กัณฑ์ที่ ๑๒

กุศล – อกุศล

ธรรมทั้งหลายก็อยู่ที่นี่แหละ อยู่ที่สกนธ์กายของเรา ไม่ต้องไปหาเอาที่อื่นดอก มีครบบริบูรณ์หมด **สติปัฏฐานทั้ง ๔** ก็มีก็แม่นเราควรทำเอา **ท่านให้พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม ๔ อย่าง ให้พิจารณาอันใดอันหนึ่งเท่านั้นแหละ** ไม่เอาหมดทุกอย่างดอก สัมมัปปธาน ๔ ก็มี เพียรละบาป ให้เพียรบำเพ็ญบุญ สัมมัปปธาน ๔ มีว่า ปหานปธาน ประหาณบาป...ละบาป **บาปปรากฏขึ้นที่จิตนี่แหละไม่เกิดขึ้นจากที่อื่น** เพราะจิตไปรวบรวมเอาอารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายนอกก็หมายเอา ๕ อย่าง รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส มันไปรวบรวมเอามาปรุงมาคิด พิจารณากายมันก็ไปถูกเวทนาน่ะแหละ ครั้นจะพิจารณาจิตมันก็ไปถูกธรรม จิตมันเกิดขึ้นกับใจเรียกว่า "ธรรมารมณ์" สี่อย่างนี้ธรรมารมณ์ก็ไม่ใช่อื่น คืออดีตที่ล่วงมาแล้วไปนึกเอามา ดีชั่วอย่างไรก็นึกเอามา อารมณ์ที่

ชอบใจก็นึกเอามา มาหมักหมมที่ใจนี้ อนาคตยังไม่มาถึงก็เหนี่ยวเอามา เอามาเต็มอยู่ในปัจจุบันนี้ เรียกว่าธรรมารมณ์ นี่เรียกว่า "สติปัฏฐาน ๔"

สัมมัปปธาน ๔ "ปหานปธาน" เพียรละบาปไม่ให้มันเกิด ที่เกิดขึ้นแล้วจะประหาณ เพียรทำกุศลให้เกิดให้มีเรียกว่า "ภาวนาปธาน" "อนุรักขนาปธาน" เมื่อบุญกุศลเกิดขึ้นแล้วรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมสูญไป "ภาวนาปธาน" ทำให้เกิดให้มีมากๆ ***เสวิตายะ*** ให้เสพมากๆ เสพเพื่อตั้งอกตั้งใจมีสติประจำใจ ตั้งอกตั้งใจไม่ปล่อยใจให้มันลอยไปตามอารมณ์ คุมจิตใจให้มันอยู่กับที่ เอาสติควบคุมแล้ว เราบำรุงกำลังหรือพละของจิต ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ ก็มีอยู่นั้นแล้วแม่นเราจะทำเอง สมาธิพละ ปัญญาพละ **อินทรีย์ ๕** ก็ว่า พละก็ว่าอินทรีย์พละคือทำให้มันแก่กล้าให้มันใหญ่ขึ้นไป ก็แม่นอันเดียวกันนั่นแหละ ศรัทธาพละรวมธรรมทั้งหลาย **ธรรมอันเป็นเครื่องที่จะให้บรรลุคุณความดีเบื้องสูงก็มีอยู่ที่เรานี่โม๊ด ไม่ได้ไปค้นคว้าเอาที่อื่น มีอยู่ที่นี่แหละ** อัฏฐังคิกมรรค มรรค ๘ อันนี้เป็นทาง พระพุทธเจ้าบอกไว้แล้ว **โพชฌงค์ ๗** มีสติสัมโพชฌงค์ ให้มีธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ให้เลือกเฟ้นธรรม ธรรมเป็นอกุศลให้ตัดออก ธรรมเป็นกุศลให้ประกอบให้ดีขึ้น วิริยะสัมโพชฌงค์ เพียรให้เกิดให้มี ปีติสัมโพชฌงค์ ครั้นธรรมแก่กล้าขึ้นไป มันจะเกิดปีติความเอิบอิ่มเรื่องจิตเรื่องใจ ปีติเกิดขึ้น ปัสสัทธิ ความสงบ สงบกาย สงบใจ ความสงบกายสงบใจ ครั้นสงบแล้ว สมาธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น สมาธิเกิดขึ้น ก็เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมเหล่านี้เรียกว่า **โพธิปักขิยธรรม ๓๗**

ประกอบธรรมหมู่นี้ให้สมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าทำพละหรือกำลังของจิตให้เกิดขึ้น อันนี้แหละจะเป็นกำลังของจิต ทำให้เกิดให้มีให้สมบูรณ์ให้ครบบริบูรณ์แล้ว จิตมันจะสงบได้ จิตสงบจึงจะเกิดความสว่างขึ้น เกิดญาณความรู้ รู้ก็ไม่ให้รู้อื่น คือให้รู้สกนธ์กายของตน รู้เหมือนพระพุทธเจ้า แสดงว่าอบรมจนมีกำลังเป็นสามัคคีกันแล้ว มันจะเกิดญาณทัศนะ ความรู้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร คือรู้สัจธรรมทั้ง ๔ ของจริงทั้ง ๔ นี้เห็นแจ้งประจักษ์ **เมื่ออบรมอันนี้ขึ้นแล้ว มันเห็นตามความเป็นจริงแล้ว มันจะมีความเบื่อหน่าย เมื่อมีความเบื่อหน่ายมันจะคลายความกำหนัด ละอุปาทานความยึดว่าเขาว่าเราว่าตัวว่าตน ว่าผู้หญิงว่าผู้ชาย อันนี้เป็นสมมติทั้งนั้นแหละ**

เราหลงสมมติจึงให้พิจารณาอุบายเครื่องกล่อมจิต เครื่องควบคุมจิต ให้จิตไม่คิดออกไปข้างนอก ให้มันอยู่กับที่ จิตตั้งอยู่กับที่แล้วนั่นแหละมันจะเป็นกำลังรวมขึ้นเป็นอาวุธ **"ศีลวุธ" ศีลก็ให้บริสุทธิ์ "สมาธิวุธ" จิตก็ให้ตั้งเป็นปกติ ตั้งมั่นอยู่กับที่ "ปัญญาวุธ" ให้ปัญญาประหาณกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ให้มลายไป** รวมทั้งปวงนี้มีครบบริบูรณ์อยู่ในสกนธ์กาย ทุกรูปทุกนามนั่นแหละ

พระพุทธเจ้าก็เทศนาสั่งสอนนั่นแหละ ให้ทำเอา **เราตถาคตเป็นแต่ผู้บอกให้เท่านั้นแหละ** ผู้ที่ทำให้เกิดให้มีต้องเรา เราต้องทำเอง ผู้อื่นทำให้ไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ทำให้ไม่ได้ เป็นแต่เพียงสั่งสอนให้ทำตาม ทำตามแล้วก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พ้นทุกข์จริง ไม่มีที่อื่น

เรื่องปฏิบัติธรรมมันไปถูกสกนธ์กาย ถูกสกนธ์กายก็ถูกธรรมนั่นแหละ แม่นธรรมหมดทั้งนั้นแหละ ต่อเมื่อญาณความรู้เกิดขึ้นจะเป็นหมด...เห็นโม๊ด เราตาดีมองดูช้างเห็นหมดทั้งตัวช้างน่ะ ไม่ต้องไปลูบแข้งลูบขามัน ลูบงวงมัน ลูบนี่นั่นมัน เหมือนคนตาบอด พวกเราก็เหมือนคนตาบอดนั่นแหละ ใครปฏิบัติทำอย่างไรก็ว่าถูกของตน พวกนั้นผิด เราถูก ทุ่มเถียงกัน ทะเลาะวิวาทกัน **มนุษย์ในโลกมนุษย์เป็นโลกอันสมบูรณ์ สมบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นกลาง กลางอะไร กลางบุญ กลางบาป กลางสุข กลางทุกข์ กลางมี กลางจน กลางนรก กลางสวรรค์ กลางพรหมโลก กลางพระนิพพาน เราทำเอาเองหมดอยู่ในเมืองมนุษย์หมด**

พวกพระอินทร์ พระพรหม เทพบุตร เทพยดา พวกเทพธิดาก็อยากลงมาทำบุญในเมืองมนุษย์ พวกนั้นไปถึงสวรรค์แล้วก็มีแต่เพลิดเพลินอยู่กับกาม ไม่ได้ทำบุญทำกุศลอะไรดอก เขาเป็นพระอินทร์ พระพรหม เป็นเทพธิดา เทพบุตร เขาก็มาสร้างเอาในเมืองมนุษย์เสียก่อน สร้างเอานี่แหละ แล้วก็ไปเสวยบุญของตน อยากลงมาเมืองมนุษย์มันครบปฏิรูปเทสวาโส ประเทศมนุษย์ประเทศอันสมบูรณ์ พระอินทร์ก็อยากลงมารักษาอุโบสถในมนุษย์ พญานาคก็ขึ้นมารักษาอุโบสถที่นี่ คือพระภูริทัต พญาครุฑก็มารักษาที่นี่ เพราะมนุษย์เป็นชาติอันสมบูรณ์ด้วยพระรัตนตรัย มีพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็สร้างเอาที่นี่ สำเร็จเป็นพระสยัมภูสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มาสร้างเอาที่นี่ สาวกบารมีก็สร้างที่นี่

พระปัจเจกโพธิ์ก็มาสร้างที่นี่ ผู้ที่จะสร้างเอานรกเหมือนพระเทวทัตก็มาสร้างเอาที่นี่ **มี ๒ ทางเท่านั้น ทางไปนรก ๑ ทางไปสวรรค์และพระนิพพาน มี ๒ ทาง พระพุทธเจ้าจึงว่า "กุสลาธรรมา อกุสลา–ธรรมา"** มี ๒ ทาง บุญกุศลที่บุคคลสร้างแล้วอันนี้เป็นกุศลกรรมนำสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ไปเสวยความสุข อกุศลเรียกว่าอกุศลธรรมอันนั้นเป็นอปุญญาภิสังขาร ตกแต่งให้สัตว์นั่นได้ตกนรก เป็นเปรตเป็นผี เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดียรัจฉาน มี ๒ ทาง พระพุทธเจ้าว่าให้ไปทางดีนี่แหละ ทางพระพุทธเจ้าทำมาแล้วแต่งมาแล้ว ให้ไปทางนี้ทางนรกนั่นอย่าไป ทางทุจริต กายไม่บริสุทธิ์ วาจาไม่บริสุทธิ์ ใจไม่บริสุทธิ์ นั่นเป็นทางนรกอย่าไป ทางบริสุทธิ์ กายทำอะไรก็ถูกต้องพูดอะไรถูกต้อง ใจคิดถูกต้อง อันนี้เป็นทางบริสุทธิ์ สุจริตธรรมอันนี้เป็นทางไปสวรรค์ มาเป็นมนุษย์ก็ได้มนุษย์สมบัติ เหมือนคุณทั้งหลายนี่แหละ มนุษย์สมบัติสิ่งทั้งปวงเราทำเอาหมดทั้งนั้น เราคิดเอาหมดทั้งนั้น ผู้อื่นทำให้ไม่ได้ ต้องตนทำเอา ได้วิชาศิลปศาสตร์ก็เพราะคุณไปศึกษาเล่าเรียนเอา ตั้งใจเล่าเรียนเอา จึงได้เป็นใหญ่เป็นโตปานนี้ มียศฐาบรรดาศักดิ์ มีลาภ มียศ เจริญสุข มันตนทำให้ตนเด๊ คนอื่นทำให้ไม่ได้ ตนทำให้ตน ผู้โง่เขลาก็เหมือนกัน ตนทำให้ตน มีอยู่นี่แหละ ธรรมทั้งหลายนี่แหละทำเอา อุตส่าห์ทำไป

***วิริเยนะ ทุกขมัจเจติ* คนจะก้าวล่วงทุกข์ได้เพราะวิริยะความเพียร เพียรทำทุกสิ่งทุกอย่าง คุณงามความดีทุกสิ่งทุกอย่าง คนทำความเพียรชื่อว่าคนไม่ประมาท ผู้ที่ข้ามมหานรกพ้นสมมติได้ก็เพราะไม่เป็นผู้ประมาทในคุณงามความดีทางบุญทางกุศล** คนประมาทมันมักทำบาปทำกรรมใส่ตน คนประมาทชีวิตจะยาวร้อยปีก็ตาม ก็เหมือนกันกับคนตายแล้ว คนไม่ประมาทชีวิตเขาจะเป็นอยู่วันเดียวยังดีกว่าผู้ประมาทเป็นอยู่ร้อยปี นั่นประเสริฐกว่า

