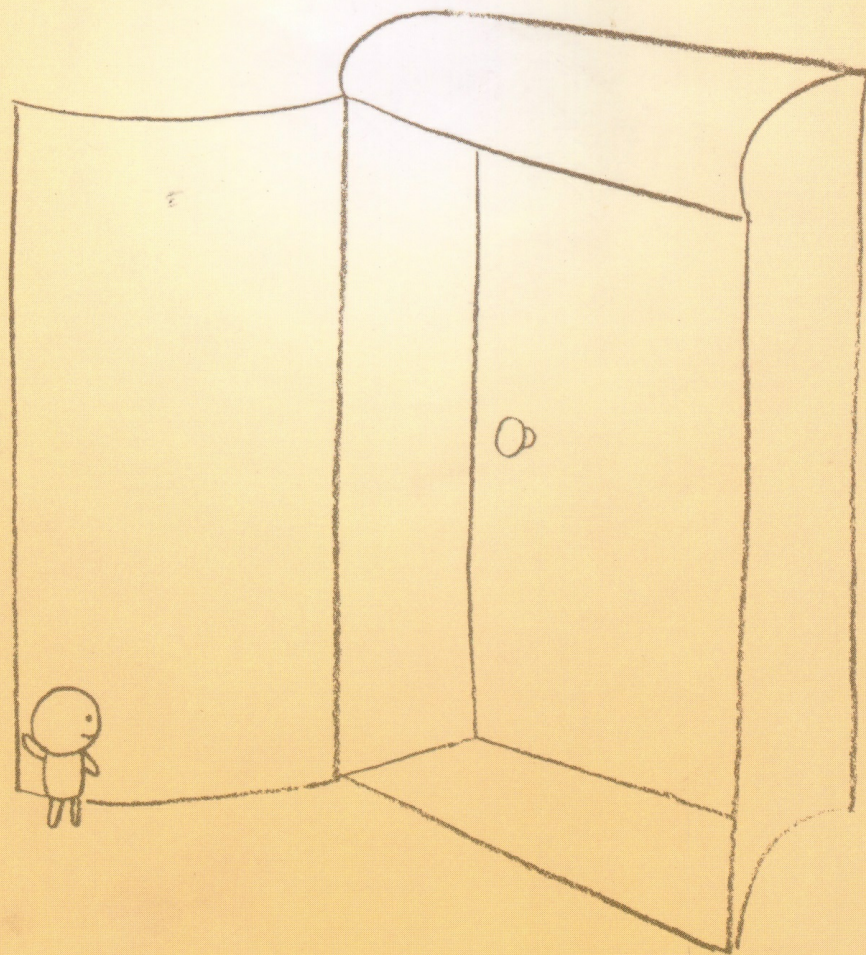


# ตำราชีวิต

| พระอาจารย์สาคร อัมมาวุธ







คำเทศนา

พระอาจารย์สาคร อัมมาวุโส

เจ้าอาวาสวัดป่าเวฬุวัน

อำเภอทองผาภูมิ

จังหวัดกาญจนบุรี

คือ ตำราชีวิตอันมีค่ายิ่ง

ที่พวกเราเหล่าพุทธศาสนิกชน

พึงศึกษาและนำไปปฏิบัติ

เพื่อให้ชีวิตหลุดพ้น

จากทุกข์ทั้งปวง

# Table of Contents

[ตำราชีวิต](#)

[คำนำ](#)

[คำปรารภของคณะผู้จัดทำ](#)

[สารบัญ](#)

[เริ่มต้นที่ตัวเรา](#)

[ไม่ยากถ้าเรามีศรัทธา](#)

[มีความเพียร และ ศรัทธา](#)

[พิจารณากรรมฐาน 5](#)

[การเขียนข้อปฏิบัติ](#)

[สิ่งที่เราได้ คือ ไม่ได้](#)

[ภาชนะที่หิงายรับน้ำฝน](#)

[หยุดคิดเสียก่อน](#)

[อย่ามองโลกกว้างเกินไป อย่ามองโลกแคบเกินไป](#)

[อย่าเข้าใจว่าการเรียนรู้ทางโลก มีความรู้ว่าการเรียนทางธรรม](#)

[ทำอะไรให้กิเลสหลุดออกไปจากใจเรา](#)

[คำสอนของพระพุทธเจ้าพิสูจน์ได้](#)

[รู้จักปล่อยวาง](#)

[พิจารณาใจของตนเองทุกวินาที](#)

[สนามรบอยู่ในกายเราเอง](#)

[ศึกษาตำราชีวิต](#)

[ผูกเอง ต้องแก้เอง](#)

[ทรัพย์สมบัติ ยิ่งเพิ่ม ยิ่งทุกข์](#)

[จิตใจสงบ เพราะมีศีล](#)

[ทำไมต้องรักษาศีล](#)

[สัจจะกับการพิจารณา](#)

[การพิจารณาอาหาร](#)

[หันส่วนซึ่งกันและกัน](#)

[เห็นตามความเป็นจริง](#)

[น้อม กาย วาจา ใจ สู่การปฏิบัติ](#)

[ของในถุงผ้า](#)

[เทคนิคการต่อสู้กับกิเลส](#)

[ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสาธารณะ](#)

[แก่นแท้ คือ ละความชั่ว ทำความดี](#)

[เพชรซ่อนอยู่ในภูเขา](#)

[พักจิตด้วยการภาวนา](#)

[อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา](#)

[ความไม่แน่นอน คือ ความแน่นอน](#)

[เครื่องแก้ทุกข์](#)

[ทางออกจากรมหนัตถ์](#)

[การทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไป](#)

[การเรียน ต้อง คิดนึก ตรึกตรอง](#)

การเดินทางหลักอริยสัจ  
ช่วยกันรักษาทรัพยากรโลก  
ไม่มีคำว่าสายเกินไป

# ตำราชีวิต

| พระอาจารย์สาคร ฐัมมาวุธ

พิมพ์ฉบับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

หนังสือ "ตำราชีวิต" เล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่ พระอาจารย์สาคร ฐัมมาวุธ  
ขอสงวนสิทธิ์ในการนำข้อความในหนังสือเล่มนี้มาเรียบเรียง ตัดต่อ และจัดพิมพ์ใหม่โดยมิได้รับอนุ  
ญาติผู้ใดประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบรณการ กรุณาติดต่อ วัดปามณีกาญจน์  
๖๗/๓ หมู่ ๓ ตำบลศาลากลาง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๓๐

# คำนำ

เนื่องจากญาติโยมจำนวนหนึ่ง ได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรม ณ วัดเวฬุวัน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี และได้ฟังเทศน์บันทึก เสียงธรรม ที่อาตมภาพได้เคยแสดงไว้ในโอกาสและวาระต่างๆ ตลอดระยะเวลาที่มากกว่า 20 ปี ที่ผ่านมานั้น

ญาติโยมกลุ่มนี้พิจารณาเห็นว่าธรรมที่อาตมภาพได้แสดง ได้อบรม ได้เผยแพร่แก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป ไว้นั้น มีลักษณะร่วมสมัย คือ สามารถเข้าใจได้ง่ายสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ทุกอาชีพ และทุกโอกาส ซึ่งที่จริงนี่คือ หลักธรรมของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ไว้เมื่อกว่า 2,500 ปีมาแล้ว และเพื่อให้เยาวชนสามารถเข้าใจในหลักธรรม ของพระพุทธศาสนาได้ง่ายยิ่งขึ้น ญาติโยมกลุ่มนี้ จึงดำริจัดทำหนังสือนี้ ขึ้นในรูปแบบใหม่ที่มิใช่ลักษณะการนำเสนอแตกต่างไปจากหนังสือธรรม ที่เคยมีมาแต่ก่อน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์แก่สาธุชนทั่วไป

ในโอกาสนี้ อาตมภาพ ขออนุโมทนาในความปรารถนาดีของ ญาติโยมทุกท่านที่เสียสละแรงกายแรงใจ ตลอดจนจุดปัจจัยต่างๆ ร่วมกันจัดทำกระทั่งหนังสือนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอให้ทุกท่านเจริญ ด้วยพรประการทั้งปวงเทอญ

เจริญพร

พระอธิการ ธรรมวิจิตร

พระอธิการ สาคร ธรรมวิจิตร

เจ้าอาวาสวัดเวฬุวัน

# | คำปรารภของคณะผู้จัดทำ

ทุกวันนี้มีผู้สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกสติพิจารณาความเป็นจริง ของชีวิต และใช้ธรรมะเป็นเครื่อง ยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ใน โลกได้อย่างสงบสุขมากขึ้น น่าดีใจที่ในกลุ่มผู้สนใจศึกษา ปฏิบัติธรรม ดังกล่าว มีคนรุ่นใหม่ที่ยังน้อยซึ่งเป็นนักเรียน นิสิตนักศึกษา รวมถึง ผู้เพิ่งสำเร็จการ ศึกษาและเริ่มทำงาน แต่ก็ยังมีคนรุ่นใหม่อีกจำนวนมาก ที่ ยังไม่สามารถเข้าถึงการศึกษาพระธรรม ส่วนหนึ่งนั้นอาจเป็นเพราะหนังสือ ที่ให้ความรู้ทางธรรมที่มีอยู่ อ่านยาก และไม่ดึงดูดให้อยากอ่าน ระหว่างที่ศึกษาธรรมะ และปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์สาคร ฐัมมาวุธ เจ้าอาวาสวัดเวฬุวัน อำเภอ ทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี ผู้เป็นศิษย์หลวงปู่ฝั้น คณะผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ เกิดความคิดร่วมกัน ขึ้น มาว่า พวกเราน่าที่จะร่วมกันจัดทำหนังสือธรรมะที่ชวนให้หยิบ และ ดึงดูดให้อ่าน เพื่อให้ธรรมะอันมีค่า ได้รับการเผยแพร่อไปสู่สังคมในวงกว้าง โดยเฉพาะในหมู่คนรุ่นใหม่ที่คิดว่าธรรมะเป็นเรื่องยากและห่าง ไกลชีวิต คณะผู้จัดทำจึงได้ขออนุญาตพระอาจารย์สาคร ฐัมมาวุธ ขอนำคำเทศนาของท่าน ซึ่งได้ เทศน์แก่นักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล นักศึกษามหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่มาบวชพระ และ ปฏิบัติธรรมในภาคฤดู ร้อน มาเผยแพร่โดยคัดเลือกเนื้อหาธรรมะบางส่วน ดัดดองให้กระชับอ่านง่าย พร้อมกับวาดภาพ ประกอบเพื่อให้น่าสนใจ น่าอ่านมากขึ้น จัดพิมพ์เป็นหนังสือ โดยให้ชื่อว่า “ตำราชีวิต” และถวายพระ อาจารย์สาคร ฐัมมาวุธ เพื่อแจกจ่ายเป็นธรรมบรรณาการ เนื่องใน โอกาสที่พระอาจารย์อายุ 60 ปี

# การฝึกเขียน

๕๓ อธิบายเรื่องดังต่อไปนี้

๕๔ ธรรมชาติของ... เริ่มต้นที่ตัวเรา

๕๕ เริ่มเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๕๖ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๕๗ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๕๘ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๕๙ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๖๐ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๖๑ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๖๒ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

6

๖๓ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๖๔ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๖๕ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๖๖ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๖๗ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๖๘ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๖๙ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๗๐ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๗๑ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๗๒ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

๗๓ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ

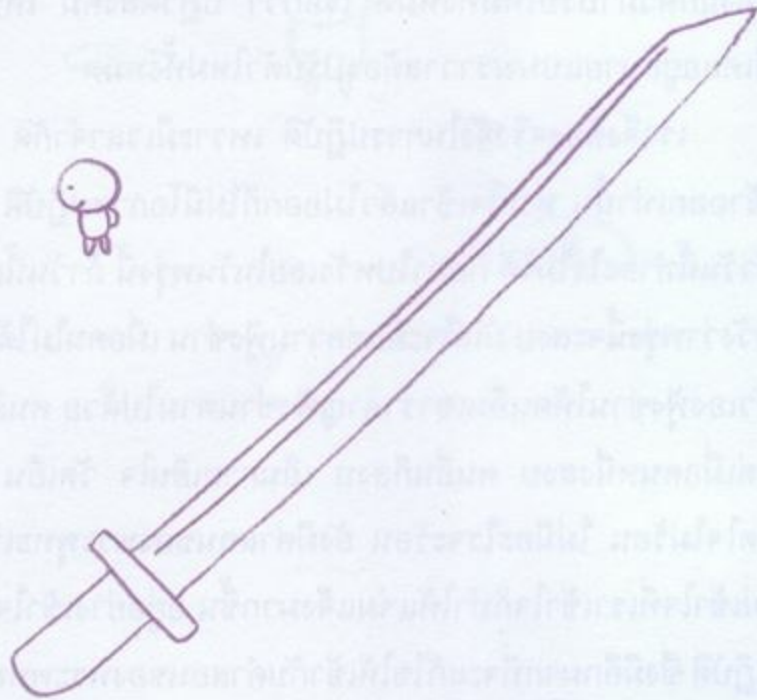
๗๔ ฝึกเขียนจากภาพหรือจินตนาการ



# เริ่มต้นที่ตัวเรา

เราก็เป็นคนหนึ่งที่มีสติ มีปัญญา มีความรอบรู้ อยู่ภายนอกเราก็ รอบรู้ แต่ภายในเรามีหรือไม่ รู้ว่ากิเลสชนิดไหนจะทำให้เราเป็นอย่างไร ถ้ารู้ด้วย สติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร เมื่อมันชอบด้วยมรรค มันก็เป็นผลที่ชอบด้วยมรรค เป็นบุญกุศลใหญ่ที่ได้ จะหาคนที่มีความ ตั้งใจมาประพฤติปฏิบัติธรรมทุกวันนี้ หาได้ยากลงทุกวัน เพราะอะไร เนื่องจากว่าผู้ที่เข้ามาบวชเรียนหรือมีศรัทธาเฉพาะในการทำบุญเท่านั้น ในการบริจาทานเท่านั้น แต่การศรัทธาในการปฏิบัติ มันต้องยกตัวเข้า มาเลย ต้องยกตัวมาปรับเปลี่ยนทั้งหมด เรียกว่าปฏิวัติสังคม เศรษฐกิจ ตัวเอง ที่เคยอยู่สบายแบบฆราวาสต้องปรับตัวใหม่ทั้งหมด

เราจึงต้องจริงจังในการปฏิบัติ เพราะมีเวลาจำกัด มีแค่ลมหายใจ เข้าออกเท่านั้น หายใจเข้าแล้วไม่ออกก็ไม่มีโอกาสปฏิบัติ ทำความเพียร ถ้าวันนี้ทำอะไรไม่ได้ ก็อย่าไปหวังเลยในวันพรุ่งนี้ ถ้าวันนี้สงบไม่ได้ก็อย่า หวังว่าพรุ่งนี้จะสงบ มันก็จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน เมื่อคนไม่ได้ภาวนาก็ปล่อย ตัวเอง ฟุ้งซ่านให้คนอื่นเขารำคาญฟุ้งซ่านตามไปด้วย คนอื่นก็เลยไม่สงบ แต่เมื่อคนหนึ่งสงบ คนอื่นก็สงบ เย็นกายเย็นใจ วัตถุประสงค์ บ้านเมืองเย็น จิตใจไม่ร้อน ไม่มีอะไรจะร้อน ยังมีคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกมากที่เรา ไม่เข้าใจ ที่เราเข้าใจก็ทำให้แหม่งแหม่งมากขึ้น อยู่อย่างเข้าใจเรื่องทุกข์ การปฏิบัติ ซึ่งมีอีกมากที่จะแก้ไขให้เข้ากับคำสอนของพระพุทธเจ้า เอาตัวเอง เข้ามารองรับ เป็นภาชนะรองรับคำสอนของพระพุทธเจ้า มอบกายถวาย ชีวิต นอบน้อมต่อธรรม เอาตัวของเราเข้าไปแก้ไขปัญหาจิตใจของเรา

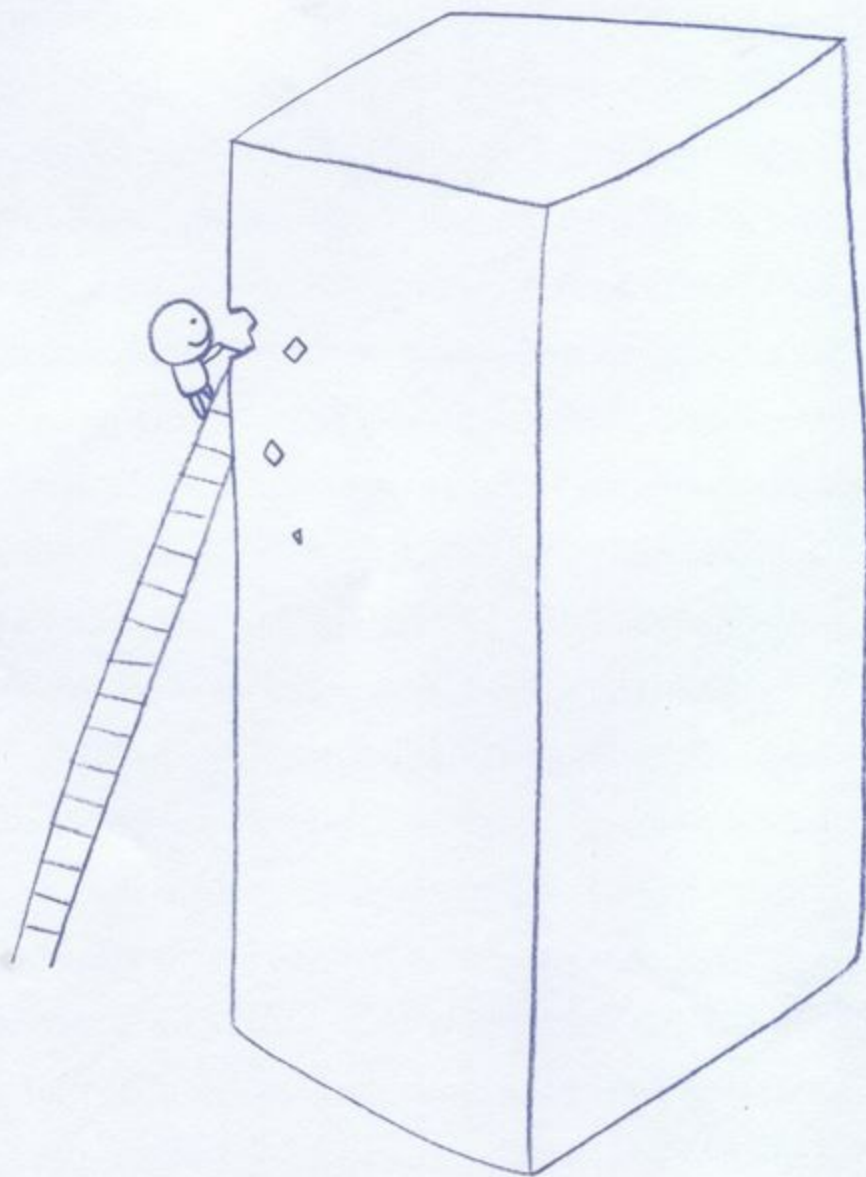


# ไม่ยากถ้าเรามีศรัทธา

เราพยายามสังเกต ถ้าเราสร้างข้อสังเกตขึ้นมา เราก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลง นับตั้งแต่เราน้อมกาย น้อมใจเข้ามาสู่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราเห็นอะไรที่เปลี่ยนแปลงชัดเจนก็คือความศรัทธา ถ้าเรา มีศรัทธาเราก็ทำทุกอย่างไม่มียาก เหมือนกับการถือนมิดไปหาหินไม่ว่า จะลับเป็นหรือไม่ว่า เราก็ถูไปถูมา แล้วก็เอาคมมันมาดูลักษณะอย่างนี้เป็นอย่างไร คมมันเป็นอย่างไร เราก็ถูไปสังเกตไป พอเราทำบ่อย เราก็จะเห็นคมมันดีขึ้นมา แล้วก็มาฟันดูว่าใช้ได้หรือยัง เอามาโกน'ขน'ขาดู ถ้าโกนขนขาดู ก็แสดงว่าคมมันใช้ได้จากที่มันที่อกก็เห็นความเปลี่ยนแปลง ฉะนั้นการที่เรามีศรัทธา เราน้อมกายของเราเข้ามาแล้ว เราก็ได้เห็น ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเรา เราได้เปลี่ยนแปลงเรื่อง ความเป็นอยู่ การที่เราเคยได้พูดจาเฮฮาตลอดวัน ตลอดปี เราก็ได้เปลี่ยนแปลง แนวความคิดที่เราไม่เคยคิดเราก็ได้เปลี่ยนแปลง สิ่งที่เรา ไม่เคยได้ยินได้ฟัง เราก็ได้ฟัง สิ่งที่เราได้ฟังอยู่แล้ว ก็เข้าใจแจ่มแจ้ง มีทฤษฎี คือความเห็นเป็นไปกับอริยสัจ จิตเราก็อมสงบ การที่เรามี อานิสงาสในการได้ยินได้ฟัง แก่ความสงสัยต่างๆได้การที่เราได้ยินได้ฟัง สิ่งใดบ้างที่เราสงสัยอยู่ ยังสงสัยในความสงบ ทำไมท่านบอกว่ามันสงบ ทั้งที่มันไม่สงบ ทำไมท่านบอกว่ามันมีความสุข ก็เรายังไม่ได้เข้าถึงตรงนั้น เราลองเข้าไปถึงตรงนั้นดูสิ อย่างว่าบริกรรมภาวนา ทำใจให้สบาย วางกายของเราให้สบาย วางใจของเราให้สบาย พอสบายแล้ว กลับมานึกคำว่าบริกรรมดู พทโธ พทโธ พทโธ ให้ถี่เข้าไป จิตมันวอกแวก ออกตามอารมณ์ต่างๆ เราพยายามบีบเข้าไป บีบเข้าไปอย่าให้มันวอกแวก ออกไปได้ อัดคำว่าพทโธ พทโธ พทโธ เข้าไปให้ถี่ขึ้น เป็นเวลานาน ตอนเดินเดินข้ามันวอกแวก เดินเร็วคำบริกรรมก็ทำให้เร็ว ความเร็ว ของเขาก็จะเริ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ ถ้าจิตมันไม่สงบ พอจิตสงบก็คล้ายคำ บริกรรมออก ดูว่ามันดีหรือไม่ เหมือนปลาที่มันไม่เคยขึ้นจากน้ำ พอขึ้นจากน้ำ มันก็จะดิ้นสักระยะหนึ่ง พอมันตากแดดนานเข้ามันก็ตาย

