

## กุญแจภาวนาของหลวงปู่ชา

### จิต - เจตสิก - สังขาร

การศึกษาธรรมะในทางพระพุทธศาสนานั้น  
เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ  
จะศึกษาเรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิกก็ตาม  
ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้น จึงจะถูกต้อง  
มิใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะทุกข์มันมีเหตุเกิดและมีที่ของมันอยู่แล้ว

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิตที่ช่างมันเถอะ  
เมื่อมันนิ่งอยู่อย่างนี้ก็คือปกติของมัน  
ถ้าว่ามันเคลื่อนไหวก็เป็นสังขารแล้ว  
มันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร  
มันอยากจะไปโน่นไปนี่ก็เป็นสังขาร  
ถ้าเราไม่รู้เท่าสังขาร ก็วิ่งตามมันไป เป็นไปตามมัน  
เมื่อจิตเคลื่อนไหวเมื่อใด ก็เป็นสมมติสังขารเมื่อนั้น ท่านจึงให้พิจารณา

สังขาร คือ จิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง  
เมื่อมันเคลื่อนไหวออกไปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านั้นไว้  
ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้

ปฏิจสุมุปบาทธรรมก็เหมือนกัน  
อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร  
สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ  
วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ฯลฯ  
เราเคยเล่าเรียนมาศึกษามา ก็เป็นจริง คือท่านแยกเป็นส่วน ๆ ไป  
เพื่อให้ นักศึกษา  
แต่เมื่อมันเกิดมาจริง ๆ แล้ว นับไม่ทันหรอก

**อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ก็ตู่บถึงดินโน่น**

ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปู้บขึ้นมา ถ้าชอบใจ ก็ถึงดีโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้ มันไปตามที่ปริยัติรู้นั่นเอง แต่ มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่า ตรงนี้เป็นอวิชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญาณ ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้นหรอก

เหมือนกับการตกจากต้นไม้

**ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มทีของมันจริง ๆ**

อาตมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไปปู้บ มิได้คณนามันก็นิ้วก็ฟุต เห็นแต่มันตู่บถึงดินเจ็บแล้ว

ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมา เห็นแต่ทุกข์ โสกะ

**ปริเทวะ ทุกข์ โน่นเลย มันเกิดมาจากไหน มันไม่ได้อ่านหรอก**

มันไม่มีปริยัติ ที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี้ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้ยืนตัวว่า

**อะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้อันนี้**

**เมื่อผู้รู้ รู้ตามความเป็นจริงของจิตหรือเจตสิกเหล่านี้**

**จิตก็ไม่ใช่เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทั้งทั้งหมด**

**ไม่ควรเข้าไปยึด ไปหมายมันทั้งนั้น**

สิ่งที่เรียกว่า จิต หรือเจตสิก นี้

พระศาสดามีใจให้เรียนเพื่อให้คิด

ท่านให้รู้ว่าจิตหรือเจตสิกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น

มีแต่ท่านให้ปล่อยวางมัน เมื่อเกิดมาก็รับรู้ไว้ รับทราบไว้

ตัวจิตนี่เองมันถูกรวมแล้ว ถูกให้พลิกออกจากตัวนี้  
เกิดเป็นสังขารปรุงไป มันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไป  
ทั้งดีทั้งชั่วทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป  
สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ  
แต่ต้องเรียนให้รู้ก่อนเสียก่อนจึงจะละได้  
ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้  
จิตก็เป็นอย่างนี้ เจตสิกก็เป็นอย่างนี้

อย่างมรรค ปัญญาอันเห็นชอบ เห็นชอบแล้วก็ดำริชอบ  
เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ  
เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้นั่นเอง

เหมือนกับตะเกียงเป็นตัวผู้รู้  
ถ้ารู้ชอบ ดำริชอบ อย่างอื่นก็ชอบไปด้วย  
เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน  
มันเกิดจากผู้รู้อันนี้  
ถ้าจิตนี้ไม่มี ผู้รู้ไม่มีเช่นกัน มันคืออาการของพวกนี้

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด  
ท่านว่าจิตนี่ก็ชื่อว่าจิต  
มิใช่สัตว์มิใช่บุคคลมิใช่ตัวมิใช่ตน มิใช่เรา มิใช่เขา  
ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่ตัวตนเราเขา ไม่เป็นอะไร  
ท่านให้อาที่ไหน  
เวทนาจิตดี ปัญญาจิตดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นชั้นห้า  
ท่านให้วาง

## ความสงบของสมณะเป็นตัวยุติ

ภวานาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว

วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมณะอยู่ปลายท่อนทางนั้น

ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง

ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย

อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมณะ ก็ตัวจิตนี้เอง

และเมื่อจิตสงบแล้ว ความสงบเบื้องต้นแรกสงบด้วยสมณะ คือ

สมาธิธรรม

ทำให้ออกเป็นสมาธิมันก็สงบ ถ้าความสงบหายไป เกิดทุกข์

ทำไมอากาศนี้จึงให้เกิดทุกข์

เพราะความสงบของสมณะเป็นตัวยุติ แน่นอน

มันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อมีความสงบแล้วยังไม่จบ

พระศาสดามองเห็นแล้วว่าไม่จบ ภาวยังไม่สิ้น ชาติยังมีอยู่

พรหมจรรย์ไม่จบ มันไม่จบ เพราะอะไร เพราะมันยังมีทุกข์อยู่

ท่านจึงเอาตัวสมณะตัวสงบนี้พิจารณาต่อไปอีก

ค้นหาเหตุผลจนกระทั่งท่านไม่ติดในความสงบ

ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็เป็นสมมติเป็นบัญญัติอีก

ติดอยู่นี้ก็ติดสมมติติดบัญญัติ

เมื่อติดสมมติติดบัญญัติก็ติดภพติดชาติ

ภพชาติก็คือความตั้งใจในความสงบนี้แหละ

เมื่อหายความฟุ้งซ่านก็ติดความสงบ ก็เป็นภพอีก

เกิดอยู่อย่างนี้ ภพชาติเกิดขึ้นมา ทำไมพระพุทธเจ้าจะไม่รู้

ท่านจึงพิจารณา ภพชาติเกิดเพราะอะไร

เมื่อยังไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง

ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมาพิจารณาเข้าไปอีก

สังขารที่เกิดขึ้นมา สงบหรือไม่สงบ

พิจารณาเรื่อยไปจนได้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เหมือนก้อนเหล็กแดง  
เมื่อมันแดงรอบแล้ว ไปจบตรงไหนมันก็จะเย็นได้ มีที่เย็นไหม

เอามือแตะข้างบนคูชิ ข้างล่างคูชิ แตะข้างโน้นข้างนี้คูชิ  
ตรงไหนที่มันจะเย็น เย็นไม่ได้

เพราะก้อนเหล็กมันแดงโรไปหมด

ขั้นห้านี้ก็ฉันทัน

ความสงบไปติดไม่ได้

จะว่าความสงบเป็นเรา จะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้

ถ้าเข้าใจว่าความสงบเป็นเรา เข้าใจว่าเราเป็นความสงบ

ก็เป็นก้อนอึดตาอยู่นี่เอง ก้อนอึดตาก็เป็นตัวสมมติอยู่

จะนึกว่าเราสงบ เราฟังชาน เราดีเราชั่ว เราสุขเราทุกข์

อันนี้ก็เป็นภพเป็นชาติอยู่อีก เป็นทุกข์อีก

ถ้าสุขหายไปก็กลายเป็นทุกข์ ถ้าความทุกข์หายไปก็กลายเป็นสุข

ก็ต้องเวียนไปนรกไปสวรรค์อยู่ไม่หยุดยั้ง

สิ่งทั้งหลายที่จิตติดไปก็ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด

พระศาสดาเห็นอาการจิตของท่านเป็นอย่างนี้

นี่แหละท่านว่าภพยังอยู่ ชาติยังอยู่ พรหมจรรย์ยังไม่จบ

ท่านจึงยกสังขารขึ้นพิจารณาตามธรรมชาติ

เพราะมีปัจจัยอยู่นี่ จึงมีเกิดอยู่นี่ ตายอยู่นี่

มีอาการที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นี่

ท่านจึงยกสิ่งนี้พิจารณาไป ให้รู้เท่าตามความเป็นจริงของขั้นห้า

ทั้งรูป ทั้งนาม

สิ่งทั้งหลายที่จิตติดไปทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด

เมื่อรู้แล้วท่านให้วาง เมื่อรู้แล้วท่านให้ละ  
ให้รู้สิ่งเหล่านี้ตามเป็นจริง  
ถ้าไม่รู้ตามความเป็นจริงก็ทุกข์ ไม่วางสิ่งเหล่านี้ได้  
เมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็เป็นของหลอกหลวง  
สมกับที่พระศาสดาตรัสว่า  
จิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิดตามใคร ไม่ตายกับใคร  
จิตเป็นเสรี รุ่งโรจน์โชติการ  
ไม่มีเรื่องราวต่าง ๆ เข้าไปอยู่ในที่นั้น  
ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะ มันหลงสังขารนี้เอง หลงอัตตานี้เอง

พระศาสดาจึงให้มองจิตของเรา เบื้องแรกมันมีอะไร  
ไม่มีอะไรจริง ๆ สิ่งเหล่านี้มิได้เกิดด้วย มิได้ตายด้วย  
ถูกอารมณ์ดีมากระทบก็มีได้ด้วย ถูกอารมณ์ร้ายมากระทบก็มีได้  
ร้ายไปด้วย เพราะรู้ตัวของตัวอย่างชัดเจนแล้ว  
รู้ว่าสภาวะเหล่านั้นไม่เป็นแก่นสาร ท่านเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา ท่านให้รอบรู้ของท่านอยู่อย่างนั้น

ผู้รู้

ตัวผู้รู้นี้ ผู้ตามความเป็นจริง  
ผู้รู้มิได้ตั้งใจไปด้วย มิได้เสียใจไปด้วย  
อาการที่ตั้งใจไปด้วยนั้นแหละเกิด  
อาการที่เสียใจไปด้วยนั้นแหละตาย  
ถ้ามันตายก็เกิด ถ้ามันเกิดก็ตาย  
ตัวที่เกิดที่ตายนี้แหละ เป็นวิภูฏะ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ไม่หยุด

เมื่อจิตผู้ปฏิบัติเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องสงสัย  
ภพมีไหม ชาตมีไหม ไม่ต้องถามใคร

พระศาสดาพิจารณาอาการสังขารเหล่านี้แล้วจึงได้ปล่อยวางสังขาร  
วางขันธห้าเหล่านี้ เป็นเพียงผู้รับทราบไว้เฉย ๆ  
มันจะดีขึ้นมา ท่านก็ไม่ติดกับมัน เป็นคนคู้ยู่เฉย ๆ  
ถ้ามันร้ายขึ้นมา ท่านก็ไม่ร้ายกับมัน  
ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันขาดจากปัจจัยแล้ว

รู้ตามความเป็นจริง ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดไม่มี  
ตัวนี้ก็เป็นผู้รู้ในตัว ตัวนี้แหละเป็นตัวสงบ  
ตัวนี้เป็นตัวไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย  
ตัวนี้มีใช้เหตุมิใช่ผล ไม่อาศัยเหตุ ไม่อาศัยผล  
ไม่อาศัยปัจจัย หมดยปัจจัย สิ้นปัจจัย  
นอกเกิดเหนือตาย นอกสุขเหนือทุกข์ นอกดีเหนือชั่ว  
หมดเรื่องจะพูด  
ไม่มีปัจจัยส่งเสริมแล้ว  
เรื่องที่เราพูดว่าจะคิดในสิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องจิตหรือเจตสิก

ฉะนั้น เรื่องจิตหรือเรื่องเจตสิกนี้ ก็เป็นเรื่องมีจริงอยู่  
เป็นจริงอย่างนั้น  
แต่พระศาสดาเห็นว่ารู้ไปไม่เกิดประโยชน์  
ถ้ารู้แล้วเชื่อสิ่งเหล่านั้นไม่เกิดประโยชน์อะไร หากความสงบไม่ได้  
รู้แล้วท่านให้วาง ให้ละ ให้เลิก  
เพราะจิตเจตสิกนี้เองนำความผิดมาให้เรา นำความถูกมาให้เรา  
ถ้าเราฉลาดก็นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราโง่ก็นำความผิดมาให้เรา  
เรื่องจิตหรือเจตสิกนี้มันเป็นโลก  
พระศาสดาก็เอาเรื่องของโลกมาดูโลก  
เมื่อรู้โลกได้แล้วท่านจึงว่าโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก  
เมื่อท่านมาดูสิ่งเหล่านี้จึงเป็นอย่างนี้

เรื่องสมณะหรือเรื่องวิปัสสนาให้ทำให้เกิดในจิตเสีย

ให้เกิดในจิตจริง ๆ จึงจะรู้จัก

ถ้าไปเรียนตามตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างนั้น ๆ จิตเป็นอย่างนั้น ก็เรียนได้ แต่ว่าใช้ระดับความโลภ ความโกรธ ความหลง ของเราไม่ได้

เพราะเรียนไปตามอาการของความโลภ ความโกรธ ความหลง

ความโลภมีอาการอย่างนั้น ๆ

ความโกรธมีอาการอย่างนั้น ๆ

ความหลงมีอาการอย่างนั้น ๆ

ไปแล้วอาการของมันเท่านั้น ก็รู้ไปตามอาการ พุคไปตามอาการ

รู้อยู่ ฉลาดอยู่ แต่ว่าเมื่อมันเกิดกับใจเรา จะเป็นไปตามอาการหรือไม่

เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจมากระทบ มันก็เกิดเป็นอาการขึ้นกับใจเรา

เราคิดมันใหม่ เราวางมันได้ใหม่

อาการที่ไม่ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมา เรารู้แล้ว

ผู้รู้เอาความไม่ชอบใจไว้ในใจหรือเปล่า หรือว่าเห็นแล้ววาง

ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วยังเอาไว้ในใจของเรา ให้เรียนใหม่