ระหว่างอยู่ฆราวาสเราก็ฝึกเสีย ให้มี *ขันติ* ความทนทานไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยความลำบาก ให้มี *วิริยะ* ความพากเพียรในคุณงามความดีทุกสิ่งทุกอย่าง เพียรละสิ่งที่ไม่ดีนั่น เพียรละเพียรถอน **มันจะทำไม่ดีก็เพราะใจนั่นแหละมันเป็นผู้ทำ สกนธ์กายนี้เป็นเครื่องใช้ต่างหาก มันเป็นของกลาง ไม่ใช่ของใคร** ของเราเป็นของกลาง ผู้ฉลาดมาใช้อันนี้ใช้สกนธ์กายอันนี้ทำคุณงามความดี ร่างกายนี้มันไม่เป็นสาระแก่นสาร ทรัพย์สมบัติวัตถุภายนอกก็ไม่เป็นแก่นสาร ชีวิตความเป็นอยู่ก็ไม่เป็นสาระแก่นสาร **เมื่อผู้ฉลาดผู้มีปัญญาผู้ไม่ประมาทแล้ว มาทำร่างกายให้ประกอบคุณงามความดี มีการเดิน การยืน มีการนั่ง การนอน ประกอบอยู่อย่างนั้นได้ชื่อว่าทำสกนธ์กายของตนให้เป็นสาระแก่นสาร ทำชีวิตของตนให้เป็นสาระแก่นสาร** บริจาคให้ทานไปตามได้ตามมีตามเกิด ก็ได้ชื่อว่าทำทรัพย์สมบัติวัตถุภายนอกให้เป็นแก่นสาร เอาเข้ามาไว้เป็นอริยทรัพย์ภายในของตนเสีย **การทำความเพียรทุกสิ่งทุกอย่างเรียกว่าทำอริยทรัพย์ของตน ทำให้ตน** เมื่อเรายังไม่พ้นทุกข์ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักรนี้ ทรัพย์อันนี้ไม่มีสูญมีหายไปไหน ต้องติดตามไปทุกภพทุกชาติ ให้ได้ความสุขทุกภพทุกชาติ จึงว่าควรทำ ค่อยทำไป

แต่ก่อนๆ ท่านที่เป็นฆราวาสท่านก็ได้สำเร็จพระโสดาฯ สกิทาคาฯ อนาถบิณฑิกะก็ดี นางวิสาขาก็ดี ว่าแต่ผู้จำได้ ส่วนนอกนั้นก็นับไม่ถ้วน **พวกฆราวาสที่สำเร็จพระโสดาฯ สกิทาคาฯ อนาคาฯ ผู้มีศรัทธา ผู้มีความยินดีแล้ว พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้เลือกว่าต้องนุ่งเหลืองจึงจะสำเร็จ...ไม่ใช่ นุ่งขาวก็ไม่ว่า นุ่งเหลืองก็ไม่ว่า หัวโล้นก็ไม่ว่า หัวดำก็ไม่ว่า...สำเร็จหมด ชั้นสูงก็ไม่ว่า ชั้นต่ำก็ไม่ว่า...สำเร็จหมด ไม่เลือกชั้นเลือกวรรณะ ไม่เลือกชาติเลือกภาษา ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้าทำลงไปแล้วไม่มีผลไม่มี ต้องมีผลทีเดียว ทำน้อยก็ได้รับผลตามน้อย ทำมากก็ได้รับผลตามมาก ติดตนเป็นอริยทรัพย์** สมบัติอันนี้ได้รับผลตามกำลัง พวกคุณเกิดมาชาตินี้ก็สมบูรณ์ทุกอย่าง บาปก็ไม่ได้ทำสักหน่อย มันก็เป็นผู้บริบูรณ์แล้ว พึงเข้าใจว่าเราไม่พ้นในชาตินี้ มันก็รู้จักกันเดี๋ยวนี้ล่ะ พระพุทธเจ้าบอกรู้จักกันเดี๋ยวนี้แหละ จะเป็นเทพยดา อินทร์ พรหม ก็รู้จักแต่เป็นมนุษย์นี่แหละ เสวยสวรรค์ดิบอยู่ในมนุษย์นี่แหละ จะได้ไปพระนิพพานก็ได้เสวยอยู่ในมนุษย์นี่แหละ ได้เห็นในมนุษย์นี่เสียก่อน เหมือนพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้วนั่นแหละ นิพพานดิบในมนุษย์ รู้แจ้งเห็นแจ้งอยู่ในมนุษย์นี่เสียก่อน ผู้จะไปนรกก็เห็นกันที่ในมนุษย์นี้ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ไม่ใช่ตายแล้วนรกมาคุมเอาตกนรก...ไม่ใช่ ตกแต่เดี๋ยวนี้ ก็ให้คิดดู คนยากจนข้นแค้นเหมือนกับเป็นเปรต หูหนวกตาบอด ขี้ทูตกุดถังนี้ มนุษย์เป็น

อันนี้ผู้สมบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้ที่มีศรัทธาทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนพวกคุณแหละ ก็ได้ชื่อว่ามนุสสเทโว ผู้มียางอาย ผู้มีหิริผู้มีโอตตัปปะ

เรียกว่ามนุสสเทโว มนุสสาอินโทเห็นกันอยู่ในโลกนี้แหละ มันมีใช่ไหม ทำกรรมมันต้องเป็นกรรมแน่ **ทำกรรมดีต้องได้กรรมดีแท้ ทำเหตุไม่ดี ทำเหตุร้ายต้องได้รับผลร้าย ผลที่ไม่พอใจมีอยู่ นี่ให้พิจารณาดู** คนเกิดมาในโลกนี้ ครั้นถ้าบาปไม่มีบุญไม่มีแล้ว มันคงจะเพียงกัน ไม่ต้องพิจารณาหาเหตุผล จะมีก็อย่างเดียวกันเพียงกัน จะจนก็จนอย่างเดียวกัน จะโง่ก็โง่อย่างเดียวกัน อันนี้มันผิดกัน ผู้ฉลาดก็ฉลาดเอาเหลือล้น ผู้มีก็มีจนเหลือเฟือ ที่จนก็จนจนลืมตาย จึงว่ามีทุกอย่าง ต้องใคร่ครวญหาเหตุหาผล เห็นกันอยู่ในโลกนี้ ยากจนข้นแค้น หูหนวก ตาบอด **ครั้นเห็นบาปเห็นบุญ เห็นประจักษ์อยู่ในมนุษย์นี่แล้ว เราจะไม่กล้าทำบาป จะประกอบแต่คุณความดีตามกำลังของตนไปตลอดชีวิต**

ให้มีความสัตย์ความจริงตั้งลงไป วันหนึ่งคืนหนึ่งก็เอาอะไรก็ตาม ยามสงบสงัดเราจะเข้าที่ทำความสงบใจไม่ให้มันขาด จะเอาอย่างนั้นตลอดวันตาย สรณะอื่นข้าพเจ้าไม่เอานอกจากพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์แล้ว เอาแต่**พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งตลอดวันตาย** ให้ตั้งต้นจากนี้ไป ทำไป หรือไหว้พระก็ตาม ย่อก็มี อย่างพิสดารก็มี ถ้ามีกิจจำเป็นเราจะลุกก็ไม่ลุกไปเฉยๆ ลุกขึ้นแล้วก็ต้องไหว้ อรหัง สวากขาโต สุปฏิปันโน อย่าให้มันขาด เวลามันมากก็ทำอย่างพิสดาร เราถืออะไรให้ถือจริงๆ จังๆ ให้มีความสัตย์ความจริง.

กัณฑ์ที่ ๑๓

มรรค

พวกญาติโยมอยู่ในบ้านในเมืองในพระนคร ธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณเจ้าคุณก็ฟังหมดแล้ว บาปก็รู้บุญก็รู้คุณโทษก็รู้หมดแล้ว แล้วจะฟังไหนอีก อาตมามาอยู่ป่าดง มัวแต่นั่งหลับหูหลับตาให้แมลงวันตอมน่ะ จะมีความรู้วิชาความรู้อันหยังมาเทศน์ จั๊กจะเอาอะไรมาเทศน์ให้ฟัง อยู่ป่าอยู่ดงพวกญาติโยมทั้งหลายมา มีพระเดชพระคุณเป็นหัวหน้ามา อุตส่าห์มาไกลแสนไกลก็อุตส่าห์มา เป็นบุญลาภของพวกกระผมและพวกญาติโยม ฟังเทศน์ก็ฟังทุกสิ่งทุกอย่างหมดแล้ว ขั้นต่ำก็ได้ฟังขั้นสูงก็ได้ ทุกขสัจก็ได้ฟังแล้ว แล้วจะเอาอันไหนฟังอีก

เทศน์ในงานกฐินสามัคคี

ธรรมะก็แม่นก้อนธรรมหมดทั้งก้อนนี่แหละ ธรรมเป็นอกุศลธรรมก็มี กุศลธรรมก็มี อันนี้พวกท่านทั้งหลายในบ้านในเมืองก็ได้ฟังอยู่บ่อยๆ ก็เป็นคนที่รักษาคุณงามความดี ส่วนบาปกรรมนั่นก็พากันรู้แล้ว รู้แล้วก็มีความรังเกียจไม่อยากเกี่ยวข้อง มีแต่จะขับไล่มันออกไป **กุศลธรรมก็แม่นใจนั่นแหละ ใจเป็นกุศลขึ้น อกุศลธรรมก็แม่นใจนั่นแหละ** ธรรมไม่ต้องไปหาที่อื่น แม่นหมดทั้งก้อนนี่แหละ พระพุทธเจ้าว่าก้อนธรรมหมดทั้งก้อน แล้วแต่ว่าเป็นของกลางไม่ใช่ของใคร อัตภาพเป็นของกลาง แล้วมารู้จักว่านี่เป็นของกลางไม่ใช่ของใครทั้งหมด ก้อนใครก้อนเรา เป็นของได้มาอันบริสุทธิ์ เกิดมาชาตินี้ก็เป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ พ้นจากใบ้บ้าบอดหนวกเสียจริต มีร่างกายตาหูจมูกลิ้นกายใจสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว เราก็ควรพากันพิจารณาว่าเราเกิดมาชาตินี้ได้สมบัติอันสมบูรณ์แล้ว เราต้องเอามันทำประโยชน์เสีย เอากะมันเสีย อย่าไปปล่อยให้มันแก่ขึ้นตายขึ้นซื่อๆ สมบัติอันนี้เป็นแต่ภายนอก เอามันทำเสีย เอาทรัพย์ภายในเอาอริยทรัพย์ ทรัพย์อันติดตามตนไปได้

ทรัพย์สมบัติที่เราแสวงหาอยู่แต่ชาตินี้ ได้เป็นมหาเศรษฐี ได้เป็นอิหยังก็ตาม เป็นของกลางหมด เป็นทรัพย์ภายนอกที่เราได้อาศัยมันชั่วชีวิตนี้เท่านั้น ครั้นขาดลมหายใจแล้ว สมบัตินี้ก็เป็นสมบัติของโลก อัตภาพร่างกายนี้ก็เป็นสมบัติของโลก มันเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ แล้วผู้ที่ไปนั่นคือ**ผู้ที่ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักรไม่มีที่สิ้นสุด คือดวงวิญญาณ** ดวงจิตดวงวิญญาณนี่แหละที่ท่องเที่ยวอยู่ เกิดอยู่บ่อยๆ นั่นแหละ ***สังสรันตา ภวาภเว สังสาเร สังสรันโต โส สังสาเร***

ทุกขิโต โหติ พวกเราที่ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักรนี้ ไม่ใช่เราเกิดมาชาติเดียวเท่านี้ นับภพนับชาติที่เราท่องเที่ยวอยู่ต่ำๆ สูงๆ จนเกิดเป็นสัตว์นรกสัตว์เดรัจฉาน สารพัดมันเป็น เราไปสวรรค์ก็ได้ขึ้นไป เราไปพรหมโลกก็ได้ขึ้นไป ลงไปนรกก็นับกัปนับกัลป์ไม่ได้ เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้วเราควรประพฤติแต่กรรมอันดี เมื่อพวกเรารู้อย่างนี้แล้ว

พระพุทธเจ้าว่าจะดีก็ดี จะชั่วก็ดี เป็นเพราะกรรมดอก เกิดมาต่างๆ กัน ไม่เหมือนกัน สมมติว่าเกิดมาเป็นมนุษย์เหมือนกัน แต่ต่างพันธุ์กัน วิชาความรู้ก็ต่างกัน สมบัติก็ต่างกัน รูปร่างก็ต่างกัน ความยากจนข้นแค้นความมั่งคั่งสมบูรณ์ก็ต่างกัน อันนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะกรรมแม่นหมดทั้งก้อน ก้อนธรรมสิ่งที่เป็นใหญ่นั้นในตัวเขา