มีความเพียร และ ศรัทธา

12



# มีความเพียร และ ศรัทธา

การกล่าวถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ การกล่าวถึง คุณสมบัติของพระพุทธเจ้าอย่างว่า นะ โม เม สัพพะพุทธานัง จะกล่าวถึงคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าแต่ละองค์ มีคุณสมบัติที่แตกต่างกันออกไป แต่ส่วนความเป็นพระพุทธเจ้า มีความเป็นพระพุทธเจ้าเหมือนกัน ส่วนที่แสดงธรรมก็แสดงธรรมอันเดียวกันคืออริยสัจ ฉะนั้นการที่เรามีโอกาสเข้ามาศึกษาได้เห็นความแตกต่างที่เป็นของเรา ถึงแม้เรา จะสงบหรือไม่สงบ เราอย่าไปสนใจว่าจะสงบหรือไม่สงบ เราสนใจในหน้าที่ของเราที่ได้ทำ เหมือนกับที่เราล้มติดกับหิน เราอย่าไปสนใจว่ามันจะคมหรือไม่คม มีดมันหน้าที่คมอย่างเดียว หินมีหน้าที่ที่จะต้องล้ม มันไม่สงบเพราะอะไรเราก็หาสาเหตุมันมา ขอให้เราทำสมกับที่เรามี ศรัทธา ความเพียร สมกับเรามีสติ สมกับมีปัญญา ซึ่งจะเป็นเครื่อง ห้าหนักใจเอง ตามกำลังที่เรามีอยู่

ฉะนั้นถ้าหากมีความเพียรเพ่งอยู่ ความสงสัยก็สามารถแก้ได้ สงสัยในความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราจะไม่แก่ จะไม่ตายอย่างนั้นหรือ ความแก่ ความตายยังมาไม่ถึงเราจริงอยู่ เราก็รีบประกอบความเพียร หลีกเลียงมัน ยกจิตของเราให้หลุดจากตรงนั้น เหมือนเอามีดลัดกับหิน เมื่อมีดคมแล้วหินก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องมาถนัดก็ไม่มี ความจำเป็นจะต้องไปถนัดกับหิน เมื่อมันคมพอที่จะใช้การใช้ งาน ใช้ไปสับไป ไม่ใช่ลั่นทีเดียวให้เหลือแต่ด้าม อันนั้นเรียกว่า ภูเบศไม่รู้จักกาลเทศะ สักว่าแต่ทำ เมื่อสักว่าแต่ทำก็จะเห็นเป็นอย่างนั้น ฉะนั้นการปฏิบัติการทำ ความเข้าใจ พิจารณาทบทวนดู ตามเวลาที่เรากำหนดไว้ ถึงเวลานั้น เราทำอย่างนั้น ต่างวาระกันไป พอตอนเล็กจากศาลาประมาณ 3-4 ท่มแล้วแต่บางวันแล้วก็ไปเดินจงกรมสักพักก่อน ให้จิตสงบก่อนจะหลับ ฉะนั้น การทำสมาธิ การพิจารณาแยกเอากายมา เป็นเครื่องดำเนิน ที่เรียกว่า กายคตาสติกรรมฐาน หรือว่าสติปัฏฐาน 4 หรือว่าสังขารทั้ง 4 แล้วแต่จะว่ากัน เวลานึงก็นิ่งให้ตรง ดำรงสติให้ตั้งมั่น

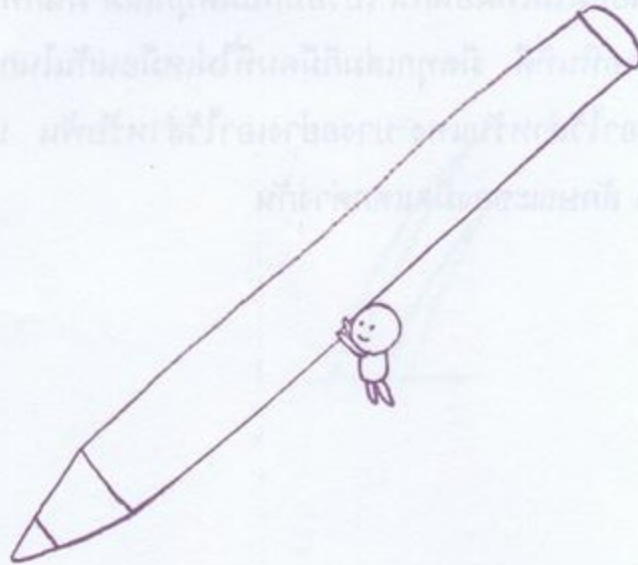




## พิจารณากรรมฐาน 5

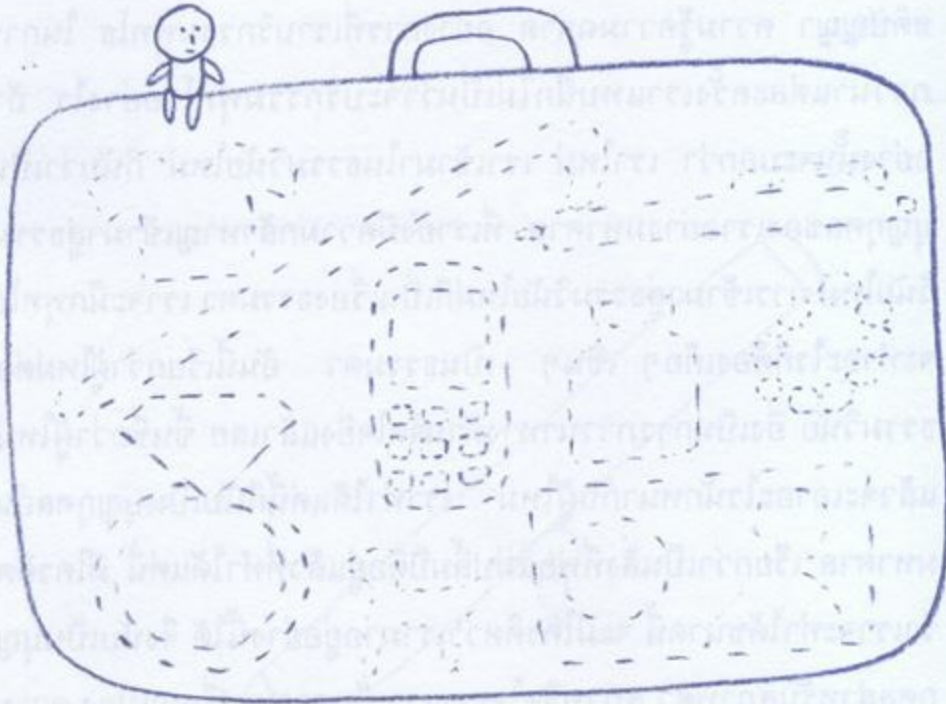
อย่างเราจะพิจารณากรรมฐาน 5 จะยกเอาผม ขน เล็บ หนัง ฟัน กระดูก มาเป็นเครื่องพิจารณา ถึงที่เกิดสังขาร กลิ่น สีรส วรรณะของมัน เรื่องการพิจารณาแล้วไม่ไถ่ ไม่ไถล ไม่หยาบ ไม่ละเอียดย เราจะไปคาดการณ์ในการพิจารณาก่อนไม่ได้ ก่อนจะลงบ่อน้ำจะบอกว่ำน้ำมันกว้างเท่านั้น ลึกเท่านั้นไม่ได้ เว้นแต่ว่ามันจะเป็นสระที่เราจะวัดได้ แต่ถ้าเป็นห้วย หนอง คลอง บึง เว้นแต่จะเห็นที่จบของมัน ถ้าเราเห็นที่จบของมันเราวัดได้ ถ้ายังไม่เห็นที่จบมีแค่เราคาดคะเนเอาเท่านั้น ตอนแรกทุกคนคิดก็ย่อมไม่เหมือนกัน เปรียบกับมิดทุกเล่มมันก็เหมือนกัน แต่พอมาเจอหินที่ดี มิดทุกเล่มก็มีคมที่ไม่เหมือนกันในการใช้งาน มิด บางอย่างเอาไว้สำหรับแทง บางอย่างเอาไว้สำหรับฟัน บางอย่างเอาไว้ สำหรับฟัน ลักษณะของมิดก็ย่อมแตกต่างกัน

## การเขียนข้อปฏิบัติ



# การเขียนข้อปฏิบัติ

การที่เขียนข้อปฏิบัติแต่ละวัน เขียนเพื่อไว้เป็นอนุสรณ์ เป็นอนุสาวรีย์ของเรา ที่เราได้เข้ามาฟัง โพรติสมภาร พอเราเขียนไว้แต่ละวันสภาพจิตใจเป็นอย่างไร การพิจารณาแต่ละวันในเรื่องเดียวกัน แต่ละวันมีความรู้แตกต่างกันอย่างไร แตกต่างในความคิด แตกต่างในสติปัญญา ความรู้ความฉลาด อย่างการที่เราบริกรรมพุทโธ ในการภาวนาแต่ละครั้งเราแทบนึกไม่แน่นอนว่าจะบริกรรมพุทโธ อย่างไร ถ้าอย่างนั้นจะบอกว่า เราใหม่ เราเข้ามาในธรรมวินัยใหม่ ก็นับว่าเป็นบุญกุศลของเรา อย่างมหาศาล ที่เรายังมีความกล้าหาญเข้ามาสู่ธรรมวินัยใหม่ การเข้ามาสู่ธรรมวินัยใหม่ก็เป็นเรื่องธรรมดา เราจะนึกพุทโธ จะทำอะไรก็ต้องเก้อๆ เหินๆ เป็นธรรมดา อันนี้เรียกว่าผู้ใหม่ต่อธรรมวินัย ยังเป็นการภาวนาทางด้านจิตใจยิ่งแล้วเลย ขึ้นชื่อว่าผู้ใหม่แล้วจะเอาอะไรหนักหนากับผู้ใหม่ เราทำได้แค่นี้ก็นับเป็นบุญกุศลอันมหาศาล เรียกว่าเป็นสิ่งที่พ่อแม่ปลื้มปิติอยู่แล้วที่ทำได้แค่นี้ มีใครคิดว่าเราจะทำได้ขนาดนี้ จะมีใครคิดว่าเรามาอยู่อย่างนี้ได้ จึงนับเป็นบุญกุศลสำหรับสภาพตัว สภาพจิตใจของเราเห็นความเปลี่ยนแปลง ความแตกต่างไปตามลำดับ



| สิ่งที่เราได้ คือ ไม่ได้

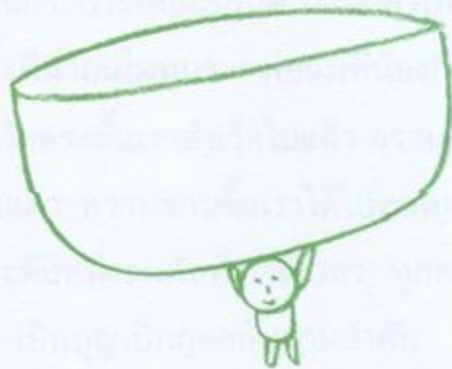
# สิ่งที่เราได้ คือ ไม่ได้

นับตั้งแต่เราเข้ามาศึกษาพระธรรมวินัย สิ่งที่เราได้คือไม่ได้อะไร สิ่งที่เราเห็นคือไม่เห็นอะไรนี่คือการศึกษารวมตามแนวทางความเป็นจริง แต่ที่ว่าได้ความสุขอะไรต่อมีอะไรเหลือไหลทิ้งเพ้อ อันนั้นยังไม่เข้าใจหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง เมื่อเข้าใจตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง คือไม่มีอะไร เราพิจารณาภาวนาจนเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นแต่ธรรมะเท่านั้นเอง ไม่มีใครที่จะแบกหามไปได้ แม้แต่ทรัพย์สมบัติ ข้าวของ เงินทอง ไม่มีใครแบกหามได้ เมื่อเราตายก็มีแต่จิตกุศล อกุศลเท่านั้น ที่เอาไป ส่วนผู้ที่ได้ผลทุกอย่างดีเยี่ยมก็เอาอภัยาทาจิตไป ส่วนผู้ที่ทำบาปทำกรรมก็เอาอกุศลไป ผู้ที่ปฏิบัติกลางๆก็เอาอกุศลไป ผู้ที่ละสังโยชนได้ก็เอานิพพานไป เข้าใจว่าการปฏิบัติธรรม คือ จะไม่ได้อะไรในโลก ไม่เฉพาะแต่เราเป็นบุคคลธรรมดาสามัญเลย แม้แต่พระเจ้าจักรพรรดิ ยังถอดมงกุฎประดับเพชรวางไว้แล้วเดินไปกับชาวนาที่ว่างจอบและเสียม ไม่ได้อะไรเลยสักคน เวลาตายไปตกนรกอีกต่างหาก ยังมีความรู้ความฉลาดในทางที่ไม่ดีไม่งาม คนที่มีความรู้เอาไปใช้ในทางที่ไม่เกิดประโยชน์ เอาไปใช้ในทางที่เป็นโทษ เป็นกรรม กิตกนรก หมกไหม้ช้านาน ตกนรกในโลกมนุษย์ไม่พอ ยังไปนรกในภพของวิญญูญอีก นั่นละที่เราได้ ถ้าว่าเราไม่ได้ ก็จะไม่มีความสุขมาเกี่ยวข้องกับใจเรา เพราะเห็นตามความเป็นจริงเป็นธรรมว่าทรัพย์สมบัติทั้งโลกนี้ไม่ได้เป็นของใคร อย่างมายึดถือมันนะ ใครยึดถือแล้วเป็นทุกข์ ความรู้ในโลกนี้เหมือนกันใครไปนับถือแล้วเป็นทุกข์ทั้งนั้น ผู้ไม่ยึดถือทั้งหมดคือผู้ที่มีความสุข ยิ่งปฏิบัติไปได้เท่าไรยิ่งไม่ได้อะไรทั้งนั้น อย่างละสังโยชน คำว่า สกฺกายทิฏฺฐิ วิจิกจฉา สัลฺพพตฺตปฺรามาสํ นั้น คำว่าสกกายทิฏฐิ เป็นอย่างไร ความถือว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเขา เป็นเรา ถือว่าเรายังกว่าเขา เขายังกว่าเรา ถือว่าเราต่ำต้อยกว่าเขา เขาต่ำต้อยกว่าเรา

ในการถืออีก 20 ข้อ ฉะนั้นเราจะไปได้อะไร เราไม่ได้อะไร ไม่มีอะไรที่จะเป็นเครื่องให้เราหลงระเหิงในโลกนี้ คนที่หลงระเหิงในโลกนี้เป็นคนประมาท เป็นคนที่ใกล้กับนรก ถ้าเราเป็นคนที่มีความสำนึกในหน้าที่ พลเมือง ศีลธรรม มันจะไม่หลงระเหิงในโลกนี้ จะอยู่ด้วยความระมัดระวัง จะอยู่ด้วยความเจียมเนื้อเจียมตัว พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาต่างๆ อยู่ด้วยการศึกษาเล่าเรียน อยู่ด้วยการเอาใจใส่ในการศึกษาเล่าเรียน ฉะนั้นการอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข คือเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์แบบซึ่งผู้ที่มีสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์แบบ จะต้องเป็นผู้มีศีล เป็นผู้มีสมาธิ เป็นผู้มีภาวนา คำว่าภาวนาคือการละ การแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ให้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติ การที่พวกนิสิตนักศึกษา ที่มีศรัทธาอย่างนี้ เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา พ่อแม่พี่น้องก็พากันมาร่วมอนุโมทนา ฉะนั้นความสำเร็จตรงนั้นเราสำเร็จไปแล้ว ความได้บุญ ได้กุศลตรงนั้น เราสำเร็จไปหมดแล้ว ความซาบซึ่งเราได้ไปหมดแล้ว เหลือแต่ การทำความเข้าใจอีกในระดับหนึ่งสมกับที่เราใช้เวลา ทุกคนก็อนุโมทนา ครูบาอาจารย์ก็ช่วยเหลือ เป็นบุญเป็นกุศลกันตามลำดับ



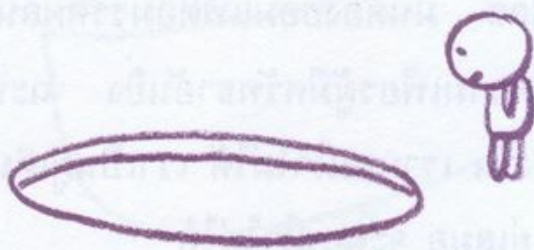
# ภาษาที่ทนายรับน้ำฝน



# ภาษาที่หางายรับน้ำฝน

สิ่งที่เราจะเกี่ยวถูกลงไปอีกกายภาคหน้า คือการหางายของขึ้นมา หางายของที่มันคว้าขึ้นมาเพื่อจะรับ  
เอาน้ำฝนที่จะตกลงมา ถ้าเราปล่อย ภาษาให้มันคว้าก็คือขาดความยินดี ความพอใจ ขาดศรัทธา  
เราก็สำรวจดูสิว่าเรามีความยินดี มีศรัทธา มีความเพียรอันแก่กล้าไหม นั่นคือการหางายภาษาชนะขึ้น  
มาเพื่อที่จะรับเอาน้ำฝนที่ตกลงมา ถ้าเรา ไม่มีความยินดี ไม่มีความศรัทธา ไม่ว่าฝนจะตกลงมาก็  
ครั้งก็เปล่า ประโยชน์ ฉะนั้นก็ให้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามควร ขณะนี้ก็นับว่าดีอยู่แล้ว ก็พยายาม  
ให้ดีกว่านี้ จิตสงบขณะนี้ยังไม่พอ ก็ให้มันสงบมากกว่านี้ จิตมันฟังชานยังไม่พอก็ให้มันฟังดูว่ามัน  
จะฟังไปถึงไหน ตามมันไปดู มันไปดูอะไร สิ่งที่เราไปเห็นมันเป็นอย่างนั้นจริง ทุกขัง อนัตตาใหม่ ถ้าสิ่งที่  
เราเห็นมันเป็นอย่างนั้นจริง ทุกขัง อนัตตาอยู่ที่ไหนก็อยู่ด้วยความมีทุกขังอนัตตา จะทำอย่างไร จิตมันก็  
หุดกลับมาหาตัวเอง ถ้ามันฟังก็ให้มันฟังให้สุดๆ มันจะเก่งกล้ากว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรง  
ไหน ขึ้นชื่อว่ากิเลส มันต้องยอมแพ้ต่อมรรคผลนิพพานของพระพุทธเจ้า ยอมแพ้ต่อความเพียรผู้มี  
ศรัทธาอันยิ่ง ฉะนั้น เราอย่าไปนอนใจ เราคือผู้ทำงาน เรานอนใจไม่ได้ เราเป็นผู้เดินทาง จะ  
ต้องเตรียมเนื้อเตรียมตัวอยู่เสมอจะนอนใจไม่ได้

