

รวมพระธรรมเทศนา สมณศักดิ์

โดย

สมณ พุทธสาคร



จัดพิมพ์

เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายเวศน์ มิตร์กุล

ท.ม. ท.ป.

ณ เมรุ วัดสัตตนารถปริวัตร

อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๑๕ มีนาคม ๒๕๒๑

คำปรารภ

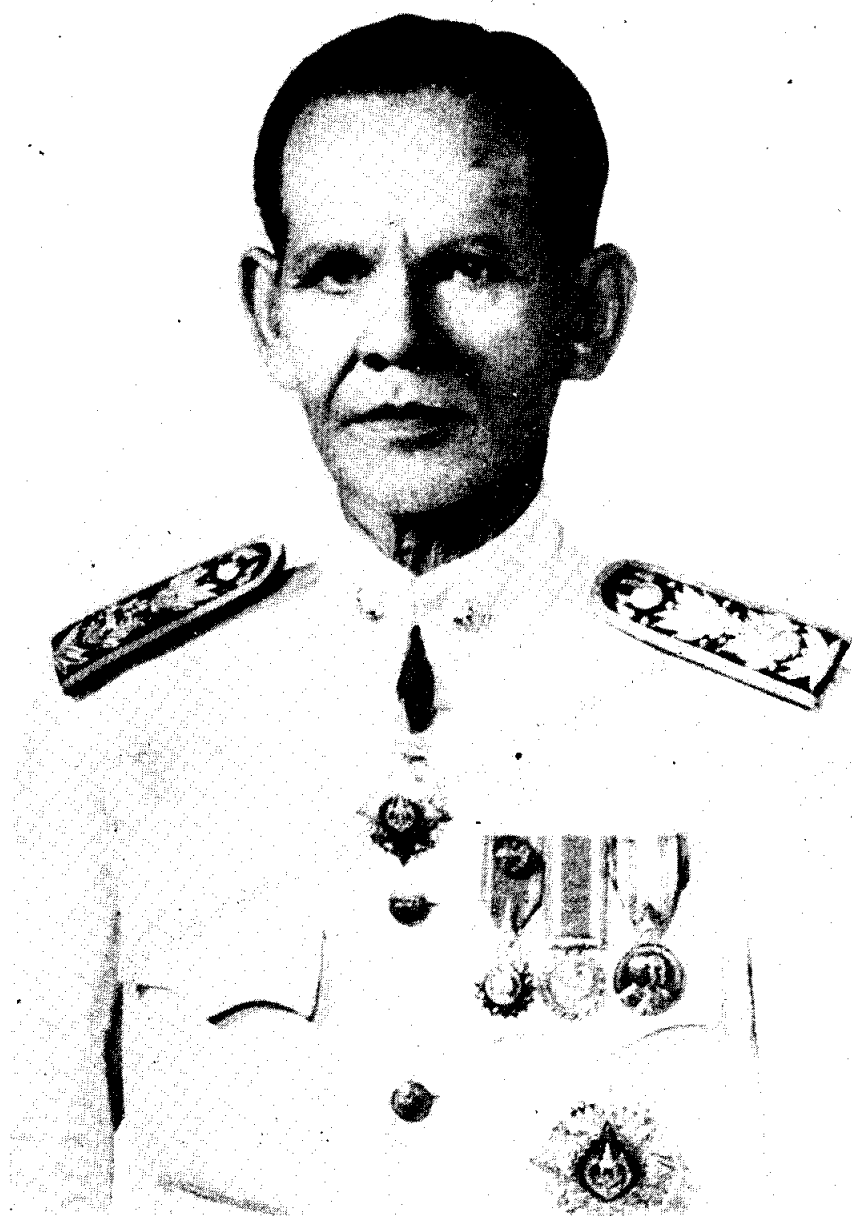
ในการฉาปนกิจศพ คุณเวศน์ ครั้นนี้ ดิฉันและลูก ๆ ได้ปรึกษากันถึงเรื่องการจัดงานต่าง ๆ และได้เห็นชอบพร้อมกัน ที่จะจัดพิมพ์หนังสือขึ้นเป็นอนุสรณ์ เพื่อเป็นพระลัทธิแก่ท่านที่เคารพนับถือ ทกระณามาเป็นเกียรติในงาน ในที่สุดตกลงเลือกเรื่อง รวมพระธรรมเทศนา ๗ กัณฑ์ โดยเจ็ดพระอาจารย์ ด้วยเห็นว่าเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านทั่ว ๆ ไป เมื่อได้เรียนขออนุญาตต่อ คุณอาคม ทันนิเทศ แห่งสถานวิทยุทหารอากาศ ๐๑ กรมช่างอากาศ สะพานแดงบางซื่อ ก็ได้รับความกรุณาอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ตามความประสงค์ หากหนังสือเล่มนี้จะยังประโยชน์แก่ท่านผู้ได้รับแล้ว ดิฉันและลูก ๆ ทุกคน ขออุทิศส่วนกุศลนี้ แด่ดวงวิญญาณ ของคุณเวศน์ ขอให้ดวงวิญญาณของท่าน จงสุขุขคติในสัมปรายภพ จงทุกประการ หากการจัดพิมพ์หนังสือ และการจัดงานคราวนี้ มีข้อผิดพลาดประการใด ดิฉันและลูก ๆ ขอประทานอภัย และขอน้อมรับผิดทุกประการ

อนึ่ง นับแต่คุณเวศน์ ถึงแก่กรรมลง ได้มีท่านผู้ใหญ่ ญาติมิตร และเพื่อนของบรรดาลูก ๆ ได้กรุณาช่วยเหลืองานศพเป็นจำนวนมาก เริ่มตั้งแต่ การให้เกียรติมารตนาศพและร่วมบำเพ็ญกุศล จนในครั้งสุดท้าย ได้ให้เกียรติมาในงานฉาปนกิจศพ ดิฉันและลูก ๆ ในนามของเจ้าภาพ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

เจ้าภาพ

นายเวศน์ มิตรกุล
ขาดะ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๔๕๒
มรณะ ๑๑ ธันวาคม ๒๔๕๒

REPORT OF THE
COMMISSIONER OF THE
BUREAU OF LANDS
AND MINES
FOR THE YEAR 1900





ถ่ายเมื่อสอบไล่ได้ปริญญาตรีนิติศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. ๒๔๗๖



ถ่ายภาพเมื่อเข้ารับราชการกรมอัยการ ๒๐ พ.ค. ๒๔๘๔

ประวัติ

นายเวศน์ มิตรกุล เป็นบุตรของนายคง และนางจับ มิตรกุล
เกิดเมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๕๒ ที่ตำบลพระเสือเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีน้องร่วมบิดามารดารวมกัน ๓ คน

๑. นายเวศน์ มิตรกุล

๒. นายธรรมนอง มิตรกุล

๓. นายคลาด มิตรกุล

นายเวศน์ ได้รับการศึกษาในชั้นต้น ที่โรงเรียนประชาบาล ๑
ประจำตำบลพระเสือเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เรียนต่อ
ชั้นมัธยมที่โรงเรียนประจำจังหวัด และย้ายไปเรียนต่อที่โรงเรียนมัธยม
วัดเทพศิรินทร์

ในปี พ.ศ. ๒๔๗๐ ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนวิชาการไปรษณีย์
โทรเลข กรมไปรษณีย์โทรเลข จนจบหลักสูตรในปี พ.ศ. ๒๔๗๑

ในปี พ.ศ. ๒๔๗๑ ได้เข้าเป็นนักศึกษา ในมหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์และการเมือง และสำเร็จปริญญาตรี ในปี พ.ศ. ๒๔๗๗

นายเวศน์ มิตรกุล ได้สมรสกับนางสาววิรัตน์ สุขเกษม ซึ่งเป็น
บุตร นายแล่ม สุขเกษม และนางลูกจันทร์ สุขเกษม ที่จังหวัดกรุงเทพ
มหานคร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๗ มีบุตรธิดา ๖ คน คือ

๑. นายอนันต์ มิตรกุล

๒. นางสาวสุนันทา มิตรกุล

๓. เด็กหญิงสุดา มิตรกุล (ถึงแก่กรรม)

๔. นางสาวพลสุข มิตรกุล

๕. เด็กชายคงศักดิ์ มิตรกุล (ถึงแก่กรรม)

๖. นางสาวนางนาฏ มิตรกุล

สารบัญ

หน้า

มุตโตทัย ของ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ	๒
โอวาท ของ ท่านพระธมมวิตโก ภิกขุ	๒๑
โอวาท ของ หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ	๓๑
ธรรมเทศนา ของ ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย	๔๑
บันทึกธรรม - คำอบรมสั่งสอนของพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร	๖๓
ธรรมะปกิณกะ โดย พระมหาวัระ อาจาโร (ฤษีสิงคำ)	๗๓
พระธรรมเทศนา โดย พระครูสันติวรญาณ (พระอาจารย์ส้ม พุทธาจาโร)	๘๒



ท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
๒๔๑๔-๒๔๙๒

มุตโตทัย

ของ
พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

(เคยพิมพ์เผยแพร่มาก่อนแล้ว)

๑. การปฏิบัติเป็นเครื่องยังพระสัทธรรมให้บริสุทธิ์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ธรรมของพระตถาคต
เมื่อเข้าไปประดิษฐานในสันดานของปุถุชนแล้ว ย่อมกลายเป็นของ
ปลอม (สัทธรรมปฏิรูป) ไป แต่ถ้าเข้าไปประดิษฐานในจิตสันดาน
ของพระอริยเจ้าแล้วไซ้ร้ ย่อมเป็นของบริสุทธิ์แท้จริง และเป็นของ
ไม่ลบเลือนด้วย เพราะฉะนั้น เมื่อยังเพียรแต่เรียนพระปริยัติธรรม
ฝ่ายเดียว จึงยังใช้การไม่ได้ดี ต่อเมื่อมาฝึกหัดปฏิบัติจิตใจ กำจัดเหล่า
กะปอมก่า คืออุปกิเลสเหล่านั้นแหละ จึงจะยังประโยชน์ให้สำเร็จ
เต็มที่ และทำให้พระสัทธรรมบริสุทธิ์ ไม่วิปลาสคลาดเคลื่อนจาก
หลักเดิมด้วย

๒. ฝึกตนได้แล้วจึงฝึกผู้อื่น ชื่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า (ปริสทम्मสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺसानิ พุทฺโธ ภกาวา)

สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงทรมานฝึกหัด
พระองค์จนได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็น พุทฺโธ ผู้รู้ก่อน
แล้วจึงเป็น ภกาวา ผู้ทรงจำแนกแจกธรรมสั่งสอนเวไนยสัตว์ สตฺถา
จึงเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ เป็นผู้ฝึกบรูษผู้มีอุปนิสัยบารมี ควรแก่
การทรมานในภายหลัง จึงทรงพระคุณ ปรากฏว่า กลยาโณ ดิตฺติ-

สทโท อพุกุคโต เสียงกิตติศัพท์อันดังามของพระองค์ ย่อมพุ่งเฟื่อง
ไปในจตุรทิศ จนตราบเท่าทุกวันนี้ แม้พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย
ที่ล่วงลับไปแล้วก็เช่นเดียวกัน ปรากฏว่าท่านฝึกฝนเทรมาณจนได้ดีแล้ว
จึงช่วยพระบรมศาสดาจำแนกธรรมสั่งสอนประชุมชนภายหลัง ท่านจึงมี
เกียรติคุณปรากฏเช่นเดียวกันกับพระผู้มีพระภาคเจ้า ถ้าบุคคลไม่เทรมาณ
ตนให้ดีกว่านั้นแล้ว และทำการจำแนกแจกธรรมสั่งสอนใคร่ ก็จักเป็น
ผู้มีโทษปรากฏว่า ปาปโก สทโท โหติ คือเป็นผู้มีชื่อเสียงชั่วพุ่งไป
ในจตุรทิศ เพราะโทษที่ไม่ทำตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระ-
อริยสงฆ์สาวกเจ้าในกาลก่อนทั้งหลาย

๓. มุลมรดกอันเป็นต้นทุนทำการฝึกฝนตน

เหตุใดหนอ ปราชญ์ทั้งหลาย จะสวดกัตติ ะวัปสีลกัตติ หรือจะ
ทำการกุศลใดๆ กัตติ จึงต้องตั้ง “นโม” ก่อน จะทั้ง “นโม” ไม่ได้เลย
เมื่อเป็นเช่นนี้ “นโม” ก็ต้องเป็นสิ่งสำคัญ จึงยกขึ้นพิจารณาได้ความ
ว่า “น” คือธาตุน้ำ “โม” คือธาตุดิน พร้อมกับบาทพระคาถาปรากฏ
ขึ้นมาว่า มาตาเปตีกสสโกโว โอนกมฺมาสปัจจโย สัมภวธาตุของมารดา
บิดาผสมกัน จึงเป็นตัวตนขึ้นมาได้ น เป็นธาตุของมารดา โม เป็น
ธาตุของบิดา ฉะนั้นเมื่อธาตุทั้งสองผสมกันเข้า ไฟธาตุของมารดา
เคี้ยวเข้า จนได้นามว่า กลละ คือน้ำมันหยดเดียว ณ ที่นี้เอง ปฏิสนธิ
วิญญาณเข้าถือปฏิสนธิได้ จิตได้ถือปฏิสนธิในธาตุ นโม นั้น
เมื่อจิตเข้าไปอาศัยแล้ว กลละ ก็ค่อยเจริญขึ้นเป็นอัมพุทะ คือเป็น
ก้อนเลือด เจริญจากก้อนเลือดมาเป็นขณะ คือเป็นแท่ง และเปสิ คือ
ชั้นเนื้อ แล้วขยายตัวออกคล้ายรูปจิ้งเหลน จึงเป็นปัญจสาขาคือ
แขน ๒ ขา ๒ หัว ๑ ส่วนธาตุ พ คือลม ธ คือไฟนั้นเป็นธาตุเข้ามา

อาศัยภายหลัง เพราะจิตไม่ถือ เมื่อละจาก กสละ นั้นแล้ว กสละ ก็
 ต้องทิ้งเปล่าหรือสูญเปล่า ลมและไฟก็ไม่มี คนตาย ลมและไฟก็ดับ
 หายสาบสูญไป จึงว่าเป็นธาตุอาศัย ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ธาตุทั้ง ๒ คือ
 นโม เป็นดังเดิม ในกาลต่อมาเมื่อคลอดออกมาแล้วก็ต้องอาศัย น
 มารดา โม บิดา เป็นผู้ทะนุถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงมา ด้วยการให้
 ข้างซ้ายและขวามุมมาสเป็นต้น ตลอดจนการแนะนำสั่งสอนความดี
 ทุกอย่าง ท่านจึงเรียกมารดาบิดาว่า “บุพพจารย์” เป็นผู้สอนก่อน
 ใคร ๆ ทั้งสิ้น มารดาบิดาเป็นผู้มีเมตตาจิตต่อบุตรธิดา จะนับจะ
 ประมาธมิได้ มรดกที่ทำให้ กล่าวคือ รูปกายนี้แลเป็นมรดกดั้งเดิม
 ทรัพย์สินเงินทองอันเป็นของภายนอก ก็เป็นไปจากรูปกายนี้เอง ถ้า
 รูปกายนี้ไม่มีแล้ว ก็ทำอะไรไม่ได้ ชื่อว่าไม่มีอะไรเลย เพราะเหตุนี้
 ตัวของเราทั้งตนเป็น “มูลมรดก” ของบิดามารดาทั้งสน จึงว่าคุณของ
 ท่านจะนับจะประมาธมิได้เลย ปราชญ์ทั้งหลายจึงหาได้ละทิ้งไม่
 เราต้องเอาตัวเรา คือ “นโม” ตั้งขึ้นก่อน แล้วจึงทำกริยาน้อมไหว้ลง
 ภายหลัง “นโม” ท่านแปลว่า “นอบน้อม” นั้นเป็นการแปลเพียงกริยา
 หาได้แปลต้นกริยาไม่ มูลมรดกนี้แลเป็นต้นทุนทำการฝึกหัดปฏิบัติตน
 ไม่ต้องเป็นเกณฑ์ทรัพย์สำหรับทำทุนปฏิบัติ

๔. มูลฐานสำหรับการปฏิบัติ

นโม นี้ เมื่อกล่าวเพียง ๒ ธาตุเท่านั้น ยังไม่สมประกอบหรือ
 ยังไม่เต็มส่วน ต้องพลิกสระพยัญชนะตั้งนคือ เอาสระอะ จากตัว น มา
 ใส่ตัว ม เอาสระโจากตัว ม มาใส่ตัว น แล้วกลับ มะ มาไว้หน้า
 โน เป็น โม “มโน” แปลว่าใจ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงได้ทั้งกายทั้งใจเต็ม

ตามส่วน สมควรแก่การใช้เป็นมูลฐานแห่งการปฏิบัติได้ มโน คือใจ
นี้เป็นดั้งเดิม เป็นมหาฐานใหญ่ จะทำ จะพูดอะไรก็ย่อมเป็นไปจากใจนี้
ทั้งหมด ได้ในพระพุทธพจน์ว่า มโน ปุพฺพกมา ธมฺมา มโน-
เสฏฺฐา มโนมยา ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่สำเร็จแล้ว
ด้วยใจ พระบรมศาสดาจะทรงบัญญัติพระธรรมวินัย ก็ทรงบัญญัติ
ออกไปจากใจ คือมหาฐาน^{๕๕}แห่งสน เหตุ^{๕๖}เมื่อพระสาวกผู้ได้มา
พิจารณาตามจนถึงรู้จัก นโม แจ่มแจ้งแล้ว มโนก็สุดบัญญัติ คือพ้น
จากบัญญัติ^{๕๗}ทั้งสน สมมติทั้งหลายในโลกนี้ต้องออกไปจาก มโน ทั้งสิ้น
ของใครก็ก่อนของใคร ต่างคนต่างถือเอาก่อนอันนี้ ถือเอาเป็นสมมติ
บัญญัติตามกระแสแห่งน้ำไอระเหย จนเป็นอวิชชาตัวก่อภพก่อชาติด้วยการ
ไม่รู้เท่า ด้วยการหลงถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเราไปหมด

๔. มูลเหตุแห่งสิ่งทั้งหลายในสากลโลกธาตุ

พระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ เว้นมหาปฏฐาน มีนัยประมาณเท่านั้น
เท่านั้น ส่วนคัมภีร์มหาปฏฐาน มีนัยหาประมาณมิได้ เป็น “อนันตนิย”
เป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะรอบรู้ได้ เมื่อพิจารณา
พระบาลี ที่ว่า เหตุปจฺจุโย นัน ได้ความว่าเหตุซึ่งเป็นปัจจัยดั้งเดิม
ของสิ่งทั้งหลายในสากลโลกธาตุนั้นได้แก่มนั่นเอง มโนเป็นตัว
มหาเหตุ เป็นตัวเดิม เป็นสิ่งสำคัญ นอกนั้นเป็นแต่อาการเท่านั้น
อารมณ์ จนถึง อวิคคตะ จะเป็นปัจจัยได้ก็เพราะมหาเหตุ คือใจ
เป็นเดิมโดยแท้ ฉะนั้น มโนซึ่งกล่าวไว้ในข้อ ๔ กิต্তิ จิตฺกุตฺตํ ซึ่ง
จะกล่าวในข้อ ๖ กิต্তิ และมหาเหตุซึ่งกล่าวในข้อ^{๕๘}กิต্তิ ย่อมมีเนื้อความ
เป็นอันเดียวกัน พระบรมศาสดาจะทรงบัญญัติพระธรรมวินัยกิต্তิ

รู้อะไร ๆ ได้ด้วยทศพลญาณก็ดี รอบรู้สรรพเพียรธรรมทั้งปวงก็ดี ก็
 เพราะมีมหาเหตุหนึ่งเป็นคงเดิมทีเดียว จึงทรงรอบรู้ได้เป็นอนันตนิยัม
 สวาททั้งหลายก็มีมหาเหตุนี้แลเป็นเดิม จึงสามารถรู้ตามคำสอนของ
 พระองค์ได้ ด้วยเหตุนี้แล พระอัสสชิเถระผู้เป็นที่ ๕ ของพระปัญจวัคคีย์
 จึงแสดงธรรมแก่ อุปติสสะ (พระสารีบุตร) ว่า เย ธมมา เหตุปภวา
 เตสํ เหตุํ ตถาคโต เตสยจ โย นิโรธो จ เอวํ วาที มหาสมโณ
 ความว่า ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ เพราะว่ามีมหาเหตุหนึ่งเป็นตัวสำคัญ
 เป็นตัวเดิม เมื่อท่านพระอัสสชิเถระ กล่าวถึงนี้ (คือมหาธาตุ) ท่าน
 พระสารีบุตรจะไม่หยิ่งจิตลงถึงกระแสธรรมอย่างไรเล่า ! เพราะอะไรทุก
 สิ่งในโลกก็ต้องเป็นไปแต่มหาเหตุ ถึงโลกุตตรธรรมก็ก่อมหาเหตุ ฉะนั้น
 มหาปัญฐานท่านจึงว่าเป็นอนันตนิยัม ผู้มาปฏิบัติใจคือตัวมหาเหตุ จนแจ่ม
 กระจางสว่างโร่แล้วย่อมสามารถรู้อะไร ๆ ทั้งภายในและภายนอก ทุกสิ่ง
 ทุกประการ สุดจะนับจะประมาณได้ด้วยประการฉะนี้

๖. มูลการของสังสารวัฏ (จิตัญติ อวิชชา ปัจจยา สงขารา อุปาทานํ ภโวชาติ)

คนเราทุกรูปทุกนามที่ได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ ล้วนแล้วแต่
 มีที่เกิดทั้งสิ้น กล่าวคือ มีบิดามารดาเป็นแดนเกิด ก็แลเหตุใดท่าน
 จึงบัญญัติปัจจัยการแต่เพียงว่า อวิชชา ปัจจยา ฯลฯ เท่านั้น อวิชชา
 เกิดมาจากอะไร ? ท่านหาได้บัญญัติไว้ไม่ พวกเราก็นับมีบิดามารดา
 อวิชชาก็ต้องมีพ่อแม่เหมือนกัน ได้ความตามบาทพระคาถาเบื้องต้นว่า
 จิตัญติ นันเองเป็นพ่อแม่ของอวิชชา จิตัญติ ได้แก่จิตดั้งเดิม เมื่อ
 จิตัญติ ประกอบไปด้วยความหลง จึงมีเครื่องต่อ กล่าวคือ อาการของ

อวิชชาเกิดขึ้น เมื่อมีอวิชชาแล้ว จึงเป็นปัจจัยให้ปรุงแต่งเป็นสังขาร
 พร้อมกับความเข้าไปยึดถือ จึงเป็นภพชาติ คือต้องเกิดก่อต่อกันไป ท่าน
 เรียกปัจจัยการ เพราะเป็นอาการสืบต่อกัน วิชชาและอวิชชาก็ต้องมา
 จาก จิตฺกตฺ เช่นเดียวกัน เพราะเมื่อ จิตฺกตฺ ประกอบด้วยอวิชชา จึง
 ไม่รู้ทำอาการทั้งหลาย แต่เมื่อจิตฺกตฺ กอปรด้วยวิชชา จึงรู้ทำอาการ
 ทั้งหลายตามความเป็นจริง นี่พิจารณาด้วยฐาน ความนิวิปัสสนา รวม
 ใจความว่า จิตฺกตฺ เป็นตัวการตั้งเดิมของสงสารวัฏฏ์ (การเวียนว่าย
 ตายเกิด) ท่านจึงเรียกชื่อว่า “มูลต้นไทร” เพราะฉะนั้น เมื่อจะตัด
 สงสารวัฏฏ์ให้ขาดสูญ จึงต้องอบรมบ่มตัวการตั้งเดิมให้มีวิชารู้เท่าทัน
 อาการทั้งหลายตามความเป็นจริง ก็จะหายหลง แล้วไม่ก่ออาการทั้งหลาย
 ไต ๆ อีก จิตฺกตฺ อันเป็นมูลการกัณฑ์ดหมุ่หมุดการเวียนว่ายตายเกิด
 ในสงสารวัฏฏ์ด้วยประการฉะนี้

๗. อรรถฐาน เป็นที่ตั้งแห่งมรรค ผล นิพพาน (อภิกฺ ฐานัน
 มนุสเสสุ มกฺคิ สตตฺ วิสฺสุทฺธิยา)

ฐานะอันเลิศมีอยู่ในมนุษย์ ฐานะอันเลิศนั้นเป็นทางดำเนินไป
 เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ อธิบายว่า เราได้รับมรดกมาแล้วจากนโม
 คือบิดามารดา กล่าวคือตัวของเรานี้แล อันได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์
 ซึ่งเป็นชาติสูงสุด เป็นผู้เลิศ ตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศด้วยดี คือมีกาย
 สมบัติ วจสมบัติ และมโนสมบัติบริบูรณ์จะสร้างสมเอาสมบัติภายนอก
 คือ ทรัพย์สินเงินทองอย่างไรก็ได้ จะสร้างสมเอาสมบัติภายใน คือ
 มรรค ผล นิพพาน ธรรมวิเศษก็ได้ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติ
 พระธรรมวินัย ก็ทรงบัญญัติแก่มนุษย์เราเอง มิได้ทรงบัญญัติแก่

ข้าง ม้า โค กระบือ ฯลฯ ที่ไหนเลย มนุษย์นี่เองจะเป็นผู้ปฏิบัติถึงซึ่ง
 ความบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้น จึงไม่ควรน้อยเนื้อต่ำใจว่า ตนมีบุญวาสนา
 น้อย เพราะมนุษย์ทำได้ เมื่อไม่มีทำให้ไม่ได้ เมื่อมีแล้วทำให้ยิ่งได้ สม
 ด้วยเทศนาอันมีมาในเวสสันดรชาดกว่า ทาน เทถิ สัล รกฺขติ ภาวณ
 ภาเวตฺวา เอกจฺโจ โมกฺขํ คจฺฉติ นิสฺสํสํ เมื่อได้ทำกองการกุศล คือ
 ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามคำสอนของพระบรมศาสดาจารย์
 เจ้าแล้ว บางพวกทำน้อย ก็ต้องไปสู่สวรรค์ บางพวกก็แลขยันทำจริง
 พร้อมทั้งวาสนาบาปมีแต่หนหลังประกอบกัน ก็สามารถเข้าสู่พระนิพพาน
 โดยไม่ต้องสงสัยเลย พวกสัตว์ดิรัจฉานท่านไม่ได้กล่าวว่าเลิศ เพราะจะมา
 ทำเหมือนพวกมนุษย์ไม่ได้ มนุษย์นี้ตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศด้วยดี สามารถ
 นำตนเข้าสู่มรรคผล เข้าสู่พระนิพพานอันบริสุทธิ์ได้แล

๘. สติปัญฐานเป็นชัยภูมิ คือสนามฝึกฝนตน

พระบรมศาสดาจารย์เจ้า ทรงตั้งชัยภูมิไว้ในธรรมข้อไหน ? เมื่อ
 พิจารณาปัญหานี้ได้ความขึ้น ว่าพระองค์ทรงตั้งมหาสติปัญฐานเป็นชัยภูมิ

อุปมาในทางโลก การรบทัพชิงชัย มุ่งหมายชัยชนะ จำต้อง
 หาชัยภูมิ ถ้าได้ชัยภูมิที่ดี ย่อมสามารถป้องกันอาวุธของข้าศึกได้ดี ณ
 ที่นั้น สามารถรวบรวมกำลังใหญ่เข้ามาฟันข้าศึกให้ปราชัยพ่ายแพ้ไปได้
 ที่เช่นนั้น ท่านจึงเรียกว่าชัยภูมิ คือที่ที่ประกอบไปด้วยค่ายคูประตูหอรบ
 อันมั่นคงฉนั้นใด

อุปมาในทางธรรมก็ฉนั้น ที่เอามหาสติปัญฐานเป็นชัยภูมิ โดยที่
 ผู้จะเข้าสู่สงคราม รบข้าศึก คือกิเลส ต้องพิจารณาภายในุสสนาสติ

ปฏิฐานเป็นต้นก่อน เพราะคนเราที่เกิดกามราคะเป็นต้นขึ้น ก็เกิดที่กาย
 ตาแลไปเห็นกายทำให้ใจกำเริบ เหตุนี้จึงได้ความว่ากายเป็นเครื่องก่อ
 เหตุ จึงต้องพิจารณาที่กายนก่อน จะได้เป็นเครื่องดับนิวรณ์ทำให้
 สงบได้ ณ ที่นี้พึงทำให้มาก คือพิจารณาไม่ต้องถอยเลยทีเดียว ในเมื่อ
 อุกคหนิมิตปรากฏกายส่วนไหนก็ตาม ให้พึงถือเอากายส่วนที่ให้เห็นนั้น
 พิจารณาให้เป็นหลักไว้ ไม่ต้องย้ายไปพิจารณาที่อื่น จะคิดว่าที่นี้เราเห็น
 แล้ว ที่อื่นยังไม่เห็น ก็ต้องพิจารณาที่อื่นซิ เช่นนี้หาควรไม่ ถึงแม้จะ
 พิจารณาจนแยกกายออกมาเป็นส่วน ๆ ทุก ๆ อาการอันเป็นธาตุ ดิน น้ำ
 ลม ไฟ ได้อย่างละเอียด ที่เรียกว่า ปฏิภาค ก็ตาม ก็ให้พิจารณากายที่
 ที่เราเห็นที่แรกด้วย อุกคหนิมิต นั้นจนชำนาญ ที่จะชำนาญได้ก็ต้อง
 พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ณ ที่เดียวกันเอง เหมือนลวดมนต์ฉะนั้น อันการ
 สวดมนต์ เมื่อเราท่องสูตรนี้ได้แล้วทั้งเสีย ไม่เล่าไม่สวดไว้อีกก็จะลืมเสีย
 ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรเลย เพราะไม่ทำให้ชำนาญด้วยความประมาท
 ฉะนั้น การพิจารณาก็นั้นเหมือนกัน เมื่อได้อุกคหนิมิตในที่ใดแล้ว
 ไม่พิจารณาในที่นั้นให้มาก ปล่อยทั้งเสียด้วยความประมาทก็ไม่สำเร็จประ
 โยชน์อะไรอย่างเดียวกัน

