กัณฑ์ที่ ๑

ควบคุมใจ

พระพุทธเจ้าว่าเราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนทาง ทางออกจากโลก ทางไปสวรรค์ก็ดี ทางไปนิพพานก็ดี เราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนให้เท่านั้นแหละ ตนนั่นแหละ พวกอุบาสก-อุบาสิกาทั้งหลายต้องทำเอาเอง แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลาย ก็ทำเอาเองทั้งนั้น **ตนแหละทำให้ตน ตนจะออกจากโลกก็แม่นตน ตั้งอกตั้งใจทำใส่ตน ตนจะติดอยู่ในโลกก็แม่นใจของตน ไม่อยากไปเพราะหลงตนหลงตัว** ทางปฏิบัติน่ะเราก็ได้ยินได้ฟังมาแล้ว แล้วก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเอา พระพุทธเจ้าแนะนำสั่งสอน หรือครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน ก็ไม่หนีจาก**กายคตา คือ ปัญจกกรรมฐาน** นี่แหละต้องพิจารณา เราจะพิจารณานอกมันไปก็เป็นนอกไปเสีย ไกลไปเสีย เพื่อให้จิตให้ใจนั่นแหละรู้จักสกนธ์กายอันนี้ รู้จักก้อนอันนี้ว่ามันเป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นของกลาง ไม่ใช่ของใครสักคน เรานี้ได้สมบัติ

อย่างดีคือสกนธ์กายนี้ มีตา หู จมูก ลิ้น กายดี มีใจดี ได้สมบัติอันดีมาใช้ เราจะใช้สอยมัน เราจะเดินทางไปสวรรค์ก็ดี จะเดินทางไปพระนิพพานก็ดี ต้องอาศัยอันนี้ จะมีแต่ดวงจิตอย่างเดียวก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าได้เทศน์ไว้ว่า ***มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา*** ธรรมทั้งหลาย จะทำดีทำกุศลดี ก็ใจนี่แหละเป็นผู้ถึงก่อนเป็นผู้ถึงพร้อม จะทำบาปอกุศล ก็ใจนี่แหละ จะผ่องแผ้วแจ่มใสเบิกบานก็ใจนี่แหละ จะเศร้าหมองขุ่นมัว ก็ใจนี่แหละ ใจเศร้าหมองขุ่นมัวแล้วก็ไม่มีความสุขอยู่ในโลก จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข ครั้นใจผ่องแผ้วล่ะก็ พระพุทธเจ้าท่านว่า ***มนสา เจ ปสันเนนะ ภาสติ วา กโรติ วา*** บุคคลผู้มีใจผ่องแผ้วดีแล้ว แม้นจะพูดอยู่ก็มีความสุข แม้นจะทำอยู่ก็มีความสุข ***ตโต นัง สุขมนเวติ*** อยู่ที่ไหนๆ ก็มีความสุข มีความสุขเหมือนกะเงาเทียมตนไป ***ฉายาวะ อนุปายินี*** เหมือนเงาเทียมตนไป ไปสวรรค์ก็ดี มามนุษย์ก็ดี เพราะเหตุนั้นแหละ

ให้เราพากันตั้งใจอบรม ตั้งสติไว้ที่ใจ ควบคุมใจให้มีสติ มีสัมปชัญญะ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ การทำการพูดการคิดก็อย่าให้มันผิดมันพลาดไป ควบคุมให้มันถูก ครั้นมันผิดมันพลาดเราก็มีสติยั้งไว้ ละ ปล่อยวาง ไม่เอามัน ทางมันผิดน่ะ

พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ทางไปนรก ทางไปสวรรค์ ทางไปพรหมโลก ทางไปพระนิพพาน พระองค์ก็บอกไว้แล้ว ให้วางกายให้เป็นสุจริต วาจาให้บริสุทธิ์ ใจให้บริสุทธิ์ นี้ทางไปสวรรค์ ทางมามนุษย์ ทางไปพระนิพพานให้บริสุทธิ์อย่างนี้ ทางไปนรกนั่นเรียกว่าทุจริตนั้นทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันนี้ทางไปนรก เราจะเว้นเสียไม่ไปล่ะ รู้จักแล้ว เราจะไปแต่ทางที่ราบรื่น ทางสบาย การเดินก็ทางกายวาจาใจเท่านั้นแหละ ผู้ที่จะเที่ยวเอาภพเอาชาติ นับกัปนับกัลป์ไม่ได้ตั้งแต่โลกเป็นโลกมา คือดวงจิตของเรานี่เอง ดวงจิตของเรานี่เองเป็นผู้ก่อกรรมก่อเวร ก่อแล้วก่อเล่าไม่เบื่อสักที ก็แม่นดวงจิตของเรานี่แหละ เพราะเหตุนั้นเราจึงต้องอบรมจิตใจของเราให้ดี ให้ใจรู้เสีย **ใจนี่แหละมันเป็นผู้หลงจนนับภพนับชาติไม่ได้ ภพน้อยภพใหญ่ เที่ยวอยู่ในสังสารจักรนี่ จึงให้เข้าใจเสียว่าเจ้ากรรมนายเวรคือใจ** ตัวกรรมแม่นใจ ดวงใจอันเดียว วิญญาณอันเดียวเป็นตัวกรรมแต่งกรรมเสียแล้วให้เวียนตายเวียนเกิดมาที่นี่ ไม่เลิก เรารู้จักแล้วเราต้องควบคุมใจ แนะนำสั่งสอนใจ ทำใจของเราให้ผ่องแผ้ว ว่าเอาย่อๆ นี่แหละ กว้างขวางก็ได้ยินมาพอแฮงแล้ว เอาย่อๆ ควบคุมใจเท่านั้นแหละเดี๋ยวนี้ ใจนี้ เจ้าของนรกก็แม่นใจนี่แหละ ม่าง (เลิก ทิ้ง) นรกก็แม่นใจนี่แหละ ครั้นมันไม่ดีล่ะก็ร้อนเป็นทุกข์เหมือนใจจะขาด ครั้นใจไม่ดีล่ะมันกลุ้มใจเป็นทุกข์จนฆ่าตัวตายนี่แหละ ถือว่าเราเป็นเรา นี่ก็เพราะใจนี่แหละไม่ใช่อื่นดอก เพราะมันไม่รู้ ท่านเรียกว่า **อวิชชา ตัวใจนี่แหละอวิชชา**

เราจึงควรสดับตรับฟัง แล้วก็ค้นคว้าพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล ทุกข์มันมาจากไหน ให้พิจารณาทุกข์ก่อน ทุกข์เป็นของจริงอันประเสริฐ มันมาจากไหนค้นขึ้นไปซิ เห็นแต่มาจากโง่นั่นแหละ ดวงจิตเป็นผู้โง่ มันต้องเป็น มันต้องเดือดร้อน มันถึงใคร่ มันถึง

ปรารถนา มันถึงอยากเป็นนั่นเป็นนี่ มันไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเกลียดเพราะชัง มันชังมันก็ไม่อยากเป็น แล้วก็หาของมาแก้ไข คิดหาอีหยังมาทา หนังเหี่ยวก็เอามาทาลอกหนังออก มันได้กี่วัน มันก็เหี่ยวอย่างเก่า นี่หาทางแก้ดู ท่านว่า**วิภวตัณหา** มันเป็นกับดวงใจเราสดับรับฟังอยู่ อบรมอยู่ทุกวันนี้ **ทำความเพียรอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะอยากรู้จักใจของเรา ครั้นรู้แล้ว ก็คุมเอาแต่ใจนี่ ขัดเกลาเอาแต่นี่ สั่งสอนเอาแต่นี่ ให้มันรู้เท่าสังขารนี่แหละ** มันไม่รู้เพราะมันโง่ว่าแม่นหมดทั้งก้อนนี้เป็นตัวเรา เป็นผู้หญิงผู้ชาย ยึดถือไป ยึดถือออกไปรอบๆ แผ่นดิน ยึดในตัวยังไม่พอ ยึดแผ่นดินออกไปอีก นี่แหละเพราะความหลง ก็ยึด ทั้งการทำการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนวิชาศิลปะทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพื่อจะบำรุงบำเรอครอบครัวของตน บำรุงบำเรอตนให้เป็นสุข บำรุงพระศาสนา ค้ำจุนพระศาสนา ก็เป็นการดี **ขอให้รู้เท่าแล้วอย่าไปยึดมันเท่านั้นแหละ**