หยุดคิดเสียก่อน



## หยุดคิดเสียก่อน

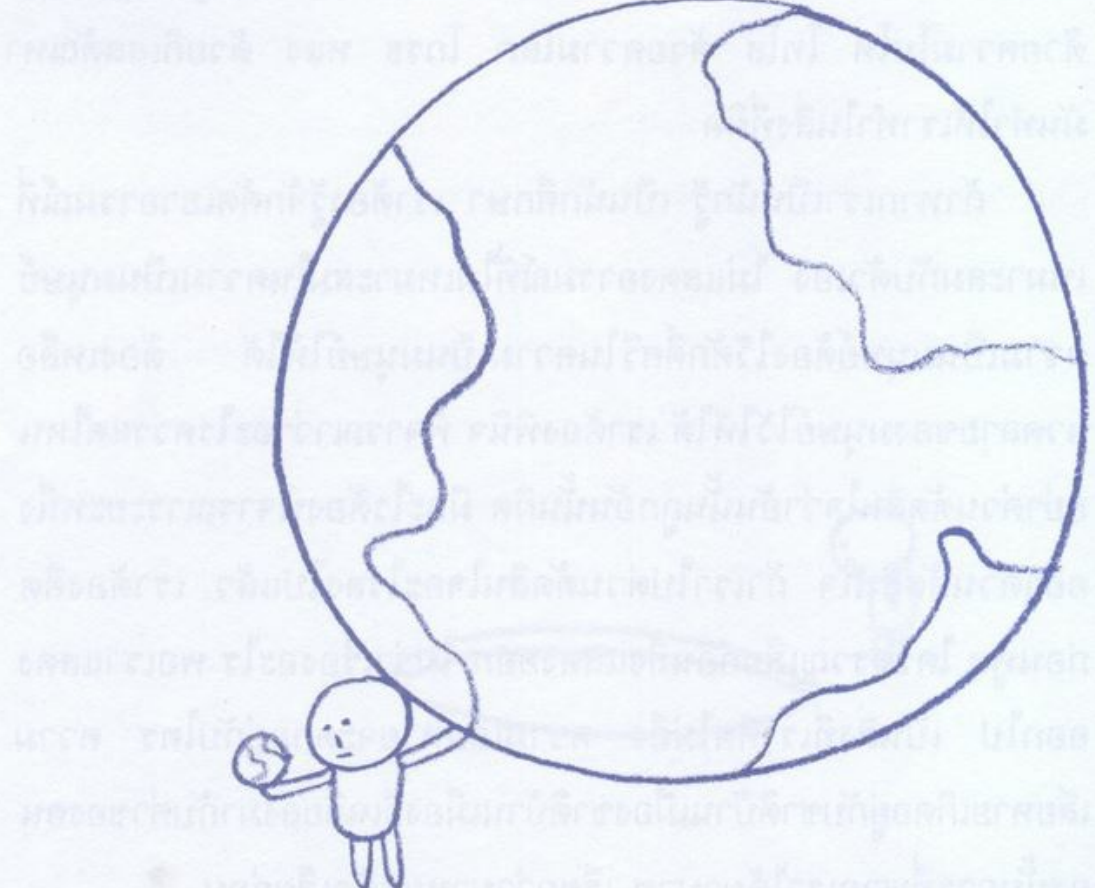
บ้านเมืองเราหาความแน่นอนไม่ได้ เรื่องนิดเดียวทำเป็นเรื่องใหญ่ เกิดขึ้นจากอะไร เกิดขึ้นจากความไม่สงบทางใจ เมื่อจิตใจไม่มีความสงบ เกิดความอิจฉา ริษยา เกิดความโลภ โกรธ หลง มีความหลงเป็น ต้นเหตุ ทำให้เกิดการกระทำที่ผิดมนุษยธรรมตา ไม่รู้จักจริงตามอริยสัจ ถ้ารู้จักจริงตามอริยสัจ จะเกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นไม่ได้ เพราะเห็นสังขธรรม เห็นความจริงมันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นธรรมดาของโลกนี้ ผู้มีกิเลสหนาบัญญัติหยาบ การแสดงออกถึงไม่มีความละเอียด ไม่ว่าจะผิดจะถูก ล้ออำนาจด้วยความโมโห โทโส ด้วยความโลภ โกรธ หลง ด้วยกิเลสตัณหา มันทำให้เราทำในสิ่งที่ผิด

ถ้าหากเราเป็นนักรู้ เป็นนักศึกษา เราต้องรู้จักคัดเอาอารมณ์ที่ เหมาะสมกับตัวเอง ไม่แสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในความเป็นมนุษย์ ความเป็นมนุษย์ต้องไว้ศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ให้ได้ ต้องเหลือ ลวดลายของมนุษย์ไว้ให้ได้ เราต้องพินิจพิจารณาว่าอะไรควรแคไหน อย่าด่วนตัดสินใจว่า อันนั้นถูกอันนั้นผิด มีอะไรต้องพิจารณาระยะหนึ่ง อย่าด่วนตัดสินใจ เราต้องคิดก่อนพูด ใคร่ครวญเสียก่อนถึงแสดงออก ไม่ว่าเรื่องอะไร พอเราแสดงออกไปเป็นสิ่งที่เราคิดไม่ถึง ความเสียหาย จะตกอยู่กับใคร ความเสียหายเกิดอยู่กับชาติบ้านเมือง ชาติบ้านเมืองก็เฉลี่ยลงมากับค่าของคน ฉะนั้น การที่พวกเราได้มาบวช เรียกว่ามา หยุดคิดเสียก่อน

โลกที่เราเห็นนี้เป็นเพียงผิวเผิน ไม่ใช่โลกทั้งหมดที่เราควรเห็น  
เพราะเราเห็นเพียงผิวเผิน เราเห็นเพียงผิวเผินที่เราเห็น เราเห็นเพียงผิวเผิน

# อย่ามองโลกกว้างเกิน อย่ามองโลกแคบไป

อย่ามองโลกกว้างเกิน อย่ามองโลกแคบไป  
อย่ามองโลกกว้างเกิน อย่ามองโลกแคบไป  
อย่ามองโลกกว้างเกิน อย่ามองโลกแคบไป



# อย่ามองโลกกว้างเกินไป อย่ามองโลกแคบเกินไป

การกระทำที่ผ่านมา มาตรวจสอบดูว่าอะไรมันผิด อะไรมันถูก จะได้แก้ไขลงไป การดำเนินชีวิตของเราไม่ใช่จะมีวันนี้นั้นวันเดียว เราจะต้องอยู่ในโลกนี้อีกช้านาน การที่เราจะอยู่ในโลกนี้อย่างช้านาน ถ้าเราไม่ได้มี การพินิจพิจารณา การใคร่ครวญทำความเข้าใจกับเรื่องต่างๆ สมกับเป็น ผู้รู้ สมกับเป็นบัณฑิต ถ้าเราทำอะไรลงไป ตัดสินอะไรลงไปโดยไม่ยั้งคิด ความเสียหายตกอยู่กับบ้านเมือง ตกอยู่กับวงศ์าคณาญาติ ฉะนั้น เรามา เพื่อพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลว่า การคิดอย่างไร ถึงจะคิดถูก คิดแบบไหนที่คิดผิดด้วยวิธีการต่างๆ หลักการคิดถ้าเราคิดแบบนี้กับปราชญ์บัณฑิต แบบผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเป็นแบบไหน แบบฉบับของพระพุทธเจ้าก็มีอยู่ ถึงเรียกว่า สมมาทิล्ली การคิดชอบ ความดำริชอบ ฉะนั้น การที่เรามีโอกาส เข้ามาศึกษาธรรมวินัย ก็ใคร่ครวญดูจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลก ถ้าหากเราไม่ใคร่ครวญดู อะไรที่เกิดขึ้นมาก็ผ่านไปเปล่าๆ โดยที่ไม่ได้ อะไรเลย ฉะนั้นการปฏิบัติ การที่เข้ามาศึกษาธรรมวินัย ไม่ได้เข้ามาศึกษาธรรมวินัยหรอก แต่เข้ามาศึกษาตัวเอง เข้ามาศึกษาดูกาย ดูใจ ทำไมเราจะต้องมาศึกษาดูมัน เพราะทางธรรมชาติของคน จะชอบปล่อยมันไหล ไปในทางต่ำ เมื่อมันไหลไปในทางต่ำ มันก็จะไหลไป ฉะนั้นต้องพยายาม มองโลกกว้าง อย่ามองว่าโลกกว้างเกินไป อย่ามองว่าโลกแคบเกินไป พยายามมองตามหลักของ มัชฌิมา มองโลกในท่ามกลาง ถ้าเรามองโลก ท่ามกลางแล้วมันอยู่ที่ไหน อยู่ที่เรารู้ เราก็เข้าไป ปิ เข้าไป เรารู้ที่อยู่ในกายหรือนอกกาย ถ้าเรารู้ที่อยู่ในกายเราก็เข้าไปในกายเรา ดูกายเราว่า มีส่วนประกอบต่างๆ อย่างกรรมฐาน และพยายามสังเกตเรื่องต่างๆ ของ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาในโลก จะเกิดขึ้นตามลำพัง หรือเกิดจากการปรุงแต่งของคนก็ตาม มันจะเกิดขึ้นมาจากตรงไหนก็ตาม อย่าสนใจจนเกินไป และอย่าปล่อยไปจนเกินไป ให้ดูตามหลักของมัชฌิมา ฉะนั้นหลักการ ภาวนา คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทันสมัยมาตลอด หลักการภาวนาก็ได้พูดมาหลายวิธีการ บัดนี้ก็มาส่องดู กายของเรา ใจของเรา มันมีปกติ แล้วหรือยัง เอาอะไรมาเป็นเครื่องสำรวจ เอาศีล สมาธิ ปัญญา มาเป็นเครื่องสำรวจมัน ถ้าหากได้สำรวจแล้ว จะเห็นความบกพร่องของเรา ฉะนั้นการใคร่ครวญ การมีสติ การทำความเข้าใจกับตัวเอง การมาวัดไม่ได้มาทำอย่างอื่นการมาวัดมาเพื่อทำความเข้าใจกับตัวเรา ว่าเราจะดำเนินชีวิตแบบไหน มันถึงจะเป็นไปแบบมีความสุขสงบ ท่านถึงว่า อกาลิโก คือ การไม่เลือกเวลา ไม่เลือกสมัย เรามาศึกษา เมื่อไหร่ก็รู้

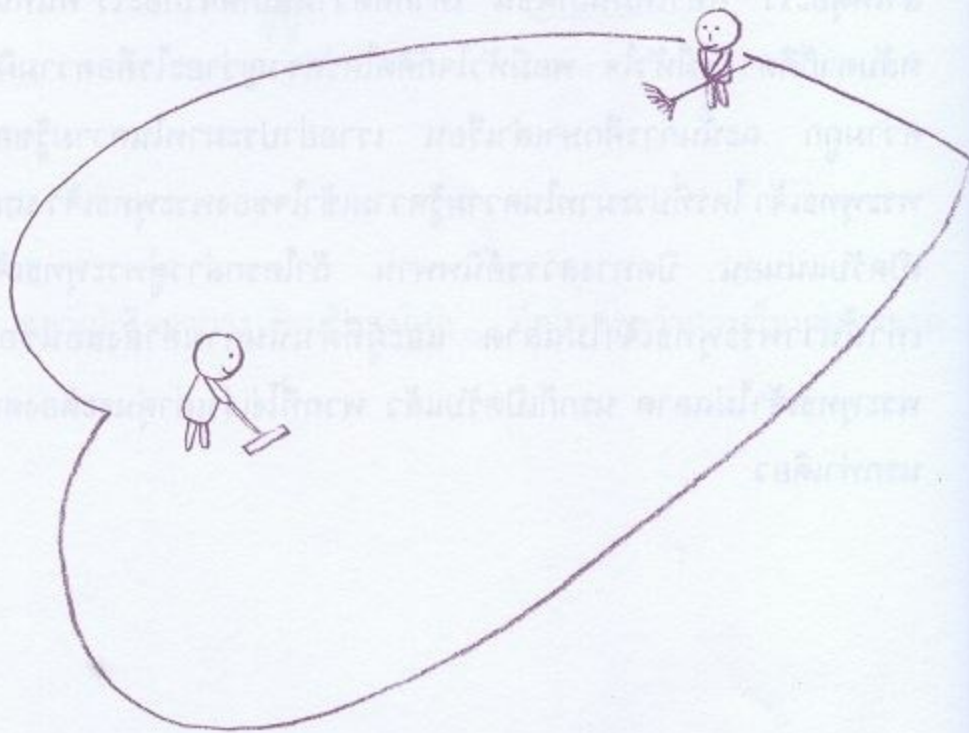
อย่าเข้าใจว่าการเรียนรู้ทางโลก มีความรู้ว่าการเรียนทางธรรม



# อย่าเข้าใจว่าการเรียนรู้ทางโลก มีความรู้ว่าการเรียนทางธรรม

การศึกษาเล่าเรียน การคิดการอ่านในโลกนี้ ไม่มีใครฉลาดกว่า พระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะเป็นดอกเตอร์จากไหนก็ตามทั้งนั้น เพราะดอกเตอร์เหล่านั้น ยังมีการเกิด เจ็บ ตาย ยังตกนรกหมกไหม้ แต่ พระพุทธเจ้าไม่มีทางตกนรก เมื่อทำลายอาสวะกิเลสได้แล้ว ก็คือสิ้นสุด ผู้ระงับสังขารได้เท่านั้นเป็นผู้มีความสุขในโลก ฉะนั้นการศึกษาเล่าเรียน เราอย่าไปเข้าใจว่าการเรียนทางโลกจะมีความรู้กว่าผู้ที่นั่งหลับหูหลับตาอยู่ พวกนี้หลับหูหลับตาก็จริง แต่ใจไม่เคยหลับ มีการคิด การอ่าน การทำความเข้าใจตลอดเวลา กับเรื่องที่เกิดขึ้นในโลก แค่ว่าเข้าใจว่ามันเกิดมาจากสาเหตุอะไร ที่ทำให้มันเกิดขึ้น แค่ว่าคิดว่ามันเกิดจากอะไร คนที่นั่งหลับตาก็คิด ก็มีหัวใจ พอมีหัวใจก็คิดใคร่ครวญว่าอะไรคือความผิด ความถูก ฉะนั้นการศึกษาเล่าเรียน เราอย่าประมาณในความรู้ของพระพุทธเจ้า ใครที่ประมาณในความรู้ ความเข้าใจของพระพุทธเจ้า นรกเปิดรับแน่นอน ปิดทางสวรรค์นิพพาน ถ้าใครกล่าวต่อพระพุทธเจ้าเท่านั้นว่าพระพุทธเจ้าไม่ฉลาด และผู้ที่ดำเนินตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ฉลาด นรกก็เปิดรับแล้ว พวกที่โง่เง่าเต๋าดุ่นจะต้องตกนรกทำเดี๋ยว

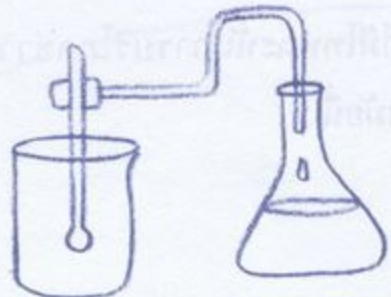
ทำอย่างไรให้กิเลสหลุดออกไปจากใจเรา



# ทำอย่างไรให้กิเลสหลุดออกไปจากใจเรา

ถ้าเราเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติตัวอยู่ในหลักธรรมนั้นตลอดเวลา หากเราทำอย่างนั้นกิเลสน้อยใหญ่ที่หมักตองอยู่ในสันดานของเราก็จะค่อยๆ หลุดลอยออกไป ไม่มีกิเลสตัวไหนมาผลักดันใจของเราให้เกิดความโลภ ความหลงในใจของเราในชั่วอภินิหารชั่ววูบ เพราะเรามีความละอายมีความเกรงกลัว

คนทุกวันนี้ขาดความละอาย ขาดความเกรงกลัว ถึงได้ทำทุกอย่าง ที่เป็นความเสียหายต่อตัวเอง และผู้อื่น ขาดความยังคิดว่า ความผิด ความถูกมันเป็นอย่างไร บริโภคข่าวสารที่ไม่ได้ดัดตนต่อของข่าวว่า มาจากไหน ถ้าเราดัดตนต่อของข่าวว่ามาจากไหน มันเร็วและมันมีประโยชน์ แต่ในทางมีโทษ มันก็มีโทษฉะนั้นการบริโภคข่าวสารหรือ การฟังข่าวสารเราต้องคิดกันสมัยนี้



คำสอนของพระพุทธเจ้าพิสูจน์ได้

# คำสอนของพระพุทธเจ้าพิสูจน์ได้

การปฏิบัติที่มีผล ก็ตั้งแต่วันที่เรามีศรัทธาเข้ามา เราก็ต้องเข้มงวดกวดขันกับตนเอง ไม่มีใครจะมาเข้มงวดกับตัว นอกจากตัวเราเท่านั้น เราเท่านั้นที่จะเป็นผู้ทรมานไปศึกษาทุกเรื่อง ไม่ว่าเรื่องอะไรก็จะ ต้องทรมานเข้าไปศึกษาทุกเรื่อง ศาสนาต่างๆเราต้องเข้าไปศึกษา แล้วเราจะเห็นว่าอันใดเป็นอริยสัจ อันใดไม่ใช่ อริยสัจ เราก็จะเห็นว่าศาสนาเป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ เราต้องเข้ามาพิสูจน์ เมื่อเราเห็นจริงแจ้งประจักษ์ว่า จิตของเรานั้นมี พอรอบริกรรมห้วงมันก็วิ่งไป พอนึกถึงน้อยจิตมันไม่เดิน มันก็หมด มันไม่ไปไหน เราเอาศาสนามาเป็นเครื่องพิสูจน์ ทดลองจิตได้เลย คำสอนของพระพุทธเจ้าเอามาทดลองได้เลย คำว่าสงบ ตรงกันข้ามกับความฟุ้งซ่าน เราเห็นความฟุ้งซ่านตั้งแต่เกิดขึ้นมา เราไม่เคยเห็นจิตสงบเลย เราก็มานึก คำบริกรรมถึงจนมันไม่มีทาง เล็ดลอดไปที่อื่น แล้วเดินอยู่นั้นตลอดวันตลอดคืน ดลว่ามันจะไปไหน ถ้ามันจะไปเราก็ต้องไม่ให้มันไป หักห้ามมันให้ได้ ถึงว่าเราเป็นนักพรต หรือว่าเป็นผู้บำเพ็ญตบะ ตบะคือเป็นผู้แผดเผากิเลสไม่ใช่ปล่อยให้กิเลส มันเผาเรา มันเผาเราหมด เราต้องเผามันบ้าง แต่นี่เราไม่เคยเผา มันเลย ตั้งแต่เกิดมาจนปัจจุบัน ฉะนั้นเราจะต้องศึกษาทำความเข้าใจ

รู้จักปล่อยวาง



# รู้จักปล่อยวาง

ผู้รู้ที่จะแก้ไขตัวเอง นั้นถึงว่าเป็นคนที่เฉียบแหลม ไม่ใช่เป็นคนโง่ ฉะนั้น การปฏิบัติ การทำความเข้าใจ ในทุกเรื่อง เป็นการทำให้โอกาส ทองไม่หลุดลอยไปจากมือของเรา เรามีโอกาส เรามีเวลา เรามีหน้าที่ ที่จะต้องทำ อย่าให้โอกาสนั้นหลุดลอยไป ถ้าโอกาสหลุดลอยไป ก็ไม่มี โอกาสอีกแล้วในชีวิต ฉะนั้น ชีวิตหนึ่งเราจะตกรรอกทั้งเป็น เพราะไม่มีที่หลบที่ซ่อน ไม่มีที่ผ่อนคลาย เราจะต้องไปทำงานไปรับผิดชอบสังคมอีกมากมาย การที่เราจะไปอย่างนั้นถ้าเราไม่มีที่พักผ่อนทางด้านจิตใจ ไม่รู้จักปลง รู้จักวาง ไม่รู้ว่าจิตใจจะต่อสู้อย่างไร





# พิจารณาใจของตนเองทุกวินาที

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตื่นมาปุ๊บอารมณ์แรกที่เกี่ยวข้องกับใจเรา ต้องรบกับมันทันที พิจารณาทันที พิจารณาให้เห็นเป็นอริยสัจ พิจารณามาเรื่อยอารมณ์ใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับใจ มันจะเป็นอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ อุเบกขารมณ์ อิฏฐารมณ์เป็นอารมณ์ที่เราชอบใจ อนิฏฐารมณ์เป็นอารมณ์ที่เราไม่ชอบใจ อุเบกขารมณ์ เป็นอารมณ์ที่เราวางเฉย ถึงแม้วางเฉยก็ต้องนำมาพิจารณาว่าเป็นอย่างไร ฉะนั้นพอเราตั้งตัวได้เท่านั้นเราก็เริ่มปรับตัวเข้ากับการต่อสู้ การพิจารณาฝกซ้อมตัวก็จะเห็นธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มันยิ่งใหญ่จริงๆ เป็นอริยสัจจริงๆ ถึงได้ว่า พทโธเมนาโก ธัมโมเมนาโก พระพุทธเจ้า เป็นใหญ่ที่สุดในสามแดนโลกธาตุ ถ้าเราพยายามพิจารณาเข้าไป การปรับตัวก็ดีขึ้นทุกวัน เรื่องทุกเรื่องไม่เป็นภาระ เป็นกังวลต่อการหมั่นจิวร การขานนาค นั่นคือปลิโพธ คือเครื่องกังวลใจ เมื่อเรื่องกังวล ทั้งหมดเราเข้าไปดู เข้าไปศึกษา ไปเดินดูแล้วสัมผัสแล้วเราก็ทำได้อยู่ทุกวัน ความกังวลใจก็หมดไป ทำไมใจไม่สงบทั้งๆที่ไม่มีความกังวลใจ ทุกอย่างอยู่ตามปกติ ปาเขาก็ออยู่ตามปกติของปารัตนธรรมชาติ เราต่างหากที่ไม่เข้าใจในหลักของธรรมชาติ เมื่อเข้าใจมันก็สงบ การต่อสู้มันต้องมีแพ้มีชนะ