การพิจารณาภายใน มีที่อ้างมาก ดังเช่นในการบวชทุกวันนี้
 เบื้องต้นต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก็คือภายในเอง ก่อนอื่นหมด เพราะเป็น
 ของสำคัญ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์พระธรรมบททุกทกนิกายว่า อาจารย์
 ผู้ไม่ฉลาดไม่บอกซึ่งการพิจารณาภายใน อาจทำลายอุปนิสัยแห่งพระอรหัต
 ของกุลบุตรได้ เพราะฉะนั้นในทุกวันนี้จึงต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก่อน
 อีกแห่งหนึ่งท่านกล่าวว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายพระชีมาสวเจ้าทั้งหลาย

เชื่อว่าไม่กำหนดกายในส่วนแห่งโกฏฐาสนหนึ่งมิได้มีเลย จึงตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ผู้กล่าวถึงแผ่นดินว่า บ้านโน้นมีดินดำดินแดงเป็นต้นนั้นว่า นั้นชื่อว่า พหิทฺธา แผ่นดินภายนอก ให้พวกท่านทั้งหลายมาพิจารณา อรรถัตติกาแผ่นดินภายในกล่าวคือ อตฺทาพฺรังกายัน จึงได้ตรองพิจารณา ให้แยกกาย กระทำให้แจ้ง แสงให้ตลอด เมื่อจบการวิสนาปัญหาน ๕๐๐ รูป ก็บรรลุพระอรหัตผล เหตุนี้การพิจารณากายนี้จึงเป็น ของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมด ล้วนแต่ต้องพิจารณากายนี้ทั้งสิ้น จะ รวบรวมกำลังใหญ่ได้ต้องรวบรวมด้วยการพิจารณากาย แม้พระพุทธเจ้า จะได้ตรัสรู้ที่แรก ก็ทรงพิจารณาลม ลมจะไม่ใช้กายอย่างไร ? เพราะ ฉะนั้นมหาสติปัฏฐาน มีกายานุปัสสนาเป็นต้น จึงชื่อว่า “ชัชฌิม” เมื่อเราได้ชัชฌิมิตีแล้ว กล่าวคือ ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานจนชำนาญ แล้ว ก็จงพิจารณาความเป็นจริงตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลายด้วยอุบาย แห่งวิปัสสนา ซึ่งจะกล่าวในลำดับนี้

๕. อุบายแห่งวิปัสสนา อันเป็นเครื่องถายถอนกิเลส

ธรรมชาติของดีทั้งหลาย ย่อมเกิดมาแต่ของไม่ดี อุปมาดังดอก ปทุมชาติอันสวย ๆ งาม ๆ ก็เกิดขึ้นมาจากโคลนตมอันเป็นของสกปรก ปฏิกูล น่าเกลียด แต่ว่าดอกบัวนั้น เมื่อขึ้นพ้นโคลนตมแล้วย่อมเป็น สิ่งที่สะอาด เป็นที่ทักทวงของพระราชาอุปราช อำมาตย์ และเสนาบดี เป็นต้น และดอกบัวนั้นก็มักกลับคืนไปยังโคลนตมอีกเลย ข้อนี้น เปรียบเหมือนพระโยคาวจรเจ้า ผู้ประพาศพิพากเพียรประโยชน์พยายาม ย่อมพิจารณาซึ่งสิ่งสกปรกน่าเกลียด จิตจึงพ้นสิ่งสกปรกน่าเกลียดได้สิ่ง

สกปรกน่าเกลียดนั่นก็คือตัวเราเอง ร่างกายนี้เป็นที่ประชุมแห่งของ
 โสโครก คือ อูจาระ ปัสสาวะ (มูตร คูถทั้งปวง) สิ่งที้ออกจากผม
 ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เรียกว่าขังหมด เช่น ขี้หัว ขี้เล็บ
 ขี้ฟัน ขี้ไคล เป็นต้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ร่วงหล่นลงสู่อาหาร มี แกง กับ
 เป็นต้น ก็รังเกียจต้องเหี่ยงกินไม่ได้ และร่างกายนี้ต้องชำระอยู่เสมอ
 จึงพอเป็นของคู่ได้ ถ้าหากไม่ชำระขัดสีก็จะมีกลิ่นเหม็นสาบ เข้าใกล้
 ใครก็ไม่ได้ ของทั้งปวงมีผ้าแพร เครื่องใช้ต่าง ๆ เมื่ออยู่นอกกายของ
 เรา ก็เป็นของสะอาดน่าดู แต่เมื่อมาถึงกายแล้ว ก็เป็นของสกปรกไป
 เมื่อปล่อยไว้นาน ๆ เข้าไม่ซักฟอก ก็เข้าใกล้ใครไม่ได้เลยเพราะ
 เหม็นสาบ ดังแจ้งได้ความว่าร่างกายของเราเป็นเรือนมูตร เรือนคูถ
 เป็นอสุภะของไม่งาม ปฏิกลน่าเกลียด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นถึงปานนี้
 เมื่อชีวิตหาไม่แล้วยังจะสกปรกหาอะไรเปรียบเทียบมิได้เลย เพราะฉะนั้น
 พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลาย จึงพิจารณาร่างกายอันนี้ให้ขำขันอายุด้วย
 โยนิโสมนสิการ ตั้งแต่ต้นมาทีเดียว คือ ขณะเมื่อยังเห็นไม่ชัดเจน ก็
 พิจารณาส່วนใดส่วนหนึ่งแห่งร่างกายอันเป็นที่สบายแก่จริต จนกระทั่ง
 ปรากฏเป็นอุคคหนิมิต คือปรากฏส่วนแห่งร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้ว
 ก็กำหนดส่วนนั้นให้มาก เจริญให้มาก ทำให้มาก การเจริญทำให้มาก
 นั้น พึงทราบอย่างนี้ อันชวมนาเขาทำนา เขาก็ทำที่แผ่นดิน ไถที่แผ่น
 ดิน ดำลงไปในดิน ปีต่อไปเขาก็ทำที่ดินอีกเช่นเคย เขาไม่ได้ทำนาใน
 อากาศกลางหาบ คงทำแต่ที่ดินอย่างเดียว ข้าวเขาก็ได้เต็มยังเต็มฉางเอง
 เมื่อทำให้มากในที่ดินนั้นแล้ว ไม่ต้องเรียกว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงมาเต็มยัง
 เนื้อ ข้าวก็จะหลั่งไหลมาเอง และจะห้ามว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงอย่ามาเต็มยัง

เต็มจางเราเน้อ ถ้าทำนาในที่นั้นเองจนสำเร็จแล้ว ข้าวก็จะมาเต็มยุ้งเต็ม
 ฉางฉนใดก็ดี พระโยคาวจรเจ้ากั้นนั้น คงพิจารณาภายในที่เคยพิจารณา
 อัญญนิสัย หรือที่ปรากฏมาให้เห็นครั้งแรก อย่าละทิ้งเลยเป็นอันขาด
 การทำให้มากนั้นมิใช่หมายแต่การเดินจงกรมเท่านั้น ให้มีสติหรือพิจารณา
 ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ คิด
 พูด ก็ให้มีสติรอบคอบในกายอยู่เสมอ จึงจะชื่อว่าทำให้มาก เมื่อพิจารณา
 ในร่างกายนั้นจนชัดเจนแล้ว ให้พิจารณาแบ่งส่วนแยกส่วนออกเป็นส่วนๆ
 ตามโยนิโสมนสสิการ ตลอดจนกระจายออกเป็น ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติไฟ
 ชาติลม และพิจารณาให้เห็นไปตามนั้นจริง ๆ อุปายตอนั้นตามแต่ตนจะ
 ใคร่กรรมยอมออกอุปายตามที่ถูกจริตนิสัยของตน แต่อย่าละทิ้งหลักเดิมที่ตน
 ได้รู้ครั้งแรกนั้นเทียว พระโยคาวจรเจ้า เมื่อพิจารณาในที่พึงเจริญให้
 มาก ทำให้มาก อย่าพิจารณาครั้งเดียว แล้วปล่อยทิ้งตั้งครั้งเดียว ตั้ง
 เดือน ให้พิจารณาก้าวเข้าไป ถอยออกมาเป็นอนุโลมปฏิโลม คือเข้าไป
 สงบในจิต แล้วถอยออกมาพิจารณากาย อย่าพิจารณากายอย่างเดียว หรือ
 สงบที่จิตแต่อย่างเดียว พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาอย่างนี้ช้านานแล้ว หรือ
 ชำนาญอย่างยิ่งแล้ว คราวนั้นแลเป็นส่วนที่จะเป็นเอง คือ จิตย่อมจะรวม
 ใหญ่ เมื่อรวมพืบล้อมปรกฏว่าทุกสิ่งรวมลงเป็นอันเดียวกันคือหมด
 ทั้งโลก ย่อมเป็นธาตุหนึ่ง นิมิตจะปรากฏขึ้นพร้อมกันว่าโลกนี้ราบ
 เหมือนหน้ากลอง เพราะมีสภาพเป็นอันเดียวกัน ไม่ว่าป่าไม้ ภูเขา มนุษย์
 สัตว์ แม้ที่สุดตัวของเราก็ต้องลบราบเป็นที่สุดอย่างเดียวกัน พร้อมกับ
 “ญาณสัมปยุต คือรู้ชนมาพร้อมกัน” ในที่นี้ตัดความสันทะใจได้เลย
 จึงชื่อว่า “ยถาภูตญาณทัสสนวิปัสสนา คือ เห็นทั้งรู้ตามความเป็นจริง”

ชั้นเป็นเบื้องต้นในอันที่จะดำเนินต่อไปไม่ใช่ที่สุด อันพระโยคาวจรเจ้า
 จะพึงเจริญให้มาก ทำให้มากจึงจะเป็นไปเพื่อความรู้อย่างอื่นจนรอบจน
 ขำนาญ เห็นแจ้งชัดว่า สังขารความปรุงแต่งอันเป็นความสมมติว่า โน่น
 เป็นของเรา นั่นเป็นเราเป็นความไม่เที่ยง อาศัยอุปาทานความยึดถือจึง
 เป็นทุกข์ ก็แล ชาติทั้งหลายต่างหาก หากมีความเป็นอยู่อย่างนั้นตั้งแต่ไหน
 แต่ไรมา เกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิดขึ้นเสื่อมไปอยู่อย่างนี้ อาศัยอาการ
 ของจิต คือ ชั้น ๔ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปปรุง
 แต่ง สำคัญมันหมายทุกภพ ทุกชาติ นับเป็นอนnekชาติเหลือประมาณ
 มาจนถึงปัจจุบันชาติ จึงทำให้จิตหลงอยู่ตามสมมติ ไม่ใช่สมมติมาติด
 เอาเรา เพราะธรรมชาติทั้งหลายทั้งหมดในโลกนี้ จะเป็นของมีวิญญาณ
 หรือไม่ก็ตาม เมื่อว่าตามความจริงแล้ว เขาหากมีหากเป็น เกิดขึ้นเสื่อม
 ไป มีอยู่อย่างนั้นทีเดียวโดยไม่ต้องสงสัยเลย จึงรู้กันว่า ปุพเพสุ อนนุ
 สสุเตสุ รมเมสุ ธรรมดาเหล่านี้หากมีมาแต่ก่อน ถึงว่าจะไม่ได้ฟังจาก
 ใคร ก็มีอยู่อย่างนั้นทีเดียว ฉะนั้น ในความข้อนี้ พระพุทธองค์จึงทรง
 ปฏิญาณพระองค์ว่า เราไม่ได้ฟังมาแต่ใคร มิได้เรียนมาแต่ใคร เพราะ
 ของเหล่านี้มีอยู่มีมาแต่ก่อนพระองค์ ดังนั้นได้ความว่า ธรรมดาธาตุทั้ง
 หลายย่อมเป็นย่อมมีอยู่อย่างนั้น อาศัยอาการของจิตเข้าไปยึดถือเอาสิ่งทั้ง
 ปวงเหล่านั้นมาหลายภพหลายชาติ จึงเป็นเหตุให้เป็นไปตามสมมุตินั้น
 เป็นเหตุให้อนุสัยครอบงำจิตจนหลงเชื่อไปตาม จึงเป็นเหตุให้ก่อภพก่อ
 ชาติ ด้วยอาการของจิตเข้าไปยึด ฉะนั้นพระโยคาวจรเจ้าจึงมาพิจารณา
 โดยแยกคายลงไปตามสภาพว่า สัพเพ สงฺขารา อนิจฺจา สัพเพ สงฺขารา
 ทุกฺขา สังขารความเข้าไปปรุงแต่ง คืออาการของจิตนั้นแลไม่เที่ยง สัตว์

โลกเขาหากมีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น ให้พิจารณาอริยสัจธรรมทั้ง ๔ เป็น
 เครื่องแก้อาการของจิตให้เห็นแน่แท้โดยปัจจกขสัททิวว่า ตัวอาการของจิต
 นี้เองมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จึงหลงตามสังขาร เมื่อเห็นจริงลงไปแล้วก็
 เป็นเครื่องแก้อาการของจิต จึงปรากฏขึ้นว่า สงขาราสสสตา นตฺถิ
 สังขารทั้งหลายที่เที่ยงแท้ไม่มีสังขารเป็นอาการของจิตต่างหาก เปรียบ
 เหมือนพยับแดด ส่วนสัตว์เขาก็อยู่ประจำโลกแต่ไหนแต่ไรมา เมื่อรู้โดย
 เจอน ๒ ประการ คือรู้ว่าสัตว์ก็มีอยู่อย่างนั้น สังขารก็เป็นอาการ
 ของจิตเข้าไปสมมติเขาทั้งนั้น จิตก็รู้ จิตดั้งเดิมไม่มีอาการเป็นผู้หลุด
 พ้น ธรรมดาหรือธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน จะใช้ตนอย่างไร ของเขา
 หากเกิดมีอย่างนั้น ท่านจึงว่า สัพเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลาย
 ไม่ใช่ตน ให้พระโยคจารเจ้าพิจารณาให้เห็นแจ้งประจักษ์ตามนั้นจนทำให้
 รวมพิบลงไปให้เห็นจริงแจ้งชัดตามนั้น โดยปัจจกขสัททิวพร้อมกับญาณ
 สัมปยุตปรากฏขึ้นมาพร้อมกัน จึงชื่อว่า วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนา ทำใน
 ที่นั้นจนชำนาญเห็นจริงแจ้งประจักษ์พร้อมกับการรวมใหญ่ และญาณสัม-
 ปยุต รวมทวนกระแสแก่นุสัยสมมติเป็นวิมุตติหรือรวมลงสู่จิตอันเป็น
 อยู่มีอยู่อย่างนั้น จนแจ้งประจักษ์ในที่นั้นด้วยญาณสัมปยุตว่า ชีณา ซาติ
 ญาณ โหติ ดังนี้ในที่นี้ไม่ใช่สมมติ ไม่ใช่ของแต่งเอาเตาเอา ไม่ใช่
 ของอันบุคคลพึงปรารถนาเอาได้ เป็นของที่เกิดเอง เป็นเอง รู้เองโดยส่วน
 เดียวเท่านั้น เพราะด้วยการปฏิบัติอันเข้มแข็งไม่ท้อถอย พิจารณาโดย
 แยกกายด้วยตนเอง จึงจะเป็นขึ้นมาเอง ท่านเปรียบเหมือนต้นไม้ต่าง ๆ
 มีต้นข้าวเป็นต้น เมื่อบำรุงรักษาต้นมันให้ดีแล้ว ผลก็อรวงข้าวไม่ใช่สิ่ง
 อันบุคคลพึงปรารถนาเอาเลย เป็นขึ้นมาเอง ถ้าแลบุคคลมาปรารถนา

เอาแต่รวงข้าว แต่หารักษาดั้นข้าวไม่ เป็นผู้เกียจคร้าน จะปรารถนา
จนวันตาย รวงข้าวก็ไม่ขึ้นมาให้ฉันใด วิมุตติธรรม ก็ฉันนั้นแล มิใช่
สิ่งอันบุคคลพึงปรารถนาเอาได้ คนผู้ปรารถนาวิมุตติธรรม แต่ปฏิบัติ
ไม่ถูก หรือไม่ปฏิบัติ มัวเกียจคร้านจนวันตาย จะประสบวิมุตติธรรม
ไม่ได้เลย ด้วยประการฉะนี้

๑๐. จิตเดิมเป็นธรรมชาติใสสว่าง แต่มีคมัวไปเพราะอุปกิเลส
(ปกตฺตมมิตฺติ ภิกฺขเว จิตฺตํ ตณฺห โข อากนฺตฺตเกหิ อุปฺปิเตเสหิ
อุปฺปกัถฺลิฏฺฐิ)

ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เลื่อมประภัสสรแจ่มสว่างมาเดิม แต่อาศัย
อุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เป็นอาคันตุกะสัญญาปรกคลุมหม่มห่อ จึง
ทำให้จิตมิส่องแสงสว่างได้ ท่านเปรียบไว้ในบทกลอนหนึ่งว่า “ไม้ชะ
งกหกหน้า (กิ่ง) กะปอมเก่า (กิ่งเก่า) ขึ้นเมื่อฮ้อยกะปอมน้อยขึ้น
มือพัน ครั้นด้วม่าพัน ขึ้นนำคุ่ม่อ ๆ” โดยอธิบายว่า คำว่าไม้ชะงก
๖,๐๐๐ ง่ามัน ตัดศูนย์ ๓ ศูนย์ออกเสีย เหลือแต่ ๖ คงได้ความว่า
ทวาร ๖ ๆ เป็นที่มาแห่งกะปอมเก่า คือ ของปลอมไม่ใช่ของจริง กิเลส
ทั้งหลายไม่ใช่ของจริง เป็นสิ่งสัญญาเข้ามาในทวารทั้ง ๖ นับร้อย
นับพัน มิใช่แต่เท่านั้น กิเลสทั้งหลายที่ยังไม่เกิดมีขึ้นก็จะมีที่รัง ๆ
ขึ้น ทุก ๆ วัน ในเมื่อไม่แสวงหาทางแก้ ธรรมชาติของจิตเป็นของ
ผ่องใสยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด แต่อาศัยของปลอม กล่าวคือ อุปกิเลสที่
สัญญาเข้ามาปรกคลุม จึงทำให้หมดรัศมี ดุจพระอาทิตย์เมื่อเมฆมบดบัง

ฉะนั้น อย่าพึงเข้าใจว่า พระอาทิตย์เข้าไปหาเมฆ เมฆไหลมาบังพระอาทิตย์ต่างหาก ฉะนั้น ผู้บำเพ็ญเพียรทั้งหลายเมื่อรู้โดยปริยายนี้แล้ว พึงกำจัดของปลอมด้วยการพิจารณาโดยแยบคาย ตามที่อธิบายแล้วในอบายแห่งวิปัสสนาข้อ ๕ นั้นเกิด เมื่อทำให้ถึงขั้นจิตจิดแล้ว ชั่วว่าย่อมทำลายของปลอมได้หมดสิ้น หรือว่าของปลอมย่อมเข้าไม่ถึงจิตจิด เพราะสะพานเชื่อมต่อถูกทำลายขาดสะบั้นลงแล้ว แม้ยังต้องเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของโลกอยู่ก็ย่อมเป็นดั่งน้ำกลิ้งบนใบบัว ฉะนั้น

๑๑. การทรมานตนของผู้บำเพ็ญเพียร ต้องให้พอเหมาะกับ

อุปนิสัย

นายสารถิผู้ฝึกมามีชื่อเสียงคนหนึ่งมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทูลถามถึงวิธีทรมานเวไนย พระองค์ทรงย้อนถามนายสารถิก่อนถึงการทรมานว่า เขาทูลว่ามีม้า ๔ ชนิด คือ ๑. ทรมานง่าย ๒. ทรมานอย่างกลาง ๓. ทรมานยากแท้ ๔. ทรมานไม่ได้เลยต้องฆ่าเสีย พระองค์จึงตรัสว่า เราก็เหมือนกัน ๑. ผู้ทรมานง่าย คือผู้ปฏิบัติทำจิตรวง่าย ให้กินอาหารเพียงพอเพื่อบำรุงร่างกาย ๒. ผู้ทรมานอย่างกลาง คือผู้ทำจิตไม่ค่อยจะลง ให้กินอาหารแต่น้อยอย่าให้มาก ๓. ทรมานยากแท้ คือผู้ปฏิบัติทำจิตลงยากแท้ไม่ต้องให้กินอาหารเลย แต่ต้องเป็น อดตุตถญาณ รู้กำลังของตนว่า จะทนทาน ได้สักเพียงไร แค่นั้น ๔. ทรมานไม่ได้เลยต้องฆ่าเสีย คือผู้ปฏิบัติทำจิตไม่ได้เป็นปกติบ่มะ พระองค์ทรงชักชวนเสีย กล่าวคือไม่ทรงสั่งสอนอุปมาเหมือนฆ่าทางเสีย ฉะนั้น

๑๒. มุลติกสูตร

ติก แปลว่า ๓ มุล แปลว่า คำมูล-รากเหง้า รวมความว่า สิ่งซึ่งเป็นรากเหง้าคำมูลอย่างละ ๓ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ๓ เรียกว่าอกุศลมูล ตัณห์หาภิมี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา โอาหะ และอาสวะ ก็มีอย่างละ ๓ คือ กามะ ภาวะ อวิชชา ถ้าบุคคลมาเป็นไปกับด้วย ๓ เช่นนี้ ตีปริวัตต์ ก็ต้องเวียนไปเป็น ๓-๓ ก็ต้องเป็นโลก ๓ คือ กามโลก รูปโลก อรูปโลก อยู่อย่างนั้นแล เพราะ ๓ เป็นคำมูลโลก ๓ เครื่องแก้ก็มี ๓ คือ ศีล สมาริ ปัญญา เมื่อบุคคลดำเนินตนตามศีล สมาริ ปัญญา อันเป็นเครื่องแก้ น ตี ปริวัตต์ ก็ไม่ต้องเวียนไปเป็น ๓-๓ ก็ไม่เป็นโลก ๓ ชื่อว่าพ้นจากโลก ๓ แล

๑๓. วิสุทธิตเวาทานัน เป็นสันตบุคลแท้ (อภุเป สพพชมเมสุ เวยยชมา ปเวสนโต)

บุคคลผู้มีจิตไม่กำเริบในกิเลสทั้งปวง วัชรธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นพหิททาธรรมทั้งที่เป็นอชฌัตติกาธรรม สนโต จึงเป็นผู้สงบระงับสันตบุคลเช่นนั้นแล ที่จะบริบูรณ์ด้วยหิริโอตตปปะ มีธรรมบริสุทธิ์สะอาด มีใจมั่นคงเป็นสัปปุรุษผู้ทรงเทวธรรมตามความในพระคาถาว่า หิริโอตตปปะสมบุนา สุกกธมฺมสมาหิตา สนโต สปปุริสา โลเก เทวธมฺมาติ วุจฺจเร อุปัตติเวทวผู้พร้อมด้วยกามคุณห้าอยู่ด้วยกิเลส เหตุใดจึงจะเป็นสันตบุคลได้ ความในพระคาถานี้ย่อมต้องหมายถึงวิสุทธิตเวา คือ พระอรหันต์แน่นอน ท่านผู้เช่นนั้นเป็นสันตบุคลแท้ สมควรจะเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยหิริโอตตปปะ และสุกขธรรม คือ ความบริสุทธิ์แท้

๑๔. อภิกิริยา เป็นที่สุดโลก - สุตสมมติบัญญัติ (สจฺจนํ จตุโร
ปทา จินฺนาสวา ชุตินฺนโต เต โลเก ปรีนิพพุตา)

สังขธรรมทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ยังเป็นภิกิริยา
เพราะแต่ละสังขจะยุย้อมมีอาการต้องทำ คือทุกข์ - ต้องทำการกำหนด
รู้ สมุทัย - ต้องละ, นิโรธ - ต้องทำให้แจ้ง, มรรค - ต้องเจริญให้มาก
ดังนี้ ล้วนเป็นอาการที่จะต้องทำทั้งหมด ถ้าเป็นอาการที่จะต้องทำ ก็
ต้องเป็นภิกิริยา เพราะเหตุนี้ จึงรวมความได้ว่าสังขทั้ง ๔ เป็น
ภิกิริยา จึงสมกับบาทคาถาข้างต้นนั้น ความว่า สังขทั้ง ๔ เป็นเท้า
หรือเป็นเครื่องเหยียบก้าวขึ้นไป หรือก้าวขึ้นไป ๔ พัก จึงจะเสร็จกิจ
ต่อจากนั้นจึงเรียกว่า อภิกิริยา อุปมาดังเขียนเลข ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
๙ ๐ แล้วลบ ๑ - ๙ ทั้งเสีย เหลือแต่ ๐ (ศูนย์) ไม่เขียนอีกต่อไปคง
อ่านว่าศูนย์ แต่ไม่มีคำอะไรเลย จะนำไป บวก ลบ คูณ หาร กับเลข
จำนวนใดๆ ไม่ได้ทั้งสี่ แต่จะปฏิเสธว่าไม่มีหาได้ไม่ เพราะปรากฏ
อยู่ว่า ๐ (ศูนย์) นี้แหละ คือ ปัญญารอบรู้ เพราะทำลายภิกิริยา คือ ความ
สมมติ หรือว่าลบสมมติลงเสียจนหมดสิ้น ไม่เข้าไปยึดถือสมมติทั้ง
หลาย คำว่า ลบ คือทำลายภิกิริยา กล่าวคือ ความสมมติ มีปัญหา
สอดคล้องกันว่า เมื่อทำลายสมมติหมดแล้ว จะไปอยู่ที่ไหน ? แก้วว่า ไปอยู่
ในที่ไม่มีสมมติ คืออภิกิริยานั่นเอง เนื้อความตอนนี้เป็นการอธิบายตาม
อาการของความเป็นจริง ซึ่งประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะ อันผู้ไม่
ปฏิบัติอาจหาญได้ไม่ ต่อเมื่อไรฟังแล้วทำตามจึงรู้เองเห็นเองนั่นแหละ
จึงเข้าใจได้

ความแห่ง ๒ บาท คาถาต่อไปว่า พระชินาสวเจ้าทั้งหลายดับ
โลก ๓ รุ่งโรจน์อยู่ คือทำการพิจารณาบำเพ็ญเพียร เป็น ภาวิโต

พหุกลีโต คือทำให้มากเจริญให้มาก จนจิตมีกำลังสามารถพิจารณา
 สมมติทั้งหลาย ทำลายสมมติทั้งหลายลงไปได้ จนเป็น อภิกิริยา ก็
 ย่อมดับโลก ๓ ได้ การดับโลก ๓ นั้น ท่านชีณาสวเจ้าทั้งหลาย มิได้
 เหาะขึ้นไปในกามโลก รูปโลก อรูปโลกเลยทีเดียว คงอยู่กับที่นั่นเอง
 แม้พระบรมศาสดาของเราที่เช่นเดียวกัน พระองค์ประทับนั่งอยู่ ณ
 ควางไม้โพธิพฤกษ์แห่งเดียว เมื่อจะดับโลก ๓ ก็มีได้เหาะขึ้นไปใน
 โลก ๓ คงดับอยู่ที่จิต ๆ นั่นเองเป็นโลก ๓ ฉะนั้นท่านผู้ต้องการดับ
 โลก ๓ พึงดับที่จิตของตน ๆ จนทำลายกิริยา คือตัวสมมติหมดสิ้น
 จากจิต ยังเหลือแต่กิริยา เป็นฐิตจิต จิตธรรมดา ยังไม่รู้จักตายจะหนีแล

๑๔. สัตตาวาส ๕

เทวาพิภพ มนุสสโลก อบายโลก จัดเป็นกามโลกที่อยู่อาศัย
 ของสัตว์เสพกามรวมเป็น ๑ รูปโลกที่อยู่อาศัยของสัตว์ผู้สำเร็จรูปฌาน
 มี ๔ อรูปโลกที่อยู่อาศัยของสัตว์ผู้สำเร็จอรูปฌานมี ๔ รวมทั้งสิ้น
 เป็น ๘ เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ ผู้มารู้เท่าสัตตาวาส ๘ กล่าวคือ พระ
 ชีณาสวเจ้าทั้งหลาย ย่อมจากที่อยู่ของสัตว์ ไม่ต้องอยู่ในที่ ๘ แห่งนี้
 และปรากฏในสามฌานปัญหาข้อสุดท้ายว่า ทสณากิ อะไร ชื่อว่า ๑๐
 แก้ว ทสองเกหิ สมณนาโคโต พระชีณาสวเจ้าผู้ประกอบด้วยองค์ ๑๐
 ย่อมพ้นจากสัตตาวาส ๘ ความข้อนี้คงเปรียบได้กับการเขียนเลข ๑ ๒
 ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ นั่นเอง ๑ ถึง ๙ เป็นจำนวนที่นับได้อ่านได้
 บวกลบคูณหารกันได้ ส่วน ๑๐ ก็คือเลข ๑ กับ ๐ (ศูนย์) เราจะเอา
 ๐ (ศูนย์) ไปบวกลบคูณหารกับเลขจำนวนใด ๆ ก็ไม่ทำให้เลขจำนวน