ในปฏิจจสมุปบาทท่านว่า อวิชชาให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ท่านว่าให้ดับความโง่อันเดียวเท่านั้น ผลดับหมด เพราะ**ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลายคือดีก็ดี ชั่วก็ดี ไหลมาแต่เหตุคือความโง่ ความไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นตัวตน ก็ได้รับผลเป็นสุขเป็นทุกข์สืบไป ท่านเรียกว่าวัฏฏะ**การวน วนไม่มีที่สิ้นสุด เราท่องเที่ยวอยู่นี่ตั้งแต่แผ่นดินเป็นแผ่นดินมาแล้ว ทุกคนนี่แหละ คุณหมอก็ดี คุณหญิงก็ดี เกิดมาชาตินี้นับว่าบุญบารมีอันพวกท่านทั้งหลายได้อบรมศีลห้า ศีลแปด รักษาอุโบสถ รักษากรรมบถสิบ จึงเป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ เกิดมาก็ไม่เป็นผู้เกียจคร้าน

ไม่เป็นผู้มักหน่าย มีความพอใจแสวงหาวิชาศิลปะ จนได้เป็นใหญ่เป็นโตสูง นี่ก็เพราะบุญกุศลของเราได้สร้างสมอบรมมา จึงว่า ***ปุพเพ จะ กตปุญญตา*** คือบุญได้สร้างสมไว้แล้วแต่กาลก่อน แล้วก็ได้เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศอันสมควรก็หมายเอาสกนธ์กายอันนี้ หรือจะหมายเอาแผ่นดิน ฟ้า อากาศ ก็ได้ หรือจะหมายเอาประเทศที่มีพระพุทธศาสนาตั้งมั่นถาวร และมีอาจารย์นักปราชญ์แนะนำสั่งสอนก็ได้ อันนี้ก็ว่าประเทศอันสมควร

ปุพเพ จะ กตปุญญตา พวกเราได้เคยอบรมสร้างสมบุญกุศลมาหลายภพหลายชาติแล้ว จึงเป็นผู้บริบูรณ์สมบูรณ์ แล้วก็ได้เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศเราได้นับถือพระพุทธศาสนาตั้งแต่บรรพบุรุษจนตราบเท่าทุกวันนี้ เราก็ได้นับถือพระพุทธศาสนา แล้วก็ได้ตั้งตนไว้ในที่ชอบ คือตั้งตนไว้ในการสดับตรับฟัง ทราบทุกสิ่งทุกอย่าง ในทางโลกก็ดี เกื้อกูลอุดหนุนโลกให้เจริญ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำ**อัตประโยชน์ ประโยชน์ของตนก็ได้แล้ว ประโยชน์ของผู้อื่น ของโลก ก็ได้อยู่ นี่แหละชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบ แล้วก็ตั้งตนอยู่ในศีล ในการภาวนา ตั้งตนอยู่ในการสดับรับฟัง นี่เรียกว่าอัตตสัมมาปณิธิ** ตั้งตนในที่ชอบ ท่านกล่าวว่าเป็นมงคลอันประเสริฐสุด ให้มีสติควบคุมใจของตน อันนี้ก็ชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบอย่างสูงสุด นี่แหละให้ควบคุมดวงจิตของเราให้รู้จักเสีย

เจ้ากรรมนายเวรก็คือดวงจิตของเรานี่แหละ ผีนรกก็เป็นดวงจิตอันนี้ สวรรค์ก็เป็นดวงจิตอันนี้ พรหมโลกก็ดวงจิตอันนี้ ครั้นรู้จัก

แล้ว ก็ทำความเพียรต่อไปจนเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในอัตภาพของตนที่เป็นมาหลายภพหลายชาติ การเกิดเวียนไปเวียนมาก็ไม่ได้อะไร มีแต่การสดับรับฟัง มีแต่การบริจาคให้ทาน มีแต่ศีลของตนเท่านี้เป็น**อริยทรัพย์ ทรัพย์ภายในติดตามไปกับดวงจิตของเราทุกภพทุกชาติ** จิตเมื่อมันทำความชั่วไว้แล้วก็ไม่ลืม ใครไม่ต้องการสักคนหมดทั้งนั้นความชั่วบาปกรรม ให้คิดดู แต่นักโทษเขาลักเขาปล้นสะดมแล้ว เขาก็หลบหนีไปซ่อนอยู่ตามป่าเขาตามถ้ำตามดง เพราะเขาไม่ปรารถนาจะให้พวกตำรวจไปจับเขา อันนั้นมันก็ไม่พ้นดอกบาปน่ะ

ฉันใดก็ดี ครั้นทำลงแล้ว ทำบาปอกุศลจิตก็เป็นผู้จำเอา ไปตกนรกก็แม่นดวงจิตนั่นแหละเป็นผู้ไปตก อัตภาพคือร่างกายของเรานี้มันก็นอนทับดิน ส่วนดินมันก็เป็นดิน ส่วนน้ำมันก็เป็นน้ำ ส่วนลมส่วนไฟมันก็เป็นลมเป็นไฟของเก่ามัน ครั้นพ้นแล้วก็กลับมาถือเอาดินเอาน้ำของเก่าอีกเท่านั้นแหละ แล้วก็มาใช้ดินน้ำไฟลมนี่แหละครบบริบูรณ์ เอามาใช้ในทางดีทางชอบก็เป็นเหตุให้ได้สำเร็จมรรคผลพระนิพพาน พระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็อาศัยดินอันนี้แหละประเทศอันสมควรอันนี้แหละ สาวกจะไปพระนิพพานตามพระพุทธองค์ก็อาศัยอัตภาพอันนี้ ครั้นไม่อาศัยอัตภาพอันนี้มีแต่ดวงจิตหรือมีแต่ร่างชื่อๆ ก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เหมือนกันทั้งนั้น พวกเทพยดาได้ชมวิมานชมความสุขอยู่ตลอดชีวิต ชมบุญชมกุศล ก็ทำเอามาแต่เมืองมนุษย์ ครั้นจุติแล้วก็ได้ไปเสวยผลบุญกุศลของตน ครั้นหมดบุญแล้วก็ลงมาเมืองมนุษย์มาสร้างอีก แล้วแต่จะสร้างเอา อันชอบบุญ ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบุญ อันชอบบาป ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบาป เหมือนพระเทวทัตนั่น ต่างคนต่างไปอย่างนั้น

อาตมาบอกไว้เท่านั้นว่า**ให้มีสติคุมดวงจิต** สัตว์นรกก็แม่นจิต สัตว์อเวจีก็แม่นจิต พระอินทร์พระพรหมก็แม่นจิต ที่เข้าพระนิพพานก็แม่นจิต ไม่ใช่ใคร จิตไม่มีตนมีตัว จิตเหมือนวอก (ลิง) นี่แหละแล้วแต่มันจะไป บังคับบัญชามันไม่ได้ แล้วแต่มันจะปรุงจะแต่งบอกไม่ได้ ว่าไม่ฟัง เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าให้วางมันเสีย อย่าไปยึดถือมัน ก็จิตนั่นแหละ มันถือว่าตัวกูอยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี เราถือว่าเราเป็นผู้ชาย เราเป็นผู้หญิง ก็แม่นจิตนั่นแหละเป็นผู้ว่า มันไม่มีตนไม่มีตัวดอก แล้วพระพุทธเจ้าว่าให้วางเสีย ให้ดับวิญญาณเสีย ครั้นดับวิญญาณแล้ว ไม่ไปก่อภพก่อชาติอีก ก็นั่นแหละพระนิพพานหละแน่ะ **พระพุทธเจ้าบอกอย่างนั้น มันไม่อยู่ที่อื่น นรกมันก็อยู่นี่ พระนิพพานก็อยู่นี่ อย่าไปค้นที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น ให้ค้นที่สกนธ์กายของตน ให้มันเห็นเป็นอสุภะอสุภัง ให้เห็นเป็นของปฏิกูล ให้เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายมันนั่นแหละ** แต่นี่มันเห็นว่าเป็นของสวยของงามของดี ดวงจิตนั่นเมื่อมีสติควบคุม มีสัมปชัญญะค้นหาเหตุผลใคร่ครวญอยู่ มันเลยรู้เห็นว่าอัตภาพร่างกายนี้เป็นของปฏิกูล ของเน่าเปื่อยผุพัง แล้วมันจะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย จิตนั่นแหละเบื่อหน่าย จิตเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นแล้ว เรียกว่า **"จิตหลุดพ้น"** ถึงวิมุตติ วิมุตติคือความหลุดพ้นจากความยึดถือ หลุดพ้นจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น พ้นจากภพจากชาติ ตั้งใจทำเอา.