เพราะยังติดอยู่ ยังไม่ยิง

ถ้ามันยิงแล้วมันวาง ให้ดูอย่างนี้

คูจิตของเราจริง ๆ มันจึงจะเป็น ปัจจัยตั้ง

ถ้าจะพุดไปตามอาการของจิต อาการของเจตสิก

ว่ามีเท่านั้นควมมีเท่านั้นดวง อาตมาว่าอย่างน้อยเกินไป มันยังมีมาก

ถ้าเราจะไปเรียนสิ่งเหล่านี้ให้รู้แจ้งแทงตลอดหมดนั้น ไม่แจ้ง มันจะ

หมดอย่างไร มันไม่หมดหรือหมดไม่เป็น

ฉะนั้น เรื่องการปฏิบัตินี้จึงสำคัญมาก

การปฏิบัติอาตมามีได้ปฏิบัติอย่างนั้น

ไม่รู้ว่าจะจิตว่าเจตสิกอะไรหรือหอก ดูผู้รู้ที่แหละ

ถ้ามันคิดขังท่านมหา ทำไม่จึงขัง



ถ้ามันรักท่านมหา ทำไมจึงรัก อย่างนี้แหละ

จะเป็นจิตหรือเจตสิกก็ไม่วู้ จี้เข้าตรงนี้

จึงแก้เรื่องที่มีมันรักหรือชังนั้น ให้หายออกจากใจได้

จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้าทำจิตอาตมาให้หยุดรักหรือหยุดชังได้

จิตอาตมาก็พ้นจากทุกข์แล้ว

จะเป็นอะไรก็ช่าง มันสบายแล้ว ไม่มีอะไร มันก็หยุด

เอาอย่างนี้

จะพูดไปมาก ๆ ก็ช่างเขา

มากก็ตาม มากก็จะมาอยู่ตรงนี้

และมันไม่มากไปไหน มันมากออกจากตรงนี้

น้อยก็น้อยออกจากตรงนี้ เกิดก็เกิดออกจากรนี้ ดับก็ดับอยู่ที่นี่

มันจะไปไหน ท่านจึงให้ท่านว่า ผู้รู้ อากาที่ผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง

ถ้ารู้ตามความเป็นจริงแล้ว มันก็รู้จักหรือรู้เจตสิกนี้แหละ

จิตหรือเจตสิกนี้มันหลอกลวงไม่หยุดสักที

เราก็ไปเรียนอากาที่มันหลอกลวงนั่นเอง

ทั้งเรียนเรื่องมันหลอกลวง ทั้งถูกมันหลอกลวงอยู่นั่นเอง

จะว่าอย่างไรกัน ทั้ง ๆ ที่รู้จักมัน มันก็ลวงทั้ง ๆ ที่รู้

มันเรื่องอย่างนี้ คือ เรื่องเราไปรู้จักเพียงชื่อของมัน

### ศีล - สมาธิ - ปัญญา

อาตมาว่าพระพุทธเจ้าไม่ประสงค้อย่างนั้น

ทรงประสงค์ว่า ทำอย่างไรจึงจะออกจากสิ่งเหล่านี้ได้

ท่านให้ค้นหาเหตุของสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป

ฉะนั้นอาตมาปฏิบัติโดยไม่วู้จักมาก

## รู้จักเพียงว่าคิดเป็นมรรค

งามเบื้องต้น คือ คิด งามท่ามกลาง คือ สมาธิ งามเบื้องปลาย  
คือ ปัญญา สามอย่างนี้ดูไปดูมาก็เป็นอย่างเดียวกันนั้น แต่ถ้า  
จะแยกออกเป็น 3 อย่างก็ได้

## การรักษาศีล ปัญญาต้องมาก่อน

แต่เราพูดว่ารักคิดก่อน ตั้งคิดก่อน  
ศีลจะสมบูรณ์อย่างไรนั้นจะต้องมีปัญญา  
จะต้องค้นคิดกายของเรา วาจาของเรา  
พิจารณาหาเหตุผล นี้ตัวปัญญาทั้งนั้น  
ก่อนที่จะตั้งศีลขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา  
เมื่อพูดตามปริยัติที่ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา  
อาตมาพิจารณาแล้วการปฏิบัตินี้ต้องปัญญามาก่อน  
มารู้เรื่องกาย วาจา ว่าโทษของมันเกิดขึ้นมาอย่างไร  
ปัญญานี้ต้องพิจารณาหาเหตุผลควบคุมกายวาจาจึงจะบริสุทธิ์ได้

## ถ้ารู้จักอาการของกายวาจาที่สุจริตทุจริตแล้ว ก็เห็นที่ปฏิบัติ

ถ้าเห็นที่จะปฏิบัติแล้ว ก็ละสิ่งที่ชั่ว ประพฤติสิ่งที่ดี  
ละสิ่งที่ผิด ประพฤติสิ่งที่ถูก เป็นศีล  
ถ้ามันละผิดให้ถูกแล้ว ใจก็แน่วแน่เข้าไป

## อาการที่ใจแน่วแน่นั้นคงมิได้ตั้งเลสงสัยในกายวาจาของเรานี้เป็น สมาธิ

ความตั้งใจมันแล้ว  
เมื่อตั้งใจมันแล้ว รูปเกิดขึ้นมา เสียงเกิดขึ้นมา พิจารณามันแล้ว  
นี่เป็นกำลังตอนที่สอง

เมื่อ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือรูป เสียง  
กลิ่น รส โสภณูปพะ ธรรมารมณ์ เกิดขึ้นมาบ่อย ๆ

ได้พิจารณาบ่อย ๆ ด้วยอาการที่เราตั้งใจมิได้ผล  
จึงรู้ว่าการของสิ่งเหล่านี้ว่า มันเกิดตามความเป็นจริงของมัน  
เมื่อรู้เรื่อย ๆ ไป ก็เกิดปัญญา  
เมื่อรู้ตามความเป็นจริง ตามสถานะของมัน สัญญาจะหลุด  
เลยกลายเป็นตัวปัญญา  
จึงเป็นศีล สมาธิ ปัญญา คงรวมเป็นอันเดียวกัน

ถ้าปัญญาก้าวขึ้น ก็อบรมสมาธิให้มันขึ้นไป  
เมื่อสมาธิมันขึ้นไป ศีลก็มันก็สมบูรณ์ยิ่งขึ้น  
เมื่อศีลสมบูรณ์ขึ้น สมาธิก็ก้าวขึ้นไปอีก  
เมื่อสมาธิก้าวขึ้นไป ปัญญา ก็ก้าวขึ้นไป  
ตามอย่างนี้เป็นไฉนจึงกันและกัน

สมกับพระศาสดาตรัสว่า มรรคเป็นหนทาง  
เมื่อสามอย่างนี้ก้าวขึ้นมาเป็นมรรค  
ศีลที่ยิ่ง สมาธิที่ยิ่ง ปัญญาที่ยิ่ง มรรคนี้จะฆ่ากิเลส  
โลกเกิดขึ้น โจรเกิดขึ้น หลงเกิดขึ้น มีมรรคเท่านั้นที่จะเป็นผู้ฆ่าได้  
ข้อปฏิบัติอริยสัจจ์ คือ ที่ท่านว่าทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค  
มรรคนั่นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา  
คือข้อปฏิบัติอยู่ในใจ  
คำว่าศีล สมาธิ ปัญญาที่เป็นอยู่ที่นี่ นับถือให้ดู มิใช่ว่ามันอยู่ที่มือ  
มันอยู่ที่จิต อย่างนั้นต่างหาก

### ปฏิบัติอริยสัจจ์

ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา เป็นอยู่อย่างนั้น  
มันหมุนอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา

อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ  
อะไรเกิดขึ้นมา มรรคนี้จะครอบงำอยู่เสมอ  
ถ้ามรรคไม่กล้า กิเลสก็ครอบได้  
ถ้ามรรคกล้า มรรคก็ฆ่ากิเลส  
ถ้ากิเลสกล้า มรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค ฆ่าใจเรานี่เอง  
ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร เกิดขึ้นมาในใจ  
เราไม่รู้เท่ามัน มันก็ฆ่าเรา  
มรรคกับกิเลสเดินเคียงกันไปอย่างนี้

ผู้ปฏิบัติคือใจ จำเป็นจะต้องเคียงกันไปอย่างนี้ตลอดทาง  
คล้ายมีคนสองคนเคียงกัน  
แท้ที่จริงเป็นมรรคกับกิเลสเท่านั้นเอง ที่เคียงกันอยู่ในใจของเรา  
มรรคมากุมเราให้พิจารณา กล้าขึ้น  
เมื่อเราพิจารณาได้ กิเลสก็แพ้เรา  
เมื่อมันแข็งมาอีก ถ้าเราอ่อน มรรคก็หายไป กิเลสเกิดขึ้นแทน  
ยอมต่อสู้กันอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะมีฝ่ายชนะ จึงจะจบเรื่องได้  
ถ้าพยายามตรงมรรค มันก็ฆ่ากิเลสอยู่เรื่อยไป  
ผลที่สุด ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในใจอย่างนี้  
นั่นแหละคือเราได้ปฏิบัติอริยสัจ

ทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยวิธีใด  
ทุกข์ก็เกิดมาจากเหตุ คือ สมุทัยเป็นเหตุ  
เหตุอะไร? เหตุ คือ ศีล สมาธิ ปัญญาที่อ่อน มรรคที่อ่อน  
เมื่อมรรคอ่อน กิเลสก็เข้าครอบได้  
เมื่อครอบได้ก็เป็นตัวสมุทัย ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา

ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ตัวที่จะดับสิ่งเหล่านี้ก็หายไปหมด  
อาการที่ทำมรรคให้เกิดขึ้นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เมื่อศีลยิ่ง สมาธิยิ่ง ปัญญายิ่ง นั่นก็คือมรรคเดินอยู่เสมอ  
มันจะทำลายตัวสมุทัยคือเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาได้

ระหว่างที่ทุกข์เกิดไม่ได้ เพราะมรรคหมักเผลออยู่นี้  
ในระหว่างกลางนี้ตรงจิตที่ดับทุกข์  
ทำไมจึงดับทุกข์ได้

เพราะศีล สมาธิ ปัญญา ยิ่ง คือ มรรคนี้ไม่หยุด

อาตมาว่าปฏิบัติอย่างนี้

เรื่องจิตเรื่องเจตสิกไม่รู้ว่าไปอยู่ไหน มันมารวมอยู่นี้

ถ้าจิตพ้นสิ่งเหล่านี้ก็แน่แล้ว มันจะไปทางไหนไม่ต้องไปไต่มันมาก

ต้นกะบกต้นนี้ใบเป็นอย่างไร หยิบมาดูใบเดียวเท่านั้นก็เข้าใจ

ได้แล้ว มันมีสักหมื่นใบก็ช่างมัน ใบกะบกเป็นอย่างนี้ ดูใบเดียว

เท่านั้น ใบอื่นก็เหมือนกันหมด

ถ้าจะดูลำต้นกะบกต้นอื่น ลำต้นเดียวก็จะรู้ได้หมด ลำต้นเดียวเท่านั้น

ต้นอื่นก็เหมือนกันอีกเช่นกัน ถึงมันจะมีแสนต้นก็ตาม อาตมาดู

เข้าใจต้นเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว

อาตมาคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี สิ่งทั้งสามประการนี้ท่านเรียกว่า มรรค

อันมรรคนี้ยังมีไสยศาสตร์ อีกซ้ำยังไม่ใช่สิ่งที่พระศาสดาต้องการอย่างแท้จริง เลย

แต่ก็เป็นหนทางที่จะดำเนินเข้าไป

เหมือนกับที่ท่านมหายามาจากกรุงเทพฯ จะมาวัดหนองป่าพง ท่าน

มหาดงไม่ต้องการหนทาง ต้องการถึงวัดต่างหาก

แต่หนทางเป็นสิ่งจำเป็นแก่ท่านมหาที่จะต้องมา

ฉะนั้นถนนที่ท่านมหาท่านนั้นมันไม่ใช่วัด มันเป็นเพียงถนนมาวัดเท่านั้น

แต่ก็จำเป็นต้องมาตามถนน จึงจะมาถึงวัดได้

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ถ้าจะพูดว่านอกศาสนา แต่ก็เป็นถนนเข้าไปถึงศาสนา

เมื่อทำศีลให้ยิ่ง สมาธิให้ยิ่ง ปัญญาให้ยิ่งแล้ว  
ผลคือความสงบเกิดขึ้นมา นั่นเป็นจุดที่ต้องการ  
เมื่อสงบแล้วถึงได้ยินเสียงก็ไม่มีอะไร  
เมื่อถึงความสงบอันนี้แล้ว ไม่มีอะไรจะทำ  
ฉะนั้น พระศาสดาจึงให้ละ จะเป็นอะไร ไม่ต้องกังวล  
อันนี้เป็นปัจจัยตั้งแล้วจริง ๆ มิได้เชื่อใครอีก

หลักของพระพุทธศาสนาจึงมิได้มีอะไร ไม่มีฤทธิ์ ไม่มีปาฏิหาริย์  
อย่างอื่นทั้งหลายทั้งปวง สิ่งเหล่านี้พระศาสดามิได้สรรเสริญ แต่  
มันก็อาจทำได้ เป็นได้  
สิ่งเหล่านี้เป็นโมหกรรม พระศาสดาไม่สรรเสริญ  
ท่านสรรเสริญผู้ที่ทำให้พ้นจากทุกข์ได้เท่านั้น  
ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติ  
อุปกรณ์เครื่องปฏิบัตินั้น ได้แก่ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา  
จะต้องฝึกหัดอย่างนี้

อันนี้คือทางดำเนินเข้าไป  
ก่อนจะถึงได้ ต้องมีปัญญามาก่อน นี่เป็นมรรค  
มรรคมีองค์แปดประการ รวมแล้วได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา  
ถ้ากิเลสหุ้มขึ้นมาก็เกิดไม่ได้  
ถ้ามรรคกล้าก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้าก็ฆ่ามรรค  
สองอย่างเท่านั้นที่จะต่อสู้กันไปตลอดจนปลายทางทีเดียว  
รบกันไปเรื่อย ไม่มีหยุด ไม่มีสิ้นสุด  
อุปกรณ์เครื่องปฏิบัติก็เป็นของลำบากอยู่  
ต้องอาศัยความอดทน ความอดกลั้น  
ต้องทำเอง ให้มันเกิดมาเอง เป็นเอง