นั้นมีค่าสูงขึ้น และ ๐ (ศูนย์) นี้ เมื่ออยู่โดยลำพังก็ไม่มีค่าอะไร แต่จะว่าไม่มีก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นเรื่องปรากฏอยู่ ความเปรียบนั้นใด จิตใจก็ฉนั้น เป็นธรรมชาติมีลักษณะเหมือน ๐ (ศูนย์) ๆ เมื่อนำไปต่อเข้ากับเลขตัวใด ย่อมทำให้เลขตัวนั้นเพิ่มค่าขึ้นอีกมาก เช่น เลข ๑ เมื่อเอา ๐ (ศูนย์) ต่อเข้าก็กลายเป็น ๑๐ (สิบ) จิตใจนี้ก็เหมือนกัน เมื่อต่อเข้ากับสิ่งทั้งหลาย ก็กลายเป็นของวิจิตรพิสดารมากมายขึ้นทันที แต่เมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมจนฉลาด ให้รู้สรรพเทญยธรรมแล้ว ย่อมกลับคืนสู่สภาพ ๐ (ศูนย์) คือว่างโปร่งพ้นจากการนับการอ่านแล้วมิได้อู่ในที่ ๙ แห่ง อันเป็นที่อยู่ของสัตว์ แต่อยู่ในที่หมดสมมติบัญญัติ คือสภาพ ๐ (ศูนย์) หรืออภิปา ตั้งกล่าวในข้อ ๑๔ นั้นเอง

๑๖. ความสำคัญของปฐมเทศนา มัชฌิมเทศนา และปัจฉิมเทศนา

พระธรรมเทศนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใน ๓ กาล มีความสำคัญยิ่ง อันพุทธบริษัทควรสนใจพิจารณาเป็นพิเศษ คือ :-

ก. *ปฐมโพธิกถา* ได้ทรงแสดงธรรมแก่พระปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสีเป็นครั้งแรก เป็นปฐมเทศนาเรียกว่า “ธรรมจักร” เบื้องต้นทรงยกส่วนสุด ๒ อย่างอันบรรพชิตไม่ควรเสพขึ้นแสดงว่า “เทว เม ภิกขเว อนฺตา ปพฺพชิตนฺ เสวิตพฺพา ภิกขุทั้งหลาย ส่วนสุด ๒ อย่าง อันบรรพชิตไม่พึงเสพ คือกามสุขัลลิกา และอิตถกิลมถา” อธิบายว่า กามสุขัลลิกาเป็นส่วนแห่งความรัก อิตถกิลมถา เป็นส่วนแห่งความชัง ทั้งสองส่วนนี้เป็นตัว สมุทัย

เมื่อผู้บำเพ็ญตบธรรมทั้งหลายโดนอยู่ซึ่งส่วนทั้งสองนั้นชื่อว่า ยังไม่เข้า
 ทางกลาง เพราะเมื่อบำเพ็ญเพียรพยายามทำสมาธิจิตสงบสบายดีเต็ม
 ที่ก็ดีใจ ครั้นเมื่อจิตนั้นก็คิดให้ฟังว่าความก็เสียใจ ความดีใจนั้น
 คือความสุขลึกลับ ความเสียใจนั้นคือ อึดอัดทึบมัว ความดีใจเป็นราคะ
 ความเสียใจเป็นโทสะ ความไม่รู้เท่าราคะโทสะทั้งสองนี้เป็นโมหะ
 ฉะนั้นผู้พยายามประกอบความเพียร ในเบื้องต้นก็ต้องกระทบส่วน
 สุดทั้ง ๒ นั้นแลก่อน ถ้าเมื่อกระทบส่วน ๒ นั้นอยู่ชื่อว่าผิตอยู่
 แต่เป็นธรรมดาแท้ที่เดียว ต้องผิตเสียก่อนจึงถูก แม้พระบรมศาสดา
 แต่ก่อนนั้น พระองค์ก็ผิตมาเต็มเหมือนกัน แม้พระอัครสาวกทั้ง ๒
 ก็เข้าเป็นนิมิตสมาธิแล้ว แม้สาวกทั้งหลายเหล่านั้น ๆ ก็ล้วนแต่
 ผิตมาแล้วทั้งนั้น ต่อเมื่อพระองค์มาดำเนินทางกลาง ทำจิตอยู่ภายใต้
 รมโพธิพิกฤษ์ ได้ญาณ ๒ ใน ๒ ยามเบื้องต้นในราตรีได้ญาณที่
 ๓ กล่าวคือ อาสวักขยญาณ ในยามใกล้รุ่งจึงได้ถูกทางกลางอันแท้
 จจริง ทำจิตของพระองค์ให้พ้นจากความผิต กล่าวคือ ส่วนสุดทั้ง ๒
 นั้น พ้นจากสมมติโคตร สมมติชาติ สมมติवास สมมติวงศ์ และ
 สมมติประเพณีถึงความเป็นอริยโคตร อริยชาติ อริยवास อริยวงศ์
 และอริยประเพณี ส่วนอริยสาวกทั้งหลายนั้นแล้ว ก็มารู้ตามพระองค์
 ทำให้อาสวักขยญาณ พ้นจากความผิตตามพระองค์ไป ส่วนเราผู้ปฏิบัติ
 อยู่ในระยะแรก ๆ ก็ต้องผิตเป็นธรรมดา แต่เมื่อผิตก็ต้องรู้เท่าและทำ
 ให้ถูก เมื่อยังมีดีใจเสียใจในการบำเพ็ญบุญกุศลอยู่ก็ตกอยู่ในโลกธรรม
 เมื่อตกอยู่ในโลกธรรม จึงเป็นผู้หวนไหว้ไปมา อุปปโน โขเม โลก
 ธรรมจะเกิดที่ไหน เกิดที่เรา โลกธรรมมี ๘ มรรค คือ เครื่องแก้
 มี ๘ มรรค ๘ เป็นเครื่องแก้โลกธรรม ๘ ฉะนั้น พระองค์จึง

ทรงแสดงมัทธนิมาปฏิบัติทาแก่ส่วน ๒ เมื่อแก่ส่วน ๒ ได้แล้ว ก็เข้าสู่
อริยมรรค ตัดกระแสนโลก ทำให้เป็น จาโคปปฏินิสสุโก มุตติ-
อนาลโย (สละสลัดตัดขาด วางใจหายห่วง) รวมความว่า เมื่อส่วน ๒
ยังมีอยู่ในใจผู้ใดแล้ว ผู้นั้นก็ยังไม่ถูกทาง เมื่อผู้มีใจพ้นจากส่วนทั้ง ๒
แล้ว ก็ไม่หวนไหว หมดดุสิตเกษมจากโยคะ จึงว่าเนื้อความแห่งธรรม
จักรสำคัญมาก พระองค์ทรงแสดงธรรมจักรนี้ ยังโลกธาตุให้หวนไหว
จะไม่หวนไหวอย่างไร เพราะมีใจความสำคัญอย่างนี้ โลกธาตุก็ไม่ใช่
อะไรอื่น คือตัวเราเอง ตัวเราก็คือธาตุของโลก หวนไหวเพราะเห็น
ในของที่ไม่เคยเห็น เพราะจิตพ้นจากส่วน ๒ ธาตุของโลกจึงหวนไหว
หวนไหวเพราะไม่มาก่อธาตุของโลกอีกแล

ข. มัทธนิมาโพธิกาถา ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ ในชุมนุมพระ
อรหันต์ ๑๒๕๐ องค์ ณ พระราชอุทยานเวศวันกลันทกนิวาปสถาน
กรุงราชคฤห์ ใจความสำคัญตอนหนึ่งว่า อริจิตตเต จ อาโยโค เอต
พุทธานุสาสนํ พึงเป็นผู้ทำจิตให้ยัง การที่จะกระทำจิตให้ยังได้ ต้อง
เป็นผู้สงบระงับ อธิจา โลภสมาปนโน สมโณ ก็ ภวิสสตี เมื่อประกอบ
ด้วยความอยาก ดันรนโลภหลงอยู่แล้วจักเป็นผู้สงบ ระงับได้อย่างไร ?
ต้องเป็นผู้ปฏิบัติ คือปฏิบัติพระวินัยเป็นเบื้องต้น และเจริญกรรมฐาน
ตั้งต้นแต่ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้มาก เจริญให้มาก ในการพิ-
จารณามหาสติปัฏฐาน มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเบื้องต้น พึง
พิจารณาส่วนแห่งร่างกาย โดยอาการแห่งปริกรรมสวณะ คือ พิจารณา
โดยอาการคาดคะเน ว่าส่วนนี้เป็นอย่างนั้น ด้วยการมีสติสัม-
ปชัญญะไปเสียก่อน เพราะเมื่อพิจารณาเช่นนี้ ใจไม่ห่างจากกาย ทำ
ให้รวมง่าย เมื่อทำให้มากในการปริกรรมสวณะแล้วจักเกิดขึ้นซึ่ง

อุคคหนิมิต্ত ให้ชำนาญในที่นั้นจนให้เป็นปฏิภาณ ชำนาญในปฏิภาณ โดย
 ยิ่งแล้วก็เป็นวิปัสสนา เจริญวิปัสสนา จนเป็นวิปัสสนาอย่างอุกฤษฏ์ ทำ
 จิตเข้าถึง ฐิติภูตํ ดังกล่าวแล้วในอุบายแห่งวิปัสสนาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อ
 ปฏิบัติแล้ว โมกข์ จึงข้ามพ้น คือพ้นจากโลกชื่อว่าโลกุตตรธรรม เขม
 จึงเกษมจากโยคะ (เครื่องร้อย) ฉะนั้น เนื้อความในมัชฌิมเทศนาจึง
 สำคัญ เพราะเล็งถึงวิมุตติธรรมด้วยประการฉะนี้แล ฯ

ก. *ปัจฉิมโศกิกา* ทรงแสดงปัจฉิมเทศนาในที่ชุมนุมพระอริย-
 สาวก ณ พระราชอุทยานสาละวัน ของมัลลกะษัตริย์กรุงกุสินารา ในเวลา
 จวนจะปรินิพพานว่า หนุตทานิ อามนุตยามิ โว ภิกฺขเว ปฏิเวทยามิ
 โว ภิกฺขเว ขยยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ เวบอก
 ทานทั้งหลายว่า จงเป็นผู้ไม่ประมาท พิจารณาสังขารที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม
 ไป เมื่อท่านทั้งหลายพิจารณาเช่นนั้น จักเป็นผู้วางตลอด พระองค์
 ตรัสพระธรรมเทศนาเพียงเท่านี้ ไม่ตรัสอะไรต่อไปอีกเลย จึงเรียก
 ว่าปัจฉิมเทศนา อธิบายความต่อไปว่า สังขารมันเกิดขึ้นที่ไหน ?
 อะไรเป็นสังขาร สังขารมันเกิดขึ้นที่จิตของเราเอง เป็นอาการของจิต
 พาให้เกิดขึ้น ซึ่งสมมติทั้งหลายสังขารนั้นแล เป็นตัวการสมมติบัญญัติ
 สิ่งทั้งหลายในโลก ความจริงของในโลกทั้งหลาย หรือธรรมชาติทั้งหลาย
 เขามีเขาอยู่อย่างนั้น แผ่นดิน ต้นไม้ ภูเขา พายุ แดด เขาไม่ได้อาเขา
 เป็นอะไรเลย ตลอดจนตนตัวมนุษย์ก็เป็นธาตุของโลก เขาไม่ได้อา
 เป็นนั้นเป็นนั่นเลย เจ้าสังขารตัวการนั้นเข้าไปปรุงแต่งว่าเขาเป็นนั้นเป็นนี้
 จึงหลงกันว่าเป็นจริง ถือเอาว่าเป็นเราเป็นของ ๆ เราเสียสิ้น จึงมีราคะ
 โทสะ โมหะ เกิดขึ้น ทำจิตตั้งเดิมให้หลงตามไป เกิด แก่ เจ็บ ตาย

เวียนว่ายไปไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอเนกภพ อเนกชาติ เพราะเจ้าสังขารนั้นแล
เป็นต้นเหตุ จึงทรงสอนให้พิจารณาสังขารว่า สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา
สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา ให้เป็นปรีชาญาณชัดแจ้ง เกิดจากผลแห่งการ
เจริญปฏิบัติเป็นส่วนเบื้องต้น จนทำให้เข้าภวังค์ เมื่อกระแสแห่งภวังค์
หายไป มีญาณเกิดขึ้นว่า “นั่นเป็นอย่างนั้น เป็นสภาพไม่เที่ยงเป็น
ทุกข” เกิดขึ้นในจิตจริง ๆ จนชำนาญเห็นจริงแจ้งประจักษ์ ก็รู้เท่า
สังขารได้ สังขารก็จะมาปรุงแต่งให้ จิตกำเริบอีกไม่ได้ ได้ในกาลา
ว่า อุกุปฺปํ สพฺพธมฺเมสุ เมยฺยธมฺมา ปเวสฺสสนฺโต เมื่อสำขาวปรุงแต่ง
จิตไม่ได้แล้วก็ไม่กำเริบรู้เท่าธรรมทั้งปวง สนฺโต ก็เป็นผู้สงบระงับ ถึง
ซึ่งวุฒิमतติธรรม ด้วยประการฉะนี้

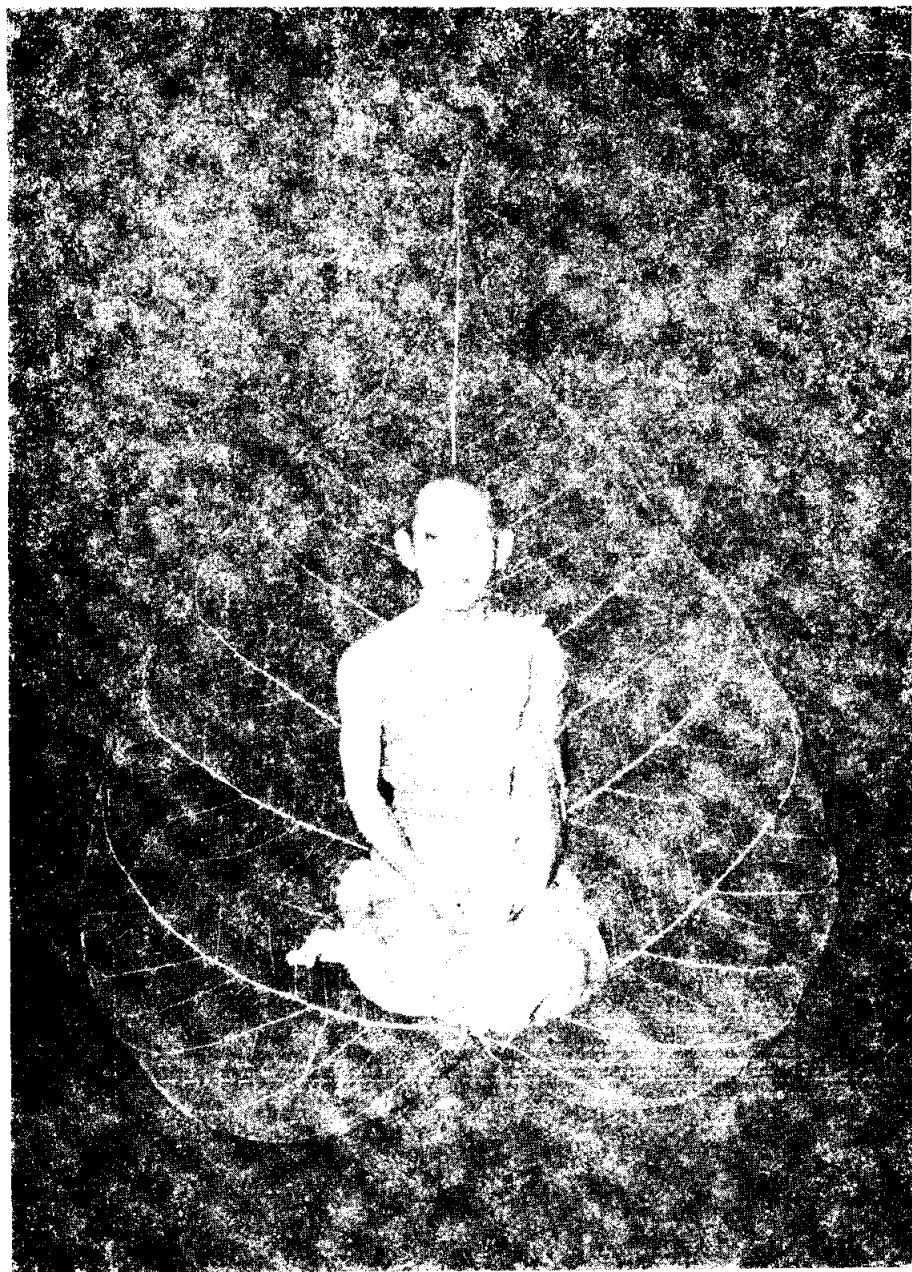
ปัจจุบันเทศนานี้เป็นคำสำคัญแท้ ทำให้ผู้พิจารณารู้แจ้งถึงที่สุด
พระองค์จึงได้ปิดพระโอษฐ์แต่เพียงนี้ พระธรรมเทศนาใน ๓ กาลนี้
ย่อมมีความสำคัญเหนือความสำคัญในทุก ๆ กาล ปฐมเทศนาก็เล็งถึง
วิมุตติธรรม มัชฌิมเทศนาก็เล็งถึงวิมุตติธรรม ปัจฉิมเทศนาก็เล็งถึง
วิมุตติธรรม รวมทั้ง ๓ กาล ล้วนแต่เล็งถึงวิมุตติธรรมทั้งสิ้น ด้วย
ประการฉะนี้

๑๓. พระอรหันต์ทุกประเภท บรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญา
วิมุตติ ย่อมบำเพ็ญไตรสิกขาบริบูรณ์

อนาสว เจโตวิมุตติ ปญญาวิมุตติ ทิฏฐิธฺว ธมฺเม สุขํ อภิญญา
สจฺจนิกฺวา อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ พระบาลีผู้แสดงว่า พระอรหันต์
ทั้งหลายไม่ว่าประเภทใด ย่อมบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติที่

ปราศจากอาสวะในปัจจุบันนี้ หรือปัญญาวิมุตติ ไม่ได้แบ่งแยกไว้ว่า
 ประเภทนี้บรรลุแต่เจโตวิมุตติ ที่เกจิอาจารย์แต่งอธิบายไว้ว่า เจโตวิมุตติ
 เป็นของพระอรหันต์ผู้ได้สมาธิมาก่อน ส่วนปัญญาวิมุตติ เป็นของพระ-
 อรหันต์ สุขวิปัสสกะ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ไม่ได้สมาธิมาก่อนนั้น
 ย่อมขัดแย้งต่อมรรค มรรคประกอบด้วยองค์ ๘ มีทั้ง สัมมาทิฐิ ทั้ง
 สัมมาสมาธิ ผู้จะบรรลุวิมุตติธรรม จำต้องบำเพ็ญมรรค ๘ บริบูรณ์
 มิฉะนั้นก็บรรลุวิมุตติธรรมไม่ได้ ไตรสิกขามีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา อันผู้
 จะได้อาสวักขญาณจำต้องบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์ทั้ง ๓ ส่วน ฉะนั้น
 จึงว่า พระอรหันต์ทุกประเภท ทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติ ย่อม
 บำเพ็ญไตรสิกขาบริบูรณ์ ด้วยประการฉะนี้





พระธมมวิทกโกภิกขุ
(เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต)

โอวาท

ของ

ท่าน พระธมมวิเทศโกภิกขุ
(เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต)
วัดเทพศิรินทราวาส



๑. "PERSONAL MAGNET"

เรื่องที่มีคนเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจนั้น เป็นเพราะ คุณธรรม ความดีของตนเอง หลายประการด้วยกัน เป็นต้นว่า วิริยะอุตสาหะ บากบั่น เข้มแข็ง แกร่งกล้า และ จิตใจเมตตากรุณาไม่ย่อหย่อนจองหอง เป็นเหตุให้ผู้พบแวดล้อมอยู่ เกิดความเมตตากรุณารักใคร่ เห็นอกเห็นใจ คิดที่จะช่วยเหลือ

คนซึ่งมี กิริยามารยาทอ่อนโยน สุภาพมีนวลย่อมเป็นที่เสน่หารักใคร่ของคนที่พบเห็น และพยายามที่จะช่วยเหลือ นี่เป็น Personal Magnet คือเสน่ห์ในตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้น จึงพยายามรักษาคุณสมบัติดังกล่าวไว้ จะเป็นเครื่องช่วยตัวเองให้บรรลุความสำเร็จสมประสงค์ทุกประการ ทุกกาลเวลา ทั้งปัจจุบันและอนาคต

๒. เมตตา

อย่ากลัว จงรักษาตัวให้บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรทำอันตรายได้

จงจำไว้ว่า ถ้าปรารถนาความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ก็ควรส่งกระแสใจที่ประกอบด้วยความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจไปยังท่านเหล่านั้น แล้วก็จะได้รับความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจ

จากท่านเหล่านั้นเช่นเดียวกัน นี่เป็นกฎของจิตตานุภาพแล้วความสำเร็จทั้งหลายที่ปรารถนา ก็จะมีบังเกิดแก่ตนสมประสงค์ทุกประการเป็นแน่นอน ไม่ต้องสงสัยเลย

๓. สบายใจ

คำว่า “ไม่สบายใจ” อย่าใช้ และอย่าให้มีขึ้นในใจต่อไป “Let it go and get it out !” ก่อนมันจะเกิดต้อง Let it go ! ปล่อยให้มันผ่านไปอย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าปล่อยไปมันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวว่าความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจต้อง Get it out ! ขับมันออกไปทันที อย่าเลี้ยงเอาความไม่สบายใจไว้ในใจ มันจะเคยตัว ที่หลังจะเป็นคนอ่อนแออดแอต ทำอะไรผิดพลาดนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่สบายใจเคยตัว เพราะความไม่สบายใจนี้แหละเป็นศัตรู เป็นมารทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติเป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติ พลอยไม่สงบไม่สบายด้วย ทำให้สมองทึบไม่ปลอดโปร่ง เป็น habit ความเคยชินที่ไม่ดี เป็นอุปสรรคกีดกันขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใส ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจเสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไรหรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้ว ต้องหัดให้จิตใจแช่มชื่นรื่นเริง เกิดปิติปราโมทย์เป็นสุขสบายอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกายกำลังใจ Enjoy living มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะเบิกบานศึกษาเล่าเรียนก็เข้าใจง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มเบิกบานต้องรับหยาดน้ำค้างและอากาศอันบริสุทธิ์ฉะนั้น

๔. สันติสุข

พระพุทธเจ้าสอนว่า “นตฺถิ สันติปรํ สุขํ”

“สุขอันยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

หมายความว่า ความสุขอันมี เช่น สุขในการดูแลครอบครัว
ในการเข้าสังคม Social ในการมีคู่รักคู่ครอง หรือในการมีลาภยศ ด้
รับความสุข สรรเสริญและได้รับความสุขจากสิ่งเหล่านั้น ก็สุขจริง
แต่ว่า สุขเหล่านั้นมีทุกข์ซ่อนอยู่ทุกอย่าง ต้องคอยแก้ไขปรับปรุง
กันอยู่เสมอ

ไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากสันติความสงบ ซึ่งเป็นความสุข
ที่เยือกเย็น และไม่ซ่อนด้วยความทุกข์ และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตก
แดงมาก

เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย ๆ

เกิดกับกายใจของเราเอง

อยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียว ก็ทำได้ หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมสังคม
ก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยก ใจ หาสันติสุข กายนั้นก็เพียงสักแต่ว่าอยู่ในที่
ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึง ใจ

แม้เวลาเจ็บหนัก มีทุกข์เวทนาปวดร้าวไปทั่วกาย แต่เรารู้จัก
ทำ ใจ ให้เป็นสันติสุขได้ ความเจ็บนั้นก็ไม่สามารถจะทำใจให้ ใจ
เดือดร้อนตามไปด้วย

เมื่อ ใจ สงบแล้ว กลับจะทำให้กายนั้นสงบ หายทุกข์เวทนา
ไปด้วย

และประสบสันติสุข ซึ่งไม่มีสุขอันยิ่งกว่าสันติสุขนั้น พระพุทธ
เจ้าสอนให้ฝึก เป็น ๓ ทาง คือ

๑. สอนให้สรงกาย วาจา ด้วย ศีล ไม่ทำโทษทุจริตอย่างหยาบ
ที่เกิดทาง กาย วาจา เป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทางกาย วาจา เป็นประ
การดีนั้น

๒. สอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจ ด้วย สมาธิ หัดใจไม่ให้
คิดถึงเรื่องความกำหนัด

ความโกรธ

ความโลภ

ความหลง

ความกลัว

ความฟุ้งซ่านรำคาญ

ความลังเลใจ ทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว ไม่เด็ดขาด เมื่อละสิ่งเหล่านั้น
ได้ เป็นเหตุให้ใจสงบ เป็นสันติสุขทางใจอีกประการหนึ่ง

๓. ทรงสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางทวิฐาน ความเห็นด้วย

ปัญญา พิจารณาให้เห็นว่า

สรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอน เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยงคงทนอยู่ไม่
ได้ ต้องเสื่อมสิ้นแปรปรวนดับไป เรียกว่าเป็นทุกข์

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา อ่อนนอน ขอร้อง เร่งรัดให้เป็น
ไปตามความประสงค์ ท่านเรียกอนัตตา

เมื่อเรารู้เห็นความเป็นจริงเช่นนั้น จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง
มั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย

เพราะรู้เหตุตามความเป็นจริงด้วย ปัญญา ว่าสิ่งเหล่านั้นมันไม่
แน่นอน

มันคงอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง เมื่อสั่นดับไป
 ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาฝ่ายของเรา
 อย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ
 จงรักษาใจให้เป็นอิสระมันคงอยู่เสมอ
 ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น
 เป็นเหตุให้ใจตั้งอยู่ในสันติสุข
 เป็นอิสระ เกิดอำนาจทางจิต Mind Power ที่จะใช้ทำกรณียะ
 อันเป็นหน้าที่ของตนได้สำเร็จสมประสงค์

“นตฺถิ สนฺติปริ สุขํ”
 สุขอันยิ่งกว่าความสงบไม่มี

It needs a Peaceful Mind to support a Peaceful Body;
 and it needs a Peaceful Body to support a Peaceful Mind,
 and it needs Both Peaceful Body and Mind to attain all
 success that which you wish

๕. ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย

“DO NO WRONG IS DO NOTHING”

จงระลึกถึงคติพจน์ ว่า “Do no wrong is do nothing” “ทำ
 อะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย !”

ความผิดนั้นแหละ เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเอง
 ที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับอาจารย์ผู้พิเศษ คือความ
 ผิด จะได้ตรงกับคำว่า “เจ็บแล้วต้องจำ” ตัวทำเอง ผิดเอง นั้นแหละ

เป็นอาจารย์ผู้พิเศษ เป็น Good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จดจำไว้สังวร ระวังไม่ให้ผิดต่อไป แล้วตั้งต้นใหม่ด้วยความไม่เดินเลื้อยผลอประมาท อดีตที่ผิดไปแล้วก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปแล้ว แต่อาจารย์ผู้พิเศษยังคงอยู่คอยกระชับ เตือนใจอยู่เสมอทุกขณะว่า “ระวัง ! อย่าประมาทนะ ! อย่าให้ผิดพลาดเช่นนี้อีกนะ !”

ผิดหนึ่งฟังจดไว้	ในสมอง
เร่งระวังผิดสอง	ภายนอก
สามผิดเร่งคิดตรง	จงหนัก เพ้อแนอ
ถึงสี่ก็ท้าว	หกซ้อภัยไหน !

จงสังเกตพิจารณาให้ดีเถิด จะเห็นได้ว่า นักค้นคว้าวิทยาศาสตร์ทางโลกก็ดี และท่านผู้พิเศษที่เป็นศาสตราจารย์ในทางธรรมทั้งหลายก็ดลันแต่ผ่านพ้นอุปสรรคความผิดพลาดนับครั้งไม่ถ้วนมาแล้ว ด้วยกันทุกท่าน

๖. สติ สัมปชัญญะ

(ความระลึกได้ และความรู้ตัว)

ที่จะทำอะไรไม่ผิดนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่สติ ถ้ามีสติคุ้มครองกาย วาจาใจ อยู่ทุกขณะ จะทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย ที่ผิดพลาดเพราะขาดสติ คือ เผลอ เหม่อ เลินเล่อ ประมาท ระเริง หลงลืม จึงผิดพลาด จงนึกถึงคติพจน์ว่า “คุมสติต่างโล่ป้อง อาจแกลวกกลางสนาม”

ธรรมดามีชีวิตทุกชนิด ทั้งมนุษย์และสัตว์ ตลอดจนพืชพันธุ์ พืชทุกชาติ เป็นอยู่ได้ด้วยการต่อสู้ตรงกับคำว่า “Life is fighting” “ชีวิตคือการต่อสู้” เมื่อต่อสู้ไม่ไหว ขณะใดก็ต้องถึงที่สุดแห่งชีวิต

คือ death ความตาย เพราะฉะนั้นยังมีสติอยู่ตราบไต่ ถึงตายก็ตาย แต่
 ภาย เช่นกับชีวิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ท่านมีสติโอบล้อมอยู่
 ทุกขณะจิต ท่านจึงทำอะไรไม่ผิดและถึงซึ่งอมตธรรม คือ ธรรมที่ไม่
 ตาย ตรงกับคำว่า immortal จึงเรียกว่า ปรินิพพาน คือ นามรูปสัง
 ขาร่างกายที่เรียกว่าเบญจขันธ์ ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
 วิญญาณ แตกดับไปเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ควรฝึกฝนสติ (ความระลึก ก่อนทำ ก่อนพูด
 ก่อนคิด) สัมปชัญญะ (รู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กำลังทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่)
 เมื่อทำเสร็จแล้วก็มีสติ ตรวจตราพิจารณาดูว่าบกพร่องอย่างไร หรือเรียบ
 ร้อยบริบูรณ์ดี ถ้าบกพร่องก็รีบแก้ไขเพื่อให้สมบูรณ์ต่อไป ถ้าเรียบร้อย
 ดียอยู่แล้ว ก็พยายามให้เรียบร้อยยิ่งขึ้น ไปจนถึงที่สุด

๔. อนุภาพของไตรสิกขา

คือ

ศีล สมาธิ ปัญญา

ด้วยอนุภาพของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นแล จึงชนะ
 ข้ำศึก คือกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดได้ !

๑. ชนะความหยาบคาย ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหยาบที่ล่องทาง กาย
 วาจา ได้ด้วยศีล !