กัณฑ์ที่ ๒
สติ

...พากันมาฟังมาก ไม่รู้จะพูดอะไรให้ฟังแล้ว

การฟังธรรมก็เปรียบได้แก่การเตรียมเครื่องทัพ สัมภาระสำหรับทำการงาน ครั้นเตรียมมาแล้ว เครื่องกล-เครื่องไกที่เตรียมมาแล้วไม่ทำก็ขึ้นขี้สนิมเปล่า ฉันใดก็ดี การสดับรับฟังโอวาทคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็อย่างเดียวกัน พระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกทางให้เท่านั้นแหละ ครั้นเราเชื่อคำสอนของพระองค์แล้ว เป็นผู้ดำเนินตาม เป็นผู้ลงมือดำเนินตาม เราเองกระทำด้วยตนเอง เพราะเหตุนั้นจะว่าโดยย่อๆ เท่านั้นแหละ อาตมาไม่มีคำพูดหลายเพราะอยู่ป่าอยู่ดง จะว่าให้ฟังย่อๆ พอเป็นหลักดำเนินปฏิบัติของพวกเราทั้งหลาย ศาสนาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ตามตู้ตามใบลานอันนั้นเป็นเครื่องชี้บอกทาง ผู้จะดำเนินตามศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือก้อนธรรม อยู่จำเพาะใคร...จำเพาะเรา

แก่นของธรรมแท้อยู่ที่สติ ให้พากันหัดทำสติให้ดี ให้สำเหนียกให้แก่กล้า สติน่ะทำเท่าไรไม่ผิด สติน่ะให้มันมีกำลัง สติดีแล้วจิตมันจึงรวม เพราะสติคุ้มครองจิต เพราะสติก็แม่นจิตนั่นแหละ หากลุ่มลึกกว่า ครั้นใจนึกขึ้นว่าสติ ก็ใจนั่นแหละเป็นผู้นึกขึ้น เรียกว่า **“สติ”** เพราะสติก็แม่นใจนั้นแหละ พวกเดียวกัน เพราะเหตุนั้นพวกเราต้องอบรมสติ ครั้นมีสติแก่กล้า ทำให้มันดีแล้ว ไม่พลาด ทำก็ไม่พลาด พูดก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด ย่อมถูกไม่ผิด พากันทำเอา **ธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์อยู่กับสติอันเดียว** พระพุทธเจ้าว่าแล้วในโอวาทปาติโมกข์ไม่ใช่เรอะ ***ยานิ กานิจิ ชังคลานัง ปาณนานัง ปทชาตานิ สัพพานิ ตานิ หัตถิปเท สโมธานัง คัจฉันติ หัตถิปทัง เตสัง อัคคมักขายติ ยทิทัง มหันตัตเตนะ*** ครั้นเทียบในบรรดาสัตว์ทั้งหลายที่ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักร ท่องเที่ยวอยู่ในพื้นปฐพี รอยเท้าสัตว์ทั้งหลายไปรวมอยู่ในรอยเท้าช้างอันเดียว มีรอยเท้าช้างเป็นใหญ่กว่าเขา รวมโม๊ด ราชสีห์อะไรลงไปรวมโม๊ด ฉันใดก็ดี ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามันอยู่ในสติ ***เยเกจิ กุสลา ธัมมา สัพเพ เต อัปปมาทมูลกา อัปปมาทสโมสรณา อัปปมาโท เตสัง อัคคมักขายติ*** กุศลธรรมทั้งหลาย คุณงามความดีทั้งหลายจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่กับสติแล้ว บุญกุศลเค้ามูลกุศลทั้งหลายมาสโมสรมารวมอยู่ในสติ สติเป็นใหญ่ เพราะเหตุนั้น ครั้นรู้อย่างนี้แล้วว่าสติเป็นแก่นธรรม แก่นธรรมก็แม่นอันนี้อยู่สำหรับทุกคนทีเดียว ทุกขณะมีอยู่ทุกคน

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ของจริง ผู้จะรู้เท่าตามจริงทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่ทุกรูปทุกนาม แต่อาศัยว่าเราหลง จิตของเราเปรียบอุปมาเหมือน

เด็กอ่อน อ่อนแออยู่ เพราะเหตุนั้นแหละสติเปรียบเหมือนพี่เลี้ยง ก็เจ้าของนั่นแหละ จิตนั่นแหละ พอมันระลึกขึ้นก็แม่นสติแล้ว สตินั่นอบรมจิต ครั้นอบรมจนมันรู้เท่าตามความเป็นจริงแล้ว มันจึงหายหลง หลงเพราะไม่มีสติ ครั้นมีสติคุ้มครอง หัดทำให้มันแน่วแน่ให้มันแม่นยำ ให้มันสำเหนียกแล้ว มันจะรู้แจ้งทุกสิ่งทุกอย่าง สติเป็นเครื่องตี คือตีสนิมของมัน เปรียบดวงจิตเรียกว่าความหลง เรียกว่าอวิชชา **จิตนั่นแหละตัวอวิชชา** มันหลงเรียกอวิชชา จิตมันหลง ขี้สนิมมันก็อยู่กับอวิชชา มันหลงนั่นแหละ ขี้สนิมโอบมัน ความหลงนั่นแหละแต่ก่อนจิตผ่องใส พระพุทธเจ้าจึงว่า ***ปภัสสรมิทัง ภิกขเว จิตตัง ตัญจะ โข อาคันตุเกหิ อุปักกิเลเสหิ อุปักกิลิฏฐัง*** **จิตเดิมธรรมชาติเลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาคันตุกกิเลสคือรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสทั้งหลาย เข้ามาสัมผัสแล้วมันหลงไปตาม จึงเป็นเหตุให้จิตนั้นเศร้าหมองขุ่นมัว** ไม่รู้เท่าอวิชชา ปัจจัยของมัน ความโง่เรียกอวิชชา เหมือนกันกับเหล็ก เหล็กนั้นมันก็ดีๆ อยู่นั่นแหละ แต่สนิมมันเกิดขึ้นในเหล็กนั่นแหละ แต่เขาตีขัดเกลาจนเป็นดาบคมได้ ใช้การได้ ถ้าไม่ตีมันก็อยู่ยังงั้น สนิมกินเสียจนใช้ไม่ได้ จิตของเราก็ดี อาศัยสติเป็นผู้ขัดเกลา อาศัยสติเป็นผู้คุ้มครองเชื่อมั่น อันที่จริงอาคันตุกกิเลสก็ไม่เป็นปัญหา คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสภายนอกไม่เป็นปัญหา เค้ามูลละมุเลของมันก็คือกาม กามาสวะ อวิชชาสวะ สามอันนี้เป็นอนุสัยเป็นสนิมของมัน เป็นสนิมหุ้มห่อจิตให้มืดมน

เพราะเหตุนี้แหละ **เราหัดสติ ทำสติให้มีกำลัง เมื่อสติมีกำลังแล้ว จิตมันก็จะรู้เท่าตามความเป็นจริง ครั้นมันมี “สติ” แล้ว ก็เกิด “สัมปชัญญะ” ความรู้ตัวพร้อม ก็หมายความว่าดวงปัญญานั่นแหละ ญาณก็ว่า ปัญญาก็ว่า สติกับความรู้ถึงพร้อม ธรรม ๒ อย่างนี้เป็นของคู่กัน พอเราระลึกขึ้นแล้ว สัมปชัญญะรู้ว่าถูกหรือผิด รู้พร้อมๆ จิตรู้พร้อมนี่แหละอบรมดีแล้ว มันจะมีกำลังความสามารถ สามารถ**

ทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถจะแทงตลอดได้ทุกสิ่งทุกอย่าง จะทำอะไรก็ดี จิตดีเท่านั้น มันสามารถ อย่างไฟไหม้บ้าน มันมีกำลัง จิตของเราแม้นอบรมดีแล้วมันมีกำลัง มีกำลังที่สุดทีเดียว สามารถจะหอบเอาของหนักนั่นออกจากไฟได้ ดับไฟได้แล้ว ไฟดับแล้วจะหาม ๓-๔ คน ยังหามไม่ไหวเลย กำลังจิตเท่านั้นน่ะแหละ เพราะเหตุนั้นเราหัดดีแล้วก็เหาะได้ เหาะได้เหมือนพระโมคคัลลาเจ้า พวกเราสงสัย สงสัยว่าเหาะขึ้นก็คือนั่งอยู่นี่แหละ แต่จิตนั้นไปสวรรค์ไปนรก ไปนั่นๆ ล่ะ อันนั้นก็แม่น แต่ว่าไปได้จริงๆ หอบเอากายไปได้จริงๆ คิดดูเถอะ นั่นแหละให้พากันอบรมจิต

