็ถอนออกมา คำว่าถอน เราก็มิได้ถอนหรอก มันถอนของมันเอง เราเป็นผู้ดูเท่านั้น ก็เลยออกมาเป็นปกติ สามขณะนี้ใครจะเรียกว่าอะไร ใครรู้ เราจะเรียกอะไรเล่า

ที่เล่ามานี้เรื่องจิตตามธรรมชาติทั้งนั้น อาตมามีได้กล่าวถึงจิตถึงเจตสิก ไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น มีศรัทธาทำเข้าไปจริงๆ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เมื่อถึงวาระที่เป็นอย่างนี้ออกมาแล้ว โลกนี้แผ่นดินนี้มันพลิกไปหมด ความรู้ความเห็นมันแปลกไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ในระยะนั้นถ้าคนอื่นเห็น อาจจะว่าเราเป็นบ้าจริงๆ ถ้าผู้ควบคุมสติไม่ดีอาจเป็นบ้าได้นะ เพราะมันไม่เหมือนเก่าสักอย่างเลย เห็นคนในโลกไม่เหมือนเก่า แต่มันก็เป็นเราผู้เดียวเท่านั้น แปลกไปหมดทุกอย่าง ความนึกคิดทั้งหลายทั้งปวงนั้นเขาคิดไปทางโน้น แต่เราคิดไปทางนี้ เขาพูดมาทางนี้ เราพูดไปทางโน้น เขาขึ้นทางโน้น เราลงทางนี้ มันต่างกับมนุษย์ไปหมด มันก็เป็นของมันจริงๆ ไป

ท่านมหาลองไปทำดูเถอะ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องไปดูไกลอะไรหรอก จูจิตของเราต่อๆ ไป มันอาจหาญที่สุด อาจหาญมาก นี่คือการกำลังของจิต เรื่องกำลังของจิตมันเป็นไปได้ถึงขนาดนี้

นี่เป็นเรื่องกำลังของสมาธิ ขณะนี้ยังเป็นกำลังของสมาธิอยู่ ถ้าเป็นสมาธิขั้นนี้มันสุดของมันแล้ว มันไม่สะดุด มันไม่เป็นขณะ มันสุดแล้ว ถ้าจะทำวิปัสสนาที่นี่ คล่องแล้วจะใช้ในทางอื่นก็ได้ ตั้งแต่บัดนี้ ต่อไปจะใช้ฤทธิ์ ใช้เดช ใช้ปาฏิหาริย์ ใช้อะไรๆ อาจใช้ได้ทั้งนั้น นักพรตทั้งหลายเอาไปใช้ ใช้ทำน้ำมนต์ น้ำพร ใช้ทำตะกรุด คาถาได้หมดทั้งนั้น ถึงขั้นนี้แล้วมันไปของมันได้ มันก็ดีไปอย่างนั้นแหละ ดีเหมือนกับเหล้าดีกินแล้วก็เมา ดีไปอย่างนั้นใช้ไม่ได้

ตรงนี้เป็นที่แะ พระศาสดาท่านแะตรงนี้ นี่เป็นแท่นที่จะทำวิปัสสนา แล้วเอาไปพิจารณา ที่นี่สมาธิไม่ต้องเท่าไร ดูอาการภายนอกเลย ดูเหตุผล



พิจารณาเรื่อยไป ถ้าเป็นอย่างนี้ เราเอาความสงบนี้มาพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่มากกระทบ อารมณ์แม้จะดี จะชั่ว สุข ทุกข์ ทั้งหลาย ทั้งปวง เหมือนกับคนขึ้นต้นมะม่วงแล้วเขย่าลูกหล่นลงมา เราอยู่ใต้ต้นมะม่วงคอยเก็บเอา ลูกไหนเน่าเราไม่เอา เอาแต่ลูกที่ดีๆ ไม่เปลืองแรง เพราะไม่ได้ขึ้นต้นมะม่วง คอยเก็บอยู่ข้างล่างเท่านั้น

ข้อนี้หมายความว่าอย่างไร อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดมาแล้วเอาความรู้มาให้เราหมด มิได้ไปปรุงแต่งมัน ลาม ยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มันมาเอง เรามีความสงบ มีปัญญา สนุกเฟ้นสนุกเลือกเอา ใครจะว่าดี ว่าชั่ว ว่าร้าย ว่าโน่นว่านี้ สุข ทุกข์ ต่างๆ นานา เป็นต้น ล้วนแต่เป็นกำไรของเราหมด เพราะมีคนขึ้นเขย่าให้มะม่วงหล่นลงมา เราก็สนุกเก็บเอา ไม่กลัว จะกลัวทำไม มีคนขึ้นเขย่าลงมาให้เรา ลามก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวง เหล่านี้เปรียบเหมือนมะม่วงหล่นลงมาหาเรา เราเอาความสงบมาพิจารณาเก็บเอา เรารู้จักแล้ว ลูกไหนดี ลูกไหนเน่า เมื่อเริ่มพิจารณาสິงเหล่านี้ **อาการที่พิจารณาออกจากความสงบเหล่านี้แหละเรียกว่าปัญญา เป็นวิปัสสนา** ไม่ได้แต่งมันหรือกวิปัสสนานี้ถ้ามีปัญญา มันเป็นของมันเอง ไม่ต้องไปตั้งชื่อมัน ถ้ามันรู้แจ้งน้อยก็เรียกว่าวิปัสสนาน้อย ถ้ามันรู้อีกขนาดหนึ่งก็เรียกว่าวิปัสสนากลาง ถ้ามันรู้ตามความเป็นจริงก็เรียกว่าวิปัสสนาถึงที่สุด เรื่องวิปัสสนานี้เอาตามาเรียกปัญญา **การทำวิปัสสนาจะทำเอาเดี๋ยวนั้นๆ ทำได้ยาก มันต้องเดินมาจากความสงบ เรื่องมันเป็นเองทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องเราจะไปบังคับ**

พระศาสดาจึงตรัสว่า เรื่องของเป็นเอง เมื่อเราทำไปถึงขั้นนี้แล้ว เราก็ปล่อยตามบุญวาสนาบารมีของเรา แต่เราไม่หยุดทำความเพียร จะช้าหรือเร็วเราบังคับไม่ได้ เหมือนปลูกต้นไม้ มันรู้จักของมัน มันอยากเร็วก็รู้ว่ามันหลง มันอยากช้าก็รู้ว่ามันหลง เมื่อทำแล้วมันจึงเกิดผลขึ้นมา เหมือนเราปลูกต้นไม้ เช่น ปลูกพริก ต้นนี้ หน้าที่ของเราคือขุดหลุมปลูก ให้น้ำ ให้อปุ๋ย ป้องกันแมลงให้มันเท่านั้น นี่เรื่องของเรานี้ เรื่องศรัทธาของเรา ส่วนต้นพริกจะโตก็เป็นเรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องของเรานี้ เราจะไปดึงให้มันยืดขึ้นมาก็ไม่ได้ ผิดเรื่อง เราต้องให้น้ำ เอาปุ๋ยใส่ให้



ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ก็จะสบาย จะถึงชาตินี้ก็ช่าง ถึงชาติหน้าก็ตาม เรามีศรัทธาอย่างนี้แล้ว มีความรู้สึกแน่นอนแล้วอย่างนี้ จะเร็วหรือช้ามันเป็นเรื่องของบุญวาสนาบาปของเรา ที่นี้ก็รู้สึกสบายเหมือนขับรถม้า ก็ได้เอารถไปก่อนม้า แต่ก่อนมันเอารถไปก่อนม้า ถ้าไถนาก็เดินก่อนควาย หมายความว่าใจมันเร็วมาก ร้อนมาก ที่นี้ไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เดินก่อน ต้องเดินตามหลังควาย

ข้าเอาน้ำให้กิน เอาปุ๋ยให้กิน กินไปเถอะ มดปลวกมาข้าจะไล่ให้เจ้าเท่านั้นแหละ ต้นพริกต้นนี้มันก็จะงามขึ้นเอง เมื่อมันงามแล้วเราจะบังคับว่า แก่ต้องเป็นดอกเดี๋ยวนี๊ ไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าทำ เราจะเป็นทุกข์เปล่าๆ มันจะเป็นของมันเอง เมื่อมันเป็นดอกแล้ว เราจะให้เป็นเม็ดเดี๋ยวนี๊ อย่าไปบังคับมัน ทุกข์จริงนะ ทุกข์จริงๆ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเรารู้จักหน้าที่ของเราของเรา หน้าที่ของใครของมัน จิตก็จะรู้หน้าที่การงาน ถ้าจิตไม่รู้หน้าที่การงานก็จะไปบังคับต้นพริกให้มีผลในวันนั้นเอง ให้มันโตเป็นดอกเป็นผลขึ้นในวันนั้น นั่นล้วนแต่เป็นตัณหา เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมาทั้งนั้น