พระพุทธเจ้าว่า ***มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา*** มีใจนั่นแหละเป็นใหญ่ มีใจนั่นแหละเป็นหัวหน้า มีใจนั่นแหละประเสริฐสุด สิ่งทั้งหลายบาปก็ดีบุญก็ดีสำเร็จได้ด้วยใจ “มโน” เรียกว่าใจ ครั้นใจไม่ดี ***มนสา เจ ปทุฏเฐนะ*** ใจไม่ดีใจขุ่นมัวใจเศร้าหมองลุอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจเหล่านั้น แม้นบุคคลจะพูดอยู่ก็ตาม จะทำการงานด้วยกายอยู่ก็ตาม เพราะจิตเศร้าหมองจิตไม่ดีแล้ว ความทุกข์นั้นย่อมติดตามบุคคลผู้นั้นไป เหมือนกันกับล้ออันตามรอยเท้าโคไป ***มนสา เจ ปสันเนนะ*** ครั้นจิตผ่องใสผุดผ่องไม่เศร้าหมองแล้ว แม้นจะพูดอยู่ก็ตาม จะทำการงานอยู่ก็ตาม จะไปที่ไหนก็ตาม ความสุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาเทียมตนไปอย่างนั้น

ธรรมมีอยู่ที่ไหน ไม่อยู่ที่อื่น
ไม่ได้ไปหาเอาที่ป่าที่ดง
แม่นหมดทั้งสกนธ์กายนี้
แม่นหมดทั้งก้อนนี้แหละเป็นธรรม

ครั้นรู้ว่าใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นใหญ่ ดีก็ต้องมีใจเป็นผู้คิดให้ทำ ทำชั่วก็มีใจเป็นผู้คิดให้ทำ เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว เราจงเอาแต่ส่วนดี ส่วนไม่ดี มีราคะ โทสะ โมหะ นั่นตัดมันออกไป ไล่มันออกไป อย่าให้มันไปยึดไปถือ อย่าให้มันไปเป็นเจ้าเรือน แล้ว**แม้นจะทำอะไรก็ดี จะพูดก็ดี จะคิดก็ดี ขอให้มีสติอยู่ประจำ ครั้นมีสติแล้วพูดก็ไม่พลาด ทำอยู่ก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด ให้พากันหัดทำสติ ให้สำเหนียก ให้แม่นยำ**

พระพุทธเจ้าจึงว่า ***เยเกจิ กุสลา ธัมมา สัพเพ เต อัปปมาทมูลกา อัปปมาทสโมสรณา อัปปมาโท*** ครั้นมีสติแล้วกุศลธรรมทั้งหลายก็เกิดขึ้น ก็มีแต่ทำความดีทุกสิ่งทุกอย่าง รู้อย่างนี้แล้วให้พากันหัดทำสติ มันผิดก็ให้รู้ **เราจะพูดให้ระลึกได้เสียก่อน เราจะทำด้วยกายก็ให้ระลึกได้เสียก่อน จะคิดก็ให้ระลึกได้เสียก่อน มันถูกเราจึงทำ มันถูกเราจึงพูด** มันคิดไม่ผิด เป็นศีลเป็นธรรมเราจึงระลึกจึงนึก ให้ทำสติสำเหนียกให้แม่นยำ หัดทำสติให้ดี แล้วก็ให้สมาทานเอาศีลของเรา เอา ***อธิสีลสิกขาสมาทาเน*** ให้พากันสมาทานเอาศีลของเรา เอาศีลของเราให้เป็นอธิศีลที่เป็นใหญ่ เป็นอธิบดีให้เป็นศีลมั่นคง อย่าให้เป็นศีลที่ง่อนแง่นคลอนแคลน ***อธิจิตตสิกขาสมาทาเน*** ให้พากันสมาทานเอา มีสติตั้งใจ ควบคุมจิตใจของตนไว้ให้ตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น จะทำการทำงาน พูดจาอะไรก็ตามให้มีสติ จิตตั้งมั่น หรือนั่งภาวนาก็ให้จิตตั้งมั่นเป็นอธิบดี อธิเรียกว่าเป็นใหญ่กว่าสิ่งทั้งปวง เรียกว่าไม่หวั่นไหวต่อสิ่งทั้งปวง ***อธิปัญญาสิกขาสมาทาเน*** ให้สมาทานเอาอธิปัญญาความจริงรอบคอบรู้เท่าสังขาร

ปัญญาความรู้เห็น เห็นชาติความเกิดเป็นทุกข์ แม้นทุกข์เกิดขึ้นในกาย ความไม่ดีเกิดขึ้นในกาย เวทนาไม่ดีเป็นทุกข์เกิดขึ้นแก่สัมผัสทางกาย อันนี้เรียกว่าความทุกข์กาย ให้มันรู้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ ความไม่ดีเกิดขึ้นที่ใจ เวทนาไม่ดีเกิดขึ้นจากสัมผัสที่ใจ อันนั้นได้ชื่อว่าความโกรธ ความเศร้าใจ ความเสียใจ ให้กำหนดรู้ ให้มันเป็นเรื่องทุกข์เสีย

พระพุทธเจ้าว่าเป็นทางไปพระนิพพาน ทางดับทุกข์ ความประจวบกับสัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รักที่เจริญใจ มีความไปร่วม มีความมาร่วม มีความประพฤติร่วม มันเป็นสิ่งที่ไม่ชอบใจ ***อัปปิเยหิ สัมปโยโค ทุกโข*** ทุกข์น่าเกลียดน่าชัง ทุกข์ไม่พอใจ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่รักที่เจริญ มีญาติพี่น้องไปทางไกลหรือพลัดพรากไปไกล หรือล้มหายตายเสียจากกัน ก็มีความทุกข์เกิด เรียกว่า ***ปิเยหิ วิปปโยโค ทุกโข*** ความไม่ไปร่วม ความไม่ประชุมร่วมกับสิ่งที่ชอบใจ อันนี้ก็เป็นทุกข์ บุคคลปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นสมหวัง อันนี้ก็เป็นทุกข์ อันนี้มันมาจากไหน เราได้รับผลอยู่เดี๋ยวนี้มันมาจากไหน ต้องใช้สติปัญญาค้นคว้า มันก็จะเห็นกัน

เมื่อทำจิตให้สงบ มันก็จะเห็นกัน คือความอยาก มันเกิดมาจากความอยาก เรียกว่า **“กามตัณหา”** ความใคร่ความพอใจในรูปในสิ่งที่มีวิญญาณ ความทุกข์มันเกิดขึ้นจากความอยากความใคร่ ***“ภวตัณหา”*** ความอยากได้ อยากเป็นอยากมี อยากกอบโกยเอา อยากได้มาเป็นของตัว อยากเป็นเศรษฐีคหบดี อยากเป็นราชา

มหากษัตริย์ เรียกว่า ***ภว*** ความอยากเป็นอยากมี ความไม่พอใจเหมือนอย่างความแก่หง่อมแห่งชีวิต ความเปลี่ยนแปลงแห่งชีวิต ความมีหนังหดเหี่ยวเป็นเกลียว ผมหงอกฟันหัก อันนี้ไม่พอใจเสียใจ อยากให้มันเป็นหนุ่มตึงอยู่เหมือนเก่า ผมหงอกมันก็ไปเอายาดำๆ มาย้อม แล้วมันก็ป่งขึ้นอีก มันก็ขายหน้าล่ะ มันก็ดำอยู่ปลายนั่น โคนๆ มันก็ขาว มันก็ขายหน้าอีก แล้วก็ไม่พอใจ นี่เรียกว่า **“วิภวตัณหา” ตัณหาสามอย่างนี้แหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้เท่ามันสามอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าโศก แล้วก็ใช้ปัญญาค้นหา มันเกิดจากไหน ตัณหามันเกิดอยู่ที่ไหน มันตั้งอยู่ที่ไหน**

พระพุทธเจ้าว่า ***จักขุ โลเก ปิยรูปัง สาตรูปัง*** สิ่งใดเป็นที่รักสนิทใจในโลก อะไรเป็นที่รักสนิทใจในโลก คือ จักขุง ตา ฯลฯ สนิทใจในโลก ตัณหาจะเกิดขึ้นที่ตา ตัณหาจะตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ตา เกิดที่หู ตั้งอยู่ที่หู เกิดขึ้นที่จมูก ตั้งอยู่ที่จมูก เกิดขึ้นที่ลิ้น ตั้งอยู่ที่ลิ้น กายสัมผัสอ่อนนุ่ม มีความชอบใจกำหนัดพอใจ อารมณ์อดีตล่วงมาแล้ว อนาคตยังไม่มาถึง เอามาเป็นอารมณ์ เรียกว่า **ธรรมารมณ์** มันเกิดขึ้นที่ใจ รู้จักว่ามันเกิดขึ้นจากอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในกระทบกันแล้วไปเกิดวิญญาณความรู้ขึ้นจากสัมผัส เวทนาเกิดขึ้นเรื่อยๆ ไป เรารู้แล้วอายตนะภายในกับภายนอกกระทบกันเกิดสัมผัส เราเพียรดับมัน เวทนาเกิดขึ้นจากสัมผัส เมื่อรู้แล้วเราควรละควรปล่อยวาง จึงว่าดับทุกข์ อยู่นี่ อยู่ในนิโรธ **ดับตัณหาทั้งสามได้นั่นคือ “นิโรธ”**

นิโรธ คือความเฉยต่อสิ่งทั้งปวง ความไม่หวั่นไหว เรียกว่า “นิพพาน” พระพุทธเจ้านิพพานไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ที่กายนี่แหละไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่กับอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อยู่กับธาตุ ๔ เราฟังแล้วให้พากันตั้งใจทำ

เหมือนกันกับเครื่องทัพสัมภาระ เราจะปลูกบ้านปลูกเรือน มีดเราจะใช้ทำการงาน ลับดีแล้วเอามาวางไว้ ทัพสัมภาระเอามาวางไว้แล้วไม่ทำ มีของจะทำครบหมดแล้วแต่เราไม่ทำ จะปลูกเรือนก็ไม่ปลูก เอามากองอยู่อย่างนั้นก็ชำรุดทรุดโทรม ไม่มีประโยชน์ **จะอาศัยทำต้องอดทน อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน พระพุทธเจ้าไม่ห้าม นิสัยจริตของเราถูกกับอะไร ถูกกับพุทโธหรือธัมโมหรือสังโฆ หรือถูกกับผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอาเข้าอย่างหนึ่ง ถ้ามันถูกจริตมันจะสงบ จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน จิตเบิกบานแยบยลร่าเริง** อันนี้ก็หมายความ

ว่ามันถูกกับจริตก็เอาอย่างนั้น บริกรรมพุทโธๆ เรียกว่า **"สมถะ"** ครั้นมันไม่ถูกไม่ลง ต้องพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นั่นพิจารณาให้มันเห็นเป็นอสุภะอสุภัง ของเน่าของเหม็นของปฏิกูลโสโครก พิจารณาให้มันเห็นศพอยู่ในใจเรา

ปัญจุปาทานักขันธา อนิจจา ขันธ์ห้าเป็นของไม่เที่ยง ***ปัญจุ–ปาทานักขันธา อนัตตา*** ของอันนี้ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่ผู้หญิงผู้ชาย ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน นี่ล่ะรวมกัน **คือถ้ามันไม่สงบยังฟุ้งซ่านก็ต้องเอาปัญญาค้นคว้าพิจารณาให้มันเห็น เห็นของโสโครกไม่สวยไม่งาม พิจารณาไปจิตมันก็เห็น มันก็เกิดความสลดสังเวช เบื่อหน่ายในความเป็นอยู่ คืออัตภาพ เบื่อหน่ายมันก็เกิดความคลายกำหนัด ไม่ยึดขันธ์อันนี้ว่าตัวว่าตน** จิตลงไปถึงที่มัน มันไม่ไปไหนแล้ว มันเป็นอธิจิต มันจะเกิดแสงสว่างโร่ขึ้น ดวงปัญญามันก็จะพุ่งขึ้น การภาวนาอบรมจิตให้มันอยู่นี่ เพื่อต้องการจะเอาปัญญานั่นแหละ มันต้องเกิดขึ้น มันจึงจะรู้เท่าความเป็นจริง มันจะเห็นทุกขสัจจ์ เหตุเกิดทุกข์ ทางที่จะดับทุกข์ ทางให้ถึงความดับทุกข์ ทางมันราบรื่นสบาย พระพุทธเจ้าก็บอกแล้ว***อัฐฐังคิโก มัคโค เสฏโฐ* มรรค ๘ เป็นทางอันประเสริฐ** พวกเราได้ยินได้ฟังแล้ว เร่งทำเอาให้เกิดให้มี ทำแล้วจะได้รับความสุขกายสบายใจ ไม่มีความเดือดร้อนใจ ความโศกความเศร้าก็ไม่มี เพราะรู้เท่าตามความเป็นจริงแล้ว เรื่องโลกเรื่องสังขาร บ้านเมืองเกิดวุ่นวายฆ่าตีกัน เราไม่วุ่นวายฆ่าตีกับเขา เขาด่าเราก็ไม่ด่าเขา บ้านเมืองเขาร้องเขาไห้ เราก็ไม่ร้องไห้อย่างเขา...