พวกเราอะไรๆ ก็ดีสมบูรณ์บริบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว พวกศรัทธาทั้งหลายก็นับว่าเป็นผู้สูง เป็นผู้สูงอยู่แล้ว ศรัทธาก็มีอยู่แล้ว ได้สดับรับฟังแล้ว ก็มีแต่จะทำเอาเท่านั้นแหละ ให้พากันทำเอา มันจะอยู่ไหน ธรรมทั้งหลายมันก็อยู่นี่แหละ **แก่นแท้มันคือสติ** ให้ทำเอา ทำให้มีกำลัง ครั้นสติดีแล้ว มันรักษาจิตของมันไม่ให้ส่ายออกไปตามอารมณ์ สติขนาบเข้ามาๆ สติแก่กล้า มันเป็นยังงั้นแหละครั้นสงบลงแล้ว เดี๋ยวนี้มันไม่มีปัญญา ไม่มีปัญญามันก็ส่ายไป พอมันไปหลายๆ ครั้งก็เป็นอาการของมัน มันไปตามแง่ของมัน คือ**เวทนา** มันเป็นเพียงแสงของจิต **สัญญา**มันก็เป็นแสงของจิต **สังขาร**ความปรุงมันก็เป็นแสงของจิต **วิญญาณ**ที่รู้ทวารทั้ง ๖ ก็เป็นแสงของจิตออกไปทั้งนั้น ผู้รู้แท้ๆ ถ้าจะสมมติว่าตนก็แม่นจิต เจ้าจิตนั่นแหละสมมติว่าตน นอกจากนั้นเป็นอาการทั้งนั้น รูปอันนี้ก็เป็นแต่เพียงธาตุประชุมกัน ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟประชุมกันเท่านั้น ดังนั้นเมื่อจิตสงบลงไป

เวทนาก็ดับแล้ว พอมันสงบลงไป คนไม่มี อะไรล่ะมันจะมาเจ็บมาทุกข์ อะไรล่ะมันจะมาจำ คนไม่มี มันสว่างๆ ขึ้น เมื่อจิตสงบลงล่ะ มันสว่างโร่ขึ้น ว่างๆ ความจำหมายก็ไม่มี ความปรุงก็ไม่มี วิญญาณที่รู้ไปทางทวารทั้ง ๖ มันก็ไม่มี มันดับเองเพราะว่าของไม่มีหมดแล้ว ของเหล่านี้เป็นของหนัก ครั้นใครยึดถือไว้เป็นของหนัก ไปถือขันธ์ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ อันนี้ก็ไปยึดไว้ ไปยึดก็ได้ชื่อว่าถือหาบอันหนัก

พระพุทธเจ้าท่านว่า ***ภารา หเว ปัญจักขันธา ขันธ์ ๕ เป็นภาระอันหนักเน้อ*** ขันธ์ ๕ ก็รวมรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ***ภารหาโร จ ปุคคโล*** ใครถือไปเป็นทุกข์ ***ภาราทานัง ทุกขัง โลเก ภารนิกเขปนัง สุขัง*** ผู้วางภาระคือวางความยึดถือว่าขันธ์ ๕ อันนี้เป็นตัวเป็นตนแล้ว ไม่ยึดไม่ถือแล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้วางภาระ ไม่ยึดไม่ถือแล้ว ต้องมีความสุข จะนั่ง ยืน เดิน ก็มีความสุข ***นิกขิปิตวา ครุง ภารัง*** เมื่อไม่ถือเอาขันธ์ ๕ นี้เป็นภาระแล้ว เพราะรู้เท่าตามความเป็นจริงของมันแล้ว ไม่ยึดถือเอา ***อัญญัง ภารัง อนาทิยะ สมูลัง ตัณหัง อัพพุยหะ*** คือได้ชื่อว่าเป็นผู้ตัดตัณหาขึ้นได้ทั้งราก ***นิจฉาโต ปรินิพพุโต*** เป็นผู้เที่ยงแล้ว เที่ยงว่าจะได้เข้าสู่ความสุขตามเสด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้เที่ยงแล้ว

เมื่อจิตมันรวมแล้วมันจะรู้ตามความเป็นจริง มันจะว่าง วางนั่นแหละ พอจิตรวมแล้วมันก็ว่าง ค้นหาตัวไม่มี พอมันสงบแล้ว ปัญญามันเกิดขึ้นของมันเอง ครั้นมันสงบลงถึงฐานถึงที่มันถึงอัปปนา

แล้ว มันเกิดขึ้นเองนะ พอนึกเท่านั้น มันปรุงฟุ้งขึ้น มันปรุงแล้ว มันไม่ไปยึดแสงสว่าง สว่างหมดทั้งโลกนี้ก็ตาม มันไม่ไปยึด มันสาวเข้าหาคน ไหนคน คนอยู่ที่ไหน มันมาอวดว่าตนว่าตัว ไล่เข้าไป ถ้ามันรวมลงอย่างนั้น ก็อาศัยสติควบคุมให้มันอยู่ อย่าให้มันไป จิตรวมลงอย่างนี้แจ่มใสทีเดียว ไม่ใช่มันง่วงนอน นั่นไม่ใช่วิสัยของสมาธิ อันนั้นล่ะมันแจ่มใสอย่างนั้น เรียกว่า **"สัมมาสมาธิ"** เป็นสมาธิอันถูกต้อง แล้วก็แม่นมันนั่นแหละ แม่นจิตนั่นแหละ เป็นตัวศีลล่ะ จิตนั่นแหละเป็นตัวสมาธิ จิตนั่นแหละเป็นตัวปัญญา อันเดียวนั่นแหละ **มันจะถึง อธิศีล อธิจิต อธิปัญญาได้ก็อาศัยสติควบคุม**

พวกศรัทธาได้ยินได้ฟังแล้วให้พากันตั้งใจทำ มันไม่อยู่ที่อื่นหนา ไม่ได้ไปหาเอาที่อื่นหนา อยู่จำเพาะใคร จำเพาะเรานี่หนา ไม่ได้ไปคว้าเอาที่ไหนดอกธรรมน่ะ ยกขึ้นก็ปะไปโลดเห็นไปโลด นึกขึ้นก็เห็นไปโลด แล้วก็คุมสติเอา มันจะรู้เอง ***ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก*** จะเห็นเองนั่น ***อกาลิโก*** ไม่อ้างกาลอ้างเวลา จิตเราหายจากราคะแล้ว ก็รู้จำเพาะตน จิตเรายังมีราคะก็จะรู้ จิตมีโทสะก็จะรู้ หายจากโทสะก็จะรู้ จิตมีโมหะความหลงงมงายก็จะรู้ จิตหายโมหะก็จะรู้ จิตหดหู่ก็จะรู้ จิตฟุ้งซ่านก็จะรู้ รู้แล้วก็จะได้จัดการแก้ไข รู้ก็ดี จะได้เพิ่มศรัทธารีบเร่งความเพียรเข้าอีก เอาล่ะพากันทำเอา ไม่อ้างที่อ้างฐานดอก อยู่ที่ไหนก็ได้ เวลามันสงบ มันก็จะมีอยู่นั่นแหละ.

กัณฑ์ที่ ๓

ศีล

เรื่องจิตนี่ พวกฝรั่งเขาทำกันจริงๆ จังๆ เขาสนใจอยู่ปานนั้น มันจึงเป็นเรื่องใหญ่ มาเอาทางภาวนา ยากจริง พวกนี้เขาทำกันหลายคน สนใจแท้ๆ เรื่องทำบุญรักษาศีลให้ทานก็เข้าใจหมดแล้ว **เรื่องภาวนามันสำคัญ อบรมบ่มอินทรีย์ อบรมกายนี่แหละ อบรมใจของตนนี่แหละ มันยากอยู่ ครั้นอบรมได้แล้ว ไม่มีความเดือดร้อน ใจเยือกเย็น ใจสบาย ไม่มีความหวั่นไหว** อวิชชาคือใจ ใจดวงเดียว นั่นเรียกว่าอวิชชา คือมันไม่รู้ต่อสิ่งทั้งปวง ไม่รู้ในกองสังขารแล้ว หลงยึด ชอบเข้าก็หลงยึด ไม่ชอบก็ยึดเข้ามาเผาตน มันไม่รู้มันจึงหวั่นไหว พวกเราพากันฝึกหัดใจของตนให้ดี