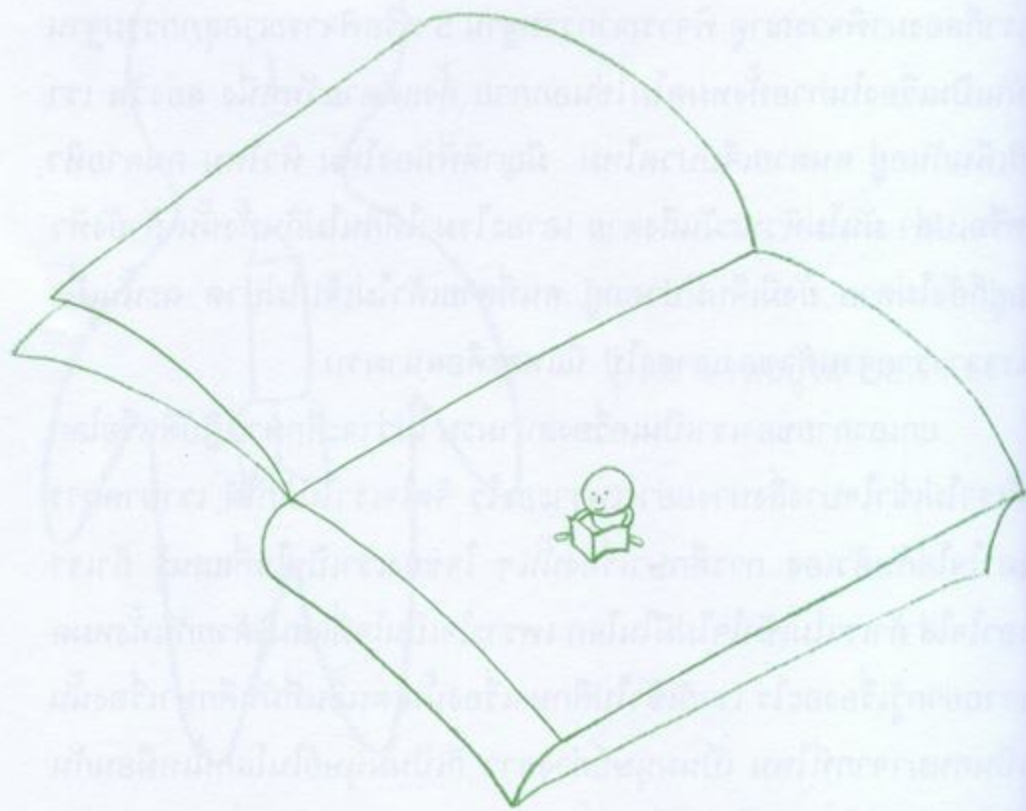


| สนามรบอยู่ในกายเราเอง

# สนามรบอยู่ในกายเราเอง

มรรคในคำสอนของพระพุทธเจ้าในครั้งก่อน มรรคในยุคนปัจจุบัน ไม่ใช่อันเดียวกันหรือ ผู้ที่ดำเนินทำไมแตกต่างกัน กรรมฐาน 5 ก็ยังมีอยู่เหมือนกัน ทำไมการดำเนินในยุคนั้นมีผลมีอานิสงส์มากมาย ทำไมยุคนี้ไม่มีอานิสงส์ไม่มีผล หรือว่าเราเป็นคนไม่มีค่าตีราคาไม่ได้ หรือเราเป็นคนมีค่า เมื่อเราเข้ามาดำเนินตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต้องเห็นผลเวลาเราพิจารณา คือทำต่างวาระกับการบริกรรม ถ้าบริกรรมไปแล้วจิตไม่นิ่ง เราก็ดลองมาพิจารณา ดู พิจารณากรรมฐาน 5 หรือพิจารณาอสุกกรรมฐาน มันเป็นเรื่องในกายทั้งหมดไม่ใช่ร่างกาย ตั้งแต่ตายวันหนึ่ง สองวัน เราก็เห็นกันอยู่ คนตายเจ็บปวดไหม มีญาติพี่น้องไหม หิวไหม คนตายหิวหรือเปล่า มันไม่หิวนะมันถึงตาย เอาอะไรมาให้กินไม่กินทั้งนั้น ถ้ายังหิวอยู่ก็ยังไม่ตาย ยังมีเจ็บมีปวดอยู่ คนที่ตายแล้วไม่เจ็บไม่ปวด ฉะนั้นเมื่อเราวางรากฐานตัวของเราลงไป นี่แหละคือสนามรบ

ยกเอากายของเราเป็นเครื่องสนามรบไม่ว่าจะศึกษาปฏิบัติหรือโลก ที่เราไม่เข้าใจบางสิ่งบางอย่าง เพราะอะไร จิตใจเราไม่ฝกฝึ เราขาดการเอาใจใส่กับตัวเอง การศึกษาเรื่องนั้นๆ ใจของเราเป็นใจที่แสนรู้ ถ้าเราเอาใจใส่ คำว่าไม่เข้าใจไม่มีในโลก เพราะใจเป็นใจที่แสนรู้ด้วยกันทั้งหมด เราอยากรู้เรื่องอะไร เราก็เข้าไปศึกษาเรื่องนั้น คนอื่นที่มันศึกษาเรื่องนั้น เป็นคนมาจากที่ไหน เป็นมนุษย์ต่างดาว ก็เป็นมนุษย์ในโลกนี้เหมือนกัน ทำไมเค้าเข้าใจ เราไม่เข้าใจ นั่นคือการพิจารณาแต่ละเรื่องแต่ละอย่าง ถ้าเรารู้จักต้นเหตุแห่งการเกิดนั้นๆ มันก็เข้าใจทันที

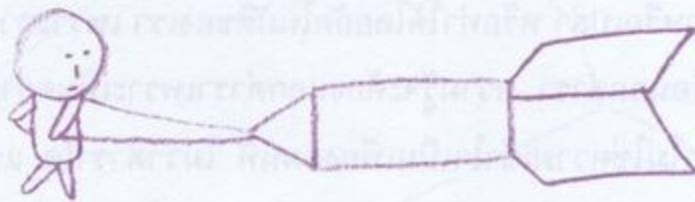


ศึกษาตำราชีวิต

# ศึกษาดำராชีวิต

ตำราแม้แต่เราตายไปมันก็ยังอยู่ไม่ใช่ว่าตายแล้วจะไปด้วย เราต้องฝากคนที่เกี่ยวข้องกับเรา ฉะนั้นเรา  
เข้าใจอย่างนั้น การที่เราอยู่ในที่สาธารณะ อยู่ในที่เปิดเผย ในการดำเนินชีวิต ถ้าหากเราเข้าใจอย่างนั้น  
ถ้าเราไม่เข้าใจในความลึกลับของความจริง เราก็จะแสดงตัวอีกบท

โบราณบอกว่า อย่าไปปิดทางลม อย่าไปถมทางน้ำ ถ้าไปถมทางน้ำแล้ว น้ำมันก็ขึ้นผิวดิน น้ำก็ท่วม  
การเข้ามาปฏิบัติเราก็ต้องศึกษาเหมือนกันขาดการศึกษาไม่ได้ แม้แต่หลับนอนก็ต้องศึกษา จะเอาหัวไป  
ทิศไหน นอนทางใด ขึ้นลงแบบไหน เป็นเรื่องของการศึกษาทั้งนั้น แต่เราจะได้ศึกษาหรือเปล่า หรือ  
หน้าได้โดยอัตโนมัติของเรา เพราะการศึกษา จะศึกษาในหรือนอกตำรา ความรู้จะต้องนอกตำราเพราะ  
เป็นความเข้าใจโดยตรง ตำราไม่ใช่ความเข้าใจเป็นเพียงแผนที่ ไม่ว่าตำราใด แต่ส่วนที่เป็นตำราชีวิต  
ของเราเป็นเล่มใหญ่ เราจะวางประวัติในขณะที่เราเข้ามา ศึกษาแต่ละเรื่องๆ มันจะบอกตัวของเราไป  
ตลอดชีวิต



ผู้เอง ต้องแก้เอง

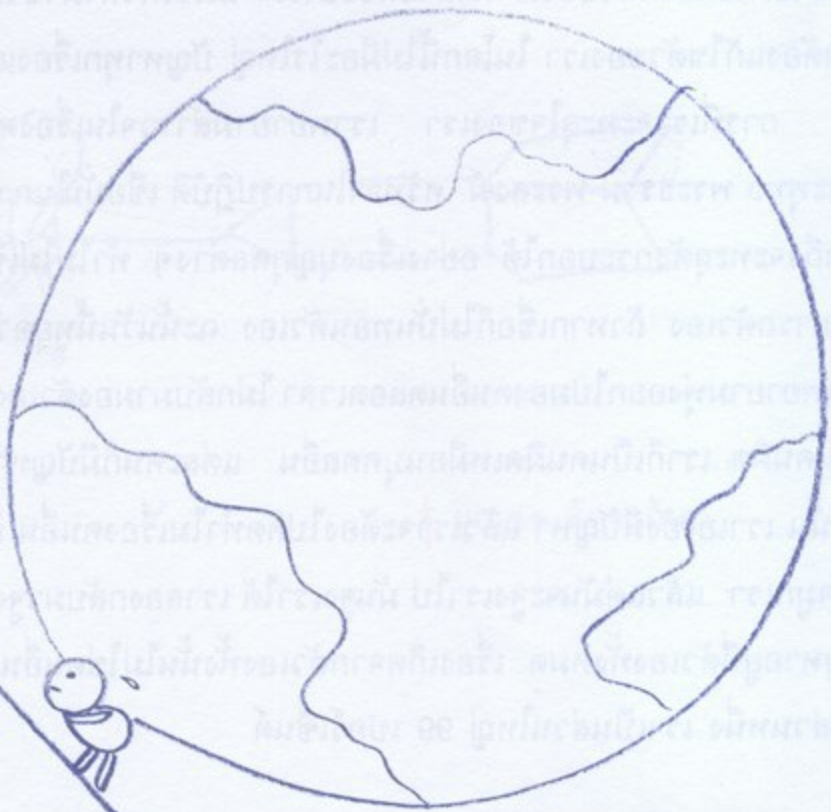


# ผูกเอง ต้องแก้เอง

เรื่องจิตนี้เป็นเรื่องใหญ่ที่สุด ปัญหาทางด้านจิตใจง่ายๆ โดยการทำความรู้สึกความรู้สึกอยู่ที่ไหน พยายามย้อนกลับไปหา พยายามทำความเข้าใจกับตัวเอง ใครผูกใครรู้สึกขึ้นมา ความน้อยเนื้อต่ำใจ ใครเป็นคนคิด เรานี้แหละเป็นคนคิดขึ้นมา เราต่างหากเป็นคนผูกขึ้นเอง แล้วทำไมเราไม่แก้ตัวของเรา ออกมา สิ่งที่ต้องการที่สุดคือต้องการความสงบของใจ เราลองดูว่ามันเกิดขึ้นมาหรือยัง ฉะนั้นปัญหาทั้งหมดในโลกนี้ไม่มีใครทำลาย นอกจากตัวของเราทำลายตัวของเรา ไม่ใช่เทวดามาช่วยทำลาย เราต้องแก้ไขตัวของเรา ในโลกนี้ไม่มีอะไรใหญ่ ปัญหาทุกเรื่องแก้ไขได้

การที่เราจะทะลใจของเรา เราพยายามสำรวจในเรื่องศรัทธาใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศรัทธา ในการปฏิบัติ เชื้อมั่นในการปฏิบัติ เราถึงจะทะลตัวกระดองใจได้ อย่างเรื่องบุญกุศลต่างๆ ทำไมไม่เชื่อ ความสามารถตัวเอง ถ้าหากเชื่อก็ไม่บันทึกตนเอง ฉะนั้นวันนี้หยุดว่าคนอื่น เราพยายามพุ่งออกไปมอง คนอื่นตลอดเวลา ไม่กลับมามองตัวเอง เราเองเป็นคนผิด เราก็เป็นคนผิดเหมือนบุคคลอื่น แต่ละคนก็มี ปัญหาด้วยกันทั้งนั้น เราเองยังมีปัญหาแล้วเราจะต้องไปคิดทำไมเรื่องคนอื่น ก็เล่ห์มันจูงจุมกเรา แล้วแต่ มันจะจูงเราไปมันจูงเราได้ เราลองกลับมาจูงมันบ้าง ปัญหาอยู่ที่ตัวเองทั้งหมด เรื่องเกิดจากตัวเองทั้งนั้น ไม่ใช่คนอื่น คนอื่นแค่ส่วนหนึ่ง เราเป็นส่วนใหญ่ 99 เปอร์เซ็นต์

ทรัพย์สินสมบัติ ยิ่งเพิ่ม ยิ่งทุกข์



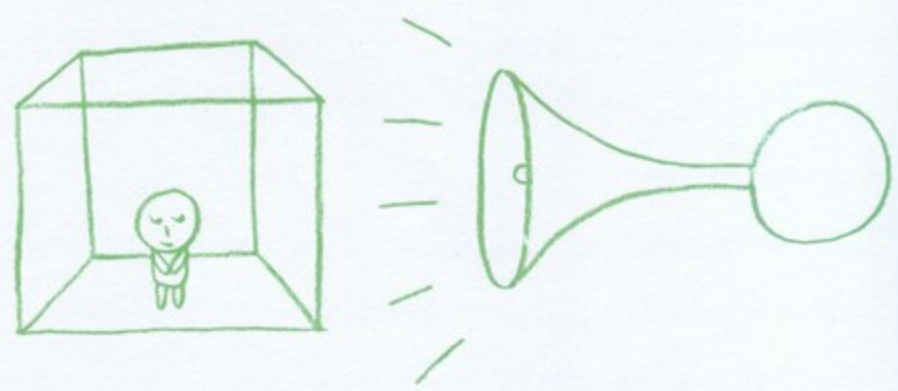
# ทรัพย์สมบัติ ยิ่งเพิ่ม ยิ่งทุกข์

งานที่มันปราศจากศีลธรรมนั้น มันไม่ใช่เป็นการทำงานที่สร้างความบริสุทธิ์ให้แก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง การทำความดีนั้นมันทำได้ เมื่อประกอบกันแล้วก็สร้างกรรม เห็นแก่ตัวให้เกิดขึ้นมากมาย ไม่ได้เป็น เพื่อความรัก ไม่ได้เป็นไปเพื่อสร้างความบริสุทธิ์ทางใจให้เกิดขึ้นนี่คือเรื่องจิต ถ้ามุ่งเอาแต่เรื่องของภายนอกมาเป็นปัจจัยแล้วก็มีแต่ทุกข์ที่เกิด ลองสังเกตใจเราเมื่อเราส่งไปภายนอก เราเห็นวัตถุเห็นบุคคล เมื่อเอาใจไปสัมผัสกับสิ่งเหล่านั้น ก็มีแต่ความต้องการปรารถนา ยินดี ยินร้าย เพิ่มความทุกข์ให้เกิดภายในใจตลอดเวลา เมื่อคิดต้องทำสิ่งเหล่านี้มันกลายเป็นภาระที่หนักขึ้นทุกวัน อย่างเช่น เราต้องการที่จะแสวงหา ทรัพย์สมบัติภายนอก เราชวนขวายเป็นไรก็ยิ่งเพิ่มความทุกข์ ความยึดเหนี่ยวมีตัวมีตนมากเท่านั้น ยังมีฐานะใหญ่โตก็ยิ่งเพิ่มความทุกข์ นี่เป็นการสังเกต

จริงอยู่สิ่งที่ปรารถนาให้ฟัง เป็นการสร้างฐานะให้กับตัวเอง แต่ฐานะเป็นไปเพื่อสร้างความมีตัวตน ก็เรียกว่าสร้างความทุกข์ให้เพิ่มมากขึ้น พระพุทธศาสนาของเราสอนให้ชำระสิ่งเศร้าหมอง อันนี้เป็นสิ่งที่ตรงสำหรับผู้ที่ชวนขวาย บุคคลพวกนี้จะไม่ย้อนกลับมาดูตัวเองว่า สภาพของตัวเองที่มีร่างกาย กว้างศอก ยาววา หนาคืบ มันคืออะไรก็ไม่รู้ แล้วร่างกายที่จิตใจเราอาศัย มันมีสภาพเป็นอย่างไรมาก่อนก็ไม่เคยย้อนดูตัวเอง

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ก็ตรัสรู้ด้วยกาย ด้วยใจของพระองค์ มีทรัพย์ มีฐานะมากมาย มีความสุขทางโลกียะมากมาย พอมาเห็นสิ่งเหล่านั้น ประกอบด้วยทุกข์ ความเดือดร้อน จึงย้อนเข้ามาดู จึงได้รู้ความจริงว่า ร่างกายของพระองค์เปรียบเสมือนหยดน้ำค้างที่หยดลงใบบัว เมื่อถึงเวลามันก็โดนแดดเผาในขณะที่รับแสงอาทิตย์ ร่างกายเราก็เปรียบเสมือนหยดน้ำเช่นกัน พอถึงเวลามันก็หายไป เป็นไปตามธรรมชาติ แต่ผู้ที่หลงมัวเมาก็ไม่รู้ว่าร่างกายจะต้องแตกทางกาย ต้องดับจิตใจที่อยู่ในกายก็เป็นจิตใจที่มีลักษณะที่มีความเคลื่อนไหวต่างๆ รัก โลภ โกรธ หลง ถ้าเราไม่มีการกำหนดมารู้ ก็ทำให้เราลืมหืมตัว กาย ใจ ของตัวเอง

ความสุขของชาวเมืองโบราณมีอันต้องหายไปสิ้นทั้งนั้นแล้ว เมื่อถึง  
เวลาเมื่อใดที่คนเหล่านั้นในขณะที่ได้รับทราบข่าวร้ายว่า ภัยพิบัติจากภายนอก  
เสมือนภัยจากไฟไหม้ก็พร้อมใจกันพากันหนีไป เป็นไปโดยธรรมดาของชาว  
เมืองโบราณนั้นเขาก็ไม่รู้ว่าเขาเหล่านั้นจะต้องหนีไปอย่างไร จะต้องหนีไป  
อย่างไร จิตใจสงบ เพราะเรามีศีล



# จิตใจสงบ เพราะมีศีล

การรู้อย่างพระพุทธเจ้ารู้ คือการลดความมีตัว มีตน ลดความโลภ ที่มีในใจ เมื่อลดใจก็บริสุทธิ์ ถึงแม้ว่าจะขวนขวาย การเป็นอยู่ในโลกนี้ รู้จักหาสิ่งที่ไม่ทำลายความสงบของตนเอง หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ แม้จะมีสมบัติ ก็พยายามสละให้ เพื่อทำลายกิเลสตัวเอง เมื่อได้ให้ ได้บริจาค ก็รู้สึกจิตผ่องใส เป็นการลดความโลภที่เกิดจากกิเลสของตนเอง เพราะการปฏิบัติอยู่ในศีล พอเราพิจารณาอย่างนี้ จิตก็รู้ความจริง ทำให้เราไม่หลงตัวเอง แม้กายของเราต้องแตก ก็ไม่กลัวตายเพราะเรารู้ความจริงว่า กายต้องตายตามธรรมชาติ เพราะกายไม่ใช่สมบัติของเรา เพราะฉะนั้นการปฏิบัติจะต้องตั้งอยู่ในฐานะของผู้ที่อยู่ในศีล จิตใจสงบเพราะเรามีศีล ทำไมต้องเน้นเรื่องศีล ก็เพราะสังคมนี้มีหลายแบบ พอบอกให้รักษาศีลเท่านั้นก็ไม่เอา บางครั้งไปมองว่าศีลซึ่งเป็นข้อที่ปฏิบัติกันมาแต่โบราณ หาว่าไม่ว่าศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อนำมาพัฒนาร่างกายและจิตใจ เป็นเครื่องป้องกันภัยที่เกิดขึ้น

ทำไมต้องรักษาศีล



# ทำไมต้องรักษาศีล

การรักษาศีลข้อที่ 1 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต การรักษาศีล ข้อ 2 ก็เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับตัวเอง อย่างศีลข้อที่ 3 ความไม่รู้จักพอ ความไม่สันโดษในการอยู่ร่วมตามประเพณีในการครองเรือน ขวนขวายในการมีสุข ถ้าจิตใจอยู่ในสภาพอย่างนี้ จะเห็นได้ว่าใจไม่สงบ พระพุทธเจ้า จึงสอนให้เว้น ทำให้ไม่เกิดทุกข์ มันก็ทำให้เป็นเรื่องที่บานปลายเดือดร้อนไปทั่วความวุ่นวายเกิดขึ้น ศีลข้อ 4 การพูดที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับความโกหก หลอกลวงเรียกว่าพูดเท็จข้อนี้บุคคลบางคนที่เป็นพ่อค้าพอได้ยินพระสอนแบบนี้ก็บอกว่า ไม่ได้หรอกผมเป็นพ่อค้า ถ้าไม่โกหกเมื่อไหร่จะรวย ได้ทรัพย์มาเพราะการโกหก วันใดเค้าจับได้ วันนั้นเราจะขาดมิตร ขาดหมดทุกอย่าง และก็เป็นที่ทำให้เกิดการดูหมิ่นเหยียดหยาม เกิดกับคนอื่นด้วย จิตใจก็ไม่สงบ ถึงจะได้ทรัพย์มากก็ตาม แต่ก็เป้นทรัพย์ที่เกิดจากการหลอกลวงมันไม่มีความสุข

