



ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔
โดยหลวงพ่อชุมพล พลปญโญ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ค.๒๕๕๔

หลวงพ่อชุมพล พลปัญญา

สารบัญ

ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑.....	๑
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๒.....	๑๒
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๓.....	๒๐
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๔.....	๒๘
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๕.....	๓๖
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๖.....	๔๖
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๗.....	๕๔
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๘.....	๖๒
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๙.....	๖๘
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๐.....	๗๕
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๑.....	๘๐
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๒.....	๘๗
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๓.....	๑๐๔
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๔.....	๑๑๖
ให้อารมณักรรฐานที่อีสาน พ.ค. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๕.....	๑๒๔

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑

วันนี้วันที่ ๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๙.๑๒ น.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

อัครโหรัมมิมิ โลกัสสะ เขฏโฐหะมิมิ โลกัสสะ เสฏโฐหะมิมิ โลกัสสะ อะยะมันติมา เม ชาติ นัตถิทานิ
ปุนัพพะโว

สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ (๙ จบ)

โย ชัมมัง ปัสสะติ โส มัง ปัสสะติ โย มัง ปัสสะติ โส ชัมมัง ปัสสะติ ผู้ใดเห็นธรรมผู้หนึ่งเห็นตถาคต
ผู้ใดเห็นตถาคตผู้หนึ่งเห็นธรรม

จักขุกระณี ญาณะกระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพชายะ นิพพานายะ โลกะวิทู ฯ

อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก สัสสะมะณะพรัหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะ
นุสสายะ อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจฉัญญาสิง ฯ

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุทะปาทิ อะกุปปา เม วิมุตติ อะยะมันติมา ชาติ นัตถิทานิ ปุนัพพะโวติ ฯ

สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ (๙ จบ)

เย ชัมมา เหตุปะภะวา เตสัง เหตุง ตะถาคะโต เตสัญจะ โย นิโรธะจะ เอวัง วาที มะหาสะมะโณ ฯ

สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ

ปะณิธานะโต ปัญญาเย ตะถาคะตัสสะ ทะสะ ปาระมมียะ ทะสะ อุปะปาระมมียะ ทะสะ ปะระมัตตะปาระมมียะ
ปัญจะ มะหา ปะริจจาเค ติสโส จะริยา ปัจฉิมัพพะเว คัปปาวักกันติง ชาติง อะภินิขะมะนัง ปะธานะจะริยัง
โพธิปัลลังเก มาระวิชะยัง สัพพัญญุตญาณุปปะฏิเวธัง นะวะ โลกุตตะระธัมเมติ สัพเพปิเม พุทฺธะคุณะ อาวัช
ชิต์วา เวสาลียา ตีสุ ปาการันตะเรสุ ติยามะรัตติง ปะริตตัง กะโรนโต อายัสมา อานันทัตเถโร วียะ การุญญะจิต
ตัง อุปัญญาเปตวา ฯ

โลภิตะตะสะหัสเสสุ จักกะวาเพสุ เทวะตา ยัสสาณัมปะฏิคคัณ्हันติ ยัญจะ เวสาลียัมปุเร โรคามะนุสสะ
พุทฺธะภิกขะ สัมภูตันติวิธัมมะยัง จิปปะมันตะระชาเปสิ ปะริตตันตัมภะณามะ เห ฯ

เดี๋ยวโยมนั่งสมาธิทำอารมณ์ไปสบาย ๆ เดี่ยวจะเทศน์ไป นั่งสมาธิไป

วันนี้จะพูดถึงหัวใจพระศาสนา หัวใจพระพุทธศาสนา คือ พระพุทธเจ้าก่อนดับขันธปรินิพพาน ท่านจะ
รวมหัวใจพระพุทธศาสนาว่า สังฆารทั้งหลายนี่มีความสั้นไปเสียเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังความไม่
ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ความไม่ประมาทนี่แหละ คือหัวใจพระศาสนา ความไม่ประมาทมีหลายนัย เรามา
ปรารภในเรื่องภาคปฏิบัติ เดี่ยวก็จะปรารภจุดนั้น จุดนี้ ไปเรื่อย ๆ ในฐานะที่ว่า เราเป็นผู้ยินดีในการปฏิบัติ
เราปรารภเพื่อปฏิบัติ

ความไม่ประมาทอย่างแรก คือ มีความละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ไม่เชื่อน้ำเห็นโทษในบาป
แม้เล็กน้อย แล้วไม่ฝืนกระทำให้คุณในความดีแม้เล็กน้อย แล้วไม่ละเลย อันนี้เป็นเบื้องต้น ถ้าเรามีความ

ไม่ประมาทในแง่นี้ คืออันคำว่า ความไม่ประมาทนั้น ที่พูดว่าไม่ประมาทมันกินความกว้าง ถ้าเราจะแยกแยะไปตามภาษาหนังสือก็แยกกันไปได้หลายแบบ แต่ที่นี้ว่า วันนี้เรามาปฏิบัติ เดี่ยวเราจะปรารภในเรื่องที่ว่า ทำอย่างไรที่จะตั้งจิตเราไม่ให้ประมาท เราก็อปรารภมุนั้นบ้าง มุนีบ้าง เบื้องต้นความไม่ประมาท ถ้าเราพูดถึงว่า มีความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป เห็นโทษในบาปแม้เล็กน้อย เห็นคุณในกุศลแม้เล็กน้อย เห็นโทษในบาปแม้เล็กน้อย แล้วไม่ฝืนกระทำ มีความละอายและเกรงกลัวต่อบาป กลัวว่าบาปนี้จะนำเราไปสู่ความตกต่ำ แม้เล็กน้อยก็ไม่กล้าล่วงละเมิด ไม่กล้าฝ่าฝืน อันนี้ก็ช่วยให้อัตถิเรกมันดีขึ้น ความไม่ประมาทจุดนี้ก็เป็นคุณแล้ว คือเห็นโทษในความชั่วแม้เล็กน้อย แล้วไม่ฝืนกระทำ เห็นคุณในบุญกุศลแม้เล็กน้อย แล้วไม่ละเลย

การที่เราจะเห็นโทษในความชั่วแม้เล็กน้อย นี่จะพูดมันก็พูดได้ แต่แล้วจะทำอย่างไร เราจึงจะเกิดความรู้สึกเห็นโทษ ในอกุศลแม้เล็กน้อย มันก็ต้องผูกใจอยู่เสมอ เราไม่รู้จะทำอย่างไรก็ ใช้คำขอขมาเลย ถ้าเราได้ขอขมา อย่างน้อยมันก็คอยเตือนเราอยู่ประจำ เราเอาคำขอขมามาใช้ทุกวัน ถ้าเราได้ใช้คำขอขมาทุกวัน มันก็ผูกใจเราแล้ว คือสมมุติว่าวันนี้เรารู้สึกว่า เราละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป แต่อารมณ์คนมันเปลี่ยนไปได้เรื่อย เพราะมันก็รับอารมณ์ใหม่อยู่เรื่อย ทำอย่างไรเราจะรักษาจิตเรา ให้มันอยู่กับความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปอยู่เป็นนิจ เราควรจะมีกิจวัตรประจำวันที่จะรักษาตัวอยู่ รักษาจิตอยู่ ใช้คำขอขมาทุกวันนะ อันนี้มันจะรักษาจิตเราแล้ว ยกตัวอย่าง สมมุติว่าเราเป็นคนใจบาป หยาบช้ำ ดื้อด้านสุดขีดแล้ว แต่ถ้าหากว่าเราเอาคำขอขมามาใช้ทุกวัน อันว่า น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อนได้ ต่อให้เริ่มแรกเริ่มต้น เราเป็นคนใจบาปหยาบช้ำ ชนิดที่ว่า ถ้าหากมีความโกรธขึ้นมา สามารถฆ่าคนทั้งได้เลย สมมุติจะต่อให้เราเป็นคนใจบาปหยาบช้ำขนาดนั้น ถ้าเอาคำขอขมามาใช้ทุกวัน น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันก็ยังกร่อน ฉะนั้น ต่อให้เริ่มต้นเราเป็นคนใจบาปหยาบช้ำขนาดนั้น มันก็จะทำให้จิตเราอ่อนโยนลง ถ้าเรามาฝึกฝนการตั้งจิตขอขมาลาโทษทุกวันนะ

ที่นี้ จิตเราก็คงไม่ร้ายถึงขนาดนั้นหรอก ถ้าหากว่าเราเอาคำขอขมามาใช้ทุกวัน มันจะคอยป้องกันจิตเรา ไม่ให้ละเมิด ไม่ให้ทำความชั่ว ความชั่วเราบอกว่า โอ้ยฉันไม่ทำหรอกความชั่ว คือในอารมณ์ปกติเราไม่ทำหรอก แต่เราไวใจได้หรือเปล่าว่าเวลาที่มีอารมณ์มากกระทบ เวลาที่มีสิ่งเร้า เกิดมีเหตุการณ์ที่ไปเจอคนด่าจิ้ง ๆ เข้า หรือไปเจอคนมากลั่นแกล้งเรา เราจะอดใจได้หรือเปล่าก็ไม่รู้ เพราะเหตุการณ์มันยังไม่เกิด เราจะไม่หรือว่า โอ้ยฉันไม่เป็นฉันไม่โกรธหรอก อันนั้นมันก็ยังเป็นคำไม่อยู่ เหมือนเราคุยว่า ฉันไม่ต้องป้องกันตัวหรอก ฉันไม่เป็นโรคนั้นหรอก ไม่ต้องไปฉีควัคซีนหรอก มันก็ยังเป็นคำไม่อยู่ในความเป็นจริง เราก็อารู้ว่า ถ้าเชื้อโรคมันเข้ามาแล้วเราจะเป็นโรคหรือเปล่า ป้องกันไว้ดีกว่า ถึงเรียกว่าความไม่ประมาทในทางสาธารณสุข เขาก็ฉีควัคซีนซะเลย หมาดเรื่องไป จิตเราก็อ่อนโยนกันนะ เราจะไวใจได้ว่าเวลาเราเจออารมณ์กระทบเราจะไม่บันดาลโทสะขึ้นมาขนาดลวงศีล หรือว่าเจอสิ่งร้ายแรงใจนะ เราจะไม่ลวงศีลข้อหนึ่ง ศีลข้อสอง ศีลข้อสาม หรือศีลข้อสี่โกหกหลอกลวงเขาเพื่อผลประโยชน์ เพื่อต้องการสิ่งที่มาเข้ามายั่วใจเรานะ ที่จะคุยก็คุยได้ว่า ฉันจะจิตใจดีฝึกไปอยู่ในกุศล แต่อันนั้นมันยังเป็นราคาคูอยู่ มันไม่สู้กับการที่เราจะมีเครื่องป้องกัน พยายามชวนชวยป้องกันตัวเอง เหมือนกับว่า โอ้ยฉันไม่ต้องฉีควัคซีนหรอก ฉันไม่เป็นโรคนั้นนะ ไอ้นั้นมันเป็นราคาคูอยู่ ทางสาธารณสุขก็ถือว่าประมาท

ความไม่ประมาท มันมีหลายมุม นี่เราจะปรารภเพื่อให้เข้ากับอารมณ์ที่เราจะใส่ใจเรื่องปฏิบัติ ที่เราศรัทธาสนใจปฏิบัติ ความไม่ประมาทเบื้องต้นมันอยู่ในระดับศีล คือเห็นโทษความชั่วแม้เล็กน้อย แล้วไม่ฝืนกระทำ เห็นคุณความดีแม้เล็กน้อย แล้วไม่ละเลย อันนี้เป็นความไม่ประมาทในเบื้องต้น การที่เราจะให้จิตเราเห็นโทษความชั่วแม้เล็กน้อย แล้วไม่ฝืนกระทำ ให้เป็นปกติสม่ำเสมอ เราใช้คำขอขมานะดีที่สุดเลย ให้ใช้คำขอขมาทุกวัน อาตมาใช้แล้วได้ผลดี มันเป็นความไม่ประมาท เราจะไปคุยว่า โอ้ย จิตฉันดีอยู่ ไอ้นั้นมันก็แค่ราคาคู เราต้องมีกิจกรรมในการป้องกันรักษาจิตเราว่า จิตเราจะดีจริง ๆ การปฏิบัติธรรมก็คือการทำงาน เหมือนกับเราทำงานนะ อยู่ ๆ จะให้เงินมันลอยมา ถ้าเป็นได้อย่างนั้น มันไม่เรียกว่าการงานแล้ว เรา

จึงต้องมีการปฏิบัติการ เราจะให้จิตเราละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาปเสมอเนะ ใช้คำขอขมาทุกวัน ดีที่สุดเลย แล้วถ้ายังรู้สึกว่ามันยังไม่เข้มข้นพอ ไม่สะใจพอ ใช้คำประกาศโทษตน ที่พิมพ์อยู่ในหนังสือเนะ ใช้แล้วดี คือมันจะกระตุ้นให้จิตเราไม่เชื่อนาฬประมาท เราจะบอกว่า จันไม่ประมาทแล้ว นั่นมันราคาคูย เราต้องมีกิจกรรม เขาเรียกว่าเป็นการงาน เราต้องทำการงาน เหมือนกับสุภาสิตจีน เขามีสุภาสิตว่า นั่งเฝ้ารอกระต่ายมาชนต้นไม้ เรื่องมีอยู่ว่า มีไฉ่นุ่มคนหนึ่ง วันดีคืนดี มันไปนั่งสัปหงกอยู่โคนต้นไม้ต้นหนึ่ง พอดีมีกระต่ายตัวหนึ่ง ไม่รู้มันวิ่งหนีอะไรบางอย่างมา พอดีก็วิ่งส่งเดช มาชนต้นไม้ต้นนั้น แล้วก็ตาย ไฉ่นุ่มคนนั้นก็คิดว่าเราได้กระต่ายตายฟรี ๆ ก็กลับเอาไปย่างกิน วันหลังมันก็มานั่งรอแต่ตรงที่ต้นไม้ต้นนั้น มันว่าเดี่ยวกระต่ายจะมาชนต้นไม้ให้มันอีก ซึ่งเรื่องไฉ่นุ่มคนนี้มันก็เกินไป เขาเรียกว่ามันไม่มีกิจกรรมการงานเลย สำหรับเราที่คิดจะเป็นนักปฏิบัติธรรม เราก็ต้องมีกิจกรรมของเรา เราต้องชวนขวายเป็นปฏิบัติ แต่ละวันให้เราได้ทำเรื่องอะไรที่จะเป็นหลักประกันได้ว่าจิตเราจะไม่ชั่ว อันนั้นก็มีประโยชน์แก่เราแล้ว

ความไม่ประมาทที่ปรารถนาเป็นเบื้องต้น คือว่า เห็นโทษในความชั่วแม้เล็กน้อย แล้วไม่ฝืนกระทำ คือความชั่วนั้นแม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ เราก็มีความละอายต่อบาป ไม่ฝืนกระทำไป อันนี้เป็นความไม่ประมาทระดับศีล เห็นคุณในความดีแม้เล็กน้อย แล้วไม่ละเลย เขาเรียกว่า มันก็ระดับศีลเหมือนกันแหละ ถ้าหากว่าเป็นเรื่องค้าขาย เตี่ยสอนอาตี๋ขายของ ถ้าหากว่าคนเขามาซื้อของสิบบาทกับซื้อของพันบาท ถ้าอาตี๋มันปฏิบัติต่อคนสองประเภทนี้ต่างกันนะ เตี่ยในฐานะที่ผ่านโลกมามาก ผ่านวงการค้าขายมามากนี้ จะต้องด่าลูกเลย เพราะอะไร เพราะว่าการทำงานไม่ดีนี้มันก็เสียเครดิตทั้งหมดแหละ เสียเครดิตแก่ร้านค้า แก่ลูกค้า แก่ตัวเราต่อลูกค้า

คนเรานี้ บอกว่า ก็แค่ทำความชั่วนิดเดียว ชั่วนิดเดียวมันก็ชั่ว เพราะว่าเกิดจากจิตที่ไม่ละอายต่อบาปเหมือนกัน แล้วถ้าละเลยความดีแม้นิดเดียว อันนั้นมันก็เกิดจากจิตไม่ศรัทธาเหมือนกันแหละ ฉะนั้นเราที่คิดจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เบื้องต้นเรานึกถึงความไม่ประมาท ความไม่ประมาทนี้เป็นสุดยอดธรรมนะ เพราะว่าแม้แต่ตอนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานนะ ท่านจะสรุปธรรมะของท่านว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังฆารทั้งหลายมีความสิ้นไปเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ความไม่ประมาทนี้จึงถือว่าเป็นสุดยอดธรรม

เบื้องต้นนี้เราได้รู้แล้ว ความไม่ประมาท ปรารถนาเบื้องต้นแรกก็เป็นระดับศีล คือเห็นโทษในความชั่วแม้เล็กน้อยแล้วไม่ฝืนกระทำ เห็นคุณในความดีเล็กน้อยแล้วไม่ละเลย อย่างน้อยจิตเราก็ดีขึ้น ในแต่ละวันถ้าเราจะอยู่อย่างไม่ประมาท ตื่นเช้ามาให้เรานึกว่าเราจะทำดีอะไร เราจะทำจิตให้สูงขึ้นยังไง เราจะทำจิตให้ดีขึ้นยังไง เราจะบอกว่า วันนั้นฉันดีแล้ว วันนี้ก็ปล่อย ๆ มันเถอะ อย่างนี้มันไม่ได้การ ยกตัวอย่างในวงการของการค้าการขาย ถ้าผู้จัดการบริษัทหนึ่งจะไปอ้างกับเจ้าของบริษัทว่า เมื่อปีที่แล้วก็ได้กำไรตั้งเยอะ เดือนนี้ขาดทุนจะเป็นอะไรไปเล่า พูดอย่างนั้นไม่ได้ เจ้าของเขาไม่ฟังหรอก เขาจะว่าปีที่แล้วกำไรมันก็เรื่องของปีที่แล้วกำไร ทำไมเดือนนี้มันขาดทุน ถ้าปล่อยเชื่อนาฬประมาทให้เดือนนี้ขาดทุนโดยคิดว่าปีที่แล้วกำไรแสดงว่าประมาทแล้ว ไม่เข้าเรื่องแล้ว อย่างนี้ไม่ได้เรื่องแล้ว

เราที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เราตื่นมา เช้าวันนี้ ถ้าตื่นมาปุ๊บเราตั้งกุศลจิตเลยยังดี กำหนดอารมณ์อันใดสักอันหนึ่ง กำหนดอะไรให้จิตเราเป็นกุศลนะ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ คือหัวข้อกรรมฐานมีหลากหลาย กรรมฐานส่วนใหญ่ก็เพื่อมาตั้งจิตเราให้ห่างจากความชั่ว ให้เข้าใกล้ความดีทั้งนั้นแหละ เราจะตั้งอารมณ์อะไรก็ได้ ตื่นเช้ามาปุ๊บเราตั้งจิตกุศลยังดี ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าก็ได้ หรือระลึกถึงกรรมฐานกองใดกองหนึ่ง เราอาจจะนึกว่า อ้าววันนี้เรายังไม่ตายหรอกหรือ เมื่อคืนเรานอนเราก็นึกว่าอาจจะตายเมื่อคืนนี้ก็ได้ ตื่นมาแล้ว เช้าแล้วนี่ อ้าวยังไม่ตายหรอกหรือ เพราะชีวิตมันไม่แน่ เรานอนกลางคืนนี้ ความตายอาจจะมาถึงตั้งแต่เมื่อคืนก็ได้ ไม่มีอะไรรับประกันได้เลยว่า เราจะอยู่ได้ไปถึงเช้า อย่างคตินี้เนะ ไม่มีอะไร

ประกันได้ว่าเราจะอยู่ไปถึงเช้าพรุ่งนี้ พอเราตื่นมาตอนเช้า อ้าวยังไม่ตายหรือหรือ เขาให้เวลามีชีวิตสืบต่อไปอีกวันหนึ่ง เดี่ยววันนี้จะทำความดีอะไร จะตั้งกุศลจิตอะไร จะละความชั่วอะไร

ความชั่วที่เราละไปได้แล้วก็อย่าประมาท ความชั่วอันไหนเราละได้ ให้ชวนขวายว่าเราจะด้วยอารมณ์อันไหน เอาอารมณ์อันนั้นมากำหนดเสมอ เพื่อไม่ให้ความชั่วนั้นกลับมาอีก ความดีที่เราทำได้แล้วก็อย่าประมาท เราทำความดีอะไรขึ้นมาได้เพราะเราตั้งอารมณ์ยังงี้ ให้เราตั้งอารมณ์นั้นบ่อย ๆ ครูบาอาจารย์กรรมฐานท่านถึงบอกว่า ถ้าเราทำอารมณ์กรรมฐานอันไหนแล้วมันซึ้ง ให้ทำอันนั้นบ่อย ๆ คำว่าซึ้งนี้หมายถึงว่าพอทำอารมณ์นี้แล้วรู้สึกว่าจิตเราดีขึ้น รู้สึกความชั่วที่มันมีมานาน มันคลาย ๆ ไป เราคิดจะเป็นนักปฏิบัติธรรมนะ ให้เอาความไม่ประมาทเข้ามาใส่ใจเสมอ ทำยังงี้เราจะไม่ประมาท ความไม่ประมาทมันมีแง่มุมเยอะ จะปรารภจุดนั้นบ้าง มุมนี้บ้าง เพื่อเราซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติจะได้เอามาใส่ใจ ความไม่ประมาทนี้ ถ้าเราผูกใจไว้แล้ว มันดีจริง เราจะเรียกว่าเราเป็นนักปฏิบัติธรรมนะ ถ้ายังไม่เข้าใจอุปเท่ห์ของความไม่ประมาทละก็ ยังก่อน อย่าเพิ่งไปเรียกว่าตัวเองเป็นผู้ปฏิบัติ มันยังห่างไกล มันยังเชื่อนะ มันยังประมาทนะ อวดว่าจะเป็นพ่อค้า แต่ถ้าไม่สนใจว่าวันนี้กำไรหรือขาดทุนนะ ไอนั้นมันไม่ค่อยได้เรื่องแล้ว อย่าเพิ่งไปเที่ยวโม้ว่าเป็นพ่อค้า ฉันทิดก็ฉันทัน ถ้าเราไม่เข้าใจอุปเท่ห์ของความไม่ประมาทนี้ จะไปเรียกตัวเองเป็นผู้ปฏิบัติธรรมนะ ยังก่อน ๆ เดี่ยวเรามาใส่ใจเรื่องความไม่ประมาทให้ดี แล้วมันจะมีคุณค่า มันจะสมราคาที่เราบอกว่า อยากจะปฏิบัติธรรม

คำนี้เป็นพุทธภาษิตสำคัญ เพราะว่าแม้แต่ช่วงเวลาก่อนปรินิพพาน พระพุทธเจ้าท่านยังอ้างถึงความไม่ประมาทมอบให้พระสาวกเป็นคำสั่งเสีย ถ้าพ่อจะตาย และมีโอกาสสั่งเสียก่อนตายนะ คิดว่าคำนั้นไม่สำคัญหรือ แล้วพ่อที่เป็นพระบรมครู ยิ่งด้วยปัญญาญาณบารมีอย่างพระพุทธเจ้านะ คำที่ท่านสั่งเสียก่อนตายว่าอะไรนะ เราจะไม่เอามาพินิจพิเคราะห์ให้ลึกซึ้งเลยหรือ นี่ เดี่ยวนี้เราวิเคราะห์ให้ลึกซึ้ง ความไม่ประมาทนี้เป็นสุดยอดธรรมะ เราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่เรียกว่านักปฏิบัติธรรมนะ ต้องเอาความไม่ประมาทมาใส่ใจ

เราขอขมาทุกวัน เป็นเครื่องกันพลาด เรากล่าวประกาศโทษตนนี้ เป็นเครื่องกันพลาด เราอย่าดูข้อดีตัวเอง นี่มันเป็นเครื่องกันพลาดแล้ว เราไม่ประมาท คนเราดูข้อดีตัวเองเยอะแล้วมันจะเหลิง เราค้นแต่ข้อเสีย เพื่อจะได้แก้ไข เราแอบน้ำออยากให้สะอาด ต้องหาว่าตรงไหนซี้โคลมันยังไม่ได้ขัด ไซ้ไหม ถ้าเราดูข้อดีตัวเองนะถือว่าประมาท ไปเที่ยวนั่งนับข้อดีตัวเองนะ ถือว่าประมาทแล้ว วันนี้เราจะมาปรารภคำสั่งเสียสุดยอด ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน ให้มันลึกซึ้ง แล้วเอามาใส่ใจเราเสียที โอ้โฮ การนี้จะมีคุณค่ามากมาย เดี่ยวก็จะพูดแง่มุมนั้นพูดแง่มุมนี้ไปเรื่อย ๆ เอามารวมลงในประเด็นว่าไม่ประมาทก็แล้วกัน เราในฐานะเป็นนักปฏิบัติ เรามาพูดกันเพื่อเราจะได้เอามาใส่ใจ ว่าทำยังงี้ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท พระพุทธเจ้าท่านพูดไว้ว่าไม่ประมาทนี้ มันกว้าง แล้วเราจะทำยังงี้จะไม่ประมาทนะ เอาอย่างนี้ว่า ถ้าเราดูข้อดีตัวเองมานั่งนับข้อดีตัวเองถือว่าประมาทแล้ว เพราะอะไร เวลานั้นนับข้อดีตัวเองนะ มันจะเลิกทำความดีแล้ว มันจะเลิกละความชั่วแล้ว เพราะว่ากุดีแล้ว มันจะหวัตแล้ว สอนยากแล้ว คือคนสองคนนะ ถ้าคนหนึ่งคิดว่าตัวเองเก่งนะ กับอีกคนหนึ่งคิดว่าตัวเองยังบกพร่องอยู่นะ ให้เราไปสอน ๒ คนนั้น ถ้ามองว่าจะสอนใครง่ายกว่ากัน เราจะฝึกสอนใครง่ายกว่ากัน ไอ่คนหนึ่งมันคิดว่ามันเก่งแล้ว กับอีกคนหนึ่งมันคิดว่ามันบกพร่องอยู่ ให้เราไปสอนมันซิ สอนใครง่าย แล้วเราในฐานะที่ว่า เราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมนะ เราอยากจะให้ตัวเองเป็นคนหัวเขียงมีดลับไม่กระเทือนหรือ อ้าวเราก็ต้องฝึกสิ นี่แหละข้อห้าม สิ่งที่จะทำให้เราประมาทนั้นเราก็ต้องเว้น เรามาวิเคราะห์ไปวิเคราะห์มา โอ้ โอ้เรื่องนี้ไม่ดี ถ้าเรานับข้อดีตัวเองแล้วประมาท เออ ต่อไปจะต้องผูกใจไว้ อย่าไปดูข้อดีตัวเอง เพื่อกันตัวเองไม่ให้ประมาท

แล้วก็ให้ดูข้อเสียตัวเอง เพื่ออะไร มันจะได้คิดแก้ไข มันจะได้เห็นว่า โอ้งานเข้าแล้ว มันจะได้ขยัน ถ้าหากว่าเราไม่ดูข้อเสียตัวเอง ก็เหมือนกับนักเรียนที่ครูให้การบ้านมาเท่าไรก็แกล้งทำลิ้ม เดี่ยวไปถึง

โรงเรียนก็มีแต่การบ้านที่ยังไม่ได้ทำให้ครูทำโทษ มันเป็นความประมาท มันจะทำให้เราซี้เกียจนะ อันไหนจะทำให้ความไม่ประมาทของเราผ่อน เราต้องเว้น อันไหนทำให้ความไม่ประมาทของเราให้คึกคักขึ้นนี้ เดี่ยวเราจะต้องเสริมหนุน ถึงจะเรียกว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่ดี และขอย้ำเลย คำว่าไม่ประมาท สั้น ๆ นี่อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเล็ก สมมุติว่าพ่อจะตายนี้ แล้วจะประมวลคำสั่งเสียสั้น ๆ ให้ลูก คำนั้นมันไม่สำคัญหรือ และพ่อที่ฉลาดสุดยอดอย่างพระพุทธเจ้านี้ ประมวลมาแล้ว ก่อนปรินิพพานท่านตรัสสั้น ๆ ว่า ภิกษุทั้งหลาย อย่าประมาทนะ แล้วคำนี้มันจะไม่สำคัญไฉน เราต้องเอาคำว่าไม่ประมาทมาตีตนเป็นเรื่องสำคัญ ต้องเขียนดาวไว้ ๕ ดาวว่า นี่เราต้องศึกษาให้ลึกซึ้ง ต้องวิเคราะห์เจาะลึก แล้วต้องเอามาปฏิบัติให้เข้าถึง เขียนดาวไว้สัก ๕ ดาว ๑๐ ดาวเน้นย้ำไว้ก็ได้ ว่าเรื่องนี้ต้องสนใจ เดี่ยวจะพูดไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เราเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วเราก็ก็นำมาใส่ใจใส่ใจ เราเป็นนักปฏิบัตินี้ ไม่ใช่ฟังกันเพลิน ๆ เราก็ก็นำมาวิเคราะห์ในแง่มุมปฏิบัติของเรา

แล้วเวลาเราเจอครูบาอาจารย์นี้ อย่าเข้าไปหาครูบาอาจารย์เพื่อฟังคำชม เพราะว่า มันจะไปเสริมหนุนให้เราประมาทอีกแหละ ไปไหนก็อยากจะไปให้แต่เขาชม แล้วมันจะได้อะไร ปัญหาเราไม่ได้แก้เลย เราไปเจอผู้มีภูมิความรู้ว่าเราทั้งที่นี้ ต้องขออนุญาตให้เขาเมตตาช่วยจับผิดเราหน่อย เราจะได้แก้ไข เรื่องนี้ด้วย ปัญญาระดับเรามันมองไม่เห็น แต่ท่านที่สูงกว่าเราเห็น เขามองเห็น ไปเจอครูบาอาจารย์ทั้งที่ ไปนั่งอธิษฐานแต่จะให้ท่านมาชม คิดว่า ทำไงนะ ท่านมองมา ท่านเพ่งญาณดูข้อดีเราแล้ว ท่านชมเรามาเสียหน่อย เราจะได้ปลื้มกลับบ้านไป นั่นก็กลับบ้านไปกับทั้งที่ความโง่เท่าเดิมเลย เรื่องนี้ที่ชื่อว่าเราประมาทแล้ว เข้าข่ายผู้ประมาท เราอย่าไปหาครูบาอาจารย์เพื่อฟังคำชม จงไปหาครูบาอาจารย์เพื่อฟังคำตำหนิ ถ้าท่านตำเราได้ นี่ก็ดีเลย มีคุณค่า แล้วก็ถ้าท่านตำผิดอีกละ อย่าไปคิดว่าไม่ดี คือหน้าที่ของครูบาอาจารย์นี่นะ มันมีหน้าที่ต้องสร้างความกดดันแก่ลูกศิษย์ด้วย เพื่อฝึกจิตนะ ไปเจอครูบาอาจารย์บางองค์นี้ ท่านต้องแกล้งด่าลูกศิษย์ด้วยนะ เพื่อให้ลูกศิษย์สอบผ่านอารมณ์นะ ยกตัวอย่างให้ดูว่า ถ้าหากว่าแรงกดดันที่ครูบาอาจารย์ให้มาเรายังผ่านไม่ได้ แล้วแรงกดดันที่ใครให้เราจะผ่านได้ จะมีอีกไหม สมมุติว่า เราโดนครูบาอาจารย์ตำยังรับไม่ได้นะ ถ้ามองว่า แล้วในโลกนี้จะเหลือใครที่เขาตำเราแล้วเราจะรับได้ แล้วเราจะฝึกจิตผ่านได้ จะมีอีกไหม ไม่มีเลย ฉะนั้น เวลาไปเจอครูบาอาจารย์ตำ สมมุติว่า พ่อท่านตำมาปั๊บ เรารู้สึกว้าว เออ เราผิดข้อนี้จริง ๆ เรามองไม่เห็นแต่ท่านเห็น แหมดีใจ ๆ เราจะได้เอาไปแก้ นี่กรณีหนึ่ง

แล้วอีกกรณีหนึ่ง ถ้าฟังท่านตำมาแล้วเรายิ่งขึ้นมามีว่า เราไม่ได้ผิดอย่างนี้แล้วมาด่าอย่างนี้ได้ยังไง ไ้กรณีนี้แยกอีกเป็นสองกรณี คือหนึ่ง เรานะผิดเรื่องนี้อยู่ แต่ญาณปัญญารามองไม่ลึกซึ้ง หรือว่า ขณะนี้ข้อเสียข้อนี้มันยังไม่เป็นโทษ แต่ว่าครูบาอาจารย์ที่ท่านผ่านประสบการณ์การฝึกจิตมานาน ท่านมองเห็นว่า ถ้าเรอตั้งจิตอย่างนี้ เดี่ยวต่อไปถ้าไปเจอสิ่งที่จะเข้ามาอย่างนี้แล้ว มันจะเป็นโทษ มันจะมีปัญหา อาจารย์ก็เลยด่าให้แก้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ อันนี้กรณีหนึ่ง คือว่าเราผิดจริง แล้วถ้าหาก สมมุติว่าเราไม่ได้ผิดเลย ท่านด่ามาอย่างไม่ตรงความจริง อย่างนี้ ก็คือว่าบางทีมันเป็นหน้าที่ของครูบาอาจารย์ บางทีต้องแกล้งด่าให้กระทบกระเทือนลูกศิษย์ เพื่อสร้างแรงกดดัน บีบคั้นบีบคั้นให้จิตใจลูกศิษย์ เพื่อจะได้ฝึก ก็เป็นไง ก็ไหนว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม มีธรรมะแล้ว ปล่อยาวงออดตาได้แล้ว แล้วทำไมโดนบีบคั้นแค่นี้ มันผ่านอารมณ์ไม่ได้ แล้วถ้าหากว่าแรงบีบคั้นที่ครูบาอาจารย์ให้ยังผ่านไม่ได้ แล้วคนอื่นใครมาให้จะผ่านได้ มีอีกไหม โอ้ยไม่มีอีกแล้ว ก็ลองคิดดูสิว่า ขนาดคนที่เราเคารพเขาว่าเขาคือครูบาอาจารย์ของเราเนะ เขาด่ามาเรายังรับไม่ได้ แล้วคนที่เราไม่นับถือมาด่าเราจะรับได้หรือ เราจะวางอารมณ์ได้หรือ เราจะวางโทษได้หรือ ไม่มีอีกแล้ว มันต้องย้อนถามไปว่า เราคิดจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมจริงหรือเปล่า ถ้าเราคิดจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมจริง ต้องเอาความไม่ประมาทนี้มาคาดาวไว้ ว่านี่ คำนี้ต้องเอาใส่ใจ เอาที่นี้ เราจะเข้าใจรายละเอียดความลึกซึ้งของความไม่ประมาทได้ยังไงหนอ

วันนี้ไม่ได้ให้อารมณ์กรรมฐานอะไรมา แต่ความไม่ประมาทนี้ ถ้าจะพูดสักสิบวันมันก็ได้เลยนะ เพราะว่าเป็นหัวใจ เป็นศูนย์รวมธรรมะของพระพุทธเจ้าเลยนะ ที่นี้ เราปรารถนาความไม่ประมาทขึ้นมาว่า

ถ้าเราเจตนาจะเป็นผู้ไม่ประมาทนี้ เวลาไปเจอครูบาอาจารย์ อย่าไปฟังคำชม ให้เรานึกอยู่ในใจเลย แต่ถ้าหากว่าไปเจอท่านชม ก็ไม่ต้องไปขัดคอท่าน ถือว่าท่านเมตตา ให้เราเก็บไว้ในใจ แต่เจตนาเราอย่าไปหาคำชม ที่นั่นเวลาท่านชมมา ให้กำหนดอารมณ์ให้ดีว่าอย่าไปยินดี เพราะอะไร เพราะความยินดีกับความยินร้าย นี่มันเป็นอันเดียวกันนะ มันเป็นแรงดึงของสปริงนะ ถ้าเวลาโดนชมแล้วเราดีใจแค่ไหน เวลาโดนด่าก็จะเสียใจเท่านั้นแหละ เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงเลย เพราะว่าฝึกฝนตัวเองมานี้เห็นเรื่องนี้ชัดเจน แล้วเวลาแก้ อารมณ์ แม้เราจะแก้มุมตรงกันข้าม มันก็จะได้ผลพร้อมกัน

สมมุติว่า เราอยากจะฝึกตัวเองว่า ถ้าหากใครด่าเรามาจะไม่โกรธ เราต้องการจะฝึกตัวเอง คือตอนนี้ เราโกรธอยู่ ใครด่าเรามาโกรธทุกที ใครชมมาโกรธทุกที เราก็เบียดตัวเอง ที่ต้องมีอารมณ์โกรธทุกทีว่าจะไม่โกรธ ๆ ก็โกรธทุกที ถ้าเราจะฝึกตัวเองว่า ถ้าเขาด่ามาจะไม่โกรธ ให้ฝึกอย่างนี้ก็ได้ เวลาโดนคนชมอย่าไปดีใจ ฝึกให้ได้เถอะ ขณะที่โดนชมแล้วไม่ดีใจนี่นะ เวลาโดนด่ามันจะไม่โกรธเอง เรื่องนี้ลองมาแล้ว อาตมาบวชมา ก็คิดว่าเราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม จึงฝึกมาตลอด เราไม่ได้ดีมาตั้งแต่ท้องพ่อท้องแม่ จากเพศฆราวาสแล้วเรามาบวช เป็นการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ตอนบวชใหม่ ๆ นะ มันก็ไม่ได้ดีเลย จิตก็เหมือนเดิมนั่นแหละ เพียงแต่เปลี่ยนชุดนุ่งห่ม ก็เลสอะไรมันก็มีเดิมนั่นแหละ แต่ก็พยายามฝึกตัวเอง อยากจะเป็นผู้ปฏิบัติ ก็ฝึกโน่นฝึกนี่ ฝึกตัวเองจากที่ว่า มีกิเลสเต็มทีครบทุกตัว เราก็ฝึกอย่างนั้นฝึกอย่างนี้ ฝึกไปฝึกมา เราก็เข้าใจธรรมชาติของกิเลสทุกตัว เพราะเราตั้งใจฝึกนะ สมมุติว่ามาวัดนี้ ให้ลองไปถอนหญ้าด้วยมือดูสิ ถอนไปสิ มากี่ถอนไป ๆ ทุกวันนะ ถอนไป เตียวต่อไปรู้จักถอนหญ้าทุกชนิดเลยนะ มีกี่ประเภทนี้รู้หมดเลย แยกแยะได้หมดเลย ถอนเข้าไปสิ ถอนเข้าไป

ฉะนั้น ที่บอกว่าเวลาไปเจอครูบาอาจารย์ อย่าไปพบท่านเพื่อฟังคำชม ก็เพราะว่า คนโง่มาหาครูบาอาจารย์เพื่อต้องการฟังคำชม คนฉลาดมาหาครูบาอาจารย์เพื่อฟังคำตักเตือน ท่านจะได้แก้ข้อบกพร่องให้เรา ใจ เพราะในฐานที่เราไปนับถือท่านเป็นอาจารย์ แสดงว่าท่านต้องมีญาณปัญญาสูงกว่าเรา และอีกกรณีหนึ่ง บางที่ท่านแกล้งด่า เพราะว่าครูบาอาจารย์มีหน้าที่สร้างความกดดันทางใจให้แก่ลูกศิษย์ด้วย เพื่อลูกศิษย์จะได้ฝึก ขอดถามง่าย ๆ อย่างนี้ว่า ถ้าแรงกดดันที่ครูบาอาจารย์ให้มานะ เรายังผ่านไม่ได้ แล้วหากเราไปเจอแรงกดดันจากคนอื่นนะ ที่ไหนมันจะผ่านได้อีก ไม่มีแล้ว ถ้าเรายังอดกลั้นกับครูบาอาจารย์ไม่ได้ นี่ แสดงว่าคนคนนี้ก็จะมีอดกลั้นกับใครเลย เพราะฉะนั้น โบราณท่านถึงว่า คนไหนที่ทำร้ายทำลาย หักหลังทรยศครูบาอาจารย์ คนนั้นมันจึงเสื่อมไป คือเรื่องนี้ไม่ได้หมายความว่าความจะต้องมีใครมาแข่งกัน แต่ว่ามันเกิดจากว่า เจื่อนไขทางจิตของคนผู้นั้นมันเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว ก็แรงกดดันที่ครูบาอาจารย์ให้ ยังตอบโต้ แล้วกลับมาเล่นงาน ทำร้ายกลับ ทรยศหักหลัง เล่นงานครูบาอาจารย์กลับนะ แสดงว่ามันจะไม่ขมจิตเพื่อใครเลย คนนี้มันก็พร้อมจะลวงศีลลวงเวรลวงอะไรหมดสิ มันก็ค้ำกับเมตตาบารมีแล้ว เพราะอะไร เมตตา ท่านบอกว่า " สัตว์ทั้งหลาย จงอย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย " แล้วคนที่อดทนต่ออารมณ์กับแรงกดดันที่ครูบาอาจารย์ให้ไม่ได้ ด่ากลับมา เล่นงานกลับมา คนนี้ถึงไม่เจริญใจ เพราะอะไร มันไม่ใช่หมายความว่าครูบาอาจารย์เขาแข่ง แต่เจื่อนไขจิตอย่างนี้ มันไม่รู้จะเอาอะไรได้อีกแล้ว เพราะว่า ถ้าแรงกดดันที่ครูบาอาจารย์ใส่ให้ มันยังรับไม่ได้ นี่มันจะไม่ยอมใครอีกเลย ไซ้ไหม แล้วมันจะคิดฝึกจิตใหม่คนนี้ คือคนเราที่คิดฝึกจิตให้ตัวเองละระคะโทสะโมหะนะ เพราะมันคิดว่า เวลาเราโดนแรงกดดัน ทำยังไงเราจะดับได้ที่ใจเรา ถ้าคนไหนมันไม่คิดจะดับที่ใจเรา คนนั้นมันไม่คิดฝึกจิตหรอก เขาถึงบอกว่าศีลเป็นต้นเหตุแห่งสมาธิและปัญญา เพราะศีลมันจะข่มกลั้น ไม่อยากก้าวล่วง ไม่กล้าก้าวล่วง กลัวบาป ไม่กล้าด่าไป ไม่กล้าทำร้าย พอไม่กล้าด่าไม่กล้าทำร้ายกลับ มันก็ต้องมาดับต้นเหตุ ดับต้นเหตุยังงี้ละ อ้าว เราจะไม่ด่ากลับว่าจะไม่ล้อเขา กลับ แต่ใจเรามันร้อนอย่างนี้ละ ทำยังไงจะดับอารมณ์ได้ มันก็ต้องหาวิธีดับ นั่นแหละผู้นั้นจึงคิดจะมาฝึกจิต

นี่วิเคราะห์ให้ฟังว่า ถ้าแรงกดดันที่ครูบาอาจารย์ให้ ยังรับไม่ได้ ผู้นั้นก็จะไม่มีที่จะไปฝึกฝนตัวเองแล้ว ถึงเห็นได้เลยว่ามันไม่เจริญใจ นี่ไม่ใช่ว่าเขาแข่งกัน แต่ว่าเจื่อนไขทางจิตอย่างนี้ มันไม่คิดจะฝึกตน เมื่อไม่

คิดจะฝึกตนแล้วมันจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมได้ยังไง เหมือนกับตุ่มน้ำรั่ว แล้วมันจะมีเงื่อนไขว้ว่าจะเติมน้ำเมื่อไร จะเต็มยังไง ฉะนั้นอันนี้เป็นการศึกษาความไม่ประมาท ที่นี้ก็ย้อนไปถึงว่า ทำอย่างไรเราถึงจะอ่อน น้อมถ่อมตนรับโอวาทในขณะที่ท่านกระหนาบนี้ ขณะที่เราไปเจอครูบาอาจารย์ทั้งหลายกระหนาบ คำว่าครูบาอาจารย์นี้ให้หมายถึงว่า ผู้ที่อยู่ในระดับที่จะสอนเราทั้งนั้น ในมุมแคบก็เป็นอาจารย์จริง ๆ ในมุมกว้าง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มากกระทบเราเป็นอาจารย์เราหมดเลย แม้แต่คนเลวคนชั่วทั้งหลาย มันก็จะมาสอนธรรมะ ให้เรา แต่เบื้องต้น แรงกดดันที่ครูบาอาจารย์ของเราให้เนะ เราต้องฝึกให้ได้ จะฝึกได้นั้น เราก็ต้องไม่มอง ข้อดีตัวเอง ต้องมองข้อเสีย มองข้อเสียยังงี้ละ ถ้าเราฝึกขอขมาทุกวัน มันก็จะคุ้นเคยกับการที่ว่า เราจะ ยอมรับสำนึกผิด ตั้งจิตขอขมา มีเจตนาจะขัดเกลา คนเราเวลาเอาอะไรมาท่องทุกวัน เดียวจิตมันก็จะ เปลี่ยนไปทางนั้นเอง ต่อให้เดิมที่จิตเรากระด้างเหมือนหินผา พอเราเอาคำขอขมามาใช้ทุกวัน นาน ๆ ไป เดียวจิตเราก็อ่อนโยนขึ้น พร้อมทั้งจะรับคำกระหนาบ พร้อมทั้งจะรับการเพ่งโทษ พร้อมทั้งจะรับการตำหนิ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกว่า เวลาครูบาอาจารย์มาเพ่งโทษชี้ข้อบกพร่องเรา คือเป็นผู้ชี้ขุมทรัพย์แล้ว พระพุทธเจ้าท่านเปรียบเหมือนช่างหม้อ เอามือตบหม้อนะ ตบแปะ ๆ ๆ ๆ เพื่อเจตนาให้หม้อสวยงาม ฉะนั้น เราที่ไม่ประมาทนะ เราเจตนาจะตั้งความไม่ประมาทให้บังเกิดในใจเราแล้ว อย่าดูข้อดีตัวเอง แล้วก็ อย่าดูข้อเสียคนอื่น เราไม่ดูข้อเสียคนอื่น เราจะได้กลับมาแก้ไขตัวเอง สมมุติว่าเราโดนเขาตำหนิ ถ้าเราไป โทษว่าคนนั้นมันปากจืด เดียวก็ต้องไปหาเรื่องกับมันแล้ว เพราะอะไร เพราะไฉนมันปากจืดนะ มันเลวนะ มันสมควรที่เราจะไปทำร้ายทำโทษมัน พอเราไปดูข้อเสียคนอื่น เราก็จะไม่มาข่มจิตเราแล้ว แต่ถ้าเรา เปลี่ยนเป็นว่า เราไม่ดูข้อเสียคนอื่น เรามาดูข้อเสียตัวเอง สมมุติว่าเราไปโดนคนเขาด่า เราก็อยาไปคิดแต่ ว่ามันปากจืด เราก็มาทोษตัวเราว่า ทำไมมันด่าแค่นี้เราทนไม่ได้ ไหนว่าเราฝึกตัวเองมาตั้งนาน อันนี้มันจะ ได้ฝึกจิตใจ เราถามในใจเราตัวเราว่า เรานะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมจริงหรือเปล่า หรือว่าดีแต่ไม้ หรือว่าเราดีแต่ ไม้กวาดเขาไปวัน ๆ ว่าฉันปฏิบัติธรรม ถ้าเราคิดจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมจริง ๆ นะ เราต้องเอาความไม่ ประมาทมาใส่ใจเราเป็นอย่างสำคัญเลย เอามาวิเคราะห์ให้ลึกซึ้ง ในความไม่ประมาท

ความชั่วอย่างไหนที่เราเคยละได้แล้ว ก็อย่าคิดว่าละได้ตลอด คิดอย่างนี้มันถึงเรียกว่าไม่ประมาท เมื่อ วานเราละได้แล้ว วันนี้อาจกลับมามีอีก ต้องเตรียมป้องกันไม่ให้ความชั่วที่เคยละได้แล้วกลับคืนมามีอีก ฉะนั้น เราละความชั่วนั้นได้ด้วยอารมณ์อันไหน อารมณ์นั้นนะอย่าทิ้ง ต้องเอามาใช้เสมอ กรณฐานกอง ไหนที่เราเอามาใช้แล้วทำให้เราละความชั่วอันนั้นได้ ละความชั่วอันนี้ได้ อารมณ์นั้นอย่าทิ้ง ให้เอามาใช้ เสมอ ถึงจะเรียกได้ว่าไม่ประมาท แล้วก็ ความดีไหนที่เราเคยทำได้แล้ว ก็อย่าคิดว่ามันจะทำให้ได้ไปตลอด วันนี้อาจเสื่อม ถ้าเราคิดว่าความดีที่ฉันทำได้แล้วมันต้องทำได้ทรงอยู่มันคงไปตลอด นั่นเป็นความ ประมาทแล้ว เหมือนกับความดีที่เราทำได้เมื่อวาน วันนี้อาจจะเสื่อมไปแล้ว เราต้องคิดอย่างนี้มันถึงไม่ ประมาท ยกตัวอย่างว่าคนขับรถนะ มีเก๋งหรือ เรว่าเราขับมา ๒๐ ปีแล้ว เดียวหลับตาขับสัก ๕ นาที ทำ อย่างนั้นไม่ได้ มันประมาทไม่ได้ มันไม่มีเก๋ง ในการขับรถนะ ไม่มีเก๋ง เพราะว่า ถ้าเผลอ ถ้าประมาท ก็อาจ เกิดอันตรายได้ตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันแหละ ถ้าเราจะเป็นผู้ไม่ประมาท ต้องถือว่าเราปฏิบัติ ไปยังงั้นมันก็ไม่เก๋ง มันต้องอย่างนี้ เหมือนคนขับรถนะ มีเก๋งหรือ คนนั้นขับมา ๒๐ ปีแล้วขับมา ๕๐ ปีแล้ว เก่งจริงขับมา ๕๐ ปีแล้วให้ลองหลับตาขับสิ ให้ลองเชียนแซ ขับไปคุยไป หันมาคุยกับคนนี้ หันไปคุยกับคน โน้น หันไปมองสาว หันไปมองวัว หันไปมองควาย เจอป้ายอะไรก็หันคอเอียงคอไปอ่าน เดียวก็ แม้จะขับ รถมายี่สิบสามสิบปี เดียวมันก็ตายได้

เรานะ เราคิดจะไม่ประมาทจริงหรือเปล่า เราจะเอาความไม่ประมาทมาใส่ใจจริงไหม เราจะเป็นนัก ปฏิบัติธรรมจริงหรือเปล่า หรือเพียงว่าเอาไว้ไม่ทอดคน ให้เขาเกรงใจ ว่าเราเป็นนักปฏิบัติธรรม ว่าเดี๋ยวนี้ ฉันเป็นนักปฏิบัติธรรมแล้ว เอาไว้ไม่เอาไว้อวดเขาเท่านั้น ถ้าเราคิดจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมให้จริง ความไม่ ประมาทนี้เราต้องใส่ใจให้แน่นอน เพราะอย่างนั้นให้เลิกคิดไปเลยว่าเราจะปฏิบัติธรรมเก่ง ไม่มีหรอก จน ตายนั้นแหละ ให้คิดอย่างนี้ เราปฏิบัติธรรมจนตายเราก็มองไม่เห็น ต้องคอยรักษาจิตเสมอ นี่ มันถึงจะเรียกได้

ว่าไม่ประมาท ถ้าคิดว่าเราเก่งแล้ว นั่นแหละประมาทแล้ว โอ้ยก่อนหน้านี้เรานั่งสมาธิวันละชั่วโมง ช่วงนี้เราเก่งแล้ว นั่งวันละ ๕ นาที ๑๐ นาทีก็ได้ นั่นแหละประมาทแล้ว โอ้ยเมื่อปีนั้นเราทำใหม่ ๆ ก็เลยต้องทำเคร่ง ๆ หน่อย เยอะ ๆ หน่อย ทำให้มาก ๆ หน่อย ตอนนี้อะไรก็ทำ โอ้โน่นก็ทำ โอ้โน่นก็ทำ โอ้ยนับบุญเราเยอะแยะแล้ว ช่วงนี้เราเชื่อมั่นซะไปก็ได้ นั่นมันก็ประมาทแล้ว

เราต้องใส่ใจเรื่องความไม่ประมาทนี้ คำสั่งเสียของพ่อเลยนะ พ่อก่อนตายนะ ใช้ไหม พระพุทธเจ้าก่อนปรินิพพานนะ ท่านสอนไว้ " อย่าประมาทนะลูก " พุดแค่นี้แล้วท่านก็ปรินิพพาน แล้วถ้าเราไม่ใส่ใจในคำนี้ล่ะ มันจะลุ่มจมแล้ว รักษาสมรรถภาพไม่ได้แล้ว แล้วก็ไม่ได้เรียกว่าลูกกตัญญูแล้ว เพราะอะไรล่ะ คำสั่งเสียของพ่อ สั้น ๆ นี่ ไม่เอามาใส่ใจเลย เราตระเวนไปกราบพระตั้งแต่เหนือจรดใต้ ก็ถือว่าเราไม่ใช้ลูกกตัญญู เราตระเวนไปกราบพระตั้งแต่ตะวันออกไปจนตะวันตก ก็ไม่เรียกว่าเคารพพระพุทธเจ้า เพราะอะไร เพราะไม่สนใจคำสั่งเสียก่อนตายไง สั้น ๆ ห้วน ๆ นี่แหละ นี่เรามาวิเคราะห์แล้วมันลึกซึ้ง นี่แหละคำว่าไม่ประมาทคำเดียวนะ ถ้ามันไม่ลึกแล้วท่านจะประมวลเป็นคำสั่งเสียก่อนนิพพานยังไ้

แล้วถ้าเราเอาคำว่าไม่ประมาทมาใส่ใจ นั่นแหละเราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราก็จะได้ชื่อว่าเคารพพระพุทธเจ้า เราก็จะได้ชื่อว่าลูกกตัญญู ความไม่ประมาทต้องคอยรักษากิจตามสมควร รักษาจิตอย่างผู้เฝ้าประตู คอยดูว่าโจรมันจะเข้าไหม อะไรจะเข้าไหม แล้วองค์ธรรมอันใดจะเป็นผู้รักษากิจ สตินะ ฉะนั้นผู้เจริญสติจึงชื่อว่าไม่ประมาท อันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ลึกซึ้งเลย เขาเรียกว่าความไม่ประมาทที่เข้ามาในระดับสมาธิ สติก็เป็นองค์คุณระดับสมาธิ เราชวนขยายใส่ใจเจริญสติตลอด อย่าประมาท คือมีสติมันก็ไม่ประมาท ทำไมไม่ประมาทล่ะ สติมันพาจิตมาตั้งที่ปัจจุบันอารมณ์ ปัจจุบันมันเป็นอยู่จริง มีอยู่จริง เรามาเฝ้าบ้านจริงแล้ว เฝ้ากิจการค้าจริง สมมุติเราจะรักษามรดกพ่อ เราต้องมานั่งดูแลกิจการค้าจริง ไอ้กิจการในฝันนะ เราไปดูแลไปคิดถึงมันก็ได้ช่วยอะไร มันไม่จริงนะ สติจะพาจิตมาอยู่ปัจจุบันอารมณ์ เรากำหนดสติ เราเจริญสติ กำหนดความรู้สึกที่กายนะ ส่วนไหนส่วนใดส่วนหนึ่ง อันนั้นสติมันจะเกิดแล้ว ฐานที่ตั้งแห่งสติมันต้องเป็นปัจจุบันอารมณ์ ความรู้สึกที่กายนี้เป็นปัจจุบันตลอด ฉะนั้น ถ้าจะฝึกสติด้านนี้จะให้กำหนดที่กายนะ ความรู้สึกที่กายนะ สติมันจะเกิด สติเป็นองค์คุณแห่งความไม่ประมาทอย่างหนึ่งนะ เราต้องใส่ใจ อย่าเชื่อมั่น

สติต้องได้ฝึกอยู่เสมอ เผลอก็เผลอไป ถ้าไม่เผลอเราก็กำหนดให้มันอยู่ในปัจจุบัน กำหนดที่ความรู้สึกที่กายนะมันจะเป็นปัจจุบันของมันเอง เวลาเกิดอารมณ์ยินดียินร้าย ก็กำหนดมันตรงนั้นแหละ ขณะนั้นมันก็ยินดีในขณะนั้นแล้ว มันก็ยินร้ายในขณะนั้นแล้ว มันก็เป็นปัจจุบันเหมือนกัน แต่ถ้าสติเราไม่ละเอียดยกไปกำหนดตรงนั้นไม่ได้ก็ให้กำหนดที่กาย ที่กายมันกำหนดง่ายกว่า

สติเป็นองค์คุณแห่งความไม่ประมาทอันหนึ่ง อันนี้เป็นระดับสมาธิ เราแยกแยะองค์คุณแห่งความไม่ประมาทนะ ตอนแรกเราพูดถึงองค์คุณแห่งความไม่ประมาทระดับศีล ระดับศีลก็คือ ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป เห็นคุณในกุศล เห็นคุณในความดี ระดับสมาธิก็คือ สตินั่นแหละ อย่าปล่อยสติ ต้องเจริญสติ อยู่อย่างอยู่ในความฝัน ต้องอยู่ในความจริง เราจะนึกจะคิด มันก็ไม่ออกจากความฝันง่ายหรอก มันก็ไม่มาสู่ความจริงง่ายหรอก เราก็เจริญสติสิ เต็มของมันก็เป็นของมันไปเอง กำหนดความรู้สึกที่กายนะ กำหนดที่มีอกก็ได้ เรายกมือขึ้นยกมือลง พร้อมทั้งขยับนิ้วนะ กำหนดที่ความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน คู้แขนเข้าเหยียดแขนออก หรือถ้าเราเดินเราก็กำหนดที่เท้า ความรู้สึกที่เท้านะ เขาเรียกว่าเดินจงกรม ก็เป็นการเจริญสติ หรือเรานั่งเฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร เราก็กำหนดลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก อันนั้นสติเราก็กมาตั้งอยู่ตรงนั้นแล้ว อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเรามากำหนดที่กายนะ สติมันจะเกิด กำหนดที่ความรู้สึกที่กายนะ สตินี้เราอย่าทิ้ง

ต่อไป ความไม่ประมาทในขั้นปัญญา ก็คือ ให้นึกถึงความตายนะ ไม่ประมาทแล้ว ให้เราอย่าลืมความตาย นึกถึงความตายเสมอ เรากำหนดกับลมหายใจก็ได้ ตายแน่ ๆ ๆ หรือเราหายใจเข้าภาวนาว่า ตาย

หายใจออกภาวนาว่า ตาย แล้วเราฝึกดูเลยว่า สมมุติว่าเราจะตายขณะจิตนี้แหละเราจะตั้งอารมณ์ยังงี้ เป็นการฝึกจากความจริง ว่าเราจะไม่ประมาทแล้ว เพราะขณะที่เราจะตายนะ เราคงไม่ยากคิดชั่ว เราก็อยากจะทำจิตเป็นกุศลแล้ว ไอ้ความตายนี้มันก็ไม่แน่นอน จะมาตอนไหนก็ไม่รู้ หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตายแล้ว ความตายอยู่ที่ปลายจมูกของเรา ถ้าเรานึกถึงความตายนี้ไม่ประมาท อันนี้พระพุทธเจ้าท่านบอกนะ พระพุทธเจ้าท่านถามพระอานนท์ว่า "อานนท์ เธอนึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง" พระอานนท์บอกว่า "ระลึกถึงความตายวันละ ๗ ครั้งพระเจ้าข้า" พระพุทธเจ้าท่านว่า "ยังประมาทอยู่ เราตถาคตนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก"

ถ้าเรานึกถึงความตาย มันไม่ประมาท เราก็นึกความประมาทได้ ให้เรานึกถึงความตาย แล้วพอเรานึกถึงความตาย เราก็ไม่ยากทำชั่วแล้ว คิดจะสร้างกุศลแล้ว คิดจะสร้างความดีแล้ว คิดจะสร้างบารมีแล้ว คิดจะสร้างกุศลจิตแล้ว ความตายนี้เรานึกเข้าไป ใหม่ ๆ มันก็เห็นแค่ความตายเป็นความตายหยาบ ๆ นานไป มันก็จะเห็นไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็คือว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ถ้าเราเห็นไตรลักษณ์นี้ จิตจะเข้าสู่วิปัสสนาแล้ว เรานึกถึงความตายไปนะ ความตายจะเรียกว่ามันเป็นอาการของความเที่ยงนี้ พุดไม่ได้เลย ถ้าเที่ยงนี้มันไม่ตายแน่นอน ขณะที่เรานึกน้อมถึงความตาย ก็มันไม่เที่ยงอยู่แล้ว เราจะว่ามันเที่ยงไม่ได้เลยถ้ามันตายนะ พอนึกได้ว่ามันตายแล้วจะว่ามันเที่ยงแต่มันตาย อันนี้พุดไม่ได้เลย

พอนึกถึงความตายมันก็จะซึ่งถึงความไม่เที่ยง มันไม่เที่ยง ชีวิตเรานะ พอตายปั๊บก็จบหมดเลย เรื่องอะไรก็จบหมดเลย มันจะเหลืออะไรละ อะไร ๆ ก็จบแล้ว โลกนี้ทั้งโลกก็จบเลย แล้วจะเชื่อนะอะไรละ จะประมาทอะไร ทำไมเราจึงยังไม่ละความชั่ว ไม่ประพฤติดี แล้วทำไมเรายังจะปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปเปล่า ๆ ไม่ขยันในการปฏิบัติ นี่พอนึกถึงความตายมันไม่ประมาทแล้ว แล้วความตายมันก็จะบอกความจริง ถ้าเราจะเอาอะไรเป็นที่พึ่งนี้ พอเวลาตายจะพึ่งอะไร พึ่งบ้าน บ้านที่เราสร้างไว้เอง หาเงินมาสร้างไว้เองอย่างทุกข์ยากลำบาก เขาไม่ให้เราอยู่แล้ว ห้องนอนเรานะ ทำอย่างสุขสบายแล้ว ออกแบบชนิดว่าชอบใจเราที่สุด แอร์ก็เย็น เตียงก็นอนสบาย ไอ้ที่นั่นเขาไม่ให้อยู่นะ ตายแล้วเขาจะให้ที่อยู่หรือ แล้วเราจะจินตนาการว่าอะไรเป็นที่พึ่งล่ะ เราจะพึ่งอะไร จะตายอยู่รอมร่อนี้เราจะพึ่งอะไร ความตายนี่ก็คือเขาไม่ให้ เตรียมอะไรไว้เขาก็ไม่ให้ทั้งนั้น เก็บอะไรไว้เขาก็ไม่ให้สักอย่าง ไปผูกมิตรกับใครไว้เขาก็ไม่คบแล้ว ตายแล้วเขายังคบอยู่หรือ ถ้าเขารักเราจริงนะตายแล้วไปขอยุ่บ้านเขาเขาจะให้ที่อยู่หรือ ว่ารักจริงเพื่อนแท้ แล้วเราจะไปอุ่นใจได้ยังงี้ว่า เราเจอเพื่อนแท้แล้ว เพื่อนรักแล้ว

ความตายมันจะบอกความจริงว่า ไม่มีอะไรเลย โดนหลอก ไอ้ที่เรา รู้ ๆ มานะโดนหลอก ไม่มีอะไร ไม่เหลืออะไร ไม่ได้อะไร โลกทั้งโลกนี่ก็ไม่มีอะไรเลย เหมือนเราไปเที่ยวสวนสนุกนะ ไอ้โน่นก็สนุก ไอ้นี่ก็สนุก ไอ้นั่นก็สนุก เดียวก็ต้องออกมาแล้ว เหมือนกันแหละ โลกนี้ก็เหมือนกัน ท้ายที่สุดไม่ได้อะไรไป ความตายมันจะเปิดเผย มันไม่เที่ยง มันจะเห็นอนิจจังความไม่เที่ยงแล้ว ความหมายว่าความตายมันก็คือว่ามันไม่เที่ยงแล้ว เป็นทุกข์ มันจะมีใครตายอย่างชนิดที่ว่า ขอเชิญมาตายจะ เป็นงานที่ว่าจะเชิญคุณมาตาย จะจัดงานให้สมเกียรติ ขอเชิญมาตายหน่อย มันไม่มีอย่างนั้นแล้ว มันมีแต่ชนิดที่ถูกบีบเค้นบีบคั้นให้ตายนะ มันไม่ใช่งานที่จะฉลองกันแล้ว มันทุกข์ ความตายมันก็บอกความทุกข์นะ นึกถึงความตายปัญญา มันจะเกิด ที่ว่าเห็นไตรลักษณ์มันก็จะเห็นนะ ความตายมันก็เป็นไตรลักษณ์ทุกข้อเลย ไอ้ความไม่เที่ยงนะ มันก็ไม่เที่ยงอยู่แล้ว ไอ้คำว่าตายนี้จะเรียกว่าเที่ยงได้ยังงี้ เป็นทุกข์อีก มันก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว ทุกข์ ไอ้คำว่าตายมันจะมีสุขได้ยังงี้ ถูกบีบเค้นบีบคั้นจนตาย ถูกทำร้ายทำลายจนตาย ความตายมันก็ประกาศความเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน คำว่าอนัตตาคือไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าเป็นของเรามันจะตายหรือ ของเรานะ คำว่าของเรามันต้องบงการได้ ถ้าบงการได้สั่งได้นี่จะมีใครตายไหม

เรากำหนดนึกถึงความตาย ชื่อว่าไม่ประมาทแล้ว เมื่อนึกถึงความตาย จะเห็นว่าไอ้ที่เราหวังไว้นะ เป็นโมฆะหมดเลย จึงเห็นคุณค่าของพระศาสนา เห็นคุณค่าของการฝึกจิต เห็นคุณค่าของการทำนิพพานให้

แจ้ง เวลาเรานึกถึงความตายวันหนึ่งวันเดียวแล้วเลิกนี้ ก็ถือว่าประมาทอีก ต้องนึกถึงเป็นนิจ นึกถึงเสมอ ต้องถือว่าเรายังไม่แก่ เราต้องฝึกฝน ต้องทำไม่เลิก ทำตอนไหนได้ก็ต้องชวนขวยทำของเรา ทำเต็มที่ไม่ได้ก็ทำสักครั้งหนึ่ง ไม่อย่างนั้นถือว่าเราประมาท เรานึกถึงความตายนิด ๆ หน่อย ๆ แล้วเลิกนี้ ถือว่าเราประมาท วันนี้นึกถึง พรุ่งนี้ก็เลิกแล้ว ถือว่าประมาท นึกถึงแล้วก็เบื่อ ไม่นึกถึงบ่อย ๆ ก็ถือว่าประมาท แล้วเราก็ไปคิดแต่ว่าคนอื่นตาย ไม่คิดว่าเราจะตาย นี่ก็ประมาท นึกถึงความตายแล้วเราคิดว่าเดี๋ยวเราแก่ก่อนค่อยตาย ก็ถือว่าประมาท มันอาจตายวันนี้ อาจตายเดี๋ยวนี้ หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว ถ้าเราคิดว่าอายุเรายืนยาว ก็ถือว่าประมาท เพราะอายุเราสืบทอดได้ที่สะสมหายใจ หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตายแล้ว ถ้าเราคิดว่าเรายังแข็งแรงอยู่ เรายังไม่ตายตอนนี้ ก็ถือว่าประมาท เพราะคนเราตายได้ตลอดเวลา ไม่รู้วันไหน รู้วันเกิดแต่ไม่รู้วันตาย ถ้าเราคิดว่าเราจะพึ่งอะไรในโลกนี้ ก็ถือว่าเราประมาท เพราะเราพึ่งถึงความตายแล้วไม่เห็นมันจะพึ่งอะไรได้ มีแต่ว่าจะฝึกจิต เราจะเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง พระธรรมเป็นที่พึ่ง พระอริยสงฆ์เป็นที่พึ่ง แล้วก็จะฝึกจิตตามท่าน โลกนี้เป็นเพียงที่อาศัย เป็นเพียงทางผ่านมาสร้างบารมี เป็นสถานที่มาฝึกจิต ถ้าเราคิดว่าเรามีอะไร ก็ถือว่าประมาท เพราะความตายก็ประกาศแล้วว่า ทำยสุดพอกความตายมาถึงแล้วเราก็ไม่มีอะไรเลย ถ้าเราคิดว่าโลกนี้เป็นที่อยู่ ก็ถือว่าประมาท เพราะทำยที่สุดแล้วความตายก็จะไล่ส่งเราไป ถ้าเราคิดว่าเราเป็นสุขเบิกบานแล้วกับรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสในโลกนี้ ก็ถือว่าประมาท เพราะทำยที่สุด ร่างกายที่เราจะใช้เสพอารมณ์โลกณะ เดี่ยวมันก็จะเจ็บจะปวดจะป่วย จะเป็นโรคนั้นโรคนี้ มันก็จะแตกมันจะพัง เราก็ไม่สามารถเสพสวามิภักดิ์ที่ต้องการได้ แม้จะเจย ๆ มันก็ปวด มันก็เจ็บ ถ้าเรายังเห็นว่าโลกนี้เป็นที่ที่เราจะมาแสวงหาความสุขได้ ก็ถือว่าเรายังประมาท เพราะโลกนี้เป็นทุกข์นิพพานเป็นสุข โลกนี้เป็นโลกเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าเรายินดีผูกพันกับอะไรในโลกนี้ ก็ถือว่าเราประมาท เพราะอะไร เพราะว่าถ้าเราผูกพันกับอะไร เวลาจากก็เป็นทุกข์ เราก็ต้องจากโลกนี้ไปแน่ เวลาเราไปผูกพันก็คือเราไปหาเรื่องทุกข์เอง เหมือนกับยกตัวอย่างว่า ถ้าเราไปที่ไหนเราไม่ได้ผูกพันกับอะไรเลย เวลาเราจากที่นั่นไปก็จะไม่ทุกข์ หรือไปเจอคนไหนเราไม่ได้ผูกพันด้วย เวลาเราจากไปก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าเราไปเจออะไรที่เราผูกพันแล้วเวลาต้องจากนะ มันทุกข์ การที่เราเอาจิตไปผูกพันกับสิ่งไหน มันก็คือการไปสร้างเหตุแห่งความทุกข์ เพราะฉะนั้น เวลาเราเอาจิตไปผูกพันกับสิ่งไหน ก็ถือว่าความประมาท การที่เราเอาจิตไปเกาะเกี่ยว เพราะไม่เห็นความไม่เที่ยง เพราะไม่เห็นความตาย ไม่ลึกซึ้งในความตายว่า ทำยที่สุดก็ต้องพลัดพรากจากกัน การไม่เห็นอย่างนี้ก็ถือว่าเราประมาท

เรานึกถึงความตายแล้วปัญญามันจะแยกแยะ คือเราก็ออยู่ในโลกได้ แต่จิตเราอย่าไปตั้งในฐานที่ประมาท เราจะได้ตั้งอยู่ในที่ที่ไม่ประมาท ถ้าเราไปอิงอาศัยอะไรมาก ๆ ถ้าสิ่งนั้นพังไปจากไปละก็ ทุกข์มาก เราจะแก้ตรงไหนละ เราต้องแก้ตรงจิตที่เราไปอิงกับสิ่งนั้น อยู่ในโลกนี้ก็อาศัยกันไป แต่ว่าจิตเราอย่าไปเกาะ เราก็ฝึกจิตของเราไม่ให้เกาะ นี่เป็นความไม่ประมาท เพราะสิ่งทั้งหลาย ทำยสุดก็ต้องแตกดับทำลายตายพลัดพรากจากกันไป ถ้าเราไม่เข้าใจเรื่องนี้แล้วปล่อยเชื่อนั้นนั่นแหละ ก็ถือว่าเราประมาท เหมือนกับเราปลูกบ้าน เราไม่ทำหลังคา หรือทำหลังคาแล้วมันเป็นรูเป็นโหวเป็นช่อง ไม่เป็นไร ก็ไม่เห็นเป็นไร ก็ฝนมันยังไม่ตก ฝนตกแล้วจะรู้ว่าทำไมเขาถึงไม่ปล่อยให้หลังคาเป็นโหวเป็นรูเป็นช่อง แค่นี้ก็เอาแล้ว แค่นี้ก็บังแดดได้แล้ว ไม่เห็นเป็นอะไรนี่ ก็ฝนมันยังไม่ตก เราทำอย่างนั้นแค่นั้นก็ถือว่าเราประมาท

สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน ทำยที่สุดก็ต้องพลัดพรากจากกัน ถ้าเราเอาจิตไปกอดรัดกับสิ่งไหน ถือว่าเราประมาท ก็เหมือนกับเราปล่อยให้หลังคาโหว หลังคารั่ว ปล่อยมันส่งเดชไปนะ ก็ไม่เป็นไร ไม่เป็นไรนะ ก็ฝนมันยังไม่ตก ฝนตกแล้วมันจะมีปัญหา เราปล่อยหลังคาโหวหลังคารั่ว ก็ถือว่าเราประมาท เราอยู่ในโลกนี้แล้วปล่อยจิตให้ไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งไหน นั่นแหละถือว่าประมาทแล้ว มันไปเตรียมสาเหตุของความทุกข์ของตัวเองแล้ว ถ้าเราไม่ประมาท เราจะฝึกตัวเองไม่ให้ประมาท ให้ชวนขวยละชั่วประพฤดีดี เจริญสติ ฝึกจิต นึกถึงความตาย นึกถึงความไม่เที่ยง ฝึกจิตพัฒนาจิต เตรียมจิตไว้ ตั้งจิตอยู่ในที่ไม่ทุกข์ คือฝึกจิตให้ไม่เกาะเกี่ยว เพียงกำหนดหยั่งรู้ เพียงอาศัย ไม่ข้องไม่ติด เราไม่ข้องไม่ติดก็เพราะเราเห็นความไม่

เพียง ไม่ช้าตายแน่ ตายแล้วก็เอาอะไรไปไม่ได้ เต็มมันก็ไม่ติดแล้ว แต่เรานึกถึงความตายนะ เดิมทีมันติดอยู่ เอ้ามันก็ค่อย ๆ คลายไป มันค่อย ๆ คลายก็ถือว่าเราเริ่มดำเนินงานของความไม่ประมาทแล้ว เราไม่ไปกอดรัดผูกพันมันอย่างนั้นนอนใจ แต่เมื่อเราเห็นความไม่เที่ยงอยู่ จึงไม่กอดรัดอย่างวางใจ เพียงอาศัย สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ก็เพียงอาศัย จิตไม่เกาะเกี่ยว ไม่ผูกมัด ไม่ผูกพัน ไม่อย่างนั้นเวลาจากก็เป็นทุกข์ ไม่อย่างนั้นแล้วเวลาสิ่งนั้นพังก็เป็นทุกข์ ไม่อย่างนั้นแล้วเวลาเราจะตายก็เป็นทุกข์ ลงท้ายแม้แต่ร่างกายนี้เราก็ไปผูกพันกับมันไม่ได้ เพราะมันกำลังจะแตกดับ เราก็ต้องฝึกจิตของเราให้ยิ่งขึ้นไป ให้เห็นร่างกายเป็นดิน เป็นขี้เถ้า ไม่ใช่ของเรา เพียงอาศัย เขาจะเอาคืนไปเมื่อไรหนอ เวลาเขาเอาคืน เขาไม่ได้เอาคืนอย่างราบรื่นสดชื่นนะ เขาบีบคั้นบีบคั้น กว่าจะตายได้นะ บีบแล้วบีบอีก เวลาคนจะตายนะ มีแต่ความบีบคั้น

เราเห็นอย่างนี้ เพื่อความไม่ประมาท เราก็ต้องฝึกจิตของเรา ให้มีสติ ให้มีสมาธิ ให้มีปัญญา พิจารณาร่างกาย ธาตุขันธ์ ให้เห็นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เกาะเกี่ยว แม้แต่ร่างกายนี้ก็เพียงมาอาศัย ไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่ตัวเรา ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท ถ้าเรายังเชื่อนซเซ ปล่อยให้มันคิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา ก็ถือว่าประมาท เพราะถึงเวลาร่างกายนี้ก็ต้องแตกสลายทำลายไป เราต้องฝึกพัฒนาจิตของเราให้เห็นเข้าไปเรื่อย ๆ มันเห็นยากก็ตามที่เถอะ งานไหนยากนะ เราฝึกไปทุกวัน เต็มมันก็ได้จนได้แหละ เราพิจารณาร่างกายนี้เป็นดินน้ำไฟลม เป็นขี้เถ้า เป็นกระดูก พิจารณาอันไหนชัดก็พิจารณาไป มันก็ค่อย ๆ ถอน ค่อย ๆ ถอน ความยึดมั่นอุปาทาน ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ทุกวี่วันก็ถือว่าประมาท เราไม่นึกถึงความตายอยู่เสมอ นั่นแหละประมาทแล้ว เราขี้เกียจปฏิบัติเชื่อนซเซหลงระเรีง นั่นแหละเราก็ประมาท ธรรมะนี้รวมลงในความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้ต่อไปเราจะพยายามใส่ใจ ทำได้เท่าไรเราก็จะพยายามทำเท่านั้น จะฝึกฝนไป ตั้งจิตตั้งใจ จะฝึกฝนไม่ให้มันประมาท ตรงไหนเป็นช่องทางจะประมาท เราจะฝึกแก้ไขฝึกพัฒนา จะอุดรูรั่วปิดรูรั่วเสีย วันนี้ยังทำไม่ได้เดี๋ยวต้องฝึกให้ทำได้ วันนี้ทำไม่ได้เดี๋ยวพรุ่งนี้ก็ฝึกต่ออีก มะรีนฝึกต่ออีก ปีนี้ไม่ได้ปีหน้าเราก็ฝึกต่ออีก เราฝึกไม่เลิก ถือว่าเราไม่ประมาท เราไม่ทอดธุระไม่เชื่อนซเซ ก็ถือว่าไม่ประมาท

วันนี้เป็นวันเริ่มต้น เอาคำว่าไม่ประมาทมาปรารภ ความไม่ประมาท นี้มีภาษิตธรรมะว่า **อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด** อันนี้เป็นพระโอวาทก่อนปรินิพพานของพระพุทธเจ้า วันนี้ได้นำพระโอวาทก่อนปรินิพพานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาวิเคราะห์ให้ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายฟังเป็นมงคล ก็ขอให้จิตใจญาณปัญญาของท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ชาบซึ่งในมรดกชิ้นสุดท้ายของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้เอาความไม่ประมาทมาใส่ใจ เอามานุชาเหนือเศียรเกล้าที่เราจะฝึกฝน เพื่อให้จิตเราดำเนินไปสู่ความไม่ประมาทยิ่งขึ้นไปจนเข้าถึงพระนิพพานทุกคนทุกท่านเทอญ สาธุ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๒

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

วันนีวันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๔ เวลา ๑๔.๑๕ น.

ก่อนจะทำกรรมฐานอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรก่อนจะได้ไม่มาขวาง ว่าตามนะ

ขอبارมี พระพุท พระธรรม พระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ที่ขัดขวาง ความเจริญ ทางจิต ของข้าพเจ้า

ขอبارมี พระพุท พระธรรม พระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ เจ้ากรรมนายเวร ที่ขัดขวาง ความเจริญ ทางธรรมะ ของข้าพเจ้า

ขอبارมี พระพุท พระธรรม พระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ เทวอารักษ์ ที่เกื้อหนุน บารมี ทางธรรมะ ของข้าพเจ้า

เอามือลง ๆ สมมุติว่าเราไปเจอพระพุทเจ้า เราเอาจิตกัมลงกราบท่าน ร่างกายไม่ต้องก้ม มือไม่ต้องพนม เดี่ยวจะขอกรรมฐานจากท่าน ว่าตามนะ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบอรรถภาพร่างกายนี้ แก่พระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถึงแม้พระองค์ ปรีณิพพาน ไปนานแล้ว ก็จริงอยู่ เสมือนประหนึ่งว่า ได้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในสำนัก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อให้แข็งแรง ซึ่งพระนิพพาน ในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ เวลาเรากล่าวว่าข้าแต่พระอาจารย์ให้นึกถึงอาจารย์ทางธรรมะของเราทุกคนร่วมกันหมด ถือว่ารวมหมด

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบอรรถภาพร่างกายนี้ เพื่อปฏิบัติ ตามโอวาท ของพระอาจารย์ เพื่อให้แข็งแรง ซึ่งพระนิพพาน ในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ

เดี๋ยวเบื้องต้นให้เรากำหนดลมหายใจเข้า - ออก หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก หายใจเข้าภาวนาว่า "พุท" หายใจออกภาวนาว่า "โธ" ระลึกถึงพระพุทเจ้าด้วยความเคารพด้วยความกตัญญูเป็นเบื้องต้น ก่อนที่เราจะทำกรรมฐานต่อไปเดี๋ยวเราระลึกถึงพระพุทเจ้าด้วยความกตัญญูก่อน กำหนดลมหายใจเข้า - ออก ไปด้วย เรามีความกตัญญูต่อพระพุทเจ้า ระลึกถึงท่านด้วยความซาบซึ้ง

เรากำหนดระลึกถึงพระพุทเจ้าด้วยความกตัญญู ความกตัญญูแปลว่าอะไร ความกตัญญูแปลว่าการรู้เหตุแห่งความเจริญของตัวเอง แล้วบำรุงเหตุแห่งความเจริญนั้น อันนี้มันเป็นความคิดของคนฉลาด แล้วในทางตรงกันข้าม เมื่อเราตั้งความกตัญญูขึ้นมาในใจ มันก็จะทำให้เราฉลาด ทำให้มีปัญญา แล้วเมื่อเราตั้งความกตัญญูต่อพระพุทเจ้าขึ้นมา ที่เรากำหนดถึงพระพุทเจ้าด้วยความกตัญญูนะ ขอให้เราพึงเข้าใจว่าเมื่อความกตัญญูตั้งขึ้นมาในใจเราแล้ว ให้เราเอาความกตัญญูอย่างนี้ไปใช้ต่อทุกคนเลย แต่ตอนนี้เราไม่ต้องไปนึกถึงคนอื่น ให้นึกถึงแต่พระพุทเจ้าด้วยความกตัญญู แต่ก็ให้เข้าใจด้วยว่าการที่เราตั้งความกตัญญูต่อพระพุทเจ้าขึ้นมา ความกตัญญูนี้เราก็จะใช้ต่อทุกคน เหมือนกับว่าเราพรมน้ำหอม เราตั้งใจจะไปให้คนรักของเราได้กลิ่น แต่ถึงเวลาเราไปเดินผ่านใครเขาก็ได้กลิ่นกันหมดแหละ จันใดก็จันนั้น เมื่อเรา

ตั้งความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้าขึ้นมา อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราตั้งความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณของเราทั้งหลาย ด้วย มีพ่อแม่ครูบาอาจารย์ของเราเป็นต้น แต่จิตเราไม่ต้องไปนึกถึงคนอื่น ตอนนี้ให้นึกถึงพระพุทธเจ้า อย่างเดียว หายใจเข้าภาวนาว่า "พุท" หายใจออกภาวนาว่า "โธ" ระลึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยความกตัญญู แต่ให้เราเข้าใจว่าความกตัญญูที่เราตั้งขึ้นมาในใจ มันก็กว้างขวาง จึงเอาความกตัญญูนี้ไปใช้ทั่ว ขณะนี้เราก็มีความกตัญญูต่อ พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณเราด้วย แล้วก็คนในโลกนี้มันก็ล้วนแต่เกี่ยวพันกัน เกี่ยวเนื่องกันเกี่ยวพันกันเกี่ยวกัน แล้วเราก็จะมีความกตัญญูต่อทุกคนในโลก เราก็จะเป็นผู้ที่ไม่เยอหยิ่งถือดี เราเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในผู้อื่น เพราะถือว่าชาวโลกนี้อยู่ด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน จิตเราที่ตั้งความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้า มันก็คือกตัญญูต่อทุกสิ่งเลย

และยิ่งญาณปัญญาเราใหญ่ขึ้น เราก็ยิ่งจะเห็นว่าแม้แต่ผู้มาเป็นอุปสรรคมาเป็นสิ่งขัดขวางมาเป็นศัตรู เรา เขาก็มีพระคุณต่อเรา ผู้ที่มาเป็นอุปสรรคก็มาทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น ผู้ที่มาเบียดเบียนเรานั้นก็ถือว่าให้เรา ได้ฝึกความอดทน ผู้ที่มาเอาเปรียบก็ถือว่าช่วยให้เราได้ฝึกความเสียสละ ฉะนั้น ให้เรามีจิตกตัญญูต่อ ทั้งโลกธาตุ ความกตัญญูที่เราตั้งขึ้นมาต่อพระพุทธเจ้านี้แหละ มันจะเป็นความกตัญญูต่อโลกธาตุ เราตั้งจิต อย่างนี้ก็จะทำให้ญาณปัญญาของเรายิ่งใหญ่ พอเรามีญาณปัญญายิ่งใหญ่แล้วเดี่ยวเราจะมากำหนด พิจารณาสังขาร

เริ่มต้น เราจะมาพิจารณาร่างกายเป็นดิน เดี่ยวเราแยกแยะแต่ละอาการที่ละเอียด ต่อไปเรากำหนด เส้นผม หายใจเข้าภาวนาว่า เส้นผม หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพเส้นผมให้ชัด นึกให้เห็นภาพเลย หายใจเข้าภาวนาว่า เส้นผม หายใจออกว่า เป็นดิน จะเป็นผมสีดำก็ได้สีขาวก็ได้ เส้นเดียวก็ได้หลายเส้นก็ได้ แต่ไม่ต้องเห็นอย่างอื่นเห็นแค่ผมอย่างเดียว เราดูเส้นผมให้มันชัด นึกถึงภาพเส้นผมให้มันชัด หายใจ เข้าภาวนาว่า เส้นผม หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพเส้นผมให้มันชัด เส้นผมนี้ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคลไม่มี ตัวตนไม่มีเราเขา พอเราเพ่งดูแล้ว ตรงเส้นผมนี้มันก็ไม่มีใครไม่มีคน เราเห็นเฉพาะเส้นผม ไม่รู้จักกันแล้ว นึกถึงภาพเส้นผมให้มันชัด พอนึกถึงภาพเส้นผมชัดแล้วก็ดูว่ามันเป็นดิน ให้เห็นว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพ ดิน เส้นผมมันเป็นดิน เรานึกถึงภาพดินก้อนเล็กก็ได้ก้อนใหญ่ก็ได้ เรานึกถึงภาพเส้นผมให้มันชัดก่อน พอ เห็นเส้นผมชัดเราก็นึกถึงภาพดิน เส้นผมมันก็เป็นดิน

ต่อไปเรากำหนดถึงเส้นขน หายใจเข้าภาวนาว่า เส้นขน หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพเส้นขน ขน ตรงไหนก็ได้ ขนคิ้วก็ได้ ขนหน้าแข้งก็ได้ ขนที่แขนก็ได้ เราอย่าเห็นอย่างอื่น เห็นเฉพาะขน ดูขนเป็นเส้น เดียวก็ได้หลายเส้นก็ได้ นึกถึงภาพให้ชัด หายใจเข้าภาวนาว่า เส้นขน หายใจออกว่า เป็นดิน เส้นขนนี้ถ้า เราดูเฉพาะเส้นขนนี้มันก็ไม่มีคนแล้ว ไม่เป็นตัวเราไม่เป็นตัวเขา ไม่เป็นตัวใคร ไม่รู้จักกัน เราดูภาพเส้น ขนให้ชัด ขนเส้นเดียวก็ได้ ขนหน้าแข้งก็ได้ ขนคิ้วก็ได้ แล้วก็นึกถึงว่ามันกลายเป็นดิน เห็นภาพดิน เส้น ขนนี้มันก็มาจากดินแล้วมันก็กลายเป็นดิน หายที่สุดก็คืนไปสู่ดิน

ต่อไปนึกถึงเล็บ หายใจเข้าภาวนาว่า เล็บ หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพเล็บให้ชัด นึกถึงเล็บที่เรา ตัดก็ได้ เป็นชิ้น ๆ ให้เห็นภาพเล็บอย่างเดียวไม่ต้องเห็นนิ้ว นึกถึงภาพเล็บที่เราตัดเป็นชิ้น ๆ ดูเฉพาะเล็บ แล้วก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย ไม่มีตัวเราไม่มีตัวเขา นึกถึงภาพเล็บให้มันชัด นึกถึงเล็บที่เราตัด เวลาตัดเล็บแล้วมันออกมาเป็นสีขาว ๆ เป็นชิ้น ๆ ไม่ต้องไปสนใจว่ามันเป็นเล็บนิ้วไหน นึกว่ามันเป็นเล็บ เป็นเศษเล็บ ดูภาพเล็บแล้วก็ดูว่ามันกลายเป็นดิน นึกถึงภาพดิน เล็บนี้มันก็เป็นดินนั่นแหละ มันมาจากดิน หายที่สุดมันก็คืนไปสู่ดิน

ต่อไปเรานึกถึงฟัน หายใจเข้าภาวนาว่า ฟัน หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพฟันให้ชัด ฟันซี่ไหนก็ได้ เรานึกถึงฟันซี่เดียวก็ได้ แต่ไม่ต้องเห็นอย่างอื่น ริมฝีปากก็ไม่ต้องเห็น ดูเฉพาะฟัน เหงือกก็ไม่ต้องเห็น เรานึกเฉพาะฟัน ดูให้มันชัด มุมใดมุมหนึ่งก็ได้ฟันนะ นึกถึงฟันซี่หน้าที่เราเห็นบ่อย ๆ ก็ได้ เวลาเราแปรง ฟันเราก็กิน หรือฟันกรามก็ได้ ให้เห็นเฉพาะฟัน พอดูภาพฟันแล้วก็ ฟันนี้ไม่มีตัวไม่มีตนไม่มีคนไม่มี

สัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย มองภาพพันชดแล้วก็ดูให้มันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน ถ้าเราไม่ลงใจว่าพันมันเป็นดิน เราก็ดูว่าเป็นหิน เป็นหินก็เป็นดินนั่นแหละ มันก็เป็นดินนั่นแหละ พันมันก็เป็นดิน มันมาจากดิน ท้ายสุด มันก็คืนไปสู่ดิน ต้องผูกพันคืนไปสู่ดิน

ต่อไปหายใจเข้าภาวนาว่า หนึ่ง หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพหนึ่ง หนึ่งที่มันร้อนออกมา เป็นชั้น ๆ นึกถึงภาพขี้โคลงก็ได้ หนึ่งนี้ขี้โคลงแหละ เพราะหนึ่งที่เราเห็นกันก็คือหนึ่งที่จะลอกเป็นขี้โคลง เราเห็น เฉพาะชั้นที่มันจะเป็นขี้โคลง เรานึกถึงภาพหนึ่งนี้เรานึกถึงขี้โคลงก็ได้ หนึ่งนี้มันลอกมันร้อนมันได้ มีปัญหา ถ้ามเล่น ๆ ว่า "เสื้ออะไรเอ่ย เวลาม้วนแล้วเป็นขี้โคลงทุกที" ก็หนึ่งเราเห็นแหละมันแล้วกลายเป็นขี้โคลง หนึ่งนี้ละ ดูเฉพาะหนึ่งนี้ มันก็ไม่มีตัวไม่มีตนไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย คนเราก็ดูมาติดกันอยู่ที่ชั้นขี้โคลงนี้เอง รักกันนี้รักกันตรงขี้โคลง เพราะไอ้ที่ลึก ๆ ไปมันมองไม่เห็นกันหรอก เห็นเฉพาะผิวหนึ่ง ผิวหนึ่งไอ้ที่มันจะเป็นขี้โคลงนี้แหละ เรานึกถึงภาพหนึ่งให้มันชด หายใจเข้าภาวนาว่า หนึ่ง หายใจออกภาวนาว่า เป็นดิน พอเห็นภาพหนึ่งชดแล้วเราก็ดูว่ามันกลายเป็นดิน เรานึกถึงภาพดิน นึกถึงภาพดิน ดินก้อนเล็กก็ได้ ก้อนใหญ่ก็ได้ เราก็นึกว่าหนึ่งนี้มันก็ดินนั่นแหละ

ต่อไปนึกถึงเนื้อ หายใจเข้าภาวนาว่า เนื้อ หายใจออกว่า เป็นดิน เรานึกถึงเนื้อมันเป็นชั้น ๆ นึกถึง เนื้อหมูก็ได้เนื้อหมูเป็นชั้น ๆ ที่เราเคยเห็นทำกับข้าว แต่เวลาเรานึกภาพอย่าไปคิดว่าเป็นเนื้อหมู ให้เรานึก ว่าเนื้อเรา เรานึกดูเป็นชั้น ๆ ก็ได้ ดูให้มันชด นึกถึงภาพ หายใจเข้าภาวนาว่า เนื้อ หายใจออกภาวนาว่า เป็นดิน นึกถึงภาพเนื้อให้มันชดก่อน เนื้อนี้ก็ไม่มีตัวไม่มีตนไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเขา พอเป็นเนื้อนี้ก็ไม่มีใครได้กันแล้ว สมมุติว่ามีญาติพี่น้องตาย ถ้าญาติสนิท เราก็ลองถามว่า จะเอาเนื้อเขากลับบ้านไปไหม เราจะฉีกให้ ก็ไม่มีใครอยากได้ เพราะว่าเนื้อนี้ก็ไม่ได้อีกได้กันไปแล้ว เรา มาแยกแยะดูแล้วมันไม่ใช่ของน่าอยากได้กันหรอก เป็นของปฏิฆะโสโครก ถ้ายิ่งของมนุษย์แล้วยิ่งเห็นเป็น ของอัปปริยจัญไร จะเอาเข้าบ้านก็ โห ไม่เอา ๆ มันกลับกลายเป็นของอัปปริยจัญไรขึ้นมา ญาติพี่น้องเขาตาย เนี่ย อ้าวเห็นเคยชอบพอกัน เขาก็มาถามเราว่า เห็นคุณเคยชอบพอกับญาติฉัน ตั้งแต่ตอนยังมีชีวิตกันอยู่ ตอนที่ยังไม่ตาย เดี่ยวจะฉีกเนื้อญาติให้คุณเอาไปใส่ไว้ในช่องฟรีชของตู้เย็นที่บ้าน เปิดช่องฟรีชตู้เย็นที่ ไร เวลาได้เห็นเนื้อแช่แข็งก็เหมือนกับได้เห็นหน้าเพื่อนเก่า เราก็กินเอา ๆ กลายเป็นที่รังเกียจ เป็นของ อัปปริยจัญไรในความรู้สึกของคน นึกถึงภาพเนื้อให้ชด เห็นภาพเนื้อเราก็นึกถึงว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน เนื้อมันก็มาจากดิน ท้ายที่สุดมันก็กลายเป็นดิน

ต่อไปนึกถึงเอ็นบ้าง หายใจเข้าภาวนาว่า เอ็น หายใจออกว่า เป็นดิน เอ็นเราก็นึกถึงเอ็นหมูเอ็นวัว เรา เคยกินเนื้อเปื่อยเนื้อต้มก็นึกออก เอ็นมันขาว ๆ ใส ๆ เอ็นวัว มันเหนียว ๆ ต้องมาต้มให้เปื่อยมันถึงจะเอามากินได้ เอ็นเราก็ออย่างนั้นแหละ อยู่ในร่างกาย สำหรับยึดกล้ามเนื้อเกี่ยวพันกัน ยึดกระดูกเกี่ยวพันกัน นึกถึงภาพเอ็น นึกถึงที่เราเคยกินเนื้อเปื่อยเนื้อต้ม แต่ว่าเราอย่าไปคิดว่าเป็นเอ็นหมูเอ็นวัว ให้เรานึกว่า นี่เอ็นเรา นี่แหละเป็นอย่างนี้ นึกถึงภาพให้มันชด หายใจเข้าภาวนาว่า เอ็น หายใจออกภาวนาว่า เป็นดิน เอ็นนี้ มันก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชายแล้ว ไม่ใช่ของน่ารักน่าอยากได้แล้ว คือเป็นเนื้อเยื่อเกี่ยวประสาน จากชิ้นเนื้อชิ้นนี้ไปเกี่ยวประสานกับชิ้นเนื้อชิ้นนั้น นึกถึงภาพเอ็นให้มันชด นึกถึงภาพเอ็นชดแล้วก็เห็นว่า มันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน มันก็เป็นดินหมดแหละ ก็อย่างในร่างกายเนี่ย ความจริงในร่างกายเราทั้งร่างมัน ก็มาจากดินแหละ อันนี้เราแยกแยะแต่ละอาการให้มันเห็นชัดว่าอะไร ๆ มันก็เป็นดิน

ต่อไปนึกถึงกระดูกบ้าง หายใจเข้าภาวนาว่า กระดูก หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงกระดูก กระดูกท่อน ไหลก็ได้ เราไม่เห็นทั้งโครงก็ไม่ใช่ไร เรานึกถึงกระดูกท่อนไหนท่อนใดท่อนหนึ่งก็ได้ นึกให้ชัด นึกภาพ ให้มันชดเลย เวลาเห็นเป็นกระดูกตรงกระดูกก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย เราไม่สามารถนึกถึงภาพ กระดูกอะไร เราก็นึกถึงภาพกระดูกหมูนั่นแหละ กระดูกคนกับกระดูกหมูมันก็เหมือนกันแหละ แต่เวลาเรานึกถึงภาพ อย่าไปคิดว่ามันเป็นกระดูกหมู ให้เรานึกว่านี่กระดูกเรานั่นแหละ เราก็นึกภาพถึงกระดูกหมูที่เราเคย

เห็น กระดุกคนกับกระดุกหมูมันก็เหมือนกันแหละ นึกถึงภาพกระดุกให้มันชัด ท่อนไหนก็ได้ เราดูท่อนไหนก็ได้ นึกให้มันชัด ว่ามันกระดุกเท่านั้นเอง กระดุกมันก็ไม่มีอะไร ไม่เป็นใคร ไม่เป็นคนไม่เป็นสัตว์ไม่เป็นหญิงไม่เป็นชาย ไม่ใช่ของน่าอยากได้ซะแล้ว เรามาแยกแต่ละอาการ เราดูกระดุกชัดแล้วเราก็ดูว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน

ต่อไปเยื่อในกระดุก ภายในกระดุกมันก็มีเนื้อเยื่อ เป็นเนื้อในกระดุก ในกระดุกนะ สมมุติว่ากระดุกมันหักมันแตก เราเคยเห็นกระดุกไก่กระดุกหมูเวลาเราทุบให้มันแตก ข้างในมันก็มีเนื้อเยื่อ เรานึกถึงเนื้อเยื่อในกระดุก หายใจเข้าภาวนาว่า เยื่อในกระดุก หายใจออกว่า เป็นดิน เยื่อในกระดุกมันก็ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่หญิงไม่ใช่ชาย เยื่อในกระดุกก็เหมือนเราผ่าแตงกวา เรามองแตงกวาข้างนอกมันก็ราบเรียบแต่ข้างในมันก็ประกอบจากเนื้อในแตงกวา เยื่อในกระดุกก็เหมือนกัน เวลาเราสับกระดุกไก่ให้หมากิน เวลาเรานึกถึงภาพมันไม่จำเป็นต้องเป็นภาพจริงทางวิทยาศาสตร์หรอก เรานึกว่านี่ใช้อย่างนี้ ก็ใช้ได้ เรามาเพ่งเพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนด เราไม่ได้เพ่งเพื่อจะไปสอบวิชาแพทย์ มันไม่เหมือนของจริงก็ไม่ใช่ไรหรอก มันไม่สอบตกหรอก เพราะที่เรามาเพ่งเนี่ย เราเพ่งเพื่อถอนอึดตา ถอนอุปาทาน เราไม่ได้ไปสอบวิชาแพทย์ เราเพ่งเพื่อเป็นกรรมฐาน เพื่อถอนอุปาทาน เพื่อละวาง เพื่อถอนความเบื่อหน่าย มันไม่ใช่ภาพเหมือนจริงก็ไม่ใช่ไรเพราะเราไม่ได้เอาไปสอบวิชาแพทย์ เรานึกถึงภาพเยื่อในกระดุก แล้วก็คิดว่ามันเป็นดิน เรานึกถึงภาพดิน

ต่อไปนึกถึงไต หายใจเข้าภาวนาว่า ไต หายใจออกว่า เป็นดิน ไตนี้มันอยู่กลางหลังเรา เป็นสำหรับกรองเลือดออกมาเป็นปัสสาวะ ลักษณะเหมือนถั่วสองเม็ดมีขั้วเดียวกัน เราก็คเคยเห็นไตหมู ก็นั่นแหละ นึกถึงภาพไตหมู ที่ร้านขายต้มเครื่องในเขาเรียกว่าเซียงจิ้นนะ เรานึกให้ชัดนึกถึงภาพไต เรานึกถึงเวลาเราไปกินเครื่องในหมู ไส้ที่เราเห็นเซียงจิ้นมันหั่น ๆ เซียงจิ้นเวลาเขาทำ เขาจะต้องแลแล้วเขาทาเกลือ ไม่งั้นมันจะมีกลิ่นปัสสาวะหมู ไม่งั้นมันจะเหม็นหื่น เขาจะแลหั่นบาง ๆ ๆ ๆ ผ่าเป็นบั้ง ๆ แล้วเขาเอาเกลือทา เรานึกถึงเซียงจิ้นที่เขาหั่นแล้วก็ได้ ได้หมดแหละ เราก็นึกว่านี่คือไตของเรา ถ้าเราจับไตมาหั่น เรานึกถึงภาพ เราคิดว่านี่เป็นไตเราแล้วกัน เพ่งภาพนั้นให้ชัด หายใจเข้าภาวนาว่า ไต หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพไตให้ชัดก่อน นึกถึงภาพไตทั้งอันที่เราเคยเห็นตามเซียงหมูกก็ได้ หรือเรานึกถึงชิ้นส่วนที่เขาขายที่เขาหั่นเป็นชิ้น ๆ แล้ว ที่เป็นเซียงจิ้นที่เขาจะใส่ในต้มจืดหรือต้มเลือดหมู เรานึกถึงภาพเป็นชิ้น ๆ ก็ได้ เรานึกว่านี่มันไตเรา แต่เราหั่นมาชิ้นเล็ก ๆ นึกภาพให้ชัด ไตนี้มันก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชายแล้ว มันก็ไม่ใช่ของน่าอยากได้แล้ว นึกถึงภาพไตให้ชัด หายใจเข้าภาวนาว่า ไต หายใจออกว่า เป็นดิน พอนึกภาพไตชัดแล้วเราก็นึกถึงภาพดิน นึกว่ามันกลายเป็นดิน เรานึกถึงภาพดิน ไตเรามันก็ดินนี้เองแหละ มันมาจากดิน หายที่สุดมันก็คืนไปสู่ดิน

ต่อไปหัวใจ หายใจเข้าภาวนาว่า หัวใจ หายใจออกว่า เป็นดิน หัวใจนี้เรานึกถึงหัวใจหมูที่เราเคยเห็นตามเซียงหมู หัวใจมันก็น่าตกใจมันเหมือนดอกบัวคว่ำ มีเส้นเลือดใหญ่เข้ามาประมาณสี่เส้น เส้นเลือดเล็ก ๆ อีกมันคงมีอีกสำหรับหล่อเลี้ยงหัวใจเอง เส้นเลือดใหญ่ ๆ ที่เข้ามันมีประมาณสี่เส้น หัวใจเรานึกถึงภาพหัวใจให้ชัด เราไม่ต้องไปนึกละเอียดเหมือนวิชาแพทย์ เราเห็นยังงี้เราก็นึกว่า นี่หัวใจเราเป็นอย่างนี้แหละ มันไม่ถูกตามความจริงก็ไม่ใช่ไร หัวใจเราขนาดกำปั้นมือเรา มันมีอยู่ในกายเรานี่แหละ นึกถึงภาพหัวใจให้มันชัด ที่หัวใจเราดูแล้วมันก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย มันเป็นองค์ประกอบในกายเรานี่แหละ แต่เวลาเราเห็นภาพหัวใจก็ไม่ได้รู้สึกถึงความยึดมั่นถือมั่นอะไรเลย มันก็มีแต่เออมันก็อย่างนั้นแหละ ไม่รู้สึกอยากจะไปรักไปชังกับมัน นึกถึงภาพหัวใจให้ชัด พอนึกถึงภาพหัวใจชัดแล้วเราก็ดูว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน

ต่อไปนึกถึงตับ หายใจเข้าภาวนาว่า ตับ หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพตับ เราก็อาศัยนึกถึงตับหมูที่เราเคยผ่านเซียงหมูนั่นแหละ ตับหมูสีมันก็จะคล้ำ ๆ หนอย เรานึกถึงตับเป็นชิ้น ๆ ที่เราเอามาลวกใน

กล้วยเตี้ยงก็ได แต่เราอย่าไปคิดว่านี่มันดับหมู เราเห็นว่าเนี่ยดับเรา หันมาเป็นชั้น ๆ แล้วมาลวกน้ำร้อน นี่ดับเราก็คือเป็นอย่างนี้เอง ถ้ามาหันเป็นชั้น ๆ แล้วมาลวกน้ำร้อนมันก็อย่างนี้แหละ นึกให้ชัด เรานึกถึงภาพดับมันก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชายแล้ว นี่เรามาแยกแยะร่างกายของเราแต่ละอาการ ๆ มันก็ไม่เห็นมีอะไรน่ายึดมั่นถือมั่น ไม่มีอะไรน่าดึงดูดเราให้มาทนทุกข์ยากลำบาก ที่ไม่ยอมไปนิพพานเนี่ย ก็ไม่เห็นมีดีเลย ก็ดูไปแต่ละอาการมีอันไหนที่มันน่าเสียดาย ที่ว่าเราอย่าไปนิพพานเลยเสียดายไฉนตรงนี้ไว้ ก็ไม่เห็นมีนึกถึงภาพดับให้มันชัด พอนึกถึงภาพดับชัดแล้วก็นึกว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน ดับเรามันก็มาจากดินนั่นแหละ ทำที่สุดมันก็คืนไปสู่ดิน

ต่อไปนึกถึงพังผืด หายใจเข้าภาวนาว่า พังผืด หายใจออกว่า เป็นดิน พังผืดก็เป็นเนื้อเยื่อเกี่ยวพันองค์ประกอบของอวัยวะในร่างกายบางอย่าง ภาษาอังกฤษบางทีเขาอาจจะเรียกว่า "ทิสซุ" ก็ได้ เป็นเนื้อเยื่อ เนื้อเยื่อที่บางที่มันก็ใช้ประโยชน์ในการว่าเก็บกักน้ำ ช่วยรักษาน้ำ ช่วยรักษาสารเคมีไว้ในร่างกายเรา เป็นพังผืด บางทีก็เป็นเหมือนถุงพลาสติกที่ใช้งานในร่างกายเราบางอย่าง เพื่อรักษาน้ำรักษาอะไรให้มันอยู่เขตนี้ ให้มันอยู่เขตนั้น เรานึกถึงภาพชั้นเนื้อพังผืดเราก็นึกส่งเดชไปเถอะ มันไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ช่างมันเถอะ เราไม่ได้เรียนวิชาแพทย์ เรานึกเพื่อเป็นกรรมฐานเพื่อเบียดหน่ายคลายกำหนด เรานึกว่ามันเป็นแผ่นเนื้อก็แล้วกัน เราไปตามเชิงหมูเชิงวัวมันก็เห็นบ้างแหละ ให้เรานึกภาพ นึกส่งเดชไปเถอะ มันใช้ไม่ใช่ก็ช่างมันเถอะ เราไม่ได้เรียนวิชาแพทย์ เราไม่ได้ดูเพื่อจะไปสอบแพทย์ นึกถึงภาพพังผืดเป็นแผ่นเนื้อ เนื้อเยื่อ เรานึกให้ภาพให้มันชัด มันจะเป็นตามจริงไม่จริงไม่สำคัญหรอก เราว่าเนี่ยพังผืดเราเป็นอย่างนี้แหละ เพราะเราไม่ได้จะไปสอบวิชาแพทย์ เรามากำหนดเพื่อเป็นกรรมฐานเท่านั้นเอง เพื่อถอนความยึดมั่น หายใจเข้าภาวนาว่า พังผืด หายใจออกภาวนาว่า เป็นดิน นึกถึงภาพพังผืด นึกถึงภาพพังผืดให้มันชัด ในพังผืดนี้มันก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย พอนึกถึงภาพพังผืดชัดแล้วเราก็นึกว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน

ต่อไปนึกถึงม้าม ม้ามนี้มันจะยาว ๆ เหมือนลิ้นวัว ถ้าเราไปกินต้มเครื่องใน ถ้าดับนี้จะเคี้ยวง่ายหน่อย แต่ว่าม้ามเวลาเคี้ยวในปากเราจะรู้สึกว่ามันจะแหยะ ๆ คือมันจะละ ๆ หน่อย ม้ามจะมีลักษณะยาว ๆ เหมือนลิ้นวัว เรานึกถึงม้ามหมู มันก็ดูภายนอกผิวมันเนื้อมันก็คล้าย ๆ ดับนั่นแหละ แต่มันลักษณะยาว ๆ ดับมันจะเป็นก้อนใหญ่ ๆ เป็นก้อน ๆ ม้ามนี้มันจะยาว ๆ เหมือนลิ้นวัว แต่สีภายนอกมันก็คล้าย ๆ ดับแหละ แต่เวลาเราไปกินต้มเครื่องใน ดับมันจะเคี้ยวง่ายกว่า ม้ามมันจะแหยะ ๆ พวกเราในร้านต้มเครื่องในดับจะขายดีกว่า ม้ามนี้คนเขาไม่ค่อยชอบกิน แต่ก็พอขายได้ เรานึกถึงม้าม หายใจเข้าภาวนาว่า ม้าม หายใจออกว่า เป็นดิน เรานึกถึงภาพม้ามให้มันชัด เราดูว่ามันชัดของเราแล้วกัน มันจะเป็นม้ามถูกต้องตามหลักวิชาแพทย์หรือไม่ก็ช่างมันเถอะ ไม่เป็นไรเพราะเราไม่ได้จะไปสอบแพทย์ เวลาเราเพ่งภาพ เห็นมันเป็นภาพยังงี้เราก็ดูมันเป็นอย่างงั้น นี่ของเราเป็นอย่างนี้แหละ ไม่มีใครเขาว่าเราหรอก เพราะว่าเราเพ่งเพื่อเป็นสมาธิ เพื่อจะได้ถอนอุปาทาน มันจะเหมือนของจริงหรือไม่เหมือน ก็ไม่เป็นไรหรอก เราไม่เห็นทั้งอันเรานึกถึงชิ้นเล็ก ๆ ก็ได้ เรานึกถึงที่มันต้มแล้วที่เราเคยไปกินในร้านต้มเครื่องในก็ได้ แต่เวลาเรานึกเราอย่าไปนึกว่านี่มันเครื่องในหมู เรานึกว่านี่ม้ามของเราเนี่ยแหละ แต่มันหันแล้วเอาไปแช่น้ำร้อนแล้ว เรานึกถึงภาพให้มันชัด พอเห็นภาพม้ามชัดแล้วเราก็นึกว่ามันกลายเป็นดิน เห็นเป็นภาพดิน ม้ามนี้มันก็มาจากดินแหละ ทำที่สุดมันก็คืนไปสู่ดิน

ต่อไปนึกถึงปอด หายใจเข้าภาวนาว่า ปอด หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพปอด ปอดนี้มันก็อยู่ในทรวงอกเรา เราไปตามเชิงหมูบางทีเขาก็แขวนห้อยต้องแต่งเอาไว้ เรานึกถึงทั้งอันไม่ได้เรานึกถึงปอดเป็นชั้น ๆ ที่เราเคยไปกินที่ร้านต้มเครื่องใน แต่เวลาเรานึกถึงภาพนี้เราอย่าไปคิดว่ามันเป็นปอดหมู เรานึกว่านี่ปอดของเราเนี่ยแหละ หันเป็นชั้น ๆ แล้วมาลวกน้ำร้อนมันก็เป็นอย่างนี้เอง เหมือนกันแหละ นึกถึงภาพปอดให้มันชัด นึกถึงภาพปอดชัดแล้วเราก็นึกว่านี่มันกลายเป็นดิน มันก็มาจากดินทำที่สุดมันก็กลายเป็นดิน นึกถึงภาพดิน

ต่อไปใส่ใหญ่ นึกถึงภาพใส่ใหญ่ หายใจเข้าภาวนาว่า ใส่ใหญ่ หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพใส่ใหญ่ ใส่ใหญ่ที่ตามร้านขายอาหารมันก็คือตีสวนนะ ความจริงใส่ใหญ่ใส่น้อยนี้เราก็จ่อยบอย ๆ เขาล้างมาแล้วเขาก็เอามาทำให้สุก ร้อน เรานึกถึงภาพใส่ใหญ่ เรานึกถึงส่วนไหนก็ได้ ว่านี่ใส่ใหญ่เป็นอย่างนี้แหละ นึกให้มันชัด เราไม่ต้องเห็นหมด เราเห็นเรานึกได้ส่วนไหนมุมไหนสักมุมหนึ่งเราก็จ่อยให้มันชัดเลย นึกถึงภาพใส่ใหญ่ พอเราฟังภาพใส่ใหญ่ชัดเราก็นึกว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน ใส่ใหญ่มันก็เป็นดิน

ต่อไปใส่น้อย ใส่น้อยก็คือใส่ที่มันเล็ก ๆ ใส่น้อยมันก็อยู่ก่อนใส่ใหญ่ คำเอาไปทำให้สุก ร้อน มันอยู่ในห้องเราก็บีบไปขดมา นึกถึงภาพใส่น้อยนึกให้ชัด เรานึกถึงมุมไหนของมันก็ได้ เวลาเรามองเห็นภาพใส่น้อยก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย ไม่มีตัวเราไม่มีตัวเขา พอเห็นภาพใส่น้อยชัดแล้วเราก็นึกว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน

ต่อไปนึกถึงอาหารใหม่ หายใจเข้าภาวนาว่า อาหารใหม่ หายใจออกว่า เป็นดิน อาหารใหม่ก็คืออาหารที่เราเพิ่งกินเข้าไปยังย่อยอยู่ในกระเพาะ ยังไม่เน่าไม่บูด ถ้ามันไม่เข้าไปอย่างดี ๆ แล้วมันอ้วกออกมาละก็ มันก็คืออ้วกนั้นแหละ อาหารใหม่นี้มันก็คือของที่ ตัวเราตอนที่กินนะ พยายามเลือกแล้วเลือกอีกทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าหากเราอ้วกออกมาเนี่ย โอ้โหจะมองก็ยังไม่อยากมอง เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง เป็นของสกปรกโสโครก ทั้งที่มันมาจากของที่เราก็ดูแล้วเลือกอีกก่อนที่เราจะใส่ปาก บางที่ต้องไปสรรหาจากจังหวัดต่าง ๆ ของอย่างนี้ที่ภาคเหนือถึงจะอร่อย ของอย่างนี้ที่ภาคใต้ถึงจะอร่อย เราสรรหาจากทุกภาคเลือกแล้วเลือกอีก แต่พอถ้าหากว่าเราอ้วกออกมาแล้วเนี่ย เราไม่ดูว่าเป็นของดีแล้ว โอ้อาหารใหม่นี้เป็นของที่เราก็ดูแล้วเลือกอีกทั้งนั้นเลยนะ แล้วก็สรรหาของวิเศษ มาจากไกล ๆ ด้วย ข้ามจังหวัด โอ้อย่างนี้ต้องไปซื้อจากจังหวัดนั้น โอ้อย่างนั้นต้องไปซื้อที่จังหวัดนี้ แต่ว่าพอมารวมกันแล้วมันเป็นของปฏิภูลหมดเลย ของโสโครก คือเราก็บอกเหมือนกับว่าเราไปสรรหาอัญเชิญมาจากทั่วสารทิศ เพื่อให้มาเป็นของโสโครกในร่างกายเรา อาหารใหม่นี้มันก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย ไม่ใช่ของน่ารักน่าใคร่แล้ว ไม่ใช่ของน่าเชิดชูแล้ว มันไม่มีอ้วกเซลล์ชวนชิมหรือ อ้วกแม่ช้อยนางรำ ก็ไม่เคยเห็นเลย นี่อ้วกของคุณคนนี่ล้วนแล้วแต่เป็นของที่การันตีโดยแม่ช้อยนางรำ เพราะก่อนจะใส่เข้าปากนี่เป็นของการันตีแล้ว คุณท่านก็ได้บังเอิญอ้วกออกมาเนี่ย ก็ได้ถ่ายรูปออกมาเพื่อเชิดชูเกียรติ ว่านี่เป็นของรับรองการันตีแล้วทั้งหมดเลย ว่า เป็นอ้วกเซลล์ชวนชิม ว่าเป็นอ้วกแม่ช้อยนางรำ ว่าเป็นอ้วกห้าดาว อาหารใหม่นี้มันก็ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีหญิงไม่มีชาย แล้วก็ไม่มีของที่จะดึงดูดให้ใครไปผลิตเพลินยินดีแล้ว มันจะถูกหลอกให้ผลิตเพลินยินดีก็ตอนก่อนใส่ปากเท่านั้นเอง พอใส่ปากเข้าไปแล้วเนี่ย ก็ไม่มีใครผลิตเพลินยินดีแล้ว ว่าอันนี้เป็นอ้วกเซลล์ชวนชิม อันนี้ก็ไม่เลย ไม่มีใครมาจัดเรตติ้งแล้ว นี่เรารู้ว่ายังมีสิ่งไหนที่ว่าเราน่ามาเสียดายในโลกนี้ที่ว่ามันอยากเกิดต่อนี้ก็เพียงโดนกิเลสมันหลอกทั้งนั้นแหละ เรานึกถึงภาพอาหารใหม่ให้มันชัด นึกถึงภาพอ้วกหมากก็ได้ หมามันอ้วกออกมา เขาเรียกว่า รากสุนัข (สารากสุนัข) เหมือนกันแหละ อาหารใหม่ในห้องเราที่เข้าไป มันก็แบบเดียวกับรากสุนัข เหมือนกัน เรานึกถึงภาพอาหารใหม่ชัดแล้วเราก็นึกว่ามันเป็นดิน

ต่อไปอาหารเก่า อาหารเก่าก็อุจจาระนั้นแหละ อุจจาระนี่ก็ยิ่งแล้วเลย ไม่มีใครมาจัดเรตติ้งเลย นี่เป็นอุจจาระเซลล์ชวนชิม ยิ่งไม่มีเลย กลับกลายเป็นของบูดของเน่าซะแล้ว อันนี้ก็เป็นของที่แสวงหาคัดสรรมานะ ของที่เราจะใส่ปากนี่เป็นของเลือกแล้วเลือกอีกทั้งนั้นเลย เรานึกถึงภาพอาหารเก่า อุจจาระเนี่ย คืออันนี้นะมันเป็นองค์ประกอบในร่างกายเรา คืออาการสามสิบสอง อุจจาระนี่มันเป็นธาตุดิน พอเราเห็นเป็นอุจจาระ มันก็ไม่มีสิ่งที่จะดึงดูดกันแล้ว ไม่เป็นของน่ายินดีชอบใจผลิตเพลินยินดีปรีดาแล้ว ถึงเวลาที่ต้องของใครของมันนะ ต้องแอบไปถ่ายกันในที่มืดชิดแล้ว ไม่ใช่ของน่าชื่นชมยินดีมาอวดโอ้ คือกลายเป็นของสกปรกโสโครกซะแล้ว พอนึกถึงภาพอุจจาระแล้วก็นึกว่ามันเป็นดิน มันก็เป็นดินนั้นแหละ มันมาจากดิน ไม่ได้เอามาจากไหน

ต่อไปนึกถึงมันสมอง หายใจเข้าภาวนาว่า มันสมอง หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพมันสมอง มันสมองเรานึกถึงภาพไม่ยากเคยเห็นอยู่เรื่อย พอเห็นภาพเราก็นึกว่านี่มันสมองเรา นึกถึงภาพให้มันชัดเลย พอนึกถึงภาพมันสมองชัดแล้ว เราก็นึกว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน มันสมองนี่ที่มันดูหยัก ๆ นี่ ดูมัน น่าเกลียดน่าทุเรศนะ มันก็อยู่ในหัวเรานี่แหละ ในกะโหลกนางสาวไทยมันก็มีของหยัก ๆ ลอน ๆ อย่างนี้ พอนึกถึงภาพมันสมองแล้วก็นึกว่ามันเป็นดิน นึกถึงภาพดิน ให้เราแยกแยะแต่ละอาการแล้วเราเห็นชัด แล้วร่างกายเราเป็นดิน

ต่อไปเรานึกถึงรวมเลย หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน เรานึกถึงภาพจอมปลวก ก็ได้หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า จอมปลวก ก็ได้ นึกถึงภาพจอมปลวกแล้วเราก็ดูให้มัน เห็นชัดว่านี่ร่างกายเราก็คือจอมปลวก เป็นดิน เหมือนกับจอมปลวกอันหนึ่ง เป็นธาตุดิน แต่ว่าองค์ประกอบ ในร่างกายเรานั้นก็เป็นธาตุสี่ดินน้ำไฟลม แต่ที่เราแยกแยะในภาคปฏิบัตินั้น เราแยกแยะเป็นดินก่อน ความจริงร่างกายเรานั้นก็มีธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมประกอบอีก แต่เราแยกเฉพาะธาตุดินมากำหนดก็ได้ใช้ได้ นึกถึง ภาพจอมปลวก ว่านี่คือร่างกายเรา จอมปลวกอันนี้กับร่างกายของเราก็อันเดียวกัน เป็นอย่างเดียวกัน เป็น ชนิดเดียวกัน เป็นดินเหมือนกัน แต่ละอาการเราแยกแยะวิเคราะห์มาแล้วมันก็เป็นดินเท่านั้น ร่างกายนี้ เป็นดิน หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า จอมปลวก พอเรานึกถึงภาพจอมปลวก นี่ก็คือร่างกาย เรานี้ ดิน ๆ ไม่มีตัวตน ดิน ๆ ไม่มีตัวตน นี่มันเป็นดิน ดิน ๆ ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวตนไม่มีคนสัตว์หญิงชาย ไม่มีตัวเราไม่มีตัวเขา เป็นดิน ดิน ๆ ไม่มีตัวตน เราถามร่างกายที่มันเป็นดิน เป็นจอมปลวก เราถามว่า มันมีใครละ ดิน ๆ ไม่มีตัวตน มีใครละ ไม่มีใครเลย ถามไปแล้วไม่มีใครเลย จะมาหาใครละ ก็ไม่เจอใครเลย เป็นดิน จะว่ามีใครก็ไม่เห็นมีใคร ไปเจอใครไหม ก็ไม่เจอใครเลย เป็นดินทั้งนั้น ดิน ๆ ไม่มีตัวตน มีใครละ ไม่มีใครเลย หาใครละ ไม่เจอใครเลย ตั้งแต่หัวจรดเท้า อาณาเขตที่เรายึดว่าเป็นตัวเราของเรา นี่ มัน ก็เป็นดินของโลก มีค่าเท่ากับเป็นจอมปลวกอันหนึ่ง จอมปลวกนี้ท้ายสุดก็ต้องทิ้งไว้ในโลก ถึงเวลาเราตายก็ ไม่ได้เอาอะไรไปเลย

อ้าว เดี่ยวเรากำหนดความตายบ้าง หายใจเข้าภาวนาว่า ตาย หายใจออกว่า ตาย เวลาเรากำหนด ความตายมันเป็นความไม่ประมาทแล้ว การกำหนดความตายก็คือการกำหนดความไม่เที่ยง ความเป็น อนิจจัง พอถึงเวลาเราตายแล้วดินก้อนนี้ก็จะเปิดเผยความจริงแล้วว่า ต้องคืนหมดเลย แล้วมันก็จะเน่าผุพัง สลายกลายเป็นดิน เรามานึกถึงความตายเพื่ออะไร ความตายนี้จะบอกความจริงหลายอย่าง เดี่ยวเรามา กำหนดดูเพื่อให้เราจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์จากความตาย ความตายนี้ก็คือว่าเป็นความไม่เที่ยง ที่เรา ภาวนาว่า ตาย ๆ ก็คือความไม่เที่ยงนั่นแหละ ความไม่เที่ยงภาษาพระเรียกว่า อนิจจัง เราดูว่าความตายก็ คือว่าไม่เที่ยงแล้ว มันเป็นเรื่องไม่เที่ยงอย่างสุดขีด คือมันจะกระเทือนใจของคนทั้งหลายมาก ความไม่ เที่ยงก็คือว่า มันไม่เป็นไปอย่างหวังแล้ว ไม่เป็นไปตามครรลอง ไม่เป็นไปตามเส้นทาง มันเปลี่ยนไปอย่าง จับพลัน ความตายนี้คือความเปลี่ยนแปลงอย่างจับพลัน เดิมทีเคยทำอะไรได้ก็เลิกทำแล้ว ไม่ทำแล้ว ทำ ไม่ได้แล้ว เดิมทีเคยรักเคยหวงหวงอะไรก็เลิกเลย หหมดเรื่องรักเรื่องหวงเลย เดิมทีเคยเกกมะเหรกเกรก ก็ เลิกเลย หหมดเกลี้ยง ลีนเลย ความตายนี้มันประกาศถึงความไม่เที่ยงแล้ว นี่เรามากำหนดความตายเพื่อให้ มันเผยแต่ละมุม ตอนนี้เราจะกำหนดเพื่อให้มันเผยความเป็นไตรลักษณ์ ปัญญาญาณทางวิปัสสนาจะเห็น ไตรลักษณ์ คือความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ความเป็นทุกขัง ทุกข์ ความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เรา ภาวนาว่าตาย ๆ มันจะประกาศให้เราฟังเอง ความตายนี้เป็นความไม่เที่ยง เราไม่รู้จะพิจารณาความไม่ เที่ยงยังงั้นนึกถึงว่ามันตาย เออมันตาย ตายก็คือไม่เที่ยงนั่นแหละ นี่เราฟังพระท่านบอกให้พิจารณาว่ามัน ไม่เที่ยง จะพิจารณาอย่างไรดี เราไม่รู้จะพิจารณาอย่างไร เราใช้กำปั้นทุบดิน กำปั้นทุบดินก็คือมันทุบไม่พลาต มันใหญ่ เรานึกถึงความตายนี้ใช้ได้หมดนะ ความตายก็คือความไม่เที่ยงนั่นแหละ ถ้าเที่ยงมันจะตายหรือ เรากำหนดความตายก็คือ มันไม่เที่ยงแล้ว อ้อ มันไม่เที่ยง

เรากำหนดความตายมันจะประกาศตลอดว่ามันไม่เที่ยง มันไม่เที่ยง ความตายก็คือไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงนี้มันเป็นของชัดแจ้งชัดเจนในสังขารนี้ ความตายเป็นทุกข์ เราพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความตายมันเป็นทุกข์ เพราะมันกว่าจะตายได้ มันบีบเค้นบีบคั้น กดบีบเสียดแทง บีบคั้น ทำร้ายทำลาย จากภายนอกบ้าง จากภายในบ้าง แม้แต่ว่าสิ่งภายนอกไม่ได้มาทำอะไรเลย ภายในร่างกายมันก็ทำลายตัวเอง ทำยที่สุดมันตายเกลี้ยงกันทุกคนแหละ อายุมากขึ้นร่างกายนี้มันเริ่มทำลายตัวเองของมัน มันมีปุ่มระเบิดตัวเองอยู่ ความตายมันประกาศความทุกข์ มันทุกข์แค่ไหนมันก็ทุกข์จนตาย ทุกข์แค่ไหน มันเจ็บแค่ไหน มันเจ็บจนตาย คำว่าตายมันประกาศความไม่เที่ยง ประกาศความเป็นทุกข์ แล้วก็ประกาศความไม่มีตัวตน ความเป็นอนัตตา ถ้ามันเป็นตัวเราบังคับได้ยากให้มันตายหรือ มันบังคับไม่ได้ฝืนไม่ได้ ฝืนความปรารถนาว่าไม่ฟังบอกไม่ได้ห้ามไม่เชื่อ มันถึงตาย

เรากำหนดอย่างนี้แล้วเดี๋ยวเรามากำหนดฝึกสละละวางร่างกาย หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกว่า ละวาง หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกว่า ละวาง เรากำหนดไปในร่างกายนี้ว่า ไม่ว่ารู้สึกไปถึงตรงไหนก็ไม่ใช่ตัวเราไปถึงตรงนั้น เป็นต้น ไม่ว่ารู้สึกไปถึงตรงไหนก็ไม่ใช่ตัวเราไปถึงตรงนั้น แล้วก็สละละวางถอนความยึดมั่นถือมั่นว่ามันเป็นตัวเราของเราเสียให้สิ้น อย่าติดอย่าข้อง ควรเบื่อหน่าย ควรคลาย กำหนด ควรหลุดพ้น ควรสร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน สาธุ อานุโมทามิ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๓

วันนี่วันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๙.๐๐ นาฬิกา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

ญาติโยมทำกรรมฐานไปตามอารมณ์ที่ตัวเองชำนาญ กรรมฐานอารมณ์ไหนเราทำซัดให้ทำอารมณ์นั้นมาก ๆ อีกอย่าง แม้ว่าเราตั้งใจจะทำกรรมฐานกองไหนก็ตามที่เถอะ ถ้าเราตั้งอารมณ์กองที่เราชำนาญก่อนจิตมันจะเป็นสมาธิง่าย เหมือนอย่างอาตมาผู้พูด สมมุติว่าตั้งใจจะเพ่งกลีณ กองโน้นกองนี้ก็ดี แต่ของตัวเอง ถ้าเราจับการเพ่งผมนั้นมาก่อน จิตจะเป็นสมาธิง่าย ไอ้เรื่องอย่างนี้ เหตุปัจจัยมันหลากหลายที่ว่าทำไมกรรมฐานกองนี้เราถึงทำง่าย เหตุปัจจัยมันหลากหลาย อาจจะเป็นว่าอดีตชาติเราเคยทำอย่างนี้มาเยอะ หรือในอดีตชาติเราเคยเจอพระเถระที่ท่านทำกรรมฐานอย่างนี้ และก็ได้ฟังท่านปรารภบ่อย ๆ เพราะตามปกติพระเถระหรือพระอริยะองค์ไหน ที่ท่านบรรลุธรรมด้วยกรรมฐานกองไหน ท่านจะชอบพูดกรรมฐานกองนั้นบ่อย ๆ หรือว่าบางทีพระอริยะองค์นั้นท่านไม่ได้พูดสอนเราเลย แต่พระอริยะองค์นั้นท่านทำกรรมฐานกองนั้นประจำ เราไปทำบุญใส่บาตรกับท่าน มันก็เป็นอันสงฆ์เหมือนกัน ที่ทำให้เราเกิดในภพชาติต่อไป เวลาเราทำกรรมฐานกองนั้นมันซัดมันง่าย โยมก็ทำกรรมฐานอะไรก็ทำไป เดี่ยวจะเทศน์อารมณ์ไปเรื่อย ๆ เราเทศน์ในขอบเขตของผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องมีเจตนาที่จะเอาจริง คือเอาจริงในภาคปฏิบัติ คือเจตนาเพื่อความก้าวหน้าทางจิต อย่างน้อย เราจะเอาจริง มันก็ต้องมีองค์ประกอบ อย่างว่าเราเห็นภัยในวัฏสงสาร เหมือนเช่นกับคำว่า ภิกษุ แปลว่า ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร แต่ที่นี้ว่า เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม บางทีไม่ต้องมาทรงเพศภิกษุ การที่เราจะเกิดความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม ไปบังคับให้มาปฏิบัติมันก็ได้ ถ้าใจไม่รักเดี๋ยวมันก็เบื่อ เดี่ยวมันก็ท้อ เดี่ยวมันก็หนี เดี่ยวมันก็หลบ ถ้าเรามีความเห็นโทษเห็นภัยในวัฏสงสาร เห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด เห็นทุกข์นะ เห็นทุกข์ที่ไม่จบ ไม่สิ้น เห็นความไร้สาระของการเกิด

การเกิดมีสาระอะไรละ เรามาเอาอะไรละ เรามาหาอะไร และท้ายสุดได้อะไร เราเหนื่อยยากลำบากแสนเข็ญ สมมุติว่า เราทำการค้าทำมาหากิน ลงทุนสักอย่างหนึ่ง สมมุติว่าเรา ทุกข์ยากลำบากสักปีหนึ่งพอจบปีมาดูงบกำไรขาดทุน ปรากฏว่าไม่ได้กำไรเลย สูญเปล่า มันจะรู้สึกว่าการงานมันเป็นโหมะ การเกิดมาชาติหนึ่ง เรามาแก่งแย่งชิงดี ท้ายที่สุดได้อะไรละ จะเห็นความโหมะว่า เราทำอะไรแล้วมันได้อะไร แล้วเราแสวงหาใคร แสวงหาใครแล้วเจอใคร ยกตัวอย่าง เราแสวงหาผู้อื่นมันก็ไม่เจอตัวเอง ขณะที่เราตั้งเจตนาแสวงหาผู้อื่นจะว่าเหว เพราะว่า ไปตั้งเงื่อนไขในสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ สมมุติว่า เราไปหวังอะไรจากสิ่งที่เป็นอนัตตา สิ่งที่ไม่ใช่ของเรา สังขารทั้งหลายโดยรวมว่ามันเป็นอนัตตา คำว่า อนัตตาคือไม่ใช่ตัวตน ฝืนความปรารถนา ว่าไม่ฟัง บอกไม่ได้ ห้ามไม่เชื่อ ถ้าเราหวังอะไรจากสิ่งนี้ เราคิดว่ามันจะเป็นอย่างไร เป็นเงื่อนไขเพื่ออะไร ในการเวียนว่ายตายเกิดนั้น มันก็คือกระบวนการของการที่คิดจะมาครอบครองจัดการเจ้าก็เจ้าการสิ่งที่เป็นอนัตตา บัณฑิตท่านจึงเห็นโทษ ถ้าญาณปัญญาลึกซึ้งมันยังเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด มันก็จะเกิดความเพียร ความหมั่น ความขยัน การงานที่เราทำทั้งชีวิต สมมุติว่า การงานทางโลก เราแสวงหาอะไร และท้ายที่สุดได้อะไร ถึงเวลาตายก็ไม่ได้เอาอะไรไปสักอย่าง เราคิดจะไปผูกพันกับใคร หรือไปผูกพันกับอะไร ท้ายสุดก็ต้องพลัดพรากจากกัน เราคิดจะไปครอบครองอะไร และท้ายสุดก็ต้องทิ้งไป เอาไปไม่ได้ เราคิดจะอยู่ไหน ท้ายสุดเขาก็ไม่ให้ อยู่บ้านที่เราหาเงินสร้างไว้เอง เขาก็ยังไม่ให้อยู่

ยิ่งวิเคราะห์เจาะลึกด้วยปัญญาญาณยิ่งเห็นว่า การงานของผู้ที่เวียนว่ายตายเกิด มันเป็นโมฆะ เป็นโมฆะ มาทุกชาติ ๆ ไป ยิ่งมาหลงผิดคิดว่าเราจะได้อะไรจากวัตรทั้งหลาย และก็ทำจิตตัวเองให้เสื่อมคุณภาพ ด้วยการทำจิตให้มันคับแคบ ทำจิตให้โลกโมโหสัน ไม่รู้จักพอ ทำจิตให้กระด้าง ไม่เมตตาอารีใคร เพราะเจตนาจะแก่งแย่งชิงดี แล้วจิตก็เสื่อมเสียลงไปเรื่อย แต่ท้ายสุดก็ไม่ได้อะไร ทำร้ายตัวเองโดยที่ไม่ได้ประโยชน์ จิตก็เสื่อม และเวลาจะไปเกิดในภพชาติต่อไป มันก็ไปตามคุณภาพของจิต เพราะร่างกายสังขาร วัตรธาตุณะ ต้องทั้งหมด เราพิจารณาไปแล้ว คำว่าเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด อันนี้เป็นคำแปลของคำว่าภิกษุ ภิกษุ แปลว่าผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด เห็นภัยในวัฏสงสาร คำว่า ภิกษุ ไม่ได้หมายความว่าคนมานั่งเหม่อลอยเหม่อลอย คือหมายความว่าผู้เฝ้าปัญหาที่จะออกจากทุกข์

เราคิดว่าเราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราต้องการที่จะได้ผลลัพธ์ที่ดีจากการเป็นผู้ปฏิบัติธรรม มันต้องมีอะไร ต้องเป็นคนจริง ทำจริง ทำเพื่อผลงาน เราจะมีกำลังใจที่จะทำเพื่อผลงานในภาคปฏิบัติธรรม ก็เพราะมันมาเห็นโทษเห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าไม่มันกำลังใจก็ไม่มี เพราะว่าอยู่ในวงการผู้ปฏิบัติธรรม มาหลายปี จะเห็นว่าผู้ไหนไม่เห็นทุกข์ เห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด จะไม่ปฏิบัติธรรมจริง ๆ ถึงเวลาในท้ายที่สุดก็จะเสื่อมไป เลิกไป เบื่อไป คือไม่ทนต่ออุปสรรค คนเราถ้ามีจุดมุ่งหมายแล้วมันจะทนต่ออุปสรรค เราพิจารณาว่า โอ๊ยเบื่อจริง ๆ ต้องมาทนทุกข์ในภาคปฏิบัติ เบื่อจริง ๆ เลย แต่ถ้าเราคิดไป อยู่ที่ไหนก็ต้องทนทั้งนั้นแหละ ผู้ที่รีบทนนะ จะสบายก่อนเพื่อน จะวิเคราะห์ให้ฟัง คำนี้ ผู้ที่อดทนอดกลั้นก่อน ช่มก้นก่อน มันจะไม่ต้องไปทนเรื่องใหญ่ ยกตัวอย่าง ถ้าหากว่าเราอยู่ในสำนักเรียน เขาก็ด่าว่าเอา ด่าว่าเพื่อให้เราเป็นคนดี ถ้าเราอดทนคำด่าว่าของครูบาอาจารย์ได้ เราก็จะชวนชวยมาแก้ไขขัดเกลาดน มันก็จะกลายเป็นคนรับการขัดเกลา ผู้ได้รับการขัดเกลา เขาจะเปิดโอกาสให้อยู่ในที่ที่ไม่ต้องถูกควบคุมบังคับ อันนี้เป็นธรรมดาเลย คืออดทนได้ต่อการขัดเกลา อดทนได้ต่อการถูกกระหนาบ อดทนได้ต่อการฝึก และในทางตรงกันข้าม ถ้าหากว่าไม่อดทนต่อการฝึก ก็จะปล่อยตัวส่งเดช เวลาเราปล่อยตัวส่งเดช สังคมมันจะจัดให้เราไปอยู่ในที่ที่โดนบังคับ มันก็ไปในที่ที่ต้องทนอยู่ดี ยกตัวอย่างให้เห็นเป็นรูปธรรม สมมุติว่า คนคนหนึ่งไปโดนเขาด่าโดนเขาหยามน้ำหน้า โอ้โหเสียหน้า คนที่มันไม่อดทนอดกลั้น มันก็หยิบปืนไปยิงคนที่ด่าให้ตาย เพราะมันไม่อดทนช่มก้น ท้ายสุดมันต้องไปติดคุก พอไปติดคุกแล้ว โอ้โห ไปเจอนักเลงในคุกอัดเอา ตอนนั้นต้องทนแล้ว โดนนักเลงในคุกเช่น โดนเจ้าพ่อในคุกคือนักโทษที่เป็นหัวโจกอยู่ในคุกช่มขี ตอนนั้นกลับทนได้

เพราะฉะนั้น เราเอาไว้เป็นเครื่องสอนใจเรา เวลาเราเบื่อหน่ายที่จะอดทนอดกลั้น ในความทุกข์จากการปฏิบัติ ให้เราคิดว่า อยู่ที่ไหนมันก็ต้องอดทนทั้งนั้น อาตมาได้เข้าใจคำนี้มาตั้งแต่เริ่มฝึกตัวเองใหม่ ๆ มันได้ความคิดนี้ขึ้นมาว่า คนเราอยู่ที่ไหนก็ต้องอดทนทั้งนั้นแหละ เรามาอดทนในภาคปฏิบัติดีกว่า ความทุกข์ความยากในภาคปฏิบัติ เราจะทน ความทุกข์ยังงี้ละ บางทีความทุกข์ มันไม่ออกมาเห็นเป็นรูปธรรม ความทุกข์ที่ต้องฝืนกิเลสตัวเอง ตัวเราเดิมทีก็เป็นคนกิเลสหนามาก่อนทั้งนั้นแหละ เราต้องมาฝืนกิเลสตัวเองนี่มันก็เป็นทุกข์ กิเลสมันก็จะผลักดันเราไปอย่างหนึ่ง เราก็ต้องฝืน ต้องทน ต้องสวนกระแสกิเลสในใจเรา ซึ่งมันก็ทุกข์นะ มันทุกข์จนกระทั่งว่า บางทีมันน้ำตาไหลอยู่คนเดียว คือที่เราต้องมาทนฝืนกระแสกิเลสตัวเอง กิเลสมันก็จะเปลี่ยนหน้ามาหลอกเราอยู่นั้นแหละ เปลี่ยนหน้ามากระซิบกระซาบ ให้น่าพอใจ ทำไมเราต้องมาอดทนช่มก้น คนอื่นไม่เห็นต้องมาลำบากอย่างเราเลย นะ กิเลสมันก็มากระซิบกระซาบใส่หูเราแล้ว ที่ว่ากระซิบใส่หูก็คือ มันมาปรุงในจิตเรานั่นแหละ ทำไมเราต้องมาอดทนช่มก้นอยู่คนเดียว คนอื่นไม่เห็นเขามาทำกันเลย เราก็ต้องฝืนใจเข้มแข็ง ต้องตั้งอารมณ์ไม่ให้หวั่นไหว กิเลสมันเปลี่ยนหน้ามากระซิบเราแหละ เราก็ต้องอดทนช่มก้น ยอมอดทนช่มก้นได้หมด เพราะอะไรละ พอเราเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด เราทำงานทำการทำมาหากิน ท้ายที่สุดก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย แล้วเราจะเบื่อไหม สมมุติว่า ไปทำงานทุกข์ยากลำบากทั้งปี ท้ายสุดไม่ได้กำไรสักบาทหนึ่งเลย จะเบื่อไหม แล้วอยากจะเลิกไหม ถ้าความคิดของคนทั่วไป ทำการทำงานทั้งปีเลย ไม่ได้กำไรเลย อดทนลำบากตรากตรำทำงานทำการ

สมมุติว่า ต้องตื่นแต่ตี ๔ กว่าจะได้นอนก็เที่ยงคืน รุ่งเช้าตี ๔ ก็ต้องตื่นแล้ว กว่าจะได้นอนก็เที่ยงคืน ทำอย่างนี้ทั้งปี ปรากฏว่าไม่ได้กำไรเลย เราจะเบื่อหน่ายในงานนั้นไหม อยากจะพ้นไปไหม เรามาพิจารณาชีวิตของเรา ที่เวียนว่ายตายเกิดมันก็ยังงี้เหมือนกันนะ ทุกข์ยากลำบากลำเค็ญ ทำยสุดไม่เหลืออะไรเลย

คนเราเกิดมานั้น ชีวิตของคนเรามันพร้อมตายทุกเมื่อ การงานทั้งหลายก็มาต่อสู้เพื่อไม่ให้ตาย ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ต้องหาบ้านอยู่ ต้องมีที่หลบแดดหลบฝน ไม่งั้นตายละ ต้องมีเงินเอาไว้หาหมอ แต่ท้ายที่สุดก็ตาย การงานของคนเรามันทำเพื่อหนีสิ่งที่หนีไม่พ้น นี่มันน่าสังเวชไหมละ แล้วเราเหนื่อยเพื่ออะไรละ เรามาวิเคราะห์ในชีวิตฆราวาสแต่ละอย่าง มันจะเห็นว่า ถ้าเราวิเคราะห์ด้วยปัญญา เราจะรู้สึกท้อถอย อ้อ เราเวียนว่ายตายเกิดมานับภพนับชาติไม่ถ้วนนี่ไงแท้ ๆ สมมุติว่า เราจะคิดไปในทำนองว่า เรานะตายแน่ แต่ทำไว้ให้ลูก ลูกมันได้อยู่ต่อไป ลูกมันก็ตายอีกแหละ ดีไม่ดี บางคนลูกตายก่อนพ่อแม่ก็มี แล้วเราทำเพื่ออะไร ทำยสุดทุกคนก็ตาย คือแต่ละคนจะตาย เมื่อเรามาวิเคราะห์อย่างนี้ มันเห็นความไม่เที่ยงใจ แม้เมือง ๆ หนึ่ง ตั้งใจทำให้เป็นที่ถาวร ทำยสุดมันก็พังหมด ร่างกายสังขารคนไม่ต้องนับเลย ร่างกายมันบอบบางพร้อมจะแตกพร้อมจะทำลายอยู่แล้ว เมือง ๆ หนึ่งก็พังทำลายหมด ตายกันหมด เรามาวิเคราะห์ด้วยปัญญาแล้วจะเห็นว่า การงานในโลกนี้มันเป็นโมฆะ เราเวียนว่ายตายเกิดมา ก็ชาติก็ชาติ ทำแล้วก็ทั้งหมด อ้อ เราลองนึกเป็นละครตัวอย่างขึ้นมาละ สมมุติว่าเราเคยเกิดเป็นใหญ่เป็นโต เป็นพระราชา สร้างปราสาทราชวังไว้ที่หนึ่ง พอตายไปเกิดมาอีกชาติหนึ่ง ถ้าหาก เราจำชาติได้ขึ้นมา เรานี้ก็จะเข้าไปเที่ยวในที่ที่เราสร้างไว้เอง พอเดินมาถึงหน้าประตูทางเข้า ทหารยามมันยังไม่ให้เราเข้าเลย นี่เรามาเป็นนาละครขึ้นมา มันจะเห็นว่า สิ่งทั้งหลายมันไม่ได้เป็นของเราจริง เรามาหลง มายึดนี้ก็หลงเปล่า ยึดเปล่า เห็นว่าการงานในการเวียนว่ายตายเกิดมันเป็นโมฆะ

ผู้มีญาณปัญญาจึงเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด ก็คิดจะทำจริง คิดจะปฏิบัติธรรมแล้ว เริ่มมีเจตนาว่าเราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว เราคิดว่าเราจะเป็นผู้ไฝ่ธรรม เราก็ต้องทำให้จริง ให้มันได้ผลงาน เรานึกถึงจิตของเราที่จะเจริญขึ้นเป็นสำคัญ อย่าไปมองแค่การให้คะแนนของคน คน ๆ นั้นเขาชมว่าเราคุณธรรมสูงแล้ว คนนั้นเขายกย่องว่าเราปฏิบัติจนกิเลสน้อยแล้ว อันนั้นมันก็แค่คำชม อันนั้นมันไม่เป็นสาระ คำชมคำด่านี้ ผู้ที่เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิดจะไปเห็นเป็นสาระไม่ได้ เราต้องมาดูที่จิตเราให้จริงเลย ตั้งเจตนาเพื่อความก้าวหน้าทางจิต ให้เป็นสำคัญเลย เรายอมสละได้ทุกอย่าง เพื่อความก้าวหน้าทางจิต ที่ว่าสละได้ทุกอย่าง ใจที่สละยากที่สุดก็คือกิเลสตัณหาในใจเราเอง ตัวที่ฝืนกิเลสเรานี้ มันทำยากจริง ๆ ที่ว่าทำยากเพราะอะไรละ ก็เพราะว่า นี่ข้าพเจ้าเป็นอาจารย์มาก็ไม่น้อยแล้ว เวลาสอนลูกศิษย์ก็เห็นแล้วว่า มันทำไม่ได้ คือที่ฝืนกิเลสตัวเอง เวลาสอนให้ลูกศิษย์ปฏิบัติ เราก็ไม่ได้ยุให้มันไปทิ้งเงินร้อยล้าน หรือว่าไปเผาบ้านตัวเองทิ้ง จึงเรียกว่าสละหมดแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น เรื่องนั้นก็ไม่ต้องไปทิ้ง มันเป็นเรื่องอาศัยในโลกมนุษย์ เราสอนนะสอนไป แต่ที่มันทำไม่ได้ก็คือ ที่ต้องฝืนกิเลสตัวเอง แม้จะเป็นเรื่องง่าย ๆ มันก็ทำไม่ได้ มันง่ายในสายตาคนอื่น แต่เจ้าตัวเองที่ฝืนกิเลส มันทำยาก มันทำไม่ได้ มันไม่ยอม มันไม่ยอมอดทน ไม่ยอมอดกลั้น ไม่ยอมสละ ไม่ยอมเอาจริง เพราะว่ากิเลสมันเป็นนายใหญ่ของเรามานานแล้ว เวลาเราจะต่อต้านมันนะ มันก็เปลี่ยนหน้ามากระซิบกระซิบ ทำเป็นเห็นอกเห็นใจเราแหละ เหมือนอย่างที่เราให้ฟัง อย่างอาตมาที่เล่าว่า ช่วงเวลาที่เราปฏิบัติ เราพยายามฝืนกิเลสตัวเอง กิเลสมันก็มากระซิบ เหมือนกับมันมาเป็นพวกเรา เหมือนกับมาเห็นอกเห็นใจเราว่า จะทำทำไม ทำไมเราต้องมาฝืนขนาดนี้ คนรุ่นเดียวกับเราเขาไม่เห็นต้องมาฝืนกันเลย เขาก็ไปหลงระเห็จให้เต็มที ทำไมเราต้องมาฝืนกิเลส ทำไมเราต้องมาชวนชวายขัดเกลา ทำไมเราต้องมาชวนชวายสละละวาง คนอื่นเขาไม่เห็นจะต้องทำเลย กิเลสมันมาลอบเรา ถ้าเราไม่ยืนยันในหลักการก็แพ้มันแล้ว

อดทนต่อกิเลสตัวเองนี่ มันยากที่สุดเลย ที่ว่ายากนี้ ไม่ได้พูดเองเออเอง เพราะจากที่สอนลูกศิษย์ ก็ได้เห็นมา เพราะว่า ลูกศิษย์ก็ถือว่ากิเลสเป็นเจ้านายใหญ่กว่าอาจารย์ทางธรรมะ อาจารย์ทางธรรมะก็ต้องแพ้ไป การฝืนกิเลสของตัวเรา มันยาก เพราะฉะนั้นเราต้องมีกำลังใจสูง กำลังใจสูงนี้ก็จากการเห็นโทษในการ

เวียนว่ายตายเกิด เรานึกถึงความตายมันก็เห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด เราจะสบายไปถึงไหน สบายไปถึงตายไง สมบัติทั้งหลายมันก็จะจบลงด้วยความวิบัติ เราไปเอาอะไรจากโลก ทำยสุตก็โดนกระชากแย่งคืนไปทั้งนั้น เพราะว่าบัญญัติรายรับรายจ่ายของทุกคนมันเป็นศูนย์นะ เท่าทุน คือเวลาเราเกิดมาไม่ได้เอาอะไรมาเลย เวลาตายไปก็ไม่ได้เอาอะไรไปเลย มันเป็นเท่าทุน เพราะฉะนั้นเราไปได้อะไรมา ทำยสุตก็ต้องเสียหมดแหละ เราคิดจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราต้องทำให้จริง เราจะเป็นผู้ทำให้จริงนะ การเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดนี้ เราต้องมีอยู่ในใจ ไม่งั้นมันไม่จริงหรอก ถ้าเราจะเห็นโทษการเวียนว่ายตายเกิดได้ ก็เพราะปัญญาเรา มาวิเคราะห์เจาะลึกแล้วเห็น ถ้าเราไม่รู้จะเจาะลึกให้เกิดปัญญาตรงไหน นึกถึงความตายขึ้นมา ก่อน พอเรานึกถึงความตายมันก็เห็นโทษ ทำยสุตก็ตายหมดเลย

ที่ว่าเราฝึกกิเลสตัวเองยาก เอาแค่เรื่องง่าย ๆ ที่เราจะตั้งต้นเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เอาเงื่อนไขเริ่มต้น เราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมนี่นะ ให้มี ๒ ข้อ คืออย่ามองข้อดีตัวเอง และก็อย่ามองข้อเสียผู้อื่น ๒ ข้อที่พูดให้ฟังนะ เหมือนง่าย แต่ทำกันไม่ได้เลย เห็นมาเยอะจากลูกศิษย์ นำแปลกใจที่แค่นี้มันทำไม่ได้ แค่ ๒ ข้อเท่านั้น พูดให้ฟังเหมือนง่ายมากเลย เราวิเคราะห์มาจากการที่เห็นผู้ปฏิบัติธรรมมามาก ว่าถ้าฝึก ๒ ข้อแล้ว จะไม่เจริญในทางธรรมะเลย ก็เลยเอามาสอนลูกศิษย์ว่า อย่ามองข้อดีตัวเอง อย่ามองข้อเสียผู้อื่น และถ้าหนักไปกว่านั้น จับผิวดอาจารย์อีก คนเราถ้าตั้งใจจะฝึกตน จะคิดไปหาครูบาอาจารย์เพื่อฟังคำดำหนิ เพราะอะไร เพราะอยากจะแก้ข้อบกพร่องตัวเอง คนไม่คิดฝึกตนก็คิดจะไปหาครูบาอาจารย์เพื่อฟังคำชม ถ้าอาจารย์ไม่ชมก็เบื่อแล้ว อาจารย์ที่ดีก็มีหน้าที่ต้องสร้างความกดดันให้ลูกศิษย์ด้วยนะ บางทีอาจารย์ต้องแกล้งด่าลูกศิษย์ เพื่ออะไร เพื่อเป็นสถานการณ์ให้ลูกศิษย์ฝึกจิต เพราะว่าถ้าหากว่าแรงกดดันที่อาจารย์สร้างให้ ลูกศิษย์ยังผ่านไม่ได้ ก็ไม่ต้องไปคิดเลยว่าแรงกดดันที่มาจากใครแล้วจะผ่านได้อีก เงื่อนไขข้อนี้สำคัญมากเลย คือถ้าเรามองแต่ข้อดีตัวเอง จะไม่ยอมมองข้อเสียของตน

ถ้าครูบาอาจารย์กระหนาบ แบ่งเป็น ๒ เงื่อนไข ๑.เราผิดจริง แต่ถ้าหากว่าเราเป็นคนยอมกิเลสตัวเอง จะมองแต่ข้อดีตัวเอง ไม่ยอมมองข้อเสีย แม้อาจารย์ซึ่งข้อบกพร่องที่เราผิดจริง มันก็ไม่ยอมฟังอยู่ดี กรณีที่ ๒ เราไม่ได้ผิด แต่ครูบาอาจารย์ที่ดีก็มีหน้าที่ต้องสร้างความกดดันให้ลูกศิษย์ด้วย บางทีลูกศิษย์ไม่ผิด แต่ครูบาอาจารย์ต้องแกล้งด่า เพื่อกระทบอารมณ์ เพื่อให้ลูกศิษย์ได้ฝึก ลดมานะละทิฐิ ละตัว ละตน จากแรงกดดันนี้ ถ้าหากลูกศิษย์เป็นคนคุ้นเคยแต่การมองข้อดีตัวเอง ไม่เคยมองข้อเสีย ก็จะเป็นเรื่อง เช่นว่า โอ้ย เราไม่ผิดมาว่าเราได้ไง เรื่องความไม่ยุติธรรมในโลกนั้นมีมาก มีมากเยอะแยะเลย ที่เราไม่ผิดแล้วเขามาด่าแล้วถ้าแรงกดดันอย่างนี้ จากที่อาจารย์ใส่ให้ ลูกศิษย์ยังรับไม่ได้ ยังไม่ฝึกอดทนเพื่อขัดเกลา ลดมานะละทิฐิ ถอนอัตตาที่จะไปรับคำด่า อย่าไปมีอัตตาที่จะมารับคำด่า เขาด่ามา เราเอาอัตตาไปปรับทำไม เหมือนเขายิงปืนมา เราก็ก็นำเป้าไปรับ ทำเป้าอย่างใหญ่ด้วยว่า ภูเก้งภูแจ้ง ต้องทำเป้าใหญ่ ๆ มันจะได้ยิงถูกง่าย ในโลกนี้มันมีเรื่องอยู่ดีชั่วเยอะ มีมากมายที่เราไม่ผิด เขาก็ยังมาด่าเรา เราก็ต้องฝึกลดมานะละทิฐิ ไม่ให้จิตของเราไปข้อง ไม่ให้จิตของเราไปเป็นทุกข์กับเรื่องอย่างนี้ เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์ที่ดี เขามีหน้าที่ต้องอัดลูกศิษย์ เพื่อเตรียมจิต บางทีลูกศิษย์ไม่ผิด ครูบาอาจารย์ที่ดีก็ต้องอัดให้บ้าง แกล้งด่าบ้าง เพื่อให้ลูกศิษย์ฝึก ลดมานะ ละทิฐิ แล้วก็ เรื่องนี้มันเป็นเรื่องจริงว่า ถ้าแรงกดดันที่ครูบาอาจารย์ให้ ลูกศิษย์ยังรับไม่ได้ ยังไม่ยอมอดทนมาขัดเกลาตัวเองนะ โอ้แรงกดดันจากคนอื่นนะ ก็ไม่มีทางที่จะสู้ได้ เพราะอะไร เพราะครูบาอาจารย์นี้เขาอยู่ในฐานะที่ลูกศิษย์จะเกรงอกเกรงใจนะ ลูกศิษย์คนนั้นเขายังไม่ยอมเลย ก็ไม่มีทางที่จะไปยอมคนอื่นอีก

มันมีปัญหามาจากอะไร รวมลงแล้วจากตรงนี้ คือมองข้อดีตัวเองและก็ไม่มองข้อเสียของคนอื่น ไอ้ ๒ ข้อนี้ ย่ำแล้วย่ำอีก มันก็ยังทำไม่ได้จริง ๆ นะ เพราะไม่ยอมฝึกกิเลสตัวเอง เห็นกิเลสเป็นนายใหญ่กว่าครูบาอาจารย์ และก็รวมลงไปถึงอะไร ก็เพราะว่าไม่มีความเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง ถ้ามีความเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด จนซึ่งถึงใจแล้ว มันจะยอมทุกอย่างเลย เพราะว่าอะไร เพราะเห็นทุกข์โทษเวรภัยที่จะต้องไปอดทนอดกลั้นในการเวียนว่ายตายเกิดมันรุนแรงกว่า เรามาอดทนอดกลั้นใน

การฝึกกิเลสตัวเองยังนิดหน่อยจิบจ้อยนักยอมแล้ว ยอมตรงนี้ดีกว่า ยอมแล้ว กิเลสเรามันจะฝึกจะสวนมา ด้านยังไง เราก็จะอดทน กัดฟันสู้ ถ้าตั้งต้นตรงนี้ได้ จะทำให้ยากกว่าได้หมดแหละ แล้วก็จะเป็นลูกศิษย์ที่ว่านอนสอนง่ายเลย แม้แต่ครูบาอาจารย์แกล้งดำ เราไม่ผิดเลย เราก็กินจะรับมาเพื่อฝึกขัดเกลา ก็จะตั้งอยู่ในความอ่อนน้อมถ่อมตน เอ บางที่ท่านอาจจะเห็นอะไร ท่านถึงพูดแบบนี้ เพราะท่านเป็นครูบาอาจารย์เราได้ ท่านก็ต้องมองลึกซึ้งกว่าเรา ท่านด่ามาอย่างนี้ ต้องมีเหตุผลอะไร เราอาจจะสาไปไม่ถึง นี่ก็รับมาขัดเกลาตน เพราะเห็นคุณค่าในการฝึกตนไง เพราะเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด วันนี้พูดเรื่องเราต้องเป็นนักปฏิบัติที่จริง แล้วเราจะเป็นนักปฏิบัติที่จริงได้ เพราะการเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดนั้นแหละ

วันนี้ก็วิเคราะห์ให้ฟังเรื่อง ทำไมเราถึงเป็นนักปฏิบัติธรรมไม่จริง ยอมไม่ได้ ๆ เพราะอะไร เพราะเราเห็นกิเลสเป็นเจ้านายใหญ่กว่าอย่างอื่น ถึงยอมไม่ได้ ยอมเบื้องต้นไม่ได้ ไปยอมเบื้องปลายที่มันแรงกว่าอีก เหมือนกับยกตัวอย่าง คนที่มันโดนด่า แล้วไม่ยอมอดทนอดกลั้น ไปยิงเขาตาย แล้วมันต้องไปติดคุกนะ โอ้โฮ ต้องได้ไปเจอหัวโจกอยู่ในคุก มันเข่นแรงแกว่านั้นอีก ตอนนั้นยอม ยอม ๆ ยอมได้หมดเลย คือคนเราทำยสุดก็ต้องอดทนอดกลั้นอยู่ดี อย่าไปนึกว่า อย่าไปดีใจว่า เราหนีการขัดเกลา อย่าไปดีใจว่าเราหนีเรื่องจำทนมาได้แล้ว โอ้ย อย่าไปดีใจเลย เราอยู่ตรงไหนก็ต้องอดทนอดกลั้นทั้งนั้นแหละ เรามาอดทนอดกลั้นในเรื่องต้นน้ำเลยดีกว่า คือ อดทนอดกลั้นในการที่เราจะฝึกกิเลสตัวเอง คนเราธรรมดามันก็ต้องมีมานะกิริยาทั้งนั้นแหละว่า ภูเก่ง ภูแจ้ง ภูไม่ยอม มีกันทั้งนั้นแหละ แม้แรงบันดาลใจที่เราเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด มันทำให้รู้สึกว่ายอมดีกว่า ลดมานะละกิริยาก็ดีกว่า เวลาไปหาครูบาอาจารย์ หาเพื่อให้ท่านเพ่งโทษชี้โทษให้เรา เราจะได้ฝึกฝนขัดเกลาแก้ไข แก้ไขความชั่วชะตอนนี้ ดีกว่าไปโดนยมบาลมันตะคอกตรงปากทางลงขุมนรก มันตะคอกเราแล้วมันก็เตรียมจะถีบเราลงขุมนรกด้วย ครูบาอาจารย์ท่านด่ากันไว้ มิฉะนั้น เราจะไปโดนยมบาลตะคอกตรงปากทางลงนรก แต่ถ้าลูกศิษย์ที่ไม่มีปัญญาญาณเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะพลาดท่า เสียหมดเลย เสียเพราะฝึก ๒ ข้อนี้เอง ที่เราเห็นว่าเรื่องง่าย ๆ แต่คนมีกิเลสหนามันทำไม่ได้จริง ๆ นะ

อย่าว่าพูดด้วยอคติ ก็ดูจากลูกศิษย์เราแหละ มันทำไม่ได้ แค่เรื่องง่าย ๆ ที่พูดนี้ เงื่อนไขเบื้องต้น ที่เราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมนะ อย่างมองข้อดีตัวเอง และอย่าไปมองข้อเสียคนอื่น แต่ถ้าอย่างอาจารย์มองข้อเสียลูกศิษย์ได้ เพราะรู้จักความพอดีแล้วที่จะมองข้อเสียคนอื่น ควรชี้โทษแค่ไหน ควรอะไรแค่ไหน เพราะรากศัพท์ของคำว่าอาจารย์ เขาแปลว่าผู้ชี้โทษ คือเราไปกราบกรานท่านองค์นั้นเป็นครูบาอาจารย์เพื่อท่านจะได้ชี้โทษให้เราแก้ไขเสียก่อน ก่อนที่เราจะไปตกนรก แล้วครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกตัวเองมานานแล้ว ท่านไม่เป็นข้าที่อยากจะมานั่งจับผิดคนหรือ ท่านฝึกตัวเองมานาน ท่านรู้ว่าเรื่องคอยจับผิดคนนะ เป็นเรื่องน่ารำคาญที่สุด ผู้ที่ฝึกตนมาแล้วเขาจะรู้ความพอเหมาะพอควรที่ว่า จะชี้โทษลูกศิษย์ บางที่ยังไม่ถึงกาลไม่ถึงเวลาหรือเห็นมันดื้อมากก็วางอุเบกขาไปเลย จะรู้กาลอันควรที่จะชี้โทษลูกศิษย์

เรื่องนี้ เรื่องง่าย ๆ จริงนะ แต่ว่าทำไม่ได้ แล้วมันมีผลยังไง ยกตัวอย่างว่า ถ้าดูข้อดีตัวเองมาก ๆ มันจะเกิดความขัดแย้งทางใจว่า ฉันนะมีคุณธรรมสูงเกินกว่าจะอยู่ในกลุ่มที่เขาไม่เห็นคุณค่าของฉันยังงี้ เวลาฉันอยู่ในกลุ่มนี้ ไม่ได้เป็นจุดเด่นเลย ฉันก็มองไปดูตัวเอง เห็นว่าฉันนะคุณธรรมสูงเกินกว่าที่จะอยู่ในกลุ่มลูกศิษย์ธรรมดา ที่ไม่ได้เป็นลูกศิษย์ชั้นพิเศษ พอคิดยั้งงั้นมันก็จะเกิดความขัดแย้งแล้ว อันนี้มันก็เกิดมาจากการมองข้อดีตัวเอง และก็สาไป มันก็เกิดมาจากการไม่เห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดลึกซึ้งแล้ว จะยอมหมดเลย เพราะเคยฝึกตัวเองมาแล้ว ไปอยู่ไหนก็ยอม อยากจะฝึกตัวเอง แล้วเวลาไปอยู่กับอาจารย์ไหน ก็ไม่เคยไปตั้งเงื่อนไขกับอาจารย์เลยว่า อาจารย์ต้องเป็นอย่างนี้เพื่อฉัน อาจารย์ต้องเป็นอย่างนั้นเพื่อฉัน ไม่เคยเลย เพราะเราคิดจะไปฝึกตน ไปเกี่ยวข้องกับครูบาอาจารย์องค์ไหน ก็เพื่อจะไปปรับโอวาท รับวิชาการจากท่าน ไม่เคยไปนั่งกะเกณฑ์ท่านเลยว่า อาจารย์ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้ฉันไม่ยอมแล้ว ฮี! นั่นมันไม่คิดจะฝึกตนแล้ว

ที่พูดมา นี่ก็จากที่ตัวเองทำมาอย่างนี้ เวลาไปอยู่ไหน จะไม่มีเงื่อนไขกับอาจารย์ ไม่ตั้งเงื่อนไขกับอาจารย์เลย เพราะว่าเรารู้สึกว่า เราอยากจะฝึกตน อยากจะมารับประโยชน์ เอาประโยชน์ เรามาอย่างลูกศิษย์ ถ้าคิดจะฝึกตนนี้ เราเห็นว่าครูบาอาจารย์องค์ไหนมีความสามารถจะสอนเราได้ เราก็จะรับประโยชน์เลย รับประโยชน์ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน เราไปให้ครูบาอาจารย์โขกสับ ดีกว่าไปให้กิเลสมันสับเรา เหมือนกับการสับลูกมะกอก ลูกฝรั่ง มันสับเอา ๆ

เรื่องคุณธรรมทั้งหลายมีเหตุ พระพุทธเจ้าเวลาวางอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงวางสัมมาทิฐิไว้เบื้องต้น คือความเห็นชอบ ความเห็นชอบก็อย่างนี้แหละ มีญาณปัญญา อย่างที่ว่า คุณธรรมทั้งหลาย แตกออกมาได้ เยอะแยะเลย จากการที่เราเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด ทำให้ยอม ยอมอดทนที่จะฝึกกิเลสตัวเอง ถ้าเราเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดนะ เวลาไปเจออาจารย์ไหน ก็คิดจะไปฟังคำดำจากท่าน ไม่อยากไปฟังคำชม เพราะว่าเราอยากจะฝึกตน ถ้าท่านชี้โทษอะไรหรือแนะเทคนิคอะไร ที่จะแก้สันดานเราได้ โอโหอยากจะรู้ อยากจะฟัง เราจะไปให้ท่านตั้งเงื่อนไขกับเรา ไม่ใช่เราไปตั้งเงื่อนไขกับท่าน เพราะว่าเราอยากจะฝึกตน ความคิดที่จะฝึกตน มันรุนแรง แบบว่ายอมทุกอย่าง มันจึงนำมาให้เป็นนักปฏิบัติที่แท้จริง แล้วคำชมคำด่าก็ไม่สำคัญแล้ว ใครจะชมก็ เอ้า ชมก็ชมไป เราไม่ได้มุ่งให้ใครชมเลย คำชมทั้งหลายไม่ใช่จุดมุ่งหมายของเรา ใครจะด่าก็ เออ คำด่าทั้งหลายเราก็ไม่ได้คิดว่าเป็นเสี้ยนหนาม

คำดำของครูบาอาจารย์ทั้งหลายให้เราถือว่าเป็นคำด่าก่อนที่เราจะไปถึงด้านนรก ท่านด่าไม่ให้เราเข้าประตูนรก ถ้าเรายังงี้ก็สบาย เราจะไผ่ใจ เราจะฝึกตน การเวียนว่ายตายเกิด ลำบากทุกข์ยากแสนเข็ญ เมื่อไรจะสิ้นสุด ทุกข์แสนเข็ญทรมานไม่จบสิ้นเลย ถ้าเรายอมเอาจริงสักชาติหนึ่ง อย่างน้อยชาตินี้ก็ต้องเห็นดำเห็นแดงกันละ วาระโอกาสถึงพร้อม เป็นยุคที่ศาสนาเจริญ เป็นยุคที่มีบัณฑิต มีครูบาอาจารย์มากมายมาประกาศธรรม เป็นยุคที่ยังมีพระกรรมฐานออกมาสอน ช่องทางกรรมฐาน ก็แล้วแต่เราจะชอบชอบแนวไหน ชอบกรรมฐานชนิดไหน ชอบอันไหนเราก็ทำให้มาก ชอบอย่างไหนก็ทำให้มาก กองไหนที่ทำแล้วมันซึ้ง ให้ทำกองนั้นมาก ๆ แล้วอย่าประมาท อย่างที่เมื่อวานวิเคราะห์เรื่องความประมาทให้ฟังนะ ถ้าเราคิดอย่างไหนที่เป็นไปด้วยความประมาท ต้องถือว่าความคิดนั้นใช้ไม่ได้ ยกตัวอย่างว่า ถ้าเราคิดว่าเราเก่งแล้ว นั่นแหละประมาท ถ้าเราคิดว่าเรายังบกพร่องอยู่ นี่แหละไม่ประมาท เออ คิดอย่างนี้ดีกว่า คิดว่า ถ้าเราคิดว่า ความดีนั้นฉันทำได้แล้ว แล้วคิดว่าจะได้อย่างนั้นตลอดไป อันนั้นประมาท เราต้องถือว่าความดีที่ทำได้เมื่อวาน วันนี้อาจเสื่อมไปแล้ว เราต้องขวนขวาย พัฒนาดูแลรักษาคุณธรรมข้อนั้น และถ้าเราคิดว่า ความชั่วนั้นฉันจะได้แล้ว แล้วก็จะได้ตลอดไป คิดอย่างนี้ก็ประมาท เราต้องคิดว่าความชัwnั้นนะ เมื่อวานจะได้ วันนี้มันอาจจะกลับมา เราก็ต้องระวังให้ดี

เราต้องไม่ประมาท เมื่อวานวิเคราะห์ความไม่ประมาทไว้ละเอียด ความไม่ประมาทนี้ก็สำคัญ มาประกอบกัน วันนี้ปรารภเรื่องเราจะเป็นผู้ปฏิบัติจริง จากการเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด อันว่า โทษของการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเราไม่รู้จะนึกยังงี้ เรานึกถึงความตายนี้ มันก็จะเห็นโทษแล้ว เราก็เต็มเชื่ออยู่เสมอ ว่า เออ ไม่ช้าก็ตายแล้ว เราได้ทำที่พึงแก้ตนหรือยัง ความตายจะมาวันไหนก็ไม่รู้ เราเตรียมจิตไว้ดีหรือยัง เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาแล้ว เป็นโอกาสที่เราจะปฏิบัติแล้ว ถ้าเราตาย ไม่รู้ว่าชาติหน้าจะไปได้ปฏิบัติหรือเปล่า เรายังมีลมหายใจอยู่ ต้องทำให้เยอะ ทำอะไรได้ทำ มีโอกาสให้ท่านก็ทำไป มีโอกาสรักษาศีล เจริญภาวนา มีโอกาสพัฒนาจิตในแง่มุมไหน เราก็จะทำ วันเวลาที่ผ่านมาแต่ละวันนี่ ถ้าเราไม่ได้สร้างคุณความดี ไม่ได้ละความชั่ว ก็ถือว่าประมาทแล้ว การละความชั่ว ทำความดี มันก็เป็นผล เราต้องมีเหตุปัจจัยอะไร เราถึงจะมีจิตคิดฝึกฝนในการละชั่วประพฤติดีเสมอ ให้เราใช้คำขอขมาทุกวัน คำขอขมาที่เขียนเอาไว้ให้ มันจะผูกใจเรา คุณธรรมความดีทั้งหลาย เรามีโอกาสทำโน่น ทำนี่ ทำแ่งนั้น ทำแ่งนี้ เราก็ทำไป ถึงเวลามันจะมารวมตัวกันตกผลึก แล้วมันจะเป็นที่พึงแก่เราได้

เราคิดจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราก็ต้องทำให้จริง ถือผลงานเป็นสำคัญ เราอย่าเพียงแค่สร้างภาพให้เขารับรู้ ว่าคนนั้นเขารู้แล้วเขาชมเรามาแล้ว อันนั้นมันก็ยังห่างไกล มันไม่เป็นแก่นสารจะเป็นที่พึ่งได้ เรื่องที่เราทำมาหากิน ประกอบอาชีพเพื่อดูแลชีวิตในชาตินี้ก็ทำไป แต่ส่วนหนึ่งของใจเรา เราก็ต้องชวนขวายหาเหตุแห่งความเจริญทางจิตของเราอยู่เสมอ ไม่งั้นชีวิตเราเป็นโมฆะเลย เพราะว่าถ้าเฉพาะการงานอาชีพท้ายสุดก็ต้องทิ้งหมด การงานอาชีพเราก็ทำไป แต่ว่าในแต่ละวันเราก็ต้องผูกจิตที่ว่า เราต้องได้โอกาสในการพัฒนาจิต ได้ทำอะไร ได้ทำสิ่งใดเป็นเครื่องกันเสื่อม ถ้าเราไม่ประมาทให้เราถึงเครื่องกันเสื่อมอยู่เสมอ ถือว่าเราไม่ประมาท เราอย่าคิดเลยว่าเราดีแล้ว ตัดไปเลย ความคิดที่ว่าเราดีแล้วเก่งแล้ว ใช้คำประกาศโทษตนที่เขียนไว้ให้ละ มันก็จะได้ไม่คิดว่าเราดีแล้วเราเก่งแล้ว ข้อดีของตัวเราไม่ต้องมองเลย

ข้อดีที่เราทำขึ้นมามันก็มีอยู่แล้ว แต่ผู้ชวนขวายเฝ้าพัฒนาจะไม่มามองข้อดีตัวเอง เพราะอะไร เพราะมันจะทำให้เหนียว มันจะทำให้เราขี้เกียจ ดังเช่นว่า อ้าวเราดีแล้ว ดีตั้งเยอะแล้ว แค่นี้ก็พอ มันจะขี้เกียจแล้ว ถ้าถึงถึงความดีมาก ๆ ก็หวัต้ออีก จะว่าเราก็คือขนาดนี้แล้ว จะไม่ฟังใคร มันจะหวัต้อแล้ว ข้อเสียคนอื่นก็ไม่ต้องไปดู ถ้าเราไปดูข้อเสียคนอื่น มันก็จะเป็นข้ออ้าง ไม่ให้เรามาแก้ไขตัวเอง เพราะถือว่ามันเป็นเพราะคนอื่นแล้ว ไม่ใช่เราผิด มันก็เลยเป็นข้ออ้าง อย่างน้อยก็เป็นข้ออ้างให้เราโกรธเกลียดมันได้ มีเหตุผลสมบูรณ์ที่จะไปโกรธ ไปเกลียด ไปอาฆาตพยาบาทเขา เพราะไอ้คนนั้นมันชั่ว ฉะนั้นถ้าเราคิดเป็นผู้ปฏิบัติธรรมจริง ๆ ละก็ ๒ ข้อนี้ เราพยายามเลี่ยง เพื่อให้กลไกในการปฏิบัติของเรา มันจะได้เดินหน้า อย่างมองข้อดีตัวเอง แล้วก็อย่าไปมองข้อเสียของคนอื่น และกลไกการปฏิบัติมันก็จะก้าวหน้าไปเรื่อย เราทำดีอะไร ขึ้นมามันก็เป็นผลแล้ว เราไม่ต้องมานั่งมอง มันก็ดีของมันอยู่แล้ว เราไปมองข้อดีของตัวเองมาก ๆ มันก็ทำให้กลไกในการพัฒนาตัวเองเชื่องช้าลง เราไปมองข้อเสียคนอื่นก็ไม่จบเลย โลกนี้ไม่อดอยากคนเลวหรอก เราต้องไปหวัต้อกับความไม่สมบูรณ์แบบของโลก ต้องไปหวัต้อกับความเลวความชั่วคนอื่น นี่มันไม่จบเลย เรามาหาความชั่วตัวเองในใจเรามากกว่า หากเลสตัวเองจะได้แก้ไข จะได้พัฒนา จะได้ฆ่ากิเลสในใจเราให้หมด ถ้าไม่ฆ่ากิเลส กิเลสก็จะกลับมาฆ่าเรา ประคบประหม่อมกิเลสเอาไว้มันก็จะถึงความเสื่อมอย่างใหญ่หลวง

เราผูกใจนึกถึงคำนี้ว่า เราเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดใหม่ ถ้าความเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดเราน้อย กลไกอย่างอื่นมันก็จะอ่อนแรงผ่อนแรงไปด้วย เราจะเสริมหนุนความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดยังไง นึกถึงความตายเลย ความตายนี้ มันจะบอกอะไรเราละ อย่างน้อย ความตายจะบอกแล้วว่า เราตั้งใจทำอะไรท้ายสุดก็ไม่ได้อะไรเลย มันก็จะเห็น โอ้ แหมมันน่าสังเวชจริง ความตายมันก็จะบอกว่า เรามีอะไรท้ายสุดก็ต้องทิ้งหมด ความตายมันบอก ความตายมันบอกอะไรอีกละ ถ้าแกชั่วเลวแกต้องไปนรกนะ นะมันบอกอีกแล้ว ความตายมันบอกอะไรอีกละ ถ้าแกไม่ได้สร้างบุญกุศลไว้ แกไม่มีสุคติเป็นที่พึ่งนะ ความตายบอกอะไรอีกละ มันบอกว่าการละชั่วประพฤติดีมันเป็นสมบัติแท้จริงนะ ความตายมันบอกอะไรอีกละ บ้านที่เราสร้างไว้เองเขาก็ไม่ให้อยู่นะ มันบอกอีกแล้ว ความตายมันบอกอะไรอีกละ ถ้าแกตายแล้วญาติพี่น้องเขาไม่นับญาติแล้วนะ เขากินเลี้ยงอยู่ดี ๆ เราโผล่ไปเป็นซากศพเขาก็ไม่ชวนนั่งโต๊ะแล้ว เขาไม่ให้เรานั่งโต๊ะด้วยแล้ว นี่ความตายจะบอกความจริงเรามากมาย มันก็จะเกิดเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด

ความตายที่มันน่ากลัวนี้ เราจะหลบภัยที่ไหน เหมือนกับว่าถ้าเขายิงปืนมา เราก็ต้องมีหลุมหลบภัย มีบังเกอร์ ถึงจะปลอดภัย เวลาเราเห็นว่า โลกนี้มีทุกข์มีโทษ เราจะหลบภัยที่ไหน เราจะมาหลบภัยเพิลิตเพลินที่กายนี้ กายนี้ก็ไม่ใช่หลุมหลบภัยนะ มันเป็นเป้า ให้เข้าใจคำนี้ให้ชัดเจน ให้จำเอาไว้ โลกนี้มันเป็นทุกข์ ตามปกติ ตามหลักจิตวิทยา คนพอเผชิญทุกข์ มันก็จะหาที่หลบภัย พอเรานึกถึงว่ามันเป็นทุกข์ มันมีทุกข์ มันจะมีกลไกของจิต ทันทีเลยว่า เราจะไปหลบที่ไหนจึงจะปลอดภัย ในเมื่อมันทุกข์นะ จะแสวงหาที่หลบภัยแล้ว เรามาหลบภัยในกายนี้นะ เข้าใจว่าจะปลอดภัย สบายแล้ว แต่ว่าร่างกายนี้ มันไม่ใช่หลุมหลบภัยนะ มันเป็นเป้ากระสุนนะ เหมือนกับว่าคนมันมีปัญหายุ่งยากลำบาก สมัยสงครามโลกครั้งที่

๒ มีความลำบากจากภัยสงคราม ในตอนยุคสงครามโลกครั้งที่ ๒ ก็เลยไปหลบภัยที่เมืองอิโรซิมา เสร็จเลย อันนั้นมันเป็นเป้าระเบิดนิวเคลียร์ เขาจะทิ้งนิวเคลียร์ลงที่เมืองอิโรซิมา

ร่างกายเรานี้ จำไว้ให้ได้เลย มันไม่ใช่ที่หลบภัย มันเป็นเป้ากระสุน เพราะทุกข์ทั้งหลายมันจะลงสู่ที่ไหน ความทุกข์ทั้งหลายนี้ ที่เราจะถือว่า โอ๊ยเจ็บปวดเป็นทุกข์นะ เพราะว่า สิ่งไม่ดีทั้งหลายมันจะลงที่ไหนเรา ถึงจะรู้สึกว่าเป็นทุกข์ ถ้าไม่ลงสู่ที่กายมันก็จะไม่ทุกข์หรอก กายนี้เป็นรองรับแห่งความทุกข์ เป็นที่รับทุกข์ ที่รับกระสุน เพราะฉะนั้นแต่ละวันที่จิตเราอาศัยกาย มันไม่ได้ปลอดภัยหรอก มีเสี่ยงนาม มีศัตรู มีการงานหน้าที่ภาระ เราต้องแบกภาระ ที่ว่าต้องรักษาตัวเพื่อหนีความตาย แต่ละวันเรามีภาระที่จะต้องรักษาชีวิตให้ไกลจากความตาย หนีจากความตาย เรากินข้าวก็เพื่อไม่ให้มันตาย ถ้ายอดจระ ปัสสาวะ เพื่อไม่ให้มันตาย เรานั่งนาน ๆ ปวดแข็งปวดขาเราก็ต้องพลิกทำนอง เพื่อกันไม่ให้มันตาย แต่ท้ายที่สุดมันก็ตาย เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ที่หลบภัย มันเป็นเป้ากระสุนนะ คำว่าที่หลบภัยกับเป้ากระสุนมันมีความหมายต่างกันแค่ไหน เรานึกถึงความตาย เราพิจารณาว่าร่างกายเป็นเป้ากระสุนไม่ใช่ที่หลบภัย อันนี้ก็ทำให้เราเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดขึ้นมา แล้วมันจะยอมทนทุกอย่าง ที่จะฝึกฝนปฏิบัติจิต เพื่อพัฒนาจิต และที่ร่างกายนี้ มันก็เป็นสาธารณะแก่หมู่หนอนและเชื้อโรค เราไปไหนก็มีแต่พวกเตรียมจะรุม ทั้งทั้งนั้นแหละ ไปไหนไปไหน อย่างน้อยก็ยุ่งเหลือบริวาร มันก็เตรียมจะรุมทั้งเราทั้งนั้น

โลกนี้เป็นสุขจริงหรือเปล่าละ ที่ไหนมีสมบัติที่นั่นก็มีภพภัย ที่ไหนมีค่าที่นั่นอันตราย มีค่ามาก อันตรายมาก เรานอนกางกลด กางเต็นท์นอน อย่างนี้ได้ไหม และถ้ามีคนใจดีมาเห็นเราปฏิบัติธรรมด้วยความศรัทธา แล้วเอาทองคำหนักเส้นละ ๓๐ บาท มาให้คนละเส้นใส่คอ โอ๊ยทีนี้ละ นอนเดินที่ ไม่ได้เลย นอนไม่ได้เลย แยะนะ นอนเดินที่ ไม่ได้แล้ว อันตรายแล้ว โลกนี้มันมีทุกข์มีโทษตลอด ตรงที่เจริญนั้นมีความเสื่อม ตรงที่ได้ก็มีเสีย ตรงที่เกิดก็มีตาย เจริญก็มีเสื่อม สรุปรวมเราใช้เป็นคำภาวนาได้เลยว่า "โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข" เราเห็นด้วยญาณปัญญา โอ้โฮ มันก็ทุกข์จริง มีแต่ทุกข์ ที่ใดมีค่าที่นั่นก็อันตราย ที่ไหนมีสมบัติที่นั่นก็มีศัตรู เวลาเราพิจารณาทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิด แต่ละครั้ง ให้จิตเราหนักแน่น มันคงปักมั่นว่า เราจะชวนชวายที่จะพัฒนาจิต ปฏิบัติธรรมเพื่อดำเนินไปสู่เส้นทางพระนิพพาน รวมลงในคำนี้ก็ได้ "โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข" เราเห็นว่า ทุกครั้งที่เราเห็นความทุกข์ในโลก เราก็ให้มันเกิดความเห็นคุณในพระนิพพาน เกิดความปีติ เออ เราเริ่มชวนชวายจะสร้างบารมีไปสู่พระนิพพานนะ ถึงทำได้น้อยเราก็พยายามทำของเราอยู่ ถึงทุกข์ยากลำบากเราก็พยายามอดทนอดกลั้นของเราอยู่ ถึงมีมารมาขวาง เราก็พยายามต่อสู้อยู่ มารอะไรก็ไม่ใหญ่เท่ามารกิเลสในใจเราหรอก มารข้างนอกนะเรื่องเล็ก กิเลสในใจเรานะมารใหญ่ ถึงจะมีมารมาขวาง เราก็พยายามต่อสู้กับมันอยู่ เวลาเราเจอทุกข์ในโลก ให้เราน้อมลงมากในคำภาวนานี้ว่า "โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข" ให้เกิดเจตนาเพื่อที่เราจะสร้างบารมีให้เป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน ถึงเมื่อไรก็ได้แต่เหตุปัจจัย แต่เราจะสร้างไม่เลิกแล้ว ไม่ท้อแท้ท้อถอยแล้ว ทำได้น้อยก็ยังดี ถ้าทำได้มากก็ยิ่งดีเข้าไปใหญ่ เราจะทำไม่เลิกแล้ว วันนี้ปรารภเรื่องว่า เราจะเป็นนักปฏิบัติให้จริง เราต้องมีการเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด ท้ายที่สุด ที่พูดที่ปรารภมา ให้สรุปมารวมลงในคำภาวนาที่ว่า "โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข"

ท้ายที่สุดแห่งการบรรยาย ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงดุ่มครองรักษาท่านผู้ปฏิบัติธรรม ให้เจริญในธรรมปฏิบัติ เจริญในคุณธรรมทั้งหลาย ท้ายที่สุด ให้ได้มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันพลันจะถึงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๔

วันนี่วันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๔.๑๐ น.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

จะพาทำหนดกรรมฐาน วันนี้จะพาทำหนดกระดูก กระดูกนะเราจะกำหนดขึ้นเดี๋ยวก็นำกำหนดได้หรือจะกำหนดทั้งโครงก็ได้ วันนี้จะพาไล่ไปแต่ละชิ้น ๆ ทั้งโครงเลย คำภาวนา หายใจเข้าภาวนาว่า อัฐิ หายใจออกภาวนาว่า กระดูก สมมุติว่าตอนนี้เวลาผ่านไปนานแล้ว เราก็ตายไปนานแล้ว ตอนนี้ร่างกายเราเหลือแต่กระดูก เนื้อหนังมันก็หายไปหมดแล้ว เรากำหนดลมหายใจไปด้วย หายใจเข้าภาวนาว่า อัฐิ หายใจออกภาวนาว่า กระดูก เริ่มต้นนึกถึงกระดูกเท้าตา กระดูกเท้าตานะมันยุบไปเหมือนเปลือกไข่ เปลือกไข่ที่เขาทำไข่เจียว ที่เขากะเพาะเปลือกไข่ให้ดู เรื่อยๆ ไปดูว่ามันมีลูกกระดูก กระดูกเท้าตาเป็นโพรงโพรงเล็กเข้าไป เหมือนเปลือกไข่ เรานึกถึงเปลือกไข่ก็ได้ เราคิดว่านี่แหละกระดูกเท้าตาเรา พอเหลือแต่กระดูกเท้าตานะ มันไม่ใช่ของสวยงามแล้ว ไม่ใช่ของดีดังุดกันแล้ว กระดูกเท้าตาเราก็นั่นเหมือนวงกบหน้าต่าง แต่ว่าเป็นวงกบชนิดกลม กระดูกเท้าตาซ้ายกระดูกเท้าตาขวามันก็อยู่คู่กัน

เราดูกระดูกเท้าตาแล้วต่อไปนึกถึงกระดูกที่งอก ตรงงอกมันเป็นโพรงเป็นโพรงเข้าไป มันไม่มีตั้ง นั่นไงเราฟังตามไปเราก็นึกภาพไป มันไม่เหมือนจริงก็ช่าง เราก็นึกว่านี่แหละกระดูกมันเป็นอย่างนี้ ใช้ได้ เพราะว่าเวลาเรากำหนด เรากำหนดเพื่อเป็นกรรมฐาน เพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนด เพื่อถอนอัตตาตัวตน เราไม่ได้จะเรียนวิชาแพทย์ สมมุติเราสเก็ตรูปไม่เหมือนจริงก็ไม่ใช่ไรหรอก สอบไม่ตก กระดูกตั้งงอกงอกมันจะไม่มีตั้งนะ มันจะโหว่เข้าไป จะมีแต่รู ใต้ตรงงอกโค้งงอกงอกนี่ก็ไม่ได้เกี่ยวกับกระดูกแล้ว ใต้ที่งอกโค้งงอกงอกนี่นำไปหมดแล้ว ตอนนี้ เพราะว่าตอนนี้ร่างกายเราเหลือแต่กระดูก เวลาเราดูนะ ให้ดูว่ามันอยู่ภายใน ในกายเรานะ ไม่ต้องดูว่ามันอยู่ข้างนอก เราอยากจะทำว่ามันลักษณะไหนลองเอามือจับดูก็ได้ กระดูกแต่ละชิ้นนะเราจับแล้วเรารู้สึกเลยว่า อ้อมมันอย่างนี้ อ้อมมันอย่างนี้เองนะ เราเอามือจับดูก็ได้เลย มันอยู่ในกายเรานะนอนหลับผ้าห่มผืนเดียวกัน คนเรานะ สนิทแค่ไหนบางที่ไม่ได้นอนหลับผ้าห่มผืนเดียวกันนะ เป็นเพื่อนสนิทกันแค่ไหนเวลาเข้าห้องน้ำยังไม่เข้าด้วยกันเลย แต่กระดูกนี้ เวลานอนก็นอนหลับผ้าห่มผืนเดียวกันกับเรา เวลาดูภาพนี้ว่ามันอยู่ข้างในนะ ในกาย เพราะว่าเราดูกระดูกตัวเอง

ดูกระดูกตั้งงอกแล้ว เราดูกระดูกขากรรไกร ขากรรไกรบนขากรรไกรล่าง ก็มีฟันอยู่ด้วย อยากจะรู้ลักษณะก็เอามือจับดู เราจะรู้เลยว่า อ้อ ขากรรไกรเป็นอย่างนี้เอง เพราะมันอยู่ข้างในตัวเราเองนี่แหละ ลักษณะเป็นยังงี้เรานึกภาพออก พอเรากล้าจับดู แล้วก็ขากรรไกรบนขากรรไกรล่างมันก็เหมือนกับครกกับสาก แต่ว่าครกสากตำน้ำพริกมันตำจากข้างบนลงข้างล่าง ครกสากขากรรไกรเรานะมันตำจากข้างล่างขึ้นข้างบน แล้วตรงกระดูกขากรรไกรเรานะ เวลาเรายืนนะ กระดูกมันก็ไม่ขยับด้วยนะ เวลาดูภาพให้ดูว่ามันอยู่ในกายเรา เพราะว่าตอนนี้เราดูกระดูกของเรา เวลาดูกระดูก ดูกระดูกของเราแหละ มันจะรู้แจ้งเห็นจริงถ้าไปดูกระดูกคนอื่น มันจะว่า โอ้ไอ้มันมันเป็นคนอื่นไม่ใช่ตัวกู ที่นี้เราดูตัวเราแหละ ดูตัวเราแล้วจะเห็นว่า โอ้ยมันจำไม่ได้เลย นี่ตัวกูแท้ ๆ นะ ยังจำไม่ได้เลย จำกระดูกตัวเองไม่ได้ มันไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา มันเป็นคนตา ถ้าเพ่งถึงกระดูกแล้วมันจะเห็นอนัตตานะ นึกถึงกระดูกของตัวเอง กระดูกเราแท้ ๆ ยังไม่รู้จัก นึกถึงหน้าตามันไม่ออก หรือไปเห็นหน้าตากันแล้วก็จำกันไม่ได้ นะกระดูกเราแท้ ๆ เลย เวลาเรายืนกระดูกมันก็ไม่ขยับด้วย ถ้าเราดูจนถึงกระดูก เวลาคนมายืนมาให้เรานะ ไม่เห็นมันขยับเลย กระดูกมัน

ไม่ได้ยิ้ม เรามองเห็นว่ายิ้มหวาน ที่ไหนได้กระดุกมันไม่ได้ยิ้ม เพลียมันก็นึกเฉยพินให้ดูเท่านั้นแหละ เวลาเราเห็นใครยิ้มเราก็ตีใจ ว่าไอ้ เขายิ้มให้เรา ความจริงก็เฉยพินให้ดูเท่านั้นแหละ เขาจะเฉยพินให้เราดูหรือไม่เฉยพินให้ดูนะ พินมันก็อยู่ในปากเขาอยู่ดีนั่นแหละ บางทีเราเห็นเขายิ้มก็ตีใจ มันก็ไม่มีอะไร มันก็เป็นมายา มันก็ไม่มีอะไร เขายิ้มให้เรา มันก็แค่เขาเฉยพินให้เราดู แต่ว่า เขาจะเฉยพินให้เราดูหรือเปล่านั้น พินก็อยู่ในปากเขาอยู่ดีนั่นแหละ เพราะฉะนั้นกิจกรรมการยิ้มทั้งมวลในโลกนี้จึงเป็นมายา

เดี๋ยวต่อไปดูกะโหลกศีรษะบ้าง กะโหลกศีรษะมันก็เหมือนกะลามะพร้าว มันเอาไว้ใส่มันสมอง ถ้าเราไปเห็นกะโหลกจริง ๆ มันจะเข้ากันเป็นซี่ ๆ เหมือนจิ๊กซอว์ แต่มันเข้าเป็นแหลม ๆ จิ๊กซอว์กะโหลกนี้มันจะแหลม ๆ เข้ากัน มันเป็นซี่ ๆ นะกะโหลกศีรษะเรานะ เราก็นึกภาพไป มันจะเหมือนจริงไม่เหมือนจริงก็ช่างมันเถอะ อย่าไปสนใจ เพราะเราไม่ได้มาเรียนวิชาแพทย์ คือกรรมฐานนะเรากำหนดเพื่อให้มันเห็นอนัตตา ให้มันเห็นความไม่มีตัวตน เพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนดเท่านั้นเอง เวลาเรากำหนดรูป รูปที่ปรากฏในสมาธิเรา มันไม่เห็นเหมือนรูปจริงก็ช่างมัน ไม่เป็นไร หรือว่าเราเห็นเสี้ยวเดียว เราไม่เห็นหมดเรารู้ว่ามันเป็นขาว ๆ เป็นซี่ขาว ๆ ก็ใช้ได้เลย สมมุติว่าบอกให้ดูกะโหลกศีรษะ เราก็ก็นึกภาพขาว ๆ ขนาดเท่าเหรียญบาทก็ใช้ได้เหมือนกัน บอกว่านี่แหละกะโหลกศีรษะ เราเห็นแล้ว เราไม่เห็นทั้งหมดเราก็ก็นึกออกมาเห็นแค่นี้ เราก็ก็นึกแค่นี้ ใช้ได้เลย อย่าไปกลัวอย่าไปกังวลเพราะมันจะขัดความเป็นสมาธิ ถ้าเรานึกอย่างตลกกระโดดพลอยใจเดี๋ยวสมาธิมันขึ้นนะ เราเห็นแค่ไหนก็บอกว่า ก็เราเห็นแค่นี้ จะทำไมละ อันนี้แหละกะโหลกของเรา ไม่ใช่กะโหลกของใครก็ช่าง กะโหลกของเราเป็นอย่างนี้แหละ นี่แหละให้เราดูกระโดดพลอยใจไป แล้วสมาธิมันจะเกิด ถ้าเราไปกังวลว่า เอ้อ ไอ้ที่เราเห็นเหมือนจริงหรือเปล่า เอ้อทำไมมันไม่เห็นชัดเลย มันยิ่งกลัว สมาธิมันไม่เกิด เวลามันเห็นยังงี้เราก็ก็นึกมันไปอย่างนั้น นะ เราเห็นแล้ว แต่เราเห็นแค่นี้ เหมือนเวลาเราส่องกล้องจุลทรรศน์ เอ้าเขาเห็นชิ้นส่วนบางชิ้นส่วน ก็ถือว่าใช้ได้เหมือนกันแหละ เพราะว่าเราตั้งใจอย่างแค่นี้

พอดูกะโหลกศีรษะแล้วมาดูกระดูกคอ กระดูกคอมันต่อมาจากกะโหลกศีรษะมา มันเป็นซี่ ๆ ต่อมาจนถึงกระดูกสันหลัง จากกระดูกสันหลังไปรองรับกะโหลกศีรษะ เรียกกระดูกคอ เราก็ก็นึกว่ามันเป็นซี่ ๆ กระดูกคอกันมันก็ไม่ต่อกับกะโหลกศีรษะ เพื่อจะได้หันหัวได้ หันซ้ายหันขวาได้ มันหมุนได้ มันไปรองรับกันตรงกระดูกคอกับกระดูกสันหลังนะ ก็มีกระดูกไหปลาร้า เราลองจับดูสิ เออ เราลองจับดู กระดูกไหปลาร้านะ เราจับดูก็รู้ มันก็อยู่ในกายเรานี้แหละ เราจับดูเราก็ก็นึกถึงนะ ออ มันเป็นอย่างนี้ เราจับดูเราก็ก็นึกได้ว่า ออ มันอย่างนี้เอง มันก็อยู่ข้างในนี้แหละ ไม่ต้องไปเพ่งข้างนอก นี่แหละ นั่งคลำไปได้ทั้งตัวเลยนะเวลานั่งเพ่งกระดูก ก็มันอยู่ในกายเรานี้เอง มันอยู่ต่อกันเป็นซี่ ๆ เป็นท่อน ๆ

จากกระดูกไหปลาร้ามันก็ไปติดกระดูกไหปลาร้า แอ่นตรงกระดูกไหปลาร้ามันจะเป็นรูปมูม ที่ว่ากระดูกแขนท่อนบนมาต่อ มันเป็นจ้อยท์ เหมือนช็อกเก็ต แขนท่อนบนมันก็ต่อแล้วมันก็นึกไปหมุนมาได้ กระดูกแขนท่อนบนก็ไปต่อกับกระดูกแขนท่อนล่าง กระดูกแขนท่อนล่างมันจะมีสองซี่ เพราะว่าไอ้ตรงนี้นั้นจะรับน้ำหนักเยอะ มันก็เลยมีสองซี่ มันจะเป็นตัวถ่วงเวลาเรายกของ กระดูกแขนท่อนล่างมันจะมีสองซี่ เพราะส่วนใหญ่น้ำหนักมันจะตกตรงแขนท่อนล่าง เวลาเรายกของนะ กระดูกแขนท่อนล่างมันเป็นสองซี่ สองอันแล้วก็ไปต่อกับกระดูกมือ กระดูกนิ้วมือ กระดูกมือมันไม่ได้เป็นรูปมือแต่มันเป็นรูปนิ้ว แต่ว่าไอ้ตรงมือมันจะมีเนื้อเป็นพังผืดมาต่อกัน แต่มันเหมือนนิ้วมือนั่นแหละ ไอ้ตรงกระดูกมือนะ ตอนต้น ๆ มันจะเป็นซี่ ๆ หน่อย แต่ว่าหลังจากนั้นมันแยกออกมาเป็นกระดูกนิ้ว กระดูกนิ้วเรายาวกว่านิ้วนะ แต่มันจะมีเนื้อมาเป็นพังผืดหุ้มไว้ มันก็กลายเป็นมือ ไอ้ที่เลยพังผืดออกมาเราก็ก็นึกเป็นนิ้ว ความจริงกระดูกนิ้วนั้นมันยาวกว่านี้ เราลองจับดูก็รู้ เราไม่เห็นอะไร เราให้มันเห็นสีขาว ๆ ไว้ก่อนแหละ แล้วเราก็ก็นึกถึงรูปร่างมัน ว่ารูปร่างมันเป็นแบบนี้ เราเห็นว่าสีขาวก็ใช้ได้ กระดูกแขนขวาแขนซ้ายมันก็เหมือนกันแหละ

เดี๋ยวเรามาตรงกระดูกไหปลาร้าอีก จากกระดูกไหปลาร้า ลงมาจากกระดูกไหปลาร้าจะเป็นซี่โครงแล้ว ซี่โครงอันบน ๆ ก็จะแข็งหน่อย อันล่าง ๆ ก็อ่อนหน่อย เหมือนที่เราไปซื้อซี่โครงหมูนะ ไอ้ซี่โครงอ่อนนะ มันจะอยู่ตอนล่าง ๆ ซี่โครงข้างบนมันจะแข็ง ซี่โครงนะ มันก็เอาไว้หุ้มปอดหุ้มหัวใจ ปกป้องปอดหัวใจ ก็คือกระดูกซี่โครง ต่อจากกระดูกคอลงไปก็กระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังลงไปถึงกระดูกก้นกบ กระดูกก้นกบ สมัยก่อนนี้ วิวัฒนาการก่อนนั้นมันก็มีหางต่อจากนี้ไปนะ ตรงกระดูกก้นกบนะ แต่คนนะหางมันหายไป แล้ว มันก็เหลือปลายกระดูกอยู่สั้น ๆ นะ เขาก็เรียกระดูกก้นกบ จากกระดูกค่อนะ มันก็มีกระดูกสันหลังเป็นข้อ ๆ ต่อลงไป แล้วแต่ละข้อ มันก็มีออกไปเป็นกระดูกซี่โครง แต่ว่าเฉพาะครึ่งบน ครึ่งล่างมันไม่มีซี่โครงแล้ว ช่วงครึ่งบนมันก็มีซี่โครง

แล้วกระดูกสันหลังมันก็ไปต่อกระดูกสะโพก กระดูกสะโพกมันก็เหมือน กิ๊กล้าย ๆ กับเลขศูนย์สอง ศูนย์ต่อกัน เหมือนเครื่องหมายอินฟินิตี้ในวิชาเลขคณิตนะ กระดูกสะโพก เราดูกระดูกสะโพก ถ้าอย่างเราดูนี้เราก็ไม่รู้ว่ามีมันผู้หญิงผู้ชาย แต่ว่าพวกหมอนี่เขาศึกษากระดูกอย่างละเอียดเขาอาจจะรู้ก็ได้ แต่เราดูตรงกระดูกสะโพกนี้เราก็ไม่รู้ว่ เอ็นมันผู้หญิงผู้ชาย ดูไม่ออกหรอก มันก็เป็นแค่กระดูก เอาไว้รองรับ เป็นโครงสร้างรองรับแรงกด เพราะว่ากายภาพของมนุษย์ เวลามันนั่งมันจะกดลงไปอย่างนี้ น้ำหนักมันจะลงไป ที่กระดูกสะโพก แรงกดมันลงไป กระดูกสะโพกมันก็มีกระดูกเหง้าขา เป็นมุม ๆ เป็นข้อกเกิด สำหรับที่ว่ากระดูกขาที่นอนบนมาต่อ กระดูกขาที่นอนบนก็ต่อไป ต่อไปจนถึงหัวเข่า จากกระดูกขาที่นอนบนมันก็มีกระดูกขาที่นอนล่างมารองรับ แต่ว่าไอ้ตัวเชื่อมระหว่างกระดูกขาที่นอนบนกับกระดูกขาที่นอนล่างมันจะมีกระดูกสะบ้า กระดูกสะบ้าจะ เป็นเหมือนเหมือนกับฝากลามะพร้าวเวลาเราเฉาะกลามะพร้าว อย่างมะพร้าวเผาไฟ มันจะประกบอยู่ตรงรอยเชื่อมของกระดูกขาที่นอนบนกับกระดูกขาที่นอนล่างต่อกัน เพื่อไม่ให้กระดูกมันหลุดตรงนี้ เพราะว่าเวลาเราแบกของหนักยกของหนัก น้ำหนักมันจะลงตรงนี้ ไอ้ตรงนี้นั้นจำเป็นมันจะต้องเป็นจอยที่อยู่ แล้วถ้าหากว่ามันไม่ประกบให้ดีขึ้น กระดูกมันหลุดจากกันได้ กระดูกสะบ้านี้มันจะมาประกบเอาไว้ ไม่ให้กระดูกขาที่นอนบนขาที่นอนล่างหลุดออกจากกัน

กระดูกขาที่นอนล่างก็จะเป็นสองกระดูก สองกระดูกเหมือนไอ้กระดูกแขนที่นอนล่างนะ เพราะว่าไอ้ตรงนี้นั้นมันจะต้องรับแรงค้ำจากทั้งร่างกาย มันจะค้ำตกตรงนี้ มันจะต้องมีแรงค้ำ แรงกดด้วย แรงค้ำด้วย เพราะว่าที่มันจำเป็นต้องมีสองกระดูก เพราะว่าคนเราเวลาโอนเวลาเอียงนะ ตรงนี้นั้นมันจะต้องรับโมเมนต์ด้วย คือรับแรงค้ำแรงหมุนด้วย ถ้ามันเป็นกระดูกเดียวแล้วมันไม่เหมาะที่จะรับแรงค้ำ ไอ้กระดูกขาที่นอนล่างนะ มัน เป็นสองกระดูก เพราะมันต้องรับแรงค้ำ แรงค้ำที่การโอนไปข้างหน้า โอนไปข้างหลัง ของร่างกายนะ ไอ้ตัวนี้นั้นมันจะเป็นตัวหนึ่งรับแรงค้ำ รับโมเมนต์นะ

กระดูกขาที่นอนล่างก็มาที่กระดูกเท้า กระดูกเท้าก็เป็นชิ้น ๆ มาตั้งรับเอาไว้ ไอ้ตรงกระดูกเท้านี้ ไอ้ตัวชิ้นที่เป็นแกนรับนะ มันจะเยอะกว่ากระดูกมือ กระดูกมือนี้ ตัวที่เป็นตัวรับนะนิดเดียวเอง นอกนั้นก็จะเป็นนิ้วนะ เป็นกระดูกนิ้วยาว ยาวหน่อย แต่ตรงกระดูกเท้านี้ ตัวพื้นๆมันจะมารับแรงกดนะ มันจะเยอะ เป็นกระดูกชิ้น ๆ มันจะเป็นกระดูกชิ้น ๆ มาเรียงต่อกัน ไอ้ตรงที่กระดูกขาที่นอนล่างมากดทับกระดูกเท้านั้นนะ เพราะแรงที่กด มันต้องมีตัวกระจายน้ำหนัก ถ้าเรานึกถึง แรงกดทางวิศวกรรมนะ มันต้องมีตัวรับกระจายน้ำหนัก จากไอ้กระดูกขาที่นอนล่างที่มันกดลงมานี้ มันจึงมีกระดูกหลายชิ้นต่อเพื่อเป็นตัวรับน้ำหนัก เพื่อกระจายแรงกด นี่มองกระดูกนะนึกถึงทางวิศวกรรมทางเรื่องแรง ก็เข้าใจมัน ว่าเอาทำไมมันถึงเป็นลักษณะอย่างนี้ ๆ ไอ้ตัวกระจายน้ำหนักที่ขานะ เขาจะทำไว้ซับซ้อนกว่าตรงมือ ตรงมือมันก็จะเน้นแค่หยิบจับ ฉะนั้นกระดูกนิ้วมือมันจะยาวหน่อย กระดูกตัวรับแรงตัวกระจายแรงตรงมือนะ มันจะนิดเดียว แต่กระดูกตรงเท้านี้ ตัวกระจายแรงนะ จะใหญ่ มีหลายชิ้นเพื่อกระจายโหลดที่กดลงมา

ต่อจากกระดูกเท้าก็จะเป็นกระดูกนิ้วเท้า มีห้านิ้ว อันนี้เราแยกแยะดูเป็นทั้งโครงร่าง แต่ว่าเวลาเราเพ่งดูกระดูกจริง ๆ นะ เราเพ่งขึ้นไหนชัดเราก็เพ่งขึ้นนั้นเลย เรากำหนดไป กำหนดไป เห็นกระดูกขึ้นไหนชัด

ก็กำหนดขึ้นนั่นเลย นี่ก็ไล่ให้ดูทั้งโครง พอเป็นสังเขป แต่เวลาเราปฏิบัติจริง ๆ ไม่จำเป็นต้องเห็นทั้งโครงก็ได้ เราเห็นชั้นไหนชัดเราก็ดูชั้นนั้นเลย ดูให้เห็นว่ามันตั้งอยู่ภายในกาย หายใจเข้าให้ภาวนาว่า อัฐิ หายใจออกภาวนาว่า กระดูก แต่ถ้าเราตั้งใจดูชั้นเดียวแล้วมันเห็นทั้งโครงก็ดูมันทั้งโครงไปเลย เวลาเราจะดูกระดูกนี้ เราจะดูพนักก็ได้ ถ้ามันชัดที่พนัก ดูพนักซี่โครงหนึ่งก็ได้ ให้มันชัดไปเลย พนักเป็นกระดูกเหมือนกันนั่นแหละ เราดูพนักนะ เราจะดูแม้แต่เพียงมุมใดมุมหนึ่งมุมเดียว ดูให้มันชัดเลยก็ได้ ไม่จำเป็นต้องไปเห็นทั้งซี่ก็ได้ เพราะว่าจุดมุ่งหมายที่เรามาเพ่งนะ เพื่อให้เห็นอนัตตา ความไม่มีตัวตน เวลาเพ่งกระดูกมันจะเห็นความไม่มีตัวตน

พอเราเห็นกระดูก กระดูกเราแท้ ๆ ที่เห็นนะ ไม่รู้จักกัน นอนหลับผ้าห่มเดียวกันแท้ ๆ ไม่รู้จักกัน เราจะนึกถึงกระดูกชั้นไหนก็ได้ เรานึกว่ามันขาว ๆ แล้วกัน แล้วเราจะดูว่ามันลักษณะเป็นยังไง เราก็คำล่ำจับมันดูเลย นี่ เราจับได้เลย กระดูกชั้นไหนเราก็จับได้เลยว่า อ้อมันลักษณะอย่างนี้ มันขนาดมันเป็นอย่างนี้ แล้วเราก็มองให้มันเป็นสีขาว ๆ แล้วกัน เรานึกถึงกระดูกชั้นไหนก็ได้ แต่ให้เราคิดว่านี่แหละคือกระดูกเรา มันเป็นชั้น ๆ เป็นท่อน ไม่มีตัวตนสัตว์บุคคล กระดูกนี้มันก็ไม่ใช่ใคร กระดูกนี้มันก็ไม่ใช่อะไร กระดูกนี้มันก็ไม่เป็นเราเป็นเขา ถ้านึกไปถึงธาตุ กระดูกมันก็เป็นธาตุดิน แต่ตอนนี้เราดูให้มันเห็นเป็นกระดูกไปก่อน แต่ถ้าเราอยากจะทำกำหนดให้มันเป็นธาตุดินก็กำหนดได้ แต่ว่าตอนนี้เรามาฝึกดู ลองดูกระดูกก่อน กระดูกชั้นไหนก็ได้ ดูให้มันชัดเลย มันไม่ชัดทั้งท่อน เราดูมุมใดมุมหนึ่งให้มันชัดก็ใช้ได้ เราเพ่งเข้าไป ๆ กำหนดกับลมหายใจไปด้วย สมาธิมันก็จะได้เกิด หายใจเข้าภาวนา อัฐิ หายใจออกภาวนาว่า กระดูก กระดูกนี้มันก็ไม่ใช่ใครเลย ไม่มีตัวไม่มีตนเลย แม้ลูกยังไม่รู้จักเลย ไม่รู้จักจริง ๆ นะ เคยรู้สึกมาแล้ว ตอนไปเก็บกระดูกแม่ เวลาเผาศพแม่ วันรุ่งขึ้นก็ไปเก็บกระดูก สัปเหร่อก็เอากกระดูกมาให้ดู ว่านี่แหละกระดูกแม่ของหลวงพี่นะ เราจะพูดว่า เออใช่กระดูกแม่อาตมาเอง อาตมาจำได้ จะพูดแค่นี้ยังพูดออกจากปากไม่ได้เลย คนบอกมันบอกยังงี้ก็ต้องเชื่อตามมันนะ มันไปสลับกระดูกคนอื่นมาให้เราก็ก็นึกเหมือนกันนะ กระดูกแม่เราเองยังไม่รู้จักเลย กระดูกมันไม่ใช่อะไรนะ ไม่ใช่ใคร กระดูกมันก็ไม่รู้จักกันนะ เป็นแม่ลูกกันมาตั้งนาน ไม่รู้จักกระดูกแม่เลย

พอเราเพ่งกระดูกก็จะเห็นมันเป็นอนัตตา มันไม่มีตัวตน กระดูกนี้ก็ไม่ใช่ใคร กระดูกนี้ก็ไม่ใช่เจ้าของอะไร กระดูกนี้ก็ไม่ครอบครองสิ่งใด กระดูกนี้ก็มีแต่จะรอวันแตก วันทำลาย วันสลาย กระดูกนี้ก็ไม่ยั่งยืนมันคง ไม่มีอำนาจในตัวเอง แม้แต่จะปกป้องตัวเองก็ไม่ได้ ถ้าเราเหลือแต่กระดูก จะไปป้องกันตัวเองไม่ให้หมาคาบไปแทะเล่นก็ยังไม่ได้เลย เวลาเห็นอย่างนี้ให้เห็นว่าโลกนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงทางผ่าน เพ่งกระดูกนะ กระดูกมันจะเผยความจริงมากมายเลย เพ่งเข้าไปสิ อย่างน้อยก็เผยความจริงว่า มันไม่ใช่ใครกัน กระดูกมันไม่ใช่ใครกัน มันไม่รู้จักกัน ไม่เป็นอะไรกับใคร ใครก็ไม่เป็นอะไรกับเรา กระดูกมันไม่รู้จักกัน ไม่เป็นอะไรกัน เอากระดูกสองท่อนมาวางด้วยกัน มันก็ไม่โกรธกัน มันก็ไม่รักกัน มันก็ไม่ทะเลาะกัน ไม่ขัดแย้งกัน มันไม่หวงหว่งอะไรกัน ไม่คิดถึงกัน มันเป็นของว่างของเปล่า ว่างเปล่าจากความหมาย เรื่องราวที่เราเป็นเรื่องมากเหลือเกิน เราเป็นคนนี่นะ เป็นมนุษย์นี่มีเรื่องมากเหลือเกิน ต้องไปเอาใจคนนั้น ต้องไปเอาใจคนนี้ ต้องไปมีมารยาทติดกับคนนั้น เวลาเขาแสดงออกอย่างนี้เราต้องแสดงออกไปอย่างนี้ ไม่จู้จี้ขี้บ่นขัดใจกัน เวลาเขายิ้มมาอย่างนี้เราต้องแสดงท่าทางไปอย่างนี้ ไม่จู้จี้ขี้บ่นขัดแย้งกัน เรื่องเยอะเลย เรื่องมาก ไม่จบสิ้นเลย แต่พอถึงกระดูกนะมันจบ เรื่องราวไม่มีเลย กระดูกชั้นนี้จะวางเอียง ไถกระดูกชั้นนั้นมันก็ไม่หาว่าไถกระดูกชั้นนั้นมันไม่มีมารยาท เวลาไถกระดูกชั้นนี้มาเจอไถกระดูกชั้นนั้น สมมุติว่าพัดมาลมพัดไป ไถกระดูกชั้นนี้ไปกระแทกกระดูกชั้นนั้น ไถกระดูกชั้นนั้นไม่ขอโทษกระดูกชั้นนี้ ไถกระดูกชั้นนั้นก็ไม่โกรธ มันหมดเรื่อง หมดมาथा ไอ้เรื่องที่มีมากของมนุษย์นะ พอถึงกระดูกนะจบ มาเป็นมนุษย์นะ โอ้อโฮ เรื่องมาก มาเป็นมนุษย์นะเรื่องเยอะ สมมุติว่าอ้าวคนนั้นเขาไปป่วยอยู่โรงพยาบาลนั้น เราไม่ไปดูเลยเดี๋ยวเขาก็จะว่าเราไม่มีน้ำใจ แต่ถ้าเป็นกระดูกแล้วไม่มีเรื่องเลย กระดูกชั้นนั้นจะไปโดนหมาคาบไปแทะ ไถกระดูกชั้นนี้ไม่ไปแสดงความเห็นใจ ไถกระดูกชั้นนั้นมันก็ไม่บ่นไม่โกรธอะไร คือเป็นกระดูกแล้วมันจบ

จบทั้งความรักความซัง ความโกรธเกลียด หวง ห่วง อาลัย อิจฉาริษยานะจบเลย มันคืนลงสู่เป็นธาตุแล้ว ธาตุกระดูก หมดความสมมุติ หมดมายาภาพ เรื่องราวทั้งหลายทั้งมวลจบสิ้น มีแต่ความแตกดับ มีแต่ความแตกสลายทำลาย ทำยที่สุดละครฉากที่เราเข้าใจเป็นจริงเป็นจังนี้ ไอ้กระดูกมันก็ประกาศให้เห็นว่า มันเป็นมายาหมดเลย เป็นมายาภาพ เราเกิดมาก็ชาติ แต่ละชาตินี้เรื่องเยอะแยะเลย ถ้าเราจำมันได้นะ เรื่องราวแต่ละชาตินี้เยอะแยะเลย แต่พอเป็นกระดูก หมดเรื่อง เรื่องราวชาตินั้นก็หมดไปแล้ว เป็นกระดูกไปแล้ว หมดเรื่องไปแล้ว พอถึงเป็นกระดูกก็หมด หมดเรื่องราว หมดสิ้น หมด หมดความเป็นเจ้าของ หมดความเป็นผู้ครอบครอง หมดการได้ หมดการเสีย หมดตระหนกตกใจ เค้าจะมาแย่งไอนั้นไป เค้าจะมาแย่งไอนี้ไป พอถึงกระดูกละก็จบ หมดเรื่อง หมดห้วง กลัวเค้าจะมาแย่งไอนั้น กลัวเค้าจะมาแย่งไอนี้ กลัวเราจะไม่ได้ไอนั้น กลัวเราจะไม่ได้ไอนี้ พอเหลือแต่กระดูกนะจบ หมดเรื่อง

เพ่งกระดูกก็เห็นว่ามันหมดเรื่องไป เราจะต้องไปเป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้น ต้องไปกังวลเพราะเรื่องนี้ พอเราเห็นเป็นกระดูก เอ้าหมดเรื่องแล้ว เราอย่าไปกลุ้มกับมันจริง ๆ จัง ๆ เราอยู่ในโลกเราก็ทำหน้าที่ไป ทำภาระไป เรากำหนดกระดูกนะ จิตมันจะปล่อยวางความทุกข์ พอเหลือกระดูกนะ กระดูกเรานี้ก็ไม่สามัคคีกันแล้วนะ เตียวกระดูกชั้นนี้มันจะไปนั้น กระดูกชั้นนั้นมันจะแยกย้ายมาทางนี้ ไอ้กระดูกชั้นนี้จะไปทางโน้น ไอ้กระดูกชั้นโน้นมันจะไปทางนี้ ไอ้กระดูกชั้นนี้ก็ไม่ได้อยากไปไหนแต่หมาคาบไปแล้ว ถูกหมาคาบไป มันก็บังคับตัวเองไม่ได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับปัจจัยของโลกของสิ่งทั้งปวง จะไปห้ามหมาไม่ให้คาบไปแตะเล่นก็ไม่ได้ หมดอำนาจหมดวาสนาแล้ว ต่อให้เป็นกระดูกเจ้าพ่อก็ไม่มีอะไรแล้ว ไม่มีอำนาจที่จะไล่หมาที่จะมาคาบกระดูกตัวเองไปแตะเล่นแล้ว

เราเพ่งกระดูกชั้นเตียวนะบรรลุลหรรษได้นะ เพ่งไปอย่างนี้ละ ถ้าเราเพ่งกระดูก แล้วมันเห็นชัดชอบใจ เบิกบานใจ ก็เพ่งมันเข้า อยู่บ้านเวลากินซีโครงหมูทอดกระเทียมพริกไทยนะ เก็บไอ้กระดูกชั้นนั้นไว้ก็ได้ ล้างให้ดี เอาเก็บไว้ตรงโต๊ะ เอาไว้เพ่ง เพ่งให้จำได้ แล้วเวลาเห็นภาพเราก็นึกว่ามันคือกระดูกเรานะ อย่าไปคิดว่ากระดูกหมู เราเห็นกระดูกนะ เพ่งไป ๆ นะ มันจะเห็นความไม่มีตัวตน มันจะละสักร่างกายทัญญู มันจะละความยินดียินร้าย จะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายก็เป็นแค่มายา จะว่ามีอะไรจริงมันก็ไม่จริง กระดูกมันก็ประกาศชัดนะ มันไม่จริง ไม่มีอะไรจริง เราเพ่งกระดูกแต่ละที กระดูกมันก็สอนเราอยู่ตลอดแหละ สอนธรรมะนะ สอนว่าไม่จริงหรือ เราเพ่งมันแต่ละทีมันก็สอนว่าไม่จริงหรือ มันไม่จริง เรื่องราวทั้งหลายที่เราว่า โอ้ยเราวิตกกังวลทุกข์กลุ้มใจ มันจะเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า มันจะเป็นอย่างนี้หรือเปล่า วิตกกังวลกลุ้มหัวจะระเบิด พอเราเพ่งกระดูก กระดูกมันก็บอก ไม่จริงหรือ มึงอย่าบ้าไป กลุ้มไปไม่จบสิ้น มึงอย่าไปกลุ้ม มันไม่จริง มันเป็นมายา ไม่จริง มันเกิด ๆ ดับ ๆ มันเปลี่ยนแปลง ไอ้คนนั้นมารักกันมันก็รักไม่จริง ไอ้คนนั้นมาเกลียดกันมันก็ไม่จริง มันมาช่วยกันมันก็ไม่จริง มันมาทำร้ายกันมันก็ไม่จริง พอเหลือแต่กระดูกแล้วมันก็เห็นนะ มายาภาพ ไม่จริง เรานี้โศกดีมีคนรักมากมันก็ไม่จริง เรานี้โศกร้ายมีศัตรูเยอะมันก็ไม่จริงนะ พอเหลือกระดูกแล้วมันก็ไม่จริงหมด ทั้งมีมิตรมีศัตรูก็ไม่จริง พอเหลือแต่กระดูกแล้วก็เห็นว่ามันมายา ฉากละครมายา จะไปเป็นทุกข์เสียใจ เศร้าใจ ตระหนกตกใจ มันก็ไม่จริง กระดูกมันก็เผยธรรมะให้เราเห็น เราเพ่งมันแต่ละที มันก็บอกเรา ไม่จริงหรือ มึงอย่าบ้าไป มึงอย่าวิตกไป มึงอย่ากลุ้มไป มันไม่จริง นี่แหละกระดูกมันก็บอกเราเอง เราเพ่งกระดูกนะ แล้วเราได้ฟังกระดูกมันเล่าเรื่องสิ กระดูกมันก็เล่าเรื่องให้เราฟังเอง เราเพ่งทุกวันมันก็เล่าให้เราฟังทุกวัน ๆ มันไม่จริงหรือมึงอย่าโง่ มันไม่จริงหรือมึงอย่าบ้า นั่นแหละมันก็สอนเราเองนะ กระดูกมันก็คุยกับเรา เราเพ่งมันแต่ละทีนะ ไม่จริงหรือ มึงอย่าไปดีใจ มันไม่จริง มึงอย่าไปเสียใจ มันไม่จริง กระดูกมันก็สอนเรา เราคุยกับกระดูกได้ คุยกับกระดูกแล้วเราเพ่งมันนะมันก็สอนเราเอง มันก็สอนเราว่า มันไม่จริงหรือ มึงอย่าไปเข้าใจว่ามันเป็นเรื่องจริง มันเป็นมายา มันเกิด ๆ ดับ ๆ มา ๆ ไป ๆ เปลี่ยนแปลง รัก ๆ ซัง ๆ มี ๆ หมด ๆ มา ๆ ไป ๆ ได้ ๆ เสีย ๆ จะว่าเราดีใจว่าเราได้ครอบครองอะไรแล้ว มันก็ไม่จริง กระดูกมันก็บอกว่าไม่จริง เราจะเป็นทุกข์ว่าเราเสียไอนั้นไปเสียไอนี้ไป

กระดุกมันก็บอกเราว่ามันไม่จริง กระดุกมันก็เป็นกระดุกอย่างนี้แหละ มันไม่จริง มันไม่มีได้มันไม่มีเสีย เรา
จะไปดีใจว่าได้ เราจะไปน้อยใจว่าเสีย กระดุกมันก็บอกว่าไม่จริง

เฟ่งกระดุกขึ้นเตี๋ยนี้ เฟ่งไป เมื่อมีเวลานะ เราเฟ่งไป เฟ่งไปเรื่อย ๆ ขึ้นไหนก็ได้ เฟ่งขึ้นนี้บ้างแล้วไป
เฟ่งขึ้นนั้นบ้างก็ได้ เล่นอยู่ภายในกายเรานี่แหละ กรรมฐานนี้ถ้าอยู่ภายในกายนี้มันไม่หลง ถ้าออกไปนอก
กายไม่แน่ ถ้าอยู่ภายในกายนี้ไม่หลง อยู่ข้างบนก็ได้อยู่ข้างล่างก็ได้ ให้มันอยู่ในกายนี้ ถ้าอยู่ภายในกายนี้
ไม่หลง เฟ่งไปเรื่อย ๆ กระดุกมันจะสอนเรา เฟ่งกระดุกนะมันเห็นอนัตตาดี เราว่าจะดูให้มันเห็นอนัตตานะ
เฟ่งกระดุกนี้ดี เฟ่งกระดุกแล้วมันเห็นอนัตตา เพราะมันจำไม่ได้ล่ะ มันไม่เห็นว่าเป็นใครนะ เฟ่งกระดุกเรา
เองยังไม่รู้สึกว่ามันเป็นตัวเราเลย

