

ธรรมะเชิงอุปมาอุปมัย

คัดลอกจาก: เหมือนกับใจ คล้ายกับจิต

รวบรวมคำอุปมาของ หลวงพ่อชา สุภทฺโท (พระโพธิญาณเถร)

โพสท์ในลานธรรมเสวนา กระทั่งที่ 010312 - โดย คุณ : mayrin [10 พ.ย. 2546]

◦ ใบไม้

ขณะนี้เรานั่งอยู่ในป่าที่สงบ ที่นี่ไม่มีลม ใบไม้จึงนิ่ง
เมื่อใดที่มีลมพัด ใบไม้จึงไหวพลิ้ว

จิตก็ทำนองเดียวกับใบไม้

เมื่อสัมผัสกับอารมณ์มันก็สะท้อนไปตามธรรมชาติของจิต
เรายังรู้ธรรมะน้อยเพียงไร ใจก็จะรับความสะท้อนได้มากเพียงนั้น
รู้สึกเป็นสุข ก็ตายด้วยความสุข รู้สึกเป็นทุกข์
ก็ตายด้วยความทุกข์อีก มันจะไหลไปเรื่อย ๆ

◦ น้ำเจือสี

ใจของเราขณะที่เป็นปกติอยู่

เปรียบเหมือนน้ำฝนเป็นน้ำที่สะอาด มีความใสสะอาดบริสุทธิ์เป็นปกติ
ถ้าเราเอาสีเขียวใส่ลงไป เอาสีเหลืองใส่เข้าไป
น้ำก็จะกลายเป็นสีเขียว สีเหลืองไป

จิตของเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อไปถูกอารมณ์ที่ชอบใจ ใจก็ดี
ใจก็สบาย เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจแล้ว ใจนั้นก็ขุ่นมัว ไม่สบาย
เหมือนกันกับน้ำที่ถูกสีเขียวก็เขียวไป ถูกสีเหลืองก็เหลืองไป
เปลี่ยนสีไปเรื่อย

◦ อยู่กับภูเขา

ขอให้โยมจำไว้ในใจ อารมณ์ทั้งหลายนั้น

ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม

อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้มันเหมือนงูเห่าซึ่งมีพิษมาก ถ้ามันจกคนแล้ว
ก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้ อารมณ์นี้ก็เหมือนงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น
อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก
มันทำให้จิตใจของเราไม่เสรี ทำให้จิตใจไขว่เขว
จากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

๑ ปล่อยพิษงูไป

อารมณ์ทั้งหลายเหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย
ถ้าไม่มีอะไรขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษมันจะมีอยู่
มันก็ไม่แสดงออกมา ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน
งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ถ้าหากเป็นคนทีฉลาดแล้วก็จะปล่อยหมด
สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชั่วก็ปล่อยมันไป
สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป
เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น
ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป
มันก็เลื้อยไปทั้งที่มีพิษอยู่ในตัวมันนั่นเอง

๑ สอนเด็ก

ฉะนั้น การปฏิบัตินี้จึงว่านั่ง นั่นแหละปฏิบัตินั่ง
ดูไปมันมีอารมณ์ดี อารมณ์ชั่ว สลับซับซ้อนกันไปเป็นธรรมดาของมัน
อย่าไปสรรเสริญจิตของเราอย่างเดียว อย่าไปให้โทษมันอย่างเดียว
ให้รู้จักกาล รู้จักเวลามัน เมื่อถึงคราวสรรเสริญ ก็สรรเสริญมันหน่อย
สรรเสริญให้พอดีอย่าให้หลง

เหมือนกับสอนเด็กนั่นแหละ บางทีก็เขียนมันบ้าง
เอาไม่เรียวเล็ก ๆ เขียนมัน ไม่เขียนไม่ได้
อันนี้บางทีก็ให้โทษมันบ้าง อย่าให้โทษมันเรื่อยไป