ศีลข้อ 5 การดื่มน้ำเมา เดี่ยวนี้การดื่มน้ำเมาถือว่าเป็นที่ยกย่อง กับสังคมในเมืองไทยอย่างมาก พระมาซึ่งแจ้งให้งดดื่มน้ำเมา เค้าก็บอกว่า ไม่ได้ผมยังต้องเข้าสังคมผมยังมีสังคม ผมต้องดื่มบ้าง แต่ความจริง ศีล 5 ข้อสุดท้ายนี้ถ้าเราไม่ดื่ม เราก็ไม่เมา ดื่มน้อยเมำน้อย บางคนดื่มจนกลายเป็นคนติดสราเรื้อรัง จนสุขภาพพลาณะ สติปัญญาเสื่อมโทรม จิตใจขาดปัญญา สามารถที่จะทำชั่วได้ทุกอย่าง เพราะจิตมันเมา จิตไม่สงบ ที่มาพูดเรื่องศีล 5 นี้ไม่ใช่อะไรต้องการให้เห็นคุณค่าของความเป็นผู้ที่มีศีลแล้ว จิตไม่สงบต่อให้ทำสมาธิขนาดไหนถ้าไม่มีศีลก็ไม่สงบ เมื่อจิตไม่สงบแล้วสิ่งที่ผิดศีลผิดธรรมต่างๆ ที่พูดมาข้างต้นเป็นการสร้างความไม่สงบในจิตในใจ ทำให้เห็นว่าตัวว่าตน ว่าเราว่าเขา ไม่สามารถคิดได้ว่า โลกนี้เป็นอนิจจัง ไม่สามารถที่จะรู้ธรรมได้ ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า จิตสงบจึงจะรู้ ถ้าไม่สงบก็ไม่รู้ ธรรมะไม่สามารถระงับกิเลสได้ ถ้าควบคุมไม่ดี ก็ให้โทษ การเรียนรู้จิตเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเราเรียนอยู่เสมอ จะเกิดอะไรก็รู้เท่าทัน

เมื่อจิตสงบได้ก็เพราะไม่มีสิ่งเศร้าหมองจึงสงบ เมื่อจิตสงบดีแล้วจะคิดอะไรก็มีความเห็นถูกต้อง เมื่อจะพูดก็พูดเป็นศีลเป็นธรรม พูดในความสงบ นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม ถ้าเราไม่ควบคุมอยู่เสมอ หรือปล่อยไปตามอารมณ์มันก็ไหลไปสู่ที่ต่ำอย่างเดียว หากเราควบคุมและพิจารณาอยู่เสมอ เราจะควบคุมได้ ส่วนมากเราคิดว่าการปฏิบัติธรรม จะต้องปฏิบัติแบบพระสงฆ์ สามเณร ไม่ใช่พวกเราเป็นผู้ที่อยู่ในฐานะ ที่มีสิทธิที่จะรู้ธรรมได้เหมือนกัน ศีล 5 ถ้าใครปฏิบัติได้จริงจ้งแล้วจะ ไม่มีทุกข์ พระโสดาบัน มีศีล 5 ก็มั่นคง ศาสนาทุกศาสนาสอนให้ทำดีเหมือนกัน แต่ดีแบบพระพุทธเจ้าเป็นดีที่บริสุทธิ์ไม่มีโทษใดๆ เพราะฉะนั้นคนที่ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อยู่ที่ไหนก็ไม่เดือดร้อน ก็พ้นทุกข์ นิพพานหมายถึง การดับทุกข์ ถ้าในใจเราไม่ฉลาดพอ จิตก็จะพุ่งออกข้างนอก ไม่ค่อยอยู่ข้างในหรอก แต่ถ้าเรากำหนดจิตใจให้มาดูกายใจเสมอๆ ก็จะลดลงไปเรื่อยๆ จิตใจกับบริสุทธิ์ การละสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นความสุขอันล้ำเลิศ ละการยึดมั่นถือมั่น

การศึกษาเรื่องกาย ใจ ก็เป็นหน้าที่ของชาวพุทธทั้งหลาย ต้องการสุขอย่างแท้จริงก็ต้องมาศึกษา ธรรมะเป็นวิชาที่จะให้ความสุขทางใจ อย่างแท้จริงตลอดไป



มีใจรัก ไม่สามารถที่จะรักใคร่ได้ ปฏิเสธที่จะช่วยเหลือใคร จิตตมั่งมี  
จังๆ ถ้าไม่ยอมก็ไปสู้รบชนะไม่สามารที่จะจับก็เลยได้ ถ้าตามคุณไม่ได้ ก็  
ให้โทษ ความมีบุญจึงเป็นวิธีแก้ต่างอยู่ ถ้าเราไม่ยอมอยู่เลย  
อะไรก็รู้เท่าทัน



เมื่อจิตสงบได้ก็เพราะ ไม่มีสิ่งมาทำกวนใจ จิตสงบแล้ว  
จะพิจารณาอะไรที่มีความเห็นถูกต้องอะไรจะพูดก็พูดเห็นสิ่งเป็นสาระ พูดไม่  
ทราบสรุป ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นกับศีลธรรม ถ้าเราไม่ควบคุมอยู่เสมอ  
หรือปล่อยไม่ควบคุมยากที่จะแก้ไขให้ถูกต้องได้ยากทีเดียว เราเราควบคุม  
และพิจารณาอยู่ตลอดเวลาจากภายนอกได้สิ่งที่มากระทำก็รู้เท่าทันก็มีความ  
จะคิดปฏิบัติ

สัจจะกับการพิจารณา

เมื่อจิตที่สงบจะรวมใจเป็นก้อนหนึ่ง คือ 5 ถ้าไม่รวมก็ไม่ได้จึงจึงแล้วจะ  
ไม่มีทุกข์ พระโศภนมี มีจิต 5 ก็มันหลง ล้างสมองล้างตาจนไม่รู้เท่าทัน  
เหมือนกัน ในจิตสงบเพราะพูดจาเป็นศีลกับจิตที่ไม่มีโทษใดๆ เพราะ  
จะเห็น คนกับผู้อื่นมีความดี และข้อของพระพุทธรูปเจ้า อยู่ไหนก็ไม่  
เดือนร้อน ก็พ้นทุกข์ มีพระพุทธรูปถึง 3 ล้านองค์ ถ้าไม่ไปหาไป  
กล่าวหาพูด จิตก็จะว่างออกก็พ้นทุกข์ อยู่ข้างไหนตรงไหน แต่ถ้าเรา  
กล่าวหาจิตใจไม่ว่างก็ตายใจเสมอๆ จิตไม่ว่างอยู่ จิตใจก็เกิดทุกข์  
การจะสิ่งทั้งห้าในใจนี้ ไม่เป็นอันขาด ก็เป็นความทุกข์อันแท้จริง  
และการนี้จึงต้องแก้



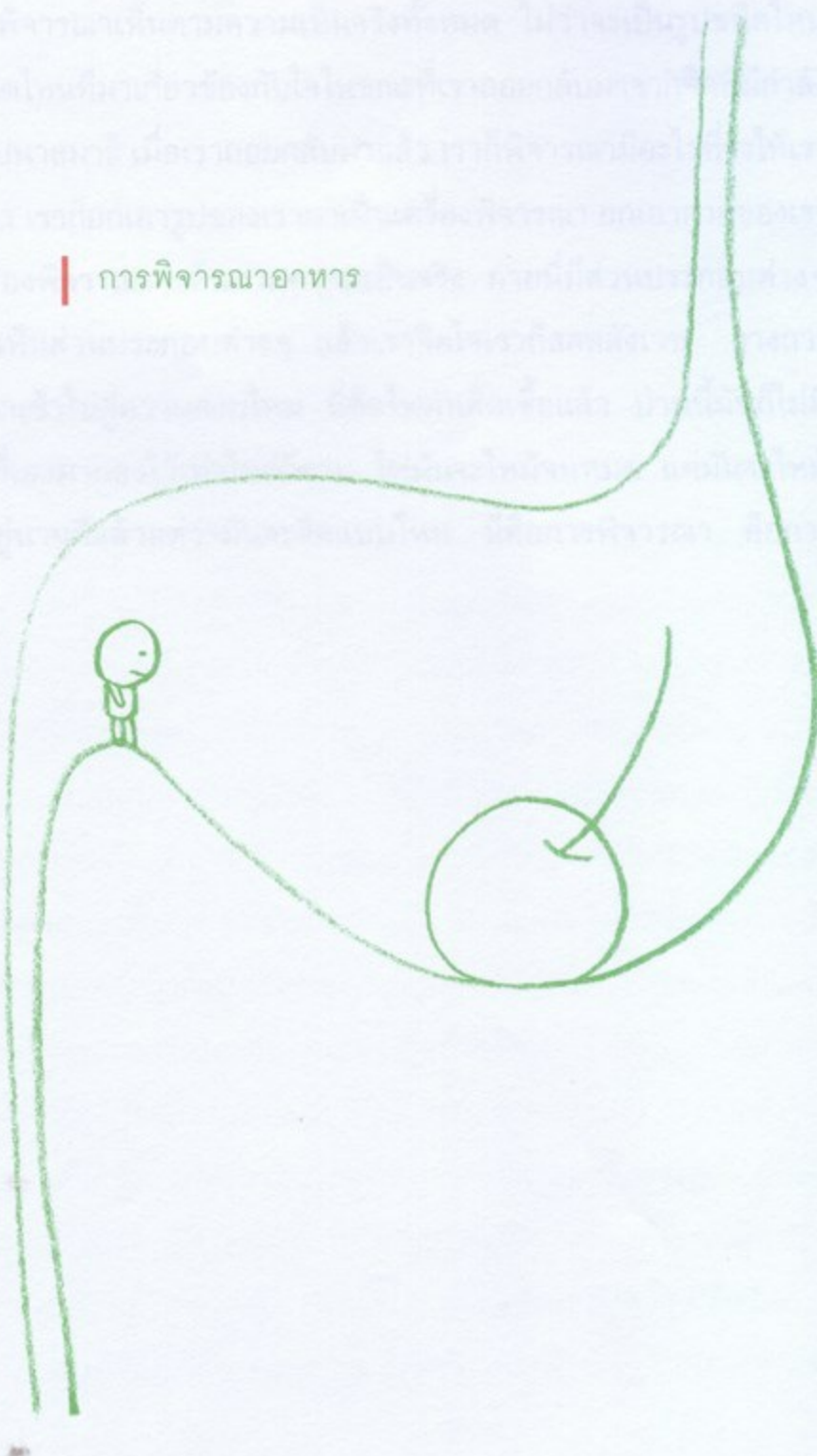
การจะพิจารณาอย่างใดก็ไปแก้ที่ของพระพุทธรูปเจ้า คือการ  
สรุปช่วงแห่งใจที่คิดนึกพิจารณา เราจะไม่พิจารณาที่จะให้ความทุกข์ทางใจ  
อย่างนั้นจึงต้องแก้



# สัจจะกับการพิจารณา

หัดเป็นคนที่มีสัจจะ หัดเป็นคนที่มีศีล เมื่อเรามีสัจจะปั๊บเราก็มีศีล เมื่อเรามีศีลก็คือเรามีความสงบ มีปัญญา มีการฝึกตัวเองที่พวกเราฝึกกัน อย่างหลวงปู่มั่นก็ดี ปฏิปทาของหลวงปู่เสาร์ก็ดี ถ้าคืนไหนจะอยู่ตลอดรุ่ง ก็อยู่ไปเลยไม่ต้องไปสนใจว่าจะนอนหรือไม่นอน หากเดินแล้วมันดี จิตใจ มันปลอดโปร่ง มันสงบเข้าสงบออกอยู่ตลอดเวลา เดียวจะวางจากการ พิจารณากาย เข้าไปสู่ความสงบแล้วถอยกลับมาพิจารณา เมื่อพิจารณาได้เรื่องพอสมควรในการพิจารณา วางการพิจารณาเข้าสู่ความสงบ ฉะนั้นถึงว่าเดินจงกรมครั้งหนึ่ง จิตสงบสองครั้งสามครั้ง ก็เพราะเหตุนี้ บางทีคืนหนึ่งจิตสงบแล้วสงบอีก เพราะจากการวางการพิจารณาก็เข้าสู่ความสงบแล้ว เมื่อขณะที่พิจารณาอยู่นี้ เห็นตามความเป็นจริง นึกถึง นึกนี้ นึกไฟ นึกกองรูป กองเวทนา กองสังขาร กองวิญญูณ จะแยกส่วนยึดหลักการพิจารณาเป็นหลัก มันจะสงบหรือไม่สงบไม่สนใจขอให้ เราได้เดินอย่างน้อยๆ เราก็ได้นึกถึง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก่อนเราจะเดิน ยืนกำหนดจิตเสียก่อน นึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ นึกถึงพุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วก็มานึก พุทโธๆ คำเดียวลองดูจิตมันอยู่ไหม จิตไม่อยู่เราก็ให้นึกให้มันถี่เข้าๆ จนกว่าจิตมันจะนิ่งได้กับคำว่า พุทโธ ถ้ามันนิ่งได้กับคำว่า พุทโธ ก็อยู่นิ่งกับพุทโธ จนกว่าเราจะรู้สึกว่าพอในการพิจารณา ถ้าเราพอวางพุทโธดูซิ จิตมันนิ่งนานเท่าไร หรือถ้าคลายพุทโธออกจากจิตตอนนั้น เราทะลุลงไปสู่อัปปนาสมาธิเลย ขณิกก็ไม่เป็น อุปจารก็ไม่เป็น ทะลุลงไปสู่อัปปนาสมาธิ คือ สงบแน่นหนามั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ต่างๆ ได้เวลาพอสมควรแล้วก็ถอยกลับมา พิจารณามันถอยมาที่อุปจารสมาธิ อะไรก็ตามที่มันเกิดขึ้นมาในขณะนั้นเราต้องพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นรูปชนิดไหน เสียงชนิดไหนที่มาเกี่ยวข้องกับใจในขณะที่เราถอยกลับมาจากจิตที่มีกำลังจากอัปปนาสมาธิ เมื่อเราถอยกลับมาแล้วเราก็พิจารณามีอะไรที่จะให้เราพิจารณา เราก็ยกเอารูปของเรามาเป็นเครื่องพิจารณา ยกเอากายของเราเป็นเครื่องพิจารณา เห็นตามความเป็นจริงกายนี้มีส่วนประกอบต่างๆ เมื่อเราเห็นส่วนประกอบต่างๆ แล้ว จิตใจเราก็สลดสังเวช วางการพิจารณาเข้าสู่ความสงบใหม่ นี่คือไฟมันติดเชื้อแล้ว เชื้อไฟที่เอามากองไว้เท่าไรก็ตาม ไฟมันจะไหม้จนหมด แต่มันจะไหม้อยู่ช้านานก็แล้วแต่ว่ามันจะติดแบบไหนนี่คือการพิจารณา คือ การภาวนา

## การพิจารณาอาหาร



# การพิจารณาอาหาร

พอเราฉันเสร็จเราก็พิจารณาปัจจุวัณขณะหลังจากที่เราไปบิณฑบาตมา เวลาเตรียมอาหาร เตรียมอะไร ก็ดูว่าอะไรที่มันเป็นไปกับการภาวนา อาหารมี 3 ชนิด มีอาหารหยาบ อาหารกลาง อาหารละเอียด อาหารหยาบพวกเนื้อสัตว์ พวกของมัน พวกหวาน เป็นของหยาบไม่เป็นไปกับการภาวนาเป็นส่วนมาก แต่ก็ไม่แน่ว่าทุกรายไป แต่บางคนก็ต้องฉันแบบนั้น ถ้าไม่ได้ฉันแบบนั้นก็ภาวนาไม่ได้ เราเป็นคนฉันเราก็ต้องรู้จัก เพราะเราเป็นคนฉันเอง เมื่อเราเป็นคนฉันเองเราก็ต้องรู้จักตัวของเรา เราฉันอาหารชนิดนี้เป็นไปอย่างไร ชนิดนั้นเป็นอย่างไร ประเภทไหนที่ดีที่สุดกับการภาวนา เราก็เลือก พอเลือกได้ก็ดูไปเรื่อยๆ กับการภาวนามัน ในขณะที่เราฉันเราก็พิจารณาไป ไม่ต้องรีบต้องร้อน ฉันไปตามสบาย มากตามสมควร อาหารนี้ท่านแบ่งไว้ 3 ส่วน ข้าวสุก 3 ส่วน อาหารนี้เป็นส่วนที่ 4 ของข้าวสุก แบ่งความอิมไว้ 3 ส่วน น้ำนั้นเป็นส่วนที่ 4 ของความอิมที่เราฉัน เราฉันเข้าไปนี้เราต้องเผื่อน้ำ นี่เป็นไปตาม หลักสูตร โภชนาการของพระผู้มีพระภาค แต่ไปบางที่บางแห่งเอาจนกระทั่งว่า อมน้ำไม่ได้ กลืนน้ำไม่ลงเลย เพราะฉะนั้นไม่เป็นไปตาม ภาวนานะแบบนี้ บางทีเราก็ต้องฉันน้ำเข้าไปก่อนแก้วหนึ่ง สองแก้วแล้วก็ ฉันอาหารได้น้อย ลดน้ำหนัก ลดความง่วง ถ้ามันง่วง ถ้าฉันเสร็จ แล้วกลับกุฏิไป เดินจงกรมไม่ได้เลย เดิน จงกรมแล้วก็ง่วง

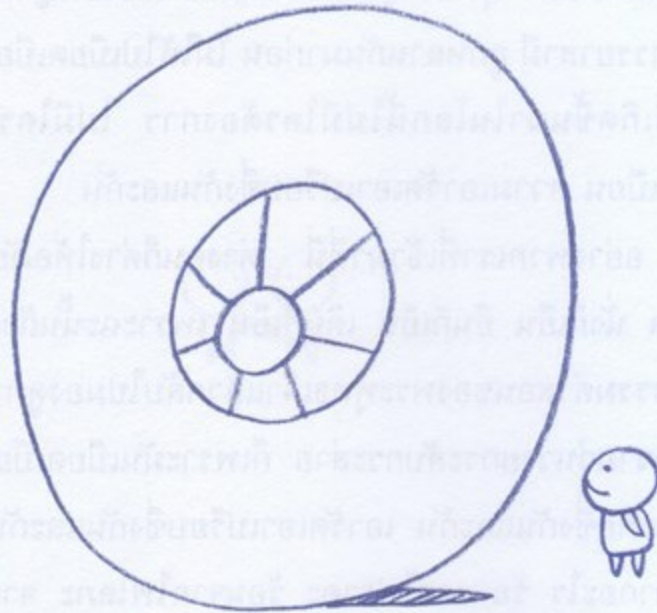
# ทูลส่วนซึ่งกันและกัน



# หุ้นส่วนซึ่งกันและกัน

การสังคมที่รู้จักมักคุ้นกันถือเป็นบริษัทหุ้นส่วนจำกัด ถ้าเราทำดี เขาก็ปลื้มปิติยินดี ฉะนั้นการที่พวกเรา  
มาอยู่ร่วมกันเป็นหุ้นส่วนจำกัดซึ่งกันและกัน หาวิธีการคิด หาวิธีการพิจารณาว่า พิจารณาแบบไหน ที่  
มันสบายที่สุดทำแบบไหนที่ให้มันสบายที่สุดสำหรับการทำความเพียร เพื่อระงับความฟุ้งซ่าน รำคาญ  
เพื่อระงับความไม่มีสติของเรา จะทำแบบไหนให้เป็นคนมีสติตั้งขึ้นมา อันนั้นเป็นหน้าที่ของเรา แต่ละ  
คนที่เกิดขึ้นมาในโลกล้วนแล้วแต่มีหุ้นส่วนซึ่งกันและกัน พระพุทธเจ้าถึงสอนให้มีเมตตา มหิตา  
อุเบกขา ต่อกัน เคยเป็นญาติกันมา เคยเป็นบุตรภรรยาสามี ลูกหลานกันมาก่อน ไม่ให้ไปเบียดเบียนซึ่ง  
กันและกัน ใครที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ไม่มีใครต้องการ ไม่มีใครต้องการความเบียดเบียน ความเอารัดเอา  
เปรียบซึ่งกันและกัน

อย่างพวกเราที่เข้ามาที่นี่ ต่างคนก็ต่างให้อภัยซึ่งกันและกันก็ เย็นใจ นิ่งก็เย็น ยืนก็เย็น เดินก็เย็น  
เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้ามาศึกษา หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วกลับไปมองดูทางโลก โลกนี้อยู่  
ด้วยความวุ่นวายกระสับกระส่ายก็เพราะมันเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่ให้อภัยซึ่งกันและกัน เอารัดเอา  
เปรียบซึ่งกันและกัน มันก็เลยร้อน ร้อนจากอะไร ร้อนจากไฟราคะ ร้อนจากไฟโลภะ จากไฟโทสะ ร้อน  
จากความโมหะ โมหะคือความหลง ความหลงตัวเดียวเท่านั้นที่ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าเราไม่หลงเราจะอยู่ใน  
ท่ามกลางแห่งความสุข