เราเนี่ยมึนค้ำมาทั้งนั้นแหละ ไอ้สิ่งที่ปรากฏในโลกก็เป็นของโลกทั้งนั้น เรื่องราวที่สื่อกันในโลกก็เป็น
สมมุติมาของอาการที่ปรากฏในโลก เรื่องราวที่เราสื่อกันในโลกนะ มันก็เป็นมาของอาการของสิ่งที่ปรากฏ
ในโลก ที่เรามาอาศัยใช้ คือร่างกายนี้มันไม่ใช่ของเรา มันเป็นดินน้ำไฟลมของโลก แต่มันเป็นส่วนที่เรามา
อาศัยใช้ ที่มันปรากฏในโลก แล้วเรื่องราวทั้งหลายก็เป็นเรื่องมาที่เกี่ยวกับร่างกายนี้แหละ ซึ่งเรามา
อาศัยใช้ มันเป็นการเรื่องราวที่ปรากฏในโลก เรื่องทั้งหลายที่สื่อมาถึงเราเนี่ย โดยมันก็เป็นเรื่องที่สื่อ
มาถึงกายนี้แหละ ที่เป็นไปตามอาการมาของกายนี้ที่แสดงต่อโลก ที่เกี่ยวพันกับโลก เรื่องราวทั้งหลายทั้ง
มวลก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ มันเป็นการที่มาสื่อถึงกายนี้ คือกายนี้เป็นสิ่งที่เรามาอาศัยใช้เพื่อปรากฏ
ต่อโลก นี่แหละ ไอ้ตัวนี้ให้เข้าใจให้ดี เตี๋ยจะพูดย่ำแล้วย่ำอีกให้ได้เข้าใจ คือกายนี้มันเป็นดินน้ำไฟลมของ
โลก ถ้าแยกแยะเป็นอาการก็ผมนขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูกเยื่อในกระดูกไตหัวใจตับปอด
อะไรทั้งหมด ก็คือกายนี้แหละ มันไม่ใช่ของเรา แต่เป็นสิ่งที่เรามาอาศัยใช้เพื่อปรากฏต่อโลก และเรื่องราว
ที่วุ่นวายในโลกนี้ มันก็วุ่นวายอยู่ที่เรื่องราวที่มาสื่อกับกายนี้ เพราะฉะนั้นถ้าเรามาแยกแยะกายนี้ให้เห็นว่า
มันไม่มีอะไร มันไม่มีอะไร แล้วเรื่องราวที่เราารู้สึกว่ามันหนักอกหนักใจทั้งหลายนั้น มันจะร่วงไปหมดเลย

เพราะฉะนั้นนะ ทำไมเค้าถึงมาแยกแยะกายนี้ เวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐานนะ เค้าพิจารณาเพื่อมา
แยกแยะกายนี้ แยกออกมาให้เห็นว่ามันไร้สาระนะ เพราะเหตุไรก็เพราะเหตุนี้แหละ คือไอ้ความเป็นตัวเรา
ของเรามันไม่มีอยู่ในโลก เมื่อจิตวิญญาณมีกรรมให้มาเกิดในเมืองมนุษย์นะ มันก็มาอาศัยกายนี้ ซึ่ง
ประกอบมาจากดินน้ำไฟลม เพื่อมาปรากฏตัวต่อโลก ในนามของเราเนี่ย แต่ความจริงกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา
แต่ว่ากายนี้มาปรากฏต่อโลก เรามาอาศัยกายนี้ เพื่อปรากฏ เพื่อสื่อกับโลก และก็เรื่องราวทั้งหลาย ที่เรา
รู้สึกว่ามันวุ่นวายกับเราหรือเราไปวุ่นวายกับเขาเนี่ย มันเป็นเรื่องที่มาสื่อกับกายนี้เท่านั้นแหละ ไม่ใช่เรื่อง
อื่นเลย เรื่องที่เราจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องของเราก็คือเรื่องที่มาสื่อกับกายนี้ เพราะเรายึดมันว่ากายนี้เป็นของเรา
เรื่องทั้งหลายทั้งมวลนั้นแหละ มันเกิดมีปมที่แก้ไม่ได้เพราะเรามาถือว่ากายนี้เป็นตัวเราของเรา ทั้งที่ว่ามัน
เป็นเพียงมาอาศัยใช้ มันจึงเป็นขมวดเป็นปมปัญหาที่มันแก้ไม่ได้เพราะมันเป็นเรื่องผิดความจริง คือกายนี้
เป็นเครื่องมือเพื่อมาอาศัยใช้เพื่อสื่อกับโลก กายนี้มันจะปรากฏเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นชาวเป็นดำ เป็นสูง
เป็นต่ำ ก็เป็นเพียงเครื่องมือที่มาสื่อกับชาวโลก แล้วก็เรื่องราวทั้งหลายที่มันมีมา มันก็มาสื่อกับกายนี้
เพราะกายนี้เป็นหน้าร้านที่ออกโชว์ โชว์ไหม เวลาเขามาติดต่อเขาก็มาติดต่อหน้าร้านนะ

เรื่องราวทั้งหลาย ที่มันมายุ่งวุ่นวายพัวพัน ก็คือมันมายุ่งวุ่นวายกับกายนี้แหละ มันมาสื่อกับกายนี้
แหละ ซึ่งกายนี้ความจริงมันไม่ใช่ของเรา แต่พอเราไปยึดมันว่ากายนี้เป็นเรา มันเลยเกิดปมปัญหาที่
แก้ปัญหาก็ไม่ได้อีกมากมายเลย เพราะมันเป็นเงื่อนไขที่ตั้งมาด้วยความเห็นผิดจากความจริง นี่แหละปม
ปัญหามันเกิดขึ้นจากเรื่องอย่างนี้ เรื่องราวที่มาสื่อกับกายนี้ มันเลยมาขมวดเป็นปมปัญหาให้เราทุกข์ให้เรา
กลุ้มใจมากมายมหาศาล เพราะว่าเราไปเข้าใจผิดความจริง คือเรื่องราวทั้งหลายมันเป็นเรื่องราวที่มาสื่อกับ
กายนี้เท่านั้นแหละ เพราะกายนี้เป็นหน้าร้านของเราที่เรามาอาศัยใช้เพื่อสื่อกับโลก เราอาศัยกายนี้เป็นหน้า
ร้าน เวลาเขาจะมีธุรกิจอะไรเขาก็มาติดต่อกับหน้าร้านนี้ มาติดต่อกับออฟฟิศนะ ฉะนั้นเรื่องราวทั้งหลาย

ความวุ่นวายทั้งหลาย คือเรื่องที่มาสื่อกับกายนี้เท่านั้น แล้วมันจะไม่มีปัญหาเลย มันจะเป็นชนิดที่ว่ามันไหลมาแล้วก็ไหลไป ไหลมาแล้วก็ไหลไป ไม่มีปัญหา ไม่มีอะไรติดขัด ถ้ามันไม่เกิดปมที่ว่าเราไปเข้าใจผิดว่ากายนี้เป็นของเราละ มันจะไม่เกิดปมไปขัดกระบวนการเลย มันจะเป็นกระบวนการที่ว่า ส่งมาผ่านไป ส่งมาผ่านไปธรรมชาติของการสื่อ แต่ที่มันมีปัญหาเพราะว่ามีอวิชชาอย่างไรละ ความเข้าใจผิดนะ มันเลยเป็นปมปัญหาต่อไป มีปัญหาแล้วแก้ไม่ได้เลยเพราะว่ามันตั้งขึ้นจากความเข้าใจผิดใจ จะแก้ปัญหาก็ต้องมาแก้ความเข้าใจผิดตัวนี้ อย่างพอเรามาพิจารณาร่างกายให้เห็นว่ามันไม่มีอะไร แล้วไอ้ปัญหาทั้งหลายที่มันหนักอกหนักใจ มันจะร่วงไปเลยนะ ร่วงไปแต่ละครั้งนะ ที่เวลาครูบาอาจารย์นำอารมณ์ให้ ให้รู้สึก ว่า กายนี้มันไม่มีอะไร เราจะรู้สึกได้ว่าไอ้ความหนักอกหนักใจมันร่วงไป ๆ ก็เพราะไอนี้ไงเล่า มันเห็นชัดแล้วใช่ไหม เราเห็นชัดแล้วยังว่า ไอ้ปัญหามันอยู่แค่ตัวเอง แต่ว่ามันผูกมานานมันผูกไว้หลายเงื่อนไขมันผูกซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็ต้องค่อย ๆ แก้ไป แต่แก้ตรงนี้แหละ แก้ตรงนี้แหละ แก้ปมนี้แหละหมด แต่เพียงว่ามันผูกซ้ำแล้วซ้ำอีก โอ้ยก็มันผูกกันตรงนี้แหละ ผูกกันตรงปมนี้แหละ ปมที่ว่าตัวกูของกูนั้นแหละ มันเลยเป็นว่า เราเคยแก้ไปแล้วแล้วอ้าวทำไมยังเหลือเธอ แก้แล้วยังเหลือเธอ แต่มันไม่ได้ไปผูกที่อื่นหรือว่ามันผูกตรงปมนี้แหละ เราแก้เราก็แก้ปมนี้ วิเคราะห์เจาะลึกไป เจริญสติเพื่อมาตั้งอยู่ในกาย คล้าย ๆ ว่าให้คลำมันถูกปมนะ เอามือมาจับที่ปมนี้แหละ แล้วเธอแกะซะ ขณะที่เราเจริญสติในกายนะ เขาเรียกว่าดึงมือมาเจอปมแล้ว เพราะปัญหามันตั้งขึ้นจากความเข้าใจผิดที่กายนี้ แล้วก็ใช้ปัญญาแยกแยะในกายนี้แหละ เจริญสติเพื่อให้มันแก้ถูกปม แล้วใช้ปัญญา เพื่อสอดด้ายออกอย่างนี้ แยกด้ายไปทางโน้น ใช้เทคนิคเพื่อแก้ปมนะ แต่ว่าไม่ต้องไปแก้ที่อื่น ไอ้ปมนี้แหละ เพียงแต่มันพันมานานมันพันยุ่ง ทำไมต้องเจริญสติละ ก็สตินะมันดึงจิตให้เรามาตั้งอยู่ที่กายคือเหมือนกับว่า มาเจอ มาอยู่ที่ปมแล้ว จะได้ไม่แก้ส่งเดช แก้ส่งเดชก็คือ อ้าวมือเธอนะไปไหนแล้วทำไมไม่แก้ตรงปม เวลาเจริญสตินะ สติมันก็จะดึงจิตให้มาอยู่ถูกที่ถูกทาง ที่ปัจจุบันอารมณ์ ที่ฐาน ที่กาย ตรงกายซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นนะ ไอ้ตรงปมที่ผูกไว้นั้นแหละ

เพราะฉะนั้น อย่างว่าตามหลักการแล้ว เมื่อพระท่านบรรลุโสดาบันนะ ท่านมาเจอปมแล้วก็หมดความสงสัยที่จะไปเที่ยวหาที่อื่น ก็จะคลายใจไปเปลาะหนึ่ง แล้วก็รู้ว่า อ๋องานเราอยู่ตรงนี้ แล้วท่านจะไม่ศรัทธานอกกริตนอกรอยอีกเลย จะรู้ว่าเออตรงนี้แหละ เขาเรียกว่า ละสักกายทิฏฐิวิจิกิจฉาสีลัพพตปรามาสได้ เข้าใจที่เข้าใจทางแล้ว แม้จะยังไม่หมดกิเลส แต่รู้ที่แล้วว่าปัญหาอยู่ที่ไหน แต่ว่า ปมมันพันยุ่ง พอรู้ที่รู้ทางมันไม่ได้แก้หมดเลยทีเดียว แต่รู้ที่แล้วมันจะคลายใจไปเปลาะหนึ่งแล้ว คลายใจว่า อ้อ เหมือนกับว่า เราสร้างเนื้อสร้างตัวนะ กว่าจะหาว่าชายอะไรดีนะ โอ้โฮ วุ่นอยู่พักหนึ่งเลย พอรู้ว่า อ้อชายนี้ได้เห็นว่า ชายแล้วก็กำไรเลี้ยงตัวรอดนี้แหละ นี่แหละ มันจะคลายใจไปเปลาะหนึ่งเลย แต่มันก็ยังมียางต่อ งานก็ต้องทำมาหากินค้าขาย แต่ไอ้ที่ที่จะต้องวิ่งวุ่นว่า จะขายอะไรดีนะ ไปขายที่ไหนดีนะ นั่นแหละ มันก็หมดไปแล้ว พระโสดาบันก็เหมือนกันแหละ พอมาเจอปมนี้ เข้าใจปมปัญหาชัด หมดความสงสัยแล้ว คือรู้แล้วว่าทำงานตรงไหน จะแก้ปัญหาดตรงไหน จะแก้ปัญหายังไง เพียงแต่ว่างานยังไม่แล้ว แต่รู้แล้ว ความสงสัยก็คือความลังเลียกก้อย จะทำดีจะทำนั้นดี มันจะหมดไป รู้แล้วทำตรงนี้แหละ เพียงแต่มันยังไม่เสร็จ แต่รู้ที่แล้วรู้แล้วว่าทำตรงนี้เอง อ้อ สบายใจแล้ว ถึงยังมียางค้ำค้ำอยู่แต่ก็รู้จุดที่จะทำแล้ว รู้ปมปัญหาแล้ว

ฉะนั้นเวลาครูบาอาจารย์กรรมฐานพามาตั้งอารมณ์ก็ตั้งที่กายนั้นแหละ เจริญสติก็ให้มาลงที่กาย เพื่อได้เอามือมาคลำถูกปม วิเคราะห์เจาะลึกทางปัญญาก็คือมาแยกแยะในกายนี้แหละ แยกมุนนั้นบ้าง แยกมุนนี้บ้าง เหมือนการแกะเงื่อนเชือกนะ มันต้องสอดไปนี้บ้าง ดึงมานี้บ้าง ต้องแยงไปนี้บ้าง แต่มันก็แก้เฉพาะจุดนี้แหละ วิเคราะห์เจาะลึกปัญญาก็นำที่กาย แม้มองประกอบนามธรรมอย่างละเอียดเข้าไป อย่างที่ว่าเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ก็คือไอ้สิ่งที่มันต่ออยู่ตรงกายนี้แหละ เป็นส่วนละเอียดที่มันต่ออยู่ตรงกายนี้แหละ ถ้าเราวิเคราะห์ที่กายเดี๋ยวก็นำเข้าไปเห็นหมดแหละ เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณก็เห็นหมดแหละ เห็นที่กายนี้แหละ เพราะฉะนั้นที่ทำงานจึงอยู่ที่กายนี้แหละ พระโสดาบันท่านจึงหมดความสงสัยไปพอเห็นอย่างนี้ชัดเจนนะ อ้อเราไม่สงสัยแล้ว ที่นี้ความละเอียดละล้งมันก็จะหมดไป มันจะกลายเป็นปิติขึ้นมา

แทน ปิติเบิกบานนะ เหมือนกับตอนเราตั้งเนื้อตั้งตัวนะ ตอนช่วงหางานทำก็ โอ้ จะไปหางานทำที่ไหนหน้อ มันก็ล้าละล้งอยู่ พอรู้ตัวเองแล้ว อ้อเราทำตรงนี้ ทำแล้วได้เงินได้กำไร เลี้ยงตัวรอด ตั้งตัวได้ ถึงแม้มันยังมีภาระจะต้องจัดการอยู่ แต่มันก็หมดกังวลแล้ว เหมือนกับหมดภาระไปเปลาะแล้ว เตียวเราทำตรงนี้แหละ รู้แล้ว ทำอาชีพตรงนี้ ขายไอนี้แหละรู้แล้ว มันก็คลายใจแหละ ถึงว่าพระโศดบันจะมีปิตีของความเป็นพระโศดบันอยู่ คือความคลายใจตัวนี้ ถึงแม้กิเลสยังมีอยู่ แต่ก็จบเบิกบานหรรษา แล้วก็ยินดีศรัทธาในการเกี่ยวข้องกับองค์พระพุทธรศาสนา เพราะเห็นคุณค่าแล้วว่า โอ้ ตรงนี้แหละ เราจะรอดพ้นได้

แล้วเราก็แก้ไป อย่างเพ่งกระตูกนี้เราก็เพ่งเข้าไป มันก็เป็นอารมณ์ลึก กรรมฐานเราก็ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก เป็นอารมณ์ลึก เตียว เพ่งกระตูกเราพอแล้ว เตียวเราเจริญสติบ้าง มาเจริญสติ กำหนดความรู้สึก เรายกมือสตินี้ มันดึงจิตมาสู่กาย ที่ปัจจุบันอารมณ์นั้นนะ เราจะได้อยู่กับเงื่อน เงื่อนที่มันผูกนะ มันผูกที่กายนี้แหละ สตินะเป็นตัวการงานที่จะมาแก้ปัญหามาให้เรา เรานะฝึกสติให้ชำนาญ ให้สติมันมาตั้งอยู่ในปัจจุบันอารมณ์มากขึ้น ๆ เราเอาสติมาตั้งอยู่ในฐานปัจจุบันอารมณ์ ปัญหาทางจิตมันจะได้รับการแก้ไข สติก็ตั้งที่กายนี้แหละ ทำไปก็ปักตั้งมันที่กายนี้แหละ ปัญญาภิวิเคราะห์เจาะลึกที่กายนั้นแหละ แล้วเรื่องคุณธรรมทั้งหลายทางศาสนาเตียวมันปรากฏเกิดขึ้นเองจากตรงนี้ เหมือนกับเราทำการทำงานทำงานตรงนี้ เตียวเงินทองข้าวของมันก็ปรากฏขึ้นมาเอง ทำงานก็ทำมันอยู่ตรงนี้ เราอยู่ที่เจอที่เจอแล้วนี่ เจออาชีพเหมาะกับเราแล้วนี่ เจออาชีพที่ว่าทำได้แล้วนี่ ทำมันตรงนี้แหละ เตียวเงินทองข้าวของมันก็เกิดจากนั้นนะ ที่เราทำอาชีพอย่างนี้ ตรงนี้แหละ

สำหรับการปล่อยวางนั้น ถ้าปล่อยวางอย่างขาดสติ อันนั้นไม่ใช่ของจริง เวลาจิตเราปล่อยวางได้ มันต้องปล่อยวางด้วยจิตที่พร้อมด้วยสติ ถึงจะใช้ได้ ถึงจะเป็นของจริง ถ้าปล่อยวางโดยขาดสติโดยทั้งสตินะ อันนั้นไม่ใช่ของจริงนะ จำเอาไว้ให้ดีเลย เพราะฉะนั้นเราไม่รู้จักทำอะไรเจริญสติไว้ก่อนนะใช้ได้ มันเป็นเรื่องมีองค์ประกอบในการดับทุกข์ดับกิเลสได้ ถ้าปล่อยวางอย่างไม่มีสติ อันนั้นไม่ใช่ของจริง อย่างนั้นเค้าเรียกว่าโมหะ เหมือนกับเราปิดตาปิดหูนะ มันไม่แก้ปัญหาละเลย เวลาสติมันเบลออกเหมือนกัน มันก็ไม่ได้รับรู้เรื่องนั้น มันก็เลิกวิเคราะห์เลิกอะไร มันก็เหมือนปัญหาไม่มี ทั้งที่ปัญหามันยังมีอยู่ มันยังไม่ได้แก้เลย เราแกล้งเอาหูไปนาเอาตาไปไร่ ปัญหามันยังอยู่ ถึงพูดว่า การปล่อยวางถ้าไม่ถึงพร้อมด้วยสติอันนั้นไม่ใช่ของแท้ เพราะว่า มันเป็นการที่เราทำเป็นเบลออกไป ทำเป็นไม่สนใจ แต่ปัญหามันยังอยู่นะ ถ้าสติเราหยั่งรู้ที่อยู่ฐาน เห็นแจ้งอารมณ์เห็นแจ้งสภาวะ แล้วก็วางความยินดียินร้ายได้ขณะนั้น อันนั้นนะของจริง

เราฝึกสติให้มันอยู่ี่ฐานนะ ฐานคือไ้ตรงความรู้สึกที่กายนะตรงไหนก็ได้ ในปัจจุบันอารมณ์นะ คำว่าฐานนี้มันมาจากคำว่าสติปฏิฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสตินะ มันต้องเป็นปัจจุบันอารมณ์ แล้วปัจจุบันอารมณ์นะ ความรู้สึกที่กายนะเป็นปัจจุบันตลอด มันไวใจได้ ถ้าตรงที่อื่นยังไม่แน่ มันยังมีอดีตอนาคตเข้ามาแทรก แต่ถ้าสติมากำหนดความรู้สึกที่กายนะ อันนี้ไวใจได้ว่าสติมันอยู่ี่ฐานแล้ว อยู่ี่ฐานก็เหมือนกับเวลาเราจะรบกับศัตรูเราอยู่ในบังเกอร์แล้ว มันจะปลอดภัย สติมันอยู่ี่ฐานแล้ว ที่ปัจจุบันอารมณ์นะ ปัจจุบันอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานปฏิบัติธรรม ถัดจากปัจจุบันอารมณ์ก็คือตกจากการปฏิบัติตนเอง เข้าใจนะ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๕

วันจันทร์ที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๙.๐๐ นาฬิกา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

กรรมฐานนะ เรามากำหนดภายใน ภายในกายนี้แหละ ภายในกาย ภายในจิต แต่ว่าภายในจิตมันพิจารณายาก เอาเป็นว่าภายในกายก็แล้วกัน ที่กายมันก็มีจิตนั้นแหละ เมื่อเราเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด อย่างเมื่อวานพูดเรื่องการเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด คือเกิดทุกชาติเป็นทุกข์รำไป เกิดที่ไหนมันก็ตายหมด ตายเกลี้ยง แสงวหาอะไร ยึดอะไรไว้ ทำยสุดท้ายก็ต้องทิ้งหมด อันนี้พอเป็นสังเขป แต่ว่าความทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดนั้นมีมากมายนัก อันนี้เราพูดพอสังเขป เมื่อเราเห็นทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิด คนที่เป็นผู้ปฏิบัติมันก็ต้องมีการขับเคลื่อน การขับเคลื่อนคือมีศรัทธา มีความเพียร ศรัทธาหมายความว่าเราจะเลือกตามแล้ว เราจะเลือกตามแล้ว คือปรกติเมื่อเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด ผู้นั้นจะเห็นคุณในพระรัตนตรัยเป็นธรรมดา มันจะพร้อมกันนะ พอเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดก็จะเห็นคุณในพระรัตนตรัย เห็นคุณ เห็นความประเสริฐ เห็นความดีงาม เห็นความจริงแท้ของพระรัตนตรัย คือเมื่อเห็นสมบัติทั้งหลายในโลกเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไร้แก่นสาร ไม่สามารถครอบครองได้ ไม่สามารถยึดครองได้ เป็นมายาภาพ จะเห็นคุณของพระรัตนตรัย ที่เราจะอาศัยเป็นที่พึ่ง

การเห็นคุณก็คือความศรัทธา มันมีค่ายังไ้ความศรัทธา ถ้าหากว่าเห็นโทษโดยรอบอย่างเดียวเลย แล้วไม่เห็นอะไรจะเป็นที่พึ่งได้เลย ไม่เห็นว่าในโลกมีของดีอะไรเลย จะด้วยเพราะเรามองไม่รอบก็ตามที่หรือสั่งสอนมาด้วยมิจฉาทิฐิตามที่ มันก็จะเกิดลัทธิฆ่าตัวตายเลย ใจคือเห็นโทษอย่างเดียวแต่ไม่เห็นช่องทางไป แต่พระพุทธศาสนานี้ ชี้โทษแล้วก็บอกช่องทางไปด้วย ว่าสิ่งนี้เป็นโทษนะ แล้วสิ่งนั้นเป็นคุณ เราจะทำอะไร เราจะแก้ยังไ้ เราจะดำเนินยังไ้ จะช่วยเหลือตัวเองยังไ้ จะหาที่พึ่งยังไ้ พระพุทธเจ้าบอกไว้หมดเลยตั้งแต่ท่านแสดงธรรมจักร พอบอกทางผิดก็บอกทางถูกไว้ด้วยเลย ทางผิดที่พระพุทธเจ้ายกในธรรมจักร คือการบำเรอตนเกินประมาณ เสพเสวยอย่างเดียว คิดว่าจะไ้ความสุข ความเจริญจากการเสพเสวย อันนี้เป็นทางผิด แล้วก็บางคนเห็นโทษในการเสพเสวยก็จะตีกลับไปอีกด้านหนึ่ง ก็หันไปทรมานตนเลย เปียดเบียนตัวเองให้ไ้รับความทุกข์ยากลำบากเข็ญ คิดว่าการทรมานตนจะเป็นทางออก อันนี้พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นทางผิด พอท่านบอกทางผิดแล้วท่านก็บอกทางถูกไว้ด้วย ทางถูกก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ว่าโดยย่อก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

คือพระพุทธเจ้าท่านชี้โทษแล้วท่านก็ชี้คุณด้วย ช่องทางไหนจะเป็นไปสู่อะไรคุณนะท่านก็ชี้ไว้ให้แล้ว อันนี้ก็เป็นช่องทางแห่งศรัทธา คือ เมื่อเราพิจารณาแล้วด้วยปัญญาว่า ช่องนี้เป็นช่องทางประเสริฐที่เราจะตามไป จะดำเนินไป เราก็ต้องตั้งความมั่นคงแห่งศรัทธา ตั้งสิ่งนั้นไว้ที่สูง การศรัทธา ถ้าเรามีศรัทธาแล้ว ตั้งความเคารพเทิดทูนในสิ่งที่เราศรัทธา ความดีงามจากสิ่งนั้นก็ไ้ไหลมาสู่เรา ถ้าเราเคารพสิ่งใดก็คือเรากำลังดำเนินรอยตามสิ่งนั้นนั่นเอง การที่เราเคารพสิ่งไหนนะ เหมือนกับเราเห็นใครคนหนึ่งเป็นฮีโร่ จิตใต้สำนึกของเราจะดำเนินตามเลียนแบบผู้นั้นแล้ว ฉะนั้นถ้าเราอยากไ้ดีเราต้องบูชาคนดี ท่านจึงสอนว่า "บูชา จะ บูชาเนี่ยนา" คือการบูชาผู้ควรบูชา ผู้ควรบูชานั้นในเบื้องต้นก็คือ พระรัตนตรัย พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระอริยสงฆ์เจ้าทั้งหลาย ตั้งความศรัทธาคิดจะเอาท่านเป็นที่พึ่ง การเอาเป็นที่พึ่งในทางพระพุทธศาสนานี้ ไม่ใช่จะอาศัยท่านอย่างเดียว แต่พระพุทธเจ้าก็สอนให้ประพฤติปฏิบัติเอง

ทั้งนั้นแหละ การที่เอาเป็นที่พึ่ง คือเอาเป็นแบบอย่าง เอาเป็นเครื่องระลึก เอาเป็นกำลังใจเวลาท้อแท้ ท้อถอย แต่ที่เราจะได้จริง ๆ เราต้องทำเองทั้งหมดแหละ พระพุทธเจ้าท่านสอนวิธีปฏิบัติตาม

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ถือว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตน เราสามารถพัฒนาตนเองให้สูงได้หมดเลย มีช่องทางทุกอย่างเลย นักปราชญ์สมัยใหม่เขาถึงยอมรับความคิดของพระพุทธศาสนา เขาชื่นชมที่ความคิดนี้มากเลย คือว่าพระพุทธศาสนาไม่ผูกขาดคุณธรรม ไม่ผูกขาดความดี ไม่ผูกขาดอภิสิทธิ์ไว้เพื่อใครผู้ใดผู้หนึ่ง บอกเหตุผลบอกช่องทางไว้ว่า ถ้าทำอย่างนี้แล้วจะได้แบบนี้ ใครทำแล้วได้หมดเลย เปิดโอกาสให้ทุกคน

ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา คือ เราเอาจิตไปเกาะใครด้วยความศรัทธาแล้วนะ ไม่ใช่หมายความว่าแค่เกาะเฉย ๆ ในทางพระพุทธศาสนา คือ จะเอาท่านนั้นเป็นตัวอย่างแบบอย่างที่จะทำตาม เอาท่านเหล่านั้นเป็นกำลังใจเวลาเราท้อแท้ท้อถอยหมดกำลังใจ ส่วนในการพัฒนาตนนั้นเราต้องมาทำเองหมดแหละ ทำเองได้หมด คุณธรรมทั้งหลายนะ เราต้องเอามาฝึกเอามาเพียร ความศรัทธาเป็นการเริ่มต้นศรัทธาเชื่อว่าสิ่งประเสริฐเหล่านี้มีอยู่จริงในโลก แล้วเราก็จะดำเนินตามรอยท่านได้ เพราะว่าในทางพระพุทธศาสนาบอกเงื่อนไขไว้หมด ว่าสิ่งเหล่านี้ได้เลื่อนไปสู่ความเป็นสิ่งประเสริฐด้วยเหตุผลอะไร ด้วยวิธีการอะไร ในพระพุทธศาสนาบอกไว้หมดเลย เมื่อเราเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด แล้วเราเอาพระรัตนตรัยมาเป็นที่ศรัทธาเอามาเป็นที่พึ่ง อันนั้นนะเป็นจุดเริ่มที่เราจะดำเนินตามรอยท่าน เราจะทำ เราจะรู้ เราจะประพฤติปฏิบัติขัดเกลา เพียรธรรม พัฒนาตน อันนี้เป็นความหมายของความศรัทธา คือเชื่อว่าสิ่งประเสริฐมีอยู่ในโลก ช่องทางไปสู่ทางประเสริฐก็มีอยู่ แล้วก็ไม่ต้องกลัวเพื่อใครคนใดคนหนึ่ง ทำได้หมด ถ้ามีเหตุก็ย่อมมีผล ไม่เลือกว่าเราเกิดในตระกูลไหน ชนชาติไหน คนชั้นสูงคนชั้นต่ำไม่เกี่ยวเลย ในศาสนาพุทธนี้ไม่เกี่ยวเลย มีแต่กระบวนการของเหตุและผลเท่านั้น เหตุแห่งความเจริญท่านก็แยกแยะมา เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ บ้าง เป็นมงคล ๓๘ บ้าง เราไปศึกษาได้เพื่อจะพัฒนาตน บารมี ๑๐ ทศบั้ง นี่แหละเหตุแห่งความเจริญ เราจะพัฒนาตน พัฒนาจิตวิญญาณของเราให้สูงขึ้น เอาความดีเหล่านี้มาใส่ใจ

และถ้าพูดถึงธรรมะข้อใหญ่อันเป็นที่ประชุมลงของความดีทั้งปวง ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าท่านย้ำเน้นอยู่เสมออย่างนะ เวลาพูดถึงว่าธรรมะข้อใดข้อหนึ่งเลยถ้าเราจับมาแล้วนะ จะกินความถึงธรรมะทั้งหลายทั้งปวงได้เลย ท่านพูดถึงสองอันนะ อันหนึ่งคือความไม่ประมาทซึ่งเป็นคุณธรรม อันเป็นองค์ประกอบภายใน อีกอันก็คือกัลยาณมิตร อันเป็นองค์ประกอบภายนอก ความไม่ประมาทนี้ ถ้าเราตั้งขึ้นในใจของเรา มันจะนำคุณธรรมมากมายหลากหลายเข้ามา มากยิ่งขึ้นไปทุกทีเลย อย่างที่วันแรกอธิบายเรื่องความไม่ประมาทไว้แล้ว แล้วกัลยาณมิตรนี้ การคบมิตรดี เพื่อนดี เจอกลุ่มดี รับสื่อดี ๆ กัลยาณมิตรนี้เราอย่าตีความแค่ว่าเป็นคนที่เราไปเจอ รายการธรรมะอันใด หรือศีลธรรมะ สื่อธรรมะ หนังสือธรรมะอันใด ที่เราฟังแล้วอ่านแล้วเจอแล้วสองเสฟแล้ว รู้สึกว่าจิตเราดีขึ้นนะ อันนั้นก็กัลยาณมิตรที่ดีให้กับเราแล้ว เป็นเพื่อนดีเป็นมิตรดีแล้ว ให้เราชวนช่วยแสวงหากัลยาณมิตรเพื่อตนเอง อย่าปล่อยตัวเองส่งเดช คบคนเลว คบคนชั่ว อยู่ในบรรยากาศเลวบรรยากาศชั่ว ชอบแหวะเวียนไปเกี่ยวข้องกับสถานที่ที่เขาทำชั่ว ถ้าเราเป็นอย่างนั้นเดียวเราก็ตัดมาด้วย ถ้าเรารู้จักแหวะเวียนไปในสถานที่ที่เขาเกื้อหนุนให้กำลังใจในการสร้างความดีนะ ชักจูงเกื้อหนุนกันในการสร้างบารมี สร้างกุศล สร้างความดี อันนั้นแสดงว่าเราแสวงหากัลยาณมิตรเพื่อตัวเองแล้ว เป็นไปเพื่อความเจริญแล้ว ถ้าเราชวนช่วยคบหาเข้าใกล้กัลยาณมิตรอยู่เสมอ นะ นาน ๆ ไปมันก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ เดียวนี้หาได้ง่าย สื่อธรรมะก็มีเสมอ รายการธรรมะก็แสวงหาได้จากวิทยุ มาถึงบ้าน หรือในทางตรงกันข้าม สื่อหรือรายการที่จะทำให้อจิตเรตกก็มีเยอะ เราต้องเลือกเฟ้นเอาเอง

ถ้าเราเจตนาเฝ้าดี สักวันมันจะดีขึ้นเรื่อย ๆ อันนี้เขาเรียกว่าเป็นผู้มีศรัทธา คือโลกนี้มันเป็นทุกข์ มีความเกิดแก่เจ็บตาย แต่ช่องทางดีก็มีอยู่ คนที่เข้าสู่ความดีก็มีอยู่ ถ้าเราเชื่ออย่างนี้มันก็จะมีความกำลังใจที่ว่าเราจะปฏิบัติตามท่าน ปฏิบัติตามท่านก็คือเอาธรรมะเข้ามาสู่ใจเรา สิ่งไหนทำได้ทำก่อนเลย อย่าไปรอ

แล้ว คือมองความจริงใจ การมองความจริงคือปัญญาบารมี และมองเห็นว่าเราจะต้องมีความตายเป็นธรรมดา อันนั้นก็ปัญญาบารมีแก่เราแล้ว เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา คือเกิดเพื่อดับ พบเพื่อจาก ถ้าไม่พบก็ไม่จาก ไม่เกิดก็ไม่ดับ เราเอาจิตไปผูกมัดอะไรไว้ก็เตรียมทุกข์ได้เลย เหมือนกับว่าเรานั่งรถสองแถว พอรถสองแถวจอดป้าย เราก็เอามือไปจับกิ่งไม้ข้างทาง เวลารถสองแถวออกจากป้ายถ้าเราไม่ปล่อยมือมันจะเป็นยังไง ถ้าแขนไม่ขาดก็ตกรถ ก็ของที่จะจากกันนะ ถ้ายึดไว้ด้วยมือมือจะขาด ยึดไว้ด้วยใจใจจะขาด ถ้าเราเอาจิตไปห่วงผูกพันกับอะไรก็เตรียมทุกข์ได้ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ เกิดเพื่อดับพบเพื่อจาก การผูกพันนี้ ถ้าเมื่อสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไปก็เป็นทุกข์ เพราะว่าเกิดเพื่อดับ พบเพื่อจาก มีรักเพื่อทุกข์ เรามองความจริงนะ เขาเรียกว่าปัญญาบารมี

บารมีต่อไป วิริยะ เรามีความเพียรไม่ย่อท้อ เรื่องไหนทำยากเราก็ฝึกทำให้ลุล่วง ทำให้แล้ว อันนี้เป็นวิริยะบารมีแก่เราแล้ว จะทำให้เรามีกำลัง ทำอะไรก็จะสำเร็จง่าย เรื่องไหนมันติดขัด เราก็มีความเพียรทำให้มันแล้ว ข้ามพ้นอุปสรรคให้ได้ อันนั้นก็วิริยะบารมีแก่เราแล้ว ชีวิตประจำวันเราอยู่ที่ไหน ๆ นะ เราก็สร้างได้ วิริยะบารมีนะ คือเวลาจะท้อแท้ท้อใจล้มเลิก เราเอาวิริยะบารมีมาฝึก ว่า เอ้อ เตียวเราฝึกวิริยะบารมีหน่อย ความจริงมันจะท้อแท้ แต่เราก็เพียรสู้ต่อไปทำต่อไป อย่าเพิ่งล้มเลิก อันนั้นก็วิริยะบารมีสำหรับเราแล้ว เรื่องนี้ไม่เห็นเฉพาะต้องอยู่ในวัด เราฝึกวิริยะบารมีได้ตลอด กับการงาน กับหน้าที่เรา เราจะทำอะไร ผลักอะไร เราก็เปลี่ยนมาขยันอดทน ขยันทำงานให้เสร็จเรียบร้อย สร้างความเพียรขึ้นมา อันนั้นก็วิริยะบารมีแก่เราแล้ว

บารมีต่อไป ขันติบารมี ความอดทนอดกลั้นนะ ทุกครั้งที่เราฝึกความอดทนอดกลั้นนั้นอันนั้นเป็นบารมีเป็นความดี อดกลั้นต่อความทุกข์ อดกลั้นต่อการเสียดสีด่าว่า อดกลั้นต่อความอวดิฐธรรม อดใจไว้ อยู่ตรงไหนเราก็สร้างได้ ขันติบารมีนะ

สัจจะบารมี บารมีที่ ๗ สัจจะ คือ ความจริง เราตั้งใจอะไรไว้ก็ทำให้มันจริงอย่าหละหละ อย่าเพียงแต่สร้างภาพ สัจจะนี่ คือมันจริงทั้งนอกทั้งใน พูดยังไงแสดงออกยังไงก็มีความจริงใจให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ไม่ใช่แสดงออกเพื่อหลอกหลวงคนให้หลงเชื่อเท่านั้น ถ้าสันดานเรามันเคยชินกับชอบสร้างภาพหลอกเขา เราก็เปลี่ยนใหม่ อันนั้นก็สัจจะบารมีให้เราแล้ว คนเรามันก็ไม่ดีมาตั้งแต่ท้องพ่อท้องแม่หรอก เรามีนิสัยเสียมาบ้าง สันดานเสียมาบ้าง เราพยายามแก้ไขนิสัยเสียสันดานเสียที่มันคุ้นเคยมาอย่างไร เราเปลี่ยนให้เป็นสันดานดีขึ้นมา บางทีเราคุ้นเคยแต่ไปสร้างภาพหลอกชาวบ้านเขา อันนั้นแสดงว่าเรายังด้อยเรื่องสัจจะบารมีอยู่ เราก็เสริมหนุนเอาเลย เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนมีความจริงใจ จริงจัง มีสัจจะตั้งใจอะไรก็ตั้งใจทำจริง แสดงออกยังไงก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ อันนั้นก็สัจจะบารมีให้แก่เราแล้ว สัจจะบารมีมันเกี่ยวพันกับการรู้แจ้งสัจธรรมนะ ไอ้คนดีแต่เปลี่ยนมันจะไม่บรรลุธรรม เพราะมันไม่จริงเข้าไปถึงใจ ธรรมะนี้มันต้องจริงเข้าไปถึงใจ มันละวางที่ใจ ไอ้คนดีแต่เปลี่ยนดีแต่สร้างภาพมันจะโดนกันเอาไว้ ทำได้แต่ข้างนอกข้างในทำไม่ได้ โดนขวางไว้ มันก็บรรลุธรรมรู้แจ้งธรรมะถึงแก่นแท้ไม่ได้ ทำตัวให้เขาดูดี แต่นี้ก็พอแล้ว แล้วก็เลิก นี่แหละคนไร้สัจจะมันถึงบรรลุธรรมไม่ได้หรอก บรรลุไม่ได้เลยนะ ไม่มีโอกาสเลย คนไม่มีสัจจะบารมีไม่มีโอกาสบรรลุธรรมเลย

สัจจะบารมีกับอธิฐานบารมี มันเป็นตัวสมุจเฉตปหาน เมื่อก่อนนั้นเราดูอารมณ์หรือระยะนี้ เวลาดูอารมณ์ของคนอื่นนี่ เราก็ดูผิดที่เหมือนกัน เมื่อก่อนไม่เข้าใจ ก็ดูแค่อารมณ์ว่า ขณะนั้นจิตเขาดี ตอนหลังมาเข้าใจว่า จิตเขาดีแล้วมันไม่คงทนนะ มันก็เป็นระยะไม่ได้ จิตช่วงนั้นเขาอาจจะดีคล้ายพระโสดาบัน คล้ายพระอนาคามี ตอนนั้นเราเคยดู เราก็ไม่เข้าใจ ดูพระอริยะนี่ดูที่กระแสดูอย่างเดียวไม่ได้ มันต้องดูความจริง ความจริงมันมันคงไม่หวั่นไหวไม่ล้มเลิก ละแล้วก็ขาดไปเลย เพราะฉะนั้นเดี๋ยวนี้มาดูพระอริยะ ก็ต้องมาดูที่สัจจะกับอธิฐานบารมี เมื่อก่อนนั้นเราก็ไม่เข้าใจ เราก็คิดว่าตอนนี้กระแสดูจิตเขาดีแล้ว เราก็คิดว่า เขาบรรลุแล้วมั้ง แต่ถ้าไม่มีสัจจะบารมีอธิฐานบารมี มันก็จะเปลี่ยนไปโลเลไป เดี่ยวมันก็เปลี่ยนอีกแล้ว

เพราะฉะนั้นการดูความเป็นพระอรียะนี้ มันต้องดูที่สัจจะบารมีกับอธิษฐานบารมี สัจจะนี้มันความจริง ตั้งใจ ยังไงมันจริงยั้งนั้น

และอธิษฐานบารมี บารมีที่ ๘ ก็คือว่า มันคงไม่หวั่นไหวไม่ล้มเลิก สัจจะนี้มันเป็นตัวจริง อธิษฐานนี้ มันคงไม่ล้มเลิก เดียวนี้ก็เลยเข้าใจว่า อ้อ ดูความเป็นพระอรียะนี้ ต้องดูที่ตัวสัจจะบารมีกับอธิษฐานบารมี ของเขาด้วย จะไปดูแค่กระแสดิจิตในขณะนั้นไม่ได้ เพราะว่าถ้าเขาไม่มีสัจจะบารมีอธิษฐานบารมี มันไม่สามารถทำให้มันคงยั้งยืน คือจิตเขาก็ดีแค่เฉพาะหน้าในขณะที่โดนสิ่งที่มากระตุ้นเร้าให้ดี ให้เกิดศรัทธา แต่ถ้าไม่มีสัจจะอธิษฐานบารมีอันเป็นตัวมันคงแก้จิตใจแล้วนี้ คุณธรรมนั้นก็เสื่อมหายหมดในเวลาไม่นานเลย เพราะฉะนั้นจะดูความเป็นพระอรียะนี้ ตรงสัจจะกับอธิษฐานบารมีนี้สำคัญมากเลย เพราะว่าสัจจะอธิษฐานนี้มันเป็นตัวสมุจเฉตพหุ มั่นละแล้วละเด็ดขาด ทำอะไรทำจริงทำเด็ดขาด ทำแล้วก็แล้วกันไปเลย

เพราะฉะนั้นเราจะปฏิบัติธรรม เราจะสร้างบารมีเพื่อเหตุปัจจัยแก่พระนิพพานนี้ สัจจะบารมีกับอธิษฐานบารมีเราละเลยไม่ได้ ตัวเรานี่แหละ ที่ปรารถนา เราไม่ได้คิดว่าจะต้องให้ไปมองคนอื่นนะ ที่ปรารถนาเรื่องมองคนโน้นมองคนนี่เพื่อให้เข้าใจที่เราจะมองตัวเอง การมองตัวเองสำคัญที่สุด แต่เมื่อไหร่ที่ปรารถนาไปถึงว่าการมองคนโน้นมองคนนี่ เพื่อเป็นกระจกเงาสะท้อนเพื่อการที่เราจะมองตัวเอง คนที่มีสัจจะบารมีกับอธิษฐานบารมี เวลาทำอะไรมันจะทำเด็ดขาด ตัดสินใจเลิกมันก็เลิกไปเลย มันเป็นไปเอง สำหรับคนที่ได้สร้างสัจจะกับอธิษฐานบารมีมา แล้วมาย้อนดูตัวเรา สัจจะบารมีกับอธิษฐานบารมีนี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องทำให้เกิดให้มันในใจเรา ต้องค่อย ๆ พยายามฝึกฝนขึ้นมา ตอนนีถ้ามันมีน้อยอยู่ เราก็เสริมหนุนให้มันมากขึ้น มันมีมากอยู่แล้ว เราก็ทำให้มันมันคงขึ้น สิ่งทั้งหลายมันแก้ไขพัฒนาได้หมดแหละ สภาวะจิตมันมีวิธีแก้ไขพัฒนา มีวิธีการเสริมหนุน การที่เราเข้าใกล้กัลยาณมิตรทั้งหลาย มันก็เป็นวิธีการเสริมหนุนจิตของเราอย่างหนึ่ง แต่เราเจตนาจะเสริมหนุนจิตของเรา ให้มีสัจจะบารมี มีอธิษฐานบารมี คือคำว่าอธิษฐานนี้มันไม่ได้กินความแค่เราไปตั้งอธิษฐานเป็นครั้ง ๆ คราว ๆ นะ คำว่าอธิษฐานบารมีนี้หมายถึง นิยัสันดาน เราจะเป็นคนตั้งใจจะทำอะไรแล้วก็จะทำให้มันลุล่วง ไม่ทอดทิ้งกลางคัน

คำว่าอธิษฐานมันมีลักษณะอย่างนี้ว่า ผู้ที่มีอธิษฐานบารมี เวลามีความตั้งใจอะไรมันถึงจะศักดิ์สิทธิ์ โดยเฉพาะพระโพธิสัตว์ทั้งหลายนี้ ท่านจะกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ในชาดกทั้งหลาย ถ้าพระโพธิสัตว์ตั้งอธิษฐานอะไรแล้วมันจะศักดิ์สิทธิ์ มันจะเป็นไปอย่างนั้นเลย ทำไมมันเป็นอย่างนั้นละ มันเป็นจากที่วานิสัยสันดานของท่านนะ ท่านสร้างตัวเองฝึกตัวเองมานานแล้ว ที่ว่าเวลาตั้งใจจะทำอะไรก็จะทำให้มันลุล่วง นั่นแหละ คำอธิษฐานของพระโพธิสัตว์ถึงศักดิ์สิทธิ์ ถ้าในชาดกจะมี ยกตัวอย่างในชาติที่ท่านเป็นพระเวสสันดร ท่านอธิษฐานอะไรก็จะศักดิ์สิทธิ์ อันนี้เป็นธรรมดาของพระโพธิสัตว์ ที่ได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง ว่าท่านผู้นี้ต่อไปจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งในอนาคต อย่างพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ท่านก็ได้รับพยากรณ์มาตั้งแต่สมัยที่ท่านเป็นสุเมธดาบส ที่ท่านนอนทอดกายให้พระที่ปึงกรพุทธเจ้าเหยียบข้ามเลนตมณะ

สัจจะ มันเป็นตัวจริงคิดยังไงก็พยายามจะแสดงออกอย่างนั้น แสดงออกยังไงความคิดของเราก็จะเป็นอย่างนั้น คือไม่สร้างภาพมาหลอกกัน อันนี้มันเป็นเหตุให้บรรลุธรรมนะ เพราะอะไร เพราะเวลาพิจารณา สัจจะทั้งหลาย เวลาพิจารณาภายนอกมันก็จะซึ่งเข้าไปถึงสันดานข้างใน มันก็จะไปแก้กิเลสในสันดาน ถ้าคนที่ฝึกว่าข้างนอกเป็นอย่างแต่ข้างในเป็นอีกอย่างนะ เวลาเราพิจารณาธรรมะ พิจารณาธรรมในหัวสมอง โอ้ เราก็ลงด้วยปัญญาแล้ว แต่สันดานกันบึงมันไม่ไปแก้ไข

ถึงว่า ถ้าเราไม่มีสัจจะบารมีนี้ เป็นพระอรียะไม่ได้ ถ้าเราไม่มีอธิษฐานบารมีก็จะเป็นพระอรียะไม่ได้ เพราะเวลาทำอะไรแล้วมันล้มกลางคัน ทำอะไรแล้ว มันไม่ทำให้แล้วไปเลย ทำอะไรแล้วไม่มันคงสม่าเสมอ ผู้มีอธิษฐานบารมี ตั้งใจจะทำแล้วก็จะทำให้มันแล้วลุล่วงไปเลย อันนี้มันเป็นลักษณะของการที่ว่าตัดกิเลส

เด็ดขาดใจ เป็นลักษณะของพระอริยะบุคคลคือจะต้องตัดกิเลสเป็นสมุจเฉตปหาน ตัดกิเลสเด็ดขาดองค์ประกอบที่ทำให้ตัดกิเลสเด็ดขาดก็คือ สัจจะบารมี กับ อริชฌานบารมีนี้แหละ

นี่ก็เลย เมื่อที่ปรารภให้ฟังว่าเมื่อก่อนนั้นเราดูความเป็นอริยะเราก็ไปดูผิดมุม เราก็ไปดูแค่ว่าจิตตอนนั้นเขาจิตดีนะ แต่ว่าผู้ที่ไม่มั่นคง ขณะนั้นจิตเขาดีก็ตามที่ แต่ถึงเวลาที่จะเปลี่ยนไปได้ มันก็ล้มเลิกไปได้ แต่ผู้ที่มีสัจจะบารมีอริชฌานบารมี ถ้ามันตั้งใจแล้วมันก็จะแล้วไปเลย เด็ดขาดชัดเจน เพราะฉะนั้นไอ้ความชัดเจนของสัจจะบารมีอริชฌานบารมีนี้ ให้เราเอามาใส่ใจเสมอ ที่เราจะพัฒนาจิตของเราให้มันเคลียร์ ให้มันชัดเจน สัจจะบารมีก็ให้มันจริง ข้างนอกยังงี้ ข้างในใจของเราให้เป็นอย่างนั้น คือที่พูดอย่างนี้ไม่ได้ห้ามเรามีมารยาทสังคมนะ คือเวลาเราอยู่ในโลกเราก็มีมารยาทสังคมได้ เขาไม่ได้ถือว่าโกหก คือทำไปเพราะสาเหตุว่าอันนี้เป็นมารยาทที่จำเป็นจะต้องทำต่อกันในสังคม แต่เราไม่ได้มีเจตนาจะหลอกลวง เพราะว่าในสังคมกับคนที่เจอกันฉาบฉวยนั้นจะต้องมีมารยาทอย่างนี้ ๆ ต่อกัน เราก็ทำได้ เหมือนอย่างที่เขาเขียนจดหมายนะ ด้วยความนับถือ บางทีไอ้คนนั้นเราไม่ได้นับถือเขาเลย เวลาจดหมายถึงลูกค้านะ ถึงคุณ คนนี้ ๆ ที่นับถือ บางทีไอ้คนนั้นเราไม่ได้นับถือเลย แต่ถ้าเราใส่ว่า "ที่นับถือ" นะ เขาก็ไม่ถือว่าโกหก เพราะว่าอันนี้มันเป็นตามมารยาทที่จำเป็นที่จะต้องสื่อกันในสังคม แต่ถ้าเราเขียนว่า ถึงคุณ ก. ที่ฉันไม่ได้นับถือแกลยเกลียดชังหน้าด้วยซ้ำ เดียวมันก็มีเรื่องกันนะ ชายของไม่ได้รัก คืออันนี้เขาไม่ถือว่าเป็นการโกหกนะ เพราะมันเป็นมารยาทที่จะต้องสื่อกัน แล้วก็ไอ้คำสื่อนะ ผู้ที่เขารับสื่อเขาก็ไม่ได้มาหวังอะไรจากเรา เพียงแต่เขาถือว่าเป็นมารยาทที่ว่าสังคมมนุษย์ควรมีให้กัน เขาก็ไม่ได้มาเกาะเกณฑ์อะไรจากเราว่าต้องไปนับถือจริง ๆ เหมือนกับว่าเราเขียนไปว่า ถึงคุณ ก. ที่นับถือ เขาก็ไม่มาดูในบ้านเราหรอกว่า เฮ้ แก่เอารูปฉันไปจุดธูปจุดเทียนไหว้หรือเปล่า เขาก็ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก เขารู้ว่า เออ นี่มันสื่อกันตามมารยาทโลก

สัจจะบารมี คือความจริง คือเราไม่มีเจตนาจะโกหกหลอกลวงให้เขาหลงเชื่อ ตั้งใจทำก็ทำจริงอย่างซื่อตรง อันนี้เป็นสัจจะบารมี แต่ว่ามารยาทที่จำเป็นต้องมีในสังคมนะ มีได้ เวลาใครเข้ามาเราก็พูดดีกับเขา เพราะมันเป็นกฎเกณฑ์ตามมารยาทของสังคมมนุษย์ที่จะต้องมีการสื่อกัน ถ้าเราพูดจากใจสิ่งที่เราคิดทั้งหมด เดียวก็จะทะเลาะกันไม่เลิกเลย แล้วก็อริชฌานบารมีนะ คือ ตั้งใจทำอะไรก็ทำให้จริง ให้แล้ว แต่อริชฌานบารมีนะ ท่านบอกว่า ถ้าเราไปอริชฌานเรื่องเลว ท่านอนุญาตให้ถอนออกได้นะ ถือว่าไม่เสียอริชฌานบารมี เหมือนกับว่าขณะที่เวลาเราโกรธขึ้นมาแล้วเราปล่อยแข่งไป ว่าให้แกเจ็บหายเถอะ แล้วพอเราหายโกรธ เรามาคิดว่า ไม่ดีเลยที่เราไปแข่งเขาแล้ว เราถอนเลย อย่างนี้ไม่ถือว่าเสียอริชฌานบารมี เพราะอริชฌานบารมีที่ว่าให้ทำให้แล้วนะ หมายถึงว่า อริชฌานในการตั้งใจสร้างความดีสร้างกุศล ถ้าเราปล่อยไปตั้งใจผิด ไปตั้งใจไม่ดีนะ ถอนได้ล้มเลิกได้ ไม่ถือว่าเสียหาย สมมุติว่าเวลาเราโกรธขึ้นมาแล้วก็ปล่อยไปแข่งให้เขาเจ็บหายนะ เราคิดว่า ไม่ได้ ต้องให้มันแล้วไป ตั้งใจแล้วจะต้องทำให้จริง ต้องไปทำให้มันเจ็บหายจริง ๆ อ้าว มันก็เป็นการก่อเวรก่อกรรมไม่เลิก จิตของเรายังมีกิเลสอยู่นะ มันก็มีความโกรธอะไรก็เกิดขึ้นได้ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ปล่อยแข่งเขาไป แต่พอเรารู้สึกตัวเราก็ต้องถอนซะ เลิกซะ ไม่เอาแล้ว ถอน ๆ ๆ เราไปแข่งเขาไว้เป็นเวรเป็นกรรม เป็นบาปเป็นกรรม ไม่เอา ๆ ๆ ถอนซะเลย เราก็อริชฌานถอนเลย ที่ว่า "นะ ถอน โมถอน พุทถอน ธาถอน ยะถอน ถอนด้วยนะโมพุทธาเย" เคยไปแข่งเขาไว้ตอนโกรธ ไม่เอาแล้ว ๆ หายโกรธแล้ว สำนึกขึ้นมาได้ โอ้ เราปล่อยไปแข่งเขาซะ เราก็แก้ไข อย่างนี้เขาไม่เรียกว่าผิดอริชฌานบารมีอย่างนี้ไม่ผิด นี่แหละสัจจะอริชฌานบารมีเราก็มาคอยดูว่าเราจะพัฒนาให้มีขึ้นในจิตเราได้ยังไง

อ้าวต่อไป บารมีที่ ๙ เมตตาบารมี เมตตาบารมีนะ คือเราแผ่เมตตาอันนี้แหละ เราเบรคความโกรธนี่ก็เป็นเมตตาบารมีแล้ว สมมุติว่าเรากำลังโกรธใคร เราก็เบรคเอาไว้ อันนี้ก็เมตตาบารมีแล้ว เช่นเรามหาอริชฌานแผ่เมตตานะ "สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง..." ใหม่ ๆ มันก็เหมือนว่าสงัดเดชะนะ ว่าสงัดเดชะไปก็ไม่มีเป็นไร จิตเรากำลังโกรธเขาอยู่ ปากเราก็เมตตา จิตเราก็โกรธอยู่ ปากเราก็เมตตา มันก็เหมือนว่าสงัดเดชะนะ แต่ไม่มีเป็นไร คือเราก็ต้องเริ่มต้นนะ อย่างน้อยให้ปากเราเมตตา ก่อน เดียวใจมันก็ตามมา แต่พอเราตั้งใจแผ่เมตตา เดียวความโกรธมันก็ดับ ความโกรธก็เหมือนไฟมันลุกอยู่นะ เราก็พยายามเอาน้ำสาดเข้า

ไป ไฟมันยังไม่ดับ เราก็เพียรพยายามเอาน้ำสาตเข้าไป เมตตานะเป็นเครื่องดับไฟโทสะ มันโกรธ มันเกลียด มันอาฆาตพยาบาทคุณรู้อยู่ เราก็ใช้เมตตาสาตเข้าไป มันยังไม่ดับเราก็ใช้เมตตาสาตเข้าไป เดี่ยวมันก็ดับจนได้ เมตตาคือเจตนาที่จะไม่เบียดเบียน เจตนาที่จะลบล้างความเบียดเบียน เจตนาที่จะหยุดเบียดเบียน ก็คือเมตตา เราทำอะไรก็ได้ที่อยู่ในขอบเขตนี้ ก็ถือว่าเป็นเมตตาบารมีแล้ว

ต่อไปบารมีที่ ๑๐ อุเบกขาบารมี ความวางเฉย ความวางเฉยนี้คือตั้งจิตให้เสมอกัน เหมือนแผ่นดินนะ แผ่นดินเขาจะเทของหอมลงมา เทของเหม็นลงมา แผ่นดินก็ไม่ยินดียินร้าย รู้สึกเสมอกัน เราตั้งจิตเป็นกลางทั้งคำชมคำด่า นี่ก็เป็นอุเบกขาบารมีแล้ว ตั้งจิตเป็นกลาง ในขณะที่เรากำลังจะล่าเอียง ล่าเอียงเข้าข้างคนที่เรารัก ล่าเอียงที่จะไปเบียดเบียนคนที่เราชัง เราตั้งจิตเป็นกลางได้ อันนี้ก็เป็นอุเบกขาบารมีแล้ว เมตตากับอุเบกขานี้มันสำคัญยิ่งสิ่งที่เราต้องฝึกนะ คือ เมตตากับอุเบกขามันเป็นธรรมชาติของจิตของพระอรหันต์ มันเป็นธรรมชาติของจิตชั้นสูงว่าจะอยู่ด้วยเมตตากับอุเบกขา แล้วเวลาไหนควรใช้เมตตา เวลาไหนควรใช้อุเบกขาละ ท่านจะใช้ปัญญากำกับ เหมือนเราขับรถนะ เวลาไหนควรเหยียบคันเร่ง เวลาไหนควรเหยียบเบรก ใช้ปัญญาเลือกเอาสิ คันเร่งเหมือนกับเมตตา เบรกเหมือนกับอุเบกขา ผู้ที่มีจิตชั้นสูงจะอยู่ด้วยเมตตากับอุเบกขา จะใช้เมตตาตอนไหน อุเบกขาตอนไหน ก็เอาปัญญากำกับ เหมือนกับการเหยียบคันเร่งเหยียบเบรกของผู้ขับรถนะ ถ้าเหยียบผิดเวลาก็ฉิบหายวอดวายเลย เวลาควรจะเหยียบเบรกเราไปเหยียบคันเร่งนะ ฉิบหายวอดวายเลย ก็ชนะระระนาดเลย ใช่ไหม การเลือกโอกาสอันสมควรเราต้องใช้ปัญญากำกับ

นี่เราพูดต่อมาสัปดาห์แล้ว วันแรกพูดเรื่องความไม่ประมาท วันสองก็พูดเรื่องการเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด วันนี้ก็พูดถึงเรื่องออกดำเนิงานแล้ว คือมีศรัทธามีความเพียร ศรัทธาและความเพียร อันนี้ อินทรีย์ ๕ มันเริ่มเกิดสองอันแล้ว ต้องมีสติกำกับด้วย อย่าให้มันเวอร์ไปจนหาจุดสมดุลไม่ได้นะ หรือแสดงออกตามความเชื่อของตัวเอง จนสังคมส่วนใหญ่เขายอมรับไม่ได้นะ เดี่ยวมันจะมีปัญหา เพราะฉะนั้นมันต้องใช้สติกำกับ ใจการรับรู้อะไรจากสมาธิเหมือนกันแหละ เวลาเมื่อไรมาบอก แล้วก็เชื่อไปเลยจะทำไปอย่างนั้นไปเลย ถ้ามันเวอร์เกินไป จนภูมิมนุษย์เขารับไม่ได้นะ เดี่ยวเราที่ยังเป็นมนุษย์อยู่นะจะมีเรื่องเพราะอะไร สมมุติว่าภูมิทิพย์เขาบอกเรื่องอะไรอย่างนี้ จริงหรือไม่จริงก็ตามที่ อาจจะจริงหรือไม่จริงเราก็ต้องใช้สติกำกับมาดู คือหาจุดสมดุลด้วย ไม่ใช่จะทำอะไรอย่างไรชอบเขต ทำอะไรไรชอบเขต ไม่รู้ลิมิต ไม่รู้จักจุดสมดุล มันก็จะระเบิดแหละ เหมือนว่าเราจะเติมแก๊สเติมน้ำมันนะ เติมเข้าไปเลย ๆ อัดเข้าไป ๆ ไม่รู้จักลิมิต ไม่เอาสติกำกับนะ จะมีปัญหา หรือว่าทำไปตามศรัทธา แล้วทำไปที่เราคิดว่าดีแล้ว กูคิดดีกูคิดบริสุทธิ์ ก็ทำออกมาเลย แต่ถ้าหากว่าสังคมมนุษย์เขายอมรับไม่ได้ เดี่ยวเราจะช่วย เราจะเดือดร้อน เพราะเรายังอยู่ในสมมุตินิยามของความเป็นมนุษย์อยู่ ต้องใช้สติกำกับ

สติให้ลงฐาน เหมือนอย่างเวลาพาทำกรรมฐานอะไร ก็พาขึ้นสู่จุดศูนย์ จุดสมดุล เจริญสติลงฐานในปัจจุบันอารมณ์นะ คือนิสัยโลกแห่งความเป็นจริง เวลาเราตั้งอารมณ์กรรมฐาน เราพิจารณากระดูก พิจารณาซี่โครง พิจารณาความตาย พิจารณาอะไรเนี่ย แล้วก็ เอาสติมาตั้งที่ปัจจุบันอารมณ์ คือนิสัยสู่จุดสมดุล เพราะว่า เราจะไปทำอะไรอย่างที่เราคิดอย่างเดียวนั้นไม่ได้ เพราะว่าเรายังอยู่ในสมมุติของชาวโลกอยู่ เราก็ต้องทำตามสมมุติ แต่ว่าจิตของเราก็ให้มีมุติ เราจะไม่ข้อง กรรมฐานทั้งหลายที่เรารู้อยู่ ก็จะมารักษาจิตของเราไม่ให้ข้อง แต่ถ้าเราไม่ใช้สติกำกับเลย ทำอะไรก็เวอร์สุดขีด สุดฤทธิ์ สุดเดช สุดเขต สุดแดน เดี่ยวเราจะลำบากแล้ว

สติจะเป็นตัวที่ดึงจิตของเรามาอยู่ที่จุดสมดุล จุดศูนย์นะ ถ้าไม่มาเทียบเคียงจุดศูนย์เดี๋ยวมันจะระเบิด ไลน์ดูเกจ์หน่อย ๆ ดูขีด ดูเข็มหน่อย ว่ามันไปถึงไหนแล้ว มันออกจากจุดศูนย์ไปเท่าไร เราจะได้มาเทียบเคียงกับสมมุติชาวโลก ถ้าเราเวอร์เกินไปเดี๋ยวก็อยู่ไม่ได้ เดี่ยวมันเดือดร้อน เดี่ยวมีปัญหา ดีไม่ดีก็บ้าเพี้ยนไปเลย สตินี้เป็นตัวดึงจิตเรามาสู่จุดสมดุลในความเป็นจริง วันนี้ที่พูดนะ อินทรีย์ ๕ นะมีอะไรบ้าง

ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อินทรีย์ ๕ นะเป็นองค์ประกอบของจิตที่เราจะพัฒนาจิตขึ้นไป พอเราเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว เราจะพัฒนาจิตนะ เราเอาอินทรีย์ ๕ มาใช้ มีศรัทธา มีความเพียร มีสติ สติอย่าทิ้งฐาน ถ้าทิ้งสติแล้วเรามีทั้งหลายจะมีปัญหาหมดเลย คือมันจะไม่สมดุล มันจะใช้งานไม่ได้ ใช้งานไม่ได้ อีหะละจะละไปหมดเลย สติให้ตั้งอยู่ที่ฐาน ฐานแห่งปัจจุบันอารมณ์ อย่าทิ้งฐาน

ต่อไป อินทรีย์ที่ ๔ สมาธิ สมาธิก็คือตัวสมณะนะ เรามีโอกาสเราก็ฝึกสมณะของเรา การเพ่งอารมณ์เดียว กำหนดอารมณ์เดียว การที่เราใช้คำภาวนา ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง นี่ก็เป็นสมณะ เป็นสมาธิ ให้จิตมันอยู่จุดเดียว กำหนดจิตให้เป็นจุดเล็ก รวมจิตให้เป็นจุดเล็กที่ศูนย์กลางกาย อันนี้ก็เป็นสมณะ เป็นสมาธิ สมาธิเราก็ต้องได้ฝึกมันบ้าง ไม่ได้กำหนดอะไรก็มากำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือกำหนดสติที่การยกมือขึ้นมันก็เป็นสมาธิเหมือนกัน เดินจงกรมก็เป็นสมาธิเหมือนกัน อย่าปล่อยให้จิตพิจารณาธรรมะจนช้านถึงเวลาเราก็ต้องมามากำหนดจิตให้เป็นสมาธิบ้าง เวลาเราจะกำหนดสมาธิ เราก็อำไปสนใจอะไร เราก็อำไปเฉพาะจุดเดียว จุดไหนก็ได้ เราจะใช้คำบริกรรมคำใดคำหนึ่งก็ได้ ก็ภาวนาเฉพาะคำนั้นเลย อย่างเราจะใช้คำว่า พุทธ ก็ได้ เราจะภาวนาว่า พุทธ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ เรากำหนดสติตรงใดตรงหนึ่งในกายก็ได้ หรือกำหนดที่ปลายจมูกก็ได้ แล้วก็ พุทธ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ไม่ต้องออกเสียง เราก็อำภาวนาในใจ ภาวนาคำซ้ำ ๆ ย้ำ ๆ ๆ ๆ ๆ ไป อันนี้มันช่วยให้จิตเป็นสมาธิ เป็นสมถกรรมฐาน สมถกรรมฐานนี้เจตนาจะให้จิตมันนิ่งในอารมณ์เดียว มันก็ใช้คำภาวนาบ้าง

สมณะนี้ไม่จำเป็นจะต้องไปรู้เรื่องจริง สมณะส่วนใหญ่ก็เป็นอารมณ์สมมุติที่ตั้งขึ้นอยู่แล้ว ตั้งขึ้นมาเพื่อมาเพ่ง แต่เจตนาเราไม่ได้จะไปเอาอารมณ์ เจตนาเพื่ออาศัยเพ่งอารมณ์สมมุติเพื่อให้จิตมันนิ่ง เพราะฉะนั้นสมณะมันก็มีอารมณ์หลากหลาย เป็นกสิณบ้าง กสิณดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว มันเป็นอารมณ์สมมุติ ที่เอามาเพ่ง เจตนาไม่ได้ต้องการอารมณ์ข้างนอก แต่เราต้องการให้จิตมันนิ่ง เพราะฉะนั้นเราอย่าไปเถียงกันเรื่องอารมณ์ที่หลากหลาย คือเจตนาขณะที่เราตั้งใจจะฝึกสมาธินะ อารมณ์ไหนเราเอามาใช้ได้ผลนะใช้เลย ไม่จำเป็นต้องใช้หลายอารมณ์ ถ้าเรากำหนดอะไรแล้วจิตมันเป็นสมาธิ มันนิ่งได้นะ เราคุ้นเคยกับการกำหนดอะไรก็ใช้อันนั้นเลย การกำหนดสมาธิ สมถกรรมฐานนี้ มันไม่จำเป็นต้องไปรู้เรื่องจริง เอาอารมณ์สมมุติอันใดอันหนึ่งมากำหนดใช้ได้หมดเลย ฉะนั้น สมถกรรมฐานส่วนใหญ่เขาถึงเอาคำใดคำหนึ่งมาบริกรรมไป ถ้าเป็นคำยาว ๆ นึกก็ไม่ดี จิตมันจะไม่ค่อยเป็นสมาธิ ใช้คำสั้น ๆ ถ้ายาวมากมันก็จิตมันจะช้าน แต่ก็ลองดูที่เหมาะสมกับใจเราแล้วกัน แต่ละคนมันก็ไม่เหมือนกัน เราใช้อารมณ์อันใดอันหนึ่งมาเพ่งแล้วจิตมันเป็นสมาธินะ ถ้าเราพิจารณาธรรมะอย่างเดียว ไม่ได้กำหนดสมาธิเลยแล้วจิตมันช้าน ถ้าจิตช้านแล้วมันตดกิลสไม่ขาดนะ ถ้าฟุ้งช้านในธรรมนะ เอาธรรมะมาพิจารณาจนฟุ้งช้าน จิตไม่เป็นสมาธิเลย อันนี้ก็ตดกิลสไม่ขาดเหมือนกัน มันต้องมีอารมณ์สมาธิเป็นเครื่องประคองใจ เพราะฉะนั้นสมาธิมันก็สำคัญ เป็นองค์ประกอบหนึ่งในอินทรีย์ ๕ เป็นอินทรีย์ที่ ๔ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สมาธิเป็นอินทรีย์ที่ ๔ เป็นองค์ประกอบ เป็นความเป็นใหญ่ของจิต คือถ้าเรามีอินทรีย์ทั้ง ๕ จะช่วยให้จิตเรามีกำลัง ทำงานได้ สำเร็จผลใหญ่

ต่อไปพูดถึงอินทรีย์ที่ ๕ อินทรีย์ที่ ๕ คือ ปัญญา ปัญญาที่เราเอาตามที่พระพุทธเจ้าวางขอบเขตไว้ได้เลย อย่างในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนะ พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ว่าท่านอัญญาโกณฑัญญะมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว คือเห็นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นต้องดับเป็นธรรมดา คือมีดวงตาปัญญาเห็นธรรมแล้ว นี่แหละพระพุทธเจ้าท่านวางขอบเขตง่าย ๆ ไว้ คือปัญญามันหลากหลายเราจะจับมาพูดได้หมดแหละ แต่เราจะฝึกปัญญา เราจะเอาแง่มุมไหนมาฝึกดี ปัญญาที่มันพลิกแพลงเปลี่ยนแปลงมากมายมันจึงกว้าง แต่ในฐานะที่เราจะฝึกปฏิบัตินะ เราจะเอาแง่มุมไหนเพื่อจะได้มาจับ เหมือนกับว่าเราจะใช้ฆ้องนะมันก็ต้องมีด้ามจับ เราจะจับตรงไหนมันถึงจะจับเหมาะ จับเหมาะมือ กระชับ เหมือนเราขึ้นรถเมล์เราจะเอามือเราจับตรงไหนมันถึงจะกระชับ รถมันเอียงไปเอียงมาเราก็ไม่ล้ม ปัญญาที่พระพุทธเจ้าวางไว้มีมหนึ่ง อย่างในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนะ ท่านจะพูดเรื่อย ความหมายของผู้มีดวงตาเห็นธรรม คือเห็นว่า สิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สิ่งนั้นย่อมดับเป็นธรรมดา คือปัญญาเห็นความเกิดดับ เพราะฉะนั้นเราจะบำเพ็ญปัญญาให้เอามุมนี้ เห็นความเกิดดับ เห็นความเกิดดับเรานึกถึงความตายก็ได้ ไม่ช้าตายแน่ ไกลตายแล้วหนอ นึกถึงความตายนี้ ได้ผลเลย การเจริญปัญญา แต่ใหม่ ๆ ที่เรานึกถึงความตาย เวลานั้นถึงความตายนึกไป ๆ บางทีมันก็กลัว ถ้านึกเยอะ ๆ บางทีมันกลัวจริง ๆ นะ เราจะว่า โอ้ย ไม่กลัวหรอก ๆ บางทีนึกทั้งวันทั้งคืนมันก็กลัวขึ้นมาะ ถ้านึกถึงความตายแล้วเกิดมันอารมณ์กลัวนะ ให้เลิกนึก เลิกนึกแล้วเอาจิตไปเกาะพระพุทธรูปเจ้า อันนี้นะช่วยได้ เอาไว้เป็นเครื่องแก้อารมณ์ พอนึกถึงพระพุทธรูปเจ้าจนหายกลัวแล้ว ก็ค่อยกลับมานึกถึงความตายใหม่ ถ้านึกแล้วมันชัดเจนจนกลัวก็เลิกนึก แล้วก็มาระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าว่า เอ้อ เราก็ไม่ต้องกลัวหรอก พระพุทธรูปเจ้าจะเป็นที่พึ่งแก่เรา เราจะเป็นจะตายก็จะเกาะพระองค์เอาไว้ จะระลึกถึงพระองค์เป็นสรณะที่พึ่ง

การระลึกถึงความตายนี้หาปัญญามาให้อีกมากมายเลย ใช้ได้ผล แต่ถ้าระลึกถึงความตายแล้วกลัว เรา ก็หยุด หยุดแล้วเราก็นึกถึงพระพุทธรูปเจ้า ถ้าหายกลัวแล้วค่อยมานึกใหม่ แต่ถ้าหากเราวิเคราะห์ทางปัญญานะ ถ้านึกถึงความตายแล้วมันกลัวนะ เราวิเคราะห์ได้เลย ถ้ามเลยอะไรตาย กลัวอะไร อะไรตาย ร่างกาย มันตาย ร่างกายนี้เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ของโลก เป็นของเราหรือเปล่า ถ้าเป็นของเราแล้วมันจะตายไหม มันตายก็แสดงว่าไม่ใช่ของเรา เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ของโลก ยืมเขามา แล้วในเมื่อมันไม่เป็นของเรา แล้วไปทุกข์กับมันทำไม ไปกลัวทำไม ถ้าเราวิเคราะห์เจาะลึกเดินหน้อย่างนี้ได้ ก็เดินเลย แต่ถ้าเดินไม่ได้ ก็เลิกนึกแล้วก็มานึกถึงพระพุทธรูปเจ้า คือเวลาเรานึกใหม่ ๆ บางทีญาณปัญญามันยังไม่พอ ถึงเวลาสมองมันก็ตื้อ ขึ้นมาพิจารณาอะไรก็ไม่ออก เราก็อาจิตเกาะพระพุทธรูปเจ้าไว้ก่อน มันก็อาศัยเป็นที่พึ่งของอารมณ์ได้

วันนี้พูดถึงอินทรี ๕ คือองค์ประกอบในการพัฒนาจิตนะ คือเมื่อเราเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด แล้ว เราต้องชวนขยายพัฒนาจิตของเรา ทำให้มันจริง คือให้มันจริงนะ เราทำไม่ได้มาก ทำน้อยก็ยังดี ไม่ได้อะไรเลยพยายามทำบุญใส่บาตร สร้างทานบารมี สวดมนต์ไหว้พระ มันจะได้เป็นที่พึ่ง เพราะว่าถ้าเรา เวียนว่ายตายเกิดต่อไปมันไม่จบสิ้นหรอก แล้วก็ในแต่ละทุกข์ เราเริ่มสร้างบารมีเพื่อพระนิพพานดีกว่า ถึงเมื่อไรก็ช่างเถอะ เราจะเริ่ม เราเริ่มสร้างบารมี ทำไม่ได้มากก็ค่อย ๆ ทำไป แต่เราจะไม่เลิกแล้ว ทำเล็กทำน้อยก็ทำไป แต่ทำให้จริง เราจะตั้งใจฝึกจิตแล้ว เราจะตั้งใจสร้างบารมีแล้ว บารมี ๑๐ ข้อ เราจดเอาไว้ที่หัวนอนเรานะ มีข้อไหนบ้าง เอ้อ เราจะพยายามฝึกบารมีทั้ง ๑๐ นะ ข้อไหนเราขาดมาก

คำว่าเนกขัมมะบารมีนะ อย่าไปตีความว่าต้องมาบวชในวัดอย่างเดียว เนกขัมมะแปลว่าการถือบวช อย่าไปตีความแค่มาบวชในวัดอย่างเดียว มาบวชเหลือง บวชขาวอย่างเดียว ถ้าอย่างนั้นนะ โอ้โฮ ห่างไกลเลย เนกขัมมะนี้ ให้เราคิดว่าความหมายของมันคือการขัดเกลา เราอยู่บ้านแหละ บางทีเราจะใช้ชีวิตอย่าง ฟุ้งเฟ้อ ใช้อะไรมากมายสรุ่ยสร่าย สิ้นเปลืองมากมาย เราก็คัดเกลาซะ ใช้แค่นี้พอ ใช้แค่นี้ไม่เห็นตายเลย สมมุติเราใส่เสื้อผ้า เราใส่เสื้อตัวละร้อยก็ไม่เห็นตายเลย ไม่เห็นต้องใส่เสื้อตัวละพัน อันนี้ก็เนกขัมมะบารมีแล้ว ถ้าเราไปตีความว่าต้องเข้ามาวัด มาบวชเหลือง บวชขาวอย่างเดียว โอ้โฮ ห่างไกลเลย ไม่มีโอกาสบำเพ็ญเนกขัมมะเลย เราอยู่ในบ้านนั่นแหละ เราใช้ชีวิตอย่างขัดเกลาได้ ตอนไหนช่วงไหน อันนั้นก็เนกขัมมะแล้ว เป็นการถือบวชอยู่ในบ้านแล้ว เราต้องใช้อย่างสรุ่ยสร่ายสิ้นเปลือง ต้องใช้เพื่อไปอวดชาวบ้าน เราก็ไปลดละมา ไม่ต้องไปอวดใครแล้ว ใช้แค่ทรงชีวิตให้มันรอดไป อันนั้นเขาเรียกถือบวชแล้ว สดางค์เหลืออีก นั่นแหละ ถือบวชอยู่ในบ้าน สดางค์เหลืออีก แทนที่จะต้องเสียสดางค์แพง ๆ บางที จะต้องทำอะไรใหญ่ ๆ เพื่ออวดคนเอาหน้าเอาตา เราก็ลดละซะ ไม่ต้องเอาหน้าเอาตาหรอก แค่นี้ก็พอแล้ว พอยังชีวิตรอดไปได้ อันนั้นก็เนกขัมมะแล้ว เราถือบวชอยู่ในบ้านแล้ว

บารมี ๑๐ เราจดไว้สิ จดไว้หัวนอนเลย ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา แล้วเรารู้ว่าเราขาดข้อไหน เราต้องเสริมข้อไหน เราต้องทำให้จริง เราจะเป็นคนเหาะเหายะไปถึงเมื่อไรละ ต้องไปโดนเขาเขียนในนรกแล้วค่อยสำนึกหรือ เราจะเชื่อนะปล่อยชีวิตส่งเดช ไม่รีบสร้าง ไม่รีบพัฒนาจิต เรารู้หรือว่าเราจะตายวันไหน ไม่ได้รู้เลย จะตายวันไหน เราไม่รู้เลย เพราะฉะนั้นเราก็อยา

ประมาท เราชวนขวายเป็นสร้างบารมีสร้างความคิดพัฒนาจิตของเรา เราตายไปก็มีที่พึ่ง ภพชาติมันก็สั้นเข้าไป การที่เราจะไปเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบจักสิ้นมันก็ค่อย ๆ ลดลงแล้ว เข้าใกล้นิพพานเข้าไปทุกที อย่างน้อยเราก็ก็นิพพานภูมิ ไม่ไปเป็นสัตว์นรก ไม่ไปเป็นเปรต ไม่เป็นนอสุรกาย ไม่เป็นสัตว์เดรัจฉาน ภพชาติเราก็ดีขึ้นแล้ว เหมือนกับอานิสงส์การสร้างบารมีนะ มันมีคุณค่า เราอย่าเชื่อนะประมาท เราจะเป็นคนจริงแล้ว จะสร้างความคิด สร้างบารมีไม่เลิก แล้วก็กำลังใจเราอาจจะเสื่อมถอยได้ เราก็ก็นชวนขวายเข้าหา กัลยาณมิตรสิ บุคคลผู้ใดที่จะช่วยหนุนกำลังใจเราได้ เราก็ก็นั้นไปหาบ่อย ๆ หรือบางทีไม่ต้องเป็นคน รายการธรรมะ เตี่ยนี่รายการธรรมะไปบ้านเรือนอยู่สม่ำเสมอ ตามวิทยุหรืออะไร ก็เปิดได้มีตลอด รายการธรรมะอันไหนเราฟังแล้วจิตเราสบาย เราก็ก็นเปิดฟังสิ เขาเรียกว่าชวนขวายเข้าหา กัลยาณมิตรแล้ว เราไปเกี่ยวข้องกับใคร เขาชักจูงเราไปทำเรื่องต่ำ เรื่องเลว เราก็ก็นพยายามเลี่ยงสิ พยายามห่างออกมาสิ เรา รับสื่ออะไรแล้วจิตมันเป็นอกุศล จิตมันตกต่ำเราก็ก็นพยายามอย่าไปข้องแวะสิ เราก็ก็นเลือกเอง เราต้องเป็นคนจริง พัฒนาตัวเอง อย่าเลิก

เอ้า วันนี้พูดถึง คุณธรรม บารมี ๑๐ อินทรีย์ ๕ ก็สมควรแก่เวลา ท้ายสุดแห่งการบรรยายธรรมะ ขออาราธนาบารมีคุณศรีพระรัตนตรัย จงเกื้อหนุนท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายให้เจริญด้วยบุญบารมียิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้มีกำลังใจ ที่จะสร้างบารมีสร้างความคิดยิ่ง ๆ ขึ้นไป ท้ายสุดให้ได้ถึงมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อัน พลังจะถึงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

เอ้า เตี่ยแม่เมตตาสักหน่อย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ในทิศ เบื้องหน้า ในทิศเบื้องขวา ในทิศเบื้องหลัง ในทิศเบื้องซ้าย ในทิศเบื้องล่าง ในทิศเบื้องบน จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงมีส่วนแห่งกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ มาแล้วด้วยดี ในกาลทุกเมื่อเทอญ ขอให้ท่านจงอนุโมทนา เมื่อท่านอนุโมทนาแล้ว ถ้าท่านมีทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ถ้าท่านมีสุข ขอให้มีความสุข ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ขออุทิศกุศล ไปกับกระแสมะตตาจิต ของท่านทั้งหลาย ไปถึงลูกหลานบริวาร และผู้เกี่ยวข้องของท่าน จะอยู่ภพใดภูมิใด ข้าพเจ้าขอแผ่กุศล ไปถึงเขาเหล่านั้น ขอให้ท่านทั้งหลาย จงอยู่ดีมีสุข พ้นทุกข์ พ้นเวรพ้นภัย พร้อมด้วยลูกหลานบริวาร และผู้เกี่ยวข้อง ตลอดกาลเป็นนิตย์ ในกาลทุกเมื่อเทอญ

สาธุ สาธุ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๖

วันนี่วันที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๙ นาฬิกา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

เดี๋ยวญาติโยมนั่งสมาธิไปนะตามอัธยาศัย ใครจะกำหนดอะไรก็ได้แล้วแต่ แล้วแต่ที่ถนัดที่ชอบ เดี่ยวจะปรารภธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติไปเรื่อย ๆ การปฏิบัติธรรมนี่นะ ไม่ว่าเรามุ่งเรื่องสูงมุ่งคุณธรรมขั้นสูงยังไง พื้นฐานที่สำคัญนะ คือกุศลเล็ก ๆ น้อย ๆ น้อย ๆ น้อย ๆ มองข้าม อันนี้จากประสบการณ์ที่ปฏิบัติมา มันเห็นว่า สมมุติว่าเราตั้งใจแต่จะฝึกสมาธิ จะตะบัตะบันนั่งสมาธิอย่างเดียว แต่คุณธรรมอื่น ๆ มองข้ามหมด ปรากฏว่าจิตจะไม่เป็นสมาธิเลย มันเป็นสมาธิยาก หรือว่าเป็นขึ้นมาสมาธิมันก็เสื่อมง่าย จิตที่เป็นสมาธิของเรานั้น ถ้าจะให้ดีควรจะต้องอยู่บนพื้นฐานของกุศลจิต คือมันเกิดจากว่าจิตเราเป็นกุศล สร้างกุศลสร้างบุญสร้างบารมีไม่ละเลย จนกุศลทั้งหลายรวมตัวแล้วก็ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ให้เราปฏิบัติอย่างถ่อมตัว ถือว่าเราเป็นผู้มีบารมีน้อย หรือว่าเราไม่มีบารมีมาเลย แล้วก็เราจะตั้งหน้าตั้งตาสั่งสมบารมีความดีทุกอย่าง ทีละเล็กทีละน้อยจะทำหมด อย่าไปคิดว่าเรามีบารมี มีบุญเยอะ คิดอย่างนี้แล้วมันจะประมาท เหมือนพวกเศรษฐีจะคิดเสมอว่ายังต้องทำมาหากินเพราะกลัวจะจน หรือก็นึกถึงชีวิตตอนที่ตั้งตัวนะมันลำบาก เศรษฐีที่มาจากเมืองจีนบางคนก็ชอบเสื่อผืนหมอนใบ กินข้าวต้มกับหินคั่วเกลือ เคยลำบาก ตรากตรำก็ไม่ประมาท ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านจะใช้วิธีนี้ ท่านจะคิดอยู่เสมอว่า เรายังไม่พ้นนรกเลย ขาข้างหนึ่งยังอยู่ในนรก ความจริงท่านก็มีบารมีมากแล้วนะ อันนี้ฟังจากหลวงพ่อดำรงใจดำ ท่านปรารภธรรมพูดถึงองค์ท่านเองว่า เรายังขาข้างหนึ่งยังอยู่ในนรกเลยจะยกขาข้างนั้นออกมาได้หรือเปล่านั้น ความจริงท่านมีความดีและบารมีมาก แต่ว่านี่เป็นเทคนิคของผู้ไม่ประมาท เหมือนกับคนขับรถที่ไม่ประมาท พอจับพวงมาลัย เขาก็ถือว่าตอนนี้เขาอยู่ในคุกไปครึ่งตัวแล้ว นี่เป็นวิธีการเตือนตนของคนขับรถที่ดี คือเตือนใจตัวเองไว้ว่า ถ้าเราประมาทไม่ขับรถอย่างระมัดระวัง ก็อาจไปชนโน่นชนนี่ทำให้เป็นคดีความเป็นเรื่องเป็นราวได้ การขับรถเขาจึงขับอย่างระมัดระวังอย่างดีและไม่ประมาท

เราไม่ประมาทเราก็จะสร้างกุศลจิตเล็ก ๆ น้อย ๆ พยายามตั้งจิตเป็นกุศลอยู่เสมอ อย่างมองข้ามความดีแม้เล็กแม้น้อย อย่างความกตัญญูนี้ ถ้าเราละเลยจิตมันก็ไม่เป็นสมาธิ หรือความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้น บางทีถ้าเรากระด้างถือดีเย่อหยิ่งลื้มตัว จิตมันก็จะไม่เป็นสมาธิ แล้วจิตที่จะเป็นสมาธิง่ายมันต้องจิตที่ประกอบด้วยกุศลทั้งหลาย อ่อนน้อมถ่อมตน ตั้งอยู่ในกุศล เจียมตัวเจียมตนว่าเรายังมีข้อบกพร่อง จะต้องชวนช่วยสร้างกุศลสร้างบารมีสร้างความดีอยู่เสมอ แล้วก็เจียมตัวเจียมตน บางทีก็คิดว่าความดีที่เราสร้างไว้แล้วนั้น ไม่รู้จะพอหรือเปล่าที่จะยกเราขึ้นจากขุมนรก อันนี้เป็นความไม่ประมาทของผู้ปฏิบัติ จะได้ช่วยให้ตัวเองมีความขยันอยู่เสมอ ไม่นิ่งนอนใจในคุณธรรมเบื้องต้นที่ได้แล้ว คือในความไม่ประมาทนี้ก็เลยเอานรกมาพูดตัวเอง บางทีครูบาอาจารย์บางองค์จิตท่านก็สูงมาก บารมีท่านก็ใหญ่ แต่เวลาท่านพูดถึงตัวเอง ท่านยังเอานรกมาพูดตัวเองเลย คือด้วยความไม่ประมาทหรือด้วยบารมีของท่านที่ไม่ประมาท เพราะว่าที่ท่านสร้างบารมีมายิ่งใหญ่ ก็ด้วยความไม่ประมาทนี่แหละ ถ้าคนประมาทเชื่อนซะ ก็อย่างเขามีเรื่องเล่าให้ฟังว่า บางทีคนที่รับจ้างบางคน พอวันขึ้นรับจ้างได้สตางค์พุงนี้ก็ไม่ไปทำมาหากินแล้ว เพราะว่ายังมีค่ากับข้าวอยู่ เดี่ยวรอหมดค่ากับข้าวแล้วค่อยไปขึ้นรับจ้างต่อ คืออย่างนี้ถือว่าประมาท ไม่คิดว่าบางทีเราเจ็บป่วยแล้วจะทำไฉน พอมีค่ากับข้าวก็ไม่ไปขึ้นรับจ้างเลย

เราตั้งอยู่ในความไม่ประมาทนี้ ก็คือเห็นคุณค่าความดีแม้เล็กน้อยแล้วไม่ละเลย เห็นโทษในความชั่วเล็กน้อยแล้วไม่กล้าก้าวล่วง อันนี้มันถึงจะปฏิบัติได้ผล แต่แต่ละปีผ่านไปเดี๋ยวจิตเราก็ตีขึ้นทุกที อย่าละเลยของเล็กน้อย คุณธรรมพื้นฐานเล็ก ๆ น้อย ๆ เราอย่าละเลย เราไม่ประมาท เราก็พยายามเกาะกลุ่มกัลยาณมิตร เพื่อเป็นเครื่องกันเสื่อมิให้เรา การเกี่ยวข้องกับกัลยาณมิตรเราก็พยายามเกี่ยวข้องกับด้วยกุศลจิต เหมือนที่เราตั้งสามัคยารมณ์ เจตนาในการตั้งสามัคยารมณ์ต่อสิ่งทั้งหลาย อย่างเวลาเราไปไหว้พระไหว้สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เราก็อธิษฐานตั้งสามัคยารมณ์ อันนี้ก็เป็นอย่าง สามัคยารมณ์ก็คือการกระทำอันสมควร โดยอาการถ้าแยกแยะเป็นข้อ ๆ สามัคยารมณ์ก็คือเราเคารพเบื้องสูง เบื้องสูงคืออะไร คือสิ่งมีคุณทั้งหลายมีพระรัตนตรัยเป็นต้น มีท่านผู้มีคุณแก่เรา พ่อแม่ครูบาอาจารย์เป็นต้น หรือท่านผู้มีคุณธรรมทั้งหลาย บุคคลผู้มีคุณธรรมยอมทำให้โลกร่มเย็น ในทำนองเดียวกัน บุคคลที่มีความชั่วก็ทำให้โลกเราร้อน เมื่อเราพิจารณาเห็นอย่างนี้ เราจะเห็นคุณค่าของผู้มีคุณธรรมที่ท่านอยู่ในโลกอย่างมีคุณธรรม แม้แต่คุณธรรมเล็กน้อยเรารู้จักให้เกียรติ ยกตัวอย่างว่าบุคคลผู้หนึ่งเขาใส่บาตรทุกวัน เวลาเราเห็นเราก็ตองตั้งความรู้สึกให้เกียรติเขา อย่างน้อยแสดงว่าเขามีทานบารมี คุณธรรมอื่นที่เราไม่สามารถเห็นได้ในใจเขาก็คงจะมีอีกเยอะ เราพิจารณาอย่างนี้แสดงว่าเราพิจารณาด้วยความยำเกรง เกรงอกเกรงใจ ต่อสิ่งมีคุณต่อผู้มีคุณ

เราเกี่ยวข้องกับสิ่งมีคุณทั้งหลายให้เราตั้งจิตอ่อนน้อมถ่อมตนยำเกรง สิ่งมีคุณทั้งหลายมีพระรัตนตรัยเป็นต้นเป็นสำคัญ พระพุทธเจ้าพระธรรมเจ้าพระสงฆ์เจ้า หรือว่าปุชนียสถานที่เขาสร้างเพื่ออุทิศแก่พระรัตนตรัย เราก็อวยเกรงอกเกรงใจต่อปุชนียสถานนั้นด้วย ถึงแม้ว่าเรามองด้วยตา ปุชนียสถานนั้นก็เห็นแต่อิฐแค่เห็นเท่านั้นเอง แต่ว่าเขาทำเพื่อเป็นเครื่องระลึกถึงสิ่งมีคุณ เรานึกได้อย่างนี้ เราจึงให้ความเกรงอกเกรงใจต่อกองอิฐกองหินนี้ เราไม่ได้ตั้งใจไปเกรงอกเกรงใจที่ดินน้ำไฟลมในโลกนี้หรอก แต่ว่าสิ่งมีคุณมีอยู่ แล้วกองอิฐกองหินเหล่านี้ ถ้าเอามาสร้างเพื่อระลึกถึงสิ่งมีคุณเหล่านั้น เราก็ตองความยำเกรงในสิ่งนั้นด้วย อันนี้เป็นสามัคยารมณ์อย่างหนึ่ง คือเราเคารพสิ่งมีคุณ แล้วก็ผู้มีบุญคุณแก่เราทั้งหลาย ถ้าเราระลึกขึ้นได้ หรือเราพิจารณาเห็นว่า สิ่งใดมีบุญคุณต่อเรา เราก็ตองตั้งจิตยำเกรง และยิ่งถ้าเราพิจารณาเห็นว่าในโลกธาตุนี้ล้วนแต่อยู่ด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน เราก็ตองเกิดจิตยำเกรงต่อทุกสิ่งรอบตัว ไม่อยากจะทำอะไรเกลียด อาฆาต พยาบาท ทำร้ายทำลายใคร เพราะรู้สึกว่าการพึ่งพาอาศัยกันอยู่ด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน แม้แต่ของเลวร้ายยังเป็นสิ่งที่พึ่งพาอาศัยกันได้ เหมือนโจรขี้ขี้มันก็ทำให้ตำรวจมีเกียรติเวลาไปปราบ ยิ่งมันชั่วมากทำความเดือดร้อนมาก ตำรวจที่ปราบโจรนั้นก็ยิ่งได้รับความชื่นชมมาก นี่เราจะเห็นว่าทุกสิ่งในโลกอยู่ด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน ถ้าโลกนี้ไม่มีโจรตำรวจก็ไร้ค่าแล้ว ตกงาน ค่าเลิกจ้าง มันมีการทุจริต มีการฉ้อโกง มีการเบียดเบียนกัน เขาเลยตั้งองค์กรตำรวจมา ตำรวจบางคนก็มียศใหญ่ในองค์กร ตำรวจก็มีหน้ามีตามีเกียรติ ไปที่ไหนใครก็เกรงอกเกรงใจ ก็เพราะความชั่วนั้นแหละยกย่องขึ้นมา ถ้าไม่มีเรื่องทุจริตฉ้อฉลจะมีองค์กรตำรวจหรือ อย่างผู้พิพากษาอยู่ในสังคมก็มีเกียรติ มีเกียรติเพราะอะไร เพราะในโลกนี้มีความยุติธรรม ก็เลยต้องตั้งองค์กรผู้พิพากษาขึ้นมา นี่ก็เรียกว่าความชั่วเสริมหนุนให้ความดีมีเกียรติ เราพิจารณาอย่างนี้แล้วจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ล้วนมีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ถ้าเรามีบุญปัญญาอย่างนี้จะไม่อยากไปโกรธไปเกลียดใครเลย จะไม่อยากไปดูถูกดูแคลนดูหมิ่นใครเลย จะไม่อยากจะไปอาฆาตพยาบาทเกลียดชังหน้าใคร เรามีบุญปัญญาอย่างนี้จะมีแต่เมตตาและอุเบกขา อย่างที่เมื่อวานพูดให้ฟังว่า อารมณ์ของพระอริยะก็คือมีเมตตากับอุเบกขา คือเมื่อบุญปัญญายิ่งใหญ่ก็เลยไม่อยากโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาทใคร จะตั้งความยำเกรงว่าทุกสิ่งล้วนมีคุณต่อกัน จิตเราก็มองว่าไม่อยากโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาทเคียดแค้นทำร้ายทำลายใคร จะตั้งอยู่ในเมตตาและอุเบกขา เมตตาคือปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งปวงไม่เลือกที่รักผลักที่ชัง ไม่เลือกเขตแดน ไม่เลือกชั้นวรรณะ อุเบกขาคือถ้าช่วยไม่ได้ก็วางเฉย เพราะกฎเกณฑ์ในโลกมีอยู่ ผู้ทำผิดทำชั่วมันก็ต้องรับโทษ อันนั้นเป็นกฎเกณฑ์ เราไป

ก้าวกายไม่ได้ เราก็วางอุเบกขา อันนี้ข้อแรกของที่เรปรารถนาจะตั้งจิตตั้งสมาธิให้เกิดขึ้นในใจเราคือการ
สมาธิกรรม ข้อแรกของสมาธิกรรมคือ ยำเกรงต่อสิ่งมีคุณ มันจะทำให้จิตเราเป็นกุศล

ข้อสองของสมาธิกรรม คือปรารถนาจะให้ ปรารถนาจะเกื้อกูล

อันนี้นึกไปก็เอามาใส่ไปเรื่อย ๆ นะ มันไม่มีในตำราไหนหรอก แต่คุณธรรมมันก็มีอยู่ก็นึกขึ้นมาว่าเอามาจัดหมวดหมู่รวมเป็นการสมาธิกรรม เรานึกถึงว่ากุศลจิตมันเป็นสิ่งช่วยเหลือเกื้อหนุนแก่ผู้ปฏิบัติธรรม
การเอากุศลจิตมาใส่จิตเรามันจะเป็นประโยชน์ การนึกถึงสมาธิกรรมเดียวเราใส่เป็นข้อ ๆ ไปว่า การคิดดีมี
อะไรบ้าง ที่เราจะได้ผู้ใจว่า เรามาตั้งใจแล้วมันจะเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรมของเรา ข้อแรกก็คือ
ยำเกรงต่อสิ่งมีคุณ ข้อสองปรารถนาให้การช่วยเหลือ คือปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ได้ช่วยเหลือได้
เกื้อกูล ถ้าเราได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้วก็รู้สึกเบิกบานเหมือนกับช่วยเหลือตนเอง เหมือนการที่เราแผ่กุศลให้
เขา ขออุทิศกุศลให้แก่ท่าน อันนี้มันเป็นนามธรรมก็จริงอยู่ แต่มันเกิดจากจิตที่เป็นกุศลและจิตที่ตั้งสมาธิ มัน
จะทำให้เราเบิกบานหรรษา แม้มันตั้งขึ้นมาในจิตเราก็จะทำให้จิตเราเป็นสุขร่มเย็นชะนั้นเลย แล้วเราแผ่
กุศลจิตออกไป ปรารถนาให้สัตว์อื่นเป็นสุขได้บุญกุศลร่วมกับเรา ถ้าสัตว์อื่นมันรับได้มันก็พลอยเป็นสุข
ตามเราไปด้วย เขาเรียกว่าสุขเราสุขเขา อันนี้ไม่เรียกว่าความดีจะเรียกว่าอะไร

การแผ่กุศลปรารถนาให้เขาเป็นสุขปรารถนาให้เขาเจริญ เวลาเราสร้างกุศลเราก็เจริญขึ้นมาแล้ว แต่
ด้วยความเมตตาอารีจิตใจกว้างขวาง เราไม่อยากจะเจริญเฉพาะตัว อันนี้มันเป็นญาณปัญญาของผู้มี
ปัญญา ญาติโยมลองจินตนาการดู ถ้าเราอยู่ในหมู่บ้านหนึ่ง มีบ้านเราคนเดียวร่ำรวยมีเงินร้อยล้าน แต่บ้าน
อื่นทุกบ้านในหมู่บ้านนั้นเป็นขอทานกันหมด คิดว่าเราจะอยู่เป็นสุขหรือ เรามีเงินร้อยล้านจะอยู่ใน
หมู่บ้านนั้นอย่างมีความสุขหรือ ถ้าเราคิดว่าเราจะอยู่ได้อย่างมีความสุข แสดงว่าเราโง่เกินไปที่จะได้รู้แจ้งธรรมะ
แล้ว เพราะฉะนั้นผู้มีญาณปัญญาเวลาจิตเป็นกุศลขึ้นมาจะแผ่กุศลไปทั่ว ๆ เลย เพราะฉะนั้นการแผ่กุศล
การอุทิศกุศลนี้มันเกิดมาจากความมีปัญญายิ่งใหญ่ มันไม่ได้เกิดมาจากความโง่เขลาเบาปัญญา ใครมาคิด
ขัดแย้งเรื่องนี้แสดงว่าปัญญาไม่เกิดแล้ว ถ้าเราอยู่ในหมู่บ้านหนึ่งแล้วเรารวยอยู่บ้านเดียว หรืออยู่ใน
จังหวัดหนึ่งเรามีเงินร้อยล้านอยู่บ้านเดียวแล้วทุกบ้านในจังหวัดนั้นเป็นขอทานกันหมด แล้วคิดว่าเราจะอยู่
รอดหรือ อยู่ไม่รอดเลย เราต้องทำยังไงจะเกื้อหนุนให้มันอยู่รอดกันทั้งสังคม และเรารวยอยู่ในสังคมนั้นนะ
เราจะอยู่สบาย อันนี้มันเป็นปัญญาของผู้มีญาณปัญญา เวลาารู้สึกว่าเราได้สร้างกุศลไปจะคิดแผ่กุศลออกไป
เลย เพราะเข้าใจถึงกฎเกณฑ์อันนี้ สมมุติว่าบ้านเรามีข้าวอยู่เต็มยุ้งเลย แต่ว่าในหมู่บ้านนั้นมีแต่คนอด
อยากหิวข้าว เราจะรักษาข้าวนั้นไว้ได้หรือ ไม่มีทาง เดียวมันจะลือกฮือมาปล้น ดีไม่ดีกว่าเราด้วย

เพราะฉะนั้นการอุทิศกุศลจึงเป็นปัญญายิ่งใหญ่ของผู้มีญาณปัญญา พอรู้สึกว่าการจิตเราเป็นกุศลแล้ว
จะแผ่กุศลไปทั่วเลย ปรารถนาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่เย็นเป็นสุขไปด้วย แล้วเราจะอยู่สบาย เพราะอะไร
ถ้าล้าธารผ่านบ้านเราแล้วไปผ่านอีกร้อยหมู่บ้าน เขาจะไม่ปล่อยให้ล้าธารนั้นต้นเขิน เราสร้างความมั่นคง
แก่ตนเองโดยการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เราคิดอย่างนี้แล้วสบายเลย อันนี้จึงเป็นสมาธิกรรมข้อสอง เดียวจะ
พูดไปเรื่อย ในฐานะที่เราคิดจะปฏิบัติธรรม อย่าคิดแต่ว่าจะมุ่งนั่งกดเพ่งให้จิตมันนิ่งให้จิตมันเป็นสมาธิ
ให้ได้ ถ้าหากว่าจิตเราไม่มีกุศลรองรับนะมันเป็นยาก หรือว่าเราสะกดเพ่งให้เป็นสมาธิได้เดี๋ยวมันก็จะเสื่อม
ง่าย ถ้าจิตเราถึงพร้อมด้วยกุศลจิตกุศลธรรม จิตมันก็จะเป็สมาธิง่าย ญาณปัญญาก็เกิดง่าย จิตก็จะเสื่อม
ยาก สมาธิกรรมข้อสองคือว่าปรารถนาจะเกื้อกูลผู้อื่นให้อยู่เย็นเป็นสุขกับเราด้วย อันนี้เป็นกุศลจิต มันช่วย
ให้เบิกบานหรรษา

สมาธิกรรมข้อที่สาม พลอยยินดีกับความเจริญของผู้อื่นด้วย ก็คือการอนุโมทนา เช่นคำว่า ขอ
อนุโมทนาในกุศลที่ท่านบำเพ็ญ คำว่าการอนุโมทนามันตรงกับคำว่ามุทิตาในพรหมวิหาร มุทิตาแปลว่า
พลอยยินดี พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มุทิตาตรงกันข้ามกับการอิจฉาริษยา การอิจฉาริษยาคือทนไม่ได้เสีย
ออกเสียใจขัดเคืองใจเวลาคนอื่นได้ดี คนเรานี้เดิมทีมันก็มีกิเลสด้วยกันทั้งนั้นแหละ ถ้าเราไม่มีกิเลสเราก็ไม่

มาเกิดแล้ว สมมุติว่าเราไปเห็นคนอื่นได้ดี มันก็ไม่แน่ว่าเราอาจจะอิจฉาริษยาขึ้นมาได้ เพราะว่าเราเวียนว่ายตายเกิดมาหลายภพหลายชาติ ที่เราเกิดจนปานนี้ก็แสดงว่าจิตเราไม่ค่อยบริสุทธิ์เท่าไรหรอก ถ้าจิตเราบริสุทธิ์จริงก็ไปนิพพานแล้ว เพราะฉะนั้นเราไปเห็นคนอื่นได้ดีนี่ บางทีเราก็อาจจะอิจฉาริษยาได้ แล้วถ้าเราไม่ประมาทเราจะทำยังไง เราก็กหาเครื่องป้องกันที่จะอิจฉาเขาสิ เราก็กพลอยยินดี เวลาพลอยยินดีมันจะไปอีกข้างหนึ่ง มันก็ทำให้เราอิจฉายาก อันนี้ก็เทคนิคของการตั้งจิตเป็นกุศลของเรา การพลอยยินดีก็คือการอนุโมทนา อนุโมทนาพลอยยินดีกับบุญกุศลเขา เวลาเห็นใครเขาสร้างความคิดเราก็พลอยอนุโมทนาด้วย อันนั้นมันจะช่วยตัดการอิจฉาริษยาแล้ว การอิจฉาริษยานี้ พอตั้งขึ้นมาในใจเราปุ๊บ เหมือนกับเอาไฟมาเผาใจเราเลย พอทำออกไปก็ไปเผาคนอื่น มันเป็นโทษ การอิจฉาริษยาเป็นโทษยิ่งๆ เป็นโทษแค่ไหน เราจินตนาการการออกใหม่ เราก็กเคยเป็นคนอิจฉาผู้อื่นมาบ้างแล้วเราก็กงนี้กออกได้ เราเคยถูกเขาอิจฉามาแล้วเราก็กพอนึกออกได้ ว่าความอิจฉาริษยานี้มีโทษยิ่งๆ เราเกิดมาก็มีอายุพอควรแล้ว สามารถจินตนาการการออกว่าความอิจฉาริษยา มีโทษยิ่งๆ ก็ความอิจฉาริษยา มีโทษแค่ไหน การอนุโมทนาพลอยยินดีมันก็มีคุณเท่านั้นเลย ให้เข้าใจอย่างนี้ เราคิดอย่างนี้แล้วเราจะเห็นคุณค่า ว่าเราสมควรที่จะตั้งความอนุโมทนาพลอยยินดีให้เกิดในใจเราบ่อย ๆ อย่างน้อยก็ทำไรนะ ขณะที่เราอนุโมทนา บางช่วงของขณะจิตมันอาจจะอิจฉาเข้ามาด้วยก็ได้ แต่ก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยมันก็มีความอนุโมทนาคอยขวางตัวอิจฉาที่มันจะเกิดตามกิเลสเก่าของเราที่เคยเวียนว่ายตายเกิดมาหลายภพหลายชาติ มันก็เป็นธรรมดา ไม่ใช่ว่าปุ๊บปั๊บแล้วเราจะละได้เลย เราตั้งใจจะฝึกจิตนี้เราต้องฝึกจากจิตที่มันมีกิเลส เมื่อเราเห็นคุณในความอนุโมทนาพลอยยินดี เราก็กเอามาใส่ใจเราเลย มันจะคอยขวางความอิจฉาริษยาให้เรา เป็นเครื่องกันเสียม

เราผู้ปฏิบัติธรรมนี้ให้นึกถึงคำว่าเครื่องกันเสียมให้มาก เวลาได้ยินคำว่าเครื่องกันเสียมให้เบิกบาน ธรรมดา แล้วก็นำเข้ามาสู่ใจเรา ความอิจฉาริษยานำเราไปสู่ทางเสียม ความมุทิตาอนุโมทนาพลอยยินดีนี้มันก็เป็นเครื่องกันเสียม อันนี้เป็นสามมีจิกรมข้อ ๓ มันเป็นกุศลจิตเป็นคุณความดีถ้าเราได้เอามาใส่ใจเรา มันก็จะมีคุณค่าแก่ใจเราเหลือเกิน

สามมีจิกรมข้อต่อไป ข้อที่ ๔ ก็เป็นเชื่อต่อมาจากข้อที่ ๓ อย่างที่ว่า ขอบ่าวประกาศคุณงามความดีของท่านให้รับรู้ไปทั่ว แสดงว่าเราไม่ตระหนี่ความเจริญของผู้อื่นแล้ว สมบัติในโลกนี้พอเราใจกว้างขึ้นมาระู้สึกว่าอยากจะให้คนอื่นเข้ามาร่วมเสพสุขจากสมบัติในโลกนี้ด้วยกัน ถ้าเราหวงไว้กินคนเดียวมันก็หาความสุขไม่ได้ ยิ่งเราตั้งความใจกว้างมันก็ยิ่งเบิกบาน ความใจกว้างนี้มีประโยชน์ เมื่อเราใจกว้างมันก็ช่วยให้ญาณปัญญากว้าง ถ้าเราใจแคบคิดถึงแต่ความสุขความทุกข์เฉพาะตัวเราคนเดียว มันก็จะคิดแต่เรื่องตัวเองคนเดียว คนพวกนี้ก็จะรู้สัจจะไม่ได้เพราะมันรู้เรื่องตัวเองคนเดียว การจะรู้สัจจะได้อันเป็นสามัญทั่วไปของสรรพสัตว์ทั้งปวง ยิ่งเราใจกว้างเราก็กยิ่งรอบรู้กว้าง ยิ่งเราใจกว้างก็ยิ่งทำให้เรามีญาณปัญญายิ่งใหญ่

คนเราทำอะไรออกไปก็จะได้อย่างนั้นเลย เรื่องนี้มันเรื่องจริงนะ เพราะมันเป็นกฎแห่งกรรม เมื่อเราฝึกความใจกว้างต่อผู้อื่นเราก็กได้ไปเจอคนใจกว้างมาช่วยเหลือเกื้อหนุนเรา ถ้าเราฝึกความใจแคบเราก็กไปเจอแต่คนใจแคบมาคอยกีดกันเรา ถ้าเรามีความศรัทธาในความดี เราก็กจะทำไปอย่าลุ่มลึก อย่าหวั่นไหวในอุปสรรค อย่าหวั่นไหวต่อมารที่มาขัดขวางทำลาย ถ้าเราศรัทธาต่อความดีให้มันจริง ตั้งใจทำให้จริง ผลมันจะปรากฏ ถ้าเรามีความศรัทธาอย่างแท้จริงแล้วเวลาทำความดีมันก็ได้ผลเดี๋ยวนั้นเลย คือขณะที่เราเจตนาที่จะสร้างคุณความดีความปิติเบิกบานธรรมาก็จะไหลเข้ามาเต็มใจเราเดี๋ยวนั้นเลย ไม่ต้องรอเวลา เพราะฉะนั้นผู้มีศรัทธาจะทำบุญได้บุญทันตาเห็นเลยได้บุญเดี๋ยวนั้น ฉะนั้นให้เราตั้งความศรัทธาให้แท้จริงขึ้นมาในใจเรา ให้เชื่ออย่างเต็มที่ว่าทำดีแล้วได้ดี แล้วก็ไม่ต้องหวั่นไหวต่อมารอุปสรรคขัดขวางเลย เราเชื่อมั่นในความดีแล้วก็ทำไป ศรัทธาถึงความดีแล้วก็ทำไป เชื่อว่าเราทำอะไรออกไปก็ได้อย่างนั้น เชื่อว่าเราทำอะไรออกไปตัวเราเองเป็นผู้รับเต็ม ๆ อย่างนี้จะทำบุญได้บุญทันตาเห็นเลย ทำบุญเดี๋ยวนั้นก็ได้เดี๋ยวนั้นเลย ความปิติเบิกบานธรรมามันก็จะไหลเข้ามาเต็มหัวใจขณะที่เราสร้างความดี ขณะที่เราตั้งเจตนาในการ

เอื้อเพื่อเผื่อแผ่อย่างไม่มีประมาณ จิตเรามันจะมีแต่ความปิติเบิกบานเห็นแจ้งว่าการให้ก็คือการได้ ให้อะไรออกไปตัวเองก็เป็นผู้รับทั้งสิ้น เราก็คิดแต่จะสร้างความดี

เอาต่อไปสามิจักรมข้อที่ ๕ คือปรารถนาจะฝากฝังเกื้อหนุนอุ้มชู คือถ้าเรามีพาวเวอร์ เรามีความสามารถ เรามีความน่าเชื่อถืออันใด อยากจะเอาความน่าเชื่อถือเอาความสามารถของเราขึ้นไป เกื้อหนุนเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้มีโอกาสได้มีช่องทางในสังคมด้วย ปรารถนาจะเกื้อหนุนเกื้อกูล สมมุติว่าเรายืนอยู่ในตำแหน่งที่ ๑ เราก็คืออยากจะเดินออกมาริม ๆ เพื่อให้คนอื่นเขาขึ้นมายืนคู่กับเราด้วยในตำแหน่งที่ ๑ บนแท่นรับเหรียญทองนะ คือเรามีคุณความดีอะไรก็อยากใช้ความดีนั้นไปเกื้อหนุนให้ผู้อื่นมีโอกาสเป็นที่ยอมรับได้รับความไว้วางใจด้วย เพื่อผู้อื่นจะได้มีโอกาสมีช่องทาง ถ้าเราเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมแล้ว การเปิดช่องทางให้ผู้อื่นก็คือการเปิดช่องทางให้ตัวเอง เว้นทางรอดให้คนอื่นบ้าง ถึงเวลาเราจะได้ไม่เจอทางตัน เราอยากให้เป็นอะไรต่อเรา ก็จงทำสิ่งนั้นต่อผู้อื่นเถอะ แล้วเราก็จะได้ เราอยากจะเป็นอะไรกับเรา เราก็ทำอย่างนั้นต่อคนอื่นไปเลย เราอยากจะได้อะไรก็จงให้สิ่งนั้นออกไป อันความคิดอย่างนี้นะ แค่นี้คิดแค่ฟังจิตยังเป็นสุขเลย แล้วถ้าเราเอาไปทำจริงมันจะสุขแค่ไหน แค่นี้ฟังพูดเฉย ๆ จิตยังปิติเบิกบานเลย แล้วถ้าเราไปทำจริงมันจะดีแค่ไหน นี่ขนาดแค่พูดให้ฟัง เราที่นิ่งฟังจิตมันเบิกบานไหม แล้วถ้าเราเอาไปทำจริงมันจะดีแค่ไหน นี่ขนาดแค่ฟังนะ