ให้โทษมันเรื่อยไปมันก็ออกจากทางเท่านั้นแหละ ถ้าให้สุขมัน
ให้คุณมันเรื่อย ๆ มันไปไม่ได้

๐ เด็กชุกชน

เปรียบกับเด็กที่ชุกชน เล่นสนุก ทำให้รำคาญจนเราต้องดูแล
ดีเอา แต่เราก็ต้องเข้าใจว่าธรรมชาติของเด็กก็เป็นอย่างนี้เอง
พอรู้แบบนี้ เราก็ปล่อยให้เด็กเล่นไปตามเรื่องของเขา ความเดือดร้อน
รำคาญของเราก็หมดไป เพราะเรายอมรับธรรมชาติของเด็ก
ความรู้สึกรู้สึกของเราจึงเปลี่ยนไป

เรายอมรับธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย เราปล่อยวางได้
จิตของเราก็มีความสงบเยือกเย็น นี่เรามีความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว
เป็นสัมมาทิฐิ ทีนี้ก็หมดปัญหาที่จะต้องแก้

๐ รับแขก

เรามาทำจิตของเราให้เป็นผู้รู้ตื่นอยู่
คอยรักษาจิตของเราอยู่ ถ้าแขกมาเมื่อไร โบกมือห้าม มันจะมานั่งที่ไหน
มีที่นั่งเดียวเท่านั้น เราก็พยายามรับแขกอยู่ตรงนี้ตลอดวัน
นี่คือพุทโธ ตัวตั้งมั่นอยู่ที่นี้ ทำความรู้นี้ไว้ จะได้รักษาจิต
เรานั่งอยู่ตรงนี้ แขกที่เคยมาเยี่ยมเราตั้งแต่เราเกิดตัวเล็ก ๆ โนน
มาที่ไรก็มาที่นี้หมด เราจึงรู้จักมันหมดเลย พุทโธอยู่คนเดียว

พูดถึงอาคันตุกะ แขกที่จรมาปรุแงต่าง ๆ นานา
เราให้เป็นไปตามเรื่องของมัน
อาการของจิตที่เป็นไปตามเรื่องของมันนี้แหละเรียกว่า เจตสิก
มันจะเป็นอะไร จะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้จักอาคันตุกะที่มาพัก
ที่รับแขกมีเก้าอี้ตัวเดียวเท่านั้นเอง

เราเอาผู้หนึ่งไปนั่งไว้แล้ว มันก็ไม่มีที่นั่ง
มันมาที่นี้ มันก็จะมาพูดกับเรา ครั้งนี้ไม่ได้นั่ง

ครั้งต่อไปก็จะมาอีก มาเมื่อไรก็พบผู้ที่นั่งอยู่ไม่หนีสักที
มันจะทนมาก็ครั้ง เพียงพูดกันอยู่ที่นั่น เราก็จะรู้จักหมดทุกคน
พวกที่ตั้งแต่เรารู้เพียงสาโน้น มันจะมาเยี่ยมเราหมดนั่นแหละ

๐ บुरुขจับเหย

วิธีกำหนดอารมณ์ จับอารมณ์ ให้รู้จักจิตของตน
ให้รู้จักอารมณ์ของตน เปรียบ โดยวิธีที่บुरुขทั้งหลายจับเหย
เหยตัวหนึ่งเข้าไปในโพรงจอมปลวกที่มีรูอยู่หกรู ก็ปิดรูนั้น ๆ
เสียห้ารู เหลือรูเดียวให้เหยออกแล้วนั่งจ้องมองที่รูเดียวนั้น
เหยออกมาก็จับได้ ฉับใจ

การกำหนดจิตก็ฉับนั้น ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดลิ้น ปิดกาย
เหลือแต่จิตอันเดียวเปิดหัวใจ คือ การสำรวจสังวร กำหนดจิตอย่างเดียว

การภาวนาก็เหมือนกับบुरुขจับเหย คือ

กำหนดจิตให้อยู่ที่ลมหายใจ มีสติ ระมัดระวังรู้อยู่แล้ว กำลังทำอะไร
มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่ากำลังทำสิ่งนั้น
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตขณะนั้น คือรู้ตัวว่ากำลังทำสิ่งนั้น
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตขณะนั้น ทำให้รู้จัก