# เห็นตามความเป็นจริง

คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่ละเอียดอ่อน จิตเราจะต้องละเอียด จะต้องอ่อนน้อม การที่จะศึกษาธรรมขั้นต่อไปก็ไม่ยาก เพราะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเราได้เห็นจิตตั้งแต่เรานอบน้อมได้ เข้าใจตัวของเรา คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่อื่นไกล อยู่ที่ กาย ใจ ที่ว่าเป็น รูปธรรม นามธรรม รูปธรรมคืออรรถภาพร่างกายของแต่ละคน ฉะนั้นเมื่อเรานอบน้อม มันก็ไม่อยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ กาย วาจา ใจ ของเรา รูปก็เป็นรูปธรรม นามก็เป็นนามธรรม เราจะศึกษาตรงไหนที่ว่าสติปัฏฐาน 4 อริยสัจ 4 ที่ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใน อริยสัจ 4 มันอยู่ที่ไหน เราก็ตามกลับเข้ามา

ความรู้ที่ว่ารู้อะไรสิ่งนี้ รู้อยู่ที่ไหน ตั้งแต่เรานอบน้อมเราก็สังเกต ความรู้เราอยู่ที่ไหน คำว่ากายอยู่ที่ไหน มีส่วนประกอบอะไรบ้าง ดิน น้ำ ลม ไฟ มีอาการต่างๆ ในเมื่อเห็นว่ามันเป็นอาการต่างๆ ผมก็เป็นส่วนหนึ่ง ขนก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย แต่เรามองเห็นว่าเป็นรูปร่างกาย แต่ถ้าหากเรามามองเห็นตามความเป็นจริง มองแบบไหน มองแบบแยกออก เป็นส่วนๆ นี่ก็ขน นี่ผม นี่ก็หนัง มองตามหลักธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า ว่าสังขารร่างกายมีส่วนประกอบต่างๆ ใครเป็นคนมอง ใครเป็นคนรู้ เห็น อย่างตามันเห็นรูป นี่คือการที่เราเข้ามาศึกษาธรรมคำสอน ศึกษาหาความจริง ลองแยกออกมาดู ตามันมีอะไรเป็นส่วนของตา มีกล้ามเนื้อประสาท น้ำในลูกตา น้ำเลี้ยงตาผิวนอก ตาเราเห็นลูกตาเห็นว่าเป็นเรา น้ำตาน้ำเลี้ยงลูกตานั้นก็มีส่วนหนึ่งของน้ำ ฉะนั้นมันมีหุ้นส่วน ซึ่งกันและกันทั้งหมด

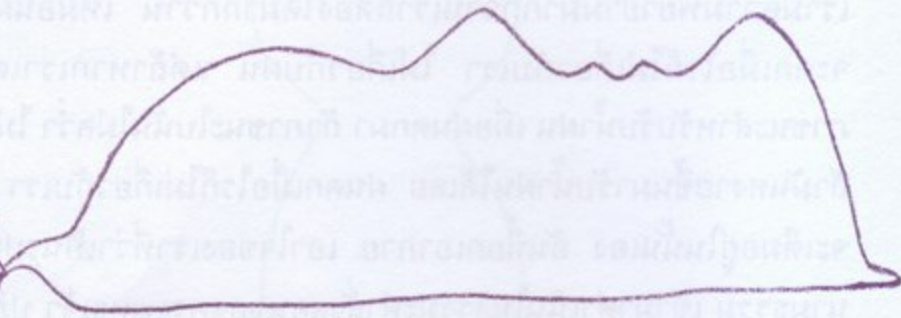




น้อม กาย วาจา ใจ สู่การปฏิบัติ

# น้อม กาย วาจา ใจ สู่การปฏิบัติ

เมื่อเราได้น้อมกายเข้ามาปฏิบัติอย่างนี้แล้ว เราก็มาทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ มาทั้งหมด ไม่มีอะไรที่เราไม่ได้มา เราทุ่มเทลงไป อย่างแนวทางการปฏิบัติตามแบบฉบับของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น พระสงฆ์ ในรุ่นปัจจุบัน ในยุคปัจจุบัน ท่วงทีน้อมกาย วาจา ใจ ของท่านลงมาสู่การปฏิบัติ ในการพิจารณาปรุปรุธรรม นามธรรม ถึงได้ว่า สุปฏิปันโนเป็นผู้ปฏิบัติดี เราก็เป็นบุคคลคนหนึ่งทีปฏิบัติอยู่ ถึงจะไม่ได้ดีอะไรมากนักแต่เราก็ได้ดีในระดับหนึ่ง ก็คือได้รับความเย็นกายเย็นใจของเรา ถ้าหากเรามีความพยายามมากกว่านี้ เราก็ต้องได้มากกว่านี้ เหมือนฝนตกจะตกเมื่อไรก็ไม่เกี่ยวกับเรา ไม่เกี่ยวกับฝน แต่ถ้าหากเราเตรียมภาชนะสำหรับรับน้ำฝน เมื่อฝนตกมาถ้าภาชนะใบนั้นไม่คว่ำ ไม่เอียง ถ้ามันหงายขึ้นมารับน้ำฝนได้เลย ฝนตกเมื่อไรก็ไม่เกี่ยวกับเรา น้ำก็จะเต็มอยู่ในนั้นเอง อันนี้ยกเอากาย เอาใจของเราที่ว่าปรุปรุธรรม นามธรรม เข้ามาดำเนินในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิปทาของครูบาอาจารย์ก็มีอยู่แล้ว เราดำเนินตามปฏิปทาในรุ่นก่อนๆ รุ่นพวกเราไปที่ไหนที่ไปไม่ถึง นกบินในอากาศมันไม่มีรอยมันไม่หลงฝงมัน อันนี้ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่วางแบบไว้ อยู่ดูที่ว่าสุปฏิปันโนเป็นผู้ปฏิบัติดี เราได้ปฏิบัติดีแล้วหรือยัง ถ้าเรายังไม่ได้ปฏิบัติดีเราก็พยายามทำตัวให้เป็นคนที่ปฏิบัติดีขึ้นมา เมื่อทำตัวเป็นผู้ปฏิบัติดีขึ้นมา มันก็กันไปเท่านั้นเอง ฉะนั้นการพิจารณาปรุปรุธรรม นามธรรม ไม่มีส่วนอื่นที่จะเป็นสุขเป็นทุกข์ในโลกนี้ นอกจากกายกับใจ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าสอนที่กาย ที่วาจา ที่ใจ ท่านสอนเพื่ออะไรให้สำรวม กาย วาจา ใจ ที่ว่า จิตตสังวโร สาธุ เมื่อเราสำรวมใจของเราแล้ว กายสังวโร สาธุ เราได้สำรวมกายของเราแล้ว วจิตสังวโร สาธุ เราได้สำรวมวาจาของเราแล้ว มันจะไปไหนถ้าเราได้สำรวมแล้ว

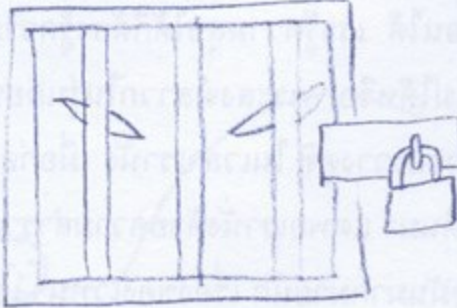


ของในถุงผ้า

# ของในถุงผ้า

เหมือนกับของอยู่ในถุงผ้าของเราที่ถืออยู่ เราจะมองไม่เห็นของในถุงผ้าก็ตาม เราก็รู้ว่าถุงผ้าของเรามีอะไรบ้าง เพราะเราเป็นคนถือเป็นคนเอามาใส่ ต่อเมื่อเราเอามือของเรามาลูบคลำดู เราก็รู้ว่ามือของเราก็ขึ้นในถุงผ้าเราไม่ต้องไปมอง ฉะนั้นสภาพความรู้สึกของใจ ธรรมะคำสั่งสอนก็เหมือนกัน เพราะเรานุ่ม กาย วาจา ใจ ลงมาแล้ว เราจะไม่รู้สึกรู้สึกถึงความสุขความทุกข์ เราจะไม่รู้สึกรู้สึกถึงความร้อนความหนาว เราทำความหนาวได้ก็ต้องรู้ความร้อนได้ เราทำความสุขได้ก็ต้องรู้ความทุกข์ได้ เมื่อเรารู้แล้วเราจะวางไม่ได้หรือ พระสงฆ์สาวกในรุ่นก่อนทำไมท่านวางได้ เราปัจจุบันนี้ เราลองวางดูซิ ในเวลาเรานั่ง เมื่อก่อน เรานั่ง เราจะเหมือนกับลิงเดินไปเดินมา แต่พอเรานั่งด้วยความสำรวมกาย เราไม่ต้องไปเอาใจใส่อะไรกับมันมากมายนักเรื่องของเวทนา เราเอาใจใส่ในเรื่องตัว ส่วนกายของเรามันก็ขาดจากเวทนา เราเอาใจ ไปใส่ไว้กับส่วนอื่น ฉะนั้นการปฏิบัติแต่ละคนก็มีหุ่นส่วนในพระศาสนา ในขณะที่เรายังมีหุ่นส่วนอยู่ ยังไม่ได้ขาดหุ่นส่วนจากพระศาสนานี้ มันจะมีช่วงหนึ่งที่มันเป็นหุ่นส่วนที่มันขาดจากกันกับพระศาสนา คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในช่วงไหนในช่วงที่เราหมดลมหายใจไปแล้ว หมดโอกาส คือการจตุตถกัมมัฏเฐปไป แล้ว นั่นคือการหมดโอกาสบวชเรียนเขียนอ่าน หมดโอกาสซึ่งทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็เป็นบุคคลหนึ่งซึ่งมี โอกาสได้นอบน้อมเข้ามา ฉะนั้นพากันศึกษาด้วยความเคารพ ถ้าหากตั้งใจแล้วธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ กาย วาจา ใจ ของเรา

ก่อนเปิดประตูกระจก ต้องดูทิศทางของแสงก่อนว่าแสงส่องมาจากทิศทางไหน  
 ถ้าแสงส่องมาจากด้านซ้าย ให้เปิดกระจกด้านซ้ายก่อน ถ้าแสงส่องมาจากด้านขวา  
 ให้เปิดกระจกด้านขวาก่อน ถ้าแสงส่องมาจากด้านบน ให้เปิดกระจกด้านบนก่อน  
 ถ้าแสงส่องมาจากด้านล่าง ให้เปิดกระจกด้านล่างก่อน



เทคนิคการต่อสู้กับกิเลส

ถ้าแสงส่องมาจากด้านซ้าย ให้เปิดกระจกด้านซ้ายก่อน ถ้าแสงส่องมาจากด้านขวา  
 ให้เปิดกระจกด้านขวาก่อน ถ้าแสงส่องมาจากด้านบน ให้เปิดกระจกด้านบนก่อน  
 ถ้าแสงส่องมาจากด้านล่าง ให้เปิดกระจกด้านล่างก่อน



# เทคนิคการต่อสู้กับกิเลส

ผู้ชนะคือผู้มีเทคนิค ผู้มีประสบการณ์ ฉะนั้นการต่อสู้กับกิเลส ที่มีในสันดานของเราก็เหมือนกัน เราจะต่อสู้กับกำลังไม่ได้ ต้องสู้กับเทคนิค เรามีเทคนิคที่ดีกว่าเหนือกว่า ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นเทคนิคในการต่อสู้กับกิเลส ฉะนั้นเรามีประสบการณ์ที่ดีกว่ากิเลส ที่อยู่สันดานของเรานั้นอยู่ด้วยความไม่เที่ยง แต่ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของเที่ยงเป็นอมตะ อย่างทกซ์สัจจมันมีอยู่ประจำกับสัตว์และสังขารโดยทั่วไป ทกซ์เป็นสิ่งที่กำหนดรู้ เมื่อก่อนเราไม่มีเทคนิค ไม่มีวิธีการจัดการที่ดี ฉะนั้นถ้ามีวิธีที่ดีก็ไม่ต้องไปใช้กำลังมากมายนัก

การเดินจงกรมการภาวนา เราเดินอย่างสบายของเรา แต่วิธีการที่มันเกิดขึ้นมาในขณะนั้น ใครจะเป็นผู้ที่มีวิธีการที่ดีกว่า ระหว่างกิเลสกับธรรม ถ้ากิเลสมีวิธีการที่ดีกว่าก็ย่อมชนะไป แต่ถ้าเรามีวิธีการที่ดีกว่าก็ชนะไป ฉะนั้นการศึกษาระบบธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีการศึกษากันมากมายทั่วทุกหนทุกแห่งในโลก แต่บุคคลที่ทรงธรรมทรงวินัยซึ่งคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็ต้องมีเป็นบางที่ เป็นบางแห่ง เป็นบางบุคคล ในความเข้าใจซึ่งหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หยิบละเอียดแตกต่างกันออกไป ก็เพราะว่าใจที่รับรู้ ซาบซึ่งในธรรม ใจแต่ละคนมีความซาบซึ่งกันแตกต่างกันออกไป มีเทคนิคและมีวิธีการมีอุปายแตกต่างกันออกไป ถึงแม้จะฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากพระโอษฐ์ก็ตาม ในยุคก่อนๆ ก็ตาม แม้แต่ในยุคปัจจุบันนี้ก็ตามในการปฏิบัติ คือฟังธรรมจากคำเดียวกัน จากประโยคเดียวกัน แม้แต่ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า ในประโยคเดียวกัน ความเข้าใจนั้นก็ยังมีเทคนิคแตกต่างกันออกไป



ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสาธารณะ

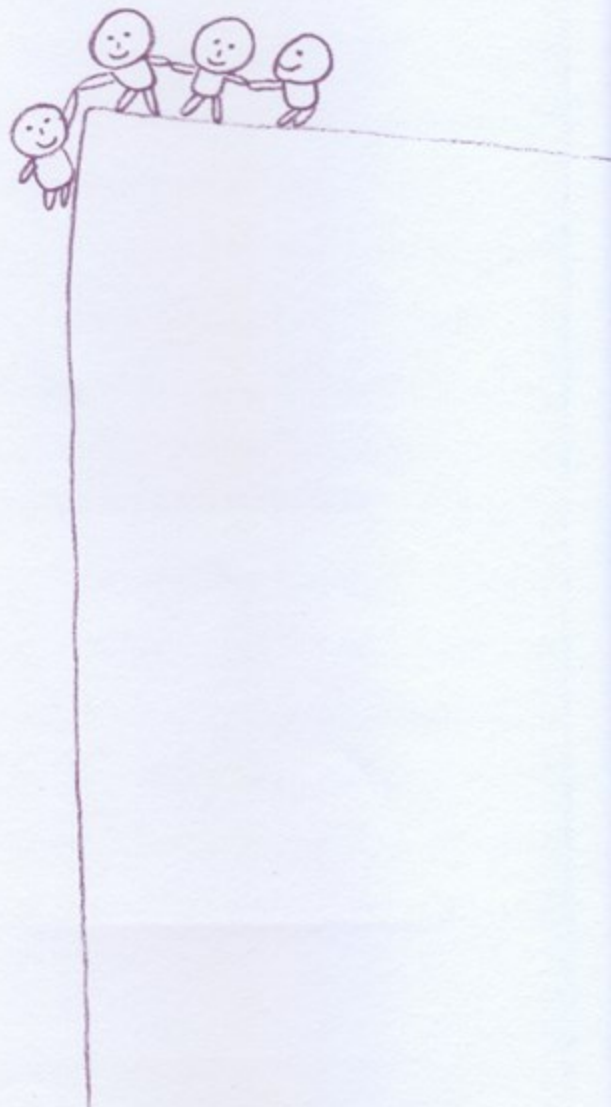


# ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสาธารณะ

กรรมเป็นของๆตน กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมเป็นที่อยู่อาศัย กรรมเป็นผู้ติดตาม กรรมเป็นแดนเกิด มันมีกรรมเป็นเครื่องหยาบ ละเอียด แตกต่างกันไป จะนั้นเรายอมรับสภาพตรงนั้น เราก็ทำหน้าที่ของเราอย่างสบาย ไม่ไปเกี่ยวข้องกับใคร เราก็คือเรา แต่ละคนก็เป็นตัวของใครของมันในการปฏิบัติ ได้ฟังมาอย่างนี้ แต่วิถีกฎที่เราจะเอาไปปฏิบัติอีกแบบหนึ่งก็ได้อย่างที่เรารู้เข้าใจ อย่างบางคนพิจารณาไปเลย ยกเอากายมาเป็นเครื่องพิจารณาไปเลยก็ได้ แต่บางคนต้องมาใช้บริการเสียก่อน เพื่อให้จิตมันมีกำลังขึ้นมาอีกระดับหนึ่งก่อน เราจะพิจารณาแต่ละครั้ง เราจะต้องทำบริกรรมเสียก่อน พอวางจากคำบริกรรมแล้วถึงพิจารณา หรือได้รับความสงบที่เป็นอุปนิสัยสมาธิเสียก่อน ถึงจะมาพิจารณา หรือบางคนใช้การพิจารณาไปเลย ก็เกิดความสงบได้เหมือนกันมันขึ้นอยู่กับเทคนิคขึ้นอยู่กับวิธีการของแต่ละบุคคลที่จะเข้าใจธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น จะว่าเกี่ยวกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็ไม่ใช้ จะว่าไม่เกี่ยวข้องกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่อีก มันจะเป็นวิธีการและอธิบายเฉพาะกาล เฉพาะบุคคล ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นสาธารณะ ใครจะนับถือก็ได้ ใครจะไม่นับถือก็ได้ ใครจะรักษาด้วยชีวิตจิตใจก็ได้ ไม่รักษาด้วยชีวิตจิตใจก็ได้ แต่ถ้าเป็นธรรมะคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าในภาคปฏิบัติ เป็นสาธารณะ ทำไมถึงว่าเป็นสาธารณะ เพราะเป็นเรื่องของส่วนบุคคล เราปฏิบัติแบบนี้ เราก็ทำการละกิเลสได้เหมือนกัน เราไม่ปฏิบัติแบบนี้ เราก็มีการละกิเลสได้เหมือนกัน มีความสงบ มีความเยือกเย็นทางด้านจิตใจได้เหมือนกัน เหมือนกับเวลาเรานั่งทานอาหารร่วมโต๊ะเดียวกัน อีกคนจะทานผักก่อน อีกคนจะทานของหวานก่อน อีกคนจะทานผลไม้ก่อน แล้วถึงมาทานอาหาร ก็เป็นเรื่องส่วนบุคคลจะมาบอกกันไม่ได้ ถ้าขึ้นมั่วแต่บอกกัน ก็จะทะเลาะกันไม่ ต้องกินเลย นั่นโดยธรรมชาติ

พาราเซตามอล เป็นยาแก้ปวดลดไข้ และ เป็นยาฆ่าเชื้อ หรือ เป็นยา  
สำหรับโรคระบบทางเดินหายใจ ถ้าเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ หรือ โรคเกี่ยวกับ  
สมองและประสาท