## ปฐมฌาน ทุตติยานาน.....มันไม่มีป้ายบอก

นักปริยัติชอบสงสัย เช่น เวลานั้นสมาธิ ถ้าจิตสงบปั๊บ

เอ มันเป็นปฐมฌานละคระมัง ชอบคิดอย่างนี้

พอนึกอย่างนี้จิตถอนเลย ถอนหมดเลย

เดี๋ยวก็นึกว่าเป็นทุตติยานานแล้วละคระมัง

อย่าเอามาคิด พวกนี้มันไม่มีป้ายบอก มันคนละอย่าง

ไม่มีป้ายบอกว่ นี่ทางเข้าวัดหนองป่าพง

มิได้อ่านอย่างนั้น มันไม่บอก

มีแต่พวกเกจิอาจารย์มาเขียนไว้ว่า ปฐมฌาน ทุตติยานาน

ตติยานาน จตุตถฌาน มาเขียนไว้ทางนอก

ถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงนั้นแล้วไม่รู้จักหรรอก

รู้อยู่แต่ว่ามันไม่เหมือนปริยัติที่เราเรียน

ถ้าผู้เรียนปริยัติแล้วชอบกำเข้าไปด้วย ชอบนั่งคอยสังเกตว่า เอ เป็น

อย่างไร มันเป็นปฐมฌานแล้วหรือยัง นี่มันถอนออกหมดแล้ว

ไม่ได้ความ

ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันอยาก

พอตัณหาเกิด มันจะมีอะไร มันก็ถอนออกพร้อมกัน

นี่แหละเราทั้งหลายต้องทิ้งความคิดความสงสัยให้หมด

ให้เอาจิตกับกายวาจา ล้วน ๆ เข้าปฏิบัติ

ดูอาการของจิต

อย่าแบกคัมภีร์เข้าไปด้วย ไม่มีคัมภีร์ในนั้น ขึ้นแบกเข้าไปมันเสีย

หมด เพราะในคัมภีร์ไม่มีสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

นี่เรื่องที่อาตมาได้ปฏิบัติมา

ผู้ที่เรียนมากๆ รู้มาก ๆ จึงไม่ค่อยสำเร็จ เพราะมาติดตรงนี้  
ความจริงแล้วเรื่องจิตใจอย่าไปวัดออกมาทางนอก  
มันจะสงบก็ให้มันสงบไป ความสงบถึงที่สุดมันมีอยู่  
ปริยัติของอาตมามันน้อย  
เคยเล่าให้มหาอมรพิง เมื่อคราวปฏิบัติในพรรษาที่ 3 นั้น  
มีความสงสัยอยู่ว่า สมาธิเป็นอย่างไรหนอ คิดหาไป นั่งสมาธิไป  
จิตยิ่งฟุ้ง ยิ่งคิดมาก เวลาไม่นั่งก็อย่งขี้ขี้ แหมมันยากจริง ๆ  
ถึงยากก็ทำไม่หยุด ทำอยู่อย่างนั้น ถ้าอยู่เฉย ๆ แล้วสบาย  
เมื่อตั้งใจว่าจะทำให้จิตเป็นหนึ่งยิ่งเอาใหญ่  
มันยังงี้กัน ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

ต่อมาจึงคิดได้ว่า มันคงเหมือนลมหายใจเรานี้กระมัง ถ้าว่าจะตั้ง  
ให้หายใจน้อย หายใจใหญ่ หรือให้มันพอดี คู่มันยากมาก แต่  
เวลาเดินอยู่ ไม้รู้ว่าหายใจเข้าออกตอนไหน ในเวลานั้นคู่มัน  
สบายแท้ จึงรู้เรื่องราว อ่อนอาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้  
เวลาเราเดินไปตามปกติมิได้กำหนดลมหายใจ ใครเคยเป็นทุกข์  
ถึงลมหายใจไหม? ไม่เคย มันสบายจริง ๆ  
ถ้าจะไปนั่งตั้งใจเอาให้มันสงบ มันก็เลยเป็นอุปาทานยึดใส่ ตั้งใส่  
หายใจสั้น ๆ ยาว ๆ เลยไม่เป็นอันกำหนด จิตเกิดมีทุกข์ยิ่งกว่าเก่า  
เพราะอะไร? เพราะความตั้งใจของเรากลายเป็นอุปาทาน  
เข้าไปยึด เลยไม่รู้เรื่อง มันลำบากเพราะเราเอาความอยากเข้าไปด้วย

วันหนึ่งขณะที่เดินจงกรมอยู่ เวลาประมาณห้าทุ่มกว่า รู้สึก  
แปลก ๆ มันแปลกมาแต่ตอนกลางวันแล้ว รู้สึกว่าไม่คิดมาก  
มีอาการสบาย ๆ  
เขามีกานอยู่ในหมู่บ้าน โกลประมาณสิบเส้นจากที่พักซึ่งเป็นวัดป่า  
เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้ว เลยมานั่งที่กระท่อมมีฝาแถบตองบังอยู่  
เวลานั้นรู้สึกว่าคุณเข้าเกือบไม่ทัน



เอ๊ะ จิตมันอยากสงบ มันเป็นเองของมัน

พอนั่ง จิตก็สงบจริง ๆ รู้สึกตัวหนักแน่น เสียงเขาร้องรำอยู่ในบ้าน  
มิใช่ว่าจะไม่ได้ยิน ยังได้ยินอยู่แต่จะทำให้ไม่ได้ยินก็ได้ แปลกเหมือนกัน

เมื่อไม่เอาใจใส่ก็เงียบไม่ได้ยิน

จะให้ได้ยินก็ได้ ไม่รู้สึกรำคาญ

ภายในจิตเหมือนวัตถุสองอย่างตั้งอยู่ไม่ติดกัน

ดูจิตกับอารมณ์ตั้งอยู่คนละส่วน เหมือนกระโถนกับกาน้ำ

นี่ก็เลยเข้าใจว่า

เรื่องจิตเป็นสมาธินี้ ถ้าน้อมไปก็ได้ยินเสียง ถ้าวางก็เงียบ

ถ้ามันมีเสียงขึ้นก็ดูตัวผู้รู้ ขาดกันคนละส่วน

จึงพิจารณาว่า ถ้าไม่ใช่อย่างนี้มันจะใช่ตรงไหนอีก

มันเป็นอย่างนี้

ไม่ติดกันเลย

ได้พิจารณาอย่างนี้เรื่อย ๆ จึงเข้าใจว่า

อ้อ อันนี้ก็สำคัญเหมือนกัน

เรียกว่า สันตติ คือ ความสืบต่อ

ถ้าขาดมันก็เป็น สันติ

แต่ก่อนมันเป็น สันตติ ทีนี้กลายเป็นสันติ ออกมา

จึงนั่งทำความเพียรต่อไป

จิตในขณะที่นั่งทำความเพียรคราวนั้นไม่ได้เอาใจใส่ในสิ่งอื่นเลย

ถ้าเราจะหยุดความเพียรก็หยุดได้ตามสบาย

เมื่อเราหยุดความเพียร เจ้าเกียจคร้านใหม่ เจ้าเหนียวใหม่ เจ้า

รำคาญใหม่ เปล่า ไม่มี ตอบไม่ได้

ของเหล่านี้ไม่มีในจิต

มีแต่ความพอดีหมดทุกอย่างในนั้น

ถ้าเราจะหยุดก็เอาเลย ๆ นี่แหละ

ต่อมาจึงหยุดพัก

หยุดแต่การนั่งเท่านั้น ใจเหมือนเก่า ยังไม่หยุด

เลยดึงเอาหมอนลูกหนึ่งมาวางไว้ ตั้งใจจะพักผ่อน

เมื่อเอนกายลงจิตยังสงบอยู่อย่างเดิม

พอศีรษะจะถึงหมอน มีอาการน้อมในใจ ไม่รู้มันน้อมไปไหน

แต่มันน้อมเข้าไป คล้ายกับมีสายไฟอันหนึ่งไปถูกสวิตช์ไฟเข้า

ไปดันกับสวิตช์อันนั้น ภายก็ระเบิดเสียงดังมาก

ความรู้ที่มีอยู่นั้นละเอียดที่สุด

พอมันผ่านตรงจุดนั้นก็หลุดเข้าไปข้างในโน้น

ไปอยู่ข้างในจึงไม่มีอะไร

แม้จะไร ๆ ทั้งปวงก็ส่งเข้าไปไม่ได้ ส่งเข้าไปไม่ถึง ไม่มีอะไรเข้าไปถึง

หยุดอยู่ข้างในสักพักหนึ่ง ก็ถอยออกมา

คิดว่าถอยออกมานี้ ไม่ใช่ที่เราจะให้ถอยออกมาหรอก

เราเป็นเพียงผู้ดูเฉย ๆ เราเป็นผู้รู้เท่านั้น

อาการเหล่านี้เป็นออกมา ๆ ก็มาถึงปกติจิตธรรมดา

เมื่อเป็นปกติดังเดิมแล้ว คำถามก็มีขึ้นว่า “นี่มันอะไร?”

คำตอบเกิดขึ้นว่า “สิ่งเหล่านี้ของเป็นเอง ไม่ต้องสงสัยมัน”

พูดเท่านั้นจิตก็ยอม

เมื่อหยุดอยู่พักหนึ่งก็น้อมเข้าไปอีก เราไม่ได้น้อม มันน้อมเอง

พอน้อมเข้าไป ๆ ก็ไปถูกสวิตช์ไฟดังเก่า

ครั้งที่สองนี้ร่างกายแตกละเอียดหมด

หลุดเข้าไปข้างในอีก เจียบยิ่งกว่าเก่า

ไม่มีอะไรส่งเข้าไปถึง

เข้าไปอยู่ตามปรารภนาของมัน

พอสมควรแล้วก็ถอยออกมาตามสภาวะของมัน  
ในเวลานั้นมันเป็นอัตโนมัตติ มิได้แต่ว่าจงเป็นอย่างนั้น จงเป็น  
อย่างนี้ จงออกอย่างนี้ จงเข้าอย่างนั้นไม่มี  
เราเป็นเพียงผู้นำความรู้ ดูอยู่เฉย ๆ

มันก็ถอยออกมาถึงปกติ มิได้สงสัย  
แล้วก็นั่งพิจารณาน้อมเข้าไปอีก

ครั้งที่สามนี้โลกแตกละเอียดหมด ทั้งพื้นปฐพี แผ่นดิน แผ่นหญ้า  
ต้นไม้ ภูเขา โลก เป็นอากาศธาตุหมด  
ไม่มีคน หมดไปเลย ตอนสุดท้ายนี้ไม่มีอะไร

เมื่อเข้าไปอยู่ตามปรารถนาของมัน  
อยู่อย่างไร คุยาก พุดคุยาก  
ของสิ่งนั้น ไม่มีอะไรมาเปรียบปานได้เลย  
นานที่สุดที่อยู่ในนั้น  
พอถึงกำหนดเวลาก็ถอนออกมา  
คำว่าถอนเราก็มิได้ถอนหรือ ถอนของมันเอง  
เราเป็นผู้ดูเท่านั้น ก็เลยออกมาเป็นปกติ  
ตามขณะนี้ใครจะเรียกว่าอะไร ใครรู้ เราจะเรียกอะไรเล่า

ที่เล่ามานี้เรื่องจิตตามธรรมชาติทั้งนั้น  
อาตมามีได้กล่าวถึงจิตถึงเจตสิก ไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น  
มีศรัทธาทำเข้าไปจริง ๆ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน  
เมื่อถึงวาระที่เป็นอย่างนี้ออกมาแล้ว โลกนี้แผ่นดินนี้มันพลิกไปหมด  
ความรู้ความเห็นมันแปลกไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง

ในระแษนั้ถ้าคนอื่นเห็น อาจจะว่าเราเป็นบ้าจริง ๆ  
ถ้าผู้ควบคุมสติไม่ดีอาจเป็นบ้าได้นะ เพราะมันไม่เหมือนเก่าสักอย่างเลย  
เห็นคนใน โลกไม่เหมือนเก่า  
แต่มันก็เป็นเราผู้เดียวเท่านั้น แผลกไปหมดทุกอย่าง  
ความนึกคิดทั้งหลายทั้งปวงนั้นเขาคิดไปทางโน้น แต่เราคิดไปทางนี้  
เขาพูดมาทางนี้ เราพูดไปทางโน้น เขาขึ้นทางโน้น เราลงทางนี้  
มันต่างกับมนุษย์หมด มันก็เป็นของมันเรื่อย ๆ ไป

ท่านมหาลองไปทำดูเถอะ ถ้ามันเป็นอย่างนี้  
ไม่ต้องไปดูไกลอะไรหรอก คุณจิตของเราต่อ ๆ ไป  
มันอาจหาญที่สุด อาจหาญมาก  
นี่คือเรื่องกำลังของจิต  
เรื่องกำลังของจิตมันเป็น ได้ถึงขนาดนี้  
นี่เป็นเรื่องกำลังของสมาธิ ขณะนี้ยังเป็นกำลังของสมาธิอยู่  
ถ้าเป็นสมาธิขั้นนี้มันสุดของมันแล้ว  
มันไม่สะกด มันไม่เป็นขณะ มันสุดแล้ว ถ้าจะทำวิปัสสนากั้ที่นี้  
คล่องแล้ว จะใช้ในทางอื่นก็ได้

ตั้งแต่บัดนี้ต่อไปจะใช้ฤทธิ์ ใช้เดช ใช้ปาฏิหาริย์ ใช้อะไร ๆ อาจ  
ใช้ได้ทั้งนั้น นักพรตทั้งหลายเอาไปใช้ ใช้ทำน้ำมนต์น้ำพร ใช้  
ทำตะกรุด คาถาได้หมดทั้งนั้น ถึงขั้นนี้แล้วมันไปของมันได้  
มันก็ดีไปอย่างนั้นแหละ  
ดีเหมือนกับเหล่าดีกินแล้วก็มา ดีไปอย่างนั้น ใช้ไม่ได้