๐ แมงมุม

ได้ไปเห็นแมงมุมเป็นตัวอย่าง แมงมุมทำรังของมันเหมือนข่าย
มันสายข่ายไปซึงไว้ตามช่องต่าง ๆ เราไปนั่งพิจารณาของมัน
ทำข่ายซึงไว้เหมือนจอหนัง
เสร็จแล้วมันก็เก็บตัวเองเสียบอยู่ตรงกลางข่าย ไม่วิ่งไปไหน
พอมีแมลงวันหรือแมลงอื่นบินผ่านข่ายของมัน
พอถูกข่ายเท่านั้น ข่ายก็สะเทือน พอข่ายสะเทือนปุ๊บ
มันก็วิ่งออกจากรังทันที ไปจับตัวแมลงไว้เป็นอาหาร
เสร็จแล้วมันก็เก็บตัวของมันไว้ที่กลางข่ายเหมือนเดิม

ไม่ว่าจะมีผึ้งหรือแมลงอื่นใดมาถูกขำของมัน พอขำสะเทือน
มันก็วิ่งออกมาจับแมลงนั้น

แล้วก็กลับไปเกาะนิ่งอยู่ที่กลางขำไม่ให้ใครเห็นทุกทีไป

เห็นแมงมุมทำอย่างนี้ เราก็มึปัญญาแล้ว อายตะนงทั้งหก คือ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใจนี้อยู่ตรงกลาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย
แผ่พังพานออกไป อารมณ์นั้นเหมือนแมลงต่าง ๆ พอรูปมาก็ถึงตา
เสียงมาก็ถึงหู กลิ่นมาก็ถึงจมูก รสมาก็ถึงลิ้น โสภณัฐพะมาก็ถึงกาย
ใจเป็นผู้รู้จัก มันก็สะเทือนถึงใจ แค่นี้ก็เกิดปัญญาแล้ว

เราจะอยู่ด้วยการเก็บตัวไว้

เหมือนแมงมุมที่เก็บตัวไว้ในขำของมันไม่ต้องไปไหน พอแมลงต่าง ๆ
มันผ่านขำ ก็ทำให้สะเทือนถึงตัว รู้สึกได้ก็ออกไปจับแมลงไว้
แล้วก็กลับอยู่ที่เดิม

ดูแมงมุมแล้วก็โน้มเข้ามาหาจิตของเรา

มันก็เหมือนกันเท่านั้น ถ้าจิตเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ว่าง
ไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์อีกแล้ว ก็เห็นชัดได้แบบนี้
มันก็ได้ความเท่านั้นแหละ จะทำอะไรอยู่ที่สบาย ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว
มีแต่การภาวนาจะเจริญยิ่งขึ้นเท่านั้น

๑. คลื่นกระทบฝั่ง

เรื่องทุกข์เรื่องไม่สบายใจนี้มันก็ไม่แน่หรือกนะ

มันเป็นของไม่เที่ยง เราจับจุดนี้ไว้

เมื่ออาการเหล่านี้มันเกิดขึ้นมา เรารู้มันเดี๋ยวนี้ เราวาง

กำลังอันนี้จะค่อย ๆ เห็นทีละน้อย ๆ เมื่อมันกล้าขึ้น

มันข่มกิเลสได้เร็วที่สุด ต่อไปมันเกิดตรงนี้ มันดับตรงนี้

เหมือนกับน้ำทะเลที่กระทบฝั่ง เมื่อขึ้นมาถึงฝั่งมันก็จะละลายเท่านั้น
คลื่นใหม่มาอีก มันก็จะละลายต่อไปอีก มันจะเลยฝั่งไปไม่ได้ อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา คือ ฝั่งทะเลอารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามา
มันก็เท่านั้นแหละ