ชนะความยินดีในร้าย หลงรัก หลงชัง ซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลาง
 ที่เกิดในใจได้ ด้วยสมาธิ !

ชนะความเข้าใจผิด รู้ผิด เห็นผิด จากความเป็นจริงของสังขาร
 ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดได้ ด้วยปัญญา !

๒. ผู้ใดศึกษาและปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
 โดยพร้อมมูล บริบูรณ์ สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นจึงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง
 ได้เป็นแน่นอน ไม่ต้องสงสัยเลย

เพราะฉะนั้น จึงควรสนใจ เอาใจใส่ ตั้งใจศึกษาและปฏิบัติ
 ตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ทุกเมื่อเทอญ.

๔. ดอกมะลิ

ดอกมะลิ เป็นดอกไม้ที่ถูกรับรองแล้วว่า เป็นดอกไม้ที่หอมเย็น
 ชื่นใจที่สุดและชาวบริสุทธิ ในบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย
 ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ก็เช่นเดียวกับการเล่นละคร ขอให้เป็นตัวเอกที่
 มีชื่อเสียงที่สุด เช่นเดียวหรือลักษณะเดียวกับดอกมะลิ อย่าเป็นผู้ร้ายที่เลว
 ที่สุด และให้เห็นว่าดอกมะลินี้ จะบานเต็มที่เพียง ๒-๓ วัน ก็จะทำให้
 เน่าไป

ฉะนั้นขอให้ทำตัวให้ดีที่สุดเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ให้หอมที่สุดเหมือน
 ดอกมะลิที่เริ่มแย้มบานฉ่ำนั้น

“จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ”

๕. “ทำดี ดีกว่าขอพร”

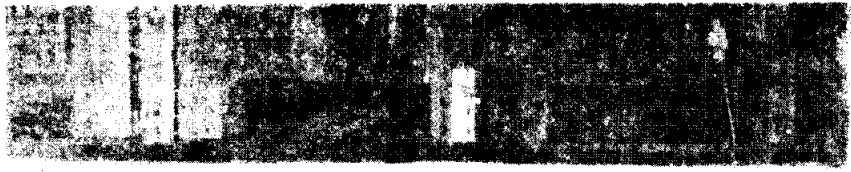
“จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ นะ”

เดือนให้เตรียมตัวไว้ดำเนินชีวิตต่อไปเป็นคำแทน คำอวยพรอย่าง
 สูงสุดประกอบด้วยเหตุผล เมื่อทำกรรมดีแล้วไม่ให้พรก็จะต้องดี เมื่อทำ
 ชั่วแล้วจะมาเสกสรรปั้นแต่งอวยพรอย่างไรก็ไม่ได้ ทำชั่วเหมือนโยน
 หินลงน้ำหินจะต้องจมทันที ไม่มีผู้วิเศษใด ๆ จะมาเสกเป่าอวยพรอัน

วอนขอร้องไห้หนีลอยนวลขึ้นมาได้ ทำกรรมชั่วจะต้องล่มจมไปเสียราตรี
เกียรติคุณชื่อเสียง เหมือนก้อนหินหนักจมลงไปอยู่กับโคลนใตุน้ำ ทำดี
เหมือนน้ำมันเบา เมื่อเทลงน้ำ ย่อมลอยเป็นประกายมันปลาบอยู่เหนือน้ำ

ทำกรรมดีย่อมมีสง่าราศี มีเกียรติคุณชื่อเสียง มีแต่คนเคารพ
นับถ้อยยกย่องบูชาเฟื่องฟูพลอยน้ำ เหมือนน้ำมันลอย ถึงจะมีศัตรู
หมุ่ร้ายจงใจเกลียดชังมุ่งร้ายอิจฉาริษยาแข่งด่าให้จม ก็ไม่สามารถจะเป็น
ไปได้ กลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง ขอให้จงตั้งใจกล้าหาญพยายาม
ทำแต่กรรมดี ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัวหวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น
ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย ผู้ที่มีความสุขและผู้ที่มีความเจริญ
ประสงค์ได้สำเร็จสมประสงค์ ก็คือผู้ที่ประกอบกรรม ทำแต่ความดีอย่าง
เดียนั่นเอง





หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

โอวาท

ของ

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

วัดดอยแม่ปิง อ. พร้าว จ. เชียงใหม่



๑๐ ธันวาคม ๒๕๑๕

...เทศน์ภายในเลยมันจึงเหมาะ ถ้าเทศน์ภายนอกนี่มันคล้ายกับ
แผนที่ตำรับตำรา พอปานกับเครื่องกระจายเราต้องเทศน์ภายใน

....จะเอาอย่างได้อีก ตำรับตำราทางบ้านท่านฟังมาเต็มที่แล้วจะ
ฟังก็ในกายเท่านั้นแหละ ^๕ ทน ให้ภาวนาเอากายเป็นมรรค เอากาย
เป็นผล จงพากันและอุปาทานทั้ง ๕ อนิจจังทั้ง ๕ ทุกขังทั้ง ๕ อนัตตา
ทั้ง ๕ ละรูปธรรมนามธรรมนี้ วางได้มันก็เป็นธรรมนั้นแหละ วางไม่
ได้มันก็ยึดเอา รูปธรรมนามธรรมเป็นตนเป็นตัว มันก็เป็น ทำมา อยู่
นั่นเอง พิจารณา สังขาร นามรูป ที่มันเป็นอยู่อย่างนั้นอนิจจังทั้ง ๕ ทุกขัง
ทั้ง ๕ นัตตาทั้ง ๕ อุปาทานทั้ง ๕ มีรูปุปาทานักขันโธ เป็นอุปาทานที่
หนึ่งเวทูปาทานักขันโธเป็นอุปาทานที่สองสัญญาอุปาทานักขันโธ เป็น
อุปาทานที่สามสังขารูปาทานักขันโธ เป็นอุปาทานที่สี่ วิญญาณูปาทานัก
ขันโธ เป็นอุปาทานที่ห้า ครั้นค้นคว้าอยู่ในธาตุสี่ ขันธ์ห้า วางธาตุสี่
ขันธ์ห้าได้แล้วจะก่อภาวนาสงบัตติครันเวทนาดับลง สัญญาดับลง สังขาร
ดับลง วิญญาณดับลง รูปธรรมส่วนสมมติเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็น
ลม วางได้แล้วมันก็สลายจิตก็สงบลง

ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ ทางดานี้ก็เป็นศีลประเภทหนึ่ง ทางหู
ก็เป็นศีลประเภทหนึ่ง นำความผิดออกจากตา ออกจากหู ออกจากจมูก

ออกจากสัน ออกจากกาย ทั้งสหกันและ ศีลทั้งห้าอันนี้แหละ นำ
 ความผิด ความยินดียินร้ายออกจากจิตใจของตนให้บริสุทธิ์หมดจด ทำ
 ให้เป็นไป จะเอาพุทโธเป็นบริกรรมก็เอา หรือจะเอาธัมโมเป็นบริกรรม
 เป็นมรรคภาวนาก็ได้ เคยทำกันมาแล้วกระมัง ครั้นได้พุทโธ พุทโธ
 นี้เป็นอารมณ์ของจิตใจอยู่เป็นนิจ เวลาเอาเข้าหนักเข้าหนักเข้า ลมมัน
 ก็สงบได้เหมือนกัน แต่รักษาไว้อย่าให้เป็นทำเมา พุทโธ พุทโธ นี่นะ
 พุทโธ พุทโธ กลายเป็นทำเมา ธัมโม ธัมโม มันไม่เป็นธัมโม มัน
 กลายเป็นทำเมาไปเสีย สังโฆ สังโฆ พวกนี้เป็นอารมณ์ของใจให้ตั้งอยู่
 เป็นอันหนึ่ง นาน ๆ เข้าจิตก็สงบลงเป็นสมาธิได้เหมือนกันนั้นละ รักษา
 ทำเมานี้ไม่ให้เกิด อดีตทำเมาอนาคตทำเมา อดีตที่ล่วงแล้วมันนำมาให้
 เป็นทำเมา อนาคตยังไม่มาถึงก็เป็นทำเมา ถ้าจิตตั้งอยู่ปัจจุบันมันจึงเป็น
 ธัมโม อดีตอนาคตเป็นทำเมาแล้วจงรักษาดี ๆ มีสองอย่างเท่านั้นแหละ
 มันเป็นทำเมา นอกจากจิตตั้งอยู่ปัจจุบันนี้เป็นธัมโม มันไม่หมุนตาม
 สังขารไม่หมุนตามสมมติ แล้วมันก็ใช้ได้ นี่ก็พิจารณา จะเอาพุทโธเป็น
 มรรคก็ได้ มรรคภาวนา หรือจะเอากายเป็นมรรค พิจารณากาย สังขาร
 นามรูป อันนี้ใช้ชำนาญชำนาญ บรูณาเท่านี้ หรือสมัยนี้ก็เหมือนกัน กุลบุตร
 ทั้งหลายที่มาบวชบรรพชาเพศ อุปัชฌาย์ท่านสอนกายนี้แหละเป็นมรรค
 เกสา โลมา นขา ทันตา จโต ทันตา นขา โลมา เกสา อนุโลมปฏิโลม
 ทั้งเบื้องบนพิจารณาแต่เล็บเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเบื้องต่ำ พิจารณาตั้งแต่
 ปลายผมถึงเล็บเท้า นี่แหละเป็นมรรค เอากายเป็นมรรค ต่อเมื่อใดวาง
 ได้หมดแล้ว ไม่ยึดรูปธรรม นามธรรมเป็นตนเป็นตัว วางได้แล้วจะก่อ
 จิตสงบได้เหมือนกันแหละ วางได้แล้วเวทนาสงบลง สัญญาก็สงบลง

สังขารความปรุ่ความแแต่ ความเกิดความดับ โทษ ทุกข์ภัย อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ดับลง วิญญาณ ความรู้ วัตรวัช วัณฐวัพา วัณฐวัณฐ กัดดับลง
หมด แล้วมันก็จิตสงบได้ ครั้นการรักษา ทำเมานัหนา มันมีอดีตอนาคต
หุ้มมา อดีตมันเคยได้รู้ได้เห็น จากเคยได้คุยกัน ว่าเล่นกัน เวลาตั้งจุด
พุทโธ พุทโธ มันจะกลายเป็นทำเมาไปเสียนี้ ครั้นผลอกก็เป็นทำเมาไป
แล้ว เมากิดโน่น กิดนี้ อดีตที่เคยเห็นกันนำมาคิดเป็นทำเมาไปแล้วนั้น
พุทโธ ที่จะเอาเป็นบริกรรม จะเอาเป็นอารมณ์ของใจก็ได้ มันเป็น
ทำเมาไปแล้ว มันปรุ่ไป แแต่ไป เกิดไป ดับไปในทุกสิ่งทุกอย่างนั้น
แหละจึงรักษาทำเมาไว้ อดีตก็เป็นทำเมาอันหนึ่ง อนาคตก็เป็นทำเมาอัน
หนึ่ง จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน วัณฐวัณฐ วัณฐวัณฐ ดัดตณหา ตัดกิเลส ตัดมา
นะทฐิ ตัดความยึดมั่น ถ้อมมันของตนให้เสรีจึงลงแล้วก็สงบได้ รักษาแต่
ทำเมาอันเดียวนี้แหละ ให้มันผลอกเป็นทำเมาละ ครั้นไม่ผลอก พุทโธ
พุทโธ ตั้งอยู่ นั้นแหละเป็นอารมณ์ของใจ เป็นมรรคของใจ เป็นที่พึ่ง
ของใจก็ได้อยู่ที่ รักษา ตัวเดียวเท่านั้นแหละ ทำให้ติดไป เก็บตั้งอยู่เป็น
นิจ ทำอย่างนั้นก็ได้ละ

...สันทิ ทฐิ ไปเปล่า ๆ นั้นก็เป็น ทำเมาแล้วละ ไม่ให้คิด ไม่ให้
นึก มัวหลงเมายศ เมาเกียรติไปนั้นเป็นทำเมา อกุสลาทำเมา กุสลาทำเมา
มันตั้งอยู่นั้นแหละ อภัยกตาธรรมา เป็นที่พิจารณากำหนดให้จิตตั้ง ให้
จิตสงบดีมันก็ได้ ครั้นสาวเข้าไปให้ถึงอกุสลาทำเมานี้ ความหลง ความ
โลภ ความโกรธ มันเกิดขึ้นละก็มันเกิดกิเลส กัดวันนั้นแหละ ตัวหลง ตัว
โลภ ตัวโกรธนั้นแหละ ตัวราคะ ตัวกิเลสตัณหา ความจับความใช้เป็น
เหง้าเป็นโคนแห่งกิเลสทั้งหลาย วิเลสทั้งห้า ตณหานับได้ เป็นอยู่ที่เจตนา

ตัณหานี้ ความพอใจมันก็เป็นกิเลส ความหลงความโลภนี้แหละมันเกิดขึ้น
 รับความหลงความโลภ ความโกรธ ราคะกิเลสนี้ตัดออกหมดแล้ว ดับ
 หมดแล้ว ความหลง ความโลภนี้เรากู้แรงได้นี้หา วิญญูภิกษุสงฆ์ อวิญญู
 ภิกษุสงฆ์ ส่วนอันเป็นกุศล อกุศลธรรมานี้ เราจะได้ วางได้นั้นะแต่งได้
 นี้หา ปัญญาภิกษุสงฆ์ อปัญญาภิกษุสงฆ์ แต่งให้เป็นบุญ เป็นกุศล แต่ง
 ให้เป็นทานไปได้นี้ อกุศลธรรมา นีมันแต่งมาให้โลภ ให้โกรธให้หลง
 แต่งมาให้ราคะ ให้กิเลสบังเกิดขึ้นแก่จิตใจของเรา เมื่อมาละมันให้หมด
 ได้ มันก็เป็นธรรมโม ครั้นจะได้มันก็เป็นทำมา อกุศลทำมานี้เมาโลภ
 เมาหลง เมาโกรธไปทุกแห่งทุกหนนั้นแหละ เป็นเจ้าเป็นนายของกิเลส
 ทั้งหลาย กิเลสตัณหา ภยาโยมะ กามโยมะ ก้อนัน ภวโยมะ ทิฐิโยมะ
 ก้อนันเดียวกันนี้แหละ อวิชาโยมะดับหมื่นได้หมด ก็เออสบายอกสบายใจ
 บริกรรมพุทโธไว้ให้สงบเป็นอารมณ์เดียว ทำให้เคยละก็ไม่ได้เที่ยวละ มัน
 กลายเป็นทำมา มันเมาเคย มันเมาคิด อดีตนั้นแหละมันเกิดขึ้น ประชึ้น
 แต่งขึ้นในเรื่องของสังขาร ความเกิดความดับ โทษ ทุกข์ ภย อธิจจ
 ทุกขัง อนัตตา เรื่องของสังขาร เข้ากับสภาพแล้วจะก่อ เออ เป็นทำมา
 ละคราวนั้นให้พิจารณาภายในให้มากยิ่งขึ้น ในขั้นธัมมมิตินั้น เป็นน้ำ
 เป็นไฟ เป็นลม ธาตุทั้งสี่ที่ยึดอยู่นี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้
 เป็นนามธรรม นามธรรมเกิดขึ้นแล้วมันลืมหืมตา มันไม่รู้หรือสังขารนะ
 นามธรรมอันนี้มันปรุงที่แรก ปรุงทั้งบาป ปรุงทั้งบุญ ปรุงทั้งผิด ทั้งถูก
 ทั้งดีทั้งชั่ว ถ้าไปหลงตามก็เป็นทำมาละ ครั้นไม่หลงก็เป็นธัมโม เมื่อละ
 ความโกรธความหลงสิ้นไปหมดแล้ว อันนี้ก็เป็นธัมโมอยู่เป็นนิจ ส่วน

พิจารณา สังขาร งามรูปนั้นคงแค่เป็นเหตุที่ว่ากุสลาธรรมма อกุสลาธรรมма
 พยากตาธรรมма อพยากตาธรรมма กุสลาธรรมма กุศฺลิตรรวม อกุสลาธรรมма
 อกุศฺลิตรรวม นี่เราแต่งเอาได้ แต่งให้เป็นบุญ แต่งให้เป็นบาป
 แต่งไม่ให้โลก แต่งไม่ให้หลง แต่งไม่ให้โกรธ แต่งไม่ให้รำคะกิเลสบัง
 เกิดขึ้น ใช้ได้ครั้นแต่งไม่ได้ก็ตกอยู่ใต้อำนาจของความหลงความโลภละ
 ก่อใช้ไม่ได้ละ เขาแต่งเราหนา ครั้นมันแต่งเราละก็เราเดือดร้อนหนา
 ความหลงความโลภความโกรธนี้แต่งเราได้ ปุญญาภิสังขาร อปุญญา
 ภิสังขาร ปุญญาภิสังขาร เราแต่งให้เป็นบุญกุศลได้ อปุญญาภิสังขาร
 เราแต่งบาป ให้เกิดแก่จิตใจของเราได้ มันก็จะเป็นทำมาอยู่เป็นนิจละ

เข้าใจแล้วนะ

ทำเรื่อย ๆ สมควรแล้วละ เอาหนักเกินไปเป็นทำมานะ ทำมา
 น์ลำบากหนา มันเอาเรื่องมาแต่ดีก็ดำบรรพ์โน้น เวลามันตั้งขึ้นมันเกิดมา
 แต่ไหนไม่รู้มัน ทำมานี่มันสำคัญ พอเพล่อขึ้นมาแล้ว มันเมาคิดเมานึก
 ไปเสียแล้ว

เออละ สมควร

อย่าเอามากมายเลย เอาทีละน้อย ให้มันรวมเข้ารวมเข้าเถอะ รวม
 เข้าเป็นเอกัคคตาได้เป็นต้นนะ

ชาวกรุงเทพ ฯ เขามาน้อยหนา

จากเทปบันทึกเสียง

ของ คุณสมพร ชัมภรัตน์

๑๕ มีนาคม ๒๕๑๖

...ภวตถกขา วิภวตถกขา

วิภวตถกขาสามันติกเป็นไตรโลกอันหนึ่งนะ ไตรวัตรมันหม่นอยู่ในไตรโลกทั้งสามนั้นา ตายเกิด ตายเกิด เดียวกันกามตถกขามันก็ไหลมาจากเหตุ ภวตถกขาก็ไหลมาจากเหตุ วิภวตถกขาก็ไหลมาจากเหตุนี้นามันรับรู้ทันเหตุนี้ เหตุนี้ทุกขมาให้โลก มันต้องพิจารณา เอาพระพุทธรูปปั้นภาวณา พุทธโศกขมา สัมโหมขมา พุทธสสโลกขมา อุกุสลาขมา พระองค์ปักกินข้าวกินปลา เพียรจะละขมาออกมา มัทธนู มัทธโนทำงานพระองค์ทำความมาให้สร้าง ให้ได้ตรัสรู้พระโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า พระองค์เป็นจอมพลเอกในธรรม พุทธสสโลกธัมเมหิ ท่านจะได้หมดแล้วความเมาทั้งหลายนะ พุทธโศกขมา กรุณามหนันโว พระองค์เป็นพุทธนายก พาพุทธเวไนยสัตว์ ทั้งมนุษย์และเทวดา อินทร์ พรหม รับผิดชอบตัดข้ามฝั่งสังสารโลก โอชะ อันเป็นแดน โอฆารัมมาโน โอฆารัมมา โอชะสัมปนิตา โอฆาวิปนิตารัมมา ลัดถึง...ยกขมาขึ้นแล้วขึ้น โอฆาจินติ ธรรมอันว่า ขมาทั้งหลาย ยกโอชะขึ้น กามโอชะเป็นขมาที่หนึ่ง ภวะโอชะ เป็นขมาที่สอง ทิธีโอชะเป็นขมาที่สามนะ อวิชาความมืดไม่รู้แจ้งเป็นขมาที่สี่นะ ด่วนพารับผิดชอบตัดข้ามสังขารโลก สังขารมันปรุง มันแต่ง มันเกิดมันดับ โทษทุกข์ภัย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่มันก็เมื่อนั้นไม่รู้จะว่าอย่างไร เรามุ่งหนีเสียพองก็ได้เนะ เรามาหาอุบายส่วนของตนเสียออกประพฤติปฏิบัติกาย วาจา ใจ นี่ได้เนะ ขมาอยู่ได้เนะ มันขมาอยู่นั้นแหละ นึกแต่พุทโธมันก็เป็นขมา นึกธัมโมมันก็เป็นขมาไปนั้นแหละ นึกถึงสังโฆ

มันก็เป็นท่ามาอยู่นั่นแหละ ครั้นเราบ่มีอุปบายปลดปล่อยตนของตนมันก็
 บ่ได้ ภาวนาแหละพา... ในกรุงเทพ ช่นะ พุทโธก็ไม่มีสักเตื่อในวันหนึ่ง
 ธิมโมก็ไม่มีสักที สังโฆก็ไม่มี เอ้า เอาแต่สนุก พระภิกษุสามเณรก็ไม่
 มีวัตร การประพฤติปฏิบัติ อุบาสกอุบาสิกาไม่มี เป็นท่ามา เทียวมา
 อย่างไรก็ไม่รู้ เตื่อตเป็นเจ้าคุณและถ้ามานึกซึ่งซึ่งว่าคนเราเป็นเจ้าฟ้า เจ้า
 คุณ เป็นสมภารเจ้าวัด ไม่มีใครมาดำเราได้...

... ร่ายล้อมพิจารณาหาเหตุ เขาสมมติให้เป็นนั่นเป็นนี่เป็น
 เอาจริง ๆ จัง ๆ เอา เหมือนที่เจ้าคุณเศรษฐีของเรานั้นนะ เพื่อนเอ
 คำว่าหลงนั้นนะ สมมติ เขาสมมติไปเขาต้องการให้เป็นหลวงปู่ก็เป็น
 บู้ให้เขา เขาต้องการให้เป็นหลวงลุงก็เป็นหลวงลุงให้เขา เขาต้องการ
 ให้เป็นหลวงตาก็เป็นหลวงตาให้เขา อย่างหนึ่งเรื่องของสมมติทั้งหลาย
 เมื่อรู้ตัวแล้วก็เอามาถามดู เจ้าคุณอุปาสน์อันใดมันเป็นนะ หมดทั้งก่อน
 นมันเป็น เอ้าหมดทั้งก่อนนั้นอันใด มันเป็นเจ้าคุณอุปาสน์ อันนี้ ตา หู
 จมูก ลิ้น กาย แก้ม แข้ง ขา ตีน มือ ผม ขน เล็บ ฟัน
 เจ้าคุณอุปาสน์เป็นที่ไหนมานึกค้นหาในสมมติ ในตนให้มันหมดแล้วก็วาง
 เลยละ เอ้าสมมติก็ตามเจ้าไม่สมมติก็ตามเจ้า เจริญดี สมมติให้เป็นนั่น
 เป็นนี่ก็เป็นให้เขาเสียเป็นให้แล้วก็สบายดีเรานั้นสมมติเหนือตนนี้ ลมมมติ
 มากก็แอ็คมาก เจ้าคุณอุปาสน์ไปที่ไหนนะ มันไม่มีนั้นะ มันสมมติ มัน
 เป็นก่อนท่ามานี้ มันมาอยู่ในก่อนท่ามานั้นนะ ถ้อยจะดังกตั้งไปเถอะ
 ถ้อยจะปลดก็ปลดไปเถอะ เราไม่เตื่อตร้อนกับใครเลยนี้ ผม ขน เล็บ
 ฟัน เรากมีอยู่นั้นสมมติทั้งนั้น เต็มตัวอยู่นี้โลกวิทู รู้โลกจบหมดละกำมัน
 ภิรูธรรมละกำ ครันรู้โลกไม่จบมันก็ไม่รู้ธรรม โลกปิดธรรม นี่เป็นท่า

มาอยู่ที่ ดั่งเอาทงนนั้นละกำ อ้ายอยู่ไปนั้นมันวุ่นวายเหลือ มันไม่ได้การ
 ละเนื้อ สังขารเราก่อนกรรมของเจ้าพ่อเจ้าแม่ มโนของพ่อแม่นั้นแต่งให้
 เราดีได้เป็นรูปกายเป็นหญิง เป็นชาย เป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย
 บริบูรณ์แหละ เอาอุปัชฌาย์ที่ท่านสอนไว้ดังนี้ เรื่องว่ากุศลบุตรมาบรรพชา
 เพศก็ดี หรืออุปสมบทก็ดี ท่านก็มาสอน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ
 เป็นกายคตากรรมฐานห้า กายคตากรรมฐานเป็นฐานที่ตั้งแห่งกรรมนี้ เอา
 กายเป็นมรรค เอากายเป็นผล ทุกขสังขัมมันเกิดมาจากไหน สมุหทัยสัง
 ขัมมันเกิดมาจากไหน มรรคสังขัมมันเกิดมาจากไหน นิโรธสังเกิดมาจากไหน
 ค้นหาเอา เอากายเป็นมรรคเอากายเป็นผล เตียวนี้พวกเรามันลืมคำ
 อุปัชฌาย์สอนมา ตลอดถึงปันละกำ สอนอนุศาสน์ปัน ท่านสอนกรรม
 ฐานห้าแล้ว บอกพระไตรสรณาคมน์ กรรมฐานสี่สิบ ตลอดถึงอุปสมบท
 เป็นพระภิกษุนั้นก็สอนไป แกรมพิจารณา โลบีพ โภชนัง เนสาย ปัพโภชา
 ตัสส เจ ยาวสึ รุวัจ อุดส่าห์เอานื้อ อายุไม่ถึงร้อยปี ขันตีบารมีอดเอา
 ฟังดูก็อจ็วรั้ง นั้นนะ อุดส่าห์เอานะ รุกขัง น เสนาสนัง เซสาย บุปผา
 สัสเตยวชัวัจ อุดส่าห์เอานื้อ บำรุงนื้อ จุนนะชุนนัม ขันตีบารมีอด
 ทนเอาอายุไม่ถึงร้อยไม่ถึงพัน อภิเสวะละโกวิหาโร อัฐถโยโค ปาสโท
 หัง มยังคุหา ที่ไหนสงบสงัด ในถ้ำในเหวอันใด รีบไปนื้อ บำเพ็ญ
 ภาวนา เจริญสมณธรรม บำเพ็ญบารมีบุญสมการท่านยิ่งยิ่งขึ้นไป ให้แก่
 กล้าขึ้นมา หลุดพ้นจากวัฏทุกข์ ไปนิพพานตามเจ้า บุปผาแล้วก็อย่าลืมนี้ละ
 อย่าลืมคำของพระอุปัชฌาย์ คำสอนของเมืองม่านก็เหมือนกันนะ พ.ศ.
 ๒๔๖๓ ต่อ ๖๔ ออกไปพม่า พระธรรมก็สอนเหมือนกันนะ เอากายเป็น
 มรรคเอากายเป็นผลนะ ธรรมแทบทุกนิกาย อินเดียก็สอนเหมือนกัน

นา ประเทศสยามไทยนี้ก็เทศน์ที่ไหน อุบาสกก็สอนให้เอากายเป็น
มรรคเอากายเป็นผล เกสา โลมา นขา ทันดา ตโจ แต่พวกเรานั้นลืมไป
เสีย แล้วบ่อนพระธรรมกันเสียเมานี้ เอาขนน้ำมันรดศีรษะมันได้
อุปาทานทั้งห้า อนิจจังทั้งห้า ทุกขังทั้งห้า อนัตตาทั้งห้า วางแล้วมันก็
ละการประพฤติ ถือเอาถือเรา ถือตนถือตัว ถือสัตว์บุคคล วางได้เหมือน
กัน ก็มีหนทางเดินของเรา ระหว่างนั้นมันมาถือก่อนทำเมานี้นะ ก่อน
พระธรรมเป็นมาอยู่นี้ละนะ ใครมาว่าผิดหูบาปเกิดนะ....เขาว่า ผิด
เหมือนกัน ถ้าแก้เป็นบ้านะ ก็เขาว่าเป็นบ้านักมันเกิดจากใคร มันเกิด
จากเขาโน้น บ้าของเรานั้นเกิดที่ภูมินี้ โง่ของเราก็คือเป็นที่ภูมินี้น่า เลือด
ลมไม่ใช่มันผิดหู อย่าไปเอาของเขานะ เอาของเขามันก็เดือดร้อนเท่านั้น
แหละ เขาว่าเป็นบ้านี้นะ เราไม่ได้เป็นบ้าด้วย ใจของเราก็คือ พุทโธ
ธัมโม สังโฆ ให้ไปเรื่อย ๆ อยู่แล้วละกำ จาไป มนัสสโก เขาว่าของ
เขานะของเรามีอะไรเต็มสติปัญญามีอยู่หมดแล้ว บ้าก็มี โง่ก็มี เง่าก็มีอยู่
นี้แล้ว ครันถอนไปรายหนึ่งแล้ว จาไป มนัสสโก ก็เพราะเป็นของเขา
ของเรามีปะละอะปะเต๋อ มีเต็มชะลอมไม่ต้องเอาของใครเอามาเป็นชะมาย
ละก็้อไปเอาของเขากลับ เป็นเดือดร้อนลำบากด้วยละก็้อ บ่ได้น่า ต้อง
รอบในตัวเองนะ ไปโทษให้เขาบ่ได้นะ ถ้าโทษมันเป็นทำลายตน ทำลาย
จิตใจของเรา ทำลายสมณะของเรา เปิดขึ้นไปแล้วสมณะความสงบไม่มีนา
ต้องพิจารณาให้ดี เขาจะว่าเป็นหมากก็ตามทีเถอะ เข่าว่านะ หมากของเรา
ก็เป็นที่ภูมิ แต่เรา เราไม่ใช่เนะ มันผิดของมนุษย์นะ เข่าว่าบ้า บ้าของ
เราก็คือเป็นที่ภูมิ บ่มี เขาว่าโง่ โง่ของเราก็คือเต็มภูมิแล้ว เราบ่ต้องเอาโง่
ของเจ้าหรือก ส่งให้เขาเสียแล้วมันก็สบายเท่านั้นแหละ จำไว้ให้ดีทีนะ

หลักหาอุบายออกไปบำเพ็ญละก้าอุปัชฌาย์ เพื่อนบอกไว้ รุกขมูล ต้นไม้
 เสนาสนะ ที่สงบสงัด ไปหาถ้ำเหวละก้อที่ใดมันกายวิเวก ตาวิเวก หูวิเวก
 ดึงวิเวก มันก็สบายละก้า ครั้นไปอยู่มันวันวาย ทางดาก็มา ทางหูกก็มา
 เอ้า จะไปทำท่าไหนก็พ้นไปไปได้ ผู้ตรัสรู้ก็ทำเมานะแหละ เอ้า โลก
 ธรรมมันอ้อมอยู่เต็มโลกนั้นแหละ โลกธรรมของเราก็มียู่ เกิดเป็น
 เด็กเกิดกับใจนี้แหละ มันต้องเอาดีทีนะ ยังหนุ่มมออย่าไปกลั่นกินข้าวหนา
 อย่างอยู่บ้านโป่ง เป็นกรรมฐานอึ่ง บ่กินข้าวกินปลา ฤดูแล้งไม่ได้
 กินอาหาร ผู้คนเดือดร้อน พระพุทธเจ้าอดทีหนึ่ง ๔๙ วันเนื้อ เป็น
 กรรมฐานอึ่งบ่ กินข้าวกินปลา บ่ไหว อาหารบัจโจ หาอาหารมาเลี้ยงชีวิต
 อินทรีย์จึงสว่างขึ้นมา ใจผ่องใสขึ้นมา แล้วเร่งความเพียรเข้ามันก็ เออ
 มัททนี มัททโน พระองค์ทำความเมาให้สร้างได้ ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า
 เป็นจอมพลเอก เป็นพุทธนายก พาพุทธเวไนยสัตว์ รีบลดตัดข้าม
 สังขารโอชะสังขารนี้แหละมันพาปรุงพาแต่งหนา ที่เป็นธรรมยุตก็ เป็น
 ธรรมหยุด ไม่หมุ่นตามสังขารแล้ว มันจะไปปรุงที่ไหน ภาวนา อรหัง
 สัมมา สัมพุทธโธ แล้วมันก็หยุดเท่านั้นไซ้ใหม่ละก้า

เอาดีดีเถอะ

ไป ไปหาก็กไปเถอะ

เป็น ทำเมา บ่ได้นะ มันเสียเวลา...