เทศน์โปรด นพ. อวย เกตุสิงห์ และคณะ พ.ศ.๒๕๐๙

พระพุทธเจ้าว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจถึงพร้อม มีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุด ครั้นทรมานใจดีแล้ว ฝึกฝนดีแล้ว อบรมดีแล้ว มีใจประเสริฐสุด ถ้าไม่ทรมานไม่ฝึกฝนอบรม อันนี้มันก็ทำพิษเผาอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน มันเป็นเพราะใจนี่แหละ ใจไม่ดี ใจไม่รู้เท่า ใจโง่ ***มนสา เจ ปทุฏฺเฐนะ*** ใจอันมีโทษประทุษร้ายมันอยู่แล้ว เพราะราคะ โทสะ โมหะ ประทุษร้ายอยู่ ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุขสบาย มีแต่ความเดือดร้อนเผาผลาญ ท่านเปรียบไว้เหมือนโคที่เข็นภาระอันหนักไปอยู่ ใจไม่ดีแล้ว ผู้ไม่ฝึกฝนอบรมใจของตน แล้วทำไปตามความพอใจความชอบใจ ใจเศร้าหมองไม่มีความสุข ยืนเดินนั่งนอนก็ไม่มีความสุข ใจที่อบรมดีแล้ว ฝึกฝนทรมานดีแล้ว ไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุข พูดอยู่ก็เป็นสุข ยืนเดินนั่งนอนทำอะไรอยู่ก็เป็นสุข ไม่มีความเดือดร้อน ***มนสา เจ ปสันเนนะ*** บุคคลผู้ฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้ดีแล้ว จิตผ่องใสแล้ว แม้จะพูดอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ไปที่ไหนก็ตาม ความสุขย่อมติดตามไปอยู่ทุกอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน **พวกเราทำความฝึกฝนจิตใจของตน ให้เอาสติประจำใจ จะพูดก็ให้มีสติ จะทำก็ให้มีสติ จะคิดก็ให้มีสติ ควบคุมใจของตน อย่าไปปล่อยสติ ครั้นไม่ปล่อยสติแล้วนั่นแหละได้ชื่อว่าเป็นผู้นั่งอยู่ใกล้ความสุข** ใกล้ทางที่สุด ทางที่เราจะเดินไปหน้าล่ะใกล้เข้าๆ พวกเราเหมือนกันกับเดินทางไกล ไม่รู้ว่าจะเดินมาจากไหน นับวันนับคืนนับปีนับเดือนไม่ถ้วน การเดินทางเพื่อจะไปสู่จุดหมายปลายทางคือที่สุด เหมือนว่าเราจะไปกรุงเทพฯ นั่นแหละ เป็นที่สนุกสุขสบาย เข้าใจว่ากรุงเทพฯ เป็นเมืองพระนคร เป็นเมืองสวรรค์ อยากไป พวกเราอยากไปสู่

จุดหมายปลายทาง คือ **พระนิพพาน**นั่นแหละ ว่าเป็นจุดอันเลิศ ว่าเป็นที่สิ้นสุดทุกข์ มีแต่ความสุขที่พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายท่านไปแล้ว จุดอันนั้นแหละ

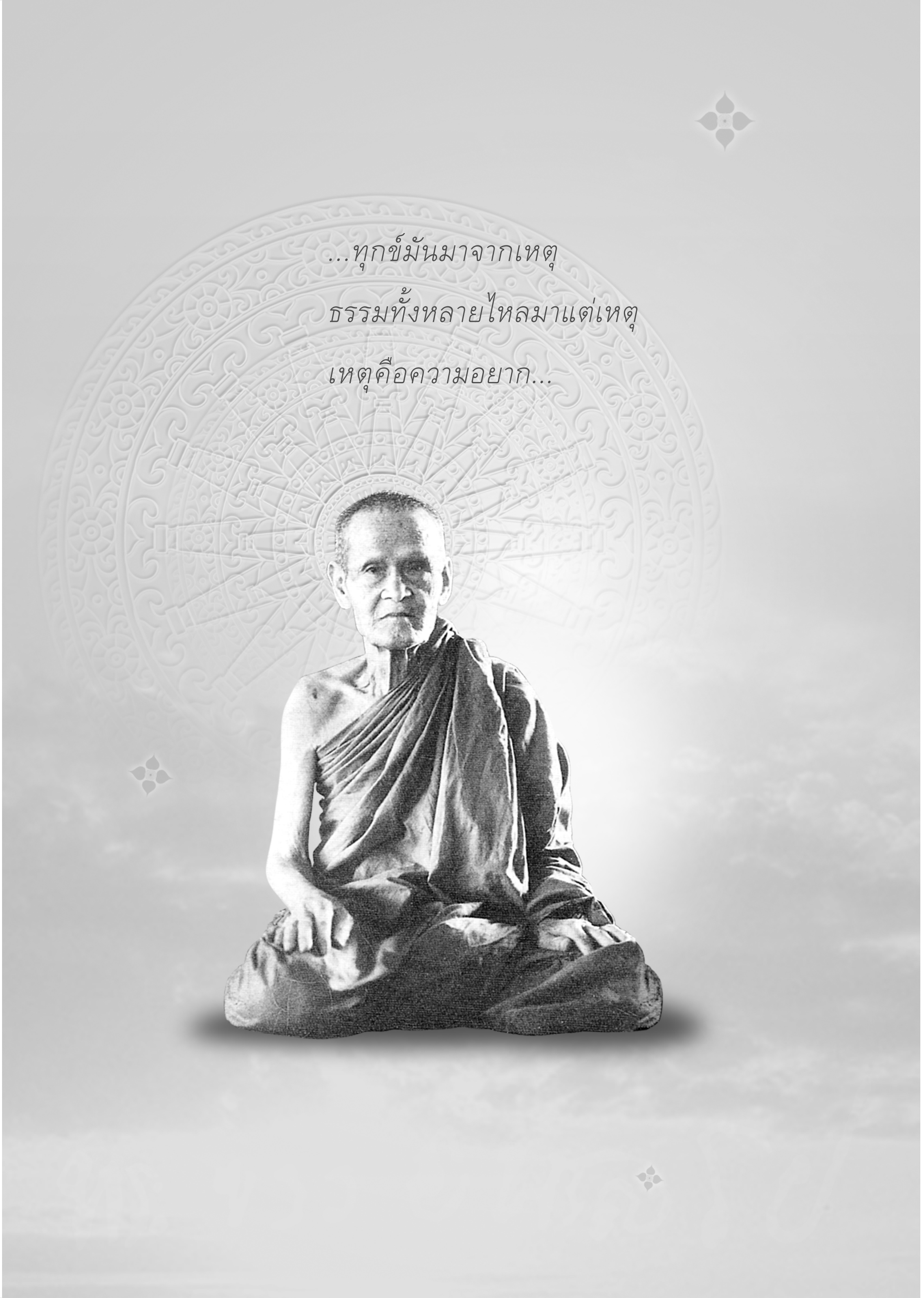
เราเกิดมานี่ เทียวไปเทียวมาอยู่นี่น่ะ ไม่ต้องการอะไรทั้งหมดทั้งนั้นแหละ ไม่ต้องการความทุกข์ ไม่ต้องการวันตาย ต้องการหาความสุข แต่หาไม่พบ เพราะศรัทธาของเราไม่เพียงพอ เชื่อไปตามกามกิเลส ประพฤติไปทางอื่นไปทางโลกเสีย ทางธรรมของพระพุทธเจ้าไม่เอาใจใส่ ไม่มีความสนใจ ไม่พอใจ **ที่จริงถึงเราไม่อยากไปพระนิพพานก็ตาม แต่ก็ควรปฏิบัติไว้ ควรอบรมจิตใจของตนให้มันเป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัยต่อพระนิพพาน อบรมไว้** บางทีไปชาติหน้าชาติใหม่เราเกิดความเบื่อหน่ายอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะกลับมาปฏิบัติ มันจะได้บรรลุคุณวิเศษโดยเร็วไม่เฉื่อยช้าไป พวกเราได้คบกับนักปราชญ์อาจารย์บ่อยๆ สนใจบ่อยๆ ทำไปๆ ก็จะเป็นไปวันหนึ่งนั่นแหละ จะได้รับผลอยู่นั่นแหละ ทำแล้วจะไม่เปล่าประโยชน์ดอก ทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนพวกคุณหมอทั้งหลายได้ศึกษาวิชาศิลปศาสตร์มาแล้ว ก็ได้มาแล้ว รู้อย่างนั้นอย่างนี้ ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็ได้ผล เมื่อทำลงก็ได้รับผล มีผลตอบแทนอยู่อย่างนั้นแหละ ผลคือลาภยศ เพราะเรามีวิชาศิลปศาสตร์ เพราะเราทำคุณความดี ทางที่ไปสู่ความสงบสุขนี่พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว ถ้าเรามีความสนใจ พอใจ ตั้งใจทำ ก็คงได้รับผลตอบแทนเหมือนกัน ไม่ตอบแทนกันไม่มีดอก ทุกสิ่งทุกอย่างน่ะ ความดีก็ดี ความชั่วก็ดี ตอบแทนครือกัน ถ้าทำชั่วลงไปแล้วก็ได้รับความเดือดร้อนขึ้นกับตัว กับบ่อนนั่นแหละ