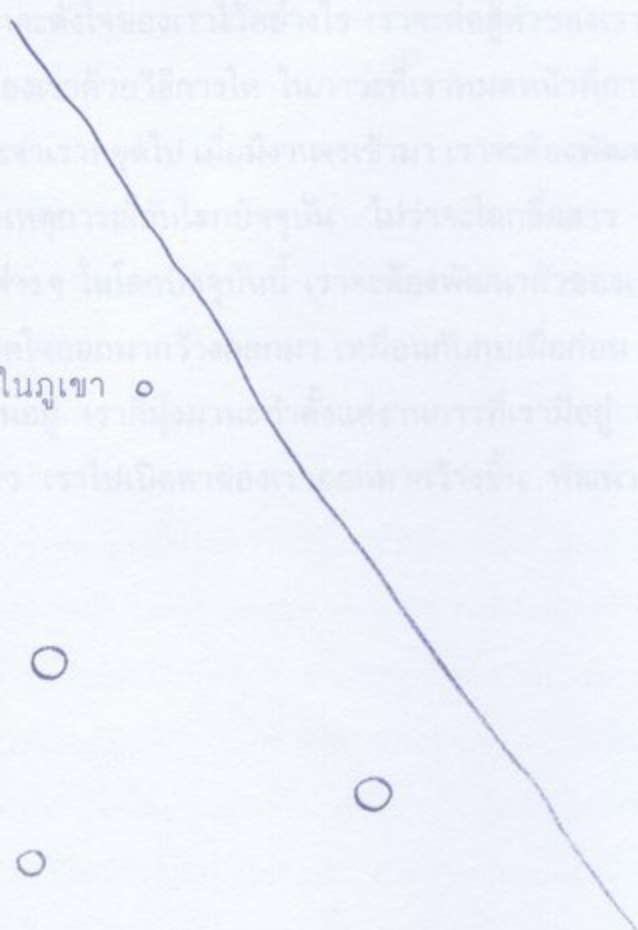
| แก่นแท้ คือ ละความชั่ว ทำความดี



# แก่นแท้ คือ ละความชั่ว ทำความดี

เยาวชนของชาติจะต้องปลูกจิตสำนึกของตัวเองขึ้นมา เรามีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบชาติบ้านเมือง ชาติบ้านเมืองนั้นไม่ใช่เป็นของคนรุ่นก่อน เป็นของทุกคนที่ยังมีลมหายใจอยู่ ทั้งเรื่องของชาติ เรื่องของศาสนา เรื่องของพระมหากษัตริย์ ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องสังคม เรื่องการบ้านการเมือง เป็นหน้าที่ของทุกคน ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่ว่าจะเป็นหน้าที่ของนักเลือกตั้ง หรือเป็นนักจัดตั้ง หรือเป็นหน้าที่ของใคร เยาวชนในชาติ หรือบุคคลที่เกิดขึ้นมาในชาตินี้เป็นหน้าที่ของทุกคน อย่างเรื่องของศาสนาอย่างนี้ก็เป็นหน้าที่ของทุกคน ไม่ใช่เป็นของเฉพาะศาสนาไหนศาสนาหนึ่ง แต่สิทธิและเสรีภาพส่วนบุคคล มีสิทธิที่จะเลือกนับถือศาสนานั้นได้ ไม่บังคับ แต่ในการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนานั้นๆ เป็นสิทธิของเราที่จะต้องพึงสังวรณพึงระมัดระวังต่อไป ศาสนานั้นจะสอนให้คนละความชั่ว ทำความดี นั่นคือตัวศาสนา แก่นของศาสนามีอยู่แค่นั้น ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว เอตัง พุทธานะ สาสะนัง คือตัวศาสนา ตัวศาสนาอยู่ตรงนั้นควรศึกษาเล่าเรียนท่านสั่งให้ทำความดี ในการศึกษาเล่าเรียน นั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของความดี เพื่อจะเอามาดำเนินชีวิต หรือเอามาปฏิบัติหน้าที่การงานของตัวเองที่มีอยู่ มาพัฒนาตัวเองที่มีอยู่ ทุกคน จะต้องพัฒนาตัวเองในขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ ถ้าหมดลมหายใจถึงเล็ก การพัฒนา หยุดในการพัฒนา เมื่อมีลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกต้องพัฒนา ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง หน้าที่การงานของตัวเองที่มีอยู่ หรือการศึกษาเล่าเรียนในสังคมปัจจุบันที่เขามีการศึกษาเล่าเรียนอะไรกัน เราก็ต้องศึกษาเล่าเรียนตามฐานานุรูป ตามฐานะของตัวเองเรียกว่ารวันตาย ยกตัวอย่าง อย่างเราจะแก้ข้างหน้า เราจะต้องพัฒนาจิตใจของเราเพื่อเตรียมตัวสำหรับที่จะแก้ เมื่อเวลาคนแก่หรือคนชราภาพมาถึง เราจะตั้งใจของเราไว้อย่างไร เราจะต่อสู้ตัวของเรายังไง เราพยุงตัวของเรด้วยวิธีการใด ในภาวะที่เราหมดหน้าที่การงาน ที่เป็นงานที่ประจำเรา หยุดไป เมื่อมีงานจรเข้ามา เราจะต้องพัฒนาตัวของเรา ให้มันทันเหตุการณ์กับโลกปัจจุบัน ไม่ว่าจะโลกสื่อสาร โลกมวลชน ข่าวสารต่างๆ ในโลกปัจจุบันนี้ เราจะต้องพัฒนาตัวของเรารับรู้เรื่องต่างๆ เปิดใจออกมาให้กว้างออกมาเหมือนกับกบ เมื่อก่อนเราเป็นกบที่เราทำงานอยู่ เราก็มุ่งมานะทำตั้งแต่งานการที่เรามีอยู่ แต่พอเราแก่ขึ้นมาแล้ว เราไปเปิดตาของเราออกมามองกว้างขึ้นพัฒนาตัวเองขึ้นมามากขึ้น

เพชรซ่อนอยู่ในภูเขา ○



# เพชรซ่อนอยู่ในภูเขา

ภาวนา ก็คือ เลือกที่อยู่ของตัวเองให้มันสบาย เมื่อเราเลือกที่อยู่ของตัวเองให้มันได้แล้ว เราก็ตั้งใจนึกคำ  
บริการภาวนา เราจะใช้คำบริการภาวนาอะไรเป็นหลัก เราจะนึกถึงพทุธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ  
จาคานุสติ หรือ อานาปานสติ เราก็รำลึกด้วยความตั้งใจ แต่จิตนั้นจะต้องมีกำลังเสียก่อน ยกจิตตัวเอง  
ขึ้นมาเสียก่อน เพื่อจะทำงานสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรามีฐานะในการยกจิตของเราได้ เป็นหน้าที่ของเราที่จะตั้ง  
จิตของเราขึ้นมาก่อน ให้เกิดความสบายขึ้นมาเสียก่อน พอได้รับ ความสบายนั้นแล้ว มันก็มีกำลังที่จะ  
มาภาวนา มีกำลังที่จะทำสมาธิ คำว่า ภาวนานั้น คือ การเลือกที่อยู่ของตัวเอง คำว่าในอารมณ์ที่สบาย  
เมื่อเราเลือกที่อยู่ได้แล้ว มันสบายแล้วมีกำลังพอที่จะกระโดดข้ามห้วย ตรงนี้ได้ เมื่อเราตั้งใจจะกระโดด  
จริงๆ มันก็คือกระโดดข้ามได้จริงๆ เพราะมันมีกำลัง เหมือนได้กำลังมาแล้ว บัดนี้ก็เอามาตั้งใจมัน คำว่า  
สมาธิ การตั้งมั่นของจิต จิตตั้งมั่น ภาวนานั้นจะมีหลักของมันอีก เรียก บริการชวนะ แล้วก็เดินตามหลัก  
ตามแบบตามแผนของมัน คือ คำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อเราจบบริการได้ เราก็บริการเข้าไป จน  
กระทั่งเกิดความแน่นหนามั่นคงขึ้นมา เมื่อจิตเป็นอย่างนี้มันจะไปที่ไหน มันจะพุ่งเข้าสู่ความสงบเท่านั้น  
ไม่มีการที่จะเล็ดลอดออกไปทางอื่น อย่างที่เป็นอยู่ ฉะนั้นเราก็ตั้งใจบริการภาวนากันจริงๆ จังๆ อย่างมี  
โอกาส มาอย่างนี้ ผู้ที่มีโอกาสออกมา ถ้าเราเทียบเคียงกับคน 6 พันล้านคน มันเป็นส่วนน้อยมาก ยิ่งจะ  
เป็นคนที่มาบวชเรียน เขียน อ่าน ศีลธรรม วินัยอย่างเอาจริงเอาจังในเมืองต้นมันจะไม่มีค่า ไม่มี  
ราคาเท่าไรหรอก เหมือนกับเพชรในภูเขาทั้งลูก เพราะภูเขาเป็นส่วนใหญ่กว่าเพชร ก็เลยมองไม่เห็น  
ค่า ไม่เห็นรูคามัน แต่เมื่อเพชรนั้นเอาออกมาเจียรระไน นายช่างที่ฉลาดเจียรระไนให้ได้มุม ได้เหลี่ยมที่  
สวย กลายเป็นราคาขึ้นมาทันที จากก้อนหินที่เป็นภูเขาแท้ๆ พระเถรที่เข้ามาบวชเรียน เขียน อ่าน  
ศีลธรรมวินัยนั้นก็เหมือนกัน หรือผู้คนที่เข้ามาประพฤติปฏิบัติ นั้นก็เหมือนกัน เบื้องต้นก็เหมือนกัน  
กับเพชรในภูเขาทั้งลูก ภูเขาทั้งลูกนั้นไม่ใช่เพชร เพชรมันก็จะไปแอบซ่อนอยู่ตามภูเขา จนกว่าจะ  
ไปเจอนายช่างที่ฉลาดขุดค้นหาเพชร ถึงจะเอาเพชรในนั้นออกมาได้ นี่ก็เหมือนกัน การบวชเรียน  
เขียน อ่าน ศีลธรรมวินัย เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติในสำนักใดก็ตาม ถ้ามีความตั้งใจทำงานในสำนักนั้น  
จนกระทั่งเป็นที่ไว้นื้อ เชื่อใจของครูบาอาจารย์ จะเป็นค่า เป็นราคาของตัวเองขึ้นมาในเบื้องต้น

Z

2

2



# พักจิตด้วยการภาวนา

พวกเราสมัยทุกวันนี้สิ่งแวดล้อมมันบีบบังคับ จึงทำให้คนเราต้อง ดิ้นรนชวนขวายกับการทำมาหาเลี้ยงชีวิต จนทำให้คนบางคนลืมนึกถึง เรื่องบุญกุศลหมกมุ่นอยู่กับการงานเลยไม่มีโอกาสได้คิดถึงเรื่อง วิชา ศาสนา ไม่เคยคิดเลยที่จะเข้าวัดฟังธรรม จำศีลภาวนา คือจิตไปมัวคิด ยุ่งอยู่กับการงานตลอดเวลา ไม่มีโอกาสได้พักผ่อนเมื่อจิตไม่มีเวลาได้พัก จึงทำให้จิตเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เหมือนกับ ร่างกายของเรา ทำงานไม่มีเวลาหยุด ย่อมทรุดโทรมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ พระพุทธเจ้า ท่านจึงสอนให้ พวกเราพักจิต คือการภาวนา และท่านได้ชี้แนะแนวทาง ของการปฏิบัติสมาธิภาวนาไว้อย่างละเอียด เพื่อจะให้ผู้ที่มีความสนใจ ได้ปฏิบัติกันอย่างถูกต้องแม่นยำ ไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน เช่นท่านสอนให้มีสติอยู่กับการภาวนา มีบทบริกรรมหรือนิมิตสัญญา จะชอบใน กัมมัฏฐานบทไหนก็เลือกเอากัมมัฏฐาน บทนั้นๆมาบริกรรมภาวนาเพื่อ เป็นอุบายผูกจิตให้จิตของเรามีเครื่องอยู่ของจิต ในเมื่อจิตของเรามี เครื่องอยู่แล้วและยังมีสติเป็นพี่เลี้ยง คอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา ที่นี้จิตตัวคึกคะนองของเรา ก็จะไม่ส่งออกไป ข้างนอกเหมือนเมื่อก่อนอีก หรือแผ่สายออกไปหาอาหารอันโปรดปราน คืออารมณ์ต่างๆที่จิตเคยชอบ อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นมีทั้งดีและชั่ว ถ้าเจออารมณ์ที่ดีก็ทำให้จิตเป็นสุข ถ้าหากไปเจอเข้ากับอารมณ์ที่ เป็นโทษ เป็นฝนเป็นไฟเข้ามาเผาจิตของเราก็จะเดือดร้อนวุ่นวาย เกิดความเป็นทุกข์เศร้าหมองขึ้นมาทันทีทันควัน ถ้าหากว่าจิตของเราทำงานด้วยความจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับบทบริกรรมนั้นๆ และมีสติเป็นผู้ ควบคุมงานอยู่ตลอดเวลา จิตดวงที่เคยพยศในครั้งก่อนๆ นั้นแหละจะค่อยๆ หดตัวเข้ามาตามลำดับ ความ สงบก็จะค่อยๆ มีขึ้น เมื่อจิตของเราสงบลงมากน้อยเท่าไรก็คือความสุขก็จะได้รับมากขึ้น ไปตามเหตุ นั้นๆ แล ถ้าหากจิตของเราสงบลงจนถึงที่สุดแห่งความสงบแล้ว ความปิติเอิบอิ่ม ความอัศจรรย์ก็เกิด ขึ้นในจิต ทำให้จิตได้รับ ความชุ่มเย็นเป็นสุขอย่างบอกไม่ถูก สุขแบบที่กล่าวนี้นั้นจะหาจากทางโลกนั้น ย่อมไม่มีโอกาสได้เจอเจอ นอกจากจะหาจากทางธรรม ทางเดียวเท่านั้น



ก็จะค่อยๆ มีขึ้น เมื่อใจของเราสงบลงมากโดยที่เรา มีสติอยู่มาก  
ก็จะได้รับพรกลับไปความเพียรเป็น ความสำเร็จของเรานั้น  
ที่พูดแต่ก่อนเลยมีตัว จิตเป็น ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นในจิต  
ถ้าไปคิดได้ด้วยความเพียรเป็นความสุขอย่างหนึ่งไม่พูด สุขแบบที่คิดว่ามัน  
จะหาความสุขในโลกนี้ก่อนไม่ มีโลกาให้ใจของเรา ความสำเร็จมาจาก  
การชำระกายใจเท่านั้น



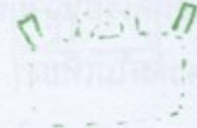
90



| อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

# อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ธรรมชาติอันนี้เป็นสิ่งที่เที่ยงตรงคงเส้นคงวา ไม่มีใครจะยกย้าย ถ่ายเทไปตามใจชอบได้ ยังไม่เคยมีปรากฏการณ์เลยว่าธรรมชาติเคยล่าเอียงต่อมนุษยชาติและเหล่าสัตว์ สรรพสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลกธาตุนี้ ถึงแม้ใครจะมอบสินบาทคาศินบน อ่อนวอนร้องขอยังไงก็จะได้ไม่ได้รับการเห็นใจใดๆ เลย เพราะธรรมชาติถือคติไว้เพียงอย่างเดียวคือ ความเสมอภาค การปกครองสัตว์โลกทั้งหลาย ก็ปกครองด้วยความเสมอภาค และความเสมอภาคที่ธรรมชาติมอบให้สัตว์โลก ก็คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ส่วนชีวิตการเป็นอยู่จะสูงๆ ต่ำๆ ลุ่มๆ ดอนๆ นั้น เป็นผลมาจากกรรมดีและชั่วที่สร้างไว้ต่างหาก หากพระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พวกเราทั้งหลายยินดีรับผลของกรรมนั้นๆ ที่จะตามมาถึงตัวของเรา ไม่วันใดก็วันหนึ่งอย่างแน่นอน ตราบใดที่ พวกเราท่านทั้งหลายยังยินดีเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ย่อมหนีไม่พ้นจาก ความจริง คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เพราะความจริงทั้งสามอย่างนี้มีอยู่ประจำโลก ก็ในเมื่อเรารู้สภาพความเป็นจริงของเรว่ามีอยู่ดังนี้แล้ว ไม่ควรจะไป ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนจนจิตเป็นทุกข์ ควรจะยอมรับเหตุรับผลตามความ เป็นจริงนั้นด้วยความ ออจกกล้าหาญไม่สะทกสะท้าน ห้วนไหวไปตาม อารมณ์ภายในและภายนอก ที่บีบรัดมัดตัวเข้ามาทุกทิศทุกทาง สมาริ และปัญญาเท่านั้นที่จะเอาตัวรอดออกมาได้ ด้วยความปลอดภัยไร้ทุกข์



| ความไม่แน่นอน คือ ความแน่นอน

# ความไม่แน่นอน คือ ความแน่นอน

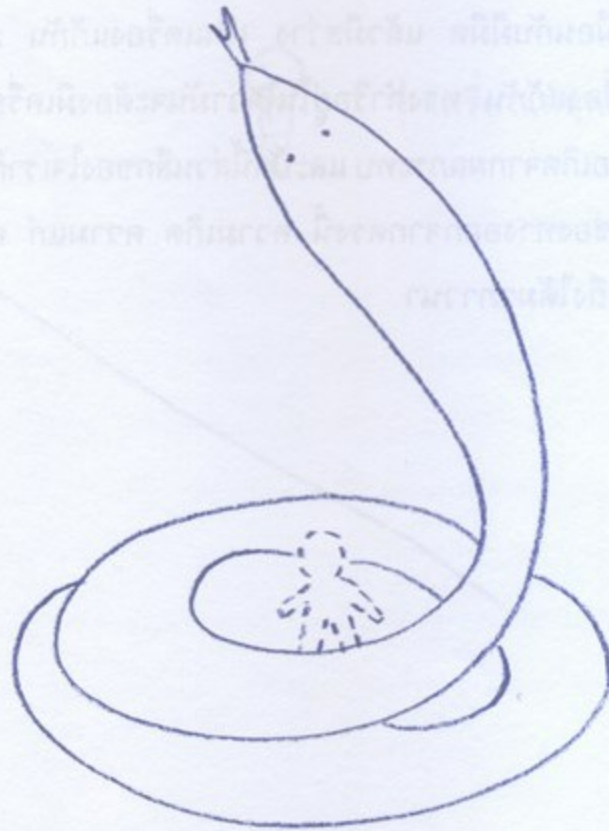
พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนไว้ให้เราไม่ประมาทต่อความทุกข์ทั้งมวล ที่จะต้องผ่านเข้ามาในวิถีชีวิตของเรา ไม่วันใดก็วันหนึ่งอย่างแน่นอน ดังสุภาษิตของคนโบราณ ท่านกล่าวไว้ว่า "คนเราเมื่อหลงเพศล้มตาย หลงสบายจนลืมทุกข์" คำของคนโบราณที่ยกมากล่าวไว้ในที่นี้นั้นพอเป็น คติเตือนใจให้พวกเราทั้งหลายได้คิด เพราะการเปลี่ยนแปลงของวัย ของชีวิตนั้น มันรุดหน้าไปอย่างไม่มีหยุดมีทั้ง เดินไป หาความสิ้นสุดของชีวิต สิ่งที่เราจะต้องพบต้องผ่านในการเดินทางของเรานั้น มันไม่แน่นอนเสมอไปว่าเราจะต้องเจอแต่สิ่งที่พึงปรารถนาโดยถ่ายเดียว สิ่งที่เราไม่ต้องการจะพบก็มีอยู่ เพราะสิ่งทั้งหลายบรรดามีนั้น ย่อมมีทั้งดีและชั่ว สุขและทุกข์ สรรเสริญ นินทา มีลาภเสื่อมจากลาภ มียศเสื่อมจากยศ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็สามารถทำให้คนบังเกิดเป็นทุกข์ได้ทั้งสิ้น เพราะความยึดมั่นถือมั่นของเรานั้นเอง คือเมื่อมีสุขก็หลงติดอยู่กับสุข เมื่อความสุขเสื่อมไปก็เกิดเป็นทุกข์ เมื่อเขานินทาว่าร้าย ก็ทำให้เราไม่พอใจเมื่อเกิดการไม่พอใจก็เป็นทุกข์อีก เมื่อมีลาภได้ลาภ ก็ยินดีจนเกินไป เมื่อลาภนั้นเสื่อมไปก็เกิดความเป็นทุกข์ เมื่อมียศมีตำแหน่ง ก็ยิ่งแรงดีใจ เมื่อยศนั้นเสื่อมไปก็ทำให้หัวใจเป็นทุกข์ เพราะสุขและทุกข์มันเป็นอย่างที่มีมาคู่กัน เมื่อเราเสื่อมจากสุขก็ต้องเจอทุกข์ เมื่อเราหมดทุกข์ก็ได้รับความสุข เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดตั้งแต่ไหนแต่ไร มาแล้ว ไม่ว่าเราจะเกิดหรือตาย สมมติอันนี้มันก็เป็นของมันอยู่อย่าง นี้ไม่เคยเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัยใดๆ เลย



เครื่องแก้ทุกข์

# เครื่องแก้ทุกข์

ศาสนาเป็นเครื่องแก้ทุกข์ ศาสนาเป็นเครื่องดับทุกข์ ศาสนาเป็น เครื่องที่ทำให้จิตใจเราเบิกบาน ผ่องใส ท่านว่าหลักพุทธศาสนา เราเศร้าหมองจากผลกระทบ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากส่วนลึกของใจ เพราะโดยธรรมชาติของใจที่ลึกลงไป มันเห็นผลกระทบ ผลกระทบจากคนแก่ ผลกระทบจากคนเจ็บไข้โดยพยาธิ ผลกระทบจากคนตาย หรือ ผลกระทบจากคนแก่ คนเจ็บ คนตาย เมื่อมีเกิดมาแล้วก็ต้องมีแก่ เมื่อ มีแก่ มาแล้วก็ต้องมีเจ็บ เมื่อมีเจ็บมาแล้วก็ต้องมีตาย นี่เป็นต้นเหตุของ พระสิทธัตถะราชกุมารที่จะทรงเสด็จ ออกบวชไปหาบำเพ็ญเพียร บำเพ็ญพรตด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อจะหาที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เหมือนกับมีมืด แล้วมีสว่าง เป็นเครื่องแก้กัน มีหนาว ก็มีร้อนเป็น เครื่องแก้กัน ทรงดำริอยู่ในใจว่า มันจะต้องมีเครื่องแก้สิ่งเหล่านี้ให้ได้ นี่ก็เกิดจากผลกระทบ และบัดนี้ส่วนลึกของใจเราก็มเหมือนกัน เราอยากหาช่องทางออกจากตรงนี้ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราถึงได้มาภาวนา