จากแปลบทกวีเสียง

ของ คุณสวัสดิ์ อุไรรัตน์

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๑๕

การปฏิบัติธรรมนั้น ให้น้อมเข้ามาปฏิบัติ กาย วาจา ใจ รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ดีให้บริสุทธิ์ ยกขึ้นเป็นไตรสิกขา คือ สติ สมาธิ ปัญญา นอกที่ตั้งอยู่ในศีลห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ โอปนียโก น้อมเข้ามาปฏิบัติภายนอกได้หรือยัง ตักน้ำขึ้นมาหนึ่งฟ่งไปฟ่งอยู่แต่ภายนอก แล้วกันเป็นท่าเมาไปแล้ว ฟ่งทั้งวันจนตาต้อตาแดงใช้ไม่ได้นะ การปฏิบัติต้องปฏิบัติในปัจจุบันเท่านั้น อย่าไปอ้างเอา อนาคต ปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้เป็นเบื้องต้น รักษากายทวารทั้งสาม (คือข่าสัตว์ ๑ ลักขโมย ๑ ประพฤติผิดในกาม ๑) วิชิตุจริตทั้งสี่ (พูดเท็จ ๑ พูดส่อเสียด ๑ พูดคำหยาบ ๑ พูดเพ้อเจ้อ ๑) มโนเหตุจริตทั้งสาม (โลภอยากได้ของเขา ๑ พยาบาทปองร้ายเขา ๑ เห็นผิดจากคลองธรรม ๑) ให้บริสุทธิ์แล้วยกขึ้นเป็นศีลเบญจธรรม พิจารณาเป็นศีลเบื้องต้นให้บริสุทธิ์ก็จะได้สมาธิเข้าไปแล้ว มัชฌิมา กัลยาณัง สมาธิตั้งมั่นแล้ว ปริโยสานกัลยานัง มันจะเกิดปัญญา จรูญเองเห็นเองในมรรคผลนิพพานอันใดก็ได้ ปฏิบัตินอกนี้ไปแล้วไม่มีหลักเลย เป็นท่าเมาแน่นอนแล้ว ตักน้ำขึ้นมาแล้วภาวนา สัมมาอรหัง เวลาจะทำฟ่งแก้วเอาแก้วนอก แก้วใน แก้วในตัวนี้ไม่เจียรระโนะ แก้วในแก้วสารพัดนึกนี้ แก้วในคือตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในธรรม ตั้งอยู่ในมรรค ตั้งอยู่ในพระไตรสรณาคมน์นี้ ๔ ประการนี้ ตั้งอยู่ในศีลห้าตั้งอยู่ในกรรมบถ ๑๐ (อกุศลกรรมบถ จัดเป็นกายกรรม คือทำด้วยกาย ๓ อย่าง ๑. ปาณาติบาต คือ ข่าสัตว์ ๒. อทินนาทาน คือลักขโมย ๓. กาเมสุมิจจา ประพฤติผิดในกาม จัดเป็นวจีกรรม คือทำด้วยวาจา ๔ อย่าง ๔. มุสาวจา พูดเท็จ ๕. ปินสุณาวาจา พูดส่อเสียด ๖. ผรุสวาจา พูดคำหยาบ ๗. สัมผัปปลาปะ พูดเพ้อเจ้อ

จัดเป็นมโนกรรม คือ ทำด้วยใจ ๓ อย่าง ๘. อภิชฌา โลภอยากได้
 ของเขา ๙. พยาบาทปองร้ายเขา ๑๐. มิจฉาทิฎฐิ เห็นผิดจากคลองธรรม)
 ทำให้บริสุทธิ์นี้แหละถูกละหนทาง นี่แหละเบื้องต้นอย่าเอาไปมากมันก็
 กลายเป็นทำมา

อดีตาดรกรรม อนาคตาทำมา อดีตก็เป็นทำมามาตั้งแต่
 ดึกดำบรรพ์โน้นแล้ว อนาคตก็เป็นทำมาอันหนึ่ง อดีต อนาคต
 ปัจจุบัน ให้ตั้งอยู่ในปัจจุบันถึงจะเป็นธัมโม อดีตทำมา อดีต
 ก็เป็นทำมา อนาคตก็เป็นทำมา ใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน อยู่ใน
 ปัจจุบัน ละอยู่ในปัจจุบัน ถึงจะเป็นธัมโม เอาละอย่างมากมาย
 เดียวจะเป็นทำมาเสียนี้ ทุกอย่างให้ชี้เข้ามาหาที่ใจนี้ละ ๘๔,๐๐๐
 พระธรรมชั้นนี้ ก็ชี้เข้ามาหาที่ใจนี้ละ ๘๔,๐๐๐ ชี้เข้ามาหาธาตุชั้นนี้
 ชี้เข้ามาหาธาตุชั้นนี้แหละ นอกนั้นก็ก็เป็นทำมาหมด กุสลาทำมา
 เมหาหลง เมหาโลภ เมหาโคตร เมดาลภ ลภ กิเลส ตัณหาเป็น
 หกเป็นเก้า เป็นเหง้า เป็นโงน กิเลสตัณหา ตัณหาร้อยแปด โยคะ โยคะ
 ทั้งสี่ ปรีโยคะกัถิ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็น ไตรวิฏฐิ
 มันหมุ่นอยู่ในไตรโลก ไปอบายโลก ไปโลกันต์ ไปหาอเวจี กันนี้ละ
 กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา สามนี้ละเป็นไตรโลก มันหมุ่น
 ทุกข์ก็เพราะกาม ดายก็เพราะกาม เกิดก็เพราะกามนี้ละ พ้นจาก
 วิฏฐิทุกข์ก็เพราะกามนี้ละ กามตัณหา จิภวตัณหา เงินร้อย เงินพัน
 เงินหมื่น เงินแสน เงินล้าน เงินโกฏิ เหมือนกันนี้แหละ มันเป็น
 ไตรวิฏฐิ มันหมุ่นมันทุกข์อยู่ในโลกนี้ มันเป็นวิฏฐิอยู่นี้ เอาละ ๆ ๆ
 ปฏิบัติรักษากาย วาจา ใจ รักษาตา รักษาหู จมูก ลิ้น กายนี้
 สิ่งทั้งห้านี้ เอาศีลห้ากัถิ หรือเอากรรมบถสิบกัถิ มาไว้ในตานี้ รูป

มาทางตา จิตเป็นทาน วิญญูณเป็นบ้ำ ขันธ์ห้าเป็นไฟ เป็นแปด
 เป็นสี่ เป็นสาม หูเป็นเหตุ จมูกเป็นเหตุ ชิวหาเป็นเหตุ กายาเป็นเหตุ
 รักษาได้เป็นที่บริบูรณ์ละก็ปฏิบัติไปเถอะ โอปนยิโก น้อมเข้ามา
 หาทางภายในได้เต็มทีละ เอาละ ๆ ๆ พอละ เอาமாக เดี่ยวจะเป็นทำ
 เมา อะ - ๆ วันนั้นขแข็งแสดงธรรม !

จากเทพบันทักเสียง

ของ คุณป้อมกั เรียนเมฆ





พระอาจารย์ขาว อนาลโย

ธรรมเทศนา

ของ

ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย

วัดถ้ำก่องเตา จ. อุตรดิตถ์



ธรรมเทศนา พระเดชพระคุณ เจ้าฟ้าเจ้าคุณ อ้นนาค อริยวัตร-
จตุรงศ์ฯ ฟังหมดแล้ว ท่านเข้าใจหมดแล้ว...ยังจะฟังต่อไปอีกนะ

อันใด...ก็รู้หมดแล้ว บาปก็รู้ บุญก็รู้ คุณ-โทษอะไรก็รู้หมด
แล้ว (อะหยัง = อะไร ๆ) แล้วจะฟังอะไรอีก อาตมาอยู่ป่าอยู่ดง มีแต่
นั่งหลับหูหลับตาให้แมลงวันตอมอยู่ซอ ๆ (อยู่ซอ ๆ = อยู่เฉย ๆ) ไม่มี
ความรู้...วิชาความรู้อะหยัง จัก...จะเอาอะไร (จัก - หมายความว่า - ไม่รู้)
พระเดชพระคุณท่านจะให้เทศน์ เจ้าคุณ ๆ เน้นแหละเทศน์... (แล้วท่าน
ก็หัวเราะตามที่ท่านเคยหัวเราะ)

เสียงท่านเจ้าคุณพระพุทธพจนวราภรณ์ ซึ่งเป็นประธานนำกลุณ-
ผ้าป่าไปทอดในคราวนี้ กราบเรียนตอบว่า “กระผมเทศน์ให้เขาฟังอยู่
ธรรมดา ขอท่านอาจารย์ประทานโอวาท นาน - นานบ๊หนึ่ง หรือสองบ๊
กว่าจะได้มีโอกาสสมา”

ท่านพระอาจารย์ขาวจึงว่า...จัก...จะเอาอะไรมาพูดให้ญาติโยมฟัง
เหมือนคนอยู่...อยู่ในป่าดง พวกญาติโยมทั้งหลายมีพระเดชพระคุณเป็น
หัวหน้ามา...อุตส่าห์มา...อยู่ไกลแสนไกลก็ยังอุตส่าห์มา กันนับว่าเป็นบุญ
...เป็นบุญลาภอีกโขอีกขั้ของพวกญาติโยม ฟังเทศน์ก็ได้ฟังทุกสิ่งทุก
อย่างหมดแล้ว ท่านก็ได้ฟัง สติก็ได้ฟัง ทุกขสัจก็ได้ฟัง แล้วจะเอาอะไร

ฟองอีก ธรรมนั้นแหละแม่นก่อนธรรมหมดทั้งก่อน

แม่นหมด....ก่อนธรรมหมดทั้งก่อน ธรรมนั้นก็เป็นธรรมอกุศล ธรรมกัม อกุศลธรรมกัม จะนั้น ท่านทั้งหลายอยู่บ้านใหญ่เมืองใหญ่ ก็ได้ฟังอยู่บ่อยๆ แล้วก็คงแต่รักษา แต่คุณงามความดี ส่วนบาปธรรมนั้น คงจะพากันรู้แล้ว.... รู้แล้วก็คงจะพากันรังเกียจไม่อยากจะต้องมีแต่ขับไล่ มันออกไป อกุศลธรรมเกิดก็แม่นใจนั้นแหละ ใจนั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่ง ขึ้น อกุศลธรรมก็แม่นใจนั้นแหละ

ธรรมไม่ต้องไปหาที่อื่น แม่นหมดทั้งก่อน (แม่น-หมายความว่า -ใช่ ถูกแล้ว) พระพุทธเจ้าท่านว่า เป็นก่อนธรรมหมดทั้งก่อน และเป็นของกลางไม่ใช่ของใคร อัตภาพเป็นของกลาง เราจึงกว่าอย่างนี้เป็นของกลางไม่ใช่ของใครหมด หมดทั้งนั้น ก่อนใครก่อนใคร รู้ว่าเป็นของกลางแล้ว และเป็นของได้มาอันบริสุทธิ์ เกิดมาชาตินี้เป็นผู้สมบูรณ์ บริบูรณ์ พ้นจากไปบ่าบอดหนวกเสียจริต มีร่างกายจิตใจตาสมบูรณ์ บริบูรณ์แล้ว ก็ควรพากันพิจารณาว่าเราเกิดมาชาตินี้ได้สมบัติดี สมบัติอันดีสมบูรณ์เราต้องเอาน้ำมันเสีย อย่าไปเอาให้มันแก่ตายทั้งซ้อๆ (ตายทั้งเจยๆ) ได้มาสมบัติดีแล้วเอากับมันเสีย (เอากับมันเสีย) อันนั้นสมบัติอันนั้นเป็นแต่ภายนอก แล้วเอากับมันเสียคือเอากับภายใน เอาอริยทรัพย์ อันติดตามตนไปได้ การสมบัติเราแสวงหาทุกวันนี้เป็นมหาเศรษฐีหรืออะยังก็ตาม อันนั้นเป็นหนทางของทรัพย์ภายนอก ที่อาศัยกันชั่วชีวิตหนึ่งเท่านั้นแหละ ครั้นล้มหายตายแล้วทรัพย์สมบัตินั้นก็ก็เป็นของสำหรับโลก มันเป็นดินเป็นน้ำเป็นลมเป็นไฟเท่านั้นแหละ แล้วผู้ที่ไปนั้น ผู้ที่จะท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักรไม่มีสิ้นสุดนั้น คือดวงวิญญูณดวงจิต ดวง

วิญญาณนี้แหละที่ทวงเที่ยวอยู่เกิดอยู่บ่อยๆ “ลัสาเร สัสนโต โส สัสาเร ภโว วิปุนจิโส สัสสาร ทุกโตโม เต ลัสเสฐฐนูปี นมามิ” แต่พวกเราต้องท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักรนี้ มิใช่เราเกิดมาชาติเดียวเท่านั้น นับภavnัชาติที่เราท่องเที่ยวอยู่ต่ำ ๆ สูง ๆ จนเกิดเป็นสัตว์นรก เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นสรรพสัตว์ต่างๆ ขึ้นสววรรค์ก็ได้ขึ้นไป ไปพรหมโลกก็ได้ขึ้นไป ลงไปนรกนั้นจะนับกับนับกลับไม่ได้

เมื่อพวกเราอย่างนี้แล้ว เราจะประพฤติดังกรรมอันดี พระพุทธเจ้าว่า จะดีก็ดี จะชั่วก็ดี เป็นเพราะ “กรรม” หรือก สัตว์นี้เกิดมาต่างๆ กันไม่เหมือนกัน แม้ว่าจะเกิดมาเป็นมนุษย์เหมือนๆ กันแต่ก็ต่างกัน วิชาความรู้ต่างกัน มากน้อยต่างกัน สมบัติก็ต่างกัน รูปร่างก็ต่างกัน ความยากจน ความมั่งคั่งสมบูรณ์ก็ต่างกัน อันนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะกรรม อันนั้นแม่นยำหมดทั้งก่อนและ “ก่อนกรรม” ส่วนที่เป็นใหญ่เป็นนั้กว่าเขา พระพุทธเจ้าว่า “มโนปุพฺพกุมา ธมฺมา มโน เสฐฐา มโนมยา” มีใจนั้นแหละเป็นใหญ่ มีใจนั้นแหละหัวหน้า มีใจนั้นแหละประเสริฐสุด สิ่งทั้งหลาย บาปก็ดี บุญก็ดี สำเร็จแล้วด้วยใจ มนนี้แหละแปลว่า “ใจ” ครั้นใจไม่ดี “มนสา เจ ปทุฏฐน” ใจไม่ดี ใจเศร้าหมอง ใจขุ่นมัว ลุอำนาจแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง แล้วใจเศร้าหมอง แม้คนนี้จะพูดอยู่ก็ตาม จะทำการงานด้วยกายอยู่ก็ตาม ความทุกข์นั้น เพราะจิตเศร้าหมอง จิตไม่ดี แล้วความทุกข์นั้นย่อมติดตามคนผู้นั้นไปเหมือนกันกับล้ออันตามรอยเท้าโคไปอย่างนั้น “มนสา เจ ปสนฺเนน” ครั้นจิตผ่องใส จิตผุดผ่อง จิตไม่เศร้าหมองแล้ว แม้จะพูดอยู่ก็ตาม จะทำการงานอยู่ก็ตาม จะไปที่ไหนก็ตาม

ความสุขย่อมติดตามเหมือนเงาเทียมตนคนไปอย่างนั้น มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจมีเท่านั้น

ครั้นถ้อยอย่างนั้นแล้ว รู้ว่าใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นใหญ่ ทำดีก็ เพราะใจ เป็นทุกข์ก็เพราะกระทำ ความกลัวก็แม่นยำ เป็นทุกข์ก็ เพราะทำ แม่นรู้อย่างนั้นแล้ว เราจงเอาแต่ส่วนดี ส่วนไม่ดีมีราคา โทสะ โมหะ นั้นต้องตัดมันไป ขบมันไป ไล่มันออกไป อย่าไปยึดถือ อย่าให้มันมาเป็นเจ้าเรือนอยู่ แม้จะทำก็ดี จะพูดก็ดี จะคิดอะไรก็ดี ขอให้มันสติระงับไม่ผิดไม่พลาด ครั้นมีสติแล้วพูดก็ไม่พลาด ทำก็ไม่ พลาด คิดก็ไม่พลาด ให้พากันหัดทำสติ ให้สำเหนียกให้แม่นยำ

พระพุทธเจ้าจึงว่า “เย เกจิ กุสลา ธมฺมา สพฺเพ เต อปฺปมา ทุมฺลกา อปฺปมาทสโมสธนา อปฺปมาโท เตสํ อคฺคมกฺขายติ” กุศลธรรมทั้งหลาย มีสติเป็นค้ำเป็นมูล ครั้นมีสติแล้วกุศลธรรมทั้งหลายก็เกิดขึ้น ก็มีแต่ทำ แต่ความดีทุกสิ่งทุกอย่าง รู้แล้วอย่างนี้ แล้วก็ให้พากัน หัดทำสติมันผิดก็ไม่รู้ เราจะทำด้วยกายก็ให้ระลึกรู้ได้เสียก่อน เรา จะพูดก็ให้ระลึกรู้ได้เสียก่อน เราจะทำด้วยกายก็ให้ระลึกรู้ได้เสียก่อน จะคิดก็ให้ระลึกรู้ได้เสียก่อน มันถูกเราจึงพูด มันพูดเราจึงทำ มัน ถูกเราจึงคิดนึก ให้ทำสติให้สำเหนียกให้แม่นยำ ให้พากันสมาทานเอา อริสัจสี่กขาสมาทาน ให้พากันสมาทานกันให้ศีลของเรา เอาศีลของเรา เป็นอริศีล คือ เป็นใหญ่ เป็นอธิปัตย์ ให้เป็นศีลมั่นคง อย่าให้เป็น ศีลอ่อนแอเน่คลอนแคลน อริจิตตสิกขาสมาทาน ให้พากันสมาทานเอา คือตั้งใจมีสติควบคุมจิตใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น ทำการทำงาน พูด จาหรือให้จิตตั้งมั่น หรือเฝ้าภาวนาก็ให้จิตตั้งมั่น ให้เป็นอธิปัตย์ อริ

คือทำให้เป็นใหญ่กว่าสิ่งทั้งปวง เรียกว่าไม่หวั่นไหวต่อสิ่งทั้งปวงอธิปญญา
 สิกขาสมาทาน ให้สมาทานเอาอธิปญญา ความรู้จริงรอบคอบ รู้เท่า
 สังขาร ปัญญาความเห็นคือเห็นทุกข์ เห็นชาติ ความเกิดเป็นทุกข์
 หรือชราความเฒ่า ความแก่เป็นทุกข์ เห็นพยาธิความเจ็บไข้ได้พยาธิเป็น
 ทุกข์ เห็นมรณะความตายเป็นทุกข์

ความทุกข์เกิดขึ้นในกาย ความไม่ดีเกิดขึ้นในกาย เวทนาไม่ดี
 เกิดขึ้นแต่สัมผัสทางกาย อันนี้เรียกว่าความทุกข์กาย ให้กำหนดให้
 ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ ความไม่ดีเกิดขึ้นที่ใจ เวทนาไม่ดีเกิดขึ้นที่ใจ
 เกิดขึ้นสัมผัสทางใจ อันนี้ได้แก่ความโศก ความเสียใจ ความเศร้าใจ
 ให้กำหนดให้มันรู้เรื่องทุกข์ ให้มันเห็นเรื่องทุกข์เสีย สัจจะทั้ง ๔ นี้
 พระพุทธเจ้าว่าเป็นทางไปพระนิพพาน นี่แหละทางดับทุกข์ นี่แหละ
 ให้พิจารณา

ความประจวบกับสัตว์และสังขาร อันไม่เป็นที่รักเจริญใจ มี
 ความไปร่วม มีความมาร่วม มีความประชุมร่วม สัตว์ทั้งนี้ไม่ชอบใจ
 ไม่พอใจ เรียกว่า อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข ทุกฺชน่าเกลียด ทุกฺช
 นำขัง ทุกฺชไม่พอใจ เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสัตว์และสังขาร
 อันเป็นที่รักที่เจริญใจ มีญาติพี่น้องที่พลัดพรากไปไกล หรือล้มหาย
 ดายเสียไปจากกันแล้วก็มีทุกข์โศก เรียกว่า ปิเยหิ วิปปโยโค
 ทุกฺโข ความไม่ไปร่วม ความไม่มาร่วม ความไม่ประชุมร่วม กับสิ่งที่
 ชอบใจ อันนี้ก็เป็นทุกข์ บุคคลปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นสมหวัง
 ก็เป็นทุกข์ อันนี้มันมาจากไหน เราได้รับผลอย่างนั้นมันมาจากไหนต้อง
 ใช้สติ ใช้ปัญญาค้นคว้า มันก็จะเห็นกัน เมื่อทำจิตใจอยู่สงบ มันก็
 จะเห็นไป คือความอยาก มันเกิดมาจากความอยาก เรียกว่ากาม ตัณหา

ความใคร่ ความพอใจในรูป ในสิ่งที่มียูนิยาม และสิ่งที่ไม่มียูนิยาม
ความใคร่ความพอใจ ทุกข์มันเกิดขึ้นจากความอยาก ความใคร่ ภาวตัณหา
ความอยากเป็น อย่างนี้ อยากให้ อยากหอบ อยากกอบ อยากโกย
เอา อันไหนก็อยากกอบโกยมาเป็นของตัวเอง อยากเป็นเศรษฐี ครอบบดี
ราชมหากษัตริย์ อันนี้เรียกว่า ภาวะ ความอยากเป็นอยากมี

ความไม่พอใจ เหมือนอย่างหนึ่งหดเหี่ยวเป็นเกลียว ความแก่
ห่อหมกแห่งชีวิต ความเสื่อมแห่งชีวิต มีหนึ่งหดเหี่ยวเป็นเกลียว ผม
ห่อหมกพันหัก อันนี้ไม่พอใจอยากได้ อยากให้มันเป็นอย่างอื่นเหมือนเก่า หนึ่ง
ก็ดี แต่มันหดเหี่ยวเสียแล้ว ผมนั้นหงอกกลับไปเอาอย่าดำ ๆ นั้นมาย่อม
มาย่อมมันก็ส่งกลิ่น มันก็ขายหน้าอีกแล้ว มันก็ดำอยู่แต่ปลายทางโคน
นั้นมันก็ขายหน้าอีกแล้ว ก็ไม่พอใจ อันนี้เรียกว่า วิภวตัณหา ตัณ
หา ๓ ตัว ๓ อย่าง นี่แหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้เค้ามูลอันนี้
๓ อย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุให้ทำชั่วอยู่บ่อย ๆ เราก็ใช้
ปัญญาค้นหา มันเกิดอยู่ตอนไหนตัณหาทำให้เกิด มันจะเกิด มันเกิดขึ้น
ตอนไหน มันตั้งอยู่ มันตั้งอยู่ที่ไหน

พระพุทธเจ้ากล่าวว่า “จกขุโลเก ปิยรูป สาทรูป เอตฺถเสสา ตณฺหา
อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ เอตฺถ นีวีสมานา นีวีสติ วลา เอตฺถ นิรุช-
ฌมานา นิรุชฺฌติ” สิ่งใดเป็นที่รัก เป็นชนิดใดใจไม่โลภ อะไรเป็นที่รัก
ที่เป็นชนิดใดใจไม่โลภ จกขุ ที่ตา โสถ โลกา ปิยโลภ ฆาน โลเก
ปิยโลภ ชิวหา โลเก ปิยโลภ สาทรูป ภาสา โลเก ปิยโลภ สาทรูป
มโน โลเก ปิยโลภ สาทรูป (เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ
วลา เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ มันเกิดขึ้นจากอายตนะ ทั้ง ๖ นี้เอง
ตัณหาเกิดขึ้น ตัณหาเป็นที่รัก ตัณหาจะเกิดขึ้น ๆ ที่ตา ตัณหาจะตั้งอยู่ ๆ

ททา ตงอฺยทฺหุ ตงอฺยทวฺมฺก ตงอฺยทฺสน ตงอฺยทฺกาย ตงฺภสฺสอํโณมํนํมา
 ญฺกตฺตํ มํมีเกวมาพฺโพ มีเกวมาภํนํเจตฺตวํใจ อารมฺณเอดฺตทํถวํมา
 แล้ว อนาคตยงัไม่มาถึง แต่เอามาเป็นอารมณ์ เรียกว่าธรรมารมณฺ์ มัน
 เกิดขึ้นทีไร รู้จักว่าบ่อนมันเกิดขึ้นไหนไม่เกิดขึ้นไหน เกิดขึ้นจากอารมณ์
 ภายนอก เกิดขึ้นจากอารมณ์ภายในนอกประมาณกันต่อไป เกิดวิญญาณ
 ความรู้ขึ้น เกิดวิญญาณตัวขึ้น เกิดขึ้นจากสัมผัส เวทนาเกิดขึ้นเรื่อย ๆ
 ขึ้นไป รู้แล้วเราเพียรจะให้มันเกิดจากอารมณ์ภายนอก จากอารมณ์ภายใน
 เกิดขึ้นจากสัมผัส อารมณ์เกิดขึ้นเพราะสัมผัส เมื่อรู้แล้วว่าเรา
 เพียรอะไร เราเพียรปล่อยวาง

เมื่อต้นความทุกข์ขึ้นจิตได้ ความวิเวกกับทุกข์นั้นดับลงใน ดับ
 ดับหาทั้ง ๓ ได้แก่โร นิโร คือความไม่เพียรไปไหน เรียกว่า นิพพาน

พระพุทธเจ้าท่านว่า นิพพานไม่ได้ด้วยกลิ่น อยู่กับกายนี้แหละ
 ไม่ได้ด้วยกลิ่น อยู่กับอาการ ๓๒ เป็นสละตัวเวียงหนึ่ง อยู่กับธาตุ ๔๒
 เมื่อฟังแล้วให้พากันระวังไว้ทุกเหมือนกันกับเครื่องทรงหลาย มหัพพะพละภาวะ
 เราจะปลุกบ้านปลุกเรือนหรืออะไร มีดเราจะใช้การงาน ดับแล้วก็
 วางไว้ เครื่องที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางไว้ เราไม่ทำมันก็ไม่สำเร็จของทำ
 เครื่องจะทำให้หมดพร้อมหมดแล้วแก่เราบริบูรณ์แล้ว

เราจะรบข้าศึก อาวุธของเราพร้อมหมดแล้ว แต่เราไม่ตั้งใจทำ
 จะปลุกบ้านปลุกเรือนก็ไม่ปลุก ทามาพร้อมหมดแล้ว แล้วก็ตั้งอยู่นั้น
 แหละ ให้ขำรดรดโทรมเสีย ทั้งไว้ข้อ ๆ ไม่ก็ดี ไม่มีประโยชน์เรา
 ตั้งไว้ก็ไม่มีความหมาย อาศัยทำ ให้พากันทำอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน
 พระเจ้าทั้ง ๕ ไม่ได้ห้าม เป็นพระเจ้าทั้ง ๕ นิสัยจริตของเรามีมันถูก
 กับอะไร จะพุทฺโธ - พุทฺโธ - หรือ ธัมโม - ธัมโม หรือ สังโฆ หรือผม ขน

เล็บ ฟัน หนั้ เอาอย่างหนึ่ง ๆ มันถูกอันไหน มันถูกจิตมันก็สงบ
จิตสงบขึ้น จิตไม่ฟุ้งซ่าน หมายความว่ามันถูก เรบบริกรรมว่า พุทฺโธ
-พุทฺโธ-พุทฺโธ แล้ว จิตเบิกบาน จิตเยือกเย็น จิตร่าเริงอันนี้หมายถึง
ความว่ามันถูก มันถูกก็เอาอันนั้นแหละ บริกรรมไป พุทฺโธ-พุทฺโธ
เรียกว่า สมถะ