คนทั้งหลายเขาสงสัยว่าบาปไม่มี บุญไม่มี มันไม่พิจารณาให้เห็นว่าทำแล้วก็ได้รับเหมือนกันในเรื่องนั้นๆ แหละ พอทำเข้าแล้วก็เดือดร้อนหละ วิ่งเข้าป่าเข้าดง ไปอยู่ตามถ้ำตามเหว ไม่มีที่ไหนมันจะพ้นดอก ความชั่วนี่ พวกเราเป็นผู้ทำความดีความชอบ อาชีพของเราเป็นไปเพื่อเป็นศีลเป็นธรรม ไม่เบียดเบียนใคร แล้วเราก็ได้รับความพอใจ ความชอบใจ ดีใจ เห็นกันอยู่อย่างนั้นแล้ว ที่จะว่าไม่เป็นบุญเป็นบาปยังไง มันเป็นอยู่อย่างนั้นนี่ เป็นกับที่นั้นแหละ ผู้ให้ทานก็ได้รับความดีใจกันที่นั่นแหละ ผู้มีศีลก็ได้ความดีใจ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีลพระปาฏิโมกข์ของพวกพระ ฆราวาสศีล ๕ ศีล ๘ เราก็ศึกษาให้มันดี ศึกษาให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วก็ไม่ยาก

เรื่องงดเว้นทุกสิ่งทุกอย่างน่ะพวกเราก็รู้แล้ว เรื่องจะไม่ต้องสมาทานเอากับพระภิกษุสามเณรก็ตาม รู้แล้ว เจตนางดเว้นเอา เรียกว่า **“วิรัติ”** เจตนางดเว้นเอา เข้าใจแล้วไม่ต้องสมาทานก็ได้ เอาเจตนานี่แหละ เราจะไม่ทำ สมมติว่า ศีล ๕ บาปห้าอย่าง กรรมห้าอย่างนี้เราจะไม่ทำต่อไปเด็ดขาด นี่ก็เป็นอุปนิสัยปัจจัยอยู่ พวกเราสมบูรณ์บริบูรณ์แล้วควรรักษาให้มันดี เรื่องกรรมห้าอย่างนั่นแหละครั้นเว้นวิรัติให้มันขาดลงไปแล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้หมดกรรมหมดเวรหมดภัย ให้มันขาดห้าอย่างเบื้องต้นนี่แหละ พระพุทธเจ้าว่ามันไม่ใช่ศีลนะ บาปนะ เวรนะ ครั้นเว้นห้าอย่างนี้ เป็นสุจริตธรรม ผู้หญิงผู้ชายก็ตาม ผู้น้อยผู้หนุ่มก็ตาม ผู้แก่ผู้เฒ่าก็ตาม เป็นสมบัติของมนุษย์ ***ปาณาติปาตา ปฏิวิรโต โหติ*** ให้มีเจตนางดเว้น ***อทินนาทานา ปฏิวิรโต โหติ*** เจตนาวิรัติงดเว้น มีสติประจำใจ ***กาเมสุ มิจฉาจารา ปฏิวิรโต โหติ*** ให้เจตนางดเว้น ***มุสาวาทา ปฏิวิรโต โหติ*** ความไม่จริงจะไม่พูด พูดมีสัจจะมีศีล คำที่ไม่จริงจะไม่พูดต่อไป มีจึงพูด ไม่มีไม่พูด ***สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา ปฏิวิรโต โหติ*** นี่หละห้าอย่างนี่แหละ งดเว้นห้าอย่างนี่ได้ชื่อว่าเป็นผู้หมดกรรมหมดเวร นี่เป็นเค้าเป็นมูลของศีลทั้งหลาย มันจะตั้งอยู่ได้

ศีล ๘ นั้นครั้นเรารักษาไม่ได้ก็ไม่เป็นโทษเป็นภัยอะไรดอก เป็นแต่เศร้าหมอง สามข้อเบื้องปลายนั่นแหละเป็นศีลสูงขึ้นไป รักษาไม่ได้มันก็พาเศร้าหมองเท่านั้น **ศีล ๕ ข้อเบื้องต้นนั่นแหละสำคัญ** เว้นให้มันเด็ดขาดเรื่อยไป ท่านจึงเปรียบไว้เหมือนต้นไม้ ครั้นไปตัดกิ่งก้านสาขามันออกแล้วไม่ตาย มันต้องเป็นขึ้นอีก แตกกิ่งก้านสาขาขึ้นอีก แต่ถ้าตัดรากแก้วมันหมดแล้ว มันตาย ไม่มีอะไรจะงอกขึ้นอีกต่อไป เค้ามูลมันคือ **“ ศีล ๕ ” อาตมาจะพูดให้ฟัง พูดซื่อๆ นี่แหละ ศีลนี่มีตัวเดียวเท่านั้นแหละ มีใจดวงเดียวเท่านั้น ไม่มีอื่นอีก หมู่นั้นมันเป็นอาการมัน** ถ้าเราไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่มารยาสาไถยกับใคร นอกจากเมียของตนซึ่งอยู่ในปกครองของตน พูดแต่ความจริง ไม่ดื่มสุรายาเมา นี่แหละ ๕ อย่างนี่มีแต่บาปทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงว่า **เรากล่าวว่าเจตนาเป็นตัวกรรม เจตนาเป็นตัวศีล เจตนาก็ใจเท่านั้นแหละ เจตนางดเว้น มีใจอันเดียวเท่านั้นแหละ** และให้มีสติควบคุม ระวังจิตมันคิดจะทำอะไรก็ดี คิดจะพูดอะไรไม่เป็นศีลเป็นธรรมก็มีสติยับยั้ง รู้สึกตน **สติคือความระลึก สัมปชัญญะความระลึกว่าผิดหรือถูก** มันต้องตัดสิน สัมปชัญญะเป็นผู้ตัดสิน



พวกเราให้หัดทำสติให้แม่นยำให้สำเหนียกแล้ว จะทำอะไรก็ถูกต้อง พูดถูกต้อง คิดถูกต้อง มันก็เป็นศีลแล้ว เพียงศีล ๕ มันก็ดีอยู่ ศีล ๘ เป็นบางครั้งบางคราวก็ได้อยู่ ครั้นรักษาให้ดี เป็นบริสุทธิ์แล้ว ได้อยู่ ราชาก็ได้อยู่ จักรพรรดิก็ได้อยู่ มหาเศรษฐีก็ได้อยู่ ไม่ต้องสงสัย พระพุทธเจ้าพูดความจริง ผู้มีศีลย่อมเป็นผู้องอาจกล้าหาญต่อหน้าประชุมชน ผู้มีศีลย่อมมีความสุข ท่านบอกไว้นะ เมื่อรับศีลด้วยปากแล้วท่านว่า ***สีเลนะ สุคติง ยันติ*** กุลบุตรผู้รักษาศีล ถึงพร้อมด้วยศีลบริบูรณ์แล้ว ย่อมมีความสุข แม้จะเข้าไปคบหาสมาคมกับบริษัทใดๆ ก็ตาม บริษัทกษัตริย์ก็ตาม บริษัทคหบดีก็ตาม บริษัทสมณพราหมณ์ก็ตาม เป็นผู้องอาจกล้าหาญ ไม่มีความครั่นคร้ามต่อผู้คน เพราะคิดว่าเราบริสุทธิ์ดีแล้ว ถึงไม่มีความรู้ก็ตาม ไม่คิดกลัวว่าคนอื่นเขาจะมาโทษเราว่าเป็นผู้ไม่บริสุทธิ์ยังงั้นยังงี้ ไม่คิดอย่างนั้น ไม่กลัว แล้วก็เป็นที่รักของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เป็นที่รักแก่สัตว์ทั้งหลายด้วยกัน

คนผู้มีศีลดีแล้วย่อมใจเย็น จิตมันหยั่งเข้าไปถึงกัน สัตว์เดรัจฉานก็ตาม สัตว์ใดๆ ก็ตาม ได้เห็นแล้ว มันหยั่งเข้าไปถึงกัน เหมือนยังกับไฟฟ้าไปถึงจิตถึงใจกันแล้ว แล้วจิตของเรามันเย็นแล้ว มันก็ไม่กลัว ถ้ามันเห็นพวกคฤหัสถ์พวกที่เขาจะฆ่ามันแล้ว มันไม่รอวิ่งเข้าป่าเข้าดงไปเลย นี่แหละไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุข ศีลนำความสุขมาให้ตราบเท่าชรา ศีลนำความสุขมาให้ตลอดชีวิต ศีลนำความสุขไปให้ตลอดและมีสุคติเป็นที่ไป ***สีเลนะ โภคสัมปทา*** ผู้จักมั่งคั่ง