เพราะฉะนั้นที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา การที่เรามีศรัทธาในการสร้างความดี อันนั้นเป็นมหาสมบัติแล้ว เขาเรียกว่าอริยทรัพย์ เป็นทรัพย์ของพระอริยะ อริยทรัพย์นี้ถ้าเรามีอยู่ใจก็ปล้นไม่ได้ มีกรรมฐานกองหนึ่งถ้าเราทำดี ๆ เป็นพระอรหันต์ง่าย ๆ เลยนะ คือจากานุสติ คิดถึงเรื่องการให้ ปิติเบิกบานศรัทธาในการให้ในการสละ เป็นพระอรหันต์ง่าย ๆ เลยนะ อย่าเพิ่งพูดว่าเป็นพระโสดาบันเลย ก็ขณะแค่ฟังเรื่อง ให้ ๆ ๆ นี่นะ จิตเรายังเบิกบานแล้ว มันถึง นี่ เบิกบาน แล้วมีพลังกุศลแล้ว นี่ถ้าเราไปทำจริงแล้วมันจะเป็นยังไง ก็แล้วถ้าเรา เอามากำหนดในใจอยู่เสมอจนเป็นกรรมฐาน ที่เขาเรียกว่าจากานุสตินะ นี่ก็ถึงการให้การสละแล้วเบิกบานหรรษา เชื่อมมันในคุณความดีของการให้ ศรัทธาในความดีของการให้ ทำอย่างนี้บ่อย ๆ มันจะไม่เบิกบานหรรษาจนบรรลुरुทธมชั้นสูงได้ยังไง

เอาต่อไปสามิจักรมข้อที่ ๖ การขอขมา การขอขมาลาโทษนี้ดีมาก การขอขมาก็คือการได้มารู้จุดบกพร่องของตัวเอง แล้วก็พร้อมจะแก้ไข สมมุติว่าเราเป็นคนไข้ เป็นผู้ป่วย การป่วยที่มีปัญหาที่สุดก็คือไม่รู้ว่าจะเกิดจากต้นเหตุอะไร มีปัญหาที่สุด เพราะว่าไม่ต้องพูดถึงเรื่องรักษาเลย ต้นเหตุป่วยเพราะอะไรยังไม่รู้เลย ไม่ต้องมาพูดว่าจะหายเลย รักษายังไม่รู้ว่าจะรักษาอย่างไรเลย ปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรมที่ร้ายแรงที่สุดก็คือ ไม่รู้ตัวตนเองชั่วเรื่องอะไรนะ นี่ปัญหาใหญ่เลย มันจะไม่มีทางเจริญขึ้นมาได้เลย ปัญหายิ่งใหญ่สำคัญที่ใหญ่ที่สุดของผู้ปฏิบัติธรรมก็คือไม่รู้ตัวตนเองชั่วเรื่องอะไร อันนั้นแหละเป็นปัญหาอย่างใหญ่ที่สุดชัดเลย แต่ถ้าเราฝึกการขอขมาทุกวัน ปัญหานี้จะหมดไป ที่ว่าปัญหาที่มันมีอยู่เพราะว่าเราไม่มองความชั่วตัวเอง ถ้าตั้งใจมองมันมองไม่ยากหรอก แต่ว่าผู้หนึ่งอยากจะสงวนรักษาความชั่วช้าเลวทรามของตัวเองเอาไว้ให้คงทน ยั่งยืน มันคง จึงไม่ยอมมองความชั่วตัวเองเพื่อที่จะแก้ไข ปัญหาใหญ่ที่สุดไม่ใช่คนอื่นสร้างให้เรานะ ปัญหาใหญ่ที่สุดของผู้ปฏิบัติธรรมก็คือไม่ยอมมองความชั่วของตนเอง นั่นแหละปัญหาใหญ่ที่สุดเลย แต่ถ้าเราฝึกขอขมาอยู่ตลอดเวลาปัญหานี้จะไม่เกิด เพราะฉะนั้นการได้ขอขมานี้มีคุณค่าเหมือนกับได้เหมือนทองคำ ขณะที่เราขอขมานั้น คุณธรรมที่เกิดต่อจากที่เราขอขมาก็คือ หิริโอตตปปะ ความละอายต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาป หิริโอตตปปะ คืออะไร คือธรรมะที่เป็นเครื่องประกันแห่งความเจริญได้ว่า ถ้าผู้มีหิริโอตตปปะ อย่างน้อยก็เป็นเทวดาแล้ว เป็นเทวดาก็กันเสื่อมไปแล้ว อย่างน้อยก็ไม่ลงอบายภูมิแล้ว เป็นเทวดาแล้วจะก้าวขึ้นต่อไปก็ง่าย หิริโอตตปปะความละอายต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาปนี้ เขาเรียกว่าธรรมะของเทวดา พอเราได้ขอขมาปุ๊บ ปิดทางจะไปนรกแล้ว ปิดทางจะไปอบายภูมิแล้ว จิตเราสูงกว่าระดับมนุษย์อีก คืออยู่ในระดับเทวดาแล้ว พอเรามีความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป ศีลก็จะครบเลย ศีลก็จะรักษาเราแล้ว ไม่ใช่เรารักษาศีล เพราะว่าผู้มีความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป จะ

ชวนขวยระมัดระวังตัวไม่ให้ก้าวล่วงความผิดความชั่ว ศีลมันก็มาหมดแหละ ไม่ต้องนับข้อเลย เรียกว่ามาทั้งยวง เพราะฉะนั้นการขอขมานี้มีคุณค่าสูง เป็นสามีจิกรรมข้อ ๖

เอาต่อไปสามีจิกรรมข้อ ๗ คือการให้อภัยทาน ยกโทษโอหสิกรรมให้อภัย สมมุติว่าเรานึกขึ้นมาในใจว่า ข้าพเจ้าขอยกโทษโอหสิกรรมและให้อภัยในความบกพร่องผิดพลาดของสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทุกชีวิตทุกจิตวิญญาณในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อเทอญ เราท่องขึ้นมาในใจนะ แม้จิตเรายังโกรธเขาอยู่ แต่เราท่องคำนี้ขึ้นมา ขณะจิตนั้นมันก็เบาขึ้นมาแล้ว ขณะที่เราโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาท มันก็หนักอึ้ง เราเอาคำให้อภัยมาท่องนี้มันก็ยังเบาขึ้นมาเลย เรายังโกรธเขาอยู่ขณะนั้นนะ แต่พอเราเอาคำให้อภัยมาท่องมันจะเบาขึ้นมาเลย แล้วถ้าเราให้อภัยได้จริง ๆ มันจะเบาขนาดไหน การให้อภัยทานนี้ มันก็เป็นบารมีที่จะทำให้เราหมดหนี้หมดสินหมดเวรหมดกรรม หมดชนนักบิณฑล หมดมารหมดเวรหมดกรรมคอยตามรังควาน เพราะคนเราให้อะไรไปก็ได้อย่างนั้น การให้อภัยทานนี้จะทำให้โรคร้ายที่หายยากที่เราเคยเป็นมันจะหายง่ายหายได้ ฉะนั้น เราจงฝึกให้อภัยเสมอ แต่เป็นธรรมดาของกิเลส คนเราเวียนว่ายตายเกิดมาหลายภพหลายชาติ กิเลสมันก็จะดึงดูดตัวยุทธมดา มันจะดึงเราไปโกรธไปเกลียดอาฆาตพยาบาท เราก็เอาคำอภัยทานมากล่าวเพื่อสวมนัน เพื่อฝืนมัน เป็นบันไดเลื่อนขึ้น เวลาเราตั้งใจจะวิ่งลง เอ้าอย่างน้อยก็มีบันไดเลื่อนที่กําลังเลื่อนขึ้นมาคอยฝืน เป็นเครื่องกันเสื่อมให้จิตเรา

เราหาเครื่องกันเสื่อมให้มาก ๆ คุณธรรมอะไรที่จะเป็นเครื่องกันเสื่อมแก่เราได้ เอาเก็บมาไว้ในใจจะได้ป้องกันจิตเสื่อม การให้อภัย การอโหสิกรรม เป็นเครื่องกันเสื่อมให้เราอย่างหนึ่ง สมมุติว่ากิเลสเรานั้นก็ดึงให้จิตเราไปโกรธ เราก็ว่าอย่างนี้สิ เออ กิเลสเอ๋ย มึงก็ทำหน้าที่โกรธไป แต่เดี๋ยวกูจะให้ภัย เออ มึงก็ทำหน้าที่ไปแล้วกัน มึงก็โกรธไปแล้วกัน เดียวกูจะให้ภัย เราก็ท่องคำให้อภัยขึ้นมา ข้าพเจ้าขอยกโทษโอหสิกรรมและให้อภัยในความบกพร่องผิดพลาดของสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทุกชีวิตทุกจิตวิญญาณในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อเทอญ กิเลสมันจะดึงจิตเราไปโกรธ เออ มึงดึงไปแต่เดี๋ยวกูจะให้ภัย นานไป ๆ มันก็เหมือนชักเย่อ พอธรรมะมันมีกําลังมาก เดียวมันก็ดึงกลับมาได้เอง เราอย่าไปคิดว่ากิเลสมันต้องไม่เกิดในจิตเรา ไม่งั้นเดี๋ยวมันจะท้อแท้ เพราะเราเวียนว่ายตายเกิดมาหลายภพหลายชาติแล้ว เราเป็นข้าทาสกิเลสมานาน เวลากิเลสเกิดก็เกิดไป เดียวกูจะสู้ของกูไป กิเลสมึงก็ทำหน้าที่ของมึงไปนะ กูก็จะทำหน้าที่ของกู กิเลสมันดึงจิตของเราให้ไปโกรธไปเกลียด เอ้ามึงทำไป กูก็จะตั้งจิตอโหสิกรรม เราอย่าไปท้อแท้ ท้อถอยว่า โอ๊ยกูโกรธอีกแล้ว ธรรมะกูไม่ได้เรื่องเลย กูเลิกทำดีกว่า ถ้าอย่างนั้นมันก็เลยพังไปเลย เราแบ่งหน้าที่กันสิ เออ กิเลสมึงทำหน้าที่โกรธไปนะ เออเดี๋ยวแบ่งหน้าที่กัน กูก็จะให้อภัย แบ่งหน้าที่กัน ทีนี้เราก็ไม่ท้อแท้ท้อถอย เราจะไปกะเกณฑ์ให้จิตเราต้องดีเนี่ยบ มันก็ท้อแท้ท้อถอย เลยพังไปเลย เราต้องคิดว่าตัวเราเป็นข้าทาสกิเลสมานาน มันก็เป็นธรรมดา เวลากิเลสมันเกิดมา ก็แบ่งหน้าที่กัน อ้าว กิเลสมันเกิดแล้วเหอ เออ มึงทำหน้าที่มึงไปนะ เดียวกูก็ทำหน้าที่เอาธรรมะเข้ามา กูทำหน้าที่ของกู มึงก็ทำหน้าที่ของมึงไปแล้วกัน เหมือนกับคนกวาดลานวัด กวาดเสร็จ อ้าวเดี๋ยวลมมันพัดไปไม้ปัดลมมาอีก อ้าวลมพัดก็หน้าที่ของลมพัดนะ เวลาถูกกวาดกูก็กวาดของกู แบ่งหน้าที่กัน เราจะไปกลุ่มอะไรกับมันล่ะ กิเลสเราก็ให้ทำความรู้จักมัน ส่วนเราก็จะเชื่อเชิญธรรมะมาคานอำนาจมัน แล้ว กิเลสมีอยู่ก็มีไป เราก็เริ่มเชื่อเชิญธรรมะเข้ามาเพื่อเป็นเครื่องคานอำนาจ เป็นเครื่องกันเสื่อมให้ใจเรา คิดอย่างนี้มันก็สบาย เดียวมันก็คานกันไปเรื่อย เดียวมันก็ดีขึ้นไปเรื่อยเอง

เอาสามีจิกรรมข้อที่ ๘ ประารถนาให้ผู้อื่นอยู่เย็นเป็นสุขพร้อมด้วยลูกหลานบริวารของเขาด้วยเลย คือเราเมตตาเราก็ไม่เมตตาแค่เขา ประารถนาให้เขาได้มีอำนาจวาสนาที่จะเกื้อกูลลูกหลานบริวารของเขาด้วย เหมือนกับว่าเวลาเราอุทิศกุศล ขออุทิศกุศลไปกับกระแสมตตาจิตของท่านถึงลูกหลานบริวารและผู้เกี่ยวข้องของท่าน พวกเทวดาเขาชอบ เพราะอะไร เพราะบางทีเฉพาะตัวเขาเขาไม่ลำบาก เขาเป็นเทวดา แต่เขาเป็นเทวดาเขาจะรู้ด้วยญาณว่าเขาไปลำบากอยู่ที่ภูมิโน้นภพนั้น บางทีเขาอาจจะลำบากหลานชาติที่แล้วหรือสิบชาติที่แล้วอะไรก็ได้ ความเป็นทิพย์ของเทวดาเขาจะรู้ เราอุทิศอย่าง

นี้เขาชอบ แล้วมันก็เป็นความใจกว้างของเรา คิดจะให้ คิดจะเกื้อกูล คิดจะช่วยเหลือให้ผู้อื่นเขามีกำลังเพียงพอที่จะปกป้องคุ้มครองบริวารของเขาได้ สามารถช่วยให้อยู่เย็นเป็นสุข เพราะธรรมชาติคนบางคนมันอยู่เป็นสุขคนเดียวมันยังกลัวอยู่ มันยังเห็นว่า เอ้อ ลูกเรายังมีปัญหาอยู่ ยังช่วยแก้ปัญหาให้ลูกไม่ได้เลย ถ้าเราช่วยให้เขามีกำลังที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ลูกหลานเขาได้ แล้วเราก็จะได้ช่วยให้เขาอยู่เย็นเป็นสุขยิ่งขึ้นไปอีก อันนี้เป็นความใจกว้างเป็นจิตกุศลของเรา กุศลจิตทั้งปวงจะเป็นเครื่องกันเสื่อมให้จิตเรา

เอาต่อไป สามิฉิกรมข้อที่ ๙ คือให้ความสำคัญของกัลยาณมิตร เหมือนอย่างทีอริชฐานว่า สาธุ จิตวิญญาณทั้งหลายเมื่ออยู่เย็นเป็นสุขพร้อมด้วยลูกหลานบริวารแล้ว ขอเชื้อเชิญท่านมาสถิตในฐานะกัลยาณมิตรของข้าพเจ้า เวลาเราอธิษฐานอย่างนี้ จิตเราจะให้ความสำคัญแก่กัลยาณมิตรขึ้นมาในใจเราแล้ว เราจะได้ไม่คิดว่าเราเก่งเองคนเดียว เราก็จะได้หาพรรคพวกไว้คอยช่วยเหลือเกื้อหนุน ได้มีความเจริญร่วมกันเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน สิ่งใดเราทำยากก็ให้เขาได้ประโยชน์ด้วย สิ่งใดเขาทำยากเขาก็จะมาแบ่งผลประโยชน์ให้เรา ให้อะไรออกไปมันก็ได้ อย่างนั้น แล้วเราตั้งความยำเกรง เกรงอกเกรงใจต่อกัลยาณมิตร แค่นี้พียงที่มาแล้วให้พียงนี้ จิตเรายังเบิกบานมีความสุขเลย แล้วถ้าไปทำจริงมันจะดีแค่ไหน

สามิฉิกรมข้อต่อไป ข้อที่ ๑๐ ให้เราตั้งจิตเคารพในความดีที่เราสร้างและผู้อื่นสร้าง อย่างที่ว่าในคำอธิษฐานย้ายบัญชีทองคำ เราเอามากราบขอขมาต่อการบำเพ็ญทาน การบำเพ็ญศีล การบำเพ็ญภาวนาที่บกพร่องของเรา และขอตั้งจิตเคารพยำเกรงต่อการสร้างความคิด สร้างบารมี ตั้งความเคารพยำเกรงต่อความดีและผู้สร้างความคิดทั้งปวง เราก็จะตั้งความเกรงอกเกรงใจในความดีทั้งปวง เวลาเราสร้างความคิดอันใดก็จะทำโดยเคารพ มีจิตเคารพด้วยความศรัทธาในความดีนั้น แต่ถ้าเราทำบกพร่อง เราก็จะขอขมาลาโทษในความดีนั้นที่เราได้ทำแต่มีความบกพร่อง คืออาจจะทำโดยไม่เคารพหรือทำแล้วเกิดกำลังใจไม่เต็มหรือบกพร่องอันใดอันหนึ่ง เราก็ตั้งจิตขอขมา เพราะเราเห็นคุณค่าในความดีอย่างสูง เห็นคุณค่าในการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพราะสิ่งนี้นำผู้บำเพ็ญไปสู่ความเจริญ นำให้พ้นนรก ถ้าสิ่งนี้ไม่นำเคารพแล้วอะไรจะนำเคารพ สิ่งที่น่าเราให้พ้นจากการถูกทำร้ายทำลาย นำเราไปสู่ความเจริญ ถ้าสิ่งนี้ไม่นำเคารพแล้วอะไรจะนำเคารพ ถ้าสิ่งนี้ไม่นำยำเกรงแล้วอะไรจะนำยำเกรงละ ฉะนั้นเราจะตั้งจิตเป็นกุศลเคารพในความดีทั้งปวงยำเกรงในความดีทั้งปวง ขอขมาลาโทษ สำนึกผิดต่อความบกพร่องของเรามีต่อความดีและคนดีทั้งปวง แค่นี้พียงมันก็ยังเบิกบานแล้ว แล้วถ้าไปทำจริงมันจะเบิกบานขนาดไหน

อันความดีความชั่วไม่ควรพูดว่านิดเดียว นิดเดียวก็คือดี ชั่วนิดเดียวก็คือชั่ว อัจฉริยะนิดเดียวกับดอกมะลิดอกเดียว ให้ความรู้สึกละเอียดต่างกันไกล ฉะนั้นความดีทั้งหลาย แม้ความดีนิดเดียวเราก็จะเคารพเทิดทูนไว้เหนือเศียรเกล้า เราจะเป็นผู้มีเจตนาในการเคารพบูชาความดี เราดำเนินจิตมาทางอย่างนี้ นั้นแหละมาถูกทางแล้ว มาทางกุศลแล้ว ห่างไกลจากความเสื่อมแล้ว ไปสู่เส้นทางสวรรค์นิพพานแล้ว แม้เราอธิษฐานบารมีว่าจะให้ถึงพระนิพพานในชาตินี้มันก็จะถึง ถ้าเราตั้งจิตเป็นกุศลอย่างนี้ ใครตั้งจิตกุศลอย่างนี้ชื่อว่าไม่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้าแล้ว คือเราใกล้ชิดท่านด้วยกุศลจิต เราตั้งอยู่ในความไม่ประมาทแล้ว ได้กระทำตามคำสั่งเสียของพระองค์ก่อนปรินิพพานแล้ว ที่ท่านสอนไม่ให้ประมาท ถือว่าไม่เสียชาติเกิดแล้วที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

ท้ายที่สุดแห่งการบรรยายธรรมอันเกื้อกูลต่ออารมณ์ปฏิบัติ ก็ขอให้ญาติโยมทั้งหลายนำเอาธรรมะทั้งหลายที่กล่าวนี้ ไปพิจารณาพิจารณาด้วยญาณปัญญาแล้วก็ตั้งเจตนาจะแผ่ธรรมเฟ้นธรรมให้เข้าถึง เพื่อธรรมจะได้ครองใจขับไล่กิเลสให้ออกห่างไป ท้ายที่สุดให้ได้เจริญรุ่งเรืองทางจิต ให้ได้เข้าถึงมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันพลันจะถึงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

เอาเดี่ยวแม่กุศลแม่เมตตาเสียหน่อย สัพเพสัตตะ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องหน้า จงเป็นสุขเถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องขวา จงเป็นสุขเถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องหลัง จงเป็นสุขเถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ในทิศเบื้องซ้าย จงเป็นสุขเถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง จงเป็นสุขเถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นสุขเถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทุกทิศทุกทาง จงเป็นสุขเถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด ขอให้กระแสน้ำแห่งความอ่อนน้อมถ่อมตน และกระแสเมตตาจิตของข้าพเจ้า จงแผ่ไปตลอด หมีนโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญาณเหล่าใด สัมผัสกระแสน้ำนี้ ขอให้มีส่วนบุญ จากข้าพเจ้า จงทุกประการ จิตวิญญาณดวงใด ที่รู้แล้ว ขอให้อนุโมทนา ในบุญกุศล ของข้าพเจ้า เอาเองเถิด ส่วนจิตวิญญาณดวงใด ที่ยังไม่รู้ ขอให้ทอตาทั้งหลาย จงบอกกล่าว ให้จิตวิญญาณเหล่านั้นได้รู้ เพราะเหตุที่อนุโมทนา ในบุญกุศล ที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญ จิตวิญญาณทั้งหลาย จงเป็นสุข พันทุกข์ทั้งปวง ความปรารถนาที่ดั่งใจ ของท่าน จงเต็มรอบ บริบูรณ์ ทุกประการ ในกาลทุกเมื่อเทอญ เทวดาเหล่าใด นำกระแสเมตตาจิต ของข้าพเจ้า ไปบอกกล่าว ไปปรากฏ ในที่ต่าง ๆ ขอให้มีส่วนบุญ จากข้าพเจ้า ตลอดกาลเป็นนิจ ในกาลทุกเมื่อเทอญ สาธุ ๆ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๗

วันวันี่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๔ นาฬิกา ๕ นาที

เดี๋ยวก่อนจะทำกรรมฐาน อุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรก่อนมันจะได้ไม่มาขวาง ว่าตามนะ ขอบารมี พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ เจ้ากรรมนายเวร ที่ขัดขวาง ความเจริญ ทางจิต ของข้าพเจ้า

ขอบารมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ เจ้ากรรมนายเวร ที่ขัดขวาง ความเจริญ ทางธรรมะ ของข้าพเจ้า

ขอบารมี พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ เทวดารักษ์ ที่เกื้อหนุน บารมี ทางธรรมะ ของข้าพเจ้า

ต่อไป สมมุติว่า เหมือนกับเราเจอพระพุทธเจ้า เอาจิตกัมลงกราบท่าน ร่างกายไม่ต้องก้ม มือไม่ต้องพนม จะได้ฝึกการงานทางจิต เดียวขอกรรมฐานจากท่าน ว่าตามนะ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบอัฐภาพ ร่างกายนี้ แก่พระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ถึงแม้พระองค์ ปรีณิพพาน ไปนานแล้ว ก็จริงอยู่ เสมือนประหนึ่งว่า ได้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในสำนัก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน ในกาลบัดนี้ด้วย เทอญ ข้าแต่พระอาจารย์ ผู้เจริญ คำว่าพระอาจารย์นี้ไม่ต้องกินความแค่อาตมาองค์เดียว ให้นึกถึงครูบาอาจารย์กรรมฐานที่เรานับถือเลื่อมใสทั้งหมด

ข้าแต่พระอาจารย์ ผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบอัฐภาพ ร่างกายนี้ แก่พระอาจารย์ เพื่อปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ตามโอวาท ของพระอาจารย์ เพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน ในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ

เดี๋ยวยต่อไปกำหนดที่ลมหายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า พุทธ เวลาออกภาวนาว่า โธ เป็นเบื้องต้นของกรรมฐาน ให้เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยความกตัญญู แล้วไม่ต้องสนใจใครแล้ว เวลานั้นกรรมฐานให้ถือว่า มีกายเดียวจิตเดียว เราไม่เป็นอะไรกับใคร ใครไม่เป็นอะไรกับเรา ไม่ต้องไปสนใจใคร สนใจเฉพาะปลายจมูกแล้วตอนนี้ หายใจเข้าภาวนาว่า พุทธ หายใจออกภาวนาว่า โธ เป็นเบื้องต้น ระลึกถึงพระพุทธเจ้าให้ระลึกถึงด้วยความกตัญญู เดียวจะอาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์สักหน่อย

สาธุข้าพเจ้าขออาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยะสาวกทุกองค์ พระโพธิสัตว์ทุกองค์ พรหมทุกองค์ เทวดาทุกองค์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน โปรดเมตตาเกื้อหนุนท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ให้เกิดบารมีทางธรรมะ เกิดปัญญาดวงตาเห็นธรรมด้วยเทอญ

สาธุข้าพเจ้าขออัญเชิญครูบาอาจารย์และญาติธรรมของท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ที่เคยเนื่องกันในภพใดชาติใด ขอเชื้อเชิญมาเกื้อหนุนลูกหลานท่านซึ่งมานั่งสมาธิในที่นี้ เกิดบารมีทางธรรมะ เกิดปัญญาดวงตาเห็นธรรมด้วยเทอญ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

การที่เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยความกตัญญู ความกตัญญูนี้เป็นปัญญาญาณ เพราะความกตัญญู แปลว่า เรารู้ต้นเหตุแห่งความเจริญของเรา แล้วชวนช่วยบำรุงต้นเหตุแห่งความเจริญนั้นให้ยั่งยืนถาวร มั่นคง อันนี้เป็นความคิดของคนฉลาด คนที่อกตัญญูเป็นคนโง่ทั้งหมด เพราะมันทำลายต้นเหตุแห่งความเจริญของตัวเอง แล้วเมื่อเราตั้งความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้าขึ้นมาแล้ว ให้เราคิดว่าความกตัญญูในใจเรานี้ เราจะใช้ต่อทุกคนที่เกี่ยวข้องกับเราทั้งปวงในโลกธาตุ คือเราจะตั้งจิตกตัญญูต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณของเรา แต่ตอนนี้เราไม่ต้องไปนึกถึงคนอื่น ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเดียว แต่ให้เรารู้ว่าความกตัญญูที่เราตั้งขึ้นมาในใจ ที่เรากตัญญูต่อพระพุทธเจ้านะ เราจะใช้ต่อทุกคน พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณของเรา เราต้องมีความกตัญญูด้วย แล้วก็เมื่อญาณปัญญาเรากว้างขึ้น เราจะเห็นว่าคนในโลกนี้ ล้วนแต่อยู่ด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน ล้วนแต่มีคุณซึ่งกันและกัน เราก็จะมีความกตัญญูต่อทุกสิ่งรอบตัว คือเรที่ตั้งจิตยาเกรง ไม่เยอหยิ่งถือดีต่อสรรพสิ่งรอบตัว และเมื่อญาณปัญญาเรายิ่งใหญ่ขึ้น เราจะเห็นว่าแม้แต่ศัตรูผู้ที่มาขัดขวาง ก็ยังมีพระคุณต่อเรา คือผู้ที่มาเอาเปรียบเรา มันก็มาช่วยฝึกให้เรารู้จักเสียสละ ผู้ที่มาเบียดเบียนเราก็ก็นำให้เรารู้จักอดทนอดกลั้น เพราะฉะนั้นพอเราตั้งความกตัญญูขึ้นมาในใจแล้ว จะไม่รู้สึกลอยๆ เบียดเบียนทำร้ายทำลายอะไรในโลก เราจะตั้งจิตด้วยความยำเกรงเกรงอกเกรงใจ เราได้ตั้งความกตัญญูขึ้นมาในใจแล้ว อันนี้มันจะเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาญาณแล้ว เดี่ยวจะพาจิตเราพิจารณากรรมฐานอื่นต่อไป

เบื้องต้นให้กำหนดว่าร่างกายเป็นดิน หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกภาวนาว่า เป็นดิน นึกถึงภาพดินสักก้อนหนึ่ง ดินก้อนเล็กก็ได้ก้อนใหญ่ก็ได้ หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกภาวนาว่า เป็นดิน นึกถึงภาพจอมปลวกก็ได้ คือคนเราเกิดมานั้น เวลาเกิดมาไม่ได้เอาร่างกายมา เวลาตายไปก็ไม่ได้เอาร่างกายไป เมื่อจิตวิญญูณมีกรรมให้มาเกิดในเมืองมนุษย์ ในเมืองมนุษย์มันมีแต่จิตวิญญูณเปล่า ๆ ไม่ได้ มันต้องมีกายหยาบมากระทำกิจ จิตวิญญูณก็อาศัยประกอบดิน น้ำ ไฟ ลมของโลกเป็นร่างกาย แต่เวลาเรากำหนดให้กำหนดธาตุดินธาตุเดียวพอ ไม่ต้องกำหนดธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เพราะว่าถ้าเราแจ้งธาตุดินอันเดียว มันก็จะแจ้งไปหมดแหละ กำหนดนึกถึงภาพดิน เวลาเห็นภาพดินให้นึกว่านี่คือกายของเรา กายเราก็คือดิน และดินที่มาเป็นกายเราเป็นอย่างไร ดินที่เขาขนมาเทถนนก็เป็นอย่างนั้น ดูให้เห็นเหมือนกัน ดินที่เขาขนมาเทถนนเป็นอย่างไร ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็คือเป็นอย่างนั้น ดูให้เห็นเหมือนกัน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินที่เขาขนมาถมที่ก็เป็นอย่างนั้น ดูให้เห็นเหมือนกัน ดินที่เขาขนมาถมที่เป็นอย่างไร ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็คือเป็นอย่างนั้น ดูให้เห็นเหมือนกัน เพราะมันเป็นอันเดียวกัน มันไม่ต่างกัน มันเป็นดิน กำหนดไป ร่างกายเป็นดิน เดี่ยวจะแยกแต่ละอาการให้ดูว่ามันเป็นดินจริง ๆ แต่เราไม่ต้องท่องตาม ให้ท่องไปว่าร่างกายเป็นดินก็พอ ร่างกายเป็นดิน เดี่ยวจะแยกแต่ละอาการให้ดู

ร่างกายเราประกอบมาจากสิ่งหลายอย่าง เส้นผมที่ขึ้นบนหัวเรา เส้นผมก็เป็นดิน เส้นผมก็มาจากดิน หายสุมก็คืนสู่ดิน ฉะนั้นเส้นผมเป็นดิน ขนทั่วร่างกายเรา ขนก็เป็นดิน เส้นขนทั้งหลายเป็นดิน เล็บ เล็บก็เป็นดิน ฟันเราก็คือธาตุดิน คือมันมาจากดินแล้วหยาบที่สุดก็คืนไปสู่ดิน ถ้าเราพิจารณาฟันเป็นดินไม่ได้ให้เราพิจารณาฟันเป็นหิน ถ้าเราลงใจว่ามันเป็นหิน หินก็คือดินนั่นแหละ ต่อไปหนัง หนังทั่วร่างกายเรามันก็เป็นดิน เวลาเราอาบน้ำชำระร่างกาย เวลาขัดขี้โคล เวลาฉันทัน ม้วนหนังมันก็จะกลายเป็นขี้โคล หนังหยาบสุดมันก็จะกลายเป็นดิน หนังมันก็มาจากดิน มาจากอาหารที่เรากินไป อาหารก็มาจากดินทั้งนั้นแหละ เนื้อในร่างกายเรา เนื้อก็เป็นดิน เส้นเอ็นในร่างกายเรานี้ก็เป็นดิน กระดูกในร่างกายเราตั้งแต่หัวจรดเท้า กะโหลกศีรษะ กระดูกซี่โครง กระดูกสันหลัง กระดูกขา กระดูกแขน กระดูกมือ กระดูกเท้า อันนี้เป็นดินหมด เยื่อในกระดูก สิ่งที่อยู่ในกระดูกก็เป็นดิน ไตนี้มีลักษณะเหมือนถั่วที่มีขั้วเดียวกัน ถั่วสองเม็ดที่มีขั้วเดียวกัน ไตก็เป็นดิน หัวใจที่อยู่กลางอกเราก็คือเป็นดิน ดับ ดับที่มีหน้าทีกรองของเสียออกจากร่างกาย ดับก็เป็นดิน พังผืด เนื้อเยื่อประสานต่าง ๆ ในร่างกายเราก็คือเป็นดิน ม้าม ม้ามมีหน้าที่เป็นต่อมอย่างหนึ่งก็เป็นดิน ปอดที่ทรวงอกเราก็คือเป็นดิน มีหน้าที่เปลี่ยนอากาศดีไปฟอกเลือด ลำไส้ใหญ่ในท้องเราก็คือเป็นดิน ไส้

น้อยก็เป็นดิน อาหารใหม่คืออาหารที่เพิ่งกินเข้าไป ยังไม่บูดเน่า ถ้าหากมันออกมาเค้าเรียกว่าอ้วก กินเข้าไปใหม่ ๆ อาหารใหม่ก็เป็นดิน อาหารเก่าคืออาหารที่กินเข้าไปนานแล้ว บูดเน่าแล้ว เป็นอุจจาระแล้ว อุจจาระก็เป็นดิน มาจากดินท้ายที่สุดก็คืนไปสู่ดิน มันสมองในศีรษะเราก็เป็นดิน รวมแล้วให้เราเชื่อและลงใจได้ว่าร่างกายเป็นดิน ให้กำหนดหายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกภาวนาว่า เป็นดิน นึกถึงภาพจอมปลวกก็ได้ เราดูเวลาเห็นภาพจอมปลวกให้คิดว่านี่คือร่างกายเรา

เรากำหนดว่าร่างกายเป็นดินเพื่ออะไร เพื่อให้เข้าใจว่าร่างกายต้องทิ้งไว้จิตต้องเอาไป ท้ายที่สุดร่างกายทั้งหมดเลยเอาไปแต่จิต จิตที่ว่าสร้างบุญหรือสร้างบาป อันนี้แหละเอาไป สมบัติทั้งหลาย แม้แต่ร่างกายนี้ทั้งหมด เอาไปแต่บุญและบาป เอาไปแต่จิต ถ้าเรามีปัญญาเราก็ได้ฝึกจิตไว้ดี ตั้งแต่เกิดจนตายก็คุ้มค่าที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ถ้าเราประมาทเชื่อนั่น ทำบาปทำกรรมแย่งชิงสิ่งทั้งหลายมา ท้ายที่สุดก็ตายแล้วเอาไปไม่ได้ เอาไปแต่บาปกรรม ต้องแบกบาปหาบกรรมไปตกนรกไปอบายภูมิ แต่ว่าไม่ได้เอาอะไรไปเลย แม้ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่อะไรของเรา ร่างกายนี้ก็เป็นดิน คนเราเมื่อเสพเสวยรสชาติในโลกก็เอาร่างกายนี้ไปเสพเสวย คือเอาดินก้อนนี้ไปเสพเสวย บำรุงบำเรอดินก้อนนี้ เข้าใจว่าจะได้อะไรไป ท้ายที่สุดก็ไม่ได้อะไรไป แม้แต่ร่างกายก็ต้องทิ้งไว้ในโลก คืนกลับไป สมบัติทั้งหลายก็ไม่ได้อะไร แม้แต่ตั้งใจจะแย่งชิงมา ยอมทำบาปทำกรรม เบียดเบียนผู้อื่น ท้ายที่สุดก็ได้ไปแต่บาปกรรม พอเราเห็นว่าร่างกายเป็นดิน ให้เห็นคุณค่าในการพัฒนาจิต ให้เห็นคุณค่าว่าเราเกิดมาชาติหนึ่งได้มาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ถ้าเราไม่ได้สร้างกุศลสร้างบารมีสร้างบุญ ไม่ได้เรียนธรรมะธัมโม ไม่ได้ปฏิบัติธรรม อันนี้ก็เสียชาติเกิดแล้ว เราก็จะเสียชาติเกิด เกิดมาเสียเที่ยวเปล่า

ต่อไปจะพาพิจารณากรรมฐานอันอื่นบ้าง สมมุติว่าเวลาผ่านไปอีกร้อยปี ตอนนี้เป็นพ.ศ. ๒๖๕๔ ร่างกายเรายังเหลืออะไรไหม มันก็เหลือขี้เถ่าก่องเดียวแล้ว เอาต่อไปนึกถึงภาพขี้เถ่าก่องหนึ่ง หายใจเข้าภาวนาว่า ขี้เถ่า หายใจออกภาวนาว่า ขี้เถ่า นึกถึงภาพขี้เถ่าเผาไหม้ ขี้เถ่าเผาหมุาก็ได้ แต่เวลาเรามองภาพขี้เถ่าอย่าคิดว่ามันเป็นอย่างอื่น ให้คิดว่านี่คือร่างกายเรา แต่ตอนนี้มันเหลือแค่ขี้เถ่าก่องเดียวก่องนี้เท่านั้นแหละ พ.ศ. ๒๖๕๔ เราจะอยู่ถึงหรือ ตอนนี้น้ำร่างกายเราก็เหลือขี้เถ่าก่องเดียวแล้ว เวลาเห็นภาพขี้เถ่าให้คิดว่านี่คือร่างกายเรา ไข่ขี้เถ่าก่องนี้ ที่เราเคยไปส่องกระจกเห็นหน้าเห็นตาที่คือขี้เถ่าก่องนี้แหละ นึกถึงภาพตอนเราไปส่องกระจกเห็นเป็นยังงั้นนั่นแหละ ที่เราเห็นในกระจกก็คือขี้เถ่าก่องนี้แหละ เวลาเราส่องกระจกทุกเช้าทุกเย็นนะ เราเห็นหน้าตาเราในกระจกเป็นไข่ ไข่ที่เห็นในกระจกคือขี้เถ่าก่องนี้แหละ คือท้ายที่สุดร่างกายเราก็กลับคืนไปสู่ดิน พอร่างกายเราเหลือขี้เถ่าก่องเดียวนี้อาจไม่ได้แล้วอันนี้เป็นขี้เถ่าคนหรือขี้เถ่าหมาจำไม่ได้แล้ว หมดสมมุติ หมดมายาภาพแล้ว จำไม่ได้ไอนี้เป็นขี้เถ่าคนหรือขี้เถ่าหมา มันมองไม่ออกเลย จำไม่ได้นี่เป็นขี้เถ่าผู้หญิงหรือขี้เถ่าผู้ชาย หมดสมมุติมายาแล้ว หมดตัวหมีหมี หมดเจ้าของ หมดผู้ครอบครองแล้ว ขี้เถ่าก่องนี้ก็ไม่เป็นอะไรแล้ว ขี้เถ่าก่องนี้ก็ไม่เป็นเจ้าของอะไรแล้ว ขี้เถ่าก่องนี้ก็ไม่ได้ครอบครองสิ่งใดแล้ว

คนเราเวลาเกิดมาคิดจะมากครอบครองโลก ท้ายที่สุดคือเหลือขี้เถ่าก่องเดียว ที่ให้เพ่งขี้เถ่านี้เพราะว่ามันมีประโยชน์ เพราะขี้เถ่าก่องนี้คือสมบัติชิ้นสุดท้ายของเราที่จะเหลือ ให้เราเพ่งดูให้ดี ระวังมันหาย คือที่เราเกิดมา ลำบากตรากตรำมาหลายสิบปีนี้ ท้ายที่สุดจะเหลือขี้เถ่าก่องเดียวแหละ ที่พามาเพ่งขี้เถ่าก็เพราะมีประโยชน์ เพราะขี้เถ่าก่องนี้มันจะเป็นสมบัติชิ้นสุดท้ายของเรา ให้เพ่งไว้ให้ดีระวังมันหาย ระวังลมพัดแรง ๆ เดียวมันจะปลิวไปซะ ที่เราหวงเราหวงไว้นะ ให้เอาความหวงความห่วงทั้งหลายมาหวงขี้เถ่าก่องนี้ให้ดี เพราะท้ายที่สุดเราจะได้ขี้เถ่าก่องเดียวนี้แหละ ให้มาหวงมาหวงขี้เถ่าก่องนี้ให้ดี ที่เราหวงเราหวงเรายึดมันถือมันนี่นะ ไม่ยอมสละละวาง เรายอมทนทุกข์มาเกิดในโลกเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบจักสิ้น ไม่ยอมไปนิพพาน ก็เพราะเราเป็นหวงขี้เถ่าก่องนี้ เพราะฉะนั้นให้เพ่งขี้เถ่าก่องนี้ให้ดี เพราะมันเป็นของสำคัญที่เราจะได้เอาไป คือเราเกิดมาชาติหนึ่งลำบากตรากตรำวิ่งเหนื่อวิ่งไต่หาโน้นหานี่ ท้ายที่สุดก็จะได้ขี้เถ่าไปก่องหนึ่ง อันนี้เป็นรางวัลที่เกิดมาชาติหนึ่ง จะเป็นสมบัติที่เราได้ไป เพราะฉะนั้นขี้เถ่านี้เพ่งให้ละเอียดเพ่งให้

มันเห็นทุกอย่างก็ได้ เพราะอันนี้มันเป็นสมบัติของเราจริง แล้วเวลาเพ่งก็ให้ระวังหน่อย ระวังลมมันจะพัดมา แล้วมันปลิวไปโน่นปลิวไปนี่ เสียตายแยเลย อุตสาหัสลำบากลำบากมันถึมันหวง ห่วง อาลัย เป็นห่วง เป็นโยมาตั้งมากมาย ก็ห่วงขี้เถ่ากองนี้แหละ เพราะฉะนั้นเฝ้าให้ดี เพ่งให้ดี ระวังลมพัดมาแรง ๆ มันจะปลิวไปซะ นี่แหละไอ้ของที่เราหวงที่เรายึดเอาไว้ ที่เราปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะครอบครอง ยอมทุกข์ ยากแสนเข็ญ ไม่ยอมไปนิพพาน ก็เพราะยังห่วงอาลัยในขี้เถ่ากองนี้แหละ ยอมทุกข์ยากลำบากตรากตรำ ลำบากลำบาก บางทีก็ต้องพลาดไปตกนรกหมกไหม้ก็มี ก็เพราะยังห่วงไอ้ขี้เถ่ากองนี้แหละ เพราะฉะนั้นให้เราเพ่งภาพขี้เถ่าให้ชัดเจน เพราะนี่เป็นสมบัติของเรา อย่าให้มันหายไปเสีย อย่าให้มันปลิวไปไหน อันนี้มันเป็นของกู ๆ คอยหวงเอาไว้ เพราะท้ายที่สุดเราก็จะได้ไปแค่นี้เองแหละ มากกว่านี้ไม่ได้แล้ว เรื่องบ้านช่องก็ไม่ได้หรอก ตั้งแต่วันที่เรตายบ้านที่เราสร้างไว้เองเราก็ไม่ให้อยู่แล้ว เพราะนั่นไอ้เรื่องบ้านช่องที่ติดนี้แหละหมดหวังเลย อย่าไปหวัง ให้ลืมภาพมันไปเลย ภาพบ้านเราเป็นไง ที่เราสร้างไว้เองด้วย ให้ลืมได้เลย ไม่ต้องไปจำหรอก เพราะว่าตั้งแต่ตอนเรตายปั๊บเราก็ไม่ให้อยู่แล้ว ทั้งที่เป็นบ้านที่เราสร้างไว้เอง เราอุตสาหัสลำบากลำบากเก็บเงินเก็บทอง อุดมมือกินมือกินมือ เพื่อจะสร้างบ้านหลังนั้นนะ พอเรตายหมดลมหายใจปั๊บเราก็ไม่ให้อยู่เลย เพราะฉะนั้นภาพบ้านของเราไม่ต้องไปจำหรอก เพราะมันไม่ใช่ของเราจริง ให้มาจำภาพขี้เถ่ากองนี้แหละ เพราะท้ายที่สุดมันจะได้ไปจริงก็ได้ขี้เถ่ากองเดียวนี้แหละ จำให้มันแม่นเถอะ เพราะเดียวต่อไปเราก็จะเหลือแค่นี้แหละ แล้วก็คอยระวังไว้ด้วย อย่าให้มันปลิวไปไหน เพราะว่าที่เรายอมทุกข์ ยากลำบากไม่ยอมไปนิพพานก็เพราะเราห่วงไอ้ขี้เถ่ากองนี้แหละ เพราะฉะนั้นระวังให้ดีอย่าให้มันปลิวไปไหน อย่าให้ใครมาแย่งไปได้ เพราะไอ้ที่นี่ที่เราหวงเราหวงไว้นะ

คนเราเวลาเกิดมาคิดจะมาครอบครองโลก ท้ายที่สุดจะเหลือขี้เถ่ากองเดียว ฉะนั้นเพ่งภาพขี้เถ่าให้ชัดเจนเลย เพราะอันนี้เป็นของเราจริง ภาพอื่นในโลกให้ลืมให้หมดเลย เพราะท้ายที่สุดไม่ได้อะไรสักอย่าง ไอ้ที่ได้ไปจริง ๆ ก็คือขี้เถ่ากองนี้แหละ เพ่งให้มันจำภาพได้ชัดเจน จะได้เอาไว้อ้างสิทธิ ว่านี่ขี้เถ่ากองนี้ของฉันนะ อย่าเอาไปนะ จะได้ถือว่าเราจำได้แน่นอนแล้ว เราจะได้ไปอ้างสิทธิว่า นี่ขี้เถ่ากองนี้ของฉันห้ามใครมาแย่งไปนะ ถ้าเราจำมันไม่ได้ เดี่ยวเราก็ เอ๋ ขี้เถ่าของกูมันกองไหนหว่า พอเผาในป่าช้าแล้วไอ้ขี้เถ่าคนกับขี้เถ่าหมามันก็เหมือน ๆ กันแล้ว ขี้เถ่าผู้หญิงผู้ชายมันก็เหมือน ๆ กันแล้ว ขี้เถ่าคนสวยขี้เถ่าคนขี้เหร่มันก็เหมือน ๆ กันแล้ว ฉะนั้น เราจำให้แม่นเลย

อีกประเด็นหนึ่ง พอเราเหลือเพียงขี้เถ่ากองเดียวนี้แสดงว่าเรตายไปแล้ว นี่ตอนนี้อยมตายไปแล้วนะ พอเราเหลือขี้เถ่ากองเดียว แสดงว่าเรตายแล้ว พอเรตายจนเหลือขี้เถ่ากองเดียวนี้ หวนนึกถึงสมัยก่อนโน้น สมัยตอนที่เรายังไม่ตาย เราจะรู้สึกที่เราประมาทมาก ถึงแม้เราจะต้องใช้เวลาในการทำมาหากินก็จริงอยู่ แต่ก็ยังพอมีเวลาว่าง เรามักจะไม่เอาเวลาว่างมาใช้ในการพัฒนาจิต เรามักจะไม่เอาเวลาว่างไปใช้ในการสร้างบารมีที่จะชนเอาไปได้ เรามักจะเอาเวลาไปทำแต่เรื่องที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ เวลาใครเค้าจะชวนไปปฏิบัติธรรม เราก็มักจะอ้างว่าไม่ว่าง ไม่ว่าง เพราะเดี๋ยวเราต้องไปทำเรื่องที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ก่อน พอเรตายจนเหลือขี้เถ่ากองเดียวแล้ว เราจึงกลายเป็นวิญญาณบุญน้อยวิญญาณวาสนาน้อย ต้องกลายเป็นวิญญาณชั้นต่ำ เพราะสมัยตอนที่ยังไม่ตายเราประมาท ไอ้สิ่งที่เราหวงเราหวงท้ายที่สุดก็เหลือขี้เถ่ากองเดียว ด้วยความประมาทวันเวลา ก็ไม่ได้สร้างบุญกุศลไว้เลย ทำแต่บาปแต่กรรม เบียดเบียนผู้อื่น แย่งชิงโน่นแย่งชิงนี่มาคิดว่าจะเอาอะไรไปได้ ท้ายที่สุดได้แค่ขี้เถ่ากองเดียว

ฉะนั้น เวลาเพ่งขี้เถ่ากองนี้ให้ระวังให้ดี ถ้าเราประมาทเชื่อนแชปล่อยวันเวลาไปส่งเดช เราจะต้องกลายเป็นวิญญาณบุญน้อย วิญญาณวาสนาน้อย วิญญาณชั้นต่ำ เพราะว่าตอนสมัยที่เรายังไม่ตาย สมัยก่อนโน้นนะ เราไม่ชวนชวายสร้างบารมี พอเราเห็นภาพเราเป็นขี้เถ่าแล้ว ต่อไปนึกถึงหน้าคนที่เรารักมากที่สุดมาคนหนึ่ง พ.ศ.๒๖๕๔ ร่างกายเขาจะเหลืออะไรบ้าง ร่างกายเขาก็แต่เหลือขี้เถ่ากองเดียวแล้ว ขี้เถ่าเราไปเจอขี้เถ่าเขาก็ไม่รู้จักกันแล้ว ไม่หวงไม่ห่วงกันแล้ว ต่อไปนึกถึงคนที่เราเกลียดที่สุดมาคนหนึ่ง

พ.ศ.๒๖๕๔ ร่างกายเขาจะเหลืออะไรมั๊ย ก็เหลือซี่โครงอย่างเดียวแล้ว ซี่โครงมาเจอซี่โครงเขาก็ไม่ทะเลาะกันแล้ว

เรามาฟังอย่างนี้เพื่ออะไรเพราะบางทีการติดข้องอารมณ์รัก ชังเกลียดโกรธ หวง ห่วง อาลัย ยึดมั่นถือมั่น บางทีมันทำให้จิตเราเป็นทุกข์มาก บางกรณีทุกข์เป็นสิบปี เราจะได้มาฟังเป็นซี่โครงบ้าง แล้วจะได้ปล่อยวาง จะได้วางทุกข์ซะ บางทีเราเป็นทุกข์เพราะบางกรณี บางทีทุกข์เป็นสิบปี การมาฟังเป็นซี่โครงมันจะได้ปล่อยวาง เราเป็นทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะซี่โครงนี่ไปรักซี่โครงงั้น แต่ซี่โครงงั้นไปรักซี่โครงงั้น ซี่โครงงั้นก็น้อยใจเสียใจว่าซี่โครงงั้นอุตส่าห์ทำดีกะซี่โครงงั้น แต่ซี่โครงงั้นดันไปเห็นคุณค่าซี่โครงงั้นมากกว่าซี่โครงงั้น ทั้งที่ซี่โครงงั้นทำดีกับซี่โครงงั้นด้วยความจริงใจ ยิ่งกว่าซี่โครงงั้นทำกับซี่โครงงั้นแต่ซี่โครงงั้นนะไปเห็นคุณค่าซี่โครงงั้นมากกว่าซี่โครงงั้น ซี่โครงงั้นก็น้อยใจเสียใจคิดจะผูกคอตาย จะผูกคอตายก็ผูกไม่สำเร็จอีก พอเอาเชือกมาก็จำไม่ได้ว่าซี่โครงส่วนไหนเป็นส่วนหัว ซี่โครงส่วนไหนเป็นส่วนคอ ซี่โครงส่วนไหนเป็นส่วนตัว ซี่โครงส่วนไหนเป็นถ่านที่เอามาเผาพร้อมด้วย ให้เราพิจารณาอย่างนี้ มันเหมือนพิจารณาให้ตกลง ๆ แต่มันจะได้ปล่อยวาง บางทีกะโหลกอย่างนี้แหละ บางทีทุกข์เป็นสิบปี เราพิจารณาเป็นซี่โครงเราจะได้เห็นมายาภาพ มายาภาพของความรัก ชังเกลียด โกรธ อาฆาต พยาบาท หวง ห่วง อาลัย ยึดมั่นถือมั่น อิจฉาริษยา ฟังเป็นซี่โครงแล้วมันก็เท่านั้นเอง พอเราฟังเป็นซี่โครง คือกิเลสในใจเรามันก็มีอยู่หรอก แต่เราฟังแบบนี้มันจะได้เบรก ๆ บ้าง คือมันจะทุกข์ก็แค่พอประมาณ อย่าไปทุกข์ขนาดว่ากินไม่ได้นอนไม่หลับ เรายังมีกิเลสอยู่ในโลกก็ มันจะได้แค่ทุกข์พอประมาณ ทุกข์พอหอมปากหอมคอ เราหัดฟังเป็นซี่โครงบ้าง มันจะได้เห็นมายา ท้ายสุดก็เป็นซี่โครงกันหมดแหละ จะมาเอาเรื่องเอาราวกันทำไม จะมาเบียดเบียน ทำร้าย ทำลาย อิจฉา ริษยา อาฆาต พยาบาท หวงแค้น เคียดแค้น ตอบโต้ ผูกโกรธ ผูกอาฆาต เราพิจารณาเป็นซี่โครงมันจะได้เบรก ๆ บ้าง เรายังอยู่ในโลกยังมีกิเลส รัก ชัง เกลียด โกรธ มันจะได้มาอยู่ในขอบเขต เราฟังเป็นซี่โครงเลย มันจะได้ว่า เออซี่โครงกับซี่โครงมันนะ ไซ้ซี่โครงมาด่าซี่โครงอีกแล้ว ไซ้ซี่โครงก็ไปโกรธซี่โครงงั้นอีกแล้ว ฟังเป็นซี่โครงมันจะได้มาเบรก ๆ บ้าง ท้ายที่สุดมันก็ไม่มีหรอก คนเราคิดจะมาครอบครองโลกท้ายที่สุดก็เหลือซี่โครงเดียว

แล้วถ้าเราจะคิดว่าไฉนยังอีกนานกว่าเราจะตายนะ เดี่ยวเรามาฝึกพิจารณาความตายเลย ต่อไปหายใจเข้าภาวนา ไม่ช้า หายใจออกกว่า ตายแน่ คือความตายนี้ถ้าเราหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตายแล้ว ความตายมากับอะไร ความตายมากับความเกิดนะ ถ้าเราไม่เกิดเราจะไม่ตาย ความตายไม่ใช่เพราะรถมาชน ไม่ใช่เพราะปืนมายิง ไม่ใช่เพราะตกน้ำ ความตายก็เพราะว่าเกิด ถ้าไม่เกิดก็ไม่ตาย เราพิจารณาความตายตอนแรกมันก็น่ากลัว แต่พอพิจารณาเข้าไป อะไรตายล่ะ ร่างกายมันตาย ร่างกายเราก็เห็นตั้งแต่แรกแล้วที่เราพากันพิจารณาว่าร่างกายเป็นดิน ไม้ที่ร่างกายตาย อะไรตาย ก็คือธาตุดินที่เราขุดมาจากโลก ถึงเวลาก็ต้องสั่น ตอนแรกเรากำหนดความตายเราก็นึกว่ามีใครตาย พอเราพิจารณาไป อ้าว ธาตุดินที่เราขุดมา เอามาประกอบเป็นร่างกาย ถึงเวลาต้องคืนให้แก่โลก พิจารณาแล้วไม่มีใครตาย เป็นแต่เพียงว่าเรายืมสิ่งไหน ท้ายที่สุดก็ต้องคืนเขาไป เหมือนกับว่าบ้านเราจะเลื่อยไม้แต่บ้านเราไม่มีเลื่อย เราก็นำไปยืมเลื่อยบ้านข้าง ๆ มาใช้ แต่ยืมมานานจนเข้าใจว่านี่เป็นเลื่อยของเรา วันดีคืนดีเขาจะมาทวงเลื่อยคืน เราก็คือเป็นทุกข์เสียใจบิดพลิ้ว จะไม่ให้ ไวยวายตีโพยตีพาย เรียกลูกเรียกหลาน เขาก็จะว่าได้ เขาก็จะว่าเอาสิ ไฉนยายผู้หญิงข้างบ้านนี่นิสัยแย่มากเลย ยืมเลื่อยบ้านเราไปใช้แท้ ๆ ถึงเวลาเราจะเอาคืน ไวยวายตีโพยตีพายจะบิดพลิ้วอย่างนั้นบิดพลิ้วอย่างนี้ เรียกลูกเรียกหลานมาไวยวาย ปนเพ้อรำพัน คือจะบิดพลิ้วจะไม่คืนของที่ยืมไป ไฉนยายผู้หญิงข้างบ้านนี่นิสัยแย่มาก เขาจะว่าอย่างนี้นะ

คนเรานะชีวิตเรามันยืนยาวทีละเท่าไร คนเราเวลาหายใจเข้าไปทีหนึ่งอายุเราก็นับไปเท่ากับหายใจเข้าหนึ่งที เวลาหายใจออกหนึ่งทีเราก็นับไปเท่ากับหายใจออกหนึ่งที เวลาหายใจเข้าหนึ่งทีเราก็นับไปเท่ากับหายใจเข้าหนึ่งที ถ้าเราก็นับว่าฉันจะอายุยืนอีกหลายสิบปี เก่งจริงหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกสิ

หรือเก่งจริงหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าสิ มันก็จะตายเดี๋ยวนี้แหละ อายุของเราชีวิตของเราสืบต่อไปได้ทีละหนึ่งลมหายใจเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นการที่เราที่กำหนดภาวนาว่าไม่ช้าตายแน่ มันไม่เกินไปเลยไปเลยมันเป็นจริง อย่างประมาทในชีวิต อย่างประมาทว่าเรายังไม่ต้องสร้างบุญ อย่างประมาทว่าเรายังไม่ต้องสร้างกุศล อย่างประมาทว่าเรายังไม่ตายง่าย เพราะอันที่จริงอายุของเรามันสืบต่อไปได้ทีละหนึ่งลมหายใจเท่านั้นแหละ แล้วก็สมบัติทั้งหลาย เงินทองข้าวของแม้แต่ร่างกายนี้เราก็กายมามา ถึงเวลาก็ต้องคืนไปหมดท้ายที่สุดก็ไม่ได้เอาอะไรไปเลย เอาไปได้แต่บุญและบาป หรือเอาไปได้แต่จิตที่เราฝึก ถ้าเราเชื่อเช่นเขาประมาทไม่ฝึกจิต เราก็คงได้ไปแค่ขี้เถ่ากองเดียวอย่างที่สอนให้ฟังนะ ถ้าเราไม่ประมาทระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เวลานั้นถึงความตาย ไม่นานเราจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ เดี่ยวสร้างความดีดีกว่า สร้างกุศลดีกว่า ปฏิบัติธรรมดีกว่า เราจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ เดี่ยวเราฝึกกรรมฐานดีกว่า สวดมนต์ไหว้พระดีกว่า ฟังเทศน์ฟังธรรมดีกว่า เราจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ หายใจเข้าไม่หายใจออกก็จะตายแล้ว หายใจออกไม่หายใจเข้าก็จะตายแล้ว อายุเราไม่ยั้งยั้ง ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายน้อยนิดหน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ควรกระทำกุศล ควรประพฤติธรรมะ เพราะสัตว์ที่เกิดขึ้นมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ตั้งแต่วันที่เราก่อเกิดมาเราก็กายหน้าเดินหน้าไปสู่ความตาย คนเราเวลาเดินทางอาจจะเดินทางไปทางทิศเหนือ ทิศใต้ ตะวันออก ตะวันตก เดินทางไปคนละทิศกันก็ตามที่ แต่จุดหมายปลายทางนี้ไปที่เดียวกันคือไปป่าช้า

แล้วป่าช้าอยู่ไหนล่ะ ถามว่าป่าช้าอยู่ไหน ที่ไหนมีดินมากที่นั่นมีป่าช้าหรือ ไม่เกี่ยวไม่ใช่เลย ที่ไหนมีหลุมารกที่นั่นมีป่าช้าหรือ ไม่ใช่เลย ที่ไหนมีร่างกายคนที่นี่นั่นมีป่าช้า ที่เรานั่งกันอยู่นี้ก็นั่งอยู่ใกล้ป่าช้าละ เราถามดูซิว่าป่าช้ามันอยู่ที่ไหน ที่ไหนมีดินเยอะที่นั่นมีป่าช้าหรือ ไม่เกี่ยวเลย ที่ไหนหลุมารกที่นั่นคือป่าช้าหรือ ไม่ใช่เลย ที่ไหนคนไม่ค่อยเดินผ่านที่นั่นเป็นป่าช้าหรือ ไม่เกี่ยวเลย ที่ไหนมีร่างกายคนที่นี่นั่นเป็นป่าช้า เวลาเราไปไหนเราก็กายไปป่าช้าไปด้วย เพราะฉะนั้นถึงบอกว่าคนเราจะเดินทางไปทิศเหนือ ทิศใต้ ตะวันออก ตะวันตกก็ตาม แต่จุดหมายปลายทางก็คือป่าช้า เพราะอะไร เพราะไปไหนก็หิวป่าช้าไปด้วย เราอยู่กรุงเทพก็เอาป่าช้าไว้ที่กรุงเทพ มาหนองคายก็พกป่าช้ามาด้วย ไปเที่ยวอุดรก็พกป่าช้าไปอุดร ป่าช้ามันอยู่ที่ไหนล่ะ ป่าช้าก็อยู่ที่กายเรานั่นแหละ แล้วชีวิตเรานั้นยังยืนแค่ไหน มันยืนยาวไกลแค่ไหน เราหายใจเข้าหนึ่งทีก็ต่ออายุไปได้เท่ากับลมหายใจเข้าหนึ่งที เราหายใจออกหนึ่งทีก็ต่ออายุชีวิตเราไปได้เท่ากับหายใจออกหนึ่งที

เวลาเราพิจารณาถึงความตายให้เห็นคุณค่าว่าความจำเป็นที่เราจะต้องสร้างความดี สร้างบุญบารมี เราต้องเอาจิตผูกกับพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เราต้องปฏิบัติธรรม เราต้องสร้างกุศล เราต้องบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตา พัฒนาจิตของเรา เตรียมพร้อมเอาไว้ ตายเมื่อไหร่เราก็ไม่เป็นทุกข์ คนที่ไม่ได้เตรียมบุญกุศลไว้จะมีแต่ความกระวนกระวายทรมานทรมาย เพราะอะไร เพราะจะต้องหนีสิ่งที่หนีไม่พ้น แล้วก็ไม่ได้เตรียมอะไรไว้เลย ถ้าเราอยู่ในเส้นทางธรรมะ ชื่อว่าเราได้เตรียมเสบียงไว้แล้ว เตรียมเสบียงสำหรับเดินทาง คนเรามันก็ตายกันทุกคน มีคนไหนรอด คนไหนเกิดมาคนนั้นก็เอาความตายมาด้วย เหมือนเอาเหรียญหน้าหัวมา เหรียญหน้าก้อยก็ตามมาด้วย ถ้าคนไหนไม่อยากจะตายก็อย่าเกิด ถ้าเราเกิดมาก็ตายแน่ เราพิจารณาแล้วพิจารณาอีกเห็นว่าความเกิดกับความตายเป็นอันเดียวกัน เพียงแต่เรียกเป็นสองชื่อ ความเกิดกับความตายเป็นอันเดียวกัน เป็นของขึ้นเดียวกัน แต่ผู้รู้ปัญญาเข้าใจว่าเป็นของลงเดียวกัน ผู้มีปัญญาเห็นแจ้งว่าความเกิดและความตายเป็นของขึ้นเดียวกันอันเดียวกัน เมื่อเกิดมาแล้วจึงไม่ประมาท ขวนขวายสร้างกุศลบารมี เตรียมพร้อมเอาไว้ ไม่ให้เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เพราะเป็นผู้มีปัญญาเห็นแจ้งความจริง อันนี้มันความจริงนะไม่ได้หลอกมาพูดเลย ความเกิดความตายเป็นของขึ้นเดียวกัน เพราะว่าถ้าไม่เกิดขึ้นมาจะไม่ตายเด็ดขาด ไม่มีโอกาสตายเลย ถ้าเราเกิดมาหนึ่งหนก็ได้ตายหนึ่งหนแน่นอน เพราะฉะนั้นเราที่ได้เกิดมาแล้วนี่เราก็อ่อนใจได้ว่าเราได้ตายแน่ เราก็มองโอกาสตายแน่ ไม่ต้องวิ่งเต้นไม่ต้องไปทำเรื่องไม่ต้องไปยื่นเรื่องไม่ต้องไปยื่นคำร้องอะไรเราก็ตายตายแน่นอนอยู่แล้ว เพราะว่าความเกิดกับความตายเป็นอันเดียวกัน เมื่อเรามีปัญญาญาณเห็นแจ้งอย่างนี้

ออกว่า เป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้ หายใจออกว่า เป็นทุกข์ หายใจเข้าว่า นิพพาน หายใจออกว่า เป็นสุข หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้ หายใจออกว่า เป็นทุกข์ หายใจเข้าว่า นิพพาน หายใจออกว่า เป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข โลกนี้เป็นโลกเกิดแก่เจ็บตาย เราคิดแต่จะมาครอบครองโลกนี้ ทำยที่สุดก็ได้แต่ขี้เถ่ากองหนึ่งทุกชาติ ๆ ไป เราจะหวงหว่งอาลัยเสียดายก็แค่มาเสียดายขี้เถ่ากองหนึ่ง เมื่อเรามีญาณปัญญาแล้วให้เห็นคุณของพระนิพพาน เรากำหนดอารมณ์นิพพานนี้ เราไม่ต้องไปหานิพพานที่ไหน ให้มาหาที่ใจเรา คือทำให้จิตเรายินดีในพระนิพพาน สมมุติว่าถ้าเราคิดในใจเราว่า อยากจะไปเชียงใหม่ อยากจะไปเชียงใหม่จริง ๆ อยากจะไปเชียงใหม่ สักวันหนึ่งได้ไปเชียงใหม่แน่ ๆ คิดอยากจะไปภูเก็ต ๆ คิดอยู่อย่างนี้ สักวันได้ไปภูเก็ต ไปหานิพพานไม่ต้องไปหาที่ไหน เปลี่ยนจิตเราให้มายินดีในพระนิพพาน เต็มวันจะมีลู่ทางไป เพราะเรายินดีในพระนิพพาน เต็มวันเราจะชวนขวายเป็นขบวน สร้างความดี เพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน ทางเดินรอยลี้เริ่มจากก้าว ๆ เดียว ถ้าเราเริ่มต้นแล้ว เต็มวันอะไรก็ถึงหมดแหละ ถ้าเราไม่ยินดีในพระนิพพาน ต่อให้เขาจับไปอยู่เตี้ยก็หนีกลับ

นี่ตอนที่เราพิจารณาแล้ว เรามัวหลงเวียนว่ายตายเกิดมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ทำยที่สุดก็ไม่ได้อะไรไปเลย ได้ขี้เถ่ากองเดียว พลาดท่าบางที่ยังต้องไปตกนรกอีก ไปตกนรกไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน กว่าจะมาเกิดเป็นคนก็ยาก เกิดมาเป็นคนก็มัวเมาอีกไม่รู้จักรัศมี ทำยที่สุดก็ไม่ได้อะไรไปเลย หวง ห่วง อาลัย ยึดมั่นถือมั่นอะไรก็ตายทั้งหมด ยึดอะไรไว้เวลาตายก็เอาไปไม่ได้สักอย่าง เราจะกลายเป็นไอ้พวกหมูไม่กลัวน้ำร้อนหมาไม่กลัวน้ำร้อนนะ มันก็เห็นว่าไม่สมควรแล้ว เราจะตั้งจิตของเราให้เห็นคุณของพระนิพพานแล้ว เห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด เรากำหนดอย่างนี้ โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข แล้วการกำหนดอย่างนี้มันจะมีประโยชน์อะไร ต่อไปเวลาเราไปเจอความทุกข์ในโลก จิตเรานั้นจะไม่ทุกข์ เราจะได้เอาอารมณ์นี้มารักษาจิตนี้ว่า โลกนี้มันทุกข์อย่างนี้แหละเราก็เข้าใจอยู่แล้ว เราถึงภาวนาอยู่ทุกวันว่า โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข เราก็จะสร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน เพราะเราเข้าใจอยู่แล้วว่าโลกนี้มันก็ทุกข์อย่างนี้แหละ ตัวเราก็ทุกข์ตัวเขาก็ทุกข์ คนนี้ก็ทุกข์คนนั้นก็ทุกข์ คนรวยก็ทุกข์อย่างคนจน คนจนก็ทุกข์อย่างคนจน พวกเขามีอำนาจก็ทุกข์อย่างมีอำนาจ พวกไม่มีอำนาจก็ทุกข์อีกแบบหนึ่ง ต่อไปเราจะเริ่มตั้งจิตของเราให้ยินดีในพระนิพพานแล้ว แล้วเราจะเริ่มสร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน ทำเล็กทำน้อยเราก็จะพยายามทำ ให้ท่านรักษาศีลเจริญภาวนาสวดมนต์ให้หัวพระแม่เมตตา เราพัฒนาจิตใจของเราทีละเล็กทีละน้อย เรามุ่งเป้าว่าเพื่อจะเป็นเหตุปัจจัยเพื่อจิตเราจะพัฒนาดีขึ้นจนเข้าสู่พระนิพพานได้ เราจะเริ่มต้นแล้ว

ให้อารมณฺ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๘

วันนีวันที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๙ นาฬิกา ๑๕ นาที

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

อารมณฺ์ปฏิบัตินี้ก็รวมลงในชั้น ๕ คำว่ารวมลงในชั้น ๕ ก็เป็นการพูดแบบภาษาปริยัติ พูดว่าชั้น ๕ มันก็ฟังเข้าใจยาก ชั้น ๕ คือกายกับจิตเรานี่แหละ กายกับจิตเรานะฟังกำหนดรู้ให้มันยิ่ง ทำไมเรามาดู กายดูจิตเราละ เราถามใจเราว่า ปกติเราจะเป็นทุกข์เพราะไอ้ของที่เราห่วงหรือของที่เราไม่ได้ห่วง มันก็จะตอบได้ว่าอันไหนเราห่วงมาก อันนั้นจะทำให้เราทุกข์มาก และเราก็พิจารณาโดยรอบแล้ว อะไรที่เราจะห่วงมากที่สุด ใครจะพูดว่าขึ้นไปรักคนโน้นรักมาก รักมากกว่าตัวเองซะอีก มันก็เป็นคำไม้นะแหละ ไม่มีใครรักคนอื่นมากกว่าตัวเองหรอก ไม่มีใครเป็นห่วงคนอื่นมากกว่าตัวเองหรอก ที่เราห่วงที่สุดก็คือกายกับจิตของเรา นี่แหละ ยึดมันถือมันที่สุดก็กายกับจิตนี่แหละ สิ่งไหนที่เราห่วงมาก ก็จะทำให้เราเป็นทุกข์มาก ธรรมชาติปฏิบัติก็จะดึงให้มารู้ยิ่งในกายในจิตของเรา เป็นที่สำหรับดำเนินงานปฏิบัติธรรม แล้วไม่ได้ออกไปนอกขอบเขตนี้เลย ทำเลหรือฐานอันจะเป็นที่ตั้งแห่งอารมณฺ์ปฏิบัติก็อยู่ที่กายที่จิตนี่แหละ ฟังครูบาอาจารย์กรรมฐาน องค์ที่เป็นพระกรรมฐานจริง ๆ ที่ท่านเน้นแต่เรื่องกรรมฐานจริง ๆ ท่านจะพูดไม่เกินเรื่องกายเรื่องจิต การงานที่จะเน้นให้ลูกศิษย์ทำ ก็คือการกำหนดหยั่งรู้ดูกายดูจิตนี่แหละ อย่างที่พูดว่าสิ่งไหนที่เราห่วงมาก นั้นแหละจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้มากที่สุด ที่เราห่วงมากที่สุดก็คือกายคือจิตนี่แหละ ถ้าเราไม่เตรียมพร้อม ไม่หยั่งรู้ ไม่เข้าใจ ก็เตรียมตัวได้เลยต้องทุกข์แสนขื่นขมจนสุดประมาณ

พระพุทธเจ้าท่านฉลาด ท่านอุบัติในโลกเพื่อจะช่วยให้คนพ้นทุกข์ คำสอนท่านก็จึงสอนให้ศิษย์หา สวากทั้งหลายมาฟังพิจารณาที่กายที่จิตของตัวเองเพื่อจะได้รู้แจ้ง และจะข้ามพ้นทุกข์ได้ก็ตรงนี้แหละ อันนี้เราก็พอเข้าใจแล้วว่าที่ต้องหยั่งรู้ให้มากก็คือกายจิตของเรา นี่แหละ อันนี้เราจะมาพิจารณาที่กายที่จิตเรา นี่แหละ จิตมันก็เห็นได้ยาก กายมันเห็นง่าย พอเรามาหยั่งรู้ดูก็จะเห็นว่าจิตมันก็อยู่ที่กายนี่แหละ ครูบาอาจารย์กรรมฐานท่านจึงให้ปฏิบัติลงที่กายให้มาก แม้ที่ ๆ เรายึดมั่นอุปาทานเป็นตัวเราของเรา สิ่งสำคัญที่เป็นสัญลักษณ์ให้ยึดก็คือที่กายนี่แหละ ตอนแรกเราเริ่มเข้าใจว่า อ้อ ธรรมชาติก็ให้มาหยั่งรู้ดูที่กายที่จิตเราสิ เราวิเคราะห์เข้าไปอีกก็ยิ่งเห็นว่า บอกว่ากายว่าจิตก็ยิ่งกว้าง ที่ทำงานจริง ๆ ก็คือที่กายนี่แหละ เรามาคำหนดหยั่งรู้ที่กาย แล้วเรื่องจิตมันจะรู้ไปในตัว ฉะนั้นที่กายเรานี่เป็นที่เราจะเพินให้มาก กรรมฐานนี้ก็ลงที่กายนี่แหละ แล้วการลงที่กายนี้เราจะลงยังไง มันก็ต้องรู้ว่าจะลงในมุมไหนทิศไหน เหมือนกับว่า เวลาเราจะหั่นมะเขือยาว บอกว่าไปหั่นมะเขือยาวสิ เราก็ต้องถามว่าจะทำกับข้าวอะไร ถ้าเขาเอามะเขือยาวไปชุบไข่ทอด ก็หั่นมะเขือยาวบาง ๆ ถ้าว่าจะผัดใส่เต้าเจี้ยวใส่หมู ก็ไม่ต้องหั่นบาง หั่นหนา ๆ ก็ได้ แต่ว่าถ้าจะทำมะเขือยาวเผา ก็ไม่ต้องไปหั่นเลย ไข่ไหม ที่นี้เรารู้แล้วว่าต้องหยั่งรู้ดูในกาย ธรรมชาติที่เราจะหยั่งรู้ดูในกายนี้ นั้นเราจะหยั่งรู้ดูในมุมไหน เหมือนเขาจะเอามะเขือยาวมาทำกับข้าวเราก็ต้องให้มันรู้ว่าจะทำกับข้าวอะไร มันจะได้หั่นถูก

เราต้องหยั่งรู้ดูกายไปในทิศทางที่จะเห็นไตรลักษณ์ เพราะอะไร ก็อย่างที่เรารู้แล้วว่าสิ่งไหนที่เราห่วงมากเราจะเป็นทุกข์มาก เพราะฉะนั้นเรามาหยั่งรู้ก็เพื่อจะให้ห่วงน้อยลง อันนี้เป็นสูตรสำเร็จเลย เรารู้อยู่แล้วว่า อย่างที่ถามแต่ต้น เราก็เข้าใจ เหมือนเรามีลูกหลายคน ลูกคนไหนที่เราห่วงมากก็จะทุกข์เพราะคนนั้นมาก อันนี้เป็นธรรมดา สิ่งไหนเราเป็นห่วงมากเราก็จะทุกข์เพราะสิ่งนั้นมาก ฉะนั้นในเมื่อเรารู้แล้วว่า

จะต้องกำหนดลงที่กายนี้ เราก็จะกำหนดลงที่กายนี้เพื่อให้มันหวน้อยลง ที่มันทุกข์ถึงจะคลายตัว อย่างน้อยทุกข์มันจะน้อยลง ต้องทำในทิศทางที่ว่ามากำหนดหยั่งรู้กายนี้ เพื่อให้หวนกายน้อยลง ภาษาธรรมะเขาเรียกว่าเพือมาถอนอุปาทาน ภาษาอย่างที่เราพูดว่ามากำหนดหยั่งรู้เพื่อให้หวน้อยลง หรือให้หมดหวนไป ภาษาธรรมะเขาเรียกว่ามาถอนอุปาทาน ในคำทำวัตรเช้าแปล ท่านจึงแนะนำให้เข้าใจเรื่องนี้ว่าขั้นธัมมเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคืออุปาทาน นั่นแหละ ที่จะเป็นที่สำหรับมากำหนดหยั่งรู้ ว่าโดยยอขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์ รูปูปาทานักขันธ ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป ก็คือกายนี้มันมีความยึดมั่นอยู่ เราก็จะมากำหนดหยั่งรู้ เพื่อดถอนความยึดมั่น เพื่อให้มันหวน้อยลง ทำอย่างไรเราจะหวน้อยลง ต้องมากำหนดรู้ความจริง ว่าเราเป็นหวนมัน มันก็เป็นของมันอย่างนั้น เราไม่หวนมัน มันก็เป็นของมันอย่างนั้น คือมันไม่เชื่อฟังเรา มันเป็นไปตามเรื่องของมัน คืออาการธรรมชาติธรรมดาของมัน

ที่พระพุทธเจ้าบอกกล่าวให้เราเข้าใจ คือ ๑.อนิจจัง ความไม่เที่ยง ๒.ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ๓.อนัตตา ความไม่มีตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ อันนี้มันเรื่องจริง เราจะหลงยึดมั่นถือมั่น มันก็เป็นอย่างนี้ เราจะไม่หลงมัน มันก็เป็นอย่างนี้ ไม่มีทางไปแก้ไขมันได้ มันต้องเป็นอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรื่องที่แก้ไขไม่ได้มันเขาเรียกว่าสามัญลักษณะ เป็นลักษณะธรรมดา ไม่ว่าอย่างไรก็แก้ไขไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เราไปแก้ไขไม่ให้ใครตายจะเป็นไปได้หรือเปล่า เกิดมาแล้วไม่ให้ตาย เป็นไปได้ไหม เกิดมาแล้วไม่แก่ เกิดมาแล้วไม่เจ็บไม่ตาย จะไปแก้ยังงี้ละ ไม่มีทางจะไปแก้ได้ สังขารร่างกายมันเป็นของมันอย่างนั้น แก้ไม่ได้เลย เราจะไปยึดมั่น มันก็เป็นอย่างนี้ เราไม่ยึดมั่น มันก็แก่เจ็บตายอย่างนี้

ที่นี้พระพุทธเจ้าท่านจะให้ทำอะไร ท่านให้มาตัดตัวยึด เพราะว่ายิ่งเรายึดมากก็ยิ่งทุกข์มาก ก็เหมือนอย่างที่ถูกมาให้ฟังแต่แรกว่า สมมุติว่าเรามีลูกหลายคน ลูกคนไหนเราห่วงมากก็จะยิ่งทุกข์กับมันมาก ที่นี้เรามาวิเคราะห์แล้วว่าร่างกายมันไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา แน่นนอน แก้ไขไม่ได้ ที่นี้ทำอย่างไรเราจะหวนมันน้อยลง พระพุทธเจ้าท่านก็สอนให้มาเข้าใจความจริงมันซะเลย อย่าไปหนีความจริง ถ้าเราไปหนีความจริงก็ยังมีปัญหา ยิ่งเราหลบเราเลี่ยง ถึงเวลาความจริงเปิดเผยจะยิ่งทุกข์ เพราะมันหนีไม่พ้นหรอก ทำใจดีละ ต้องมากำหนดหยั่งรู้มัน แล้วก็ยอมรับความจริง เข้าใจความจริง คือยอม ยอมรับแล้วว่ามันเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างนี้ แล้วก็ถอนความคิดที่จะไปเจ้ากี้เจ้าการกับมัน เพียงอาศัย แต่เรารู้ว่าจะไปยึดครองมันไม่ได้

เหมือนกับอะไร สมมุติว่าผู้หญิงไปได้ผัวชื่อเฒ่า กี่วัน ๆ มันก็กินเหล้าไววาย วุ่นวายอย่างนี้แหละ จะไปบังคับขู่เข็ญยังงี้มันก็จะช้ำเฒ่าอย่างนี้ ก็เป็นทุกข์กลุ่มใจ วันดีคืนดีคิดขึ้นได้ว่า เอ้อ อยู่มาหลายปีก็เห็นแต่มันเป็นอย่างนี้ ก็ช่างมันเถอะ จะไปเอาอะไรกับมัน อยู่มาหลายปีก็ไม่เห็นจะไปดัดสันดานมันได้ วันดีคืนดีนึกขึ้นได้ก็ยอมรับมันเลย อ้าว พอยอมรับได้ก็หมดทุกข์ ไอ้ตอนจะไปเจ้ากี้เจ้าการ ดังเช่นว่า เวลากินเหล้าก็มึนอย่าเมาสิ เวลาเมาแล้วมึนอย่าไววายสิ เวลาไววายมึนอย่าไปหาเรื่องใครสิ โอ้ยเป็นทุกข์กลุ่มใจ ระทมหม่นไหม้ ก็คิดจะไปคุมมันนะ พอวันดีคืนดีคิดขึ้นมาได้ เอ้อ ก็ปี ๆ ไอ้เราจะไปเจ้ากี้เจ้าการ ก็เห็นมันก็เป็นแต่อย่างนี้ ก็ช่างมันเถอะ อย่าไปทุกข์กับมัน มันเป็นอย่างนั้นก็เรื่องของมันเอง เราจะไปกลุ้มกับมันทำไม พอคิดอย่างนี้ได้แล้วก็เลยหมดทุกข์ คือเลิกคิดว่าจะไปเจ้ากี้เจ้าการไปจัดระเบียบมันนะ ยอมรับความจริงแล้ว ยอมรับความจริงว่ามันจะวุ่นวายอย่างนี้แหละ มันจะมีเรื่องมีราวอย่างนี้แหละ ยอมรับ ไอ้ที่แหละเราจะหมดทุกข์ อันนั้นแหละ ที่เราจะมากำหนดหยั่งรู้สังขารก็อย่างนั้นแหละ คือยังงี้มันเกิดมาแล้วมันก็แก่แก่ เจ็บแก่ ตายแก่ พุดกับมันก็ไม่รู้เรื่องแล้ว ถ้าพุดมันรู้เรื่อง เขาก็พุดกันมาแต่ยุคสุโขทัย ยุครยาแล้ว ไม่ถึงรุ่นเราหรอก ถ้าพุดกับมันรู้เรื่อง เขาก็พุดกันมาแต่ยุคพระพุทธเจ้าแล้ว ว่านี่ จงอย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตายนะ จงอย่าวุ่นวาย อย่าปวดแข้งปวดขา หัวเข่าจงอย่าเสื่อมนะ ร่างกายอย่าเสื่อมนะ อย่าปวดหลังปวดเอวนะ อย่าถ่ายท้องลงท้องนะ อย่าท้องผูกท้องอืดนะ ถ้าพุดกันรู้เรื่อง ก็ต้องพุดรู้เรื่องกับมันมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว ในความเป็นจริง พุดกันไม่รู้เรื่อง ให้เราเข้าใจเหมือนกับผู้หญิงคนหนึ่งเข้าใจผัวชื่อเฒ่าของเธอ โอ้ย ถ้าฉันคุมมันได้คุมได้ตั้งแต่ปีแรกที่แต่งงานกันแล้ว แต่ก็ไม่ ก็ปี ๆ ก็คุมมันไม่ได้ มันก็มีเรื่องอย่างนี้ มันก็ไววายอย่างนี้ ทำใจได้นะหมดทุกข์ การที่เราพิจารณาร่างกายนะ ก็กำหนดหยั่งรู้กายนี้แหละ ให้มันเห็น

ความจริง สังขารนี้ไม่เที่ยงหนอ เป็นทุกข์ นังนาก็เป็นทุกข์ พลิกซ้ายหน่อย พลิกซ้ายมานีกว่า เอ้อสบายดี อ้าวเดียวปวดอีกแล้ว เดียวปวดทางข้างนี้อีกแล้ว อ้าวเปลี่ยนไปพลิกขวาหน่อย พลิกขวาใหม่ ๆ ก็สบายดี อ้าวเดียวทุกข์อีกแล้ว วันนี้ถ่ายท้อง แหมเราถ่ายท้องโล่งเลย ท้องเบาสบายดี อ้าวเดียวหิวข้าวอีกแล้ว หิวข้าวก็กินเติมมันเข้าไปอีกแล้ว มันแน่นท้องอีกแล้ว อยากถ่ายท้องอีกแล้ว ทำไงจะถ่ายท้องได้ ถ้าถ่ายท้องได้ โอ้ยท้องเบาโล่งสบายดี ถ้าถ่ายไม่ได้ก็อึดอัดอยู่อย่างนั้นแหละ โอ้ยทำยังงี้ดีท้องผูกซะแล้ว ทำไงจะเอายาโน้นมากินเอายานี้นามากินให้ถ่ายท้องได้ พอถ่ายท้องได้โอ้ยเบาสบายท้องเบาดี เดียวก็กินเข้าไปทำให้มันอึดอัดอีกแล้ว คือมันไม่จบนะ ปัญหามันไม่จบ เราจะไปคิดว่าเมื่อไหร่จะจบซะที ก็ทุกข์กับมันอยู่นั้นแหละ เหมือนกับผู้หญิงคนนั้นที่จะไปคุมตัวชี้เมา ทุกข์อยู่นั้นแหละ เมื่อไหร่ยอมรับว่า เรารู้เช่นเห็นชาติมันแล้ว เห็นมันก็ชี้เมาอย่างนี้ วุ่นวายอย่างนี้ โวยวายอย่างนี้ เทียวไปหาเรื่องชาวบ้านอย่างนี้ วันดีคืนดีเลยทำใจได้ คือทำใจได้นี้มันไม่ใช่มันหมดปัญหา หมายถึงว่ายอมรับแล้วว่ามันมีปัญหาอย่างนี้ อย่าไปกั๊กกับมันเลย เออหนอ เห็นแต่ไหนแต่ไรมันก็เป็นอย่างนี้ จะไปกั๊กกับมัน มันก็เป็นอย่างนี้ จะไม่กั๊กเลย มันก็เป็นอย่างนี้แหละ แล้วไปกั๊กกับมันทำไม นี่แหละ พอคิดได้แล้ว ก็อันนี้แหละ หมดทุกข์ เขาเรียกว่าหมดความหวังผูกพัน หมดอุปาทาน เรามากำหนดหยั่งรู้ในกายก็เพื่ออย่างนี้แหละ เราจะดับทุกข์ได้ ไม่ใช่ที่เราจะไปห้ามไม่ให้มันแก่เจ็บตาย อันธรรมาของสังขาร มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น ทรงอยู่ในท่ามกลาง แล้วก็แตกดับสลายผุพังไปในที่สุด จะไปเจ้าก็เจ้าการให้มันเป็นอย่างอื่นมันก็ไม่ยอมเลย ตั้งแต่วันที่เรากิดมาก็บ่ายหน้าไปสู่ความตาย แล้วก็ไม่รู้จะตายวันไหนด้วย

เพราะฉะนั้นเราต้องไม่ประมาท ต้องเจริญสติมากำหนดหยั่งรู้ที่กายนี้แหละ สถานที่ทำงานของกรรมฐานก็คือที่กายนี้ ถ้าเราไม่รู้จักมากำหนดหยั่งรู้มัน เขาเรียกว่าอยู่อย่างโง่เขลาเบาปัญญา เมื่อความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาปรากฏก็รับไม่ได้ ทุรนทุรายตีโพยตีพายโวยวายโทษฟ้าโทษดิน ถ้าเรามาฝึกจิต ฝึกกำหนดหยั่งรู้ให้รู้แจ้ง เราก็จะได้กำไร โลกนี้เราเกิดมา เราก็อาศัยมันไป แต่ถ้าใครมีธรรมะ คนนั้นก็จะได้ไม่ทุกข์ เพราะว่ารู้ทางหนีทีไล่ รู้ความจริง ถ้าเราไม่ฝึกปฏิบัติให้จิตมันรู้แจ้งธรรมชาติของพระพุทธรเจ้า ก็จะอยู่อย่างโง่เขลาเบาปัญญา ยึดมั่นในสิ่งที่ต้องแตกดับ หวงหวงผูกพันในสิ่งที่ต้องพลัดพราก ถ้าไม่ทุกข์จะเป็นไปได้หรือ มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น หาเรื่องทุกข์ทั้งนั้น คือไม่รู้ความจริง ผู้รู้ความจริง เปรียบเหมือนเราเดินเหยียบสะพานไม้ ถ้าเรารู้ว่าไม้แผ่นนี้มันเปราะ รู้ว่าไม้แผ่นนี้มันผุ อันนี้จะได้ประโยชน์กว่า จะได้ทำให้มันถูก เรารู้ว่า ต้องเหยียบมันพอประมาณ มันผุอยู่ ถ้าไม่รู้เรื่องรู้ราว เดินส่งเดช เหยียบส่งเดช เหยียบเต็มที่ก็เหยียบแล้วทะลุลงไปเลย มันจะทุกข์เดือดร้อนขนาดนั้น เหมือนกับคนเหยียบสะพานไม้ผุที่เหยียบอย่างส่งเดช ไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไรเลย คนเกิดมาในโลกที่ไม่รู้ธรรมชาติของพระพุทธรเจ้าก็เหมือนอย่างนั้นแหละ เดินข้ามสะพานไม้เก่าก็เดินส่งเดช ไม่ได้รู้เรื่องรู้ราวเลยว่าไอ้แผ่นนี้มันเปราะมันบาง ไอ้แผ่นนี้มันผุ เหยียบโครม ๆ ๆ เดียวก็ตกสะพานตกน้ำตกท่า

ธรรมชาติของพระพุทธรเจ้ามีเพื่อให้เรารู้แจ้งความจริง ใครไม่รู้แจ้งความจริงอันนี้ก็มีความชวยถามหาทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเราอย่าประมาทวันเวลา อย่าทอดธุระ อย่าทิ้งธรรมะ ต้องฝึกฝนเอาไว้ เตรียมใจเอาไว้ จะได้ไม่ทุกข์ เกิดมามีสังขารแล้วก็ได้เท่ากัน ได้ความไม่เที่ยงเท่ากัน ได้ความเป็นทุกข์เท่ากัน ได้ความเป็นอนัตตาไม่มีตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้เท่ากัน ถ้าเราบังคับมันได้ จะให้มันแก่หรือ ถ้ามดดูชิเราชอบหรือถ้าบังคับได้จะมีใครแก่ล่ะ ถ้าเราบังคับมันได้จะให้มันป่วยหรือ บังคับได้จะให้ตายหรือ เกิดมาในโลกก็ได้ อย่างนี้เท่ากัน บุคคลใดไร้वासนา ไม่มีความศรัทธาในธรรมชาติของพระพุทธรเจ้า ไม่ชวนชวนปฏิบัติบำเพ็ญตน อันนั้นก็คือคนไร้वासนา เขาเรียกว่าสดชื่นรื่นเริงอยู่ในปากมัจจุราช ไม่รู้ว่าภัยอันตรายจะมาถึง ไม่เตรียมพร้อม ถ้าเรารู้แล้วเราเตรียมพร้อมไว้ อันนั้นแหละ จะช่วยแก้ปัญหาให้เรา สมมุติว่าเราอยู่หนองคายริมแม่น้ำโขง เรารู้ว่าเขาล่อยน้ำมามาก จากเขื่อนทางประเทศจีนโน้น น้ำเริ่มมาแล้ว เดียวมันจะท่วม เรารู้ อย่างนี้เราก็เตรียมเก็บข้าวของขึ้นที่สูง อย่างนี้เขาเรียกว่าจะพ้นภัย ถ้าไม่รู้เรื่องรู้ราว หรือรู้แล้วเขาบอกแล้วก็เชื่อนซบประมาท เอาแต่เล่นสนุกสนานไม่เตรียมพร้อม เกตภัยกำลังจะมาแล้ว ถึงเวลาจะเสียหาย

รุนแรง เพราะไม่เตรียมพร้อม เชื้อนแซ่ประมาท เกทภัยกำลังกล้ำกลายอยู่ ถ้าเราเตรียมตัว อันนั้นจะเป็นประโยชน์ ไอ้พวกประมาทก็เอาแต่เล่นสนุกสนาน น้ำกำลังจะมาแล้วเขาปล่อยน้ำมาจากเขื่อนทางจีน โน่น แม่น้ำโขงก็เอ่อล้นตลิ่งจากทางโน้นแล้ว น้ำกำลังจะมาถึงแล้ว เตรียมเก็บของขึ้นที่สูง รถราก็ต้องเอาไปฝากไว้ในที่น้ำมันจะไม่ท่วม ของไหนจะเสียหายเตรียมเก็บขึ้นที่สูง อันนั้นก็ปลอดภัย

การที่พระกรรมฐานท่านมาตักเตือนว่า ความแก่ความเจ็บความตายมันอย่างกรายเข้ามาหนอ อย่าประมาทในชีวิตหนอ อันนั้นก็เหมือนเขามาตักเตือนเรื่องน้ำที่เขากำลังปล่อยมาจากทางจีนแล้ว แม่น้ำโขงก็ล้นตลิ่งไล่มาเป็นแถบ ๆ แล้ว จากทางโน้นนะ ให้เราเตรียมพร้อมได้แล้ว จะได้ไม่เสียหายมาก การบอกนี้เหมือนบอกทุกข์บอกโทษให้ต้องกังวลใจ แต่ว่าผู้มีปัญญา เวลารู้ปัญหาแล้วแก้ไขถูกวิธี มันไม่ทุกข์ไม่กลุ้มใจแล้วมันจะสำเร็จผลงาน การมาบอกกล่าวชี้โทษเหมือนแกล้งว่าทำให้กังวลเป็นทุกข์เศร้าใจ แต่ว่าผู้มีปัญญา เมื่อเขามาชี้โทษบอกโทษ ก็จะได้จัดการให้ถูก จัดการเตรียมพร้อมกับภัยที่กำลังจะมา ดำเนินการให้เรียบร้อย จะได้ปฏิบัติตัวต่อภพภัยที่กำลังมาให้ถูกต้อง ความเสียหายก็น้อย ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าจึงออกมาชี้โทษ ชี้โทษแล้วชี้โทษอีก เหมือนกับแกล้งจะมาขู่กันให้สะดุ้งตกใจ มันไม่ใช่ขู่กัน มันเป็นเรื่องจริง เป็นเรื่องจริงจึงมาบอกกล่าวกันให้เตรียมพร้อมแล้วก็ทำให้ถูก ความเสียหายมันก็จะไม่มี หรือความเสียหายมันก็จะน้อย ไม่ใช่เอาเรื่องเลวร้ายมาขู่กันให้ตระหนกตกใจ เจอกันก็ตีกันมาขู่กันให้ตระหนกตกใจ ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าชี้โทษและบอกวิธีแก้ไขให้ด้วย ให้มาพร้อมกัน บอกทุกข์โทษของสังขาร แล้วก็บอกวิธีพ้นทุกข์ด้วย

ให้สร้างบารมี สร้างกุศล มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา พัฒนาจิตเราให้ผ่องใสให้มีที่พึ่ง เรารู้อย่างนี้เราก็เตรียมตัวในฐานะผู้ไม่ประมาทแล้ว คุณธรรมความดีอันใดเราจะพยายามสร้าง สร้างทุกวัน สร้างเล็กสร้างน้อยก็ตามที แต่เราทำให้สม่ำเสมอ เหมือนกินข้าว ไม่ใช่ว่าจะกินข้าวที่ละกระสอบ กินข้าวไปเถอะ กินที่ละจาน ๆ กินที่ละถ้วย กินให้สม่ำเสมอ มันก็มีแรง ร่างกายสุขภาพก็แข็งแรง การสร้างบารมีก็อย่างนั้นแหละ เราก็ทำทุกวัน ทำเล็กทำน้อยแต่ทำทุกวัน ทำเล็กทำน้อยเท่าที่เราจะทำได้ ถ้ามีโอกาสว่างเราไม่ทิ้ง ทำทุกวัน ทำเล็กทำน้อยทำบ่อย ๆ ทำเป็นกิจทำให้เป็นนิสัย ว่างก็ทำ มีโอกาสทำอะไรได้เราก็ชวนชวนทำ เราไม่ประมาทแล้ว รู้แล้วว่าสังขารนี้ไว้วางใจไม่ได้ คนบางคนร่างกายแข็งแรง ๆ อยู่ดี ๆ อ้าวเดินไม่ได้ เราก็เคยเห็นเยอะเยอะไป ไม่มีใครเอาไม้เอามีดมาตีเลย อยู่ดี ๆ เดินไม่ได้ เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตไป เพราะฉะนั้นเราอย่าไว้วางใจว่าสังขารนี่จะเป็นที่พึ่งได้ เราต้องสร้างความดี สร้างบุญบารมีเอามาเป็นที่พึ่ง เฉพาะสังขาร ๆ นี่พึ่งไม่ได้ พึ่งไม่ได้จริง ๆ มันเปลี่ยนแปลง ความเจ็บไข้ได้ป่วยมาเราก็ไม่ได้เรียกร้องขอเลย ไม่อยากให้เป็นด้วยซ้ำ ไปถามคนที่ป่วยโรคปัจจุบันทันด่วน เขาอยากเป็นที่ไหนล่ะ จู๋ ๆ ก็เป็น สังขารนี่จึงไว้วางใจไม่ได้ เราต้องทำที่พึ่ง พึ่งบุญกุศล พึ่งบุญบารมี พึ่งความดี ทำเล็กทำน้อยทำบ่อย ๆ มันจะเป็นของใหญ่

ให้เราคอยเตือนตนอยู่เสมอ ว่าเราทำได้ทำที่พึ่งแก่ตัวเองแล้วหรือยัง ถ้าเราเตือนอย่างนี้นั้นจะเป็นผู้ไม่ประมาท คำนี้มันก็จะเตือนเรา เราได้ทำที่พึ่งแก่ตัวเองไหม ในวันนี้แหละ เรานึกไว้ อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง เราทำความดีเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ทำมันเดี๋ยวนี้ทำในวันนี้ ทำในปัจจุบัน อย่าไปนึกฝันว่าวันนั้นเราจะทำดีใหญ่ ๆ เหมือนว่าเราหิวข้าว ข้าวเหนียวเปล่า ๆ จิมน้ำปลาที่ตามทีเถอะ มีคุณค่ากว่าที่เขาบอกว่า เตี้ยพุงนี้จะมีหมูหันมาให้ตัวหนึ่ง เราหิวนะ แสบท้องอยู่นี้ ข้าวเหนียวเปล่า ๆ จิมน้ำปลาดีกว่าผัดถึงหมูหันที่จะมาวันพรุ่งนี้อีก เราเอาเรื่องนี้มาเป็นอุทาหรณ์ เราอย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าคิดว่าเตี้ยพุงค่อยไปทำความดีพรุ่งนี้ วันนี้จึงทำเลย ทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ความดีที่เราทำเล็ก ๆ น้อย ๆ วันนี้ ดีกว่าที่เราผลัดไปผัดจนถึงเรื่องความดีใหญ่ ๆ พรุ่งนี้ เหมือนกับเราหิวข้าววันนี้ มีข้าวเหนียวจิมน้ำปลาววันนี้ ดีกว่า ผัดวันว่าเตี้ยพุงนี้จะมีหมูหันนะ มีหมูหันนะ อันไหนมันดีกว่ากัน เราหิวข้าวแสบท้องอยู่นี้นะ ข้าวเหนียวเปล่า ๆ จิมน้ำปลาววันนี้ดีกว่าอีก จิมน้ำปลาพอเค็มปะแล่ม ๆ เคี้ยวได้ก็เคี้ยวกลืน มันก็อิ่มเหมือนกัน ถึงถึงหมูหันพรุ่งนี้มันก็ได้แค่แสบท้อง

ให้เราคิดอยู่เสมอว่าเราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือยัง มันจะได้ไม่ประมาท ทำอะไรได้วันนี้ทำเลย ทำเล็กน้อยก็ยังดี เราไม่ได้ทำอะไร เราก็นึกพุทธรณ์บทยกหนึ่งขึ้นมา เรานึกในใจ หรือเราว่าของเราคนเดียว นั่นมันก็เป็นกุศลของเราแล้ว มีค่าแล้ว ดีกว่าเราลัดไปพรุ่งนี้ เดี่ยวพรุ่งนี้เราจะทำให้ยิ่งใหญ่เลย เดี่ยวนี้เรานึกขึ้นได้เราก็นึกสร้างบารมีของเราเลย สร้างเล็กสร้างน้อยเราก็นึกทำ เราไม่ได้ทำอะไรเราเอาจิตระลึกถึงพระพุทธเจ้า จิตก็เป็นกุศลแล้ว เป็นกุศลบารมีแล้ว เรานึกถึงพระคุณของท่าน อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ก็เป็นบุญแก่เราแล้ว อย่าไปรอคอยแต่ผัดวันประกันพรุ่ง เราต้องคิดอยู่เสมอว่าเราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ ในวันนี้ปัจจุบันนี้เราได้ทำแล้วหรือ เราเอาคำนี้ไว้ผูกใจว่า เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ

คำนี้ให้เราเอาผูกใจไว้เป็นนิมิต จะเป็นประโยชน์แก่เราแล้ว เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ เป็นเครื่องกันความประมาท เป็นคำเพื่อเตือนตน เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ แต่ละครั้งที่เรานึกขึ้นมา มันจะมีกำลังใจ มีความเพียร ไม่ทอดธุระไม่เชื่อนชะ เพราะสังขารนี้มันพึ่งไม่ได้ ถึงเวลามันแก่มันก็จะแก่ของมัน เราห้ามมันก็ไม่ฟัง ถึงเวลามันเจ็บ เราก็ดู้อยากเจ็บเลย ห้ามมันพูดกับมันก็ไม่รู้เรื่อง มีเท่านั้นเอง ถึงเวลาเราจะตายก็ไม่ได้คิดเลยว่าอยากจะตาย แต่ความตายมันก็เตรียมไว้ให้เราแล้ว เพราะฉะนั้นสังขารนี้มันพึ่งไม่ได้ เราต้องสร้างกุศลสร้างบารมีไว้เป็นที่พึ่ง เราจึงอย่าประมาท ให้เราผูกใจไว้เสมอ คำนี้ เอาไว้เป็นคำอุทานประจำตัวเลย เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ เหมือนกับคำอุทานที่เขาว่า คุณพระช่วย เราเอาคำนี้เป็นคำอุทานประจำตัว สะดุ้งตระหนกตกใจเราก็นึกถึงคำนี้ เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ เจอความทุกข์เจอความผิดหวังโดนคนด่าเราก็นึกถึงคำนี้ขึ้นมา เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ ขาของขาดทุนขายของกำไรก็นึกคำนี้ เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ ท้องผูกหรือท้องเดินเราก็นึกถึงคำนี้ ท้องผูกเราก็นึกคำนี้ ท้องถ่ายมากเราก็นึกถึงคำนี้ เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ กินข้าวอร่อยหรือกินข้าวไม่ลงก็นึกถึงคำนี้ วันนี้กินข้าวไม่ลงเลย เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ วันนี้กินข้าวอร่อยจึงกินไปสองจานแล้วยังรู้สึกแหมจะกินจานที่สามยังได้อีก เราก็นึกถึงคำนี้ เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ เอาไว้เป็นคำอุทานประจำตัวเรา

ผู้ใดนึกอย่างนี้อยู่เป็นนิมิต ผู้นั้นแหละจะได้ที่พึ่ง แม้เกิดมาในโลกนี้ มันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา แต่ก็ไม่มีปัญหาอะไร ไม่เสียชาติเกิด คຸ້ມค่าแล้ว เพราะเราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้ว เรารู้ว่าสังขารพึ่งไม่ได้ เราต้องปฏิบัติธรรมะเป็นที่พึ่ง สร้างกุศลเป็นที่พึ่ง ทำความดีเป็นที่พึ่ง เรียนรู้ธรรมะเป็นที่พึ่ง รวมความเราใช้เป็นคำเตือนตน เราได้ทำที่พึงแก่ตัวเองแล้วหรือ ทุกสถานการณ์ให้เรานึกของเราอย่างนี้ เราผ่านไปเห็นคนเข้าวัดเข้าวาดูน่าศรัทธา นั่นแหละเขาไปทำที่พึงแก่ตัวเอง เราก็นึกแล้วเราได้ทำที่พึ่งแก่ตัวเองแล้วหรือ เราผ่านไป ไปเห็นแต่คนมันไปเข้าวิกเต้นแร้งเต้นกาเมาสุรายาฝิ่นยาสูบอะไร เราเห็นเขามัวเมาประมาทเราก็นึกเตือนตนว่า เราได้ทำที่พึ่งแก่ตัวเองแล้วหรือ ไม่ว่าเจอเรื่องดีเรื่องร้าย เราใช้คำนี้คอยเตือนตน บุคคลผู้นี้ก็จะมีที่พึ่ง จะตายเมื่อไหร่ก็ไม่เสียชาติเกิด จะเจ็บจะป่วยตอนไหนก็ไม่มีปัญหาแล้ว จิตใจได้ทำที่พึ่งเตรียมไว้แล้ว ความตายมันก็มาหาเราแน่นอนอยู่แล้วไม่ต้องสงสัย แต่เราเป็นผู้ไม่ประมาทได้เตือนตนอยู่เสมอ และได้เตรียมที่พึ่งแก่ตัวเองทุกวัน วันละเล็กน้อย นานาหยดทีละหยดยังเต็มตุ่ม เราได้สั่งสมความไม่ประมาทอยู่ทุกวี่ทุกวัน ถึงเวลาจะตายเมื่อไหร่เราก็นึกไม่ทรมานตายไปก็ไปสบาย ภพชาติก็สูงขึ้น เข้าใกล้ทางพ้นทุกข์มากขึ้น ไม่เสียทีที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา คຸ້ມค่า

เอาวันนี้ปรารภธรรมะอย่างโน้นอย่างนี้เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่อารมณ์ปฏิบัติ สรุปก็ให้ญาติโยมเอาไปจำไว้ใช้เตือนตนว่า เราได้ทำที่พึ่งแก่ตัวเองแล้วหรือ ทำยสุตแห่งการบรรยายธรรมะ ขออ้างอิงคุณพระศรีรัตนตรัยจงดຸ້ມครองรักษาท่านผู้ปฏิบัติธรรม ท่านผู้เฝัธรรม ให้เจริญในธรรมะ ทำยสุตก็ให้ได้บรรลุธรรม ได้มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันพลันจะถึงกันทุกท่านทุกคนเทอญ

เอาเดี๋ยวแผ่เมตตาสักหน่อย สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องหน้า ในทิศเบื้องขวา ในทิศเบื้องหลัง ในทิศเบื้องซ้าย ในทิศเบื้องล่าง ในทิศเบื้องบน จงเป็นสุข ๆ เกิด จงมีส่วนแห่งกุศลผลบุญ ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ มาแล้วด้วยดี ในกาลทุกเมื่อเทอญ ขอให้กระแสน้ำแห่งความอ่อนน้อมถ่อมตน และกระแสเมตตาจิต ของข้าพเจ้า จงแผ่ไปตลอด หมีนโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญาณดวงใด สัมผัสกระแสน้ำนี้ ขอให้มีส่วนบุญ จากข้าพเจ้า จงทุกประการ จิตวิญญาณดวงใด ที่รู้คำอธิษฐานนี้แล้ว ขอจงอนุโมทนา บุญกุศล ของข้าพเจ้า เอาเองเถิด ส่วนจิตวิญญาณดวงใด ที่ยังไม่รู้ ขอเทวดาทั้งหลาย จงบอกกล่าว ให้จิตวิญญาณ เหล่านั้นได้รู้ เพราะเหตุที่อนุโมทนา ในกุศล ที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญ จิตวิญญาณทั้งหลาย จงเป็นสุข พ้นทุกข์ทั้งปวง ความปรารถนาที่ดั่งาม ของท่าน จงเต็มรอบ บริบูรณ์ ทุกประการ ในกาลทุกเมื่อเทอญ เทวดาเหล่าใด เทวดาองค์ใด ที่นำคำอธิษฐาน และกระแสเมตตา ของข้าพเจ้า ไปบอกกล่าว ไปปรากฏ ในที่ต่าง ๆ ขอให้มีส่วนบุญ จากข้าพเจ้า ตลอดกาลเป็นนิตย์ ในกาลทุกเมื่อเทอญ สาธุ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๙

วันนี้วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๒๐.๓๑ นาที

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

การปฏิบัติ ให้เรามากำหนดภายในนี้แหละ คือร่างกายมันเป็นทุกข์ มันโดนบีบเค้นอยู่ตลอด ร่างกายที่ว่าเป็นทุกข์นะ เราจะอยู่อย่างที่ไม่แก้ปัญหานี้ไม่ได้เลย ชีวิตประจำวันของเราต้องอยู่ด้วยการแก้ปัญหาตลอด ทุกชั้นตอนเลย เพื่อการทรงอยู่ของร่างกายนี้ จะต้องมีการหาอาหารมากิน พื้นฐานของความเป็นอยู่ของร่างกาย ต้องมีอาหาร อาหารก็ไม่ใช่มาได้มาโดยง่าย ๆ ต้องมีความลำบาก ต้องวางแผน ต้องเตรียมการ การมีอาชีพนั่นแหละคือการเตรียมการวางแผนให้ได้อาหารมา คำว่าอาชีพนี้ ทุกข์ยากลำบากยิ่งก็ต้องทน พอพูดถึงว่าอาชีพแล้วนี่ กลัวบาปกลัวกรรมอะไรก็ต้องทน เหมือนอย่างคนทำอาชีพประมงอย่างนี้ ฆ่าเนื้อเปื้อนปลาก็กว่บาปแล้ว แต่พอพูดว่า ฉันมีอาชีพนี้ ไม่ทำอะไรอย่างไระละ ก็เลยเป็นความจำใจบังคับว่าต้องทำ ต้องทำบาปทำกรรมทุกวัน โดยเอาคำว่าอาชีพมาอ้าง อาชีพก็คืออะไรละ ก็คือการทำที่ต้องมีการเตรียมการเพื่อให้มีกินนะ อันนี้เป็นความลำบากของร่างกาย การจะมีอาหารมากิน วันนี้กินไปครั้งหนึ่งเดี๋ยวพรุ่งนี้ต้องกินอีกแล้ว การจะได้อาหารมากินจึงเป็นว่าแค่ได้ครั้งเดียวหนเดียวก็ไม่พอ คำว่าอาชีพจึงเป็นว่า ต้องอดทนอดกลั้นวางแผน เพื่อให้ได้อาหารมาสมำเสมอ เท่าที่จะทำได้ แต่มันก็ไม่แน่นอน อุปสรรคขัดขวางในอาชีพมันก็มีเสมอ ความแก่งแย่งกันก็มี ความแก่งแย่งผลประโยชน์นะ เหมือนกับเรามุ่งสิ่งหนึ่ง จะไปเอามา แต่คนอื่นเขาก็จะเอาด้วยเหมือนกัน ก็ต้องแย่งกัน ต้องขัดแย้งกัน ต้องทะเลาะกัน บางที่ต้องทำร้ายทำลายฆ่าฟันกัน

นี่เรารวมมาแยกแยะ เพื่อให้เห็นว่าร่างกายมันเป็นทุกข์ เริ่มต้นแล้วจะหาของมาใส่ปากหาของมากินนะ เรานึกไปแต่ละขั้นแต่ละตอนจะเห็นความทุกข์หลากหลาย การจะได้อะไรมากิน บางที่เราเห็นอยู่ว่าเราจะไปเอา คนอื่นเขาก็เห็นเหมือนกัน ก็ต้องแย่งกัน ต้องขัดกัน ต้องเป็นศัตรูคู่แค้นกัน เบียดเบียนกัน เพราะเรื่องอาชีพนี้แหละ เวลาขัดแย้งกัน ถ้าตีรันฟันแทงกันก็จะเจ็บจะทุกข์นะ แต่มันไม่ใช่ทุกข์แค่ตอนมาตีกัน คนพอมีเรื่องกันขัดแย้งกัน ความตระหนกตกใจว่าจะทำร้ายกัน โอ้โฮ เป็นเวลาที่วันก็เดือนที่ต้องมาตระหนกตกใจ ยังไม่ได้มาทำร้ายกันเลยนะ บางที่อีกฝ่ายเขาก็ไม่ได้คิดวางแผนจะมาทำร้ายเราเลย แต่พอมีเรื่องแล้วนี่ เราก็เกิดมีความวิตกกังวลกลัว กลัวว่าคนโน้นจะมาทำร้ายคนนี้จะมาทำร้าย ต้องเครียด เพราะเรื่องนี้เท่าไร นี่มันเป็นผลพวงมาจากอาชีพเลยนะ คือเมื่อเราจะต้องหาอะไรมากิน จึงต้องหาอาชีพ ต้องแย่งกัน ต้องมีเรื่องกัน มีการขัดแย้งกัน ถ้าขัดแย้งกันก็จะมาทำร้ายกัน แต่สมมุติว่าเขายังไม่ทันมาทำร้ายเราเลย กับการที่เราวิตกกังวลกลัวกังวลนะ โอ้โฮ มันมากเท่าไรละ ก็วันก็เดือน ที่เราต้องโดนทำร้ายทางจิต โดยที่เราต้องกลัวกลัววิตกกังวลเอง บางที่อีกฝ่ายเขายังไม่ได้วางแผนจะมาทำร้ายเรา หรือบางที่อีกฝ่ายเขาวางแผนจะทำร้ายเรา แต่ยังไม่มีโอกาส เราก็มาวิตกกังวลกลัวกังวล นี่มันเป็นทุกข์อีก แล้วถ้าขัดแย้งกัน เขามาเอาเปรียบเรา หมายถึงในโลกที่คนยังไม่มีธรรมะกันนะ หรือว่าแต่ก่อนแต่ไรที่เรายังไม่มีธรรมะธัมโม พอเขามาเอาเปรียบเรา เราก็ต้องไปทำร้ายเขา ไปด่าไปว่า ไปเอาเรื่อง ถ้าเราไปเอาเรื่องแล้วเรารู้เขาไม่ได้ อ้าวเราเจ็บตัวกลับมาก็มี ถ้าเราไปเอาเรื่องเราชนะเขา ที่นี้คนแต่ละคนมันมีญาติพี่น้องคนรักใคร่ คนพวกนั้นก็จะต้องมาเล่นงานเรากลับคืน นี่แหละ

