





พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)

กุญแจภavanaและตามคูจิต
พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)

มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์
๒๒๖/๒๕ ม.ไพโรจน์ ถ.บางนา-ตราด
แขวง/เขตบางนา กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๘๗๖-๕๓๙๙
www.duangkaew.org

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
ธันวาคม ๒๕๔๙

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา
ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด
๑๓๗ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐
ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย

คำอนุโมทนา

การให้ธรรมเป็นทาน นับว่าเป็นการให้ อย่างสูงสุด เพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา
ตลอดทั้งถวายเป็นอาภิวาจาแด่องค์หลวงปู่ชา ด้วยระลึกถึงความเมตตาและความปรารถนาดี ขององค์ท่าน
ต่อลูกศิษย์ทั้งหลาย

ดั่งที่ มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ได้แจ้งความ
ประสงค์ขออนุญาตจัดพิมพ์ มรดกธรรมขององค์หลวงปู่ชา เล่มที่ ๕, ๑๕ เรื่อง กุญแจภavana และ
..... ตามคูจิต จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน แก่ญาติธรรม
ให้กว้างไกลมากยิ่งขึ้น

อาตมาภาพ จึงขออนุโมทนาต่อคณะศรัทธา ในการบำเพ็ญธรรมทานแห่งการให้ธรรมะ ให้ปัญญาแก่
ส่วนรวม พร้อมทั้งผู้ที่ได้สัมผัสมรดกธรรมเล่มนี้ จงเจริญอกงามสมบูรณ์ด้วยทานะบารมี ประพฤติปฏิบัติ
ตนอยู่ในสัมมาทิฐิ และขอความเจริญรุ่งเรืองในพระสัทธรรมคำสอนของพระบรมศาสดา จงมีแก่ท่าน
ตลอดกาลนานเทอญ

ขออนุโมทนา

พระราชาคณะ

(พระราชภาวนาวิกรม)

เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๔๙

ประธานกรรมการจัดการศาสนสมบัติอันเป็นมรดกธรรม พระโพธิญาณเถร(หลวงปู่ชา สุภทฺโท) 00019



มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์

โทรศัพท์/โทรสาร : ๐-๒๘๗๖-๕๓๙๙

www.duangkaew.org

คำปรารภจากมูลนิธิดวงแก้วฯ

ปี ๒๕๔๙ กำลังจะผ่านพ้นไปอีกครั้ง มูลนิธิดวงแก้วฯ ก้าวเข้าสู่ปีที่ ๑๙ แล้ว ดูเหมือนเราได้ผ่านเรื่องราวต่างๆ มากมาย การดำเนินงานตามโครงการต่างๆ ที่ได้ช่วยเหลือผู้เดือดร้อน ด้อยโอกาส พิการ และขาดแคลนจำนวนมาก ด้วยความอุปการะจากทุกๆ ท่าน ที่ทำให้เราดำเนินการอยู่ได้มาจนถึงวันนี้ นอกจากการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เกื้อกูลกันแล้ว การควบคุมการเบียดเบียนทางกายและวาจาก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่สุดท้ายการดูความคิดจิตใจของเราให้เข้าใจ จะทำให้เราได้เห็นความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างชัดเจน การภาวนาคือกุญแจแห่งขุมทรัพย์ คือความสุขและความสงบในใจ ด้วยเหตุนี้มูลนิธิฯ จึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์คำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ **หลวงปู่ชา สุภทโท** เรื่อง **กุญแจภาวนา** และ **ตามดูจิต** สำหรับทุกท่าน เราหวังว่าคงจะเป็นประโยชน์ต่อท่านบ้าง และเมื่อท่านอ่านเสร็จแล้วกรุณาส่งให้ญาติมิตรของท่านได้อ่านต่อไป จะได้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดสำหรับธรรมะอันมีค่าดังนี้

งานที่ผ่านมาในปี ๒๕๔๙ เราได้จัด **โครงการเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ ปี ครองราชย์** หลายโครงการด้วยกัน ตั้งแต่การจัดสร้าง **วัดป่ากัตถุญดาราม** ณ อ.คลองหาด จ.สระแก้ว วังศิลาฤกษ์

๒๘ ธ.ค. ๔๘ ก่อสร้างเสร็จและรับพระราชทานผ้าพระกฐินของ **สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี** ในวันที่ ๒๘ ต.ค. ๔๙ และได้ทำพิธีมอบแด่คณะสงฆ์วัดหนองป่าพง เมื่อ ๒๘ ธ.ค. ๔๙ งบประมาณก่อสร้าง ๑๑ ล้านบาท วัดที่ ๒ ที่ทางมูลนิธิฯ ได้ร่วมก่อสร้าง ได้แก่ **วัดป่าเขาใหญ่เจริญธรรม ญาณสัมปันโน** ของ **ท่านอาจารย์หลวงตามหาบัว** โดยท่านพระ อ. อุทัยวัดถ้ำพระภูวาวเป็นประธานสงฆ์ มูลนิธิฯ ได้มีโอกาสร่วมก่อสร้างทางเดินจงกรม ห้องน้ำ ทางเดินภายในวัดและโรงอาหาร โรงครัว วัดที่ ๓ ที่ได้ร่วมสร้างกุฏิและศาลอเนกประสงค์ได้แก่ **วัดกทลวัน** อ.โนนไทย จ.นครราชสีมา

นอกจากการสร้างวัด ในปีนี้มูลนิธิฯ ได้จัดทำหนังสือและซีดีธรรมะเป็นจำนวน ๑๑ เรื่อง ส่วนงานหลักทางด้านพระพุทธรูปศาสนาอีกเรื่องหนึ่งคือ การจัดสอนธรรมะจากพระไตรปิฎก “ธรรมะจากพระโอษฐ์” ที่ โรงพยาบาลจักษุรัตนิน ในวันพุธ, ศุกร์ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. และวันเสาร์ที่ ๑, ๒ ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. โดยปีต่อไปจะคงไว้เฉพาะวันพุธเท่านั้น ทั้งนี้ได้รับความเมตตาจากพระ อ.มหาบูรณะ, พระ อ.มหาบวรวิทย์ และพระ อ.ปริญญา กรุณามาเป็นผู้บรรยายธรรม

ในช่วงปิดภาคฤดูร้อน ทางมูลนิธิฯ ยังได้จัดบรรพชาอุปสมบท พระภิกษุจำนวน ๑๑ รูป ที่**วัดมกุฏกษัตริยาราม** และจัดหลักสูตรอบรมพิเศษสำหรับการบวชเรียนเป็นเวลา ๒ สัปดาห์ ณ วัชรธรรมสถาน ซึ่งมีผู้บวชต่อโดยไม่ขอลาสิกขาบท ๑ รูป ในปีหน้าก็เช่นเดียวกัน เราจะจัดโครงการอุปสมบทภาคฤดูร้อนระหว่าง ๗-๒๒ เมษายน ๒๕๕๐ อีกครั้ง **ท่านผู้สนใจขอเรียนเชิญสมัครได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น (เปิดรับสมัครระหว่าง ธ.ค. ๕๙ - มี.ค. ๕๐)**

ทางด้านความช่วยเหลือผู้พิการ ขาดแคลนและด้อยโอกาส เราได้เดินทางไปออกหน่วยแพทย์รักษาผ่าตัดผู้ป่วยพิการในชนบทเป็นประจำทุกเดือน ด้านทีมงานและอาสาสมัครผู้รักที่จะให้การช่วยเหลือกับเด็กๆ และผู้พิการเหล่านั้น นอกจากนี้เรายังได้มีโอกาสไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในจังหวัดอุตรดิตถ์ และทางภาคกลางที่จังหวัดสิงห์บุรี อ่างทอง และอยุธยา อีกด้วย ด้านการก่อสร้าง เราได้ช่วยก่อสร้างอาคารที่พักญาติให้กับโรงพยาบาลยางตลาด จ.กาฬสินธุ์ อาคารที่พักเด็กนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ให้กับโรงเรียนบ้านถ้ำ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ ปลายปีเราก็ได้จัดเครื่องอุปโภคบริโภคกันหนาวไปกราบถวายครุบาอาจารย์ในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน เพชรบูรณ์ เลย อุตรธานี หนองคาย

และสกลนคร รวมทั้งจัดของขวัญไปมอบให้กับนักเรียนในบริเวณทุ่งใหญ่นเรศวร อีกด้วย

ด้าน**วัชรธรรมสถาน** ก็ได้จัดอบรมปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกเดือน และในปีหน้าเราก็จะได้ปรับปรุงสถานที่ ทั้งลานปฏิบัติลานโพธิ์ ลานไทรใหม่ จัดปรับปรุงเครื่องเสียงและสถานีวิทยุชุมชนวัชรธรรมสถาน ให้สามารถนำธรรมะครูบาอาจารย์ออกอากาศให้กับประชาชนในพื้นที่ได้รับฟังกันด้วย ที่พักพระอาจารย์ก็จะได้ปรับปรุง จัดสร้างห้องน้ำในบริเวณกุฏิที่พัก เพื่อให้ท่านสะดวกสบายขึ้นบ้าง ในตัวหลักสูตรก็จะได้จัดหลักสูตรเฉพาะสำหรับผู้เคยภาวนามานานแล้ว เพื่อแนะนำการภาวนาในระดับที่เข้มข้นขึ้นกว่าเดิม มีการรับอาสาสมัครที่จะเดินทางไปอบรมนอกสถานที่ในป่าช้าหรือสุสานตามความสมัครใจ เป็นต้น เพื่อให้ได้ตามจุดจิตของตนเองได้ชัดเจนกว่าเดิม

ในปี ๒๕๕๐ เราก็จะมี**โครงการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา** ต่างๆ เช่น จัดสร้าง**วัดพุทธปัญญา** อ.โพธาราม จ.ราชบุรี จัดสร้างอาคารให้กับโรงเรียนและโรงพยาบาลในถิ่นทุรกันดาร การจัดบรรพชาอุปสมบทภาคฤดูร้อน เป็นต้น โดยมีได้ลดโครงการหลักของมูลนิธิฯ ลงแต่อย่างใด

สุดท้ายนี้ผมขอกราบอวยพรปีใหม่ ๒๕๕๐ ขออาราธนา
คุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกของ
บันดาลให้ท่านและครอบครัวอีกทั้งบุคคลอันเป็นที่รักของท่าน
ประสบแต่ความความสุขความเจริญ คิดประสงค์สิ่งใดที่เป็นธรรม
แล้วขอให้สำเร็จสมประสงค์ทุกประการ

ด้วยความรักและความปรารถนาดีจากใจ
มูลนิธิดวงแก้วฯ

ปล. - เชิญติดตามงานและรายละเอียดโครงการต่างๆ ได้ทาง
www.duangkaew.org

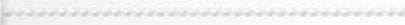
- ผู้ประสงค์จะรับข่าวสารจากมูลนิธิฯ ต่อเนื่อง กรุณาส่งข้อมูล
ของท่านกลับมายังมูลนิธิฯ ด้วยครับ (หน้า ๑๑๑)

สารบัญ

กุญแจภavana	๑๕
ตามดูจิต	๖๙
มูลนิธิดวงแก้วฯ	๙๙



ពុទ្ធសាសនា





การศึกษารรรมะในทางพระพุทธศาสนานั้น เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ จะศึกษาเรื่องราวรูป เรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิกก็ตาม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ เท่านั้นจึงจะถูกทาง มิใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะทุกข์มันมีเหตุเกิด และมีที่ของมันอยู่แล้ว

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิตก็ช่างมันเถอะ เมื่อมันนิ่งอยู่อย่างนี้ก็คือปกติของมัน ถ้าว่ามันเคลื่อนไหวก็เป็นสังขาร^๑ แล้ว มันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่นไปนี่ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขาร ก็วิ่งตามมันไป เป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนไหวเมื่อใด ก็เป็นสมมุติสังขารเมื่อนั้น **ท่านจึงให้พิจารณาสังขาร คือ จิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง**

บรรยายธรรมเมื่อ ๑๗ มกราคม ๒๕๑๒ ณ วัดหนองป่าพง

^๑สังขาร = การปรุงแต่ง

เมื่อมันเคลื่อนออกไปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านั้นไว้ ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทธรรมก็เหมือนกัน อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ฯลฯ เราเคยเล่าเรียนมาศึกษามา ก็เป็นจริง คือท่านแยกเป็นส่วนๆ ไปเพื่อให้นักศึกษา รู้ แต่เมื่อมันเกิดมาจริงๆ แล้วนับไม่ทันหรอก

อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ก็ตู่บถึงดินโน่น ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์บีบขึ้นมา ถึงชอบใจก็ถึงดีโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้ มันไปตามที่ปริยัตินั้นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่า ตรงนี้เป็นอวิชชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญูณ ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้นหรอก เหมือนกับการตกจากต้นไม้ ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริงๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไปบีบ มิได้คณนาว่ามันก็นิ้วที่ฟุต เห็นแต่มันตมถึงดิน เจ็บแล้ว

ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมา เห็นแต่ทุกข์ โสกะ-ปริทเวะ ทุกข์โน่นเลย มันเกิดมาจากไหน มันไม่ได้อ่านหรอก มันไม่มีปริยัติที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี้ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้ยืนตัวว่า **อะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้อันนี้ เมื่อผู้รู้รู้ตามความเป็นจริงของจิตหรือเจตสิกเหล่านี้ จิตก็ไม่ใช่เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทิ้งทั้งหมด ไม่ควรเข้าไปยึดไปหมายมั่นทั้งนั้น**

สิ่งที่เรียกว่า จิต หรือ เจตสิก นี้ พระศาสดามีใช้ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่าจิตหรือเจตสิกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น มีแต่ท่านให้ปล่อยยให้วางมัน เมื่อเกิดมาก็รับรู้ไว้ รับทราบไว้ ตัวจิตนี้เองมันถูกอบรมแล้ว ถูกให้พลิกออกจากตัวนี้ เกิดเป็นสังขารปรุงไป มันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไป ทั้งดีทั้งชั่วทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนให้รู้อย่างนี้เสียก่อนจึงจะละได้ ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้ เจตสิกก็เป็นอย่างนี้

อย่างมรรค ปัญญาอันเห็นชอบ เห็นชอบแล้วก็ดำริชอบ เจริญชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้นั่นเอง เหมือนกับตะเกียงเป็นตัวผู้รู้ ถ้ารู้ชอบ ดำริชอบ อย่างอื่นก็ชอบไปด้วย เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้อันนี้ ถ้าจิตนี้ไม่มี ผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน มันคืออาการของพวกนี้

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด ท่านว่าจิตนี้ก็คือว่า จิต มิใช่สัตว์ มิใช่บุคคล มิใช่ตัวมิใช่ตน มิใช่เรามีใช่เขา ธรรมนี้ก็คือว่าธรรม มิใช่ตัวตนเราเขา ไม่เป็นอะไร ท่านให้เอาที่ไหน

เวทนาภีติ สัญญาภีติ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นขันธห้า ท่านให้วาง

ภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมณะอยู่ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมณะก็ตัวจิตนี่เอง และเมื่อจิตสงบแล้ว ความสงบเบื้องต้นสงบด้วยสมณะ คือ สมวิจิตรธรรม ทำให้จิตเป็นสมาธิมันก็สงบ ถ้าความสงบหายไปเกิดทุกข์ ทำไมอาการนี้จึงให้เกิดทุกข์ เพราะความสงบของสมณะเป็นตัวสมุทัยแน่นอน มันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อมีความสงบแล้วยังไม่จบ พระศาสดามองเห็นแล้วว่าไม่จบ ภพยังไม่สิ้นชาติยังมีอยู่ พรหมจรรย์ไม่จบ มันไม่จบเพราะอะไร เพราะมันยังมีทุกข์อยู่ ท่านจึงเอาตัวสมณะตัวสงบนี้พิจารณาต่อไปอีก ค้นหาเหตุผลจนกระทั่งท่านไม่ติดในความสงบ ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็เป็นสมมุติเป็นบัญญัติอีก ติดอยู่นี้ก็ติดสมมุติ ติดบัญญัติ เมื่อติดสมมุติติดบัญญัติก็ติดภพติดชาติภพชาติก็คือความดีใจในความสงบนี้แหละ เมื่อหายความฟุ้งซ่านก็ติดความสงบ ก็เป็นภพอีก เกิดอยู่อย่างนี้ ภพชาติเกิดขึ้นมาทำไมพระพุทธเจ้าจะไม่รู้

ท่านจึงพิจารณา ภพชาติเกิดเพราะอะไร เมื่อยังไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมา

พิจารณาเข้าไปอีก สังขารที่เกิดขึ้นมา สงบหรือไม่สงบ พิจารณาเรื่อยไปจนได้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เหมือนก้อนเหล็กแดง ขันธห้าเหมือนกับก้อนเหล็กแดง เมื่อมันแดงรอบแล้ว ไปจับตรงไหนมันก็จะเย็นได้ มีที่เย็นไหม เอามือแตะข้างบนดูซิ ข้างล่างดูซิ แตะข้างโน้นข้างนี้ดูซิ ตรงไหนที่มันจะเย็น เย็นไม่ได้ เพราะก้อนเหล็กมันแดงโร่ไปหมด ขันธห้านี้ก็ฉนั้น

ความสงบไปติดไม่ได้ จะว่าความสงบเป็นเรา จะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้ ถ้าเข้าใจว่าความสงบเป็นเรา เข้าใจว่าเราเป็นความสงบ ก็เป็นก้อนอัตตาอยู่หนึ่งเอง ก้อนอัตตาก็เป็นตัวสมมุติอยู่ ฉะนั้นว่าเราสงบ เราฟุ้งซ่าน เราดีเราชั่ว เราสุขเราทุกข์ อันนี้ก็ เป็นภพเป็นชาติอยู่อีก เป็นทุกข์อีก ถ้าสุขหายไปก็กลายเป็นทุกข์ ถ้าความทุกข์หายไปก็กลายเป็นสุข ก็ต้องเวียนไปนรกไปสวรรค์ อยู่ไม่หยุดยั้ง

พระศาสดาเห็นอาการจิตของท่านเป็นอย่างนี้ นี่แหละท่านว่าภพยังอยู่ ชาติยังอยู่ พรหมจรรย์ยังไม่จบ ท่านจึงยกสังขารขึ้นพิจารณาตามธรรมชาติ เพราะมีปัจจัยอยู่หนึ่ง จึงมีเกิดอยู่หนึ่ง ตายอยู่หนึ่ง มีอาการที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่หนึ่ง ท่านจึงยกสิ่งนี้พิจารณาไปให้รู้เท่าตามเป็นจริงของขันธห้าทั้งรูปทั้งนาม **สิ่งทั้งหลายที่จิตคิดไปทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด เมื่อรู้แล้วท่านให้วาง เมื่อรู้แล้วท่านให้ละ ให้รู้สิ่งเหล่านี้ตามเป็นจริง** ถ้าไม่รู้ตามความเป็นจริงก็ทุกข์ ก็ไม่วางสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อรู้ตามความ

เป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็เป็นของหลอกหลวง สมกับที่พระศาสดาตรัสว่า จิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิดตามใคร ไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรี รุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ เข้าไปอยู่ในที่นั้น ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี้เอง หลงอัตตานี้เอง

พระศาสดาจึงให้มองดูจิตของเรา เบื้องแรกมันมีอะไร ไม่มีอะไร จริงๆ สิ่งเหล่านี้มิได้เกิดด้วย มิได้ตายด้วย ถูกอารมณ์ดีมากระทบก็มีได้ดีด้วย ถูกอารมณ์ร้ายมากระทบก็มีได้ร้ายไปด้วย เพราะรู้ตัวของตัวอย่างชัดเจนแล้ว รู้ว่าสภาวะเหล่านั้นไม่เป็นแก่นสาร ท่านเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้รอบรู้ของท่านอยู่อย่างนั้น

ตัวผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง ผู้รู้มิได้ดีใจไปด้วย มิได้เสียใจไปด้วย อากาที่ดีใจไปด้วยนั้นแหละเกิด อากาที่เสียใจไปด้วยนั้นแหละตาย ถ้ามันตายก็เกิด ถ้ามันเกิดมันก็ตาย ตัวที่เกิดตัวที่ตายนี้แหละเป็นวัฏฏะ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ไม่หยุด

เมื่อจิตผู้ปฏิบัติเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องสงสัย ภพมีใหม่ชาติมีใหม่ ไม่ต้องถามใคร **พระศาสดาพิจารณาอาการสังขารเหล่านี้แล้วจึงได้ปล่อยวางสังขาร วางขันธห้าเหล่านี้ เป็นเพียงผู้รับทราบไว้เฉยๆ** มันจะดีขึ้นมา ท่านก็ไม่ดีกับมัน เป็นคนดูอยู่เฉยๆ ถ้ามันร้ายขึ้นมา ท่านก็ไม่ร้ายกับมัน ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันขาดจากปัจจัยแล้ว รู้ตามความเป็นจริง ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดไม่มี ตัวนี้ก็เป็นผู้รู้ยืนตัว ตัวนี้แหละเป็น

ตัวสงบ ตัวนี้เป็นตัวไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตัวนี้มีใช้เหตุ มีใช้ผล ไม่อาศัยเหตุ ไม่อาศัยผล ไม่อาศัยปัจจัย หมดปัจจัย ลื่นปัจจัย นอกเกิดเหนือตาย นอกสุขเหนือทุกข์ นอกดีเหนือชั่ว หมดเรื่องจะพูด ไม่มีปัจจัยส่งเสริมแล้ว เรื่องที่เราพูดว่าจะติดในสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องจิตหรือเจตสิก

ฉะนั้น เรื่องจิตหรือเรื่องเจตสิกนี้ ก็เป็นเรื่องมีจริงอยู่ เป็นจริงอย่างนั้น แต่พระศาสดาเห็นว่ารู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้ารู้แล้วเชื่อสิ่งเหล่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร หาความสงบไม่ได้ รู้แล้วท่านให้วาง ให้ละ ให้เลิก เพราะจิตเจตสิกนี้เองนำความผิดมาให้เรา นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราฉลาดก็นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราโง่ก็นำความผิดมาให้เรา **เรื่องจิตหรือเจตสิกนี้มันเป็นโลก พระศาสดาก็เอาเรื่องของโลกมาดูโลก เมื่อรู้โลกได้แล้วท่านจึงว่าโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก** เมื่อท่านมาดูสิ่งเหล่านี้จึงเป็นอย่างไร

เรื่องสมณะหรือเรื่องวิปัสสนาให้ทำให้เกิดในจิตเสีย ให้เกิดในจิตจริงๆ จึงจะรู้จัก ถ้าไปเรียนตามตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างไรๆ จิตเป็นอย่างไรๆ ก็เรียนได้ แต่ว่าใช้ระงับความโลภ ความโกรธ ความหลงของเราไม่ได้ เพราะเรียนไปตามอาการของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโลภมีอาการอย่างนั้นๆ ความโกรธมีอาการอย่างนั้นๆ ความหลงมีอาการอย่างนั้นๆ ไปเล่าอาการของมันเท่านั้น ก็รู้ไปตามอาการ พูดไปตามอาการ รู้อยู่ฉลาดอยู่ แต่ว่าเมื่อมันเกิดกับใจเราจะเป็นไปตามอาการหรือไม่

เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจมากระทบ มันก็เกิดเป็นอาการขึ้นกับใจเรา เราติดมันใหม่ เราวางมันได้ใหม่ อาการที่ไม่ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมา เรารู้แล้ว ผู้รู้เอาความไม่ชอบไว้ในใจหรือเปล่า หรือว่าเห็นแล้ววาง

ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วยังเอาไว้ในใจของเรา ให้เรียนใหม่ เพราะยังติดอยู่ ยังไม่ยั้ง ถ้ามันยั้งแล้วมันวาง ให้ดูอย่างนี้ ดูจิตของเราจริงๆ มันจึงจะเป็นปัจจัยตัด ถ้าจะพูดไปตามอาการของจิตอาการของเจตสิกว่ามีเท่านี้ดวงเท่านี้ดวง อาตมาว่าอย่างน้อยเกินไป มันยังมีมาก ถ้าเราจะไปเรียนสิ่งเหล่านี้ให้รู้แจ้งแทงตลอดหมดนั้น ไม่แจ้งมันจะหมดอย่างไร มันไม่หมดหรอก หมดไม่เป็น