กัณฑ์ที่ ๑๔

เทศน์โปรด นพ. อวย เกตุสิงห์ (๒)

ความทุกข์กายเป็นสัตวทุกข์ มีอยู่เป็นสิ่งธรรมดา **ให้เราตั้งสติอบรมจิตใจของเราอย่าให้มันไปยึดถือร่างกาย** ถ้าแม้นมันไม่ยึดถือแล้วก็จะอบรมจิตใจของเราให้มันสบาย **หากใจมันไม่สบายนี่มันทุกข์หลาย มันทุกข์ก็เพราะยึดเอาอารมณ์นั่นแหละเข้ามายึดถือ** อารมณ์ทั้งหลาย...อารมณ์ที่พอใจมันก็ยึดเข้ามา อารมณ์ที่ไม่พอใจมันก็ยึดเข้ามา ยึดเข้ามาแล้วก็มาเผาใจ ไม่พอใจก็เป็นเหตุให้คับแคบตันใจ อารมณ์ที่พอใจนั้นเมื่อมันพลัดพรากไปใจก็ถูกเผาอีก เป็นเหตุให้โศกเศร้าอาลัยอาวรณ์ถึงมัน สิ่งที่พลัดพรากเป็นวัตถุภายนอกก็ตาม หรือแม้ญาติมิตรก็ตาม พลัดพรากจากไปมันเป็นทุกข์ก็เพราะไม่รู้เท่าอารมณ์

เทศน์โปรด นพ. อวย เกตุสิงห์ และคณะ พ.ศ.๒๕๑๓

พระพุทธเจ้าว่าของเก่า ของพวกนี้เคยมีมาตั้งแต่เก่า ไม่ใช่จะมีมาเดี๋ยวนี้ เราเกิดมาชาตินี้จึงมาพบปะกันในชาตินี้ สิ่งที่พอใจก็ดีไม่พอใจก็ดี พบปะอยู่ทุกภพทุกชาติ พวกเราเพราะหลงอันนี้แหละจึงพากันไม่เห็นความจริง เพราะหลงเรื่องอันนี้แหละจึงพากันวนพากันเอาภพเอาชาติอีก เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติเทียวเกิดเทียวตายอยู่ร่ำไป เพราะไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้

พระพุทธเจ้าว่าให้พิจารณาให้มันรู้เท่าสิ่งทั้งปวง น้อมมาอยู่อย่างนี้สำหรับโลก ครอบงำโลกอยู่อย่างนี้ ผู้ไม่รู้เท่าก็พอหัด **มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์** เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ แปดอย่างนี้ครอบงำสัตว์โลก เรียกว่า **"โลกธรรม ๘"** ครอบงำโลกอยู่เพราะไม่รู้เท่ามัน มันมีอยู่สำหรับโลก เคยมีมาอย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา แต่เราไม่รู้เท่า เราก็หวั่นไหวไปกับมัน มีแต่พระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าและพระสาวกของพระพุทธองค์ ได้ยินได้ฟัง พิจารณาแล้วจึงรู้เท่าไม่หวั่นไหว

พระพุทธเจ้าเป็นผู้เลิศในโลก ไม่มีใครจะเทียบถึงหมดทั้งสามโลก ถึงปานนั้นโลกธรรมนี้ก็ยังครอบงำพระองค์อยู่ แต่พระองค์ก็ไม่หวั่นไหวในโลกธรรมนั้น มีลาภ...จิตของพระองค์ก็ไม่ฟูขึ้น เสื่อมลาภ...จิตของพระองค์และสาวกทั้งหลายไม่ยุบลง ไม่มีความหวั่นไหว มีสรรเสริญก็ไม่ฟูขึ้น มีนินทา มีทุกข์ มีสุข ก็ไม่มีฟูขึ้น **โลกธรรมมีอยู่อย่างนั้น ใครจะหนีไปไหนไม่พ้น ต้องได้พบอยู่ทุกภพทุกชาติ ครอบงำสัตว์โลกอยู่ทุกภพทุกชาติ** ส่องแสงเป็นฉฟังคุเบกขาต่ออารมณ์ทั้งหลาย

ก็สบายเท่านั้นแหละ ไม่มีความหวั่นไหว ไม่มีความสะดุ้งหวาดเสียวต่ออารมณ์ใดๆ เป็นธรรมแท้ๆ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ของใคร แล้วแต่จะพิจารณาให้มันเห็น ธรรมเหล่านี้เป็นของกลาง ไม่ใช่ของใคร **อัตภาพร่างกายที่เราอาศัยก็ดี สมบัติอันนี้เป็นของกลางไม่ใช่ของใคร ถ้าเรามายึดมันก็จะทุกข์** เรามายึดว่าเรา ว่าตัวตน ว่าผู้หญิง ว่าผู้ชาย เพราะเห็นว่าตัวว่าตนนี่แหละ เมื่อเขาดูถูกดูหมิ่นก็โกรธแค้น เมื่อเขาสรรเสริญก็ฟูขึ้น ชอบ แน่ะ ว่าตนว่าตัว

พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาให้มันเห็น แยกออกเป็นส่วนๆ ว่าไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชายหมดทั้งนั้น เป็นของกลางสำหรับใช้ จึงว่าให้พิจารณาให้มันเห็นว่าเป็นธาตุ **"ธาตุ ๔"** ปฐวีธาตุ-ธาตุดิน อาโปธาตุ-ธาตุน้ำ เตโชธาตุ-ธาตุไฟ วาโยธาตุ-ธาตุลม ประชุมกันเข้าเป็นสกนธ์กายขึ้น เมื่อมีก้อนมีขันธ์ขึ้นแล้วเรียกว่า **"ขันธ์"** แล้วก็มีเวทนาขึ้นความเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุข-ไม่ทุกข์ มีความจำหมายว่ารูป ว่าเสียง ว่ากลิ่น ว่ารส ว่าโผฏฐัพพะ ว่าธรรมารมณ์ มีความปรุงที่ใจคือจิตเจตสิกปรุง ปรุงดีปรุงชั่วแล้วแต่มันจะปรุงไป แล้วก็มีความรู้ขึ้นๆ รู้ไปตามอายตนะ เรียกว่า วิญญาณ ความรู้ รู้วิญญาณทางตา วิญญาณทางหู วิญญาณทางจมูก วิญญาณทางลิ้น วิญญาณทางกาย วิญญาณทางใจ พระพุทธเจ้าจึงว่าคน ว่าธาตุประชุมกัน **ธาตุทั้ง ๔** รวมเรียกเป็น **"ขันธ์ ๕" มีรูปขันธ์ ๑** เวทนาความเสวยอารมณ์เป็นสุขเป็นทุกข์ เฉยคือไม่สุขไม่ทุกข์ เป็น **เวทนาขันธ์ ๑** สัญญาความจำได้หมายรู้เป็น **สัญญาขันธ์ ๑** สังขาร

ความปรุงความแต่ง ปรุงเป็นบุญเป็นบาปหรืออะไรก็ตามเรียกว่า **สังขารขันธ์ ๑** วิญญาณความรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ เรียก **วิญญาณขันธ์** รวมกันเป็นขันธ์ ๕

ขันธ์อันนี้เป็นเครื่องรองรับ รองรับสิ่งทั้งปวงทุกสิ่งทุกอย่าง อารมณ์ดีก็รับ อารมณ์ไม่ดีก็รับ อะไรๆ ก็รับ รับเอาหมดทั้งนั้น ท่านจึงว่าเป็นของหนัก ไหนคนอยู่ที่ไหนล่ะ นี่เป็นรูปขันธ์ ไม่ใช่คนนะ นี่เป็นเวทนาขันธ์ นี่สัญญาขันธ์ ไม่ใช่คน สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ไม่ใช่คน ไหน...คนอยู่ไหน ต้องค้นคว้าไป พิจารณาอยู่อย่างนั้นให้มันเห็นความเป็นจริงของขันธ์อันนี้ หรือให้พิจารณา **"ปัญจกกรรมฐาน" กรรมฐาน ๕ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง** นี่พระองค์ก็แยกไว้ว่าไม่ใช่คนสักอย่าง แจกออกไปถึงอาการ ๓๒ คนอยู่ที่ไหน ธาตุดินมีลักษณะแข้นแข็ง หลายธาตุรวมกัน ไล่ออกไป ธาตุดินมี ๒๐ ธาตุน้ำมี ๑๒ ไหน...คนมีที่ไหน ธาตุไฟอบอุ่น เผาอาหารให้ย่อย ไฟเผาร่างกายให้กระวนกระวาย ธาตุไฟมี ๔ อัน นี่ก็ไม่ใช่คน ธาตุลม ๖ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมพัดในท้องในไส้ ลมพัดทั่วไปในร่างกาย ลมหายใจเข้าออก ธาตุลม ๖ ไหน...คนอยู่ที่ไหน ให้พิจารณาให้มันรู้เท่าว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่คน

เรามาหลงอันนี้แหละ หลงว่าตัวว่าตน ว่าหญิงว่าชาย เมื่อเป็นรูปเป็นกายมาแล้ว พระองค์สั่งสอนให้พิจารณาเห็นรูปอันนี้ เกิดเป็นก้อนขึ้นมาแล้วประกอบไปด้วยทุกข์โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นานา เกิดเป็นรูปมาแล้วต้องแตกต้องดับ ไม่ยั่งยืนคงทนอยู่ได้ **ให้พิจารณาให้มันเห็น ให้มันรู้จักชาติความเกิด เกิดขึ้นมาแล้วก็เป็นทุกข์ ชราความแก่คร่ำคร่าทรุดโทรมก็เป็นทุกข์ มรณะความตายก็เป็นทุกข์ แล้วก็โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความคับแค้นอัดอั้นตันใจ เกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ ท่านให้พิจารณาให้เห็น เกิดขึ้นเป็นทุกข์ทั้งนั้น** อยู่ในกองทุกข์ กองทุกข์นี่มันเกิดมาจากไหน เพราะเกิดเป็นรูปเป็นกายขึ้นมา

อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มันเกิด ก็คือความอยากความหลงนี่แหละ เรียกว่าความกำหนัด ความชอบใจ กำหนัดเรียกว่ากาม ความกำหนัดในกิเลสกามวัตถุกามก็ตาม เรียกว่า **"กามตัณหา"** เรียกว่าตัณหา ความทะเยอทะยาน ความเพลิดเพลินในอารมณ์ทั้งหลาย ความอยากเป็นอยากมี ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ เรียกว่า **"ภวตัณหา"** ความไม่อยากเป็นไม่อยากมีเรียกว่า **"วิภวตัณหา"** ความเกลียดความชัง เหมือนอย่างผมหงอก ฟันหัก หนังหดย่นเป็นเกลียว ไม่ชอบ ไม่อยากให้มันเป็น ความแก่ความเจ็บไม่อยากให้มันเป็น แล้วก็ไม่พิจารณาให้มันเห็น

ตัณหาทั้ง ๓ นี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เทียวเกิดเอาทุกภพทุกชาติ เพราะความหลงอันนี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ละตัณหา ๓ นี้ ถ้าละจะละที่ไหน ความอยาก ตัณหาทั้ง ๓ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มันเกิดที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน ต้องค้นหาที่ตั้งที่เกิดของมัน ***จักขุ โลเก ปิยรูปัง สาตรูปัง เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชมานา อุปปัชชติ เอตถ นิวิสมานา นิวิสติ***

ตัณหาจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่ตา จะตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่ตา เกิดขึ้นที่หูก็ตั้งอยู่ที่หู เกิดขึ้นที่จมูกก็ตั้งอยู่ที่จมูก เกิดขึ้นที่ลิ้นก็ตั้งอยู่ที่ลิ้น เกิดขึ้นที่กายก็ตั้งอยู่ที่กาย เกิดขึ้นที่ใจก็ตั้งอยู่ที่ใจ เกิดขึ้นที่รูปก็ตั้งอยู่ที่รูป เกิดขึ้นจากเสียงตั้งอยู่ที่เสียง เกิดขึ้นจากกลิ่นตั้งอยู่ที่กลิ่น เกิดขึ้นจากรสตั้งอยู่ที่รส เกิดขึ้นจากสัมผัสตั้งอยู่ที่สัมผัส นี่บ่อนมันทางมันเกิดขึ้น เกิดขึ้นทางจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เกิดขึ้นจากการกระทบกันทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ นี่ทางมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่อันนี้ เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่อันนี้ เกิดขึ้นจากเวทนา ความสัมผัสทั้งกายทั้งวาจาทั้งใจ สัมผัสทั้งรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เมื่อจำได้ รูปตัณหา-ความกำหนัดความชอบในรูป สัททตัณหา-ความชอบในเสียง คันธตัณหา-ความชอบในกลิ่น รสตัณหา-ความชอบในรส โผฏฐัพพตัณหา-ความอยากถูกต้องเย็นร้อนอ่อนแข็ง ฟูกนอนหมอน อันนี้ ธรรมตัณหาคืออารมณ์อดีตอนาคตมันสุมอยู่ในใจ เกิดขึ้นเป็นตัณหาขึ้น