ครั้นมันไม่ลง จิตมันไม่ลง ต้องพิจารณาค้นเรื่องทุกขันธ์แหละ
และค้นเรื่องภพ^๕ ผม ขน เล็บ ฟัน หนั้ ให้พิจารณา ให้มันเห็น
เป็น อสุภะ เป็นอสุภัง เป็นของเน่าของเหม็น ของปฏิกุล ของโส
โครก พิจารณาให้มันเห็นตกอยู่ในไตรลักษณ์ปัญจุปาทานเกิดขึ้นธา อนิจจา
ขันธ์อันนี้ไม่เที่ยงไม่แน่นอน ปัญจุปาทานเกิดขึ้นธา ทุกขา ขันธ์อันนี้
เป็นทุกข์ ปัญจุปาทานเกิดขึ้นธา อนัตตา ขันธ์อันนี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่
ผู้หญิงผู้ชาย ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน อันนี้ตาย
เหมือนกันหมด ครั้นถ้ามันไม่สงบ มันฟุ้งซ่านก็ต้องเอาปัญญาการค้น
คว้าพิจารณาเรื่อยไป วิปัสสนาอย่างนี้ ค่ะ คำว่าให้มันเห็น อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา เป็นของโสโครก ของไม่สวย ไม่งาม พิจารณาเรื่อย
ไปจนมันเห็น จิตมันก็เกิดความสดสังเวช เบื่อหน่ายในความเป็นไม่
อติภาพ เบื่อหน่ายภาวนาให้มันจนเกิดความกลายกำหนดินดี

อุเทศคาถา “จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหิ”

อธิบายความ ผู้อบรม ผู้ฝึกฝนจิตของตน สั่งสอนจิตของตน
มีสติ สัมปชัญญะ ระวังก่อนอยู่ทุกเมื่อ รักษาในคุณความดี เป็นผู้หมั่น
ขยัน ตั้งอยู่ในความเพียร ขำระมลทิน บาปทั้งหลายเหล่านั้นออกจาก
ดวงจิต ภาวกระทำความเพียรอยู่ทุกขณะทุกวัน ขำระมลทินออกจากจิต

แล้ว ฝนทั้งให้เป็นเข็ม ฝนไปฝนมา อาศัยฉันทะ ความพอใจอาศัย
 วิริยะ ความพากเพียร อาศัยจิตตะ ตั้งจิตจดจ่อมุ่งมั่น อาศัยวิมังสา
 ใคร่ครวญพิจารณาให้รอบคอบอยู่เสมอ จะฝนจิตของเราให้เลื่อมปกติสร
 ฝนไปฝนไป ให้มลทินน้อยช้อย หมดมลทิน แล้วมีแต่ธาตุรู้ ธาตุอัน
 บริสุทธิ์เรียกว่า “อัญญาตาวิมุตติ” เป็นธาตุอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง จิต
 บริสุทธิ์แล้ว จะไปทางไหนก็ได้ ไม่มีการขัดข้อง

ที่นี้ไม่มีความเดือดร้อน เพราะไม่มีมลทินมาฉาบทาจิตอันนั้น
 เป็นสุข ท่านจึงว่า จิตที่ฝึกฝนดีแล้วนำสุขมาให้ อยู่ในโลกนี้ก็มิได้
 ความสุข ความทุกข์ไม่มี มันเป็นธรรมชาติของอรรถภาพสภาวะความเป็น
 เองของมัน ถึงมันจะทุกข์ปานใด ไม่มีความเดือดร้อนหวาดเสียวต่อความ
 ทุกข์นั้น จะเป็นจะตายก็ไม่มีความอัศจรรย์ มันนี้ท่านเรียกว่ารู้เท่าสังขาร
 จิตไม่หวั่นไหว จิตของผู้นั้นได้ชื่อว่า ไม่มีโสภ ไม่มีเศร้า ท่านผู้ซึ่งว่า
 “อโสกวิรช” จิตมีกิเลสเพียงตั้งธุลีไปปราศแล้ว จิตอันนี้เป็นจิตบริสุทธิ์
 จิตสูง ขาดจากความยึดความถือ จิตของพระอรียเจ้าเป็นอย่างนั้นแหละ

จิตของพระพุทธเจ้าไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม คือ มีลาภก็ไม่มี
 ความยินดี เสื่อมลาภก็ไม่มีความยินร้าย ความสรรเสริญ พระพุทธเจ้า
 ก็ไม่ตื้น นิินทา พระพุทธเจ้าก็ไม่โสภเศร้าเสียใจ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ
 ท่านจึงว่า มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีนินทา มีสรรเสริญ มีสุข
 มีทุกข์ ๘ อย่างเหล่านี้ พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย ไม่มีความ
 หวั่นไหว ไม่มีความยินดียินร้ายในอารมณ์ ๘ อย่างนี้ จึงได้ชื่อว่า จิต
 ประเสริฐ จิตเกษม จิตฝึกฝนอยู่ในคุณงามความดี ฝึกฝนอยู่ในสติ
 จิตให้รู้จักจิต ใจให้รู้จักใจ ให้จิตอยู่ในที่จิต ให้ใจอยู่ในที่ใจ มีสติ
 ประจำไว้อย่างนั้น

ถ้าตั้งใจบำเพ็ญฝึกหัดทำสติของตนให้สำนึกเหนียวแน่นอย่า “ตดถุ เบิกขา ภวิสสาม” เป็นผู้สำนึกเหนียว ทำสติให้สำนึกเหนียวแน่นมาอยู่อย่างนั้น เป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้สมาทานอยู่ในสิกขาของตน ให้เป็นอริสสี อริสสี คือไม่หวั่นไหว ไม่ขาดวัน ไม่ขาดตกบกพร่อง เรียกว่า ปกคิสีล ปกคิสีล คือศีลไม่ขาด ไม่มีต่าง ไม่มีพร้อย “อริสสีลสิกขาสมาทาน อริจิตตสิกขาสมาทาน อธิปยุตตสิกขาสมาทาน ตตถุ อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ” ด้วยความไม่ประมาท มีสติอยู่ทุกเมื่อ ผู้มีสติสัมปชัญญะ หัดทำให้แน่วแน่ ให้ชำนาญ ผู้นั้นได้ชื่อว่าใกล้เคียง ๆ ใกล้อะไร ใกล้ต่อพระนิพพาน ผู้นั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ตกปากทางของพระนิพพานแล้ว

จงพิจารณาทำจิตให้สบาย ไม่ฟังขานถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ แล้วภาวนาตั้งสติให้อยู่ในอารมณ์เดียว พอสมาธิเกิดจะเห็นแสงสว่างเหมือนแสงไฟฟ้า พิจารณาใช้ปัญญาวีปัสสนาต่อไป ถ้าหากภาวนาเท่าไร ๆ จิตไม่สงบลงได้ ท่านให้ใช้ปัญญาเลยทีเดียว พิจารณา ธาตุขันธ์ ปัญจกรรมฐาน คือ เกสา โลมา นขา ทันตา ดโจ อาการ ๓๒ หรืออะไร ๆ ก็ได้ เช่น เรื่อง นรก สวรรค์ พุทธานุสสติ สังฆานุสสติ เป็นต้น นี่ก็ไปไตร่ตรองไป ใจมันสงบลงเอง เมื่อให้ใช้ปัญญาชั่วขณะหนึ่ง และจิตสงบก็ให้พักอยู่ในสมาธินั้นสักครู่หนึ่ง คือภาวนาเรื่อย ๆ ไป ให้จิตเป็นสมาธิมาก ๆ ขึ้น แล้วจึงหวนกลับมาใช้ปัญญาต่อไป ท่านเปรียบเหมือนกรรมกรทำงานแบกหาม เขาเริ่มทำงานสองโมงเช้า พอเที่ยงเขาก็หยุดพักกินข้าว บ่ายโมงก็เริ่มทำงานใหม่ จนบ่ายสี่โมงเย็นเขาก็เลิกทำงาน คือทำงานแล้วก็หยุดพักผ่อนชั่วคราว จึงทำงานต่อไปใหม่ การปฏิบัติทางจิตต้องทำอย่างนี้

ต้องให้จิตมีเวลาได้พักผ่อนบ้าง ขึ้นใช้ปัญญาตะบันไปไม่ถูกทางไม่ถูกหลัก ขึ้นสงบเป็นสมาธิเรื่อยไปก็ไม่มีประโยชน์ มันเหมือนกับสมาธิหัวหลัก หัวตอ เป็นเสาไม้ตั้งโต๊ะไม่มีประโยชน์อะไรเลย หรือเวลาจิตสงบเห็นนิมิตเห็นโน้นเห็นนี่ มันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ให้พิจารณาสังขารว่าเป็นปฏิภูม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ดู ๆ ไป จนจิตสะกดายความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล หยิ่งช่าย ให้พิจารณาจนเกิดความเบื่อหน่ายในสังขารนี้ ให้ทรงแสดงสองบทนี้ไว้ให้สนใจ คือ

สทฺธพฺ เภขาวรา อนิจฺจา

สทฺธพฺ ฐมฺมา อนตฺตาติ ฯ





พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

บันทึกธรรม - คำอบรมสั่งสอน

ของ

พระอาจารย์ณ อาจาโร

วัดป่าอุดมสมพร อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร

๒๑ เมษายน ๒๕๐๕

กลางคืนเวลา ๑๙.๐๐ น. พระณเรทังวัดไปที่กุฏิท่านอาจารย์
ท่านนั่งฟังหมอนสามเหลี่ยม เทศนาสั่งสอนทุกคน ครั้นจะประมาณ
ชั่วโมงเศษๆ ท่านจับเอาจิตของคนใดคนหนึ่งมาอบรมสั่งสอน ให้คนอื่น
ได้ปฏิบัติตามด้วย ท่านเล่าว่าพอที่นารักนำเคารพบูชาที่สวดองค์หนึ่ง
เต็มไปด้วยเมตตา วันนั้นท่านสอนว่า “พอจิตเป็นสมาธิแล้วให้ใช้ปัญญา
พิจารณาต่อไป พอปัญญาถึงขั้นสูงแล้วจิตจะไม่ยอมพักผ่อนเลย จะเดิน
ขึ้น นั่ง นอน มันเป็นธรรมชาติไปหมด ปัญญาจะกระซิบอยู่เรื่อย ๆ ว่า
“เห็น ๆ มันยังเห็น ๆ อยู่นะ มากมายจนรู้สึกว่ารับแทบไม่ไหว หลับลง
เสียได้เมื่อนั้นแหละจิตจะหยุดสงบ ท่านเล่าว่า ท่านอาจารย์ณท่านเทศน์
ได้ไพเราะจริง ๆ ไม่รู้ว่าไปพูดกันเอาภาษาบาลีที่ไหนมาเทศน์ ทั้ง ๆ ที่
ท่านก็ไม่ได้เรียนรู้มามาก่อนเลย ท่านเคยบอกว่าปัญญามันไหลมาเอง
ท่านอาจารย์ณเทียบให้ฟังว่า ที่แรกปัญญาเราเหมือนยางในรถยนต์
สูบลมแล้วโยนลงไปในน้ำ กดยังไง ๆ มันก็จะไหลขึ้นมาเหนือน้ำอีก
แต่พอปัญญาเราแก่กล้ำมันก็เหมือนกับก้อนหิน โยนตมลงไปในน้ำ
จมตมหายไปเลยทีเดียว เพราะมันมากมายเสียเหลือเกิน ทำยังไง ๆ ก็ไม่
มีหมด ท่านเปรียบถึงพระพุทธเจ้าทรงเทศน์ เรื่องเวสสันดรชาดก
ปัญญาของพระองค์ท่านสูงลึกซึ้งมากมาย มีใช้อยู่ตลอดเวลา แม้

กระทั่งเวลาเดินไปในป่า เห็นนก เห็นต้นไม้ กระรอก กระแต
สิงสาราสัตว์ ท่านก็เล่าสาธยายพรรณนาให้ฟังอย่างไพเราะ คือ เป็น
ธรรมชาติไปหมด

ท่านอาจารย์เตือนให้เร่งทำความเพียรให้มาก การให้ท่านรักษา
ศีลร้อยครั้งพันครั้ง ก็ไม่เท่ากับนั่งภาวนาหนึ่งเดียว นั่งภาวนาร้อยครั้ง
พันครั้งกุศลที่ได้ก็ไม่เท่ากุศลจิตที่สงบเป็นสมาธิ เกิดปัญญาเพียง
ครั้งเดียว

๒๒ เมษายน ๒๕๐๕

ท่านอาจารย์ถามท่านสุจินต์ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ท่านสุจินต์บอกว่า
สงบระงับได้ แต่ไม่มีอุปการพิจารณาปัญญาเลย ท่านอาจารย์จึงเริ่มอบรม
ดังนี้ :-

“ความสงบมันไม่พอจึงไม่มีปัญญาเกิด เราต้องพิจารณาคุณ
กรรมฐานให้มาก ๆ ขึ้นไปอีก (คือ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ
ที่พระอุปัชฌาย์สอนเวลาอุปสมบท) กามาวจรจิต คือจิตเรสสัมผัสอยู่
ในการมารมย์ทั้งหลาย เราปล่อยวาง รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ
ไม่ได้ จิตมันก็หนีแวบไป เพราะมันเอื้อมผลไม่ได้ ฉะนั้นจงวางลง
ออกจากกามทั้งหลาย มองเข้ามาดูรูปภายในของเรา ดูอายตนะภายใน
สิ่งใดเกิดขึ้น พ่วงให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเกิดดับอยู่เรื่อย
เราก็ไม่ข้องไม่หลง มองอยู่ในรูปนั้นแหละ สุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็น ๆ ทุก
อย่าง เห็นสิ่งใดเกิดขึ้นแล้วมันก็เสื่อมไป ดับไปเป็นธรรมดา พอเรา
เห็นมันเป็นธาตุธรรมไปหมดแล้ว มันไม่มีตัวตนเราเขา เราวางหมด
ปล่อยได้ เพราะเห็นเป็นธาตุต่าง ๆ เราก็วางไปเอง พอจิตละจากรูปไป
มันก็หยุดอยู่รูป ที่นั่นมันกว้างหมด เป็นอากาśว่างเปล่า ก็ต้องค้นคิด
พิจารณาดูรูปให้มาก แล้วมันจะต่อไปอรูปรูปเอง

เฟ่งดูรูปแล้วก็น้อมเข้ามา อย่าส่งไปนอก ดูให้มันหายสงสัย
 เฟ่งอสุภะว่ามันเป็นจริงหรือไม่จริง เฟ่งกสิณดูธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ
 สีแดงซึ่งเท่ากับเลือดในตัวเรา สีขาวเท่ากับกระดูก ดูเนื้อหนึ่งมั่งสา
 ให้เห็นเป็นดินให้ได้ ก็จะแน่ใจว่าของพวกนี้ไม่เที่ยง นี่แหละจะดับ
 เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ได้ อันไหนเป็นน้ำก็ส่งเคราะห์เข้า
 เป็นน้ำ อันไหนเป็นไฟ เป็นลม จนแลเห็นอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของ
 ร่างกายเป็นธาตุแท้ไปหมด เห็นเป็นของสมมติไป เราก็จละสังโยชน์
 ลักกายทิฏฐิได้ จงเร่งความเพียรอาศัยศรัทธาที่มีอยู่ เฟ่งจนเห็นเป็น
 ธาตุให้ได้ เราก็จจะไม่หลงรูปต่อไป นี่แหละเป็นอุบายปัญญา เราไปหลง
 อยู่ มันจึงไม่มีอุบายต้องค้นจนเรียกว่าหมดสมมติกันทีเดียว ไม่มีสัตว์
 บุคคลตัวตนอีกต่อไป จิตเราเห็นแล้วก็วางอารมณ์หมด เดิมที่เราไป
 สมมติแต่งตั้งว่าเป็นหญิงเป็นชาย แต่เราก็ไปหลงเขา เราต้องรู้อยู่เสมอ
 ยถาภูต มันคงอยู่อย่างไร ดูกระดูก มันเป็นกระดูกหรือ เราสมมติมัน
 ต่างหาก เราเป็นคนตรงไหน เนื้อ หนึ่ง กระดูก เป็นต้น เป็นคนไหน ?
 เราไปเรียกมันว่า เนื้อ หนึ่ง กระดูก เองต่างหาก ฟังแก้ละสมมติ
 ถอดถอนออกให้หมดเป็นจิตวิมุตติ เราก็จหลุดพ้น เมื่อพิจารณาลงได้
 ดั่งนี้แล้วก็จบกัน หมดสมมติ เพราะอารมณ์อันเดียวเวถึงได้ติดภพ
 ติดชาติ มันผ่านมากี่ภพกี่ชาติแล้วก็ไม่รู้ อารมณ์ของเก่าทั้งนั้น
 พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแยกจำแนกออกให้ดูหมด เพื่อเราจะได้ละสมมติ
 ว่าสวยงาม ลองพิจารณาเข้าไปภายในแล้ว เห็นมันสะอาดสักอย่าง
 หนึ่งไหม โสโครกทั้งนั้น ไม่เห็นมีอะไรเป็นแก่นสาร เราทำจริง ๆ ก็
 จะรู้จริงเห็นจริงเอง ค้นธาตุ ค้นขันธ์ ค้นอายตนะ ค้นปฏิจจสมุปบาท
 รูปก็สักแต่ว่ารูป เวทนา สัญญา เป็นต้น ก็สักแต่ว่ารูป เวทนา สัญญา

มันเบนของสมมติทั้งนั้น ไม่ใช่ตัวตนอะไร ล้วนแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ลังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ลัทธิธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตนทั้งสิ้น เราต้องพิจารณาว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้นจริงหรือไม่จริง มันเป็นอย่างไรงี้ถึงไม่ใช่ตัวตน มันเบนไปเพื่อโรคร้าย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งสิ้น บังคับมันไม่ได้ เรามากำหนดเพ่งดูจิตของเรา ดูความรู้นั้น มันก็ไม่หลง เพ่ง ๆ จนมันรู้ว่า อ๋อ มันจริงอย่างนั้นเอง อย่างที่ท่าน อัญญาโกญจนาทน์ท่านร้อง “อัญญาสิโกญจนาทโม”

เพ่งจนจิตสงบ ไม่ต้องไปเอาอื่นมาเป็นอารมณ์พิจารณาต่อ เราต้องทำลายสมมุติฐานของโรค โดยกำหนดจิตเพ่งดูว่าโรคนี้เราอยากได้ไหม ถ้าไม่อยากได้ ถามเจ้าของเขาว่า อยากหายไหม เป็นต้น หรือว่าจะปล่อยให้มันเป็นอย่างนั้นต่อไป ถ้าไม่อยากได้ไม่อยากเป็น ๆ เพราะเหตุใด มันก็เพราะเราหลง

เอาอารมณ์นั้นแหละเป็นสมมุติฐานเพ่ง ถ้ามันเคลื่อนไหวก็พูดได้ว่า จิตตัวนั้นแหละจะไปก่อสร้างเวรภพชาติต่อไปอีก เราจะกำหนดจุดที่ตรงใดก็ได้ ถ้ามันไหวออกจากวงนั้นก็บอกได้ว่ายังติดอยู่ในภพชาติต่อไป แต่พอจิตสงบ มันมีนิมิตละลายอะไรก็ได้หมด ตัวเบาไม่มีทุกข์ ไม่มีโรค ไม่มีภัย มันก็หลุดพ้น เพ่งดูทั้งกลางคืน กลางวัน ยืน เดิน เพ่งเรื่อยไป พอจิตสงบมันก็มีอุปมาฉายขึ้นมา ไม่มีเวรภัย เรียกว่าพ้นทุกข์ จิตเรามั่นเขื่อง มันก็นิ่งสงบได้ง่าย เรากำหนดให้มันแตกขาดออกไป คล้ายเผาไฟ แฉก ขา ร่างกาย ทั้งหมดให้เหลือแต่ขี้เถ้า เอาผมไว้กองหนึ่ง ขนกองหนึ่ง เล็บกองหนึ่ง หนังกองหนึ่ง แบ่งเป็นกอง ๆ ไป แล้วนั่งเพ่งดูอยู่อย่างนั้นแหละ จนจิตนิ่งมันก็หมดจากคนแล้ว จะเอาอะไรมาเป็นตัวตน ไม่มีเจ็บไม่มีป่วย จิตมันก็สบายผ่องใส ที่แรกเราไม่

สบาย เพราะเรามันหลงไปติดมันอยู่ จนเกิด โลภะ โทสะ โมหะ ที่นี้พอเราเผามันหมดแล้ว เราจะเอาอะไรไปยินดี ไปโลภ ไปโกรธ ไปหลงละ

เราต้องหัดเดินจงกรมเพ่งไปให้เหลือแต่โครงกระดูกเอาไปกองไว้ แล้วหัดตัดแต่ง ตัดขาด ออกมาเป็นชิ้น ๆ ดูให้ซึ่งเข้าไป จนเราไม่หลงตาเราก็คงออกมาดูซี กระโหลกศีรษะก็เอามาผ่าดู แล้วเพ่งจนจะสัญญาความสำคัญมันหมายที่กฎฐิมานะ ละสักกายที่กฎฐิเสีย เราก็คงตาออกมาดู มันมีอะไรในนั้นตานี้ เราจึงได้หลงว่ามันสวยงามนัก เพ่งดูอยู่อย่างนี้แหละ สมมติว่าตาแตกหรือทะเล้นออกมา มันเป็นอย่างนี้ก็ต้องหัดพิจารณา อย่างนี้แหละจึงจะออกจากโลกได้ ถ้าไม่เช่นนั้น ยังมีรัก มีชัง ติดหลงอยู่เรื่อย เพราะความหลงนี้แหละเราจึงไปไหนไม่ถูก

เมื่อมีศรัทธาเป็นใหญ่ วิริยันทริย สตินทริย ก็ตามมาพร้อมด้วยปัญญา จิตมันจะสงบได้อย่างไร ถ้ามันไม่เข้าหาหลักธรรม พอมันสงบ มันก็มีกำลังขจัดภัยทั้งหลาย

๒๓ เมษายน ๒๕๐๕

ท่านอาจารย์ถามพระวิกรม ว่าปฏิบัติอย่างไรบ้าง? เข้าใจมูลกรรมฐานหรือยังเล่า? แล้วท่านก็อบรมสั่งสอนต่อดังนี้ - มูลกรรมฐาน เกสา โลมา นขา ทันดา ตโจ มันมีสัญญาเป็นอย่างนั้น เราต้องเพ่งดูมันจริงหรือไม่จริง นโม - หัวใจของเราจักได้ไหม นอบน้อมสักการะ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ บิฑามารดา เราไม่ประมาท ทุกอย่างมันเกิดมาจาก ดินกับน้ำ ถ้าไม่มีก็เกิดไม่ได้ เช่นตัวเราก็คือเอาดินและน้ำนี้มาเกิด ฉะนั้นน้ำนั้นจมไปไหนอะไร มันก็เป็นดินและน้ำทั้งนั้นทำงาน ทำไร่ ไถนา มันก็เกิดจากดิน - น้ำนี้แหละเป็นทรัพย์ในดิน

สินในน้ำ เราหาทรัพย์สินได้มาก็เกิดจากดิน - น้ำ แผ่นดินน้อยใหญ่
คนรักเหมือนกันทั้งนั้น บางคนใหญ่โต บางคนโตน้อย เราต้อง
พิจารณา โม่^๕แหล่น้อยไปเป็นปรต เป็นคน เป็นสัตว์เดรัจฉานได้
มนุษย์คนเดียววัน^๕และ^๕เป็น^๕ได้หลายอย่าง ถ้าคิดไปในทางดำก็ได้แก่คนบ้า
คนขโมยเป็นต้น

น้ำถูกธาตุดำก็กลายเป็นสีดำ กลายเป็นสีเหลือง สีแดงไปได้
เรามาพิจารณาแยกธาตุจนเห็นได้ชัด จะได้ไม่หลง ดับระคะ โทสะ โมหะ
ได้ เพ่งดู^๕นั้นนะ คือปตตัง (น้ำดี) เสมหะ เสโท เมโท เป็นต้น
สิ่งเหล่านี้อยู่ที่ไหน มัน^๕เป็น^๕สัตว์บุคคลตัวตนอะไร? มันก็อยู่ในตัวเรา
ทั้งหมด แต่เราไปเอามันมั่ว^๕ถือว่า เป็นตัวตน หลง^๕ ชาย พิจารณา
โม เห็นแล้วก็ไม่หลง เพ่งดู น้ำมูก น้ำลายสี มันมีสภาพของมันอย่าง
นั้นแหละ ในที่สุดเราก็ถอดถอนอุปาทาน^๕จะให้หมด แล้วเราก็จะไปเอา
อะไรเล่า มันมีแต่มีตระกูล น้ำเลือดเขาให้แต่คนที่^๕เป็น^๕โรคะมะเร็งใน
เม็ดเลือด ตามธรรมดาให้ใคร ๆ เขาก็ไม่เอา เมื่อจิตเป็นเช่น^๕
มันก็กว้างขวาง เพราะเราไม่ได้หมายสัญญาว่ามันเป็นหญิงชาย สัตว์หรือ
คนอะไรที่^๕ไหน เพ่งดูสี เข้^๕เสมลง ผ่า^๕ศีรษะออกดู มันมีทัญจิ มานะ
กิเลส ตัณหา ยังไง ใครเป็นผู้กำหนด ยินดี มันชอบอะไร หลงอะไร
เพ่งทวนกระแสดู มันไม่ได้เป็นคนสัตว์อะไร มันเป็นธาตุเท่านั้น
ในที่สุดเราก็วางอุปาทานไม่เหลือ^๕ มีแต่ความสบายใจ เจริญมรรคได้
ทุกขณะ มีแต่สัมมาสมาธิ สัมมาทัญจิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวายาโม
สัมมาอาชีโว สัมมากัมมันโต สัมมาสติ เราบวชแล้ว ต้องดัด ต้องละ
หาทางออกจากกามภพ รูปภพ อรูปภพ ทวนกระแสพิจารณาดู เราก็
จะละกิเลส ละสัญญา^๕ขึ้น^๕ต้นสามอย่างได้

ในการทำสมาธิ เพ่งดูในส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายแห่งเดียวเท่านั้น เพ่งอันใดก็อย่าถอนจิตไปที่อื่น กำหนดจิต ผู้ให้รู้ว่ามีจริงหรือไม่จริง เช่นดูเลือด ก็เอาเลือดมาดู ลักษณะอาการเป็นอย่างไร ทำไมเราจึงหลง หรือไม่หลงมัน ละได้ไหม นี่เป็นอุบายที่จะชำระจิตใจของเราให้ผ่องใส เมื่อไม่หลงแล้ว การลบล้าง (สัลลพตปราสาท) ความถือตัว (สัฏกายทิฏฐิ) ความสงสัยวิจิกิจจามันก็ไม่มี นี่เรียกว่ารู้จริง เรามาพิจารณามูลกรรมฐานนี้เพื่อจะแก้ไข โสภ โกรธ หลง ความทะเยอทะยานทั้งหลายให้หมดไป เพราะสิ่งเหล่านี้มันจึงไม่พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

เราต้องเจริญภาวนาสติให้มาก ดูกายจนเห็นชัดเจน อย่าให้หลงเราจะเข้าสู่มรรคผลเราก็ต้องมากันทีนี้ เพื่อจะทำลายให้ได้ ไม่เช่นนั้นก็ยังเห็นเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา อยู่ ต้องกันที่มูลกรรมฐานนี้แหละ พิจารณาดูให้มาก ๆ ดูสิ พระอยู่ที่ไหน เณรอยู่ที่ไหน พระวิกรมอยู่ที่ไหน มันมีแต่ผม ขน ฟัน เล็บ หนัง เอาอะไรมาเป็นผู้ชาย ผู้หญิง คน สัตว์ เล่า เบื่อไม่ยัดอย่างนี้แล้วเราก็จะได้ เมื่อไม่พิจารณา ก็ยังไม่หลงสมมติ ผม ขน ฟัน เล็บ หนัง อยู่กันแหละ

เพ่งดูให้มันแน่นนอน ถ้ายังไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นจริงอย่างนี้แล้ว มันก็กำเริบมีตสนธิ ดูจิตใจของเราเวลาไม่หลงมันเป็นสุขหรือทุกข์ได้ให้รู้เข้าใจ ไม่หลงเป็นนิวชา เมื่อเรามีสติเราก็ต้องหัดให้เป็นมหาสติจึงระงับสมุทัยได้ เมื่อเห็นจริงลงแล้ว กระตุกนี้เราจะเอาไปทำไม มันมีประโยชน์อะไรเล่า เพ่งดูสิ เอาดีของเราเอง หรือของคนอื่นออกมาดู มันเป็นอย่างไรรู้ไหม ในที่สุดมันก็เกิด นิพพิทา เบื่อหน่าย ส่วนผมก็เพ่งจนเกิดนิมิตปรากฏประจักษ์ อย่าให้เคลื่อน

ไป น้อมผมเข้ามาสู่จิตของเรา ไม่ใช่เอาจิตไปอยู่หัวผม เมื่อจิตจรูญจิต
ตกลงมันก็สงบ ไม่ต้องว่าเกสาๆ หรือผมๆ ต้องเพ่งๆ เป็นปฏิภาณ
กำหนดจิตให้หนึ่ง เห็นผมใสชั่วเวลาหลับตาลืมตา พอนึกขึ้นมาก็เห็น
แต่ผมใสแจ้ว จิตก็ไม่สงสัย ถ้าเราให้จิตนิ่งมันไม่นิ่ง เราเพ่งมัน แต่ถ้า
เพ่งจริง ๆ จนเห็นชัด จิตก็สงบเอง จิตมันฝังอยู่ในนั้นทำให้เห็นจริง
เห็นแจ้งเพ่งจนชำนาญฝังลงไปในเรื่องในหนังและส่วนอื่น ๆ ดูว่ามันเป็น
อย่างไร มันของจริงหรือไม่จริง สะอาดไหม ทุกสิ่งทุกส่วนในร่างกาย
ลองฝังจิตเข้าไปดู ถอดพื้นออกมาดูซิ หนังก็เถื่อเอาออกมาให้หมดทั้งตัว
แล้วเพ่งดูๆ เพราะเหตุใด ดูเพื่อไม่ให้มันหลง สมมติว่าเราเกิดมา
ไม่มีผม ขน ฟัน เล็บ เป็นต้น มันจะเป็นอย่างไร น่าดูไหม ที่เข้า
ไปเพ่งดูก็เพื่อจะให้เห็นชัดเจนนั่นเป็นสมาธิ