ถ้ารู้อย่างนี้คิดอย่างนี้ รู้ว่ามันหลงมันผิด รู้อย่างนี้แล้วก็ปล่อยให้เป็นเรื่องบุญวาสนาบาปต่อไป เราทำของเราไป ไม่ต้องกลัวว่าจะนาน ร้อยชาติพันชาติก็ช่าง มันจะชาติไหนก็ตาม ปฏิบัติสบายๆ นี่แหละ

จิตถ้าตกกระสแล้วไม่กลับ ความชั่วชนิดหนอยนั้นพ้นแล้ว โสดา\* ท่านว่า จิตน้อมไปแล้ว ท่านจึงว่าพวกเหล่านี้จะมาสู่อบายอีกไม่ได้ มาตกนรกอีกไม่ได้ จะตกได้อย่างไร จิตละบาปแล้ว เห็นโทษในบาปแล้ว จะให้ทำความชั่วทางกาย วาจาอีกนั้นทำไม่ได้ เมื่อทำบาปไม่ได้ ทำไมจึงจะไปสู่อบาย ทำไมจึงจะไปตกนรกได้ มันน้อมเข้าไปแล้ว เมื่อจิตน้อมเข้าไป มันก็รู้จักหน้าที่ รู้จักการงาน รู้จักปฏิบัติ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา รู้จักกายของเรา รู้จักจิตของเรา รู้จักรูปเรานามเรา สิ่งที่ควรละวาง ก็ละไปวางไปเรื่อยๆ ไม่ต้องสงสัย

\* โสดาบันบุคคล = พระอริยเจ้าขั้นต้น



นี่เรื่องที่เราได้ปฏิบัติมา ไม่ใช่จะไปทำให้มันละเอียดหลายสิ่งหลายประการ เอาให้ละเอียดอยู่ในใจนี้ ถ้าเห็นรูปนี้ ชอบรูปนี้เพราะอะไร ก็เอารูปนี้มาพิจารณาดูว่า เกสาคือผม โลมาคือขน นขาคือเล็บ หันตาคือฟัน ตโจคือหนัง พระพุทธเจ้าให้อาตมาพิจารณาเข้าไป แยกออก แยกออก เผมันออก ลอกมันออก ทำอยู่อย่างนี้ เอาอยู่อย่างนี้ จนมันไม่ไปไหน มองพวกเดียวกัน เช่น พระณเรเวลาเดินบิณฑบาต เมื่อพระเห็นคนต้องกำหนดให้เป็นร่างผิตายซาก ผิตายเดินไปก่อนเรา เดินไปข้างหน้า เดินไปปะๆ ปะๆ กำหนดมันเข้า ทำความเพียรอยู่อย่างนั้น เจริญอยู่อย่างนั้น เห็นผู้หญิงรุ่นๆ นึกชอบขึ้นมา ก็กำหนดให้เป็นผีเป็นเปรต เป็นของเน่าของเหม็นไปหมดทุกคน ไม่ให้เข้าใกล้ ให้ในใจของเราเป็นอยู่อย่างนี้ ถึงอย่างไรมันก็ไม่อยู่หรอกเพราะมันเป็นของเปื่อยของเน่าให้เราเห็นแน่นอน

พิจารณาให้มันแน่ให้เป็นอยู่ในใจอย่างนี้แล้วไปทางไหนก็ไม่เสีย ให้ทำจริงๆ เห็นเมื่อใดก็เท่ากับมองเห็นซากศพ เห็นผู้หญิงก็ซากศพ เห็นผู้ชายก็ซากศพ ตัวเราเองก็เป็นซากศพด้วยเหมือนกัน เลยมีแต่ของอย่างนี้ทั้งนั้น พยายามเจริญให้มาก บำเพ็ญให้อยู่ในใจนี้มากขึ้นอีก อาตมาว่ามันสนุกจริงๆ ถ้าเราทำ แต่ถ้าไปมัวอ่านตำราอยู่มันยาก ต้องทำเอาจริงๆ ทำให้มีกรรมฐานในเรา

**การเรียนอธิรอมณนั้นก็ดีอยู่ แต่จะต้องไม่ติดตำรา มุ่งเพื่อรู้ความจริง**  
**หาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกต้อง** เช่น ในปัจจุบันมีการสอนการเรียนวิปัสสนาแบบต่างๆ หลายๆ อาจารย์ อาตมาว่าวิปัสสนานี้มันทำไม่ได้ง่ายๆ จะไปทำเอาเลยไม่ได้ ถ้ากายวาจาไม่เรียบร้อยแล้วไปไม่รอด เพราะเป็นการข้ามมรรค บางคนพูดว่า สมณะไม่ต้องไปทำ ข้ามไปวิปัสสนาเลย คนมักง่ายหรอกที่พูดเช่นนั้น เขาว่าศีลไม่ต้องเกี่ยว ก็การศึกษาศีลนี้มันยากมิใช่เล่น ถ้าจะข้ามไปเลยมันก็สบายเท่านั้น อะไรที่ยากแล้วข้ามไป ใครๆ ก็อยากข้าม

มีพระรูปหนึ่งบอกว่าเป็นนักปฏิบัติ เมื่อมาขออยู่กับอาตมา ถ้ามถึงระเบียบปฏิบัติ จึงอธิบายให้ฟังว่า

“เมื่อมาอยู่กับผมจะสะสมเงินทองและสิ่งของไม่ได้ ผมถือตามวินัย”  
 ท่านพูดว่า “ผมปฏิบัติไม่ยึดไม่หมาย”  
 อาตมาบอกว่า “ผมไม่ทราบกับท่าน”  
 ท่านเลยถามว่า “ถ้าผมจะใช้เงินทองแต่ไม่ยึดไม่หมายจะได้ไหม”  
 อาตมาตอบว่า “ได้ ถ้าท่านเอาเกลือกินดูแล้วไม่เค็มก็ใช้ได้”

ท่านจะพูดเอาเฉยๆ เพราะท่านชี้เกี้ยวรักษาของจุกๆ จิกๆ นี่มันยาก เมื่อเอาเกลือกิน ท่านว่าไม่เค็มแล้วผมจึงเชื่อ ถ้ามันไม่เค็มจะเอามาให้กินสักกระท่อ\* ลองดู มันจะไม่เค็มจริงๆ หรือเรื่องไม่ยึดไม่หมายนี้ไม่ใช่เรื่องพูดเอาคาดคะเนเอา ไม่ใช่ ถ้าท่านพูดอย่างนี้ อยู่กับผมไม่ได้ ท่านจึงลาไป

เรื่องศีล เรื่องธุดงค์วัตร พวกเราต้องพยายามปฏิบัติ พวกญาติโยมก็เหมือนกัน ถึงปฏิบัติอยู่บ้านก็ตาม พยายามให้มีศีลทำ กายวาจาของเราพยายามให้เรียบร้อย พยายามดีๆ เถอะ ค่อยทำค่อยไป

การทำสมณะนี้ อย่างนี้กว่าไปทำครั้งหนึ่งสองครั้งแล้วมันไม่สงบก็เลยหยุด ยังไม่ถูก ต้องทำนานอยู่นะ ทำไม่จึงนาน คิดดูสิเราปล่อยมานี้กี่ปี เราไม่ได้ทำ มันว่าไปทางโน้นก็วิ่งตามมัน มันว่าไปทางนี้ก็วิ่งตามมัน ที่นี้จะหยุดให้มันอยู่เท่านี้ เดือนสองเดือนจะให้มันนิ่ง มันก็ยังไม่พอ คิดดูเถิด เรื่องการทำจิตใจให้เราเข้าใจว่าสงบในเรื่อง สงบในอารมณ์ ที่แรกพอเกิดอารมณ์ ใจไม่สงบ ใจวุ่นวาย ทำไม่จึงวุ่นวาย เพราะมีตัณหาไม่ยอมให้คิด ไม่ยอมให้มีอารมณ์ ความไม่ยอมให้นี้แหละตัณหา คือ วิภวตัณหา ยิ่งไม่ยอมเท่าไรมันยิ่งชวนกันมา เราไม่ยอม มันทำไมจึงมา ไม่ยอมให้มันเป็นทำไมมันเป็น นั่นแหละเราอยากให้มันเป็น เพราะเราไม่รู้จิตใจเจ้าของ แหม เล่นอยู่กับพวกนี้ก็จะรู้ตัวว่าผิดก็นานโขอยู่ คิดๆ ดูแล้ว โอ...เราไปเรียกมันมามันจึงมา ไม่อยากให้มันเป็น อยากให้มันสงบ ไม่อยากให้มันฟุ้งซ่าน นี่แหละความอยากทั้งแท่งละ