เวลาเราแยกแยะไปแต่ละมุมนะ แค่ว่าจุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย เราแยกออกไปจะเห็นมีแต่ทุกข์ ตามมามากมาย เป็นพรวน นี่พูดถึงว่าเราจะต้องหาอะไรมากิน คิดไปแล้วมันก็ไม่จบสิ้น กินวันนี้แล้วพรุ่งนี้ หิวอีก เหตุการณ์โลกก็เปลี่ยนไป พูดถึงคนทั้งหลาย บางทีอาชีพก็หายาก หรืออาชีพที่มีแล้วถึงกาลเวลาก็เปลี่ยนไป ที่เคยหาเงินหาทองได้ ถึงเวลาก็กหาไม่ได้ พูดถึงว่าร่างกายเป็นทุกข์นะ สมมุติว่าเรามีอาหารกิน ตามต้องการ อาหารมันก็ขัดแย้งในตัว มันจะเห็นว่ามันเป็นทุกข์ อาหารใดที่ลิ้นมันชอบ ส่วนใหญ่ร่างกาย ไม่ชอบ คือมันจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย อย่างอาหารหวานมากนี่ลิ้นมันชอบ แต่ว่าร่างกายก็รับไม่ไหว อาหารมัน ๆ นี่ลิ้นชอบ แต่ร่างกายมันไม่ชอบ อาหารรสจัดลิ้นชอบ แต่ร่างกายไม่ชอบ อาหารที่ร่างกาย ชอบ ลิ้นไม่ชอบอีก ส่วนยาดีที่รักษาร่างกายให้แข็งแรงก็มีรสขมคือลิ้นไม่ชอบอีก นี่ มันขัดแย้งในตัว มัน ทุกข์

คือร่างกายนี้ พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นทุกข์ เราฟังเราก็เชื่อตามท่าน คือปกติเรานั่งแล้วมันปวดหลัง ปวดเอวปวดแข้งปวดขา เราก็เห็นว่ามันทุกข์แค่นั้น แต่พอเราเอาปัญญามาวิเคราะห์ แต่ละจุดนะ แค่ว่า เล็ก ๆ มันจะเห็นความทุกข์ไม่จบสิ้นจริง ๆ ยกตัวอย่าง แค่ว่าเราเอาอาหารมาใส่ปาก มันทุกข์ก็มุมละ อาหารไหนที่ลิ้นเราชอบ ร่างกายไม่ชอบ อาหารไหนที่ร่างกายชอบ อ้าวลิ้นไม่ชอบอีกแล้ว เหมือนยาดีนะ แก่โรคแก่ภัยแก่ไข้ ดูอย่างสมุนไพรรักษาหลายโรค ยาดีนะ รสชาติเป็นยังไง บอระเพ็ดนะ รสชาติเป็นยังไง ดันลูกใต้ใบ รสชาติเป็นยังไง ขมทั้งนั้น แต่ว่าร่างกายชอบ ส่วนลิ้นไม่ชอบ นี่มันขัดแย้งกันไปในตัว ทำไม ธรรมชาติมันจึงไม่จัดเรียงว่า ไอ้ของไหนเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ร่างกายชอบแล้วมันรสดีด้วย ของมัน ๆ ยิ่งกินแล้วสุขภาพแข็งแรง ของหวาน ๆ ยิ่งกินแล้วยิ่งสุขภาพแข็งแรง ยิ่งกินอร่อยกินมากอ้วน ๆ แล้วยิ่งดี คนผอมนี้ป่วยง่าย คนยิ่งอ้วนแล้วยิ่งดี ทำไมธรรมชาติมันไม่จัดให้เป็นอย่างนี้ ก็เพราะโลกนี้มันทุกข์ขมขื่นขมขื่น ยิ่ง กินมากอร่อยมากแต่ร่างกายมีปัญหา กินของอะไรหวาน ๆ ไอ้ชอบ แต่ก็ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเป็นโทษ แก่ร่างกาย อันไหนใส่เค็ม ๆ กินง่ายกินคล่อง อ้าวร่างกายไม่ชอบอีกแล้ว ทำให้ความดันโลหิตสูงอีกแล้ว กินอาหารรสจัด ลิ้นมันชอบ กระเพาะมันไม่ชอบอีกแล้ว มันทุกข์ แค่อำหารใส่ปาก แยกมุมนั้นมุมนั้นมาให้ เห็นทุกข์ นี่ยังไม่ต้องพูดถึงเรื่องอื่นในกายเลย

อาชีพทั้งหลาย คำว่าอาชีพนี้มันมีเรื่องต้องทนทั้งนั้นเลย ไอ้เราเนี่ยจะสร้างความมั่นคงให้มีกิน มีอาหาร กิน มีอาหารใส่ปากตลอด ก็คือต้องประกอบอาชีพ คำว่าอาชีพคือไม่สนุก ต้องทนต้องอดกลั้น ลำบาก ตรากตรำต้องยอมทน แล้วคำว่าอาชีพนี้ ก็คือมันไม่ได้อย่างใจชอบ ถ้าเรื่องเล่นสนุก เอออันนั้นมันได้อย่าง ใจชอบ อาชีพนี้ก็คือไม่ได้อย่างใจชอบ ต้องไปทำสิ่งที่ฝืน มันทุกข์ ต้องตากแดดตากฝนตากลม คำว่าอาชีพ นี่มันเลือกไม่ได้ คือเลือกจะทำตามใจชอบไม่ได้ ต้องทำตามหน้าที่ อย่างเป็นพ่อค้าก็ต้องทำตามลูกค้าแล้ว พ่อค้าจะทำตามตัวเองก็ไม่ได้ ต้องทำตามคนอื่น บางทีเปิดร้านแต่เช้าจรดเย็น ไม่มีลูกค้ามา ไอ้ตอนจะปิด ร้าน โอ้โหลูกค้ารุมมาจนขายไม่ทัน ก็ไปว่าเขาไม่ได้ ถ้าไปตำว่า นี่ รู้จักทยอยกันมาบ้างสิ ทำไมถึงมา ประดังให้ฉันขายไม่ทันอย่างนี้ แม้ขัดใจก็ไปพูดอย่างนั้นไม่ได้ คำว่าอาชีพมันเป็นของจำทน ต้องทน ต้อง ฝืนใจ ถึงเวลาขัดเคืองใจก็ต้องหน้ายิ้มไว้ คำขายนะ คำว่าอาชีพนี้ต้องไปทนทุกข์

นี่เราพูดถึงแค่ว่าหาอาหารมาใส่ปาก เรามองมุมไหนก็ทุกข์หมดเลย เรามาแยกแยะเพื่อให้เราเห็นด้วย ปัญญาว่า ไม่ต้องไปสงสัยว่าร่างกายมันเป็นทุกข์ แค่มุมใดมุมหนึ่งที่เรารู้จักนำมาวิเคราะห์เจาะลึกไป ไอ้ นี่ก็ทุกข์ ไอ้นั่นก็ทุกข์ จิบอะไรมา พลิกซ้ายพลิกขวา ทุกข์หมด สมมุติเป็นอาชีพ ได้ของมาแล้ว ก็ไม่ใช่กิน ได้เลย เราจะต้องทำกับข้าว ดูซิ ขั้นตอนมากแค่ไหน ต้องเอาไอ้เนื้อมันไปหั่น เอาใส่ลงไปเลยก็ไม่ได้ ต้องเอาไอ้ เนื้อมันไปหั่น ต้องเอาไอ้เนื้อมันไปปอกเปลือก ใส่ลงไปทั้งเปลือกก็ไม่ได้ ต้องต้มน้ำให้ร้อนก่อน ซึ่เกียจจะรอน้ำร้อน เอาใส่น้ำไปเลย แล้วก็ยกขึ้นเลย เราริပ် แต่ว่า เรื่องจริงแล้ว จะริပ်ก็ไม่ได้ ต้องรอเวลาน้ำเดือด อ้าวพอน้ำ เดือด ได้ต้องประกอบต่าง ๆ มาจะใส่ไปเลยก็ไม่ได้ ต้องสับต้องหั่น ต้องเฉาะต้องฝาน จะใส่รวมกันทุก อย่างไปพร้อมกันทีเดียวเลยก็ไม่ได้ เดี่ยวไม่อร่อยอีก ต้องใส่สิ่งต่าง ๆ ตามขั้นตอนตามลำดับ อย่างเช่น

ต้องใส่น้ำมันนะ แล้วค่อยเอาไอนี้ไปใส่ ผัดไปนะ แล้วค่อยเอาไอนั้นใส่ที่หลัง นี่ เรื่องมากแค่นั้น คือเราวิเคราะห์แล้วแต่ละจุด มันจะเห็นทุกข์ ๆ ๆ ๆ ๆ กว่าจะเป็นอาหารนะ ยุ่งยากขนาดไหนล่ะ

พอเป็นอาหารสมบูรณ์แล้ว บางทีเรากินที่นี้ไม่ได้หรอก ต้องพกไปกินที่โน่น ไ้การนำพาระหว่างทาง ต้องดูแลป้องกัน ไม่ให้มันหก ไม่ให้มันกระฉอก ไม่ให้มันบูด ยุ่งยากขนาดไหนล่ะ เราชนจากนี้ไปนั้น มันก็แบกหนัก บางทีถ้านึกว่ากินตรงนี้ให้มันหมดแล้วไม่ต้องหิ้วไป ไม่ได้หรือ ไม่ได้หรอก มันจุกท้อง กินตอนนั้นนะ กินข้าวเช้าแล้วก็อัดไ้ของที่จะกินตอนเที่ยง อัดไปตอนนี่ แล้วเดินไปตัวเปล่าไม่ต้องหิ้วอะไรไป กินตอนเที่ยงเลยไม่ได้หรือ ไม่ได้หรอก ทั้งที่ว่าจะกินให้หมดแต่ว่ากินที่เดียวเลยไม่ได้หรือ จุกท้องอีก โอ้ย มันยุ่งยากอะไรปานนี้ แต่ละเรื่อง ๆ เรามาวิเคราะห์ นี่แค่จุดจุดเดียว แค่ว่าเอาอาหารใส่ปาก มองมุมไหน มันก็ยุ่งไปหมด และก็เราอยู่บ้าน บางทีเราไม่ได้อยู่คนเดียว เรานะชอบกินอันอย่างนี้ ไ้คนที่อยู่ด้วยบ้านเดียวกันนะมันไม่ชอบ มีเรื่องกันอีกแล้ว ขัดใจกันอีกแล้ว สมมุติว่าเราชอบกินของเผ็ด ๆ แต่ลูกมันกินไม่ได้ อีก ขัดแย้งกันอีก มันมีปัญหา มันมีทุกข์ทุกชั้นตอน เราวิเคราะห์ไปสิ ชีวิตเรา มันมีแต่ภาระ มีแต่เรื่องแก้ทุกข์ มีแต่เรื่องแก้ปัญหา มันมีปัญหาทุกชั้น หรือบางที เราทำอาหารไว้แล้ว มันก็กินได้หรอก มีประโยชน์ก็จริง แต่ถูกตำว่าไม่อร่อยอีกแล้ว มีเรื่องอีกแล้ว หรือว่าบางทีเราทำอาหาร เราทำอย่างยากลำบาก ประดิษฐ์ประดอยอย่างดี ตั้งใจทำอย่างดี หวังว่าเขาจะชมว่าอร่อยหน่อย เขาไม่ชม เครียด กลุ้มใจอีกแล้ว

แล้วก็ คำว่าอร่อยนี่หาจุดจริง ๆ ไม่เจอ ไม่สามารถจะวิเคราะห์มาชัดเจนได้ว่า ยังไงมันอร่อย ยุ่งยากที่สุด จะทำอะไรเพื่อให้เขายอมรับว่าอร่อย ทำยังไงล่ะ ว่าให้มันละเอียดเลยว่าทำอย่างนี้ ๆ แล้วอร่อย ว่าไม่ได้อีก คือมันไม่มีสูตรสำเร็จ มันเหมือนกับว่า จะทำให้อร่อยนี้มันลึกลับซับซ้อน มั่วเหลือเกิน มันไม่สามารถแยกแยะละเอียดลออว่า อย่างนี้ จงทำอย่างนี้ไปเถอะ อย่างนี้ ๆ ๆ แล้วอร่อย ไม่ได้เลย รายละเอียดมันเยอะเหลือเกิน มันยากเหลือเกิน จะทำอะไรให้มันอร่อยนี้ เหมือนกับเราเล่นลูกหิน ตอนเราเด็ก ๆ นะ ลูกหินของเพื่อนเราอยู่ตรงโน้น เราจะต้องไปไปลูกหินนั้นนะ มันยากแค่ไหน ไ้ไปไม่ถูกมันง่ายกว่า โอกาสจะไม่ถูกมันเยอะกว่า จะทำอะไรให้อร่อยนี้ มันยากเหลือเกิน เป็นภาระเหลือเกิน แล้วเราทำอะไรที่อร่อยให้เขากิน มันก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะตายยาก ไ้ของไหนอร่อย ยิ่งดูเหมือนกับว่า กินแต่ของอร่อยมันจะตายไว เหมือนอาเสี้ยมชอบกินชาห์มู ทำชาห์มูให้แกกิน ทำให้แกกินทุกวัน ๆ แกอร่อย ได้กินชาห์มูทุกมื้อละก็ อร่อยของแก แต่ว่า นั้นแหละจะตายไวอีกแล้ว ถ้ากินชาห์มูทุกมื้อละก็สุขภาพไม่ดี โอ้ยมันขัดแย้งตลอดเลย ยกตัวอย่างเรื่องทำชาห์มูนี้ เขาจะเอาไปต้มเลยก็ไม่ได้ ต้องเอาไปเผาก่อน มันยุ่งอะไรปานนั้น ต้องเอาชาห์มูไปเผา ไม่งั้นมันไม่หอม เผาพอมันไหม้แล้วก็ต้องมาชุดไ้ที่ไหม้ออกอีก ต้มก็ ต้องต้มให้มันเปื่อย ต้องรอกว่ามันจะเปื่อย ต้องรอกอีกแล้ว ขณะที่เราต้ม ต้องรอนี้ กลิ่นมันก็เข้าจมูกเรา อยากจะกินตอนนี้ก็กินไม่ได้ ต้องรอให้มันเปื่อยก่อนถึงจะกินได้ มันต้องอดกลั้นแค่ไหนล่ะ ต้องรอคอยแค่ไหนล่ะ นี่มันลำบากทุกข์ยากทุกชั้นตอน นี่เราพูดแค่ว่าจะเอาของใส่ปากนะ แต่ว่าร่างกายเรานี้ทุกข์จากเรื่องมากมายทั้งตัวนะ นี่เราพูดแค่ว่าจะหาของใส่ปากมาพูดนะ ยังมีเรื่องทุกข์ทุกมุมเลย ลองคิดถึงเรื่องอื่น โอ้ยมันยังทุกข์มากมายนัก เอาเรื่องจะมีบ้านอยู่ก็ทุกข์มากมายนับไม่ได้ เราถึงไม่เอาเรื่องอื่นมาพูด เอาแค่จะหาของใส่ปากมาพูด

พอเรากินเสร็จแล้ว มันเสร็จไหมล่ะ มันต้องล้างจานอีก มันเป็นภาระแค่ไหนล้างจานนะ ล้างจานล้างหม้อล้างไห ล้างช้อนล้างส้อมล้างตะเกียบ เป็นภาระแค่ไหนล่ะ แล้วก็อาหารนี้ มันต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง เราเอามาที่มันก็ทำวันนี้เลยไม่ได้ ต้องเก็บไว้ทำวันต่อ ๆ ไป ต้องหาที่ใส่ที่มันไม่บูดไม่เสียอีก ต้องป้องกันไม่ให้มันบูดมันเสียอีกล่ะ เป็นภาระแค่ไหน

แล้วถ้ากินเข้าไปแล้วก็ยังไม่หมดภาระอีก ถึงเวลาก็ต้องถ่ายอีกแล้ว อาหารที่เราว่าดีนั้นกลายเป็นของที่น่ารังเกียจอีกแล้ว ยังไม่ทันเป็นของบูดเน่าเลย อาหารนี่เป็นที่รังเกียจตั้งแต่ยังไม่บูดเน่าอีกนะ เหมือนอย่างว่า แกงควั่นหอมจังเลย แต่เรารู้สึกว่าจะกิน พอดีมันหกลใส่เสื้อ นี่ไม่หอมเสียแล้ว นี่มันไม่หอมเสียแล้ว

อ้าวไหนว่า โอ้ แกงนี้หอมจังเลย เราตักมาจะกิน แล้วมันหกลีเสื้อผ้านะ ทำไมไม่ว่าอย่างนี้ โอ้ยหอมจัง แกงคั่วนี้มันหอม ตอนนี้น้ำมันโดนเสื้อผ้า วันนี้เราไปทำงาน ไปเรียนหนังสือนะ เพื่อน ๆ จะต้องชมว่า เสื้อเรานี้หอมแกงคั่วจัง เราจะต้องดีใจอย่างนี้ แล้วทำไมไม่ดีใจล่ะ ถ้าใครมาชนมือให้แกงคั่วรดเสื้อเรา ต้องโกรธเขาเลยว่า ทำไมเอามือเกาะมาบดจนแกงคั่วที่หอมเนี่ย หกลีเสื้อ เดิมทีมันหอมนะ มันกลีบกลายเป็นเหม็นแล้ว อาหารนี้กลายเป็นเหม็นแล้ว แล้วพออาหารที่เราตักใส่ปาก ทุกอย่างที่เราจะเอาใส่ปาก จะเป็นของที่เลือกแล้วเลือกอีกทั้งนั้น รับประกันได้เลย ต้องไว้วางใจว่า มันอร่อยที่สุด ถึงจะเอาใส่ปาก ต้องไว้วางใจว่า มันสะอาด ถึงจะเอาใส่ปาก เลือกแล้วคัดสรรแล้ว

บางคนจะเอาอะไรมากินนี้ เลือกยิ่งกว่านั้นอีก ไอ้ของชนิดนี้ต้องไปซื้อจากเชียงใหม่ถึงอร่อย ไอ้ของอย่างนี้ต้องไปซื้อที่อุบลราชธานีถึงอร่อย ไอ้ของอย่างนี้ต้องไปซื้อนครสวรรค์ถึงจะอร่อย ไอ้ของนี้ต้องสั่งมาจากไชยาถึงอร่อย อย่างเช่นไข่เค็ม เรียกว่าของกว่าจะเอาใส่ปากนี้ ต้องคัด ต้องนำมาจากที่ไกล ผลไม้ชนิดนี้ปลูกในเมืองไทยไม่อร่อย ต้องนำเข้ามาจากเมืองนอก คัดสรรแล้วคัดสรรอีก บางคนก็ต้องเซลล์ชวนชิมถึงจะเอามากิน แต่พอกินเคี้ยวใส่ปากไปนี้ ถ้าเราเคี้ยวเข้าไปแล้วบังเอิญด้วยสาเหตุอะไรก็ตามที่ อ้วกออกมา อ้วกนี้จะไม่ใช่อ้วกเซลล์ชวนชิมแล้ว จะไม่มีอ้วกแม่ช้อยนางรำแล้ว ไม่มี ทั้งที่ว่าเป็นของที่คัดมาแท้ ๆ นะ แต่ละอ้วกที่จะมาเป็นอ้วกเราได้นี้ คัดมาทั้งนั้นนะ แต่พอเข้ามาในกายเรา แล้วอ้วกออกมา คือย่อยไม่ได้ด้วยสาเหตุอะไรก็ตามที่ เราเวียนหัวเมารถเมาเรือหน้ามืด นอนน้อยพักผ่อนน้อย เวียนหัว แล้วอ้วกออกมานี้ ไม่มีของดีเสียแล้ว ทั้งที่คัดแล้วคัดอีก ถึงไม่มีใครเคยมาจัดเรตติ้งว่า นี่เป็นอ้วกชนิดไหน อ้วกของคุณคนนี้นี่อ้วกเซลล์ชวนชิมเชียวนะเนี่ย เพราะอ้วกของเขารวมของอร่อยจากทุกจังหวัดเลยนะ นี่เดี่ยวเราขอชิมหน่อยเถอะ โอกาสจะได้กินอ้วกอย่างนี้ ไม่ธรรมดาเชียวนะเนี่ย นี่ก็เศษหูลาม นี่เห็นไหมนี่ ยิ่งเขาเคี้ยวมาแล้วเราไม่ต้องลำบากเคี้ยวเลย

นี่เราพูดให้เห็นว่า ชีวิตมันทุกข์ มันมีแต่เรื่องขัดแย้งอยู่ในตัว เรื่องน่าเบื่อหน่าย เรื่องน่าสังเวชสลดใจ ไอ้อาหารนี้ ยังไม่ทันเป็นอ้วกมันก็เป็นของรังเกียจแล้ว ไอ้แกงคั่วหกลีเสื้อของเราเนาะ ไม่เห็นยินดีพอใจเลย แกงคั่วหอมชนิดนี้ ได้เอาแกงคั่วหอมอย่างนี้หกลีเสื้อตอนไปทำงานหรือไปเรียนนี่ดีจังเลย ทั้งที่เรว่าหอมนะ ปลาร้านี้หอม ปลาร้ามันหกลีเสื้อ เราไปเรียนวันนี้ เดี่ยวเดินไปไหนใครก็ปึงละ ปลาร้านี้หอม มีเรื่องตลกเล่าว่า ยายคนที่ขายกะปินะ กะปิของแกหอมแต่เจ้าจรดเย็นเท่านั้นแหละ เจ้าจรดเย็นแกไปขายกะปิว่า กะปิหอมจ้า เชิญมาซื้อกะปิจัน แต่เวลาจะนอน ให้ลูกสาวมาดมนี้ว เฮ้ย อิหนู มาดมให้แม่หน่อยซิ กะปิมันค้างอยู่นิวไหนนี่ แม่เหม็นจนนอนไม่หลับเลย

เมื่อคืนนี้เราวิเคราะห์ไปเรื่องอ้วก อ้วกนี้ มันไม่มีอ้วกเซลล์ชวนชิม แล้วมันยิ่งกว่านั้น ขนาดเรายังไม่กิน มันยังเป็นของที่ว่า พอพลิกมูมเดียวมันกลายเป็นของไม่ดีไป แล้วไอ้ของอย่างนี้เราลำบากลำบากทำมาหา กินแทบล้มประดาตายนะ ที่จะได้มากินนะ แล้วมันยังมีปัญหาแม่แต่ขณะที่เรากินนะ มีปัญหาทุกขั้นตอนกว่าจะทำให้มันอร่อย กว่าจะทำให้มันอร่อย กว่าจะขนส่งมาถึงเราตักใส่ปากได้ ขนส่งมาถ้ามันเย็นก็ต้องอุ่นอีกแล้ว แซ่ตู้เย็นมา ไอ้ของอย่างนี้มันแซ่ตู้เย็นมา จะกินทั้งเย็น ๆ ก็ไม่ได้ ต้องอุ่น ไอ้ของบางอย่างมันเป็นของเย็น เขาขนส่งระหว่างทางมันหายเย็น อ้าวต้องเอาน้ำแข็งใส่เพิ่มอีกแล้ว หรือต้องเอาไปแช่ตู้เย็นก่อนถึงกินได้อีกแล้ว โอ้ยปัญหาทุกขั้นตอน จะจัดเตรียมใส่ปากนี้ กว่าจะได้มา กว่าจัดเตรียม กว่าดูแลไม่ให้มีปัญหาในระหว่างคนที่กินจะกินคนเดียวกินนะ มีปัญหาตลอด บางทีเราไปซื้อถ้วยเดียวมา เราจะปรุงมาเลย แต่เดี่ยวกลับบ้านจะมีปัญหาอีก เดี่ยวถูกด่าเอา แกปรุงมาอย่างนี้ทำไม ฉันไม่ชอบรสนี้แกไม่รู้เหรอเลยต้องแยกเครื่องปรุงมาต่างหากอีก มันมีปัญหาทุกขั้นตอน โน่น ยุ่งยากลำบากเหลือเกิน ทุกข์ยากแสนเข็ญเหลือเกิน นี่แค่เรื่องของใส่ปากจุดเดียวนะ แล้วพอตักใส่ปากนี้ อย่างที่ว่ามันกินลงไม่ได้แล้วมันอ้วกออกมานี้ มันเห็นโทษแค่นี้ว่า ไม่มีเลยอ้วกเซลล์ชวนชิม อ้วกแม่ช้อยนางรำก็ไม่มี ทั้งที่คัดมาแล้ว ของดีวิเศษสุด ๆ กว่าจะยอมใส่ปากเคี้ยวกลืน แต่ทำไมไอ้สิ่งที่รวมจากที่เราคัดแล้วคัดอีก มันกลายเป็นของทุเรศ

ทุรังขึ้นมาได้ อ้วนก็กลายเป็นของทุเรศแล้ว ทั้งที่ว่า ที่มาของมันเรากัดธรรมดา คัดแล้วคัดอีก ถ้าไม่คัดแล้ว คัดอีกไม่ยอมเอาใส่ปากเด็ดขาดเลย นี่เราเห็นโทษไหม

อ้าว ยังไม่ถึงขนาดอ้วนหรือ กัดใส่ปากอยู่นี่ เคี้ยว ๆ ๆ ๆ อยู่นี่ ลองพิจารณาให้เห็นชัดว่า เราคายออกมา แล้วกลืนเอากลับเข้าใส่ปากใหม่ไหม กลายเป็นว่าน่าขยะแขยงเสียแล้ว นี่ยังไม่ได้เป็นอ้วนเลยนะ เมื่อกี้นี้เราวิเคราะห์ข้ามขั้นตอนไปถึงอ้วน เป็นของทุเรศทุรัง ก็ยังว่าไอ้อ้วนนั้นมันก็เข้าไปแล้วนี่ มันทนไม่ไหวมันสำรอกออกมา มันก็ยังดูว่าเป็นของทุเรศก็สมควรอยู่ ไอ้นี่ของที่เราเพิ่งกัดใส่ปากนี่นา แล้วก็เคี้ยว ๆ ๆ ๆ ให้มันละเอียด คายออกมาสิ กลืนเอาใส่ปากใหม่ไหม กลายเป็นของทุเรศอีกแล้ว เห็นเป็นของสกปรกอีกแล้ว นี่มันน่าสังเวชขนาดไหนว่า ความขัดแย้ง ปัญหา มีทุกขั้นตอน ไอ้แค่ว่าของเราจะเอามาใส่ปาก มันเป็นเรื่องทุกข์เรื่องโทษ เรื่องน่าสลดสังเวชขนาดไหน บัณฑิตท่านถึงเห็นทุกข์เห็นโทษ ท่านจึงไม่ยินดีภูมิใจในสิ่งแค่นี้ ท่านจึงชวนช่วยในการพัฒนาจิตสร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน เพราะแค่เรื่องที่เราจะหาของมาใส่ปากนี่ มันมีปัญหาทุกขั้นตอน ปัญหาจากอาชีพ ปัญหาจากอะไรหลายอย่างที่ จาระไนมานี้ มากมายทุกขั้นตอน จากการจัดเตรียมอาหาร ดูแลอาหาร รักษาอาหาร ไอ้ตอนกัดใส่ปากนี่ แม้แต่ว่า ไอ้ของวัตถุที่ปรุงอาหารนี้ครบแล้วนะ แต่ถ้ากวนไม่ดีคนไม่ดี กลายเป็นไม่อร่อยอีกแล้ว กินไม่ลงอีก นี่เรอกวนไม่ดีคนไม่เข้ากัน แต่ว่าส่วนประกอบคือน้ำพริกน้ำปลาน้ำส้มอะไรเนี่ย มันครบแล้วในนั้นนะ ปรากฏว่ายังไม่ได้คนให้เข้ากันก็กินไม่ได้อีกแล้ว เพราะว่า ไอ้ตรงนี้น้ำมันเปรี้ยวตรงนี้น้ำมันเค็มตรงนี้น้ำมันจืด กินไม่ลงอีกแล้ว ดู ปัญหามันมากขนาดไหน แล้วพอเข้าจากปากลงไป กลายเป็นของสกปรกโสโครกอีก อ้าว

เราพิจารณาเห็นง่าย ๆ ว่า อ้วนนี่จะไม่มีอ้วนเซลล์ชวนชิมเลย ไม่มีเลย เคยได้ยินใครพูดไหม อ้วนเซลล์ชวนชิม อ้วนแม่ช้อยนางรำ อ้วนเลิศรส ไม่มีเลย มันก็เป็นอ้วนที่เป็นปฏิภูมิเท่านั้น ทั้งที่ว่า กว่าจะเอาใส่ปากใส่ท้องได้นะ คัดแล้วคัดอีก คัดธรรมดา บางทีคัดของสุดยอดจากจังหวัด ๆ มาเลย ใส่อ้วนนี่จะต้องไปซื้อจากเชียงใหม่นะ ไข่เค็มต้องเอามาจากไชยา แหนมเนืองต้องไปเอามาจากหนองคายนะ กุนเชียงต้องไปเอามาจากโคราชนะ คัดมาแต่ละที่ พอรวมเป็นอ้วนแล้ว ไม่มีเลยที่เป็นอ้วนเซลล์ชวนชิม อ้วนแม่ช้อยนางรำ ไม่มี นี่เห็นความเป็นทุกข์เป็นโทษไหม แต่ละอาการที่แยกแยะมาอธิบายให้ฟัง

ต่อไป สมมุติว่าเรากินอาหารเข้าไปแล้ว แล้วท้ายสุดเป็นยังงี้ มันอึดอัดท้อง ถ้าไม่ได้ถ่ายอาหารที่เราได้พยายามยัดเข้าปากเราเพื่อลงไปในท้องนี้ ถ้าไม่ได้ถ่ายมันออกท้องนี้ มีปัญหาอีกแล้ว ทั้งที่เป็นของที่เราเอาใส่เข้าไปเอง ถ้าไม่เอาออกนะมีปัญหาอีกแล้ว อึดอัด ไอ้ยัดอึดอัด เสียดท้องจุกเสียด อึดอัดไปหมด ไม่ได้ถ่ายเลย แล้วบางที ทั้งที่ตั้งใจจะถ่ายมันก็ไม่ยอมถ่ายอีก เป็นปัญหาอีกแล้ว ไอ้ของที่เราเอาใส่ปากเข้าไปนะ เพราะสาเหตุอะไร เราบอกว่าท้องว่างจิงเลย ท้องโหวงเลย ท้องไม่มีอะไรเลย ต้องหาอะไรใส่ท้องหน่อย พอใส่ท้องเข้าไป มีปัญหาอีกแล้ว ปัญหาจากที่เราใส่เข้าไปเพราะเราบ่นว่าท้องว่างนั่นเอง

ไอ้มันขัดแย้งเหลือเกิน ชีวิตแห่งการเกิดมาเป็นมนุษย์นะ มีภาระมีปัญหามีทุกข์อยู่ทุกขั้นตอน เราเอามุมไหนมาพิจารณา มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ มีแต่ภัย มีแต่ขัดข้อง มีแต่ปัญหา ไอ้ที่เราใส่เข้าไปโดยที่ว่ามี ความรู้สึกว่าท้องมันว่าง ไม่ไหวแล้วท้องว่าง ต้องเอาอะไรใส่ท้องให้ได้ กว่าจะเอามาใส่ท้องก็ปัญหา เยอะแยะ อย่างที่ว่ามาให้ฟัง ที่เล่าอธิบายมาตามลำดับจนถึงตอนนี้เนะ ตั้งแต่อาชีพ หาอาชีพ ต้องทำให้ อร่อย ต้องรักษาอาหาร ต้องอะไร มากมายมหาศาล เอาเป็นว่า หมดขั้นตอนไปนั้นแล้วก็ยังไม่จบสิ้น นี่ ดู มันขัดแย้งแค่ไหน ปัญหามี ทั้งที่มันไม่น่าเป็นปัญหา ก็ไหนบอกว่าท้องว่างท้องโโล่ง เอาอะไรใส่ท้องเข้าไป หน่อย ก็ที่ใส่ท้องเพื่อให้ท้องไม่ว่างไม่โโล่ง กลับมีปัญหาว่ามันอึดอัด ทำไงจะถ่ายออกไปให้มันว่างมันโโล่งได้ อ้าวทำไงเป็นนั่นละ ถ้าเราไปเจอกับคนอย่างนั้นะ เราจะไม่คบเด็ดขาดเลยไอ้คนอย่างนี้ ถ้าไปเจอเพื่อน แล้วมันเป็นอย่างกายเราอย่างนั้นะ เราจะไม่คบเด็ดขาดเลยไอ้คนชนิดนี้นะ เราต้องอุทานเลย ไอ้คนอย่างนี้ เราไม่คบเด็ด ๆ ดูมันมีเรื่องขนาดไหน ถ้าเราไปเจอคนแล้วเอาใจมันยากขนาดนี้ มันขัดแย้งในตัวเองขนาด นั้นะ เราไม่คบเด็ดขาดไอ้คนอย่างนี้ ต่อให้คนตายหมดโลกเราก็ไม่คบไอ้คนอย่างนี้มาเป็นเพื่อน แต่

ร่างกายเรามันนะดูมันเถอะ ช่างขัดแย้งเหลือเกิน เราก็ยังหลงใหลได้ปลื้มโง่หลงผิดคิดยึดมันถึมัน ขอ เวียนว่ายตายเกิดคู่กับมันไม่ยอมตัดใจสละออกเพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

ไอ้ของที่ลั่นชอบ ร่างกายไม่ชอบอีกแล้ว ของหวานมักจะเป็นโทษต่อร่างกาย ไอ้ของที่ร่างกายชอบ อ้าวลั่นไม่ชอบ ยาตีแทบทุกชนิดมีรสขมทั้งนั้น ลั่นไม่ชอบ ไม่เอาไม่กิน แต่มันแก้โรคได้ ไม่เอา ไม่กิน เต็ดขาด ขม ขมอย่างนี้ลั่นไม่เอา นั่นแหละ มันขัดแย้งทุกชั้นตอนขนาดไหน เอาจ่าย ๆ เราพิจารณา ร่างกายเราเนี่ย ถ้าเป็นคนนิสัยอย่างนี้ เราไม่คบเต็ดขาด เราจะอุทานขึ้นมาในใจเรา ไม่คบเต็ดขาดไอ้คน ประเภทนี้ มันขัดแย้งตลอด มีปัญหาทุกชั้นตอน ยืมให้มัน มันว่ามึงไม่ต้องมาเยาะเย้ยกู พอหน้าบึ้ง หาวว่า โกรธมันอีกแล้ว มันขัดแย้งขนาดไหน ไอ้คนอย่างนี้จะคบหรือ มันเรื่องมากเหลือเกิน ไอ้คนอย่างนี้ ถึงแม้ คนตายหมดโลกก็ไม่ขอคบคนอย่างนี้เป็นเพื่อนแล้ว เราจะอุทานขึ้นมา แล้วร่างกายเราละ ดูเถอะ

สมมุติว่ามันถ่ายได้อย่างใจ ท้องไม่อืดอัด เตี้ยเราพูดชั้นตอนต่อไป ถ้าถ่ายมากไปนะมีเรื่องอีกแล้ว ถ่ายมากไปนะทนต์ไม่ได้อีกแล้ว แล้วถ้าไม่ถ่ายสละก็อืดอัด อืดอัดเหลือเกิน อืดอัดจ้งเลย โอ้ยอืดอัด ทำยังไง จะได้ถ่ายได้ระบายท้องได้ โอ้ยมันอืดอัด พอถ่ายมากไปมีเรื่องอีกแล้ว มีปัญหาอีกแล้ว ต้องดูแลให้มันพอดี ทุกชั้นตอน เป็นภาระทุกชั้นตอนที่ร่างกาย เป็นภาระมาตั้งแต่ไหน ตั้งแต่เราจะทำให้ของมันร่อยนะ เราดู เถอะมันเป็นภาระมาตั้งแต่โน่นมาเลย มันเป็นภาระตั้งแต่ไปหาเลี้ยงชีพ หาอาชีพโน่นนะ ต้องไปทะเลาะ เบาะแว้งในอาชีพนะ แล้วจะทำให้ร่อยก็เป็นภาระ ต้องพอดีอย่างนี้ละ ถ้ามันเค็มไปกว่านี้มันไม่ร่อยนะ ถ้าจืดกว่านี้มันก็ไม่ร่อยนะ โอ้โห แล้วเราจะไปรู้ตรงไหนว่ามันพอดี แล้วพอร่อยของเรา ไอ้เด็กมันกินว่า ไม่ร่อยแล้ว เผ็ดไปพี๋ กินไม่ได้ เตี้ยโดนแม่ตำแล้วว่าทำแต่ให้ตัวเองกิน ไม่เห็นใจน้องบ้าง นี่โดนแม่ตำอีก แล้ว พอทำให้น้องกินได้ อ้าวเราไม่ร่อยอีกแล้ว นี่มันขัดแย้งทุกชั้นตอน ขนาดว่าเราเจอแล้วว่าทำรสชาติ แค่นี้ร่อย มันยังขัดแย้ง โอ้ ขัดแย้งทุกชั้นตอน ขัดแย้งตลอด จนแม้กับการขับถ่ายการระบาย แล้วถ้า มันอยากถ่ายไอ้ตอนที่มันไม่สะดวกด้วยท้องน้ำ ชักจะมีเรื่องอีกแล้ว ไอ้ตอนเราอยู่ที่บ้าน ไม่ปวดไม่ถ่าย พอขึ้นรถ อ้าวมันจะถ่ายตอนนั้น มีเรื่องอีกแล้ว นั่นนะมันขัดแย้งขนาดไหน มีปัญหาขนาดไหน แล้วเราไป ตั้งโปรแกรมมันได้หรือเปล่าว่า นี่ท้องเอ๊ย ให้ปวดท้องได้เฉพาะเวลาฉันอยู่ที่บ้านนะ ที่มีส้วมสะดวกสบาย นะ เวลาขึ้นรถนั่งรถแท็กซี่ห้ามเลยนะ ห้ามเลยนะ บอกมันอย่างนั้นแล้วมันรู้เรื่องหรือ มันไม่รู้เรื่องเลย ถ้าขับ กำซาไปสิ ห้ามเลยนะ ๆ พอขึ้นรถแล้วแท็กซี่ปวดเลยนะ มันฟังไม่รู้เรื่องเลย

แล้วเวลาเราถ่ายนะ กลับกลายเป็นเรื่องอภัยศอดสู ขณะที่เราจะถ่ายของเสียนะ เป็นช่วงเวลาที่ไร้ เกียรติที่สุด จะไปโชว์ให้ใครดูก็ไม่ได้ จะไปถ่ายพร้อมกันก็ไม่ได้ จะไปถ่ายพร้อมกันร่วมกันอย่างรื่นเริง บันเทิงใจเหมือนตอนกินก็ไม่ได้ กลับกลายเป็นชั้นตอนที่อภัยศอดสูที่สุดในชีวิต คือต้องไปแอบไปหลบ แม้แต่ตัวเองก็ยังรังเกียจ พอถ่ายออกมาก็ต้องรีบราดรีบผลักใส่โถนั้นไป แม้แต่เสียงที่เราถ่ายบางทีก็ยัง กลัวว่าเขาจะได้ยินเขาจะรังเกียจ ประเทศญี่ปุ่น เขาทำห้องน้ำชนิดมีเสียงเครื่องกดน้ำ เพราะว่า คนเรา ขณะถ่าย จะอายุเสียง ก็เลยจะกดน้ำในเวลาที่ยังไม่ต้องกด ที่ประเทศญี่ปุ่นมันก็เลยทำเสียงกดน้ำโดยที่ว่า ไม่ต้องเปลืองน้ำ นั่นแหละ นี่มันเป็นของขนาดที่ว่า ตอนเราไปกินนั้น กินกันอย่างมีเกียรติ กินกันอย่าง จดลอง เป็นเกียรติกัน เลี้ยงเพื่อเป็นเกียรติกัน แต่พอถึงเวลาถ่าย สิ่งนั้นกลายเป็นเครื่องที่ทำให้เราไร้เกียรติ ที่สุดเลย เวลาเราจะต้องถ่ายของเสียนะ จะเป็นเวลาไร้เกียรติที่สุด จะไปโชว์คนก็ไม่ได้ ต้องไปแอบต้องไป หลบ ถ้าประตูปิดไม่สนิทก็ไม่กล้าทำอีก ไม่กล้าถ่ายอีก เป็นกังวลใจ ปวด โอ้ยทนต์ไม่ไหวแล้ว ไปเจอปั๊ม ประตูปิดไม่สนิท โอ้ยต้องกังวลใจกลัวคนเขาจะเปิดเข้ามาตอนนี่ เราอายตายแน่ ๆ นี่ เห็นทุกซัซจริง ๆ นี่ วันนี้เราพูดถึงร่างกายเป็นทุกซัซนี้ะ นี่ยังไม่พูดมุมนี้นะ แค่ว่าเรื่องหาอาหารมาใส่ปากนะ โอ้ย มันทุกซัซ จริง ๆ ทุกซัซทุก ๆ ชั้นตอน มันลำบากแสนเข็ญทุกซัซยากลำบากลำบากขัดแย้งกันในตัว มีปัญหาต้องแก้ไข มี ปัญหาต้องจัดการ ไม่จบไม่สิ้น นี่เรียกว่า นี่เป็นมุมหนึ่งที่เอามาวิเคราะห์ให้ดูให้เห็นเพื่อให้ฟังว่า ร่างกาย มันเป็นทุกซัซ ควรเบื่อหน่ายควรคลายกำหนด ควรชวนขวยสร้างบารมีเพื่อจะเป็นที่พึ่ง เพื่อจะเป็นปัจจัย แก่พระนิพพาน ที่ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดตามมีร่างกายที่ทุกซัซยากลำบากแสนเข็ญอย่างนี้ แล้วก็สิ่งที่เรา

เป็นห่วงจนไปนิพพานไม่ได้ นั่นก็คือห่วงร่างกายนี้ ที่มันทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญนี้ นี่มุมเดียวนี้ วันนี้เราเอามุมเดียวมาวิเคราะห์ให้ฟังนี้ แค່เรื่องเอาของใส่ปากแค่นั้นแหละ ยังเห็นทุกข์ทุกชั้นตอนขนาดนี้ แล้วมุมอื่น โอ้โหไม่จบไม่สิ้นเลยนี้ ไม่จบไม่สิ้นเลย คือวิเคราะห์ได้รายละเอียดมากมายทุกข์ยากแสนเข็ญของร่างกายแต่ละมุมนี้ ไม่จบไม่สิ้นเลย พระกรรมฐานที่ท่านมาเอาปัญญามาแยกแยะกายนะ ท่านถึงเห็นทุกข์เห็นโทษ จึงตั้งเจตนาสร้างความเพียรเพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิต เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน อันจะไม่ต้องมาแบกรับร่างกายที่เป็นทุกข์เป็นโทษขนาดนี้

วันนี้ ได้มีโอกาสปรารภการพิจารณาด้วยปัญญา วิเคราะห์ว่าร่างกายเป็นทุกข์ ก็แค่เอามุมเดียวมาวิเคราะห์นะ ยังทุกข์ขนาดนี้ ก็เป็นอุปมาให้เราเห็นว่าร่างกายมันทุกข์จริง ๆ ทำยที่สุดแห่งการบรรยายธรรมะนี้ ขออ้างอิงคุณพระศรีรัตนตรัยจงคุ้มครองรักษาท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ให้เจริญด้วยธรรมะ มีปัญญาสัมมาทิฐิ ทำยที่สุดก็ได้บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ พระนิพพาน ๑ อันพลันจะถึงด้วยกันทุกท่านทุกคน เทอญ สาธุ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๐

วันนีวันที่ ๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๒๑.๐๐ น.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

เดี๋ยวญาติโยมก็นั่งสมาธิตามสบาย วันนี้อาตมาภาพก็จะพูดธรรมะเพื่อเกื้อหนุนกุศลศรัทธา ให้ญาติโยมทำสมาธิไปด้วย จิตใจก็จะได้ผ่องใสในกุศลศรัทธา ร่างกายเราต้องการอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ จิตก็ต้องการกุศลเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจนั้น กุศลนั้นสำคัญ วันนี้จะพูดเบื้องต้น แต่ก็เป็ของสำคัญ วันนี้จะพูดเรื่องทาน

ทานนะแม้จะเป็นเบื้องต้น แต่จะพูดว่าเป็นเบื้องต้นก็ไม่ได้เพราะเป็นเบื้องต้นสุดด้วย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสทานเป็นเบื้องต้นก็จริง แต่ท่านตรัสผลสุดท้ายแห่งการบำเพ็ญบารมีคือ ความวิมุตติ หลุดพ้น ความวิมุตติ ถ้าหากไปเจียรไนแล้วคือความหมายของการให้ทานนั่นเอง วันนี้อาตมาภาพได้มีโอกาสได้ประสบพบเจอ ญาติโยมก็ได้พากันมาฝึกสมาธิ ก็จะถือโอกาสกล่าววธธรรมะ เพื่อเกื้อหนุนกุศลศรัทธา ญาติโยมทั้งหลายชวนสร้างบุญกุศลมาตลอด มีการใส่บาตรทำบุญ บำรุงพระพุทธศาสนา สร้างวัดวาอาราม โบสถ์ วิหาร ลานพระเจดีย์ การที่ได้บำรุงพระพุทธศาสนานี้ ญาติโยมก็มีปัญญาเข้าใจว่า พุทธศาสนาก็เป็นองค์กรที่ต้องอาศัยเหตุปัจจัย ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยมาเกื้อหนุน พุทธศาสนาก็อยู่ไม่ได้ อันนี้โอกาสที่ญาติโยมได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา แล้วก็ยังเป็นผู้มีศรัทธาด้วย ใฝ่กุศล ใฝ่การให้ทาน จิตใจแผ่กว้าง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อย่างไม่มีประมาณ คิดจะให้เพื่อยังประโยชน์ผู้อื่นยิ่งกว่าความสุขของตัวเอง ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขร่มเย็น การบำรุงพระพุทธศาสนาก็คือการบำรุงความร่มเย็นเป็นสุขแก่โลกธาตุนั่นเอง เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้สัตว์โลกทั้งหลายไม่เบียดเบียนกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อหนุน เกื้อกูล สั่งสอนให้สัตว์โลกทั้งหลายจิตใจกว้างขวาง เอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะฉะนั้นการที่ญาติโยมมีจิตศรัทธา บำรุงพระพุทธศาสนา ในแง่ใดแง่หนึ่งก็ตามที่ เชื่อว่าญาติโยมได้นำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุขมาให้แก่โลกธาตุแล้ว

ถ้าเรามองลึก ๆ มองกว้าง ๆ พระพุทธศาสนาคืออะไรละ พระพุทธศาสนาคือองค์กรที่พยายามสั่งสอนเกื้อหนุน ชักจูง ชักชวนให้บุคคลทั้งหลายไม่เบียดเบียนกัน ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แล้วก็พระพุทธศาสนาเป็นองค์กรที่ต้องมีเหตุปัจจัยบำรุง เหมือนกับต้องมีเชื้อไฟใส่เตา ไม่งั้นไฟก็ดับได้ พระพุทธศาสนาก็เหมือนกับไฟที่ติดอยู่ ถ้าหากว่าไม่มีผู้ใดบำรุงใส่ไฟใส่ถ่านเลย ก็จะมอดดับสิ้น คือขาดสูญจากโลกนี้ไปได้ เพราะฉะนั้นญาติโยมทั้งหลาย ผู้สนใจในการบุญการกุศล ใฝ่ทานบารมี บำรุงพระพุทธศาสนา จะเป็นบำรุงบุคลากรก็สำคัญ เพราะว่าบุคลากรพระพุทธศาสนาก็เหมือนทหาร ทหารที่จะต้องทำงาน เป็นนางงาน เป็นนายจัดการ หรือได้บำรุงด้านเสนาสนะและค่าใช้จ่ายในองค์กรพุทธศาสนา อันนี้ก็เป็นเชื่อที่ว่าองค์กรจะดำเนินไปได้ เพราะฉะนั้นได้เชื่อว่าญาติโยมได้นำความศรัทธาและความใจกว้างของตัวเอง มาก่อเกิดกองเจยซึ่งบุญบารมีอันยิ่งใหญ่แล้ว คือบุคคลบางคนมีศรัทธาอยู่ในโลกก็จริง แต่ศรัทธาแล้วนิ่งเฉย ไม่ได้สร้างประโยชน์อะไร แต่ญาติโยมที่มีปัญญาบารมีแก่กล้านั้น เมื่อมีศรัทธาแล้ว ก็ปรารถนาจะสละปัจจัยไทยทาน เพื่อมาเกื้อกูลเกื้อหนุนให้องค์กรพุทธศาสนาดำเนินไป เมื่อท่านได้เกื้อหนุน เกื้อกูล สร้างวัดวาอาราม บำรุงภิกษุ สามเณร เป็นการได้นำกุศลจิตศรัทธาของตัวเองให้ก่อเกิดออกมาเป็นผล มนุษย์ทั้งหลายก็ได้

อนุโมทนาพลอยยินดี แต่มันไม่แค่นั้น หมูเทพเทวทั้งหลาย ทั้งภูมิทิพย์ ภูมิธรรม ภูมิละเอียด ภูมิใกล้ ภูมิไกล เป็นธรรมด้าย่อมได้รับรู้จักดีศัพท์การสร้างกุศลของท่านผู้สร้างทานบารมีอยู่เสมอ

อาตมาจะเล่าเรื่อง ๆ หนึ่ง ที่บอกว่ากุศลที่เราสร้าง เขาไปเล่าลือกันในภูมิทิพย์ยังงี้ มีเรื่องเล่าอยู่ในชาดกฝ่ายมหายาน เกี่ยวกับจอมจักรพรรดิเหลียงบูตี ในอดีตชาติเป็นชาวป่ายากจนหากินโดยการเก็บของป่า ได้ไปเห็นพระพุทธรูป ๓ องค์ อยู่ในวิหารแห่งหนึ่ง วิหารนั้นก็ผุพัง หลังคารั่ว คนเก็บของป่าไปเห็นดังนั้น ก็เกิดจิตคิดคำนึงพร้อมด้วยความศรัทธาว่า เราก็คงมีความเคารพในพระพุทธรูปปฏิมากรนี้ เมื่อเห็นแล้วก็สลดหดหู่ใจว่า วิหารนี้หลังคารั่ว ฝนตกมาก็ไหลมา ทำความเสียหายแก่พระพุทธรูปอยู่ กำลังใจเราก็มียู่ด้วยความศรัทธา แต่กำลังเงินไม่มีเพราะเราจน เราอยากจะทำวิหารให้คุ้มแดดคุ้มฝนแก่พระพุทธรูป ๓ องค์นี้เหลือเกิน แต่ก็ไม่มีปัญญา แต่ว่าความศรัทธามันแรงกล้าเหลือเกิน จึงชวนชายคิดไปคิดมา คิดแล้วคิดอีก อยากจะสร้างบางสิ่งบางอย่าง เพื่อคุ้มครองรักษาพระพุทธรูป ๓ องค์นี้ไม่ให้ถูกแดดถูกฝน จะทำอะไรดีหนอ นึกขึ้นมาได้ เออคนจนอย่างเราก็พอจะสามารถไปหาหมวกกุง掖มาได้ (หมวกปีกกว้างอย่างที่คุณจินใส่ เขาเรียกหมวกกุง掖เลย) จึงนำหมวกกุง掖มา ๓ อัน เอามาครอบเศียรของพระพุทธรูป ๓ องค์ ด้วยเจตนาว่า เราเห็นวิหารนี้ผุพัง หลังคารั่ว ฝนตกมาชะล้างพระพุทธรูป แดดออกมาก็ต้องพระพุทธรูป อยากจะสร้างวิหารให้คุ้มแดดคุ้มฝนก็ไม่มีปัญญา แต่เราก็มีศรัทธา ไปเอาหมวกกุง掖 ๓ ใบ มาสวมที่เศียรพระพุทธรูป ๓ องค์ แล้วก็มีศรัทธาเบิกบานปีติว่า ถึงเราจะยากจนไม่มีปัญญาที่จะไปสร้างวิหารถวายพระพุทธรูป แต่เรามีศรัทธายัง เราก็ได้ทำกุศลตามสมควร เท่าที่คนอย่างเรา จะมีกำลังความสามารถที่จะทำได้แล้ว ก็เบิกบานหรรษากลับบ้านไป ตามชาดกนั้นก็ยังมีเรื่องเล่าต่อไปดังนี้ ปรากฏว่าในภูมิทิพย์ หมูเทพเทวดาทั้งหลายก็ได้ไปเล่าลือโพชนากันว่า ได้มีชาวบ้านที่มีอาชีพเก็บของป่าคนหนึ่ง ได้สร้างไตรรัตนวิหารถวายแก่พระพุทธรูป ๓ องค์ คำว่าไตรรัตนวิหารแปลว่า วิหารที่ทำด้วยแก้ว ๓ หลัง เทวดาก็ได้ไปเล่าลือ โพชนาว่ามีการสร้างวิหารที่ทำด้วยแก้ว ๓ หลังถวายแก่พระพุทธรูป ๓ องค์ เทวดาได้ไปประกาศถึงกุศลจิตของชาวป่าชาวดอยว่าได้สร้างกุศลอันยิ่งใหญ่ ได้สร้างไตรรัตนวิหารถวายพระพุทธรูป ๓ องค์ เป็นที่แซ่ซ้องสรรเสริญด้วยความศรัทธาในภูมิทิพย์ เทวดาทั้งหลายก็ได้ไปเล่าลือโพชนาแล้วได้อนุโมทนากุศลของชายผู้ที่เป็นคนยากจนคนนี้ ก็ร้อนไปถึงเจ็กเซียนฮ่องเต้ซึ่งเป็นเจ้าแห่งสวรรค์ ตามชาดกในฝ่ายมหายานเล่าว่า เจ็กเซียนฮ่องเต้ก็ได้ยินหมูเทวดาเล่าลือโพชนา อนุโมทนากุศลศรัทธาว่า ได้มีบุรุษยากจนคนหนึ่ง ได้สร้างไตรรัตนวิหารถวายแก่พระพุทธรูป ๓ องค์ เอ้อ มันเป็นอย่างนี้หนอ จำเราจะลงไปเพื่อลองใจบุรุษคนนี้ดูว่ามีจิตเป็นกุศลมากน้อยเพียงใด เจ็กเซียนฮ่องเต้ก็หาโอกาสมาลองใจ วันหนึ่งบุรุษเก็บของป่าที่ยากจนคนนั้นก็ได้เดินมาถึงลำธารหนึ่ง เจ็กเซียนฮ่องเต้ก็ได้เนรมิตด้วยเทวอำนาจแปลงกายเป็นหญิงสาวคนหนึ่งไปยืนละล้าละลัง เก๋ ๆ กัง ๆ ที่ตรงลำธารนั้น แสดงอาการว่าต้องการจะข้ามลำธารนั้น ก็ไม่กว้างเท่าไรหรอก แต่ว่าน้ำเชี่ยว หญิงสาวจำแลงคนนั้นก็ทำเป็นกิริยาอาการยืนเก๋ ๆ กัง ๆ ละล้าละลัง บุรุษยากจนซึ่งเป็นคนเก็บของป่ามาเห็นเข้า ด้วยความที่ตัวเองเป็นผู้มีจิตใจดีงาม ก็อยากจะช่วยให้สตรีผู้นี้ได้ข้ามลำธารไป ซึ่งความจริงตัวเองจะอุ้มผู้หญิงคนนี้พาเดินแบกข้ามน้ำไปก็ได้ แต่ด้วยความที่มีมารยาท เนื่องจากเห็นว่าสตรีผู้นี้เป็นหญิงสาว อาจจะมีแฟนมีคนรักมีคนหวัง ถ้าหากว่าแฟนที่เป็นคนรักคนหวัง มาได้ยินว่า ถูกบุรุษคนหนึ่งในป่ามาอุ้มเธอก็จะเป็นที่เสียหายแก่นาง คือจะทำให้ผู้หญิงคนนั้นแปดเปื้อน เสียชื่อเสียงเสียเสียง ก็เราจะทำอะไรดีหนอ บุรุษเก็บของป่ายากจนนั้นจึงได้ไปเอาหินที่ใหญ่พอประมาณมา ๗ ก้อน ตัวเองเป็นคนทำงานในป่ามีกำลังวังชาก็สามารถแบกมาได้ เอาหินใหญ่ ๗ ก้อนมาวางลงในลำธาร เรียงกันไป กะว่าพอดีตัวที่ผู้หญิงคนนี้จะสามารถก้าวข้ามลำธารไปได้โดยไม่ลำบาก ผู้หญิงคนนั้นซึ่งเป็นเทวดาเนรมิตมา พอเห็นชาวป่ายากจนนั้นขนพินมา ๗ ก้อน ก็จึงแสดงอาการเดินข้ามไป เพื่อให้บุรุษชาวป่าได้เกิดกุศลจิตศรัทธา ดีใจว่าตนเองได้ทำความดีแล้ว พอกลับสายตาเทวดาก็เหาะลอยขึ้นไปบนสวรรค์ ก็ปรากฏว่า เหล่าเทวดาก็ได้ไปเล่าลือกันว่าบุรุษเข็ญใจผู้เก็บของป่าที่เคยได้สร้างไตรรัตนวิหาร ถวายพระพุทธรูปนั้น วันนี้ก็ได้สร้างสะพานสัตตตาราเพื่อให้สตรีสาวซึ่งเป็น

เทวดาเนรมิตมาเข้าไป ด้วยกุศลจิต ด้วยความเมตตา ด้วยความเอื้อเฟื้อ ด้วยเจตนาที่รักษาไม่ให้ผู้หญิงมีราศี ด้วยกุศลจิตอย่างแท้จริง บุรุษผู้เก็บของป่าคนนั้นวันนี้ได้สร้างสะพานสัตตตาราให้ผู้หญิงคนนั้นเดินก้าวข้ามลำธารไป คำว่าสะพานสัตตตารา แปลว่าสะพานที่นำเอาดาว ๗ ดวงมาเรียงกัน ปรากฏว่ามีเสียงเล่าลือดังสนั่น ดังก้องไปทั่วภูมิทิพย์ว่า คนเก็บของป่าซึ่งยากจนคนหนึ่งได้สร้างสะพานสัตตตารา มีการเล่าลือโพนทะนาไปทั่วภูมิทิพย์ ฝ่ายเทวดาททั้งหลายจึงประกาศอนุโมทนาพลอยยินดีในกุศลศรัทธาของอุบาสกคนจนผู้เก็บของป่านั้น แชะช่องสรรเสริญไปทั่วภูมิทิพย์

วันนี้อาตมาได้ยกชาดกฝ่ายมหายานเกี่ยวกับเรื่องจักรพรรดิเหลียงบูตีเอามาให้ญาติโยมฟัง เพื่อแสดงให้เห็นว่า กุศลศรัทธาที่เราสร้างด้วยจิตบริสุทธิ์ ที่เรามีเจตนาสร้างเพื่อประโยชน์ส่วนรวม หรือบำรุงพระพุทธศาสนา ที่เราทำในโลกมนุษย์ มันไม่เพียงแค่มุคคัลในเมื่อมนุษย์ที่มามีเห็นแล้วจะอนุโมทนา แล้วจะเกิดศรัทธา แล้วจะแช่ช่องสรรเสริญเท่านั้น ฝ่ายภูมิทิพย์เมื่อเห็นท่านผู้มีศรัทธา ท่านผู้เป็นอุบาสกอุบาสิกา ผู้สร้างทานบารมี มีกุศลจิต มีศรัทธา ได้เอื้อเฟื้อเกื้อหนุน สละทรัพย์สินซึ่งหามาได้ด้วยความยากลำบาก มากบ้างน้อยบ้าง แต่ด้วยมีใจศรัทธาที่จะบำรุงพระพุทธศาสนา ได้บำรุงบุคคลากรในพระพุทธศาสนาบ้าง ได้บำรุงเสนาสนะ โบสถ์ วิหาร ลานพระเจดีย์ เพื่อเป็นถาวรวัตถุเพื่อได้ใช้สอยในพระพุทธศาสนา เพื่ออาศัยได้บวชพระบวชเณร ทำสังฆกรรม ทำสังฆกิจทั้งหลาย เพื่อให้พระพุทธศาสนาได้ดำเนินกิจกรรมอันราบรื่นดั่งงามต่อไป ญาติโยมอย่าคิดว่าเขาจะแช่ช่องสรรเสริญกันเฉพาะในภูมิมนุษย์ แต่แม้ในภูมิทิพย์ก็ได้นำข่าวการสร้างคุณความดีของญาติโยม ซึ่งเป็นทานบารมี การบำรุงภิกษุสามเณรสร้างโบสถ์ วิหาร ลานพระเจดีย์ จะด้วยทรัพย์สินมากบ้างน้อยบ้างก็ตามที่ แต่มันเป็นทรัพย์สินที่หามาด้วยความยากลำบาก ซึ่งตามธรรมดา จิตของบุคคลทั้งหลาย ย่อมมีความห่วงแหนในทรัพย์สินของตัวเองทั้งนั้น แต่เหตุไฉน ญาติโยมจึงสละทรัพย์สินมากบ้างน้อยบ้าง เพื่อบำรุงพุทธศาสนาอย่างไม่เสียดาย ก็เพราะกุศลจิตศรัทธาแรงกล้านั่นเอง ด้วยกุศลศรัทธา นี้ จึงเป็นธรรมดา ที่จะกระเทือนไปในภูมิทิพย์ทั้งปวง ความดีทั้งหลายที่ญาติโยมได้กระทำแล้ว ก็ได้โพนทะนาเล่าลือไปในอาณาเขตของภูมิทิพย์ดังกระหึ่ม แล้วคุณความดีทั้งหลายก็ได้จดจารึกอย่างละเอียดลออไว้ในบัญชีทองคำที่สำนักภพญายม ในสำนักภพญายมจึงรู้อยู่ละเอียดขั้นตอนทุกอย่าง กุศลบารมีที่ญาติโยมได้ทำบุญ ใสบาตร เจริญกุศล สร้างโบสถ์ สร้างวิหาร ยกช่อฟ้า ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน เกื้อหนุนให้เจดีย์นั้นเสร็จ เกื้อหนุนให้โบสถ์นั้นเสร็จ เกื้อหนุนให้กุศลชิ้นนั้นลุล่วง เกื้อหนุนให้งานกุศลนั้นสำเร็จเรียบร้อย คุณความดีเหล่านั้น ไม่ใช่แค่สายตามนุษย์เห็นเท่านั้น ยังมีการโพนทะนา ดังกระหึ่ม ดังก้องเป็นธรรมดาในภูมิทิพย์ เล่าลือไป ที่ญาติโยมได้มีกุศลจิตศรัทธา สร้างความดี บำรุงพระพุทธศาสนา กุศลจิตของโยมได้บันทึกไว้อย่างละเอียดลออ รู้กันทั่วแล้ว ในภูมิทิพย์ ในบัญชีทองคำที่สำนักภพญายม ที่สำหรับจดคุณความดีของท่านผู้สร้างกุศลบารมีในเมืองมนุษย์ ก็ได้จดไว้อย่างละเอียดทุกขั้นตอนแล้ว กุศลจิต กุศลศรัทธา กุศลบารมีแต่ละชิ้น แต่ละอัน มากบ้างน้อยบ้าง ใหญ่บ้างเล็กบ้างที่ญาติโยมตั้งใจกุศลศรัทธาสร้างคุณความดีนั้น ได้จดเอาไว้ละเอียดลออ ไม่ตกหล่น ในบัญชีทองคำในสำนักภพญายม

เพราะฉะนั้นคุณความดี กุศลที่เราสร้าง ถ้าหากว่าเราได้มาน้อมนึกถึงทานบารมีที่เราบำเพ็ญนี้ ก็ยิ่งจะทำให้ กุศลจิตกุศลบารมีนั้น ยิ่งพอกพูน เขาเรียกว่าเป็นการทำกรรมฐานกองหนึ่ง คือ จาคานุสสติ ปกตินั้น กุศลที่เราสร้าง ได้เกิดผลเต็มที่เป็นที่รับรู้กล่าวขวัญในภูมิทิพย์มากมาย รับรู้กันทั่ว เขาอนุโมทนาทั่วอยู่แล้ว แต่ถ้ายังเราเอากุศลศรัทธาที่มานึกแล้วนึกอีก เราจะใช้คำภาวนากำหนดลมหายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า ทานัง หายใจออกภาวนาว่า ทานัง แล้วเราระลึกถึงทานการให้ที่เราเบิกบานรู้สึกปีติ บุญกุศลอันใดที่เรานึกแล้วศรัทธาให้นึกถึงกุศลนั้นบ่อย ๆ เราอาจจะมีการสร้างกุศลมากจนนับจำนวนครั้งไม่ถ้วนจนกระทั่งจำไม่ได้ก็จริง แต่กุศลครั้งไหนที่เราเบิกบานใจเป็นพิเศษ ที่เราศรัทธาเป็นพิเศษ ให้ญาติโยมเอากุศลอันนั้นมานึกถึงเถอะ มันจะเบิกบานหรรษา เขาเรียกว่าจาคานุสสติ การเจริญจาคานุสสติเป็นกรรมฐานกองหนึ่ง ครูบาอาจารย์กรรมฐานท่านแนะนำไว้ สั่งสอนไว้ว่า ผู้ใดเจริญจาคานุสสติ จิตผู้นั้นจะ

เข้าใกล้มรรคผลนิพพานมาก เข้าใกล้พระนิพพานมาก เข้าใกล้ภูมิทิพย์ภูมิธรรม คือความเป็นทิพย์ในภูมิทิพย์ ทิพย์สมบัติทั้งหลายนี้ สูงแค่ไหน ผู้เจริญจากอนุสสติเป็นนิตยสามารถเข้าถึงความเจริญนั้นได้อย่างง่ายดาย เพราะว่ากุศลที่เราได้สร้างผ่านไปแล้วก็ตามที่ หากว่า แต่ละขณะจิตที่เราเอามาน้อมนึก กุศลนั้นจะเพิ่มพูนเป็นทวีคูณทุกขณะจิตที่เราได้มาน้อมนึก แล้วกุศลที่เราสร้างโดยศรัทธา ซึ่งญาติโยมได้สร้างด้วยความศรัทธา สร้างด้วยกุศลบารมีมากบ้างน้อยบ้าง ใหญ่บ้างเล็กบ้าง อันนั้นนะมีคุณค่ามหาศาล ดูอย่างเรื่องชาดกที่วันนี้เอออ้าง บุรุษผู้นั้นเป็นคนยากจนเข็ญใจไม่มีอำนาจวาสนาที่จะนำวัสดุข้าวของมาทำอะไรมากมายเลย ไปเห็นพระพุทธรูปตากแดดตากฝน ก็เพียงแค่เอาหมวกก๊วยเลยมาสวมเศียรพระพุทธรูป ด้วยจิตกุศลว่า อย่าให้พระพุทธรูปเหล่านี้ตากแดดตากฝนเลย แต่เอาหมวกปีกกว้าง ๓ ใบ มาสวมให้ที่เศียรพระพุทธรูปเท่านั้นแหละ เทวดาทั้งหลายยังไปโพนทะนาว่า ได้มีบุรุษเข็ญใจผู้หนึ่งสร้างไตรรัตนนิเวศถวายแก่พระพุทธรูป ๓ องค์ รวมความว่าในภูมิทิพย์เมื่อเขาได้รับรู้กุศลจิตของเราแล้ว เขาอนุโมทนาแซ่ซ้องสรรเสริญอย่างยิ่ง แล้วก็แม้จะเอาก่อนหิน ๗ ก้อนมาเรียงเพื่อเจตนาให้สตรีสาวในความรู้สึกของตนเดินข้ามพ้นลำธารไป เหล่าภูมิทิพย์เทวดายังไปโพนทะนากันว่า บุรุษเข็ญใจผู้หนึ่งได้มีจิตศรัทธาสร้างสะพานตัดตดาราเพื่อข้ามลำธาร ๆ หนึ่ง ด้วยกุศลจิตอย่างแท้จริง นี่ขนาดว่าบุรุษเข็ญใจผู้มีกำลัง แค่เอาหิน ๗ ก้อนมาเรียงกัน ภูมิทิพย์เขายังไปแซ่ซ้องสรรเสริญขนาดนั้น แล้วก็ในโอกาสที่เราเป็นผู้มีปัญญาเป็นผู้มีบารมี อยู่ในสังคมพุทธศาสนา ได้ฟังธรรมะ รู้านิสงส์ของการบำรุงพระพุทธรูปศาสนา เรามีปัญญาญาณอยู่แล้ว รู้แจ้งในกุศลบารมี รู้เหตุรู้ผลว่า ถ้าได้บำรุงพระพุทธรูปศาสนาแล้วจะมีานิสงส์ยิ่งใหญ่ไพศาลชื่อว่าเราเป็นผู้ทำด้วยความมีปัญญาญาณยิ่งกว่าบุรุษเข็ญใจผู้นั้นอีก แล้วก็ถ้าหากว่า วัสดุข้าวของที่เราตั้งใจบำรุงนี้เป็นของประณีตที่เราเจตนาถวายเพื่อบำรุงให้ถาวรวัตถุนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ มันก็ยิ่งเกิดกุศลจิต กุศลบารมียิ่งใหญ่ เป็นที่แซ่ซ้องในภูมิทิพย์ทั้งหลาย จึงไม่แปลกที่ว่าความดีที่เราสร้างจะรู้กันทั่วไปในภูมิทิพย์ ทั้งในสำนักพญายม เพราะว่าความดีที่เราสร้าง ได้ไปปรากฏขึ้นอย่างละเอียดลออแล้วในบัญชีทองคำที่สำนักพญายม

ฉะนั้น กุศลบารมีเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ญาติโยมซึ่งมีจิตศรัทธาแผ่กว้างยิ่งใหญ่อยู่แล้วนั้น ได้สร้างสมอบรมขึ้น กิจกรรมแม้เล็กน้อยแต่กุศลมันก็ไม่เล็กเลย เพราะญาติโยมเป็นผู้มีจิตศรัทธาอย่างสูงอยู่แล้ว การใส่บาตรทำบุญแต่ละครั้งก็เป็นผู้มีจิตศรัทธาอย่างยิ่งในกุศลบารมี การได้สร้างเสนาสนะ โบสถ์ วิหาร ลานพระเจดีย์ ถวายไว้ในพุทธศาสนาแต่ละครั้ง ก็มีานิสงส์อันยิ่งใหญ่เพราะญาติโยมเป็นผู้มีจิตศรัทธาอย่างยิ่ง มีปัญญาญาณรู้แจ้งเหตุและผล คุณความดี ที่ว่าบารมีที่จะสร้างจะเกิดเหตุจะได้ผลเพียงใด ญาติโยมก็เป็นผู้รู้แจ้งด้วยปัญญาญาณอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น แม้แต่เราได้บำรุงพระภิกษุสามเณร ผู้เจ็บป่วยให้หายโรคหายภัย เราก็เกิดปีติศรัทธาก็เบิกบานใจอยู่ อันนี้ก็เกิดานิสงส์ยิ่งใหญ่ ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาเลยที่ว่าภูมิทิพย์ก็จะไปแซ่ซ้องสรรเสริญ ในสำนักพญายมก็จะรู้ข่าวคราวอย่างนี้อย่างละเอียดลออ เพราะว่าในบัญชีทองคำก็ได้จารึกไว้อย่างละเอียดลออแล้ว กุศลบารมีที่ญาติโยมบำเพ็ญทาน อย่าคิดว่าทานบารมีมันเป็นเบื้องต้น อาตมาภาพได้ไปศึกษาวิเคราะห์เจาะลึกในทางธรรมะของพระพุทธเจ้า ได้เห็นว่า ทานบารมีนั้นไม่ใช่เบื้องต้น คือทานบารมีเป็นทั้งเบื้องต้นเบื้องปลาย มันเป็นทั้งจุดเริ่มต้นและเป็นจุดสูงสุด เพราะว่าคำว่า วิมุตติ อันเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา จะเป็นกุศลจิตที่เกิดจากทานบารมีทั้งนั้นเลย คือผู้ที่บรรลุธรรมขั้นสูง ก็ขนาดที่ว่าจิตอ้อมเอิบด้วยทานบารมี เต็มภูมิ แล้วมันเบิกบานบรรลุนิพพานในคุณความดี แล้วมันหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง ด้วยทานบารมีที่ตัวเองได้บำเพ็ญมาเต็มรอบ อาตมาได้พยายามศึกษาในตำรับตำรา และได้พยายามทบทวนในภาคประพฤติปฏิบัติ มีความเห็นว่า อันทานบารมีนั้นเราจะบอกว่าเป็นเบื้องต้นอย่างเดียวเท่านั้นไม่ได้เลย ถ้าจะเรียกให้เต็มให้ครบพร้อมบริบูรณ์ ทานบารมีต้องถือว่าเป็นทั้งเบื้องต้นและเป็นทั้งสุดยอด เป็นทั้งรุ่งอรุณ เป็นทั้งความเจริญก้าวหน้า เป็นทั้งความเต็มรอบ และเป็นทั้งความเจริญยิ่ง

ฉะนั้น ญาติโยมที่เฝ้าในการสร้างทานบารมี ให้เบิกบานหรรษา ปิติในบารมีของตน และก็ให้อุ่นใจว่า เรื่องความดีอันยิ่งใหญ่ของเรา เราได้สร้างแล้ว ชีวิตเราไม่เป็นหมันแล้ว เราไม่ได้เสียที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาแล้ว กุศลอันยิ่งใหญ่คือการบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยศรัทธาอย่างยิ่ง เราได้สร้างได้บำเพ็ญแล้ว และการได้บำรุงพระพุทธศาสนาก็คือการอำนวยความสะดวกความเป็นสุขแก่โลกธาตุนั่นเอง เพราะองค์พระพุทธรูปเป็นองค์ที่สอนให้โลกร่มเย็นเป็นสุข ฉะนั้นญาติโยมซึ่งมีจิตศรัทธาเต็มเปี่ยม จะได้ออกมาสร้างทานบารมี มากบ้างน้อยบ้างก็ตามที่ถนัด ถือว่าได้เต็มเต็มความศรัทธาในใจ ที่ถึงพร้อมด้วยญาณปัญญาแล้ว ให้ญาติโยมปิติศรัทธาเถิดว่า เรานะมีชีวิตที่ไม่เป็นหมันแล้ว ไม่เสียชาติเกิด ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาแล้ว จึงเป็นธรรมดาอยู่เองที่ญาติโยมผู้ได้สร้างคุณความดีนั้น ได้ถูกละลือกระฉ่อนไปในภูมิทิพย์ ทั้งภูมิทิพย์เบื้องบน คือสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้นก็ตาม หรือในสำนักพญายมก็ตาม ได้ลือกระฉ่อนถึงคุณความดีที่ญาติโยมได้สร้างแล้ว จึงเป็นหลักประกันว่า ถึงเราอยู่ในโลกนี้ เราก็เบิกบานหรรษาด้วยกุศลจิตที่เราฝึกครั้งใดก็เบิกบานใจ เมื่อไหร่ที่เราหมดภพหมดชาติจากชาตินี้ไปตามกาลเวลาอันสมควร เราก็จะไปสู่เส้นทางความเจริญยิ่งใหญ่ในกุศลบารมีที่เราได้สร้างแล้ว ประดุจที่เปิดเผยความเจริญยิ่งใหญ่คือเส้นทางสวรรค์นิพพานก็จะได้เปิดอรับญาติโยมที่ได้สร้างกุศลบารมีด้วยจิตศรัทธาอันยิ่งใหญ่ เตรียมป้องกันความเสื่อม เตรียมนำความเจริญมาให้แก่จิตวิญญาณของโยมแล้ว เมื่อไหร่ที่โยมจะละภพชาตินี้ไป ก็จะดำเนินไปสู่ความเจริญ ถึงแม้โยมยังเสวยภพชาติมนุษย์อยู่ ทุกครั้งที่นึกถึงกุศลบารมี นึกถึงความดี ก็จะเกิดปิติ เบิกบาน หรรษา กระแสบารมีนี้จะรับรู้ไปทั่ว เทวดาทั้งหลายจะตามรักษาให้สุขภาพแข็งแรง อยู่เย็นเป็นสุข พร้อมด้วยลูกหลานบริวาร จะทำกิจการอันใดก็จะราบรื่นดีงาม ด้วยกุศลบารมีศรัทธาที่ภูมิทิพย์ทั้งหลายได้แซ่ซ้องสรรเสริญกุศลจิตกุศลศรัทธา ที่เราตั้งใจบำเพ็ญทานบารมีด้วยศรัทธาแล้ว เชื่อว่าเราอยู่ในโลกนี้ก็เบิกบานหรรษา จะละโลกนี้ไปเมื่อไหร่ ก็มีแต่เส้นทางความเจริญอันยิ่ง อันบัณฑิตทางพระพุทธศาสนาสรรเสริญแซ่ซ้อง เชื่อว่าเราเป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว ได้สร้างคุณความดีแล้ว ให้ญาติโยมทั้งหลายปิติศรัทธาเบิกบานเถิด แล้วให้ชวนชวนนึกถึงกุศลบารมีที่เราสร้างอยู่เสมอ จิตใจเราก็จะเบิกบานหรรษา แล้วมันจะเป็นกรรมฐานกองสำคัญกองหนึ่ง ที่เรียกว่าจาคานุสสติ คือการระลึกถึงทานการให้ของตัวเองเป็นอารมณ์ เป็นกรรมฐานกองสำคัญกองหนึ่ง ที่จะทำให้จิตญาติโยมได้บรรลุรู้แจ้งในธรรมะชั้นสูง และเมื่อกุศลบารมีที่ญาติโยมได้บำรุงพระพุทธศาสนา มันเต็มรอบแล้ว เพราะได้สร้างมามาก ได้สร้างสม่ำเสมอ พร้อมด้วยจิตที่ตั้งอยู่ในกุศล เจริญจาคานุสสติ นึกถึงการให้ทานของตัวเองด้วยความเบิกบานหรรษาเป็นอารมณ์อยู่เป็นนิตย์ ก็จะนำความเจริญรุ่งเรืองมาให้แก่ญาติโยมทั้งหลายทั้งภพนี้และภพหน้า เป็นอย่างยิ่ง จนเข้าถึงความเจริญรุ่งเรืองสูงสุดคือมรรคผลนิพพานอย่างง่ายดาย เป็นหลักประกันว่า จะมีแต่ความเจริญทั้งโลกนี้และโลกหน้าต่อไปสิ้นกาลนาน จนกว่าจะถึงพระนิพพานอย่างง่ายดายด้วยกุศลบารมีกุศลศรัทธาอันเจริญก้าวหน้าอยู่ในจิตใจของเราเสมอเป็นนิตย์

วันนี้อาตมาก็ได้เทศนาเพื่อปลูกศรัทธาในกุศลจิตของญาติโยม ซึ่งมีกุศลศรัทธาให้ทานบำรุงพระพุทธศาสนาเป็นนิตย์ อาตมาก็ได้ถือโอกาสนี้เทศนาธรรมเพื่อเอื้อเฟื้อ เพื่อเป็นไปตามครรลองแห่งกาลและโอกาส ซึ่งญาติโยมมีกุศลจิตเบิกบานหรรษาในทางธรรม และได้รับรู้ข่าวการแซ่ซ้องสรรเสริญ แม้ในภูมิทิพย์ก็เล้าลือรู้จักมักคุ้นในกุศลบารมี วันนี้ก็เลยถือโอกาสนี้แสดงธรรมเพื่อเอื้อเฟื้อแก่กุศลศรัทธาของญาติโยม จะได้ปลูกศรัทธาปสาทะ จิตใจจะได้เบิกบานหรรษาทางธรรม เพื่อจะได้เจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ท้ายสุดการบรรยายธรรมะ อาตมาขออัญเชิญพระศรีรัตนตรัย และกุศลบารมีที่ญาติโยมทั้งหลายได้สร้างดีแล้ว จงมาคุ้มครองป้องกันรักษาญาติโยมทั้งหลายให้เจริญรุ่งเรือง อยู่ในกุศลจิตกุศลธรรมเป็นที่ยิ่ง เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ พันจากทุกข์โรคภัย มารร้าย เเวรภัยอุปสรรคนานาประการที่จะมาขัดขวางทั้งหลาย ให้ดับไปสิ้นไปด้วยเดชกุศลบารมี ท้ายสุดก็ขอให้ญาติโยมทั้งหลายเจริญรุ่งเรืองด้วยญาณปัญญานันยิ่ง ให้ได้เข้าถึงมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันพลันจะถึงความเจริญรุ่งเรืองนั้น ๆ ทุกท่านทุกคนเทอญ สาธุ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๑

วันนี่วันที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๔ เวลา ๒๐.๔๕ น.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

นั่งสมาธิไป เดี่ยวจะพูดปรารภธรรมะไปเรื่อย ๆ ธรรมะเราต้องนึกว่าเป็นที่พึ่งแก่จิตเรา ทำสมาธิไปเรื่อย ๆ จะพูดธรรมะไป เพื่อเกื้อหนุนแก่อารมณ์ให้เกิดศรัทธาในภาคปฏิบัติ

ธรรมะเราต้องถือว่าเป็นที่พึ่ง โดยความจริงแล้ว สิ่งอื่นที่จะเป็นที่พึ่งแก่เราได้ก็ไม่มีหรอก ถ้านอกจากธรรมะแล้วนะ แม้เราจะพึ่งคนได้ บุคคลคนนั้นก็จะต้องตั้งอยู่ในธรรม ธรรมะนี้แหละเป็นที่พึ่ง ถ้าเราปัญญาแตกฉานกว้างขวางมากขึ้นเท่าไร ยิ่งเห็นความสำคัญของธรรมะมากขึ้น ยิ่งเห็นคุณค่าของธรรมะมากขึ้น ยิ่งเห็นว่าเราขาดธรรมะไม่ได้ ฉะนั้นผู้ใดที่ยังมีปัญญา เวลาจะทำอะไรจึงต้องอ้างอิงพระธรรมเสมอ เพราะเห็นคุณค่าจริง ๆ ไม่ได้โดนบังคับ เพราะโดยความเป็นจริงแล้ว ธรรมะนะมีความสำคัญแก่ชีวิตเราที่สุด เพื่อความเจริญ เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความไม่เดือดร้อน เพื่อความไม่ฉิบหายวอดวาย เพียงแต่ว่าถ้าผู้ใดไม่มีปัญญาก็จะไม่รู้เรื่องนี้เลย ไม่เข้าใจเลยว่าชีวิตเรานะอาศัยธรรมะเป็นที่พึ่งเสมอ ถ้าไม่มีปัญญาก็จะเข้าใจว่าถึงเราขาดธรรมะก็ไม่มีอะไร ปัญญาที่เรารู้มันก็มีหลายระดับ เหมือนเรารู้ว่าร้านอาหารอร่อยแต่ไม่เคยกินเลย ได้ยินมาเยอะ รู้ เข้าใจ และก็เชื่อด้วย เพราะเห็นคนไปกินร้านนี้เยอะ ความรู้สึกเรานั้นเชื่อเลย แต่ถ้าเราไม่เคยไปกินเลย ใจความเชื่อนั้นก็ไม่ลึกซึ้งนะ ว่าที่มันอร่อยนะมันอร่อยยังไง แต่ถ้าเราได้กินนะ ความลึกซึ้งว่าร้านอาหาร มันจะลึกซึ้งกว่า เรื่องธรรมะเป็นที่พึ่งก็เหมือนกัน เราศรัทธา เราเชื่อวิเคราะห์เหตุผลแล้ว รู้สึกว่า ธรรมะเป็นที่พึ่งจริง อันนั้นมันก็ยังไม่ซึ้งเหมือนกับเราเอาธรรมะมาเฟ้น มาฝึกฝน มาปฏิบัติ แล้วก็เห็นแจ้งว่าช่วยเราจริง ๆ ดับทุกข์ให้เราจริง ๆ แก้ปัญหาให้เราจริง ๆ

เพราะฉะนั้นเราจะเห็นคุณค่าของธรรมะมากยิ่งขึ้นเราต้องปฏิบัติ ธรรมะเป็นของจริงมีผลชัดเจนถ้าเราเอาไปปฏิบัติ พอเราสัมผัสผล ก็ยิ่งรู้ว่ามันคุณค่าแท้จริง เราจะเห็นชัด แล้วก็ยิ่งซึ้งว่าธรรมะเป็นที่พึ่งแก่เราขนาดไหน ธรรมะกล่าวโดยย่อ คือแยกให้เราเห็นว่าสิ่งนี้เป็นโทษหรือสิ่งนี้เป็นคุณ ธรรมะก็ได้บอกกล่าวให้ชัดเจนแล้ว สิ่งใดเป็นโทษเราจะได้หลีกเลี่ยง สิ่งใดเป็นคุณเราจะได้เข้าหา เราจะได้เปรียบแต่ไหนถ้าเรารู้ว่าสิ่งนี้เป็นโทษนะให้เว้น สิ่งนี้เป็นคุณนะให้เข้าหา กับที่เราต้องไปลองผิดลองถูกเอง พระธรรมจะบอกเรา เราเห็นคุณค่าเกิดศรัทธาแล้วอย่างนั้นพอใจ ศรัทธาแล้วต้องมีความเพียร ไม่ทอดธุระไม่ประมาท ถ้ามีผู้เกื้อหนุนแล้ว แล้วเราก็ต้องทำให้มันจริง มีผู้สั่งสอนเราก็ต้องฟังให้ได้ องค์ประกอบที่เราได้ประโยชน์จากการเรียนรู้ธรรมะหรือเข้าสัมผัสธรรมะนี้ เราต้องดำเนินการต่อทุกครั้ง ให้มีความเพียรความหมั่นความขยัน ปัญญาญาณใดมาให้เราเห็นคุณเห็นโทษ เราต้องประกอบกระทำเลย เมื่อรู้ว่าสิ่งใดเป็นโทษพยายามแก้ไขขัดเกลาละเว้นด้วยความเพียรของเรา เมื่อรู้ว่าสิ่งใดมีคุณก็พยายามเจริญให้เกิดให้มี ให้บังเอิญอย่าเพียงรู้แล้วเฉย ศรัทธาและปัญญาที่ประกอบกัน ให้เรารู้ทิศแล้ว ให้ออกก้าวเดินเลย อย่าเชื่อนั่นอย่าประมาท

เราจะเป็นผู้ไม่เชื่อนั่นไม่ประมาทได้ไง จะมีความเพียรได้ไง จงอย่าลืมความตาย มันจะไม่เชื่อนั่นไม่ประมาท ถ้าจิตเราซึกจะเชื่อนั่น ซึกจะประมาท เราต้องฟาดมัน ฟาดมันด้วยการกำหนดความตาย การกำหนดทุกข์ เห็นทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิด เห็นทุกข์ในการที่ว่ต้องไปเกิดในอบายภูมิ มีนรกเปรตอสุร

กายสัตว์เดรัจฉานเป็นต้น การที่ว่าต้องกระทำกิจทั้งหลาย เช่นการหาเลี้ยงชีพไม่จบไม่สิ้น เห็นโทษ การมา กำหนดทุกข์จะทำให้เราเกิดความเพียร เมื่อเราชักเหนี่ยว รู้แล้วก็ขี้เกียจ รู้แล้วก็ไม่ทำ รู้แล้วไม่ชวนชวาย รู้แล้วไม่เอาจริง ศรัทธาแล้วก็ขี้เกียจ ศรัทธาแล้วไม่ชวนชวาย ศรัทธาแล้วก็ไม่เอาจริง มีปัญญาเห็นชัดเห็นแจ้งแล้วก็ขี้เกียจ มีปัญญาเห็นชัดเห็นแจ้งแล้วก็ไม่ชวนชวายไม่เอาจริง ต้องเอาไม่เรียวฟาดมัน ต้อง กำหนดทุกข์ การกำหนดให้เห็นทุกข์มันจะทำให้เรามีความเพียร คือเวลาเพียรมันก็ทุกข์เหมือนกันแหละ แต่ถ้าเรากำหนดว่าถ้าเราไม่เพียรมันทุกข์หนักยิ่งกว่า มันจะยอมทุกข์เพราะความเพียร เหมือนไปทำมาหากิน มันทุกข์ แต่ถ้าเรารู้ว่าถ้าไม่มีจะกินมันทุกข์ยิ่งกว่า มันก็จะไปทำมาหากิน แล้วก็ขยัน เพราะเวลาไม่มีจะกินมันทุกข์ยิ่งกว่า

กรณีนี้ให้เทียบเคียงเอาไปเถอะ ใช้กับการปฏิบัติธรรมของเรา ถ้าเราศรัทธาแล้วก็ขี้เกียจ มีปัญญาแล้วก็ขี้เกียจ เชื้อแต่ขี้เกียจ ได้เจออาจารย์แต่ขี้เกียจทำตาม ต้องฟาดมันด้วยไม้เรียว การกำหนดทุกข์จะทำให้เรามีความเพียร เวลาตั้งความเพียรมันก็เป็นทุกข์จริงอยู่ แต่เราจะให้เกิดความเพียร ต้องกำหนดทุกข์ว่าถ้าเราไม่มีความเพียรแล้วจะมันจะทุกข์ยิ่งไ้ ให้เห็นบ่อย ๆ โดยรวมแล้วก็ว่าชีวิตนี้มันต้องตายนะ ถ้าเราไม่มีความเพียรแล้วจะมาตายสักอีกกี่ชาติ แล้วตายไปนะมันไม่ได้ไปดีไม่ได้ไปสบายทุกทีนะ ถ้าประมาทมันก็ไม่ไปนรก เราไว้ใจได้แล้วหรือว่าเราปิดนรกได้ เอามาขูเหมือนเอาไม้เรียวฟาด เวลาเราจะเบื่อหน่ายขี้เกียจคือให้กำหนดทุกข์ว่าถ้าไม่มีความเพียรแล้วจะมันเดือดร้อนยิ่งไ้ ให้เอามาขูมัน อันนี้เป็นเทคนิคที่ว่าเราจะได้มีความเพียร มีความหมั่นมีความขยัน ไม่งั้นศรัทธาแล้วก็อยู่อย่างนั้น มีปัญญาเห็นโทษเห็นคุณแล้วก็อยู่อย่างนั้น นอนต่ออย่างนี้ เห็นโทษเห็นคุณแล้วต้องดำเนินงานเลย มีศรัทธาแล้วก็ดำเนินการเลย มันต้องมีตัวความเพียรเป็นตัวขับเคลื่อน ความเพียรมันจะเกิดนะ สมมุติวันนี้มีความเพียรพรุ่งนี้ก็ขี้เกียจได้ เพราะมันก็ไม่แน่นอน จิตเรานะ เราต้องคอยดูแลมันด้วยการสร้างเหตุ อย่างที่ว่านี่ละ กำหนดทุกข์ ทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดบ้าง เราสามารถเทียบเคียงจากคนอื่นได้ เราเห็นผู้อื่นเป็นทุกข์ในชีวิตในความเป็นอยู่อย่างไร ให้เรามาเทียบเคียงว่า ในการเวียนว่ายตายเกิด ยาวนานเหลือเกินนี่นะ เกิดชาติแล้วชาติเล่า เราเคยทุกข์เดือดร้อนอย่างนั้น เคยมาแล้วไม่รู้กี่ชาติ ชาตวันแสนตวันก็ต้องเคยมา เป็นบ้าเป็นบ่ก็ไม่ต้องเคยมาเป็นขอทานเป็นขี้ทูตทุตถ์ก็ต้องเคยมา แล้วถ้าเรายังประมาท จะเกิดต่อไปก็ไม่รู้จะไปเจอไอ้อย่างนี้อีกเท่าไร ให้เทียบเคียงว่าทุกข์ที่ผู้อื่นได้รับนั้นเราก็คเคยรับมาแล้ว แล้วถ้าเราเชื่อนแซประมาท ไม่รู้ว่าจะต้องไปเจอทุกข์อย่างนี้อีกเท่าไร จิตมันก็จะเกิดความเพียร

ทุกข์ในอบายภูมิ ถ้าเรามีความศรัทธาเชื่อว่าตายแล้วไม่สูญ เราทำความชั่วทำอะไรเราก็เคยทำมาทั้งนั้น ถ้าเราไม่มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ไม่มีธรรมะเป็นกำลังสำคัญที่เราจะคานอำนาจความชั่วบาปกรรมที่เราทำมา ไว้ใจไม่ได้ว่าเราจะไปตกนรกหรือเปล่า แล้วทำไมเรายังเชื่อนแซประมาทขี้เกียจอยู่เล่า เรามานึกอย่างนี้เหมือนกับเอาไม้เรียวฟาดหัวตัวเอง “มึงนั่นมันขี้เกียจ ไม่ได้ไม่ได้” วันเวลาแต่ละวันที่เรายังหายใจต้องถือว่าเป็นโอกาสในการสร้างความดี โอกาสในการละชั่ว อย่าหายใจเปล่า ๆ เพราะความทุกข์ทั้งหลาย ยอมรอทำร้ายทำลายผู้ประมาทผู้ขี้เกียจผู้เชื่อนแซอยู่ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “บุคคลผู้ที่เกิดจรรณแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น ส่วนกุศลธรรมที่มีแล้วย่อมเสื่อมไป” เราจะได้ที่พึ่งในศาสนาเลยถ้าเราไม่มีความเพียร เรามีความเพียรพอหรือยัง ชวนชวายธรรมะที่พึ่งแก่ตนเองหรือยัง ตั้งใจจริงหรือยัง เราต้องมากระหนาบตัวเองอยู่เสมอ เพื่อมันจะได้อยู่ในมาตรฐาน เหมือนกับความเร็วของเราจะได้อยู่ในมาตรฐาน ถ้าความเร็วมันลดลง เหมือนกับเครื่องจักรทั้งหลาย ฟันเฟือง มอเตอร์ กงล้อ ถ้าความเร็วมันหนืดไป ๆ ใช้งานไม่ได้เลย เราต้องคอยรักษาความเร็วรอบของเราอยู่ คอยกระหนาบมัน สิ่งไหนเป็นแรงกระตุ้นบังคับจิตใจให้เราเกิดความเพียรต้องเอามาใช้เสมอ อันนั้นแหละเป็นไม้เรียวไว้หวัดตัวเอง

เมื่อเราเห็นว่าธรรมะเป็นที่พึ่งแก่เราจริง ๆ จะต้องเห็นคุณค่าของความเพียรด้วย ว่าความเพียรจะทำให้เราได้ธรรมะนั้นมาเป็นที่พึ่ง อย่าเชื่อนแซอย่าประมาทอย่าเกียจคร้านอย่าปล่อยวันเวลาผ่านไปส่งเดช เราต้องรักษาความเร็วรอบของเราให้ได้มาตรฐาน เราระลึกถึงมุมไหนมันกระตุ้นจิตได้ให้นึก อันไหนยังสั้น

ๆ ง่าย ๆ ยิงดี นึกอันไหน กระตุ้นมันเลย นึกถึงความตาย ถ้ารู้สึกว่ามันถึงความตายแล้วกระตุ้นความเพียร ดี ให้ใช้บ่อย ๆ ความตายก็ใช้ได้ ไม่ช้าตายแน่ใกล้ตายแล้วหนอ ตาย ๆ ๆ ๆ ไม่ช้าตายแน่ใกล้ตายแล้วหนอ ๆ มันกระตุ้นนะ หรือว่าโลกนี้เป็นทุกข์นิพพานเป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์หนา โลกนี้เป็นทุกข์หนา ทุกข์หนอ ๆ ๆ ๆ

เราได้ทำที่ฟังแล้วหรือยัง มันทุกข์นะ โลกนี้มันโลกเกิดแก่เจ็บตาย เราไปไหน ๆ ไม่สามารถรับประกันความปลอดภัยแห่งชีวิตได้เลย ประกันไม่ได้เลย ไปที่ไหนก็เหมือนกับเปิดโล่ง เป็นเป้าให้ทุกข์มันระดมยิงได้เสมอ ที่มันยิงไม่ถูกก็เพราะไอ้คนยิงมันยิงส่งเดชไปเองนะ ไม่ใช่เราถูกยิงยาก คือเราไม่ได้หลบภัยอยู่ในบังเกอร์นะ จิตมาอาศัยร่างกายนะ ร่างกายเป็นที่หยั่งลงแห่งทุกข์ ทุกอณูเลย ไม่มีที่ไหนที่จะรอด ตั้งแต่หัวจรดเท้านะ เป็นที่หยั่งลงได้แห่งทุกข์ ร่างกายมันเป็นเป้าไม่ใช่บังเกอร์หลบภัย เมื่อมีร่างกายอย่าหมายมีความสุขเลย ทุกข์ทั้งตัว ทุกข์ตั้งแต่หัวจรดเท้า การจะดูแลสืบทอดร่างกายก็มีแต่ภาระหนักหนาสาหัส ประกันความปลอดภัยตัวเองก็ไม่ได้ ไปไหนก็ประกันไม่ได้ ไปไหนเรายังปลอดภัยอยู่ก็ถือว่ารอดไปวันหนึ่ง โชคดีวันนี้รอดไปวัน พรุ่งนี้ไม่รู้ อย่างว่าแต่พรุ่งนี้เลยแม้แต่นึกก็ยังไม่รู้ โรคภัยอันตรายทั้งหลายที่มาทำร้ายทำอันตรายเรา สามารถตั้งขึ้นในร่างกายเราอย่าเบ็ดเสร็จ ไม่ต้องมาจากข้างนอกก็สามารถทำร้ายทำลายได้ เพียงแค่โรคทั้งหลายมันตั้งขึ้นในกาย หรือเชื้อโรคที่ปกติอาศัยอยู่ในกายอย่างไม่ทำพิษ วันดีคืนดีมันอาจทำพิษขึ้นมาก็ได้ หรือยาที่ปกติคนอื่นเคำกินแล้วไม่ตาย เรากินเข้าไปอาจจะแพ้จนตายก็ได้ เหมือนนักการเมืองใหญ่ที่เพิ่งตายนะ เพราะว่าแพ้ยา เป็นมะเร็งด้วยแพ้ยาด้วย เลยตาย ยาที่ปกติรักษาคนอื่นได้ เรากินเข้าไปอาจจะแพ้ แทนที่จะรักษาเลยตายเลย

ทุกข์โทษทั้งหลายในโลก ย่อมสามารถตกลงสู่ร่างกายอย่างง่ายดาย ร่างกายนี้เหมือนที่เปิดโล่งเหมือนเป็นเป้าให้ทุกข์ระดมยิง เรากำหนดทุกข์แล้วให้ตามจิตเรา แล้วเรายังจะประมาทอีกหรือ เรายังประมาทอีกหรือ ยังไม่ชวนชวยอย่างกระตือรือร้นในธรรมะ ยังไม่พากเพียรให้สมำเสมอ คือทุกคนมีภาระ โน่นภาระนี่ก็จริง แต่มีเวลาว่าง เราเอาเวลาว่างไปทำอะไร ถ้าเราเชื่อแนชประมาทเราก็เอาเวลาว่างไปใช้เรื่องอื่น ถ้าเราเห็นทุกข์เห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดเราก็จะเอาเวลาว่างมาเฟ้นธรรม อย่างน้อยเราจะเอาเวลาว่างมาเฟ้นธรรม เวลาที่จำเป็นที่จะต้องทำในกิจธุระต่าง ๆ ในอาชีพต่าง ๆ การงานต่าง ๆ ก็ทำไปแล้วเวลาว่างเราไปทำอะไร ถ้าเราเชื่อแนชประมาท มันก็ยังไม่ปฏิบัติหรือ ท่อให้มีเวลาว่างแค่ไหน เพราะมันไม่มีญาณไม่มีปัญญาลึกซึ้งว่าโลกนี้เป็นทุกข์ ร่างกายเป็นทุกข์ ความตายเหมือนเพชรฆาตที่เดินตามหลังเรา เหมือนว่าเวลาเราเดินไปไหนมีเพชรฆาตเงื้อมดาบเดินตามหลังเรา ไม่รู้ว่ามันจะฟันลงมาตอนไหน ไม่รู้เลยนะ อันนี้มันเรื่องจริงนะ หมายถึงว่า ความตายไม่เลือกเวลา แล้วเราไม่รู้ว่ามันเป็นเวลาไหน ด้วย ความตายของเราเนะ เรารู้ได้หรือ ท่านจึงอุปมาเปรียบเทียบอย่างนี้ว่า ความตายเหมือนเพชรฆาตเดินเงื้อมดาบตามหลังเราอยู่ ไปไหนก็เดินตามไปด้วย คือมันเงื้อมดาบแล้วนี่ รอแต่ฟันลงมา เราไม่รู้ว่ามันจะฟันตอนไหน เราพิจารณาเพราะหวั่นกลัวทั้งหลาย เห็นความไม่เที่ยง ความไม่เนาไวใจ มันจึงน่าสลดสังเวชที่เราจะไปประมาทมัวเมาเชื่อนแนช ปลอ่ยเวลาว่างส่งเดช ไม่เอามาบำเพ็ญธรรม ไม่เฟ้นธรรม เราประมาทมาก ประมาทในวัยในวัยในเวลา ประมาทหมด

ประมาทในวัยคืออะไร เราก็กลึมไปว่า โลงศพเขาไม่ได้เอาไวใส่คนแก่เนะ เขาเอาไวใส่คนตาย ให้เราพิจารณาอย่างนี้เราจะได้เข้าใจ ไม่ประมาทในวัยว่าเรายังหนุ่มยังสาว ถ้าเราเข้าใจผิด เข้าใจว่าโลงศพเขาเอาไวใส่คนแก่ อันนั้นคือประมาทในวัย เราต้องทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้ชัด โลงศพเขาไม่ได้ใส่คนแก่ เขาใส่คนตาย พอเราคิดแบบนี้มันจะไม่ประมาทในวัย อย่าคิดว่าเราหนุ่มสาวแล้วไม่ตาย เรายังไม่แก่แล้วไม่ตาย ก็อุปมาให้ฟังแล้ว ความตายเหมือนเพชรฆาตเงื้อมดาบเดินตามหลังเรา ต้องไม่ไวใจ ไม่เชื่อนแนช คำว่าไม่ไวใจ ไม่ใช่จะทำให้เราต้องไปคอยตระหนกประสาทเสียประสาทกิน ให้ทำที่ฟังสิ เราจะอบอุ่นใจได้มันต้องทำที่ฟัง เราเฟ้นธรรมมันจะอุ่นใจขึ้นมา พอมีเวลาว่างเรามามาเฟ้นธรรม เราไม่ได้ปฏิบัติเราก็ฟังธรรมะ

นึกตามไป คิดตามไป คือให้มันมีกิจกรรมทางธรรมะสักอย่าง เวลาเราว่างนะ ให้เอามาเฟ้นธรรม กิจกรรมทางธรรมะอันใดเราพอจะทำได้ อย่าเชื่อนซอ อย่าประมาท

แล้วก็อย่าประมาทว่าเราแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายมันหาอะไรเจอ มันหากายเจอ มันจะสุมลงที่กายนี้แหละ แล้วเวลาเราไปไหนเราไม่ได้เอากายไปหรือ ไม่ได้พกกายไปหรือ ที่เจ็บที่ปวดเรามันอยู่ที่ไหน ที่เจ็บที่ปวดก็คือที่กายนี้แหละ แล้วเราไปไหนไม่ได้พกกายไปหรือ เพราะฉะนั้นอย่าประมาทว่าเรายังแข็งแรง ให้เราเข้าใจเรื่องนี้ แล้วเราจะไม่ประมาท ไปไหนเราก็พกกายไปด้วย แล้วที่เจ็บที่ปวดที่ป่วยมันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่กายนี้แหละ ไปไหนก็พกไปไปด้วย ล่อเป่านะ เหมือนกับว่าเราไปหลอกให้คนมันใส่เสื้อที่มันเขียนว่า “ใครอยากโชคดีให้เตะฉัน” เอาเสื้อนั้นไปหลอกให้คนมันใส่ ข้างหลังเสื้อมันเขียนว่า ใครอยากโชคดีให้เตะฉันเตะจะ เดี่ยวเตะะ มันจะมารุมเตะไอ้คนนั้นนะ โรคภัยไข้เจ็บมันก็จะรุมลงในกาย เพราะที่เกิดของโรคภัยไข้เจ็บก็คือกาย แล้วโรคภัยไข้เจ็บมันหาอะไรเจอ มันหากายเจอ มันถึงมีโรคภัยไข้เจ็บ โรคภัยไข้เจ็บมันตั้งลงที่กายนี้แหละ แล้วเมื่อเราทรงกายอยู่ ประมาทไม่ได้ว่าแข็งแรง

อย่างจะถามว่าเราจะแข็งแรงไปถึงไหน แข็งแรงไปจนป่วยนั้นแหละ ไข้ไหม แล้วจะแข็งแรงยาวนานแค่ไหน แข็งแรงไปจนป่วย ความแข็งแรงมันจะไปชน เหมือนรถที่ขับจนไปชนกำแพง เหมือนเราหลับตาอยู่ในบ้านแล้วเราวิ่งตรงไป มันจะวิ่งตรงไปจนถึงไหน วิ่งตรงไปจนมันชนผนังบ้าน หรือไปชนอะไรสักอย่าง มันต้องเจอจนได้ แข็งแรงไปถึงไหน แข็งแรงไปถึงป่วยนะ ความแข็งแรงต้องไปเจอความเจ็บป่วยจนได้ เหมือนรถที่มันกำลังวิ่งไปทางกำแพง ตอนนี้มันยังไม่ชนกำแพงแต่มันจะไปชนกำแพง ฉะนั้นเราประมาทไม่ได้ว่าเรากำลังแข็งแรง ต้องไม่ประมาท เรามาพิจารณาอย่างนี้เพื่อจะให้สะดุ้งตระหนกตกใจหรือ ไม่ใช่พิจารณาเพื่อให้เกิดความเพียร พอเห็นโทษแล้วให้ประกอบความเพียร ขวนขวายสร้างความดีเฟ้นธรรมนั้นแหละมันจะไม่สะดุ้งไม่ตกใจ แต่ที่พิจารณาแล้วเฉยนะมันจะสะดุ้งอยู่ มันเป็นธรรมชาติ เหมือนเรารู้ว่ามันมีการบ้านแต่ไม่ทำ เราจะไปเล่นจะไปอะไรมันก็ต้องกังวลอยู่ภายในว่าการบ้านยังไม่เสร็จ งานยังไม่เสร็จ ถ้าเรารู้ว่ามีการบ้านแล้วทำ มันก็จะไม่สะดุ้ง

เราพิจารณาโทษแล้วก็ให้มีความเพียร มันจะเอบอ้มอยู่ในความเพียร เส้นทางของชีวิตเราที่มีความหมั่นความขยันความเพียรในการเจริญธรรม มันจะเอบอ้มอยู่นั้นแหละ วันหนึ่งคืนหนึ่งมันเอบอ้ม ว่าได้ทำหน้าที่แล้ว เราไม่เชื่อนซอแล้ว อย่าประมาทในวัยว่ายังหนุ่มสาว อย่าประมาทในร่างกายว่าแข็งแรง แล้วก็อย่าประมาทว่าเรายังไม่ตาย เรายังมีชีวิตอยู่เรายังไม่ตาย ชีวิตคืออะไร ชีวิตมันเหมือนกับมีท่อนไม้ ท่อนไม้ที่มีสองปลาย ปลายข้างหนึ่งคือความเกิด ปลายข้างหนึ่งคือความตาย ชีวิตมันติดกับความตายเลยนะ ถ้าเปรียบชีวิตเป็นไม้ท่อนหนึ่ง มุมหนึ่งก็คือความเกิด อีกมุมหนึ่งก็คือความตาย คนที่ก่อนจะตายเป็นคนชนิดไหน คนก่อนตายคือคนมีชีวิต เพราะฉะนั้นคนมีชีวิตคือคนใกล้ตาย ฉะนั้นเราประมาทว่าเรายังมีชีวิตอยู่ อันนี้เราประมาทไม่ได้ เรามาพิจารณาพิจารณาแล้ว ประมาทไม่ได้เสียแล้ว เวลาารู้สึกว่าตัวเองยังหนุ่มยังสาวก็ประมาทไม่ได้ เวลาารู้สึกว่าตัวเองยังแข็งแรงก็ประมาทไม่ได้ เวลาารู้สึกว่าเรายังมีชีวิตเรายังไม่ตายก็ประมาทไม่ได้

เพราะฉะนั้นตั้งแต่บัดนี้ต่อไปเราจะไม่ประมาทยังงี้ เราต้องตั้งจิตอย่างนี้ พอรู้สึกว่าจะยังหนุ่มยังสาวให้เฟ้นธรรมเลย เมื่อไหร่มีคนชมเราว่ายังสาวยังสวย ยังหนุ่มยังหล่อ ให้นึกเลยว่าเขาไล่เราให้ไปเฟ้นธรรมแล้ว ถ้ามีคนเขาชมว่าเรายังไม่แก่ ให้ไปเฟ้นธรรมเลย ถ้ามีคนเขาชมเราว่ายังเจ๋งยังหนุ่มขึ้นนะ ให้เฟ้นธรรมเลย ต้องถือว่าการได้ยินคำว่าหนุ่มถือว่าการไล่ให้เราไปประพฤติปฏิบัติธรรม ได้ยินคำพูดว่าเรายังไม่แก่ ก็คือเค้าไล่ให้เราไปปฏิบัติ ทำอย่างนี้ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท ถ้าเค้าชมว่าเรายังหล่อยังสวยคือเขาไล่ให้เราไปปฏิบัติ ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท เราเป็นผู้หญิง ถ้าเดินไปไหนแล้วเขาชมว่าเราสวย ต้องกำหนดกรรมฐานขึ้นมาเดี๋ยวนั้นเลย ถือว่าเขาไล่ให้เราไปปฏิบัติแล้ว ผู้ชายถ้ามีใครชมว่าหล่อ เราต้องกำหนดกรรมฐานขึ้นมาเลย เขาไล่ให้เราไปปฏิบัติแล้ว ต้องอย่างนี้มันถึงเรียกว่าไม่ประมาท ยิ่งถ้าพูดว่าเรา

แกก็ย้งต้องทำเลย ไอ้ ชักแกแล้วนะเนี่ย ย้งต้องเฟ้นหนักเข้าไปเลย แล้วเราจะไม่ประมาทยังงัย ถ้าเขาพูดถึงคำว่าแข็งแรงนี้ต้องเฟ้นธรรมเลย ให้เราไม่ประมาทอย่างนี้ เวลาใครเขาเจอเราบอกว่า ดุสุภาพแข็งแรงนะฟี ต้องเฟ้นธรรมเลย เวลาใครเจอเราเขาชมว่า ดุยังกระปรี้กระเปร่านะ ต้องเฟ้นธรรมเลย ถือว่าไม่ประมาท ย้งถ้าพูดว่า ทำไมช่วงนี้ดูอ่อนระโหยโรยแรงนะ ย้งเราต้องเฟ้นให้หนัก แล้วเราจะไม่ประมาทยังงัย ถ้าใครเค้าพูดถึงชีวิตยังมีชีวิต ย้งอยู่ได้ย้งอยู่รอด ให้เฟ้นธรรมเลย ย้งอายุยืนยาวย้งไม่ตายหรือก ให้เฟ้นธรรมเลย ถ้าเขามาพูดว่า ลักษณะคุณนี้มีบุญวาสนาจะอยู่อายุได้เป็นร้อยปี ให้เฟ้นธรรมเลย เขามาบอกเราว่าเราอายุยืนให้เฟ้นธรรมเลย ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท เขามาพูดให้เราได้ยินว่า โอ้ยอีกนานกว่าคุณจะตาย ลักษณะหยวนนี้อายุยืน ให้เฟ้นธรรมเลย ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท ถ้าใครพูดคำว่ามีชีวิต ให้ถือว่ามีค่าเท่ากับพูดว่าจะตายอยู่แล้ว ย้งถ้าใครพูดว่าไม่ช้าจะตายอยู่แล้วย้งต้องเฟ้นให้หนัก คิดอย่างนี้ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท ถึงจะได้ที่พึง จะได้มีธรรมะเป็นที่พึง

เราอย่าดูข้อดีตัวเอง ดูข้อดีตัวเองแล้วมันขี้เกียจ ให้ดูแต่ข้อเสีย ดูแต่ความชั่วของตัวเอง แต่อย่าดูความชั่วของตัวเองเพื่อจะเอามากลุ้ม เหมือนกับคนซักผ้า อย่าดูที่สะอาดให้ดูที่เปื้อน แต่เวลาเห็นรอยเปื้อนแล้วอย่ามานั่งร้องไห้ นั่งร้องไห้ทำไมมันขี้ได้ ขยันขี้เข้าไปสิ หารอยเปื้อนแล้วก็ขี้ ขยันขี้ อย่าไปหาที่สะอาด เดี่ยวมันเลิกซัก อย่าหาข้อดีตัวเองอย่าดูข้อดีตัวเอง ให้ดูแต่ความเลวความชั่ว แล้วก็ชวนชวาย แก๊ไข เรามีข้อด้อยอะไรให้ดูตรงนั้น แล้วก็ให้ขยัน อย่าประมาท ถ้าเรามานั่งนับข้อดีตัวเองถือว่าประมาท ถือว่าเป็นช่องทางขี้เกียจแล้ว ใช่มั้ยได้แล้ว มึงเสื่อมแล้ว เราต้องดำตัวเองแบบนี้ มึงมานั่งนับข้อดีตัวเองมึงก็เสื่อมแล้ว

เพราะฉะนั้นเมื่อไรได้ยินคำชม ต้องเฟ้นธรรมเลย เช่นได้ยินว่า คุณนี้มีคุณธรรมสูง ต้องเฟ้นธรรมเลย ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท ถ้าย้งใครเขาดำ่ว่าเรากิเลสหนายังเฟ้นให้หนักเลย ใครเขาชมว่าเราดีจัง นิสัยดี ใจดี ให้เฟ้นธรรมเลย ใครเขาชมว่าคุณนี้คุณธรรมสูงเหลือเกิน ให้เฟ้นธรรมเลย ย้งถ้าเขาดำ่ว่าเราชั่วย้งต้องเฟ้นให้หนัก ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท

เรายังไม่เข็ดอีกหรือ การเวียนว่ายตายเกิดนะ เห็นคนเกิดเห็นเด็กมันน่ารักอย่าดูว่ามันน่ารักตรงนั้น ให้ดูที่ความทุกข์ต่อไปที่มันจะเจอข้างหน้า จากนั้นไปจนมันตายนะ เท้าไหร่ ดูอย่างนี้มันถึงจะได้ปัญญา มันถึงจะทำให้เรามีความเพียร ที่ว่าตั้งแต่เกิดจนตายเจอทุกข์เท้าไหร่ ต้องอยู่ด้วยการแก้ทุกข์เท่านั้นแหละ อย่าไปดูแต่ว่ามันน่ารัก ต้องดูว่าต่อไปข้างหน้ามันจะต้องเจอทุกข์อะไรบ้าง ลำบากตรากตรำ ทำงานทำการทำโน่นทำนี่ ทุกอย่าง ท้ายที่สุดพอตายแล้วเหลืออะไร ทำงานมาเหนื่อยมาก ลำบากยากเข็ญทุกข์ยากแสนเข็ญมาก แต่ละคน พอตายแล้วได้อะไรละ ไม่ได้อะไรเลย แต่ละคนเหนื่อยฟรี ๆ เห็นแต่ละคน หวงอะไรไว้ก็ไม่ได้ หอะไรมาก็ไม่ได้ ตายแล้วเอาอะไรไป เก็บอะไรไว้ก็ไม่ได้ไป รักษาอะไรไว้ก็ไม่ได้ไป หวงแหอะไรไว้ก็ไม่ได้ไป แบกหามอะไรไว้ก็ไม่ได้เอาไป ทุกข์ยากลำบากเข็ญรักษาอะไรไว้ก็ไม่ได้เอาไป ดูเถะ การงานทั้งชีวิตของแต่ละคนมันเป็นโมฆะกันหมดเลย แล้วเรายังไม่ทุเรศหรือ ที่โดนหลอกว่าชีวิตมันเกิดมาเป็นสุข เราจะรู้สึกว่ ไอ้ที่ว่เกิดมาเป็นสุขนี้มันพังแล้วทุเรศหุจริง ๆ ญาณปัญญาของเราจะขบคิดวิเคราะห์ จะเห็นว่า แต่ละชีวิต ทำงานทำการดูแลรักษาปกป้องทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญ แล้วตอนตายได้อะไรละ ไม่ได้อะไรสักอย่าง เหนื่อยยากลำบากมามีค่าเท่ากับโมฆะ ๆ มีค่าเท่ากับศูนย์ ซาติไหน ๆ ก็มีค่าเท่ากับศูนย์อย่างนี้ แล้วถ้าเรายังยินดีในการเวียนว่ายตายเกิดเขาเรียกว่าโง่เกินไปแล้ว มันโง่เกินไป โง่เกินระดับมาตรฐานไปหน่อย ถ้ามองอย่างนี้แล้วย้งไม่เห็นทุกข์โทษของการเวียนว่ายตายเกิดนะ เรียกว่าโง่เกินมาตรฐาน

ถ้าเรามองว่าการงานของทั้งชีวิตเป็นโมฆะนะ ให้มีความเพียรมาเฟ้นธรรม พอมีเวลาว่างอย่าเชื่อนแฮอย่าทอดธุระ แล้วเพื่อเป็นเครื่องกันเสื่อม ให้เราคบกับกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรไม่จำเป็นต้องหมายถึงว่าเป็นคนเท่านั้น รายการธรรมะอันใดเราฟังแล้วจิตใจสบายมีความศรัทธาเกิดความเพียร เราก็ฟังบ่อย ๆ ซิดี

ธรรมะแผ่นไหนเราฟังแล้วเกิดจิตใจศรัทธาเกิดความเพียร ก็เอามาฟังบ่อย ๆ อันนั้นแหละเป็นกัลยาณมิตร แก่เราแล้ว หรือการระลึกถึงหลวงปู่หลวงพ่อดังใดแล้วเกิดศรัทธาอยากบำเพ็ญเพียร เกิดศรัทธา ก็ให้ระลึกถึงท่านบ่อย ๆ เราไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้ ๆ ท่าน เรานึกถึงท่านแล้วเกิดศรัทธา บางทีท่านอาจจะสิ้นไปแล้วก็ได้ เรานึกถึงท่านแล้วเกิดศรัทธาเกิดความเพียร เราก็อาศัยท่านเป็นกัลยาณมิตร เพื่อจะได้บำรุงจิต เรา บำรุงเพื่ออะไร จะได้ไม่เินเกินมาตรฐานสากล ก็มองไม่เห็นหรือ ชีวิตทั้งชีวิตเป็นโมฆะ ๆ เกิดมาก็ชาติทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญแค่นี้ท้ายสุดก็จบลงด้วยศูนย์ เหนื่อยฟรีเหนื่อยเปล่าทุกชาติไป บางทีประมาท มัวเมาทำบาปทำชั่ว ได้ไปนรกต่อ ไปโดนทรมานทุกข์ยากแสนเข็ญในอบายภูมิ อุตส่าห์ทำบาปทำกรรม แย่งชิงมาก็ไม่ได้เอาไปเลย ได้แต่เรื่องชวย ต้องไปทุกข์ยากลำบากเสวยกรรมในอบายภูมิ

อย่างเงือกสีข่านยกกองทัพไปปราบไปทำสงครามแย่งชิงเมืองมาได้มากมาย ถึงเวลาตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป ไปฆ่าล้างเมืองไปฆ่าคนฆ่าอะไรไม่รู้เท่าไร พอตายไปบุญคุณ เอาไปแต่บาปกรรมเวรภัยนับไม่ถ้วน ถึงเค้าจะชมหลังจากตายว่า เป็นจอมจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่จริง ถ้าต้องไปโดนไฟเผาอยู่ในนรก แล้วคำชมนี้มีค่าอะไร มันไปโดนไฟเผาอยู่ในนรก ทำบาปทำกรรมฆ่าคนล้างเมืองไม่รู้กี่เมือง ไอ้คำชมว่าเป็นผู้ยิ่งใหญ่ นะ มีคุณค่าอะไร อย่างว่าเดียวเขาจะชมเราว่าเป็นผู้ยิ่งใหญ่ ขอเอาเทียนสักแท่งไปลงปลายคางสักหน่อยเถอะ ให้ทันทร้อน เอาเทียนไปลงปลายคางสักหน่อย แล้วเดียวจะนั่งชมว่า โอ้ย คุณยิ่งใหญ่จริง คุณยิ่งใหญ่จริง เอาไหมละ แค่อเอาเทียนเล่มเดียวไปลงปลายคางยังไม่ยอมเลย ให้เขานั่งชมเรานะ แล้วมันคุ้มอะไร เขาชมแล้วเราต้องไปตกรน

สัตว์ทั้งหลายที่ไร้ปัญญาจะมาทำบาปทำกรรมแย่งชิงโน่นแย่งชิงนี่ พอถึงเวลาตายไม่ได้อะไรไป การงานทั้งหลายเป็นโมฆะ เพราะฉะนั้นเราอย่าเชื่อนแฮประมาท เราต้องเป็นผู้ไม่ประมาทให้ได้ ต้องเพียรเจริญกุศลสร้างคุณความดีทุกวัน เห็นคุณค่าในกุศลอย่างยิ่ง ถ้าวันนี้อายุใจแล้วไม่ได้ทำความดีถือว่าแยแล้ววันนี้หายใจทั้งเปล่า ๆ ไม่ได้สร้างคุณความดี ไม่ได้สร้างกุศลบารมี ไม่ได้สวดมนต์ไหว้พระ หรือว่าไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้นึกถึงธรรมะ ถือว่าแยแล้ว หายใจทั้งเปล่า ๆ เลวแล้วกู ใช้ไม่ได้แล้ว ประมาท นี่เราต้องเอาไว้เตือนตน เหมือนตะขอสับหัวตัวเอง ความขี้ขางเรามีตะขอไว้สับขาง เราก็คอยกระตุ้นเตือนตน ขูตัวตัวเองให้เหมือนกับเอาตะขอสับ จะได้คุมขาง เราต้องเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรในพระพุทธศาสนา มุมใดมุมหนึ่งก็ได้ วันนี้เราหายใจ แต่ไม่ได้สร้างคุณความดีเลย แยแล้ว ๆ อย่างน้อยต้องมีโอกาสในการสร้างคุณความดี ให้ทานรักษาศีลเจริญภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตา ทำกรรมฐาน ฟังเทศน์ฟังธรรม เพ็นธรรม กำหนดหยั่งรู้ธรรมะ ต้องมีมุมใดมุมหนึ่ง เราต้องมีให้ได้ อย่าหายใจเปล่าฟรี ๆ ไปวันหนึ่ง ทำอย่างนี้ชื่อว่าเราไม่ประมาท อย่าเชื่อนแฮอย่าประมาท ต้องมีความเพียรในพระพุทธศาสนา มุมใดมุมหนึ่งก็ได้ ต้องไม่ประมาท ไม่เชื่อนแฮ ไม่ทอดธุระ

วันนี้ได้พูดธรรมะเรื่องให้มีความเพียรไม่ประมาทในธรรม ก็พอสมควรแก่เวลา ท้ายสุดแห่งการบรรยายธรรม ขออวยถึงคุณพระศรีรัตนตรัยจงคุ้มครองรักษาท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายให้เจริญกุศลบารมี มีความเพียร มีความขยัน มีความหมั่น ไม่ประมาท ไม่ทอดธุระ ในความดีทั้งหลาย ท้ายที่สุดขอให้ได้รับบรรลุมรรค ได้บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันพลันจะถึงด้วยกันท่านทุกคนเทอญ

เดี่ยวแผ่เมตตาสักหน่อย ว่าตามนะ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องหน้า จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องขวา จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องหลัง จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องซ้าย จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด จงมีส่วนบุญของข้าพเจ้าเถิด ขอให้กระแสนแห่งความอ่อนน้อมถ่อมตน และกระแสเมตตาจิต ของข้าพเจ้า จงแผ่ไปตลอด หมีนโลกธาตุ แสน

โกฏจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญานดวงใด สัมผัสกระแสนี้ ขอให้มีส่วนบุญ จากข้าพเจ้า จงทุกประการ จิตวิญญานดวงใด ที่รับรู้แล้ว ขอให้อนุโมทนาเอาเองเถิด จิตวิญญานดวงใด ที่ยังไม่รู้ ขอเทวดาทั้งหลาย จงบอกกล่าว ให้จิตวิญญานเหล่านั้นได้รู้ เพราะเหตุที่อนุโมทนา ในกุศล ที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญ จิตวิญญานทั้งหลาย จงเป็นสุข พันทุกข์ทั้งปวง ความปรารถนาที่ดั่งาม ของท่าน จงเต็มรอบ บริบูรณ์ ทุกประการ ในกาลทุกเมื่อเทอญ เทวดาองค์ใด นำคำอธิษฐานจิต นำกระแสเมตตาจิต ของข้าพเจ้า ไปบอกกล่าว ไปปรากฏในที่ต่าง ๆ ขอให้มีส่วนบุญ จากข้าพเจ้า ตลอดกาลเป็นนิตย์ ในกาลทุกเมื่อเทอญ สาธุ ๆ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๒

วันนีวันที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๒.๓๐ น.