เราจะเข้าที่ปฏิบัติทุกเวลา ต้องคันดู พอเห็นชัดอย่างนี้จิตมัน
ก็สงบ คอยเพ่งดูอยู่อย่างนี้แหละมันมีกายกับจิตเท่านั้น เมื่อเห็นกาย
แล้วมันก็ถึงจิต ไม่มีการหลงต่อไป ข้อสำคัญก็คืออุปาทานไปยึดว่าเป็น
หญิง ชาย สัตว์ บุคคล ญาติพี่น้อง ลูกหลาน เราจะไปหวังอะไร
อีกเล่า ในที่สุดเห็น เอก์ จิตต์ แล้วมันก็ไม่มีความเกี่ยวอะไรต่อไป
ยถาภูต ญาณทสฺสนํ มันเป็นอย่างนี้

เอาหนึ่งออกหมด มันก็เหลือแต่กระดูกเขาแขวนไว้ที่โรง
พยาบาล มันเป็นที่เราหรือของเรา ไม่เป็นทั้งนั้น ในที่สุดไม่มีบ้าน
ไม่มีเมือง ไม่มีตัว เห็นแต่ร่างกระดูกทั้งนั้น เราจะยินดี จะเกลียดอะไร
อีกเล่า พระพุทธเจ้าทรงเทศน์สอน เปรียบให้เห็นเหมือนสองฝั่ง
แม่น้ำ คือความรักกับความชัง เมื่อมีรักมันก็มีชัง มีหลง มันก็เป็นทุกข์
มีหวังเครื่องผูกมัดรัดตัวทั้งหลาย เราต้องเดินท่ามกลางทางนั้นแล

จึงไม่มีอันตราย จิตของเราจะฉงน^๕ ถ้าไปติดที่สองฝั่งแม่น้ำ มันก็ทุกข์
 ทงนั้น ถ้าเราไม่ติดจิตของเราทั้งสองเป็นสุข เราต้องเพ่งดูการปฏิบัติ
 ของเรา กำหนดมูลกรรมฐาน^๕ เป็นอารมณ์ เห็นอยู่อย่างนี้ ทุกอิริยาบถ
 ทุกททุกเวลา ชีวิตของเรา^๕ นอนก็ภาวนา เรามีอยู่แต่ลมหายใจเข้า
 ออกนั่นแหละ ท่านอาจารย์ยกเรื่องพระพุทธเจ้าตรัสกับพระสาวก ให้มี
 สติระลึกถึงความตายทุก ๆ ลมหายใจเข้าออก อะไรเล่าเป็นทุกข์ในโลก
 นี้? ทุกข์ คือ ชชาติ ชรา มรณะ เมื่อเราไม่พิจารณา มันก็พาเราหลง
 ทำนยกตัวอย่างตอนอยู่ในครรภ์มารดา มีแต่มูตรครูล^๕ คลอดออกมาก็มีแต่
 มูตรครูล^๕ นอนแบเบาะก็มีมูตรครูล^๕ ทนอยู่นานมา ชราเข้ามาแทรก
 แล้วก็ เจ็บ ตาย เวลาตายแล้วก็มีแต่น้ำเหลืองน่าหนองไหลเน่าอยู่ เมื่อ
 เห็นดังนี้แล้วจะหลงอะไรอีกเล่า จิตมันก็สงบเป็นสมาธิ คุณางศิริมา
 คนสวยครองพุทธกาลสิ พระภิกษุและใคร ๆ ก็หลงไหลความงามของนาง
 แต่พอตายแล้วพระพุทธเจ้าให้พระภิกษุไปดู จะขายให้ราคาถูกที่สุดเท่าใด
 แม้จะให้เปล่า ก็ไม่มีใครเอา ท่านอาจารย์ได้ยกตัวอย่างพระภิกษุรูปหนึ่ง
 นั่งเจริญกรรมฐานอยู่ มีหญิงคนหนึ่งผ่านไป มีคนถามว่าเห็นผู้หญิงผ่านไป
 ไปเมื่อครู่หรือเปล่า ท่านก็บอกว่าเห็นแต่โครงกระดูก ไม่ทราบว่าเป็น
 หญิง เป็นชาย และอีกรูปหนึ่งได้เห็นพื้นผู้หญิงยิ้มเยาะท่าน ๆ ก็พิจารณา
 เห็นเป็นของน่าเกลียด ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์หลังจากนั้น

อาตุริ อสจี ปุติ

ปัสส นนฺเต สมฺมสฺสย

อุกฺขรณํ ปกฺขรณํ

พาลานํ อภิปัตติ

นั้นหา เธอจงดูซิ กายนี้อาตุริไม่สะอาด เป็นของเน่าเปื่อยมีของ
 ปฏิกุลไหลเข้า ไหลออกอยู่เสมอ คนพาลเท่านั้นที่ปรารถนาอยากได้





พระมหาวิระ ถาวโร

ธรรมะปกิณกะ

โดย

พระมหาวิระ ถาวโร (ฤๅษีสิงดำ)

วัดจันทาราม (ท่าซุง) อ.เมือง จ.อุทัยธานี



วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๕๓

การอธิบายในวันนี้ เห็นว่าบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย
เก่าก็มีใหม่ก็มี ถ้าจะพูดเฉพาะอันดับสูงอย่างเดียว บรรดาท่านพุทธ
บริษัทมาใหม่จะไม่เข้าใจ ฉะนั้น วันนี้ขอพูดระดับต้นแล้วก็ปลาย
นิดหน่อย สำหรับระดับต้นก็ขอแจ้งให้ทราบว่า การเจริญพระ
กรรมฐาน พระพุทธเจ้ามีความมุ่งหมายในด้านสมถภาวนา คือให้
การทรงสติสัมปชัญญะ คำว่า สติ หมายถึงความสำนึกอยู่ สัมปชัญญะ
หมายความว่ารู้ตัวอยู่ และสติสัมปชัญญะที่ใช้อยู่เวลานี้ ความจริงนี้
นักเจริญสมาธินี้ เอาสติสัมปชัญญะไปใช้ได้ทุกแบบทุกสถานที่ แล้วก็
งานทุกประเภท เพราะว่าบุคคลใดทำจิตถึงฌานเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ
ดีขึ้นประมาณ ๕๐ - ๖๐ % อย่างนี้จะมีการตัดสินใจในงานเฉพาะหน้า
ได้เป็นอย่างดีไม่ค่อยผิดพลาดว่กันถึงทางสายโลก ๗ ทางธรรมพระ-
พุทธเจ้าทรงสอนให้บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ทรงสติสัมปชัญญะ
ก็เพื่อจะให้นึกไว้ รู้ตัวไว้ว่าเราเกิดมาเพื่อแก่ เพื่อเจ็บ เพื่อพลัดพราก
จากของรัก ของชอบใจ แล้วก็เพื่อตาย คนทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องแก่
ต้องเจ็บ จะต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจเป็นปกติ คือว่าเป็น
ปกติไม่ใช่เรื่องผิดธรรมดา เป็นธรรมดาของผู้ที่เกิดมาแล้วต้องเป็นอย่าง
นั้น ฉะนั้น ขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัทรู้ไว้เสมอ และนึกไว้เสมอว่า

เราเกิดมาเพื่อป่วยไข้ไม่สบาย ถ้าความป่วยไข้ไม่สบายเกิดขึ้น
ก็ว่าเป็นเรื่องธรรมดาปกติของมันเป็นอย่างนี้ อย่าตกใจ อย่าดิ้นรน
จนเกินไป เรื่องการรักษาพยาบาลเป็นการระงับเวทนา เป็นของธรรมดา
ถ้าหมอสามารถจะรักษาให้หายได้ก็ถือว่าเป็นโชคดีของเรา ถ้าหมอไม่
สามารถรักษาให้หายได้ หรือไม่สามารถจะทนทุกข์เวทนาได้ ก็ถือว่าเป็น
เป็นกฎของกรรม เป็นธรรมดาของเรา เกิดมาต้องประสบอย่างนี้
ถ้าความแก่ปรากฏก็เหมือนกัน เรื่องที่จะพลัดพรากจากของรักของ
ชอบใจก็เหมือนกัน คือว่าเป็นปกติธรรมดาของคนที่เกิดมาจะต้อง
ประสบ ฉะนั้น เมื่อความแก่เกิดขึ้นจงอย่าตกใจ เรารู้ตัวอยู่แล้วว่า
เราจะต้องแก่ สภาพของคนแก่เป็นอย่างไรเราก็ทราบอยู่แล้ว และของ
ที่รักที่ชอบใจจะพลัดพรากจากเราไป ก็ถือว่าเรารู้ตัวแล้วว่า สภาพของ
มันจะเป็นอย่างนี้ ทำจิตใจให้พร้อมอยู่เสมอ แล้วที่สุดความตาย
ก็มาถึง นี่เรารู้ว่าเกิดมาเพื่อตาย ที่พระพุทธเจ้าท่านแนะให้
ทรงสติก่อนก็เอาไว้มือ สมปณัญญะรู้ว่าเราจะต้องเจ็บ จะต้อง
พลัดพรากจากของรักของชอบใจ และความตายเป็นที่สุด ทิ้งนิกเพอ
ประโยชน์อะไร ก็มีอยู่ว่า ก็เพื่อท่านพุทธบริษัททั้งหลาย จะได้ไม่ลืม
จากความเป็นจริง และเมื่อเรารู้ตัวอยู่ตามความเป็นจริงแล้ว และทราบ
แล้วว่า การตายมีสภาพไม่สูญ ใจสิ่งที่มีมันตายจริง ๆ คือ ขันธ์ ๕ คือ
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันตาย แต่ว่าจิตใจหรือทิสมาน
กายที่สิงอยู่ภายในกายนั้นมันไม่ตาย ถ้าร่างกายนี้มันพังเมื่อไร มันจะ
ออกจากร่างกายเมื่อนั้น ถ้าความดีติดมันไปมันก็พาไปสู่ความสุข ไปเข้า
แดนของความสุขมี สวรรค์ เป็นต้น แต่ถ้าความชั่วเกาะตามจิตใจไป
ก็พาไปลงอบายภูมิ นรก เป็นต้น นี่ท่องคัมภีร์พระพุทธพจน์พรหมมุตตมสูตร

สัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้บรรดาพุทธบริษัทนี้ไว้และรู้ตัวไว้ ว่าเราจะต้องแก่ จะต้องป่วยไข้ เมื่อถึงแล้วเราจะไม่หนักใจว่าความป่วยเป็นธรรมดา ของรักของชอบใจมาพลัดพรากจากไป เราจะไม่หนักใจ เพราะเราทราบอยู่

ทันตอนจะตาย พอความตายเข้ามาถึงเราก็ไม่หนักใจ เพราะอะไร เพราะคนเรารู้รู้ว่าจะตาย ก็ต้องเตรียมพร้อมมีอาการเหมือนกับย้ายบ้าน ถ้าเรารู้ตัวว่าเราจะต้องย้ายจากบ้านหลังนี้ไปอยู่ที่อื่น เราต้องเตรียมพร้อมไว้ก่อน ว่าอะไรบ้างจำเป็นสำหรับเรา สถานที่นั้นจะมีอะไรบ้าง ที่จะบันดาลความสุขให้แก่เรา ความขาดแคลน ความสุขจะไม่มี แล้วเตรียมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ เตรียมตัวเอาไว้เพื่อการเดินทางไปสู่บ้านใหม่ ที่เราจะไปใหม่ บ้านใหม่ที่จะไปอยู่มี ๒ บ้าน บ้านหนึ่งมีแต่ความสุขยากขาดแคลนแห่งหมด มีแต่ความทุกข์ร้อน อีกบ้านหนึ่งมีแต่ความสุขความสบาย ที่นั่นบ้าน ๒ บ้าน ได้แก่ อปายภูมิ กับสุคติ ถ้าหากว่าเราต้องการเป็นเคนยาจนเต็มไปด้วยความร่ำรวย เราเลือกเคราฟในศีล ๕ ในกรรมบท ๑๐ เสีย เพียงเท่านี้เกิดภพได้ไม่มีใครเขาขัดคอ ที่นั่นเมื่อเราไม่ต้องการบ้านหลังนั้น เราต้องการความสุข มีสวรรค์ พรหมโลก และนิพพาน เป็นที่สุด เราต้องการความสุขชั้นสวรรค์ เราให้ท่านเป็นปกติด้วยความเต็มใจ รักษาศีลเป็นปกติด้วยความเต็มใจ ๒ ประการนี้ พาเราไปสวรรค์ในแบบสบาย ถ้าเราต้องการไปพรหมโลก เราก็เจริญสมาธิให้อารมณ์ติดตั้งอยู่ในอารมณ์ของฌานอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเวลาจะตายก็เข้าฌานตายก็ไปเป็นพรหมตามบุญวาสนาบารมี ที่นั่นถ้าหากว่าท่านพุทธบริษัททั้งหลายเห็นว่านรกกัตติ เปตกัตติ อสุรกายกัตติ สัตว์เดรัจฉานกัตติ มัน

เป็นทุกข์ การเกิดเป็นคนก็ตาม เป็นเทวดาก็ตาม เป็นพรหมก็ตาม มีความสุข แต่มีความสุขไม่ตลอดกาลไม่ตลอดสมัย เมื่อบุญวาสนาหมดไปเมื่อไร ก็กลับไปเสวยทุกข์ใหม่ เราไม่ต้องการ สิ่งที่เราต้องการคือ นิพพาน

ทีนี้คนที่เขาจะไปนิพพาน เขากำหนดอย่างไร ความจริงการไปนิพพานเป็นของไม่ยาก ถ้าเรารู้จักวิธีการเสียอย่างเดียว ไม่มีอะไรจะยากเลย ไปนิพพานง่ายกว่าการไปนรกตั้งเยอะ ไปนรกต้องใช้กำลังใจใหญ่ ต้องใช้สรรพาวุธ ต้องวางแผนการมาก วันหนึ่งเราจะต้องไปฆ่าคนบ้าง ไปฆ่าสัตว์บ้าง ประทุษร้ายคนบ้าง เตรียมการหนักเกรงว่าเขาจะสู้ เราจะลัทธิขโมยของใครก็น่าหนักใจกว่าจะขโมยมาได้ ต้องใช้ความพยายามหนัก เราจะทำชู้กับบิดา ภริยา สามียของใครก็หนักใจ ไม่ใช่เรื่องเล็ก ถ้าเราจะโกหกชาวบ้านก็ต้องระวังวาจาอยู่ตลอดเวลา ต้องคอยนึกอยู่เสมอว่าคนนี้ เราเคยพูดอะไรไว้บ้าง คนโน้นเคยพูดอะไรไว้บ้าง ก็เกรงว่าเขาจะจับได้ว่าโกหก ถ้าเราจะกลายเป็นคนบ้าคนคลั่งในการดื่มสุรา ก็น่าหนักใจ เพราะต้องลงทุนซื้อ นี่ก็เป็นอันว่าการไปนรกยากกว่าการไปสวรรค์ ยากกว่าไปนิพพาน หรือไปพรหมโลก

นี่เราต้องการไปสวรรค์ ไปนิพพาน ไปพรหมโลกอย่างไร ถ้าเราคิดว่าการให้ทาน เป็นของหนักสำหรับเรา แต่ความจริงการให้ทานนี้ ให้นิดหน่อยก็ถือว่าเป็นการให้ทาน อันนี้แม้ว่าข้าวสุกสักเม็ดหนึ่ง น้ำตาลสักเม็ดหนึ่ง เราให้เพื่อความประสัคคี ด้วยความเต็มใจ ก็ถือว่าเป็นผลของทาน บันดาลให้ไปสวรรค์ได้ หรือว่าเราจะรับศีลตามกำหนดเวลา จะหลับจะตื่นนึกถึง ศีล ทาน การให้อยู่ตลอดเวลา

อย่างนี้เรียกว่าจาคานุสสติกรรมฐาน หรือว่าสละนุสสติกรรมฐานอย่างนี้
ก็ไปสวรรค์ได้สบาย

เวลานี้ท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ตั้งใจมาเจริญสมถภาวนาหรือ
วิปัสสนาภาวนา ที่นี้ถ้าเราจะไปสวรรค์ ไปพรหมโลก ไปนิพพาน
กันอย่างไม่ต้องลงทุนมาก ที่นี้บรรดาท่านพุทธบริษัทเวลาถึงโอกาสทำ
สมาธิ ขอให้ท่านรวบรวมกำลังใจ ตัดอารมณ์ฟุ้งซ่านเสีย กำหนด
รู้ลมหายใจเข้าหายใจออก เวลาหายใจเข้าภาวนาว่า พุท เวลาหายใจ
ออกว่า โอ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นอานาปานานุสสติ
กรรมฐาน เป็นกรรมฐานใหญ่ แล้วคำว่า พุทโอ เป็นพระนาม
ความดีของพระพุทธเจ้า เพียง ๒ อย่างนี้ เพียงเวลา ๒ - ๓ นาที ที่จะ
ให้ต่อไป ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายทรงอารมณ์ไว้ได้ โดยจิต
ไม่กังวลกับเรื่องอื่น จิตว่างจากสิ่งอื่น ๆ รู้แต่ลมหายใจเข้าออกและคำ
ภาวนา เพียง ๒ - ๓ นาที ท่านเอาตมาจะพอใจมาก สำหรับคำ
ภาวนาก็ดี ลมหายใจเข้าออกก็ดี ถ้าท่านพุทธบริษัททั้งหลายเคย
ปฏิบัติมาในสำนักอื่นอย่างไร ไม่ใช่คำภาวนาอย่างนี้ไม่เป็นไร จงอย่า
เปลี่ยน ถ้าเปลี่ยนแล้วจะเป็นการตั้งต้นใหม่ อารมณ์ภาวนาไม่ว่า
เป็นอะไรเหมือนกันหมด นี้เรียกว่าเราได้สวรรค์กัน แค่ทำจิตใจให้
เป็นขณิกสมาธิ เราก็ก็นั่งสมาธิได้ แต่ยังเลื่อนขั้นไม่ได้ ถ้าอย่างดี
ก็เพียงรูกขะเวทนา หรือภุมมเวทนา ถ้าหากว่าท่านพุทธบริษัทมีอารมณ์
แก่กล้า สามารถทรงสมาธิอยู่ได้นาน ๆ ด้วยจิตใจเอิบอิ่ม จิตใจชุ่มชื้น
จะทรงอยู่นานได้ ๕ นาที ๓ นาที แล้วก็เคลื่อนไปสู่อารมณ์อื่น แล้ว
รู้ตัวก็จับตั้งเข้ามาใหม่ มีอารมณ์สบายใหม่ อย่างนี้ท่านเรียกว่า อุปจาร
สมาธิ ถ้าทรงได้อย่างนี้ หายไปบ้าง สลายไปบ้าง สลับกันไป คำว่า

อุปการสมาธิจะตั้งอยู่นานไม่ได้ เพราะยังเป็นสมาธิเด็ก อย่างนี้
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า คนตายนั้นตายไปแล้วเกิดบน
สวรรค์ชั้นยามา ถ้าคนสวตมมัตเป็นชีวิตจิตใจ ถ้าว่าไม่สวตมมัตแล้ว
นอนไม่หลับ ไม่สบายใจ อันนี้ไปเกิดชนยามาเหมือนกัน

ถ้าท่านพุทธบริษัททรงสมาธิได้ดีกว่านั้น กำหนดรู้ลมหายใจเข้า
ออก ใช้คำภาวนาตามแบบสบาย ได้ยินเสียงข้างนอกพูดกัน ร้องเพลง
กัน เขวากัน เขาตักกัน ฟังชัดทุกถ้อยคำ แต่เราไม่รำคาญในเสียงนั้น
อย่างนี้ท่านเรียกว่าปฐมฌาน เป็นฌานที่ ๑ ถ้าทรงได้สัก ๒ - ๓ นาที
มันก็เคลื่อนแล้วก็จับขันธ์ต้นใหม่แบบนี้ ท่านตรัสว่าคนประเภทนี้ เวลา
จะตายทรงอารมณ์นี้ได้ ถ้าตายแล้วไปเป็นพรหม ความจริงรูปพรหม
มี ๑๖ ชั้น จะไม่อธิบาย เอาแค่พรหมก็แล้วกัน แค่อุปปฐมฌาน ถ้าฌาน
ดีไปกว่านี้ก็สูงไปกว่านี้

หากเราต้องการไปนิพพาน ถ้าอารมณ์ของเราสบายกำหนดรู้
ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาตามสบาย ถ้าหังคำภาวนานั้นเสีย
กลับมาพิจารณาร่างกาย ที่เราเรียกกันว่าขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ พิจารณาว่าอัฐภาพร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา มันเกิดแล้วเดี๋ยวมันก็ตาย ขณะที่ทรงกายอยู่มัน
เป็นทุกข์ ความป่วยไข้ไม่สบายก็มากัดกัน ความพลัดพรากจากของรัก
ก็มารบกวน ในที่สุดร่างกายเราก็พัง เป็นอันว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่เรา
ไม่ได้เป็นของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ถ้าร่างกาย
เป็นเรา เป็นของเรา มันก็ต้องไม่ป่วย ไม่แก่ ไม่ตาย เราไม่ต้องการ
อย่างนั้น เราห้ามไม่ได้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความตายเป็นของ
เที่ยง แต่ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง นี่เป็นของจริง ในขณะ

ที่มันทรงอยู่ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ฉะนั้น ถ้าเราอยากไปนิพพาน
 เราก็มาวางขันธ ๕ คือ ร่างกายไปเสีย คิดว่าอัฐภาพร่างกายไม่ใช่
 เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นศัตรูร้ายของเราในที่สุด เพราะสิ่งใดที่เรารัก
 ยิ่งกว่าร่างกาย สำหรับภายนอกที่เราหวงแหนนั้น มันหวงแหนไม่
 เท่ากับร่างกาย ปรนเปรอทุกอย่าง หิวก็หาอาหารมาให้ หนาวก็เอา
 ผ้ามาห่ม ร้อนก็หาเครื่องทำความเย็นมา เวลาป่วยไข้ไม่สบายก็รักษา
 ให้มีความสุข แต่ว่าเจ้าร่างกายนี้มันจะตามใจเราสักนิดก็ไม่มี ถ้าเป็น
 คนก็จัดว่าเป็นคนที่คับไม่ได้ มีความอกตัญญูไม่รู้คุณคน ฉะนั้น
 ถ้าร่างกายมันไม่ดี มันเกิดมาแล้วมีความทุกข์ จะต้องแก่ จะต้องพลัด
 พราจากของรักของชอบใจ จนตายลงไปในที่สุด ถ้าเราเกิดเมื่อไร
 ก็มีความทุกข์ เราก็เลิกคิดอยากจะทำลงเสีย ตั้งใจเอาไว้ว่า ความ
 เกิดถือเอาชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ชาติต่อไปไม่มีสำหรับเรา เราไม่ต้อง
 การเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม เราไม่เห็นว่าเป็นมนุษย์
 เทวดา พรหม เป็นแดนสวยงามดังที่เราจะตั้งเอาไว้ สิ่งที่เราต้องการ
 คือ พระนิพพาน ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านมีความต้องการ
 อารมณ์พระนิพพาน เวลาเรานั่งอยู่ก็คิดถึง ต้องการพระนิพพาน ทำงาน
 อยู่หรือเดินไปคุยกับเพื่อน ๆ ธุระต่าง ๆ อารมณ์ของเราถึงพระนิพพาน
 เป็นปกติ เวลาป่วยไข้ก็ตาม คิดว่าร่างกายเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็ม
 ไปด้วยโรคภัย เราไม่ต้องการ สิ่งที่เราต้องการ คือ พระนิพพาน วาง
 ภาระเสีย คิดเสียว่า ญาติกัฏฐี พี่กัฏฐี น้องกัฏฐี ลูกกัฏฐี หลานกัฏฐี คิดเสียว่า
 พ่อแม่กัฏฐี สามภรรยาติดตาม สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา ท่าน
 ญาติผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิงไม่เข้ากัพันไปจากเรา เราก็จะตายไปจากท่าน
 เรามีทุกข์ตกนรกท่านก็ช่วยเราไม่ได้ ถ้าเราไปสวรรค์ ไปพรหมโลก
 ไปนิพพาน ก็ไม่มีใครสามารถดึงเรากลับไป

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายที่เราต้องการคืออะไร นอกจากพระนิพพาน
 อย่างเดียว คิดถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ และมองเห็นโลกทั้งโลกเต็มไปด้วย
 ไปด้วยความทุกข์ แล้วไม่ใช่ทำจิตผลุบโผล่ จงน้อมใจท่านแล้วนึกถึง
 สมเด็จพระบรมครู ว่าเราเกิดมาแล้ว ทำหน้าที่ทุกอย่างให้ครบ แต่
 ทว่าสิ่งที่เราต้องการในอันดับสุดท้ายเวลาจะตาย คือ พระนิพพาน นี่
 ถ้าหากว่า บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านทรงอารมณ์ได้ตามที่กล่าวมาเป็น
 อารมณ์ด้านกุศล เป็นเหตุให้บุคคลผู้นั้นเข้าถึงสวรรค์บ้าง พรหมโลก
 บ้าง พระนิพพานบ้าง เรียกว่า ทำง่ายมากกว่าทำชั่วที่ไปบ้ายภูมิ
 ฉะนั้น ก็ขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ถ้ารู้ตัวว่าจะตาย ท่าน
 อยากรจะไปทางไหนก็เลือกเอาตามอัธยาศัย พระไม่มีหน้าที่จะไปห้ามปราม
 หรือบังคับบัญชา





พระครูสันติวรญาณ
(พระอาจารย์สีม พุทธาจาโร)

พระธรรมเทศนา

โดย

พระครูสันติวรญาณ

(พระอาจารย์สิม พุทธาจาโร)

แสดง ณ กำแพงล้อม อัมเภอเขียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

เมื่อวันที่ ๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๑



นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นี้
บัดนี้ ถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา การนั่งสมาธิภาวนานี้ ให้นั่ง
ขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย
ตั้งกายให้เที่ยงตรง หลับตา เพราะว่าเวลานั่งสมาธิภาวนานี้ เป็นเวลา
หยุด ไม่มีการยืน การเดิน ตาไม่ต้องใช้ก็ได้ เมื่อเราหลับเสร็จ
เรียบร้อยแล้ว ให้ระลึกว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็มีอยู่
ในใจในตัวเรา ไม่ต้องคิดแส่ส่ายออกไปว่า พระพุทธเจ้าอยู่นั้น
พระธรรมอยู่นั้น พระสงฆ์อยู่นั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ก็ให้น้อมเข้ามา รวมเข้ามาอยู่ที่ตัวอยู่ที่ใจ ใจที่เราภาวนาพุทโธ ๆ อยู่
ทุกลมหายใจเข้าออกนี้แหละ ใจเป็นพื้นฐานของพระพุทธเจ้า ใจเป็น
พื้นฐานของพระธรรม ใจเป็นพื้นฐานของพระสงฆ์ ใจเป็นวัดของ
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เรียกว่า วัดรปฏิบัติ ข้อปฏิบัติ
เพราะพระธรรมวินัย คำสอนของพระองค์ ที่ท่านตรัสไว้มากมาย
ประการใดก็ตาม เมื่อย่นย่อเข้ามาแล้ว ก็เพื่อยังดวงจิตดวงใจของเรา

ให้สงบระงับ เพื่อละความโกรธ ความโลภ ความหลง ให้เบาบาง
หมดสิ้นไป

พระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงแสดง ตั้งแต่ตรัสรู้จนถึงวัน
ปรินิพพาน ๔๕ พรรษา เมื่อท่านจัดเข้าในพระไตรปิฎก ก็เรียกว่า
พระสูตร พระวินัย ประปรมัตถ์ พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรม
ขันธ์ ร่างกายตัวตนของเราทุกวันนี้ เมื่อจัดเข้าในหลักพระธรรม
ก็คือตัวพระไตรปิฎกนั่นเอง พระสูตร พระวินัย พระปรมัตถ์ ได้แก่ กาย
วาจา จิต ของแต่ละบุคคล เพราะพระธรรมคำสอนของพระองค์
ทรงมวลนนั้น ต้องการให้สาวกผู้สืบทอดรับฟังทั้งหลาย ประพฤติปฏิบัติ คำว่า
ประพฤติปฏิบัติ ก็ให้เราท่านทั้งหลายทำความดี มีการรักษาศีลห้า ศีล
แปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด ทำสมาธิภาวนาจนให้เกิดปัญญา
ท่านจึงรวมเข้าในไตรสิกขาว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าศีลบริสุทธิ สมาธิ
ตั้งมั่นจนเกิดปัญญา จนเกิดโลกุตตรปัญญาแล้ว ก็เป็นทางที่เรียกว่า
หลุดพ้นออกจากกิเลสต่าง ๆ ได้

การนั่งสมาธิภาวนานี้ อย่าไปหลงสังขารมาร ผู้ที่นั่งสมาธิ
ภาวนาได้น้อยหรือไม่ได้นั่ง ก็คือเชื่อสังขารมาร มาร คือ สังขาร มาร
คือสังขารนั้นเป็นตัวสำคัญ ที่ไม่ให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายนั่งสมาธิภาวนา
ได้ คือเราจะนั่งตอนเช้า สังขารมารก็คอยบอกว่า ยังเช้านัก ยังไม่นั่ง
สมาธิภาวนาก็ได้ สาย ๆ หนอย่นักไม่เป็นไร ที่นี้ถ้าเราไปเชื่อมั่น
ตอนเช้าก็ตกไป ไม่ได้นั่งสมาธิภาวนา ที่นี้เมื่อถึงเวลาสาย บางวันก็ลืม
ไปเลย บางวันก็นึกได้ พอนึกได้จะทำท่าลุกขึ้นนั่งสมาธิภาวนา
สังขารมารก็ว่าอีกแหละ ไม่ต้องนั่งก็ได้ท่าน หลังจากฉันหรือบริโภคน้ำ
อาหารแล้ว ท้องก็ยังอืด ๆ อยู่พักผ่อนเสียก่อนก็ได้ ตอนบ่าย ๆ จึง