\* กระท่อ = เช่งเล็ก



ช่างมันเถอะ เราทำของเราไป เมื่อมีอารมณ์อะไรมา ก็ให้พิจารณามันไป เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งลงใส่สามขุมนี้เลยแล้วคิดไปพิจารณาไป เรื่องอารมณ์นั้น โดยมากเรามีแต่เรื่องคิด คิดตามอารมณ์ เรื่องคิดกับเรื่องปัญญามันคนละอย่าง มันพาไปอย่างนั้นก็คิดตามมันไป **ถ้าเป็นเรื่องความคิดมันไม่หยุด แต่เรื่องปัญญาแล้วหยุดอยู่หนึ่งไม่ไปไหน** เราเป็นผู้รับรู้ไว้ เมื่ออารมณ์อันนั้นอันนั้นมา จะเป็นอย่างไรอย่างนั้น เรารู้ไว้ๆ เมื่อถึงที่สุดแล้วก็ว่า เออ เรื่องที่เจ้าคิดเจ้านึก เจ้าวิตกเจ้าวิจารณ์มานี้ เรื่องเหล่านี้มันไม่เป็นแก่นสารทั้งหมด เป็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น ตัดบทมันเลย ทั้งลงใส่ไตรลักษณ์เลยยุบไป ครั้นนั่งต่อไปอีก มันก็เกิดขึ้นอีก เป็นมาอีก เราก็ดูมันไปสะกดยอมมันไป

เปรียบเหมือนกับเราเลี้ยงควาย หนึ่งต้นข้าว สองควาย สามเจ้าของ ควายจะต้องกินต้นข้าว ต้นข้าวเป็นของที่ควายจะกิน จิตของเราเหมือนควาย อารมณ์คือต้นข้าว ผู้รู้ก็เหมือนเจ้าของ การปฏิบัติเป็นเหมือนอย่างนี้ไม่ผิด เปรียบเทียบดู เวลาเราไปเลี้ยงควาย ทำอย่างไร ปล่อยมันไป แต่เราพยายามดูมันอยู่ ถ้ามันเดินไปใกล้ต้นข้าว เราก็ทวาดมัน ควายได้ยินก็จะถอยออก แต่เราอย่าเพลินนะ ถ้ามันดื้อไม่ฟังเสียงก็เอาไม้ค้อนฟาดมันจริงๆ มันจะไปไหนเสีย มันจะได้กินต้นข้าวหรือ แต่เราอย่าไปนอนหลับกลางวันก็แล้วกัน ถ้าขึ้นนอนหลับต้นข้าวหมดแน่ๆ

เรื่องปฏิบัติก็เช่นกัน เมื่อเราดูจิตของเราอยู่ ผู้รู้ดูจิตเจ้าของ **ผู้ใดตามดูจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร** จิตก็เป็นจิตแล้วใครจะมาดูจิตอีกเล่า เดียวถึงงั้นเท่านั้น จิตอันหนึ่ง ผู้รู้อันหนึ่ง รู้ออกมาจากจิตนั้น รู้จิตเป็นอย่างไร สบอารมณ์เป็นอย่างไร ปราศจากอารมณ์เป็นอย่างไร ผู้ที่รู้อันนี้ท่านเรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้จะตามดูจิต ผู้รู้นี้จะเกิดปัญญา จิตนั้นคือความนึกคิด ถ้าพบอารมณ์นั้น ก็แวะไป ถ้าพบอารมณ์อีกมันก็แวะไปอีก เหมือนกับควายเรานั้นแหละ มันจะไปทางไหน เราก็ดูมันอยู่ มันจะไปไหนได้ มันจะไปใกล้ต้นข้าวก็ทวาดมันอยู่ ว่าไม่ฟังก็ถูกไม้ค้อนเท่านั้น ธรรมดา มันอยู่อย่างนี้



จิตก็เหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์มันจะเข้าจับทันที เมื่อมันเข้าจับผู้รู้ต้อง  
สอนต้องพิจารณามันว่าดีไม่ดี อธิบายเหตุผลให้มันฟัง มันไปจับสิ่งอื่นอีก มัน  
นึกว่าเป็นของน่าเอา ผู้รู้นี้ก็สอนมันอีก อธิบายให้มีเหตุผลจนมันทิ้ง อย่างนี้จึง  
สงบได้ จับอะไรมาก็มีแต่ของไม่น่าเอาทั้งนั้น มันก็หยุดเท่านั้น มันชี้แจง  
เหมือนกัน เพราะมีแต่ถูกตำกว่าเสมอ ทรมานมันเข้า ทรมานเข้าไปถึงจิต หัด  
มันอยู่อย่างนั้นแหละ

ตั้งแต่ครั้งอาตมาปฏิบัติอยู่ในป่า ก็ปฏิบัติอย่างนี้ สอนศิษย์ทั้งหลาย  
ก็สอนอย่างนี้ เพราะต้องการเห็นความจริง ไม่ต้องการเห็นในตำรา ต้องการเห็น  
ในใจเจ้าของว่า ตัวเองหลุดพ้นจากสิ่งที่คิดนั้นหรือยัง เมื่อหลุดแล้วก็รู้จัก เมื่อยัง  
ไม่หลุดก็พิจารณาเหตุผลจนรู้เรื่องของมัน ถ้ารู้เรื่องของมันก็หลุดเอง ถ้ามีอะไรมา  
อีก ตัดอะไรอีก ก็พิจารณาสิ่งนั้นอีก ไม่หลุดไม่ไป ย้ำมันอยู่ตรงนี้ มันจะไปไหน  
เสีย อาตมาขอให้เป็นอย่างนั้นในตัวเอง เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า บัณฑิตตั้ง  
เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนทั้งหลายรู้เฉพาะตน ก็ต้องหาเอาจากเจ้าของ ให้รู้จัก  
จากตัวเองนี่แหละ

ถ้าเชื่อตัวเองก็รู้สึกสบาย เขาว่าไม่ดีก็สบาย เขาว่าดีก็สบาย เขาจะว่า  
อย่างไรก็สบายอยู่ เพราะอะไรจึงสบาย เพราะรู้ตัวเอง ถ้าคนอื่นว่าเราดี แต่เรา  
ไม่ดี เราจะเชื่อเขาอย่างนั้นหรือ เราก็ไม่เชื่อเขา เราปฏิบัติของเราอยู่ คนไม่เชื่อ  
ตนเอง เมื่อเขาว่าดีก็ดีตามเขา ก็เป็นบ้าไปอย่างนั้น ถ้าเขาว่าชั่ว เราก็ดูเรา มัน  
ไม่ใช่หรือ เขาว่าเราทำผิดแต่เราไม่ผิดดังเขาว่า เขาพูดไม่ถูกก็ไม่รู้จะไปโกรธ  
เขาทำไม เพราะเขาพูดไม่ถูกตามความจริง ถ้าเราผิดดังเขา ก็ถูกต้องเขาว่าแล้ว  
ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไมอีก ถ้าคิดได้ดังนี้ รู้สึกว่าสบายจริงๆ มันเลยไม่มีอะไรผิด  
ล้วนแต่เป็นธรรมทั้งหมด อาตมาปฏิบัติอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้มันลัดตรงจริงๆ  
แม้จะเอาธัมมมะธัมโมหรืออภิธรรมมาเถียง อาตมาก็ไม่เถียง ไม่เถียงหรืออก ให้แต่  
เหตุผลเท่านั้น



ให้เข้าใจเสียว่า **เรื่องปฏิบัตินี้พระพุทธเจ้าให้วางทั้งหมด วางอย่างรู้ มิใช่ว่า  
วางอย่างไม่รู้** จะวางอย่างควายอย่างวัวไม่เอาใจใส่อย่างนี้ไม่ถูก วางเพราะการรู้  
สมมุติบัญญัติ ความไม่ยึด

ที่แรกท่านสอนว่า ทำให้มาก เจริญให้มาก ยึดให้มาก ยึดพระพุทธ ยึด  
พระธรรม ยึดพระสงฆ์ ยึดให้มัน ท่านสอนอย่างนี้เราก็กียัดเอาจริงๆ ยึดไปๆ  
คล้ายกับท่านสอนว่า อย่าไปอิงฉาคนอื่น ให้ทำมาหากินด้วยน้ำพักน้ำแรงตัวเอง  
มีวัวมีควายมีไ้มีนา ให้หาเอาจากของของเราแหละ ไม่บาปหรอก ถ้าไปทำของ  
คนอื่นมันบาป ผู้ฟังจึงเชื่อ ทำเอาจากของตนเองอย่างเต็มที่ แต่มันก็ยุ่งยาก  
ลำบากเหมือนกัน ที่ยากลำบากนั้นเพราะของเราเอง ก็ไปบ่นปรับทุกข์ให้ท่านฟัง  
อีกว่า มีสิ่งของใดๆ ก็ยุ่งยากเป็นทุกข์ เมื่อเห็นความยุ่งยากแล้ว แต่ก่อนเข้าใจ  
ว่ายุ่งยากเพราะแย่งชิงของคนอื่น ท่านจึงแนะนำให้ทำของของตน นี่กว่าจะสบาย  
ครั้งทำแล้วยังยุ่งยากอยู่ ท่านจึงเทศน์อย่างใหม่ให้ฟังอีกว่า “มันก็ต้องเป็น  
อย่างนี้ ถ้าไปยึดไปหมายมันก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าของใครทั้งนั้น ไฟอยู่บ้านเขา ไป  
จับมันก็ร้อน ไฟอยู่บ้านเรา ไปจับมันก็ร้อนอยู่อย่างนั้น” ท่านก็พูดสอนเรา เพราะ  
ท่านสอนคนบ้า การรักษาคนบ้าก็ต้องทำอย่างนั้น พอช็อตไฟได้ท่านก็ช็อต เมื่อ  
ก่อนยังอยู่ต่ำเกินไปเลยไม่ทันรู้จัก เรื่องอุบายของพระพุทธเจ้าท่านสอนเราต่างหาก  
หมดเรื่องของท่านมาติดเรื่องของเรา ถึงจะเป็นอย่างไรก็ตาม เอาอุบายทั้งหลาย  
เหล่านั้นแหละมาสอนเรา