ฉะนั้น เรื่องการปฏิบัตินี้จึงสำคัญมาก การปฏิบัติอาตมามิได้ปฏิบัติอย่างนั้น ไม่รู้ว่าจิตว่าเจตสิกอะไรหรอก ดูผู้รู้ที่แหละ ถ้ามันคิดซังท่านมหา ทำไม่จึงซัง ถ้ามันรักท่านมหา ทำไม่จึงรักอย่างนี้แหละ จะเป็นจิตหรือเจตสิกก็ไม่รู้ จี้เข้าตรงนี้ จึงแก้เรื่องที่มีมันรักหรือซังนั้นให้หายออกจากใจได้ จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้าทำจิตอาตมาให้หยุดหรือหยุดซังได้ จิตอาตมาก็พ้นจากทุกข์แล้ว จะเป็นอะไรก็ตาม มันสบายแล้ว ไม่มีอะไรมันก็หยุด เอาอย่างนี้ จะพูดไปหลายๆ ก็ซังเขา มากก็ตาม มากก็จะมาอยู่ตรงนี้ และมันไม่มากไปไหน มันมากออกจากตรงนี้ น้อยก็น้อยออกจากตรงนี้ เกิดก็เกิดออกจากนี้ ดับก็ดับอยู่ที่นี่ มันจะไปไหน ท่าน

จึงให้นามว่าผู้รู้ อาการที่ผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง **ถ้ารู้ตามความเป็นจริงแล้ว มันก็รู้จิตหรือรู้เจตสิกนี้แหละ**

จิตหรือเจตสิกนี้มันหลอกหลวงไม่หยุดสักที เราก็ไปเรียนอาการที่มันหลอกหลวงนั่นเอง ทั้งเรียนเรื่องมันหลอกหลวง ทั้งถูกมันหลอกหลวงเราอยู่นั่นเอง จะว่าอย่างไรกัน ทั้งๆ ที่รู้จักมัน มันก็ลวงทั้งๆ ที่รู้ มันเรื่องอย่างนี้ คือเรื่องเราไปรู้จักเพียงชื่อของมัน อาตมาว่าพระพุทธเจ้าไม่ประสงค์อย่างนั้น ทรงประสงค์ว่าทำอะไรจึงจะออกจากสิ่งเหล่านี้ได้ ท่านให้ค้นหาเหตุของสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป ฉะนั้นอาตมาปฏิบัติโดยไม่รู้จักมาก รู้จักเพียงว่าศีลเป็นมรรค งามเบื้องต้นคือศีล งามท่ามกลางคือสมาธิ งามเบื้องปลายคือปัญญา สามอย่างนี้ดูไปดูมาก็เป็นอย่างเดียวเท่านั้น แต่ถ้าจะแยกออกเป็น ๓ อย่างก็ได้

การรักษาศีล ปัญญาต้องมาก่อน แต่เราพูดว่ารักษาศีลก่อน ตั้งศีลก่อน ศีลจะสมบูรณ์อย่างไรนั้นจะต้องมีปัญญา จะต้องค้นคิดกายของเรา วาจาของเรา พิจารณาหาเหตุผล นี่ตัวปัญญาทั้งนั้น ก่อนที่จะตั้งศีลขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา

เมื่อพูดตามปริยัติก็ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อาตมาพิจารณาแล้ว การปฏิบัตินี้ต้องปัญญามาก่อน มาดูเรื่องกาย วาจา ว่าโทษของมันเกิดขึ้นมาอย่างไร **ปัญหานี้ต้องพิจารณาหาเหตุผลควบคุมกายวาจาจึงจะบริสุทธิ์ได้ ถ้ารู้จักอาการของกายวาจาที่สุจริตทุจริต**

แล้ว ก็เห็นที่ปฏิบัติ ถ้าเห็นที่จะปฏิบัติแล้ว ก็ละสิ่งที่ชั่ว ประพฤติ
 สิ่งที่ดี ละสิ่งที่ผิด ประพฤติสิ่งที่ถูกเป็นศีล ถ้ามันละผิดให้ถูกแล้ว
 ใจก็แน่วแน่เข้าไป อากาที่ใจแน่วแน่มั่นคง มิได้ลั้งเลงสยใน
 กายวาจาของเรานี้เป็นสมาธิ ความตั้งใจมั่นแล้ว เมื่อตั้งใจมั่นแล้ว
 รูปเกิดขึ้นมา เสียงเกิดขึ้นมา พิจารณามั่นแล้ว นี่เป็นกำลังตอนที่
 สอง เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ รูป เสียง
 กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เกิดขึ้นมาบ่อยๆ ได้พิจารณา
 บ่อยๆ ด้วยอาการที่เราตั้งใจมิได้ผลอ จึงรู้อาการของสิ่งเหล่านี้
 มันเกิดตามความเป็นจริงของมัน เมื่อรู้เรื่อยๆ ไปก็เกิดปัญญา
เมื่อรู้ตามความเป็นจริงตามสภาวะของมันสัญญาจะหลุด เลย
กลายเป็นตัวปัญญา จึงเป็นศีล สมาธิ ปัญญา คงรวมเป็น
 อันเดียวกัน

ถ้าปัญญากลับขึ้น ก็อบรมสมาธิให้มันขึ้นไป เมื่อสมาธิมัน
 ขึ้นไป ศีลก็มันก็สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อศีลสมบูรณ์ขึ้น สมาธิก็กลับ
 ขึ้นอีก เมื่อสมาธิกลับขึ้น ปัญญาก็กลับยิ่งขึ้น สามอย่างนี้เป็น
 ไวพจน์ซึ่งกันและกัน สมกับพระศาสดาตรัสว่า มรรคเป็นหนทาง
 เมื่อสามอย่างนี้กลับขึ้นมาเป็นมรรค ศีลก็ยิ่ง สมาธิก็ยิ่ง ปัญญา
 ก็ยิ่ง มรรคนั้นจะฆ่ากิเลส โลกเกิดขึ้น โกรธเกิดขึ้น หลงเกิดขึ้น
 มีมรรคเท่านั้นที่จะเป็นผู้ฆ่าได้

ข้อปฏิบัติอริยสังคคือที่ท่านว่าทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
มรรคนั้นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือข้อปฏิบัติอยู่ในใจ คำว่าศีล

สมาธิ ปัญญา ที่เป็นอยู่นี้ ที่นับมือให้ดู มิใช่ว่ามันอยู่ที่มือ มันอยู่ที่จิตอย่างนั้นต่างหาก

ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา เป็นอยู่อย่างนั้น มันหมุนอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อะไรเกิดขึ้นมา มรรคนี้จะครอบงำอยู่เสมอ ถ้ามรรคไม่กล้า กิเลสก็ครอบได้ **ถ้ามรรคกล้า มรรคก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้า มรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค ฆ่าใจเรานี่เอง** ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร เกิดขึ้นมาในใจ เราไม่รู้เท่ามัน มันก็ฆ่าเรา มรรคกับกิเลสเดินเคียงกันไปอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติคือใจ จำเป็นจะต้องเถียงกันไปอย่างนี้ตลอดทาง คล้ายมีคนสองคนเถียงกัน แท้จริงเป็นมรรคกับกิเลสเท่านั้นเอง ที่เถียงกันอยู่ในใจของเรา มรรคมากุมเราให้พิจารณา กล้าขึ้น เมื่อเราพิจารณาได้ กิเลสก็แพ้เรา เมื่อมันแข็งมาอีก ถ้าเราอ่อน มรรคก็หายไป กิเลสเกิดขึ้นแทน ย่อมต่อสู้กันอยู่อย่างนี้จนกว่าจะมีฝ่ายชนะ จึงจะจบเรื่องได้ ถ้าพยายามตรงมรรคมันก็ฆ่ากิเลสอยู่เรื่อยไป ผลที่สุดทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในใจอย่างนี้ นั่นแหละคือเราได้ปฏิบัติอริยสัจ

ทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยวิธีใด ทุกข์ก็เกิดมาจากเหตุ คือสมุทัย เป็นเหตุ เหตุอะไร เหตุคือศีลสมาธิปัญญานี้อ่อน มรรคก็อ่อน เมื่อมรรคอ่อนกิเลสก็เข้าครอบได้ เมื่อครอบได้ก็เป็นตัวสมุทัย ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ตัวที่จะดับสิ่งเหล่านี้ก็

หายไปหมด อาการที่ทำมรรคให้เกิดขึ้นคือศีลสมาธิปัญญา เมื่อศีลยิ่งสมาธิยิ่งปัญญายิ่ง นั่นก็คือมรรคเดินอยู่เสมอ มันจะทำลายตัวสมุทัยคือเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาได้ ระหว่างที่ทุกข์เกิดไม่ได้เพราะมรรคฆ่ากิเลสอยู่ดี ในระหว่างกลางนี้ตรงจิตที่ดับทุกข์ ทำไม่จึงดับทุกข์ได้ เพราะศีลสมาธิปัญญายิ่ง คือมรรคนี้ไม่หยุด อาตมาว่าปฏิบัติอย่างนี้ เรื่องจิตเรื่องเจตสิกไม่รู้จะไปอยู่ไหน มันมารวมอยู่ดี ถ้าจิตพ้นสิ่งเหล่านี้ก็แน่แล้วมันจะไปทางไหน ไม่ต้องไปไถ่มันมาก

ต้นกระบดต้นนี้ใบเป็นอย่างไร หยิบมาดูใบเดียวเท่านั้น ก็เข้าใจได้แล้ว มันมีสักหมื่นใบก็ช่างมัน ใบกระบดเป็นอย่างนี้ ดูใบเดียวเท่านั้น ใบอื่นก็เหมือนกันหมด ถ้าจะดูลำต้นกระบดต้นอื่น ดูต้นเดียวก็จะรู้ได้หมด ดูต้นเดียวเท่านั้น ต้นอื่นก็เหมือนกันอีก เช่นกัน ถึงมันจะมีแสนต้นก็ตาม อาตมาดูเข้าใจต้นเดียวเท่านั้น ก็พอแล้ว อาตมาคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงสอนอย่างนี้

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี สิ่งทั้งสามประการนี้ท่านเรียกว่า มรรค อันมรรคนี้ยังมีใช้ศาสนา อีกซ้ำยังไม่ใช้สิ่งที่พระศาสดาต้องการอย่างแท้จริงเลย แต่ก็เป็นหนทางที่จะดำเนินเข้าไป เหมือนกับที่ท่านมหาจากกรุงเทพฯ จะมาวัดหนองป่าพง ท่านมหาคงไม่ต้องการหนทาง ต้องการถึงวัดต่างหาก แต่หนทางเป็นสิ่งจำเป็นแก่ท่านมหาที่จะต้องมา ฉะนั้น ถนนที่ท่านมหานั้น

มันไม่ใช่วัด มันเป็นเพียงถนนมาวัดเท่านั้น แต่ก็จำเป็นต้องมาตามถนนจึงจะมาถึงวัดได้

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี ถ้าจะพูดว่านอกศาสนา แต่ก็ เป็นถนนเข้าไปถึงศาสนา เมื่อทำศีลให้ยิ่ง สมาธิให้ยิ่ง ปัญญาให้ยิ่งแล้ว ผลคือความสงบเกิดขึ้นมา นั่นเป็นจุดที่ต้องการ เมื่อสงบแล้วถึงได้ยินเสียงก็ไม่มีอะไร เมื่อถึงความสงบอันนี้แล้วก็ไม่ มีอะไรจะทำ ฉะนั้น พระศาสดาจึงให้ละ จะเป็นอะไรก็ไม่ต้องกังวล อันนี้เป็นปัจจัยตั้งแล้วจริงๆ มิได้เชื่อใครอีก

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

อันนี้คือทางดำเนินเข้าไป ก่อนจะถึงได้ต้องมีปัญญามาก่อน นี้เป็นมรรค มรรคมีองค์แปดประการ รวมแล้วได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ากิเลสหุ้มขึ้นมาก็เกิดไม่ได้ ถ้ามรรคล้าก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้าก็ฆ่ามรรค สองอย่างเท่านั้นที่จะต่อสู้กันไปตลอดจนปลายทางทีเดียว วกกันไปเรื่อย ไม่มีหยุด ไม่มีสิ้นสุด

อุปกรณ์เครื่องปฏิบัติก็เป็นของลำบากอยู่ ต้องอาศัยความอดทน ความอดกลั้น ต้องทำเอง ให้มันเกิดมาเอง เป็นเอง

นักปริยัติชอบสงสัย เช่น เวลานั่งสมาธิ ถ้าจิตสงบปั๊บ เอ มันเป็นปฐมฌานละคระมัง ชอบคิดอย่างนี้ พอนึกอย่างนี้จิตถอนเลย ถอนหมดเลย เต็มวี่นั้นก็ถือว่าเป็นทุติยฌานแล้วละคระมัง อย่าเอามาคิด พวกนี้มันไม่มีป้ายบอก มันคนละอย่าง ไม่มีป้ายบอกว่ นี้ทางเข้าวัดหนองป่าพง มิได้อ่านอย่างนั้น มันไม่บอก มีแต่พวก เกจิอาจารย์มาเขียนไว้ว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน มาเขียนไว้ทางนอก ถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงนั้นแล้วไม่รู้จักหรือก รู้อยู่แต่ว่ามันไม่เหมือนปริยัติที่เราเรียน ถ้าผู้เรียนปริยัติแล้วชอบกำเข้าไปด้วย ชอบนั่งคอยสังเกตว่า เอ..เป็นอย่างไร มัน เป็นปฐมฌานแล้วหรือยัง นี่มันถอนออกหมดแล้ว ไม่ได้ความทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันอยาก พอค้นหาเกิด มันจะมีอะไร มันก็ถอนออกพร้อมกัน นี่แหละเราทั้งหลายต้องทิ้งความคิดความสงสัยให้หมด ให้เอาจิตกับกายวาจา ล้วนๆ เข้าปฏิบัติ ดูอาการของจิต อย่าแบกคัมภีร์เข้าไปด้วย ไม่มีคัมภีร์ไหน ชื่นแบกเข้าไป มันเสียหมด เพราะในคัมภีร์ไม่มีสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ผู้ที่เรียนมากๆ รู้มากๆ จึงไม่ค่อยสำเร็จ เพราะมาติดตรงนี้ ความจริงแล้วเรื่องจิตใจอย่าไปวัดออกมาทางนอก มันจะสงบก็ให้มันสงบไป ความสงบถึงที่สุดมันมีอยู่ ปริยัติของอาตมามันน้อย เคยเล่าให้มหาอมรพิง เมื่อคราวปฏิบัติในพรรษาที่ ๓ นั้น มี

ความสงสัยอยู่ว่าสมาธิเป็นอย่างไรหนอ คิดหาไป นั่งสมาธิไป จิต ยิ่งฟุ้ง ยิ่งคิดมาก เวลาไม่นั่งค่อยยังชั่ว แหม มันทยากจริงๆ ถึงยากก็ทำไม่หยุด ทำอยู่อย่างนั้น ถ้าอยู่เฉยๆ แล้วสบาย เมื่อตั้งใจว่าจะทำให้จิตเป็นหนึ่งยิ่งเอาใหญ่ มันทอย่างไรกัน ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

ต่อมาจึงคิดได้ว่า มันทคงเหมือนลมหายใจเรานี้กระมัง ถ้าว่าจะตั้งให้หายใจน้อย หายใจใหญ่ หรือให้มันพอดี ดูมันยากมาก แต่เวลาเดินอยู่ไม่รู้ว่าหายใจเข้าออกตอนไหน ในเวลานั้นดูมันสบายแท้ จึงรู้เรื่องราว อ้อ อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ เวลาเราเดินไปตามปกติมิได้กำหนดลมหายใจ มีใครเคยเป็นทุกข์ถึงลมหายใจไหม ไม่เคย มันสบายจริงๆ ถ้าจะไปนั่งตั้งใจเอาให้มันสงบ มันก็เลยเป็นอุปาทานยึดใส่ ตั้งใส่ หายใจสั้นๆ ยาวๆ เลยไม่เป็นอันกำหนด จิตเกิดมีทุกข์ยิ่งกว่าเก่าเพราะอะไร เพราะความตั้งใจของเรากลายเป็นอุปาทานเข้าไปยึดเลยไม่รู้เรื่อง มันลำบากเพราะเราเอาความอยากเข้าไปด้วย

วันหนึ่งขณะที่เดินจงกรมอยู่เวลาประมาณห้าทุ่มกว่า รู้สึกแปลกๆ มันแปลกมาแต่ตอนกลางวันแล้ว รู้สึกว่าไม่คิดมาก มีอาการสบายๆ เขามีกานอยู่ในหมู่บ้าน ไกลประมาณสิบเส้นจากที่พักซึ่งเป็นวัดป่า เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้ว เลยมานั่งที่กระท่อมมีฝาแถบตองบังอยู่ เวลานั้นรู้สึกว่าคุณชาเข้าเกือบไม่ทัน เอ๊ะ จิตมันอยากสงบ มันเป็นเองของมัน พอ นั่ง จิตก็สงบจริงๆ รู้สึกตัว

หนักแน่น เสียงเขาร้องร่ำอยู่ในบ้านมิใช่ว่าจะไม่ได้ยิน ยังได้ยินอยู่ แต่จะทำให้ไม่ได้ยินก็ได้ แปลกเหมือนกัน เมื่อไม่เอาใจใส่ก็เงียบไม่ได้ยิน จะให้ได้ยินก็ได้ ไม่รู้สึกรำคาญ ภายในจิตเหมือนวัตถุสองอย่างตั้งอยู่ไม่ติดกัน ดูจิตกับอารมณ์ตั้งอยู่คนละส่วน เหมือนกระโถนกับกาน้ำนี้ ก็เลยเข้าใจว่า เรื่องจิตเป็นสมาธินี้ ถ้าน้อมไปก็ไม่ได้ยินเสียง ถ้าวางก็เงียบ ถ้ามันทมีเสียงขึ้นก็ดูตัวผู้รู้ ขาดกันคนละส่วน

จึงพิจารณาว่า “ถ้าไม่ใช่อย่างนี้ มันจะใช้ตรงไหนอีก” มันเป็นอย่างนี้ไม่ติดกันเลย ได้พิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ จึงเข้าใจว่า อ้อ อันนี้ก็สำคัญเหมือนกัน เรียกว่า *สันตติ* คือความสืบต่อ ถ้าขาดมันก็เป็น *สันติ* แต่ก่อนมันเป็นสันตติ ทีนี้กลายเป็นสันติออกมา จึงนั่งทำความเพียรต่อไป จิตในขณะที่นั่งทำความเพียรคราวนั้นไม่ได้เอาใจใส่ในสิ่งอื่นเลย ถ้าเราจะหยุดความเพียรก็หยุดได้ตามสบาย เมื่อเราหยุดความเพียรเจ้าเก็ยจรร้านใหม่ เจ้าหน้อยใหม่ เจ้ารำคาญใหม่ เปลา่ ไม่มี ตอบไม่ได้ ของเหล่านี้ไม่มีในจิต มีแต่ความพอดีหมดทุกอย่างในนั้น

ถ้าเราจะหยุดก็หยุดเอาเฉยๆ นี่แหละ ต่อมาจึงหยุดพักหยุดแต่การนั่งเท่านั้น ใจเหมือนเก่ายังไม่หยุด เลยดึงเอาหมอนลูกหนึ่งมาวางไว้ตั้งใจจะพักผ่อน เมื่อเอนกายลงจิตยังสงบอยู่อย่างเดิม พอศีรษะจะถึงหมอน มีอาการน้อมในใจ ไม่รู้มันน้อมไปไหน แต่มันน้อมเข้าไป คล้ายกับมีสายไฟอันหนึ่งไปถูกสวิตช์ไฟ

เข้าไปต้นกับสวิตซ์อันนั้น กายก็ระเบิดเสียงดังมาก ความรู้ที่มีอยู่นั้นละเอียดที่สุด พอมันผ่านตรงจุดนั้นก็หลุดเข้าไปข้างในโน้น ไปอยู่ข้างในจึงไม่มีอะไร แม้จะอะไรๆ ทั้งปวงก็ส่งเข้าไปไม่ได้ ส่งเข้าไปไม่ถึง ไม่มีอะไรเข้าไปถึง หยุดอยู่ข้างในสักพักหนึ่ง ก็ถอยออกมา คิดว่าถอยออกมาดี ไม่ใช่ที่เราจะให้ถอยออกมาหรอก เราเป็นเพียงผู้ดูเฉยๆ เราเป็นผู้รู้เท่านั้น อาการเหล่านี้เป็นออกมาๆ ก็มาถึงปกติจิตธรรมดา

เมื่อเป็นปกติดังเดิมแล้ว คำถามก็มีขึ้นว่า “นี่มันอะไร” คำตอบเกิดขึ้นว่า “สิ่งเหล่านี้ของเป็นเอง ไม่ต้องสงสัยมัน” พุดเท่านี้จิตก็ยอม เมื่อหยุดอยู่พักหนึ่งก็น้อมเข้าไปอีก เราไม่ได้น้อมมันน้อมเอง พอ น้อมเข้าไปๆ ก็ไปถูกสวิตซ์ไฟดังเก่า ครั้งที่สองนี้ ร่างกายแตกละเอียดหมด หลุดเข้าไปข้างในอีก เงียบ ยิ่งเก่งกว่าเก่า ไม่มีอะไรส่งเข้าไปถึง เข้าไปอยู่ตามปรารภของมัน พอสมควรแล้วก็ถอยออกมาตามสภาวะของมัน ในเวลานั้นมันเป็นอัตโนมัติ มิได้แต่ว่าจงเป็นอย่างนั้นจงเป็นอย่างนี้ จงออกอย่างนี้ จงเข้าอย่างนั้น ไม่มี เราเป็นเพียงผู้ทำความรู้ ดูอยู่เฉยๆ มันก็ถอยออกมาถึงปกติ มิได้สงสัย แล้วก็นั่งพิจารณาน้อมเข้าไปอีก ครั้งที่สามนี้โลกแตกละเอียดหมด ทั้งพื้นปฐพี แผ่นดิน แผ่นหญ้า ต้นไม้ ภูเขา โลกา เป็นอากาศธาตุหมด ไม่มีคน หมดไปเลย ตอนสุดท้ายไม่มีอะไร

เมื่อเข้าไปอยู่ตามปรารภของมัน อยู่อย่างไร ดูยาก พุดยาก ของสิ่งนี้ไม่มีอะไรมาเปรียบปานได้เลย นานที่สุดที่อยู่โน้น พอถึงกำหนดเวลาก็ถอนออกมา คำว่าถอน เราก็มิได้ถอนหรอก มันถอนของมันเอง เราเป็นผู้ดูเท่านั้น ก็เลยออกมาเป็นปกติ สามขณะนี้ใครจะเรียกว่าอะไร ใครรู้ เราจะเรียกอะไรเล่า

ที่เล่ามานี้เรื่องจิตตามธรรมชาติทั้งนั้น อาตมามีได้กล่าวถึงจิตถึงเจตสิก ไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น มีศรัทธาทำเข้าไปจริงๆ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เมื่อถึงวาระที่เป็นอย่างนี้ออกมาแล้ว โลกนี้แผ่นดินนี้มันพลิกไปหมด ความรู้ความเห็นมันแปลกไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่าง ในระยะนั้นถ้าคนอื่นเห็น อาจจะทำให้เราเป็นบ้าจริงๆ ถ้าผู้ควบคุมสติไม่ดีอาจเป็นบ้าได้นะ เพราะมันไม่เหมือนเก่าสักอย่างเลย เห็นคนในโลกไม่เหมือนเก่า แต่มันก็เป็นเราผู้เดียวเท่านั้น แปลกไปหมดทุกอย่าง ความนึกคิดทั้งหลายทั้งปวงนั้น เขาคิดไปทางโน้น แต่เราคิดไปทางนี้ เขาพุดมาทางนี้ เราพุดไปทางโน้น เขาขึ้นทางโน้น เราลงทางนี้ มันต่างกับมนุษย์ไปหมด มันก็เป็นของมันเรื่อยๆ ไป