๐ เลื่อย

แต่เมื่อมันรู้เห็นหมดแล้วธรรมะก็ไม่ได้แบกเอาไปด้วยอย่างเลื่อยคันนี้
เขาจะเอาไปตัดไม้ เมื่อเขาตัดไม้หมดแล้ว อะไรก็หมดแล้ว
เลื่อยก็เอว้างไว้เลย ไม่ต้องไปใช้อีก เลื่อยก็คือธรรมะ
ธรรมะต้องเอาไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผล

ถ้าหากว่ามันเสร็จแล้ว ธรรมะที่อยู่ก็วางไว้
เหมือนเลื่อยที่เขาตัดไม้ ท่อนนี้ก็ตัด ท่อนนี้ก็ตัด
ตัดเสร็จแล้วก็วางไว้ที่นี้ อย่างนั้น เลื่อยก็ต้องเป็นเลื่อย
ไม้ก็ต้องเป็นไม้ นี่เรียกว่าถึงหยุดแล้ว ถึงจุดของมันที่สำคัญแล้ว
สิ้นการตัด ไม้ ไม่ต้องตัด ไม้ ตัดพอแล้ว เอาเลื่อยวางไว้

๐ กบกินเบ็ด

สัตว์ทั้งหลายเมื่อไปติดบ่วงเข้าแล้วลำบาก มันผูกไว้ดึงไว้
รอจนเจ้าของเร็วมา เหมือนกับนกไปติดเร็วเข้า
เร็วมันรัดถูกคอเดินไปไหนก็ไม่หลุด เดินไปปิดมาอย่างนั้นแหละ
มันผูกไว้คอยนายพรานเจ้าของเร็ว ครั้นเจ้าของมาเห็นก็จบเรื่อง
นั้นแหละพญามาร นกกลัวมาก สัตว์ทั้งหลายกลัวมาก เพราะหนีไปไหนไม่พ้น

บ่วงก็เช่นกัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
เป็นบ่วงผูกเอาไว้ เมื่อเราติดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ธรรมารมณ์ก็เหมือนกับปลากินเบ็ด รอให้เจ้าของเบ็ดมา
เดินไปไหนก็ไม่หลุด อันที่จริงแล้ว มันยิ่งกว่าปลากินเบ็ด
ต้องเปรียบได้กับกบกินเบ็ดเพราะกบกินเบ็ดนั้น มันกินลงไปถึงไส้ถึงพุง

แต่ปลากินเบ็ด ก็กินอยู่แค่ปาก

๐ รู้ลึกหรือว่าแขนสั้น

คำสอนของพระ ตรง ง่าย แต่ยากกับคนที่จะปฏิบัติ
เพราะรู้ไม่ถึง เหมือนกับรู คนตั้งร้อยพันคน โทษว่ารูมันลึก
เพราะลึกลงไปไม่ถึง ที่จะว่าแขนของตนสั้นไม่ค่อยมี

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนไม่ให้ทำบาปทั้งปวง
เราข้ามไปพากันทำบุญ แต่ไม่พากันละบาป ก็เท่ากับว่ารูมันลึก
ที่จะว่าแขนของตนสั้นนั้นไม่มี

๐ โส่ง ๆ ๆ

อาตมาเคยเห็นหมาตัวหนึ่ง เอาข้าวให้มันกิน
มันกินแล้วกิน ไม่หมด มันกินนอนเฝ้าอยู่ตรงนั้น อิ่มจนกินไม่ได้แล้ว
ก็ยังนอนเฝ้าอยู่ตรงนั้นแหละ นอนซึม
ประเดี๋ยวก็ชำเลื่องตาดูอาหารที่เหลือ
ถ้าหมาตัวอื่นจะมากินไม่ว่าตัวเล็กตัวใหญ่ก็ขู่
โอ้!... ไล่จะมากินก็โสบ ๆ ๆ ท้องจะแตกอยู่แล้ว จะให้เขากินก็ไม่ได้
หวงไว้

มาดูคนเหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักธัมมะธัมโม
ก็ไม่รู้จักผู้น้อยผู้ใหญ่ ถูกกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ
เข้าครอบงำจิตใจ แม้จะมีสมบัติมากมายก็หวงไว้ ไม่รู้จักเฉลี่ยแจก
แม้แต่จะให้ทานแก่เด็กยากจนหรือคนชราที่ไม่มีจะกินก็ยาก
อาตมามาคิดดูว่า มันเหมือนสัตว์จริงหนอ
คนพวกนี้ไม่มีคุณสมบัติของมนุษย์เลย พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า
มนุษย์เดรัจฉานโน มนุษย์เหมือนสัตว์เดรัจฉาน เป็นอย่างนั้น
เพราะขาดความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

๐ สุนัขบนกองข้าวเปลือก

เปรียบกับสุนัขนอนอยู่บนกองข้าวเปลือก ท้องร้องจ๊อก จ๊อก
มันก็นอนอยู่ จิตวิตก จะไปกินที่ไหนหนอ ท้องมันหิว
ก็โชนออกไปจากกองข้าวเปลือก วิ่งไปหาเศษอาหาร
อาหารมีอยู่ แต่มันไม่รู้จัก เพราะไม่เห็นข้าว
มันกินข้าวเปลือกไม่ได้ความรู้มีอยู่ ไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้เรื่อง
โง่งขนาดสุนัขมันนอนบนกองข้าวเปลือก น่าสงสาร
ข้าวสารมีอยู่แต่เปลือกมันปิด
เหมือนกับวิมุตติมีอยู่แต่สมมติมันปิด

๐ มัจจุราช-เจ้าของไก่

อยู่อย่างไก่ไม่รู้เรื่อง
ตอนเช้าไก่ก็พาลูกขี้เขี้ยวหากินไป เย็นมาก็เข้าเล้านอน
พຽงนี้ก็ขี้หากินไปอีก เจ้าของเขาโปรยข้าวให้กินทุกวัน
มันก็ไม่รู้ว่าเขาเลี้ยงมันไว้ทำไม
ไก่อกับเจ้าของไก่อมันคิดกันคนละอย่างกัน
เจ้าของก็คิดแต่ว่าไก่อมันหนักก็กิโโลแล้ว
ไก่อก็เพลินกับอาหาร เจ้าของอุ่มน้ำหนักก็คิดว่าเขารัก
เราเองก็ไม่รู้เรื่อง ไม่ว่าจะมาจากไหน จะอยู่ไปอีกกี่ปี
จะไปทางไหน ใครเป็นผู้พาไป ไม่รู้เรื่อง
มัจจุราช คือความตายนะ เหมือนเจ้าของไก่
มัจจุราชจะตามมาถึงเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ เพราะมัวแต่เพลิน เพลินกับรูป
เสียง กลิ่น รส โภภะ ธรรมารมณ์ ไม่รู้จักแก่ ไม่รู้จักพอ

๐ หัวงูหางงู

มนุษย์เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่สุข
ความจริงสุขนั้นก็คือทุกข์อย่างละเอียดนั่นเอง
ส่วนทุกข์ก็คือทุกข์อย่างหยาบ พุดอย่างง่าย ๆ

สุขและทุกข์นี้ก็เปรียบเหมือนงูตัวหนึ่ง ทางหัวมันเป็นทุกข์
ทางหางมันเป็นสุข เพราะถ้าลูบทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษ
ไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา ไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข
แต่ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน
เพราะทั้งหัวงูและหางงู มันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน

ความดีใจ ความเสียใจ มันก็เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน คือ
ค้นหาความลุ่มหลงนั่นเอง ฉะนั้น บางทีเมื่อมีสุขแล้วใจก็ยังไม่สบาย
ไม่สงบ ทั้งที่ได้สิ่งที่พอใจแล้ว เช่น ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ
ได้มาแล้วก็ดีใจก็จริง แต่มันก็ยังไม่สงบจริง ๆ
เพราะยังมีความเคลือบแคลงใจว่ามันจะสูญเสียไป กลัวมันจะหายไป
ความกลัวนี้แหละ เป็นต้นเหตุให้มันไม่สงบ