ตรงนี้เป็นที่แวะ..... วิปัสสนา

ตรงนี้เป็นที่แวะ พระศาสดาท่านแวะตรงนี้ นี่เป็นท่าที่จะทำ  
วิปัสสนาแล้วเอาไปพิจารณา ที่นี้สมาธิไม่ต้องทำไร

ดูอาการภายนอกเลย ดูเหตุผล

พิจารณาเรื่อย ไป

ถ้าเป็นอย่างนี้ เราเอาความสงบนี้มาพิจารณา รูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่มากระทบอารมณ์ แม้จะดี จะชั่ว สุข  
ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวง

เหมือนกับคนขึ้นต้นมะม่วงแล้วเขย่าลูกหล่นลงมา เราอยู่ที่ต้น  
มะม่วงคอยเก็บเอา ลูกไหนเราไม่เอา เอาแต่ลูกที่ดี ๆ

ไม่เปลืองแรง เพราะไม่ได้ขึ้นต้นมะม่วง คอยเก็บอยู่ข้างล่างเท่านั้น

ข้อนี้หมายความว่าอย่างไร

อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดมา เอาความรู้มาให้เราหมด มิได้  
ไปปรุงแต่งมัน

ลาภ ยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มันมาเอง

เรามีความสงบ มีปัญญา สนุกเพื่อน สนุกเด็กเอา

ใครจะว่าดี ว่าชั่ว ว่าร้าย ว่าโannonว่าดี สุข ทุกข์ ต่าง ๆ นานา

เป็นต้น ล้วนแล้วแต่เป็นกำไรของเราหมด

เพราะมีคนขึ้นเขย่าให้มะม่วงหล่นลงมา เราก็สนุกเก็บเอา ไม่กลัว

จะกลัวทำไม มีคนขึ้นเขย่าลงมาให้เรา

ลาภก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวง

เหล่านี้เปรียบเหมือนมะม่วงหล่นลงมาหาเรา

เราเอาความสงบมาพิจารณาเก็บเอา

เรารู้จักแล้ว ลูกไหนดี ลูกไหนเนา เมื่อเริ่มพิจารณาสิ่งเหล่านี้

อาการที่พิจารณาออกจากความสงบเหล่านี้แหละเรียกว่า

ปัญญา เป็นวิปัสสนา

ไม่ได้แต่งมันหรือ วิปัสสนานี้

ถ้ามีปัญหา มันเป็นของมันเอง ไม่ต้องไปตั้งชื่อมัน

ถ้ามันรู้แจ้งน้อยก็เรียกว่า วิปัสสนาน้อย

ถ้ามันรู้อีกขนาดหนึ่ง ก็เรียกว่า วิบัติส่นกลาง  
ถ้ามันรู้ตามความเป็นจริง ก็เรียกว่า วิบัติส่นถึงที่สุด  
เรื่องวิบัติส่นนี้อาตมาเรียกปัญญา  
การจะทำวิบัติส่นจะทำเอาเดี๋ยวนั้น ๆ ทำได้ยาก  
มันต้องเดินมาจากความสงบ  
เรื่องมันเป็นเองทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องเราจะไปบังคับ

พระศาสดาจึงตรัสว่า เรื่องของเป็นเอง  
เมื่อเราทำไปถึงขั้นนี้แล้ว เราก็ปล่อยตามบุญวาสนาบารมีของเรา  
แต่เราไม่หยุดทำความเพียร  
จะช้าหรือเร็วเราบังคับไม่ได้  
เหมือนปลุกต้นไม้ มันรู้จักของมัน  
มันอยากเร็วก็น้ำมันหลง  
มันอยากช้าก็รู้ว่ามันหลง  
เพื่อทำแล้วมันจึงเกิดผลขึ้นมา

เหมือนเราปลุกต้นไม้ เช่น ปลุกพริกต้นนี้ หน้าที่ของเราคือขุดหลุม  
ปลูก ให้น้ำ ให้อปุ๋ย ป้องกันแมลงให้มันเท่านั้น นี่เรื่องของเรา  
นี่เรื่องศรัทธาของเรา  
ส่วนต้นพริกจะโตก็เป็นเรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องของเรา จะไปดึง

ให้มันยึดขึ้นมาก็ไม่ได้ ผิดเรื่อง เราต้องให้น้ำ เอาปุ๋ยใส่ให้  
ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ก็สบาย จะถึงชาตินี้ก็ช่าง ถึงชาติหน้าก็ตาม  
เรามีศรัทธาอย่างนี้แล้ว มีความรู้สึกแน่นอนแล้วอย่างนี้ จะเร็ว  
หรือช้ามันเป็นเรื่องของบุญวาสนาบารมีของเรา  
ทีนี้ก็รู้สึกสบาย เหมือนขับรถม้า ก็มีไถ่เอารถไปก่อนม้า แต่ก่อน  
มันเอารถไปก่อนม้า ถ้าไถ่เอารถก่อนควาย

หมายความว่าไขมันเร็วมาก ร้อนมาก  
ที่นี่ไม่เป็นเช่นนั้น ไม่เดินก่อน ต้องเดินตามหลังควาย

ข้าเอาน้ำให้ก่อน เอาปุ๋ยให้กิน กินไปเถอะ  
มดปลวกมาข้างจะไล่ให้เจ้า  
เท่านั้นแหละต้นพริกต้นนี้มันก็จะงามขึ้นเอง  
เมื่อมันงามแล้วเราจะบังคับว่า แก่ต้องเป็นดอกเดี่ยวนี้  
ไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าทำ เราจะเป็นทุกข์เปล่า ๆ  
มันจะเป็นของมันเอง  
เมื่อมันเป็นดอกแล้ว เราจะให้เป็นเม็ดเดี่ยวนี้  
อย่าไปบังคับมัน ทุกข์จริงนา ทุกข์จริง ๆ  
เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เรา รู้จักหน้าที่ของเราของเขา หน้าที่ของใครของมัน  
จิตก็จะรู้หน้าที่การงาน

ถ้าจิตไม่รู้หน้าที่การงาน ก็จะไปบังคับต้นพริกให้มีผลในวันนั้นเอง  
ให้มันโตเป็นดอกเป็นผลขึ้นในวันนั้น  
นั่นล้วนแต่เป็นตัวสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมาทั้งนั้น  
ถ้ารู้อย่างนี้ คิดอย่างนี้ รู้ว่ามันหลงมันผิด  
รู้อย่างนี้แล้วก็ปล่อย ให้เป็นเรื่องบุญวาสนาบารมีต่อไป  
เราทำของเราไป ไม่ต้องกลัวว่าจะนาน ร้อยชาติพันชาติก็ช่าง  
มันจะชาติไหนก็ตาม ปฏิบัติสบาย ๆ นี่แหละ

### จิตตกกระแสนแล้วไม่กลับ

จิตถ้าตกกระแสนแล้วไม่กลับ ความชั่วชนิดหน้อยนั้นพ้นแล้ว  
พระโศดา(โศดาบันบุคคล คือ พระอริยเจ้าชั้นต้น) ท่านว่าจิตน้อมไปแล้ว  
ท่านจึงว่าพวกเหล่านี้จะมาสู้อบายอีกไม่ได้ มาตกนรกอีกไม่ได้  
จะตกได้อย่างไร

จิตละบาไปแล้ว เห็นโทษในบาไปแล้ว

จะให้ทำความชั่วทางกายวาจาอีกนั้นทำไมได้

เมื่อทำบาปไม่ได้ ทำไมจึงจะไปสู่อบาย ทำไมจึงจะไปตกรรอกได้

มันน้อมเข้าไปแล้ว เมื่อจิตน้อมเข้าไป มันก็รู้จักหน้าที่

รู้จักการงาน รู้จักปฏิบัติ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา

รู้จักกายของเรา รู้จักจิตของเรา

รู้จักรูปของเรา รู้จักนามของเรา

สิ่งที่ควรละวาง ก็ละไปวางไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องสงสัย

นี่เรื่องที้อาตมาได้ปฏิบัติมา

ไม่ใช่ว่าจะไปทำให้มันละเอียดหลายสิ่งหลายประการ

เอาให้ละเอียดอยู่ในใจนี้

ถ้าเห็นรูปนี้ ชอบรูปนี้เพราะอะไร ก็เอารูปนี้มาพิจารณาดูว่า

เกสาคือผม โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทันตาคือฟัน ตโจคือหนัง

พระพุทธรเจ้าให้เอาพวกนี้มาพิจารณา

ย่ำเข้าไป แยกออก แจกออก

เผามันออก ลอกมันออก ทำอยู่อย่างนี้ เอาอยู่อย่างนี้

จนมันไม่ไปไหน

มองพวกเดียวกันเช่น พระณรเวลาเดินบิณฑบาต เมื่อเห็นพระ

เห็นคน ต้องกำหนดให้เป็นร่างผิตายซาก ผิตายเดินไปก่อนเรา

เดินไปข้างหน้า เดินไปปะ ๆ ปะ ๆ กำหนดมันเข้า

ทำความเพียรอยู่อย่างนั้น เจริญอยู่อย่างนั้น

เห็นผู้หญิงรุ่น ๆ นึกชอบขึ้นมา ก็กำหนดให้เป็นผีเป็นเปรต

เป็นของเน่าของเหม็นไปหมดทุกคน

ไม่ให้เข้าใกล้ ให้ในใจของเราเป็นอยู่อย่างนี้

ถึงอย่างไรมันไม่อยู่หรอก เพราะมันเป็นของเปื่อยของเน่าให้เรา



เห็นแน่นอน

พิจารณาให้มันแน่ ให้เป็นอยู่ในใจอย่างนี้แล้ว ไปทางไหนก็ไม่เสีย  
ให้ทำจริง ๆ เห็นเมื่อใดก็เท่ากับมองเห็นซากศพ  
เห็นผู้หญิงก็ซากศพ เห็นผู้ชายก็ซากศพ  
ตัวเราเองก็เป็นซากศพด้วยเหมือนกัน  
เลยมีแต่ของอย่างนี้ทั้งนั้น  
พยายามเจริญให้มาก บำเพ็ญให้อยู่ในใจนี้มากขึ้นอีก  
อาตมาว่ามันสนุกจริง ๆ ถ้าเราทำ แต่ถ้าไปมัวอ่านตำราอยู่มันยาก  
ต้องทำเอาจริง ๆ ทำให้มีกรรมฐานในเรา

**การเรียนอภิธรรมนั้นก็อยู่ แต่จะต้องไม่ติดตำรา**

มุ่งเพื่อรู้ความจริง หาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกทาง  
เช่น ในปัจจุบันมีการสอนการเรียนวิปัสสนาแบบต่าง ๆ หลาย ๆ อาจารย์  
อาตมาว่า วิปัสสนานี้มันทำไม่ได้ง่าย ๆ  
จะไปทำเอาเลยไม่ได้

**ถ้ากายวาจาไม่เรียบร้อยแล้ว ไปไม่รอด**

**เพราะเป็นการข้ามมรรค**

บางคนพูดว่า สมณะไม่ต้องไปทำ ข้ามไปวิปัสสนาเลย  
คนมักง่ายหรือคนที่พูดเช่นนั้น  
เขาว่าศีลไม่ต้องเกี่ยว ก็การรักษาศีลนี้มันยากไม่ใช่เล่น  
ถ้าจะข้ามไปเลยมันก็สบายเท่านั้น  
อะไรที่ยากแล้วข้ามไป ใคร ๆ ก็อยากข้าม

มีพระรูปหนึ่งบอกว่าเป็นนักปฏิบัติ เมื่อมาขออยู่กับอาตมา ถาม  
ถึงระเบียบปฏิบัติ จึงอธิบายให้ฟังว่า เมื่อมาอยู่กับผมจะสะสม  
เงินทองและสิ่งของไม่ได้ ผมถือตามวินัย

ท่านพูดว่า ท่านปฏิบัติไม่ยึดไม่หมาย  
อาตมาบอกว่า ผมไม่ทราบกับท่าน  
ท่านเลยถามว่า ถ้าผมจะใช้เงินทอง แต่ไม่ยึดไม่หมายจะได้ไหม  
อาตมาตอบว่าได้ ถ้าท่านเอาเกลือมากินดูแล้วไม่เค็มก็ใช้ได้ ท่าน  
จะพูดเอาเฉย ๆ เพราะท่านก็เกียจรัญษาของจุก ๆ จิก ๆ นี่มัน  
ยาก เมื่อเอาเกลือมากินท่านไม่เค็มแล้วผมจึงเชื่อ ถ้ามันไม่เค็มจะ  
เอามาให้กินสักกระท่อ (เข่งเล็ก) ลองดู มันจะไม่เค็มจริง ๆ หรือ  
เรื่องไม่ยึดไม่หมายนี้ไม่ใช่เรื่องพูดเอา คาคคะเนเอา ไม่ใช่  
ถ้าท่านพูดอย่างนี้อยู่กับผมไม่ได้ ท่านจึงลาไป

### เรื่องศีล เรื่องธุดงค์วัตรพวกเราต้องพยายามปฏิบัติ

พวกญาติโยมก็เหมือนกันถึงปฏิบัติอยู่บ้านก็ตาม พยายามให้มีศีลห้า  
กายวาจาของเราพยายามให้เรียบร้อย พยายามดี ๆ เอะ ค่อยทำค่อยไป

การทำสมณะนี้ อย่านึกว่าไปทำครั้งหนึ่งสองครั้งแล้ว มันไม่สงบก็เลยหยุด ยังไม่ถูก  
ต้องทำงานอยู่นะ ทำไม่จึงนาน คิดดูสิเราปล่อยมานี่ก็ปี เราไม่ได้  
ทำ มันว่าไปทางโน้นก็วิ่งตามมัน มันว่าไปทางนี้ก็วิ่งตามมัน ทีนี้  
จะหยุดให้มันอยู่เท่านี้ เดือนสองเดือนจะให้มันนิ่ง มันก็ยังไม่พอคิด ดูเถิด