ท่านมหาลองไปทำดูเถอะ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องไปดูไกลอะไรหรอก ดูจิตของเราต่อๆ ไป มันอาจหาญที่สุด อาจหาญมาก นี่คือเรื่องกำลังของจิต เรื่องกำลังของจิตมันเป็นได้ถึงขนาดนี้

นี่เป็นเรื่องกำลังของสมาธิ ขณะนี้ยังเป็นกำลังของสมาธิอยู่ ถ้าเป็นสมาธิขั้นนี้มันสุดของมันแล้ว มันไม่สะดุด มันไม่เป็นขณะ

มันสุดแล้ว ถ้าจะทำวิปัสสนาที่นี่ คล่องแล้วจะใช้ในทางอื่นก็ได้ ตั้งแต่บัดนี้ ต่อกันไปจะใช้ฤทธิ์ ใช้เดช ใช้ปาฏิหาริย์ ใช้อะไรๆ อาจใช้ได้ทั้งนั้น นักพรตทั้งหลายเอาไปใช้ ใช้ทำน้ำมนต์ น้ำพร ใช้ทำตะกรุด คาถาได้หมดทั้งนั้น ถึงขั้นนี้แล้วมันไปของมันได้ มันก็ตีไปอย่างนั้นแหละ ดีเหมือนกับเหล่าดีกินแล้วก็เมา ดีไปอย่างนั้น ใช้ไม่ได้

ตรงนี้เป็นที่แะ พระศาสดาท่านแะตรงนี้ นี่เป็นแทนที่จะทำวิปัสสนาแล้วเอาไปพิจารณา ที่นี้สมาธิไม่ต้องเท่าไร ดูอาการภายนอกเลย ดูเหตุผลพิจารณาเรื่อยไป ถ้าเป็นอย่างนี้ เราเอา **ความสงบนี้มาพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่มากระทบ** อารมณ์แม้จะดี จะชั่ว สุข ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวง เหมือนกับคนขึ้นต้นมะม่วงแล้วเขย่าลูกหล่นลงมา เราอยู่ที่ต้น มะม่วงคอยเก็บเอา ลูกไหนเอาเราไม่เอา เอาแต่ลูกที่ดีๆ ไม่เปลืองแรง เพราะไม่ได้ขึ้นต้นมะม่วง คอยเก็บอยู่ข้างล่างเท่านั้น

ข้อนี้หมายความว่าอย่างไร อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดมาแล้วเอาความรู้มาให้เราหมด มีได้ไปปรุงแต่งมัน ลาก ยศ นิินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มันมาเอง เรามีความสงบ มีปัญญา สนุก เห็นสนุกเลือกเอา ใครจะว่าดี ว่าชั่ว ว่าร้าย ว่าโง่กว่านี้ สุข ทุกข์ ต่างๆ นานา เป็นต้น ล้วนแต่เป็นกำไรของเราหมด เพราะมีคนขึ้นเขย่าให้มะม่วงหล่นลงมา เราก็สนุกเก็บเอา ไม่กลัว จะกลัวทำไม มีคนขึ้นเขย่าลงมาให้เรา ลากก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญ นิินทา

สุข ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้เปรียบเหมือนมะม่วงหล่นลงมาหาเรา เราเอาความสงบมาพิจารณาเก็บเอา เรา รู้จักแล้ว ลูกไหนดี ลูกไหนเฒ่า เมื่อเริ่มพิจารณาลิ่งเหล่านี้ **อาการที่พิจารณาออกจากความสงบเหล่านี้แหละเรียกว่าปัญญา เป็นวิปัสสนา** ไม่ได้แต่งมันหรอก วิปัสสนานี้ถ้ามีปัญญา มันเป็นของมันเอง ไม่ต้องไปตั้งชื่อมัน ถ้ามันรู้แจ้งน้อยก็เรียกว่าวิปัสสนาน้อย ถ้ามันรู้อีกขนาดหนึ่งก็เรียกว่าวิปัสสนากลาง ถ้ามันรู้ตามความเป็นจริงก็เรียกว่าวิปัสสนาถึงที่สุด เรื่องวิปัสสนานี้เอาตมาเรียกปัญญา **การจะทำวิปัสสนาจะทำเอาเดี๋ยวนี้ๆ ทำได้ยาก มันต้องเดินมาจากความสงบ เรื่องมันเป็นเองทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องเราจะไปบังคับ**

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

ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ก็จะสบาย จะถึงชาตินี้ก็ช่าง ถึงชาติหน้าก็ตาม เรามีศรัทธาอย่างนี้แล้ว มีความรู้สึกแน่นอนแล้วอย่างนี้จะเร็วหรือช้ามันเป็นเรื่องของบุญวาสนาบารมีของเรา ที่นี่ก็รู้สึกสบายเหมือนขับรถม้า ก็มีได้เอารถไปก่อนม้า แต่ก่อนมันเอารถไปก่อนม้า ถ้าไถนาก็เดินก่อนควาย หมายความว่าใจมันเร็วมาก ร้อนมาก ที่นี่ไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เดินก่อน ต้องเดินตามหลังควาย

ข้าเอาน้ำให้กิน เอापุยให้กิน กินไปเถอะ มดปลวกมาข้าจะไล่ให้เจ้าเท่านั้นแหละ ต้นพริกต้นนี้มันก็จะงามขึ้นเอง เมื่อมันงามแล้วเราจะบังคับว่าแกต้องเป็นดอกเดี๋ยวนี ไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าทำ เราจะเป็นทุกข์เปล่าๆ มันจะเป็นของมันเอง เมื่อมันเป็นดอกแล้ว เราจะให้เป็นเม็ดเดี๋ยวนี อย่าไปบังคับมัน ทุกข์จริงนะ ทุกข์จริงๆ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเรารู้จักหน้าที่ของเราของเขา หน้าที่ของใครของมัน จิตก็จะรู้หน้าที่การงาน ถ้าจิตไม่รู้หน้าที่การงานก็จะไปบังคับต้นพริกให้มีผลในวันนั้นเอง ให้มันโตเป็นดอกเป็นผลขึ้นในวันนั้น นั่นล้วนแต่เป็นตัวสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมาทั้งนั้น

ถ้ารู้แบบนี้คิดอย่างนี้ รู้ว่ามันหลงมันผิด รู้แบบนี้แล้วก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของบุญวาสนาบารมีต่อไป เราทำของเราไป ไม่ต้องกลัวว่าจะนาน ร้อยชาติพันชาติก็ช่าง มันจะชาติไหนก็ตาม ปฏิบัติสบายๆ นี่แหละ

จิตถ้าตกกระแสนี้แล้วไม่กลับ ความชั่วชนิดหนอยนั้นพ้นแล้ว โสตา^๑ ท่านว่าจิตน้อมไปแล้ว ท่านจึงว่าพวกเหล่านี้จะมาสู่อบายอีกไม่ได้ มาตกนรกอีกไม่ได้ จะตกได้อย่างไร จิตละบาปแล้ว เห็นโทษในบาปแล้ว จะให้ทำความชั่วทางกายวาจาอีกนั้นทำไม่ได้ เมื่อทำบาปไม่ได้ ทำไมจึงจะไปสู่อบาย ทำไมจึงจะไปตกนรกได้ มันน้อมเข้าไปแล้ว เมื่อจิตน้อมเข้าไป มันก็รู้จักหน้าที่ รู้จักการงาน รู้จักปฏิบัติ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา รู้จักกายของเรา รู้จักจิตของเรา รู้จักรูปเรานามเรา สิ่งที่ควรละวาง ก็ละไปวางไปเรื่อยๆ ไม่ต้องสงสัย

นี่เรื่องนี้อาตมาได้ปฏิบัติมา ไม่ใช่จะไปทำให้มันละเอียดหลายสิ่งหลายประการ เอาให้ละเอียดอยู่ในใจนี้ ถ้าเห็นรูปนี้ ชอบรูปนี้เพราะอะไร ก็เอารูปนี้มาพิจารณาดูว่า เกสาคือผม โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทันตาคือฟัน ตโจคือหนัง พระพุทธเจ้าให้เอาพวกนี้มาพิจารณาย้ำเข้าไป แยกออก แยกออก เผ่ามันออก ลอกมันออก ทำอยู่อย่างนี้ เอาอยู่อย่างนี้ จนมันไม่ไปไหน มองพวกเดียวกัน เช่น พระณรเวลาเดินบิณฑบาต เมื่อพระเห็นคนต้องกำหนดให้เป็นร่างผีตายซาก ผีตายเดินไปก่อนเรา เดินไปข้างหน้า เดินไปปะๆ ปะๆ กำหนดมันเข้า ทำความเพียรอยู่

^๑ โสตาบัมบุคคล = พระอริยเจ้าชั้นต้น

อย่างนั้น เจริญอยู่อย่างนั้น เห็นผู้หญิงรุ่นๆ นึกชอบขึ้นมา ก็กำหนดให้เป็นผีเป็นเปรต เป็นของเน่าของเหม็นไปหมดทุกคน ไม่ให้เข้าใกล้ ให้อาตมาใจของเราเป็นอยู่อย่างนี้ ถึงอย่างไรมันก็ไม่อยู่หรอก เพราะมันเป็นของเน่าของเปรี้ยวของเน่าให้เราเห็นแน่นอน

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

การเรียนอภิธรรมนั้นก็ดีอยู่ แต่จะต้องไม่ติดตำรา มุ่งเพื่อรู้ความจริง หาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกต้อง เช่น ในปัจจุบันมีการสอนการเรียนวิปัสสนาแบบต่างๆ หลากๆ อาจารย์ อาตมาว่าวิปัสสนานี้มันทำไม่ได้ง่ายๆ จะไปทำเอาเลยไม่ได้ ถ้ากายวาจาไม่เรียบร้อยแล้วไปไม่รอด เพราะเป็นการข้ามมรรค บางคนพูดว่า สมณะไม่ต้องไปทำ ข้ามไปวิปัสสนาเลย คนมักง่ายหรอกที่พูดเช่นนั้น เขาว่าศีลไม่ต้องเกี่ยว ก็การรักษาศีลนี้มันยากมิใช่เล่น ถ้าจะข้ามไปเลยมันก็สบายเท่านั้น อะไรที่ยากแล้วข้ามไป ใครๆ ก็อยากข้าม

มีพระรูปหนึ่งบอกว่าเป็นนักปฏิบัติ เมื่อมาขออยู่กับอาตมาถามถึงระเบียบปฏิบัติ จึงอธิบายให้ฟังว่า

“เมื่อมาอยู่กับผมจะสะสมเงินทองและสิ่งของไม่ได้ ผมถือตามวินัย”

ท่านพูดว่า “ผมปฏิบัติไม่ยึดไม่หมาย”

อาตมาบอกว่า “ผมไม่ทราบกับท่าน”

ท่านเลยถามว่า “ถ้าผมจะใช้เงินทองแต่ไม่ยึดไม่หมาย จะได้ไหม”

อาตมาตอบว่า “ได้ ถ้าท่านเอาเกลือมากินดูแล้วไม่เค็ม ก็ใช้ได้”

ท่านจะพูดเอาเฉยๆ เพราะท่านชี้เกี้ยวจักษของจุกๆ จิกๆ นี่มันยาก เมื่อเอาเกลือมากิน ท่านว่าไม่เค็มแล้วผมจึงเชื่อ ถ้ามันไม่เค็มจะเอามาให้กินสักกระตอ^๑ ลองดู มันจะไม่เค็มจริงๆ หรือ เรื่องไม่ยึดไม่หมายนี้ไม่ใช่เรื่องพูดเอาคาดคะเนเอา ไม่ใช่ ถ้าท่านพูดอย่างนี้ อยู่กับผมไม่ได้ ท่านจึงลาไป

เรื่องศีล เรื่องชุดงควัตร พวกเราต้องพยายามปฏิบัติ พวกญาติโยมก็เหมือนกัน ถึงปฏิบัติอยู่บ้านก็ตาม พยายามให้มีศีลทำ กายวาจาของเราพยายามให้เรียบร้อย พยายามดีๆ ถေး ค่อยทำ ค่อยไป

^๑ กระตอ = ชั่งเล็ก

การทำสมณะนี้ อย่างนี้กว่าไปทำครั้งหนึ่งสองครั้งแล้วมัน ไม่สงบก็เลยหยุด ยังไม่ถูก ต้องทำนานอยู่นะ ทำไม่จึงนาน คิด ดูสิเราปล่อยมาที่นี่ปี เราไม่ได้ทำ มันว่าไปทางไหนก็วิ่งตามมัน มันว่าไปทางนี้ก็วิ่งตามมัน ที่นี้จะหยุดให้มันอยู่เท่านี้ เดือน สองเดือนจะให้มันนิ่ง มันก็ยังไม่พอ คิดดูเถิด เรื่องการทำจิตใจ ให้เราเข้าใจว่าสงบในเรื่อง สงบในอารมณ์ ที่แรกพอเกิดอารมณ์ ใจไม่สงบ ใจวุ่นวาย ทำไม่จึงวุ่นวาย เพราะมีตัณหา ไม่อยาก ให้คิด ไม่อยากให้มีอารมณ์ **ความไม่อยากนี่แหละตัวยาก คือ วิภวตัณหา** ยิ่งไม่อยากเท่าไรมันยิ่งชวนกันมา เราไม่อยาก มัน ทำไม่จึงมา ไม่อยากให้มันเป็น ทำไม่มันเป็น นั่นแหละเราอยาก ให้มันเป็น เพราะเราไม่รู้จักใจเจ้าของ แหม เล่นอยู่กับพวกนี้ กว่าจะรู้ว่าผิดก็กินานโขอยู่ คิดๆ ดูแล้ว โอ...เราไปเรียกมันมา มันจึงมา ไม่อยากให้มันเป็น อยากให้มันสงบ ไม่อยากให้มันฟุ้งซ่าน นี่แหละความอยากทั้งแท่งละ

ช่างมันเถอะ เราทำของเราไป เมื่อมีอารมณ์อะไรมา ก็ให้ พิจารณามันไป เรื่อง**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทั้งลงใส่สามขุม นี้เลย แล้วคิดไปพิจารณาไป เรื่องอารมณ์นั้น โดยมากเรามีแต่ เรื่องคิด คิดตามอารมณ์ เรื่องคิดกับเรื่องปัญญามันคนละอย่าง มันพาไปอย่างนั้นก็คิดตามมันไป **ถ้าเป็นเรื่องความคิดมันไม่หยุด แต่เรื่องปัญญาแล้วหยุดอยู่นิ่งไม่ไปไหน** เราเป็นผู้รับรู้ไว้ เมื่อ อารมณ์อันนั้นอันนั้นมา จะเป็นอย่างนั้นอย่างนั้น เรารู้ไว้ๆ เมื่อถึง ที่สุดแล้วก็ว่า เออ เรื่องที่เจ้าคิดเจ้านึก เจ้าวิตกเจ้าวิจารณ์านี้

เรื่องเหล่านี้มันไม่เป็นแก่นสารทั้งหมด เป็นเรื่อง**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทั้งสิ้น ตัดบทมันเลย ทั้งลงไปไตรลักษณ์เลยยุบไป ครั้นหนึ่งต่อไปอีก มันก็เกิดขึ้นอีก เป็นมาอีก เราก็ดูมันไปสะกดรอย มันไป

เปรียบเหมือนกับเราเลี้ยงควาย หนึ่งต้นข้าว สองควาย สามเจ้าของ ควายจะต้องกินต้นข้าว ต้นข้าวเป็นของที่ควายจะกิน จิตของเราก็เหมือนควาย อารมณ์คือต้นข้าว ผู้รู้ก็เหมือนเจ้าของ การปฏิบัติเป็นเหมือนอย่างนี้ไม่ผิด เปรียบเทียบดู เวลาเราไปเลี้ยงควาย ทำอย่างไร ปล่อยให้มันไป แต่เราพยายามดูมันอยู่ ถ้ามันเดินไปไกลต้นข้าว เราก็ตวาดมัน ควายได้ยินก็จะถอยออก แต่เราอย่าเพลินนะ ถ้ามันคือไม่ฟังเสียงก็เอาไม้ค้อนฟาดมันจริงๆ มันจะไปไหนเสีย มันจะได้กินต้นข้าวหรือ แต่เราอย่าไปนอนหลับกลางวันก็แล้วกัน ถ้าขึ้นนอนหลับ ต้นข้าวหมดแน่ๆ

เรื่องปฏิบัติก็เช่นกัน เมื่อเราดูจิตของเราอยู่ ผู้รู้ดูจิตเจ้าของ **ผู้ใดตามดูจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร** จิตก็เป็นจิตแล้วใครจะมาดูจิตอีกเล่า เดียวกึ่งงันเท่านั้น จิตอันหนึ่ง ผู้รู้อันหนึ่ง รู้ออกมาจากจิตนั้น รู้จิตเป็นอย่างไร สบอารมณ์เป็นอย่างไร ปราศจากอารมณ์เป็นอย่างไร ผู้ที่รู้อันนี้ท่านเรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้จะตามดูจิต ผู้รู้นี้จะเกิดปัญญา จิตนั้นคือความนึกคิด ถ้าพบอารมณ์นั้นก็แหวะไป ถ้าพบอารมณ์อีกมันก็แหวะไปอีก เหมือนกับควายเรานั้นแหละ มันจะไปทางไหน เราก็ดูมันอยู่ มันจะ

ไปไหนได้ มันจะไปไกลต้นข้าวก็ตวาดมันอยู่ ว่าไม่ฟังก็ถูกไม้ค้อนเท่านั้น ทรมานมันอยู่อย่างนี้

จิตก็เหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์มันจะเข้าจับทันที เมื่อมันเข้าจับ ผู้รู้ต้องสอนต้องพิจารณาว่ามันดี-ไม่ดี อธิบายเหตุผลให้มันฟัง มันไปจับสิ่งอื่นอีก มันก็กว่าเป็นของนำเอา ผู้รู้นี้ก็สอนมันอีก อธิบายให้มันมีเหตุผลจนมันทิ้ง อย่างนี้จึงสงบได้ จับอะไรมาก็มีแต่ของไม่นำเอาทั้งนั้น มันก็หยุดเท่านั้น มันชี้แจงเหมือนกัน เพราะมีแต่ถูกด่าถูกว่าเสมอ ทรมานมันเข้า ทรมานเข้าไปถึงจิต หัดมันอยู่อย่างนั้นแหละ

ตั้งแต่ครั้งอาตมาปฏิบัติอยู่ในป่า ก็ปฏิบัติอย่างนี้ สอนศิษย์ทั้งหลายก็สอนอย่างนี้ **เพราะต้องการเห็นความจริง ไม่ต้องการเห็นในตำรา ต้องการเห็นในใจเจ้าของว่า ตัวเองหลุดพ้นจากสิ่งที่คิดนั้นหรือยัง** เมื่อหลุดแล้วก็รู้จัก เมื่อยังไม่หลุดก็พิจารณาเหตุผลจนรู้เรื่องของมัน ถ้ารู้เรื่องของมันก็หลุดเอง ถ้ามีอะไรมาอีก ติดอะไรอีก ก็พิจารณาสິงนั้นอีก ไม่หลุดไม่ไป ย้ำมันอยู่ตรงนี้ มันจะไปไหนเสีย อาตมาขอบให้เป็นอย่างนั้นในตัวเอง เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า **ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชน**ทั้งหลายรู้เฉพาะตน ก็ต้องหาเอาจากเจ้าของ ให้รู้จักจากตัวเองนี้แหละ

ถ้าเชื่อตัวเองก็รู้สึกสบาย เขาว่าไม่ดีก็สบาย เขาว่าดีก็สบาย เขาจะว่าอย่างไรก็สบายอยู่ เพราะอะไรจึงสบาย เพราะรู้ตัวเอง ถ้า

คนอื่นว่าเราดี แต่เราไม่ดี เราจะเชื่อเขาอย่างนั้นหรือ เราก็ไม่เชื่อเขา เราปฏิบัติของเราอยู่ คนไม่เชื่อตนเอง เมื่อเขาว่าดีก็ดีตามเขาก็เป็นบ้าไปอย่างนั้น ถ้าเขาว่าชั่ว เราก็ดูเรา มันไม่ใช่หรอก เขาว่าเราทำผิดแต่เราไม่ผิดดังเขาว่า เขาพูดไม่ถูกก็ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไม เพราะเขาพูดไม่ถูกตามความจริง ถ้าเราผิดดังเขา ก็ถูกดังเขาว่าแล้ว ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไมอีก ถ้าคิดได้ดังนี้ รู้สึกว่าสบายจริงๆ มันเลยไม่มีอะไรผิด ล้วนแต่เป็นธรรมทั้งหมด อาตมาปฏิบัติอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้มันลัดตรงจริงๆ แม้จะเอาอัมมะธัมโมหรืออภิธรรมมาเถียง อาตมาก็ไม่เถียง ไม่เถียงหรอก ให้แต่เหตุผลเท่านั้น

ให้เข้าใจเสียว่า **เรื่องปฏิบัตินี้พระพุทธเจ้าให้วางทั้งหมด วางอย่างรู้ มิใช่ว่า วางอย่างไม่รู้ จะวางอย่างควายอย่างวัว ไม่เอาใจใส่อย่างนี้ไม่ถูก วางเพราะการรู้สมมุติบัญญัติ ความไม่ยึด**

ที่แรกท่านสอนว่า ทำให้มาก เจริญให้มาก ยึดให้มาก ยึดพระพุทธ ยึดพระธรรม ยึดพระสงฆ์ ยึดให้มั่น ท่านสอนอย่างนี้เราก็ยึดเอาจริงๆ ยึดไปๆ คล้ายกับท่านสอนว่า อย่าไปอิจฉาคนอื่น ให้ทำมาหากินด้วยน้ำพักน้ำแรงตัวเอง มีวัวมีควายมีไร่มีนา ให้หาเอาจากของของเราที่แหละ ไม่บาปหรอก ถ้าไปทำของคนอื่นมันบาป ผู้ฟังจึงเชื่อ ทำเอาจากของตนเองอย่างเต็มที่ แต่มันก็ยุ่งยากลำบากเหมือนกัน ที่ยากลำบากนั้นเพราะของเราเอง ก็

ไปบ่นปรับทุกข์ให้ท่านฟังอีกว่า มีสิ่งของใดๆ ก็ยุ่งยากเป็นทุกข์ เมื่อเห็นความยุ่งยากแล้ว แต่ก่อนเข้าใจว่า ยุ่งยากเพราะแย่งชิงของคนอื่น ท่านจึงแนะนำให้ทำของของตน นี้ก็จะสบาย ครั้นทำแล้วก็ยังยุ่งยากอยู่ ท่านจึงเทศน์อย่างใหม่ให้ฟังอีกว่า “มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไปยึดไปหมายมันก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าของใครทั้งนั้น ไฟอยู่บ้านเขา ไปจับมันก็ร้อน ไฟอยู่บ้านเรา ไปจับมันก็ร้อนอยู่อย่างนั้น” ท่านก็พูดสอนเรา เพราะท่านสอนคนบ้า การรักษาคนบ้าก็ต้องทำอย่างนั้น พอช็อตไฟได้ท่านก็ช็อต เมื่อก่อนยังอยู่ต่ำเกินไปเลยไม่ทันรู้จัก เรื่องอุบายของพระพุทธเจ้าท่านสอนเราต่างหาก หมดเรื่องของท่านมาติดเรื่องของเรา ถึงจะเป็นอย่างไรก็ตาม เอาอุบายทั้งหลายเหล่านั้นนั้นแหละมาสอนเรา

เรื่องปฏิบัตินี้อาตมาพยายามค้นคิดเหลือเกิน เอาชีวิตเป็นเดินพัน เพราะเชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรรค ผล นิพพาน มีอยู่ มันมีอยู่ดังพระองค์ตรัสสอน แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติดี เกิดจากการทรมาน กล้าหาญ กล้าฝึก กล้าหัด กล้าคิด กล้าแปลง กล้าทำ