บางทีมันเกิดสูญเสียไปจริง ๆ ก็ยังเป็นทุกข์มาก
นี่หมายความว่าถึงจะสุขก็จริง แต่ก็มีทุกข์ซ่อนอยู่ในนั้นด้วย
แต่เราไม่รู้จัก เหมือนกันกับที่เราจับงู ถึงว่าเราจับหางมันก็จริง
ถ้าจับไม่วางมันก็หันกลับมากัดได้

ฉะนั้น หัวงูก็ดี หางงูก็ดี บ่าปีกก็ดี บุญก็ดี
อันนี้อยู่ในวงวัฏฏะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ความสุข ความทุกข์
ความดี ความชั่ว ก็ไม่ใช่หนทาง

๐ **หมาขี้เรื้อน**

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย
ท่านเห็นไหมว่าเมื่อตอนเย็นวันนี้ หมาป่าตัวหนึ่งมันเดินอยู่ที่นี้
เห็นไหม? มันจะยืนอยู่มันก็เป็นที่ทุกข์ มันจะวิ่งไปมันก็เป็นที่ทุกข์
มันจะนั่งอยู่ก็เป็นทุกข์ มันจะนอนอยู่ก็เป็นทุกข์
เข้าไปในโพรงไม้มันก็เป็นที่ทุกข์ จะเข้าไปอยู่ในถ้ำก็ไม่สบาย
มันก็เป็นทุกข์ เพราะมันเห็นว่าการยืนอยู่นี้ไม่ดี การนั่งไม่ดี

การนอนไม่ดี พุ่มไม้ไม่ดี โพรงไม้ไม่ดี ถ้ำนี้ไม่ดี
มันก็วิ่งอยู่ตลอดเวลา

ความเป็นจริงหมาป่าตัวนั้นมันเป็นจิ้งจอก
มันไม่ใช่เป็นเพราะพุ่มไม้ หรือ โพรงไม้หรือถ้ำ หรือการขึ้น การเดิน
การนั่ง การนอน มันไม่สบายเพราะมันเป็นจิ้งจอก"

พระภิกษุทั้งหลายนี้ก็เหมือนกัน ความไม่สบายนั้นคือ
ความเห็นผิดที่มีอยู่ ไปยึดธรรมที่มีพิษไว้มันก็เดือดร้อน
ไม่สำรวจอินทรีย์ทั้งหลาย แล้วก็ไปโทษแต่สิ่งอื่น
ไม่รู้เรื่องของเจ้าของเอง ไปอยู่วัดหนองป่าพงก็ไม่สบาย
ไปอยู่อเมริกาก็ไม่สบาย ไปอยู่กรุงลอนดอนก็ไม่สบาย
ไปอยู่วัดป่าบุญหาวยก็ไม่สบาย ไปอยู่ทุก ๆ สาขาก็ไม่สบาย
ที่ไหนก็ไม่สบาย

นี่ก็คือความเห็นผิดนั้นยังมีอยู่ในตัวเรานั่นเอง
มีความเห็นผิด ยังไปยึดมันถือมั่นในธรรมอันมีพิษไว้ในใจของเราอยู่
อยู่ที่ไหนก็ไม่สบายทั้งนั้น นั่นคือเหมือนกันกับสุนัขนั่น
ถ้าหากโรคเรื้อรังมันหายแล้ว มันจะอยู่ที่ไหนมันก็สบาย
อยู่กลางแจ้งมันก็สบาย อยู่ในป่ามันก็สบายอย่างนี้ ผมนี่ก็อยู่บ่อย ๆ
แล้วผมก็นำมาสอนพวกท่านทั้งหลายอยู่เรื่อย
เพราะธรรมตรงนี้มันเป็นประโยชน์มาก