# ทางออกจากมหันตภัย

คำว่าภาวนา คือการเลือก เมื่อมันอยู่ในกาลเทศะที่เหมาะสมแล้ว มันก็หาช่องทางที่จะออกจากตรงนั้นได้ อย่างเรากำหนดคำบริกรรม ภาวนาพุทโธ พุทโธ พอเรากำหนดลึกลง ๆ ความนิ่งที่จิต มันมาจับ อยู่กับ คำบริกรรม ที่เรียกว่า บริกรรมชวนะ ฉะนั้นถ้าหากเราเห็นช่องทาง อย่างนั้นเราก็ตำเนินต่อไปว่ามันมี อะไรกันในการหาช่องทางออกตรงนี้ มันมีเกมส์ของมันอยู่ เช่น บริกรรมชวนะ ขณิกสมาธิ คือวางคำ บริกรรม ลงไปได้ และจิตก็ไหลไปตามอารมณ์ และกลับมาจับคำบริกรรมใหม่อีก พอได้คำบริกรรมอย่าง เต็มที่แน่นหนามันคง จิตใจวางลงไปได้ ถึงขั้นสมาธิ นี่เป็นพื้นฐานที่จะหาช่องทางออก ถ้าเราไม่หาช่อง ทางออก จากมหันตภัย ภัยอันนี้ก็จะมาเบียดบังเราตลอด ไม่รู้จักพอ อายุก็สั้นไป ก็ตามคือต้องหมด เพราะ มันจะกินกันไปเรื่อยๆ ในอายุที่มี เมื่อมีอายุ ที่ไหนก็มีการหมดอายุที่นั่น พระพุทธศาสนาถึงได้หาช่อง ทางออกมา ให้ทำบริกรรมภาวนา หรือมาพิจารณาสังขารร่างกาย ความสุขอันนี้มันเป็นการที่พัวพัน แล้วหรือยัง ความสุขที่เราได้อยู่กับใจของเรา มันพัวพันหรือไม่ มันพัวพันมหันตภัยได้แล้วหรือยัง ถ้ายังพัว พัวไม่ได้เราก็นิ่งนอนใจไม่ได้ เราก็ต้องเร่งทำหาช่องทาง ไม่ว่าเราจะใช้คำบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือเรา จะใช้การพิจารณาก็ตาม เพื่อต้องการที่จะหาช่องทางให้ตัวเองนั้นพัวพัน ที่เรียกว่า มหันตภัย หรือเป็น ภัยใหญ่ เหมือนกันกับท่านเปรียบเทียบกับว่า มีภูเขาลูกใหญ่กลิ้งมาจากภูจตุรทิศทั้งสี่ มาบดขยี้ลัต์ว์ให้ เป็นจุน คำว่าเป็นจุนยังไม่พอยังเป็นวิจุนอีก มีตัวไหนที่เป็นภัยใหญ่ เป็นภูเขายักษ์ใหญ่ คือความเกิด ความ แก่ ความเจ็บ ความตาย เราเกิดมาถึงขนาดนี้เห็นภูเขายักษ์ที่โหมมันกลิ้งมาทับคนไม่มี แต่ความเกิด ความ แก่ ความเจ็บ ความตาย กลิ้งมาทับทุกวัน มีตายให้ตทุกวัน พอตายแล้ว พ่อแม่ก็ร้องห่มร้องไห้หลั่งน้ำตาอยู่ อย่างนั้นสนั่นหวั่นไหวไปทั้งบ้านทั้งเมือง ฉะนั้นคำว่าภูเขายักษ์ เราเองก็ต้องถูกบดขยี้ให้เป็นจุน และวิจุน ถ้าเอามรณานุสติขึ้นมาแล้ว ว่านี่จิตใจมันยังฟุ้งเฟ้อ เหนือเหิม จิตใจมันยังฟุ้งซ่านรำคาญไป ตามอารมณ์ต่างๆ อยู่ มันยังไม่รู้จริงให้มันรู้จริงเสียก่อน เขาก็ขอตัวกลับเข้ามา เราอย่ากรู้อะไร เรา อยากรู้เห็นอะไร เราไม่รู้อะไรเราไม่เห็นอะไร เราอยู่ในคำบริกรรมภาวนาได้ไหม หรือเราอยู่กับความ สงบของจิตที่ถูกการคัดเลือกออกจากอารมณ์ต่างๆ ไม่ให้อารมณ์ต่างๆ นั้นมันเข้ามาย่ำยีจิตใจของเรา เราก็อยู่ในความสงบ อยู่ในฐานะอันควรของเรา เรียกว่ารู้จักกาลเทศะของเรา

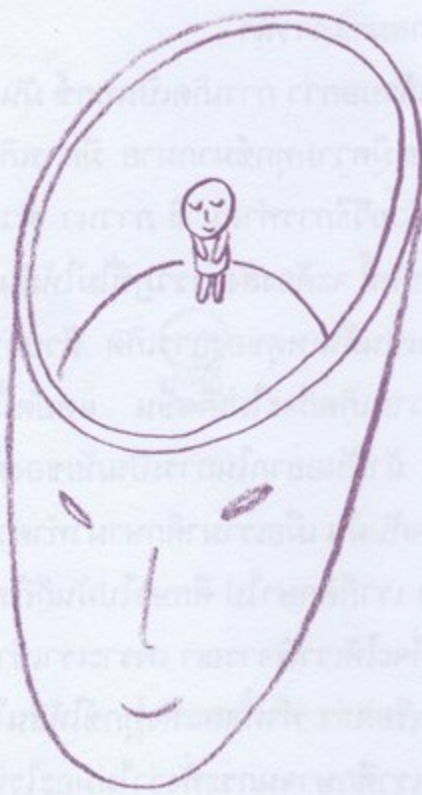


# การทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไป

เรื่องสังขารร่างกายของเราอันนี้มันเป็นไปตามกาลตามเวลาของมัน แต่สภาพทางด้านจิตใจของเราไม่หวั่นไหว ถึงแม้ร่างกายนั้นจะเป็นไปตามกาลตามเวลาของมันแล้ว เพราะไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงได้ เรื่องของร่างกาย เป็นไปตามสมมติ เมื่อร่างกายมันเป็นไปตามสมมติแล้ว ส่วนจิตของเราที่ได้ศึกษาอบรมภาวนาตั้งแต่เบื้องต้นมาจนถึงปัจจุบัน เรามองเห็นช่องทางที่จะหลบลีกฏเขาใหญ่นี้ได้หรือยัง พอเรากำหนดลงไปทีใจปุบ มีแต่ความรู้ล้วนๆ เมื่อในใจของเรามีแต่ความรู้ นั่นละคือ การทำสมาธิภาวนา

พระพุทธเจ้าบอกว่า การเกิดเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์อย่างนี้ ถึงว่ามีความสุขแต่น้อย มีความทุกข์มากมาย มีการเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง ถึงว่าหาช่องทางออกด้วยวิธีการทำสมาธิ ภาวนา ด้วยวิธีการยับยั้งการเกิดไม่ให้มันเกิดอีก บัดนี้จะต้องข้ามสังสารวัฏที่เกิดไม่ให้เป็นทุกข์อีก ก็คือตัวความทะเยอทะยานซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิด ด้วยความอยาก ถ้าเราไม่มีความอยาก ความเกิดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่บัดนี้ความอยากอันนั้นมันอยากในสิ่งไหน ถ้ามันอยากในการเป็นภัยของตัวเอง เราก็มาศึกษา มาทำความเข้าใจกับมัน เมื่อเรามาศึกษามาทำความเข้าใจกับมันแต่ละเรื่อง แต่ละอย่าง เราก็ศึกษาไป ศึกษาไปมันก็ถึงที่สุดของการศึกษาได้ เพราะไม่มีอะไรที่จะให้เราพิจารณา เพราะเราเข้าใจหมดแล้ว การที่เราเข้าใจหมดแล้ว เรียกว่า ทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไป คำว่าทุกข์เป็นสิ่งที่กำหนดรู้ เมื่อเราศึกษาจนกระทั่งว่าไม่มีอะไรที่จะให้เราศึกษาไม่มีอะไรที่จะให้เราพิจารณา ไม่มีอะไรที่จะมาเป็นภัยกับตัวของเรา ไม่มีอะไรที่จะมาเป็นผลกระทบกับตัวของเรา นี่ความแตกต่างกันของการศึกษา เรียกว่า เรามาศึกษาในการทำสมาธิภาวนา

# การเรียน ต้องคิด นึก ตรึกตรอง



# การเรียนรู้ ต้อง คิดนึก ตรึกตรอง

ถ้าเรามีความรู้รู้สึก ๆ ว่า เราต้องการอยากจะทำออกจากผลกระทบอันนั้น ในเมื่อเราต้องการที่จะออกจากผลกระทบนั้น มันจะต้องมีการศึกษา เราย้อนกลับไปดูสิ่งที่ใจของเราอยู่ประจักษ์แก่ใจของเราว่า เราจะต้องแก้ เราจะต้องเจ็บ เราจะต้องตาย ใจของเราจะต้องรู้แก่ใจของเราว่า จะต้องเกิดการพลัดพรากจากกันไปเป็นธรรมดา ใจของเราอยู่แก่ใจของเราว่า เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นสิ่งนั้นตั้งอยู่ สิ่งนั้นสลายไปเป็นธรรมดา อย่างสังขาร ร่างกายของเรา เราทะนุถนอมมันมาตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน แล้วมันเคยอยู่ในบังคับบัญชาเราไหม สังขารร่างกายนี้ไม่เคยอยู่ในบังคับบัญชาของใคร เป็นไปตามความเป็นจริง เรียกว่าอริยสัจ อริยสัจนั้น คือความเป็นจริง มีอะไรที่เป็นจริง ก็คือเป็นไปตามนั้นฉะนั้นเมื่อเราเห็นอย่างนั้น เรารู้ อย่างนั้น เราเข้าใจอย่างนั้น แล้วก็หาช่องทางที่จะมาจัดการกับตัวของเรา มีวิธีการไหนที่จะให้ เป็นไปกับ ศีลธรรม ไม่ว่าจะเป็นด้านปริกรรมภาวนาก็ตาม หรือการพิจารณา ก็ตาม ถึงแม้เรามีเวลาแต่น้อยนิดก็ตาม แต่การทำความสงบของใจ ทำได้เป็น บางโอกาส บางเวลา การที่ทำความรู้ อยู่ ไม่ว่าเราจะอยู่ในความสงบ หรือเราจะอยู่ในความวุ่นวายของหน้าที่การงาน วุ่นวายกันอยู่ทั้งวัน ทั้งคืนก็ตาม แต่เรามีสติอยู่ ในเมื่อเรามีสติอยู่ เรามีความรู้ อยู่ มีสติ สัมปชัญญะอยู่ ถ้าเรามีเราต้องจะรู้ เราจะต้องเข้าใจว่า ใจของเรา ต้องการอะไร ต้องการอยากจะทำศึกษาในสิ่งนั้นๆ แต่ผู้ภาวนาส่วนมาก บอกว่าจิตไม่สงบ มันจะให้สงบไปที่ไหน การเรียนมันก็ต้องมีการคิด การนึก มีการตรึก การตรอง เราจะมาสงบอยู่เฉยๆ ก็เหมือนกับเรา นอนหลับอยู่ตลอดเวลา มันไม่ใช่วิธีการของพระพุทธเจ้า

วันที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ก็ได้ พระพุทธเจ้ากำหนดลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ลมเข้าไป ลมออกมา แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ตามลมเข้าลมออก ทำจิตให้นิ่งอยู่กับลมนั้น กับความรู้สึกนั้นอันนั้นใช่ แต่พอจิตนิ่งอยู่ แล้วก็เกิด บุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติหนหลัง คำว่าชาติหนหลัง ซึ่งเกิดขึ้นมาเป็นเรื่องลมหรือเกิดขึ้นมาแต่ละภพ แต่ละชาตินั้นทนทุกข์ทรมาน แสนสาหัสสาครรจ์ อาหารการกินบางภพบางชาติ คำว่า บุพเพ นั้น เกิดความท้อถอยขึ้นมาว่า ไม่อยากเกิดอีกอย่างเด็ดขาด แต่ว่าเกิด บุพเพคือเอาความรู้ หนหลัง ถอยหลังกลับไปเอามาพิจารณา เมื่อจิตนิ่งพอสมควรแล้ว นิ่งอยู่กับลมอัสสาสะ ปัสสาสะ เอามาดู ภาพชาติที่เกิด ขึ้นมาแต่ก่อนในอดีต พระสมมาทรงระลึกชาติหนหลังได้ มันเป็นเรื่องความสุขหรือ ถึงได้ตัดสินใจได้ว่า การเกิดไม่ว่าอดีตก็ตาม อนาคตก็ตาม ปัจจุบันนี้ก็ตาม มีความสุขแต่เพียงน้อย มีความทุกข์กันมากมายกายกอง จิตมันก็ถอนจากอุปทานในการเกิด ถึงได้เกิดสัตว์โลกที่จิตทั้งปัจจุบันก็ตาม ใน อนาคตก็ตาม ในอดีตก็ตาม มันเป็นไปตามกรรม

เมื่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช เสด็จขึ้นครองราชย์สมบัติ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งพระทัยที่จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งพระทัยที่จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งพระทัยที่จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

**การเดินทางหลักอริยสัจ**

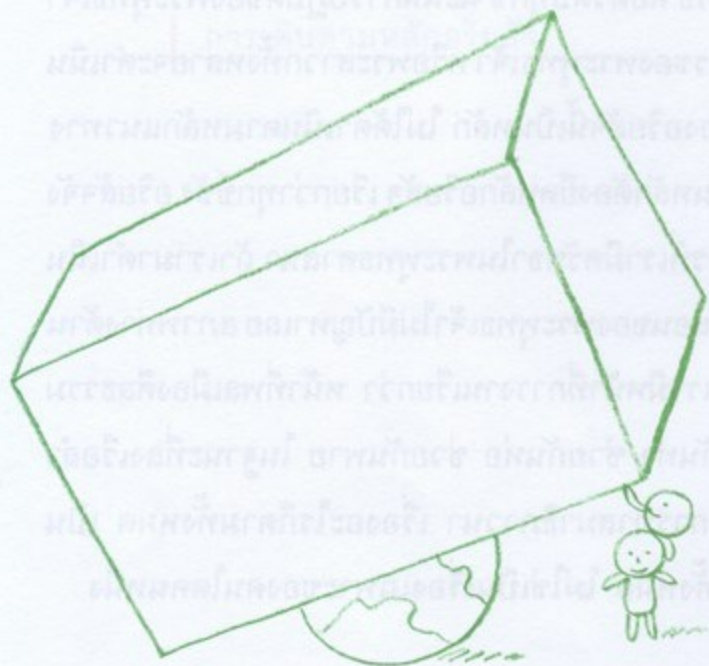
เมื่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช เสด็จขึ้นครองราชย์สมบัติ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งพระทัยที่จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งพระทัยที่จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา



# การเดินทางหลักอริยสัจ

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าตรงนั้นตรัสรู้ในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อะไรที่มันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ก็คือตัวสมุทัยนี่เอง เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์มันถึงได้เกิดขึ้นมา เรียกว่า สมมติมรรค ทางดำเนินอันยิ่ง นิโรธ คือตัวดับทุกข์ ฉะนั้นการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า หรือการนำเพ็ญเพียรของพระพุทธเจ้าหรือพระสาวกทั้งหลายจะดำเนิน ตามหลักแนวทางของอริยสัจนี้เป็นหลัก ไม่ได้ดำเนินตามหลักแนวทาง ของอารมณ์คือใจเป็นหลัก ต้องยึดหลักอริยสัจ เรียกว่า ทุกขัง อริยสัจจ ฉะนั้นการปฏิบัติ การที่เรามีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ถ้าเรามาดำเนิน ตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่มี ปัญหาเลยสภาพทางด้าน จิตใจเราไม่มีปัญหา เรามีหน้าที่การงานเรียกว่า หน้าที่พลเมืองศีลธรรม อะไรที่เราทำก็ช่วยกันทำ ช่วยกันถ่อ ช่วยกันพาย ในฐานะที่ลงเรือลำ เดียวกัน ไม่ว่าเรื่องการทำสมาธิ ภาวนา เรื่องอะไรก็ตามทั้งหมด เป็นเรื่องของคนในชาติทั้งหมด ไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะของคนใดคนหนึ่ง





# ช่วยกันรักษาทรัพยากรโลก

เรื่องชาติเป็นเรื่องของคนทั้งหมดในชาติ เรื่องของคนทั้งหมดในโลก การที่จะรักษาทรัพยากรของโลก ต้องช่วยกันรักษาทรัพยากรของโลก ไม่ใช่ว่าเป็นหน้าที่ของคนใดคนหนึ่ง ที่จะรักษาทรัพยากรของโลก แม้แต่การใช้การบริโภคต่างๆ ต้องช่วยกันประหยัด โลกนี้ถึงจะอยู่ไปได้ถึงลูกถึงหลานของเรา ถ้าไม่ช่วยกันประหยัด ไม่ช่วยกันหาวิธีการคิดที่จะประหยัด โลกนี้จะอยู่ได้ไม่นานเท่าที่เห็น ไม่ว่าเรื่องอาหาร การบริโภค เรื่องน้ำ เรื่องข้าว ต่อไปนี้น้ำมันแพงกว่าน้ำ อย่างน้ำประปา น้ำกลั่น น้ำขวด ลิตรหนึ่งตั้ง 15-16 บาท ไปซื้อมา แต่น้ำมันลิตรหนึ่ง แค่ 15 บาท หรือ 14 บาท น้ำมันกว่าจะเอาขึ้นมาได้น้ำที่กรองมาบน ผิวโลกแท้ๆ ยังแพงกว่าน้ำมัน มันเป็นเรื่องที่เรียกว่า เกิดผลกระทบ ถ้าเรามีวิธีการที่จะคลี่คลายเรื่องต่างๆ ทั้งหมด เราต้องอยู่ด้วยความ ประหยัด อยู่ด้วยความสุข อยู่ด้วยความของที่ข้าวของนั้นให้มีความสุขไม่ใช่ ปากกัดตีนถีบอยู่ตลอดทั้งวัน ทั้งคืน มันเป็นเรื่องหนึ่งไม่ประหยัด ถึงได้ปากกัดตีนถีบ ถ้าเรารู้จักประหยัด ฉะนั้น การศึกษาธรรมะ คือ ศึกษาตามหลักความเป็นจริงที่มีอยู่กับโลก เพราะเรายังต้องเป็นผู้ที่ อาศัยอยู่ในโลกใบนี้ เราเป็นสมาชิกของโลก เมื่อเราเป็นสมาชิกของโลก การใช้ของทุกอย่างจะต้องคำนึงถึงคนข้างหน้า ไม่ว่าจะใช้เครื่องนุ่ง เครื่องห่ม ไม่ว่าจะใช้อะไรจะต้องคำนึงถึงลูกหลาน ถ้าหากเราไม่คำนึง ถึงลูกหลาน ถ้ามันหมดไปแล้วหมดเลย เรียกว่าเราปล้นของลูกของหลานมาใช้หมด

ไม่มีคำว่า "สายเกินไป" ☆



คนหัดโกนผม

# ไม่มีคำว่าสายเกินไป

การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะต้องศึกษา เทียบเคียงไประหว่างความดีกับความชั่ว เราเห็นความดีได้มากเท่าไร เราจะต้องเห็นความชั่วได้มากเท่านั้น เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัย เป็นบาป เป็นกรรม พระพุทธเจ้ามีความเมตตา กรุณาอัน ยิ่งใหญ่จริงๆ ถึงได้วางธรรมะคำสั่งสอน ของตัวท่านไว้สมกับที่ว่ามี พระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ สมกับในการสร้างบารมีมาเพื่อรู้สัตว์ชน สัตว์จริงๆ ชนสัตว์ออกจากความชั่ว แต่สัตว์โลกก็ไม่พยายามมองถึง เมตตาตรงนั้นก็เลยไม่ได้รับคำสอน ของพระพุทธเจ้า ถึงแม้จะประกาศตัวเป็นชาวพุทธ ถึงแม้จะประกาศตัวเป็นตัวแทนของบริษัท 4 ขนาด ไหนก็ตาม แต่ถ้าเราไม่เข้าใจคำสอนอันแท้จริงของท่านว่าท่านสอนอะไร ในส่วนที่ท่านสอนให้ละกับ ท่านสอนให้ทำ เราได้ทำจริงอย่างที่ท่านสอนไว้ไหม เราได้ละจริงอย่างที่ท่านสอนไว้ไหม เราเข้ามา สำรวจเข้ามา ตรวจตราดู เราจะรู้เราจะประจักษ์ขึ้นมาที่ใจของเรา และจะเกิดการสลด สังเวชขึ้นมาที่ใจ ของเราว่า เรามีความรู้ความฉลาด แท้ที่จริงเรื่อง ทั้งหมด เรื่องความชั่วก็ตาม เรื่องความดีก็ตาม พระพุทธเจ้าว่ามา สองพันกว่าปี แต่ก็ไม่ได้สายจนเกินไป เรายังมีโอกาสเข้ามาศึกษาอยู่ เรายังมีเวลาเข้า มาศึกษาอยู่ เราไม่สายสำหรับตัวของเรา