ความคิดถึง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ตรึกตรองถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นี่แหละตัณหาจะเกิดขึ้น ***ธัมมา โลเก ปิยรูปัง สาตรูปัง เอตเถสา ตัณหา อุปปัชชมานา อุปปัชชติ เอตถ นิวิสมานา นิวิสติ*** **ตัณหามันเกิดขึ้นอยู่ที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน เมื่อจะดับตัณหาดับที่ไหน ก็จะต้องดับตามอายตนะ** สิ่งใดเป็นที่รักสนิทใจในโลกตัณหาจะเกิดขึ้น อะไรเป็นที่รักสนิทใจในโลก ตาเป็นที่รักสนิทใจในโลกตัณหาจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้น

อัตภาพร่างกายที่เราอาศัยก็ดี
สมบัติอันนี้เป็นของกลางไม่ใช่ของใคร
ถ้าเรามายึดมันก็จะทุกข์

ที่ตา ตัณหาจะตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่ตา เมื่อจะดับก็ต้องดับที่ตานี้ คือสำรวมไม่ให้มันเห็น มีสติประจำไม่ให้มันดู

เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้สำรวมอินทรีย์ สำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย สำรวมใจ อย่าให้ไปยินดียินร้าย อย่าดูมัน อย่าฟังมัน ทำเป็นหูหนวกกินอีเก้งเสีย นั่นแหละมันจึงสบาย ได้ชื่อว่าดับอายตนะ นี่แหละหมดทุกสิ่งทุกอย่างที่จะไปสู่ทางทวารทั้ง ๖ ***จักขุ โลเก ปิยรูปัง สาตรูปัง เอตเถสา ตัณหา ปหิยยมานา ปหิยยติ เอตถ นิรุชฌมานา นิรุชฌติ*** บุคคลจะดับก็ต้องดับที่จักขุนี่ บุคคลจะปล่อยวางก็ต้องปล่อยวางที่จักขุ ดับที่จักขุ ดับไปตลอด จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ใจนี้ดับไป ปล่อยวางหมดสิ่งเหล่านี้ เห็นว่าตนเป็นของกลาง ไม่ใช่ของใครเป็นของกลาง แล้วสมบัติอันนี้เป็นสมบัติดี บริบูรณ์ดี จะใช้ให้มันทำความเพียร ใช้ให้มันเดินจงกรม ใช้ให้มันนั่งสมาธิ ใช้ให้มันค้นคว้าพิจารณาร่างกาย อาศัยมัน มันเป็นสมบัติดี ใช้แล้วเหมือนกับเครื่องทัพสัมภาระที่เขาเก็บมา หามาพอทุกสิ่งทุกอย่าง จะปรุงบ้านปรุงเรือนปรุงอะไรก็ตาม ปรุงรถเครื่องยนต์เครื่องอะไรก็ตาม เขาหามาแล้วเขาต้องใช้ หามาแล้วปรุงขึ้นแล้ว เป็นรถแล้ว เขาต้องใช้บรรทุกจนเต็มกำลังเมื่อมันทำขึ้นใหม่ๆ นี้ ครั้นมันชำรุดทรุดโทรมมันก็บรรทุกไม่ได้อีกล่ะ

เหมือนกับร่างกายของเรา มันเฒ่ามันแก่แล้ว ชำรุดทรุดโทรมแล้ว ไม่มีความสามารถจะทำความเพียรได้ เมื่อยังน้อยยังหนุ่มรีบใช้มันเสีย มันชำรุดทรุดโทรมใช้ไม่ได้ จะนั่งหลายก็เจ็บเอว เดินหลายก็เจ็บแข้งเจ็บขา มันแก่มาแล้ว นอนมันก็เมื่อย ไม่มีความผาสุกไม่มีความสบาย เอ้า! เป็นอย่างไร นอนตะแคงก็เจ็บ นอนหงายก็เจ็บ ข้างซ้ายอีกก็เจ็บอยู่อย่างนั้นแหละ ของมันเก่ามันแก่มาแล้ว กายมันถูกต้องโผฏฐัพพะมีแต่เจ็บแต่แข็งหมด เมื่อยังหนุ่มยังน้อยอย่างนี้ถูกต้องนั่งนอนอย่างไรก็พอนอนพอนั่ง มันเฒ่าแก่มาแล้วมีแต่กระดูกนอนไปข้างไหนมันก็เจ็บ นอนไปไม่ได้นาน ยี่สิบนาทีล่ะพลิกข้างโน้นพลิกข้างนี้ มันแสนลำบาก เมื่อมันยังดีแข็งแรงอยู่อย่างนี้ล่ะ รีบใช้มันเสีย

ทางโลก **โลกัตถประโยชน์ ญาตัตถประโยชน์ อัตตัตถประโยชน์** ประโยชน์ตนยังไม่ทันได้ ประโยชน์ตนคือทำความเพียร คือทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ จิตมันดีแล้วให้มันสงบเป็นสมาธิ ครั้นมันเป็นสมาธิแล้ว ทำให้มันแน่วแน่มีอารมณ์อันเดียวแล้ว ก็จิตนั่นแหละมันจะเป็นดวงปัญญาขึ้น มันจะส่องแสง มันมีกระแสจิตพุ่งออก พิจารณากายอีก ซ้ำอีกมันก็จะเห็นชัด ครั้นมันสงบแล้ว พระพุทธเจ้าก็ให้พิจารณาสัจธรรมของจริงทั้ง ๔ (อริยสัจจ์ ๔) ของจริงของดีของพระพุทธเจ้าของพระสาวกผู้ได้ยินได้ฟังแล้วเห็นจริงอย่างนั้น จริงอย่างไร ดีอย่างไร ดีเพราะว่าเหมือนดังพระสาวกท่านทั้งหลาย เบื้องต้นท่านก็เป็นปุถุชนนี่แหละ **เมื่อได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาตาม เห็นตาม เห็นแล้วเกิดนิพพิทาในเบญจขันธ์ว่ามันไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงของใช้ไม่ใช่ของเรา นี่แหละเห็นจริงชัดแล้วก็ละถอนปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้ปุถุชนเป็นพระอริยเจ้าได้ จึงว่าของจริง**

สมุทัย สาเหตุให้เกิดทุกข์ก็เป็นของจริงอันประเสริฐ **นิโรธ** ความดับก็เป็นของจริงอันประเสริฐ **มรรคปฏิปทา** คือเรารักษาศีล เราภาวนา เดินจงกรม ก็นี่แหละมรรคปฏิปทาเพื่อจะให้ก้าวไปถึงนิโรธ อันนี้การปฏิบัติ การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา อิริยาบถทั้ง ๔ อันนี้เป็นมรรคปฏิปทา เรียกว่า ***ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจัง*** ผู้ใดปฏิบัติให้มีให้เกิดขึ้นให้สมบูรณ์แล้วด้วยธรรมเหล่านี้เพื่ออบรมจิต มรรคปฏิปทาให้จิตตั้งเป็นสมาธิ มันเกิดสมาธิแล้วก็เกิดญาณ เพราะบำรุงมรรคนี่เสียก่อน ให้เกิดให้มีขึ้น มรรคแปลว่าทางอันประเสริฐ เป็นทางเดินไปสู่ความวิมุตติ ความหลุดพ้นจากอาสวะ ให้ถึงวิโมกข์ ความพ้น ทำเอาเอง พระพุทธเจ้าเป็นแต่ผู้บอก ทำเอาเอง ผู้อื่นทำให้ไม่ได้ ใครทำใครเอา

เหมือนกันกับรับประทานอาหาร ต้องทานเอา ใครตั้งใจทานก็อิ่มท้องเอง **ธรรมมีอยู่ที่ไหน ไม่อยู่ที่อื่น ไม่ได้ไปหาเอาที่ป่าที่ดง แม่นหมดทั้งสกนธ์กายนี้ แม่นหมดทั้งก้อนนี้แหละเป็นธรรม** พระองค์ชี้เข้ามาที่นี่ ไม่ได้ชี้ไปที่อื่น ชี้เข้ามาที่สกนธ์กายนี้ ใช้อันนี้ทำ ยืน เดิน นั่ง นอน มีอยู่นี่พอแล้ว ไม่ต้องไปหาเอาที่อื่น **ทุกขสัจจ์**ก็มีพออยู่นี่แล้ว **สมุทัยสัจจ์** ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็มีอยู่นี่แล้ว **นิโรธ-สัจจ์** ความรู้แจ้งความเห็นจริงตามความเป็นจริงก็มีอยู่ที่นี่แล้ว **มรรค-ปฏิปทา** ก็มีอยู่ที่นี่แล้ว

แม้เราจะเป็นผู้เดิน ผู้ยืน เป็นผู้นั่งใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผล เราจะไปหาเอาที่ไหน ***สัพเพ ธัมมา อนัตตา*** ทั้งก้อนนี้ไม่ใช่ของใครทั้งหมด ไม่ใช่ของใครหมดทั้งนั้น แต่มันเป็น**อนัตตา**ไม่ใช่เรา พระพุทธเจ้าบอกแล้ว ***รูปัง อนิจจัง เวทนา อนิจจา สัญญา อนิจจา สังขารา อนิจจา วิญญาณัง อนิจจัง รูปัง อนัตตา ...*** บอกชื่อๆ นี่แหละ ไม่มีลี้ลับสักหน่อย แต่เราไม่เห็น มันดูไม่ถูกที่เรานี่ ที่เรานี่แหละ พุทธทาสบอกว่า ตัวกู ตัวของกู เหมือนนกเขานั่นแหละ ครั้นปล่อยวางเป็นของกลางแล้ว เป็นของใช้แล้ว ต้องปฏิบัติ มันอยู่นี่แหละไม่ได้ทิ้งดอก ไม่แม่นของเรา แต่เราอาศัยแล้ว เราก็ต้องปฏิบัติมัน อาบน้ำชำระกายให้มัน นุ่งผ้าห่มผ้าให้มัน มันหนาวก็ห่ม ฝนตกก็ห่ม แดดออกก็ห่ม ต้องรักษาเหมือนกันกับของใช้นั่นแหละ เราจะไปทิ้งเลเพลาดพาดอย่างนั้นมันก็ใช้การไม่ได้ มีอยู่นี่แล้ว เราไม่ได้ไปเอาที่อื่น พระพุทธเจ้าบอกให้แล้ว ธรรมแม่นหมด ก้อนใคร ก้อนเรานี่เน้อ สมมติว่าผู้หญิงผู้ชายต่างหาก นี่แหละมันหลงสมมติ จะว่าก้อนสมุทัยก็แม่นหมดทั้งก้อนนี่แหละ

เราหลงสมมตินี่ แล้วว่าหนังของเราดี ว่าเล็บของเราดี ว่าฟันของเราดี ผมของเราดี...สวยงาม งามก็เอาไฟมาเผาให้มันงอ พอมันหงอกมาก็เอาน้ำย้อมมา มันจะขายหน้าเขาก็ย้อมดำ บทมันป่ง (งอก) ขึ้นมามันก็น่าเกลียดขึ้นขายหน้าขึ้น หนังหน้ามันเหี่ยวก็เอาอีหยังมาทา แล้วก็เอาครุถังน้ำอีหยังตั้งบนหัวนี่ มันร้อนนี่ มันไม่ชอบ มันเบื่อหน่าย มันร้อน ให้หนังหน้ามันแห้งมันลอกออกเหมือนกันกับไข่อันนี้ มันลอกออกมันก็อยู่ไปซัก ๒-๓ วัน มันก็เหี่ยวอย่างเก่าอีกครือเก่า โอ๊ย! อันนี้ไม่ชอบล่ะ ความไม่ชอบมันก็วิภวตัณหาน่ะ แล้ว ๒-๓ วันมันก็ลอกออก มันก็เหี่ยวครือเก่า นี่แหละมันหลงอันนี้ล่ะ แม่นตัวสมุทัยหมดทั้งก้อน ผมมันก็ตัวสมุทัย เล็บ ฟัน หนัง แม่นหมด แม่นตัวมรรคหมดทั้งก้อน ครั้นชำระครั้นพิจารณาดู แม่นตัวนิโรธ แม่นตัวทุกข์หมดทั้งก้อน ผมไม่สระสางมันก็เหม็นสาบต้องสระต้องสาง เล็บเอาไว้ยาวมันก็น่าเกลียดน่าชัง ดำก็ปานหยังน่าเกลียด เขี้ยว (ฟัน) ถ้าไม่ขัดไม่ถูมันก็มีขี้เต็ม มันไหลออกทั้งกลางวันกลางคืน ทั้ง ๙ ทวารนี่แหละ ไหลออก ไม่มีรู้ตัว ว่าตัวดีอยู่ว่าดี ว่าหอม