การทำนั้นทำอย่างไร ท่านให้ฝืนใจตัวเอง ใจเราคิดไปทางนี้ ท่านให้ไปทางโน้น ใจเราคิดไปทางโน้น ท่านให้มาทางนี้ ทำไมท่านจึงฝืนใจ เพราะใจถูกกิเลสเขาพอกมาเต็มที่แล้ว มันยังไม่ได้ฝึกหัดดัดแปลง พระองค์จึงไม่ให้เชื่อ มันยังไม่เป็นศีลยังไม่เป็นธรรม เพราะใจมันยังไม่แจ่มไม่ขาว จะไปเชื่อมันอย่างไรได้ ท่าน

จึงมิให้เชื่อเพราะใจเป็นกิเลส ที่เราก็มันเป็นลูกน้องกิเลส อยู่หนานๆ ไปเลยกลายเป็นกิเลส ท่านเลยบอกว่าอย่าเชื่อใจ

ดูเถิด ข้อปฏิบัติมีแต่เรื่องฝืนใจทั้งนั้น ฝืนใจก็เดือดร้อน พอเดือดร้อนก็บ่นว่า แหม ลำบากเหลือเกิน ทำไม่ได้ แต่พระองค์ไม่เห็นก็อย่างนั้น ทรงนึกว่า ถ้าเดือดร้อนนั้นถูกแล้ว แต่เราเข้าใจว่าไม่ถูก เป็นเสียอย่างนี้มันจึงลำบาก เมื่อเริ่มทำเดือดร้อน เราก็นึกว่าไม่ถูกทาง คนเราอยากมีความสุข มันจะถูกหรือไม่ถูกไม่รู้ เมื่อขัดกับกิเลสตัณหาก็เลยเป็นทุกข์เดือดร้อน ก็หยุดทำ เพราะเข้าใจว่าไม่ถูกทาง แต่พระองค์ตรัสว่าถูกแล้ว ถูกกิเลสแล้ว กิเลสมันเร่าร้อน แต่เรานึกว่าเราเร่าร้อน

พระพุทธเจ้าว่ากิเลสเร่าร้อน เราทั้งหลายเป็นอย่างนี้มันจึงยาก เราไม่พิจารณา โดยมากมักเป็นไปตามกามสุขัลลิกานุโยโค **อรรถกถา** มันทิดอยู่ที่นี่ อยากทำตามใจของเรา อันไหนชอบก็ทำ อยากทำตามใจ ให้นั่งสบาย นอนสบาย จะทำอะไรก็อยากสบาย นี่กามสุขัลลิกานุโยโค ติดสุข มันจะไปได้อย่างไร

ถ้าหากเอากาม ความสบายไม่ได้แล้ว ความสุขไม่ได้แล้ว ก็ไม่พอใจ โกรธขึ้นมาก็เป็นทุกข์ เป็นโทษธรรม นี่เป็นอรรถกถา-กานุโยโค ซึ่งไม่ใช่หนทางของผู้สงบ ไม่ใช่หนทางของผู้ระงับ

กามสุขัลลิกานุโยโค อรรถกถากานุโยโค ทางสองเส้นนี้
พระพุทธเจ้าไม่ให้เดิน ความสุขพระองค์ให้รับทราบไว้ ความโกรธ

ความเกลียด ความไม่พอใจ ก็ไม่ใช่ทางที่พระพุทธเจ้าเดิน ไม่ใช่ทางของสมณะ เป็นทางที่ชาวบ้านเดินอยู่ **พระผู้สงบแล้วไม่เดินอย่างนั้น เดินไปตรงกลาง สัมมาปฏิบัติ กามสุขัลลิกานุโยโค อยู่ทางซ้าย อรรถกถากานุโยโคอยู่ทางขวา**

ดังนั้น ถ้าจะบวชปฏิบัติต้องเดินทางสายกลางนี้ เราจะไม่เอาใจใส่ความสุขความทุกข์ จะวางมัน แต่รู้สึกว่ามันเตะเรา เตี้ยวที่เตะทางนี้ นั่นเตะทางนั้น เหมือนกับลูกโป่งกลาง* มันพุดเราทั้งสองข้างเข้าใส่กัน มีสองอย่างนี้แหละเตะเราอยู่ ดังนั้น พระองค์เทศน์ครั้งแรกจึงทรงยกทางที่สุดทั้งสองขึ้นแสดง เพราะมันติดอยู่ที่นี่ ความอยากได้สุขเตะทางนี้บ้าง ความทุกข์ไม่พอใจเตะทางโน้นบ้าง สองอย่างเท่านั้นเล่นงานเราตลอดกาล

การเดินทางสายกลาง เราจะวางสุข เราจะวางทุกข์ สัมมา-ปฏิบัติต้องเดินสายกลาง เมื่อความอยากได้สุขมากกระทบ ถ้าไม่ได้สุขมันก็ทุกข์เท่านั้น จะเดินกลางๆ ตามทางพระพุทธเจ้าเดินนั้นลำบาก มันมีสองอย่างคือดีกับร้ายเท่านั้น ถ้าไปเชื่อพวกนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าโกรธขึ้นมาก็คว่ำหาท่อนไม้เลย ไม่ต้องอดทน ถ้าดีก็ลูปตั้งแต่ศิระจรดปลายเท้า นั่นใช่แล้ว ทางสองข้าง มันไม่ไปกลางๆ ลักที่ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น ท่านให้

* ลูกโป่งกลาง = กระดิ่งที่ทำด้วยไม้

ค่อยๆ วางมันไป ทางสายนี้คือ **สัมมาปฏิปทา** ทางเดินออกจากภพจากชาติ ทางไม่มีภพไม่มีชาติ ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ไม่มีดีไม่มีชั่ว มนุษย์ทั้งหลายที่ต้องการภพ ถ้าตกลงมาก็ถึงสุขนี้ มันมองไม่เห็นตรงกลาง ผ่านเลยลงมา นี่ ถ้าไม่ได้ตามความพอใจก็เลยมานี่ ข้ามตรงกลางไปเรื่อย ที่พระอยู่เรามองไม่เห็นสักที วิ่งไปวิ่งมาอยู่ นี่แหละ ไม่อยู่ตรงที่ไม่มีภพไม่มีชาติ เราไม่ชอบจึงไม่อยู่ บางทีก็เลยลงมาข้างล่าง ถูกสุนัขกัด ปีนขึ้นไปข้างบนก็ถูกอีแร้งอีก ปากเหล็กมาจิกบาล ก็เลยตกนรกอยู่ไม่หยุดไม่ยั้งเท่านั้น นี่แหละภพ

อันที่ว่าไม่มีภพไม่มีชาติ มนุษย์ทั้งหลายไม่เห็น จิตมนุษย์มองไม่เห็นจึงข้ามไปข้ามมาอยู่อย่างนั้น สัมมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าเดินพ้นภพพ้นชาติ เป็นอภัยกตธรรม จิตนี้วาง นี่เป็นทางของสมณะ ถ้าใครไม่เดิน เกิดเป็นสมณะไม่ได้ ความสงบเกิดไม่ได้ ทำไม่จึงสงบไม่ได้ เพราะมันเป็นภพเป็นชาติ เกิดตายอยู่นั่นเอง แต่ทางนี้ไม่เกิดไม่ตาย ไม่ต่ำไม่สูง ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ดีไม่ชั่วกับใคร ทางนี้เป็นทางตรง เป็นทางสงบระงับ สงบจากความทุกข์ความทุกข์ ความดีใจความเสียใจ นี่คือลักษณะปฏิบัติ ถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้ว หยุดได้ หยุดตามได้แล้ว ไม่ต้องไปถามใคร

นี่แหละ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ** ไม่ต้องถามใคร รู้เฉพาะตนเองแน่นอนอย่างนั้น ถูกตามที่พระองค์

ทรงสอนไว้ อาตมาเล่าประวัติย่อๆ ที่เคยทำเคยปฏิบัติมา ไม่ได้รู้มาก ไม่ได้เรียนมาก เรียนจากจิตใจตนเองตามธรรมชาตินี้ โดยทดลองทำดู เมื่อมันชอบขึ้นมากก็ไปตามมันดู มันจะพาไปไหน มีแต่มันลากเราไปหาความทุกข์โง่งน เราปฏิบัติดูตัวเองจึงค่อยรู้จัก ค่อยรู้ขึ้นเห็นขึ้นไปเอง ให้เราพากันตั้งอกตั้งใจทำ

ถ้าอยากปฏิบัติ ให้ท่านมหาพยายามอย่าคิดให้มาก ถ้าจะนั่งสมาธิแล้วอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หยุดดีกว่า เวลานั่งสงบจะนึกว่าใช้อันนั้นใหม่ ใช้อันนี้ใหม่ หยุด เอาความรู้ปริยัติใส่หีบใส่ห่อไว้เสีย อย่าเอามาพูด ไม่ใช่ความรู้พวกนั้นจะเข้ามาอยู่นี่หรอก มันพวกใหม่ เวลาเป็นขึ้นมามันไม่เป็นอย่างนั้น เหมือนกับเราเขียนตัวหนังสือว่า “ความโลภ” เวลามันเกิดในใจไม่เหมือนตัวหนังสือ เวลาโกรธก็เหมือนกัน เขียนใส่กระดานดำเป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นตัวอักษร เวลามันเกิดในใจอ่านอะไรไม่ทันหรอก มันเป็นขึ้นมาที่ใจเลย สำคัญนัก สำคัญมาก

ปริยัติเขียนไว้ก็ถูกอยู่ แต่ต้องโอปนโยโก ให้เป็นคนน้อม ถ้าไม่น้อมก็ไม่รู้จักจริงๆ มันไม่เห็น อาตมาก็เหมือนกัน ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก เคยสอบปริยัติธรรม มีโอกาสได้ไปฟังครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง จนจะเกิดความประมาท ฟังเทศน์ไม่เป็น พวกพระกรรมฐานพระธุดงค์นี้ไม่รู้พูดอย่างไร พูดเหมือนกับบมีตัว มีตนจริงๆ จะไล่เอาจริงๆ ต่อมาค่อยทำไป ปฏิบัติไปๆ จึงเห็นจริงตามที่ท่านสอนท่านเทศน์ให้ฟัง ก็รู้เป็นเห็นตาม มันเป็นอย่างนี้

ในใจของเราเอง ต่อไปนานๆ จึงรู้ว่ามันก็ล้วนแต่ท่านเห็นมาแล้ว ท่านเอามาพูดให้ฟัง ไม่ใช่ว่าท่านพูดตามตำรา ท่านพูดตามความรู้ ความเห็นจากใจให้ฟัง เราเดินตามก็ไปพบที่ท่านพูดไว้หมดทุกอย่าง จึงนี้กว่ามันถูกแล้วนี้ จะอย่างไรอีก เอาเท่านี้แหละ อาตมาจึง ปฏิบัติต่อไป

การปฏิบัตินั้นให้พยายามทำ มันจะสงบหรือไม่สงบก็ช่าง ปล่อยไว้ก่อน เอาเรื่องเราปฏิบัติเป็นเรื่องแรก เอาเรื่องเราได้สร้าง เหตุนี้แหละ ถ้าทำแล้วผลจะเป็นอย่างไรก็ได้ เราได้ทำแล้วอย่า กลัวว่าจะไม่ได้ผล มันไม่สงบ เราก็ได้ทำ ทีนี้ถ้าเราไม่ทำ ใครเล่า จะได้ ใครเล่าจะเห็น คนหนานั้นแหละจะเห็น คนกินนั้นแหละ จะอึด ของแต่ละสิ่งละอย่างมันโกหกเราอยู่ ลิปครั้งให้มันรู้ก็ยิ่ง ตืออยู่ คนเก่ามาโกหกเรื่องเก่า ถ้ารู้จักก็ตืออยู่ มันนานเหลือเกินกว่า จะรู้ มันพยายามมาหลอกลวงเราอยู่นี้

ดังนั้น ถ้าจะปฏิบัติแล้ว ให้ตั้งศีล สมาธิ ปัญญาไว้ในใจของเรา ให้นึกถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เล็กสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกเสีย การกระทำของเราตัวเองเป็นเหตุ เกิดขึ้นในภพในชาติหนึ่งจริงๆ เป็นคนซื่อสัตย์ กระทำไปเถอะ

การปฏิบัตินั้นแม้จะนั่งเก้าอี้อยู่ ก็ตามกำหนดได้ เบื้องแรก ไม่ต้องกำหนดมาก กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะว่า พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ก็ได้ แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อกำหนดให้ มีความตั้งใจไว้ว่า การกำหนดลมนี้จะไม่บังคับ ถ้าเราจะลำบาก

กับลมหายใจแล้วยังไม่ถูก ดูเหมือนกับลมหายใจลั่นไป ยาวไป ค่อยไป แรงไป เดินลมไม่ถูก ไม่สบาย แต่เมื่อใดลมออกก็สบาย ลมเข้าก็สบาย จิตของเรา รู้จักลมเข้า รู้จักลมออกนั้นแม่นยำแล้ว ถูกแล้ว ถ้าไม่แม่นยำมันยังหลง ถ้ายังหลงก็หยุด กำหนดใหม่ เวลา กำหนดจิตอยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรือเกิดแสงสว่างเป็นปราสาท ราชวังขึ้นมา ก็ไม่ต้องกลัว ให้รู้จักมัน ให้ทำเรื่อยไป บางครั้ง ทำไปๆ ลมหมดก็มี หมดจริงๆ ก็จะกลัวอีก ไม่ต้องกลัว มันหมด แต่ความคิดของเราเท่านั้น เรื่องความละเอียดยังอยู่ ไม่หมด ถึง กาลสมัยแล้วมันฟื้นกลับมาของมันเอง

ให้ใจสงบไปอย่างนี้เสียก่อน นั่งอยู่ที่ไหนก็ตาม นั่งเก้าอี้ นั่งรถ นั่งเรือก็ตาม ถ้ากำหนดเมื่อใดให้มันเข้าเลย ขึ้นรถไฟพอนั่งลงให้มันเข้าเลย อยู่ที่ไหนนั่งได้ทั้งนั้น ถ้าขนาดนี้รู้จักแล้ว รู้จัก ทางบ้างแล้วจึงมาพิจารณาอารมณ์ ใช้จิตที่สงบนั้นพิจารณาอารมณ์ รูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง ธรรมารมณ์ บ้างที่เกิดขึ้น ให้มาพิจารณา ชอบหรือไม่ชอบต่างๆ นานา ให้เป็น ผู้รับทราบไว้ อย่าเข้าไปหมายในอารมณ์นั้น ถ้าดีก็ให้รู้ว่าดี ถ้า ไม่ดีก็ให้รู้ว่าไม่ดี อันนี้เป็นของสมมุติบัญญัติ ถ้าจะดีจะชั่วก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น เป็นของไม่แน่นอน ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น อ่านคาถานี้ไว้ด้วย ถ้าทำได้อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ปัญญาจะ เกิดเอง อารมณ์นั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งใส่สามขุมนี้ นี้เป็นแก่นของวิปัสสนา ทั้งใส่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดีชั่วร้าย อะไรรู้ทั้งมันใส่นี้ ไม่นานเราก็จะเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาใน

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดปัญญาอ่อนๆ ขึ้นมา นั่นแหละเรื่อง
ภาวนา ให้พยายามทำเรื่อยๆ คีลห้านี้ถือมาหลายปีแล้วมีใช้หรือ
เริ่มภาวนาเสีย ให้รู้ความจริง เพื่อละ เพื่อถอน เพื่อความสงบ

พูดถึงการสนทนาแล้ว อาตมาสนทนาไม่ค่อยเป็น มัน
พูดยากอยู่ ถ้าใครอยากรู้จักต้องอยู่ด้วยกัน อยู่ไปนานๆ ก็รู้จัก
หรือหาก อาตมาเคยไปเที่ยวรดงค์เหมือนกัน อาตมาไม่เทศน์ ไป
ฟังครูบาอาจารย์รูปนั้นรูปนี้เทศน์ มีใช้ว่าไปเทศน์ให้ท่านฟัง ท่าน
พูดก็ฟัง ฟังเอา พระเล็กพระน้อยเทศน์ก็ฟัง เราจะฟังก็ฟัง
ไม่ค่อยสนทนา ไม่รู้จะสนทนาอะไร ที่จะเอาก็เอาตรงที่ละที่วาง
นั่นเอง ทำเพื่อมาละมาวาง ไม่ต้องไปเรียนให้มาก แก่ไปทุกวันๆ
วันหนึ่งๆ ไปตะบับแต่แสงอยู่นั้น ไม่ถูกตัวสักที การปฏิบัติธรรม
แม้จะมีหลายแบบ อาตมาไม่ติ ถ้ารู้จักความหมาย ไม่ใช่ว่าจะผิด
แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วไม่ค่อยรักษาวินัย อาตมาว่าจะไปไม่รอด
เพราะมันข้ามมรรค ข้ามศีล สมาธิ ปัญญา บางท่านพูดว่าอย่า
ไปติดสมณะ อย่าไปเอาสมณะ ผ่านไปวิปัสสนาเลย อาตมาเห็นว่า
ถ้าผ่านไปแล้ววิปัสสนาเลย มันจะไปไม่รอด

วิธีปฏิบัติของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์
ทองรัตน์ ท่านเจ้าคุณอุบาลี นี่หลักนี้อย่าทิ้ง แน่แน่นอนจริงๆ ถ้า
ทำตามท่าน ถ้าปฏิบัติตามท่าน เห็นตัวเองจริงๆ ท่านอาจารย์
เหล่านี้ เรื่องศีลท่านพยายามรักษาให้แน่นอน ท่านไม่ข้าม การ
เคารพครูบาอาจารย์ การเคารพข้อวัตรปฏิบัตินั้น ถ้าครูบาอาจารย์



บอกให้ทำก็ทำ ถ้าท่านว่าผิด ให้หยุดก็หยุด ชื่อว่าทำเอาจริงๆ จังๆ ให้เห็นให้เป็นที่ขึ้นใจ ท่านอาจารย์บอกอย่างนี้ ดังนั้น พวก ลูกศิษย์ทั้งหลายจึงมีความเคารพยำเกรงในครูบาอาจารย์มาก เพราะเห็นตามรอยของท่าน

ลองทำดูสิ ทำดังที่อาตมาพูด ถ้าเราทำมันก็เห็นก็เป็น ทำไม จะไม่เป็น เพราะเป็นคนทำคนหา อาตมาว่ากิเลสมันไม่อยู่หรอก ถ้าทำถูกเรื่องของมัน เป็นผู้ละ พุดจาน้อย มักน้อย เป็นคนละ ทิฐิมานะทั้งหลายทั้งปวง คนพุดผิดก็ฟังได้ คนพุดถูกก็ฟังได้หมด พิจารณาตัวเองอยู่อย่างนี้ อาตมาว่าเป็นไปได้ทีเดียวถ้าพยายาม แต่อย่าไม่ค่อยมีนักบริยัติที่มาปฏิบัติ ยังมีน้อยอยู่ คิดเสียดาย เพื่อนๆ ทั้งหลาย เคยแนะนำให้มาพิจารณาอยู่

ท่านมหามานีก็ดีแล้ว เป็นกำลังอันหนึ่ง แถวบ้านเราบ้าน ไผ่ใหญ่ หนองลึก หนองซุ่น บ้านโพนขาว ล้วนแต่เป็นบ้าน ลำนำนักเรียนทั้งนั้น เรียนแต่ของที่มันต่อกัน ไม่ตัดสักที เรียนแต่ สันตติ เรียนสนธิต่อกันไป ถ้าเราหยุดได้ เรามีหลักวิจัยอย่างนี้ ดีจริงๆ มันไม่ไปทางไหนหรอก มันไปอย่างที่เราเรียนนั่นแหละ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ ผู้เรียนไม่ค่อยรู้ ถ้าปฏิบัติแล้วก็รู้ซึ่ง สิ่งที่เราเคย เรียนมาแจ้งออก ชัดออก เริ่มปฏิบัติเสียให้เข้าใจอย่างนี้

พยายามมาอยู่ตามป่าที่ถูกกิเลสๆ นี้ มาฝึกมาทดลองดูบ้าง ดีกว่าเราไปเรียนปริยัติอย่างเดียว ให้พุดอยู่คนเดียว ดูจิตดูใจเรา คล้ายๆ กับว่า จิตมันวางเป็นปกติจิต ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติ

เช่น มันคิดมันนึกต่างๆ นั่นเป็นสังขาร สังขารนี้มันจะปรุงเรา ต่อไป ระวังให้ดี ให้รู้มันไว้ ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติแล้วไม่เป็น สัมมาปฏิบัติทาหรือ มันจะก้าวไปเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค อตตทกิ- ลมทานุโยโค ของพวกนี้มันปรุง นั่นแหละเป็นจิตสังขาร ถ้ามันดี ก็ดี ถ้ามันชั่วก็ชั่ว มันเกิดกับจิตของเรา อาตมาว่าถ้าได้จึงดูมัน อยู่อย่างนี้ รู้สึกว่าสนุก ถ้าจะพุดเรื่องนี้อยู่อย่างเดียวแล้วสนุกอยู่ ตลอดวัน

เมื่อรู้จักเรื่องราวของจิต ก็เห็นมีอาการอย่างนี้ เพราะกิเลส มันอบรมจิตอยู่ อาตมาเห็นว่าจิตนี้เหมือนกับจุดๆ เดียวเท่านั้น อันที่เรียกว่าเจตสิกนั้นเป็นแขก แขกมาพักอยู่ตรงนี้ คนนั้นมา เยี่ยมเราบ้าง คนโน้นมาเยี่ยมเราบ้าง มาพักอยู่ตรงนี้ เราจึงเรียก พวกนั้นที่ออกจากจิตของเรามาเป็นเจตสิกหมด

ที่นี้เรามาทำจิตของเราให้เป็นผู้รู้ตื่นอยู่ คอยรักษาจิตของเรา อยู่ ถ้าแขกมาเมื่อไร โบกมือห้าม มันจะมานั่งที่ไหน มีที่นั่งที่เดียว เท่านั้น เราก็พยายามรับแขกอยู่ตรงนี้ตลอดวัน นี่คือพุทฺธอัฐมั้ง อยู่นี้ ทำความรู้นี้ไว้จะได้รักษาจิต เรานั่งอยู่ตรงนี้แล้วแขกที่เคย มาเยี่ยมเราตั้งแต่เราเกิดตัวเล็กๆ โน้น มาที่โรมาที่นี้หมด เราจึง รู้จักมันหมด เลยพุทฺธอัฐมั้งคนเดียว พุดถึงอาคันตุกะแขกที่จร มาปรุงมาแต่งต่างๆ นานาให้เราเป็นไปตามเรื่องของมัน อาการของ จิตที่เป็นไปตามเรื่องของมันนี่แหละเรียกว่าเจตสิก มันจะเป็นอะไร จะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้จักอาคันตุกะที่มาพัก ที่รับแขกมีเก้าอี้

เดียวเท่านั้นเอง เราเอาผู้หนึ่งไปนั่งไว้แล้วมันก็ไม่มีที่นั่ง มันมาที่นี้ มันก็จะมาพูดกับเรา ครั้งนี้ไม่ได้นั่ง ครั้งต่อไปก็จะมาอีก มาเมื่อไร ก็พบแต่ผู้หนึ่งอยู่ ไม่หนีสักที มันจะทนมากี่ครั้ง เพียงพูดกันอยู่ที่นั่น เราก็จะรู้จักหมดทุกคน พวกที่ตั้งแต่เรารู้เพียงสาโน้น มันจะมาเยี่ยมเราหมดนั่นแหละ เพียงเท่านั้น

อาตมาว่าธรรมนั้นดูตรงนี้ก็เห็นไปหมด ได้พูด ได้ดู ได้พิจารณาอยู่คนเดียว พูดธรรมะก็อย่างนี้แหละ อาตมาพูดอย่างอื่นไม่เป็น พูดก็พูดไปอย่างนี้ ทำนองนี้ นี่ก็เป็นแต่เพียงพูดให้ฟังเท่านั้น