เรื่องปฏิบัตินี้อาตมาพยายามค้นคิดเหลือเกิน เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพราะ  
เชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรรค ผล นิพพาน มีอยู่ มันมีอยู่ดังพระองค์  
ตรัสสอน แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติดี เกิดจากการทรมาน กล้าหาญ  
กล้าฝึก กล้าหัด กล้าคิด กล้าแปลง กล้าทำ

การทำนั้นทำอย่างไร ท่านให้ฝึกใจตัวเอง ใจเราคิดไปทางนี้ ท่านให้ไป  
ทางโน้น ใจเราคิดไปทางโน้น ท่านให้มาทางนี้ ทำไมท่านจึงฝึกใจ เพราะใจถูก  
กิเลสเขาพอกมาเต็มที่แล้ว มันยังไม่ได้ฝึกหัดดัดแปลง พระองค์จึงไม่ให้เชื่อ มัน



ยังไม่เป็นศีลยังไม่เป็นธรรม เพราะใจมันยังไม่แข็งไม่ขาว จะไปเชื่อมั่นอย่างไรได้ ท่านจึงมิให้เชื่อเพราะใจเป็นกิเลส ที่แรกมันเป็นลูกน้องกิเลส อยู่นานๆ ไปเลย กลายเป็นกิเลส ท่านเลยบอกว่าอย่าเชื่อใจ

ดูเถิด ข้อปฏิบัติมีแต่เรื่องฝืนใจทั้งนั้น ฝืนใจก็เดือดร้อน พอเดือดร้อน ก็บ่นว่า แหม ลำบากเหลือเกิน ทำไม่ได้ แต่พระองค์ไม่นึกอย่างนั้น ทรงนึกว่า ถ้าเดือดร้อนนั้นถูกแล้ว แต่เราเข้าใจว่าไม่ถูก เป็นเสียอย่างนี้มันจึงลำบาก เมื่อเริ่มทำ เดือดร้อน เราก็นึกว่าไม่ถูกทาง คนเราอยากมีความสุข มันจะถูกหรือไม่ถูกไม่รู้ เมื่อขัดกับกิเลสตัณหา ก็เลยเป็นทุกข์เดือดร้อน ก็หยุดทำ เพราะเข้าใจว่าไม่ถูกทาง แต่พระองค์ตรัสว่าถูกแล้ว ถูกกิเลสแล้ว กิเลสมันเร่าร้อน แต่เรานึกว่าเราเร่าร้อน

พระพุทธเจ้าว่ากิเลสเร่าร้อน เราทั้งหลายเป็นอย่างนี้มันจึงยาก เราไม่พิจารณา โดยมากมักเป็นไปตามกามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมณานุโยโค มันติดอยู่ที่นี่ อยากทำตามใจของเรา อันไหนชอบก็ทำ อยากทำตามใจ ให้นั่งสบาย นอนสบาย จะทำอะไรก็อยากสบาย นี่กามสุขัลลิกานุโยโค ติดสุข มันจะไปได้อย่างไร

ถ้าหากเอากาม ความสบายไม่ได้แล้ว ความสุขไม่ได้แล้ว ก็ไม่พอใจ โกรธขึ้นมาก็เป็นทุกข์ เป็นโทสธรรม นี่เป็นอตตกิลมณานุโยโค ซึ่งไม่ใช่หนทางของผู้สงบ ไม่ใช่หนทางของผู้ระงับ

กามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมณานุโยโค ทางสองเส้นนี้พระพุทธเจ้าไม่ให้เดิน ความสุขพระองค์ให้รับทราบไว้ ความโกรธ ความเกลียด ความไม่พอใจ ก็ไม่ใช่ทางที่พระพุทธเจ้าเดิน ไม่ใช่ทางของสมณะ เป็นทางที่ชาวบ้านเดินอยู่ พระผู้สงบแล้วไม่เดินอย่างนั้น เดินไปตรงกลาง สัมมาปฏิบัติ นี่ กามสุขัลลิกานุโยโค อยู่ทางซ้าย อตตกิลมณานุโยโค อยู่ทางขวา

ดังนั้น ถ้าจะบวชปฏิบัติต้องเดินทางสายกลางนี้ เราจะไม่เอาใจใส่ความสุขความทุกข์ จะวางมัน แต่รู้สีกว่ามันเตะเรา เดี๋ยวนี้เตะทางนี้ นั่นเตะทางนั้น



เหมือนกับลูกโป่งลง\* มันพัดเราทั้งสองข้างเข้าใส่กัน มีสองอย่างนี้แหละที่เราอยู่  
ดังนั้นพระองค์เทศน์ครั้งแรกจึงทรงยกทางที่สุดทั้งสองขึ้นแสดง เพราะมันติดอยู่นี้  
ความอยากได้สุขเตทางนี้บ้าง ความทุกข์ไม่พอใจเตทางโน้นบ้าง สองอย่าง  
เท่านั้นเล่นงานเราตลอดกาล

**การเดินทางสายกลาง เราจะวางสุข เราจะวางทุกข์ สัมมาปฏิปทาต้องเดิน  
สายกลาง** เมื่อความอยากได้สุขมากกระทบ ถ้าไม่ได้สุขมันก็ทุกข์เท่านั้น จะเดิน  
กลาง ๆ ตามทางพระพุทธเจ้าเดินนั้นลำบาก มันมีสองอย่างคือดีกับร้ายเท่านั้น  
ถ้าไปเชื่อพวกนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าโกรธขึ้นมาก็คว่ำหาท่อนไม้เลย ไม่ต้องอดทน  
ถ้าดีก็ลุ่มตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้า นั่นใช่แล้ว ทางสองข้าง มันไม่ไปกลางๆ ลัทธิ  
พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น ท่านให้ค่อยๆ วางมันไป ทางสายนี้คือสัมมา  
ปฏิปทา ทางเดินออกจากภพจากชาติ ทางไม่มีภพไม่มีชาติ ไม่มีสุขไม่มีทุกข์  
ไม่มีดีไม่มีชั่ว มนุษย์ทั้งหลายที่ต้องการภพ ถ้าตกลงมาก็ถึงสุขนี้ มันมองไม่เห็น  
ตรงกลาง ผ่านเลยลงมานี้ ถ้าไม่ได้ตามความพอใจก็เลยมานี้ ข้ามตรงกลาง  
ไปเรื่อย ที่พระอยู่เรามองไม่เห็นลัทธิ วิ่งไปวิ่งมาอยู่นี้แหละ ไม่อยู่ตรงที่ไม่มีภพ  
ไม่มีชาติ เราไม่ชอบจึงไม่อยู่ บางทีก็เลยลงมาข้างล่าง ถูกสุนัขกัด ปีนขึ้นไป  
ข้างบนก็ถูกอีแร้งอีกาปากเหล็กมาจิกกระบาล ก็เลยตกนรกอยู่ไม่หยุดไม่ยั้งเท่านั้น  
นี่แหละภพ

อันที่ว่าไม่มีภพไม่มีชาติ มนุษย์ทั้งหลายไม่เห็น จิตมนุษย์มองไม่เห็น  
จึงข้ามไปข้ามมาอยู่อย่างนั้น สัมมาปฏิปทาคือทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าเดิน  
พ้นภพพ้นชาติ เป็นอภัยกัตถธรรม จิตนี้วาง นี่เป็นทางของสมณะ ถ้าใครไม่เดิน  
เกิดเป็นสมณะไม่ได้ ความสงบเกิดไม่ได้ ทำไมจึงสงบไม่ได้ เพราะมันบีบหน  
เป็นชาติเกิดตายอยู่นั่นเอง แต่ทางนี้ไม่เกิดไม่ตาย ไม่ต่ำไม่สูง ไม่สุขไม่ทุกข์

\* ลูกโป่งลง = กระดิ่งที่ทำด้วยไม้



**ไม่ดีไม่ช่วยกับใคร ทางนี้เป็นทางตรง เป็นทางสงบระงับ สงบจากความสุขความทุกข์ ความดีใจความเสียใจ นี่คือลักษณะปฏิบัติ ถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้ว หยุดได้ หยุดถามได้แล้ว ไม่ต้องไปถามใคร**

นี่แหละ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ** ไม่ต้องถามใคร รู้เฉพาะตนแน่นอนอย่างนั้น ถูกตามที่พระองค์ทรงสอนไว้ อาตมาเล่าประวัติย่อๆ ที่เคยทำเคยปฏิบัติมา ไม่ได้รู้มาก ไม่ได้เรียนมาก เรียนจากจิตใจตนเอง ตามธรรมชาตินี้ โดยทดลองทำดู เมื่อมันชอบขึ้นมาก็ไปตามมันดู มันจะพาไปไหน มีแต่มันลากเราไปหาความทุกข์โง่น เราปฏิบัติดูตัวเองจึงค่อยรู้จัก ค่อยรู้ขึ้นเห็นขึ้นไปเอง ให้เราพากันตั้งอกตั้งใจทำ