บริบูรณ์สมบูรณ์ ไม่อด ไม่อยาก ไม่ยากไม่จน ก็เพราะเป็นผู้ที่รักษาศีลให้สมบูรณ์บริบูรณ์นี้แล เป็นกรรมดีแท้ ให้คิดดู

ถ้าบุญไม่มีแล้ว บาปไม่มีแล้ว มันเป็นเพราะกรรมดีกรรมชั่ว พระพุทธเจ้าว่าคนเกิดมา สัตว์เกิดมาในโลกนี้คงเพียงกัน ไม่มีสูงมีต่ำ มีดำมีขาว ถ้าขาวก็ขาวอย่างเดียวกัน จะมั่งคั่งก็มั่งคั่งอย่างเดียวกัน จะจนก็จนอย่างเดียวกัน โง่ก็โง่อย่างเดียวกัน แต่ความจริงนี้มันมีสูงมีต่ำกว่ากัน มีต่ำลง มีสูงที่สุด เห็นเป็นพยานอยู่นี่แล้ว จะโง่ ผู้โง่ก็โง่ลืมตาย ผู้ฉลาดเหมือนพวกคุณหมอ นี่ก็ฉลาด จนก็จนลืมตาย **ทำไมเกิดมาเป็นมนุษย์เหมือนกันแต่ทำไมไม่เหมือนกันล่ะ ไม่เหมือนกันเพราะความประพฤตินั่นหรอก** ถ้าประพฤติดีมีการรักษาศีลให้ทานมีการสดับตรับฟังธรรม เขาก็จะมีปัญญาดี เขาเป็นผู้เล่าเรียน เพราะเหตุนี้แหละเป็นเพราะกรรม **กรรมเป็นผู้จำแนกแจกสัตว์ให้ดีให้ชั่วต่างกัน** มันเป็นเพราะกรรม พระพุทธเจ้าไม่พยากรณ์ดอกว่าตายแล้วสูญหรือตายแล้วเกิดอีก อย่างนี้พระพุทธเจ้าไม่พยากรณ์ไม่ว่า เราไม่พยากรณ์สัตว์นี้มันจะเกิดอีกหรือไม่เกิด ถ้ามันยังทำกรรมอยู่ มันต้องได้รับผลกรรม ทำกรรมดีทำกรรมชั่ว มันต้องได้รับผลตอบแทนอยู่ ทำแล้วจะไม่ได้รับผลตอบแทนนั้นไม่มี คิดดู เหมือนเขายืมปัจจัยของเราไป เราก็ให้ เขาจะต้องตอบแทนใช้ให้เรา ครั้นไม่ใช้ให้ก็ต้องเป็นถ้อยเป็นความกันล่ะ ได้รับความเดือดร้อน เขาก็ต้องตอบแทน คิดดู เหมือนพวกเราเห็นกัน ถามกัน ตอบแทนกัน ทำดีก็ตอบแทนกันอยู่อย่างนั้น ผลร้ายก็ตอบแทนกันให้ได้รับความลำบากอยู่อย่างนั้น

ถ้ารักษาศีลดีแล้ว เมื่ออบรมสมาธิเข้า มันจะมีความสงบ มันลงเร็ว ถ้ามันขัดข้องก็หมายว่าศีลของเราข้อใดข้อหนึ่งผิดพลาดไป มันจึงขัดข้องไม่ลง ถ้าศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้วเหมือนกับเขาจะปลูกบ้านช่อง เขาจะปราบพื้นที่เสียก่อน ฉันใดก็ดี ศีลพวกเรารักษาดีแล้วก็เหมือนปราบพื้นที่จนไม่มีหลักมีตออะไรแล้ว ปลูกบ้านมันก็ได้ดีไม่มีความเดือดร้อน จิตมันก็ไม่มีความเดือดร้อน มันก็สงบอยู่จะลงอยู่ เพราะมันเย็นมันราบรื่นไม่มีสิ่งลุ่มดอน พากันทำไป อุตส่าห์ทำไป อิริยาบถทั้งสี่ ยืนเดินนั่งนอน พระพุทธเจ้าไม่ห้าม แล้วก็ไม่ใช่เป็นของหนักของลำบาก นึกเอาแต่ในใจ จะเอาอะไรก็ตาม แล้วแต่ความถนัด แล้วแต่จริตของเรา มันถูกอันใดสะดวกใจ สบายใจหายใจดี ไม่ขัดข้อง ไม่ฝืดเคือง อันนั้นควรเอามาเป็นอารมณ์ของเราเอา **พุทโธๆ** หมายว่าให้ใจหยุด เอาพุทโธเป็นอารมณ์นั่นแหละต้องการไม่ให้จิตมันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายนอกมันก็ไปจดจ่ออยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสความถูกต้องทุกสิ่งทุกอย่าง มันไปจดจ่ออยู่นั่น จิตมันจึงไม่ลง พวกนี้เรียกว่า **นิวรณ์** เรียกว่าเป็นมาร จึงว่าให้มีสติอย่าให้มันไปกุมไว้ ให้มันอยู่กับที่นี้ **ให้เอาพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ พระธรรมเป็นอารมณ์ พระสงฆ์เป็นอารมณ์** พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็ตาม หรือจะเอา อัฐิๆ กระดูกๆ ก็ตามให้นึกอยู่อย่างนั้น ยืนอยู่ก็ตาม เดินอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม นอนอยู่ก็ตาม เอามันอยู่ยังงั้นแหละ หลับไปแล้วก็แล้วไป อุตสาหะมันก็เป็นของไม่เหน็ดไม่เหนื่อย

พระพุทธเจ้าก็ว่าไว้อยู่ ผู้ที่ภาวนาจิตสงบลง แม้ชั่วเวลาช้างพับหูงูแลบลิ้น อานิสงส์อักโขอักขัง ทำไป มันมีสามสมาธิ **ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ** ขณิกสมาธินี่เราบริกรรมไปๆ ว่าพุทโธก็ตาม อะไรก็ตาม รู้สึกว่าสบายๆ เข้าไปสักหน่อย จิตสงบเข้าไปสักหน่อย ถอนขึ้นมาก็กลับเป็นอารมณ์ของเก่ามัน นี่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ ลงไปนานๆ สักหน่อย ถอนขึ้นมาอีกไปสู่อารมณ์อีก ภาวนาไปๆ มาๆ อย่าหยุดอย่าหย่อน แล้วมันก็จะค่อยเป็นไปเอง ทำไปๆ จะให้มันเสียผล มันไม่เสีย ต้องทำไป เป็นก็ไม่ว่า ไม่เป็นก็ไม่ว่า แล้วแต่ อย่าไปนึกว่าเมื่อไรมันจะลง... จิตนี่อย่าไปนึก

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำความเพียร เราทำเพื่อจะเอาเนื้อ เลือดและชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า ถวายบูชาพระธรรม บูชาพระสงฆ์ต่างหาก ความอยากนี่ให้เข้าใจไว้ว่า นั่นแหละคือหน้าตาของตัณหา อยากให้มันเป็น อยากให้มันลงเร็วๆ อันนั้นแหละมันตัวร้ายล่ะ หน้าดำล่ะ ความอยากของมันมืดล่ะ **ให้ตั้งใจไว้ เจตนาไว้ว่า ไม่เป็นก็ไม่ว่า จะเอาเลือดเนื้อชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้าตลอดวันตาย อย่างนี้ได้ชื่อว่า มัชฌิมา–ปฏิปทา** อยากมันก็เป็นตัณหาเสีย ยืนขวางหน้าเสีย ยิ่งไม่ลงล่ะ เอาล่ะ ให้พากันทำไป.