ที่นี้ให้ไปทำดู ถ้าไปทำมันจะเป็นอย่างนั้นๆ มีหนทางบอก ถ้ามันเป็นอย่างนั้นให้ทำอย่างนั้น ก็ไปทำดูอีก ถ้าไปทำดูอีกมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง ก็ต้องแก้ โนนแหละจึงจะมีที่บอก ในเมื่อเดินสายเดียวกันมันต้องเป็นในจิตท่านมหาแน่นอน ถ้าไม่เป็นอย่างนั้นมันต้องเกิดขัดข้อง ขัดข้องก็ต้องจู้จุด เมื่อพูดตรงนี้มันไปถูกจิตท่านมหา มันก็รู้จักแก้ ถ้ามันติดอีก ท่านผู้แนะนำก็จะบอก เพราะตรงนี้ท่านก็เคยติดมาแล้ว ก็ต้องแก้อย่างนั้น มันรู้เรื่องกันก็พูดกันได้

เช่นเดียวกับอารมณ์คือเสียง ได้ยินเป็นอย่างหนึ่ง เสียงเป็นอย่างหนึ่ง เรารับทราบไว้ไม่มีอะไร เราอาศัยธรรมชาติอย่างนี้แหละ มาพิจารณาหาความจริง จนใจมันแยกของมันเอง พูดง่ายๆ ก็คือมันไม่เอาใจใส่เอง มันจึงเป็นอย่างนั้นได้ เมื่อหูได้ยินเสียง ดูจิต

ของเรา มันพัวพันไปตามไหม มันรำคาญไหม เท่านั้นเราก็รู้ ได้ยินอยู่แต่ไม่รำคาญ ฉันทอยู่ที่นี้ เอาขันไกลๆ มิได้เอาไกล เราจะหนีจากเสียงนั้น หนีไม่ได้หรอก ต้องหนีวิธีนี้จึงจะหนีได้ โดยเราฝึกจิตของเราจนมันอยู่ในสิ่งนี้ วางสิ่งเหล่านั้น สิ่งที่วางแล้วนั้นก็ยังได้ยินอยู่ ได้ยินอยู่แต่ก็วางอยู่ เพราะสิ่งเหล่านั้นถูกวางอยู่แล้ว มิใช่จะไปบังคับให้มันแยก มันแยกเองโดยอัตโนมัติ เพราะการละการวาง จะอยากให้มันไปตามเสียงนั้น มันก็ไม่ไป

เมื่อเรารู้ถึงรูป เสียง กลิ่น รส ทั้งหลายเหล่านี้ตามเป็นจริงแล้ว เห็นชัดอยู่ในดวงจิตของเราว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสามัญลักษณ์ะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หมดทั้งนั้น เมื่อได้ยินครั้งใด ก็เป็นสามัญลักษณ์ะอยู่ในใจ เวลาอารมณ์ทั้งหลายมากระทบ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยินนั้น ไม่ใช่จิตของเราจะไม่มีการทำงาน สติกับจิตพัวพันคุ้มครองกันอยู่ตลอดเวลาตลอดกาลตลอดเวลา ถ้าท่านมหาทำจิตให้ถึงอันนี้แล้ว ถึงจะเดินไปทางไหน มันก็คั่นคว้าวอยู่เป็นฉัสมวิจัย หลักของโพชฌงค์เท่านั้นเอง มันหมุนเวียนพูดกับตัวเอง แก้ ปลอดภัย สัจญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีอะไรมาไถลมันได้ มันมีงานทำของมันเอง

นี่เรื่องอัตโนมัติของจิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้แต่งมัน หัดเบื้องต้นมันเป็นเลย ถ้าเราทำอยู่อย่างนั้น ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมา คือ เวลาไปนอน ตั้งใจแล้วว่าจะนอน เคยนอนกรน หรือนอนละเมอ กัดฟัน หรือนอนตื่นนอนขวาง ถ้าจิตเป็นอย่างนี้

แล้วสิ่งเหล่านั้นหนีหายหมด ถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแล้ว มีอาการคล้ายกับไม่ได้นอนเหมือนไม่ได้หลับ แต่ไม่ง่วง เมื่อก่อนเราเคยนอนกรน ถ้าเราทำจิตใจให้ตื่นแล้วไม่กรนหรอก จะกรนอย่างไร คนไม่ได้นอน ภายมันไประงับเฉยๆ ตัวนี้ตื่นอยู่ตลอดทั้งวัน ทั้งคืน ตื่นอยู่ทุกกาลเวลา คือ พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้แจ่ม ผู้สว่าง ตัวนี้ไม่ได้นอน มันเป็นของมันอยู่ ไม่รู้สึกง่วง ถ้าเราทำจิตของเราอย่างนี้ ไม่นอนตลอด ๒-๓ วัน บางทีมันง่วง ร่างกายมันเพื่อย พอง่วงเรามานั่งกำหนดเข้าสมาธิทันทีสัก ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาที แล้วลืมตาขึ้น จะรู้สึกเท่ากับได้นอนตลอดคืนและวัน

เรื่องการนอนหลับนี้ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร แต่ว่าเอาแต่พอควร เมื่อนึกถึงสภาวะของสังขารความเป็นไปแล้ว ก็ให้ตามเรื่องของมัน ถ้ามันถึงตรงนั้นแล้ว ไม่ต้องนำไปบอกหรือมันบอกเอง มันจะมีผู้ชี้ผู้จุด ถึงชี้ก็ยกก็มีผู้บอกให้เราขยันอยู่เสมอ อยู่ไม่ได้หรอก ถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง ดูเอาลืออบรมมานานแล้ว อบรมตัวเองดู

แต่ว่าเบื้องต้นกายวิเวกลำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้วจะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับกายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก^๑ กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิด

อุปธิวิเวก แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรอก ถ้าใจเราสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็ได้ จริงอยู่ แต่เบื้องต้นแรกให้เห็นว่า กายวิเวกเป็นที่หนึ่ง ให้คิดอย่างนี้ วันนี้หรือวันไหนก็ตาม ท่านมหาเข้าไปนั่งอยู่ในป่าช้า ไกลๆ บ้าน ลองดู ให้อยู่คนเดียว หรือท่านมหาจะไปอยู่ที่ยอดเขา ยอดหนึ่งซึ่งเป็นที่หวาดสะดุ้งให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สนุกตลอดคืน แล้วจึงจะรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

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

ฉะนั้น ต้องเข้าใจว่า เบื้องแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง คอยแนะนำตรงที่เราเข้าใจผิด เพราะที่เราเข้าใจผิดนั้นมันเหมือนกับเราเข้าใจถูกนี้เอง ตรงที่เราเข้าใจผิดแต่นี้กว่าถูก ถ้าได้ท่านมาพูดให้ฟังจึงเข้าใจว่าผิด ที่ท่านว่าผิดก็ตรงที่เราเห็นว่าถูกนั้นแหละ อันนั้นมันซ้อนความคิดของเราอยู่

ตามที่ได้ทราบข่าว มีพระนักปรีดีบางรูปท่านค้นคว้าตามตำราเพราะได้เรียนมามาก อาตมาว่าทดลองดูเถอะ การกางแบบกางตำราทำนี้ ถึงเวลาเรียน เรียนตามแบบ แต่เวลารบรบนอกแบบ

^๑ อุปธิวิเวก = สัจจจากกิเลส (นิพพาน)

ไปรบตามแบบมันสู้ข้าศึกไม่ไหว ถ้าเอากันจริงจิงแล้วต้องรบนอกแบบ เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ตำรานั้น ท่านทำไว้พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได้ เพราะพูดไปตามสัญญาสังฆาร ท่านไม่เข้าใจว่าสังฆารมันปรุงแต่งทั้งนั้น เดี่ยวนี้ลงไปพื้นบาดาลโน่น ไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมาก็พูดกับพญานาค พูดภาษาพญานาค พวกเราไปฟังมัน ไม่ใช่ภาษาพวกเรา มันก็เป็นบ้าเท่านั้นเอง

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น เรานึกว่าจะดีบจะดี มันไม่ใช่อย่างนั้น ที่ท่านพาทำนี้มีแต่ส่วนละส่วนถอนเรื่องทิลูมีมานะ เรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาตมาว่าการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู่ ถึงอย่างไรก็อย่าทิ้งครูทั้งอาจารย์ เรื่องจิตเรื่องสมาธินี้หลงมากจริงๆ เพราะสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นได้ แต่มันเป็นขึ้นมาได้ เราจะว่าอย่างไร อาตมาก็ระวังตัวเองเสมอ

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ ๒-๓ พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไประยะแล้ว เชื่อวาระจิตตัวเองแล้วไม่เป็นอะไรหรอก ถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไรก็ให้มันเป็นมา ถ้ารู้เรื่องอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้ก็จะระงับไป มีแต่เรื่องจะพิจารณา ต่อไปก็สบาย ท่านมหา ยังไม่ได้ทำดู เคยนั่งสมาธิแล้วใช้ไหม การนั่งสมาธินี้ สิ่งที่ไม่น่าคิดก็คิดได้ เช่น เวลานั้นเราตั้งใจว่า “เอาละจะเอาให้มันแน่ๆ ดูที” เปล่า วันนั้นไม่ได้เรื่องเลย แต่คนเราชอบทำอย่างนั้น อาตมาเคยสังเกต มันเป็นเรื่องของมันเอง เช่น บางคืน

พอเริ่มนั่งก็นึกว่า เอาละ วันนี้อย่างน้อยตีหนึ่งจึงจะลุก” คิดอย่างนี้ ก็บาปแล้ว เพราะว่าไม่นานหรอก เวหนมันรุมเอาเกือบตาย มันดีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะต้องเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย ทุ้มหนึ่ง สองทุ้ม สามทุ้ม ก็ช่างมัน นั่งไปเรื่อยๆ วางเฉยไว้ อย่าบังคับมัน อย่าไปหมายมัน อย่าไปบังคับหัวใจว่าจะเอาให้มันแน่ๆ มันก็ยังไม่แน่

ให้เราวางใจสบายๆ หายใจก็ให้พอดี อย่าเอาสั้นเอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป มันจะถามเราว่า จะเอาก็ทุ้ม จะเอานานเท่าไร มันมาถามเรื่อยหรอก เราต้องตวาดมันว่า “เฮ้ย อย่ามายุ่ง” ต้องปราบมันไว้เสมอ เพราะพวกนี้มีแต่กิเลส มากวนทั้งนั้น อย่าเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า “กูอยากพักเร็ว พักช้าไม่ผิดกบาลใครหรอก กูอยากนั่งอยู่ตลอดคืน มันจะผิดใคร จะมากวนกุกทำไม” ต้องตัดมันไว้อย่างนี้ แล้วเราก็นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเรา วางใจสบาย ก็เลยสงบ เป็นเหตุให้เข้าใจว่าอำนาจอุปาทานความยึดหมายนี้สำคัญมากจริงๆ เมื่อเราหนึ่งไปๆ นั่งนานแสนนาน เลยเที่ยงคืนก่อนคืนไป ก็เลยนั่งสบาย มันก็ถูกวิธี จึงรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้นเวลานั่ง จดรูปไว้ข้างหน้า คิดว่า “รูปดอกนี้ ไหม้หมดจึงจะหยุด” แล้วนั่งต่อไป พอหนึ่งไปได้ ๕ นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูรูป แหม ยิ่งยาวเหลือเกิน หลับตานั่งต่อไปอีก แล้วก็ลืมตาดูรูป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อย่า อย่าไปทำ

มันเหมือนกับลิง จิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่รูปที่ปักไว้ข้างหน้าว่าจวนจะไหม้หมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมาย

ถ้าเราทำภาวนา อย่าให้กิเลสตัณหา มันรู้เงื่อนไขรูปร่างได้ “ท่านจะเอาอย่างไร” มันมาถามเรา “จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดึกเท่าไร” มันมาทำให้เราตกลงกับมัน ถ้าเราไปว่าจะเอาสักสองยามมันจะเล่นงานเราทันที นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต้องร้อนรนออกจากสมาธิแล้วก็เกิดนิรณว่า “แหม มันจะตายหรือยังกันนะ” ว่าจะเอาให้มันแน่นมันก็ไม่แน่นอน ตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ตั้งตั้ง คิดทุกขีใส่ตัวเอง ดำตัวเอง พยาบาทตัวเอง ไม่มีคนพยาบาทก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถ้าได้อธิษฐานแล้วต้องเอาให้มันรอด หรือตายโน่น อย่าไปหยุดมันจึงจะถูก เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอธิษฐาน พยายามฝึกหัดไป บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแข้งปวดขามันหายไปเอง

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้นเห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่าง อย่าทิ้งเรื่องภาวนา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว คิดว่าตัวเองหยุดแล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนดหยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเอาอย่างนั้น เห็นอะไรให้พิจารณา เห็นคนดีคนชั่ว คนใหญ่คนโต คนร่ำคนรวย คนยากคนจน เห็น

คนเฒ่าคนแก่ เห็นเด็กเห็นเล็ก เห็นคนน้อยคนหนุ่ม ให้พิจารณาไปทุกอย่าง นี่เรื่องการภาวนาของเรา

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลต่างๆ นานา มันน้อยใหญ่ ดำขาว ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั่นแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด แล้วพิจารณาว่ามันก็เท่านั้นแหละ สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปยึดมันถึมันเลย นี่แหละปาฐาของมัน ทั้งมันใส่ลงตรงนี้ จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้ คือเรื่องไม่ให้เราทุกข์ เป็นเรื่องพิจารณา เช่น เราได้ของดีมาก็ดีใจ ให้พิจารณาความดีใจเอาไว้ บางทีใช้ไปนานๆ เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ขายไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้น จะมีอีกก็เรื่องก็ช่าง เป็นอย่างนี้หมด เรียกว่าเห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบเมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นไปได้ เมื่อนึกถึงชู้ดว่า “อ้อ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทั้งลงใส่นี้แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ดีมีเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน ให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น เรื่องที่พูดมานี้ พูดให้ฟังเฉยๆ เมื่อมาหา

ก็พูดให้ฟัง เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย เช่น เรียกกันตามกัน ชวนกันไปว่า ไปไหม ไป ไปก็ไปเลย พอดีๆ

เมื่อลงนั่งสมาธิถ้าเกิดนิมิตต่างๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้นให้เราดูเสียก่อนว่า จิตเป็นอย่างไร อย่าทิ้งหลักนี้ จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น **นิมิตที่เกิดขึ้น อย่าอยากให้มันเกิด อย่าไม่อยากให้มันเกิด มันมาก็พิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง ให้เห็นว่ามันไม่ใช่ของเรา นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นกัน** ถึงมันจะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มัน เมื่อมันยังไม่หาย ตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจหลายๆ สูดลมเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย ๓ ครั้งก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้อย่าว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือ ของหลอกหลวงให้เราชอบ ให้เรารัก ให้เรากลัว นิมิตเป็นของ หลอกหลวงใจเรา มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมัน ไม่ใช่ ของเรา อย่าวิ่งตามนิมิต **เห็นนิมิตให้ย້อนดูจิตเลย อย่าทิ้งหลักเดิม** ถ้าทิ้งตรงนี้ไปวิ่งตามมัน อาจพูดสืมตัวเองเป็นบ้าไปได้ ไม่กลับมาพูดกับเรา เพราะหนีจากคอกแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรมากก็ตาม ถ้านิมิตเกิดขึ้น มาดูจิตตัวเอง จิตต้องสงบ มันจึงเป็น

ถ้าเป็นมา ให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มิใช่ของเรา นิมิตนี้ให้ ประโยชน์แก่คนมีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียร ไปจนเราไม่ตื่นตื่นในนิมิต มันอยากเกิดก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด

ไม่กลัวมัน เชื่อใจได้อย่างนี้ไม่เป็นไร ทีแรกเราตื่น ของหน้าดูมัน ก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันดีมันก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมัน ให้เรารู้ความดีใจนั่นเองว่าความดีใจนี้ก็ผิด ไม่แน่นอนเช่นกัน แก้มันอย่างนี้ อย่าไปแก้ว่า “ไม่อยากให้มันดีใจ ทำไมจึงดีใจ” นี่ผิด อยู่นะ ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ใกล้ๆ ไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรอก อย่างกลัวนิมิต ไม่ต้องกลัว เรื่องภาวนานี้พอพูดให้ฟังได้เพราะเคย ทำมา ไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่ ให้เอาไปพิจารณาเอาเอง

อ้าว พอสมควรละนะ.



ความ
วิจิตร



บัตินี้ เป็นโอกาสที่พวกเราทั้งหลายจะได้มีการอบรมธรรม-ปฏิบัติกัน พระบรมศาสดาท่านกล่าวถึงการปฏิบัติไว้ว่า บุคคลที่ยังไม่ได้รับการอบรมปฏิบัติก็จะไม่เข้าใจในธรรม ไม่เข้าใจในธรรมชาติที่มันเป็นอยู่ หรือในสัญญาตญาณที่คู่กับเรามาแต่เกิด ธรรมชาติอันนี้หรือสัญญาตญาณอันนี้มันเกี่ยวข้องกันกับชีวิตของเราตลอดเวลา เราจะเรียกว่าของที่มันเป็นอยู่ก็ได้ เรียกว่าสัญญาตญาณก็ได้ มันมีความเฉลียวฉลาดอยู่ในนั้น ซึ่งช่วยป้องกันรักษาตัวมันเองมาตลอด ลัทธิทุกจำพวกเมื่อเกิดมามันต้องรักษามันแหละ การรักษาตัว ปกป้องชีวิต ป้องกันอันตรายทั้งหลาย แสวงหาเครื่องเลี้ยงชีวิต นี้เหมือนกันหมด เช่น ลัทธิดิริจฉาน มันก็กลัวอันตราย แสวงหาความสุข เหมือนกันกับสัญญาตญาณมนุษย์เรา อันนี้ท่านเรียกว่าเป็นธรรมชาติหรือสัญญาตญาณ จะมารักษาตัวมันตลอดเวลา ธรรมชาติที่นั่นเอง ธรรมชาติเรื่องกายหรือเรื่องจิตใจ

เราจะต้องมารับการอบรมใหม่ เปลี่ยนใหม่

ถ้าหากว่าเรายังไม่ได้รับการอบรมบ่มนิสัย ก็คือยังเป็นของที่ไม่สะอาด ยังเป็นของที่สกปรก เป็นจิตใจที่เศร้าหมอง เหมือนกันกับต้นไม้ในป่า ซึ่งมันเกิดมามันก็เป็นธรรมชาติ ถ้าหากว่ามนุษย์เรา ต้องการจะเอามาทำประโยชน์ดีกว่านั้น ก็ต้องมาตัดแปลง สะสางธรรมชาติอันนี้ให้เป็นของที่ใช้ได้ เช่น โตะนี้หรือบ้านเรือนของเรานั้น เกิดจากเราสามารถเอาธรรมชาติมาทำเป็นที่อยู่อาศัย เปลี่ยนแปลงจากธรรมชาติอันนั้นมา มนุษยชาตินี้ก็เหมือนกัน ต้องมาปรับเปลี่ยนใหม่ ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า พุทธศาสตร์

พุทธศาสตร์ คือความรู้ทางพุทธศาสนา สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของพวกเราทั้งหลาย ซึ่งมันติดแน่นอยู่ในอันใดอันหนึ่ง เช่น เราเกิดมามีชื่อเสียงเรียงนามมาตั้งแต่วันเกิด เช่นว่า เรียกว่าตน ตัวเรา ของเรา นี้สมมติกันขึ้นมาว่าร่างกายของเรา จิตใจของเรา ซึ่งสมมติชื่อขึ้นมาจากธรรมชาตินั่นเอง พวกเราทั้งหลายก็ติดแน่นอยู่ในตัวเรา หรือในของของเรา เป็นอุปาทานโดยที่ไม่รู้เนื้อรู้ตัว เป็นอย่างนี้ ในทางพุทธศาสนานั้น ท่านสอนให้รู้ยิ่งเข้าไปกว่านั้นอีก ทำจิตใจให้สงบให้รู้ยิ่งเข้าไปยิ่งกว่าธรรมชาติที่มันเป็นอยู่ จนเป็นเหตุให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนอันนี้ พุทธตามชาวโลกเราว่าตัวว่าตน ว่าเราว่าเขา ทางพุทธศาสนานั้นท่านเรียกว่าตัวตนเราเขาไม่มี นี่คือมันแย้งกัน

มันแย้งกันอยู่อย่างนี้ ตัวเราหรือของเราซึ่งพวกเราเข้าใจกันตั้งแต่เราเกิดมาจนรู้แต่เพียงสา จนเกิดเป็นอุปาทานมาตลอดจนทุกวันนี้ อันนี้ก็ เป็นเครื่องปกปิดธรรมอันแท้จริง อันพวกเรทั้งหลายไม่รู้เนื้อรู้ตัว ฉะนั้นในทางพุทธศาสนาท่านจึงให้มาอบรม

การอบรมในทางพุทธศาสนานั้น เบื้องแรกท่านว่าให้เป็นคนชื่อสัตย์สุจริต ตามบัญญัติท่านเรียกว่าให้พากันรักษา คีล เป็นเบื้องแรกเสียก่อน นี่ข้อประพฤติปฏิบัติจนเป็นเหตุไม่ให้เกิดโทษ ไม่ให้เกิดทุกข์ทางกายและทางวาจาของเรา อย่างที่เราทั้งหลายอบรมกันอยู่ ให้อายและกลัว ทั้งอายทั้งกลัว อายต่อความชั่วทั้งหลาย อายต่อความผิดทั้งหลาย อายต่อการกระทำบาปทั้งหลาย รักษาตัว กลัวบาป เมื่อจิตใจของเราพ้นจากความชั่วทั้งหลาย พ้นจากความผิดทั้งหลาย ใจเราก็เยือกเย็น ใจเราก็สบาย ความสบายหรือความสงบอันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติซึ่งไม่มีโทษนั้นก็เป็น สมภาสิ ชั้นหนึ่ง

ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สพุพปาปสฺส อกรรมํ กุสลสุสฺสอพฺพา สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ ท่านว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา

สพุพปาปสฺส อกรรมํ การไม่ทำบาปทางกาย ทางวาจา คือ การไม่ทำผิดทำชั่ว ทางกาย ทางวาจา อันนี้เป็นตัวศาสนา เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย หรือ เอตํ พุทฺธานสาสนํ

กุศลสุสุมปฐมา เมื่อมาทำจิตของตนให้สงบระงับจากบาปแล้ว ก็เป็นจิตที่มีกุศลเกิดขึ้นมา เอตํ พุทธธานสาสนํ อันนี้เป็นคำสอนของท่านหรือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาเหมือนกัน

สจิตตปริโยทปนํ การมาทำจิตใจของตนให้ผ่องใสขาวสะอาด เอตํ พุทธธานสาสนํ อันนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นหัวใจของพุทธศาสนาอีกประการหนึ่ง

ทั้งสามประการนี้เป็นหัวใจของพุทธศาสนา ก็ประพฤติปฏิบัติ อันนี้ ซึ่งมันมีอยู่ในตัวเราแล้ว กายก็มีอยู่ วาจาก็มีอยู่ จิตใจก็มีอยู่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงให้ปฏิบัติ ให้พิจารณาตัวใน ตัว ในของตัว ซึ่งมันมีอยู่ ของทั้งหมดที่เราศึกษาเราเรียนกันนั้น **มันจะมารู้ความเป็นจริงที่ตัวของเรา ไม่ไปรู้อยู่ที่อื่น**

เบื้องต้นก็รู้จากการได้ฟังที่เรียกว่า **สุตมยปัญญา** การได้ฟัง การได้ยิน อันนี้ก็เหตุให้รู้ เป็นเหตุให้เกิดปัญญา เช่นว่า สมมติว่าวันนี้เราเพิ่งได้ยินว่าสีขาวย แต่ก่อนนี้เราไม่เคยได้ยิน ทีนี้เมื่อเรารู้ว่าสีขาวยมันเป็นเช่นนี้ เราก็คิดไปอีก สีอื่นจะไม่มีหรือหรือสีขาวยจะแปรเป็นสีอื่นจะได้หรือไม่ เป็นต้น นี้เรียกว่า **จินตมยปัญญา** หรือว่าเราคิดไป ก็ไปคิดลองดู เอาสีดามาปนในสีขาวย มันก็เกิดเป็นสีอื่นขึ้นมาอีก เป็นสีเทาอย่างนี้เป็นต้น การที่เราจะรู้จักสีเทาต่อไปนั้น ก็เพราะว่าเราคิด ปัญญาเกิดจากการคิด การวิพากษ์วิจารณ์ เราเลยรู้สูงขึ้นไปกว่าสีขาวย รู้สีเทาเพิ่มขึ้นไปอีก ปัญญาเกิดจากสิ่งทั้งสองนี้