พระพุทธเจ้าว่าให้ดูให้พิจารณา ให้ดูความไม่งาม อสุภะอสุภังปฏิกูล น่าเกลียด อัตภาพร่างกายนี้ไม่ให้เห็นว่าเป็นสุภะ คือความสวยความงาม **มันหลงอะไรล่ะ...มันหลงหนัง.**

กัณฑ์ที่ ๑๕

ตัณหา

มันเป็นก้อนใครก้อนมัน มีเจตนาพร้อม จึงว่า ***มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา*** **ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจประเสริฐสุด ถึงแล้วด้วยใจ จะทำคุณงามความดีทุกสิ่งทุกอย่างก็สำเร็จแล้วด้วยใจ จะทำบาปก็สำเร็จด้วยใจ** ผู้ที่มีใจมีโทษประทุษร้ายอยู่แล้ว มีโลภะโทสะโมหะประทุษร้ายอยู่แล้ว ***มนสา เจ ปทุฏเฐนะ*** ใจอันถูกประทุษร้ายอยู่แล้ว ***ภาสติ วา กโรติ วา*** จะพูดก็ดี พูดก็มีคำหยาบช้ามีคำเศร้าหมองมีบาปความเดือดร้อน จะพูดก็ดี จะทำอยู่ก็ตาม โทษก็ข่มคออยู่นั่น มีแต่ตกต่ำอยู่นั่น ***ตโต นัง ทุกขมนเวติ*** ทุกข์ติดตามไปอยู่ ***จักกัง วะ วหโต ปทัง*** คนผู้โทษประทุษร้ายเอาแล้ว ใจไม่ดีแล้ว เพราะใจเอาอารมณ์ทั้งหลาย คืออารมณ์ที่ชอบใจ มาหมกเข้าที่ใจ อารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็เอามาหมักหมมไว้ที่ใจ ให้มันเผาใจ

กลัดกลุ้มอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน ยืนก็ไม่สุข เดินก็ไม่สุข นั่งก็ไม่สุข นอนก็ไม่สุข อันนี้แหละใจไม่ดี มีโทษประทุษร้ายอยู่แล้ว มีราคะโทสะโมหะความหลงอยู่แล้ว มันจะได้ความสุขอย่างใดล่ะ

เหมือนกันกับโคเข็นภาระอันหนักไปอยู่ ทุกข์ตามไปอยู่ ล้อตามมันไปอยู่ แอกถูคอมันไปอยู่ ข่มคอมันไปอยู่ จนบาดเจ็บคอโปนเอามันไปอยู่อย่างนั้น เลยไม่ต้องมีความสุขแล้ว

เราเอามาอบรมเดี๋ยวนี้ คือให้ออกจากเครื่องกังวลเครื่องปรุงเครื่องแต่งทั้งหลาย คือ ฆราวาสมันประกอบด้วยเครื่องกังวล ออกจากอารมณ์ออกจากความแต่งความปรุงทั้งหลายทั้งปวงได้ชั่วครั้งชั่วคราวเพื่อมาวัดในวันพระ มีสี่หนในเดือนหนึ่ง ออกเพื่อเนกขัมมะความออก...ออกจากสิ่งทั้งปวง ออกจากเครื่องกังวลทั้งหลาย **เนกขัมมะต้องออกจากบาป จากความชั่วทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี เมื่อออกมาแล้ว มันจึงได้กายวิเวก เรียกว่า "เนกขัมมะ"** ออกจากเครื่องกังวล ออกจากบาปกรรม ออกจากของดำของมืด ออกมาที่วิเวกแล้วมันจึงสงบสงัด มันจึงได้ความวิเวกของใจ สงบใจสบายใจ วันหนึ่งคืนหนึ่ง อันนี้ชื่อว่า พักแรมของใจชั่วครั้งชั่วคราว

อานิสงส์การรักษาอุโบสถท่านพรรณนาไว้ไม่มีที่สิ้นสุด ได้ชื่อว่าออกจากกองไฟ ไฟอะไรล่ะจะมาร้อนกว่าไฟธรรมดา ก็มีกามนั่นแหละเป็นต้นเหตุ อันนี้ออกจากกาม พวกเราออกมาทำความสงบจิตใจชั่วครั้งชั่วคราว ได้ออกมาจากเครื่องกังวล คือได้**กายวิเวก** กายไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนหยังด้วยกายวิเวก เมื่อมันได้กายวิเวกแล้วมันจะเป็นเหตุให้**จิตวิเวก** จิตสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย สงัดจากกามฉันทะ จากพยาบาท จากถีนะมิทธะ จากอุทธัจจกุกกุจจะ สงัดจากวิจิกิจฉาความสงสัยลังเล ไม่แน่ใจ ไม่ตกลงใจ นี่ เมื่อได้กายวิเวกก็เป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก เมื่อได้จิตวิเวกแล้วจะเป็นเหตุให้เกิด**อุปธิวิเวก** อุปธิวิเวกก็คือ ความที่มีจิตแน่วแน่ลงไปถึงอัปปนาสมาธิ อัปปนาฌานแน่นแฟ้น เมื่ออุปธิวิเวกเกิดขึ้นแล้วมันจะเกิดความรู้ขึ้น คือ ***ญาณทัสสนะ*** ญาณัง-ความรู้ ทัสสนะ-ความเห็น ญาณทัสสนะ-ความรู้เห็นตามความเป็นจริงของอัตภาพร่างกาย สังขารเป็นอย่างไร เมื่อได้อุปธิวิเวกแล้ว มันจะเห็นสังขารร่างกายของตนเป็นของแตกของพังของทำลาย แล้วร่างกายของตนนี่เป็นภัยเป็นอสรพิษ เบียดเบียนตนทุกค่ำเช้า ทุกวันทุกคืนทุกปีทุกเดือนเป็นภัยใหญ่ แล้วร่างกายนี้มันเป็นโทษ อันนี้แหละเรียกว่า ความเห็น-ทัสสนัง

ครั้นรู้ว่าร่างกายเป็นอย่างนี้แล้ว เราเข้าใจว่าแม่นของเรา แต่มันเป็นอื่น มันไม่ไว้ท่าเราสักหน่อย ไม่อยากให้มันแก่มันเจ็บ มันก็ไม่ฟัง **ถ้าเป็นของเรา มันต้องฟังเรา อันนี้มันบ่ฟัง จึงว่ามันเป็นอนัตตา แล้วเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง** เราก็เอามันมากำหนดอย่างนี้แหละ กำหนดพิจารณาร่างกายของตนให้มันเห็นตามความเป็นจริงไว้ ***ยถาภูตญาณทัสสนัง* นั่นแหละ เห็นว่าร่างกายเป็นของแปรปรวน เป็นของแตกดับเป็นของสลายไป ชื่อว่าเห็นภัย เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าว่ามันจะมีความเบื่อหน่าย ความกลัว** เห็นมันเป็นอสรพิษ เป็นงูจงอาง

มาขบกัดอยู่ทุกวันทุกคืน มีแต่เจ็บแต่ปวด บ่มีความสบาย มันเจ็บมันปวดอยู่ ชื่อว่ามันเป็นทุกข์ ผู้มาพิจารณาเห็นร่างกายเป็นอย่างนี้แล้ว ***สัพเพ สังขารา อนิจจาติ ยทา ปัญญายะ ปัสสติ อถะ นิพพินทติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา*** ผู้มาพิจารณาเห็นร่างกายอย่างนี้ เห็นอัตภาพของตนเป็นอย่างนี้ ย่อมมีความเบื่อหน่ายร่างกายอันนี้ ย่อมเป็นผู้หมดจด เป็นญาณความรู้อันหมดจดบริสุทธิ์ของผู้นั้น ***สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยทา ปัญญายะ ปัสสติ อถะ นิพพินทติ ทุกเข*** เมื่อเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารร่างกายเป็นทุกข์ ย่อมเบื่อหน่าย อันนี้เป็นความเห็นอันบริสุทธิ์ของผู้นั้น ***สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ ยทา ปัญญายะ ปัสสติ อถะ นิพพินทติ ทุกเข*** เมื่อผู้มาพิจารณาเห็นอัตภาพ ธรรมทั้งหลาย คือสกนธ์กายของเราทุกรูปทุกนามมันเป็นอื่นแล้ว ไม่เป็นเราแล้ว ย่อมมีความเบื่อหน่ายในธรรมอันนี้ ก้อนธรรมอันนี้ สกนธ์กายอันนี้ เบื่อหน่ายในสังขารธรรม คือความปรุงความแต่งอันนี้ เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนัด คือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ นี่แหละมันจึงวางภาระ

ขันธ์ ๕ นี้เป็นภาระอันหนักที่ทับคอเราอยู่ คำว่า "ขันธ์" เป็นของรวบรวมสิ่งทั้งปวงเข้า เหมือนขันข้าว ขันหมาก ขันอันหยังก็ตาม เอาของมาทับใส่มันล่ะ อันหยังก็เก็บกวาดใส่เต็มขันนั่นแหละ มันก็หนักนั่นแหละ เป็นทุกข์อันหนักล่ะ ***ภารา หเว ปัญจักขันธา*** ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์เน้อ ***ภารหาโร จ ปุคคโล*** ชีวิตคือขันธ์ ๕ นำไปเป็นทุกข์ ***ภาราทานัง ทุกขัง โลเก*** **ผู้ยึดถือขันธ์ ๕ แล้วไม่พิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง เข้าใจว่ามีตัวตนแล้ว ก็เป็นทุกข์อยู่ในโลกนั่นแหละ**

ภารนิกเขปนัง สุขัง ผู้ปล่อยวางขันธ์ ๕ นี่แล้ว ไม่ยึดไม่ถือว่าเป็นตัวเป็นตนแล้ว ผู้นี้แหละเรียกว่าเป็นผู้วางภาระอันหนัก ***นิกขิปิตวา ครุง ภารัง อัญญัง ภารัง อนาทิยะ*** ผู้ปล่อยวางแล้ว ไม่ยึดเอาอื่นอีก

ขันธ์ ๕ นี่ไม่ยึดเอาเป็นตัวเป็นตนแล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้ขุดเสียขุดขึ้นเสียซึ่งตัณหา ขุดขึ้นทั้งราก ***นิจฉาโต ปรินิพพุโต*** จัดว่าเป็นผู้เที่ยงแล้ว เที่ยงต่อพระนิพพาน ใกล้พระนิพพานแล้ว เข้าถึงปากทางพระนิพพานแล้ว ครั้นเข้าไปหมดตนหมดตัวแล้ว ความรู้รวมแล้วมันก็รู้ว่าตัณหาความดิ้นรนมันเผาอยู่ตลอดวันตลอดคืน เรียกว่าความดิ้นรน ตัณหาคือความใคร่ ความใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจ มันเป็นตัณหา ครั้นดิ้นรนอยากได้ แล้วก็อยากเป็น ทีนี้มันเป็นตัณหาขึ้นอยากเป็นคือ อยากเป็นอินทร์พรหม เป็นจักรพรรดิ เป็นเศรษฐี คหบดีอยากเป็นเพราะตัณหา มี**ตัณหา ๓** ความใคร่เรียกว่า**กามตัณหา** ความดิ้นรนอยากได้เป็น**ภวตัณหา วิภวตัณหา**คือความไม่อยากเป็นไม่อยากมี เหมือนผมหงอกฟันหัก ร่างกายหดเหี่ยว ตามืดตามัว ความแก่ไม่อยากเป็น อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ไม่อยากพบ ไม่อยากเห็นไม่อยากเป็น นี่เรียกว่าวิภวตัณหา มีความขัดเคือง

ตัณหานี่เป็นเหตุให้จิตใจเกิดทุกข์ เพราะเหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาให้เห็นทุกข์เสียก่อน อันใดเป็นทุกข์ อัตภาพร่างกายหมดทั้งก้อนนี้เป็นทุกข์ ทุกข์มาจากความเกิด ครั้นเกิดมาเป็นก้อนเป็นสกนธ์กายแล้ว ก็เป็นกองทุกข์เป็นกองไฟ นี่แหละให้พิจารณาให้มันเห็นทุกข์ **"ทุกข์" พระพุทธเจ้าให้กำหนดรู้ ให้เห็นตามความเป็นจริง**