ถ้าอยากปฏิบัติ ให้ท่านมหาพยายามอย่าคิดให้มาก ถ้าจะนั่งสมาธิแล้ว อยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หยุดดีกว่า เวลานั้นสงบจะนึกว่าใช้อันนั้นไหม ใช้อันนี้ไหม หยุด เอาความรู้ปริยัติใส่หีบใส่ห่อไว้เสีย อย่าเอามาพูด ไม่ใช่ความรู้ พวกนั้นจะเข้ามาอยู่นี้หรือหอก มันพวกใหม่ เวลาเป็นขึ้นมามันไม่เป็นอย่างนั้น เหมือนกับเราเขียนตัวหนังสือว่า “ความโลภ” เวลามันเกิดในใจไม่เหมือนตัวหนังสือ เวลาโกรธก็เหมือนกัน เขียนใส่กระดานดำเป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นตัวอักษร เวลามันเกิดในใจอ่านอะไรไม่ทันหรือหอก มันเป็นขึ้นมาที่ใจเลย ลำคัญนัก ลำคัญมาก

**ปริยัติเขียนไว้ก็ถูกอยู่ แต่ต้องโอปนยิโก ให้เป็นคนน้อม ถ้าไม่น้อมก็ไม่รู้จักจริงๆ มันไม่เห็น** อาตมาก็เหมือนกัน ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก เคยสอบปริยัติธรรม มีโอกาสได้ไปฟังครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง จนจะเกิดความประมาท ฟังเทศน์ไม่เป็น พวกพระกรรมฐานพระอุปัชฌาย์ไม่รู้พูดอย่างไร พูดเหมือนกับมีตัวมีตนจริงๆ จะใส่เอาจริงๆ ต่อมาค่อยทำไป ปฏิบัติไปๆ จึงเห็นจริงตามที่ท่านสอนท่านเทศน์ให้ฟัง ก็รู้เป็นเห็นตาม มันเป็นอยู่ในใจของเราเอง ต่อไปนานๆ จึงรู้ว่ามันก็ล้วนแต่ท่านเห็นมาแล้ว ท่านเอามาพูดให้ฟัง ไม่ใช่ที่ท่านพูดตามตำรา ท่านพูดตามความรู้ความเห็นจากใจให้ฟัง เราเดินตามก็ไปพบที่ท่านพูดไว้หมด

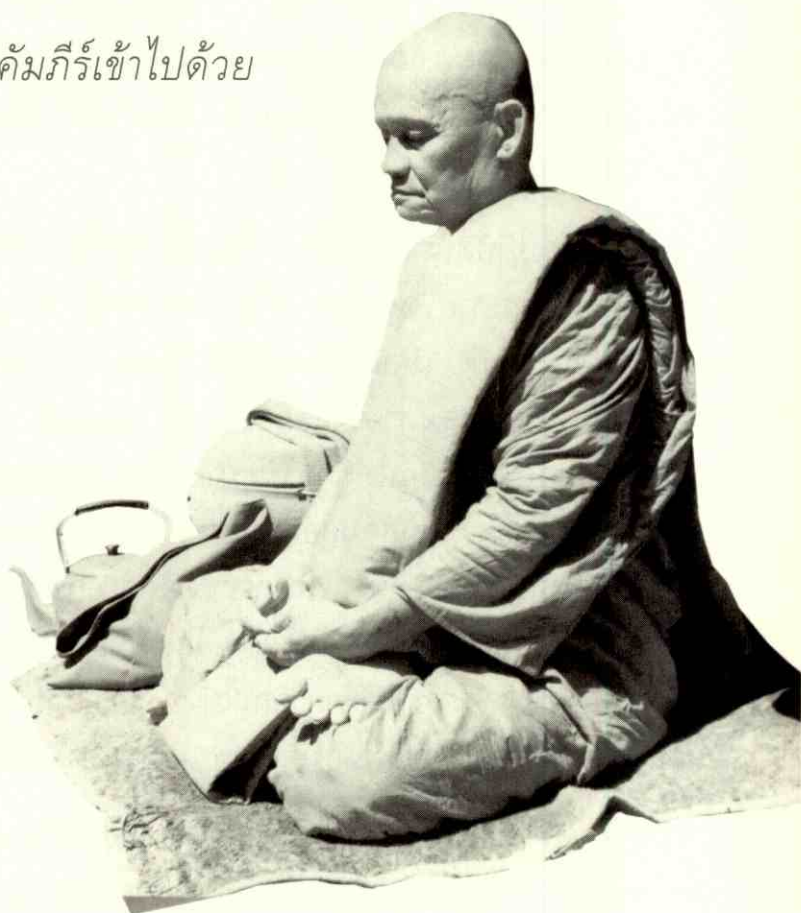
เราทั้งหลายต้องทิ้ง

ความคิดความสงสัยให้หมด

ให้เอาจิตกับกายวาจาล้วนๆ เข้าปฏิบัติ

ดูอาการของจิต

อย่าแบกคัมภีร์เข้าไปด้วย





ทุกอย่าง จึงนี้กว่ามันถูกแล้วนี้ จะอย่างไรอีก เอาเท่านี้แหละ อาตมาจึงปฏิบัติต่อไป

การปฏิบัตินั้นให้พยายามทำ มันจะสงบหรือไม่สงบก็ช่าง ปล่อยไว้ก่อน เอาเรื่องเราปฏิบัติเป็นเรื่องแรก เอาเรื่องเราได้สร้างเหตุนี้แหละ ถ้าทำแล้วผลจะเป็นอย่างไรก็ได้ เราทำได้แล้วอย่ากลัวว่าจะไม่ได้ผล มันไม่สงบ เราก็ได้ทำ ที่นี้ถ้าเราไม่ทำ ใครเล่าจะได้ ใครเล่าจะเห็น คนหานั้นแหละจะเห็น คนกินนั้นแหละจะอิ่ม ของแต่ละสิ่งละอย่างมันโกหกเราอยู่ สิบครั้งให้มันรู้ก็ยังไม่ยอม คนเก่ามาโกหกเรื่องเก่า ถ้ารู้จักก็ดียิ่ง มันนานเหลือเกินกว่าจะรู้ มันพยายามมาหลอกลวงเราอยู่

ดังนั้น ถ้าจะปฏิบัติแล้ว ให้ตั้งศีล สมาธิ ปัญญาไว้ในใจของเรา ให้นึกถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เลิกสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ออกเสีย การกระทำของเรานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพในชาติหนึ่งจริงๆ เป็นคนซื่อสัตย์ กระทำไปเถอะ

การปฏิบัตินั้นแม้จะนั่งเก้าอี้ก็ทำตามกำหนดได้ เบื้องแรกไม่ต้องกำหนดมาก กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็ได้ แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อกำหนดให้มีความตั้งใจไว้ว่าการกำหนดลมนี้จะไม่บังคับ ถ้าเราจะลำบากกับลมหายใจแล้วยังไม่ถูก ดูเหมือนกับลมหายใจสั้นไป ยาวไป ค่อยไป แรงไป เดินลมไม่ถูก ไม่สบาย แต่เมื่อใดลมออกก็สบาย ลมเข้าก็สบาย จิตของเรา รู้จักลม เข้ารู้จักลมออกนั้นแม่นยำแล้ว ถูกแล้ว ถ้าไม่แม่นยำมันยังหลง ถ้ายังหลงก็หยุด กำหนดใหม่ เวลากำหนดจิตตอยากเป็นนั้นเป็นนี้ หรือเกิดแสงสว่าง เป็นปราสาทราชวังขึ้นมาก็ไม่ต้องกลัว ให้รู้จักมัน ให้ทำเรื่อยไป บางครั้งทำไปๆ ลมหมดก็มี หหมดจริงๆ ก็จักกลัวอีก ไม่ต้องกลัว มันหมดแต่ความคิดของเราเท่านั้น เรื่องความละเอียดยังอยู่ ไม่หมด ถึงกาลสมัยแล้วมันพื้นกลับขึ้นมาของมันเอง

ให้ใจสงบไปอย่างนี้เสียก่อน นั่งอยู่ที่ไหนก็ตาม นั่งเก้าอี้ นั่งรถ นั่งเรือ ก็ตาม ถ้ากำหนดเมื่อใดให้มันเข้าเลย ขึ้นรถไฟพอนั่งลงให้มันเข้าเลย อยู่ที่ไหน