กัณฑ์ที่ ๔

นิโรธะ

การปฏิบัติอานาปานสติถ้าไม่ถูกกับจริต มีความอึดอัดใจ หายใจไม่สะดวกไม่สบาย ถ้าถูกมันจึงสบาย หายใจเบาลง แต่คนก็ชอบแต่ความสบาย ถ้าไม่สบายไม่ค่อยชอบ ถ้ามันสบายมันก็หลงไปเสียกับความสบายล่ะ ถ้าเปลี่ยนบ้างมันจึงจะดี เปลี่ยน คือความเจ็บปวดนั้นมันเปลี่ยนบ้าง มันจึงรู้มันจึงตื่น หมายความว่าเปลี่ยนมันไม่เพลิน เวทนามันทรมาน ให้เขาปราบเอาบ้าง มันจึงดี เหมือนกันกับเด็กมันดื้อ มันคะนอง พ่อแม่ต้องเฆี่ยนเอาบ้าง มันจึงหายความคะนอง จิตของเรามันเป็นอย่างนั้น ถ้าอยู่ดีสบายแล้วมันลืม ให้นั่งภาวนาเป็นสมาธิ ให้มันเป็นปัญญา คอยเตือนอย่าดื้อ อย่าคะนอง ให้กำหนดให้มันรู้ทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนว่าให้มารู้จักทุกข์ ถ้ามันสบายแล้วมันไม่รู้จักทุกข์ ถ้ามันสบายแล้ว มันมัวแต่เพลินไป ให้มันไม่สบายแล้วมันจึงกำหนดรู้จักทุกข์ **พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่าให้มันรู้จักทุกข์ ให้มันรู้จักพิจารณาแต่ทุกข์ พิจารณาให้มันเห็นชัด มันอยู่ที่ใจแล้ว มันจึงจะค้นหาเหตุ ทุกข์เป็นผล** แล้วความทะเยอทะยานนั้นเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ค้นไปให้เห็นเหตุเกิดทุกข์ จะปล่อยวางความทะเยอทะยาน ความหลง อันสมุทัยนั่นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัยสมมติ สมมติว่าผู้หญิงผู้ชายว่าคนว่าสัตว์ นั่นไปหลงสมมติ พอใจเพราะความหลง สมุทัยก็มาจากความหลง พอมันขี้หลงเข้า หลงอยากเป็นอยากมี หลงสิ่งที่ไม่ชอบ รู้เหตุอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุให้ท่องเที่ยวในสังสารจักรไม่มีที่สิ้นสุด ให้ปล่อยวางอันนี้ ปล่อยวางคือไม่ยึดไม่ถือ รู้เท่ามัน เมื่อปล่อยวางแล้วนั่นแหละจิตมันจึงจะสงบ จิตมันจึงจะมีความสุขความสบาย จิตไม่ดิ้นรน จิตสงบนั่นแหละ ให้รู้ว่าจิตเราสงบ จิตเราไม่เพลิดเพลินกับอารมณ์ ดีก็ตามไม่ดีก็ตาม ไม่เพลิดเพลิน เฉย เป็นกลาง เรียกว่า **"นิโรธะ"** ปล่อยวางอันนี้ ความทะเยอทะยานหรือสมุทัย วางอันนี้แหละได้ชื่อว่าปล่อยเหตุ วางเหตุแล้วจิตสงบ จิตเป็นกลาง การค้นการพิจารณาเรื่องจิตนี้เรียกว่า **มรรคปฏิปทา** เรียกว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

เราภาวนาบริกรรมอันใด มันสบายใจ บริกรรมแล้วก็ต้องพิจารณา **"สมถะ" การบริกรรม "วิปัสสนา" เรียกว่ากำหนดพิจารณา** เรื่องพิจารณาสังขารร่างกายอันนี้เรียกว่าวิปัสสนา ทำไปพร้อมเมื่อบริกรรมไปบริกรรมไปพอจิตสงบสักหน่อย มันไม่ลงถึงที่มันก็ต้องค้นคว้า ก็ค้นคว้าร่างกายของเรา ต้องพิจารณาสกนธ์กายของเรานี่แหละ กรรมฐานทุกคนนั่นแหละ พวกพระ พวกเณร พวกญาติโยม นั่นก็เป็นกรรมฐาน กรรมฐานหมด มีอยู่หมดทุกรูปทุกนาม **พระ–พุทธเจ้าว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรียกว่า "ปัญจกกรรมฐาน"** กรรมฐานแท้ ให้พิจารณาอันนี้ ผมมันก็ตั้งอยู่บนศีรษะ พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณา ผมไม่ใช่คน เป็นแผนกหนึ่งต่างหาก ขนก็ไม่ใช่คน เรามาสำคัญว่าขนเรา เล็บเรา ผมเรา ฟันก็ไม่ใช่คน เป็นแผนกหนึ่งต่างหาก หนังก็ไม่ใช่คน หนังสำหรับห่อกระดูกไว้เท่านั้นแหละ

อาการ ๓๒ นี่พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาแยกออกเป็นสัดเป็นส่วน อะไรเป็นคนเป็นสัตว์ ไม่สำคัญว่าผู้หญิงผู้ชายว่าเขาว่าเราสำคัญที่คนเห็นผิด อาการ ๓๒ นี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง เป็นต้น หมู่นี้เป็นคนละอย่างๆ มันไม่ใช่คน พระพุทธเจ้าว่ามันไม่ใช่คนนะ อีกอย่าง พระพุทธเจ้าว่า**ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟประชุมกัน เรียกว่า รูป** รูปใหญ่มหาภูตรูป สิ่งที่อาศัยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เวทนาคือความเสวยอารมณ์สุขทุกข์ก็ดี สัญญาความจำหมายโน่นหมายนี่ จำโน่นจำนี่ จิตเจตสิกคือความคิดความอ่าน ความปรุงขึ้นที่จิตคือวิญญาณ-สังขาร ความรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ อันนี้เราว่ารูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ เรียกว่า **"ขันธ์"** ไม่มีคนไม่มีสัตว์ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ วิญญาณเป็นความรู้เท่านั้น รู้กันอยู่นี่แหละ ค้นไปค้นมาอยู่นั่น มองดูคนอยู่ไหน

สมถะคือการบริกรรม วิปัสสนาการค้นคว้า อาการ ๓๒ นี่แหละค้นไป ไม่ส่งจิตไปที่อื่น เวลาเราทำสมาธิเราต้องตั้งใจว่าเวลานี้เราจะทำหน้าที่ของเรา **หน้าที่ของเราคือจะกำหนดให้มีสติประจำใจ ไม่ให้มันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก** ให้มีสติประจำใจอยู่ ไม่ให้ไปภายนอก เดี๋ยวนี้หน้าที่ของเราจะภาวนา จะทำหน้าที่ของเรา ไม่ต้องคิดการงานข้างนอก เมื่อออกแล้วจะทำอะไรก็ทำไป **เวลาเราจะทำสมาธิทำความเพียรของเราต้องตั้งสัจจะลง ตั้งใจกำหนดอยู่ในสกนธ์กายนี้ กำหนดสติให้รู้กับใจ เอาใจรู้กับใจ ให้จิตอยู่กับจิต กำหนดจิตขึ้น** ให้ทำให้มันพออาศัยศรัทธา วิริยะ เหตุทำให้มากๆ อันนี้แหละก้อนธรรม พระพุทธเจ้าว่าก้อนธรรมอันนี้แหละ ก้อนธรรมหมดทั้งก้อน ธรรมไม่มีที่อื่น ไม่มีที่อยู่อื่น จำเพาะรูปใคร รูปเราเท่านั้นเป็นก้อนธรรมหมดทั้งก้อน ก้อนธรรมอันนี้ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

พระพุทธเจ้าว่า ***ปัญจุปาทานักขันธา อนิจจา*** ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ไม่เที่ยงไม่แน่นอน มีความเกิดตั้งขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง มีความแตกสลายไปในเบื้องปลาย ***ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา*** ขันธ์อันนี้เป็นทุกข์ มีทุกข์บีบคั้นอยู่ มีแต่ทุกขเวทนานั่นแหละ ความสุขมีนิดเดียว ผู้ที่พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีสักหน่อย ความสุขในโลกนี้ โลกคือสกนธ์โลกอันนี้ สกนธ์กายนี้ ***ปัญจุปาทานักขันธา อนัตตา*** ธรรมทั้งหลายสกนธ์กายอันนี้ ขันธ์ ๕ อันนี้ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน พระพุทธเจ้าว่า ***สัพเพ ธัมมา อนัตตา*** ธรรมทั้งหลายจะเป็นสังขตธรรมหรืออสังขตธรรมก็ตาม ไม่มีความ

ประเสริฐ ไม่มีความดี พิจารณาเห็นสกนธ์กายว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแล้ว อันนี้เรียกว่าผู้ถึงวิราคะ ***วิราโค เสฏโฐ*** เป็นธรรมอันประเสริฐ วิราคะ คือความคลายความกำหนัดจากอารมณ์ทั้งหลาย นี่เป็นธรรมอันประเสริฐ นั่นแหละเมื่อถึงวิราคะเรียกว่า ***นิโรโธ*** ทุกข์ดับ มีความเบื่อหน่าย เหนื่อยหน่ายในความเป็นอยู่ของอัตภาพ นี่แหละเรียกว่า **"ปล่อยวาง"** เห็นตามความเป็นจริงแล้วปล่อยวางตัณหา ความทะเยอทะยาน ความอยากความใคร่ในทางกิเลสกาม ความอยากเป็นอยากมีถึงขั้นนี้ก็กิจสำเร็จแล้ว.