นี่เป็นปัญญาที่เป็นโลกียวิสัย ซึ่งชาวโลกพากันเรียนอยู่ทั้งเมืองไทย จะไปเรียนนอกมากก็ตาม มันก็คงอยู่ในสุดมยปัญญา จินตมยปัญญาเท่านั้น อันนี้เป็นโลกียวิสัย พันทุกข์ไม่ได้ พันทุกข์ได้ยาก หรือพันไม่ได้เลยทีเดียว เพราะเมื่อรู้สีขาว สีเทาแล้วก็ไปยึดมั่น (อุปาทาน) ในสีขาว สีเทาอันนั้น แล้วจะปล่อยวางไม่ได้ เช่นว่า เราเกิดอารมณ์ขึ้นมา ได้ยินเขาว่าเราไม่ดี เรียกว่า นินทา อุดเสียใจไม่ได้ อุดน้อยใจไม่ได้ เข้าไปยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในอารมณ์อันนั้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นมาเพราะอุปาทาน นี้เรียกว่าการรู้หรือการเห็นจากการได้ฟัง มันจะพันทุกข์ไม่ได้ หรือว่าเราสรรเสริญเรา มันอดดีใจไม่ได้ แล้วก็เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในความดีนั้นอีก ไม่ได้ตามปรารถนาแล้วก็ทุกข์อีก สุขแล้วก็ทุกข์ ทุกข์แล้วก็สุข ดีแล้วก็ชั่ว ชั่วแล้วก็ดี เป็นตัววิภูฏะหมุนเวียนเปลี่ยนแปรไปไม่จบ อันนี้เป็นโลกียวิสัยเช่นที่ปรากฏอยู่ในโลกทุกวันนี้แหละ พวกเราทั้งหลายก็เคยรู้เคยเห็นวิชาในโลกอันนี้เราเคยรู้เคยเห็น จะเรียนไปถึงที่สุดอะไรที่ไหนก็ตาม มันก็ยังทุกข์ เอาทุกข์ออกจากตัวไม่ได้ นั่นเป็นปัญญาโลกีย ละทุกข์ไม่ได้ ไม่พ้นจากทุกข์ ความรำรวยเศรษฐกิจหรือมหาเศรษฐีที่อยู่ในโลกนี้มันก็ไม่พ้นจากความทุกข์ เพราะมันเป็นโลกียวิสัย ปัญญาทั้งสองประการนี้ท่านยกให้โลก ปกครองกันอยู่ในโลก วุ่นวายกันอยู่ในโลก ไม่มีทางจบ ถึงแม้จะจนมันก็ทุกข์ ถึงแม้จะรวยแล้วมันก็ยังทุกข์อยู่อีก ไม่พ้นไปจากทุกข์

ปัญญาโลกุตตระที่จะเกิดขึ้นมาต่อไป เป็นความรู้ของพุทธ-ศาสนา ซึ่งเป็นโลกุตตระ พ้นจากทุกข์ พ้นจากวิภวสัญญา อันนี้ ท่านพูดถึงการอบรมจิตใจ (ภาวนา) ไม่ต้องอาศัยการฟัง ไม่ต้องอาศัยการคิด ถึงฟังมาแล้วก็ดี ถึงคิดมาแล้วก็ดี เมื่อภาวนาหึ่งมันหึ่งการฟังไว้ หึ่งการคิดเสีย เก็บไว้ในตู้ แต่มาทำจิต (ภาวนา) อย่างที่พวกเราสมาธิกันอยู่ทุกวันนี้ หรือเรียกว่าทำกรรมฐาน ที่โบราณจารย์ทั้งหลายท่านแยกประเภทส่วนแห่งการกระทำ แยกข้อประพฤติปฏิบัติ เรียกว่า *สมถกรรมฐาน* และ *วิปัสสนากรรมฐาน*

สมถวิปัสสนาเป็นแนวทางที่ให้พวกเราทั้งหลายปฏิบัติให้เป็นโลกุตตรจิต ให้พ้นจากวิภวสัญญา เช่นว่า เรานั่ง ไม่ต้องฟัง และไม่ต้องคิด ตัดการฟัง ตัดการคิดออกและยกส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้นพิจารณา เช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ หรือเรายกอานาปานสติ คือ หายใจเข้านี้กว่า พุท หายใจออกนี้กว่า โธ ในเวลาที่เราทำกรรมฐานอยู่นั้น ในเวลาที่เรากำหนดลมอยู่นั้น ท่านไม่ให้ส่งจิตไปทางอื่น ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว ออกไปแล้วเข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไป ไม่ต้องอยากรู้อะไรมาก ไม่ต้องอยากเห็นอะไรต่อไป ให้จิตของเรารู้เฉพาะลมที่มันเข้าหรือมันออก เรียกว่าการกำหนดลม เป็น *อานาปานสติ*

การกำหนดลมนี้บางคนกำหนดไม่ได้ การกำหนดลมเราจะต้องเอาสภาวะที่มันเป็นอยู่ หายใจเข้า ยาว หายใจออก สั้นเท่าไร อันนั้นไม่เป็นประมาณ เป็นประมาณที่ว่ามันสบายอย่างไร

หายใจแรงหรือมันค่อย หรือมันยาว หรือมันสั้น เราจะต้องทดลองหายใจดู มันถูกจริตที่ตรงไหน มันสบายอย่างไร ลมไม่ขัดข้อง จะกำหนดตามลมก็สบายสะดวก ตัวอย่างเช่น เราฝึกเย็บผ้าด้วยจักร เราก็ควรเอาจักรมาลองเอาทำเราถีบจักรเข้า ถีบจักรเปล่ายังไม่ต้องเย็บผ้า ให้มันชำนาญเสียก่อน เมื่อทำเราชำนาญพอสมควรแล้วค่อยเอาผ้ามาใส่ เย็บไปพิจารณาไป

การกำหนดลมหายใจนี้ก็เหมือนกัน ก็หายใจเบาๆ เสียก่อน ไม่ต้องกำหนดอะไร มันยาว มันสั้น มันหยาบ มันละเอียดมันสบายอย่างไร อันนั้นเป็นจริตของเรา ความพอดีของมันนั้นไม่ยาว ไม่สั้น พอดี เรากำหนดเอาอันนั้นเป็นประมาณ นี้เรียกว่าให้กรรมฐานถูกจริต แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออกไป แล้วก็สูดลมเข้ามา เราจะกำหนดว่า เมื่อลมเข้ามาต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่สะดือ เมื่อเราหายใจออก ต้นลมอยู่สะดือ กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก ให้เรากำหนดอย่างนี้เสียก่อน แล้วก็สูดลมเข้าผ่านปลายจมูก หทัย สะดือ เมื่อออกตั้งต้นสะดือ หทัย ปลายจมูก เป็นต้น ทำอยู่แต่อย่างนี้แหละ ไม่ต้องสนใจอื่น

เมื่อเวลาเราทำ (สมถ) กรรมฐาน คือกำหนดลมไม่ต้องพิจารณาอะไร เอาสติประคองจิตของเรา ให้รู้ตามลมเข้าออกเท่านั้น ไม่ต้องสนใจอย่างอื่น ไม่ต้องพิจารณาอย่างอื่น ลมก็สบายไม่ขัดข้อง ลมเข้าก็สบาย ลมออกก็สบาย เอา *ความรู้สึกลม* ที่เรียกว่า *สติ สติ*

ตามลม ส่วนสัมปชัญญะก็รู้ถือว่าสติเราตามลม ขณะที่เรากำลังทำ
 อยู่ นั้น มีสติ แล้วก็มีลม มีสติตามลม เราจะมองดูในที่อันนั้น
 เราจะรู้ลม เห็นลม ว่ามันยาวสั้นประการใด **เห็นลมและมีสติอยู่**
ว่าเรารู้ลม แล้วก็เห็นจิตของเราตามลม เห็นทั้งลม เห็นทั้งสติ
เห็นทั้งจิต ๓ ประการรวมกัน หายใจเข้าก็รวม หายใจออกก็รวม
 รู้สึกอยู่อย่างนี้ มันจะเป็นอะไรบ้างต่อไป อย่าคิดไป มันจะมี
 อะไรบ้างต่อไป อย่าคิดไป ทำอย่างนี้มันจะดี จะเป็นอย่างไรต่อไป
 ไม่ต้องคิด เรียกว่ากำหนดลมเข้าออกสบาย

เมื่อหากว่าจิตของเรากำหนดอารมณ์กับลมหายใจถูกแล้ว
 มันจะไม่ขัดข้อง ลมก็ไม่ขัดข้อง ผู้รู้ก็ไม่ขัดข้อง ทุกอย่างทุกส่วน
 ก็ไม่ขัดข้อง เราเพียงแต่รู้อันเดียวเท่านั้นแหละ คือรู้แต่เพียง
 ลมหายใจเข้าออก คือกำหนดรู้ว่า ต้นลมคือจมูก กลางลมคือ
 หทัย ปลายลมคือสะดือ เมื่อลมมันถอนออกมา ต้นลมอยู่สะดือ
 กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก ๓ ประการนี้ เรานั่งพิจารณา
 กำหนดรู้ที่อยู่เช่นนั้น ให้มันรู้ทั้ง ๓ นี้เสมอ เรียกว่าเรามีสติเต็ม
 ที่ของเรา มีผู้รู้ควบคุมสติอันนั้นอยู่เต็มที่ เช่นนี้เรียกว่าเราทำ
 (สมถ) กรรมฐาน จนกว่าจิตเรามันสงบ

เมื่อจิตเราสงบ กายมันก็เบา ใจมันก็เบา ลมมันก็ละเอียด
 เมื่อเรามีลมอันละเอียดแล้ว ก็ไม่ต้องตามลม เพราะการตามลม
 เข้าไป มันเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อไม่อยากจะตามเสียแล้ว เอาสติ
 กำหนดที่ปลายจมูกของเรา นี้ พอแต่รู้ว่ามันเข้า พอแต่รู้ว่ามันออก

เท่านั้นก็พอแล้ว จิตสบาย กายก็เบา ใจสงบ ลมก็ละเอียด อันนี้จิตเป็นสมาธิ รู้ตามลมอย่างเดียว เมื่อมันละเอียดเต็มที่เข้าไปนั้น มันจะเกิดความละเอียดขึ้นมาในใจของเราอีก ลมที่เรากำหนดอยู่นี้ มันจะหายไป มันจะไม่มีลม ที่จริงมันมีอยู่หรอกแต่มันละเอียดที่สุดจนกำหนดไม่ได้ ก็เลยเกิดเป็นคนไม่มีลม นั่งเฉยๆ อยู่ นึกว่าไม่มีลม

ตอนนี้พระโยคาวจรเจ้ามักจะตกใจ กลัวว่าเราไม่มีลม กลัวว่าเราจะเป็นอะไรไป ถ้าลมไม่มีแล้วจะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปอีก เราจะต้องเอา *ความรู้สึก* ว่าลมไม่มีนั้นแหละเป็นอารมณ์ต่อไปไม่เป็นโทษ ไม่เป็นอันตราย เราทำจิตของเราให้รู้ว่าไม่มีลมเข้าไป ถึงกาลถึงเวลาแล้วเป็นเอง อันนี้ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องสะดุ้ง จะเป็นอย่างไรก็ตาม ก็รู้ รู้ใจของเราที่มันเป็นอย่างไร กำหนดจิตเข้าไปว่ารู้อย่างไร จะไม่มีอันตรายแต่อย่างใด อันนี้เป็นอารมณ์ของการกระทำจิตให้สงบ (สมณะ) เบื้องแรก

พูดถึงความสงบ (สมณะ) พอมันสงบแล้วก็มีส่วนที่มันไม่สงบ มาปะปนเข้า เช่นว่า เราเพิ่งมาฝึกจิตของเราเดือนหนึ่ง ๑๐ วัน ๕ วัน โดยมากมันก็ยังไม่วาง ถ้ามันไม่วางนั้น ไม่ต้องน้อยใจ มันเป็นเรื่องธรรมดาของมัน **เรื่องจิตอันนี้มันจะอยู่นิ่งๆ ในที่ของมัน ไม่ได้หรอก บางที่มันมีอาการคิดอย่างโน้นคิดอย่างนี้ ในขณะที่สงบอันนั้นแหละ** บางคนก็จิตไม่สงบ จิตฟุ้งซ่าน ใจก็ไม่สบาย ใจเขาก็ไม่ดี เพราะว่าจิตไม่สงบ อันนี้เราต้องพิจารณา

ด้วยปัญญาของเรา เรื่องไม่สงบอันนั้นเพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงของมันเท่านั้นเอง ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว อันนั้นสักแต่ว่า *อาการของจิต* จริงๆ แล้วจิตมันไม่ฟุ้งไปอย่างนั้น เช่นว่า เรารู้ความคิดแล้วว่า บัดนี้เราคิดอิจฉาคน นี่เป็น *อาการของจิต* แต่เป็นของไม่จริง มันไม่เป็นความจริง เรียกว่า *อาการของจิต* มันมีตลอดเวลา ถ้าหากคนไม่รู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว ก็น้อยใจว่าจิตเราไม่อยู่นิ่ง จิตเราไม่สงบ อันนี้เราต้องใช้การพิจารณาอีกทีหนึ่งให้มันเข้าใจ เรื่องของจิตนั้นนะ มันเป็นเรื่องของอาการของมัน **แต่ที่สำคัญคือ มันรู้ รู้ดีมันก็รู้ รู้ชั่วมันก็รู้ รู้สงบมันก็รู้ รู้ไม่สงบมันก็รู้ อันนี้คือตัวรู้ พระพุทธเจ้าของเรา ท่านให้ตามรู้ ตามดูจิตของเรา**

จิตนั้นคืออะไร จิตนั้นอยู่ที่ไหน ทุกคนที่นั่งอยู่ที่นี้เราก็คงรู้ตัวของเรา ความรู้ที่มันรู้ที่มันรู้ที่อยู่ที่ไหน จิตก็เหมือนกัน จิตนี้คืออะไร มันเป็นเรื่องธรรมชาติ หรือเป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งที่มันมีอยู่ อย่างที่เราได้ยินอยู่เดี๋ยวนี้แหละ มันมีความรู้ อยู่ ความรู้ที่มันอยู่ที่ไหน ในจิตนั้นมันเป็นอย่างไร ทั้งความรู้ก็ดี ทั้งจิตก็ดี เป็นแต่ *ความรู้สึก* ผู้ที่รู้สึกดีชั่ว เป็นสักแต่ว่า *ความรู้* รู้สึกดีหรือชั่ว หรือรู้สึกผิดหรือถูก คนที่รู้สึกนั้นแหละเป็น *คนรู้สึกตัว* รู้สึกตัวมันคืออะไร มันก็ไม่คืออะไร ถ้าพูดตามส่วนแล้วมันเป็นอยู่อย่างนี้ ถ้ารู้สึกผิดไปก็ไปทำผิด มันรู้สึกถูกก็ไปทำถูก ฉะนั้นท่านจึงให้เกิดความรู้สึกขึ้นมา เรื่องจิตของเรานั้นมันเป็นอาการ

ของจิต เรืองมันคิดมันคิดไปทั่ว แต่ผู้รู้คือปัญญาของเราตามรู้ ตามรู้อันนั้นตามเป็นจริง

ถ้าเราเห็นอารมณ์ตามเป็นจริงของเราแล้ว มันก็เปลี่ยนไป อีกประเภทหนึ่ง (วิปัสสนากรรมฐาน) เช่นว่า เราได้ยินว่ารถทับ คนตายเป็นต้น เราก็เฉยๆ ความรู้ชนิดนี้มันก็มี แต่มันรู้ไม่เห็น รู้ไม่จริง รู้ด้วย *สัญญา* (ความจำ) ขนาดนี้มันรู้แบบนี้ ทีนี้ถ้าหากว่าเดินไปดูชิรรถทับคนตายที่ไหน ไปเห็นร่างกายคนนั้นมันและหมดแล้ว อันความรู้ครั้งที่สองนี้ มันดีขึ้นเพราะมันไปเห็น เห็นอวัยวะที่ถูกรถทับ มันเกิดสลด เกิดสังเวช ความรู้ที่เห็นด้วยตามันมีราคายิ่งกว่าเขาว่า

เมื่อเราไปเห็นทุกสิ่งอันนี้ มันเป็น *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* ไม่แน่ไม่นอน ในร่างกายนี้ไม่เป็นแก่นเป็นสาร ไม่สดไม่สวย ความรู้สึกนึกคิดมันคั่นในเวลานั้นมันก็เกิด *ปัญญา* (วิปัสสนา) เป็นเหตุให้ถอน *อุปาทาน* (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกได้ เรียกว่า ความรู้สึกอันนี้มันสูงขึ้น สูงขึ้นๆ ต้องพิจารณาเช่นนี้

การทำกรรมฐาน ถ้าไม่รู้จักแล้วก็จะลำบาก บางคนก็ไม่เคยทำ เมื่อมาทำวันสองวันสามวัน มันก็ไม่สงบ มันก็เลยนึกว่าเราทำไม่ได้ เราต้องคิดว่า เมื่อเราเกิดมาเคยถูกสอนหรือยัง เราเคยทำความสงบหรือเปล่า เราปล่อยมานานแล้ว ไม่เคยฝึกเคยหัดมันมาฝึกมันชั่วระยะหนึ่งอย่าทำให้มันสงบ อย่างนั้นเหตุมันไม่พอ ผลมันก็ไม่มี เป็นเรื่องของธรรมดา เป็นเรื่องอันตัวเราทำทั้งหลาย

จะหลุดพ้น ต้องอดทน การอดทนเป็นแม่บทของการประพฤติปฏิบัติ

ให้เห็นกาย ให้เห็นใจ เมื่อรู้จักกรรมตามความเป็นจริงแล้ว นั้น ความที่เรายึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) แต่ก่อนๆ มันจึงจะผ่นออก เห็นตามความเป็นจริงของมัน อุปาทานมันหมายในความดี ความชั่วทั้งหลายมันจะคลายออก คลายออก เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เป็นของไม่แน่ไม่นอน

ที่มันเกิดมีในจิตของเรานี้นั้น ลองดูซิ ความรักมันแน่ไหม มันก็ไม่แน่ ความเกลียดมันแน่ไหม ความสุขมันแน่ไหม มันก็ไม่แน่ ความทุกข์มันแน่ไหม มันก็ไม่แน่ **อันไม่แน่นอนเรียกว่าของไม่จริง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่ออันนี้มันไม่จริงของจริงมันอยู่ที่ไหน ของจริงอยู่ที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น มันไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้น เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น มันจริงแต่สักว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้คือความจริง *ความจริงอยู่ตรงที่มันไม่จริง อันความเที่ยงอยู่ตรงที่มันไม่เที่ยง* เหมือนกันกับของสกปรกมันเกิดมีขึ้น ความสะอาดอยู่ตรงไหน มันอยู่ตรงที่สกปรกนั้นแหละ เอาสกปรกออกก็เห็นความสะอาดฉันใด จิตใจของเราก็เหมือนกันฉันนั้น**

การประพฤติปฏิบัตินี้ บางคนปัญญามันน้อย บางคนปัญญามันมาก ไม่ทันกัน ไม่เห็นเหมือนกัน อย่างเราไปพบวัตถุอันหนึ่ง ๒ คน หรือ ๓ คนไปพบแก้วใบหนึ่ง บางคนก็เห็นว่า

มันสวย บางคนจะเห็นว่ามันไม่สวย บางคนจะเห็นว่ามันโตไป บางคนจะเห็นว่ามันเล็กไป นี่ ทั้งๆ ที่แก้วใบเดียวกันนั่นเอง ทำไมไม่เหมือนกัน แก้วใบนั้นมันเหมือนของมันอยู่ แต่ความเห็นของเรามันไม่เหมือนกัน มันเป็นอย่างนี้ ฉะนั้นมันจึงไม่เหมือนกัน อยู่ที่ตรงนี้

การประพฤติปฏิบัติทางพุทธศาสนานี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่าให้มันช้า อย่าให้มันเร็ว ทำจิตใจให้พอดี **การประพฤติปฏิบัตินี้ไม่ต้องเดือดร้อน** ถ้ามันเดือดร้อนเราก็ต้องพิจารณา เช่นว่าเราจะปลูกต้นไม้ต้นหนึ่งขึ้นมา ต้นไม้ที่จะปลูกนั้นก็มิได้อยู่ ก็ขุดหลุม ก็ปลูก เอาต้นไม้มาวางลงหลุมนั้นก็เป็นที่ของเรา จะหมุนดิน จะให้ปุ๋ย จะให้น้ำ จะรักษาแมลงต่างๆ ก็เป็นเรื่องของเรา เป็นหน้าที่ของเรา คนจะทำสวนต้องทำอย่างนี้ ทีนี้เรื่องต้นไม้มันจะโตเร็วโตช้าของมันนั้นนะ มันไม่ใช่เรื่องของเรา มันเป็นเรื่องของต้นไม้ ถ้าเราไม่รู้จักหน้าที่การงานของตัวเองแล้ว มันก็ไปทำงานหน้าที่ของต้นไม้ มันก็ทุกข์ ไม่ทำงานหน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราก็ให้ปุ๋ยมันไป ให้น้ำมันไป รักษาแมลงไป เท่านี้ส่วนต้นไม้จะโตเร็วโตช้าเป็นเรื่องของต้นไม้ ถ้าเรารู้จักหน้าที่การงานของเราเช่นนี้ ภาวนา (ฝึกจิต) ก็สบาย ถ้าเราคิดเช่นนี้ การปฏิบัติของเรา ก็สบาย ง่าย สะดวก ไม่ดิ้นรนกระวนกระวาย

นั่งมันสงบก็ดูความสงบไป ที่มันไม่สงบก็ดูความไม่สงบไป ที่มันสงบนั้น มันก็เป็นเรื่องของจิต มันเป็นอย่างนั้น ที่มันไม่สงบ

มันก็เป็นเรื่องของมันอย่างนั้น ไม่ได้เป็นอย่างอื่น มันสงบแล้ว มันก็สงบไป ถ้าไม่สงบก็ไม่สงบไป เราจะไปทุกข์เพราะมันไม่สงบไม่ได้ เราจะไปดีใจเพราะจิตสงบมันก็ไม่ถูก เราจะไปเสียใจเพราะจิตมันไม่สงบก็ไม่ถูกเหมือนกัน เราจะไปทุกข์กับต้นไม้ได้หรือ ไปทุกข์กับแดดได้หรือ ไปทุกข์กับฝนได้หรือ ไปทุกข์กับอย่างอื่นได้หรือ มันเป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น

ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว การภาวนาของพระโยคาวจรนั้นก็สบายแล้ว เดินทางเรื่อยๆ ไป ปฏิบัติไป ทำธุระหน้าที่ของเราไป เวลาพอสมควรเราก็ทำของเราไป ส่วนมันจะได้จะถึงหรือมันสงบนั้นก็เป็นที่วาสนาบารมีของเรา เหมือนกับชาวสวนปลูกต้นไม้ หน้าที่ของเราใส่ปุ๋ยก็ใส่มันไป รดน้ำก็รดมันไป รักษาแมลงก็รักษามันไป เรื่องต้นไม้จะโตเร็วโตช้าไม่ใช่เรื่องของเรา เป็นเรื่องของต้นไม้ ละปล่อยทั้งสองอย่างนี้ รู้จักหน้าที่ของเรา รู้จักหน้าที่ของต้นไม้ มันถึงเป็นชาวสวนที่มีความสดชื่นดีฉันใด ผู้มีปัญญา ผู้ที่ภาวนาในพุทธศาสนานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น **พอจิตคิดเช่นนี้ ความพอดีมันตั้งขึ้นมาเอง พอความพอดีมันตั้งขึ้นมาก็เลยเป็นปฏิบัติ ปฏิบัติที่พอดีเกิดขึ้นมา** ความเหมาะสมมันก็เกิดขึ้นมา อารมณ์เหมาะสมมันก็เกิดขึ้นมา ความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นมาแล้ว มันเป็นเรื่องที่เหมาะสมแล้ว เป็น **สัมมาปฏิบัติ ปฏิบัติไม่หย่อน ปฏิบัติไม่ตั้ง ปฏิบัติไม่เร็ว ปฏิบัติไม่ช้า จิตใจปล่อยไปตามสภาวะของมัน** อันนั้นคือ ภาวนา สงบแล้ว สบายแล้ว