ของสภาวะ ชาติความเกิดก็เรียกว่าตัวธรรมดา ให้รู้เท่าตัวธรรมดาเสีย ตัวธรรมดา มันเกิดอยู่ธรรมดานั่นแหละ มันมีเกิดอยู่เป็นธรรมดาในโลก มันมีอยู่อย่างนี้แหละ ให้รู้เท่าธรรมดาเสีย ธรรมดา มันเป็นที่เรานึก อยู่ดีๆ ล่ะ นึกจะทุกข์ มันก็ทุกข์ ทุกข์มันมาจากไหน ต้องสาวหาเหตุ **ทุกข์มันมาจากเหตุ ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ เหตุคือความอยาก ความดิ้นรน ความใคร่ ความชอบใจ แล้วความอยากเป็นอยากมี ความไม่อยากเป็นไม่อยากมี มันมาจากนี้** ครั้นรู้ว่ามันมาจากนี้ แม้นทุกข์จะเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นเพราะความอยากเป็น อยากมี อยากเป็นภพ เป็นชาติอยู่ มันมาจากนี้ แต่ว่าให้ปล่อยวางเสีย ตัณหานี่ปล่อยวางเสีย สำรอกขึ้นเสีย ปลงเสีย อย่าอาลัยในความอยากเป็นอยากมี ความใคร่ความชอบใจในอารมณ์ก็ดี ความไม่ชอบใจไม่พอใจก็ดี ให้ปล่อยให้วางเสีย ทำเสียจนปล่อยทุกข์ได้

ปล่อยวางตัณหาความอยาก ความทะเยอทะยานนี้ได้แล้ว ได้ชื่อว่า ปล่อยตัณหาเสียก็ได้ ***ตัณหายะ อเสสวิราคนิโรโธ จาโค ปฏินิสสัคโค มุตติ อนาลโย มุตติ*** ว่า หลุดพ้นจากตัณหา ***อเสส–วิราคนิโรโธ*** ไม่ได้มีความอาลัยอาวรณ์ ความยินดี ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ไม่มีเศษ ไม่มีอะไรมาติดอยู่ในใจ ใจผุดผ่อง ใจเบิกบาน ใจผ่องใส ใจนั่นแหละเรียกว่า**พุทโธ** ตื่นแล้ว ตื่นแล้วจากตัณหา รู้แล้ว พุทโธ พุทธะ ว่ารู้...รู้หน้าตาของตัณหาแล้ว.

กัณฑ์ที่ ๑๖

สีลานุสติ

มีผู้ถามท่านว่า การปฏิบัตินี้ถ้าบริกรรมแล้วจิตไม่สงบ จะพิจารณาอย่างเดียวได้ไหม หรือต้องให้จิตสงบก่อนจึงพิจารณา ท่านก็สอนดังต่อไปนี้

อันหนึ่งสมถะ อันหนึ่งวิปัสสนา มันถูกกับจริตอันใด การภาวนา ...มันสบายก็ให้เอาอันนั้น ถ้ามันถูกกับจริตก็สงบสบายไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น จิตรวมอยู่นั่นแหละ มันถูกนิสัย ครั้นมันไม่ถูกนิสัยแล้ว นึกพุทโธหรืออันใดมันก็ฟุ้งซ่าน หายใจยาก หายใจฝืดเคือง หมายความว่ามันไม่ถูกจริตของตน อันใดมันถูกจริตมันก็สบายใจ ใจสว่างจิตไม่ฟุ้งซ่าน **เบื้องต้นใครเอาอันใดก็ต้องเอาอันนั้นเสียก่อน** พิจารณาอาการ ๓๒ นี่เรียกว่า **วิปัสสนา** เรียกว่าค้นคว้า **เมื่อเราบริกรรมพุทโธหรืออะไรก็ตาม บริกรรมแล้วมันไม่สงบ เราก็ต้องค้นคว้าหาอุบาย มัน**

เป็นการอบรมกัน มันเป็นเรื่องปัญญา จิตไม่สงบเราก็ต้องพิจารณาให้มันสงบ มันไม่สงบแล้วมันก็ไปที่อื่น ไปสู่อารมณ์ภายนอกที่อื่น เราก็ต้องเอามันมาปลอบโยนมัน ค้นคว้าให้มันพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไปสุดตลอด ให้มันครบถึงอาการ ๓๒ **ใช้สัญญาค้นไป ค้นไปไม่ให้มันไปที่อื่น...ค้นไป บางทีมันลงความเห็นตามเรื่องปัญญา เราค้นไปว่าไป มันมีความเห็นตามแล้วมันก็สังเวชสลดใจ จิตมันจะสงบลง** ต้องเอาอย่างนั้นเสียก่อน แล้วจึงพัก เอาอย่างนี้ **ต่างฝ่ายต่างอบรมกัน สมาธิอบรมปัญญาให้เกิด ปัญญาอบรมสมาธิให้เกิด** ปัญญาล้อมรอบมัน แล้วมันไปไม่ได้ มันไปไม่ได้มันก็ลง เรียกว่าปัญญาอบรมมัน

สีลานุสติ บริกรรมสีลานุสติโดยระลึกในอนุสติ ๑๐ นี่อันหนึ่ง พระพุทธเจ้าว่ากรรมฐานมี ๔๐ อย่าง เลือกเอาอันหนึ่งอันใดที่ถูกกับจริตของเรา ถ้ามันถูก ใจเราก็สงบ ถ้าไม่ถูก มันก็ไม่สงบ ก็เลือกเอาใหม่ เราบริกรรมแล้วใจสงบสบายไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ นี่หมายความว่ามันถูกจริตของเรา **อนุสติ ๑๐ มี พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ มรณัสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ อุปสมานุสติ...ระลึกถึงคุณพระนิพพาน**

สีลานุสติ มาระลึกถึงศีลของตน ถ้าเราปฏิบัติเราก็ต้องรักษากายวาจาใจของเราให้ดี เช้ามาก็มีสติรักษากายของเรา รักษาวาจาใจของเราดีอยู่ กลางวันมาเราก็มีสติดี รักษากายวาจาใจของตนอยู่ พอค่ำมาเราก็มีสติรักษาอยู่ ไม่มีทุจริต มีแต่ความบริสุทธิ์ ระลึกไป

อย่างนี้ บางทีใจมันจะดี ตั้งแต่เรารักษาศีล ๕ ของเรามา ศีลของเราไม่มีด่างพร้อย ศีลของเราบริสุทธิ์ดี นั่นแหละ ยกมัน มันจะดีใจ ความน่ายินดีที่ว่ารักษาดีปานนั้น ความดี...ยกย่องมันบางทีมันดีใจ หมายความว่า**จิตที่ควรยกย่องก็ยกย่องมัน จิตที่ควรข่มก็ข่มมัน มันดื้อหลายก็ข่มมัน** จิตที่ควรข่มคือมาใช้ปัญญาพิจารณาเกสา...ผม โลมา...ขน ให้มันเห็นเป็นของปฏิกูลของโสโครก นี่หมายความว่าข่มมัน ข่มไปนั่นแหละ เมื่อทำยังงั้นมันยังว่าไม่ฟังแล้ว เราก็นึกถึงศีลของเรา บางทีมันถูก มันอาจจะสงบ มันมักยอมันชอบยอ ใครจะไม่มักยอไม่มี ยกย่องเข้ามันก็ดีใจ เป็นบุญลาภของเรา เราเกิดมาไม่เสียภพเสียชาติ เราตั้งใจ นับแต่รู้เดียงสาขึ้นมา เรารักษาความสุจริตของเรา ศีลของเราไม่เศร้าหมอง ศีลของเราบริสุทธิ์ดี พิจารณาศีลของตน ***ปุพพัณหสมยัง กาเยนะ สุจริตัง จรันติ วาจายะ สุจริตัง จรันติ มนสา สุจริตัง จรันติ*** ให้มีสติระลึกรักษากายของตนให้สะอาด รักษาวาจา รักษาใจของตนให้สะอาด ***มัชฌันติ กสมยัง กาเยนะ สุจริตัง วาจายะ สุจริตัง จรันติ มนสา สุจริตัง จรันติ*** ตรวจดูกายใจของตนให้บริสุทธิ์ ***สายัณหสมยัง กาเยนะ สุจริตัง วาจายะ สุจริตัง จรันติ มนสา สุจริตัง จรันติ*** ให้มันมีสุจริตธรรม เช้าก็ให้มีสติรักษาอยู่ รักษากายวาจาใจของตนให้สุจริต

บางทีเราพิจารณาไป เช้าเราก็รักษาดีอยู่ กลางวันเราก็รักษาดีอยู่ ค่ำมาเราก็รักษาดีอยู่ อันนี้ก็เป็นลาภของเรา **เราไม่ปล่อยสติ เราไม่เผลอ รักษากายวาจาใจของเราอยู่ทุกขณะ ศีลของเราบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง มันพลาดเป็นอะไร มันตายเราก็ไม่เสียที เรามีสุคติเป็นแน่ไม่ต้องสงสัย** พิจารณาไป เมื่อถูกใจมัน ยกย่องมัน มันก็สามารถจะมีความสงบลงได้ อันนี้เรียกว่า "สีลานุสติ" ระลึกถึงศีลของตน บริกรรมว่าสีลานุสติแล้วก็พิจารณาศีลของตน เมื่อตั้งใจไว้อย่างนี้ ตั้งความสัจไว้อย่างนี้ ถ้ามันผิดละก็ มันก็โกรธล่ะ

เมื่ออยู่แม่ปั๋ง อำเภอพร้าว ตื่นขึ้นมาตอนเช้าตั้งความสัจไว้ว่า เราจะรักษากายวาจาใจของเราไม่ให้ผิด ไม่ให้จิตไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้รักษาจิตอยู่นี่ ให้มันรู้กันอยู่นี่ กลางวันเราก็รักษากายวาจาใจของเรา ค่ำมาเราก็จะรักษากายวาจาใจของเรา ตั้งความสัจไว้ แล้วเราจะรักษาอย่างนี้ไว้จนตลอดวันตายตลอดชีวิต เอาไปเอามา กลางวันเดินไปเดินมา มันก็ลืมความสัจแล้ว มันไปที่ไหนสติไม่ทันมัน มันเลยออกไปแล้ว ไปสู่อารมณ์ภายนอก มันคิดไปล่ะ สติไม่ทันมัน ทีนี้จำเอาไว้ เรื่องข้อวัตรให้เรียบร้อย ไม่ให้มีความสงสัยเรื่องข้อวัตร เทกระโถน ปัดตาดเสร็จ ทำอะไรบริสุทธิ์หมด ทีนี้มันโกรธแล้ว ทำอย่างไรมันก็โกรธ มีแต่แข็งอยู่อย่างนั้น ใจน่ะ เอ ทำยังไง เดินจงกรมเดินวิบมันก็แข็งอยู่อย่างนั้น มีแต่โกรธมีแต่แค้น เลยกลับขึ้นกุฏิ รีบกลับขึ้นไปไหว้พระทำวัตร ทำวัตรแล้วก็นั่งบริกรรมกำหนด มีแต่โกรธแต่เครียด เอ มันเป็นอะไรนี่หือ มันจึงมาแข็งอยู่อย่างนี้ ว่าที่ไหนมันมีแต่แข็งแต่โกรธ มันผิดอะไรนี่หือ ตรวจดู เช้ามาเราตื่นขึ้นเราได้ตั้งใจไว้แล้วว่าจะรักษากายวาจาใจของเรานี่ให้บริสุทธิ์ กลางวันก็ดี พลบค่ำมาก็ดี เราตั้งใจจะรักษา ตรวจดูใจของเรา ผิดอะไร ตรวจดูไม่มี วาจาของเราได้พูดกับใคร ผิดอะไรไม่มี ใจมาฆ่าหมอนี่เสียแล้ว หือ คิดอะไร อ้อ มันให้คิดไปตามอารมณ์ อันนั้นปรุงอันนี้

ไปแล้ว แน่ะ มันเป็นแต่ใจนี่แหละ มันเป็นที่ใจนี่แหละ เลยม่างสมาธิออก ม่างแล้วก็กราบลง ทำวัตรอีกแล้วกราบลงว่า ***กาเยนะ วาจายะ วะ เจตสา วา พุทเธ กุกัมมัง ปกตัง มะยา ยัง*** บาปชั่วร้ายอันใดที่ข้าพเจ้าได้ล่วงในพระพุทธเจ้าด้วยกายวาจาใจ บาปอันน่ารังเกียจอันพระพุทธเจ้าติเตียนข้าพเจ้าล่วงแล้ว ***พุทโธ ปฏิคคัณหตุ อัจจยันตัง*** ขอพระพุทธเจ้าจงอดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด ***กาลันตเร สังวริตุง วะ พุทเธ*** ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะสำรวมต่อไปจนวันตาย มาวรรคธรรมก็ว่าอย่างเดียวกัน ข้าพเจ้าได้ผิดในพระธรรม ขอพระธรรมจงอดโทษให้ ข้าพเจ้าจะสำรวมในพระธรรมตลอดวันตาย วรรคสงฆ์ก็เหมือนกัน ข้าพเจ้าจะสำรวมต่อไปจนวันตาย ตั้งแต่บัดนี้ไปขอพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จงอดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด สบายใจ ใจไม่แข็ง สบายใจ ดีใจ พอบ่าย ๓ คืนกลับ...(เทปเสีย)