นั่งได้ทั้งนั้น ถ้าขนาดนี้รู้จักแล้ว รู้จักทางบ้างแล้วจึงมาพิจารณาอารมณ์ ใช้จิตที่สงบนั้นพิจารณาอารมณ์ รูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง ธรรมารมณ์บ้างที่เกิดขึ้น ให้มาพิจารณา ชอบหรือไม่ชอบต่างๆ นานา ให้เป็นผู้รับทราบไว้ อย่าเข้าไปหมายในอารมณ์นั้น ถ้าดีก็ให้รู้ว่าดี ถ้าไม่ดีก็ให้รู้ว่าไม่ดี อันนี้เป็นของสมมุติบัญญัติ ถ้าจะดีจะชั่วก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น เป็นของไม่แน่นอน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อ่านคาถานี้ไว้ด้วย ถ้าทำได้อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ปัญญาจะเกิดเอง อารมณ์นั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งใส่สามขุมนั้น นี่เป็นแก่นของวิปัสสนา ทั้งใส่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดีชั่วร้ายอะไรก็ทิ้งมันใส่นี้ ไม่นานเราก็จะเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดปัญญาอ่อนๆ ขึ้นมา นั่นแหละเรื่องภาวนา ให้พยายามทำเรื่อยๆ ศีลห้านี้ถือมาหลายปีแล้ว มิใช่หรือ เริ่มภาวนาเสีย ให้รู้ความจริง เพื่อละ เพื่อถอน เพื่อความสงบ

พูดถึงการสนทนาแล้ว อาตมาสนทนาไม่ค่อยเป็น มันพูดยากอยู่ ถ้าใครอยากรู้จักต้องอยู่ด้วยกัน อยู่ไปนานๆ ก็รู้จักหรอก อาตมาเคยไปเที่ยวอุดงค์เหมือนกัน อาตมาไม่เทศน์ ไปฟังครูบาอาจารย์รูปนั้นรูปนี้เทศน์ มิใช่ว่าไปเทศน์ให้ท่านฟัง ท่านพูดก็ฟัง ฟังเอา พระเล็กพระน้อยเทศน์ก็ฟัง เราจะฟังก็ฟัง ไม่ค่อยสนทนา ไม่รู้จะสนทนาอะไร ที่จะเอาก็เอาตรงที่ละที่วางนั่นเอง ทำเพื่อมาละมาวาง ไม่ต้องไปเรียนให้มาก แก่ไปทุกวันๆ วันหนึ่งๆ ไปตะบปบแต่แสงอยู่นั่น ไม่ถูกตัวสักที การปฏิบัติธรรมแม้จะมีหลายแบบ อาตมาไม่ติ ถ้ารู้จักความหมาย ไม่ใช่ว่าจะผิด แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วไม่ค่อยรักษาวินัย อาตมาว่าจะไปไม่รอด เพราะมันข้ามมรรค ข้ามศีล สมาธิ ปัญญา บางท่านพูดว่าอย่าไปติดสมถะ อย่าไปเอาสมถะ ผ่านไปวิปัสสนาเลย อาตมาเห็นว่าถ้าผ่านไปแล้ววิปัสสนาเลย มันจะไปไม่รอด

วิธีปฏิบัติของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์ทองรัตน์ ท่านเจ้าคุณอุบาลี นี่หลักนี้อย่าทิ้ง แน่นนอนจริงๆ ถ้าทำตามท่าน ถ้าปฏิบัติตามท่าน เห็นตัวเองจริงๆ ท่านอาจารย์เหล่านี้ เรื่องศีลท่านพยายามรักษาให้แน่นอน



ท่านไม่ข้าม การเคารพครูบาอาจารย์ การเคารพข้อวัตรปฏิบัตินั้น ถ้าครูบาอาจารย์บอกให้ทำก็ทำ ถ้าท่านว่าผิด ให้หยุดก็หยุด เชื่อว่าทำเอาจริงๆ จังๆ ให้เห็นให้เป็นขึ้นในใจ ท่านอาจารย์บอกอย่างนี้ ดังนั้น พวกลูกศิษย์ทั้งหลายจึงมีความเคารพยำเกรงในครูบาอาจารย์มาก เพราะเห็นตามรอยของท่าน

ลองทำดูสิ ทำดังที่อาตมาพูด ถ้าเราทำมันก็เห็นก็เป็น ทำไม่จะไม่เป็น เพราะเป็นคนทำคนหา อาตมาว่ากิเลสมันไม่อยู่หรอกถ้าทำถูกเรื่องของมัน เป็น **ผู้ละ พุดจน้อย มกน้อย เป็นคนละหิฐิมานะทั้งหลายทั้งปวง คนพุดผิดก็ฟังได้ คนพุดถูกก็ฟังได้หมด พิจารณาตัวเองอยู่อย่างนี้** อาตมาว่าเป็นไปได้ทีเดียว ถ้าพยายาม แต่ว่าไม่ค่อยมีนักปรียัติที่มาปฏิบัติ ยังมีน้อยอยู่ คิดเสียดายเพื่อนๆ ทั้งหลาย เคยแนะนำให้มาพิจารณาอยู่

ท่านมหามานีก็ดีแล้ว เป็นกำลังอันหนึ่ง แถวบ้านเราบ้านไผ่ใหญ่ หนองลัก หนองซุ่น บ้านโพธิ์ขาว ล้วนแต่เป็นบ้านสำนักเรียนทั้งนั้น เรียนแต่ของที่มันต่อกัน ไม่ตัดสักที เรียนแต่สันตติ เรียนสนธิต่อกันไป ถ้าเราหยุดได้ เรามีหลักวิจัยอย่างนี้ ดีจริงๆ มันไม่ไปทางไหนหรอก มันไปอย่างที่เราเรียนนั่นแหละ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ ผู้เรียนไม่ค่อยรู้ ถ้าปฏิบัติแล้วก็รู้ซึ่ง สิ่งที่เราเคยเรียนมาแจ้งออก ชัดออก เริ่มปฏิบัติเสีย ให้เข้าใจอย่างนี้

พยายามมาอยู่ตามป่าที่กุฎเล็กๆ นี้ มาฝึกมาทดลองดูบ้าง ดีกว่าเราไปเรียนปริยัติอย่างเดียว ให้พุดอยู่คนเดียว ดูจิตดูใจเราคล้ายๆ กับว่า จิตมันวาง เป็นปกติจิต ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติ เช่น มันคิดมันนึกต่างๆ นั่นเป็นสังขารสังขารนี้มันจะปรุงเราต่อไป ระวังให้ดี ให้รู้มันไว้ ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติแล้วไม่ เป็นสัมมาปฏิบัติพาหุรอก มันจะก้าวไปเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค อัตตกิลมณานุโยโค ของพวกนี้มันปรุง นั่นแหละเป็นจิตสังขาร ถ้ามันดีก็ดี ถ้ามันชั่วก็ชั่ว มันเกิดกับจิตของเรา อาตมาว่าถ้าได้จ้องดูมันอยู่อย่างนี้ รู้สึกว่าสนุก ถ้าจะพุดเรื่องนี้ อยู่อย่างเดียวแล้วสนุกอยู่ตลอดเวลา



เมื่อรู้จักเรื่องราวของจิต ก็เห็นมีอาการอย่างนี้ เพราะกิเลสมันอบรมจิต อยู่ อาตมาเห็นว่าจิตนี้เหมือนกับจุดๆ เดียวเท่านั้น อันที่เรียกว่าเจตสิกนั้นเป็น แขนง แขนงมาพักอยู่ตรงนี้ คนนั้นมาเยี่ยมเราบ้าง คนโน้นมาเยี่ยมเราบ้าง มาพัก อยู่ตรงนี้ เราจึงเรียกพวกนั้นที่ออกจากจิตของเรามาเป็นเจตสิกหมด

ทีนี้เรามาทำจิตของเราให้เป็นผู้รู้ตื่นอยู่ คอยรักษาจิตของเราอยู่ ถ้าแขนง มาเมื่อไร โบกมือห้าม มันจะมานั่งที่ไหน มีที่นั่งที่เดียวเท่านั้น เราก็พยายาม รับแขนงอยู่ตรงนี้ตลอดวัน นี่คือพุทโธ ตัวตั้งมั่นอยู่ที่นี่ ทำความรู้นี้ไว้จะได้รักษาจิต เรานั่งอยู่ตรงนี้แล้วแขนงที่เคยมาเยี่ยมเราตั้งแต่เราเกิดตัวเล็กๆ โน้น มาที่ไรมาที่นี่ หมด เราจึงรู้จักมันหมด เลยพุทโธอยู่คนเดียว พุดถึงอาคันตุกะแขนงที่จรมารุง มาแต่งต่างๆ นานาให้เราเป็นไปตามเรื่องของมัน อาการของจิตที่เป็นไปตามเรื่อง ของมันนี้แหละเรียกว่าเจตสิก มันจะเป็นอะไร จะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้จัก อาคันตุกะที่มาพัก ที่รับแขนงมีเก้าอี้เดียวเท่านี้เอง เราเอาผู้หนึ่งไปนั่งไว้แล้วมันก็ ไม่มีที่นั่ง มันมาที่นี่มันก็จะมาพุดกับเรา ครั้งนี้ไม่ได้นั่ง ครั้งต่อไปก็จะมาอีก มา เมื่อไรก็พบแต่ผู้หนึ่งนั่งอยู่ ไม่หนีสักที มันจะทนมาก็ครั้ง เพียงพุดกันอยู่ที่นี่ เรา ก็ารู้จักหมดทุกคน พวกที่ตั้งแต่เรารู้เพียงสาโน้นมันจะมาเยี่ยมเราหมดนั่นแหละ เพียงเท่านี้