ความรู้สึกนึกคิดของเราไปมีอุปาทานมันหมายมันขึ้นเมื่อไร มันก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น ฉะนั้น ในการประพฤติปฏิบัติ ท่านจึงให้ ปล่อยาง เช่นว่า เราอยู่ด้วยกันหลายๆ คนนี้นะ ต่างบ้าน ต่าง ตระกูล ต่างตำบล ต่างจังหวัด ที่มารวมๆ กันนี้ ถ้าเรารู้คนไหน ในศาลานี้ก็สบายแล้ว ภาวนาเราก็สบาย เรื่องคนนี้ก็ให้คนนี้ เรื่องคนนั้นก็ให้คนนั้น ให้คนละคนละคนไปเรื่อยๆ ไป เราก็นอนสบาย เรื่องทุกสิ่งทุกอย่างก็ปล่อยไป **ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์เรื่องคนอื่น ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์เรื่องนอกกายนอกใจเราแล้ว** มันก็เกิด ความสงบความสบายขึ้นมา เพราะ **ความรู้ตามเป็นจริง** เกิดขึ้นมา

เราต้องการธรรมไปทำไม ต้องการธรรมไปเพื่อรู้ตามความเป็นจริงเท่านั้นเอง ถึงแม้มันจะจน ถึงแม้มันจะรวย ถึงแม้มันจะเป็นโรค ถึงแม้มันจะปราศจากโรค จิตก็อยู่อย่างนั้นเอง เช่นว่า วันหนึ่งตัวเรามันไม่สบายขึ้นมา จะเห็นชัดในจิตของเราว่า มันก็นึกกลัวตาย กลัวมันจะไม่หาย ใจก็ไม่สบายเกิดขึ้นมาแล้ว ความไม่สบายเกิดขึ้นมาแล้ว คือไม่อยากจะตาย อยากให้มันหาย อันนี้เห็นแง่เดียว ตามธรรมชาติของมันแล้ว ถ้ามันเกิดป่วยขึ้นมา เกิดอาพาธขึ้นมา เราก็มารู้ว่า เป็นก็เป็น ตายก็ตาย หายก็หาย ไม่หายก็ไม่หาย **ถ้าเราคิดได้เช่นนี้มันเป็นธรรม เอาทั้งสองอย่างนั้นแหละ หายก็เอามัน ไม่หายก็เอามัน เป็นก็เอามัน ตายก็เอามัน**

อันนี้ถูก แต่ว่ามันจะมีสักกี่คน นั่งฟังธรรมอยู่นี้มีกี่คนป่วยมาแล้ว ตายก็ตาย หายก็หาย มีกี่คนก็ไม่รู้ ที่มันอยากจะหาย

ไม่อยากจะตาย อันนี้มันคิดผิด เพราะมันกลัว เพราะมันไม่เห็น
ธรรม มันจึงทุกข์ ถ้าเห็นสังขารร่างกายแล้ว ไม่ว่าจะมันละ หาย
ก็หาย ตายก็ตาย เอาทั้งสองอย่าง ไม่เอามันก็ต้องได้อะไรสักอย่าง
จนได้

เมื่อเรารู้จักธรรมเช่นนี้ รู้จักสังขารเช่นนี้ เราก็พิจารณาตาม
สังขารว่ามันเป็นอย่างนั้น นี่กรรมฐานมันตั้งขึ้นมาแล้ว มันพ้น
ทุกข์อย่างนี้เอง ไม่ใช่ว่ามันไม่ตาย ไม่ใช่ว่ามันไม่เจ็บ ไม่ใช่ว่ามัน
ไม่ใช่ อันเรื่องเจ็บเรื่องไข้มันเป็นเรื่องของสังขาร เป็นไปตามเรื่อง
ของมัน ถึงคราวมันจะตาย ไม่อยากตายเท่าไรหรอก มันก็ตาย
ถึงคราวมันจะหาย ไม่อยากจะให้หาย มันก็หาย **อันนี้มันไม่ใช่
ฐานะหน้าที่ของเราแล้ว มันเป็นฐานะหน้าที่ของสังขาร ถ้าเราภาวนา
เห็นเช่นนี้ จิตมีอารมณ์เห็นเช่นนี้ทุกขณะ จิตก็ปล่อยวาง...สบาย**

**การภาวนานั้นไม่ใช่ว่านั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว การ
ภาวนานั้นตลอดเวลา การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้มี สติ
ประคับประคองอยู่เสมอเลยทีเดียว**

บัดนี้มีความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ก็ทวนดูซิ อันนี้มันก็ไม่
แน่นอนหรอก เรื่องมันไม่จริงทั้งนั้นนะ เราต้องเตือนอยู่เช่นนี้
เมื่อมันมีสุขเกิดขึ้นมาแล้ว สุขนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกันนั่นแหละ
เคยสุขมาแล้วมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เดียวมันก็ทุกข์ เดียวมัน
ก็สุข เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น ถ้าเราเห็นอารมณ์เมื่อใด ถูก
อารมณ์ขึ้นมาเมื่อใด มันจะดีใจ เราก็ต้องบอกมัน เตือนมัน ว่า

ความดีใจมันก็ไม่แน่นอนหรอก เป็นแต่ความไม่จริงทั้งนั้นแหละ
มันหลอกลวงทั้งนั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา ก็ว่ามันไม่แน่นอน
เป็นสิ่งที่หลอกลวงทั้งนั้นแหละ เป็น **ความรู้สึกล** เท่านั้นแหละ

**ความเป็นจริงแล้ว ความสุขหรือความทุกข์นั้นไม่มี มันมี
แต่ความรู้สึกล** รู้สึกว่าสุข รู้สึกว่าทุกข์ ถ้ามีความชอบใจก็รู้สึกว่าสุข
ไม่ชอบใจก็รู้สึกว่าทุกข์ ตัวสุขตัวทุกข์จริงๆ มันไม่มี มันเป็นแต่
เพียง **ความรู้สึกล** ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ เราก็เห็นของปลอมตลอดเวลา
รู้จักอารมณ์ อารมณ์อันนี้ก็ไม่ต้องว่าไปสอบอารมณ์ การภาวนา
ไม่ต้องไปสอบอารมณ์ **เมื่อเรามีสติตลอดเวลา ทุกวันทุกนาที
มันจะรู้จักอารมณ์ เมื่อเราทำผู้รู้ให้ตื่นอยู่เสมอแล้ว มันจะเห็น
ความสุขหรือทุกข์ ชอบไม่ชอบ จะเห็นอยู่ตลอดเวลา มันจะทวน
ลงไปทีเดียว ว่ามันไม่แน่**

สุขเกิดขึ้นมาอันนี้ก็แน่นอนเหมือนกัน อย่าไปหมายมัน
มันเลย ทุกข์เกิดขึ้นมาเราก็ว่าเลย ว่า อันนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกันนะ
มันแน่นอนอยู่ตรงไหนเล่า มันแน่นอนอยู่ที่มันไม่แน่ มันเป็นอยู่
อย่างนั้นเอง อันนี้เป็นเหตุให้สุขทุกข์และอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้
ไม่มีกำลัง เสื่อม เมื่อสิ่งทั้งหลายนี้มันเสื่อมไป อุปาทาน (ความ
ยึดมั่น) ของเราก็น้อย ก็ปล่อยวาง นี่เป็นเรื่องของธรรมชาติ เรื่อง
ของธรรมดาเช่นนี้

ฉะนั้นจิตใจของเรา มันจะได้มาก็เป็นเรื่องธรรมดาของมัน
มันจะเสียหายไปก็เป็นเรื่องของมัน มันจะสุขก็เป็นเรื่องของมัน

มันจะทุกข์เป็นเรื่องของมัน เรื่องของสังขารมันเป็นอยู่อย่างนั้น อันนี้เป็นสักแต่ที่เรารู้เท่านั้น อื่นนั้นก็ไม่มี ฉะนั้นท่านจึงสอนให้ *โอบนโยโก* คือให้ห้อมเข้ามาใส่ตัว อย่าห้อมออกไป ห้อมเข้ามาให้เห็นด้วยตัวของเรานี้

ทางที่ดีสำหรับคนที่อ่านที่ศึกษามากแล้ว จะมาอยู่มาภาวนาเพียงสองสัปดาห์เท่านั้นนะ อาตมาเห็นว่าไม่ต้องดูไม่ต้องอ่าน หนังสือเอาเข้าตู้เสีย ถึงเวลาเราทำกรรมฐาน นั่งสมาธิของเรา เราก็ทำไป อานาปานสติทำไปเรื่อยๆ ขณะที่เราเดินจงกรม เราก็เดิน **ให้รู้จิตของเราเท่านั้นแหละ รักษาจิตของเรา** บางทีความหวาด ความสะดุ้งมันเกิดขึ้นมา เราก็ทวนมันอีก อันนี้เป็นของไม่แน่นอน เรื่องความกล้าหาญเกิดขึ้นมา อันนี้มันก็ไม่แน่นอน เหมือนกัน ไม่แน่ทั้งหมดนั่นแหละ ไม่รู้จะจับอะไร นี่ทำปัญญาให้เกิดเลยทีเดียว ทำปัญญาให้เกิด ไม่ใช่รู้ตามสัญญา (ความจำ) รู้จิตของเราที่มันคิดมันนึกอยู่ที่นี่ มันคิดนึกทั้งหมดเกิดขึ้นมาในใจของเรานี้แหละ จะดีหรือชั่ว จะถูกหรือผิด รับรู้มันไว้ อย่าไปหมายมันมัน เออ...ทุกข์มันก็เท่านั้นแหละ สุขมันก็เท่านั้นแหละ มันเป็นเรื่องของหลอกหลวงทั้งนั้นแหละ เรายืนตัวอยู่เช่นนี้เลย ยืนตัวอยู่เสมอเช่นนี้ ไม่วิ่งไปกับมัน ไม่วิ่งไปกับสุข ไม่วิ่งไปกับทุกข์ **รู้ อยู่ รู้แล้วก็วาง** อันนี้ปัญญาจะเกิด ทวนจิตเข้าไปเรื่อยๆ

เวลาเรามีมาก เรามาฝึกจิตก็ต้องดูจิต ดูอาการของจิต ลองดูจิต **ให้เห็นจิตเรา** อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ถือมั่นก็เห็นสุขเป็น

ของจริง สุขเป็นเรา สุขเป็นของเรา ทุกข์เป็นเรา ทุกข์เป็นของเรา มันคิดเช่นนี้ แต่ความเป็นจริงนี้ **สุขสักแต่ว่าสุข ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์บุคคล** ตัวตนเราเขา ทุกข์นี้ก็ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ตัวคนที่รู้ทุกข์หรือรู้สุขนี้ ก็ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ถ้าเราเห็นเช่นนี้ก็ไม่มีอะไรจะเกาะ เกิดสุขขึ้นมา สุขก็เกาะเราไม่ได้ เกิดทุกข์ขึ้นมา ทุกข์ก็เกาะเราไม่ได้ ทำไม่ได้ไม่ได้ เพราะว่ามันไม่แน่ เป็นของปลอมทั้งนั้น เป็นของไม่แน่นอน ถ้าเราคิดเช่นนี้ จะภาวนาได้เร็ว จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนจะไปจะมา ทุกอย่างจิตกำหนด **อยู่เสมอ ให้รู้** มีอารมณ์มันเข้ามา ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสอะไรต่างๆ นี้ มันจะเกิดความชอบไม่ชอบขึ้นมาทันที มันจะเกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมาทันที **อันนี้เราเรียกว่าอ่านดูจิต มันจะเห็นจิต เพราะมันเกิดจากจิตดวงเดียวเท่านั้น** มันจะให้สุข มันจะให้ทุกข์ ทุกอย่างเกิดจากจิต ถ้าเราตามดูจิตของเราอยู่เช่นนี้ มันจะเห็นกิเลส มันจะเห็นจิตของเราสม่ำเสมอเลยทีเดียว อันนี้แหละคือการภาวนา

บางคนเมื่อมาภาวนา ตอนเย็นก็นั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็นึกว่าเขาได้ภาวนาแล้ว ยังไม่ใช่เท่านั้น **ความเป็นจริงการภาวนาคือให้มีสติติดต่อกันเป็นวงกลม ตลอดเวลาให้มีสติอยู่เสมอ ให้รู้ให้เห็น** ให้เห็นอาการที่มันเกิดขึ้นมาในจิตของเรา เห็นเกิดขึ้นมาอย่าไปยึดมั่น อย่าไปหมายมัน ปล่อยมัน วางมันไว้เช่นนี้ ปฏิบัติเช่นนี้ เร็ว เร็วมาก มีแต่เห็นอารมณ์เท่านั้นแหละ อารมณ์ที่ชอบอารมณ์ที่ไม่ชอบ

ทุกวันนี้เราทุกคนจะไม่รู้จักกิเลสตัณหา มีคนๆ เดียวนั้นละ ที่มันหลอกตัวอยู่วันยังค่ำ ดูซิ เราเกิดมามีอะไรใหม่ ก็คนๆ เดียว นั้นแหละมันพาให้เราหัวเราะอยู่ที่นี้ ร้องไห้อยู่ที่นี้ โศกเศร้าอยู่ที่นี้ วุ่นวายอยู่ที่นี้แหละ มันก็คือคนๆ เดียวกัน ถ้าเราไม่พิจารณา ไม่ตามดูแล้ว ยิ่งไม่รู้จักมัน มันก็เกิดทุกข์อยู่ตลอดเวลา ได้มาก็เคย เสียอยู่ เสียแล้วก็เคยได้มาอยู่ ก็พลอยสุขกับมันทุกข์กับมัน ยึดมันหมายมันกับมันตลอดเวลาอยู่เช่นนั้น เพราะไม่ดูมัน ไม่พิจารณา ของทั้งหลายนี้ไม่ได้อยู่ที่อื่น มันอยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราพิจารณาที่ตัวเราอยู่เช่นนั้น เราจะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าของเรา

ต้นไม้ทุกต้นเปรียบเหมือนมนุษย์ ก้อนหินทุกก้อนเปรียบเหมือนมนุษย์ ลัทธิทุกตัวในป่าในทุ่งก็ดี มันก็เหมือนกับเรา ไม่แปลกกับเรา มีสถานะอันนี้อันเดียวกัน มีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น แล้วก็มีความแปรในท่ามกลาง แล้วก็มีความดับไปในที่สุด เหมือนกันทั้งนั้น ฉะนั้นเราไม่ควรยึดมั่นหรือถือมั่นอะไรทั้งหลาย แต่ว่าเราต้องใช้มันอยู่ เช่น กระจกน้ำใบนี้ เขาเรียกว่ากระจก เขาเรียกว่ากระจกกับเขา เพราะว่าเราจะมีความเกี่ยวข้องกับกระจกน้ำอยู่ตลอดเวลา เขาเรียกกระจกก็เรียกกับเขา เขาเรียกกระโถนก็เรียกกับเขา เขาเรียกจานก็เรียกกับเขา เขาเรียกถ้วยก็เรียกกับเขา แต่เราไม่ติดอยู่กับถ้วย ไม่ติดอยู่กับจาน ไม่ติดอยู่กับกระโถน ไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในนั้น นี้เรียกว่าเราภาวนา รู้จักตัวเราและรู้จักของของเรา

รู้จักตัวเราแล้วก็ไม่ทุกข์เพราะตัวเรา รู้จักของของเราแล้วก็ไม่ทุกข์กับของของเรา อันนี้เพราะเราทำกรรมฐาน ปัญญามันจะเกิดขึ้นอย่างนี้ มันจะเห็นไปตามสภาวะมันเองทุกๆ อย่าง อันนี้เป็น **โลกุตตรปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา** (ภาวนามย-ปัญญา) มันพ้นจากโลกียวิสัย เมื่อจิตสงบรวมกำลังจิตตรงที่นั่น เกิดรู้ เกิดเป็นญาณขึ้นมา เป็นความรู้โลกุตระอันนั้น

ความรู้โลกุตระอันนี้ พุทโธให้ไม่รู้เรื่อง *อกุขาตาโร ตถาคตา ตถาคตาเป็นแต่เพียงผู้บอก* คือพระพุทธเจ้าบอกให้ได้ แต่ว่าทำให้ไม่ได้ เรื่องการประพฤติปฏิบัติมันเป็นเช่นนั้น ฉะนั้น อดทนแล้ว ก็เพียร สอบอารมณ์เรื่อยๆ ไป ถึงคราวเราทำความเพียร เราก็ทำไป ทำสมาธิเราก็ทำไป ออกจากสมาธิก็พิจารณา เห็นมดก็พิจารณา เห็นสัตว์อะไรก็พิจารณา เห็นต้นไม้ก็พิจารณา ทุกอย่างเหมือนเรา ทุกอย่างน้อมเข้ามาหาตัวเรา เหมือนเราทั้งนั้น อย่าวไปไม้มันจะหล่นลงไป ไปไม้มันจะขึ้นมาใหม่ ต้นไม้มันจะใหญ่ ต้นไม้มันจะเล็ก อะไรทั้งหลายเหล่านี้มันล้วนแต่เกิดปัญญาทั้งนั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอะไรทั้งนั้น เมื่อจิตเรารู้จักการปล่อยวางเช่นนั้น แล้ว ก็จะเกิดความสงบ **ความสงบไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ มันสงบเรียกว่าได้ความพอดี เหมาะสม** ด้วยความรู้ลึกลับนึกคิดของเรานั้น **เรียกว่า เป็นธรรม**

ผู้ที่ฝึกแล้วก็จะพอมองเห็น ผู้ที่ยังไม่เคยฝึกนี้ มันก็เป็นของที่ลำบากสักนิดหนึ่ง เราอย่าไปน้อยใจมัน อย่าไปตกใจมัน

มันก็เหมือนนักเรียนนั่นแหละ เพิ่งเข้าโรงเรียนจะให้เขียนหนังสือ ได้อ่านหนังสือได้ เขียนหนังสือให้มันสวยงาม มันก็ไม่ได้ อาศัย การฝึก อาศัยการกระทำ อาศัยการประพฤติ อาศัยการปฏิบัติ แล้วมันก็เป็นไป

การตั้งไว้ในใจของผู้ประพฤติปฏิบัตินี้ ให้เอาชนะตัวเอง ไม่ต้อง เอาชนะคนอื่น ให้สอนตัวเองให้มากที่สุด ไม่ต้องพยายามสอนคนอื่น เดินไปก็ให้สอนตัวเองทั้งนั้น นั่งก็ให้สอนตัวเองได้ ทุกอย่างให้มี ในตัวของเรายู่เสมอ เรียกว่า สติ สตินั้นแหละเป็นแม่บท ของผู้เจริญกรรมฐาน สติอันนั้นเมื่อมันมีความรู้สึกขึ้นปัญญาที่จะ วิ่งมา ถ้าสติไม่มี ปัญญาที่เล็ก ไม่มี ฉะนั้นจงพากันตั้งใจ ถึงแม้ว่า เราจะมีเวลาน้อยก็ช่างมัน เวลาน้อยก็ยังเป็นอุปนิสัย ยังเป็น ปัจจัย อย่างอื่นจะหาเป็นที่พึ่งอย่างพุทธศาสนานี้ไม่มี มันจบอยู่ ตรงนี้ ไปไหนก็ไม่จบ แต่พุทธศาสนาทำให้มันจบอยู่ตรงนี้

ถ้าเราไม่เห็นเดี๋ยวนี้ ต่อไปก็ต้องเห็น ถ้าเราพิจารณาเช่นนี้ ต่อๆ ไป ยังเป็นคนใหม่ ประพฤติใหม่ ปฏิบัติใหม่ก็ยังไม่เห็น ก็ เหมือนกับเราเป็นเด็ก เรายังไม่เห็นสภาพของคนแก่ ทำไม่ไม่เห็นละ ฟันเราก็ก็นั่งดูอยู่ ตาเราก็ก็นั่งดูอยู่ หูเราก็ก็นั่งดูอยู่ ร่างกายเราก็ก็นั่ง ดูอยู่ ไม่รู้จักคนแก่ แต่ต่อไปเมื่อเราเป็นคนแก่ เราจะรู้จัก ใครจะ บอก สังฆารมณ์จะบอก ฟันมันจะโยก นี่แก่แล้ว ตามันจะไม่สว่าง หูมันจะตึง สภาวะร่างกายมันจะเจ็บปวดไปหมด นี่คนแก่มันเป็น อย่างนี้ ใครมาบอก สังฆารมณ์บอกเอง ถ้าเราพิจารณาอยู่ คือ

สัญชาตญาณมันมีอยู่ เช่น พวกปลวกหรือแม่ผึ้ง ผึ้งใครไปสอน มัน เมื่อมันทำรัง มันมีลูก มันทำรังกันสวยๆ ถ้ามันแก่มันก็ ออกไปเป็นรังใหม่ ลูกๆ ผึ้งมันก็ไปทำรังกันใหม่ ใครไปสอนมัน มันทำรังกันสวยๆ

นกก็เหมือนกัน ตามปานะ โดยเฉพาะนกกระจาบ นก กระจอก มันทำรังกันสวยๆ ใครไปบอกมัน เมื่อมันโตมันก็บิน จากพ่อแม่มันไป มันก็ไปทำรังเหมือนพ่อแม่มัน ใครจะไปบอกมัน ปลวกก็เหมือนกัน ใครจะไปบอกมัน สัญชาตญาณมันมี มันทำ ของมันเอง สัญชาตญาณอันนี้ที่มีอยู่ในใจของเรา นี้ เราก็ไม่รู้ตัวเรา ถ้าเราไม่มาเรียนธรรมก็ไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ **ความเป็นจริง คนทุกๆ คนมันอยากจะมีความสุข และมันอยากจะได้ทุกๆ คน นั้นแหละ แต่มันทำดีไม่เหมือนกัน มันตามหาความสุขไม่ เหมือนกัน มันต่างกันเพราะปัญญา**

สัญชาตญาณที่มันมีอยู่ในใจเรานั้น เราไม่รู้จักมัน มันปกปิด อย่างสนิท อย่างชนิดไม่รู้ไม่เห็น เมื่อธรรมชี้ไปมันจึงจะเห็น เช่นว่า เรานั่งอยู่ที่นี่ ร่างกายของเราทุกส่วนนี้โดยสภาพแล้ว พระพุทธเจ้า ท่านว่า ไม่มีขึ้นไม่มีอะไรมันจะสวยมันจะสะอาดเลย ท่านตรัส อย่างนี้ ไม่สวยไม่สะอาด และไม่เป็นที่เห็นเป็นสารด้วย เราก็ก็นั่ง ไม่เห็น เรานึกว่าอันนี้มันสวยอยู่ อันนี้มันสะอาดอยู่ อันนี้มันดีอยู่ ทำไมมันเป็นอย่างนั้นเล่า ของไม่สวยแต่มันเห็นว่าสวย ของไม่ สะอาดทำไมมันเห็นว่าสะอาด ของไม่เป็นที่เห็นเป็นสารทำไมมันเห็นว่า เป็น

แก่นเป็นสาร ของนี้ไม่ใช่ตัวของเรา ทำไมจึงเข้าใจว่าเป็นตัวของเรา อันนี้มันก็มีดอยู่พอแล้ว มันน่าจะเห็นนี้

ธรรมชาติอันนี้มันก็ไม่ใช่ตัวเราจริงๆ มันจะเจ็บจะใช้เมื่อไหร่ก็เจ็บก็ใช้ มันจะตายเมื่อไหร่มันก็ตาย มันไม่ห่วงเราทั้งนั้นแหละ อันนี้เราก็ยังไม่เห็นมัน มันน่าจะเห็น ทำไมไม่เห็นละ นี่มันก็มีดอยู่แล้ว ที่มันไม่เห็นนี่นะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ได้แยกสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ออกมา จนจิตของท่านเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นจริงๆ ชัดๆ ไม่ใช่สัญญา (ความจำ) สังขาร ร่างกายมันจะเป็นอย่างไร ก็ให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน ท่านเห็นเช่นนั้น

การกำหนดพิจารณา เรียก ภาวนา (วิปัสสนากรรมฐาน) เพื่อให้มันเห็น ขนาดนั้นมันยังไม่ค่อยจะเห็น อันใดมันไม่สวย ก็เห็นว่าสวย อันใดมันไม่เป็นแก่นเป็นสาร มันก็เห็นว่า เป็นแก่น เป็นสาร นี่จิตมันไม่ยอม มันจึงไม่เห็น ท่านก็ว่าเยาว์ คือจิตมันเป็นเด็กอยู่ จิตมันยังเยาว์อยู่ จิตมันยังไม่เติบโต เช่นนั้น พระพุทธศาสนานี้ท่านสอนส่วนจิต ให้จิตเป็นคนเห็น ถ้าจิตมันเห็นแล้ว จิตมันรู้ของมันแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วง เรียกว่า ภาวนาเป็น

ฉะนั้นจึงค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ประพฤติปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าจะเอาวันสองวันสามวันให้ได้ให้เห็น เมื่อวานขึ้นนี้มีนักศึกษาได้มา

ปรึกษา จะไปนั่งภาวนากรรมฐาน นั่งสมาธิ มันไม่สบาย มันไม่สงบ มหาหลวงพ่อ ชาร์จแบตเตอรี่ให้ไม่ได้หรือ นี่อันนี้มันต้องพากันพยายาม พยายามทำกันไปเรื่อยๆ คนอื่นบอกมันไม่รู้จัก มันจะต้องไปพบด้วยตนเอง ไม่ต้องเอาที่ละมากหรอก เอาน้อยๆ แต่เอาทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน แล้วก็เดินจงกรมทุกวัน มันจะมากหรือน้อยเราก็ทำทุกๆ วัน แล้วก็เป็นคนทีพุดน้อย แล้วก็ดูจิตของตัวเองตลอดเวลา เมื่อดูจิตของตัวเอง อะไรมันจะเกิดขึ้นมา แล้วมันจะสุขหรือมันจะทุกข์อะไรเหล่านี้ ก็บอกปิดปฏิเสหมันเสีย ว่าเป็นของไม่แน่นอน เป็นของหลอกลวงทั้งนั้น

ผู้ที่เรียน คึกขามากๆ นั้นนะ มันเป็นด้วย สัญญา ไม่ใช่ปัญญา สัญญาเป็นความจำ ปัญญาเป็นความรู้เท่าทัน มันไม่เหมือนกัน มันต่างกัน บางคนจำสัญญาเป็นปัญญา ถ้าปัญญาแล้ว ไม่สุขกับใคร ไม่ทุกข์กับใคร ไม่เดือดร้อนกับใคร ไม่เป็นทุกข์ เป็นร้อนกับจิตที่มันสงบหรือไม่สงบ ถ้าสัญญาไม่ใช่อย่างนั้นนะ มันเกิดความยึดมั่นถือมั่น เป็นทุกข์เป็นร้อนไปตามอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น.



มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์
องค์การสาธารณกุศล ลำดับที่ ๓๖๒

๒๒๖/๒๕ หมู่บ้านไฟโรจน์ ถนนบางนา-ตราด กม. ๓.๕
แขวง/เขตบางนา กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐
โทรศัพท์/โทรสาร : ๐-๒๘๗๖-๕๓๙๙
e-mail : forhap.thailand@yahoo.com
dforhap@gmail.com
www.duangkaew.org

มูลนิธิดวงแก้ว
ในพระสังฆราชูปถัมภ์

องค์ประธานอุปถัมภ์โครงการรอยยิ้มเพื่อพ่อ ๓ (๒๕๔๙-๒๕๕๑)
พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าสิริวัณณวรีนารีรัตน์

คณะกรรมการมูลนิธิดวงแก้ว

ประธานอุปถัมภ์ ประธานที่ปรึกษา ที่ปรึกษา	พล.ร.อ.สถิตพันธุ์	เกยานนท์ รน.
	พล.ร.อ.ประเสริฐ	บุญทรง รน.
	นายพิสิฐ	กุศลาไสยานนท์
	มล.ปริญดา	ดิศกุล
	ศ.พิสุทธิ์	สังฆะเวส
	ศ.นพ.ณรงค์	นิมสกุล
	อ.นพ.สุกิตต์	เอื้อไพบูลย์
	อ.นพ.ศัลยเวทย์	เลชะกุล
	นางจิตต์สมร	อุตหนุน
	นางสินทรา	ปริญานนท์
นางรัตนา	ศิริจิตร	
ประธานมูลนิธิฯ รองประธานมูลนิธิฯ เหรัญญิก เลขานุการ คณะกรรมการ	น.อ.นพ.ดร.ปิโยรส	ปริญานนท์ รน.
	น.อ.หญิงสพฤดี	อุตหนุน รน.
	น.ส.อรรรัตน์	ศรีกันทรกริช
	น.ต.หญิงวิรัชวัลย์	อัมพันธ์พงศ์ รน.
	นางสุธินี	เย็นมะโนช
	น.ส.ชนิกานต์	ศรีรัตน์ไณาส
	นางสุวรรณี	เจนพาณิชการ
	นางจิตต์จุฑา	กิตติศิลป์
	น.ส.ปณิตริกา	ชูตระกูล
	นางวิรัชรอง	ทัฬหะรังสี
	ภญ.พรทิพย์	จงเร่งเพียร
	น.ส.พรพิมล	เจริญ
	นางพรรณธิดา	บุปผาค่า
อนุกรรมการประชาสัมพันธ์ อนุกรรมการประสานงาน อนุกรรมการโครงการโรงเรียนอุปถัมภ์ กรรมการวัชรธรรมสถาน	นางกรรณิการ์	ทิรัญพฤกษ์
	นางพรเพ็ญ	ปริญานนท์
	นายชนพล	เทพบรรเทิง
	นายศุทธา	ศุทธภาวษ์
	น.ส.สินีนานฎ	ประเสริฐภักดี

๑. โครงการรณรงค์ต่อต้านความพิการในชนบท

จากการศึกษาพบว่า อัตราเด็กเกิดใหม่ ๑,๐๐๐ ราย จะเป็นโรคปากแหว่ง เพดานโหว่ประมาณ ๑-๒ คน (ร้อยละ ๐.๒) แต่ปัญหาคือโรงพยาบาลในชนบทไม่มีศัลยแพทย์ประจำ ประกอบกับปัญหาความยากจน ทำให้ผู้ป่วยไม่มีโอกาสเข้ารับการผ่าตัด



มูลนิธิดวงแก้วฯ ได้ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่รักษาผ่าตัดผู้ป่วยพิการ และด้อยโอกาสในชนบทห่างไกล มาตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๓๑ เป็นประจำทุกเดือนๆ ละ ๑-๒ ครั้ง ครั้งละ ๓๐-๕๐ คน ค่าใช้จ่ายต่อคนไข้ ๑ คน ประมาณ ๖,๐๐๐-๘,๐๐๐ บาท รวมทั้งการส่งผู้ป่วยเข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลที่เหมาะสม และฝึกการออกเสียงพูดหลังการผ่าตัด





๒. โครงการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในชนบท

ทางมูลนิธิดวงแก้วฯ ได้จัดสร้างอาคารเรียนและอาคารอเนกประสงค์ต่างๆ ให้ตามโรงเรียนที่ขาดแคลนในชนบท รวมทั้งให้ทุนการศึกษาและฝึกอาชีพให้แก่นักเรียน ตามสภาพแวดล้อมของท้องถิ่น ได้แก่ โครงการเกษตรอาหารกลางวัน โครงการฝึกอาชีพช่างสาขาต่างๆ เช่น การเจียระไนพลอย การเลี้ยงไก่ไข่และสวนเกษตร เป็นต้น

นอกจากนี้ยังนำนักเรียนเข้าค่ายอบรมพระพุทธศาสนา ร่วมกับพระสงฆ์ครู และผู้ปกครองระยะสั้นๆ ในวันหยุด เพื่อให้เข้าใจชีวิต มีความพอเพียง และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสุขสงบ โดยการจัดเป็นค่ายอบรมการปฏิบัติธรรมภาคฤดูร้อน การบวชลูกแก้วและการบรรพชาอุปสมบท เป็นต้น



๓. โครงการส่งเสริมงานวิจัยทางการแพทย์

มูลนิธิดวงแก้วฯ ให้ทุนสนับสนุนโครงการวิจัยทางการแพทย์ที่มีประโยชน์ แต่ขาดทุนวิจัย เช่น งานวิจัยทางด้านการรักษาโรคปากแหว่งเพดานโหว่ (Cleft Lip & Cleft Palate) และงานวิจัยด้านการรักษาโรคมะเร็งด้วยเลเซอร์ (Photo Dynamic Therapy)

ทางมูลนิธิดวงแก้วฯ ยังมอบทุนให้แก่แพทย์ที่ทำคุณประโยชน์ให้กับผู้พิการ ได้มีโอกาสไปศึกษาดูงานในประเทศและต่างประเทศและรับแพทย์จากต่างประเทศที่ได้ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่มาศึกษาดูงานในประเทศไทยด้วย





๔. โครงการส่งเสริมและเผยแผ่พระพุทธศาสนา

มูลนิธิดวงแก้วฯ ได้ตระหนักถึงความสำคัญทางด้านจิตใจจึงได้ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม เช่น การจัดสร้างสถานปฏิบัติธรรมวัชรธรรมสถานขึ้นเพื่อผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรมจะได้มีโอกาสเรียนรู้แนวทางการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง มูลนิธิฯ ยังได้จัดสร้างวัดป่าเพื่อเป็นที่ปฏิบัติภาวนาแก่พระสงฆ์และพุทธบริษัททั่วไปอีกด้วย เช่น วัดป่าเฉลิมพระเกียรติ (๗๒ พรรษา) จ.น่าน และวัดป่ากตัญญูทาราม (๖๐ ปีครองราชย์) จัดสร้างถาวรวัตถุที่จำเป็น และมีประโยชน์ต่อการปฏิบัติภาวนาตามวัดวาอารามต่างๆ อีกด้วย เช่น หอธรรมกุฎี ศาลา รวมทั้งหนังสือและซีดีธรรมะเพื่อส่งเสริมการนำหลักธรรมของพระพุทธองค์ไปใช้ดับทุกข์ในใจของเราท่านทั้งหลาย ก่อเกิดความสุขต่อตนเองและผู้อื่นรวมทั้งนำความร่มเย็นเป็นสุขมาสู่สังคมและประเทศชาติต่อไป

ผลงานของมูลนิธิดวงแก้วฯ ที่ให้ความช่วยเหลือผ่านโครงการต่างๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๓๑-๒๕๔๙

	ช่วงเวลา	จำนวนครั้ง	จำนวนผู้ได้รับความช่วยเหลือ (โดยประมาณ)
โครงการรณรงค์ต่อต้านความพิการในชนบท			
- หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ผ่าตัดแก้ไขความพิการในชนบท	๒๕๓๑-๒๕๔๘	๓๖๐	๖,๘๐๐ คน
- หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ผ่าตัดแก้ไขความพิการในชนบท	๒๕๔๘-๒๕๔๙	๑๑	๕๐๐ คน
โครงการช่วยเหลือเด็กและผู้ด้อยโอกาสในชนบท			
- ตำราเรียน อุปกรณ์การศึกษา กีฬา เสื้อผ้า	๒๕๓๒-๒๕๔๘	๒๐๕	๓๐,๕๐๐ คน
- อาหารแห้งและทุนทรัพย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย	๒๕๓๘-๒๕๔๘	๑๘	๑๒,๐๐๐ คน
- โครงการผ้าห่มคลายหนาว	๒๕๓๗-๒๕๔๘	๒๒	๗,๒๐๐ คน
	๒๕๔๘-๒๕๔๙	๔	๒,๐๐๐ คน
โครงการส่งเสริมและเผยแผ่พระพุทธศาสนา			
- หนังสือธรรมะ	๒๕๓๔-๒๕๔๘	๑๗	๑๓๐,๐๐๐ เล่ม
	๒๕๔๘-๒๕๔๙	๗	๕๐,๐๐๐ เล่ม
- หอดอกจลิน	๒๕๓๒-๒๕๔๖	๒๓	๖,๘๕๐,๐๐๐ บาท
	๒๕๔๘-๒๕๔๙	๔	๑๒,๐๐๐,๐๐๐ บาท
- หอดผ้าป่า	๒๕๓๒-๒๕๔๘	๓๗๘	๓,๖๕๐,๐๐๐ บาท
	๒๕๔๘-๒๕๔๙	๑๑	๙๙๐,๐๐๐ บาท

โครงการ “รอยยิ้มเพื่อพ่อ” ๑, ๒, ๓

- จัดสร้างสถานปฏิบัติธรรม “วัชรธรรมสถาน”	๒๕๕๐-๒๕๕๖	๓๖,๐๐๐,๐๐๐ บาท
- จัดสร้างวัดป่าเฉลิมพระเกียรติ วัดปากตัญญูตาราม	๒๕๓๙-๒๕๕๙	๑๒,๐๐๐,๐๐๐ บาท
- โรงเรียนในฝัน	๒๕๕๐-๒๕๕๙	๔,๐๐๐,๐๐๐ บาท
- โครงการต่อต้าน ความพิการในชนบท	๒๕๕๐-๒๕๕๙	๓๒,๐๐๐,๐๐๐ บาท
- โรงเรียนอนุบาล	๒๕๕๓-๒๕๕๘	๓,๐๐๐,๐๐๐ บาท
- โครงการวิจัยรักษามะเร็ง	๒๕๓๗-๒๕๕๕	๓,๓๐๐,๐๐๐ บาท

มูลนิธิดวงแก้วฯ เชิญร่วมบริจาค

เพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส บำรุงศาสนา
เป็นเงินสมทบทุนการผ่าตัด การศึกษา
และสิ่งของที่ใช้แล้วแต่สภาพดี หรือของใหม่ ดังรายการ อาทิเช่น...

- หนังสือเรียน และชุดนักเรียน ชั้น ป.๑-ป.๖
- หนังสือประกอบการเรียนชั้นประถมฯ
- สมุด / ดินสอ / ปากกา / ยางลบ / ไม้บรรทัด
- อุปกรณ์การกีฬา เช่น ลูกฟุตบอล ปิงปอง ฯลฯ
- เสื้อยืด กางเกงขาสั้น / ยาว กางเกงวอร์ม รองเท้า ถุงเท้า กระเป๋าหนังสือ
- เครื่องอุปโภคและบริโภค
- แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ยาสระผม แป้ง
- ผ้าห่ม เสื้อกันหนาว
- เครื่องสังฆภัณฑ์

ผู้ประสงค์จะสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิดวงแก้วฯ สามารถบริจาคโดย

๑. เช็ค หรือ ธนาณัติ สั่งจ่าย**มูลนิธิดวงแก้วฯ** (ปณ.ลำพรี่) จ่าหน้าซองถึง น.อ.นพ.ดร.ปิโยรส ปรียานนท์ รน. โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า ๕๐๔ ถ.ตากสิน บุคคโล ธนบุรี กทม. ๑๐๖๐๐
๒. โอนเงินผ่านธนาคารทหารไทย สาขาโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า ประเภท บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี.....
 - มูลนิธิดวงแก้ว เลขที่ **๐๕๐-๒-๒๕๗๖๑-๓** TAX DEDUCTIBLE
 - วัชรธรรมสถาน เลขที่ **๐๕๐-๒-๓๓๖๒๔-๒** RUNNING COST

กรุณาแจ้งชื่อ ที่อยู่ของท่านให้ชัดเจน พร้อมเบอร์โทรศัพท์และส่งสำเนาใบ
โอนเงินทางไปรษณีย์มายังที่ทำการมูลนิธิฯ หรือ โทรสาร ๐-๒๘๗๖-๕๓๕๙
เพื่อที่จะได้จัดส่งใบเสร็จถึงท่านได้ถูกต้องโดยรวดเร็วและสามารถตรวจสอบ
ยอดเงินกับทางธนาคารได้ถูกต้อง



พวกเรากำลังรอหัวใจและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จากท่าน...
เพื่อสังคมที่น่าอยู่ของเราทุกคน

ตารางอบรมปฏิบัติธรรม วัชรธรรมสถาน
มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ปี พ.ศ.๒๕๕๐

เดือน	วันที่	หลักสูตร () = กิจกรรม
๒๕๕๐		
มกราคม	๒๖-๒๘	พระอาจารย์ปริญญา ปริญญาโณ
กุมภาพันธ์	๒-๔	พระอาจารย์อุทัย สิริธโร / พระอาจารย์สาคร ธมฺมาวุโธ
	๑๖-๑๘	พระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก
มีนาคม	๙-๑๑	ท่านเจ้าคุณพระภาวนาโพธิคุณ
	๒๓-๒๕	พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส
เมษายน	๗-๒๒	บวชพระ ** (เปิดรับสมัครตั้งแต่ ธ.ค. ๔๙-มี.ค. ๕๐) (พระครูเกษมธรรมทัต / พระอาจารย์มานพ / พระอาจารย์วัลลภ / พระอาจารย์ปริญญา)
พฤษภาคม	๔-๖	พระอาจารย์อุทัย สิริธโร / พระอาจารย์สาคร ธมฺมาวุโธ
	๑๘-๒๐	พระครูพุทธิสารสุนทร อนุวฑฺฒโน (พระอาจารย์บุญกัญ)
มิถุนายน	๘-๑๐	พระอาจารย์ปริญญา ปริญญาโณ
	๒๒-๒๔	พระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก
กรกฎาคม	๖-๘	พระอาจารย์มานพ อุปสโม
	๒๐-๒๒	ท่านเจ้าคุณพระภาวนาโพธิคุณ*

เดือน	วันที่	หลักสูตร () = กิจกรรม
สิงหาคม	๓-๕	พระอาจารย์ปริญญา ปริญญาโณ*
	๑๗-๑๙	พระอาจารย์มานพ อุปสโม
กันยายน	๗-๙	พระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก*
	๒๑-๒๓	พระอาจารย์คำเขียน สุวัณโณ
ตุลาคม	๕-๗	พระครูพุทธิสารสุนทร อนุวฑฺฒโน (พระอาจารย์บุญกัญ)
	๑๙-๒๑	พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส
	๒๘	กฐินประจำปี
พฤศจิกายน	๒-๔	อาจารย์อมรา มลิลลา*
	๑๖-๑๘	ท่านเจ้าคุณพระภาวนาโพธิคุณ
	๓๐ พ.ย.-๒ ธ.ค.	พระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก (ภาษาญี่ปุ่น)

* รับสมัครผู้เคยผ่านการอบรม ณ วัชรธรรมสถานแล้ว

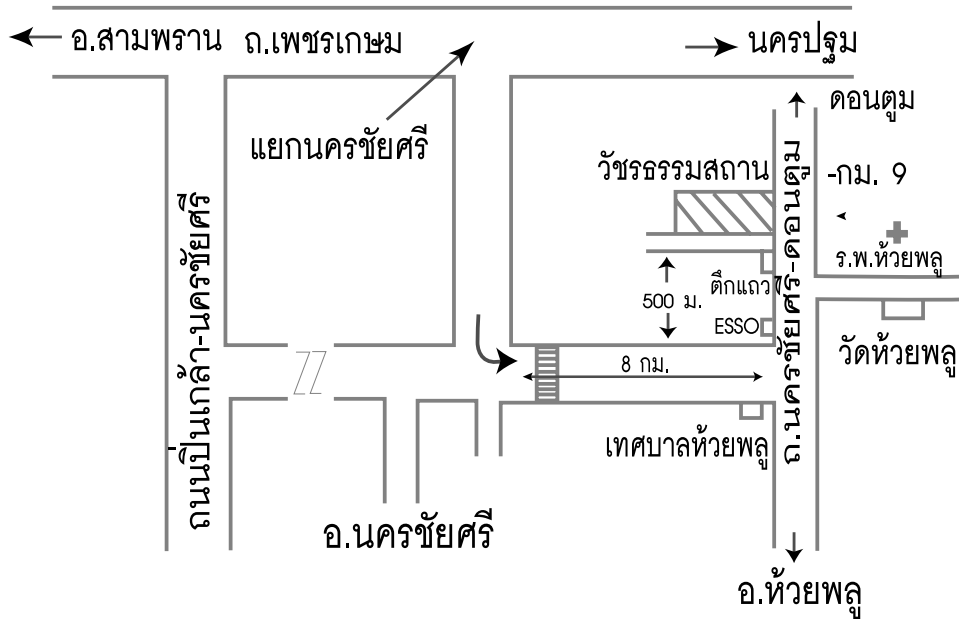
ผู้สนใจอบรมปฏิบัติธรรม ณ วัชรธรรมสถาน กรุณาส่งประวัติย่อ ชื่อ ที่อยู่ อายุ โรคประจำตัว เบอร์โทรศัพท์/โทรสาร พร้อมทั้งระบุ ความประสงค์จะเข้าอบรมในหลักสูตรใด มายังมูลนิธิดวงแก้วฯ โทรสาร ๐-๒๘๗๖-๕๓๙๙ ก่อนการอบรมอย่างน้อย ๑ เดือนและล่วงหน้าไม่น้อยกว่า ๔ เดือน

ทั้งนี้ไม่อนุญาตให้สมัครแทน โดยผู้สมัครต้องลงนามในเอกสาร ใบสมัครด้วยตนเอง และกรุณาศึกษากฎระเบียบการประพฤติปฏิบัติ ให้เข้าใจเพื่อการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง *ก่อนสมัคร ท่านสามารถศึกษา ระเบียบปฏิบัติและรายละเอียดการอบรม รวมทั้งแผนที่ได้ทาง www.duangkaew.org

www.duangkaew.org

แผนที่วัดธรรมสถาน

๒๑๓/๓๑ หมู่ ๑ ถ.นครชัยศรี-ดอนตูม กม. ๙
ต.ห้วยพลู อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ๗๓๑๒๐



การเดินทาง

- รถตู้โดยสารสาย ต.๑/๔ ปิ่นเกล้า-นครชัยศรี ขึ้นได้ที่ หน้าห้างเมอริคิง ปิ่นเกล้า ไปสุดสายที่ อ.นครชัยศรี และต่อรถบัสนครปฐม-ดอนตูม หรือ นครปฐม-บางพระ ลงที่หน้าวัดธรรมสถาน
- จากถนนเพชรเกษม (สามแยกท่านาเข้า อ.นครชัยศรี) ขึ้นรถบัส (สีส้ม) นครปฐม-ดอนตูม-บางพระ ลงที่หน้าวัดธรรมสถาน

เรียนท่านผู้มีอุปการคุณ

ท่านใดมีความประสงค์จะรับเอกสารจากมูลนิธิฯ โปรดกรุณากรอกข้อมูลของท่านส่งมายังมูลนิธิฯ เพื่อยืนยันความประสงค์ในการขอรับข่าวสารและหนังสือธรรมะจากมูลนิธิฯ ด้วย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
ที่อยู่ : บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....หมู่บ้าน.....
ซอย.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....มือถือ.....
E-mail Add.....

โปรดจำหน้าซองถึง

มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์
เลขที่ ๒๒๖/๒๕ ม.ไพโรจน์ ถ.บางนา-ตราด กม.๓.๕
แขวง/เขตบางนา กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐

หรือส่งโทรสารมาที่เบอร์ ๐-๒๘๗๖-๕๓๙๙

ด้วยความรักและปรารถนาดีจากใจ
มูลนิธิดวงแก้วฯ

หมายเหตุ : ทางมูลนิธิฯ ต้องการรวบรวมข้อมูลที่อยู่ของท่าน เนื่องจากมีจดหมายตีกลับเพราะที่อยู่ผิดพลาด