### อารมณ์ - ความคิด - ปัญญา

เรื่องการทำจิตใจ ให้เราเข้าใจว่าเป็นเรื่องสงบในจิต สงบในอารมณ์  
ที่แรกพอเกิดอารมณ์ ใจไม่สงบ ใจวุ่นวาย ทำไม่จึงวุ่นวาย  
เพราะมีตัณหา ไม่อยากให้อึด ไม่อยากให้มีอารมณ์  
ความไม่อยากนี้แหละตัวอยาก คือ วิภวตัณหา  
ยังไม่อยากเท่าไร มันยังชวนกันมา

“เรา” ไม่อยากมันทำไม่จึงมา

ไม่อยากให้มันเป็น ทำไมมันเป็น  
นั่นแหละเราอยากให้มันเป็น เพราะเราไม่รู้จิตใจเจ้าของ  
แหม เล่นอยู่กับพวกนี้ กว่าจะรู้ตัวว่าผิดก็นาน โขอยู่  
คิด ๆ คุณแล้ว โอ เราไปเรียกมันมามันจึงมา  
ไม่อยากให้มันเป็น อยากให้มันสงบ ไม่อยากให้มันฟุ้งซ่าน  
นี่แหละความอยากทั้งแท่งละ  
ช่างมันเถอะ เราทำของเราไป  
เมื่อมีอารมณ์อะไรมาให้พิจารณามันไป  
เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทิ้งลงใส่สามขุมนี้เลย  
แล้วคิดไป พิจารณาไป  
เรื่องอารมณ์นั้น โดยมากเรามีแต่เรื่องคิด คิดตามอารมณ์  
เรื่องคิดกับเรื่องปัญญามันคนละอย่าง  
มันพาไปอย่างนั้นก็คิดตามมันไป  
ถ้าเป็นเรื่องความคิดมันไม่หยุด  
แต่เรื่องปัญญาแล้วหยุดอยู่ นิ่ง ไม้ไปไหน  
เราเป็นผู้รับรู้ไว้  
เมื่ออารมณ์อันนี้อันนั้นมา จะเป็นอย่างไรอย่างนั้น เรารู้ไว้ ๆ  
เมื่อถึงที่สุดแล้วก็ว่า เออ เรื่องเจ้าคิดเจ้านึกเจ้าวิตกเจ้าวิจารณ์  
มานี้ เรื่องเหล่านี้มันไม่เป็นแก่นสารทั้งหมด  
เป็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น  
ตัดบทมันเลย  
ทิ้งลงใส่ไตรลักษณ์เลย ยุบไป  
ครั้งหนึ่งต่อไปอีก มันก็เกิดขึ้นอีก เป็นมาอีก  
เราก็ดูมันไป สะกดยอมมันไป

**เปรียบเหมือนกับเราเลี้ยงควาย**

หนึ่งต้นข้าว สองควาย สามเจ้าของ

ควายจะต้องกินต้นข้าว ต้นข้าวเป็นของที่ควายจะกิน

**จิตของเราก็มือนควาย**

**อารมณ์คือต้นข้าว**

**ผู้รู้ก็เหมือนเจ้าของ**

การปฏิบัติเป็นเหมือนอย่างนี้ไม่ผิด เปรียบเทียบดู

เวลาเราไปเลี้ยงควาย ทำอย่างไร

ปล่อยมันไป แต่เราพยายามคุมมันอยู่

ถ้ามันเดินไกลต้นข้าว เราก็ตวาดมัน

ควายได้ยินก็จะถอยออก

**แต่เราอย่าผลอนะ**

ถ้ามันคือไม่ฟังเสียง ก็เอาไม้ค้อนฟาดมันจริง ๆ มันจะไปไหนเสีย

มันจะได้กินต้นข้าวหรือ

แต่เราอย่าไปนอนหลับกลางวันก็แล้วกัน

ถ้าขึ้นนอนหลับ ต้นข้าวหมดแน่ ๆ

เรื่องการปฏิบัติก็เช่นกัน เมื่อเรารู้จิตของเราอยู่

**ผู้รู้จิตเจ้าของ**

**ผู้ใดตามดูจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร**

จิตก็เป็นจิต แล้วใครจะมาดูจิตอีกเล่า เดี่ยวถึงกันเท่านั้น

จิตอันหนึ่ง ผู้รู้อันหนึ่ง รู้ออกมาจากจิตนั้นแหละ

**รู้จิตเป็นอย่างไร**

**สบอารมณ์ เป็น อย่างไร**

**ปราศจากอารมณ์เป็นอย่างไร**

ผู้ที่รู้อันนี้ ท่านเรียกว่า ผู้รู้ ผู้รู้จะตามดูจิต

ผู้รู้นี้จะเกิดปัญญา

จิตนั้นคือความนึกคิด ถ้าพบอารมณ์นั้นก็เวะไป

ถ้าพบอารมณ์อีกมันก็เวะไปอีก

เหมือนกับควายนั่นแหละ  
มันจะไปทางไหน เราก็ควมันอยู่ มันจะไปไหนได้  
มันจะไปใกล้ต้นข้าว ก็ควาคมันอยู่  
ว่าไม่ฟังก็ถูกไม้ค้อนเท่านั้น ทรมาณมันอยู่อย่างนี้

จิตก็เหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์ มันจะเข้าจับทันที  
เมื่อมันเข้าจับ ผู้รู้ต้องสอนต้องพิจารณามัน ว่าดีไม่ดี  
อธิบายเหตุผลให้มันฟัง มันไปจับสิ่งอื่นอีก  
มันนึกว่าเป็นของน่าเอา ผู้รู้นี้ก็สอนมันอีก  
อธิบายให้มีเหตุผล จนมันฟัง อย่างนี้จึงสงบได้  
จับอะไรมากก็มีแต่ของไม่น่าเอาทั้งหมด มันก็หยุดเท่านั้น  
มันจึงเกี่ยวเหมือนกัน เพราะมีแต่ถูกค้ำถูกว่าเสมอ  
ทรมาณมันเข้า ทรมาณเข้าไปถึงจิต หัดมันอยู่อย่างนั้นแหละ  
ตั้งแต่ครั้งอาตมาปฏิบัติอยู่ในป่า ก็ปฏิบัติอย่างนี้  
สอนศิษย์ทั้งหลายก็สอนอย่างนี้  
เพราะต้องการเห็นความจริง

ไม่ต้องการเห็นในตำรา  
ต้องการเห็นในใจของเจ้าของว่า ตัวเองหลุดพ้นจากสิ่งที่คิดนั้น หรือยัง  
เมื่อหลุดแล้วก็รู้จัก เมื่อยังไม่หลุดก็พิจารณาเหตุผลจนรู้เรื่องของมัน  
ถ้ารู้เรื่องของมันก็หลุดเอง  
ถ้ามีอะไรมาอีก คิดอะไรอีก ก็พิจารณาสິงนั้นอีก  
ไม่หลุดไม่ไป ย้ำมันอยู่ตรงนี้ มันจะไปไหนเสีย  
อาตมาชอบให้เป็นอย่างนั้นในตัวเอง  
เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า  
ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนทั้งหลายรู้เฉพาะตน  
ก็ต้องหาเอาจากเจ้าของ ให้รู้จักจากตัวเองนี้แหละ  
ถ้าเชื่อตัวเองก็รู้สึกสบาย

เขาว่าไม่ดีก็สบาย เขาว่าดีก็สบาย

เขาจะว่าอย่างไรก็สบายอยู่ เพราะอะไรจึงสบาย

เพราะ รู้ตัว เอง

ถ้าคนอื่นว่าเราดี แต่เราไม่ดี เราจะเชื่อเขาอย่างนั้นหรือ

เราไม่เชื่อเขา เราปฏิบัติของเราอยู่

คนไม่เชื่อตนเอง เมื่อเขาว่าดีก็ดีตามเขา ก็เป็นบ้าไปอย่างนั้น

ถ้าเขาว่าชั่ว เราก็ดูเรา มันไม่ใช่หรือ

เขาว่าเราทำผิดแต่เราไม่ผิดดังเขาว่า เขาพูดไม่ถูก

ก็ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไม เพราะเขาพูดไม่ถูกตามความจริง

ถ้าเราผิดดังเขาว่า ก็ถูกดังเขาว่าแล้ว ไม่รู้จะไปโกรธเขา

ทำไม อีก

ถ้าคิดได้ดังนี้ รู้สึกว่าสบายจริง ๆ

มันเลยไม่มีอะไรผิด ล้วนแต่เป็นธรรมทั้งหมด

อาตมาปฏิบัติอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้มันลัดตรงจริง ๆ

แม้จะเอาข้ามมะขามโมหรืออิทธิกรรมมาเถียง อาตมาก็ไม่เถียง

ไม่เถียงหรือ ให้แต่เหตุผลเท่านั้น

ให้เข้าใจเสียว่า เรื่องปฏิบัตินี้พระพุทธเจ้าให้วางทั้งหมด

วางอย่างรู้ไม่ใช่ว่าวางอย่างไม่รู้

จะวางอย่างควายอย่างวัวไม่เอาใจใส่อย่างนี้ไม่ถูก

วางเพราะการรู้สมมติบัญญัติความไม่ยึด

ที่แรกท่านสอนว่า ทำให้มาก เจริญให้มาก ยึดให้มาก

ยึดพระพุทธ ยึดพระธรรม ยึดพระสงฆ์ ยึดให้มั่น

ท่านสอนอย่างนี้เราก็ยึดเอาจริง ๆ ยึดไป ๆ

คล้ายกับท่านสอนว่า อย่าไปอิงฉนคนอื่น ให้ทำมาหากินด้วยน้ำพัก

น้ำแรงตัวเอง มีวัวมีควายมีไร่มินาให้หาเอาจากของ ๆ เรานี้แหละ

ไม่บาปหรือ ถ้าไปทำของคนอื่นมันบาป ผู้ฟังจึงเชื่อ

ทำเอาจากของตนเองอย่างเต็มที่

แต่มันก็ยุ่งยากลำบากเหมือนกัน  
ที่ยากลำบากนั้นเพราะของเราเอง  
ก็ไปบ่นปรับทุกข์ให้ท่านฟังอีกว่า มีสิ่งของใด ๆ ก็ยุ่งยากเป็นทุกข์  
แต่ก่อนเข้าใจว่ายุ่งยากเพราะแย่งสิ่งของคนอื่น  
ท่านจึงแนะให้ทำของ ๆ ตน นี้ก็จะสบาย  
ครั้นทำแล้วก็ยังยุ่งยากอยู่ เมื่อเห็นความยุ่งยากแล้ว  
ท่านจึงเทศน์อย่างใหม่ให้ฟังอีกว่ามันก็ต้องเป็นอย่างนี้  
ถ้าไปยึดไปหมาย มันก็เป็นอย่างนี้ไม่ว่าของใครทั้งนั้น

ไปอยู่บ้านเขา ไปจับมันที่ร้อน  
ไปอยู่บ้านเรา ไปจับมันที่ร้อนอยู่อย่างนั้น  
ท่านก็พูดตามเรา เพราะท่านสอนคนบ้า  
การรักษาคนบ้าก็ต้องทำอย่างนั้น  
พอซ้ช็อคไฟได้ท่านก็ช็อค เมื่อก่อนยังอยู่ต่ำเกินไป เลยไม่ทันรู้จัก  
เรื่องอธิบายของพระพุทธเจ้าท่านสอนเราต่างหาก  
หมดเรื่องของท่าน มาคิดเรื่องของเรา  
ถึงจะเป็นอย่างไรก็ตาม เอาอุบายทั้งหลายเหล่านี้มาสอนเรา  
เรื่องปฏิบัตินี้ อาตมาพยายามค้นคิดเหลือเกิน  
เอาชีวิตเป็นเดิมพัน  
เพราะเชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรรค ผล นิพพาน มีอยู่  
มันมีอยู่ดังพระองค์ตรัสสอน  
แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติดี  
เกิดจากการทรมาน  
กล้าหาญ กล้าฝึก กล้าหัด กล้าคิด กล้าแปลง กล้าทำ