เดี๋ยวก่อนนั่งกรรมฐาน อุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวร มาจะได้ไม่มาขวาง ว่าตามนะ

ขอบารมี พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ เจ้ากรรมนายเวร ที่ขัดขวาง ความเจริญ ทางจิต ของข้าพเจ้า ขอบารมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ เจ้ากรรมนายเวร ที่ขัดขวาง ความเจริญ ทางธรรมะ ของข้าพเจ้า ขอบารมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ บุญกุศลที่ ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ อุทิศให้แก่ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ เทวาอารักษ์ ที่เกี่ยวพัน บารมี ทางธรรมะ ของข้าพเจ้า

เอามือลง ต่อไป สมมุติเหมือนเราเจอพระเจ้าแล้วเอาจิตก้มลงกราบทาน ร่างกายไม่ต้องก้ม มือไม่ต้องพนมแล้ว จะได้ฝึกการทำงานทางจิต เดี่ยวจะขอกรรมฐานจากท่าน ว่าตามนะ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบอัฐภาพ ร่างกายนี้ แก่พระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ถึงแม้พระองค์ ปรีณิพพาน ไปนานแล้ว ก็จริงอยู่ เสมือนประหนึ่งว่า ได้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในสำนัก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน ในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ ข้าแต่พระอาจารย์ ผู้เจริญ คำว่าพระอาจารย์นี้ หมายถึงครูบาอาจารย์ ทางธรรมะ ธรรมโม ทางกรรมฐานของเราทุกคน หรือองค์ที่เรานับถือชาตินี้ ชาตีก่อน เรานี้กว่ารวมหมดเลย

ข้าแต่พระอาจารย์ ผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบอัฐภาพ ร่างกายนี้ เพื่อปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ตามโอวาท ของพระอาจารย์ เพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน ในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ

เดี๋ยวเบื้องต้นให้กำหนดลมหายใจนะ หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ เป็นการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นเบื้องต้น ก่อนที่จะพาทำกรรมฐานอย่างอื่นต่อไป ให้กำหนดอย่างนี้นะ เดี่ยวจะอาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์สักหน่อย

สาธุข้าพเจ้าขออาราธนาบารมี พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ขออามบารมีที่ข้าพเจ้า มีจิตศรัทธา เพื่อสืบพระพุทธศาสนา ในภาคกรรมฐาน ขอกราบอาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยสาวกทุกคน พระหมทุกคน เทวดาทุกคน พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน โปรดแผ่บารมีมาสู่สมาคมนี เกื้อหนุนให้การปฏิบัติธรรม ให้ท่านผู้ปฏิบัติธรรมเหล่านี้ เจริญในธรรมะยิ่ง ๆ ขึ้นไปในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ

สาธุข้าพเจ้าขอกราบอัญเชิญหมู่ครูบาอาจารย์และญาติธรรมของท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ท่านจะเคยเกื้อหนุนกันมาในภพใดชาติใด ข้าพเจ้าขอเชื้อเชิญท่านมาเกื้อหนุนลูกหลานท่าน ซึ่งมานั่งกรรมฐานในที่นี้ ให้เกิดบารมีทางธรรมะยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยเทอญ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

ให้เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยความกตัญญู หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยความกตัญญู เพราะว่าพระพุทธเจ้านี้ท่านได้ตั้งพระพุทธศาสนา เพื่อความร่มเย็น

เป็นสุขแก่โลก จนพระพุทธศาสนาได้สืบทอดมาถึงเรา ท่านมีพระคุณมาก การที่เราตั้งใจด้วยความกตัญญูนี้ ความกตัญญูเป็นความฉลาด ความกตัญญูคืออะไร ความกตัญญูก็คือ ความคิดว่าจะบำรุงต้นเหตุแห่งความเจริญของเรา ความกตัญญูก็คือ การรู้ต้นเหตุแห่งความเจริญของเรา แล้วคิดจะบำรุงต้นเหตุแห่งความเจริญนั้นให้งอกงามไพบูลย์ ฉะนั้นความกตัญญูจึงเป็นความคิดของคนฉลาด เมื่อเราตั้งใจความกตัญญูขึ้นมาในใจเรา จะทำให้เราเกิดญาณปัญญาเฉลียวฉลาด ทำให้ญาณของเรากว้างขวาง เมื่อเราตั้งใจมีความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้าขึ้นมาในใจเรา ให้นึกว่าเราจะเอาความกตัญญูนี้ไปใช้ต่อทุกคน ถือว่า เราก็น่าจะมีความกตัญญูต่อพ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณของเราด้วย แต่ตอนนี้ไม่ต้องไปนึกถึงคนอื่นนะ ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเดียว หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ นึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยความกตัญญู แต่ให้เข้าใจด้วยว่าความกตัญญูที่เราตั้งขึ้นมาในใจ เราจะใช้ต่อผู้อื่นด้วย เหมือนกับว่า หนุ่มสาวที่ฉีดพรมน้ำหอม เพื่อจะจงให้คนรักของตัวเองได้กลิ่น แต่เมื่อเดินผ่านใครก็ตาม ทุกคนที่เราเดินผ่านก็จะได้กลิ่นหอมไปด้วยหมด ฉันทิดก็ฉันทันนั้น เบื้องต้นเราตั้งความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้าขึ้นมาแล้ว ให้เข้าใจว่าความกตัญญูที่ตั้งขึ้นมาเราจะเอาไปใช้ต่อทุกคน แต่ไม่ต้องไปนึกถึงคนอื่นนะ ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเดียว แต่ให้เข้าใจเรื่องนี้ว่า ความกตัญญูที่เราตั้งขึ้นมาในใจเรานั้นเราจะใช้ต่อทุกคน

ยังตั้งความกตัญญูขึ้นมาในใจ ญาณปัญญาของเราจะยิ่งกว้าง เราก็จะเห็นว่าทุกสิ่งรอบข้างล้วนแต่มี
คุณซึ่งกันและกันทั้งนั้นเลย พ่อค้าก็พึ่งลูกค้า ลูกค้าก็พึ่งพ่อค้า คนขับรถก็พึ่งคนนั่งรถ คนนั่งรถก็พึ่ง
คนขับรถ ฉะนั้นเราจะตั้งจิตของเราต่อกตัญญูต่อทุกสิ่งรอบตัว เราจะเป็นผู้มีจิตยาเกรง เกรงอกเกรงใจไม่
เยอหยิ่งถือดี แต่เราไม่ต้องไปนึกถึงอย่างอื่นนะ ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเดียว แต่ให้เข้าใจว่าพอเราตั้ง
ความกตัญญูขึ้นมาในใจ เราจะมีความกตัญญูต่อทุกสิ่ง จะมีความยำเกรง เกรงอกเกรงใจ เพราะเราอยู่คน
เดียวไม่ได้ในโลกนี้ แล้วเมื่อเราตั้งความกตัญญู ญาณปัญญาเราก็จะยิ่งใหญ่ขึ้นมา เรายิ่งเห็นว่า แม้แต่ผู้
ที่มาเป็นอุปสรรค ผู้ที่เป็นผู้ขัดขวาง สิ่งขัดขวางสิ่งกีดขวาง ก็มีบุญคุณต่อเรา ผู้ที่มาเป็นอุปสรรคก็มาสอน
ให้เรารู้จักอดทนอดกลั้น สอนให้เราเข้มแข็ง สอนให้เราหนักเอาเบา ผู้ที่มาเอาเปรียบเราก็ก็นำมาสอนให้เร
ารู้จักเสียสละ ผู้ที่มาทำให้เราโกรธก็มาสอนให้เรารู้จักให้อภัย ผู้ที่มาเบียดเบียนเราก็ก็นำมาสอนให้เรา
รู้จักอดทนหนักเอาเบา ผู้ที่พอมารำหนดอย่างนี้แล้วจะเห็นว่าทุกสิ่งในโลกล้วนมีคุณแก่เรา ฉะนั้นเราจึงไม่รู้สึ
กจะไปตั้งความโกรธเกลียด อาฆาต พยาบาท อิจฉา ริษยา ทำร้ายทำลายใคร เพราะว่าล้วนแต่พึ่งพา
อาศัยกันทั้งนั้น แม้แต่หัวใจก็ช่วยให้ตำรวจมีค่า เรามองอย่างนี้จะเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก แม้แต่มาร
แม้แต่ผู้ที่มาขัดขวางผู้มาเอาเปรียบผู้มาเบียดเบียนผู้มาเจาะจงทำร้ายอิจฉาริษยาเรา ล้วนมีพระคุณทั้งนั้น
เราจึงไม่รู้สึกรังเกียจจะตั้งจิตให้โกรธ เกลียด อาฆาต พยาบาท อิจฉาริษยาใคร พอเราตั้งความกตัญญูขึ้นมา
ญาณปัญญาเราก็จะยิ่งใหญ่

ต่อไปจะพาจิตเราทำกรรมฐาน ต่อไปให้กำหนดว่าร่างกายเป็นดิน นึกถึงภาพดินสักก้อนหนึ่ง หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน เวลาเห็นภาพดินให้เข้าใจว่านี่คือร่างกายเรา คนเราเกิดมาไม่ได้เอาร่างกายมา เวลาตายไม่ได้เอาร่างกายไป เมื่อจิตวิญญูณมีกรรมให้มาเกิดในเมืองมนุษย์ ในเมืองมนุษย์มีแต่จิตวิญญูณเปล่า ๆ ไม่ได้ มันต้องมีกายหยาบมากระทำกิจ จิตวิญญูณจึงอาศัยประกอบดินนำลมไฟของโลก มาเป็นร่างกายเรา แต่เวลาเรากำหนดพิจารณาให้กำหนดธาตุดินธาตุเดียวพอแล้ว ถ้ามันแจ้งธาตุดินมันก็แจ้งทุกอย่าง ร่างกายนี้เป็นดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นไฉ่ ดินที่มาเทถนนเป็นอย่างนั้น ดูให้เห็นเหมือนกัน ดินที่มาเทถนนเป็นไฉ่ ดินที่มาเป็นร่างกายเป็นเราก็คือเป็นอย่างนั้น นึกถึงภาพดินสักก้อนหนึ่ง หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน เวลาเห็นภาพดินให้เข้าใจว่านี่คือร่างกายเรา ให้กำหนดร่างกายเป็นดินไปนะ เดี่ยวจะแยกแต่ละอาการให้ดู

ผมเราณะ เรานึกถึงภาพผม ถ้าเห็นภาพผมก็นึกภาพผม ถ้าไม่เห็นภาพผมก็นึกถึงภาพดินต่อไป ผมเรานึกก็เป็นดิน ผมเราที่ขึ้นบนหัวณะ ก็มาจากดิน แล้วท้ายสุดก็กลายเป็นดิน ขน ขนในร่างกายเราณะ ขนคิ้ว ขนที่แขน ขนที่ตัวณะ ขนนี้ก็เป้นดิน ถ้านึกถึงภาพขนได้ก็นึกถึง ถ้านึกไม่เห็นก็นึกเป้นดินก็ได้ เส้นขนนี้

ก็เป็นดิน เล็บ เล็บก็เป็นดิน เล็บก็มาจากดินแล้วท้ายสุดก็คืนไปสู่ดิน พัน พันนี้ก็มาจากดิน แต่พันมันแข็ง หน่อย ถ้าเรามองเห็นเป็นดินไม่ได้ก็นึกว่ามันเป็นหิน เป็นหินพอแตกละเอียดปนก็กลับกลายเป็นดินนะ พัน ก็เป็นดิน หนึ่ง หนึ่งก็เป็นดิน หนึ่งที่มาหุ้มร่างกายเรานี้ก็เป็นดิน นึกถึงหนึ่งเป็นแผ่น ๆ หนึ่งนี้ก็เป็นดิน หนึ่งนี้เวลาเราขุดซีโคลหนึ่งก็ล่อนเป็นซีโคล หนึ่งนี้มันก็มาจากดินท้ายสุดก็คืนไปสู่ดิน เสื่ออะไรอยู่เวลา ม้วนเก็บเป็นซีโคลทุกที เสื่ออะไร เสื่ออะไรอยู่เวลาม้วนเก็บก็เป็นซีโคลทุกที คนเราเวลาเห็นกัน จะเห็นแค่ หนึ่งนะ เห็นแค่หนึ่งกำพร้าว เนื้อเราก็ไม่เคยเห็นเลย ปอดตับม้ามหัวใจก็ไม่เคยเห็นเลย ส่วนใหญ่เราเห็น มากที่สุดคือหนึ่ง หนึ่งกำพร้าว คือไอ้ที่จะถูกเป็นซีโคลนั้นแหละ ที่เห็นนะ ฉะนั้นคนเราที่เห็นกันก็คือเห็นซีโคล นั้นเอง ส่วนอื่นเราไม่เห็นเลยนะ เราเห็นแต่หนึ่งกำพร้าว หนึ่งกำพร้าวที่จะขุดเป็นซีโคลนะ ทำไมเขาถึง เรียกว่าหนึ่งกำพร้าว คือมันจะโดนทิ้งอยู่แล้ว หนึ่งกำพรำนะ เวลาเราไปชอบกัน ผู้ชายไปชอบผู้หญิง ผู้หญิง ไปชอบผู้ชาย ก็ดูแค่หนึ่งกำพร้าว หนึ่งกำพร้าวก็คือของไอ้ที่เขาจะทิ้งอยู่แล้ว เจ้าตัวเขาจะทิ้งอยู่แล้ว ทำไม เขาถึงเรียกว่าหนึ่งกำพร้าว แม้แต่เจ้าตัวซึ่งเป็นเจ้าของกายเขากำลังจะทิ้งไอ้สิ่งนี้แล้ว เวลาเราไปเห็นกันก็ เห็นซีโคลทั้งนั้น เราไปเห็นแค่ส่วนที่เป็นซีโคลทั้งนั้นแหละ ข้างในเราก็ไม่เห็นเลยนะ ปอด ตับ ม้าม หัวใจ เราก็ไม่เห็น เวลาหนุ่ม ๆ มาชอบสาว ๆ ชอบตรงซีโคลเท่านั้นเอง เคยมีใครมาขอ ดู ปอด ตับ ม้าม หัวใจ หน่อยดูว่าสวยไหม ถ้าปอดเธอสวย ตับเธอสวย ม้ามหัวใจสวยฉันจะได้จีบเธอ ขอดูลำไส้ใหญ่ไส้เล็ก หน่อยว่าสวยไหม ไม่มีใครเห็นเลย เห็นแต่ซีโคลทั้งนั้นแหละ คนเราที่มาหลงกันก็หลงแค่ซีโคลแหละ เพราะที่อื่นเราไม่เห็น เห็นตรงหนึ่งที่เราจะถูกลงเป็นซีโคลเท่านั้นเอง

แล้วคนที่รักกันมันก็รักกันไม่จริงนะ ใจมันจะเปลี่ยนไปเรื่อย จะเล่าเรื่องไอ้หนุ่มคนหนึ่ง มันเป็นคนรัก จริง จิตใจไม่เปลี่ยนไป ไอ้หนุ่มคนหนึ่งไปเห็นผู้หญิง เห็นปั๊บก็ปั๊งเลย คือมันก็เห็นผิวหนึ่งกำพร้าวที่เขา กำลังจะขุดเป็นซีโคล มันก็ติดต๋อผู้หญิงว่าจะไปสุมขอ เตรียมสินสอดทองหมั้นมา นัดวันแล้ว หลังจากนั้น สักเดือนหนึ่ง นัดวันมาขอ วันที่นัดมันก็มา พอมันมาเจอผู้หญิงคนนั้น มันว่ามันไม่ชอบผู้หญิงคนนี้ เพราะว่ามันเป็นคนรักเดียวใจเดียว วันนั้นที่เจอกันครั้งแรกมันเห็นผิวหนึ่งอันนั้น มันก็รักเฉพาะหนึ่งอันนั้น แต่หลังจากนั้นผู้หญิงนั้นก็ขุดหนึ่งอันนั้นเป็นซีโคลไปแล้ว มันมาเห็นเดือนนี้มันมาเจอกันใหม่ มันก็ไม่ชอบ แล้วเพราะมันเป็นคนรักเดียวใจเดียว มันก็เตรียมเงินแสนจะมาขอแล้ว ที่มันรักนะ พอดีไอ้หนุ่มนี้มาเห็น ผู้หญิงก็ โอ้ยไม่ใช่ไม่ใช่แล้ว ที่ฉันเห็นนะ ไม่ใช่ ไม่ใช่อย่างนี้ ไม่ใช่ตอนนี้ ที่ฉันปั๊งนะ ตอนนี้นั้นเป็น ผิวหนึ่งใหม่แล้ว ผิวหนึ่งเดิมที่มาเห็นแล้วปั๊ง ผู้หญิงคนนั้นก็ขุดเป็นซีโคลแล้ว สมมุติว่ายังโชคดีที่ผู้หญิงคน นั้นขุดผิวหนึ่งออกเป็นซีโคลก็บังเอิญเก็บซีโคลเอาไว้ ผู้ชายคนนั้นมันก็รักจริงรักเดียวใจเดียว มันก็เลยเอา เงินสินสอดทองหมั้นแสนกว่าบาท เอามายกให้พ่อผู้หญิง แล้วก็เอาซีโคลไป แต่ว่าสำหรับผู้หญิงคนนั้นนะ มันก็ไม่สนใจเลย มันเอาแต่เฉพาะซีโคลที่ผู้หญิงขุดเอาไว้ ขอไป แล้วมันก็ยกสินสอดทองหมั้นให้หมดเลย เพราะว่าไอ้หนุ่มคนนั้นมันเป็นคนรักเดียวใจเดียว เพราะวันนั้นที่มันมาเห็น ผิวหนึ่งตอนนั้นที่ทำให้มันปั๊งนะ กับผิวหนึ่งวันนี้นั้นคนละผิวหนึ่งกันแล้ว เพราะฉะนั้นไอ้หนุ่มคนนั้นมันเป็นคนรักเดียวใจเดียว มันจึงไม่ ยอม พอดีผู้หญิงคนนั้นเวลาขุดซีโคลก็บังเอิญเก็บซีโคลเอาไว้ นี่ถ้าขุดแล้วเอาซีโคลทิ้งไป โอ้โฮเสร็จเลย ไม่ได้ตั้งค์เลย นี่คือคนรักเดียวใจเดียว นี้อุปมาให้ฟัง แม้จะฟังเป็นเรื่องตลก แต่ก็เพื่อเรื่องปัญญา

ทว่าคนในโลกนี้มันไม่รักเดียวใจเดียวหรอก มันเปลี่ยนไปเรื่อย ตัวเราก็เปลี่ยน ตัวเขาก็เปลี่ยน ร่างกายเราก็เปลี่ยนตลอด ร่างกายเขาก็เปลี่ยน จิตใจเราก็เปลี่ยน จิตใจเขาก็เปลี่ยน เขาถึงเรียกว่า อนัตตา ไม่มีตัวตน หาตัวตนไม่เจอ ถ้าเราอยากจะเข้าใจอนัตตาให้ชัดเจน ให้นึกถึงแม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำ เจ้าพระยาชื่อว่าเจ้าพระยามาเกินร้อยปีแล้ว แต่น้ำที่เป็นแม่น้ำเจ้าพระยาจริง ๆ อันไหน หาไม่เจอ ตัว เราตัวเราที่ชื่อนี้ชื่อนั้น ชื่ออย่างนี้มานานแล้ว แต่ส่วนไหนที่เป็นตัวนั้น เปลี่ยนตลอด ร่างกายก็เปลี่ยน จิตใจ ก็เปลี่ยน ผิวหนังที่เราเห็นก็เปลี่ยนตลอด ขุดเป็นซีโคล เปลี่ยนไป หาไม่เจอ เหมือนหาแม่น้ำเจ้าพระยาไม่ เจอนะ แล้วถามว่าเราเป็นใคร เราเป็นอะไรกับใคร ใครเป็นอะไรกับเรา มีใครที่เป็นอะไรกับเรา แล้วเราเป็น

อะไรกับใคร มันก็มีแต่มาหลอกกันทั้งนั้น ตัวจริงหาไม่เจอ มันเป็นอนัตตา แต่เราพิจารณาที่ผิวหนังเราก็เห็นแล้ว ไม่มีอะไร ตกลงเราเข้าใจแล้วว่า ผิวหนังนี้เป็นดิน ต่อไปจะพากำหนดอาการต่อไป

เนื้อก็เป็นดิน นึกถึงภาพเนื้อ เนื้อหมูหรือเนื้ออะไร เป็นชิ้น ๆ นะ เนื้อเราก็อย่างนั้นแหละ เนื้อก็เป็นดิน ถ้านึกถึงภาพเนื้อไม่ได้ก็นึกถึงภาพดินไว้ก่อน เนื้อนี้ก็เป็นดิน ให้ตามอารมณ์กันมา จิตมันไม่นิ่งก็ข้างมันเถอะ เราก็กำหนดลมหายใจไป หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่าเป็นดิน จิตมันสงบบ้างไม่สงบบ้างก็ไม่เป็นไร ให้ตามอารมณ์กันมา เนื้อก็เป็นดิน เนื้อในร่างกายเรา เอ็นก็เป็นดิน กระดูกในร่างกายเราก็เป็นดิน กระดูกก็มาจากดินท้ายสุดก็คืนไปสู่ดิน เยื่อในกระดูก เนื้อเยื่อในกระดูกก็เป็นดิน ไตนี้ก็เป็นดิน ไตก็เหมือนกับเมล็ดถั่วสองเมล็ดที่มีขั้วเดียวกัน อยู่ที่ด้านหลังเรา มีหน้าที่กรองเลือด เพื่อแยกของเสียออกไปเป็นปัสสาวะ ไตนี้ก็เป็นดิน หัวใจก็เป็นดิน ตับก็เป็นดิน ตับก็มีหน้าที่กรองของเสีย มีหน้าที่เก็บสารอาหาร มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนบางอย่าง พังผืดในร่างกายเรา มันมีหน้าที่แบ่งช่องร่างกาย แบ่งช่องแบ่งเขตของอวัยวะ พังผืดก็เป็นดิน ม้ามในร่างกาย ม้ามก็เป็นดิน ม้ามก็เป็นอวัยวะอย่างหนึ่งในท้อง เหมือนกับลิ้นวัว ลิ้นควาย ม้ามก็เป็นดิน ปอดก็เป็นดิน ปอดก็อยู่ในช่องอกเรา เป็นดิน ลำไส้ใหญ่ลำไส้เล็กก็เป็นดิน อาหารใหม่ก็เป็นดิน อาหารใหม่คือของที่เรากินเข้าไปแล้ว ถ้ามันกินไม่ลงก็อ้วกออกมา เวลาเรากินอาหาร เราเลือกแล้วเลือกอีกว่าดีที่สุที่สุด กว่าเราจะเอาใส่ปากต้องพิจารณาแล้ว เลือกแล้วเลือกอีกว่าดีที่สุที่สุด แต่พอเอาเข้าไปถ้ามันอ้วกออกมา มันไม่มีแล้วว่าเป็นของดี เวลาเราจะหาอะไรมากิน ก็หาที่อร่อยเซลล์ชวนชิม แต่เวลาอ้วกออกมาไม่มีอ้วกเซลล์ชวนชิมหรอก อ้วกนี้ไม่มีเซลล์ชวนชิมแล้วต่อไปคือ อาหารเก่า พออาหารอยู่ในร่างกายนาน ๆ ก็บูดเน่าแล้ว บูดเน่าเป็นอุจจาระแล้ว อาหารเก่าก็เป็นดิน มันสมองที่อยู่ในหัวเราก็เป็นดิน

ทั้งกายนี้เป็นดิน ให้เราเข้าใจ นึกถึงภาพจอมปลวกก็ได้ หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า จอมปลวก ดูตั้งแต่หัวจรดเท้าละ คือจอมปลวกหนึ่งอยู่ ที่เราดูว่าร่างกายเป็นดินเพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้เกิดปัญญาว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป ให้เกิดปัญญาว่าร่างกายนี้ต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป แล้วก็ให้เห็นคุณค่าในการพัฒนาจิต รักษาจิต นี่แหละจุดประสงค์แห่งปฏิบัติการเพื่ออย่างนี้ ให้มันเกิดญาณอย่างนี้ขึ้นมาให้ได้ หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงจอมปลวกก็ได้ หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า จอมปลวก

เวลาเห็นร่างกายเป็นดินเพื่อให้เกิดญาณปัญญาว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป เห็นคุณค่าในการพัฒนาจิต จิตมาอาศัยร่างกาย ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์ แม้จะอยู่ในรถเมล์ แต่รถเมล์คันนี้ไม่ใช่ของเรา เคยนั่งรถเมล์ไหม เห็นร่างกายเป็นดิน มันละสักร่างกายก็ปฏิญญา เพราะคนเราเวลาทำบาปทำกรรมนะ ก็คิดจะบำรุงบำเรอตนเท่านั้นแหละ คิดว่าจะบำรุงบำเรอร่างกาย แต่ท้ายที่สุดถ้าเราพิจารณาด้วยญาณปัญญาว่า ร่างกายต้องทิ้งไว้จิตต้องเอาไป เราทำบาปทำกรรมเพื่อบำรุงบำเรอร่างกายเพื่อเสพส่วย เพื่ออะไรก็แล้วแต่ แต่ท้ายที่สุดก็ไม่ได้เอาอะไรไป แม้แต่ร่างกายนี้ยังต้องทิ้งไว้ในโลก เอาไปแต่บาปกรรม เราพิจารณาร่างกายเป็นดินนะ ให้เห็นแจ้งขึ้นมาให้ได้ว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป มันจะเห็นคุณค่าในการรักษาจิต ผู้ที่เห็นคุณค่าในการรักษาจิตนะมันถึงจะคิดปฏิบัติธรรม ธรรมะทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี ของพระพุทธเจ้า ถึงจะมีคุณค่าแก่ผู้ใด ถ้าไม่คิดรักษาจิต ธรรมะนี้ก็ไม่ต้องไปเรียนเลย ไม่มีประโยชน์เลย ฉะนั้นถึงต้องมาพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายเป็นดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นไฉน ดินที่มาเทถนนเป็นอย่างนั้น ดินที่มาเทถนนเป็นยังไฉน ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็เป็นอย่างนั้น ตอนที่เรายังไม่เกิด ใต้ดินก่อนหน้านี้ก็มีอยู่ในโลก เราเกิดมาแล้วใต้ดินก่อนหน้านี้เราก็คือมาอาศัยเป็นร่างกาย เราตายไปแล้วใต้ดินก่อนหน้านี้ก็อยู่ในโลกแหละ ไม่มีอาณาเขตที่เราครอบครองเป็นของตน ไม่มีอาณาเขตจริง ๆ เรามาเกิดเพียงผ่านมาแล้วก็ผ่านไปทั้งสิ้น อะไร ๆ ก็ไม่ได้เอาไป เอาไปได้แต่บุญและบาป ให้เห็นคุณค่าในการรักษาจิต

ต่อไปจะพาทำหนดไตรลักษณ์ สมมุติว่าเวลาผ่านไปอีก ๑๐๐ ปี ตอนนี้เป็น พ.ศ. ๒๖๕๔ ในปีพ.ศ. ๒๖๕๔ ร่างกายเราเหลืออะไรบ้าง ร่างกายเราก็เหลือขี้เถ้ากองเดียวแล้ว ให้นึกภาพขี้เถ้าสักกอง ขี้เถ้าเผาไหม้ก็ได้ ขี้เถ้าเผากระดาษก็ได้ แต่พอเราเห็นภาพขี้เถ้าให้รู้สึกว่านี่คือร่างกายเรา ตอนนี้นั้นเหลือขี้เถ้ากองเดียว พอร่างกายเราเหลือขี้เถ้า จำไม่ได้นี่เป็นขี้เถ้าคนหรือขี้เถ้าหมาแล้ว หมดสมมุติแล้ว อันนี้เป็นเครื่องยืนยันว่าท้ายสุดร่างกายเราก็ต้องคืนกลับไปสู่ดิน เพ่งขี้เถ้าเนี่ยเพ่งให้ชัดนะ ก็มันเป็นสมบัติชิ้นสุดท้ายที่จะเหลือ เพ่งให้มันชัดจำให้มันชัด ไอ้เรื่องสมบัติเงินทองข้าวของ บ้านของเราลืมไปก็ได้ เพราะว่าไม่ได้ไปหรอก ไม่ได้เอาไปหรอกตั้งแต่วันที่เรตายบ้านที่เราสร้างไว้เองเขาก็ไม่ให้อยู่แล้ว บ้านที่เราเก็บเงินเก็บทองอุดส่ำห่อมือकिनมือเพื่อสร้างบ้านนั้นนะ ตั้งแต่วันที่เรตายเขาก็ไม่ให้อยู่แล้ว ลืมภาพไปเลยก็ได้ ไม่ได้เอาไปหรอก จำภาพขี้เถ้ากองนี้ให้ดี ที่เราเวียนว่ายตายเกิดมาเนี่ย แต่ละชาติก็ได้ขี้เถ้าไปกองหนึ่ง เพราะฉะนั้นให้มาจำภาพขี้เถ้าให้แม่นดีกว่า เพราะท้ายที่สุดของที่จะเหลือคือนี้แหละ บ้านช่องสมบัติพัสดานไม่ได้ไปหรอก ให้ลืมภาพเสีย จำขี้เถ้ากองนี้ให้แม่น เราจะได้ไปทวงสิทธิ์ไ้ เดี่ยวเวลาลมพัดมาแรง ๆ พัดขี้เถ้าปลิวไปไหน เราจะได้ไปตามเอาคืน เพราะท้ายสุดเราก็จะเหลือขี้เถ้ากองนี้ สมบัติพัสดานอย่างอื่นไม่ได้ไปหรอก ก็นี้แหละขี้เถ้ากองนี้จำให้แม่น ก็ไอ้ที่เรายอมทนทุกข์ยากลำบากไม่ยอมไปนิพพานก็เพราะห่วงขี้เถ้ากองนี้ เพราะฉะนั้นจำภาพให้มันดีนี้แหละ อันนี้เป็นสมบัติในดวงใจเราเลย ที่เราไม่อยากไปนิพพาน ก็เพราะเราห่วงขี้เถ้ากองนี้แหละ เพราะฉะนั้นจำมันให้ดี อันนี้เป็นสมบัติชิ้นสำคัญของเราเลย ภาพขี้เถ้าเพ่งให้จำให้ชัดแล้วกัน เพราะเราจะเหลือเท่านั้น จำไว้ไปอ้างสิทธิ์ได้ เผื่อบางทีขี้เถ้าโดนลมพัดปลิวไปตรงไหน เราจะได้ไปตามเอาคืนมา เราจะได้ไปอ้างกับขี้เถ้ากองนั้น ขี้เถ้ากองนั้นมันจะอ้างสิทธิ์กับขี้เถ้ากลุ่มนี้ที่ปลิวลมมา โห มันจะสู้เลยนะ เราต้องไปอ้างสิทธิ์ทวงคืนมา ไอ้ชิ้นสุดท้ายแล้ว แล้วก็ของสำคัญด้วย อ้าวขี้เถ้านี้จะว่าไม่สำคัญไม่ได้นะ เพราะที่เรายอมเวียนว่ายตายเกิดไม่ยอมไปนิพพาน ก็เพราะมาห่วงขี้เถ้ากองนี้แหละ เพราะอย่างอื่นไม่ได้อะไรนี้ สมบัติพัสดาน คนรักนี้ เขาก็ไม่รักเราแล้ว ตั้งแต่วันที่เรตายนี้เขาก็ไม่นับญาติแล้ว ให้ตัดใจเสียเลย ที่ได้ไปขี้เถ้ากองเดียวนี้แหละ คนทั้งหลายตั้งแต่วันที่เรตาย เขาก็ไม่นับญาติแล้ว สมมุติว่าญาติพี่น้องเราเขากำลังกินเลี้ยงกันสนุกสนานเฮฮา เราโผล่ไปเป็นขี้เถ้ากองเดียว เขาไม่นับญาติแล้ว ไม่เชิญนั่งโต๊ะแล้ว

ฉะนั้นขี้เถ้ากองนี้จำภาพให้มันดี อันนี้แหละสมบัติของเราแหละ ของมีค่าที่สุดในชีวิตของเราเนี่ยแหละ แล้วที่เรายอมเวียนว่ายตายเกิดนับภพนับชาติไม่ถ้วน ไม่ยอมไปนิพพาน ก็เพราะจะมารักษาห่วงแหนขี้เถ้ากองนี้นั้นแหละ เพราะฉะนั้นดูแลมันให้ดี จำภาพให้ขึ้นใจเลย ไอ้ภาพที่เราสองกระจก เห็นคิ้ว คาง ปากเราสวยอย่างนั้น ให้ลืมภาพนั้นไปก็ได้ เพราะต่อไปร่างกายเราก็จะเหลือขี้เถ้ากองนี้ เราจะได้จำเอาไว้ไปทวงสิทธิ์ เผื่อว่าขี้เถ้ากองนี้ปลิวไปตรงไหนปลิวไปตรงนี้ เราจะได้ไปตามทวงคืนมา

พอร่างกายเราเหลือขี้เถ้ากองเดียว ก็แสดงว่าเรตายแล้วนะ ตอนนีให้เข้าใจไว้ด้วยว่า เรตายไปแล้ว พอร่างกายเหลือขี้เถ้ากองเดียว ก็ให้เข้าใจว่าเรตายไปแล้ว พอเรตายจนเหลือขี้เถ้ากองเดียว หวนนึกถึงสมัยก่อนโน้น สมัยก่อนโน้นที่เรายังไม่ตาย นานมาแล้วสมัยตอนโน้นที่เรายังไม่ตาย เราจะรู้สึกที่เราประมาทมาก ถึงแม้ว่าเราจะต้องทำมาหากิน ใช้เวลาไปในการทำมาหากินก็จริงอยู่ แต่เวลาว่างก็พอมี เรามักจะไม่เอาเวลาว่างไปใช้ในการพัฒนาจิต เรามักจะไม่เอาเวลาว่างไปใช้ในการสร้างบารมี เรามักจะเอาเวลาว่างไปทำไอ้เรื่องที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ เวลาใครเขาชวนเราไปปฏิบัติธรรมไปสร้างบารมี เราก็จะอ้างว่าไม่ว่าง เพราะว่าต้องเอาเวลาไปทำไอ้เรื่องที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ พอเรตายจนเหลือขี้เถ้ากองเดียวนี้ เราจึงต้องกลายมาเป็นวิญญาณบุญน้อยวิญญาณวาสนาน้อย ต้องเป็นวิญญาณชั้นต่ำ แต่ว่าพอเรตายจนเหลือขี้เถ้ากองเดียว มาได้สำนึกตอนนี้ก็สายเสียแล้ว ไม่รู้จะทำไฉนแล้ว เพราะว่าสมัยก่อนโน้นตอนที่เรายังไม่ตายเราประมาท เรามักจะเอาเวลาไปทำแต่เรื่องที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ พอเรตายจนเหลือขี้เถ้ากองเดียวจึงต้องกลายมาเป็นวิญญาณบุญน้อยวิญญาณวาสนาน้อยวิญญาณชั้นต่ำ ถ้าย้อนเวลาไปได้ ถ้าเรายังไม่ตาย มีโอกาสให้ท่านเราจะให้ท่าน มีโอกาสรักษาศีลเราจะรักษาศีล มีโอกาสเจริญภาวนาเราจะเจริญ

ภาวนาสวดมนต์ให้พระแม่เมตตาเราก็คงจะทำ เพราะเราเห็นด้วยญาณปัญญาแล้วว่า ท้ายสุดเราจะเหลือ
ชี้เถ่ากองเดียว เฟ่งชี้เถ่ากองนี้ให้ดีเถอะ เพราะนี่แหละเป็นสมบัติชิ้นสุดท้ายที่จะเหลือ อย่างอื่นไม่เหลือแล้ว
อย่างอื่นก็ไม่ได้ไปแล้ว

ต่อไปเรานึกถึงคนที่เรารักมากที่สุดมาคนหนึ่ง พ.ศ. ๒๖๕๔ ร่างกายเขาเหลืออะไรบ้าง เขาก็เหลือ
ชี้เถ่ากองเดียวแล้ว ชี้เถ่าเรากับชี้เถ่าเขามาเจอกันก็ไม่รู้จักกันแล้ว จำกันไม่ได้แล้ว ไม่ทักกันแล้ว ไม่ยึดมั่น
ถือมั่นหวงหวงอาลัยกันแล้ว ต่อไปเรานึกถึงคนที่เราเกลียดที่สุดมาคนหนึ่ง นึกถึงหน้าตาคนที่เราเกลียด
มากที่สุดมาคนหนึ่ง พ.ศ. ๒๖๕๔ ร่างกายเขาเหลืออะไรบ้าง เหลือแต่ชี้เถ่ากองเดียวแล้ว ชี้เถ่าเรามาเจอ
ชี้เถ่าเขาก็ไม่ทะเลาะกันแล้ว เอาชี้เถ่าเรากับชี้เถ่าเขาใส่กระป๋องเดียวกัน คน ๆ ๑ ๆ ๑ ๆ ทั้งไว้คืนหนึ่งก็ไม่มี
เสียงเถียงกันแล้ว

เรากำหนดชี้เถ่ามันจะได้ปล่อยวางได้ เรามากำหนดเป็นชี้เถ่าเพื่อประโยชน์ว่า เราจะได้ปล่อยวางทุกชี้
ไม่งั้นบางทีเราทุกข์อยู่นาน เรื่องบางเรื่องเราทุกข์เป็นสิบปีก็มี ทุกข์เรื่องอะไร ทุกข์เพราะเรื่อง ชี้เถ่ากองนี้
ไปรักชี้เถ่ากองนั้น แต่ชี้เถ่ากองนั้นดันไปรักชี้เถ่ากองโน้น ชี้เถ่ากองนี้ก็น้อยใจเสียใจว่า ชี้เถ่ากองนี้อุตส่าห์
ไปรักชี้เถ่ากองนั้น แต่ชี้เถ่ากองนั้นดันไปรักชี้เถ่ากองโน้นมากกว่าชี้เถ่ากองนี้ ทั้งที่ชี้เถ่ากองนี้มีความจริงใจ
กับชี้เถ่ากองนั้นมากกว่าชี้เถ่ากองโน้นดีกว่าชี้เถ่ากองนั้น แต่ชี้เถ่ากองนั้นก็ไปเห็นคุณค่าชี้เถ่ากองโน้น
มากกว่าชี้เถ่ากองนี้ ทั้งที่ชี้เถ่ากองนี้ได้เจอชี้เถ่ากองนั้นนานกว่ามากกว่าชี้เถ่ากองโน้นมาเจอกับกองนั้น
แต่ชี้เถ่ากองนั้นไปเห็นคุณค่าของชี้เถ่ากองโน้นมากกว่าชี้เถ่ากองนี้ ชี้เถ่ากองนี้ก็น้อยใจเสียใจจะผูกคอตาย
พอไปเอาเชือกมาก็ผูกคอตายไม่สำเร็จอีก เพราะว่าจำไม่ได้ว่าชี้เถ่าส่วนไหนเป็นส่วนหัว ชี้เถ่าส่วนไหน
เป็นส่วนคอ ชี้เถ่าส่วนไหนเป็นส่วนตัว ชี้เถ่าส่วนไหนเป็นถ่านที่เขาเอามาเผาพร้อมด้วย เลย์ผูกคอตายไม่
สำเร็จ อันว่าโลกนี้มันเป็นมายา โลกนี้ไม่ได้หลอกเราหรอก ใจเรามันหลอกตัวเอง หลอกตัวเองว่ามีอย่าง
โน้นมีอย่างนี้แล้วก็มานั่งทุกข์เพราะกับดักที่จิตเราเป็นผู้ดักตัวเอง ให้ทุกข์อย่างนั้น ให้เดือดร้อนอย่างนี้ ให้
เสียใจอย่างนั้น ให้หวังอย่างนั้น ให้อยากอย่างนี้ ให้กลัวเพราะเรื่องนั้น ให้รอคอยเพราะเรื่องนี้ ให้กังวล
เพราะเรื่องนั้น ให้วิตกเพราะเรื่องนี้ ให้อยากเข้าหาไอ้สิ่งนั้น ให้อยากวิ่งหนีไอ้สิ่งนี้ ถ้ามองชี้เถ่าแล้วก็หมด
สมมุติหมดเลย

ตัวเราก็ไม่มี ตัวเขาก็ไม่มี ชี้เถ่ากองนี้ก็ไม่เป็นใคร ชี้เถ่ากองนี้ก็ไม่เป็นของใคร ชี้เถ่ากองนี้ก็ไม่
ครอบครองอะไร ท้ายสุดก็ไม่มีอะไร เอาไปได้แต่บุญและบาป ผู้มีปัญญาพอเห็นร่างกายเป็นชี้เถ่า ยิ่งเห็น
คุณค่าในการพัฒนาจิต ยิ่งเห็นคุณค่าในการสร้างกุศล สร้างบารมี สร้างความดี ยิ่งเห็นโทษในการที่จะ
เบียดเบียนอาฆาตพยาบาทอิจฉาริษยา ทำร้ายทำลายกัน ยิ่งเห็นคุณค่าในการรักษาศีลประพฤติธรรม
สร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน ถ้าเรายังไม่คิดไปพระนิพพานก็ให้เฟ่งชี้เถ่าให้จำให้ได้ชัดเจน
จะได้ไปทวงสิทธิ์ได้ เพราะท้ายที่สุดแต่ละชาติ ๆ ก็ได้ชี้เถ่าไปกองเดียว คนเราเกิดมาคิดจะมาครองครอง
โลก ท้ายสุดก็เหลือชี้เถ่ากองเดียว จำภาพชี้เถ่าไว้ให้ดี จะได้ไปคอยทวงสิทธิ์ คือแต่ละชาติ ที่ลำบากลำบาก
ทำมาหากิน ยื้อแย่งแย่งชิงดี เบียดเบียนคนโน้น ฆ่าฟันคนนี้ ท้ายสุดก็ได้ชี้เถ่าไปกองหนึ่ง แต่ละชาติ
ๆ นะ เพราะฉะนั้นใครอยากจะเวียนว่ายตายเกิดก็ให้จำภาพชี้เถ่าให้ชัดเจน จะได้คอยไปทวงสิทธิ์ เพราะ
ไอ้ที่จะได้ไปจริง ๆ ก็ชี้เถ่ากองนี้ เราจะได้ไปทวงสิทธิ์ได้ถูก ถ้าคนไหนเห็นทุกข์เห็นโทษก็จงตั้งเจตนา
สร้างบารมีเพื่อหมดภพหมดชาติ เพื่อจะเลิกเกิดแก่เจ็บตาย ขวนขวายสร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระ
นิพพาน ถ้าใครยังไม่อยากไปนิพพาน อยากจะเกิดต่อก็ให้จำภาพชี้เถ่าไว้ให้ดี ๆ เดียวเวลาชี้เถ่าเราหายจะ
ได้ไปทวงได้ จะได้จำได้ชี้เถ่ากองนี้ชี้เถ่าฉัน แต่ชี้เถ่านี้ก็จำยากเหมือนกันนะ แม้แต่ชี้เถ่าของแม่เรายัง
จำไม่ได้เลย อาตมาซึ่งเป็นผู้พูดนี้เคยมาแล้ว ตอนเฝ้าแม่จะไปดูกระดูกชี้เถ่าแม่ เก็บชี้เถ่าเก็บกระดูกแม่
ไปลอยน้ำ ในวันรุ่งขึ้นหลังจากเฝ้าไปแล้วไปเจอสัปเหร่อ ต้องให้สัปเหร่อบอกว่าชี้เถ่ากองไหนเป็นแม่เรา
เอง คือที่วัดนั้นมันมีหลายเตา รุ่งเข้าไปเก็บกระดูกเก็บชี้เถ่า แม่เราเองแท้ ๆ ต้องให้สัปเหร่อบอก ว่าชี้เถ่า
กองไหนเป็นแม่เรา แล้วพอสัปเหร่อมันชี้ว่า ชี้เถ่ากองนี้นะแม่หลวงพี่ เราจะพูดรับคำว่า เออใช่ อาตมาจำ

ได้ ทำไมอาตมาจะจำไม่ได้ ก็แม่ของอาตมาเอง จะพูดอย่างนี้ยังพูดไม่ออกจากปากเลย มันบอกยังงี้ต้องเอาไปตามนั้น ขนาดชี้ถ้าแม่เราเองเรายังจำไม่ได้เลย ไม่มีตัวตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีหญิง ไม่มีชาย มันเป็นมายาไว้หลอกคนโง่ คนโง่โง่ก็เตรียมจงเกิดแก่เจ็บตายต่อไป พวกโง่ ๆ เตรียมจงภพจอนชาติไป ทุกชาติ ทุกชาติก็ได้ชี้ถ้าไปกองหนึ่ง เกิดหลายชาติก็ได้หลายกอง ได้ทีละกองก็เก็บไว้ไม่ได้เดียวชี้ถ้าก็ปลิวไป ก็ต้องคืนไปให้แก่โลก ชี้ถ้าณะ แม่เราจะได้ชี้ถ้ากองหนึ่งนะ แต่ชี้ถ้ากองหนึ่งก็รักษาไม่ได้

คนเราเวลาเกิดมาคิดจะมาครองครองโลก ห้ายสุดเหลือชี้ถ้ากองเดียว ใครคิดจะเกิดแก่เจ็บตายต่อไปก็ให้จำภาพชี้ถ้ากองนี้ให้ชัด ๆ จะได้ไปอ้างไปทวงสิทธิ์ ไร่บ้านช่องสมบัติทั้งหลายล้มไปเลยเพราะไม่ได้ไปหรอก ตั้งแต่วันที่เรตายบ้านที่เราสร้างไว้เองเขาก็ไม่ให้อยู่ มันไม่แค่นั้น พอเขาชนเราออกจากบ้านได้ เขานิมนต์พระมาปัดรังควาญขับไล่เสนียดจัญไร ขนาดบ้านที่เราเก็บเงินสร้างไว้เอง เขายังไม่ยอมให้อยู่ พอเขาชนเราออกจากบ้านได้ ยังนิมนต์พระมาขับไล่เสนียดจัญไร นั่นนะขนาดบ้านที่เราสร้างไว้เองนะ แล้วเราจะมาเอาอะไรโลกนี้ คนที่เขาบอกว่ารักว่ารักกันก็นะ โอ้ อย่าพูดเลย พอเราตายปั๊บ โอ้ ไม่รักแล้ว ไม่มีแล้ว ไม่เกี่ยวแล้ว โอ้ย ไม่เอา อย่ามา ๆ ไปเถอะ ไปซะ ไปที่ชอบ ๆ เลย ไป ๆ ๆ ๆ เดียวทำบุญกวาดน้ำไปให้ จำได้ออยู่หรือว่าชอบกินอะไร ไปเถอะ ไปเถอะ ไม่ต้องมา นี่รักกันนะ ไปเถอะ ไป ได้ยินเสียงก็อกแก็ก ๆ จิ้งจกร้องตุ๊กแกร้อง ไปเถอะ ๆ ๆ ๆ นึกว่าเรามา ไปเถอะ ๆ จำได้ออยู่ว่าชอบกินอะไร เดียวจะทำบุญไปให้ไปเถอะ ไม่ต้องมาหรอก นั่นแหละคนรักกัน

คนเราคิดจะมารอบครองโลก ห้ายที่สุดก็ได้ชี้ถ้าไปกองหนึ่ง ยอมทำบาปทำกรรมเบียดเบียน แก่งแย่งชิงดี เป็นศัตรูกับคนนั้น เป็นศัตรูกับคนนี้ ไปขวางคนโน้นไปขวางคนนี้ กลัวเขาจะแย่งผลประโยชน์ ขวางไว้เพื่ออะไร ห้ายที่สุดร่างกายเราจะเป็นเวรเป็นภัยแก่ตัวเอง อย่างนักการเมืองที่เพิ่งจะตาย เป็นมะเร็งแล้วแพ้ยาด้วย นี่ร่างกายเป็นฝ่ายค้านของตัวเองขึ้นมา นั่น เลี้ยงมันอย่างดีนะนั่นนะ มันอยากกินอะไรก็หาให้หมด เพื่อจะดูแลรักษามัน โห ยอมไปขัดขวางคนโน้น ขัดขวางคนนี้ ไปโต้ว่าทะเลกับคนนี้ ไปโต้ว่าทะเลกับคนโน้น ไปแย่งชิงคนโน้น ไปแย่งชิงคนนี้ ทำเพื่อจะดูแลร่างกายไว้ให้รอด ห้ายที่สุดร่างกายเป็นฝ่ายค้านตัวเองขึ้นมา เขาว่าเป็นมะเร็ง เคยเซ็นใบอนุญาตให้ร่างกายมันเป็นมะเร็งได้หรือ ยอมอนุมัติให้เป็นมะเร็งได้ เคยเซ็นอนุมัติให้มันหรือ แล้วทำไมมันเป็นมะเร็งขึ้นมาล่ะ แล้วกินยาเพื่อจะไปรักษาโรค มันกลับแพ้ยาก็เลยต้องเข้าเมรุก่อน เข้าเมรุแล้วก็ไม่เหลืออะไร

คิดจะมารอบครองโลก ห้ายที่สุดก็ได้ชี้ถ้ากองหนึ่ง คนที่คิดจะมายึดมันถือนั่นในโลก ห้ายที่สุดก็ได้แต่ความผิดหวังและคราบน้ำตา ใครคิดจะเกิดแก่เจ็บตายต่อไปก็เตรียมน้ำตาไว้เยอะ ๆ จะได้ใช้งาน เตรียมทำเสียใจไว้ด้วย เพราะได้ใช้ เตรียมทำร้องไห้จนดินทุนทราย ดินพราด ๆ นะ เตรียมฝึกไว้ด้วยเดี๋ยวมันได้ใช้แน่ ฝึกเอาไว้ตั้งแต่ตอนนี้ถึงเวลาเราเป็นอย่างนั้นจริง ๆ จะได้สมบทบาทไป เตรียมฝึกไว้เลยตั้งแต่วันนี้ ร้องไห้ไว้วายตีโพยตีพายดินพราด ๆ เตรียมฝึกเอาไว้ได้แล้ว มันได้ใช้งานแน่

เพราะว่าผู้ที่คิดจะเกิดแก่เจ็บตายในโลกมันจะเจอแต่ความผิดหวัง เพราะว่าจะมายึดมาหวงง ของที่จะต้องจากกัน ถ้ายึดไว้ด้วยมือมีมือจะขาด ยึดไว้ด้วยใจใจจะขาด เราอยากให้เห็นชัดเจน สมมุติว่านั่งรถสองแถวไป พอรถสองแถวจอดป้ายเราก็เอามือไปจับกิ่งไม้ข้างทาง พอรถสองแถวออก ถ้าเราไม่ปล่อยมือจะเป็นไง ถ้ามือไม่ขาดก็ตกกรถ ฉันทึกก็ฉันทัน สิ่งที่จะต้องจากกัน ถ้ายึดไว้ด้วยมือมีมือจะขาด ยึดไว้ด้วยใจใจจะขาด สิ่งทั้งหลายในโลกมันเกิดเพื่อดับ พบเพื่อจาก เกิดเท่าไรก็ตายเท่านั้น พบเท่าไรก็จากเท่านั้น ถ้าไม่พบไม่ได้จากเลย ถ้าไม่ได้เกิดไม่ได้ตายเลย สาเหตุแห่งความตายก็คือความเกิด โอ้เราที่นั่งอยู่อย่างนี้ อุ่นใจได้สบายใจได้ เพราะเราเกิดมาแล้วเราได้ตายแน่ ไม่ต้องไปดินรันทุนทราย ได้ตายกันหมดเลย มีสิทธิ์เต็มที ๑๐๐% ที่จะตาย สบายใจได้แล้ว อุ่นใจได้แล้ว เราได้ตายแน่ ไม่ต้องไปวิ่งเต้น ไม่ต้องไปยื่นคำร้อง อุ่นใจได้ ให้เราอุ่นใจได้ เราได้ตายแน่ เพราะสาเหตุแห่งความตายคือความเกิด สาเหตุแห่งความตายไม่ใช่รถมาชน ไม่ใช่ปืนมายิง คือคนเราถ้าได้เกิดมาจะได้ตายแน่นอนอนหนึ่ง ไม่มีใครตายสองหน และก็ไม่มี

ใครไม่ตาย ความเกิดเหมือนเหรียญหน้าหัว ความตายเหมือนเหรียญหน้าก้อย เราหยิบเหรียญหน้าหัวมา หน้าก้อยก็ติดมาด้วย

นี่นะไม่ต้องอะไรมาทำร้ายเลยนะ ลองนั่งไม่พลิกสิ นั่นมันจะตายเลยนะนั่นนะ ปวดแขนปวดขาจะตายนะนั่นนะ สาเหตุแห่งความตายมีพร้อมมูลในร่างกายเรานะ เกิดเพื่อดับ เกิดเพื่อตาย ฉะนั้นคนที่คิดจะเวียนว่ายตายเกิดมันก็ได้แต่ความผิดหวัง ได้ความผิดหวัง ได้คราบน้ำตา ได้ชี้เป้าไปกองหนึ่ง ได้เศษกระดูกไปกองหนึ่ง ได้ร้องไห้โวยวายตีโพยตีพาย ได้ผิดหวัง ได้เสียใจ ได้โศกเศร้าเคล้าน้ำตา เราเห็นอย่างนี้แล้ว เอ้าเราก็อ่านีความตายอยู่ห่างไกลตัวนะ

เอ้าเดี๋ยวจะพาทกำหนดความตายบ้าง หายใจเข้าภาวนาว่า ไม่ช้า หายใจออกว่า ตายแน่ กำหนดลมหายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า ไม่ช้า หายใจออกว่า ตายแน่ ทำให้กำหนดว่าไม่ช้าตายแน่ คือชีวิตของคนเรานั้น มีได้ทีละหนึ่งลมหายใจนะ เวลาเราหายใจเข้าไปหนึ่งครั้งก็ต่อชีวิตไปได้เท่ากับลมหายใจเข้าหนึ่งครั้ง เวลาเราหายใจออกหนึ่งครั้ง ก็ต่ออายุไปได้เท่ากับลมหายใจออกหนึ่งครั้ง เวลาหายใจเข้าหนึ่งครั้งก็ต่ออายุไปได้เท่ากับลมหายใจเข้าหนึ่งครั้ง เวลาหายใจออกหนึ่งครั้งก็ต่ออายุไปได้เท่ากับลมหายใจออกหนึ่งครั้ง อยู่ไปคุยว่าเราจะอายุได้อีกหลายปี เก่งจริงหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกสิ จะได้อยู่อีกหลายปีไหม ไม่ช้ามันก็ตายแน่แหละ

เวลาเราพิจารณาความตาย ใหม่ ๆ ดูว่ามันน่ากลัว แต่พอพิจารณาไป เอ๊ะ แล้วอะไรตายล่ะ ร่างกายมันตาย แล้วร่างกายนะเราพิจารณาตั้งแต่แรกแล้วว่าร่างกายเป็นดินนะ พอพิจารณาไปพิจารณามา อ้าวมันไม่มีใครตาย ร่างกายนี้ซึ่งเป็นดินที่เราืมโลกมา ถึงเวลาเราก็ต้องคืนดินก่อนนี้กลับไปสู่โลก เหมือนกับว่า เราจะเลื่อยไม้ แต่บ้านเราไม่มีเลื่อย เราไปยืมเลื่อยบ้านข้าง ๆ มา ยืมมานานหน่อย จนกระทั่งเข้าใจว่าเป็นเลื่อยของเรา วันดีคืนดีบ้านข้าง ๆ มาขอทวงเลื่อยคืน เราก็โวยวายตีโพยตีพาย เรียกลูกเรียกหลานมาจะบิดพลิ้วอย่างนั้น บิดพลิ้วอย่างนี้ โวยวายอีทำโน่น โวยวายอีทำนี่ เขาก็จะได้ว่าเออว่า ยายผู้หญิงข้างบ้านเนี่ยดูหน้าตาดี ๆ แต่นิสัยแย่มาก ยืมของเราไปแท้ ๆ ถึงเวลาเราจะไปทวงคืน ทำยังทำอย่างโน้นยังทำอย่างนี้ เรียกลูกเรียกหลาน โวยวายตีโพยตีพายว่าจะไม่คืน ยืมเขามาแท้ ๆ เราก็พิจารณาตั้งแต่แรกว่าร่างกายเป็นดิน ไม่ใช่เธอ แล้วจะเอาไปไหนล่ะ ยืมเขามาทั้งนั้น เอ้านักเรียน ให้พิจารณาชีวิตว่าส่วนไหนของร่างกายที่ไปยืมเขามา อ้อ ก็ตั้งแต่หัวไปยันถึงเท้าแหละ ตั้งแต่หัวยันเท้ายืมเขามาทั้งนั้น ในเมื่อยืมมาแล้วไม่ต้องคืนมีที่ไหน เวลาเขาจะมาทวงคืน ก็โวยวายตีโพยตีพาย ยักทำอย่างโน้น ยักทำอย่างนี้ ยืมเขามาทั้งนั้นตั้งแต่หัวจรดเท้า

ไม่ช้ามันตายแน่ ความตายมันอยู่ที่ปลายจมูกนี้เอง คนเราเวลาก่อนตายเขาเรียกว่าอะไร เขาเรียกว่าคนมีชีวิต เพราะฉะนั้น คนมีชีวิตก็คือคนใกล้ตาย คนก่อนตาย เรามาพิจารณาความตายแล้วก็ให้ฝึกเลย สมมุติว่าเวลาเราจะตายเราจะตั้งจิตยังงี้ ฝึกเลย หายใจเข้าภาวนาว่า ตาย หายใจออกภาวนาว่า ตาย ฝึกเลย สมมุติว่าเราจะตายขณะจิตนี้ เราจะตั้งจิตอย่างไร ฝึกสิ เหมือนกับฝึกหนีภัยจากสึนามินะ เขาต้องจำลองเหตุการณ์ว่าตอนนี้สึนามิเกิดแล้ว เราจะหนียังงี้หนีไปไหน เหมือนเขาฝึกหนีไฟจากอาคารสูง เขาต้องจำลองเหตุการณ์ว่าตอนนี้ไฟไหม้แล้ว เราออกจากห้องจะเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวา บันไดหนีไฟอยู่ไหน ต้องจำให้แม่น ตอนนี้วิ่งเลยห้ามใช้ลิฟท์ ยังงี้เขาต้องจำลองเหตุการณ์ว่าขณะนี้ไฟไหม้แล้ว เอ้าเราก็ก็นึกขิจจำลองเหตุการณ์ว่าขณะนี้เราจะตาย สมมุติว่าเราจะตายขณะจิตนี้ เราจะตั้งจิตยังงี้ เราจะหวังอะไรไหม หวังแล้วมันจะได้ไปไหม หายใจเข้าภาวนาว่า ตาย หายใจออกภาวนาว่า ตาย เราจะหวังอะไรไหม โลกทั้งโลกเราจะได้อะไรไปสักอย่างด้วยไหม เราจะชนะอะไรเข้าเมรุไปด้วยไหม เราจะเอาอะไรไปเมืองผีได้สักชิ้นไหม เราจะหวังอะไรไหม เราจะหวังอะไรไหม ถ้าหวังแล้วมันจะได้เอาไปไหม ถ้าเราหวังแล้วจะเอาไปเมืองผีด้วยได้ไหม เราจะหวังอะไรไหม เราจะหวังอะไรไหม ถ้าหวังแล้วจะได้ไปไหม เราจะเอาจิตไปเกาะเกี่ยวกับอะไรไหม เราหวังหวังอะไร จะต้องกลับมาเกิดเป็นจิ้งจก ตุ๊กแกเผ่ามัน เราจะได้เอาอะไรไปเมืองผี

ด้วยไหม แล้วจะโกรธจะเกลียดใครไหม เราจะเลิกตอนนี้หรือรอให้ไปโดนเขียนในนรกแล้วค่อยเลิกค่อยละ เราจะโกรธจะเกลียดอาฆาตพยาบาทใคร ผูกโกรธใคร เอาเรื่องเอาราวกับใคร เราจะโกรธเกลียดเขา เราจะเลิกซะเลยหรือเราจะไปรอไปทนจนรอกแล้วค่อยเลิก เราพยายามฝึกจิตนะ

เรามาศึกษาเห็นแล้วว่าท้ายที่สุดไม่ได้อะไรไป เต็มใจฝึกจิตให้เกิดตัวสละละวาง เอ้า กำหนดลมหายใจนะ หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกว่า ละวาง กำหนดลมหายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกว่า ละวาง อารมณ์สละละวาง องค์ประกอบแห่งการสละละวางจำเป็นที่เราจะต้องมีใช้ในชีวิต ถ้าเราเอามือจับช้อนแล้ววางช้อนไม่ได้จะมีปัญหาไหม เอามือจับจานแล้ววางจานไม่ได้จะมีปัญหาไหม เราชอบเสื้อตัวไหนที่สุดถ้าใส่เสื้อตัวนี้แล้วถอดไม่ออกจะยอมใส่ไหม เขายกรถให้ฟรี ๆ หนึ่งคัน ถ้าขึ้นรถคันนี้แล้วลงจากรถไม่ได้จะเอาไหม เขายกบ้านให้ฟรี ๆ หนึ่งหลัง ถ้าเข้าบ้านนี้แล้วออกจากบ้านไม่ได้จะเอาไหม องค์ประกอบแห่งการสละละวางต้องมี ไม่งั้นชีวิตเดือดร้อน เราฝึกให้มันเกิดให้มันมี ฝึกสละร่างกาย แม้จิตอาศัยร่างกายแต่เห็นแจ้งว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์ แม้อยู่ในรถเมล์แต่รถเมล์คันนี้ไม่ใช่ของเรา แม้จิตมาอาศัยกายแต่กายนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ว่าจะรู้สึกไปถึงตรงไหน ก็ไม่ใช่ตัวเราไปถึงตรงนั้น ในกายนี้ ไม่ว่าจะรู้สึกไปถึงตรงไหน ก็ไม่ใช่ตัวเราไปถึงตรงนั้น

สมบัติในโลกนี้เราเพียงผ่านมาดูแล้วก็ไม่ได้เอาอะไรไปหรอก แม้แต่ร่างกายนี้ก็เอาไปไม่ได้ เราจะเอาไปได้แต่บารมีที่เราสร้าง วัตถุทั้งหลายในโลกนี้ให้ฝึกเอาไว้ ว่าผ่านมาดู แล้วไม่ได้อะไรไป เหมือนเดินผ่านพิพิธภัณฑสถาน มาผ่านมาดูมาเห็น แล้วก็ออกมาเปล่า สมบัติทั้งหลายในโลกนี้ เพียงผ่านมาดู มาอาศัย มาใช้งาน แล้วก็ไม่ได้เอาอะไรไป อย่าฝึกจิตให้เกาะเกี่ยว ต้องฝึกจิตสละละวาง เหมือนเราเดินผ่านพิพิธภัณฑสถานของมีค่า จิตเราไปเกาะอะไรสักอย่างจะเดือดร้อนไหม แล้วจะได้ไปไหม ฝึกจิตสละละวางให้เกิด ให้มี ให้เป็น เวลาเดินผ่านพิพิธภัณฑสถานเป็นไง จะเอาอะไรออกมาไหม จะหยิบกระจกแบกอะไรออกมาสักอันได้ไหม เราเกิดมาผ่านมาเจอมาพบสิ่งทั้งหลายในโลกนี้นะ ก็เป็นอย่างนั้นเลย ถ้าไม่ฝึกจิตให้เกิดองค์ประกอบแห่งการสละละวาง จะเกาะอะไรก็ทุกข์เพราะไอนั้นแหละ แม้แต่ร่างกายนี้ก็ยังไม่ไปเลยนะ ก็ถึงให้ดูภาพชี้ถ้าใจ ถ้าเราไม่ได้ฝึกให้เกิดจิตดวงที่สละละวาง ก็มีแต่ความทุกข์เดือดร้อน เราเกิดมาผ่านโลกนี้ จะเอาอะไรไปเพียงอาศัยใช้ แม้แต่ร่างกายนี้ก็เพียงมาอาศัยใช้เท่านั้นแหละ เพียงอาศัยใช้

ให้นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์ แม้อยู่ในรถเมล์แต่รู้วารถคันนี้ไม่ใช่ของเรา จิตมาอาศัยกาย แต่กายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา เราจะเปลี่ยนคุณลักษณะของจิตให้กลายเป็น จิตที่ไม่ครอบครองในสิ่งที่มาสัมผัสสัมพันธ์ด้วย จิตเราที่จะหมดทุกข์นะ คุณลักษณะของจิตเราต้องเปลี่ยนไปเป็นว่าไม่ครอบครองในสิ่งที่มาสัมผัสสัมพันธ์ด้วย คุณลักษณะของจิตเราต้องเปลี่ยนนะ จะต้องเป็นตัวสละละวางที่ใช้งานได้ เวลาเราอาศัยอะไรในโลกนี้ไม่ข้อง เพียงอาศัยใช้ ไม่คิดยึดมั่น ไม่คิดครอบครองในสิ่งที่มาสัมผัสสัมพันธ์ด้วย เพียงอาศัยใช้ อาศัยใช้ไปตามเหตุปัจจัย ต้องมีตัวสละละวางเกิดขึ้นในจิตเรา เพียงอาศัยใช้ อย่าว่าแต่ของนอกกาย แม้แต่ร่างกายนี้ก็เพียงมาอาศัยใช้นะ ขณะที่เรากำหนดว่าสละละวาง คือเรากำลังเจตนาที่จะเปลี่ยนคุณลักษณะจิตของเรา ให้กลายเป็นจิตที่ไม่ครอบครองในสิ่งที่มาสัมผัสสัมพันธ์ด้วย เพียงอาศัยใช้ ไม่ว่าจะรู้สึกไปถึงตรงไหนก็ไม่ใช่ตัวเราไปถึงตรงนั้น

เรากำหนดอารมณ์สละละวางแล้ว เต็มใจกำหนดอารมณ์พระนิพพานบ้าง กำหนดอารมณ์นิพพาน ให้กำหนดกับลมหายใจสองคู่ หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้ หายใจออกว่า เป็นทุกข์ หายใจเข้าภาวนาว่า นิพพาน หายใจออกว่า เป็นสุข หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้ หายใจออกว่า เป็นทุกข์ หายใจเข้าภาวนาว่า นิพพาน หายใจออกว่า เป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์นิพพานเป็นสุข เรากำหนดอารมณ์พระนิพพานไม่ต้องไปหา นิพพานที่ไหน ให้หาที่ใจเรา คือเราจะเปลี่ยนจิตของเราให้เป็นจิตที่ยินดีในพระนิพพาน แล้วเราจะไม่ทุกข์กับโลก คือเรารู้ว่าโลกนี้เป็นทุกข์แล้วจะไม่ทุกข์กับมัน เรากำหนดว่าโลกนี้เป็นทุกข์นิพพานเป็นสุข เราจะให้เกิดปัญญาญาณเวลาเราไปประสบทุกข์ เวลาเราไปประสบทุกข์อะไร เราจะได้กำหนดว่า เออ โลกนี้มันก็

ทุกซอกอย่างนี้แหละ มันเป็นธรรมดา เราจึงชวนขวายเป็นบาร์มีเพื่อเป็นเหตุบังจ้ายแก่พระนิพพาน โลกนี้มันก็เป็นทุกซอกอย่างนี้แหละ เรากำหนดกับลมหายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้ หายใจออกกว่า เป็นทุกซอก หายใจเข้าว่า นิพพาน หายใจออกกว่า เป็นสุข โลกนี้เป็นทุกซอกนิพพานเป็นสุข

โลกนี้เป็นโลกเกิดแก่เจ็บตาย นิพพานนี้พ้นเกิดแก่เจ็บตาย เราจึงมีเจตนาตั้งใจสร้างบาร์มี เพื่อเป็นเหตุบังจ้ายให้พ้นความเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าเราคิดจะเวียนว่ายตายเกิดต่อไปก็จะได้เพียงซีเก้ากองเดียว เวลาเราเกิดมาคิดจะมาครอบครองโลก ทำยศศักดิ์ก็เหลือซีเก้ากองเดียว เราคิดจะมาได้อะไรจากโลกนี้ก็จะได้เพียงซีเก้ากองเดียว เราจะคิดจะมาครอบครองอะไรก็ได้ไป ได้จริง ๆ ก็ได้แต่ความผิดหวัง ได้การถูกเขาตบหน้า ได้ถูกเขาถีบเอาจนล้มคะมำ เหมือนตั้งใจจะไปกินเลี้ยง เข้าไปงานเลี้ยงก็ถูกเขาถีบล้มคะมำ ได้แต่ความผิดหวัง ได้ซีเก้ากองเดียว ถ้าใครยังไม่คิดไปนิพพานก็ให้จำภาพซีเก้าไว้ให้ดี เพราะว่าเกิดแต่ละชาติก็ได้ซีเก้าไปกองหนึ่ง เกิดแต่ละชาติก็ได้ซีเก้าไปกองหนึ่ง จำภาพซีเก้าไว้ให้ดี ภาพอื่นให้ลืมไปซะ ถ้าไปจำภาพบ้านช่อง พอเราตายปั๊บเขาก็ไม่ให้อยู่ จำภาพคนรัก พอเราตายปั๊บเขาก็ไม่รักเราแล้ว ไม่รักกันแล้ว ถ้าเราคิดจะเกิดต่อไปก็ให้จำภาพซีเก้าไว้ให้ดี จำให้แม่น เราจะได้รู้ว่าเรามีสมบัติเท่าไร จะได้จำสมบัติเอาไว้ เพื่อสมบัติมันเปลี่ยนที่เปลี่ยนทางจะไปได้บ้างสิทธิตะได้ไปรวบรวมสมบัติกลับคืน เพราะเราจะได้แต่ละชาติเราได้ซีเก้าไปกองหนึ่ง สมบัติอื่น ๆ เงินทองข้าวของอะไรนะลืมเสีย จะได้เอาหัวเรามาจำภาพซีเก้าให้มันชัดเจน ไปจำภาพอื่นเขาก็ไม่ให้อยู่ดี จำภาพซีเก้านี้แหละ เอาได้ไป เราจะได้คอยดูแลรักษา จะได้ควบคุมดูแลรักษาระวังป้องกันซีเก้ากองนี้ เราจะดูแลรักษาให้ดีกว่าที่ต้องจำมันได้ เราจะได้ไปอ้างสิทธิจะได้ไปทวงสิทธิ ไม่งั้นเดี๋ยวเขาถามว่า ซีเก้าของคุณมีลักษณะเป็นยังไง สีอะไร สีออกโทนไหน เดี่ยวเราไปอ้างผิดเดี๋ยวเขาไม่คืนอีก อ้อ ซีเก้าของหนูนี้สีออกโทนนี้ละ เราจะได้ไปทวงเขาได้ แต่ถ้าเราเบื่อหน่ายเห็นโทษ ก็กำหนดเลยว่า โลกนี้เป็นทุกซอก นิพพานเป็นสุข

ถ้าเรายังไม่เบื่อการเกิดแก่เจ็บตายก็จำภาพซีเก้าไว้ให้ดี เตรียมน้ำตาไว้ด้วย มันเป็นของได้ใช้งาน เตรียมร้องไห้ ฝึกร้องไห้ ฝึกตีโพยตีพายทูลทูลรายไว้ด้วย เพราะมันได้ใช้บ่อย ถึงเวลาเราจะได้คล่อง ฝึกเอาไว้ด้วย ฝึกตอกชกตัวเองในตอนผิดหวังไว้ด้วย มันได้ใช้งาน เพราะว่าเราเวียนว่ายตายเกิดในโลก เวลาหวังอะไรก็ได้เป็นอยุ่อย่างนั้น ไม่ได้เป็นอยุ่อย่างที่หวัง หวังอะไรก็ได้แต่สิ้นหวัง ไปหวังอะไรจากคนอื่นก็จะสะอื้นจนวันตาย เพราะเราไปคุมใจเขาไม่ได้ ใจเรามันยังคุมไม่ได้เลย แล้วจะไปคุมใจคนอื่นได้อย่างไร เราอยากให้เกิดโลกนี้ต่อก็ต้องฝึกไว้ ฝึกอาการสั่นเนื้อประดาตัวไว้ด้วย เพราะท้ายสุดมันจะไม่เหลืออะไร มีอะไรก็จะโดนแย่งชิงไป หวงแหนรักษาอะไรก็จะโดนเขาหักหลัง ร่างกายนี้ เราดูแลรักษาอย่างดี มันอยากจะทำอะไรก็หามาให้กินหมด ถึงเวลามันจะหักหลังทรยศเรา เหมือนนักการเมืองใหญ่ที่เพิ่งตายไป ที่เขาลงข่าว นักการเมืองใหญ่ที่เพิ่งตายไปไม่นาน เขาก็ไม่เคยหวังเลยว่าร่างกายเขาจะเป็นมะเร็ง ถึงว่าเขาคิดว่าร่างกายจะเป็นมะเร็ง มันก็ต้องหวังว่าเป็นมะเร็งก็จะรักษาได้ มันไม่เคยหวังว่าเป็นมะเร็งแล้วจะตายเลย มันไม่เคยหวัง ถ้าเราคิดจะเกิดแก่เจ็บตายต่อไป ถ้าเราไม่ออกไปนิพพาน ก็ให้เตรียมรับความผิดหวัง ความโดนหักหลังทรยศเอาไว้ด้วย มันได้เจอ ได้เจอบ่อย แม้แต่ร่างกายนี้ยังหักหลังทรยศเรา เตรียมผิดหวังไว้ ฝึกเอาไว้ ให้อารมณ์ให้ชนิดว่าตอกชกตัว ฝึกเอาไว้ด้วย มันได้ใช้แน่ ๆ รับประกันได้ว่า ได้ใช้ฝึกเอาไว้เลย ถึงเวลาจะได้ใช้จริง ๆ เราจะได้ชมว่า นี่ทำสมบัตสมบาท เวลาร้องไห้ตอกชกตัวด้วย เอาหัวโขกกำแพงด้วย มันได้ใช้ไง ฝึกเอาไว้เสีย เพราะเวลาผิดหวังมันไม่รู้จะทำไง ก็เอาหัวโขกกำแพง นี่พูดอย่างนี้เพื่อให้เบื่อหน่ายในสังขาร พูดอย่างนี้เพื่อให้เกิดปัญญา ไม่ต้องไปเอาหัวโขกกำแพงจริง ๆ หรือกะ

ถ้าเราเห็นโทษในการเกิดแก่เจ็บตาย ก็ให้ตั้งจิตตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลยว่า เรากำหนดโลกนี้เป็นทุกซอกนิพพานเป็นสุข ตั้งแต่นี้ต่อไปเราจะมีเจตจำนงในการสร้างบาร์มีเพื่อเป็นเหตุบังจ้ายแก่พระนิพพาน ถึงเมื่อไหร่ก็ช่าง แต่เราจะสร้างไม่เลิก เราเห็นแล้ว โลกนี้เป็นทุกซอกนิพพานเป็นสุข ถ้าเอาใจไปฝากไว้กับคนอื่นจะสะอื้นจนวันตาย ถ้าเราเอาใจตั้งไว้กับกายความตายก็จะมี มันจะบรรลุนิพพาน รู้แจ้งเห็นจริง กายนี้ก็ไม่ใช่ว่าของเรา แม้แต่กายนี้ก็หวังอะไรกับมันไม่ได้ แล้วจะไปหวังอะไรจากใคร แม้กายนี้ที่เราดูแลรักษา มันอยากจะทำอะไร

ก็ไปหามาให้กิน มันยังจะหักหลังทรยศเรา แล้วเราจะไปห้ามใครไม่ให้หักหลังทรยศเรา เวลาเราโดนใครหักหลังทรยศ ต้องถือว่าธรรมดา เวลาไปโดนใครหักหลังทรยศ ต้องตบมือ เออ มันก็อย่างนี้แหละ แม้แต่ร่างกายต่อไปมันจะหักหลังทรยศเรา จะปวดหัวปวดท้องมันเอาไปมาให้เราเซ็นอนุมัติใหม่ ขออนุญาตปวดหัวปวดท้องหน่อย ช่วยเซ็นอนุมัติให้หน่อย ไม่เห็นเอาไปมาให้เราเซ็นอนุมัติก่อนแล้วค่อยเป็น เรายังไม่อนุญาตมันก็เป็นแล้ว ขออนุญาตเป็นโรคปอดโรคตับหน่อย มันเอาไปมาให้เซ็นหรือเปล่า เราบำรุงดูแลมันอย่างดี ทำยาสุดจะโดนมันหักหลังทรยศ

ให้เข้าใจว่าเรื่องนี้ธรรมดา เกิดมาในโลกนี้จะมีแต่การถูกหักหลังทรยศ จนท้ายสุดมันไม่เหลืออะไรเลย ถ้าเราพูดกันว่า คุณนะเดี๋ยวจะดูดวงให้ ดูโหงวเฮ้งของคุณแล้ว ต่อไปในอนาคตจะถูกหักหลังทรยศ จนกระทั่งตายอย่างทุกข์ทรมาน ทายแม่นเป๊ะเลย คือว่ามีหรือตายอย่างสบายยิ้มแย้ม มันก็มีแต่ตายอย่างทุกข์ทรมานทั้งนั้น ตายอย่างทุกข์ทรมาน หายใจเข้าแล้วหายใจออกไม่ได้ อึดอัดติดขัดหายใจไม่ออก คุณนะจะต้องตายอย่างทุกข์ทรมาน ดูดวงทำนายคนไหนมันก็ถูกหมดแหละ มีหรือตายอย่างสุขสบายราบรื่น สุขสบายราบรื่นมันจะตายหรือ จะไม่ถูกหักหลังทรยศอะไร ร่างกายนี้เราดูแลมันอย่างดี พอถึงเวลา เราหวังหรือว่า โอ้ย เจ้าประคุณสักวันขอให้ร่างกายมันเจ็บมันปวดจนดิ้นพรวด ๆ เลย ทำบุญก็ไม่เคย อธิษฐานไว้ เคยหวังไว้หรือ ฉะนั้นเนี่ย ใครดูดวงก็ดูอย่างนี้ว่า โยมนะให้ระวังไว้นะ ต่อไปในอนาคตโยมจะโดนเขาหักหลังทรยศจนตายอย่างทุกข์ทรมาน เนี่ยทายได้ทุกคนเลย ชี้นำ หน้าไหน ทายอย่างนี้ ถูกหมดแหละ มีหรือตายอย่างสะดวกสบายราบรื่นเบิกบานธรรมดา มีหรือ

หักหลังทรยศก็คือ แม้แต่ร่างกายเราเองยังโดนมันหักหลังทรยศ มันอยากกินอะไร เราก็กินไปหามาอาหารที่มีเซลล์ชวนชิม อย่างที่บอกเมื่อกี้ อาหารนี้ บางทีนะ ไอ้อาหารชนิดนี้ต้องเอามาจากทางเหนือ อาหารชนิดนี้ต้องเอามาจากทางใต้ อาหารชนิดนี้ต้องเอามาจากตะวันออก อาหารชนิดนี้ต้องเอามาจากตะวันตก ต้องไปซื้อร้านนั้นนะ ร้านนั้นอย่าไปซื้อ มันอยู่ใกล้ ๆ กันก็จริง แต่อย่าไปซื้อร้านนั้น คือว่า อาหารนี้มีเซลล์ชวนชิม แต่อ้วนนี้ไม่มีเลยเซลล์ชวนชิม มีใครเคยเจอโฆษณาชิมอ้วนไหม อ้วนนี้เซลล์ชวนชิมนาเซีย ๆ ดูอ้วนนี้สิ ใส่อ้วนนี้ก็ซื้อจากร้านค้าดังที่เชียงใหม่เลยนะ ไตปลานี้ก็ซื้อจากร้านดังที่สุราษฎร์เลย เนี่ยอ้วน เชิญมากินเถอะ เฟื่องอ้วนใหม่ ๆ อุ่น ๆ เลย หรือถ้าชอบอุ่น ๆ เอาไปตั้งไฟใหม่อีกทีก็ได้ ในความเป็นจริงนั้น ไม่มีแล้ว อ้วนเซลล์ชวนชิมไม่มีแล้ว คนเราเนี่ย เหมือนถูกตบหน้าตลอดเลย ถูกตบหน้ายังไง มันขัดแย้งในตัวตลอด อาหารเนี่ย แกงคั่วนี้หอมจืดเลย คั่วจนหอมเลยนะ แสดงว่าคั่วต้องใช้หัวกะทิค่อย ๆ ใส่ไป แล้วก็คั่วไป ๆ เรื่อย ๆ ถึงได้ทำให้พริกแกงหอมอย่างนี้ โอ้ แกงคั่วนี้หอมจัง ไม่รู้ทำบุญมาปางไหน มา ได้กินแกงคั่วหอม ๆ อย่างนี้ของคุณ พอแกงคั่วจะตักใส่ปากบังเอิญคนมาชนเลยหกใส่เสื้อ อ้าว ที่นี้ไม่หอมแล้ว ถ้ามีใครบอกว่าหอมดีนี่ เดี่ยวตักแกงคั่วนี้ราดเสื้อไปเหอะ พอเดินไปไหนใครชม โอ้ไอ้หอมจริง แกงคั่วที่ไหนนะหกใส่เสื้อนี่ หอมจัง แต่ในความเป็นจริง ไม่มีแล้วอย่างนั้น ชีวิตคนมันขัดแย้งในตัวตลอดเลย มีแต่ทุกข์ อาหารจะเอาใส่ปากได้เลือกแล้วเลือกอีก คัดแล้ว คัดสรรแล้ว พอเคี้ยว ๆ ลองคายออกมาไม่กล้ากลืนเข้าไปใหม่แล้ว อันนั้นของคัดสรรแล้วนะ

ร่างกายเราเนี่ย จะไปไหนก็ต้องแสดงโชว์ให้ดูว่าร่างกายเราดี ดูสะอาดสะอ้าน สวย ถ้ามองของสกปรก โสโครกนะมาจากไหน เสื้อผ้าเราขาวนวลในตู้ปีหนึ่ง ไม่เรียกว่าเสื้อผ้าสกปรก พอเราเอามาใส่ชั่วคราวหนึ่ง ก็เรียกว่าเสื้อสกปรกแล้ว ของสกปรกโสโครกมาจากไหนล่ะ ร่างกายเราเนี่ยมันสร้างมาจากของบูดเน่า คือร่างกายเราสร้างมาจากอาหาร อาหารนี้ไม่กินตอนเช้าตอนเย็นก็บูดพุงนี้ก็เน่า แล้วเราเอาของบูดเน่ามาประกอบเป็นร่างกายเรา ร่างกายเรามันจึงพร้อมจะบูดเน่าตลอด แต่ที่มันอยู่ได้เพราะอะไร เพราะว่าร่างกายมีขบวนการเก็บขยะอย่างดี จะมีเลือดไหลไปถึงเซลล์ทุกเซลล์ เก็บขยะมารวมกัน ขยะที่เป็นก๊าซมาเปลี่ยนที่ปอด ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ มาเปลี่ยนที่ปอด ขยะที่ละลายด้วยน้ำ ของเสียที่ละลายด้วยน้ำไปกรองคัดออกที่ไต ของเสียที่ละลายในไขมันไปกรองคัดออกที่ตับ มีการเก็บขยะออกตลอด

โลกนี้เป็นทุกข์นิพพานเป็นสุข ให้กำหนด กำหนดกับลมหายใจ เวลาเรากำหนดดูโลกนี้ ไม่ว่าเราดูอะไร ให้ดูอย่างไม่ครอบครอง เหมือนเดินผ่านพิพิธภัณฑสถาน เกิดมาเราจะเอาอะไรไปละ เราคิดจะครอบครองอะไรก็ได้ แต่ความผิดหวัง คิดจะมาเอาอะไรก็ได้ บัณฑิตทั้งหลายจึงชวนชวามาฝึกจิต ให้เห็นแจ้ง แล้ววิชาการในพระพุทธศาสนานี้ครบพร้อมเลย เพราะว่าเป็นการวางแผนมาจากท่านผู้รู้แจ้งธรรมะในทางพระพุทธศาสนา สามารถทนทานด้วยการเจาะลึก วิเคราะห์ด้วยปัญญาทุกอันเลย อย่างที่พาวิเคราะห์มาให้ฟัง เรื่องที่ไม่เคยมีใครมาพูดถึงจริงแต่พอเอามาวิเคราะห์นี่เรื่องจริงไหมละ เรื่องจริงแล้วมันก็เป็นจริงอย่างนี้ด้วย เราไปฝึกความจริงก็มีแต่ทุกข์ ฝึกเท่าไรก็มีแต่ทุกข์เป็นของตอบแทน ฝึกไปสิ ฝึกไปฝึกความจริงก็ได้แต่ทุกข์ตอบแทน พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ความจริงแล้วยอมรับกับมัน แล้วหมดทุกข์ พระอรหันต์คือผู้ยอมรับความจริงแล้ว ว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้เป็นทุกข์ สิ่งนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ยึดมาอาศัยใช้ท้ายสุดก็ต้องคืนไปหมด ท้ายสุดเหลือขี้เถ้ากองเดียว

ของอันไหนที่ไร้ค่าที่สุดในบ้านเรา ของที่ไร้ค่านี้หมายถึงว่า เมื่อเราไม่ใช้ในบ้านเรา พอเอาไปให้บ้านอื่นก็ไม่มีใครเอา สมมุติว่าบ้านเรามีกล้วยออกเครือเบ่อเริ่มเลย บ้านเราก็กินไม่หมดแล้ว เป็นของไร้ค่าแล้ว แต่เอาไปให้บ้านอื่นเขายังเอา อันนั้นยังไม่ไร้ค่าจริง ของไหนที่มันไร้ค่าที่สุดในบ้านเรา มองไปมองมาแล้วร่างกายเราเองไร้ค่าที่สุด สมมุติเราตายลงไปบ้านเราไม่เอา เอาไปยกให้บ้านอื่นเขาไม่เอาเลยนะ หมดตาย แมวตายยังยอมฝังหน้าบ้าน ถ้าเราตายเขาไม่ยอมให้ฝังหน้าบ้านเด็ดขาดเลย เอาไปยกให้ใครก็ไม่เอา ต้องเอาไปเผอย่างเดียว ต้องเอาไปเผาหรือไปฝัง คือบ้านเราก็กินไม่เอา ไปยกให้บ้านอื่นก็ไม่มีใครเอา อันนั้นเขาเรียกของไร้ค่า ต้องเอาไปเผอย่างเดียว ถ้าของมันยังมีค่าอยู่เขาไม่เอาไปเผหรือยก เขาไปเผทำไม เลี้ยงดูมาแทบเป็นแทบตาย ดูแลมาเสียตั้งค่านักมากมาย เขาเอาไปเผทำไม ถ้ามันมีค่าอยู่เขาไม่เผหรือยก ของที่ยกให้ใครเขาไม่เอาแล้ว ต้องไปเผา บ้านเราก็กินไม่ยกให้บ้านอื่นก็ไม่มีใครเอา หมดตายเราไปขอฝังหน้าบ้านข้าง ๆ ขอฝังโคนต้นมะม่วงเก่าหน่อย บางทีเค้ายอมนะ เดี่ยวจะได้เป็นปุ๋ย เอา ได้เลย ๆ ถ้าเราเห็นว่าเขากับเราสนิทกัน ขอร้องเขาว่า ถ้าฉันตายไปจะขอฝังที่โคนต้นมะม่วงบ้านเธอหน่อยได้ไหมจะเขาไม่ยอมแล้ว ร่างกายคนเราเป็นของไร้ค่าที่สุดในบ้านนะ แล้วเราจะมาหาอะไร ที่เราคิดจะมาสมหวังในโลกนี้ ที่จะให้รู้สึกว่าการนี้เป็นสุข ไม่มีหอรอก มันขัดแย้งกันตลอด มองทุกมุมมันขัดแย้งกันตลอด ก็อย่างว่าอาหารนี่ก่อนจะตักใส่ปาก เราคัดสรรมาเลือกแล้วเลือกอีก พอเข้าปากเราก็กลายเป็นปฏิกูลแล้ว อาหารนี้มันยังมีเซลล์ชวนชิมนะ แต่อ้วนนี้ไม่มีเซลล์ชวนชิมหรือก็คือไม่ต้องพูดถึงอุจจาระเลย แค่อ้วนก็ยังไม่มีการชิมชิม

แล้วคนมันรักกัน เลือกกันนะ ก็เลือกlovak ๆ ที่สุด เวลาไปชอบผู้หญิงคนไหนก็เป็นอย่างนั้น เราไปชอบไปเลือกเขาก็เลือกlovak ๆ เหลือเกิน ดูแค่หนึ่งกำพริบเท่านั้นแหละ ปอดดับม้ามหัวใจเขาก็ไม่ชอบดู หน่อย ปอดสวยไหม ตับสวยไหม ม้าม หัวใจ ไส้หน้อยไส้ใหญ่สวยไหม ก็ไม่ได้ชอบดูเลย ดูแค่หนึ่งกำพริบหนึ่งกำพริบเขาก็เป็นขี้ไคลอยู่ตลอด เอ้อเราดูแล้วเราเลือกแล้วเขาก็เอากิ่งไปอีก เหมือนเราไปเลือกขยะหน้าบ้านเขา เลือกแล้วเราเหมาะใจแล้ว เอ้า ถึงเวลาไอรถขยะเก็บไปอีกแล้ว เวลาไปเลือก สมมุติว่า หนุ่ม ๆ ไปชอบสาว เราก็ดูที่หนึ่งกำพริบ เราก็กินแล้วละ ดูไป ๆ เราชอบแล้วเราก็กินอย่างนี้แล้ว ถึงเวลาเขาขัดเป็นขี้ไคลไปแล้ว ไอ้ที่เราชอบวันนั้นนะ ถูกเขาขัดทิ้งไปแล้ว มาดูวันนี้เราก็กินเลือกอีกแล้ว เลือกอีกก็เดี๋ยวโดนเขาขัดเป็นขี้ไคลไปอีกแล้ว เหมือนกับเราไปปักใจชอบใจกับไอ้ของในถังขยะหน้าบ้านเขา ที่เขากำลังจะมาเอาไปทิ้ง ถึงว่า เรื่องไอ้หนุ่มที่มันรักเดียวใจเดียว มันรักเดียวใจเดียวจริง ๆ รักอะไรแล้วรักแท้จริงไม่เปลี่ยนเลย มันถึงไม่เอาอะไร มันเอาขี้ไคลผู้หญิงคนนั้นไป เพราะวันนั้นมันมาเห็นหนึ่งกำพริบผู้หญิงคนนั้นมันก็รักปักใจตรึง มันถึงไม่เอาอะไรเอาไปแต่ขี้ไคล ผู้หญิงคนนั้นมันก็ไม่สน เพราะที่มันรักก็คือมันรักหนึ่งกำพริบวันนั้นที่มันเพิ่งตอนเห็น แล้วมันก็ปักใจรักเมื่อวันนั้นนะ

เวลาไปสอนกรรมฐานผู้หญิง ๆ บางทีเราก็บอกว่า โยม อาตมามีความลับจะบอก สามียังโยมไม่ใช่คนรักเดียวใจเดียว โยมผู้หญิงฟังก็สะดุ้งเลย ตกอกตกใจ พอเราวิเคราะห์ให้ฟัง เออจริง มันไม่ได้รักเดียว

ใจเดียวหรือมันเปลี่ยนไปตลอด เพราะคนเราหนึ่งกำพร้านี้เปลี่ยนตลอดนะ มันจะมีแต่ความขัดแย้ง เนี่ย เขาเรียกว่าละด้วยปัญญา เดียวจะพาเจริญสติ

ต่อไปพาเจริญสติ เอาแขนท่อนบนแนบลำตัว เหยียดมือออกไป แขนท่อนบนแนบลำตัว ใช้ข้อศอกเป็น จุดหมุน ยกขึ้นมาทางหัวไหล่ ยกมือลงไปทางหัวเข่า แล้วก็แบมือกระดิกนิ้วมืออ้าออกหุบเข้าเหมือน กรรไกร ขณะที่เรายกมือขึ้นมาทางหัวไหล่ ยกมือลงไปทางหัวเข่า โดยมีข้อศอกเป็นจุดหมุน แขนท่อนบน แนบลำตัว ใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุน ยกมือขึ้นมาทางหัวไหล่ ยกมือลงไปทางหัวเข่า มือเราก็กว้าง แล้วนิ้วทั้ง ห้าก็อ้าออกหุบเข้าเหมือนกรรไกร กำหนดความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน ไม่ต้องท่องว่าอะไร กำหนดความรู้สึก อย่างเดียว เดียวจะให้อารมณ์ไปด้วย กำหนดความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน แล้วก็ให้เข้าใจว่าโลกนี้มันมีแค่ ความรู้สึกเท่านั้น ตอนนี้ชั่วโลกเหนือหนาวเย็นเป็นน้ำแข็งเลยนะ แล้วเราหนาวไหมละ ไม่หนาว เพราะเรา ไม่รู้สึก

โลกนี้มีแค่ความรู้สึกแค่นั้น ตรงความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน ให้เรากำหนดและให้เข้าใจด้วย โลกนี้มีเพียง ความรู้สึก มีเท่านั้นเท่านั้นแหละ แล้วตรงความรู้สึกมีอะไรมาทำให้เราเป็นทุกข์ไหม ไม่มี ไม่มีอะไร มันไม่มี อะไร อดีตก็ดับไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง มีแต่ปัจจุบัน ปัจจุบันก็ทีความรู้สึก รู้สึกปั๊บก็ดับไปเลย โลกทั้ง โลกมีแค่ความรู้สึกแค่นั้น และความรู้สึกก็เกิดดับด้วย มันไม่ได้มีอะไรจริง มันเป็นมายา ไม่ต้องไปทุกข์ไม่ ต้องไปกลัว เรากำหนดความรู้สึกเนี่ย จะให้เกิดปัญญามันใจในตัวเองขึ้นมาเลยว่า เราอើ ไม่ต้องไปทุกข์ หรือ ไม่ต้องไปกลัวหรือ ให้มันเห็นแจ้งอย่างนี้ ไม่ต้องไปกังวลหรือ เพราะโลกนี้มันมีแค่ความรู้สึก และ ความรู้สึกมันก็เกิดดับ พอกระทบปั๊บแล้วก็ดับไปเลย เหมือนเสียงมากระทบหูแล้วก็ดับไป รู้สึกตรงไหน แล้วก็ดับไป

เนี่ยกำหนดตรงความรู้สึก ใช้ได้เลย ญาณปัญญาก็อยู่ตรงนี้ ก็คือ โลกนี้ก็มีแค่ความรู้สึก แล้วมันจะไป ทุกข์อะไรกับมัน ไม่ต้องไปทุกข์ ให้มันเห็นแจ้ง ขณะที่เรากำหนดความรู้สึก ให้มันเกิดเห็นแจ้งด้วยญาณ ปัญญา ไม่ต้องไปทุกข์ มันไม่มีอะไรจะทุกข์ ไม่ต้องไปกลัวมัน ไม่มีอะไรจะน่ากลัว มีแต่ความเกิดดับ พอ กระทบปั๊บแล้วก็ดับไปเลย ของทั้งหลายในโลกนี้ก็มีแค่นี้แหละ รับรู้แล้วก็ดับไป รับรู้แล้วก็ตกไป ไม่มีอะไร จริง อย่าไปเชื่อว่ามีอะไรจริงในโลกนี้ มีแต่มายา เรามาเจริญสติ เพื่อรู้แจ้งว่าไม่มีอะไรจริง แล้วก็ไม่ต้องไป ทุกข์กับมัน ไม่ทุกข์ไปกับโลก สิ่งทั้งหลายมันเป็นมายา เหมือนอย่างเขาว่า ระว่างนะ ลมพัดมาเอื่อย ๆ ระว่างลม มันจะบาดมือเป็นแผลลึกเลยนะ เราฟังแล้ว มันจะบาดได้ไงวะ ไม่มี มันเป็นไปไม่ได้ คือมันไม่มีอะไรในลม ที่พัดมาเอื่อย ๆ ที่มันจะบาดมือเราเป็นแผลได้ เราฟังแล้วก็ว่า ไอนี้มันพูดไม่เข้าเรื่อง ไม่มีจริง ไม่ใช่เรื่อง จริง พอเราฟังปั๊บเราก็ไม่กลัวไม่ทุกข์ จันใดก็จันนั้น เรามากำหนดอารมณ์กำหนดที่ความรู้สึก แล้วเราก็ไม่ เห็นว่ามันมีอะไรที่จะมาทำให้เราทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะต้องไปทุกข์ แล้วเราก็ไม่ทุกข์กับมัน ไม่กลัวไม่กังวล เหมือนกับเรื่องที่เค้ามานบอกให้เราเชื่อว่า ระว่างนะ ลมมันพัดมาเอื่อย ๆ เดียวมันจะมาบาดมือเป็นแผลลึก เลย เราถือเอาเรื่องนี้มาพิจารณา พิจารณาแล้วมันไม่เห็นมีความจริง และก็เลยไม่ทุกข์กับมัน ไม่กังวลกับมัน

เรากำหนดที่ความรู้สึกนี้ก็เหมือนกัน ที่นิ้วกระทบกัน เรากำหนดความรู้สึกครั้งแล้วครั้งเล่า เราก็เข้าใจ ว่าโลกนี้ก็มีแค่ความรู้สึกเท่านั้น แล้วตรงความรู้สึกก็ไม่มีอะไร มันเกิดดับ จะมีอะไรมาทำให้ทุกข์เดือดร้อน ก็ไม่มี เห็นแจ้งอย่างนี้แล้วก็วางทุกข์จากใจลงเสีย เหมือนที่เราเอาปัญหาที่เค้ามานพูดให้เราฟังมาพิจารณา ระว่างลมมันพัดมาเอื่อย ๆ มันจะบาดมือจนมือขาดเลยนะ เราถือปัญหานี้มาพิจารณา พิจารณาแล้ว พิจารณาแล้วก็รู้สึกว่า ไอนี้มันพูดบ้า มันเป็นมายา มันไม่จริง แล้วเราก็วางทุกข์ลงไป ที่จะทุกข์ว่ามือจะขาด มือจะเป็นแผล ที่มันมาบอกเรา ลมพัดมาเอื่อย ๆ ลมมันจะบาดมือจนมือเป็นแผลลึกเลือดไหลนองเยิ้มท่วม หองเลยนะ เราถือปัญหานี้มาพิจารณา พิจารณาแล้วมันไม่เห็นจริง ไม่เห็นว่ามันจะเป็นจริงได้ ไม่เห็น ว่ามันจะมีอะไรในลมเอื่อย ๆ จะมาทำร้ายเราได้ ก็วางทุกข์ไป กำหนดสติ ผีจากยกมือ ความรู้สึกที่นิ้ว กระทบกันมันจะทำให้สติเกิด สติสำคัญมากนะ คือสติจะพาจิตเรามาตั้งอยู่ในปัจจุบันอารมณ์ ความรู้สึกที่

มือมันจะเป็นปัจจุบันตลอด เพราะว่าความรู้สึกที่กายจะเป็นปัจจุบันตลอด สติมันจะหยั่งลงที่ปัจจุบัน แล้วมันจะเห็นแจ้ง คือรู้สึกอะไรในปัจจุบันที่เรารู้สึกนะ ก็คือรู้สึกอย่างนั้นแหละ อันนั้นคือความจริงที่มีอยู่จริงในปัจจุบัน ที่เรารู้สึกจริง อันนั้นคือความจริงเรื่องจริง แล้วเราจะเห็นว่ามันไม่มีอะไรต้องทุกข์ อันนั้นแหละ ญาณปัญญาเกิดแล้ว ญาณปัญญาเกิดแต่ละครั้ง ที่มาบอกว่ามันไม่มีอะไรต้องทุกข์ อันนั้นสำคัญนะ เราจะดับทุกข์ใจ เราจะดับด้วยอะไร เวลาทุกข์มาเราไปจ่ายเงินที่สรรพากรแล้วหมดทุกข์หรือ เวลาทุกข์ใจมาจะไปทำยังงี้แล้วมันจะหมดทุกข์ นี่แหละ มากำหนดสติที่ฐานกายในกายนี้แหละ ขณะที่เรากำหนดความรู้สึกที่กาย อย่างที่ที่นิ้วกระทบกันที่เรายกมือนะ เราก็เห็นความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน เหมือนฟองน้ำมากดใส่กันแล้วห่างออกไป ขณะหนึ่ง ๆ แล้วก็ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรต้องทุกข์ มีแต่ความเกิดดับ เกิดดับก็คือสิ่งทั้งหลายที่รู้สึก กระทบปั๊บแล้วก็ดับไป กระทบปั๊บแล้วก็ตกไป ความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน เวลานิ้วกระทบกันก็รู้สึก เวลานิ้วมันอ้าออกจากกันความรู้สึกนั้นก็ดับไป แม้แต่เสียงที่พูด พอไปกระทบหูแล้วก็ดับไป

ความรู้สึกที่มีมือเป็นฐานกายในกาย เดี่ยวจะพากำหนดฐานเวทนาในเวทนานะ ให้ตามอารมณ์มา จะนำอารมณ์ให้ เวลาพูดให้ฟังนี้ ก็ไม่ต้องจำด้วย เพียงกำหนดตามเท่านั้นพอ ถ้าจะไปฝึกตาม ในชีวิตมันก็มี ไม่ต้องไปจำหรอก ยกมือไปด้วยนะ ยกมือนี่สำคัญเพราะมันมีเครื่องใช้งาน คือสติมันจะเกิด ยกมือไปด้วยแล้วกำหนดดูที่หัวใจเรา ตรงหัวใจจะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา ยกมือไปด้วยนะ อย่าเลิกยก กำหนดความรู้สึกที่หัวใจ มันรู้สึกยังงี้ก็กำหนดไปอย่างนั้นแหละ มันไม่รู้สึกก็กำหนดว่ามันไม่รู้สึก อย่าไปเค้นให้มันรู้สึกอย่างนั้น อย่าให้มันรู้สึกอย่างนี้ ฟังไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องจำ แค่ว่า ฟัง สักแต่ว่า ฟังก็พอ แล้วกำหนดอารมณ์ตามไป กำหนดความรู้สึกที่หัวใจ มันเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา เวทนา หมายถึงความสุขความทุกข์ความเฉย ๆ คือเวลาความสุขเกิด ความสุขมันอาจจะเป็นนามธรรม แต่ว่าอาการที่ความสุขเกิด มันจะมากระเทือนที่หัวใจ การเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจจะเกิดแบบหนึ่ง เวลาเราจิตเป็นสุขหัวใจมันจะเต้นแบบหนึ่ง เวลาเป็นทุกข์หัวใจก็จะเต้นแบบหนึ่ง เวลาเฉย ๆ มันจะเต้นอีกแบบหนึ่ง แล้วถ้ามันเปลี่ยนการเต้นของหัวใจมันจะกระเทือนไปทั้งกาย เพราะหัวใจเป็นตัวนำส่งสารอาหารและสารเคมีไปทั่วทั้งร่างกาย ตั้งแต่หัวจรดเท้า ถ้าจังหวะมันเปลี่ยนไป มันจะกระเทือนไปทั้งกาย มันจะรู้สึกไปทั้งกาย ฉะนั้นความสุขถ้าเรากำหนดให้ดี เวลาจิตมันเป็นสุข มันก็จะมาเปลี่ยนให้หัวใจเต้นไปแบบหนึ่ง จังหวะหนึ่ง เวลาทุกข์หัวใจมันจะเต้นแบบหนึ่ง จังหวะหนึ่ง เวลาเฉย ๆ ก็จะเป็นอีกจังหวะหนึ่ง เฉย ๆ เรายังไม่ต้องดูก่อน และตอนนี้เราก็ดูมัน ดูที่ความรู้สึกที่ปัจจุบัน ไม่ต้องไปสนใจว่าตอนนี้มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เอาเป็นว่าเวลาเราเป็นสุขหัวใจจะเต้นแบบหนึ่ง เวลาเป็นทุกข์มันจะเต้นแบบหนึ่ง