อาตมาว่าธรรมนั้นดูตรงนี้ก็เห็นไปหมด ได้พุด ได้ดู ได้พิจารณาอยู่ คนเดียว พุดธรรมะก็อย่างนี้แหละ อาตมาพุดอย่างอื่นไม่เป็น พุดก็พุดไปอย่างนี้ ทำนองนี้ นี่ก็เป็นแต่เพียงพุดให้ฟังเท่านั้น

ทีนี้ให้ไปทำดู ถ้าไปทำมันจะเป็นอย่างนั้นๆ มีหนทางบอก ถ้ามันเป็น อย่างนั้นให้ทำอย่างนั้น ก็ไปทำดูอีก ถ้าไปทำดูอีกมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง ก็ต้องแก้ โน่นแหละจึงจะมีที่บอก ในเมื่อเดินสายเดียวกันมันต้องเป็นในจิตท่านมหาเน่นอน ถ้าไม่เป็นอย่างนั้นมันต้องเกิดขัดข้อง ขัดข้องก็ต้องจีจู้ด เมื่อพุดตรงนี้มันไปถูก จิตท่านมหา มันก็รู้จักแก้ ถ้ามันติดอีก ท่านผู้แนะนำก็จะบอก เพราะตรงนี้ท่าน ก็เคยติดมาแล้ว ก็ต้องแก้อย่างนั้น มันรู้เรื่องกัน ก็พุดกันได้



เช่นเดียวกับอารมณ์คือเสียง ได้ยินเป็นอย่างหนึ่ง เสียงเป็นอย่างหนึ่ง เรารับทราบไว้ไม่มีอะไร เราอาศัยธรรมชาติอย่างนี้แหละมาพิจารณาหาความจริง จนใจมันแยกของมันเอง พุดง่าย ๆ ก็คือ มันไม่เอาใจใส่เอง มันจึงเป็นอย่างนั้นได้ เมื่อหูได้ยินเสียง จิตของเรา มันพัวพันไปตามไหม มันรำคาญไหม เท่านั้นเรารู้ ได้ยินอยู่แต่ไม่รำคาญ จันอยู่ที่นี้ เอากันใกล้ๆ มิได้เอาไกล เราจะหนีจากเสียง นั้น หนีไม่ได้หรอก ต้องหนีวิธีนี้จึงจะหนีได้ โดยเราฝึกจิตของเราจนมันอยู่ใน สิ่งนี้ วางสิ่งเหล่านั้น สิ่งที่วางแล้วนั้นก็ยังได้ยินอยู่ ได้ยินอยู่แต่ก็วางอยู่ เพราะ สิ่งเหล่านั้นถูกวางอยู่แล้ว มิใช่จะไปบังคับให้มันแยก มันแยกเองโดยอัตโนมัติ เพราะการละการวาง จะอยากให้มันไปตามเสียงนั้น มันก็ไม่ไป

เมื่อเรารู้ถึงรูป เสียง กลิ่น รส ทั้งหลายเหล่านี้ตามเป็นจริงแล้ว เห็นชัด อยู่ในดวงจิตของเราว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสามัญลักษณ์ะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หหมดทั้งนั้น เมื่อได้ยินครั้งใด ก็เป็นสามัญลักษณ์ะอยู่ในใจ เวลาอารมณ์ ทั้งหลายมากระทบ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยินนั้น ไม่ใช่จิตของเราจะไม่มีกิจการงาน สติกับจิตพัวพันคุ้มครองกันอยู่ตลอดเวลาตลอดกาลตลอดเวลา ถ้าท่านมหาทำจิตให้ถึง อันนี้แล้ว ถึงจะเดินไปทางไหน มันก็ค้นคว้าอยู่ นี่ เป็นธัมมวิจย หลักของ โพชฌงค์เท่านั้นเอง มันหมุนเวียนพุดกับตัวเอง แก้ว ปลอดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีอะไรมาใกล้มันได้ มันมีงานทำของมันเอง

นี่เรื่องอัตโนมัตติของจิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้แต่งมัน หัดเบื่องแรกมันเป็นเลย ถ้าเราทำอยู่อย่างนั้น ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมา คือ เวลาไปนอน ตั้งใจแล้วว่านอน เคยนอนกรนหรือนอนละเมอ กัดฟัน หรือนอนดิ้นนอนขวาง ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้วสิ่งเหล่านั้นหนีหายหมด ถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแล้ว มี อาการคล้ายกับไม่ได้นอนเหมือนไม่ได้หลับ แต่ไม่ง่วง เมื่อก่อนเราเคยนอนกรน ถ้าเราทำจิตใจให้ตื่นแล้วไม่กรนหรอก จะกรนอย่างไรคนไม่ได้นอน กายมันไป ระวังเบญๆ ตัวนี้ตื่นอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน ตื่นอยู่ทุกกาลเวลา คือ พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้แจ้ง ผู้สว่าง ตัวนี้ไม่ได้นอน มันเป็นของมันอยู่ ไม่รู้สึกง่วง



ถ้าเราทำจิตของเราอย่างนี้ ไม่นอนตลอด ๒-๓ วัน บางทีมันง่วง ร่างกายมันเพลีย พอง่วงเรามานั่งกำหนดเข้าสมาธิทันทีสัก ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาที แล้วลืมตาขึ้น จะรู้สึกเท่ากับได้นอนตลอดคืนและวัน

เรื่องการนอนหลับนี้ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร แต่ว่าเอาแต่พอควร เมื่อนึกถึงสภาวะของสังขารความเป็นไปแล้ว ก็ให้ตามเรื่องของมัน ถ้ามันถึงตรงนั้นแล้ว ไม่ต้องนำไปบอกหรือบอกเอง มันจะมีผู้ชี้ผู้จุด ถึงชี้เกี่ยจก็มี ผู้บอกให้เราขยับอยู่เสมอ อยู่ไม่ได้หรือ ถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง ดูเอาสิ อบรมมานานแล้ว อบรมตัวเองดู

แต่ว่าเบื้องต้นกายวิเวกลำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้วจะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับกายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก\* กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรือ ถ้าใจเราสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็ได้ จริงอยู่ แต่เบื้องต้นให้เห็นว่า กายวิเวกเป็นที่หนึ่งให้คิดอย่างนี้ วันนี้หรือวันไหนก็ตาม ท่านมหาเข้าไปนั่งอยู่ในป่าช้าไกลๆ บ้านลองดู ให้อยู่คนเดียว หรือท่านมหาจะไปอยู่ที่ยอดเขายอดหนึ่งซึ่งเป็นที่หวาดสะดุ้งให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สนุกตลอดคืน แล้วจึงจะรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี้ แม้เมื่อก่อนอาตมาเองก็นึกว่าไม่สำคัญเท่าไร คิดเอา แต่เวลาไปทำดูแล้วจึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื้องต้น เป็นเหตุให้จิตวิเวก ถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก เช่น เรายังครองเรือน กายวิเวกเป็นอย่างไร พอกลับถึงบ้านเท่านั้นต้องวุ่นวายยุ่งเหยิง เพราะกายไม่วิเวก ถ้าออกจากบ้านมาสู่สถานที่วิเวกก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

ฉะนั้น ต้องเข้าใจว่า เบื้องต้นนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง คอยแนะนำตรง

\*อุปธิวิเวก = สัตตจากกิเลส (นิพพาน)



ที่เราเข้าใจผิด เพราะที่เราเข้าใจผิดนั้นมันเหมือนกับเราเข้าใจถูกต้อง ตรงที่เราเข้าใจผิดแต่นึกว่าถูก ถ้าได้ท่านมาพูดให้ฟังจึงเข้าใจว่าผิด ที่ท่านว่าผิดก็ตรงที่เรา นึกว่าถูกนั่นแหละ อันนี้มันซ้อนความคิดของเราอยู่

ตามที่ได้ทราบข่าว มีพระนักปฏิบัติบางรูปท่านค้นคว้าตามตำราเพราะได้ เรียนมามาก อาตมาว่าทดลองดูเถอะ การกางแบบกางตำราทำนี้ ถึงเวลาเรียน เรียนตามแบบ แต่เวลารบรบนอกแบบ ไปรบตามแบบมันสู้ข้าศึกไม่ไหว ถ้าเอากัน จริงจังแล้วต้องรบนอกแบบ เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ตำรานั้น ท่านทำไว้พอเป็น ตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได้ เพราะพูดไปตามสัญญา สังฆาร ท่าน ไม่เข้าใจว่าสังฆารมันปรุงแต่งทั้งนั้น เตี้ยนี้ลงไปพื้นบาดาลโน้น ไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมาก็พูดกับพญานาค พูดภาษาพญานาค พวกเราไปฟังมัน ไม่ใช่ภาษา พวกเรา มันก็เป็นบ้าเท่านั้นเอง