ค่อยนั่งก็ได้ ทันถ้าใครเชื่อสังฆารมม มันทิ้งลงไปตามอีกแหละ
 เลยที่ตอนเช้ามันบอกว่า สายแล้วก็ภาวนาได้ เมื่อถึงสายมันก็บอกว่า
 บ่ายก็ได้ ให้ห้องยุบเสียก่อน สบายดี ถ้าเชลอะก็ไม่ได้นั่ง ทันตอน
 บ่ายมันก็เอาอีก เลยลงท้ายที่สุดตลอดวันตลอดคืน ไปเชื่อสังฆารมม
 ไม่ได้เรื่อง

พระพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์ยังไม่ได้ตรัสรู้ ก็เพราะไปเชื่อสังฆาร
 มมัตวัน ผลัดวันประกันพรุ่ง อย่างโน้นอย่างนี้เรื่อยไป นับแต่พระองค์
 ได้ทรงออกผนวชตั้ง ๖ พรรษา จึงมาได้สติ ไม่เชื่อสังฆารมม คิดดู
 ซ้ำว่า วันที่พระองค์จะได้ตรัสรู้เนี่ย พระองค์นั่งสมาธิภาวนาผิวนหลัง
 ให้แก่ไม้โพธิ ผิวน้ำไปทางตะวันออกเฉียงเหนือหน่อย ในขณะที่
 พระองค์นั่งสมาธิทรงเน้น พระองค์มีสัจจอธิฐาน ตั้งอกตั้งใจเต็มที่
 ว่าการนั่งครั้งนี้ เป็นการนั่งอย่างเอาเป็นเอาตายทีเดียว พุดง่าย ๆ
 ก็เรียกว่า เอาเป็นเอาตายกัน จะไม่ลุกจากที่นั่นเป็นอันขาด ถ้าไม่ได้
 ตรัสรู้ ไม่ได้รู้คุณความดีอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นในวันนั้น ตายเสียที่นั่น
 ดีกว่า เพราะพระองค์จับกลมรยาของสังฆารมมได้ มันเคยโกหก
 พกลมพระองค์อยู่เสมอ ๆ เลยมันผลัดไปตามอาการเหล่านั้นอยู่เรื่อยไป
 จึงไม่ได้สำเร็จ

ในวันวิสาขบูชาเนี่ย พระองค์ไม่เคลื่อนไหวที่ นั่งแล้วก็เป็นอย่าง
 นั้น ถึงกระนั้น ไ้เต้านานโบราณท่านว่า พญามาราริราชโงมตัวอย่าง
 ขนาดหนัก พระองค์ก็ไม่ท้อถอย บอกว่าให้ลุก พระองค์ก็ไม่ลุก
 ทำอย่างไร พระองค์กำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก ลุกไปไหนกัน
 มันก็ต้องตายภายในร้อยปี ลุกไปไหน ๆ มันก็ต้องตายภายในร้อยปี
 ภายในแปดสิบปี พระองค์เพ่งลงไปทีลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั้น

ว่าเห็นไหมที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าเข้าไปแล้วออกไม่ได้
 ตีตขัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ตายได้ หรือว่าหายใจออกแล้วสูดเข้าไม่ได้
 อะไรตีขัด ปอดตีขัดเข้าก็ตาย พระองค์เอาลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว
 ดูความตายทุกลมหายใจเข้าออก เพราะเวลานี้ยังไม่มีพระพุทฺธ พระ-
 ธรรม พระสงฆ์ พระพุทฺธก็พระองค์เองยังไม่ได้เป็นพระพุทฺธ คงผุดไป
 ผุดมาตามสังขารมาระเนตตลอดกาล ไม่เป็นพุทฺธะได้ พระองค์ก็เอา
 ความตายมาเตือนจิตพระองค์ทุกลมหายใจเข้า หายใจออก จนกระทั่ง
 ทรืฐาความเชื่อความเลื่อมใส บังเกิดขึ้นในจิตในใจของพระองค์ว่า
 มันตายแน่ ที่แท้ก็คนเราตาย มันก็ลมหายใจขาด ลมหายใจไม่มี
 นี่แหละ มันตาย พระองค์เพ่งอยู่ในลมเข้าลมออก จิตผู้รู้เห็นลมเข้า
 ออก ลมเข้าออกมันไม่รู้จิตตัวของมันเป็นลมออก คำว่าลม ๆ ก็โดย
 สมมติของโลกว่าลมจริง ๆ มันไม่ได้สมมติตัวของมัน คนเราไปสมมติ
 ต่างหาก พระองค์ก็เพ่งให้มันเห็นว่าทุกลมหายใจเข้าออกมันตายแน่
 โลกที่เกิดขึ้นในโลกไม่ตายมันไม่มี ไม่ตายเวลาเด็ก ก็ตายในเวลาหนุ่ม
 ไม่ตายในเวลาหนุ่ม เวลาแก่ชรามันก็ตาย ตัวเราก็ต้องตายอย่างนี้ ก่อน
 ที่จะถึงวันตายควรให้ได้ละกิเลส รากะ โทสะ โมหะ ให้หมดสิ้นไป
 เรียกว่าตรัสรู้ พระองค์ตั้งใจแน่วแน่มันคง หนักแน่น มีสัจจอธิฐาน
 ตั้งใจลงไปมันคง นึกถึงทานบารมี สีลบารมี เนกขัมมบารมีที่ได้บำเพ็ญ
 มา ปัญญาบารมี ขันติบารมี วิริยบารมี สัจจบารมี อธิฐานบารมี
 เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี บารมีทั้งสิบประการ ที่พระองค์บำเพ็ญ
 มาเต็มบริบูรณ์แล้ว เข้ามารวมอยู่ในจุดจิตดวงที่มีความรู้สึกอยู่ที่
 ลมหายใจเข้าออก ในดวงจิตของพระองค์นั้นเรียกว่าหนักแน่นเหมือน
 แผ่นดิน แผ่นดินภายนอกยังมีแผ่นดินไหวได้ ส่วนน้ำพระทัยของ

พระพุทธเจ้า เมื่อระลึกถึง ทาน ศีล ภาวนา เข้ามารวมที่ลมหายใจ
 เข้าออก ทุกสิ่งทุกอย่างมารวมที่ดวงใจ มันคงหนักแน่นยิ่งกว่าพสุธา
 หน้าแผ่นดิน ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ ทั้งหมด ชีวิตก็เสียสละลงไปได้
 แม้จะตายในเวลานั้น พระองค์ก็ไม่กลัว โบราณจารย์เจ้าทั้งหลาย
 ท่านจึงแสดงรูปนิมิต ว่านางธรรณีมาริตนำมาย่อม ให้เป็นน้ำมหาสมุทร
 ทะเล พัดพาพญามาร เสนามาร กิเลสมาร ลงสู่มหาสมุทร มีจระเข้
 เหยือกินพวกพญามาร เป็นบุคคลลาภีฐาน คำว่านางธรรณีก็คือแผ่นดิน
 เมื่อจิตใจของพวกเราทั้งหลาย มันคงหนักแน่นเหมือนแผ่นดินแล้ว เอา
 แบบอย่างแผ่นดินแล้ว เป็นอันว่าสู้สังขารมารได้ สู้กิเลสมารได้
 สู้กิเลสพันห้าตันหาร้อยแปดได้ ถ้าเอาใจอย่างแผ่นดิน ดูแผ่นดิน
 ฝนตกลงมาในฤดูฝน แผ่นดินก็อยู่อย่างเก่า ไม่หวั่นไหว แตบออก
 ในฤดูแล้ง ร้อนจนจะเกิดเป็นไฟ แผ่นดินก็ไม่หวั่นไหว หนาวจนเป็น
 น้ำแข็งจับหนาจับดิน แผ่นดินก็ไม่หวั่นไหว มนุษย์เกิดมาในโลกนี้
 สมมติว่าแผ่นดินตอนนั้น เป็นประเทศนั้น ประเทศนี้ ทบกันเผาไฟ
 ทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง จนกระทั่งเอาระเบิดปรมาณูไฮโดรเจนทิ้งลงไป
 ในแผ่นดิน แผ่นดินก็เฉยอยู่อย่างนั้น นี่แหละธรรณี นางธรรณีก็คือว่า
 แผ่นดิน

ถ้าจิตใจของสมณะนักบวชนักบ้าน คฤหัสถ์บรรพชิต เลื่อมใสใน
 พุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจริง ๆ ย่อมไม่มีความหวั่นไหว
 ประการใด แม้จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อย หิว ก็เรื่องของขันธุ์ เรื่องของ
 ร่างกาย รูปขันธ์มีที่ไหน ก็ต้องมีความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยหิวเป็น
 ธรรมดา ต้องกินต้องนอน ต้องอะไรต่ออะไรจำเป็น มันเป็นเรื่อง
 ของธาตุ เป็นเรื่องของขันธุ์ จิตใจอย่าได้หวั่นไหวไปตามอาการเหล่านั้น

เมื่อเราจะทำอะไร เป็นต้นว่าจะนั่งสมาธิภาวนา ก็อย่าให้สังฆารมาร
กิเลสมาร เหล่านี้อะหลอกหลวง หรือเราจะสมาทานเนสัชชิตุงค-
กรรมฐาน ก็ให้ตั้งใจมันลงไป อย่าไปกลัวว่ามันจะเกิดโรคอย่างนั้น
มีภัยอย่างนี้ โรคภัยไข้เจ็บใด ๆ มันไม่เลยตามไปได้ แค่ว่าเท่านั้น
แหละ อดหลับอดนอนมันไปแค่ว่าเท่านั้นแหละ อย่างมันแรงกล้า
ก็ตายเท่านั้น บอกสังฆารมารให้มันรู้ไว้ว่า เราสู้ตาย ท่านรู้ไหมสังฆาร
มาร ไม่ต้องมาหลอกหลวงเราอีกต่อไป นั่งภาวนา พุทฺโธ ๆ ทุกลมหายใจ
เข้าออก ถ้าจิตใจของนักปฏิบัติธรรมกรรมฐานทั้งหลาย ตั้งลงไปได้
อย่างนี้ ดวงจิตดวงใจของผู้ตั้งใจนั้น จักรู้สึกตัวทีเดียว มีความเบากาย
เบาใจสว่างไสว เหมือนกับว่ามีพลังกำลังเกิดขึ้นในดวงจิตดวงใจ ใจ
อันนั้นกล่าหาญขึ้นมา ไม่กลัวตาย ไม่กลัวเหน็ดกลัวเหนื่อย ไม่ท้อแท้
อ่อนแอ

ขึ้นชื่อว่าการนั่งสมาธิภาวนาแล้ว ได้เวลาให้รีบทำ ให้รีบ ๆ
ด่วน ๆ รีบทำ ถ้าไม่รีบไม่ด่วน ไม่ได้ จำว่าไม่ได้ ก็จะไปเชื่อสังฆาร
มาร หรือเชื่อคนที่ไม่ต้องออกตั้งใจบำเพ็ญภาวนา มันก็มีแต่จะให้ทอดย
นั่นเอง ดังนั้นพระพุทธรองค์ท่านจึงตรัสไว้ว่า ตูริตะ ตูริตัง สีมะ
สีมัง หมายความว่า เวลาทำความดี ภาวนาทุกลมหายใจเข้าออก ให้
รีบ ๆ ด่วน ๆ คือให้ตั้งใจทำ ตั้งใจปฏิบัติเสียในเวลานี้ขณะนี้ ถ้าไม่รีบ
ทำแล้ว มันจะเป็นอย่างไร ก็กิเลสมาร สังฆารมารกิเลสมันพาไป
จนเผลอ จนแก่ จนชรา จนจะตาย หรือว่าถึงวันตายก็ไม่มีเวลาอีก
คนที่ไม่มีเวลาก็คือว่า เชื่อสังฆารมารด่วนแหละ

นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย อย่าได้เชื่อสังฆารมาร ทุกลมหายใจ
เข้าออก บอกกรรมฐานให้สังฆารมารรู้ ว่าแน่ ลมหายใจเข้าออก

มันรอวันตายอยู่ทุกขณะทุกเวลา พระพุทธองค์ท่านกำหนดลมหายใจ
เข้าออกนี้แหละ เป็นบาทแห่งสมถกรรมฐาน เป็นบาทแห่งวิปัสสนา
กรรมฐาน ยังจิตใจของพระองค์ให้ตั้งมั่นในธรรมปฏิบัติได้ เราทุกคน
ทุกคน ทุกองค์ ก็มีลมหายใจเข้าลมหายใจออกเหมือนกัน มีดวงใจ
ครองอยู่ในร่างกายสังขารนี้เหมือนกัน สิทธิพิเศษคือ ผู้ใดเอาชนะ
กิเลสในหัวใจของตนได้ ก็รู้แจ้งเห็นจริงซึ่งพระนิพพานได้ไม่ต้องสงสัย
ไปมัวสงสัยอยู่ทำไม คำว่าสงสัยก็คือว่า ไม่ตกลงใจ ไม่ปลงใจ ลงใน
การประพฤติปฏิบัติ ไม่ตั้งใจกระทำปฏิบัติในขณะนั้น ชั่วโมงนี้ นาที
วินาทีนี้ เดียวนี้ ขณะนี้นั่นเอง ท่านเรียกว่าสงสัย สงสัยบุญเก่า
สงสัยบุญใหม่ สงสัยอะไรต่ออะไรจิปาตะ เลิกความสงสัยออกไป

พระพุทธองค์ตรัสว่า เรื่องอดีตอนาคตแล้ว อย่างนี้เมื่อซึ้ง
ออกไป ถ้าขึ้นเมื่อซึ้งออกไป เป็นอันว่าติดหมด ไปไม่รอด ไปไม่ได้
ถ้าตั้งใจลงไปในขณะที่แล้ว ดวงใจอันมีความรู้สึกอยู่ภายในใจของ
ทุกคน มีอยู่หรือไม่ ก็ย่อมตอบได้ว่ามีอยู่ ถ้ามันไม่มีเราจะมาพูด
อย่างไรได้ ถ้าไม่มีจะมานั่งฟังธรรมได้หรือ มันมีอยู่นี่แหละ นี่แหละ
บุญบารมีมีอยู่ตรงนี้ เราก็ตั่งใจบำเพ็ญภาวนา รวมกำลังจิตกำลังใจ
เข้ามาสู่ดวงจิต ที่มีความรู้อยู่ภายใน วางจิตสังขาร วางจิตวิญญาน
วางจิตกิเลส ที่แผ่สายลุ่มหลงคิดโน้นคิดถึงนี่ คิดถึงหมู่คณะเพื่อนฝูง
บ้านเรือนสถานที่ ป่าเขาลำเนาไพร ในที่อื่นนอกจากปัจจุบันเป็น
ความผิดทั้งนั้น ความถูกต้องตรงก็พระองค์ตรัสไว้ว่า ตัตตะ ๆ ในที่
นั้น ๆ คำว่าตัตตะ ๆ ในที่นั้น ๆ ก็หมายถึงดวงใจ ผู้รู้ มีอยู่ภายในใจ
ทุกคนนั้น รวมลงที่นี้ มีอยู่ในใจ มีอยู่ในจิต มีความรู้สึกอยู่ในที่นี้

เมื่อกำลังจิตอันนี้รวมเข้ามา ตกลงไป สงบลงไปจนเชื่อนั่นเชื่อมั่นว่า
มีอยู่ในจิต มีอยู่ในใจนี้จริง ๆ ไม่ใช่มีอยู่ในที่อื่น ศีลรักษา กาย วาจา
ก็คือดวงใจนี้แหละเป็นผู้รักษา สมาธิตั้งใจมัน ก็อะไรจะมาตั้ง ก็จิต
นี้แหละ ตั้งปัญญา ความรอบรู้ในกองสังขาร ๆ ก็ดวงจิตอันนี้แหละ
มันจะนอกเหนือไปจากดวงจิตอันนี้ไม่มี นอกเหนือไปจากดวงใจไม่มี
เลย

ดวงใจอันเดียวนี้แหละ มันเป็นได้ทั้งรู้ มันเป็นได้ทั้งหลง เมื่อ
ปล่อยให้มันหลงไหลไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
แล้ว ใจอันนี้ จิตอันนี้ มันก็หลงมา กระทั่งวัน กระทั่งคืน ตลอด
ตั้งแต่เกิดจนแก่ ตั้งแต่แก่จนตาย หลงไหลมาอย่างนั้นนับภพนับชาติ
ไม่ถ้วนแล้ว เมื่อมาภาวนาทำความเพียร เพียรแผดเผากิเลสในหัวใจ
อันนี้ให้มันเบาบางหมดสิ้นไป ก็คือว่าเพียรเพ่งอยู่จำเพาะดวงจิตอันนี้
เดี๋ยวบอกดวงจิต ดวงที่มีความรู้สึกอยู่ภายในหัวใจ แยกจากจิตที่รู้อยู่
ตั้งอยู่ในขณะปัจจุบันนี้ออกไป จะเป็น อดีต อนาคต ร้ายดีอย่างไร
ไม่ต้องไปสนใจ เพราะไม่เที่ยงทั้งหมด ไม่มีอะไรที่เป็นของเที่ยง
มันถาวรอยู่ได้เลยในโลกนี้ เป็นทุกข์เปล่า ๆ นอกจากที่รู้อยู่นี้ เป็น
ทุกข์ นอกจากที่รู้อยู่นี้ ไม่ใช่ตัวตนของเรา แม้ที่รู้อยู่นี้ ก็ยังไม่แน่
เพราะยังมีอาสวกิเลสต่าง ๆ ห่อหุ้มเต็มตาชด้นอยู่ จำเป็นต้องทำ
ความเพียรแผดเผากิเลสในที่นี้ บำเพ็ญทาน รักษาศีลภาวนาในที่นี้
ในดวงจิตที่มีความรู้เดียวนี้ ขณะนี้ เวลานี้ คอยระวัง เสียงเข้ามา
ทางหู อย่าได้ไปตามมัน รูปผ่านทางสายตา อย่าได้ตามมันไป กลิ่น
มาทางจมูก อย่าได้หลงไป รสอาหารผ่านลิ้น อย่าได้หลงไป เย็นร้อน

อ่อนแอแข็งแรงทางผิวกาย อย่าได้หลงไป ความกตัญญูปรุ้งแต่งดีช่วยประการใด
อย่าได้หลงไปตามอาการเหล่านั้น

ทำไมพระองค์จึงไม่ให้หลง พระองค์ให้รู้ ท่านว่า ให้รู้ อยู่หนึ่ง
เดี๋ยวนี้ ท่านทั้งหลายรู้ไปรู้มา รู้ไปมา พอแรงแล้ว รู้ไปโน้น รู้ไปนี้
จะเอาอย่างโน้น จะเอาอย่างนี้ มันได้อะไร ได้ก็แก่ขจติ ชรา มรณะ
ตายเกิด ๆ ตายอยู่ในโลภะ เห็นไหม เพราะทุกคนเกิดตาย ๆ อยู่
เหมือนกับเสียงตุงชนกดับไป รูปตุงชนกดับไป มีความเกิดขึ้น
ที่ไหน ย่อมมีความดับไปที่นั่น ท่านให้รู้ชัด รู้อันนั้น มันเห็น คำบอก
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าทั้งหลาย เมฆท่านแต่เห็นว่า
ท่าน ให้รู้ จิตของผู้ใด ผู้หนึ่งก็ให้รู้ตัว อย่าไปมีมา มาตามวาทณ์
ของจิต ตามตัวมารของจิต ตามตัณหาของจิต เห็นเขาทำแล้ว กามตัณหา
ภวตัณหา วิภวตัณหา คือตัณหาอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด
มันมีอยู่ในดวงใจนั้นแหละ ที่จะเลิกได้ ละได้ อยู่ที่มีความเพียรเพ่งอยู่
ความเพียรเพ่งอยู่ ไม่หลงไหลไปตามตัณหาทั้งหลาย แผลดเผาตัณหา
เหล่านั้นให้หมดไปสิ้นไป ก็คือว่าไม่ตามตัณหา ความอยาก ความ
ปรารถนา อันบังเกิดมีขึ้นในดวงจิตดวงใจนั่นเอง มันจะมีความตึ้นรน
วุ่นวายไปตามตัณหา อย่างใดก็ตาม ให้สงบอยู่ ให้รู้ อยู่ ให้เห็นอยู่
ให้แจ่มแจ้งอยู่ ณ ภายในดวงใจ

ท่านให้เห็นแจ่มลงไปใจอันนี้ แล้วก็นอกใจออกไป ก็ให้
เห็นแจ้งทุกสิ่ง มันไม่มีอะไรเที่ยงมันถาวรอยู่อย่างนั้นตลอดไป ไม่มี
เลย แล้วก็ไม่มีสิ่งใด ที่จะเป็นสุขกายสบายใจตลอดเวลา ไม่มีเลย
มีแต่ทุกข์นั้นแหละ นั่งเป็นทุกข์ในนั่ง นอนเป็นทุกข์ในนอน ยืน
เป็นทุกข์ในยืน เดินไปมาเป็นทุกข์ในการเดินไปมา พุดจาปราศรัย

แสดงธรรมมันก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่เป็นสุข ที่เราสมมติว่า
อันนั้นเป็นสุข อันนั้นเป็นสุข ไม่จริงทั้งนั้น ถ้ามันเป็นสุขจริงละก็
ทำไมมันเกิด มันแก่ ถ้ามันสุขจริงทำไมมันเจ็บไข้ ถ้ามันสุขจริงทำไม
มันตาย ถ้ามันสุขจริงตายแล้วทำไมมันมาเกิด มันไม่มีหรอกเรื่องสุข
สุขอะไร มันเป็นความหลงของปฏิกขนตาใบ้ พระอริยเจ้าทั้งหลายท่าน
เห็นว่า เป็นเรื่องของความทุกข์ เป็นเรื่องของความไม่รู้ ต่างหาก

พระพุทธเจ้า พระอริยเจ้า พระโสดาจารย์เจ้าทั้งหลาย ท่านจึง
บำเพ็ญสยถกรรมฐาน วิปัสสนากกรรมฐาน ไม่ว่าขึ้นเดินนั่งนอน ทุก
อิริยาบถท่านทำความเพียรภาวนาอยู่ตลอดเวลา หรือว่าเร่งทำความ
เพียรตลอดกาล จึงมีการไม่หลับนอน คือว่าการต่อสู้กับกิเลสในหัวใจ
ถ้าไม่มีหลักแก้วใส มัวนอนเสียกิเลสมันก็้ายาย สู้ไม่ได้ กันถ้า
เราดูขันธ์แห่งกรรมฐานแล้วมาพิจารณาอสุภกรรมฐาน ชาติกรรมฐาน
อาทิจวโคภะ ในธาตุในขันธ์ ในรูปในนามนี้ อยู่ ชะง่อนคล้อยให้
ดวงจิตดวงใจที่ลุ่มหลงมัวเมาอันนี้ ให้รู้สึกตัวเกิดตัว จะได้ทำความเพียร
แผดเผากิเลส กิเลสคือ ความไม่รู้ กิเลสคือ ความหลง กิเลสคือ
ความเมา เมื่อได้หลงได้เมาสิ่งใด แล้วไม่รู้สีกตัวนั้นแหละ มีมติด
บัตทาง ไม่มีทางใดจะมามีมติดบัตทางเท่ากับ ความหลง ความไม่รู้
ไม่อยู่ ความไม่รู้กาย ความไม่รู้รูป รู้นาม ไม่รู้ไม่อยู่ไม่เห็น อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตาดันนั้นเอง ใจไม่รู้ไม่อยู่ในใจ จิตไม่รู้ไม่อยู่ในจิต จิต
ไม่รู้ไม่อยู่ในปัจจุบัน ไม่รู้ไม่เห็นแจ้งในปัจจุบัน ไม่ทำความเพียร
แผดเผาในจิต ในปัจจุบัน มัวเพลินไปทางรูป ทางเสียง ทางกลิ่น
ทางรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เข้าใจว่านั่นเป็นความสุข สุขมัน
เป็นสุขเจือปนด้วยอามิส มันไม่สุขจริง ๆ สุขจริง ๆ นั้นท่านว่าสุขใน
พระนิพพาน

สุขในพระนิพพานเป็นสุขที่ไม่ยึดไม่ถือ สุขไม่เอาอะไรเข้ามา
 และไม่มีอะไรออกไปแผดเผากิเลสราคะ กิเลสโทสะ กิเลสโมหะ ทัว
 ภายนอกภายในให้หมดสิ้นไป ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในเรื่องกิเลสทั้งหลาย
 นี้แหละถึงเรียกได้ว่า ความสุขแล้วก็สุขจริง สุขตลอดกาล อนันตสุข
 สุขตลอดเรื่อง ไม่กลับกลอกหลอกหลวง ส่วนสุขในโลก แม้จะสุขขนาด
 ไหน ก็ยังเป็นความสุขอันหลอกหลวงอยู่นั่นเอง เป็นท้าวพระยามหากษัตริย์
 เศรษฐีมหาเศรษฐี เป็นถึงพระเจ้าจักรพรรดิไตรราช ก็ต้องมีความทุกข์
 อยู่นั่นเอง เพราะอำนาจของกิเลส กิเลส ท่านเรียกว่าไฟ ไฟเป็นของ
 ร้อน ไฟราคะมีที่ไทรร้อนที่นั่น ไฟโทสะมีที่ไทรร้อนที่นั่น ไฟโมหะ
 มีที่ไทรร้อนที่นั่น ไฟราคะ โทสะ โมหะ อยู่ที่ไทร ก็อยู่ที่ใจ ไม่
 รู้แจ้งเห็นจริง ใจไม่ปล่อยไม่วาง ใจไม่เลิก ไม่ละ ใจไม่ปล่อยทั้งนี้แหละ
 ตัวใจที่ติดตัวยึดตน ใจยึดหน้ายึดตา ใจยึดตีนยึดมือ ใจยึดไปทุกสิ่งทุก
 อย่าง ยึดอยู่ได้เมื่อไร ดายแล้วมันเนา เปื่อยผุพังผุ่แผ่นดิน เผาใส่ลง
 ไปในแผ่นดิน เห็นหรือไม่ เมื่อยังไม่รู้ไม่เห็น ว่าตัวจะต้องเป็นอย่างนั้น
 ก็ดูคนอื่น บิดามารดา บุยา ตายาย ของเราทั้งหลาย เขาไปไหนกัน
 เขาตาย ดายแล้วไปไหน ก็เป็นดินนะ ตัวเราก็มายึดมาถือ ว่าตัวเรา
 ของเรา ผลที่สุดมันก็เป็นดิน นี้แหละห้ามไม่ได้ เมื่อห้ามขราพยาธิมรณะ
 ไม่ได้ ดังนั้น พระองค์ห้ามจิต ห้ามจิตไม่ให้หลงไปตามเรื่องของโลก
 ธรรมดา

พระองค์ให้ทำความรู้แจ้งในจิต นอกจากจิตที่รู้ อยู่ เป็นอนิจจัง
 ไม่เที่ยงทั้งหมด อย่าได้หลงไหลไปเป็นอนัตตา นอกจากจิตที่รู้ อยู่
 เป็นทุกข์ เป็นทุกข์ทนไม่ได้ทั้งนี้ นอกจากจิตที่รู้ อยู่ เป็นอนัตตา
 ไม่ใช่ตัวตนของเราทั้งนี้ ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เป็นสมมติของโลก

ดั่งนั้นต่างหาก ความจริงไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของ
 ของเรา ลองแยก ผม ชน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก ออกไป
 แยก ดิน น้ำ ลม ไฟ ออกไปดูซิ อะไร มันเป็นอะไร มันไม่ว่าอะไร
 ะนั้น ะนั้นแหละเรื่องสมมติของโลก จงอย่าได้หลงไหลไปตามอาการ
 เหล่านั้น จงทวนกระแส น้ำจิต น้ำใจ เข้ามาสู่ สมาริภาวนา สงบจิต
 สงบใจ ดั่งมันอยู่ในธรรมชาติ แผลเผาแล้วแผลเผ้ออีก ก็ไล่ส ราคะ
 โทสะ โมหะนี้ ถ้ายังมีอยู่ก็เพียรพยายามแผลเผาไปโดยลำดับ ๆ เรียก
 ว่าไม่ถอยความเพียร วิริเยณ ทุกขมจฺเจติ พระองค์ตรัสว่า ผู้จะล่วง
 ทุกข์ไปได้เพราะความเพียร เมื่อมีความเพียร ใจมีความเพียร จิตมี
 ความเพียรแล้ว พันทุกข์ได้ ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เชื่อด่อพุทธ-
 ภาษิตนั้นอย่างเต็มอกเต็มใจแล้ว ไม่ต้องท้อถอย ดั่งอกตั้งใจบำเพ็ญสมถ-
 กรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานให้เต็มที่ ในขณะที่ปัจจุบันนี้ เรื่อยไป
 ที่เดียว เมื่ออินทรีย์บารมีแก่กล้าสามารถเต็มที่เมื่อใด เวลาใด ก็จะได้
 สำเร็จมรรคผลนิพพาน เห็นแจ้งในธรรมชาติได้ไม่ต้องสงสัย

ฉะนั้นอุปายต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น เมื่อเราทำทั้งหลาย พวกมันได้
 สดับรับฟังแล้ว ได้ความจริงแจ้งในจิตของตนอย่างใด จงกำหนดจดจำ
 ไว้ ณ ภายในแล้วนำมาไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุข
 ความเจริญ เอวังก็ด้วยประการฉะนี้