มันจึงสมกับที่มาว่า ***ภิกขุ สัตตานัง วิสุทธิยา*** สติ คืออะไรเอ อย่างนี้ซิภิกษุ ได้พูดความสัจความจริงไว้แล้วต้องมีสติ ***สติมา*** ก็คือมีสติ อย่างนี้ได้ชื่อว่าผู้ทำสติสัมโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น ตั้งแต่นั้นมาก็สำรวมระวังไม่ให้มันคิดไปภายนอก เวลานั่งสมาธิมันก็ไป ไปภายนอกนั่นแหละ มันฉักไปไม่รู้ แล้วมันก็ตั้งสำรวมดี เวลาทำเราก็ตั้งไว้ยังงั้น เราจะไม่คิด เดี๋ยวนี้หน้าที่เรานั่งภาวนา งานของเราจำเพาะเรา ไม่ใช่งานคนอื่น งานของคนอื่นเราทำแล้ว กลางวันเราทำแล้ว บัดนี้เรานั่งจำเพาะของเรา งานของเรา **เราต้องไม่คิดไปเรื่องอื่นของคนอื่น ถ้าเราคิดก็คิดอยู่ที่กายนี่ ให้มีสติประจำใจอยู่นี่ แล้วเราก็เอาปัญญานั่นแหละ ถ้าเรานั่งมันไม่ลงไม่รวม เราก็เอาปัญญานั่นแหละล้อมมันเข้าไม่ให้มันไป** หรือจะเอาอย่างนี้ก็ได้ ให้พิจารณามัน ก็บริกรรมครือกันนั่นแหละ เกสา-ผม โลมา-ขน นขา-เล็บ ทันตา-ฟัน ตโจ-หนัง มังสัง-เนื้อ นหารู-เอ็น อัฏฐิ-กระดูก อัฏฐิมิญชัง-เยื่อในกระดูก วักกัง-ม้าม หทยัง-หัวใจ ยกนัง-ตับ กิโลมกัง-พังผืด ปิหกัง-ไต ปัปผาสัง-ปอด อันตัง-ไส้ใหญ่ อันตคุณัง-ไส้น้อย อุทริยัง-อาหารใหม่ กรีสัง-อาหารเก่า มัตถเก มัตถลุงคัง-เยื่อในสมอง ปิตตัง-น้ำดี เสมหัง-น้ำเสลด ปุพโพ-น้ำเหลือง โลหิตัง-น้ำเลือด เสโท-น้ำเหงื่อ เมโท-น้ำมันข้น อัสสุ-น้ำตา วสา-น้ำมันเหลว เขโฬ-น้ำลาย สิงฆาณิกา-น้ำมูก ลสิกา-น้ำไขข้อ มุตตัง-น้ำมูตร อาการ ๓๒ เอามันอยู่นั่นแหละ

เดินจงกรมก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม เอามันอยู่นั่นแหละ ให้มันไปไม่ได้ ให้มีสติประจำไปไม่ได้ นี่แหละอาตมาทำอย่างนี้ เอาอาการ ๓๒ บริกรรมอยู่อย่างนี้ เอาจนมันขาดจากอารมณ์ ไม่เกี่ยวกับอารมณ์ เอาให้มันอยู่กับผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

วันใดเดือนใดก็เอามันพิจารณา **เอาปัญญาพิจารณา ก็ปัญญา–โลกีย์นั่นแหละ สัญญาเราจำได้จำแบบจำแผน ได้ยินได้ฟังมา เอามันนี่แหละค้นคว้าพิจารณารอบๆ ไปเรื่อยๆ จนไปไม่ได้** ถูกบ่อนมันตีมัน มันก็กลัวแล้ว กลัวแล้วมันจะสดชื่นขึ้น ที่ไหนมันจะเจ็บ ต้องตีมัน จิตมันเหมือนกันกับวอก ให้มีสติบังคับจิต เราภาวนาเราก็ต้องมีสตินั่นแหละ ต้องคุมจิตไม่ให้มันไป ให้มันอยู่กับที่ ***จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง*** ผู้ที่ควบคุมจิตของตนทรมานดีแล้ว จิตนำสุขมาให้ ผู้ที่ควบคุมจิตของตนทรมานจิตให้ดีแล้ว จิตเบิกบาน มันสงบแล้ว มี

ความสุข จิตสว่างไสว จิตสว่างไสวมันจะมีปัญญา ปัญญาก็มันนั่นแหละ อยู่ที่ดวงจิตนั่นแหละ

จิตเมื่อมันคลุกคลีกับอารมณ์ เอาอารมณ์เข้ามาครอบงำดวงจิตแล้ว จนมันเงยคอขึ้นไม่ได้ มันก็ไม่เห็นแล้ว มืด ต่อเมื่อเราชำระสิ่งเหล่านี้ได้จิตมันสงบแล้ว จิตมันตั้งไม่ได้...อารมณ์ทับมัน มันก็ไม่สงบ...ตั้งไม่ได้ ต่อมามันมีปัญญาล้อมรอบเอาสิ่งเหล่านั้นธรรมเหล่านั้น รูปรสกลิ่นเสียงเครื่องสัมผัสธรรมารมณ์ มันไม่เอาเข้ามาปรุงใจ ไม่เข้ามาปรุงใจแล้วหมายความว่าใจบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์แล้วก็สงบตั้งมั่น หมายความว่าลืมตาขึ้นได้ มันก็เห็นเท่านั้นแหละ มันนั่นแหละเป็นปัญญา เพราะมันเห็น **จิตตั้งไม่ได้...ไม่สงบเพราะไม่มีกำลัง** จิตสงบตั้งได้แล้วไม่ง่อนแง่นคลอนแคลนแล้ว กระแสมันจึงพุ่งขึ้นมา เรียกว่าปัญญาเห็นหมด แล้วก็ค้นคว้าเข้าไปอีก

โอวาทพระพุทธเจ้าว่า ***สัพพปาปัสสะ อกรณัง กุสลัสสูปสัมปทา สจิตตปริโยทปนัง เอตัง พุทธานะ สาสนัง*** บาปทั้งหลายอารมณ์ทั้งหลายไม่ให้มันเข้ามา ***สัพพปาปัสสะ อกรณัง*** เป็นเครื่องงดเว้นจากความชั่วทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งทางกายวาจาใจ ***กุสลัสสูปสัมปทา*** สิ่งเป็นประโยชน์ **สิ่งที่ทำจิตให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง อะไรก็ตาม คุณงามความดีที่ประกอบขึ้น ทานก็ตาม ศีลก็ตาม ศีล ๕ ศีล ๘ ก็ตาม การได้ฟังเทศน์ฟังธรรม การนั่งสมาธิก็ตาม ได้ชื่อว่าเป็นผู้ขวนขวายทำให้กุศลเกิดขึ้น กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วรักษาให้มันเจริญเต็มเปี่ยม บาปที่เกิดขึ้นแล้วเพียรประหาณเสีย บาปที่ยังไม่ทันเกิดมีสติระวังไม่ให้มันเกิดขึ้น** จิตมีความเศร้าหมองต้องเพียรอบรมจิต ฝึกฝนทรมานจิต **ให้มีสติทำความดี** ***อนูปวาโท*** ไม่ไปว่าร้ายคนอื่นสัตว์อื่น ***อนูปฆาโต*** ไม่ฆ่าคนอื่นและสัตว์อื่น ***ปาฏิโมกเข จ สังวโร*** เป็นผู้สำรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มีความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง ***มัตตัญญุตา จ ภัตตัสมึ*** เป็นผู้รู้จักประมาณในภัตฯ เรียกว่า ภัตตาหาร ความเสวย สิ่งที่ควรรับประทานจึงรับประทาน สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สิ่งที่จะไม่ทำให้เสื่อมบริโภคเข้าไปแล้วมันทำให้เกิดความเจริญ เกิดความสุข อย่างนี้แหละจึงควรบริโภคเข้าไป สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ถ้าบริโภคเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายชำรุดทรุดโทรมหรือทำให้ร่างกายลำบาก อันนี้ไม่ควรบริโภค เรียกว่า ***มัตตัญญุตา จ ภัตตัสมึ*** อาหารหมายเอาอารมณ์ไม่เอาอาหารที่เราบริโภคเข้าไปก็ถูก พิจารณาอันไหนมันจะถูกจะพอ

ยังร่างกายให้เป็นไป ไม่ทำให้เกิดโรค อันนี้ก็สำคัญเหมือนกับอาหารที่เราบริโภคเข้าไป

อาหารอารมณ์นั่นไม่ควรบริโภคสักอย่าง ควรบริโภคเข้าไปแต่ธรรมารมณ์คือธรรม คือใจควรบริโภคเข้าไป นอกจากนั้น รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสไม่ควรบริโภค สิ่งที่ควรบริโภคคือการรักษาให้มีสติ รักษาประจำบริโภคบ่อยๆ *กาเย กายานุปัสสี วิหรติ* พิจารณาภายในกายคือตนนี่แหละ พิจารณาให้มันเห็นเป็นของปฏิกูลของโสโครก มีสติพิจารณาภายนอกคือกายผู้อื่น อย่างนั้นก็ทั้งกายในกายนอกอย่างเดียวกันไม่ผิดกัน พระพุทธเจ้าจึงว่า ***อัชฌัตตา*** ภายในก็ดีก็ล้วนเป็นของปฏิกูลของโสโครกหมดทั้งนั้น ***พหิธา วา*** ภายนอกเป็นกายผู้อื่นก็เป็นของปฏิกูลโสโครกเหมือนกัน ***โอฬาริกัง วา*** ส่วนหยาบก็ตาม ***สุขุมัง วา*** ส่วนละเอียดก็ตาม ล้วนแต่ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์หมดทั้งนั้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนหมดทั้งนั้น ประณีตก็ตามเลวทรามก็ตาม ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ ให้พิจารณาเห็นอย่างนั้น สิ่งไหนที่ไกลก็ตามที่อยู่ใกล้ก็ตามก็ล้วนแต่ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ พระพุทธเจ้าให้พิจารณาอย่างนี้ อันนี้เรียกว่า พิจารณากาย ***กายานุปัสสี วิหรติ อาตาปี สัมปชาโน*** "อาตาปี" คือความเพียร มีสติสัมปชัญญะรู้รอบ เพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน พึงทำให้อภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้พินาศเสีย

พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ คือกายหนึ่ง ให้กายเป็นอารมณ์ของสติ ให้สติพิจารณากาย จับอยู่กับกายไม่ให้มันหนีจากกาย พิจารณาเหมือนว่าของปฏิกูลโสโครกภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน พิจารณาไปอย่างนั้น หรือไม่อย่างนั้นให้พิจารณาเอาเวทนาเป็นอารมณ์ของสติ เวทนาเป็นสุขเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวทนาเป็นทุกข์เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวทนาเฉยๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ เวทนาเป็นตัวทุกข์ เราไม่ได้ทุกข์ เราไปยึดเอาเวทนาทั้งหลายมันก็ทุกข์ ดวงจิตไม่ได้ทุกข์กับเวทนา เมื่ออย่างนั้นก็เอาจิตเอาใจนี่แหละเป็นอารมณ์ของสติ เอาสติไปจับอยู่กับจิตนั่น นี่ให้เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าไม่พิจารณากาย เอาสติไปไว้กายจับเอากาย ก็ต้องเอาเวทนาความเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์นี่แหละแสนทุกข์ ให้พิจารณาทุกข์จนใจเห็นชัดจริงลงไป ท่านหมายความว่า ถ้าเห็นทุกข์ได้ชื่อว่าเห็น**ทุกขสัจจ์** มันเป็นทุกขสัจจ์ นั่นแหละเรื่องภาวนา

เราต้องทำการพิจารณาทุกครั้ง เราบริกรรมแล้วมันไม่สงบ เราจะพักเสียนอนเสียนั้นไม่ควร มันต้องทำไปพร้อม ต้องพิจารณาเรียกว่าวิปัสสนาพร้อมกัน ทำไปอย่างนั้นทุกครั้ง ไม่ทำอันเดียว มันเป็นคู่กันให้เป็นคู่กันไป นั่งบริกรรมจะเอาอันไหนก็ตาม อันไหนมันถูกกับนิสัยของตนก็เอา **ถ้ามันไม่สงบแล้วก็พิจารณาค้นคว้า พิจารณากายนี่แหละ ไม่ต้องพิจารณาที่อื่น** แม่นหมดทั้งก้อนที่เราอาศัยอยู่นี่ แม่นก้อนธรรมหมดทั้งนั้น มันไม่อยู่ที่อื่น.