กำหนดความรู้สึกที่หัวใจ ยกมือไปด้วย ความสุขมีอยู่ แต่ไม่ใช่เราสุข ความสุขก็เป็นเพียงอาการที่ปรากฏที่หัวใจแหละ ถ้าจิตเป็นสุขอาการเต้นหัวใจจะเต้นแบบหนึ่ง ความทุกข์มีอยู่ แต่ไม่ใช่เราทุกข์ กำหนดความรู้สึกที่หัวใจไปด้วย ยกมือไปด้วย เวลาจิตเราเป็นทุกข์หัวใจจะเต้นอีกแบบหนึ่ง มันจะเต้นอย่างเร็วแล้วมันจะกระเทือนไปทั้งกาย อาการทุกข์นะ อูเบกขาความเฉย ๆ มีอยู่ แต่ไม่ใช่เราอูเบกขาเฉย ๆ ทั้งความสุขทั้งความทุกข์ก็สักแต่เป็นอาการปรากฏที่หัวใจเป็นการเปลี่ยนจังหวะเต้นของหัวใจ เป็นการเปลี่ยนจังหวะของปั้ม ปั้มน้ำ ปั้มเลือด เรากำหนดดูแล้วเราจะเห็นว่ามันไม่มีอะไร เมื่อก่อนนั้นเราเห็นเป็นเรื่องใหญ่เรื่องสำคัญว่า โอโห เราสุขแล้ว เราทุกข์แล้ว โอโห ใ๋นี่มาทำให้เราทุกข์แล้ว คนนั้นเขามาทำให้เราเป็นสุข เมื่อก่อนนั้นเราไม่กำหนดเราไม่เห็นแจ้ง จึงตื่นเต้น เศร้าสร้อย ลิงโลด เหนงหงอย ดีใจ เสียใจ ไปกับความสุขความทุกข์ที่เรายึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุขแล้ว เราทุกข์แล้ว พอเรามากำหนดหยั่งรู้ดูจะเห็นว่า ความสุขก็เป็นเพียงอาการปรากฏที่หัวใจ ไม่มีตัวตน แม้แต่ตัวหัวใจเองก็เป็นดินของโลก แม้เลือดก็เป็นน้ำ ชาติผู้นำในโลกประกอบด้วยสารอาหารประกอบด้วยสารเคมี มีฮีโมโกลบินเป็นตัวรับอากาศไป ส่งไปให้เซลล์รับออกซิเจน ไปเปลี่ยนเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ จากคาร์บอนไดออกไซด์ก็มาเปลี่ยนที่ปอด ตรงปอดฟอกเลือด ฮีโมโกลบินก็รับออกซิเจนเอาไปให้ทั้งร่างกาย

จะเห็นว่าไฉ่ที่ก่อนหน้านี้เรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราสุขเราทุกข์ พอมาหยั่งดูกำหนดรู้ เห็นมันเป็นมายาอีกแล้ว ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สักแต่ว่าเห็น เห็นว่าเธอเป็นสุข เห็นว่ามันทุกข์ เห็นว่ามันเฉย ๆ แม้ความสุขความทุกข์มันก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เนี่ยเขาเรียกกำหนดตรงเวทนาแล้ว ฐานเวทนาในเวทนา เวทณาก็คือ ความสวอยอารมณ์สุขทุกข์อุเบกขา เรากำหนดตรงหัวใจนี้แหละ ยกมือไปด้วยอย่าเลิกยก ถ้าไม่ยก สติมันจะไม่พอ ที่เราจะไปกำหนด เดี่ยวจะนำอารมณ์ให้อีกหนึ่งก็ฟังไปเรื่อย ยกมือไปด้วย กำหนดความรู้สึกที่หัวใจ ความสุขมีอยู่แต่ไม่ใช่เราสุข ความสุขก็เป็นเพียงอาการที่ปรากฏความรู้สึกที่หัวใจอย่างหนึ่งนั่นเอง ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่ใช่เราทุกข์ ความทุกข์ก็เป็นเพียงอาการปรากฏความรู้สึกที่หัวใจแบบหนึ่งนั่นเอง อุเบกขาเฉย ๆ มีอยู่แต่ไม่ใช่เราอุเบกขาเฉย ๆ อันนี้เขาเรียกฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิตก็ต่อไปอีก ให้กำหนดที่หัวใจ ยกมือไปด้วย กำหนดความรู้สึกที่หัวใจแล้วก็ฟังไป ยกมือไปนะ กำหนดความรู้สึกที่หัวใจ เดี่ยวเราจะกำหนดฐานจิตในจิต กำหนดความรู้สึกที่หัวใจ มันรู้สึกยังงี้ก็กำหนดไปอย่างนั้น มันไม่รู้สึกก็กำหนดว่ามันไม่รู้สึก กำหนดความรู้สึกที่หัวใจ ความสุขมีอยู่แต่ไม่ใช่เราสุข ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่ใช่เราทุกข์ อุเบกขาเฉย ๆ มีอยู่แต่ไม่ใช่เราอุเบกขาเฉย ๆ

เดี๋ยวต่อไปฐานจิต กำหนดที่หัวใจนั่นแหละ จิตผ่องใสมีอยู่แต่ไม่ใช่เราผ่องใส แม้สภาวะจิตมันเปลี่ยนไป การเต้นของหัวใจก็จะเปลี่ยนไปเป็นแบบหนึ่ง เวลาจิตผ่องใสนี้หัวใจก็เต้นแบบหนึ่ง จิตผ่องใสมีอยู่แต่ไม่ใช่เราผ่องใส จิตเศร้าหมองมีอยู่แต่ไม่ใช่เราเศร้าหมอง เวลาจิตเศร้าหมองมันก็เต้นแบบหนึ่ง เราจะรู้สึกไม่เหมือนกัน แล้วมันจะเป็นที่ตั้งแห่งความยินดียินร้าย ไฉ่ จิตเราผ่องใสแล้ว จิตเราเศร้าหมองเหลือเกิน มันก็เป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่หัวใจเราเอง จิตผ่องใสมีอยู่แต่ไม่ใช่เราผ่องใส จิตเศร้าหมองมีอยู่แต่ไม่ใช่เราเศร้าหมอง จิตนิ่งมีอยู่แต่ไม่ใช่เรานิ่ง บางทีจิตเรานิ่ง ไฉ่ วันนี้สมาธิหนึ่งดีแท้ก็ดีใจ จิตนิ่งมีอยู่แต่ไม่ใช่เรานิ่ง เวลาจิตนิ่งก็จะมีความรู้สึกที่หัวใจแบบหนึ่ง จิตฟุ้งซ่านมีอยู่แต่ไม่ใช่เราฟุ้งซ่าน เวลาจิตมันฟุ้งซ่านก็จะรู้สึกที่หัวใจแบบหนึ่ง จิตเจริญมีอยู่แต่ไม่ใช่เราเจริญ จิตเจริญก็คือเวลาเราตั้งใจปฏิบัติธรรมะข้อไหนมันพิจารณาแล้วคล่องตั้งอารมณ์ก็ง่ายตาย อันนี้ก็เรียกจิตเจริญ จิตเสื่อมมีอยู่แต่ไม่ใช่เราเสื่อม เวลาจิตเสื่อมก็ ไฉ่ ธรรมะที่เราเคยรู้มันหายไปไหนหมด สมาธิที่เคยนิ่งมันหายไปไหนแล้ว อะไรที่เคยแจ้งอาจารย์ท่านมาเอาคืนไปตั้งแต่ตอนไหนนะ นี่คือจิตเสื่อม ฐานจิตในจิต เรากำหนดสามคู่นี้พอ

คำว่า เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม จะอธิบายให้ฟังสักหน่อย คำว่าเห็นกายในกายคือ เห็นกายเรานี้แหละแต่เราดูมันลึกซึ้ง ๆ เขาก็เลยใช้คำศัพท์ว่าเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา ก็เหมือนกันแหละ เราที่เจริญสติกำหนดดูที่เวทนา เวทณาก็คือ ความสุขทุกข์อุเบกขา แต่เราดูแล้วดูอีกด้วยความแยบคายมันก็ลึกซึ้งขึ้นมันก็จะละเอียดขึ้นจึงเรียกว่าเห็นเวทนาในเวทนา จะอุปมาให้ฟังเพื่อเข้าใจง่าย เหมือนกับว่า เราไปทำงานวันแรกเราก็เห็นออฟฟิศเป็นตึกและมีคนมาทำงานเท่านั้นไม่รู้อีกว่านี่ แต่พอเราไปทำงานที่ออฟฟิศนั้นทุกวัน เดี่ยวก็รู้จักออฟฟิศในออฟฟิศ คือรู้สึกเลย อ้อ คนนี้เขามีแฟนแล้ว คนนั้นยังไม่มีแฟน คนนั้นก็ทำงานเก่ง คนนั้นทำงานไม่ได้เรื่องเลย ชั้นหนึ่งนี่แอร์มันเย็น ชั้นสองนี่แอร์ไม่เย็นเลย เรามาใหม่ ๆ ก็ไม่ค่อยรู้รายละเอียดในออฟฟิศ แต่อยู่ไปนาน ๆ ก็รู้สภาพในที่ทำงานของเราลึกซึ้งขึ้น เขาเรียกว่ารู้จักออฟฟิศในออฟฟิศ

คำว่ากายในกาย เวทนาในเวทณาก็เป็นอย่างนี้ อย่าไปสงสัย คือเรารู้สึกเข้าไปในที่นั้น ๆ อย่างคำว่าจิตในจิตก็คือรู้จิตนั่นแหละ แต่จิตเป็นของละเอียดรู้ยาก เรามาคำหนดที่หัวใจแหละ มันรู้ยังงี้ก็รู้ไปยั้งงั้นแหละ ใหม่ ๆ อย่าเพิ่งไปซีเรียส เหมือนเราเข้าไปสำนักงานเราวันแรก เราอย่าไปเป็นทุกข์ว่าเราไม่รู้จักใครเลย เราไปทุกวันเดี๋ยวก็รู้จักละเอียดล่อเองเลย

ยกมือไปด้วยนะ เดี่ยวจะพาคำหนดตั้งแต่เวทนาเริ่มต้น ยกมือไปด้วย กำหนดความรู้สึกที่หัวใจ ความสุขมีอยู่แต่ไม่ใช่เราสุข ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่ใช่เราทุกข์ อุเบกขา อุเบกขาแปลว่าเฉย ๆ อุเบกขามีอยู่แต่ไม่ใช่เราอุเบกขา จิตผ่องใสมีอยู่แต่ไม่ใช่เราผ่องใส จิตเศร้าหมองมีอยู่แต่ไม่ใช่เราเศร้าหมอง จิตนิ่งมีอยู่

แต่ไม่ใช่เราหนึ่ง จิตฟุ้งซ่านมีอยู่แต่ไม่ใช่เราฟุ้งซ่าน จิตเจริญมีอยู่แต่ไม่ใช่เราเจริญ จิตเสื่อมมีอยู่แต่ไม่ใช่เราเสื่อม สภาวะธรรมทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา มันเป็นอนัตตา สิ่งทั้งหลายให้ถือว่ามันสักว่า ๆ สักว่าเป็นความรู้สึกที่เราหยั่งรู้ และก็ไม่มีใครครอบครองเป็นเจ้าของ มันเป็นอย่างนั้นเอง มันเกิดดับ เกิดดับ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โลกนี้ก็มีแค่ความรู้สึกเท่านั้นแหละ เรากำหนดความรู้สึกที่นี้กระทบกัน มันก็แค่นี้เอง เวลาเรากำหนดความรู้สึกนี้ เรารู้สึกตรงนี้ โลกนี้มันก็มีแค่นี้แหละ อย่าไปสงสัยว่ามันมีอะไรอีกนะ พอสงสัยเราก็กังวลโน่นกังวลนี่ ให้เห็นแจ้งว่าโลกนี้มันก็มีแต่ความรู้สึกนี้แหละ กำหนดหยั่งรู้มัน ตรงความรู้สึก มีแค่ความรู้สึก ความรู้สึกนี้ก็ไม่มีอะไรมีแต่ความเกิดดับ ไม่มีอะไรมีแต่ความเกิดดับ กระทบขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป แม้แต่ความปวดความเมื่อยก็เป็นความรู้สึก และความเบื่อก็เป็นความรู้สึก ความรำคาญก็เป็นความรู้สึก เป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป

เราไม่รู้เรื่องราวอะไรเลย ไม่มีปัญญาญาณอะไรเลย ก็ไม่เป็นไร เรากำหนดที่ความรู้สึกนี้แหละ ความรู้สึกมันจะชี้แจงแสดงให้เราเอง อย่างน้อยเรามากำหนดความรู้สึกในปัจจุบัน การปรุงแต่งมันจะค่อยตกไปลดไป

เดี๋ยวจะพาแผ่เมตตาหกทิศ จะพาแผ่เมตตาอย่างพระกรรมฐาน เริ่มต้นให้รวมจิตที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือสองนิ้ว รวมจิตให้เป็นก้อนเป็นกลมเป็นหน่วย ที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือสองนิ้ว เวลาเรารวมจิตถ้ามันอยู่ที่ศูนย์กลางกายได้ก็ดี ถ้ามันไม่อยู่ที่ศูนย์กลางกายก็ให้อยู่ในท้องก่อน มันไม่อยู่ในท้องให้อยู่กายก็ยังดี การรวมจิตถ้าเรารวมเป็นจุดเล็กได้เท่าไหนยิ่งดี รวมจิตก็คือ เหมือนเราสนใจเฉพาะจุดนั้น จุดอื่นเราไม่สนใจ เหมือนโลกนี้มีเฉพาะจุดนี้ รวมจิตที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือสองนิ้ว ถ้าเรารวมจิตเป็นจุดเล็กได้เท่าไหนยิ่งดี แต่ถ้ามันไม่เล็กก็เอาเท่าที่รวมได้ เรารวมจิตก็คือเราสนใจเฉพาะจุดนี้ เหมือนไปตลาดเราตั้งใจไปซื้อผัก เราเข้าไปในตลาด ที่ขายหมูเราก็ไม่สนใจ ที่ขายก้วยเตี๋ยวเราก็ไม่สนใจ ร้านขายหนังสือพิมพ์เราก็ไม่สนใจ เราสนใจเฉพาะร้านผัก หรือเรานึกว่ามีกายทิพย์ของเราเล็ก ๆ กราบลงไปจุดศูนย์กลางกายนั้นก็ได้ มันก็รวมเหมือนกัน ค่อย ๆ ฝึกไป รวมจิตที่ศูนย์กลางกาย รวมจิตให้เป็นก้อนเป็นกลมเป็นหน่วยที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือสองนิ้ว เราจะใช้คำภาวนาช่วยในการรวมก็ได้ จะว่าพุทโธก็ได้ สัมมาอะระหังก็ได้ เอ้า พอรวมจิตได้ที่แล้วให้แผ่แสงแห่งเมตตาเราไปทิศเบื้องหน้า ความตั้งใจของเราจะให้แสงนี้แผ่ไปไกลจนสุดขอบจักรวาล แต่มันจะไปถึงไหนไม่ต้องตามไปดู ให้จิตตั้งมั่นมันคงอยู่ภายใน คือให้เรารวมจิตอยู่ภายใน แล้วเราก็นึกว่ามีแสงแห่งเมตตาแผ่ออกไปในทิศเบื้องหน้า มันออกไม่ออกก็ช่าง เรานึกว่ามันมีแสงออกไป มันออกไม่ออกก็ช่าง รวมจิตได้ที่แล้วให้แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องหน้า ความตั้งใจของเราจะให้แสงนี้แผ่ไปไกลจนสุดขอบจักรวาล แต่จะไปถึงไหนเราไม่ต้องไปตามดู ให้จิตตั้งมั่นมันคงอยู่ภายใน แล้วก็นึกตามมานะ ไม่ต้องพูด นึกตามมาว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องหน้า จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิด จงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องหน้า จิตอย่าส่งออก จิตให้อยู่ภายใน คือจิตของเราให้รวมจิตอยู่ที่ในกาย ถ้าเราส่งออกไปพลั้งมันจะตก เรารวมจิตที่ศูนย์กลางกาย ให้จิตอยู่ภายใน แล้วเรานึกว่ามีแสงแห่งเมตตาออกไปในทิศเบื้องหน้า ออกไม่ออกก็ช่างมัน ไม่ต้องตามไปดู ให้รวมจิตให้ดี ถ้าเรารวมจิตดี ถึงเวลาตั้งใจให้มีแสงออกมันจะออก เราอธิษฐานให้แสงแห่งเมตตาออกไปในทิศเบื้องหน้า มันออกไม่ออกก็ช่างมัน อย่าตามไปดู เหมือนเราส่งจดหมายเราไม่ต้องไปตามจดหมาย

หลังจากนั้นให้รวมจิตอีกที รวมจิตให้เป็นก้อนเป็นกลมเป็นหน่วยเหนือสะดือสองนิ้ว หลังจากนั้นให้แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องขวา ความตั้งใจของเราจะให้แสงนี้แผ่ไปไกลจนสุดขอบจักรวาล จะไปถึงไหนไม่ต้องไปตามดู ให้จิตตั้งมั่นมันคงอยู่ภายใน แล้วก็นึกตามมาว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องขวา จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิด จงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องขวา จิตอย่าส่งออก จิตให้อยู่ภายใน

หลังจากนั้นให้รวมจิตอีกที รวมจิตให้เป็นก้อนเป็นกลมเป็นหน่วยที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือสองนิ้ว หลังจากนั้นให้แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องหลัง ความตั้งใจของเราจะให้แสงนี้แผ่ไปไกลจนสุดขอบจักรวาล ไปถึงไหนไม่ต้องไปตามดู ให้จิตตั้งมั่นมั่นคงอยู่ภายใน แล้วก็นึกตามมาว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องหลัง จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิด จงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องหลัง จิตอย่าส่งออก จิตให้อยู่ภายใน แสงแห่งเมตตาตามันจะเป็นแสงสีอะไรก็ช่าง เรานึกว่านี่เราให้เป็นแสงแห่งเมตตา

หลังจากนั้นให้รวมจิตอีกที รวมให้เป็นก้อนเป็นกลมเป็นหน่วยที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือสองนิ้ว หลังจากนั้นให้แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องซ้าย ความตั้งใจของเราจะให้แสงนี้แผ่ไปไกลจนสุดขอบจักรวาล จะไปถึงไหนไม่ต้องไปตามดู ให้จิตตั้งมั่นมั่นคงอยู่ภายใน แล้วก็นึกตามมาว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องซ้าย จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิด จงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องซ้าย จิตอย่าส่งออก จิตให้อยู่ภายใน

หลังจากนั้นให้รวมจิตอีกที รวมจิตให้เป็นก้อนเป็นกลมเป็นหน่วยที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือสองนิ้ว การรวมจิตถ้าเรารวมจิตเป็นจุดเล็กได้เท่าไรยิ่งดี เล็กเท่าปลายเข็มก็ยิ่งดี แต่ถ้าหากมันยังไม่เล็กก็เราค่อย ๆ ฝึกไป หลังจากนั้นให้แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องล่าง ความตั้งใจของเราจะให้แสงนี้แผ่ไปไกลจนสุดขอบจักรวาล จะไปถึงไหนไม่ต้องไปตามดู ให้จิตตั้งมั่นมั่นคงอยู่ภายใน และก็นึกตามมาว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิด จงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องล่าง จิตอย่าส่งออก จิตให้อยู่ภายใน

หลังจากนั้นให้รวมจิตอีกที รวมจิตให้เป็นก้อนเป็นกลมเป็นหน่วยที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือสองนิ้ว หลังจากนั้นให้แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องบน ความตั้งใจของเราจะให้แสงนี้แผ่ไปไกลจนสุดขอบจักรวาล ไปถึงไหนไม่ต้องไปตามดู ให้จิตตั้งมั่นมั่นคงอยู่ภายใน และก็นึกตามมาว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิด จงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด แผ่แสงแห่งเมตตาของเราไปทิศเบื้องบน จิตอย่าส่งออก จิตให้อยู่ภายใน

หลังจากนั้นให้รวมจิตอีกที คราวนี้รวมให้หนึ่งเลย คือเราสนใจเฉพาะจุดนั้นที่เราตั้งใจรวม พอรวมได้ดีแล้วให้แผ่แสงแห่งเมตตาของเราออกไปทุกทิศ คือตอนนี้จิตเราเหมือนหลอดไฟนีออนดวงกลมที่มีแสงออกไปทุกทิศ ความตั้งใจของเราจะให้แสงนั้นแผ่ไปไกลจนสุดขอบจักรวาล แต่ไปถึงไหนไม่ต้องตามไปดู ให้จิตตั้งมั่นมั่นคงอยู่ภายใน และก็นึกตามมาว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทุกทิศทุกทาง จงเป็นสุขเกิด จงพ้นทุกข์เกิด จงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด แผ่แสงแห่งเมตตาของเราออกไปทุกทิศ จิตอย่าส่งออก จิตให้อยู่ภายใน

การที่เราแผ่แสงแห่งเมตตาอย่างนี้ มันจะไปไกล ถ้าเราทำได้ แล้วจิตวิญญานโดยรอบเขาจะได้ประโยชน์มาก เขารับได้ยังไงเดี๋ยวจะแสดงให้เห็นนะ ให้รวมจิตแล้วแผ่แสงไปรอบทิศ เดี่ยวจะแสดงให้เห็น

สาธุ ด้วยอำนาจ พุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี ขอให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้าได้ยื่นไปตลอดห้วงโลกธาตุแสนโกฏิจักรวาลอนันตจักรวาลด้วยเทอญ สาธุ จิตวิญญานดวงใดที่ได้รับกระแสเมตตาจิตของท่านผู้ปฏิบัติที่หนึ่งสมาธิในที่นี้ แล้วท่านได้รับกระแสแห่งความร่มเย็นเป็นสุขเพียงใด ขอท่านจงส่งกระแสแห่งความร่มเย็นเป็นสุขนั้นกลับมาสู่คนที่ส่งไปให้ท่านซึ่งนั่งปฏิบัติธรรมในที่นี้ จะได้เกิดศรัทธา เกิดยินดี ปรีดาในกุศลจิต กุศลธรรม เพื่อจะได้ปลูกศรัทธาต่อไปด้วยเทอญ

นี่ เขาแผ่กลับมาแล้วเราจะรู้สึกว่ามันมีพลัง

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๓

วันนี่วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๒:๒๗ น.

ก่อนจะทำกรรมฐาน อุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรก่อน เขาจะได้ไม่มาขวาง ว่าตามนะ

ขอบารมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ เจ้ากรรมนายเวร ที่ขัดขวาง ความเจริญ ทางจิต ของข้าพเจ้า

ขอบารมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ เจ้ากรรมนายเวร ที่ขัดขวาง ความเจริญ ทางธรรมะ ของข้าพเจ้า

ขอบารมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บุญกุศล ที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญ จงรวมตัว อุทิศให้แก่ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ เทวดารักษ์ ที่เกื้อหนุน บารมี ทางธรรมะ ของข้าพเจ้า

เอามือลอง ต่อไปไม่ต้องพนมมือแล้ว สมมุติว่าเราเจอพระพุทธเจ้า แล้วเราจิตกัมลงกราบท่าน ร่างกายไม่ต้องก้ม มือไม่ต้องพนม เราจะได้ฝึกการงานทางจิต เพราะบางที่ เราไปบางที่ เรานึกอยากกราบพระบางที่เดินกลางตลาด เรากราบทางจิต ก็เหมือนกับเราได้กราบจริง ๆ เหมือนกับเราได้เจอพระพุทธเจ้า เราจิตกัมลงกราบท่าน เราจะขอกรรมฐานจากท่าน เอ้าว่าตามนะ ร่างกายไม่ต้องก้ม มือไม่ต้องพนมแล้ว ให้เป็นการงานทางจิต เพราะเราจะมาฝึกกรรมฐานกัน ว่าตามนะ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบอัฐภาพ ร่างกายนี้ แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ถึงแม้พระองค์ ปรีณิพพาน ไปนานแล้ว ก็จริงอยู่ เสมือนประหนึ่งว่า ได้ปฏิบัติ วิปัสสนา กรรมฐาน อยู่ในสำนัก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน ในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ เวลาว่าพระอาจารย์นั้นะ อย่างนี้ว่าเป็นอาตมาองค์เดียวนะ ให้นึกว่าครูบาอาจารย์ กรรมฐานทั้งหลาย ที่เราเคยเคารพนับถือ เคยอ่านหนังสือธรรมะของท่านมา เคยเรียนกรรมฐานจากท่าน เคยซาบซึ้งธรรมะปฏิบัติจากท่านหรือว่าศรัทธาท่าน หรือว่าท่านตายไปแล้วแต่เรานึกศรัทธา ก็นี้กรวมหมดเลย หรือนึกไปยันพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ ก็ยังได้ นึกไปยันถึงพระอัญญาโกณฑัญญะก็ได้ เอรวมเป็นว่า อาจารย์ที่เราเคารพแล้วกัน เอ้าว่าตามนะ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบอัฐภาพ ร่างกายนี้ แก่พระอาจารย์ เพื่อปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ตามโอวาท ของพระอาจารย์ เพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน ในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ

เบื้องต้นให้เรากำหนดลมหายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ เป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะพาทำกรรมฐานอย่างอื่น เพราะว่าพระพุทธเจ้านี้ท่านเป็นเบื้องต้น ท่านเป็นผู้ตรัสรู้ และเริ่มต้นประกาศศาสนา เราระลึกถึงท่านเป็นเบื้องต้นก่อน เดี่ยวจะอาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์สักหน่อย

สาธุข้าพเจ้าขออาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยสาวกทุกองค์ พระโพธิสัตว์ทุกองค์ พรหมทุกองค์ เทวดาทุกองค์ พ่อแม่ครูอาจารย์ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอ

กราบอาราธนาท่านมาเกี่ยวพันท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ให้เกิดบารมีทางธรรมะเกิดปัญญา ดวงตาเห็นธรรมด้วยเทอญ

สารุขำพเจ้าขออัญเชิญหมู่ครูบาอาจารย์ และญาติธรรมของท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ท่านได้เคยเนื่องกันมาในภพใดชาติใด ขอเชื้อเชิญท่านมาเกี่ยวพันลูกหลานของท่านซึ่งมานั่งกรรมฐานในที่นี้ ให้เกิดบารมีทางธรรมะเกิดปัญญาดวงตาเห็นธรรมด้วยเทอญ

นะโมตัสสะ ภควะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๓ จบ

ตอนที่เราระลึกถึงพระพุทธเจ้า หายใจเข้าภาวนาว่าพุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้เราตั้งจิตกตัญญูต่อท่านด้วย การที่เราตั้งจิตกตัญญู ก่อนที่เราจะเจริญวิปัสสนา เพราะความกตัญญูเป็นปัญญาบารมี จะทำให้เราแตกฉาน เพราะ ความกตัญญูแปลว่า การรู้ต้นเหตุแห่งความเจริญของเรา แล้วเราไปบำรุงต้นเหตุแห่งความเจริญนั้น อันนี้เป็นความชาญฉลาดอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นก่อนที่จะเราจะทำวิปัสสนา ซึ่งใช้ปัญญาญาณมาพิจารณาขั้นห้านี้ เราตั้งจิตกตัญญูต่อพระพุทธเจ้าขึ้นมาก่อน เพื่อจะได้เรียกปัญญาบารมีของเรามารวมกัน ระลึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยความกตัญญู หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ตั้งจิตกตัญญูต่อท่านแล้วกัน เพราะความกตัญญูเป็นปัญญาบารมี แล้วเมื่อเราตั้งจิตกตัญญูต่อพระพุทธเจ้าแล้ว ให้เข้าใจว่าเราจะเอาความกตัญญูนี้ไปใช้ต่อทุกสิ่ง เหมือนกับว่าเราฉีดน้ำหอม ตั้งใจจะไปให้คนรักเราได้กลิ่น แต่พอเราฉีดแล้ว เราเดินผ่านหมา ผ่านแมว ผ่านขอตาน ผ่านอะไร มันก็ได้กลิ่นหอมหมด ฉันทิดก็ฉันทันนั้น แต่เราไม่ต้องไปนึกถึงสิ่งอื่น ให้นึกถึงแต่พระพุทธเจ้าอย่างเดียว

หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ แล้วก็ระลึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยความกตัญญู แล้วก็ให้เข้าใจว่า ความกตัญญูที่เราตั้งขึ้นมาเนี่ย เราจะใช้ต่อทุกสิ่ง ต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณของเรา เราจะตั้งความกตัญญู แต่ไม่ต้องไปนึกถึงพ่อถึงแม่เนาะ ในตอนนี้ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเดียว เพียงแต่ให้เข้าใจว่า ความกตัญญูที่เราตั้งขึ้นมาเพื่อถวายบูชาพระพุทธเจ้า เราจะใช้ต่อทุกสิ่ง แต่ตอนนี้ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเดียว แล้วก็พอเราตั้งความกตัญญูขึ้นมา ญาณปัญญาเราจะยิ่งใหญ่ จะกว้างขวาง เพราะความกตัญญูเป็นปัญญาบารมี เราก็จะรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเรา ล้วนแต่มีบุญคุณต่อเราทั้งนั้น เราจึงไม่อยากจะเบียดเบียนใคร เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เกี่ยวพันกัน พ่อค้าก็เกี่ยวพันลูกค้า ลูกค้าก็เกี่ยวพันพ่อค้า คนขับรถก็อาศัยคนนั่งรถ คนนั่งรถก็อาศัยคนขับรถ บิมน้ำมันก็อาศัยคนขับรถ คนขับรถก็อาศัยบิมน้ำมัน มันล้วนแต่พึ่งพาอาศัยกัน เพราะฉะนั้นเราจะรู้สึกว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง รอบตัวเรา ล้วนแต่มีคุณต่อเรา เราจะตั้งจิตกตัญญู เราจะตั้งความยำเกรง ไม่เยอหยิ่งถือดี ต่อทุกผู้ทุกนาม

แล้วเมื่อเรายิ่งตั้งความกตัญญูของเรากว้างขวาง ญาณปัญญาของเราก็จะยิ่งใหญ่ขึ้น เราก็จะเห็นว่า แม้แต่ผู้ที่เป็นศัตรู เป็นอุปสรรค เป็นมาร เป็นผู้ขัดขวาง เขาก็มีบุญคุณต่อเรา เพราะผู้ที่เป็นอุปสรรค เขาก็มาช่วยให้เราแข็งแกร่งขึ้น ผู้ที่มาเอาเปรียบเรา เขาก็ช่วยให้เรารู้จักเสียสละ ผู้ที่มาทำให้เราโกรธ ก็คือผู้ที่มาช่วยสอนให้เรารู้จักละความโกรธ รู้จักให้อภัย พอเราคิดได้แบบนี้ เราจะรู้สึกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีคุณแก่เราทั้งนั้น แม้แต่ผู้ที่เป็นอุปสรรค มาขัดขวาง มาทำร้าย เราจึงตั้งจิตกตัญญู โดยตั้งความยำเกรงเกรงอกเกรงใจ ไม่คิดร้าย ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่ผูกโกรธเคียดแค้น ไม่เยอหยิ่งถือดี อันนี้เราตั้งความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้าขึ้นมา เราไม่ต้องไปนึกถึงสิ่งอื่น ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเดียว หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ แต่ก็ให้เข้าใจตามที่อาจารย์แนะนำว่า ความกตัญญูที่เราตั้งขึ้นมา แม้เราจะตั้งขึ้นเพื่อถวายบูชาพระพุทธเจ้าก็จริง แต่เราจะเอาความกตัญญูนี้ ไปใช้ต่อทุกสิ่งในโลก พอเราตั้งอย่างนี้ปัญญาบารมีเราเกิดเลย เดี่ยวจะพาเราไปทำกรรมฐานอย่างอื่นต่อไป เพราะว่าปัญญาบารมีเราเกิดแล้ว ความกตัญญูเนี่ย ให้จำไว้เนะมันเป็นปัญญาบารมี เพราะว่าความกตัญญูแปลว่า รู้ต้นเหตุแห่งความเจริญ

ของเรา แล้วเราไปบำรุงต้นเหตุนั้นให้เจริญงอกงาม ถ้าคนโง่มันก็จะไปทำลายต้นเหตุแห่งความเจริญของมัน พอเราตั้งความกตัญญูขึ้นมาในใจของเรา ปัญญาเราก็จะพร้อมที่จะพิจารณาธรรมะอันอื่นต่อไปแล้ว

เริ่มต้นให้กำหนดร่างกายเป็นดิน หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพดิน สักก่อนหนึ่ง ดินก้อนเล็กก็ได้ ก้อนใหญ่ก็ได้ ดินสีแดงก็ได้ สีดำก็ได้ คือคนเราเวลาเกิดมาไม่ได้เอาร่างกายมา เวลาตายไปก็ไม่ได้เอาร่างกายไป เมื่อจิตวิญญาณมีกรรมให้มาเกิดในเมืองมนุษย์ ในเมืองมนุษย์มันมีแต่จิตวิญญาณเปล่าๆไม่ได้ มันต้องมีกายหยาบมากระทำกิจ จิตวิญญาณจึงประกอบดินน้ำไฟลมในโลก มาประกอบเพื่อเป็นร่างกาย แต่เวลาเราพิจารณาให้พิจารณาธาตุดินธาตุเดียวพอ เพราะเราจะพิจารณาเพื่อจะให้เห็นความไม่มีตัวตน ให้เห็นอนัตตา เราไม่ต้องพิจารณาเยอะเยอะหรอก พิจารณาว่าร่างกายเป็นดิน นึกถึงภาพดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นไฉน ดินที่ขมมากมที่ก็เป็นอย่างนั้น ดูให้เห็นเหมือนกัน ดินที่เขาสขมมากมที่เป็นยังไฉน ดินที่เป็นร่างกายเราก็คือเป็นอย่างนั้น ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นยังไฉน ดินภายนอกทั้งโลกก็เป็นอย่างนั้น ดินภายนอกทั้งโลกเป็นยังไฉน ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็คือเป็นอย่างนั้น

ให้เห็นว่า ร่างกายเราก็คือเป็นดินของโลกเลยแหละ เพียงแต่มาขีดขอบเขตว่า อันนี้แหละเป็นของเราโดย สมมุติว่าเรามีกระดาดขาวแผ่นใหญ่แผ่นหนึ่ง แล้วเราก็ตัดดินออกมาวางเป็นรูปคน ในท่ามกลางกระดาดแผ่นนั้นแหละ กระดาดที่อยู่ภายในเส้นที่เราสมมุติว่าเป็นตัวคนนั้นเป็นยังไฉน กระดาดข้างนอกตัวคนก็เป็นอย่างนั้น ให้เข้าใจอันนี้แหละ แล้วมันจะเห็นอนัตตา กระดาดที่อยู่นอกตัวคนเป็นอย่างไร กระดาดที่อยู่ในรูปขอบเขต เส้นที่เราลากเป็นตัวคน มันก็เป็นอันเดียวกัน นี่แหละให้เข้าใจตัวนี้ให้ลึกซึ้ง สมมุติว่ามีกระดาดขาวแผ่นหนึ่ง แล้วเราก็ตัดปากกามาวางเป็นรูปคนในท่ามกลางกระดาดนั้น ไอ้กระดาดส่วนที่อยู่ภายในที่อาณาเขตที่ดินสอ เราวาง สมมุติว่าเป็นคน ไอ้กระดาดที่อยู่ส่วนนอกเหนือ ก็สมมุติว่าไม่ใช่คน แต่ว่ากระดาดที่อยู่ภายในเป็นยังไฉน กระดาดภายนอกก็เป็นอย่างนั้น เพราะมันเป็นกระดาดแผ่นเดียวกันทั้งแผ่น ให้เห็นด้วยปัญญาอย่างนี้ เราจะเห็นว่า เออ ร่างกายเราที่เป็นดินนี้ มันเป็นอนัตตา เป็นของโลก ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวเขา ถึงเราจะคิดขบไปไหนมันก็ขบไปไหนไม่ได้ มันก็เป็นของโลกนี้แหละ เรามากำหนดอย่างนี้ กำหนดร่างกายเป็นดิน เพื่อประโยชน์อะไร เพื่อให้เห็นว่า ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป

ร่างกายเป็นดินของโลก ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นยังไฉน ดินข้างนอกก็เป็นอย่างนั้น ดูให้เห็นเหมือนกัน เหมือนเราเอากระดาดขาวแผ่นใหญ่ ๆ แผ่นหนึ่ง แล้วเอาดินออกมาวางเป็นรูปคน รูปคนอยู่ท่ามกลางกระดาดในขอบเขตดินสอที่เราวางนะ มันก็จะกันกระดาดส่วนหนึ่งเป็นเขตของคน ไอ้กระดาดข้างนอกที่ดินสอเราวางนะ เราก็คือสมมุติว่ามันไม่ใช่คน แต่ความจริงเป็นกระดาดแผ่นเดียวกันเลย ไอ้เรื่องนี้ดูให้มันเกิดปัญญา ร่างกายเรา ที่เรามากำหนดครอบครองเป็นอาณาเขตร่างกายนะ ว่าอันนี้เป็นกายของเรา มันก็สร้างมาจากดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินภายนอกก็เป็นอย่างนั้น ดินภายนอกเป็นยังไฉน ดินที่เป็นร่างกายเราก็คือเป็นอย่างนั้น ให้เข้าใจอันนี้ เดี่ยวจะไล่แต่ละอาการ ไม่ต้องท่องตามนะ ให้ฟังไปเฉย ๆ ให้กำหนดไปว่า หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน แล้วก็ฟังตามไปเรื่อย ๆ เดี่ยวจะไล่แต่ละอาการว่ามันเป็นดิน

ร่างกายเรามีหลายอย่างรวมกัน มีเส้นผม เส้นผมก็เป็นดิน เส้นขน ขนที่ขึ้นรอบร่างกายเรานะ มันก็เป็นดิน ให้เรานึกถึงภาพดินนะใช่ได้ เล็บ เล็บที่งอกที่นิ้วเท้า นิ้วมือนี่ เล็บก็เป็นดิน ฟัน ฟันที่ขึ้นที่เหงือกนะ ก็เป็นดิน ถ้าเราไม่ลงใจว่าฟันเป็นดิน ก็คิดว่าฟันเป็นหิน เป็นหินก็เป็นดินนั่นแหละ หนัง หนังก็เป็นดิน หนังที่หุ้มรอบตัวเรา เวลาเราขจัดไขมันก็กลายเป็นขี้ไคล ก็เป็นดิน เสื้ออะไรเอ่ย เวลาเราม้วนเสื้อแล้วกลายเป็นขี้ไคล ก็ผิวหนังนี่เอง คนเราเวลาเห็นกันนี้ ก็เห็นกันที่ผิวหนัง เห็นส่วนที่จะขัดเป็นขี้ไคล หนังนี่ก็เป็นดิน เนื้อ เนื้อรอบตัวเราก็คือเป็นดิน เอ็น เส้นเอ็นนะ เส้นเอ็นที่ยึดมือยึดเท้านะ เรานึกถึงเอ็นหมูเอ็นวัวที่เราไปกินก้วยเดียวกันได้ เอ็นนี่ก็เป็นดิน เส้นเอ็นที่ยึดระหว่างกระดูกชิ้นต่าง ๆ กระดูก กระดูกก็เป็นดิน เยื่อในกระดูก เยื่อในกระดูกก็เป็นดิน ไต ไตมีหน้าที่กรองเลือดให้เป็นปัสสาวะ มีลักษณะเหมือนถั่วสองเม็ดที่มี

ข้าวเดียวกัน อยู่ทางด้านหลังนะ ระหว่างกลางตัว ไตนี้ก็เป็นดิน หัวใจ หัวใจก็เป็นดิน หัวใจก็อยู่ทรวงอก ด้านซ้าย ตับ ตับมีหน้าที่กรองของเสียประเภทไขมัน แล้วก็ทำหน้าที่เป็นต่อมเก็บสารอาหารอะไรหลาย อย่าง ตับนี้ก็เป็นดิน พังผืด พังผืดคือเนื้อเยื่อในร่างกายเรา ที่มันคั่นระหว่างช่องนั้นช่องนี้ ส่วนนั้นส่วนนี้ เยื่อพังผืดนะ พังผืดนี้ก็เป็นดิน ม้าม ม้ามก็เป็นดิน ม้ามก็เป็นอวัยวะภายในอย่างหนึ่ง มีหน้าที่สร้างน้ำดีบ้าง เก็บสารอาหารบางอย่างบ้าง มีลักษณะเหมือนลิ้นวัว ลิ้นควาย ม้ามนี้ก็เป็นดิน ปอด ปอดอยู่ในช่องทรวงอกนะ มีหน้าที่เอาออกซิเจนในอากาศมาเปลี่ยนถ่ายให้กับเลือดดำให้กลายเป็นเลือดแดง ปอดนี้ก็เป็นดิน ไส้ใหญ่ ไส้ใหญ่ในร่างกายเรานี้ก็เป็นดิน ไส้ใหญ่ก็คือ ส่วนที่ต่อจากไส้เล็ก ไส้เล็ก ก็ส่วนต่อจากกระเพาะอาหาร ไส้เล็กไส้ใหญ่นี้ก็เป็นดิน อาหารใหม่ ก็คืออาหารที่เราเพิ่งกินเข้าไปนะ ก็เป็นดิน อาหารเก่า หรืออุจจาระในร่างกายเรานะก็เป็นดิน มันสมอง ซึ่งอยู่ในกะโหลกศีรษะนะก็เป็นดิน รวมแล้วร่างกายนี้ก็เป็นดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นยังไง ดินภายนอกก็เป็นอย่างนั้น

ให้นึกถึงกระดาด สมมุติว่ามีกระดาดสีขาว กระดาดวาดเขียนแผ่นใหญ่ ๆ นะ เราเอากระดาดวาดเขียนมาแผ่นหนึ่งสีขาว แล้วเอาดินสอลากลายเส้นเป็นคน มันก็จะแบ่งกระดาดเป็นสองส่วน ส่วนที่อยู่ภายใน เราก็บอกว่าส่วนนี้ สมมุติว่าเป็นคน ไส้ส่วนที่อยู่ข้างนอกก็ถือว่าไม่ใช่คน แต่ความจริงเป็นกระดาดแผ่นเดียวกัน นี่ให้เข้าใจตัวนี้นะ แล้วเราจะเข้าใจที่ว่า ที่เราพิจารณาว่า ร่างกายเป็นดินนะ แล้วดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินข้างนอกก็เป็นอย่างนั้น ดินข้างนอกเป็นยังไง ดินที่ร่างกายเราก็คือเป็นอย่างนั้น ให้เข้าใจเรื่องนี้ จากกระดาดวาดเขียนที่เราเอาดินสอลากเป็นรูปคน มันกระดาดแผ่นเดียวกัน พอเราเอาดินสอมาวาดเป็นขอบเขตว่า เออ ขอบเขตนี้สมมุติว่าเป็นคน มีแขนมีขา มีหน้ามีตา ไส้ข้างนอกนี้ถือว่าไม่ใช่คน แต่มันเป็นกระดาดแผ่นเดียวกันแหละ นี่เราให้เข้าใจเพื่ออะไร ให้เข้าใจว่า ร่างกายเราเป็นของโลก เป็นดินของโลก ท้ายที่สุดจะทิ้งอยู่ในโลกนี้ ไม่ได้เอามา ไม่ได้เอาไป ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป เพราะฉะนั้น ไอ้ที่เราจะได้ทำไร ขาดทุน อยู่ที่จิต ที่เรามาพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นดินนี้ เพื่อเราจะได้เห็น ว่า ร่างกายนี้เป็นของโลก ไม่ได้เอามาไม่ได้เอาไป จะทิ้งไว้ในโลก สมบัติที่เห็นด้วยตาเปล่านี้ ก็จะทิ้งไว้หมด แม้แต่ร่างกายเรายังต้องทิ้ง จะเอาไปได้แต่บุญและบาป เห็นอย่างนี้ เห็นให้มันชัด ว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ เพราะร่างกายมันเป็นดิน จิตต้องเอาไป

เพราะฉะนั้นพอเราได้ญาณปัญญาตัวนี้ มันจะหยั่งลึกด้วยศรัทธาว่า โอ้ยอย่าทำบาปดีกว่า อย่าทำชั่วดีกว่า อย่าสร้างเวรสร้างกรรมดีกว่า ทำบุญทำกุศลสร้างบารมีดีกว่า อย่าเบียดเบียนดีกว่า ให้อภัยดีกว่า อย่าไปทำร้ายทำลายกันให้เป็นเวรเป็นกรรมเป็นบาปเป็นกรรมดีกว่า ยกโทษขอโหสิกรรมดีกว่า สร้างบุญกุศลดีกว่า ทำความดีดีกว่า ให้ทานดีกว่า รักษาศีลดีกว่า เจริญภาวนาสวดมนต์ไหว้พระแผ่เมตตาทำกรรมฐานดีกว่า ถึงเราจะต้องประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงลูกเลี้ยงเต้า ก็ไม่ทำบาปแล้ว เราจะต้องทำมาหากิน เก็บเงินเก็บทอง สร้างฐานะเราก็จะทำ แต่จะไม่ทำบาปทำกรรมแล้ว ไม่เอาแล้วเรื่องบาปเรื่องกรรมจะพยายามเลี่ยง พอเราตั้งใจจะเลี่ยงมันก็เลี่ยงได้นะ ที่เราเลี่ยงไม่ได้เพราะมันไม่มีศรัทธาจะเลี่ยง เพราะมันไม่มีปัญญาเห็นว่า เราจะไปทำอะไรมันก็ไม่ได้เอาไปเลย เอาไปได้แต่บาปกรรม ถ้ามีปัญญาเห็นแบบนี้ ก็จะไม่ทำบาปกรรมแล้ว แล้วก็สัมมาอาชีพที่สุจริตมีรองรับเราให้เราไปทำเยอะเยอะ ไม่อดไม่อยากหรรอก เราก็จะแสวงหาเลี้ยงชีพโดยสุจริตแล้ว

เพราะเราเห็นว่า ร่างกายเป็นดิน ร่างกายเป็นของโลก ร่างกายเราก็คือเป็นของโลก ร่างกายเขาก็คือเป็นของโลก มันเป็นอย่างเดียวกับของในโลกเลย เหมือนกับไอ้กระดาดวาดเขียนนั่นแหละ ให้นึกภาพขึ้นมาเพื่อจะได้เกิดปัญญาญาณ ที่เราจะพิจารณาร่างกายเป็นดิน ที่ว่า ร่างกายนี้ก็เป็นธาตุของโลก เหมือนกระดาดวาดเขียนแผ่นนั้น

เดี๋ยวต่อไปจะหากระดาดวาดเขียนมาสักแผ่นหนึ่ง ให้ใครวาดลายเส้นเป็นคนมาสักตัวหนึ่ง แล้วเดี๋ยวเอามาให้ดู ว่าเออเนี่ย เราจะเห็นความเป็นอนัตตาของร่างกายเราเลยว่า มันเป็นของโลก เหมือนกระดาดวาด

เขียนแผ่นนั้นนะ ที่บอกมาให้พิจารณานะ คือกระดาดที่ภายในเส้นที่เราลากเป็นคน กับกระดาดภายนอกที่ เราสมมุติว่าข้างนอกนี้ไม่ใช่คน มันเป็นกระดาดแผ่นเดียวกันแหละ เพียงแต่ว่าเป็นขอบเขตมาสมมุติว่า ใ้ นี้ของกู ใ้ นั้นไม่ใช่ของกู แต่มันเป็นเหมือนกัน ใ้ ที่ว่าเป็นของกุนะ เป็นของกู หรือไม่ใช่กู เป็นโดยสมมุติ วัตถุธาตุทั้งหลายก็ต้องทิ้งอยู่ในโลก

ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป เราเห็นปัญญาดูตัวนี้เห็นให้ซึ่ง อันนั้นเป็นอารมณ์ของพระ โสดาบัน เราก็พยายามทำ ทำแล้วทำอีก ทำให้มันซึ่งว่า ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป อย่าทำบาปดีกว่า คือให้เราคิดว่า เออไม่เป็นไร เรากิเลสหนักก็ไม่มีไร แต่เราจะไม่ทำบาปแล้ว เพราะเห็นแล้วว่า เห็นแล้วว่า ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป ถึงเราจะกิเลสหนักก็จะไม่ทำบาปแล้ว นี่นะ อันนี้เป็นอารมณ์ของพระ โสดาบันนะ คือพระโสดาบันเขาก็ยังมีกิเลสนะ แต่ไม่ทำบาปแล้ว เวลาพิจารณาร่างกายเป็นดินนะ เราย้ำ อารมณ์นี้ให้มันลึกซึ่ง ร่างกายนี้เป็นดิน ต้องทิ้งไว้ในโลก ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป เห็นอย่างนี้ เราก็ จะเกิดปัญญาว่าถึงเราจะยังมีกิเลสหนักก็รู้ เกิดความรักเราก็รู้สึก เกิดความโกรธเกลียดเราก็รู้สึก แต่ว่าจะ ไม่ทำบาปแล้ว กลัวบาปกลัวกรรม ถึงกิเลสมันจะเกิด ก็เรายังมีกิเลสอยู่ แต่จะไม่ทำบาปทำกรรมแล้ว อัน นี้คืออารมณ์ของโสดาบันนะ ให้เราตั้งอารมณ์นี้ให้มันชัด ให้เห็นว่าร่างกายต้องทิ้งไว้จิตต้องเอาไป แล้วจะ ไม่อยากทำบาป พระโสดาบันเห็นอย่างนี้ชัด แม้ยังมีกิเลสอยู่ รู้จักรักรู้จักชัง รู้จักโกรธเกลียด แต่ไม่ทำบาป แล้ว เพราะเห็นคุณค่า ว่าร่างกายต้องทิ้งไว้จิตต้องเอาไป เออ ก็รู้ว่ากิเลสหนา ยังรักยังโกรธยังเกลียดแต่ ก็จะไม่แสวงหาโดยสุจริต อยากได้อะไร ก็อยากได้ ก็อยากจะไม่แสวงหาเหมือนกันแหละ แต่จะไม่โกงเขาแล้ว ไม่หักหลังทรยศโกงแล้ว เกลียดใครเราก็มีอยู่ แต่ก็จะไม่ทำบาปทำกรรมไม่เบียดเบียนให้เดือดร้อนซึ่ง กันและกันแล้ว ถึงเรายังมีความรักความเกลียดอยู่ก็ตามที่ แต่จะไม่ทำบาปแล้ว อันนี้อารมณ์พระโสดาบัน

อารมณ์พระโสดาบันจะเกิดได้ก็เพราะมาพิจารณาเห็นว่า ร่างกายต้องทิ้งไว้จิตต้องเอาไป ถ้าเรา พิจารณาเห็นว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ได้ เราก็ต้องมาเห็นว่าร่างกายเป็นดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเป็นยังงี้ ดินที่ เขามาเทถนนเป็นอย่างนั้น ดินที่มาเทถนนเป็นยังงี้ นะ ดินที่เป็นร่างกายก็เป็นอย่างนั้น ดินที่มาเป็น ร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินภายนอกก็เป็นอย่างนั้น ดินภายนอกเป็นอย่างไร ดินที่เป็นร่างกายเราก็เป็น อย่างนั้น เหมือนกระดาดขาวเขียนแผ่นนั้น กระดาดสีขาวแผ่นหนึ่งเราเอามา แล้วเอาดินสอมาเขียนเป็นรูป คน พอเราเขียนเสร็จก็สมมุติว่ากระดาดภายในขอบเขตดินสอเป็นคน กระดาดภายนอกไม่ใช่คน อันนั้น เป็นโดยสมมุติ แต่โดยความจริงแล้วมันเป็นกระดาดแผ่นเดียวกัน เหมือนกับที่เราพิจารณาร่างกายว่าเป็น ดินนี้แหละ ให้เห็นชัดด้วยญาณปัญญาว่า ร่างกายเป็นดิน ไม่ได้เอามาไม่ได้เอาไป แม้แต่ร่างกายยังไม่ได้ เอาไป สมบัติในโลกก็ไม่ได้เอาไปเลย เพียงมาอาศัยใช้ช่วงที่เรายังไม่ตาย ถึงเวลาตายก็ทิ้งหมด ที่เราจะ เอาไปได้จริงก็คือบุญและบาป เห็นอย่างนี้ชัดเจนนึ้มาแล้วก็ไม่ทำบาปดีกว่า ถึงยังมีกิเลสยังมีความรักชัง เกลียดโกรธก็มีอยู่ แต่จะไม่ทำบาปแล้ว กลัวบาป แล้วก็จะชวนชววยสร้างบุญกุศล เพราะเห็นว่าสิ่งที่เราจะ เอาไปจริงก็คือบุญกุศล ชวนชววยสร้างบารมีสร้างความคิดแล้ว อันนี้คืออารมณ์พระโสดาบัน

เราพิจารณาแล้วพิจารณาอีกให้มันลึก มันยังลงเห็นชัดเจน จนว่า โอ้ย ไม่ทำบาปแล้ว ไม่เอาแล้ว อะไรกระตุ้นก็ไม่ทำแล้ว ยังมีกิเลสอยู่ก็ตามที่ แต่ไม่ทำบาปแล้ว ไม่เอาแล้ว พอ รู้สึกชัดเจนว่าไม่ได้เอา อะไรไป เอาไปแต่บุญและบาป แล้วจะไปทำบาปทำกรรมอะไร อยากจะให้ตัวเองชววยอะไร นี่มันคิดอย่างนี้ คนเรานี้มันก็รักตัวเองที่สุด มันจะไม่ทำร้ายตัวเองหรอก แต่ที่มันไม่มีปัญญา มันไม่เห็นว่ ใ้ ที่ทำบาปทำ กรรมนี้ ไม่ได้เอาอะไรไป แถมทำให้ตัวเองตกต่ำ ทำให้ตัวเองชววย แล้วมันก็ไม่มีปัญญาว่ ใ้ ที่พยายาม สร้างบุญกุศล สวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตา ให้ทาน รักษาศีล เป็นของที่เอาไปได้ นอกนั้นเอาไปไม่ได้ มัน ไม่มีปัญญาเห็นอย่างนี้ มันถึงเชื่อนซแหละเลยไม่สร้างกุศล เพราะมันไม่มีปัญญา ถ้ามีญาณปัญญาว่าการ สร้างบุญกุศลเป็นประโยชน์ที่เราจะเอาไปได้ เห็นอย่างนี้ก็จะสร้างไม่เลิกแล้ว

อ้าว เราพิจารณาร่างกายเป็นดินแล้วให้มันได้ญาณปัญญาตัวนี้เป็นตัวเริ่มต้นว่า ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป ต่อไปจะพาเพ่งภาพกระดูกบ้าง สมมุติว่าเวลาผ่านไปร้อยปีแล้ว สมมุติว่าตอนนี้เป็นพ.ศ. ๒๖๕๔ เวลาผ่านไปร้อยปีแล้ว ร่างกายเรายังเหลือไหม มันก็ตายไปนานแล้ว ตอนตายใหม่ ๆ กระดูกยังเหลือครบชิ้น พอเราตายไปนาน ๆ กระดูกบางท่อนดินกลบไป กระดูกบางท่อนน้ำพัดไป กระดูกบางท่อนหมาคาบไปแทะ สมมุติว่าเหลือกระดูกอยู่ท่อนหนึ่ง นึกถึงกระดูกสักชิ้นหนึ่ง ชิ้นไหนก็ได้ หายใจเข้าภาวนาว่า อัฐิ หายใจออกภาวนาว่า กระดูก นึกถึงภาพกระดูกสักชิ้นหนึ่ง ชิ้นไหนก็ได้ หายใจเข้าภาวนาว่า อัฐิ หายใจออกภาวนาว่า กระดูก เรานึกถึงชิ้นไหนไม่ออก นึกถึงกระดูกหมูก็ได้ เกิดมาเคยเห็นกระดูกหมูนะ จำภาพไหนไม่ได้นึกถึงซี่โครงหมูทอดกระเทียมพริกไทยนะ เวลาเรากินเหลือกระดูกชิ้นเล็ก ๆ เรานึกถึงภาพกระดูกชิ้นนั้นนะ แต่เวลาเห็นภาพกระดูกอย่าไปคิดว่าเป็นกระดูกหมู ให้คิดว่าเป็นกระดูกของเรา แต่ตอนนี้เหลือกระดูกชิ้นเดียว เพ่งกระดูกนี้มันดี มันเป็นสมาธินะ แล้วมันเห็นอนัตตาด้วย มันเห็นความไม่มีตัวตน เพราะเวลาเห็นกระดูกแล้ว โอ้ จำตัวเองไม่ได้หรอก แม้แต่เราไปงานเผาศพญาติพี่น้อง เราไปเห็นกระดูกเขาก็จำไม่ได้ สัปเหร่อจะเอากระดูกใครมาหลอมเรา เราก็จำไม่รู้ แม้แต่กระดูกแม่เราเองเราก็จำไม่ได้ เพราะเคยไปเก็บกระดูกแม่ จำไม่ได้นี่เป็นแม่เรา

นึกถึงภาพกระดูก หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก หายใจเข้าภาวนาว่า อัฐิ หายใจออกภาวนาว่า กระดูก นึกถึงภาพกระดูกชิ้นไหนก็ได้ พอเราเห็นภาพกระดูก กระดูกมันจะประกาศว่าโลกนี้ไม่ใช่ของเรา ฟังให้ดีนะ ไม่ต้องฟังเป็นเสียงหรือ เราฟังด้วยญาณปัญญาว่า กระดูกนี้ประกาศให้เราทราบว่าโลกนี้ไม่ใช่ของเรา เพราะอะไร ตอนเราเกิดมาคิดจะมาครอบครองโลก ทำยสุดเหลือกระดูกชิ้นเดียว นี่แหละ กระดูกมันประกาศให้รู้ว่าโลกนี้ไม่ใช่ของเรา เอาอะไรไปไม่ได้ เอาไปได้แต่บุญและบาป ที่ว่าแล้วเมื่อกี้นี้ อย่างที่เราพิจารณาเป็นดินนะ นี่มันก็ย่ำเตือนเรามากแล้ว เอาอะไรไปไม่ได้เลย เอาไปได้แต่บุญและบาป เราต้องชวนขวายเป็นพระพุทธรูป ต้องชวนขวายสร้างบารมี เราควรตั้งใจให้แน่วแน่แล้ว ที่เราจะบำเพ็ญธรรมะ เราเห็นภาพกระดูก กระดูกมาสะกิดเราแล้วนะ กระดูกมันมาสะกิดเราว่า นืออย่ามัวเมาเลย ขวนขวายพระพุทธรูปปฏิบัติธรรมเถอะ อย่าขี้เกียจ สวดมนต์ไหว้พระนั่งภาวนาแผ่เมตตา ทำกรรมฐานบ้าง ฟังเทศน์ฟังธรรมบ้าง กระดูกมันมาสะกิดเราแล้วนะ นี่เพ่งกระดูกแล้วกระดูกมันสะกิด ลองเพ่งไป เดี่ยวกระดูกมันจะบอกอะไรอีกหลายอย่าง เพ่งไปนึกถึงภาพกระดูกนะ เรานึกถึงกระดูกชิ้นเดียวมันไม่กลัวหรือ คนกลัวผีมันก็ไม่กลัวเลย นึกถึงกระดูกชิ้นเดียวนะ แต่เวลาเราเห็นภาพกระดูกอย่าไปคิดว่าเป็นกระดูกอย่างอื่น ให้คิดว่าเป็นร่างกายเรา แต่ตอนนี้มันเหลือแค่นี้ เราก็จำไปเถอะถ้าเป็นกระดูกชิ้นเดียวต่อให้คนชั่วอ่อนมันก็ไม่กลัว คนบางคนดูเป็นโครงมันกลัว เราเพ่งชิ้นเดียวเลย เรากลับไปบ้านเราก็นั่งเพ่งได้ นั่งรถเมล์นั่งอะไรทำงานก็นึกถึงกระดูกชิ้นเดียว

หายใจเข้าภาวนาว่า อัฐิ หายใจออกภาวนาว่า กระดูก สมองเราก็นึกถึงภาพได้ เวลาเรานึกภาพกระดูก ไม่จำเป็นว่ามันจะต้องเหมือนจริง เราคิดว่ากระดูกของเราเป็นอย่างนี้ สมมุติว่าเราวาดเขียนไม่เก่ง เรานึกถึงภาพมันก็ไม่สวย เราวาดเขียนไม่เก่ง กระดูกเรานั้นบุต ๆ เบี้ยว ๆ หนอย ก็ไม่เป็นไร เพราะเราอาศัยเพียงเป็นนิมิตเพื่อเพ่ง เพราะเราไม่ได้ไปเรียนวิชาแพทย์ หากว่าเราเรียนวิชาแพทย์ ถ้ามันไม่สวย เดี่ยวสอบตก เราไม่ได้ไปเรียนวิชาแพทย์ กระดูกของเรานั้นจะบุตเบี้ยวยังไงเราก็นึกภาพได้ ชิ้นเล็ก ๆ ก็ได้ เดี่ยวกระดูกมันจะบอกเรา เริ่มต้นมันก็บอกแล้ว ไม่ได้เอาอะไรไป คิดจะมาครอบครองโลก ทำยที่สุดเหลือกระดูกชิ้นเดียว เอาไปได้แต่บุญและบาป อย่าทำบาปทำกรรมนะจ๊ะ กระดูกมันสะกิดเราแล้ว อย่าไปโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาทกันเลย ทำยสุดก็เหลือกระดูกชิ้นเดียว มันบอกเรามากแล้ว อย่าไปเอาเรื่องเอาราวกันเลย ยกโทษขอโหสิกรรมให้แก่กันและกันดีกว่า เพราะทำยสุดต่างคนต่างก็จะเหลือกระดูกคนละชิ้นเท่านั้น นี่มันบอกเรามากแล้ว เพ่งไปเรื่อย ๆ นะ เดี่ยวมันบอกเรื่อยแหละ มันบอกว่า ตอนเธอเกิดมาก็คิดจะมาครอบครองโลก ทำยสุดก็เหลือกระดูกชิ้นเดียวใช้ไหมจ๊ะ โลกนี้เป็นเพียงทางผ่าน เราผ่านมาโลกนี้เหมือนเดินเข้าไปดูพิพิธภัณฑ์ของมีค่า เดินเข้าเดินออกไม่ได้อะไรติดมือออกมาหรือ

เกิดมาในโลกก็อย่างนี้แหละ เดินผ่านพิภพภันท์ของมีค่า ท้ายสุดเหลือกระดูกชิ้นเดียว ไอ้กระดูกนี้ท้ายสุดก็ไม่เหลือ แต่เวลาเอามาเฟ่งเป็นกรรมฐานเราเก็บกระดูกชิ้นสุดท้ายไว้ก่อน อย่าเฟ่งให้หมาฉันทาบไปหมด เราจะได้เอาไว้เฟ่ง เฟ่งภาพกระดูกมันจะเป็นสมาธิดี มันก็เหมือนกับเฟ่งกลิน มันทำให้เกิดสมาธิกระดูกชิ้นสุดท้ายอย่าให้มันสลายไปนะ เดี่ยวเราไม่มีอะไรจะเฟ่ง ไอ้กระดูกชิ้นอื่น ๆ นะ มันพลัดพรากกระจัดกระจายผู้พังไปหมดแล้ว เราเหลือชิ้นเดียวนี้แหละ แล้วเราก็เฟ่งชิ้นนี้แหละ ถ้าเฟ่งชิ้นเดียวแล้วมันเห็นทั้งโครงก็ดูทั้งโครงได้ แต่ว่าเฟ่งชิ้นเดียวก็พอแล้ว เพราะเราไม่ได้เฟ่งกระดูกเพื่อจะเอากระดูก เราเฟ่งเพื่อให้ได้ปัญญา อย่างที่ว่ากระดูกมันบอกเราแต่ละอย่าง คือที่เราเฟ่งกระดูกไม่ใช่เราจะมาเอากระดูก เราเฟ่งเพื่อให้ได้ปัญญาใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้เห็นไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

พอเราเห็นกระดูก กระดูกมันก็บอกเรา ว่ามันไม่มีตัวตน ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้ครอบครอง กระดูกมันป้องกันตัวเองไม่ได้นะ ต่อให้เป็นกระดูกของเจ้าพ่อที่มีอิทธิพลใหญ่คับฟ้าก็ป้องกันตัวเองไม่ได้แล้ว กระดูกนี้ก็ไม่เป็นใครแล้ว มันเป็นกระดูกแล้ว คินไปสู่วธาตุกระดูก ไม่เป็นตัวเราไม่เป็นตัวเขาไม่เป็นตัวใครแล้ว กระดูกนี้มันก็ไม่ครอบครองอะไรแล้ว เราเฟ่งกระดูกไปเรื่อย ๆ มันบอกโน่นบอกนี่ บอกปัญญาญาณทั้งนั้นเลย เรื่องจริงนะ กระดูกนี้ก็ไม่ครอบครองอะไรแล้ว คือในด้านวัตถุธาตุ เราไม่สามารถครอบครองได้หรอก เอาไปได้แต่บุญกุศล กระดูกมันบอกเรามากแล้ว เฟ่งกระดูกไปเถอะ เวลาเราเฟ่งกระดูกจิตมันจะเป็นสมาธิเฟ่งชิ้นเล็ก ๆ ก็ได้ ชิ้นใหญ่ก็ได้ เราเฟ่งมุมเดียวก็ได้ ไม่ต้องดูทุกมุมหรอก เพียงเพื่ออาศัยฝึกสมาธิ แล้วปัญญามันก็เกิดด้วย เหมือนอย่างที่มีมันบอกมาแต่ละอย่าง พอเราเฟ่งกระดูก กระดูกมันก็จะบอกความไม่เที่ยงด้วย เพราะอะไร สมัยก่อนมันมีเนื้อหนังสังขารครบ แต่เดี๋ยวนี้ไม่เหลือแล้ว ถ้าไม่เรียกว่าไม่เที่ยงแล้วจะเรียกอะไรล่ะ นั่นแหละ กระดูกมันบอกความไม่เที่ยงให้เราแล้ว มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันมีโน่นมีนี่ก็อย่าไปยึดเป็นจริงเป็นจัง

คนเราบางที่เป็นทุกข์นะว่า โอ๊ย สมัยก่อนฉันเคยมีไอ้โน่น พอไปตรงโน้นแหล่เสียตายไปหายตรงโน้นเสียได้ อย่าไปเป็นทุกข์เลยเพราะท้ายสุดเราก็จะเหลือกระดูกชิ้นเดียว อย่าไปเป็นทุกข์ว่าไอ้โน่นไปหายตรงโน้น หรือบางที่เป็นทุกข์ว่า โอ๊ย ฉันเคยมีที่เยอะ แต่เสียตายพี่ชายหลอกไปขายเล่นการพนันซะหมดเลย เสียใจจนกระทั่งทุกวันนี้ คนบางคนนั้นเขามอบอย่างนี้ อย่าไปเป็นทุกข์เลยเพราะท้ายสุดเราจะเหลือกระดูกชิ้นเดียว หรือบางที่ไม่มีใครหลอก บางคนก็เสียตายว่า โอ๊ยเมื่อก่อนนั้นบ้านฉันมีที่ดิน เสียตายไปขายตอนสมัยที่มันราคาถูก ถ้าเก็บไว้สมัยนี้ได้เงินเป็นล้านเสียตายจริง อย่าไปเสียตายเลย ท้ายสุดเราก็เหลือกระดูกชิ้นเดียว ได้อะไรมาฉันก็หายไปหมด เราเฟ่งกระดูก กระดูกมันก็ช่วยเราแล้ว ช่วยแก่ทุกข์ให้แล้ว เฟ่งไปเถอะ เดี่ยวมันบอกโน่นบอกนี่ ไอ้ที่มันบอกก็คือปัญญาเราเกิด เฟ่งกระดูกไป เฟ่งกระดูกคือให้ปัญญามันเกิดในไตรลักษณ์ก็แล้วกัน คือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาก็ใช้ได้หมด อย่าไปดูที่มันเกินจากขอบเขตนี้ เอาละ เฟ่งกระดูกไป อ้าวกระดูกมันบอกว่ามันเป็นทุกข์ คนเรานะเดิมทีร่างกายอาการครบสามสิบสองดี ๆ เดินไปไหนมาไหนได้ แล้วมันโดนบีบคั้นจนเหลือกระดูกชิ้นเดียว ไม่เรียกว่าทุกข์มันจะเรียกว่าสุขหรือ กระบวนการที่บีบคั้นจากร่างกายดี ๆ เดินไปเดินมาได้จนเหลือกระดูกชิ้นเดียว มันเป็นกระบวนการแห่งความสุขหรือ มันทุกข์ กระดูกมันบอกเรามากแล้ว มันทุกข์ ตั้งแต่เกิดมามันก็มีแต่ทุกข์มาเบียดเบียน จนกระทั่งโดนบีบคั้นให้เหลือกระดูกชิ้นเดียวไม่เรียกว่าทุกข์จะเรียกว่าอะไร กระดูกมันบอกเราอีกแล้ว

นี่ปัญญาญาณ คือปัญญามันจะเกิดในทิศทางที่แจ้งไตรลักษณ์ มันจะรู้แจ้งเห็นจริงความจริง เราเฟ่งกระดูกไปเดี๋ยวกระดูกจะบอกเรามากแล้ว ว่ากระดูกนี้อาศัยไม่ได้เลย อาศัยไม่ได้ยังไง ว่าตั้งแต่สมัยก่อนเรามีชีวิตอยู่ ร่างกายเราก็น่าดี ๆ นะ เราก็นึกว่าจะอาศัยได้ จิตวิญญาณมาอาศัยอยู่ในร่างกายก็นึกว่าจะเป็นที่พักพิงที่หลบภัยได้ ที่ไหนได้ ร่างกายก็เป็นเป่าเลย ไอ้โน่นก็ยิงมา ไอ้โน่นก็ยิงมา คำว่าเป็นเป่าคืออะไร ร่างกายมันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ โรคชนิดโน้นโรคชนิดนี้ตั้งขึ้นที่กาย เรานั่งนาน ๆ ก็ปวดแล้ว ไอ้เราตั้งใจจะไปหลบภัย หลบปืน หลบอะไรนะ ตั้งใจว่าเราลงมาหลบอยู่ที่บังเกอร์แล้ว ที่ไหนได้ ดันไปหลบอยู่หลังเป่า เข้าใจ

ใหม่ หลบอยู่หลังเป้านะ กับหลบอยู่ในบังเกอร์มันต่างกันยังไง สมมุติว่าเราจะหลบภัย ยกตัวอย่างว่า เรา จะหนีภัยสงครามโลกครั้งที่สอง แล้วไปหลบอยู่ที่เมืองอิโรชิมา แล้วเป็นไง โอเมืองอื่นนั้นเขารบกันยั้งกัน ไปหลบภัยที่เมืองอิโรชิมาดีกว่า มันสงบดี หนีภัยสงครามโลกครั้งที่สองไปหลบที่เมืองอิโรชิมา มันจะเป็นไง คือในสมัยสงครามโลกครั้งที่สองเมืองอิโรชิมาโดนถล่มด้วยระเบิดปรมาณูนะ

นี่ก็เหมือนกันกระดุกมันบอกเราอยู่แล้วว่ามันเป็นทุกข์ เรามาอาศัยร่างกาย โอ้ย ฟังไม่ได้เลย ตอนแรก จิตเราที่มายู่ในร่างกายก็เข้าใจว่าจะเป็นสุข จะอาศัยป้องกันทุกข์ได้ นี่กว่าจะมาหลบภัย นี่กว่าจะมาหลบ อยู่หลุมบังเกอร์ ที่ไหนได้ ดันไปหลบอยู่ข้างหลังเป้า โอ้ยเขาก็ยิงมาใหญ่เลย เราไม่เรียกว่าหลบอยู่หลังเป้า จะเรียกว่าอะไรละ ก็ตั้งแต่หัวจรดเท้าจะมีโรคทุกส่วน ไข้ใหม่ ตั้งแต่หัวจรดเท้าจะมีโรคทุกชั้นเลย มีโรคทุก อวัยวะเลย ไปดูว่าหมอเขาต้องเรียนทุกอวัยวะเลย ทุกอวัยวะของเรามีโรคเกิดได้หมด โอ้ย ตอนแรกเราก็นึกว่ามาหลบภัย ที่ไหนได้ ไอ้เนี่ยมันเป็นเป้าให้ทุกข์ระทมยิ่ง ร่างกายเนี่ยเป็นทุกข์เหลือเกิน ตั้งแต่เกิดจน ตาย ทุกข์ยิ่งใหญ่อีกคือทุกข์หิวข้าว ทำมาหากินลำบากลำบากเพื่อให้หาอะไรมาใส่ปากได้ กินเข้าไปเดี๋ยวก็หิว อีกแล้ว กินเข้าไปเดี๋ยวก็ต้องไปถ่ายอีกแล้ว ถ่ายวันนี้เสร็จวันหลังก็ต้องไปถ่ายอีกแล้ว เดี๋ยวก็หิวอีกแล้ว แล้วมันทุกข์จบสิ้นไหม นี่เราพิจารณาเป็นทุกข์ใน

ร่างกายนี้เป็นทุกข์ กระดุกมันบอกเราอีกแล้วร่างกายมันเป็นทุกข์ ก็ลองคิดดูกระบวนการตั้งแต่เรายังมี แขนมีขาเดินเหินไปไหนมาไหนได้ มันโดนบีบคั้นจนเหลือกระดูกชิ้นเดียวเนี่ย มันเป็นกระบวนการของสุข หรือทุกข์ แล้วร่างกายนี้ เราเข้าใจว่าจะมาหลบภัย จิตใจได้มาอาศัยร่างกายเพื่อว่าจะหลบภัย นี่กว่ามาอยู่ ในหลุมบังเกอร์ ที่ไหนได้ เรามีชีวิตอยู่แต่ละวัน ต้องอยู่ด้วยการป้องกันและแก้ไขทุกข์ตลอด นั่งนานก็ปวด แล้วเรานั่งพลิกขวานานก็ปวด พลิกซ้ายขวาที่จะหายปวด พลิกซ้ายไปอ้าวปวดอีกแล้ว พอปวดแล้วขอ เขยียดขาหน่อย พอเขยียดขาใหม่ ๆ ก็สบายดี สักเดี๋ยวก็ปวดอีกแล้ว ยืนหน่อย ยืนสบายดี อ้าวเดี๋ยวปวด ขาอีกแล้ว ปวดขาแล้วไปนอนดีกว่า นอนใหม่ ๆ ก็สบายดี พอนอนสักระยะก็สับซัวโง่โง่ไม่ไหวแล้วช่วยเอา ออกจากเตียงไปที่เถอะ นอนยี่สิบซัวโง่โง่มันทุกข์แล้ว แม้แต่นอนยังทุกข์เลย ร่างกายนี้จิตวิญญาณมาอาศัย ร่างกายเหมือนกับเราไปหลบภัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่เมืองอิโรชิมาแท้ ๆ มันเป็นทุกข์เหลือเกิน

กระดุกที่เราฟังมันบอกเราหลายอย่าง ร่างกายนี้ฟังไม่ได้แล้ว แล้วเราจะฟังอะไร ฟังบุญกุศล ฟัง ความดี ฟังพระพุทธเจ้า เราจะอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง จะปฏิบัติตามธรรมะที่ท่านสอน จะเอาพระอริย สงฆ์สาวกทั้งหลายเป็นครู จะปฏิบัติตามโอวาทท่าน ดำเนินตามรอยพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายท่าน ดำเนิน ก็ดำเนินตามธรรมะของพระพุทธเจ้าแหละ ส่วนร่างกายเนี่ยเราพิจารณาแล้วพิจารณาอีก โอ้ยฟัง ไม่ได้เสียแล้ว มีหัวก็ปวดหัว มีหัวก็เป็นโรคโน่นโรคนี้ในหัว มีตาก็มีโรคขึ้นที่ตา จมูกก็เป็นโรคจมูก มีหูก็ เป็นโรคหูอีก หูตึงหูหนวกก็เป็นโรค มีปากมีฟันก็ โอ้ยฟันแต่ละซี่ก็ต้องดูแลรักษา มีแต่โรคจะกินจะกัด ดูแล ฟันแล้ว อ้าวเหงือกมีปัญหาอีก ฟันจะหลุดอีก มีปัญหาตลอดตั้งแต่หัวจรดเท้า แต่ละอย่างมีแต่ปัญหา เป็น ทุกข์

เราอยู่ได้ด้วยการแก้ทุกข์ กระดุกนะ กระดุกมันบอกเราหลายอย่าง ให้เรานึกภาพที่เรายังเป็นคนมี หน้ามีตามีแขนมีขาแล้วจะเหลือกระดูกเพียงชิ้นเดียว เหมือนกับอะไรละ ก็เหมือนกับปรมาณูมันลงที่อิโรชิ มานะ มันและไม่มีชิ้นดีเลย อุปมาเหมือนกับร่างกายเรา ทำยสุดท้ายก็เหลือกระดูกชิ้นเดียว ปรมาณูมันลงนะ เพราะฉะนั้นที่ร่างกายเราจึงไม่เป็นที่พึ่ง เราต้องพึ่งพระพุทธเจ้า ฟังธรรมะของท่าน เราจะต้องเรียนรู้ปฏิบัติ ตาม และฟังพระอริยสงฆ์ทั้งหลายเพื่อจะได้เป็นแนวทางให้เราได้ดำเนินตามรอยท่าน เราจะชวนขยายละ ชั่วประพตติดี สร้างความดีสร้างบุญบารมี ให้ท่านรักษาศีลเจริญภาวนา สวดมนต์ไหว้พระแผ่เมตตาทำ กรรมฐาน ทำได้น้อยก็ยังดีกว่าไม่ได้ทำเลย ถ้าเราเห็นอย่างนี้เราต้องเกิดศรัทธาขึ้นแล้ว ทำได้น้อยก็ยังดี ดีกว่าเราไม่ได้ทำ ถ้าทำได้มากก็ดี ดีกว่าทำน้อย แต่ยังไงก็ต้องทำ เพราะเราเห็นแล้ว ร่างกายนี้เป็นที่พึ่ง

ไม่ได้ เราต้องสร้างกุศลสร้างความคิดต้องประพฤติปฏิบัติธรรมะแล้ว ร่างกายเราเหลือกระดูกชิ้นเดียว เพราะอะไรล่ะ เพราะมันตาย

เดี๋ยวเรามากำหนดความตายสักหน่อย หายใจเข้าภาวนาว่า ไม่ช้า หายใจออกภาวนาว่า ตายแน่ หายใจเข้าว่า ไม่ช้า หายใจออกว่า ตายแน่ เรากำหนดว่าไม่ช้าตายแน่ เพราะอะไรล่ะ เพราะคนเรานะ หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตายแล้ว ความตายมันอยู่เนืองเวลาเรา หายใจเข้าไปหนึ่งที มันก็ต่ออายุไปได้เท่ากับลมหายใจเข้าหนึ่งที จริรีเปลา เวลาหายใจออกหนึ่งทีก็ต่ออายุไปได้เท่ากับลมหายใจออกหนึ่งที อย่าไปว่าอายุเรายืนยาว ถ้าเราจะคุยว่าเดี๋ยวฉันจะอยู่ได้เป็นหลายสิบปี เก่งจริงหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกสิ คืออายุเราอยู่ได้เพียงลมหายใจ สาเหตุแห่งความตายคืออะไร สาเหตุแห่งความตายคือความเกิด ถ้าเราไม่เกิดก็ไม่มีโอกาสตาย เราเกิดมานี้ก็โดนล้อคอเอาไว้แล้วว่าตายแน่ เพราะฉะนั้นให้เราเกิดญาณปัญญาว่าความตายไม่ได้อยู่ที่ไหน มันอยู่กับกายเรานี่เอง คนที่ก่อนตายนี่คืออะไร คือคนมีชีวิตใช้ใหม่ ฉะนั้นผู้มีชีวิตก็คือคนก่อนตาย

ความตายตอนเราพิจารณาใหม่ ๆ ก็ดูเหมือนน่ากลัว แต่พอพิจารณาเข้าไปแล้ว เราจะเห็น ถ้ามว่าอะไรตาย ก็ร่างกายตาย อ้าวร่างกายเราก็คือพิจารณาเห็นแต่แรกแล้วว่า ร่างกายเป็นดิน ร่างกายนี้ไม่ได้เอามาไม่ได้เอาไป เมื่อจิตวิญญาณมีกรรมให้มาเกิดในเมืองมนุษย์ก็ประกอบธาตุดินมาเป็นร่างกายเพื่อเป็นเครื่องมือเพื่ออาศัยใช้งานในเมืองมนุษย์ เมื่อจิตวิญญาณหมดเวลาที่จะอยู่ในเมืองมนุษย์ก็จะทิ้งร่างกายนี้ไว้ โดยที่ไม่ห่วงหาอาลัยอาวรณ์ต่อร่างกายเลย ร่างกายนี้ก็เน่าเรื่อยไปพองเรื่อยไปเหม็นเรื่อยไป พอเราพิจารณาอย่างนี้แล้วตอนแรกเราพิจารณาความตายว่ามันน่ากลัว แต่พอพิจารณาไปมันจะเกิดญาณปัญญาว่าอะไรตายล่ะ ร่างกายมันตาย แล้วร่างกายมันเป็นดิน เรายืมมา ถึงเวลาก็ต้องคืน เหมือนกับว่า สมมุติว่าบ้านเราจะเลื่อยไม้ แต่บ้านเราไม่มีเลื่อย เราก็บorrowเลื่อยบ้านข้าง ๆ มาใช้ แต่ยืมมานานสักหน่อย ยืมมาจนเข้าใจว่าเป็นเลื่อยของเรา วันดีคืนดีบ้านข้าง ๆ เข้ามาทวงเลื่อยคืน เราก็บorrowเลื่อยดีไปยืมเขามานะ ให้เราลองพิจารณาดูว่า ใอันี่มันนิสสัยดี หรือนิสสัยเสีย บ้านข้าง ๆ เขาก็จะว่าเอาว่า โอ้ยยายผู้หญิงคนนี้นะ ดูหน้าตา ก็ดูชื้อ ๆ ดีหรอก แต่นิสสัยแย่มาก มายืมเลื่อยจากบ้านเราไปแท้ ๆ ถึงเวลาเราไปทวงนะ borrowเลื่อยดีไปยืมเขา มานะจะบิดพลิ้วอย่างโน้นบิดพลิ้วอย่างนี้ เรียกลูกเรียกหลาน บ่นเพ้อต่าง ๆ นา ๆ ต่ำว่าโทษฟ้าโทษดิน ใอันี่เค้าเรียกว่า ใช้ไม่ได้

ก็โดยความจริงนะว่าร่างกายนี้เป็นดิน ตอนใหม่ ๆ ที่เราพิจารณาความตาย ก็ดูเหมือนว่ามันน่ากลัว แต่พอพิจารณาเข้าไปด้วยญาณปัญญาจะเห็นว่า ร่างกายนี้คือธาตุดินที่ยืมเค้ามา ทำยที่สุดก็ต้องส่งคืน ไม่มีใครตาย พอเห็นว่าไม่มีใครตายแล้วก็ยังโง่งง ไม่มีใครตายแล้วย่าประมาณไหน เพราะว่าใอันี่เราเกิดมาในโลกไม่ได้เอาไป แม้แต่ร่างกายก็ยังต้องทิ้ง แล้วเรายังประมาณเชื่อนแซอีกหรือ ไม่สร้างกุศล ไม่สร้างความคิด ไม่สร้างบารมี ไม่ปฏิบัติ เรายังประมาณอยู่หรือ เรายังเพลินเพลินกับการที่เราสร้างร่างกายนี้ไปเสพ เสวยอย่างโน้นอย่างนี้ รสชาติโน้น รสชาตินี้ เราจะเอาแค่นั้นหรือ เรายังประมาณอยู่หรือ เรายังไม่รีบเร่ง ขวนขวายสร้างกุศล สร้างบารมี สร้างคุณความดี เรายังไม่ขวนขวายละชั่วประพฤติดีอีกหรือ เรายังประมาณอยู่หรือ เวลานั้นถึงความตาย ให้ความไม่ประมาณได้เกิดขึ้น ส่วนร่างกายนี้เขาก็เก็บคืนแน่นอน ความคิดเราได้สร้างเอาไว้ดีแล้วหรือ เราเชื่อนแซประมาณ ปลอ่ยเวลาให้ผ่านไปส่งเดช จะเสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา เราจะหลงเพลิน พาร่างกายไปเสพเสวย ทำบาปทำกรรม สร้างเวร สร้างกรรม เรายังประมาณอยู่หรือ เราไม่ขวนขวายสร้างกุศล สร้างบารมีหรือ ใอันี่เรื่องทำมาหากิน เราวางแผนทำมาหากิน อันนี้เป็นเรื่องที่จะใช้ในชาตินี้ ใช้เพื่อให้กายมันสืบต่อ อันนั้นก็เป็นเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าเราไม่ขวนขวายสร้างกุศล สร้างความดีทุกวี่วันนะ ถือว่าประมาณแล้ว ๆ เราไม่ได้ทำอะไร เราก็จึงได้สวดมนต์ไหว้พระ ตั้งกุศลจิต นึกถึงพระรัตนตรัย เราต้องหาที่พึ่งแก้จิตใจ เพราะร่างกายนี้มันพึ่งไม่ได้ ร่างกายนี้เราเข้าใจว่า บังเกอร์ แต่มันเป็นเป่า เหมือนเราจะเข้าใจว่า โอ้ย สงครามโลกครั้งที่สองนี่นะ มันรบกันไปทั่วเห็นมีแต่

เมืองอิโรชิมานั้นแหละ สงบสุขกว่าเพื่อน เราอพยพย้ายไปตั้งรากฐานอยู่ที่เมืองอิโรชิมาดีกว่า เพื่อจะหลบภัยสงครามโลกครั้งที่สอง

เรานะยังประมาทอยู่หรือ ในเมื่อร่างกายนี้จะโดนทำลายโดยสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อยก็ต้องคืนแน่ เรายังประมาท เราไม่ชวนขวายเป็นชั่วประพัตติ เรายังประมาทอยู่หรือ ขณะที่เรานึกถึงความตายแต่ละครั้งนี่ มันต้องไปเติมเต็มความรู้สึกว่าเราอย่าประมาท เราอย่าเชื่อนซ เราอย่าอยู่เฉย ๆ ต้องชวนขวายประพัตติธรรม ปฏิบัติธรรม วันเวลาผ่านไป เราไม่รู้ว่าตายวันไหน เหมือนไม่รู้ว่าเขาจะสอบวันไหน ไม่รู้ว่าเค้าจะจัดวันสอบวันไหน แล้วเราจะเชื่อนซ หนังสือก็ไม่ได้อ่าน หนังสือก็ไม่ได้ทอง เขาก็ไม่ได้บอกล่วงหน้าด้วยว่าจะสอบวันไหนนะ ทำไมเราประมาทอยู่เล่า ความตายก็เหมือนว่า เค้าไม่บอกล่วงหน้าว่าจะตายวันไหน แต่ทำไมเราประมาทอยู่ละ เรายังหายใจอยู่หนึ่งวัน ต้องถือว่าวันนี้เราต้องสร้างความคิด ต้องประพัตติธรรม ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท อ้าว วันนี้โชคดีที่ยังไม่ตาย ก็รอดไปถึงวันพรุ่งนี้ วันนี้เรารอดมาได้ต้องถือว่าเป็นวันเวลาในการสร้างความคิด เพราะเราไม่รู้ว่าตายวันไหนเราอย่าประมาท

กลไกแห่งความไม่ประมาทในใจเราต้องขับเคลื่อนแล้ว เวลาเรานึกถึงความตายแต่ละครั้งนะ ให้กลไกมันขับเคลื่อนว่า โอ๊ย ไม่ได้ ๆ เราจะอยู่อย่างเฉย ๆ อย่างขี้เกียจขี้คร้านไม่ได้ ต้องชวนขวายศึกษาธรรม ประพัตติธรรม ปฏิบัติธรรม โอ๊ย ไม่ได้ ๆ ๆ เค้าจะมาเก็บเราวันไหนก็ไม่บอกให้รู้ล่วงหน้าเลย เราจะประมาทไม่ได้ วันนี้ยังมีโอกาสหายใจต้องถือว่าเป็นวันเวลาในการสร้างความคิด สร้างบุญบารมี ไม่รู้ว่ามันอาจจะตายวันนี้หรือพรุ่งนี้ก็ยังไม่รู้ได้ ยังหายใจอยู่แต่ละวัน ต้องถือว่าเป็นโอกาสในการสร้างความคิด ขัดเกลาลจิต ให้มันชั่วน้อยลง ให้มันดีมากขึ้น คนเรามันไม่มีใครตีมาตั้งแต่ท้องพ่อท้องแม่ เดิมทีเราก็ออยู่ในวังวนกิเลสทั้งนั้น พอเราไม่ประมาทแล้ว ให้ชวนขวายสร้างกุศล สร้างความคิด สร้างบารมี เรานึกถึงความตายแต่ละครั้ง ให้มากระตุ้นกลไกแห่งความไม่ประมาทให้เกิดว่า ไม่ได้ ๆ เราหายใจอยู่วันหนึ่ง ก็ถือว่าโอกาสสร้างความคิดหนึ่งวัน เราอาจจะตายคืนนี้ก็ได้ ถ้าเราประมาทถือว่าเราเสียเที่ยวเลย การที่เราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เราต้องไม่ประมาท เวลาเรานึกถึงความตายแต่ละครั้งนี่ ให้มันได้ไปหมั่นพินเพื่อแห่งความไม่ประมาทในใจเราให้เกิด เราภาวนาเถอะว่า ตายแน่ ๆ กลไกพินเพื่อแห่งความไม่ประมาทในใจเราให้หมั่นเถอะว่า โอ๊ยไม่ได้ โอ้เราตายนะตายแน่ไม่สงสัย แต่ตายวันไหนนี่เค้าไม่บอกล่วงหน้า วันนี้ยังหายใจอยู่หนึ่งวัน ต้องถือเป็นวันสร้างความคิด พรุ่งนี้ยังหายใจอยู่ก็ถือว่า สร้างความคิดต่อ มันยังไม่ตายต้องถือว่าเป็นวันเวลาสร้างความคิด พอเรานึกถึงความตายให้เห็นชัดว่า ไม่รู้จะตายวันไหน เค้าไม่บอกล่วงหน้าเหมือนเค้าจะสอบนะ เขาไม่บอกล่วงหน้า เราต้องเตรียมพร้อมนะ

เราเตรียมพร้อมยังไงละ เอ้า เดี่ยวเราฝึกจิตดวงสละละวางบ้าง หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกว่า ละวาง หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกว่า ละวาง คือคนเรานะ แม้จะอยู่ในโลกนี้ ก็ต้องเตรียมจิตดวงสละละวางไว้ เพราะว่า องค์ประกอบแห่งการสละละวาง ถ้าไม่มีอยู่ มันจะเดือดร้อนทุกชั้นตอน สมมุติว่า เราเอามือจับจานแล้ววางจานไม่ได้มันเดือดร้อนไหม เอามือจับช้อนแล้ววางช้อนไม่ได้เดือดร้อนไหม เอามือจับแก้วแล้ววางแก้วไม่ได้เดือดร้อนไหม เราชอบเสื้อตัวไหนที่สุดนะ ใส่เสื้อตัวนั้นแล้วถอดไม่ออกนะ เราจะยอมใส่ไหม ถ้าเค้ายกรถให้เราฟรี ๆ หนึ่งคัน ขึ้นรถคันนี้แล้วลงไม่ได้จะเอาไหม ยกบ้านให้หลังหนึ่งไม่ต้องจ่ายเงิน แต่เข้าบ้านหลังนี้แล้วออกไม่ได้ จะเอาไหม เราต้องมีจิตดวงสละละวาง ฝึกสละละวางกาย นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์ แม้นั่งอยู่ในรถเมล์แต่รู้ว่ารถเมล์คันนี้ไม่ใช่ของเรา จิตมาอาศัยกาย แต่รู้วากายนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงอาศัย เราก็กินดูแลบำรุงรักษามัน แต่ไม่ข้อง เหมือนกับเราไปเดินชมของโบราณเดินเข้าไปในพิพิธภัณฑ์ เราต้องรักษาจิตไม่ให้ข้องกับไอ้ของที่เรเห็น แม้เห็นอยู่ ดูอยู่ ชอบใจอยู่ ก็ตามที่แต่ต้องรักษาจิตไว้ไม่ให้ข้อง เพราะท้ายสุดเอาอะไรไปไม่ได้ โลกนี้ก็เหมือนกัน แม้แต่กายนี้ก็เหมือนกัน เอาอะไรไปไม่ได้ เราต้องฝึกจิตสร้างสภาวะแห่งการสละละวางให้เกิดในใจเรานะ เพราะความจริงมันจะเป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่มีตัวสละละวางนะ เรามีปัญหาเลย เราเดินผ่าน เดินไปดูพิพิธภัณฑ์นะ แต่เราสละละวางไม่ได้ นี่ ก็ต้องมีเรื่องแล้ว จะไปทุบกระจกตู้ในพิพิธภัณฑ์หรือ

ร่างกายนี้ก็เป็นดินของโลก ท้ายสุดก็ต้องละทิ้งไป สมบัตินอกกายก็ไม่ได้เอาไป จิตดวงสละละวางจะเป็นที่พึ่งแก่เรา เพราะว่าอะไร เพราะว่าของที่ละจากกัน ถ้ายึดไว้ด้วยมือมีจะขาด ยึดไว้ด้วยใจจะขาด เราต้องมีตัวสละละวางเอามาปลด เวลาเราเป็นทุกข์เพราะสิ่งไหน มันไม่เป็นไปดังใจ มันไม่อยู่ภายในอำนาจเรา เราเอาตัวจิตสละละวางมาปลดทุกข์ เราฝึกเอาไว้เนาะ ไม่ว่ารู้สึกไปถึงตรงไหนก็ไม่ใช้ตัวเราไปถึงตรงนั้น ในกายนั้นนะ ให้นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์นะ แม่นั่งอยู่ในรถเมล์ แต่รถเมล์คันนี้ไม่ใช่ของเรา ถ้าเรามีตัวสละละวางนะ เราเอาไว้ปลดทุกข์ เวลาไปกระทบกับอะไร ที่เรารู้ไม่ได้ บงการไม่ได้ ไม่เป็นไปดังใจ แทนที่เราจะทุกข์ เราก็เอาตัวสละละวางมาปลด โอ้ มันก็อย่างนั้นแหละ ไม่ใช่ของกู เราจะเที่ยวไปจู้จี้ เจ้าก็เจ้าการควบคุมทุกอย่างในโลกมันก็ไม่ได้ เต็มมันก็มีปัญหามาขัด พอมีปัญหาขัด ถ้าเราสละละวางไม่ เป็นก็ต้องวุ่นวายใจ ทุกข์ระทมหม่นไหม้ บางทีตื้อกชักตัว อาละวาดต่าง ๆ เหมือนขับรถนะ พอมันจะชนกำแพง ก็ต้องเหยียบเบรก ในการขับรถนั้น ถึงเวลาเร่งเครื่องก็เร่งได้ ถึงเวลาเหยียบเบรกก็ต้องเหยียบได้ ด้วย เราต้องมีตัวสละละวางมาใช้งาน เราจะไปยุ่งวุ่นวายกับอะไรในโลก แต่เราต้องเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายมันเป็นอนัตตา ท้ายสุดก็ต้องพลัดพรากจากกันไป สลายหายไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จิตเราต้องมีตัวปลดทุกข์นะ มีตัวสละละวางคือมีตัวปลดทุกข์

คือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนะ เราทำหน้าที่ต่อมันให้ดี แต่อย่าไปทุกข์กับมัน จิตเราไม่ทุกข์ด้วย แต่เรามีหน้าที่อะไรเราก็ทำหน้าที่ให้ดี แต่เราจะไม่ทุกข์กับมัน ไม่แบกไม่หอบ ให้เราทำหน้าที่ แต่ไม่แบกไม่หอบ คือเราไม่ไปเป็นทุกข์เวลามันเปลี่ยนแปลงไป อย่างว่าสิ่งอื่นเลยแม้แต่ร่างกายเราก็เปลี่ยนแปลงตลอด เต็มท้ายสุดจะเปลี่ยนไปจนเหลือกระดูกชิ้นเดียว ท้ายสุดเราก็เอาอะไรไปไม่ได้เลย เหมือนเดินผ่านพิพิธภัณฑสถานสักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าดู เราต้องมีจิตดวงที่ไม่ข้อง เราจะได้ไม่ทุกข์ เราอยู่ในโลกเราก็ทำหน้าที่ไป เพราะเรายังไม่ตาย มีหน้าที่อะไรเราก็ทำไป แต่จะไม่ทุกข์ เราจะไม่ทุกข์ จิตเราไม่ข้อง เหมือนกับคนที่เดินผ่านพิพิธภัณฑสถานของมีค่า ไปเดินผ่าน เห็น ๆ มองเห็นชัดเจน อยู่ใกล้ ๆ เลย แต่เอาไปไม่ได้ เราต้องตั้งจิตดวงสละละวางให้ได้ มันจะได้ไม่ไปทุกข์กับมัน มันจะได้มีตัวปลดความยึดมั่นห่วงหวงอาลัย

อ้าว เรากำหนดจิตดวงสละละวางแล้ว เต็มเรากำหนดอารมณ์นิพพานบ้าง หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้หายใจออกกว่า เป็นทุกข์ หายใจเข้าว่า นิพพาน หายใจออกว่า เป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข กำหนดกับลมหายใจสองคู่ หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้ หายใจออกภาวนาว่า เป็นทุกข์ หายใจเข้าภาวนาว่า นิพพาน หายใจออกภาวนาว่า เป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข ๆ กำหนดไปอย่างนี้แหละ คืออารมณ์นิพพานเราไม่ต้องไปหาที่ไหนหรอก เราหาที่ใจเราเนาะ คือเราตั้งจิตเราให้ยินดีในพระนิพพาน เพราะเราเห็นโทษแล้ว คือโลกนี้มันโลกเกิดแก่เจ็บตาย ท้ายสุดก็ไม่ได้เอาอะไรไปเลย เราเห็นคุณแล้วในการที่เราจะเริ่มสร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน มันถึงเมื่อไหร่ก็แล้วแต่ เรายังจะเริ่มสร้างเหตุ คือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมันไม่มีอะไรเกิดมาลอย ๆ ต้องมีเหตุทั้งนั้น เราเห็นแล้วว่าโลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข เราจะเพิ่มกำลังใจของเราให้ยินดีในพระนิพพาน เต็มเราก็จะชวนช่วยสร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน คุณความดีทั้งหลายนั้นก็สร้างเพื่อพัฒนาจิตของเราให้เข้าใกล้พระนิพพาน ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถึงเมื่อไหร่ก็แล้วแต่ แต่เราจะเริ่มต้นสร้างแล้ว เพราะเห็นแล้วโลกนี้ เกิดมาก็ไม่ได้เอาอะไรไปเลย มาหวง มาห่วง มายึดอะไร ท้ายที่สุด ก็เหลือกระดูกชิ้นเดียว มารักชังเกลียดโกรธอะไรในโลกนี้ ท้ายสุดก็เหลือกระดูกชิ้นเดียว มาเบียดเบียนกันอะไรกันก็เหลือกระดูกชิ้นเดียว

เรากำหนดแบบนี้ เรียกว่ากำหนดโดยปัญญา เต็มเราเจริญสติ ให้มีสติคู่กับปัญญา อ้าว เต็มพาเจริญสติยกมือนะ แขนท่อนบนแนบลำตัวอยู่ ใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุน ยกมือขึ้นมาทางหัวไหล่ ยกมือลงไปทางหัวเข่า แขนมือแล้วก็กระดิกนิ้วมือเหมือนกรรไกรอ้าออกหุบเข้า กำหนดความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน ไม่ต้องภาวนาว่าอะไร กำหนดจับความรู้สึก กำหนดความรู้สึก สติมันจะมาตั้งอยู่นะ สติมันจะตั้งอยู่บนฐานปัจจุบันอารมณ์ คือความรู้สึกที่กายเนี่ย หรือที่นิ้วกระทบกันเนี่ยนะ เวลาเรายกมือนะ เราอ้าออกหุบเข้านิ้วมือเหมือนกรรไกร เนี่ยความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน สติมันจะเกิด สติมันจะเกิดที่ปัจจุบันอารมณ์ ยกมืออย่างนี้เนาะ

กำหนดความรู้สึกที่นี้วกระทบกัน ไม่ต้องภาวนาว่าอะไร สติมันจะเกิด คือจิตเรานะมีตัวรู้กับตัวคิด ตัวรู้นี่นะ มันไม่ทำให้เรายุ่งยากหรอก แต่ตัวคิดนะมันคิดไม่เลิก เราเอาตัวรู้มาแทนที่ตัวคิดนะ

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๔

วันวันวันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๑๗ น.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

ต่อไปให้นึกร่างกายนี้เป็นดิน ให้กำหนดร่างกายเป็นดิน หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพดินสักก้อนหนึ่ง ดินก้อนเล็กก็ได้ ก้อนใหญ่ก็ได้ ดินสีดำก็ได้ สีแดงก็ได้ หายใจเข้าภาวนา ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงจอมปลวกก็ได้ เคยเห็นจอมปลวกนะ เราจะภาวนาอย่างนี้ก็ได้ หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า จอมปลวก ดูร่างกายเป็นจอมปลวก คือคนเราเวลาเกิดมาก็ไม่ได้เอาร่างกายมา เวลาตายไปไม่ได้ก็เอาร่างกายไป เมื่อจิตวิญญาณมีกรรมให้มาเกิดในโลกมนุษย์ในโลกมนุษย์มันมีแต่จิตวิญญาณเปล่า ๆ ไม่ได้ มันต้องมีกายหยาบมากระทำกิจ จิตวิญญาณจึงอาศัยกรรมเป็นตัวกำกับ แล้วประกอบดินน้ำไฟลมของโลกมาเป็นร่างกาย เพื่อเป็นเครื่องมือใช้งานในเมืองมนุษย์เหมือนเวลาเราจะกินข้าว เราก็หยิบช้อนมาเป็นเครื่องมือใช้งานในการกินข้าว เวลาจิตวิญญาณมาเกิดในเมืองมนุษย์ มาประกอบดินน้ำไฟลม มาเป็นร่างกาย เพื่อใช้งานในเมืองมนุษย์ เป็นเครื่องมือใช้งานในเมืองมนุษย์ แต่เวลาเราพิจารณาให้พิจารณาธาตุดินธาตุเดียว ธาตุอื่นไม่ต้องไปสนใจ ให้นึกถึงภาพดิน หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน เวลาเห็นภาพดินให้เข้าใจว่านี่คือร่างกายเรา แล้วดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินที่มาเทถนนก็เป็นอย่างนั้น ดินที่มาเทถนนเป็นยังงี้ ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็เป็นอย่างนั้น ดินภายในหมายถึงดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นยังงี้ ดินภายนอกคือนอกกายก็เป็นอย่างนั้น เป็นดินเหมือนกัน เหมือนเอากระดาดขาวเขียนแผ่นหนึ่งมา กระดาดขาวเขียนสีขาวสักแผ่น แล้วเรากวาดลายเส้นให้เป็นรูปคน อยู่ภายในกระดาด แล้วเราก็รู้สึกว่าการกระดาดที่อยู่ภายในลายเส้น เป็นคนกระดาดที่อยู่ภายนอกไม่ใช่คน แต่ความจริงเป็นกระดาดแผ่นเดียวกัน ฉะนั้นได้ก็ฉันทัน ร่างกายนี้ก็เหมือนเอาลายเส้นมาตีขอบเขตที่ธาตุดินน้ำไฟลมของโลก แล้วมากำหนดหมายยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ความจริงดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นยังงี้ ดินภายนอก ดินที่มาเทถนนก็เป็นอย่างนั้น ดินภายนอกที่มาเทถนนเป็นยังงี้ ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็เป็นอย่างนั้น ดูให้เห็นเหมือนกัน มันจะถอนความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา

ร่างกายนี้ก็เป็นดินของโลก เรายืมเขามา ถึงเวลาก็ต้องส่งคืน ร่างกายนี้เป็นดินของโลก เรามากำหนดเห็นร่างกายเป็นดินเพื่อประโยชน์อะไร ก็เพื่อให้มันได้ญาณปัญญา ว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์ แม่นั่งอยู่ในรถเมล์ แต่รถเมล์คันนี้ก็ไม่ใช่นั่งของเรา จิตต้องอาศัยกายซึ่งเป็นดินของโลก ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นยังงี้ ดินที่มาเทถนนก็เป็นอย่างนั้น ดินที่ขนมาเทถนนเป็นยังงี้ ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็เป็นอย่างนั้น ดินตามท้องไร่ท้องนาเป็นยังงี้ ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็เป็นอย่างนั้น ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นยังงี้ ดินที่อยู่ตามท้องไร่ท้องนาก็เป็นอย่างนั้น ร่างกายนี้เป็นธาตุของโลก ความเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา นี่ไม่ได้มีเลยตั้งแต่หัวจรดเท้า สิ่งที่เราเห็นในกระจกตั้งแต่เด็กจนโต เวลาเราส่องกระจกเห็นอะไร อันนั้นเป็นดิน ให้เข้าใจ ดูให้เห็นเป็นดินร่างกายนี้แหละ ดิน ๆ มีใครละ ก็ไม่มีใครเลย หาใครละ ก็ไม่เจอใครเลย ในดินก้อนนี้จะมีใคร ก็ไม่มีใครเลย เป็นดิน ดิน ๆ หาใครละ จะหาใครในดินก้อนนี้ก็ไม่เจอใครเลย คนเราเกิดมาในโลกนี้เหมือนเดินผ่านพิภพภักดิ์ของมีค่า เดินผ่านมาออกไปไม่ได้อะไรไปหรือ คือในวัฏธรรตทุทั้งหลายที่ตามองเห็น เราก็ไม่ได้เอามาไม่ได้เอาไป ท้ายสุด ถ้าจิตเราไปเกาะอะไร

นั่นแหละเราก็จะทุกข์เพราะสิ่งนั้น เพราะท้ายสุดมันก็ต้องพลัดพรากจากไป แม้แต่ร่างกายนี้ก็ต้องทิ้งไว้ในโลก เพราะยืมเข้ามา เอาไปได้แต่บุญและบาป อันนี้เหมือนกับเราเอาญาณปัญญาเข้ามาวิเคราะห์ให้เห็นชัด ขอบเขตที่จะครอบครองได้ในโลกนี้ ไม่มี แม้กระทั่งร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ว่า เป็นเพียงมาอาศัย เป็นเพียงมาอาศัยมาเห็นมาได้เจอ เหมือนกับเจอใกล้ ๆ ใต้เจอกัน เหมือนเราเดินผ่านพิพิธภัณฑ์ เดินเข้าไปดูพิพิธภัณฑ์ของมีค่า สิ่งใดเห็น ถ้าจิตเราไปเกาะก็เดือดร้อน เพราะเราไปเอาอะไรไม่ได้ จิตวิญญาณนี้ก็มาเสวย มีชีวิตอยู่ในโลก ถึงเวลาก็จะต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไป ไม่ได้เอาอะไรไป

ร่างกายนี้เป็นธาตุของโลก เป็นดิน ร่างกายนี้เป็นดิน เรากำหนดร่างกายเป็นดินเพื่อให้ได้ญาณปัญญาว่า ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป พอเห็นอย่างนี้แต่ละครั้งให้เกิดเจตนาที่จะละชั่วประพฤติดี ร่างกายนี้เป็นดิน ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป เห็นแต่ละครั้งให้เกิดเจตนาอย่างแรงกล้าที่จะละชั่วประพฤติดี จะไม่ทำบาปกรรม ญาณปัญญาให้เห็นแจ้งว่าสิ่งที่มองด้วยตาเปล่า เราก็ไม่ได้เอาอะไรไปเลย เอาไปได้แต่บุญกุศล เอาไปได้แต่จิตที่ฝึกไว้ ถ้าเราได้ฝึกฝนจิต อันนั้นแหละที่จะเอาไป ได้ฝึกปฏิบัติ ฝึกฝนพัฒนาจิต อันนั้นจะได้เอาไป เรามากำหนดแยกแยะอย่างนี้เพื่ออะไร เราจะได้วางแผนชีวิตถูก จะได้บริหารชีวิตถูก เพราะว่าถ้าเราบริหารเงิน ถ้าเราไม่รู้ว่าเงินก้อนนี้ยืมเข้ามาแล้วต้องไปคืนเขาหรือเงินก้อนนี้มันเป็นของเราสมบัติของเราแต่ดั้งเดิม ถ้าเราไม่รู้สภาพการณ์ที่เป็นจริงนี่ก็จะบริหารเงินผิดพลาดแผนผิดพลาดเลย เรามาเกิดในโลกมนุษย์ เรามาแยกแยะให้ชัดเจน ให้มันลึกซึ้ง ว่าร่างกายนี้ต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป

ร่างกายเป็นดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นยังงี้ ดินภายนอกเป็นอย่างนั้น มันเป็นอันเดียวกัน เหมือนเอากระดาดขาวมาแผ่นหนึ่ง แล้วเราก็กากลายเส้นเป็นคน เราก็จะรู้สึกได้ว่า ใต้กระดาดที่อยู่ภายในลายเส้นคือคน ส่วนภายนอกไม่ใช่คน แต่ความจริงเป็นกระดาดแผ่นเดียวกัน ร่างกายเราเป็นดิน เป็นดินของโลก ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวเขา เป็นดิน พอเห็นว่าร่างกายเป็นดิน ให้เกิดญาณปัญญาที่ว่า ในเมื่อร่างกายต้องทิ้งไว้ในโลก แต่เราต้องเอาจิตไปเกิดต่อ ฉะนั้นเราต้องรักษาสุขภาพของจิตให้ดี

เราพิจารณาดินเป็นเบื้องต้นแล้ว เดี่ยวจะพาพิจารณากระดูก ต่อไปสมมุติเหมือนกับว่า เวลาผ่านไปอีก ๑๐๐ ปี ตอนนี้เป็น พ.ศ. ๒๖๕๔ พ.ศ. ๒๖๕๔ ร่างกายเราก็ไม่เหลือแล้ว ตอนนี้มีมันเหลือกระดูกชิ้นเดียวแล้ว ให้นึกถึงภาพกระดูกสักชิ้นหนึ่ง ชิ้นไหนก็ได้ หายใจเข้าภาวนาว่า อัฐิ หายใจออกภาวนาว่า กระดูก นึกภาพกระดูกสักชิ้นหนึ่ง กระดูกชิ้นไหนก็ได้ เวลาเห็นภาพกระดูก ให้คิดว่าเป็นร่างกายเรา แต่ตอนนั้นมีมันเหลือเท่านี้เอง เราเพ่งกระดูกให้ดี เดี่ยวกระดูกจะบอกอะไรหลายอย่าง นึกถึงกระดูกชิ้นไหนก็ได้ นึกภาพกระดูกชิ้นไหนไม่ออก นึกถึงซี่โครงหมูทอดกระเทียมพริกไทยก็ได้ นึกถึงกระดูกเวลาเรากินแล้วมันเหลือกระดูกชิ้นเล็ก ๆ แต่เวลาเราเพ่งภาพ อย่าไปเข้าใจว่านี่คือกระดูกหมู ให้เข้าใจว่านี่คือร่างกายเรา แต่ตอนนี้มีมันเหลือกระดูกชิ้นเดียว พอเราตายลงไปเนื้อหนังก็หลุดร่อนไป ผุพังไป ตอนแรกก็เหลือกระดูกครบชิ้นต่อไปกระดูกบางชิ้นดินกลับไป กระดูกบางชิ้นน้ำพัดไป กระดูกบางชิ้นหมาคาบไปแทะ ตอนนี้กระดูกเราเหลืออยู่ชิ้นเดียว เวลาเพ่งภาพกระดูกจะได้สมาธิ