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น เรายินกว่าจะดิบจะดี มันไม่ใช่อย่างนั้น ที่ท่านพาทำนี้มีแต่ส่วนละส่วนถอนเรื่องทิฐิมานะเรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาตมา ว่าการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู่ ถึงอย่างไรก็อย่าทิ้งครูทั้งอาจารย์ เรื่องจิตเรื่องสมาธินี้ หลงมากจริงๆ เพราะสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นได้ แต่มันเป็นขึ้นมาได้ เราจะว่าอย่างไร อาตมาก็ระวังตัวเองเสมอ

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ ๒-๓ พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่ พอได้ผ่านไปมากแล้ว เชื่อวาระจิตตัวเองแล้ว ไม่เป็นอะไรหรอก ถึงจะมี ปรากฏการณ์อย่างไรก็ให้มันเป็นมา ถ้ารู้เรื่องอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้ก็จะรับไป มีแต่ เรื่องจะพิจารณา ต่อไปก็สบาย ท่านมหายังไม่ได้ทำดู เคยนั่งสมาธิแล้วใช้ไหม การนั่งสมาธินี้ สิ่งที่ไม่น่าผิดก็ผิดได้ เช่น เวลานั้นเราตั้งใจว่า “เออละ จะเอาให้ มันแน่ๆ ดูที” เปล่า วันนั้นไม่ได้เรื่องเลย แต่คนเราชอบทำอย่างนั้น อาตมาเคย สังเกต มันเป็นของมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็นึกว่า “เออละ วันนี้อย่างน้อย ตีหนึ่งจึงจะลุก” คิดอย่างนี้ก็บาปแล้ว เพราะว่าไม่นานนทรอก เวทนามันรุมเอาเกือบ ตาย มันตีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะต้องเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย หุ่่มหนึ่ง สองหุ่่ม



สามทุ่ม ก็ช่างมัน นั่งไปเรื่อย ๆ วางเฉยไว้ อย่าบังคับมัน อย่าไปหมายมัน อย่าไปบังคับหัวใจว่าจะเอาให้มันแน่ ๆ มันก็ยังไม่แน่

ให้เราวางใจสบายๆ หายใจก็ให้พอดี อย่าเอาสั้นเอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป มันจะถามเราว่า จะเอาที่ทุ่ม จะเอานานเท่าไร มันมาถามเรื่อยหรอก เราต้องทวาดมันว่า “เฮ้ย อย่ามายุ่ง” ต้องปราบมันไว้เสมอ เพราะพวกนี้มีแต่กิเลสมากวนทั้งนั้น อย่าเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า “กูอยากพักเร็วพักช้าไม่ผิดกบาลใครหรอก กูอยากนั่งอยู่ตลอดคืน มันจะผิดใคร จะมากวนกูทำไม” ต้องตัดมันไว้แบบนี้ แล้วเราก็นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเรา วางใจสบาย ก็เลยสงบ เป็นเหตุให้เข้าใจว่า อานาຈอุปาทานความยึดเหนี่ยวนี้สำคัญมากจริงๆ เมื่อเรานั่งไปๆ นั่งนานแสนนาน เลยเที่ยงคืนก่อนคืนไป ก็เลยนั่งสบาย มันก็ถูกวิธี จึงรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้นเวลานั่ง จดรูปไว้ข้างหน้า คิดว่า “รูปดอกนี่ไหม้หมดจึงจะหยุด” แล้วนั่งต่อไป พอนั่งไปได้ ๕ นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูรูปไหม้ ยังยาวเหลือเกิน กลับตานั่งต่อไปอีก แล้วก็ลืมตาดูรูป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อย่า อย่าไปทำ มันเหมือนกับลิง จิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่รูปที่ปักไว้ ข้างหน้าว่าจวนจะไหม้หมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมาย

ถ้าเราทำภาวนา อย่าให้กิเลสตัณหา มันรู้เงื่อนไขรู้ปลายได้ “ท่านจะเอาอย่างไร” มันมาถามเรา “จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดึกเท่าไร” มันมาทำให้เราตกลงกับมัน ถ้าเราไปว่าจะเอาสักสองยามมันจะเล่นงานเราทันที นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต้องรื้อรนออกจากสมาธิแล้วก็เกิดนิรโทษว่า “แหม มันจะตายหรือยังกันนะ” ว่าจะเอาให้มันแน่นมันก็ไม่แน่นอน ตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ตั้งตั้ง คิดทุกข์ใส่ตัวเอง ด่าตัวเอง พยาบาทตัวเอง ไม่มีคนพยาบาทก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถ้าได้อธิษฐานแล้วต้องเอาให้มันรอด หรือตายโน่น อย่าไปหยุดมันจึงจะถูก เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอธิษฐาน พยายามฝึกหัดไป บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแข้งปวดขามันหายไปเอง



การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้นเห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณา  
ทุกอย่าง อย่าทิ้งเรื่องราวนา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว คิดว่าตัวเอง  
หยุดแล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนดหยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเอาอย่างนั้น เห็น  
อะไรให้พิจารณา เห็นคนดีคนชั่ว คนใหญ่คนโต คนร่ำคนรวย คนยากคนจน  
เห็นคนเฒ่าคนแก่ เห็นเด็กเห็นเล็ก เห็นคนน้อยคนหนุ่ม ให้พิจารณาไปทุกอย่าง  
นี่เรื่องการภาวนาของเรา

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลต่างๆ นานา  
มันน้อยใหญ่ ดำขาว ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั้นแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด แล้ว  
พิจารณาว่ามันก็เท่านั้นแหละ สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไป  
ยึดมั่นถือมั่นเลย นี่แหละปาฐาของมัน ทั้งมันใส่ลงตรงนี้ จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้ คือเรื่องไม่ให้เราทุกข์ เป็นเรื่องพิจารณา  
เช่น เราได้ของดีมาก็ดีใจ ให้พิจารณาความดีใจเอาไว้ บางทีใช้ไปนานๆ เกิด  
ไม่ชอบมันก็มี อยากเอาให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็  
อยากจะทำทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ ถ้า  
ไม่ได้ขายไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียว  
เท่านั้น จะมีอีกก็เรื่องก็ช่าง เป็นอย่างนี้หมด เรียกว่าเห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้  
ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบเมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นไปได้ เมื่อ  
นี้รู้ชัดว่า “อ้อ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทั้งลงใส่ในนี้แหละ ก็เลย  
ไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ดีมีเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน ให้เป็นธรรมะ  
เกิดขึ้นเท่านั้น เรื่องที่พูดมานี้ พูดให้ฟังเฉยๆ เมื่อมาหาก็พูดให้ฟัง เรื่องเหล่านี้  
ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย เช่น เรียกกันถามกัน ชวนกันไปว่า ไปไหม  
ไป ไปก็ไปเลย พอดีๆ



เมื่อลงนั่งสมาธิถ้าเกิดนิมิตต่างๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้นให้เราดูเสียก่อนว่า จิตเป็นอย่างไร อย่าทิ้งหลักนี้ จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น **นิมิตที่เกิดขึ้น** อย่าอยากให้มันเกิด อย่าไม่อยากให้มันเกิด มันมาก็พิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง **ให้นึกว่ามันไม่ใช่ของเรา** นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นกัน ถึงแม้จะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มัน เมื่อมันยังไม่หาย ตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจมากๆ สูดลมเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย ๓ ครั้ง ก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้อย่าว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือของหลอกหลวง ให้เราชอบ ให้เรารัก ให้เรากลัว นิมิตเป็นของหลอกหลวงใจเรา มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมัน ไม่ใช่ของเรา อย่าวิ่งตามนิมิต **เห็นนิมิตให้ย้อนดูจิตเลย อย่าทิ้งหลักเดิม** ถ้าทั้งตรงนี้ไปวิ่งตามมัน อาจพูดลืมนตัวเองเป็นบ้าไปได้ ไม่กลับมาพูดกับเรา เพราะหนีจากคอกแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรมาก็ตาม ถ้านิมิตเกิดขึ้น มาดูจิตตัวเอง จิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมา ให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คน มีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นตื่นในนิมิต มันอยากเกิดก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด ไม่กลัวมัน เชื่อใจได้อย่างนี้ไม่เป็นไร ที่แรกเราตื่น ของนำดูมันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันดี มันก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมัน ให้เรารู้ความดีใจนั้นเองว่าความดีใจนี้ก็ผิด ไม่แน่นอนเช่นกัน แก้มันอย่างนี้ อย่าไปแก่ว่า “ไม่อยากให้มันดีใจ ทำไมจึงดีใจ” นี่ผิดอยู่นะ ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ใกล้ๆ ไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรอก อย่ากลัวนิมิต ไม่ต้องกลัว เรื่องภาวณานี้พอพูดให้ฟังได้เพราะเคยทำมา ไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่นะ ให้เอาไปพิจารณาเอาเอง

อ้าว พอสมควรละนะ.