**ข้อปฏิบัติมีแต่เรื่องฝืนใจ**

การทำนั้นทำอย่างไร ท่านให้ฝืนใจตัวเอง

ใจเราคิดไปทางนี้ ท่านให้ไปทางโน้น

ใจเราคิดไปทางโน้น ท่านให้มาทางนี้

ทำไมท่านจึงฝืนใจ เพราะใจถูกกิเลสเขาพอกมาเต็มที่แล้ว

มันยังไม่ได้ฝึกหัดตัดแปลง พระองค์จึงไม่ให้เชื่อ

มันยังไม่เป็นศีลยังไม่เป็นธรรม

เพราะใจมันยังไม่แข็งไม่ขาว จะไปเชื่อมันอย่างไรได้

ท่านจึงมิให้เชื่อ เพราะใจเป็นกิเลส

ที่แรกมันเป็นลูกน้องกิเลส อยู่นาน ๆ ไปกลายเป็นกิเลส

ท่านเลยบอกว่าอย่าเชื่อใจ

ดูเถิดข้อปฏิบัติมีแต่เรื่องฝืนใจทั้งนั้น ฝืนใจก็เดือดร้อน

พอเดือดร้อนก็บ่นว่า แหม ลำบากเหลือเกิน ทำไม่ได้

แต่พระองค์ไม่ว่าอย่างนั้น ทรงนึกว่า ถ้าเดือดร้อนนั้นถูกแล้ว แต่

เราเข้าใจว่าไม่ถูก เป็นเสียอย่างนี้มันจึงลำบาก

เมื่อเริ่มทำ มันเดือดร้อน เราก็นึกว่าไม่ถูกทาง

คนเราอยากมีความสุข มันจะถูกหรือไม่ถูกไม่รู้

เมื่อขัดกับกิเลสตัณหา ก็เลยเป็นทุกข์เดือดร้อน ก็หยุดทำ

เพราะเข้าใจว่าไม่ถูกทาง

แต่พระองค์ตรัสว่าถูกแล้ว

ถูกกิเลสแล้ว กิเลสมันเร่าร้อน

แต่เรานึกว่าเราเร่าร้อน

พระพุทธเจ้าว่ากิเลสเร่าร้อน เราทั้งหลายเป็นอย่างนี้มันจึงยาก

เราไม่พิจารณา โดยมากมักเป็นไปตามกามสุขัลลิกานุโยค

อัตตกิลมถานุโยค มันติดอยู่ที่นี่

อยากทำตามใจของเรา อันไหนชอบก็ทำ อยากทำตามใจ

ให้สบาย นอนสบาย จะทำอะไรก็อยากสบาย



นี่กามสุขัลลิกานุโยค ติดสุข

มันจะไปได้อย่างไร ถ้าหากเอากาม

ความสบายไม่ได้แล้ว ความสุขไม่ได้แล้ว ก็ไม่พอใจ โกรธขึ้นมา

ก็เป็นทุกข์ เป็นโทสธรรม นี่เป็นอรรถกถมถานุโยค ซึ่งไม่ใช่หน

ทางของผู้สงบ ไม่ใช่หนทางของผู้ระงับ

กามสุขัลลิกานุโยค อรรถกถมถานุโยค

ทางสองเส้นนี้พระพุทธเจ้าไม่ให้เดิน

ความสุขพระองค์ให้รับทราบไว้

ความโกรธ ความเกลียด ความไม่พอใจ

ก็ไม่ใช่ทางที่พระพุทธเจ้าเดิน

ไม่ใช่ทางของสมณะ เป็นทางที่ชาวบ้านเดินอยู่

พระ ผู้สงบแล้วไม่เดินอย่างนั้น

เดินไปตรงกลาง สัมมาปฏิบัติ

กามสุขัลลิกานุโยคอยู่ทางซ้าย อรรถกถมถานุโยคอยู่ทางขวา

ดังนั้นถ้าจะบวชปฏิบัติต้องเดินทางสายกลางนี้

เราจะไม่เอาใจใส่ความสุขความทุกข์ จะวางมัน

แต่รู้สึกว่ามันเตะเรา เดี่ยวไอนี้เตะทางนี้ ไอนั้นเตะทางนั้น

เหมือนกับลูกโป่งกลาง มันพัดเราทั้งสองข้างใส่กัน

มีสองอย่างนี้แหละเตะเราอยู่

ดังนั้น พระองค์เทศน์ครั้งแรกจึงทรงยกทางที่สุดทั้งสอง ทั้งสุข

และทุกข์ขึ้นแสดง เพราะมันติดอยู่

ความอยากได้สุข เตะทางนี้ข้าง

ความทุกข์ไม่พอใจ เตะทางโน้นข้าง

สองอย่างเท่านั้น เล่นงานเราตลอดเวลา

## การเดินทางสายกลาง

การเดินทางสายกลาง เราจะวางสุข เราจะวางทุกข์

สัมมาปฏิบัติ ต้องเดินสายกลาง

เมื่อความอยากได้สุขมากกระทบ ถ้าไม่ได้สุขมันก็ทุกข์เท่านั้น

จะเดินกลาง ๆ ตามทางพระพุทธเจ้าเดินนั้นลำบาก

มันมีสองอย่างคือ ดีกับร้ายเท่านั้น

ถ้าไปเชื่อพวกนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้

ถ้าโกรธขึ้นมากก็คว่ำหาท่อนไม้เลย ไม่ต้องอดทน

ถ้าดีก็ดูบั้งแต่สี่ระยะจบปลายเท้า

นั่นใช้แล้ว ทางสองข้าง มันไม่ไปกลาง ๆ สักที

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น

ท่านให้ค่อย ๆ วางมันไป

ทางสายนี้คือสัมมาปฏิบัติ

ทางเดินออกจากภพจากชาติ

ทางไม่มีภพไม่มีชาติ

ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีดี ไม่มีชั่ว

มนุษย์ทั้งหลายที่ต้องการภพ

ถ้าตกลงมาก็ถึงสุขนี้

มันมองไม่เห็นตรงกลาง ผ่านเลยลงมานี้

ถ้าไม่ได้ตามความพอใจก็เลยมานี้

ข้ามตรงกลางไปเรื่อย

ที่พระอยู่เรามองไม่เห็นสักที

วิ่งไปวิ่งมาอยู่นี้แหละ

ไม่อยู่ตรงที่ไม่มีภพไม่มีชาติ

เราไม่ชอบจึงไม่อยู่  
บางทีก็เลยลงมาข้างล่าง ถูกสุนัขกัด  
ปีนขึ้นไปข้างบนก็ถูกอีแร้งอีกปากเหล็กมาจิกกระบาล  
ก็เลยตกนรกอยู่ไม่หยุดไม่ยั้งเท่านั้น นี่แหละภพ

อันที่ว่าไม่มีภพไม่มีชาติ มนุษย์ทั้งหลายไม่เห็น  
จิตของมนุษย์มองไม่เห็น จึงข้ามไปข้ามมาอยู่อย่างนั้น  
ล้มมาปฏิปทา คือทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าเดินพ้นภพพ้น  
ชาติ เป็นอภัยกถาธรรม  
จิตนี้วาง นี่เป็นทางของสมณะ  
ถ้าใครไม่เดิน เกิดเป็นสมณะไม่ได้  
ความสงบเกิดไม่ได้  
ทำไมจึงสงบไม่ได้  
เพราะมันเป็นภพเป็นชาติเกิดตายอยู่นั่นเอง  
แต่ทางนี้ไม่เกิดไม่ตาย ไม่ต่ำไม่สูง ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดีไม่ชั่ว  
กับใคร  
ทางนี้เป็นทางตรง เป็นทางสงบระงับ  
สงบจากความสุขความทุกข์ ความดีใจเสียใจ  
นี่คือลักษณะปฏิบัติ  
ถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้ว หยุดได้ หยุดตามได้แล้ว  
ไม่ต้องไปถามใคร

นี่แหละ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ปิจจัดตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ  
ไม่ต้องถามใคร รู้เฉพาะตนแน่นอนอย่างนั้น  
ถูกตามทีที่พระองค์ทรงสอนไว้  
อาตมาเล่าประวัติย่อ ๆ ที่เคยทำเคยปฏิบัติมา  
ไม่ได้รู้มาก ไม่ได้เรียนมาก  
เรียนจากจิตใจตนเองตามธรรมชาตินี้ โดยทดลองทำดู

**เมื่อมันชอบขึ้นมาก็ไปตามมัน**

มันจะพาไปไหน มีแต่มันลากเราไปหาความทุกข์โศก

เราปฏิบัติตัวเองจึงค่อยรู้จัก

ค่อยรู้จัก เห็นขึ้นไปเอง ให้เราพากันตั้งอกตั้งใจทำ

**ถ้าอยากปฏิบัติให้ท่านมหาพยายาม อย่าคิดให้มาก**

ถ้าจะนั่งสมาธิ แล้วอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หยุดคิดกว่า

เวลานั่งสงบจะนึกว่าไซอันนั้นใหม่ ไซอันนี้ใหม่

หยุด เอาความรู้ปริยัติ ส่ำหีบส่ำห่อไว้เสีย อย่าเอามาพูด

ไม่ใช่ความรู้พวกนั้นจะเข้ามาอยู่นี้หรือ มันพวกใหม่

เวลาเป็นขึ้นมา มันไม่เป็นอย่างนั้น

เหมือนกับเราเขียนตัวหนังสือว่า “ความ โลก”

เวลามันเกิด ใจมันไม่เหมือนตัวหนังสือ

เวลาโกรธก็เหมือนกัน เขียนใส่กระดานคำเป็นอย่างหนึ่ง มันเป็น

ตัวอักษร เวลามันเกิดในใจอ่านอะไรไม่ทันหรือ

มันเป็นขึ้นมาที่ใจเลย สำคัญนัก สำคัญมาก

ปริยัติเขียนไว้ก็ถูกอยู่ แต่ต้อง โอปนยิโก

**ให้เป็นคนน้อม ถ้าไม่น้อมก็ไม่รู้จักจริง ๆ มันไม่เห็น**

อาตมาก็เหมือนกัน ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก เคยสอบปริยัติธรรม

มีโอกาสดำไปฟังครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง จนจะเกิดความประมาท

ฟังเทศน์ไม่เป็น

พวกพระกรรมฐานพระธุดงค์นี้ไม่รู้พูดอย่างไร พูดเหมือนกับมีตัวมี

ตนจริง ๆ จะไล่เอาจริง ๆ

ต่อมาก่อยทำไป ปฏิบัติไป ๆ จึงเห็นความจริงตามที่ท่านสอนท่าน

เทศน์ ให้ ฟัง

**ก็รู้เป็นเห็นตาม มันเป็นอยู่ในใจของเราตัวเอง**

ต่อไปนาน ๆ จึงรู้ว่า มันก็ล้วนแต่ท่านเห็นมาแล้ว ท่านเอามา

พูดให้ฟัง

ไม่ใช่ที่ท่านพูดตามตำรา ท่านพูดตามความรู้ความเห็นจากใจให้ฟัง

เราเดินตามก็ไปพบที่ท่านพูดไว้หมดทุกอย่าง

จึงนึกว่ามันถูกแล้วนี่

จะอย่างไรหน้ออีก เอาเท่านี้แหละ อาตมาจึงปฏิบัติต่อไป

การปฏิบัตินั้นให้พยายามทำ

มันจะสงบหรือไม่สงบก็ช่าง ปล่อยไว้ก่อน

เอาเรื่องเราปฏิบัติเป็นเรื่องแรก

เอาเรื่องเราได้สร้างเหตุนี้แหละ

ถ้าทำแล้ว ผลจะเป็นอย่างไรก็ได้

เราทำได้แล้ว อย่างกลัวว่าจะไม่ได้ผล

มันไม่สงบ เราก็ได้ทำ

ทีนี้ถ้าเราไม่ทำ ใครเล่าจะได้ ใครเล่าจะเห็น

คนหาหน้แหละจะเห็น คนกินนี่แหละจะอ้ม

ของแต่ละสิ่งแต่ละอย่างมัน โทกหกรเราอยู่ สิบครั้งให้มันรู้ก็ยังคงอยู่

คนเก่ามาโทกหกรเรื่องเก่า ถ้ารู้จักก็ได้อยู่

มันนานเหลือเกินกว่าจะรู้

มันพยายามมาหลอกลวงเราอยู่นี้

ดังนั้น ถ้าจะปฏิบัติแล้ว ให้ตั้งศีล สมาธิ ปัญญา ไว้ในใจเรา

ใหนักถึง พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เลิกสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกเสีย

การกระทำของเรานี้เองเป็นเหตุ เกิดขึ้นในภพในชาติหนึ่งจริง ๆ

ให้เป็นคนซื่อสัตย์ กระทำไปเถอะ

## หลวงพ่อสอนวิธีปฏิบัติ

การปฏิบัตินั้นแม้จะนั่งเก้าอี้ก็ได้ก็ตามกำหนดได้  
เบื้องต้นไม่ต้องกำหนดมาก

กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะว่า พุทโธ ชัมโม สังโฆ ก็ได้  
แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก  
เมื่อกำหนด ให้มีความตั้งใจไว้ว่า การกำหนดลมนี้จะไม่บังคับ  
ถ้าเราจะลำบากกับลมหายใจแล้วยังไม่ถูก  
ดูเหมือนกับลมหายใจสั้นไป ยาวไป ค่อยไป แรงไป  
เดินลมไม่ถูก ไม่สบาย

แต่เมื่อใดลมออกก็สบาย ลมเข้าก็สบาย

จิตของเรา รู้จักลมเข้า รู้จักลมออก นั้น แม่นแล้ว ถูกแล้ว  
ถ้าไม่แม่นมันยังหลง  
ถ้ายังหลงก็หยุด กำหนดใหม่

เวลากำหนด จิตอยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรือเกิดแสงสว่าง เป็น  
ปราสาทราชวังขึ้นมากไม่ต้องกลัว  
ให้รู้จักมัน ให้ทำเรื่อยไป  
บางครั้งทำไป ๆ ลมหมดก็มี หหมดจริง ๆ ก็จะกลัวอีก  
ไม่ต้องกลัว มันหมดแต่ความคิดของเราเท่านั้น  
เรื่องความละเอียดยังอยู่ ไม่หมด  
ถึงกาลสมัยแล้ว มันฟื้นกลับขึ้นมาของมันเอง  
ให้ใจสงบไปอย่างนี้เสียก่อน นั่งอยู่ที่ไหนก็ตาม  
นั่งเก้าอี้ นั่งรถ นั่งเรือก็ตาม ถ้ากำหนดเมื่อใดให้มันเข้าเลย  
ขึ้นรถไฟพอนั่งลงให้มันเข้าเลย อยู่ที่ไหนนั่งได้ทั้งนั้น  
ถ้าขนาดนี้รู้จักแล้ว รู้สึกทางข้างแล้ว

จึงมาพิจารณาอารมณ์

ใช้จิตที่สงบนั้นพิจารณาอารมณ์

รูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โสภณัฐพะบ้าง ธรรมารมณ์  
บ้างที่เกิดขึ้น ให้มาพิจารณา

ชอบหรือไม่ชอบต่าง ๆ นานา ให้เป็นผู้รับทราบไว้

อย่าเข้าไปหมายในอารมณ์นั้น

ถ้าดีก็รู้ว่าดี ถ้าไม่ดีก็ให้รู้ว่าไม่ดี

อันนี้เป็นข้อสมมติบัญญัติ

ถ้าจะคิดจะชั่วก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น

เป็นของไม่แน่นอน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

อ่านกาลานี้ไว้ด้วย ถ้าทำได้แบบนี้เรื่อย ๆ ไป ปัญญาจะเกิดเอง

อารมณ์นั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งใส่สามขุมนี้

นี้เป็นแก่นของวิปัสสนา

ทั้งโล่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดี ชั่ว ร้าย อะไรก็ทิ้งมันใส่

ไม่นานเราก็จะเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาในอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา

เกิดปัญญาอ่อน ๆ ขึ้นมา นั่นแหละเรื่องภาวนา

ให้พยายามทำเรื่อย ๆ

ศีลห้านี้ถือมาหลายปีแล้วมิใช่หรือ เริ่มภาวนาเสีย ให้รู้ความจริง

เพื่อละ เพื่อถอน เพื่อความสงบ

พูดถึงการสนทนาแล้ว อาตมาสนทนาไม่ค่อยเป็น

มันพูดยากอยู่

ถ้าใครอยากรู้จัก ต้องอยู่ด้วยกัน อยู่ไปนาน ๆ ก็รู้จักหรอก

อาตมาเคยไปเที่ยวธุดงค์เหมือนกัน อาตมาไม่เทศน์ ไปฟังครูบา

อาจารย์รูปนั้นรูปนี้เทศน์ มิใช่ว่าไปเทศน์ให้ท่านฟัง ท่านพูดก็ฟัง

ฟังเอา พระเล็กพระน้อยเทศน์ก็ฟัง เราจะฟังก็ฟัง ไม่ค่อยสนทนา  
ไม่รู้จะสนทนาอะไร  
ที่จะเอาก็เอาตรงที่ละที่วางนั่นเอง  
ทำเพื่อมาละมาวาง  
ไม่ต้องไปเรียนให้มาก แก้ไปทุกวัน ๆ  
วันหนึ่ง ๆ ไปตะบปแต่แสงอยู่นั้น ไม่ถูกตัวสักที

### เรื่องศีลท่านพยายามรักษาให้แน่นอน

การปฏิบัติธรรมแม้จะมีหลายแบบ อาตมาไม่ดี  
ถ้ารู้จักความหมาย ไม่ใช่ว่าจะผิด  
แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้ว ไม่ค่อยรักษาวินัย อาตมาว่าจะไป  
ไม่รอด  
เพราะมันข้ามมรรค ข้ามศีล สมาธิ ปัญญา  
บางท่านพูดว่าอย่าไปติดสมณะ อย่าไปเอาสมณะ ผ่านไปวิปัสสนาเลย  
อาตมาเห็นว่าถ้าผ่าน ไปเอาวิปัสสนาเลย มันจะไปไม่รอด  
วิธีปฏิบัติของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์ทองรัตน์  
ท่านเจ้าคุณอุบาลี นี่หลักนี่อย่างนี้ แน่แน่นอนจริง ๆ  
ถ้าทำตามท่าน ถ้าปฏิบัติตามท่าน เห็นตัวเองจริง ๆ

ท่านอาจารย์เหล่านี้ เรื่องศีลท่านพยายามรักษาให้แน่นอน

ท่านไม่ข้าม

การเคารพครูบาอาจารย์ การเคารพข้อวัตรปฏิบัตินั้น

ถ้าครูบาอาจารย์บอกให้ทำก็ทำ

ถ้าท่านว่าผิด ให้หยุด ก็หยุด

เชื่อว่าทำเอาจริง ๆ จัง ๆ ให้เห็นให้เป็นที่ขึ้นในใจ

ท่านอาจารย์บอกอย่างนี้



ดังนั้น พวกลูกศิษย์ทั้งหลาย จึงมีความเคารพยำเกรงในครูบา-  
อาจารย์มาก เพราะเห็นตามรอยของท่าน

ลองทำดูสิ ทำดังที่อาตมาพูด ถ้าเราทำมันก็เห็นก็เป็น  
ทำไมจะไม่เป็น เพราะเป็นคนทำคนหา  
อาตมาว่ากิเลสมันไม่อยู่หรอก ถ้าทำถูกเรื่องของมัน  
**เป็นผู้ละ พุดจาน้อย มกน้อย**  
**เป็นคนละทิฐฐิมานะทั้งหลายทั้งปวง**  
**คนพุดผัดก็ฟังได้ คนพุดถูกก็ฟังได้หมด**  
พิจารณาตัวเองอยู่อย่างนี้ อาตมาว่าเป็นไปได้ทีเดียวถ้าพยายาม  
แต่ว่าไม่ค่อยมีนักปรีชิตที่มากปฏิบัติ ยังมีน้อยอยู่ คิดเสียดาย  
เพื่อน ๆ ทั้งหลาย เคยแนะนำให้นำมาพิจารณาอยู่

ท่านมหามานีก็ดีแล้ว เป็นกำลังอันหนึ่ง แลในบ้านเรา บ้านไฟใหญ่  
หนองสีก หนองขุ่น บ้านโพนขาว ล้วนแต่เป็นบ้านสำนักเรียนทั้งนั้น  
**เรียนแต่ของที่มันต่อกัน ไม่ตัดสักที เรียนแต่สันตติ**

**เรียนสนธิต่อกันไป**

ถ้าเราหยุดได้ เรามีหลักวิจัยอย่างนี้ ดิจจริง ๆ  
ต้นไม้ไปทางไหนหรือ มันไปอย่างที่เราเรียนนั้นแหละ  
แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ ผู้เรียนไม่ค่อยรู้

**ถ้าปฏิบัติแล้วก็รู้ซึ่ง**

สิ่งที่เราเคยเรียนมา แจ้งออก ชัดออก  
เริ่มปฏิบัติเสีย ให้เข้าใจอย่างนี้

พยายามมาอยู่ตามป่าที่กุฎเล็ก ๆ นี้  
มาฝึกมาทดลองดูบ้าง ดีกว่าเราไปเรียนปรีชิตอย่างเดียว  
ให้พุดอยู่คนเดียว

## ดูจิตดูใจเรา

### ดูจิตดูใจเรา

คล้าย ๆ กับว่า จิตมันวางเป็นปกติจิต

ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติ

เช่น มันคิดมันนึกต่าง ๆ นั้นเป็นสังขาร

สังขารนี้มันจะปรุงเราต่อไป ระวังให้ดี ให้รู้มันไว้

ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติแล้ว ไม่เป็นสัมมาปฏิบัติทาหรือ

มันจะก้าวไปเป็นกามสุขัลลิกานุโยค อตตกิลมถานุโยค

ของพวกนี้มันปรุง นั่นแหละ เป็นจิตตสังขาร

ถ้ามันดีก็ดี ถ้ามันชั่วก็ชั่ว มันเกิดกับจิตของเรา

อาตมาว่าถ้าได้จ้องดูมันอยู่อย่างนี้ รู้สึกว่าสนุก

ถ้าจะพูดเรื่องนี้อยู่อย่างเดียวแล้วสนุกอยู่ตลอดวัน

เมื่อรู้จักเรื่องราวของจิต ก็เห็นมีอาการอย่างนี้

เพราะกิเลสมันอบรมจิตอยู่

อาตมาเห็นว่าจิตนี้เหมือนกับจุดจุดเดียวเท่านั้น

อันที่เรียกว่าเจตสิกนั้นเป็นแขก แขกมาพักอยู่ตรงนี้

คนนั้นมาเยี่ยมเราบ้าง คนโน้นมาเยี่ยมเราบ้าง มาพักอยู่ตรงนี้

เราจึงเรียกพวกนั้น ที่ออกจากจิตของเรามา เป็นเจตสิกหมด

ทีนี้เรามาทำจิตของเราให้เป็นผู้รู้ ตื่นอยู่

คอยรักษาจิตของเราอยู่

ถ้าแขกมาเมื่อไร โบกมือห้าม

มันจะมานั่งที่ไหน มีที่นั่งที่เดียวเท่านั้น

เราก็พยายามรับแขกอยู่ตรงนี้ตลอดวัน

นี่คือพุทธโธ ตัวตั้งมั่นอยู่นี่

ทำความเข้าใจไว้ จะได้รักษาจิต

เรานั่งอยู่ตรงนี่แล้วแขกที่เคยมาเยี่ยมเราตั้งแต่เราเกิดตัวเล็ก ๆ โน้น  
มาที่ไรมาที่นี้หมด เราจึงรู้จักมันหมด

เลยพุทธโธอยู่คนเดียว

พูดถึงอาคันตุกะ แขกที่จรมาปรุงมาแต่งต่าง ๆ นานา ให้เรา

เป็นไปตามเรื่องของมัน อาการของจิตที่เป็นไปตามเรื่องของ

มัน นี่แหละเรียกว่า เจตสิก

มันจะเป็นอะไร จะไปไหนก็ช่างมัน

ให้เรารู้จักอาคันตุกะที่มาพัก

ที่รับแขกมีเก้าอี้ตัวเดียวเท่านั้นเอง เราเอาผู้หนึ่งไปนั่งไว้แล้ว มันก็  
ไม่มีที่นั่ง

มันมาที่นี้ มันก็จะมาพูดกับเรา ครั้งนี้ไม่ได้นั่ง ครั้งต่อไปก็จะมาอีก  
มาเมื่อไรก็พบแต่ผู้ที่นั่งอยู่ไม่หนีสักที มันจะทนมากี่ครั้ง

เพียงพูดกันอยู่เท่านั้น เราก็จะรู้จักหมดทุกคน

พวกที่ตั้งแต่ว่ารู้เพียงสาโน้น มันจะมาเยี่ยมเราหมดนั่นแหละ

เพียง เท่านั้น

อาตมาว่าธรรมนั้นดูตรงนี้ก็เห็นไปหมด

ได้พูด ได้ดู ได้พิจารณาอยู่คนเดียว

พุทธธรรมะก็อย่างนี้แหละ อาตมาพูดอย่างอื่นไม่เป็น

พูดก็พูดไปอย่างนี้ ทำนองนี้ นี่ก็เป็นแต่เพียงพูดให้ฟังเท่านั้น

ที่นี้ให้ไปทำดู ถ้าไปทำมันจะเป็นอย่างนั้น ๆ มีหนทางบอก

ถ้ามันเป็นอย่างนั้นให้ทำอย่างนั้น ก็ไปทำดูอีก

ถ้าไปทำดูอีก มันเป็นอีกอย่างหนึ่ง ก็ต้องแก้

โน้นแหละจึงจะมีที่บอก ในเมื่อเดินสายเดียวกัน

มันต้องเป็นในจิตท่านมหาแน่นอน  
ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น มันต้องเกิดขัดข้อง

**ขัดข้องก็ต้องจับจุด**

เมื่อพูดตรงนี้มันไปถูกจิตท่านมหา มันก็รู้จักแก่  
ถ้ามันติดอีก ท่านผู้แนะนำก็จะบอก เพราะตรงนี้ท่านก็เคยคิดมา  
แล้ว ก็ต้องแก้อย่างนั้น มันรู้เรื่องกัน ก็พูดกันได้

**ได้ยินเป็นอย่างหนึ่ง เสียงเป็นอย่างหนึ่ง**

เช่นเดียวกับอารมณ์คือเสียง ได้ยินเป็นอย่างหนึ่ง เสียงเป็น  
อย่างหนึ่ง เรารับทราบไว้ไม่มีอะไร

เราอาศัยธรรมชาติอย่างนี้แหละมาพิจารณาหาความจริง จนใจ  
มันแยกของมันเอง พุดง่าย ๆ ก็คือ มันไม่เอาใจใส่เอง มันจึง  
เป็นอย่างนั้นได้

เมื่อหูได้ยินเสียง ดุจิตของเรา  
มันพัวพันไปตามไหม มันรำคาญไหม  
เท่านี้เราก็รู้ ได้ยินอยู่แต่ไม่รำคาญ

ฉันอยู่ที่นี้ เอากันใกล้ ๆ มิได้ไกล  
เราจะหนีจากเสียงนั้น หนีไม่ได้หรอก  
ต้องหนีวิธีนี้จึงจะหนีได้  
โดยเราฝึกจิตของเราจนมันอยู่ในสิ่งนี้ วางสิ่งเหล่านั้น  
สิ่งที่วางแล้วนั้นก็ยังได้ยินอยู่  
ได้ยินอยู่แต่ก็วางอยู่ เพราะสิ่งเหล่านั้นถูกวางแล้ว

**มิใช่จะไปบังคับให้มันแยก**

มันแยกเองโดยอัตโนมัติ เพราะการละ การวาง  
จะอยากให้มันไปตามเสียงนั้นมันก็ไม่ไป

เมื่อเรารู้ถึงรูป เสียง กลิ่น รส ทั้งหลายเหล่านี้ตามเป็นจริงแล้ว  
เห็นชัดอยู่ในดวงจิตของเราว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสามัญลักษณ์  
คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หหมดทั้งนั้น

เมื่อได้ยินครั้งใด ก็เป็นสามัญลักษณ์อยู่ในใจ  
เวลาอารมณ์ทั้งหลายมากระทบ ได้ยิน ก็เหมือนไม่ได้ยินนั้น  
ไม่ใช่จิตของเราจะไม่มีการทำงาน

สติกับจิตพัวพันคุ้มครองกันอยู่ตลอดเวลา  
ถ้าท่านมหาทำจิตให้ถึงอันนี้แล้วว่าจะเดินไปทางไหน มันก็  
ค้นคว้าอยู่เนี่ย เป็นธรรมชาติ หลักของโพชฌงค์ เท่านั้นเอง  
มันหมุนเวียนพุดกับตัวเอง แก่ ปลอดภัย สัจจะ  
สังขาร วิญญาณ  
ไม่มีอะไรมาใกล้มันได้ มันมีงานทำของมันเอง

#### การนอน

นี่เรื่องอัตโนมัติของจิตที่เป็นอยู่ไม่ได้แต่งมัน หัดเบื่องแรกมันเป็น  
เลย ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้น  
มา คือ เวลาไปนอน ตั้งใจว่าจะนอน เคยนอนละเมอ กัดฟัน หรือ  
นอนดิ้นนอนขวาง ถ้าคิดเป็นอย่างนี้แล้ว สิ่งเหล่านั้นฉิบหายหมด  
ถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแล้ว มีอาการคล้ายกับไม่ได้นอน  
เหมือนไม่ได้หลับ แต่ไม่ง่วง

เมื่อก่อนเราเคยนอนกรน ถ้าเราทำจิตใจให้ตื่นแล้วไม่กรนหรือ  
จะกรนอย่างไรคนไม่ได้นอน กายมันไประงับเลย ๆ