เวลาเราเพ่งภาพกระดูกมันจะเกิดสมาธิ แล้วกระดูกมันจะบอกเรา กระดูกมันบอกอะไร กระดูกมันจะบอกว่า ท้ายสุดเราจะไม่เหลืออะไร เหลือกระดูกชิ้นเดียว คนเราเวลาเกิดมาคิดจะมากครอบครองโลก ท้ายสุดเหลือกระดูกชิ้นเดียว กระดูกมันบอกเราแล้วว่า ไม่มีอะไรจะเอาไปได้ สมบัติในโลกนี้มันเป็นมายา ภาพในสายตาของบัณฑิต นี่กระดูกมันบอกแล้ว เพ่งกระดูกไป เดี่ยวกระดูกมันบอกหลายอย่าง กระดูกชิ้นนี้ก็ไม่เป็นใคร มันบอกอีกแล้ว กระดูกชิ้นนี้ก็ไม่ครอบครองอะไร กระดูกชิ้นนี้ก็ไม่เป็นอะไร ไม่เป็นใคร คือมันไม่มีตัวตน ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้ครอบครอง เพ่งกระดูกไปด้วย เพ่งกระดูกมันจะได้เห็นอนัตตาคติ เวลาเพ่งกระดูกมันจะได้สมาธิด้วย คือเราคิดว่าจะหวังจะแหงอะไรไว้ แต่กระดูกก็ประกาศความจริงให้รู้ เราคิดยึดมันถือมันสิ่งใดไว้ กระดูกก็ประกาศความจริงให้เห็น ว่าไม่ได้อะไรไป สิ่งทั้งหลายผ่านมาก็ผ่านไป เอาไปได้แต่บุญบาปมี เวลาเพ่งกระดูกแต่ละครั้งมันจะเกิดแรงใจในการสร้างกุศลสร้างบารมี เราจะกลายเป็นผู้มี

ความสุขเบิกบานมีกำลังใจขั้นสูงที่จะสร้างบุญบารมี มันเห็นอยู่ตลอดเวลา เห็นคุณค่าในการสร้างความคิด สร้างบุญบารมี สร้างบารมีแล้วถูกด่าก็ไม่เป็นไร ทำชั่วแล้วถูกชมก็ไม่อยากทำ คือกระตุนี่มันบอกเราว่า อะไรเป็นแก่นสาร อะไรเป็นเครื่องอาศัยชั่วคราว กระตุนี่มันบอกเราแล้ว กระตุนี่มันจะขับเคลื่อนกลไกในการพัฒนาตนของเรา เราเห็นกระตุนี่แล้วซ้ำอีก มันจะไปกระตุ้นขับเคลื่อนกลไกพัฒนาตน เราจะได้เห็นคุณค่าในการพัฒนาจิต ทุกข์ยากลำบากก็จะทำ ทนฝนก็เลยก็จะทำ ดูเหมือนคนเสียเปรียบไม่ได้อะไรอยู่ในโลก ก็จะทำ ถูกเขาด่าว่าโง่ ก็จะทำ ถูกเขาดูถูกเหยียดหยาม ก็จะทำ แต่เราจะไม่ทำความชั่ว ความชั่วนี้เราไม่ทำ นี่เราฟังกระตุนี่ มันจะขับเคลื่อนกลไกที่ว่า เราจะเป็นผู้ที่ใส่ใจในการพัฒนาตน

สมมุติว่ามีคนเขาจะให้สมบัติเรามากมาย แต่เขาขอเปลี่ยนร่างกายเราเป็นศพหน้อย จะให้เงินสักหมื่นล้าน เราก็ไม่เอา สมบัติในโลกจะไม่มีค่าอะไรเลยถ้าร่างกายเราผุพังไป พอเราฟังกระตุนี่ จะเห็นคุณค่าในการฝึกจิต ในการสร้างความคิด ในการพัฒนาจิต กลไกที่จะขับเคลื่อนกำลังใจที่จะเสริมหนุน ที่เราจะสร้างความดี มันจะเกิด ทำยากก็จะทำ เราเกิดมาคิดจะมาครอบครองโลก ทำยสุดเหลือกระตุนี่คนเดียวเอง

กระตุนี่เราฟังไป มันก็จะสอนเราไปเรื่อย ไอ้ที่เราอยู่ในโลกนี้ เราหวังเราหวังอะไรก็เรื่องหนึ่ง แต่ของสิ่งนั้นมันก็เป็นไปตามเรื่องของมัน มันไม่เกี่ยวกับที่เราหวังเราหวัง กระตุนี่มันสอนเราอีกแล้ว ไอ้ที่เราไปหวังอะไรไปหวังอะไรมันก็เรื่องหนึ่ง แต่ของนั้นที่เราไปหวังไปหวัง มันไม่จำเป็นต้องอยู่กับเรา ถ้าไม่มันมันจะเหลือกระตุนี่คนเดียวหรือ สิ่งใดในโลกก็ตามที่ เราไปหวังไปหวังอะไร มันก็เรื่องของเราคิดไปเอง แต่ของสิ่งนั้น มันจะเป็นไปตามความหวังความหวังของเราหรือไม่ใช่ ฉะนั้นเราหวังมากก็ทุกข์มาก หวังมากก็ทุกข์มาก ก็แค่นั้นเอง แต่ของนั้นมันก็เป็นไปตามเรื่องตามราวของมันอยู่แล้ว นี่ กระตุนี่มันสอนเราอีกแล้ว ฟังกระตุนี่ไป ฟังกระตุนี่คนเดียวก็พอ ไม่ต้องฟังเยอะหรืออก เตียวมันก็สอนเราไปเรื่อย เวลาฟังกระตุนี่จะได้สมาธิ และปัญญามันก็เกิดด้วย กระตุนี่มันก็สอนว่า กระตุนี่มันไม่รู้จักกัน จำกันไม่ได้ คำว่าจำไม่ได้ไม่รู้จักกัน ก็คือไม่มีเกียรติ คำว่าเกียรติของคน เราจะรู้สึกเป็นเกียรติ ก็เมื่อ เขาจำเราได้นะ เขาเกรงใจเรานะ พอเขาเจอเราปั๊บเขาหันมาพินอบพิเทาเราเลย อันนี้คือความมีเกียรติ คือจำได้ กระตุนี่มันบอกเรา บอกความลับอย่างหนึ่ง มันจำไม่ได้แล้ว ไม่มีใครให้เกียรติกัน หมด เกียรตินี้หมดเลย จำไม่ได้แล้ว ใครเดินผ่านมาก็จะเตะเอาด้วย หมามันผ่านมามันจะคาบไปเตะด้วย มันไม่มีเกียรติแล้ว เพราะฉะนั้นอย่าไปยึดมั่นถือมั่น เรื่องเกียรตินี้มันเป็นมายา เราก็ดู ๆ ไปตามมารยาทของโลก เราก็ดูไปทำตามมารยาท แต่อย่าไปยึดกับมัน ทำยสุดเรื่องเกียรตินี้มันไม่เหลืออะไร เหลือแค่กระตุนี่คนเดียว กระตุนี่มันบอกความลับเรา ไม่มีใครจำมันได้ จำไม่ได้คือไม่มีเกียรติแล้ว คำว่าเกียรตินี้หมายถึงว่าเขาเกรงใจ เขาจำได้นะ จำชื่อเราก็จำได้ เขารู้ว่าเราเป็นใคร พอเขาเห็นเราปั๊บ นั่น เขาแสดงท่าทางเกรงอกเกรงใจ กับคนอื่นที่เข้าไปนี่เขาชู้ตะคอก พอเราโผล่ไปปั๊บเขาจำเราได้ เขาเกรงใจ รู้สึกมีเกียรติ เป็นเกียรติ กระตุนี่มันก็บอกเรา อันนั้นมันเป็นมายา เกียรติยศทั้งหลายทำยสุดไม่เหลืออะไร

ถ้าเราไปตั้งจิตผิด ไปยินดีกับเรื่องเกียรติซึ่งเป็นเรื่องมายา เราก็คือเป็นทุกข์เปล่า แล้วก็ทำให้เราต้องเป็นคนเรื่องมาก เวลาไปไหนก็ต้องให้เขาเกรงใจ ให้เขาเห็นความสำคัญ แต่กระตุนี่มันบอกไปแล้วว่ามันไม่สำคัญแล้ว เหลือกระตุนี่คนเดียวมันไม่สำคัญแล้ว ไม่มีใครจำแล้ว ต่อให้กระตุนี่เจ้าพ่อ ถ้าหมามันผ่านมามันก็ไม่เว้น มันคาบไปเตะเหมือนกัน มดมันก็ขึ้นเหมือนกัน กระตุนี่มันสอนเรา ต่อไปเราจะไม่ไปยึดถือในเรื่องเกียรติเรื่องยศ คำว่ายศไม่ได้หมายความว่าความเพียงแค่ว่า สิบลตรี สิบลโท สิบลเอก แต่หมายถึงว่า เขาเกรงใจเรา เขาเคารพเรา เขาให้ความสำคัญแก่เรา กระตุนี่มันก็ประกาศความจริงให้เราแล้ว ว่าตัวเราไม่สำคัญหรืออก อย่าไปยึดเอาไว้ ใครเขาให้เกียรติให้ยศเรา ก็อย่าไปลอยตามมัน ลอยตามมันเดี๋ยวจะตก เพราะทำยสุดไม่มีอะไร ไม่เหลืออะไร เกียรติยศก็ไม่มีเหลือ เหลือกระตุนี่คนเดียว กระตุนี่มันก็ประกาศความจริงแล้ว ไม่มีใครจำได้ เราฟังกระตุนี่ไป เตียวกระตุนี่จะกระซิบกระซาบสอนเราไปเรื่อย

กระดุกมันก็สอนเราว่า มันไม่มีความสวยงามแล้ว สมัยตอนเรามีชีวิต เราจะแต่งตัวได้ แต่งได้แค่ไม่กี่เปอร์เซ็นต์ จะล้างจะขัดสีจนวิวรรณ ก็ได้แค่ภายนอกหนึ่งกำพรา แล้วเราล้างหนึ่งกำพรา คือล้างไธของที่จะทิ้งแล้ว เข้าใจไหม ทุกวันทุกวันที่เราอาบน้ำอาบทำให้เราก็ล้างชำระล้างหนึ่งกำพรา กระดุกกระเดี้ยวเราก็ไม่ได้ไปล้าง เราไปชำระล้างของที่จะทิ้ง สมมุติว่ามีคนหนึ่ง มีถึงขยะที่หน้าบ้าน เวลาเอาขยะใส่ลงไปในเตรียมให้รถมากับไปทิ้ง ก็ไปทำความสะอาดขยะอย่างดีเลย เวลาจะทิ้งกระป๋องนมก็ล้างอย่างสะอาดเอี่ยมเลย ขัดสนิมก่อนทิ้ง เวลาจะทิ้งถุงพลาสติก ทิ้งกระดาษอะไรก็พับเรียบร้อยให้ดูดี พรหมน้ำหอมที่กระดาษก่อนแล้วค่อยทิ้งถึงขยะ หรือเอาทิ้งขยะไปแล้วแต่รถมันยังไม่มาเก็บ ก็ไปหยิบเอากระดาษนั้นมาถูแลฉ็ดน้ำหอมแล้วก็ค่อยเอาไปไว้ที่ถึงขยะอย่างเดิม คนเรานะ แต่ละวันแต่ละวัน ตบแต่งของในถึงขยะทั้งนั้น เพราะว่ามันชำระล้างได้แค่หนึ่งกำพรา หนึ่งกำพราทำไมเชื่อว่าหนึ่งกำพรา คือเขากำลังจะทิ้งแล้ว หนึ่งกำพรานะ เขาจะขัดออกเป็นซีโคลแล้ว ถ้าเราจะเรียกว่าทุกวันนี้ทุกวันเราดูแลรักษาความสะอาดของซีโคลก็ได้ เราเคยไปทำความสะอาดกระดุกตัวเองไหมละ เดียววันนี้อาบน้ำชำระหน้าหน่อยนะ เพราะโดยปกติวันเสาร์วันอาทิตย์จะต้องถอดกระดุกมาล้าง เคยพูดอย่างนี้กับแม่กับพ่อไหมว่า แม่ เดียววันเสาร์วันอาทิตย์นี้ หนูอาบน้ำนานหน่อยนะ ต้องถอดกระดุกมาล้างที่ละชิ้น ๆ ไม่เคยล้างเลย ล้างแต่หนึ่งกำพรา ฉะนั้น ที่เราชำระล้างทำความสะอาดมันนิดเดียวเอง

กระดุกมันก็บอกเราแล้วว่า มันไม่สะอาด เราไปไหนเราก็แบกไธของที่ไม่ได้ทำความสะอาดเลยไปด้วย ก็ร่างกายเราเนี่ย มีส่วนที่ทำความสะอาดนะ นิดเดียว เหมือนบ้านทั้งบ้านนะ เราดูแลรักษาทำความสะอาดถึงขยะที่เดียวเอง บ้านทั้งบ้านไม่เคยถูเลย ได้แต่ทำความสะอาดถึงขยะ เพราะเราไม่ได้เคยไปทำความสะอาดภายใน จะชำระล้างก็ทีหนึ่งกำพรา หนึ่งกำพราก็คือของที่กำลังจะเอาไปทิ้ง นี่ เราเพิ่งกระดุกมันประกาศปัญญาขึ้นมาให้เราเห็น คือที่เรามาเพิ่งแล้วเรามารู้อย่างนี้ เพื่อประโยชน์อะไร คนเราอยู่ในโลกนี้ ยิ่งรู้เรื่องจริงมากเท่าไรยิ่งไม่ทุกข์ เพราะเรื่องจริงเราหลบไม่พ้น เดียวต่อไปมันจะปรากฏแน่ มันจะบังเกิดแน่ ถ้าเราไปเข้าใจผิดความจริงมันจะผิดหวัง ถ้าเรารู้เรื่องจริงว่า อ้อเข้าใจแล้ว ก็รู้มาแล้ว รู้ตั้งนานแล้ว เรื่องอย่างนี้ เรื่องในกายเราเนี่ย ความจริงนี้ต้องให้รู้ วิปัสสนาญาณคือการรู้ความจริง เราเพิ่งกระดุก เวลาเพิ่งมันจะเป็นสมาธิด้วย แล้วกระดุกมันก็จะบอกเรา เดียวมันจะบอกเราไปเรื่อย ๆ

เราเพิ่งกระดุกไป กระดุกมันก็จะบอกว่า มันไม่มีใครสูงกว่าใคร ไม่มีใครดีกว่าใคร กระดุกเท่ากัน พอเหลือแต่กระดุกแล้วเท่ากัน เราเกลียดกันท้ายสุดก็เหลือแต่กระดุก เรารักกันท้ายสุดก็เหลือแต่กระดุก เพราะฉะนั้น เวลาเราเอาจิตไปคาดหวังกับวัตถุ ที่เราไปคาดหวังก็เป็นเพียงเรื่องที่เราคาดหวัง แต่ว่าวัตถุมันก็เป็นไปตามเรื่องตามราวของมัน นี่นะเข้าใจไหม คำนี้ ทำความเข้าใจให้ดี ๆ เหมือนอย่างที่ว่า เราไปหวังไปหวังอะไรมันก็เรื่องที่เราไปหวังไปหวัง แต่ไธวัตถุเหล่านั้น อาจจะเป็นร่างกายหรือวัตถุภายนอก มันก็จะเป็นไปตามเรื่องตามราวของมัน มันไม่ได้เกี่ยวกับว่าเราไปหวังไปหวัง เพราะฉะนั้น จิตเราสามารถรักษาให้บริสุทธิ์และเป็นสุขได้โดยที่ว่าจะได้ไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งของทั้งหลาย แล้วถ้าเราไปคาดหวังกับสิ่งของ ไปทุกข์กับมัน มันก็ไม่ได้มาเห็นใจเราหรอก มันก็เป็นเพียงความโง่ความบ้าของเราเท่านั้น เราไปหวังไปหวังสิ่งไหน สิ่งนั้นมันก็ไม่ได้สนใจความหวังความหวังของเรา ถึงเวลามันก็จะเป็นไปตามเรื่องตามราวของมัน แต่ถ้าเราหวังมากก็ทุกข์มาก หวังมากก็ทุกข์มาก คือเวลาเราเกี่ยวข้องกับอะไร เราก็ทำหน้าที่ที่ดีต่อสิ่งนั้น อย่าไปหวัง อย่าไปหวัง อย่าไปลุ้น อย่าไปยึด เพราะว่าสิ่งนั้นมันจะเป็นไปตามเรื่องตามราวของมัน มันไม่ได้เป็นไปตามความหวัง ความถูกต้อง ความหวังใจ ความลึกซึ้งในอารมณ์ของเรา ยิ่งเราไปคาดหวัง หวังใจ อินกับอารมณ์อะไรมาก ก็ต้องทุกข์ ทุกข์เพราะสาเหตุที่เราตั้งจิตไว้ผิด ไม่ใช่ว่าสิ่งของนั้นมาทำให้เราเป็นทุกข์ สิ่งของทั้งหลาย วัตถุทั้งหลาย แม้แต่ร่างกายเรา มันจะเป็นไปตามเรื่องตามราวของมัน กายเรากายเขา เราจะทำให้ดีก็ทำหน้าที่ที่ดีต่อกัน แต่จิตนะ ถ้าเราไปตั้งจิตผิด ผู้ตั้งจิตผิดนั้นก็จะทุกข์เอาเอง ทุกข์เอาเองเพราะการตั้งจิตผิด เราไปหวังไปหวังอะไรมากก็จะทุกข์เพราะสิ่งนั้นมาก แต่ไธสิ่งของนั้นไม่ได้มาสนใจความหวังความหวังของเรา เราหวังหวังไปก็หวังหวังฟรี แต่หวังมากทุกข์ก็มาก

หวนมากก็ทุกข์มาก มันทุกข์เพราะอะไร มันไม่ได้ทุกข์เพราะสิ่งของนั้น ทุกข์เพราะเราตั้งจิตผิด เราไปยึดอะไรมากก็จะทุกข์เพราะสิ่งนั้นมาก แต่สิ่งนั้นก็ไม่ได้มาสนใจว่าเรายึดมันเลย เรายึดมากก็ทุกข์มาก ทุกข์เพราะอะไร เพราะการยึดนั้นเป็นการตั้งจิตผิด การตั้งจิตผิดนั้นมันกัดจิตตัวเอง นี่เราเพ่งกระดูกไป กระดูกมันสอนเรา เราไปห่วงไปหวง ไปยึดอะไร ไอ้สิ่งนั้นมันไม่ได้มาสนใจความห่วงความหวงความยึดของเรา มันก็จะเป็นไปตามเรื่องตามราวของมัน ถ้าเราตั้งจิตผิด ห่วง หวง ยึด คาดหวัง หวังใจไว้ จะให้เป็นอีท่าโน้น เป็นอีทำนี่

สิ่งทั้งหลายมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย เราสามารถสร้างความเจริญได้โดยไม่ต้องไปคาดหวัง คือเราทำเหตุที่ดีให้เกิด สิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้นตามเหตุ ไม่ได้เกิดตามความคาดหวังของเรา มันมีเหตุให้เกิดมันก็เกิด มีเหตุให้ดับ คือเหตุนั้นหมดไป มันก็ดับไป มันเกิด ๆ ดับ ๆ ตามเหตุปัจจัย มันไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวังความกระหายอยากของเรา เพราะฉะนั้นพระอรหันต์ที่หมดกิเลสตัณหาแล้วก็สามารถสร้างความเจริญให้แก่โลกได้ เพราะทำเหตุดี ๆ ความเจริญก็เกิด แต่ไม่ต้องไปกระหายอยาก โหยหิว กอดรัด ยึดมัน หวัง คาดหวัง รอคอยกับสิ่งนั้น เพราะสิ่งนั้นมันไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวังหรอก มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ถึงเวลามันจะพัง ไอ้เราห่วงแคไหนดมันก็จะพัง ถึงเวลามันจะแตก เรารักแคไหนดมันก็จะแตก ถึงเวลามันจะทำลาย เราผูกพันแคไหนดมันก็ทำลายอยู่ดี มันไม่ได้สนใจกับความลุ่มในใจของเรา ถ้าเราไปตั้งจิตผิดเราก็จะทุกข์เอง

เราอยู่ในโลกนี้เราจะฝึกตั้งใจยังงี้ ก็ฝึกตั้งใจอย่างคนที่เดินดูพิพิธภัณฑสถาน อย่าไปเกาะเกี่ยว ลักแต่ว่าอาศัย ลักแต่ว่าประสบพบเจอ ให้รู้แจ้งเห็นจริง อย่าไปผูกมัด ผูกพัน อย่าไปเกาะเกี่ยว เพียงอาศัย เพียงทำเหตุที่ดีให้เกิด สร้างประโยชน์ให้เกิด สร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้เกิด แต่อย่าไปผูกพัน อย่าไปคาดหวังกับสิ่งใด ตั้งจิตอย่างนี้ถึงจะตั้งจิตถูก พอตั้งจิตถูกก็เป็นสุข ตั้งจิตผิดก็เป็นทุกข์ เพราะการตั้งจิตผิดมันทำร้ายจิตตัวเอง แต่สิ่งนั้นมันไม่ได้เกี่ยวกับเราเลย แม้แต่ไอ้กระดูกชิ้นนี้ มันไม่ได้มาเกี่ยวกับเรา มันไม่ได้สนใจ เราจะไปรักหรือจะไปเกลียดมัน มันก็ไม่สนใจเราหรอก ถึงเวลามันเป็นไปอย่างไรมันก็เป็นไป ถึงเวลาเหตุปัจจัยมันจะเป็นอะไรมันก็เป็นของมันไป

สมัยตอนเราเกิด เราก็ไม่ได้เป็นคนวางแผนโครงการว่า เราจะเกิดวันนี้ เราจะเกิดปีนี้ เราจะเกิดเดือนนี้ เราวางแผนไว้หรือเปล่า ถึงเวลาตายเราก็ไม่ได้วางแผนเหมือนกันว่าจะตายวันนี้ คือวัตถุธาตุทั้งหลาย สิ่งของที่เรามาอาศัย มันไม่ได้เป็นไปตามความลุ่มของเรานะ ฉะนั้น การที่เราไปตั้งจิตให้ห่วงว้าย มัวชั่ว เราก็ได้รับความทุกข์เดือดร้อนของเราเอง ผู้ฉลาดผู้เป็นบัณฑิต จึงชวนชวายเป็นฝึกจิต นี่ กระดูกมันบอกเรามากแล้ว เพ่งกระดูกไป มันจะบอกเราเรื่อย เป็นปัญญาญาณทั้งนั้น เราเริ่มต้น เรามาตั้งจิตตั้งอยู่ในความกตัญญู เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา ความกตัญญูนี้เป็นปัญญาบารมีนะ เพราะเป็นความฉลาด พระสารีบุตรผู้ที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่ามีปัญญามากที่สุด ท่านก็เป็นคนที่มีความกตัญญูมากที่สุด ฉะนั้น ความกตัญญูเป็นอาการของความฉลาด

เวลาเพ่งกระดูก ให้ตั้งจิตของเราอยู่ในอารมณ์ไม่ครอบครอง เพราะไม่มีสิ่งใดในโลกที่เราจะครอบครองได้ แม้แต่ร่างกายเรายังเหลือกระดูกชิ้นเดียว สิ่งในโลกเพียงมาอาศัยใช้ เหมือนเราขับรถ ผ่านไปในถนน ดวงไฟฟ้าตามถนน ป้ายจราจรข้างทางเราอาศัยใช้ แต่เราเอาไปไม่ได้ เอาไปโดนเขาตำ เอาไปโดนตำรวจจับ กระดูกมันจะบอกความจริงว่า โลกนี้ไม่ใช่ของเรา ตั้งจิตให้ถูก ตั้งจิตให้ถูกเสียก่อนตาย ให้ฝึกฝนจิต

เอาเดี๋ยวเรามากำหนดความตายบ้าง หายใจเข้าภาวนาว่า ตาย หายใจออกภาวนาว่า ตาย ฝึกสิ ถ้าสมมุติว่าเราจะตายขณะจิตนี้ เราจะตั้งจิตยังงี้ ฝึกไปเลย หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก หายใจเข้าภาวนาว่า ตาย หายใจออกภาวนาว่า ตาย สมมุติว่าเราตายขณะจิตนี้ เราจะตั้งจิตยังงี้ ต้องตั้งจิตให้มันผ่องใส เราจะห่วงจะหวงอะไรไหม ห่วงแล้วมันจะได้ไปไหม เนี่ยเราเอาความตายเป็นบรรทัดวัดคุณภาพจิตของเรา เหมือนเราฝึกหนีภัยจากสึนามิ ต้องจำลองเหตุการณ์ว่าสึนามิเกิดแล้ว เราจะหนีภัยยังงี้ เหมือน

เขาฝึกหนีไฟจากอาคารสูง เราต้องจำลองเหตุการณ์ว่าไฟมันไหม้แล้ว สมมุติว่าเราทำงานอยู่ที่อาคารสูง เราจะลงบันไดไหน บันไดมันอยู่ตรงไหน อยู่ซ้ายอยู่ขวา เราฝึกเลย กระตุกมันก็สอนเราแล้วว่า ครอบครองอะไรไม่ได้ ยึดไว้ก็ทุกข์เปล่า สมมุติว่าเราจะตายขณะจิตนี้ เราจะยึดอะไร เราก็กินจิตให้ว่างเบา ไม่ครอบครอง ไม่ยึดครอง เห็นแจ้งในความจริงว่าไม่มีสิ่งใดที่เราเป็นเจ้าของ เพียงมาอาศัย เหมือนเดินผ่านพิพิภพที่มีสิ่งมีค่า เราจะไปผูกไว้กับของในพิพิภพที่ก่อนออกใหม่ ผูกไว้ก็เอาไปไม่ได้ เดินออกมาให้สบายใจดีกว่า ไม่ต้องเกาะเกี่ยว พอถึงเวลาออกจากพิพิภพนี้แล้ว สะบัดมือสะบัดเท้าให้ดีเดินออกไป จิตใจไม่ต้องเกาะเกี่ยว

คนเราเกิดมาในโลกนี้ก็อย่างนี้แหละ ฝึกจิตที่ไม่เกาะเกี่ยว อันนี้แหละเป็นกำไร นั่นนะ ฝึกเอาไว้ใช้ เพราะเป็นการตั้งจิตที่ถูก จิตจะไม่ทุกข์เดือดร้อน แต่สำหรับวัตถุในโลกนี้ เราไปห่วงผูกพัน มันก็เป็นของมันอย่างนั้น เราไม่เกาะเกี่ยวทางใจ มันก็เป็นของมันอย่างนั้น ไม่ใช่เราไม่เกาะเกี่ยวแล้วมันจะพัง แล้วไม่ใช่เราไปห่วงไปหวงแล้วมันจะทน ไม่เกี่ยวเลย มันไม่สนใจเราเลย แต่ถ้าเราไปตั้งจิตผิดแล้วเราทุกข์เอง ไปห่วงมากก็ทุกข์มาก หวงมากก็ทุกข์มาก มันทุกข์เพราะเราตั้งจิตผิด แต่ของนั้นมันไม่ได้มาสนใจหรอกว่า มึงห่วงหรือมึงไม่ห่วงกู มันไม่สนใจหรอก มึงห่วงกูก็เท่านั้นแหละ กูก็เป็นของกู กูเป็นไปตามเรื่องของกู มึงห่วงกูก็เท่านั้นแหละ กูเป็นไปตามเรื่องของกู มึงไม่ห่วงกูก็เป็นอย่างนี้แหละ นั่นแหละ อันนี้เรารู้แจ้งด้วยปัญญา แล้วเราจะตั้งจิตยังงัยกับสังขารในโลกนี้ สังขารมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย เราสร้างเหตุปัจจัยของสังขารเราก็กินได้ เราเกี่ยวข้อกับอะไรละ เราเกี่ยวข้อกับร่างกาย ก็ดูแลรักษา ให้ข้าวให้น้ำมัน อาหารครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกาย ให้พักผ่อน ดูแลมัน อันนี้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้ว แต่มันไม่ได้เป็นไปตามที่เราห่วงเราหวง แล้วมันก็ได้เป็นไปตามที่เราสละละวางมันทางใจด้วย เราสละละวางทางใจไม่เกาะเกี่ยว มันก็ได้ตายหрок มันก็ได้แตก เราจะไปห่วงไปหวงมันก็ไม่ทนหрок มันไม่สน ถ้าเราตั้งจิตผิดเราก็คายเอง เนี่ยกระตุกมันสอนเราแล้ว

ทีนี้เรามากำหนดความตายเพื่อฝึกตั้งจิตเลยว่า เวลาเราเอาความตายมาเป็นครูนี้ เหมือนกับเห็นตำรวจอยู่นั้น คาดเข็มขัดนิรภัยซะ นี่ตำรวจอยู่นั้นนะ ตำรวจตั้งด่านอยู่นั้นใส่หมวกกันน็อคซะนะ เราเอาความตายมาขู่จิตมันบ้าง เอ้า สมมุติเราจะตายเราจะตั้งจิตไม่เกาะเกี่ยวยังงัย ฝึกเลย เหมือนกับเราจะผ่านด่านตำรวจ คาดเข็มขัดนิรภัยหรือยัง ตำรวจตั้งด่านอยู่ข้างหน้า ใส่หมวกกันน็อคหรือเปล่า ซีมอเตอร์ไซด์มา ข้างหน้ามีด่านตำรวจ ในการปฏิบัติกรรมฐาน เราก็กินความตายหรือพระยามัจจุราชมาตั้งด่าน เพื่อเราจะได้ฝึกตัวเองว่าเราจะตั้งจิตยังงัย เราต้องตั้งจิตไม่ให้เกาะเกี่ยว เหมือนกับเดินผ่านพิพิภพนี้ เราเดินผ่านไปก็ไม่ได้เอาอะไรออกไปได้เลย แล้วจะตั้งจิตยังงัย ต้องตั้งว่า สักแต่ว่าเห็น ไม่ครอบครอง ไม่ยึดครอง ไม่เป็นเจ้าของ อาศัยใช้ อาศัยดูแลกัน แต่อย่าไปห่วง อย่าไปหวง จิตเราก็กินปัญญา พอมีปัญญา ทำด้วยปัญญา เราก็สร้างเหตุปัจจัยแห่งความเจริญได้ดีกว่า ขณะที่เราห่วงหวงด้วยอารมณ์ คือสังขารทั้งหลายในโลกมันไม่ได้เป็นไปตามความหวังจากเรา เราจะไปห่วงไปหวง มันก็เป็นของมันอย่างนั้น เราจะสละละวางไม่กลุ่มกับมัน มันก็เป็นของมันอย่างนั้น ถ้าเราตั้งจิตผิดมันจะช่วยให้เราต้องฝึกตั้งจิต

เอ้า เตียวเรามาตั้งจิตในความสละละวาง หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกภาวนาว่า ละวาง อันนี้เป็นจิตของผู้ที่เดินผ่านพิพิภพที่มีสิ่งมีค่า อย่าไปยึดครอง อย่าไปห่วง อย่าไปหวง อย่าไปผูกพัน เพียงอาศัยใช้ ดูแล ถ้าเราไปตั้งจิตห่วงหวง เราก็กินทุกข์เอาเอง ไช้ของนั้นมันก็เป็นเหมือนเดิม ไม่ใช่เราไปห่วงแล้วมันจะทน ไม่ใช่เราไปห่วงแล้วมันจะไม่หายนะ เราห่วงหรือไม่ห่วง เราหวงหรือไม่หวง ถ้ามันจะหาย มันก็หายอยู่ดี แต่ห่วงมากจะทุกข์มาก แม้เราตั้งจิตสละละวาง ปล่อยวางมัน มันก็ได้พังเลย มันก็เป็นไปตามของมัน แต่เมื่อเราตั้งจิตสละละวาง ปล่อยวาง เราก็กินทุกข์แล้ว แต่ของนั้นมันก็ได้หาย เพราะเราไปฝึกจิตปล่อยวาง มันก็อยู่ของมัน ถ้าถึงเวลามันจะหายมันก็หายไปตามเหตุปัจจัยของมัน มันจะพังมันจะแตกก็ไปเหตุปัจจัยของมัน มันยังไม่พังไม่แตกไม่หาย ก็เพราะตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เกี่ยวกับเราไปห่วงไปหวง ฉะนั้นเราฝึกจิตสละละวางให้สบายเลย เราอยู่ในโลก อาศัยโลก แต่เราไม่ทุกข์กับมัน กระตุก

มันก็สอนเราแล้ว นี่เราได้ปัญญาจากกระดูกนะ อย่าไปทุกข์ ตั้งจิตให้ดี ถ้าตั้งจิตผิดก็ทุกข์ ทุกข์เพราะการตั้งจิตผิดเองนั่นแหละ แต่สิ่งของในโลกวัตถุธาตุทั้งหลายแม้แต่ร่างกายเรา มันก็เป็นไปตามเรื่องราวของมัน มันไม่ได้สนใจว่าเราจะตั้งจิตยังไง แต่ถ้าเราตั้งจิตผิด เราก็จะทุกข์เอง เราตั้งจิตถูกก็ไม่ทุกข์

เราฝึกสละละวาง หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกว่า ละวาง เราเอาคำว่าสละละวางมาท่อง มันก็จะซึมเข้าไปในจิต เวลาเราเอาคำมาท่องมันก็จะซึมเข้าไป เพราะคนเราเวลาได้ยินภาษา มันจะกระเทือน สมมุติว่าเราไปไหนได้ยินเขาพูดว่า ไป ไป เนี่ยมันก็จะกระเทือนใจใช่ไหม ฟังปุ๊บ อะไระไล่กันเลย ภาษาจะกระเทือนถึงใจเรา เราภาวนาคำว่าสละละวาง มันก็จะซึมเข้าไป หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกว่า ละวาง เราก็ตั้งจิตของเราให้สบาย ฝึกจิตของเราให้สบาย ไม่ทุกข์กับสิ่งของวัตถุธาตุทั้งหลาย เราจะไม่ตั้งจิตผิด สิ่งทั้งหลายมันเกิดเพื่อดับ พบเพื่อจาก มาเพื่อไป มีเพื่อหมด

ไม่ว่ารู้สึกถึงตรงไหนก็ไม่ใช้ตัวเราไปถึงตรงนั้น ร่างกายนี้เป็นดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นใจ ดินที่มาเทถนนเป็นถนนนั้น สิ่งใด ๆ ในโลกนี้ที่เราสัมผัสสัมผัส เราก็ครอบครองไม่ได้สักอย่าง ถ้าครอบครองได้เราก็ไม่เหลือกระดูกชิ้นเดียวหรอก เพราะฉะนั้นด้วยญาณปัญญานี้ ไม่มีอะไรจะมาขวางจิตดวงสละละวางของเราได้หรอก สละละวางคือเราสละละวางในอารมณ์ของจิต ร่างกายเราไม่ต้องหนีไปไหน ถ้าเราสละละวางในอารมณ์ทางจิตได้ เราสามารถสู้ปัญหาได้ เพราะมันไม่กลัวไม่เครียด อยู่ในโลกก็มีปัญหาอยู่แล้ว คนไหนไม่กลัวไม่เครียดก็ได้เปรียบ คนที่ไปยึดไปห่วงไปหวง ทำไปก็ร้องไห้ไป ตोकชกตัวไป ดีไม่ดีผูกคอตาย แล้วมันทำอะไรได้ คนสละละวางเนี่ย มันเบิกบานไม่กลัวไม่เครียด แล้วมันก็จะทำหน้าที่มันได้ อยู่ในโลกนี้ มีปัญหามันก็แก้ได้ เพราะมันไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์ก็มีปัญหาที่จะวิเคราะห์ปัญหาแล้วกระทบอะไรมันก็ไม่ร้องไห้ ไม่เสียใจ มันก็มีปัญญาแล้ว เจอปัญหาอะไรมันก็ไม่น้อยใจไม่เสียใจ มันก็ไม่ต้องมาทำลายตัวเองแล้ว ไม่ต้องไปผูกคอตายแล้ว

ทางจิตเราสละละวางให้ได้เต็มที่เลย ยิ่งเราสละละวางทางจิตได้ ทางกายทางภาวหน้าที่เรายังรับโหลดได้ เพราะอะไร เพราะมันไม่ทุกข์ไม่กลัวทางใจ เมื่อเจอปัญหาอะไรก็แก้ไขได้ จัดการได้ ดูแลได้ ถูกบีบเค้น บีบคั้น ด้วยความผิตหวัง ถ้าจิตเราสละละวางก็ไม่ทุกข์กับมัน มีปัญหาอะไรก็แก้ไปตามเกม ตามเนื้อผ้า แก้ไปตามบัญชี แก้ไปตามรายรับรายจ่าย แก้อะไรก็เคลียร์กันไป เราไม่ทุกข์กับมัน คนทุกข์นะบ้าประสาทกันไปแล้ว ไข้ไหม ไอ้คนห่วงคนหวง ผูกคอตายไปแล้ว คนยึดมันถือมัน ตोकชกตัวไปแล้ว ต้องกินยาระงับประสาทไปแล้ว ยิ่งเราสละละวางเรายังมีพาวเวอร์ จิตมันไม่ทุกข์ เราสามารถทำงานไปทำหน้าที่ได้รอบครอบ สิ่งทั้งหลายในโลกมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามความหวังกังวลของเรา พุดง่าย ๆ อย่างนี้ เราห่วงกังวลก็ห่วงไปสิ ห่วงฟรีกังวลฟรี หัวก็เลยจะระเบิด ทุกข์ กลุ้มใจ น้ำตาไหลร้องไห้ เสียใจ ทำฟรี ๆ ทั้งนั้นเลย ค่าจ้างก็ไม่ได้ เวลาทำงานทำการทำฟรีเรายังไม่ยอมทำ ร้องไห้ เสียใจ เสียน้ำตา ตोकชกตัว ไม่ใคร่จ้างเลย ถูกหลอกให้ทำ ถูกหลอกเพราะตั้งจิตผิด ลงทุนผิด ซื้อหุ้นผิดตัวแล้ว เราไปลงทุนด้วยความหวัง ความหวง ยึดมันถือมัน อาลัย กระหายอยาก ลงทุนผิดแล้ว ไม่ได้กำไรเลย เราลงทุนด้วยความสละละวางดีกว่า ปรากฏว่ากำไร พอสละละวาง เราก็อยู่ได้ แก้ไขปัญหาได้ มีเรื่องมีราวก็ทำได้ มีสิ่งกีดขวางก็อดกลั้นได้ เหมือนรถนะ ไปเจอที่ติดเราก็เหยียบเบรคได้ ไม่ใช่จะเร่งตะเบ็งท่าเดียว เราสามารถเหยียบเบรคได้ หยุดได้ วางได้ ไม่ยึดครอง ไม่ครอบครองได้

คือทางใจเนี่ย เราไปลุ้นมันฟรีทั้งนั้นแหละ มันไม่ได้เป็นไปจากความลุ้นของเรา เพราะฉะนั้น ถ้าเราไปตั้งจิตผิด โอ้ย ทุกข์ เดือดร้อน ทุกข์จนตาย ตายก็จะไปนรกอีก เราตั้งจิตให้ถูก อยู่ในโลกนี้ก็สบาย ตายไปก็มีเส้นทางเจริญไปสู่สวรรค์นิพพาน เพราะจิตเราได้ฝึก จิตเราตั้งอยู่ในคุณสมบัติอันสมควร ดำเนินการด้วยปัญญา เห็นแจ้งด้วยปัญญา คือจะทำอะไรก็มองรอบตัว ดูตามาตาเรือ วิเคราะห์แล้ว เห็นสมควรก็ทำ ถ้าเราไปยึดมันถือมัน ทำด้วยความโง่ ความห่วง ความหลง ถ้าเรายอมรับความจริง ทุกสิ่งทุกอย่างก็เออเป็นอย่างนั้นเอง เป็นอย่างนั้นแหละ ถือว่าเป็นการรับข้อมูลทุกอย่างมาวิเคราะห์ แล้วมันก็จะตัดสินใจ

ปัญหาได้ดี ถ้าคนรักมากซึ้งมาก มันจะมองเฉพาะเรื่องนั้น เรื่องไหนเรารู้สึกก็อยากให้ เป็น เรื่องไหนไม่อยากให้เกิดก็ไม่มองเลย มันจะปิดข้อมูลไปด้านหนึ่ง อันไหนเกลียดชังหน้าก็ไม่อยากคิด เรื่องไหนเบื่อก็ไม่อยากคิด มันขาดข้อมูลไปด้านหนึ่ง

เอาเนี่ย เราดำเนินการมาทางปัญญาแล้ว เริ่มต้นตั้งแต่การตั้งความกตัญญู กำหนดร่างกายเป็นดิน กำหนดเป็นกระดูก กำหนดความตายและกำหนดตัวสละละวาง เขาเรียกว่าดำเนินการด้วยปัญญา เตียวเรามาเจริญสติเพื่อประกอบกับปัญญา ปัญญากับสติถึงพร้อมกันแล้วมันจะแจ้ง ต่อไปนะ แขนท่อนบนแนบลำตัว ใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุน เขยิบดแบ่มือออกมา ใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุน แขนท่อนบนแนบลำตัว ยกมือขึ้นมาทางหัวไหล่ ยกมือลงไปทางหัวเข่า แล้วกระดิกนิ้วมืออ้าออกหุบเข้าเหมือนกรรไกร กำหนดความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน ไม่ต้องภาวนาว่าอะไร เพียงกำหนดความรู้สึก อันนี้เป็นการเจริญสติ สติพอประกอบปัญญาแล้วญาณมันจะแจ้ง เรายกมือลองดูสิ จะเห็นว่า โลกนี้มีที่ความรู้สึกเท่านั้นแหละ นอกจากความรู้สึกก็ไม่มีแล้วนะ ตอนนี้นำโลกเหนือขั้วโลกใต้มันหนาว เราไม่เห็นหนาวเลย เพราะเราไม่ได้อยู่ตรงนั้น ไม่รู้สึก เรามายกมือจะเห็นว่าโลกทั้งโลกมันมีแค่ความรู้สึก แล้วตรงความรู้สึกมันไม่มีเรื่องให้เราถูกล้มอะไรเลย เรา กำหนดความรู้สึกขณะหนึ่ง แล้วมันก็ว่างไป ไม่เห็นมีอะไร คือโลกทั้งโลกมีแค่ความรู้สึกเท่านั้นนะ ไอ้สิ่งไหนเราไม่รู้สึก ก็ถือว่าสิ่งนั้นไม่มี แล้วตรงความรู้สึกนี้ไม่เห็นมีเรื่องให้เราทุกข์เลย มันมีความรู้สึกปุบแล้วก็ดับไป รู้สึกปุบแล้วก็ดับไป สิ่งทั้งหลายมีแต่ความเกิดดับ กระทบปุบ รับรู้ แล้วก็ดับไป

อารมณ์กรรมฐานนี้ เราทำที่จุดเดิม ทำให้มันลึก มันเห็นแจ้งก็เห็นแจ้งตรงนี้ การเจริญสติที่เราจะเห็นแจ้งตามฐาน ฐานนี้ก็คำมุ่งหมายถึงจุดที่เราสนใจ ฐานกายในกาย เรากำหนดความรู้สึกที่กาย มือเป็นกาย นิ้วกระทบกันมีความรู้สึก ตรงความรู้สึกนั้น กระทบขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป กระทบขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป สักว่า สักว่า เท่านั้น ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน เป็นคนเป็นสัตว์ เป็นหญิงเป็นชาย แม้แต่นิดเดียวเลย

ให้อารมณ์กรรมฐานที่อีสาน พ.ศ. ๒๕๕๔ กัณฑ์ที่ ๑๕

วันนี่วันที่ ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ (๓ จบ)

ต่อไปให้กำหนดร่างกายเป็นดิน หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพดินสัก
ก้อนหนึ่ง ดินก้อนเล็กก็ได้ ดินก้อนใหญ่ก็ได้ ดินตามท้องไร่ท้องนาก็ได้ เวลาเห็นภาพดินให้เข้าใจว่านี่คือ
ร่างกายเรา เราอย่าไปซีเรียสว่ามันเห็นภาพดินไม่ชัด ให้เราให้เทคนิคอย่างนี้ว่า ให้เราเชื่อว่า เออ ภาพดิน
ที่หลวงพ่อบอกว่า ภาพดินนะ เราจำได้ ว่าเราเคยเห็นดินมาเยอะแล้ว ให้เราเอาว่าจำภาพดินได้เป็นสำคัญ ให้
เราเชื่อว่าเราจำมันได้ ตอนที่หลวงพ่อบอกว่าให้นึกถึงภาพดินสักก้อน มันจะเห็นภาพชัดหรือไม่ชัด ช่างมัน
อย่าไปกังวล อย่าไปกลัดกลุ้ม แต่ให้เชื่อในใจเราว่า หลวงพ่อท่านให้ดูภาพดินหรือ เราเชื่อมั่นเลยว่าเราจำ
ภาพดินได้ ให้เราเชื่อว่าเราจำภาพดินได้ เกิดมาเราเคยเห็นดินมาเยอะแยะแล้วใช่ไหม ให้เชื่อตรงนี้ แล้ว
เราก็กำหนดตรงที่ว่าเราจำภาพดินได้เป็นสำคัญ มันจะเห็นภาพดินหรือไม่เห็นก็ช่างมันเถอะ หายใจเข้าเรา
ก็รู้ไปด้วย หายใจออกเรารู้ไปด้วย หายใจเข้าภาวนาว่า ร่างกาย หายใจออกว่า เป็นดิน นึกถึงภาพดินสัก
ก้อนหนึ่ง เวลาเห็นภาพดินให้นึกว่านี่คือร่างกายเรา คือคนเราเวลาเกิดมา ไม่ได้เอาร่างกายมา เวลาตายไป
ก็ไม่ได้เอาร่างกายไป เมื่อจิตวิญญูณมีกรรมให้มาเกิดในเมืองมนุษย์ ในเมืองมนุษย์มันมีแต่จิตวิญญูณ
เปล่า ๆ ไม่ได้ มันต้องมีกายหยาบมากระทำกิจ จิตวิญญูณที่มีกรรมให้มาเกิดในเมืองมนุษย์ จึงประกอบ
ดิน น้ำ ไฟ ลมของโลกขึ้นมาเป็นร่างกาย เริ่มต้นก็ตั้งประกอบขึ้นมาที่ในท้องแม่ พอออกจากท้องแม่ก็
ประกอบด้วยตัวเอง คือเอาของใส่ปาก กินอะไรเข้าไป ประกอบธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมในโลกมาเป็นร่างกาย
แต่เวลาเราพิจารณาเพื่อความชัดเจน เราไม่ต้องนึกเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ให้เรานึกถึงธาตุดินธาตุเดียว ให้นึก
ถึงดินอย่างเดียว เพราะถ้าเราชัดแจ้งธาตุดิน มันจะชัดหมดเลย

ให้เห็นร่างกายเป็นดิน นึกถึงภาพดินสักก้อน มันจะเห็นภาพดินชัดหรือไม่ชัดก็ช่างมัน ให้เราทำใจ
มันใจว่า อ้อ หลวงพ่อท่านให้ดูภาพดินหรือ อ้อ ภาพดินนะเราจำได้ ให้เราเชื่อมั่นว่า ก็เราจำได้นะ ให้ปัก
ใจลงมันว่าเราเห็นภาพดินชัดหรือไม่ชัดก็ช่างมัน แต่ว่า อ้อ เราจำได้ ให้กำหนดจิตอย่างนี้แล้วจิตมันจะ
มันคง ถ้าเราไปสนใจกังวลตรงที่ว่า โอ เราเห็นไม่ชัดเลย มันจะยังกลัดกลุ้ม สมาธิมันก็ยั้งตก ให้เราเชื่อมั่น
สมาธิมันมากับความเชื่อมั่น พอหลวงพ่อบอกว่าให้เพ่งภาพดินหรือ เราก็เชื่อมั่นเลย อ้อ ภาพดินนี้เราจำ
ได้ เราจำได้แล้วกันนะ จำได้แล้วเราเห็นไม่เห็นก็ช่างมันเถอะ เอาเป็นว่าเราจำได้ พอเห็นภาพดินให้เข้าใจ
ว่านี่คือร่างกายเรา คือร่างกายเรามันสร้างมาจากดิน แล้วดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินที่เขาขน
มาถมที่ก็เป็นอย่างนั้น ให้มองให้เห็นเหมือนกัน เพราะมันอย่างเดียวกัน ดินที่เขาขนมาถมที่เป็นอย่างไร
ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็คือเป็นอย่างนั้น อย่าไปเห็นว่ามันต่างกัน อุปมาเหมือนกับอะไร เหมือนกับเราเอา
กระดาสวาดเขียนแผ่นใหญ่สีขาวมาแผ่นหนึ่ง เคยเห็นใช่ไหม กระดาสวาดเขียนนะ แล้วเอาดินสอมาลากลาย
เส้นให้เป็นตัวคนในกระดาสวาดเขียนแผ่นใหญ่ พอเราเอาดินสอมาวาดลายเส้นเป็นตัวคนแล้ว โดยสมมุติ
ว่ากระดาสวาดเขียนในดินสอเป็นคน กระดาสข้างนอกไม่ใช่คน ก็กระดาสแผ่นเดียวกัน ทำไมอันหนึ่งเป็นคน
อันหนึ่งไม่ใช่คน โดยความจริงแล้ว กระดาสมันเป็นกระดาสเหมือนกันทั้งแผ่นนะ ให้นึกถึงว่า เราเอา
กระดาสวาดเขียนสีขาวมาแผ่นหนึ่ง แล้วเราก็เอาดินสอมาวาดลายเส้นให้เป็นคน เราก็มองเห็นว่ากระดาส
ภายในลายเส้นดินสอเป็นคน กระดาสข้างนอกไม่ใช่คน แต่ความเป็นจริงมันเป็นกระดาสแผ่นเดียวกัน มัน

เหมือนกันแหละ กระดาษข้างในกับกระดาษข้างนอกเป็นอันเดียวกัน ฉันทึกก็ฉันทนั้น ให้เราเข้าใจเรื่องนี้ว่า ร่างกายเราเป็นดิน แล้วดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินที่มาเทถนนก็เป็นอย่างนั้น ดินที่มาเทถนนเป็นอย่างไร ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็เป็นอย่างนั้น เหมือนกับกระดาษวาดเขียนแผ่นนั้นนะ ร่างกายเราก็เหมือนเอาดินสอไปลากลายเส้นในก้อนดินของโลก เราจึงมากำหนดโดยสมมุติว่า อ้อ เราต้องยึดดินภายในว่าเป็นตัวเรานะ ถ้าดินข้างนอกไม่ใช่ตัวเรา แต่โดยความจริง โดยปรมาตม์ โดยธรรมะแล้ว มันเป็นดินเหมือนกัน เหมือนกระดาษวาดเขียนแผ่นนั้น มันเป็นกระดาษแผ่นเดียวกันทั้งแผ่น เราเข้าใจเรื่องกระดาษวาดเขียนที่เราเอาดินสอมาลากเส้น แล้วให้เข้าใจเลยว่า ร่างกายของเราประกอบมาจากดิน แล้วดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินที่มาเทถนนก็เป็นอย่างนั้น ดินที่มาเทถนนเป็นอย่างไร ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็เป็นอย่างนั้น

ร่างกายเรานี้ตั้งอยู่ตั้งแต่หัวจรดเท้ามันเป็นดิน ที่เราเห็นในกระจกตั้งแต่เด็กจนโตนั่นแหละคือธาตุ ดิน มันเป็นดิน เวลาเราไปส่องกระจกแล้วเห็นอะไร ไอนั้นแหละคือดิน ร่างกายนี้เป็นดินของโลกไม่ใช่ของเรา ให้นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์ เวลาเรานั่งรถเมล์ แม้เรานั่งอยู่ในรถเมล์ แล้วเรารู้สึกว่ารถคันนี้เป็นของเราหรือเปล่า แม้เรานั่งอยู่ในรถเมล์แต่เรารู้สึกเห็นชัดว่ารถคันนี้ไม่ใช่ของเรา จิตมาอาศัยกายแต่กายนี้ไม่ใช่ของเรา ให้นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์ ร่างกายเราเป็นดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินที่มาเทถนนก็เป็นอย่างนั้น ดินที่มาเทถนนเป็นอย่างไร ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็เป็นอย่างนั้น นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์ แม้จะอยู่ในรถเมล์ แต่รถคันนี้ไม่ใช่ของเรา จิตมาอาศัยกายแต่กายนี้ไม่ใช่ของเรา มันเป็นดินของโลก กายนี้เป็นเครื่องมือที่เรามาอาศัยใช้งานในเมืองมนุษย์ เหมือนกับว่าเวลาเราจะกินข้าว เราก็เอาช้อนมาเป็นเครื่องมือใช้งานในการกินข้าว เมื่อเรากินข้าวเสร็จ เราก็ทิ้งช้อนไว้ตรงนั้น เราไม่เอาช้อนเข้าห้องส้วม เราไม่เอาช้อนเข้าห้องนอน เมื่อจิตวิญญาณมีกรรมให้มาเกิดในเมืองมนุษย์ จิตวิญญาณก็เอาธาตุดินมาปั้นเป็นร่างกายเพื่อเป็นเครื่องมือใช้งานในเมืองมนุษย์ เมื่อไรจิตวิญญาณหมดเวลาที่จะอยู่ในเมืองมนุษย์ก็จะทิ้งเครื่องมือนี้ไปเลย ร่างกายนี้ก็จะเน่าเรื่อยไป พองเรื่อยไป เหม็นเรื่อยไป เปื่อยเรื่อยไป โดยที่จิตวิญญาณเจ้าของร่างก็ไม่ได้ห่วงเลย ทิ้งไปเลย คนที่อยู่ข้างหลังเขาเหม็นเข้า ก็ต้องเอาไปเผาบ้าง เอาไปฝังบ้าง

ร่างกายนี้เป็นดิน ให้เราเข้าใจให้ชัดเจน เรามากำหนดร่างกายเป็นดินเพื่อประโยชน์อะไร เรามากำหนดร่างกายเป็นดินนี้แหละ เพื่อให้เห็นว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป ร่างกายนี้ก็เป็นของที่ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้แหละ ไม่ได้เอาไปหรอก ตั้งแต่รุ่นปู่ ย่า ตา ทวดเราเขาก็ทิ้งไว้ในโลกนี้แหละ แต่จิตเราจะเอาไปเกิดต่อ แล้วเราจะไปเกิดที่สูง หรือที่ต่ำก็อาศัยบุญและบาปที่เราสร้างนี้แหละเป็นเงื่อนไข ถ้าเราทำบาปมาก ภพชาติภายหน้าก็ตกต่ำ ถ้าเรามีบุญนะ บุญนี้ก็เกื้อหนุนให้ภพชาติภายหน้าเราสูงขึ้น นำไปสู่ความสุข ความเจริญ พอเรามาพิจารณาเห็นร่างกายเป็นดิน ให้เกิดญาณปัญญาต่อจากเห็นร่างกายเป็นดินเลยว่า ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป เราจะเอาไปได้ก็แต่บุญและบาป เพราะฉะนั้นเราจะเห็นขึ้นมาว่า สมบัติทั้งหลายวัตถุธาตุทั้งหลายในโลก เราไม่สามารถเอาไปได้เลย ท้ายที่สุดต้องทิ้งไว้ในโลก แม้แต่ร่างกายนี้ก็ยังคงต้องทิ้ง ร่างกายเป็นดินที่เราอาศัยใช้งาน ท้ายที่สุดก็ต้องทิ้ง เราเกิดมาในโลกนี้ เหมือนกับเราเดินผ่านพิภพวิภังค์ เวลาเราเดินเข้าไปดูพิภพวิภังค์ของมีค่านะ เดินผ่านไปแล้วเอาอะไรติดไม้ติดมือออกมาได้บ้าง ไม่ได้เลย นี่ให้เข้าใจอย่างนี้

ในด้านวัตถุทั้งหลายเนี่ย เราเกิดมาในโลก เราก็ไม่ได้เอาอะไรมา ถึงเวลาตาย เราก็จะไม่เอาวัตถุอะไรไปเลย แม้แต่ร่างกายนี้เราก็ต้องทิ้งให้เน่าเปื่อยผุพัง สมบัติเงินทองก็ต้องทิ้งไว้ ที่ดินร่อยไร พันไร่ ก็ไม่ได้เอาไปสักตารางวาเดียว เอาไปได้แต่บุญและบาป นี่พอเราเกิดญาณปัญญานี้ให้เห็นแจ้งเลยว่า อ้อ เราเกิดญาณปัญญาขึ้นมาแล้ว เห็นชัดเห็นแจ้งแล้วว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป ตั้งแต่นี้ต่อไป แม้เรายังไม่ตาย เราจำเป็นจะต้องดูแลรักษาร่างกายก็จริงอยู่ แต่จะไม่ทำบาปแล้ว พอเรามีญาณปัญญาเห็นว่าร่างกายเป็นดิน มันชัดเจนขึ้นมาแล้ว มันจะเกิดญาณปัญญาเห็นแจ้ง รู้จริง ปักมั่น มันคงว่า อ้อ อย่างนี้เองหรือ

เออ ถ้าอย่างนี้ละนะ ตั้งแต่นั้นต่อไป แม้เราจะจำเป็นต้องดูแลรักษาร่างกาย แสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาดูแลบำรุง บำเรอร่างกาย ก็ในเมื่อเรายังไม่ตายนะ แต่เราจะไม่ทำบาปทำกรรมแล้ว เพราะอะไร เพราะร่างกายนี้ต้องทิ้งไว้บนโลกแต่จิตเราต้องเอาบุญและบาปไปเกิดต่อ ถ้าเราทำบาปทำกรรมมากก็ขาดทุน ขาดทุน เหมือนกับอะไร เหมือนกับอย่างนี้ สมมุติว่า พอเราเห็นหมาข้างถนนมันหิวโซ เราก็มเข้าไปในบ้าน ไปฆ่าลูกตัวเอง เอาเนื้อลูกตัวเองมาเลี้ยงหมาข้างถนน เราลองถามตัวเองซิ ถ้าเราเป็นคนธรรมดา จิตใจปกติ ทำลงใหม่ เราเห็นหมาข้างถนนมันหิว พอเห็นหมาข้างถนนมันหิว เราก็มเข้าไปในบ้าน ไปฆ่าลูกตัวเองเอาเนื้อลูกตัวเองมาเลี้ยงหมาข้างถนนนะ ทำได้หรือเปล่า โอ้ย คนปกติธรรมดา มันทำไม่ได้หรอก ถ้าเราจำเป็นจะต้องเลี้ยงให้หมามันมีกินนะ ก็ได้แหละ แต่ไอ้เรื่องจะฆ่าลูกตัวเองเอาเนื้อลูกตัวเองไปเลี้ยงนะ มันทำไม่ได้หรอก ใครมันจะทำได้ ถ้าคนมันไม่บ้า คนมันดี ๆ กันอยู่นี่ ใครจะทำลง ฉันใดก็ฉันนั้น

เมื่อเราพิจารณาในวิปัสสนาญาณขึ้นมาเห็นชัดว่า ร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป สมมุติว่า ร่างกายเหมือนกระเป๋าดูเดินทางไปทีหนึ่งที่เราจะทิ้งไว้บ้าน จิตใจเหมือนกระเป๋าดูเดินทางไปที่สองที่เราจะขนไปอเมริกา เราจะเอาเสื้อผ้าและแบงก์ดอลลาร์ใส่กระเป๋าดูเดินทางไปทีหนึ่งที่เราจะทิ้งไว้บ้าน หรือเราจะเอาเสื้อผ้าและแบงก์ดอลลาร์ใส่กระเป๋าดูเดินทางไปที่สองที่เราจะขนไปอเมริกาด้วย เราก็ต้องเอาใส่กระเป๋าดูเดินทางไปที่สองที่เราจะขนไปอเมริกา ก็เมื่อเรามีญาณปัญญาเห็นดังนี้แล้ว เมื่อเราเห็นชัดด้วยญาณปัญญาว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป แล้วเราจะยอมทำบาปทำกรรมเพื่อไปให้จิตเรตกต่ำแบกบาปหาบกรรม ทำร้ายทำลายจิตตัวเองเพื่อไปบำรุงบำเรอร่างกายนี้จะทำลงหรือ เราจะฆ่าลูกตัวเองเอาเนื้อลูกตัวเองไปเลี้ยงหมาข้างถนนนี้ทำลงหรือ ไอ้หมาข้างถนนนี้เราก็กินได้ไม่ผิดหรอก แต่เราจะไม่ฆ่าลูกตัวเองเอาเนื้อลูกตัวเองไปเลี้ยงหมาข้างถนนเด็ดขาด ใช่ไหม

ฉันใดก็ฉันนั้นแหละ เมื่อเราเห็นแจ้งด้วยญาณปัญญาว่าร่างกายนี้เป็นดิน ดินที่มาเป็นร่างกายเราเป็นอย่างไร ดินที่มาจากไหนก็เป็นอย่างนั้น ดินที่มาจากไหนเป็นอย่างไร ดินที่มาเป็นร่างกายเราก็คือเป็นอย่างนั้น ร่างกายเป็นดินของโลก ทำยที่สุดเราจะไม่ได้เอาไป สมบัติทั้งหลายในโลกก็ทิ้งเอาไว้ เอาไปได้แต่บุญและบาป เพราะฉะนั้นเราจะยอมทำบาปทำกรรม ให้จิตมันแบกบาปหาบทรก เพื่อไปบำรุงบำเรอร่างกายหรือ โอ้ย ไม่เอาแล้ว ไม่ยอมแล้ว นั่นคือ ร่างกายเนี่ย เราจะบำรุงให้มันสุขภาพดี ให้มันดีให้มันสบายก็บำรุงได้ แต่จะไม่ทำบาปแล้ว เมื่อเรามีญาณปัญญาเห็นว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป ตั้งแต่นั้นต่อไปแม้เราจะจำเป็นต้องดูแลรักษาบำรุงร่างกาย แต่จะไม่ทำบาปแล้ว จะเฝ้าในการทำบุญทำกุศลแล้ว เวลาเราเพ่งร่างกายเป็นดินให้มันได้ญาณปัญญาตัวนี้ว่าร่างกายต้องทิ้งไว้ จิตต้องเอาไป เพราะฉะนั้นตั้งแต่นั้นต่อไป เราจะไม่ทำบาปแล้ว เราจะทำบุญทำกุศลแล้ว เราเพ่งร่างกายเป็นดินมันได้ประโยชน์อย่างนี้ ได้ประโยชน์แล้ว เอ้า เดี่ยวจะพาเราไปกำหนดอารมณ์กรรมฐานอย่างอื่นต่อไป

สมมุติว่าเวลาผ่านไปอีกร้อยปี ตอนนี้เป็น พ.ศ. ๒๖๕๔ ร่างกายเราเหลืออะไรบ้าง ร่างกายเราก็คือเหลือซี่โครงอกเดียวแล้ว พอร่างกายเราเหลือซี่โครงอกเดียว ตอนนี้อย่าให้เราคำนึงถึงภาพซี่โครงอก หายใจเข้าภาวนาว่า ซี่โครง หายใจออกภาวนาว่า ซี่โครง นึกถึงภาพซี่โครงอก ซี่โครงเผาไหม้ ซี่โครงเผากระดากที่เราเคยเห็น มันเห็นภาพไม่ชัดก็อย่าไปกังวลมัน ให้เราคิดว่า อ้อ หลวงพ่อท่านให้นึกถึงภาพซี่โครงหรือ อ้อ ไอ้ภาพซี่โครงที่เราจำได้ ให้มันปักใจมัน มันคงไป เพราะว่าไอ้การกังวล การตะขิดตะขวงใจนะ มันทำให้สมาธิเราเสีย เหมือนกับว่า เอ เราจะคิดถึงภาพซี่โครง มันจะชัดหรือไม่ชัดหนอ อย่างนี้ภาพมันจะเบลอละ ถ้าเรานึกมันไม่ชัดเจนนะ สมาธิมันดี มันก็พลอยเห็นภาพชัดไปด้วย มันเห็นไม่ชัดก็ช่างมัน ให้เราเอาการว่าเราจำภาพซี่โครงได้เป็นเกณฑ์ เพราะคนเราเกิดมาเคยเห็นซี่โครงมาเยอะแล้ว ซี่โครงในเตา ซี่โครงเผาไหม้ นึกถึงภาพซี่โครงอกหนึ่ง หายใจเข้าภาวนาว่า ซี่โครง หายใจออกภาวนาว่า ซี่โครง เวลาเห็นภาพซี่โครง ให้นึกว่านี่คือร่างกายเรา อย่าไปคิดว่าเป็นอย่างอื่น แต่ตอนนี้อย่า พ.ศ. ๒๖๕๔ เราคิดว่าเรายังจะอยู่ถึงหรือ เราก็คือเหลือแต่ซี่โครงแล้ว แล้วจะไปสงสัยอะไรละ เพ่งซี่โครงมันเลย ตอนนี้อย่างไรร่างกายเราเหลือซี่โครงอกเดียวแล้ว หายใจเข้าภาวนาว่า ซี่โครง หายใจออกภาวนาว่า ซี่โครง เวลาเราเห็นภาพซี่โครง ให้นึกว่านี่คือร่างกายเรา พอร่างกาย

เราเหลือซีเก๋ากองเดียว จำไม่ได้ว่านี่เป็นซีเก๋าคคน หรือซีเก๋ามาแล้ว หายใจเข้าภาวนาว่า ซีเก๋ หายใจออกภาวนาว่า ซีเก๋ นึกถึงภาพซีเก๋าสักกอง ตอนนี้เป็นพ.ศ. ๒๖๕๔ แล้ว พ.ศ. ๒๖๕๔ เราจะมีแขนมีขาหรือ อีกร้อยปีนะ เราเหลือแต่ซีเก๋ากองเดียวแล้ว นึกถึงภาพซีเก๋า เวลาเห็นภาพซีเก๋า ให้เข้าใจว่านี่คือร่างกายเรา พอร่างกายเราเหลือซีเก๋ากองหนึ่ง จำไม่ได้แล้วว่านี่เป็นซีเก๋าคคน หรือซีเก๋ามาแล้ว หมดสมมุติแล้ว แล้วก็เห็นชัดแล้ว ทำยสูตรร่างกายเราก็คืนไปสู่ดิน

คนเราเกิดมาคิดจะมาครอบครองโลก ทำยสูตรเหลือซีเก๋ากองเดียว เอาไปได้แต่บุญและบาป ยังประมาททำบาปทำกรรม ผิดศีลผิดธรรมอยู่ คนเราคิดจะมามีไอนี่ไอนั้นในโลก ทำยที่สูตรเหลือซีเก๋ากองเดียว ที่ให้เพ่งภาพซีเก๋านี้ ให้จำภาพซีเก๋าไว้ให้ดี เพราะอะไร เพราะทำยที่สูตรนี้คือที่เราจะได้ไป ที่เราทนทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญ ทำมาหากินทุกข์ยากลำบาก ก็จะได้ซีเก๋าไปกองหนึ่ง ที่ลำบากลำบากนั้น ยอมทนทุกข์เวียนว่ายตายเกิดไม่ยอมไปนิพพานเ็นีย ก็เพื่อจะได้ซีเก๋ากองนี้ ทำยที่สูตรจะได้ซีเก๋ากองหนึ่ง ไ้อัสมบัติอื่นนะไม่ได้อะไรหรอก แม้แต่บ้านของเรา ที่เราเก็บเงิน อุตสาห์เก็บออมถนอมเพื่อไปสร้างบ้านขึ้นมาหลังหนึ่ง พอเราตายปั๊บเขาไม่ให้อยู่เลย บ้านที่เราสร้างไว้เองนะ เขาไม่ให้อยู่ แล้วเขาจะขนเราออกจากบ้านที่เราสร้างไว้เอง แล้วเขาจะนิมนต์พระมาป้ดรงควานด้วย เขาว่าขับไล่เสนียดจัญไร นั้นแหละ ขนาดบ้านที่เราอุตสาห์เก็บเล็กผสมน้อยอดมื้อกินมื้อ เก็บหอมรอมริบเพื่อสร้างบ้านขึ้นมาหลังหนึ่ง ไม่ได้อยู่หรอก เพราะฉะนั้นถึงว่าภาพซีเก๋านะ เพ่งให้ดีเถอะ เพราะทำยที่สูตรนะ สมบัติที่เราจะได้ไป ที่เรามาทุกข์ยากลำบากลำบาก ทนร้อน ทนหิว ทนเหนื่อย ทนเจ็บ ทนปวด ทนเดือดร้อน ทนทุกข์ยาก ทนลำบาก ทำยที่สูตรนั้นจะได้ซีเก๋าไปกองหนึ่ง สมบัติอย่างอื่นไม่ได้หรอก ที่ดินร้อยไร่พันไร่อะไรก็ได้ไป บ้านที่เราสร้างไว้เองเ็นีย พยายามเก็บเงินเก็บทองทนทุกข์ยากลำบากเพื่อจะสร้างบ้านขึ้นมาหลังหนึ่งตั้งใจว่าจะได้อยู่นะ ไม่ได้อยู่หรอก พอเราตายปั๊บ เขาจะขนเราออกจากบ้าน บ้านที่เราสร้างไว้เองนะ แค่นั้นมันยังไม่เจ็บใจนะ พอมันขนเราออกจากบ้าน เขายังนิมนต์พระไปป้ดรงควาน เขาบอกว่าไปขับไล่เสนียดจัญไร นั้นบ้านที่เราสร้างไว้เองนะ ยังไม่มีสิทธิ์อยู่ แล้วเรายังกลายเป็นเสนียดจัญไรของบ้านที่เราสร้างไว้เองอีก หมาตาย แมวตายมันยังยอมฝังหน้าบ้าน เราตายมันไม่ยอมฝังหน้าบ้านเด็ดขาดเลย บ้านที่เราสร้างไว้เอง นั้นแหละ บ้านหลังนั้นที่เราสร้างไว้เอง หมาตาย แมวตายมันยังยอมฝังหน้าบ้าน ถ้าเราตายมันไม่ยอมฝังหน้าบ้านเด็ดขาดเลย พอขนเราออกจากบ้านไปได้ ยังนิมนต์พระมาป้ดรงควานอีก สวดขับไล่เสนียดจัญไร นั้นแหละ บ้านที่เราสร้างไว้เอง

เพราะฉะนั้น ถึงแนะนำให้ญาติโยมเพ่งภาพซีเก๋าให้จำได้แม่น เพราะอันนี้คือสมบัติชิ้นสุดท้ายที่เราจะได้ไป ที่จะได้ไปจริง ๆ ทำยที่สูตรเราจะเหลือซีเก๋ากองเดียว เราจะได้เอาไว้ทวงสิทธิ์ ต่อไปนะ บางทีซีเก๋าเราโดนลมพัดปลิวไปตรงนั้น เราจะได้ไปตามทวงว่า อันนั้นนะซีเก๋าของฉันนะ ของ ๆ ฉัน ฉันอุตสาห์ยอมทุกข์ยากลำบากลำบากเ็นียก็เพื่อไอ้ซีเก๋ากองนี้แหละ เพราะฉะนั้นเพ่งภาพซีเก๋าให้ดี จำให้แม่นเลย ไอ้เรื่องภาพบ้านเรานั้นลืมเสียก็ได้ เพราะทำยที่สูตรไม่ได้ไปหรอก ภาพหน้าตาเรานั้นลืมเสียก็ได้ เพราะทำยที่สูตรหน้าตาเราก้ไม่เหลือ เหลือซีเก๋ากองเดียว ทำยที่สูตรเขาก็เผาเหลือซีเก๋ากองเดียว ไอ้หน้าตาที่เราเคยเห็นในกระจกนะ ให้ลืมซะก็ได้ ภาพหน้าตาเรา รูปถ่ายเราเอง หน้าตาเป็นยังงี้ ลืมซะให้หมดเลยก็ได้ แต่ภาพซีเก๋าจำให้แม่น เพราะทำยที่สูตรเราก้จะเหลือซีเก๋ากองเดียว เนียสมบัติที่เราจะได้ไป ที่เรายอมทนทุกข์ยากลำบาก เกิดมาชาติแล้วชาติเล่า ไม่ยอมไปนิพพาน ยอมทำบาปทำกรรม ก็เพราะมาห่วงไอ้ซีเก๋ากองนี้แหละ เพราะฉะนั้นเพ่งจำให้แม่นเลย ภาพซีเก๋านะ ขอแนะนำเลยว่าภาพซีเก๋านะ จำให้แม่นกว่าอย่างอื่น ไอ้ภาพบ้านภาพช่องของเรานั้น ลืมซะก็ได้ เพราะไปจำไว้ก็เสียดแทงใจเปล่า ๆ เพราะว่านบ้านที่เราสร้างไว้เอง พอเราหมดลมหายใจปั๊บ เขาไม่ยอมให้อยู่เลย ไม่ยอมให้อยู่เด็ดขาด หมาตาย แมวตายเขายังยอมฝังหน้าบ้าน เราตายเขาไม่ยอมฝังหน้าบ้านเด็ดขาดเลย แค่นั้นมันยังไม่น่าเจ็บใจ พอเขาขนเราออกจากบ้าน ได้ยังนิมนต์พระมาป้ดรงควานอีก บอกว่าขับไล่เสนียดจัญไร ทั้งที่บ้านหลังนั้นเราอุตสาห์อดมื้อกินมื้ออดออมถนอมเงินเพื่อสร้างมันขึ้นมา หวังว่าจะได้อยู่ ไม่ได้อยู่หรอก

โลกนี้มันไม่ใช่ที่อยู่ ท้ายที่สุดทุกคนก็ต้องจากโลกนี้ไป เอาไปได้แต่บุญและบาป แล้วทำไมเรายังประมาทอยู่ละ ให้ชวนชวายเป็นจิตให้เป็นกุศล คิดละชั่วประพฤติดี พอร่างกายเราเหลือขี้เถ่ากองเดียว นี่แสดงว่าเราตายแล้วนะ นี่ โยมน์ตายแล้วนะ ถ้าเราไม่ตาย ร่างกายจะเหลือขี้เถ่ากองเดียวหรือ พอเราตายเหลือขี้เถ่ากองเดียวแล้ว หวนนึกถึงสมัยก่อนโน้น สมัยที่เรายังไม่ตาย จะรู้สึกที่เราประมาทมาก ถึงแม้เราจะต้องใช้เวลาไปในการทำมาหากินก็จริงอยู่ ก็ยังพอมีเวลาว่าง แต่เรามักจะเอาเวลาว่างไปทำเรื่องที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ ให้อะไรที่จะเอาเวลาว่างมาสร้างบุญกุศลสร้างบารมีนั่งปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ เรามักจะอ้างว่าไม่ว่าง พอเราตายจนเหลือขี้เถ่ากองเดียวแล้วเนี่ย เราจึงต้องกลายเป็นวิญญาณบุญน้อย ต้องกลายเป็นวิญญาณวาสนาน้อย ต้องกลายมาเป็นวิญญาณชั้นต่ำ ต้องโดนเขาถีบไปสู่ภพภูมิที่ต่ำ เพราะว่าอะไร เพราะว่าสมัยก่อนนั้น สมัยที่เรายังไม่ตายนะ เราประมาท พอเราตายจนเหลือขี้เถ่ากองเดียวแล้วนี่ มันค่อยได้สำนึก แต่ไปรอสำนึกตอนนั้นก็สายเสียแล้ว แก่ไม่ได้เสียแล้ว ต้องมาสะดุ้งรอยมบาลจะถีบเรลงนรก เพราะว่าสมัยก่อนตอนที่เรายังไม่ตาย เราประมาท ชวนชวายเป็นจิตแต่ของที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ เรื่องธรรมะรั้มโมไม่สนใจศึกษาเลย การสร้างบารมี การประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่สนใจเลย การรักษาศีล การเจริญภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตา ไม่สนใจเลย สนใจไปทำแต่เรื่องที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ พอเราตายจนเหลือขี้เถ่ากองเดียวแล้ว เราจึงกลายเป็นวิญญาณบุญน้อย วิญญาณวาสนาน้อย ต้องกลายมาเป็นวิญญาณชั้นต่ำ เพราะสาเหตุที่ว่า สมัยก่อน ตอนที่เรายังไม่ตาย เราประมาท ไม่สร้างความคิดดี ไม่สร้างกุศล ไม่ละชั่วประพฤติดี เอาแต่สนุกสนานเฮฮา ทำบาปทำกรรม ผิดศีลผิดธรรม พอเราตายจนเหลือขี้เถ่ากองเดียวแล้ว เราจึงได้สำนึก แต่ไปรอให้สำนึกตอนนั้นก็สายเสียแล้ว สายเสียแล้ว เพราะฉะนั้น ถ้าหากย้อนเวลาไปได้ ถ้าเรายังไม่ตาย ถ้ามีโอกาสให้ทาน เราจะให้ทาน ถ้ามีโอกาสรักษาศีล เจริญภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตา เราจะทำด้วยความเต็มใจ ด้วยความศรัทธา เพราะเราเห็นแล้ว พอเราตายมา สมบัติทั้งหลายไม่ได้เอาไปเลย เอาไปได้แต่บุญและบาป ถ้าเราสร้างบาปไว้มากเราก็ชวย สร้างบุญมาก เราก็โชคดีไป นี่เราพิจารณาอย่างนี้ มันจะได้เห็นธรรมะ

ต่อไป นึกถึงหน้าคนที่เรารักมากที่สุดมาคนหนึ่ง พ.ศ. ๒๕๕๔ ร่างกายเขาเหลืออะไรบ้าง เขาก็เหลือขี้เถ่ากองเดียวแล้ว พอขี้เถ่าเราไปเจอขี้เถ่าเขา ไม่รู้จักกันแล้ว ไม่ทักกันแล้ว ไม่รักกันแล้ว ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ไม่หวง ไม่หวง ไม่หลง ไม่หึง ไม่อาลัยอาวรณ์กันแล้ว ไม่รู้จักกันแล้ว ไม่นับญาติกันแล้ว สมมุติว่าญาติพี่น้องเรากำลังกินเลี้ยงสนุกสนานร่าเริง เราโผล่ไปเป็นขี้เถ่ากองเดียว เขาไม่เชิญนั่งโต๊ะแล้ว เขาไม่เชิญเรานั่งโต๊ะเด็ดขาดเลย เขาไม่นับญาติแล้ว โลกนี้เป็นมายาแล้ว ให้อึดมั่นถือมั่นไว้ มันไม่มีอะไรจะให้อึดแล้ว ภายเราก็เหลือแต่ขี้เถ่า ภายเขาก็เหลือแต่ขี้เถ่า วัตถุธาตุในโลกนี้มันแตกสลายพังไปหมด เอาไปได้แต่บุญและบาป นี่ เราเห็นอีกแล้วว่า เอาไปได้แต่จิตที่ฝึกเอาไว้ หากว่าตอนที่เรายังไม่ตาย ถ้าเราไม่ชวนชวายเป็นจิตประพฤติดี ฝึกจิตให้ตั้งอยู่ในศีลในธรรม ถึงเวลานั้นแล้วจะชวย ถึงเวลานั้น แม้จะไปสำนึกได้ ไปร้องไห้จนหน้าตาเป็นสายเลือดอยู่ในนรก ยมบาลมันก็ไม่เกรงใจแล้ว ยมบาลมันก็เขี่ยบขี้ เหยียบขี้

ต่อไป นึกถึงหน้าคนที่เราเกลียดที่สุดมาคนหนึ่ง พ.ศ. ๒๕๕๔ ร่างกายเขาเหลืออะไรบ้าง ร่างกายเขาก็เหลือขี้เถ่ากองเดียวแล้ว ขี้เถ่าเราไปเจอขี้เถ่ามันก็ไม่ทะเลาะกันแล้ว ไม่เกลียดกันแล้ว ไม่มีเรื่องกันแล้ว เอาขี้เถ่าเรากับขี้เถ่ามันใส่กระป๋องเดียวกัน คน ๆ ๑ ๆ ๑ ให้เข้ากันแล้วทิ้งไว้คืนหนึ่ง ไม่มีเสียงทะเลาะกัน ไม่มีเสียงเถียงกัน ไม่ขัดกันแล้ว ที่เรามาฟังพิจารณาเป็นขี้เถ่าเพื่อประโยชน์อะไร จะได้เห็นว่าทั้งละครฉากรัก ชัง โกรธ เกลียด อาฆาต พยาบาท อิจฉา ริษยาในโลกนี้ มันเป็นมายา เราอย่าไปวิ่งเต้นตามมันจนต้องทำบาปทำกรรม พึงชวนชวายเป็นจิตให้อยู่ในศีลในธรรม แล้วก็อย่าไปทุกข์กับมันมาก คนเราบางทีทุกข์มากทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะขี้เถ่ากองนี้ไปรักขี้เถ่ากองนั้น แต่ขี้เถ่ากองนั้นดันไปรักขี้เถ่ากองโน้น ขี้เถ่ากองนี้ก็น้อยใจเสียใจว่าขี้เถ่ากองนี้อุตส่าห์ไปรักขี้เถ่ากองนั้นด้วยความจริงใจ แต่ขี้เถ่ากองนั้นดันไปเห็นคุณค่าของขี้เถ่ากองโน้นมากกว่าขี้เถ่ากองนี้ ทั้งที่ขี้เถ่ากองนี้อุตส่าห์ทำดีกับขี้เถ่ากองนั้นมากกว่าขี้เถ่ากองโน้น ทำดีกับขี้เถ่ากองนั้น แต่ขี้เถ่ากองนั้นดันไปเห็นคุณค่าของขี้เถ่ากองโน้นมากกว่าขี้เถ่ากองนี้ ทั้งที่ขี้เถ่ากอง

นี่มีความจริงใจ คอยช่วยเหลือเกื้อหนุนชี้เป้ากองนั้นมากกว่าชี้เป้ากองโน้นจริงใจกับชี้เป้ากองนั้น แต่ชี้เป้ากองนั้นดันไปเห็นคุณค่าชี้เป้ากองโน้นมากกว่าชี้เป้ากองนี้ ชี้เป้ากองนี้ก็น้อยใจเสียใจคิดจะผูกคอตาย ก็ไปเอาเชือกมา พอดีผูกคอตาย ผูกไม่สำเร็จอีก เพราะอะไร เพราะจำไม่ได้ว่าชี้เป้าส่วนไหนเป็นส่วนหัว ชี้เป้าส่วนไหนเป็นส่วนตัว ชี้เป้าส่วนไหนเป็นส่วนคอ ชี้เป้าส่วนไหนเป็นถ่านที่เอามาเผาพร้อมด้วย เลยผูกคอตายไม่สำเร็จ

นี่เรามาพิจารณาอย่างนี้เพื่ออะไร เพื่อจะได้เห็นว่าเราอย่าไปเป็นทุกข์ เช่นว่า เราเคยมีของรักของหวง สิ่งนั้นเขาแย่งไป อย่าไปเป็นทุกข์เลย เพราะท้ายที่สุดก็จะเหลือชี้เป้ากองเดียว อย่าไปเป็นทุกข์ เราอย่าไปเป็นทุกข์ว่าสมัยก่อนเราเคยมีสมบัตินั้นนะ ท้ายสุด เวลาเราไปตรงนั้นไปหายเสียได้ เราอย่าไปเป็นทุกข์เลย เพราะท้ายที่สุดนะ เราจะเหลือชี้เป้ากองเดียว หรือบางทีเราจะเป็นทุกข์ว่า สมัยก่อนนั้นเรามีสมบัติอย่างนี้ สมบัติอย่างนั้น โอ๊ย ถูกญาติพี่น้องคนนั้นเอาไปผลาญซะหมด จนตอนนี้ ไอ้สิ่งนั้นไม่เหลือเลย อย่าไปเป็นทุกข์ เพราะท้ายที่สุดก็จะเหลือชี้เป้ากองเดียว เวลาเราเฟ่งชี้เป้า จะได้เห็นว่า โลกนี้มันเป็นมายา อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน อย่าไปยึดมันถือมัน จนต้องมาเบียดเบียนกัน ทำร้ายทำลายกัน จนต้องตีกากตัว ทำลายตัว บางทีถึงขนาดจะต้องฆ่าตัวตาย อย่าไปเป็นทุกข์เลย เพราะท้ายที่สุดมันจะเหลือชี้เป้ากองเดียว บุคคลทั้งหลายท้ายที่สุดก็เหลือชี้เป้าหนึ่งกอง สองกอง สามกอง สี่กอง ห้ากอง หกกองไปเรื่อย สิ่งที่เป็นตัวเราเป็นของเราเนี่ย เป็นมายาภาพที่จับต้องไม่ได้ เหมือนเวลาเราขับรถตอนแดดเปรี้ยง ๆ แล้วไปเห็นว่าถนนข้างหน้ามีน้ำ ที่เขาเรียกว่าพยับแดด พอขับไปจริง ๆ น้ำไม่มี มันเป็นมายาภาพที่เราเข้าใจว่ามีไอน้ำ มีไอน้ำ มันเป็นเพียงมายา

อ้าว บางทีเราอาจจะนึกว่าความตายอยู่ไกลตัว เตียวจะพานึกถึงความตายบ้าง หายใจเข้าภาวนาว่า ไม่ช้า หายใจออกภาวนาว่า ตายแน่ กำหนดไป คือคนเรานั้นเวลาเกิดมาไม่ข้ามันตายแน่ เพราะว่าอะไร เพราะว่าถ้าหากว่าคนไหนไม่เกิด คนนั้นจะไม่ตาย หมายความว่า คนไหนเกิดมาคนนั้นตายแน่ ๆ เพราะสาเหตุแห่งความตายคือความเกิด แต่เราพิจารณาความตาย ตอนแรกพิจารณามันก็ดูน่ากลัว แต่พอพิจารณาไปเราก็กามดูว่าอะไรตาย ร่างกายมันตาย แต่ร่างกายนี้เป็นดิน ก็ที่เรามาพิจารณาแต่แรกว่าร่างกายเป็นดิน พอเราพิจารณาไปมันจะเห็นว่า อ้อ ร่างกายมันตาย แต่ร่างกายนี้เป็นดินของโลก เราก็กินได้เอามาไม่ได้เอาไป ร่างกายมันตาย ไม่ใช่เราตาย มันก็คือว่าการที่เรามาเกิด เราก็กินธาตุดินของโลกมาประกอบเป็นร่างกาย ท้ายที่สุด ถึงเวลาก็ต้องคืน เหมือนกับว่า เราจะเลื่อยไม้ แต่ว่าบ้านเราไม่มีเลื่อย เราก็กินไม้ เลื่อยบ้านข้าง ๆ มาใช้ แต่ยืมนานหน่อย จนกระทั่งเข้าใจว่านี่เป็นเลื่อยของเรา วันดีคืนดี บ้านข้าง ๆ เขามาทวงเลื่อยคืน เราก็กินวอยวาย ดีโพยดีพาย บิดพลีว เรียกลูกเรียกหลาน หาเรื่องที่จะบิดพลีว ยืมเขามาแท้ ๆ ไอ้ของที่ยืมเขามา เวลาเขามาทวงนะ ที่สมควรที่สุดคืออะไร ก็คือ คืนเขาไปแต่โดยดีสิ จะไปวอยวาย ดีโพยดีพาย เอาเรื่องโน้น เอาเรื่องนี้ จะดีหรือ สมมุติว่าเราไปยืมเลื่อยบ้านข้าง ๆ มา เวลาเขามาทวง เราก็กินวอยวาย ดีโพยดีพายจะไม่คืน จะเบี้ยวอีทานั้น จะเบี้ยวอีทานี้ เขาก็จะว่าเอาว่ายายผู้หญิงข้างบ้านนี้ ดูหน้าตาก็ดี ๆ แต่นิสัยแย่มาก ยืมของเราไปแท้ ๆ พอถึงเวลาจะทวงคืน ทำบิดพลีว จะเบี้ยว ดีโพยดีพาย วอยวาย เรียกลูกเรียกหลาน จะหาเรื่องต่าง ๆ นานา ทั้งที่ยืมเขามาแท้ ๆ

แล้วเราเกิดมาเอาอะไรมา ร่างกายนี้ก็กินดินของโลก เป็นเครื่องมือเพื่อมาใช้งานในโลกมนุษย์ เมื่อหมดเวลาที่จะอยู่ในเมืองมนุษย์ ตามปกติก็จะทิ้งเครื่องมือเอาไว้ เหมือนกับเวลาเราจะกินข้าว เราก็กินข้าว ช้อนมาเป็นเครื่องมือใช้งานในการกินข้าว พอเราเลิกกินข้าว เราก็กินช้อนไว้ตรงนั้น ไม่มีใครเอาช้อนเข้าห้องส้วม มีใครเอาช้อนเข้าห้องส้วมไหม มีใครเอาช้อนไปเข้าห้องนอนไหม ช้อนเป็นเครื่องมือในการกินข้าว กินข้าวเสร็จก็ทิ้งไว้ตรงนั้นแหละ ร่างกายเป็นเครื่องมือใช้งานในโลกมนุษย์ เมื่อหมดเวลาที่จะอยู่ในเมืองมนุษย์ จิตวิญญาณนั้นก็ทิ้งร่างกายไว้ในโลกนี้หมดเลย ร่างกายนี้ก็เน่าเรื่อยไป พองเรื่อยไป เปื่อยเรื่อยไป คนที่เขาอยู่ เขาเขม้นเข้า เขาก็จับไปเผา ท้ายที่สุดเหลือแต่ขี้เถ้า ก็คืนไปสู่ดิน เราไม่ได้เอาอะไรมาฉนใด ก็ไม่ได้เอาอะไรไปฉนนั้น

เวลานี้ก็ถึงความตายให้เกิดญาณปัญญาเห็นแจ้งว่า อ้อ ร่างกายมันตาย ไม่ใช่เราตาย ร่างกายนี้เป็นธาตุดินที่ยืมมาจากโลก และชีวิตเรานี้มันก็ไม่ได้ยึดยาวนานนะ เวลาเราหายใจเข้าไปที่ เราต่ออายุไปได้เท่ากับลมหายใจเข้าหนึ่งที เวลาเราหายใจออกหนึ่งที เราก็ต่ออายุไปได้เท่ากับลมหายใจออกหนึ่งที มันไม่ได้มากกว่านั้นนะ ที่เราจะไม่ว่า เรายังมีอายุยืนยาวอีกเท่านี้ปี เท่านี้ปี เก่งจริงหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกสิ เนี่ยมันตายตรงนี้จะ ชีวิตเรานี้ เราต่ออายุได้ที่ละหนึ่งลมหายใจเท่านั้นเอง อย่าไปคิดว่า เราอายุยืนยาวนั้นนะเข้าใจผิดแล้ว เราต่ออายุไปได้ที่ละหนึ่งลมหายใจ อย่าประมาท ให้ชวนขวยละชั่ว สร้างความดี ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตา ตั้งจิตเป็นกุศล อย่าประมาท อย่าเชื่อนั่น ถ้าไปรอสำนักใดตอนที่โดนยมบาลเขียนอยู่ในรอกนะ ตอนนั้นก็สายเสียแล้ว สายเสียแล้ว ให้เราตั้งเจตนาตั้งแต่นี้เลยว่าจะสร้างกุศล สร้างความดี สร้างบารมี จะไม่ปล่อยชีวิตให้เชื่อนั่น สงัด

เอ้า เราระลึกถึงความตายแล้ว ได้ธรรมะแล้ว เต็มจะพาจิตเรามากำหนดตัวสละละวางบ้าง หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกภาวนาว่า ละวาง กำหนดกับลมหายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกภาวนาว่า ละวาง เราจะฝึกสละละวางร่างกายนี้ ฝึกสละละวางด้วยใจ การสละละวางนี้สำคัญไหม ถ้าชีวิตเราไม่มีองค์ประกอบแห่งการสละละวางนี้ เตือนร้อนทุกชั้นตอนเลย ถ้าเราเอามือจับช้อนแล้ววางช้อนไม่ได้นี่ เตือนร้อนไหม เอามือจับแก้วแล้ววางแก้วไม่ได้นี่ เตือนร้อนไหม เอามือจับค้อนแล้ววางค้อนไม่ได้นี่ เตือนร้อนไหม เราชอบเสื้อมันที่สุตนะ ถ้าเราใส่เสื้อตัวนั้นแล้วถอดไม่ออก จะยอมใส่ไหม ถ้าเขาयरถให้ฟรี ๆ หนึ่งคันไม่ต้องจ่ายเงินเลย แต่ถ้าขึ้นรถคันนั้นแล้วลงไม่ได้นี่ จะเอาไหม แล้วยกบ้านให้ฟรี ๆ หลังหนึ่ง แต่ถ้าเข้าบ้านนั้นแล้วออกจากบ้านไม่ได้ จะเอาไหม ชีวิตของคนเรา ถ้าไม่มีองค์ประกอบแห่งการสละละวางนี้ ทุกข์เตือนร้อนทุกชั้นตอน ถ้าเราเอามือไปจับอะไรแล้ววางไม่ได้ จะไม่ได้ใช้มืออีกเลย จิตเราก็มืดมน การที่เราไปเกาะไปยึดอะไรแล้ววางไม่ได้ จิตเราก็มืดมนไม่ได้ใช้งานอีกเลย เพราะมันต้องไปแบกไปหามไปไถ่สิ่งนั้น จิตเรามันจึงหมดสมรรถภาพ มันจะต้องกลัดกลุ้มกังวล หัวระเบิด เขาเรียกว่าปล่อยวางไม่ได้ แล้วมันเตือนร้อนยังงี้เต็ยจะอุปมาให้ฟังว่ามันเตือนร้อนแค่ไหน สมมุติว่าเรานั่งรถสองแถว พอรถจอดป้าย เราก็เอามือเราไปจับกิ่งไม้ข้างทาง จับให้แน่นเลย แล้วพอรถมันออกจากป้าย แล้วเราไม่ปล่อยมือมันจะเป็นยังงี้ มันจะมีปัญหายังงี้ ถ้ามือไม่ขาดก็ต้องตกรถ โอ้ย มันมีปัญหาหนักมาก มันคืออะไร ของที่จะต้องจากกัน ถ้ายึดไว้ด้วยมือ มือจะขาด ยึดไว้ด้วยใจ ใจจะขาด เหมือนเพลงที่ ศรเพชร ศรสุพรรณ ร้องว่า "ใจจะขาดแล้วเอ๋ย ใจจะขาดแล้วเอ๋ย" คือมันปลงไม่ได้ วางไม่ได้ ถ้าจิตเราไม่มีองค์ประกอบแห่งการสละละวางนี้ มันจะเตือนร้อนแสนเข็ญเป็นที่สุด

เอ้า เราฝึกเลย หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกภาวนาว่า ละวาง ฝึกสละละวางกายนี้ ปล่อยสละละวางนี้ นะ ไม่ใช่เราจะไม่กินข้าว ไม่อาบน้ำ คือเราทำหน้าที่ไปตามเดิม แต่เราจะไม่ทุกข์กับมัน จิตเราจะไม่ทุกข์กับมัน หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกภาวนาว่า ละวาง ให้นึกถึงอารมณ์คนนั่งรถเมล์ แม้จะอยู่ในรถเมล์ แต่รู้แจ้งว่ารถเมล์คันนี้ไม่ใช่ของเรา จิตนะอาศัยกาย จิตนะอยู่ในกาย แต่ให้รู้แจ้งว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ว่ารู้สึกไปถึงตรงไหน ก็ไม่ใช่ตัวเราไปถึงตรงนั้นแหละ มันเป็นดิน เราก็กำหนดตั้งแต่แรกแล้วว่า ร่างกายเป็นดิน ตัวสละละวางนี้ ให้เราไปฝึกบ้างมันจะได้ละได้วางอารมณ์บ้าง คือเราเอาไปใช้ตอนไหน เวลาเราไปเจอทุกข์นะ โอ้ ทุกข์จริง ทุกข์จริง เนี่ยมันวางไม่ได้ใช่ไหม ให้เอาความสละละวางไปประกอบ หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกภาวนาว่า ละวาง ก็วางซะเถอะ จับไว้ก็ร้อนเปล่า ๆ จับไว้ก็มือพอง จับไว้ก็เตือนร้อน ความคิดของเราจะ เวลาไปเกาะกับเรื่องไหนแล้วทุกข์กลุ้มใจ ปกติเวลาใครเขาเย็นของร้อน ๆ มาใส่มือเรา เราก็จะโยนทิ้งไป แต่จิตมันจะไม่ทำอย่างนั้น จิตมันจะทำตรงกันข้าม เวลาเราคิดเรื่องอะไรแล้วกลุ้มมันก็จะคิดอยู่นั้นแหละ เพราะมันไม่มีตัวสละละวาง ไม่ได้ฝึก ลองฝึกไว้บ้างสิ หายใจเข้าภาวนาว่า สละ หายใจออกภาวนาว่า ละวาง มือเรายังทำเรื่องสละละวางตลอด เวลาใครเขาเย็นของร้อน ๆ ใส่มือ เราถือไว้หรือ ขอบใจนะจ๊ะ เต็ยจะถือเอาไว้จะ เราทำอย่างนั้นหรือ เวลาเค้าเย็นของร้อน ๆ ใส่มือ เราก็โยนทิ้งไปเลย จิตเราก็ต้องฝึกอย่างนี้ เวลาคิดอะไรแล้วกลุ้ม ก็ต้องวาง หัดสละละวาง

คือสิ่งทั้งหลายมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตามเรื่องตามราวของมัน มันไม่ได้เป็นไปตามความกลัดกลุ้มกังวลของเรา เราจะกลุ้มกับมัน มันก็เป็นไปของมันอย่างนั้นแหละ เหมือนของบางอย่างมันกำลังจะแตกมันจะทำลาย เราไปกลุ้มมันก็ไม่ใช่ว่ามันจะเลิก เพราะว่าสงสารว่าเราไปกลุ้ม เรากลุ้มก็กลุ้มฟรี แล้วเราไปทำงานที่เขาไม่จ่ายเงินนะ เราจะทำไหม มีใครเขาพาเราไปทำงาน ทุกข์ยากลำบากด้วย แล้วไม่ได้ประโยชน์ด้วย จะทำไหม ฉันทึกฉันทัน เราไปคิดเรื่องไหน เรื่องกลัดกลุ้มกังวลแล้วมันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ก็กลุ้มแทบบ้า แทบตายไปอย่างนั้นนะ เงินเดือนเขาก็ไม่จ่ายให้ แล้วจะทำไหม มันต้องมีตัวละครละวาง มาสละละวางที่จิต ไม่ใช่เราทิ้งหน้าที่ ภายนอกให้เราทำหน้าที่ไปตามเดิม แต่จิตเราอย่าไปทุกข์กับมัน ให้มีตัวละครละวาง

เรากำหนดตัวละครละวางมาได้พอควรแล้ว เดี่ยวจะพากำหนดอารมณ์พระนิพพาน การกำหนดอารมณ์พระนิพพานนะ ให้กำหนดกับลมหายใจสองคู่ หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้ หายใจออกภาวนาว่า เป็นทุกข์ หายใจเข้าภาวนาว่า นิพพาน หายใจออกภาวนาว่า เป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้ หายใจออกภาวนาว่า เป็นทุกข์ หายใจเข้าภาวนาว่า นิพพาน หายใจออกภาวนาว่า เป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข เราจะไปหา นิพพานไม่ต้องไปหาที่ไหน ให้หาที่ใจเรา เหมือนกับเราคิดว่า อยากจะไปเชียงใหม่จริง อยากจะไปเชียงใหม่จริง เดี่ยวได้ไป เราตั้งอารมณ์นิพพานในใจ มันจะช่วยดับทุกข์ให้เรา ช่วยดับยังงี้ คือเวลาเราไปเจอความทุกข์อะไรในโลกนี้ เจอเรื่องผิดพลาดหวัง เจอเรื่องผิดพลาดหมาย เจอความเสียหายโดยที่เราไม่ได้คิดไว้ก่อน เราก็จะเอาอารมณ์นี้มาดับทุกข์ว่า เออ เราได้อยู่แล้ว โลกนี้เป็นทุกข์ เราถึงเจตนาสร้างบุญกุศล สร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน แล้วโลกนี้มันก็ทุกข์อย่างนี้แหละ จะไปเอาอะไรกับมัน ถ้าเราตั้งจิตอย่างนี้แล้วความทุกข์มันก็จะดับไป ไม่งั้นก็กลุ้มอยู่นั้นแหละ หัวระเบิด กลุ้มไปแล้วของนั้นมันก็ไม่คืนมา พระท่านจึงบอกว่า "เสียหนึ่งอย่าเสียสอง เสียของอย่าเสียใจ เสียแล้วเสียไป ใจอย่าเสีย" แล้วเราไปเสียใจของนั้นก็ไม่ได้กลับคืนมา เออ ถ้าเสียใจแล้วของมันคืนมา มันก็คุ้มหน่อย ทำงานแล้วมันได้รางวัล เหนื่อยยากทุกข์ยากแล้วได้รางวัล อันนี้ไปเสียใจกลัดกลุ้มแล้วก็ได้ประโยชน์อะไร ทุกข์ยากลำบากใจฟรี

เรากำหนดอารมณ์พระนิพพานเลย โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข ที่เรากำหนดกับลมหายใจเพื่อไม่ให้จิตมันชาน จิตมันจะได้มีสติเป็นจิงหระจะโคนอยู่กับลมหายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า โลกนี้ หายใจออกภาวนาว่า เป็นทุกข์ หายใจเข้าภาวนาว่า นิพพาน หายใจออกภาวนาว่า เป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข เรากำหนดอารมณ์พระนิพพานนี้ เหมือนกับเรามีบ้านสองหลัง ถ้าสมมุติคนที่มียานหลังเตี้ยนี้ แล้วรู้สึกที่บ้านของเรา กำลังจะน้ำท่วมนี้ โอ้ย มันจะทุกข์มาก แต่ถ้าคนมียานสองหลัง มันจะไม่ทุกข์มาก มันจะรู้สึกที่บ้านหลังนี้ น้ำท่วมนะ เดี่ยวเราจะย้ายไปอยู่อีกหลังหนึ่ง โลกนี้มันเป็นโลกเกิด แก่ เจ็บ ตาย โลกแห่งความพลัดพราก ลำบากยากเข็ญ ถ้าเราไม่รู้จักตั้งอารมณ์นิพพาน มันจะเหมือนกับเรามีบ้านหลังเตี้ย แล้วบ้านหลังนั้นเวลาน้ำท่วม มันจะอับจนหนทาง อับจนปัญญาจริง ๆ ไม่รู้จะทำยังงี้ แต่ถ้าคนที่มีบ้านสองหลังนี้ เอ้า เดี่ยวบ้านหลังนี้ น้ำกำลังจะท่วม เดี่ยวจะขนของไปไว้บ้านอีกหลังหนึ่ง แล้วเดี๋ยวไปอาศัยนอนบ้านอีกหลังหนึ่ง มันก็ยังมีทางออก มีทางไป ฉันทึกฉันทัน เราตั้งอารมณ์พระนิพพานนี้ เวลาเราอยู่ในโลก ไปเจอความทุกข์ในโลก มันจะไม่ทุกข์มาก มันจะมีตัวดับทุกข์ให้ เวลาเจอทุกข์อะไร ให้ภาวนาอย่างนี้ โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข

อันนี้แหละที่น่าอารมณ์มา คำเรียกว่า สละละวางด้วยปัญญา เอ้า เดี่ยวจะพากำหนดละวางด้วยสติบ้าง โยม ให้แขนท่อนบนแนบลำตัว แล้วก็ให้ใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุน ยกมือขึ้นมาทางหัวไหล่ ยกมือลงไปทางหัวเข่า แล้วก็กระดิกนิ้วมือ อ้าออกหุบเข้าเหมือนกรรไกร กำหนดความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน ลองฝึกดู ไม่ต้องภาวนาว่าอะไร ให้กำหนดตรงความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน มันจะรู้สึก คือจิตคนเรา มันมีตัวรู้กับตัวคิด ใจตัวรู้ คือ เรารู้สึกขณะหนึ่งมันเป็นตัวรู้ เวลานั้นกระทบกัน มันรู้สึกใช่ไหม อันนั้นคือตัวรู้ ใจตัวรู้จะมันไม่ทำให้เราทุกข์เดือดร้อนหรือ เพราะมันรู้ขณะหนึ่ง แล้วก็ดับไป รู้ขณะหนึ่ง แล้วก็ดับไป เหมือนกับเรายกมือ เวลา

นี้วาระทบทกัน เห็นไหม แต่ไอ้ตัวคิดนี้ มันคิดไม่เลิก เรื่องผ่านไปสิบปีแล้ว มันยังคิดอยู่เลย นี่เวลาเราเจริญสตินะ เรามาฝึกกำหนด เขาเรียกว่าเอาตัวรู้ไปแทนที่ตัวคิดซะบ้าง ไม่งั้นมันคิดอย่างเดียวไม่รู้จักวาง โอ้ย มันกลัดกลุ้มเรื่องนี้ กลุ้มแล้วก็ยังไม่รู้จักวาง นี่วางมันก็ไม่ยอมวางไม่รู้จักทำยังไงดี นี่เรามาเจริญสติอย่างนี้เดี๋ยวมันจะวางเอง ตัวรู้มันจะไปแทนที่ตัวคิด ไอ้ตัวความรู้สึกนี่นะ แล้วทำไมเรามากำหนดที่มือ ที่นิ้ว กระทบทกัน เพราะความรู้สึกที่มือนี้มันรู้สึกชัดเจน ประสาทสัมผัสมันเยอะ ยกตัวอย่าง สมมุติว่ากลางคืนมืด ๆ นี่ มันไม่มีแสงไฟ เราใช้มือคลำนี่จะรู้หมดเลยว่า อ้อ นี่หมอนข้าง นี่หมอน นี่ผ้าห่ม อันนี้ไฟฉาย ไอ้นี้พวงกุญแจ ใช้มือนี่รู้หมดเลย แต่ว่าถ้าหากเวลาวันไหนหนาวมาก ๆ เราใส่ถุงมือนะ เราใช้ข้อศอกสัมผัสนี้ไม่รู้เลยนะว่านี่อะไร แต่ถ้าใช้มือจับนี่รู้หมดเลยนะ อ้อ นี่หมอน นี่หมอนใบเล็ก นี่หมอนใบใหญ่ นี่หมอนข้าง ไอ้ นี่หัวเตียง ไอ้นี้ปลายเตียง ไอ้นี้พวงกุญแจตกอยู่ เอามือจับนี่รู้หมด ที่มือประสาทสัมผัสมันเยอะ

ให้เรามากำหนดที่ความรู้สึกนะ ให้เรากำหนดให้ดี เวลานี้วาระทบทกัน ก็กำหนดตรงความรู้สึกนั้นแหละ จะเห็นว่าโลกนี้มีเพียงความรู้สึกเท่านั้น ที่เราไม่รู้สึกก็เหมือนไม่มี เมื่อมือขวาก็มาจับมือซ้ายได้ เมื่อมือซ้ายก็มาจับมือขวาได้ แต่ทำทีละมือ ยกมือเดียวนี่เขาเรียกว่ายกอย่างหลวงพ่อดาวทอง ถ้ายกอย่าง หลวงพ่อเทียน เขายกสองมือ เดี่ยวเราลองยกอย่างมือเดียวก่อน แต่ถ้าจะยกอย่างหลวงพ่อดาวทอง เดี่ยว ค่อยฝึกอีกที ยกอย่างหลวงพ่อดาวทองยกมือเดียวแล้วกระดิกนิ้วไปด้วย กำหนดความรู้สึกที่นิ้วกระทบทกัน ให้เราเข้าใจว่าโลกนี้มีเพียงแค่ความรู้สึกเท่านั้น ไอ้สิ่งที่เราไม่รู้สึก มันก็คือไม่มีนั่นแหละ ตอนนี่ ตรง เตาแก๊สร้อนมากเลยนะ ร้อนจนแสบแต่เราไม่รู้สึกร้อนไหม ไม่ร้อนเลย เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้ เอามือยัดเข้าไปในเตาแก๊ส คือ โลกนี้ ไอ้สิ่งที่เราไม่รู้สึกมันก็คือเหมือนไม่มี เพราะฉะนั้น เราลองกำหนดดู ความรู้สึกที่เรายกมือนี้ เวลาเรากระดิกนิ้วมือ อ้าออกหุบเข้าเหมือนกรรไกรนี้ ระหว่างนี้มันจะโดนกัน มันจะมีความรู้สึก เรายับนิ้ว อ้าออกหุบเข้าเหมือนกรรไกร แล้วให้เราดูความรู้สึกตรงนี้ มันมีเรื่องกลุ้มใจ ไหม ไม่มีเลยนะ เรื่องกลุ้มใจก็ไม่มี มีแต่ความรู้สึก ให้ดูความรู้สึก เรากำหนดความรู้สึกนี้แล้วมันมีเรื่อง ทุกข์ใจไหม ไม่มีเลย มันมีแค่ความรู้สึก แล้วไปกลุ้มอะไร ไปทุกข์อะไร เรื่องกลุ้มนะความจริงไม่มี มันมีแต่ ว่าเราเอาจิตไปปรุงเรื่องมากลุ่มเอง ความจริงเรื่องกลุ้มมันไม่มี โลกนี้มีแค่ความรู้สึกเท่านั้น

การยกมือนี้ คือเรากำหนดความรู้สึกที่นิ้วกระทบทกัน จิตเรามันจะมาตั้งอยู่ในปัจจุบันอารมณ์ซึ่งมันมีจริง เรื่องในอดีตมันดับไปแล้วนะ มันไม่มีจริงแล้วนะคือมันดับไปแล้วเข้าใจไหม อดีตก็ดับไปแล้ว ผ่านไปแล้ว แก่ไขไม่ได้แล้วเรื่องในอดีตนะ มันดับไปแล้วผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง คืออนาคตมันยังไม่มี ไอ้ที่มีอยู่จริงมีจริงคือปัจจุบันนี้แหละ ตรงความรู้สึกที่เรากำหนดขณะนี้แหละอันนี้นะเรื่องจริง อดีตนะมันดับแล้วนะ

เวลาเราเอาเรื่องในอดีตมาทุกข์กลุ้มใจนี้เหมือนกับอะไร เหมือนบิลค่าไฟฟ้าปีที่แล้วที่เราจ่ายไปแล้ว เราจ่ายเงินไปแล้วบิลใบนั้นนะ เขาเอาบิลใบนั้น เอากลับมาเก็บอีกวันนี้อีก เราจะจ่ายไหม บิลที่เราจ่ายไปแล้ว ปีที่แล้ว เราก็ไม่จ่าย แต่ว่าจิตเรามันไปเอาเรื่องอดีตที่มันดับไปแล้ว ผ่านไปแล้ว ทุกข์ไปแล้ว เสียใจไปแล้ว เอาเก็บมาปรุงวันนี้อีก แล้วก็ทำให้ทุกข์อีก เหมือนจ่ายบิลค่าไฟฟ้าใบเก่า บางวันเราจ่ายสิบบาท บางวันจ่ายยี่สิบบาท ถูกอารมณ์มันหลอก นี่เรามากำหนดความรู้สึกเจริญสติยกมือ ที่นิ้วกระทบทกัน เรากำหนด ความรู้สึกนี้ จะเห็นว่าอดีตมันดับไปแล้ว ไม่มีแล้ว มันมีแค่ความรู้สึกในปัจจุบัน มันไม่มีแล้วอดีตนะ ดับไปแล้ว อนาคตมันก็ไม่เห็นมี มันมีแค่ความรู้สึกในปัจจุบันที่นิ้วกระทบทกัน แล้วความรู้สึกที่นิ้วกระทบทกันใน ปัจจุบันมันเกิดดับด้วย คือ เวลานี้เราถูกกันมันก็มีความรู้สึก เวลานี้ถ้าจากกันออกความรู้สึกนั้นก็ดับไป ไข้ไหม มันมีแต่ความเกิดดับ การที่เรารับรู้โลกนี้ มันมีแต่ความเกิดดับ เหมือนกับเสียงที่พูดนี้ พอกระทบทหู ปั๊บมันก็ดับไปเลย พอเรากำหนดความรู้สึกที่มือ เวลาเรายกมือแล้วกระดิกนิ้วมืออ้าออกหุบเข้าเหมือน กรรไกรเนี่ย เรากำหนดความรู้สึกที่นิ้วกระทบทกัน มันจะเห็นชัดเจนแจ้งขึ้นมาว่า ปัญหาทั้งหลายมันไม่ใช่ ปัญหาแล้ว มันเป็นเพียงความเกิดดับ คือ มันไม่เที่ยง มันกระทบทปั๊บแล้วก็ดับไป ปัญหาทั้งหลายมันไม่มีหรอก มีแต่ที่เราไปปรุงแต่งเอามาทำร้ายตัวเอง คือ สติเรามันออกนอกฐาน มันไปปรุงไปคิด มันออกนอก

ปัจจุบันอารมณ์ที่มีอยู่จริง เพราะเราไม่ฝีกสติ จิตเราไม่มีสติตั้งอยู่ในปัจจุบัน มันจึงไม่รู้ว่าจะอะไรมันมีอยู่จริง เรื่องไหนมันดับไปแล้ว พอเรามากำหนดหยั่งรู้ กำหนดความรู้สึกที่ปัจจุบันอารมณ์ จิตมันจะมากำหนดเห็นปัจจุบันขณะที่ความรู้สึกนี้ แล้วมันจะเห็นว่ามันไม่มีอะไร มันไม่มีอะไรให้ทุกข์ มันมีแต่เวลาจิตเราออกนอกฐาน ไม่มีสติอยู่ในปัจจุบัน มันก็ไปปรุงเอาเรื่องนั้นมา เอาเรื่องนี้มา ถ้าเรามาเจริญสติ เรายับยั้งกระทบกัน กำหนดความรู้สึกที่นี้วกระทบกันนะ เราจะเห็นว่ามันไม่มีอะไรทุกข์ แล้วเราลองถามตัวเองดูว่า แล้วมีทุกข์อะไร ถูกหลอกให้เป็นทุกข์แล้วนั้นนั่น ความจริงมันไม่มีอะไรหรอก ถูกหลอกให้มาเจ็บปวดฟรีๆ อดีตก็ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง เหมือนบิลค่าไฟฟ้าปีหน้าที่เรายังไม่ใช้ เขาเอามาเก็บวันนี้แล้วเราจ่ายไหม เวลาจิตเราไม่มีสติตั้งมาตั้งในฐานปัจจุบันนะ มันจึงไปเก็บเอาเรื่องนั้นเรื่องนี้เสียส่วนใหญ่ ซึ่งทั้งหมดแหละเป็นเรื่องอดีตอนาคต เอามาปรุง แล้วก็ทุกข์ ความจริงอดีตก็ดับไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึงปัจจุบันนี้ไม่มีอะไรต้องทุกข์เลย