ตัวนี้ตื่นอยู่ตลอดทั้งวันทั้งคืน ตื่นอยู่ทุกกาลเวลา

คือ พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้แจ้ง ผู้สว่าง

ตัวนี้ไม่ได้นอน มันเป็นของมันอยู่ไม่รู้สึกง่วง

ถ้าเราทำจิตของเราอย่างนี้ ไม่นอนตลอด 2-3 วัน

บางที่มันง่วง ร่างกายมันเพลีย

พอง่วงเรามาบังคับกำหนดเข้าสมาธิทันทีสัก 5 นาที หรือ 10 นาที

แล้วล้มตาขึ้น จะรู้สึกเท่ากับได้นอนตลอดคืนตลอดวัน

เรื่องการนอนหลับนี้ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร

แต่ที่ว่าเอาแต่พอควร

เมื่อนึกถึงสภาวะของสังขารความเป็นไปแล้ว ให้ตามเรื่องของมัน

ถ้ามันถึงตรงนั้นแล้ว ไม่ต้องนำไปบอกหรือบอกมันบอกเอง

มันจะมีผู้รู้ผู้แจ้ง

ถึงจะเกิดก็มีผู้บอกให้เราขยันอยู่เสมอ อยู่ไม่ได้หรือ

ถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง

คุณเอาดี อบรมมานานแล้ว อบรมตัวเองคุณ

## กายวิเวก

แต่ที่ว่าเบื้องต้นกายวิเวกสำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้ว

จะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้ เกี่ยวกับ กายวิเวก จิตวิเวก

อุปธิวิเวก

กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก

จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก

แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรือ ถ้าใจเราสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็ได้

จริงอยู่ แต่เบื้องต้นให้เห็นว่า กายวิเวกเป็นที่หนึ่ง ให้คิดอย่างนี้

วันนี้หรือวันไหนก็ตาม ท่านมหาเข้าไปนั่งอยู่ในป่าไกล ๆ บ้าน

ลองดู ให้อยู่คนเดียว หรือท่านมหาจะไปอยู่ที่ยอดเขายอดหนึ่ง ซึ่ง  
เป็นที่หวาดสะดุ้ง ให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สนุกตลอดคืน แล้วจึง  
จะรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี้ แม้เมื่อก่อนอาตมาเองก็นึกว่าไม่สำคัญเท่าไร  
คิดเอา แต่เวลาไปทำดูแล้วจึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า  
พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื้องต้นแรก เป็นเหตุให้จิตวิเวก  
ถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก เช่น เรายังครองเรือน กาย  
วิเวกเป็นอย่างไร พอกลับถึงบ้านเท่านั้นต้องวุ่นวายยุ่งเหยิง  
เพราะกายไม่วิเวก ถ้าออกจากบ้านมาสู่สถานที่วิเวกก็เป็นไปอีก  
แบบหนึ่ง

**ฉะนั้นต้องเข้าใจว่า เบื้องแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ**

เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม

เมื่อได้ธรรมแล้วให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง

คอยแนะนำตรงที่เราเข้าใจผิด

เพราะที่เราเข้าใจผิดนั้น มันเหมือนกับเราเข้าใจถูกนี้เอง

ตรงที่เราเข้าใจผิด แต่นึกว่าเข้าใจถูก

ถ้าได้ท่านมาพูดให้ฟังจึงเข้าใจว่าผิด

ที่ท่านว่าผิดก็ตรงที่เรานึกว่าถูกนั้นแหละ

อันนี้มันซ่อนความคิดของเราอยู่

ตามที่ได้ทราบข่าวว่ามีพระนักปฏิบัติบางรูปท่านค้นคว้าตามตำรา

เพราะได้เรียนมามาก

อาตมาว่าทดลองดูเถอะ การวางแบบ วางตำราทำนี้

ถึงเวลาเรียน เรียนตามแบบ แต่เวลารบ รบนอกแบบ

ไปรบตามแบบมันสู้ข้าศึกไม่ไหว

ถ้าเอากันจริงจังแล้วต้องรบนอกแบบ เรื่องมันเป็นอย่างนั้น

ตำรานั้นท่านทำไว้พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติ  
ก็ได้ เพราะพูดไปตามสัญญา สังขาร  
ท่านไม่เข้าใจว่าสังขารมันปรุงแต่งทั้งนั้น  
เดี๋ยวนี้ลงไปพื้นบาดาลโน่น ไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมาทีพูด  
กับพญานาค พูดภาษาพญานาค พวกเราฟัง มันไม่ใช่ภาษาพวก  
เรา มันก็เป็นบ้าเท่านั้นเอง

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น เรานึกว่าจะดิบจะดีมันไม่ใช่  
อย่างนั้น  
ที่ท่านพาทำนี่ มีแต่ส่วนละส่วนถอนเรื่องทิฏฐิมานะเรื่องเนื้อเรื่อง  
ตัวทั้งนั้น  
อาตมาว่าการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู่  
ถึงอย่างไรก็อย่าทิ้ง อย่าทิ้งครูทั้งอาจารย์  
เรื่องจิตเรื่องสมาธินี้ หลงมากจริง ๆ  
เพราะสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นได้ แต่มันเป็นขึ้นมาได้  
เราจะว่าอย่างไร

**อาตมาก็ระวังตัวเองเสมอ**

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ 2 - 3 พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้  
แต่พอได้ผ่านไประยะแล้ว  
เชื่อวาระจิตตัวเองแล้ว ไม่เป็นอะไรหรอก  
ถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไรให้มันเป็นมา  
ถ้ารู้เรื่องอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้ก็ระงับไป  
มีแต่เรื่องจะพิจารณา  
ต่อไป ก็สบาย

**การนั่งสมาธิ สิ่งที่ไม่น่าคิดก็ผิดได้**



ท่านมหา ยังไม่ได้ทำคุณ เคยนั่งสมาธิแล้วใช่ไหม การนั่งสมาธินี้  
สิ่งที่ไม่น่าคิดก็คิดได้

เช่น เวลานั้นเราตั้งใจว่า “เอาละ จะเอาให้มันแน่ ๆ ดูกูที”  
เปล่า ! วันนี้ไม่ได้เรื่องเลย แต่คนเราชอบทำอย่างนั้น

อาตมาเคยสังเกต มันเป็นของมันเอง เช่น  
บางคนพอเริ่มนั่งก็นึกว่า เอาละวันนี้อย่างน้อยดีหนึ่งจึงจะลูก  
คิดอย่างนี้ก็บาปแล้ว

เพราะว่าไม่นานหรอก เวทนามันรุมเอาเกือบตาย

มันดีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะต้องเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย

ทุ่มหนึ่ง สองทุ่ม สามทุ่ม ก็ช่างมัน  
นั่งไปเรื่อย ๆ วางเฉยไว้ อย่างบังคับมัน  
อย่าไปหมายมัน อย่าไปบังคับหัวใจว่า  
จะเอาให้มันแน่ ๆ มันก็ยังไม่แน่  
ให้เราวางใจสบาย ๆ หายใจก็ให้พอดี  
อย่าเอาสั้น เอายาว อย่าไปแต่งมัน  
กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป

มันจะถามเราว่า จะเอากี่ทุ่ม จะเอานานเท่าไร

มันมาถามเรื่อยหรือ

เราต้องทวาดมันว่า

“เสีย อย่ามายุ่ง” ต้องปราบมันไว้เสมอ

เพราะพวกนี้มีแต่กิเลส มากวนทั้งนั้น อย่าเอาใจใส่มัน

เราต้องพูดว่า “กูอยากพักเร็วพักถ้าไม่ผิดกระบาลใครหรือ

กูอยากนั่งอยู่ตลอดคืนมันจะผิดใคร จะมากวนกูทำไม”

ต้องตัดมันไว้แบบนี้ แล้วเราก็นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเรา

วางใจสบาย ก็เลยสงบ

เป็นเหตุให้เข้าใจว่าอำนาจอุปาทาน ความยึดหมายนี้สำคัญมาก

จริง ๆ

เมื่อเรานั่งไปนาน ๆ นานแสนนาน เลยเที่ยงคืนก่อนคืนไป ก็เลย  
นั่งสบาย มันก็ถูกวิธี จึงรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริง ๆ

เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้นเวลานั่งจตุรูปไว้ข้างหน้าคิดว่า

“รูปดอกนี้ไหม้หมดจึงจะหยุด” แล้วนั่งต่อไป

พอนั่งได้ 5 นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง

ลืมตามองจตุรูป แหม ยังหวายเหลือเกิน

หลับตานั่งต่อไปอีก แล้วก็ลืมตาจตุรูปไม่ได้เรื่องอะไรเลย

อย่า อย่าไปทำ มันเหมือนกับลิง

จิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่รูปที่ปักไว้ข้างหน้าว่าจวนจะไหม้  
หมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมาย

ถ้าเราทำภาวนา อย่าให้กิเลสตัณหาไม่รู้เงื่อนไขรู้ปลายได้

เท่านี้จะเอาอย่างไร” มันมาถามเรา

“จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดึกเท่าไร”

มันมาทำให้เราตกลงกับมัน

ถ้าเราไปว่า จะเอาสักสองยาม มันจะเล่นงานเราทันที

นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต้องร้อนรนออกจากสมาธิ

แล้วก็เกิดนิรโทษว่า “แหมมันจะตายหรือยังกันนาว่าจะเอาให้

มันแน่ มันไม่แน่นอน ตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ตั้งตั้ง”

คิดทุกข้อใส่ตัวเอง ดำตัวเองพยายามของตัวเอง ไม่มีคนพยายาม

ก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ

ถ้าได้อธิษฐานแล้วต้องเอาให้มันรอด หรือตายโน่น อย่าไป

หยุดมันจึงจะถูก

เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอธิษฐาน

พยายาม ฝึกหัด ไป

บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด

เรื่องปวดแสบปวดคชา มันหายไปเอง

ทำอะไรให้พิจารณาทุกอย่าง

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้นเห็นอะไรก็ให้พิจารณา

ทำอะไรให้พิจารณาทุกอย่าง

อย่าทิ้งเรื่องภาวนา

บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว คิดว่าตัวเองหยุดแล้ว

พักแล้ว จึงหยุดกำหนด หยุดพิจารณาเสีย

เราอย่าเอาอย่างนั้น

เห็นอะไรให้พิจารณา เห็นคนดีคนช่วยคนใหญ่คนโต คนร่ำ

คนรวย คนยากคนจน เห็นคนเฒ่าคนแก่ เห็นเด็กเห็นเล็ก

เห็นคนน้อยคนหนุ่ม ให้พิจารณาไปทุกอย่าง

นี่เรื่องการภาวนาของเรา

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น

ให้เราพิจารณาดูอาการ เหตุผลต่าง ๆ นานา

มันน้อยใหญ่ คำขาว ดิษฐ์ อารมณ์ทุกอย่างนั้นแหละ

ถ้าคิด เรียกว่ามันคิด

แล้วพิจารณาว่า มันก็เท่านั้นแหละ

สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย

นี่แหละป่าช้าของมัน

ทิ้งมันไปลงตรงนี้ จึงเป็นความจริง

**เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้น คือ เรื่องไม่ให้เราทุกข์**

เป็น เรื่อง พิจารณา

เช่น เราได้ของดีมาก็ดีใจ ให้พิจารณาความดีใจเอาไว้

บางทีใช้ไปนาน ๆ เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาให้คนหรืออยากให้  
คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไป

เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้

มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้

ถ้าไม่ได้ขายไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง

พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้น จะมีอีกก็เรื่องก็ช่าง เป็นอย่างนี้หมด

เรียกว่า เห็นอันเดียวก็เห็นหมด

**บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจ**

ก็ให้พิจารณาจำไว้

ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบ

เมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นได้ เมื่อนี้ก็รู้ชัดว่า “อ้อ สิ่งเหล่านี้ก็เป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทิ้งลงในนี้แหละ

ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ ดี มี เป็นต่าง ๆ

เห็นเป็นอย่างเดียวกัน

ให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น

เรื่องที่พูดมานี้ พูดให้ฟังเฉย ๆ เมื่อมาหาก้พูดให้ฟัง

เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย

เช่น เรียกกันถามกัน ชวนกันไปว่า ไปใหม่ ไป ไปก็ไปเลย

พอดี พอดี

**ปฏิบัติจนไม่ตื่นเต้นในนิมิต**

เมื่อลงนั่งสมาธิ ถ้าเกิดนิมิตต่าง ๆ เช่น เห็นนางฟ้าเป็นต้น  
เมื่อเห็นอย่างนั้น ให้เราดูเสียก่อนว่า จิตเป็นอย่างไร อย่าทิ้งหลัก  
นี้ จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น

นิมิตที่เกิดขึ้นอย่าอยากให้มีมันเกิด อย่าไม่อยากให้มีมันเกิด

มันมาก็พิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง

ให้นึกว่ามันไม่ใช่ของเรา นี้อาจเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นกัน

ถึงมันจะเป็นอยู่ก็ อย่าเอาใจใส่มัน

เมื่อมันยังไม่หาย ตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจมาก ๆ

สูดลมเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ อย่างน้อย 3 ครั้งก็ตัดได้  
ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต

คือ ของหลอกลวงให้เราชอบ ให้เรารัก ให้เรากลัว

นิมิตเป็นของหลอกลวงใจเรา มันไม่แน่นอน

ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมัน ไม่ใช่ของเรา

อย่าวิ่งตามนิมิต

เห็นนิมิตให้ยั้งดูจิตเลย อย่าทิ้งหลักเดิม

ถ้าทิ้งตรงนี้ ไปวิ่งตามมัน อาจพูด ลืมตัวเอง เป็นบ้าไปได้ ไม่กลับ

มาพูดกับเรา เพราะหนีจากคอกแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็น

อะไร มากี่ตาม

ถ้านิมิตเกิดขึ้นมาดูจิตตัวเอง จิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมา ให้เข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา

นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา

ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นตื่นในนิมิต

มันอยากเกิดก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด ไม่กลัวมัน

เชื่อใจได้อย่างนี้ ไม่เป็นไร ที่แรกเราตื่นของน่าดู มันก็อยากดู

ความดีใจเกิดขึ้นมา อย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันดีใจ มันก็ดีใจ  
ไม่รู้จะทำอย่างไร

แหล่งที่มา :

<http://thai.mindcyber.com/modules.php?name=Sections&op=listarticles&secid=8>