๐ หนอน

ถ้ามีความเห็นถูกขึ้นในใจของเราแล้วอยู่ที่ไหนก็สบาย
แต่เพราะเรายังมีความเห็นผิดอยู่ ยึดธรรมอันมีพิษอยู่
แล้วมันก็ไม่สบาย ที่เรายึดอยู่อย่างนี้ก็เหมือนกับตัวหนอนนั่นแหละ

ที่อยู่ของมันก็สกปรก อาหารของมันก็สกปรก
ที่อยู่และอาหารของมันไม่ดีทั้งนั้น ไม่สมควร แต่ว่ามันสมควรกับหนอน
ลองเอาไม้ไปเขี่ยมันออกจากมูลร ออกจากคูดคูลี
ตัวหนอนนั้นมันจะคืนกระเสือกกระสนไปทีเดียว
มันจะคืนมาหากองคูดอย่างเก่า มันจึงจะสบาย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น
พระภิกษุสามเณรเราทั้งหลายนั้น
ยังมีความเห็นผิดอยู่ครุบาอาจารย์มาแนะนำให้เห็นถูก มันก็ไม่สบายใจ
มันวิ่งไปหากองคูดอยู่เรื่อย ๆ
มันไม่สบายเพราะตรงนั้นเป็นที่อยู่ของมัน
เมื่อหนอนนั้นมันยังมองไม่เห็นความสกปรกอยู่ในที่นั้น
เมื่อนั้นมันก็ออกไม่ได้ พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกันฉันนั้น
ถ้าไม่เห็นโทษทั้งหลายในสิ่งเหล่านั้น มันก็ออกไม่ได้
ปฏิบัติมันก็ยากลำบาก

๐ แม่น้ำ

เหมือนน้ำในแม่น้ำ ที่มันไหลลงไปในทางที่ลุ่ม
มันก็ไหลไปตามสภาพอย่างนั้น อย่างแม่น้ำอยุธยา แม่น้ำมูล แม่น้ำอะไร
ๆ ก็ตามเถอะ มันก็ต้องมีการไหลลงไปตามทางใต้ทั้งนั้นแหละ
มันไม่ไหลขึ้นไปทางเหนือหรอก ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น
สมมติว่าบุรุษคนหนึ่งไปยืนอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ
แล้วก็มองดูกระแสของแม่น้ำที่ไหลเชี่ยวไปทางใต้
แต่บุรุษนั้นมีความคิดผิด อยากจะให้น้ำมันไหลขึ้นไปทางเหนือ
อย่างนี้เป็นต้น เขาก็เป็นทุกข์ เขาคอนั้นจะไม่มีความสะดวกเลย
ถึงแม้จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เขาก็ไม่มีความสงบ เพราะอะไรล่ะ
เพราะบุรุษนั้นคิดผิด

๐ ยา

เปรียบเทียบเหมือนหมอยาขึ้นขวดยาให้คนไข้ ช้างนอกขวด
เขาเขียนบอกสรรพคุณของยาไว้ว่าแก้โรคนั้นนั้น ๆ
ส่วนตัวยาก็โรคนั้นอยู่ข้างในขวด
คนไข้มัวอ่านสรรพคุณของยาที่ติดไว้ข้างนอกขวด อ่านไปตั้งร้อยครั้ง
พันครั้ง
คนไข้ผู้นั้นจะต้องตายเปล่าโดยไม่ได้รับประโยชน์จากตัวยานั้นเลย
แล้วเขาจะมาตีโพยตีพายว่าหมอไม่ดี ยาไม่มีสรรพคุณ แก้โรคไม่ได้ ทั้ง
ๆ ที่ตัวเองไม่เคยเปิดจุดขวดกินยานั้นเลย

๑. เปิดกับไก่

คนสองคนเห็นเปิดตัวหนึ่ง ไก่ตัวหนึ่ง
คนหนึ่งคิดอยากจะให้ไก่เป็นเป็ด เป็ดเป็นไก่ มันก็เป็นไปไม่ได้
ในชั่วชีวิตหนึ่งมันก็ไม่เป็นให้
ถ้าคนนี้คิดอย่างนี้ไม่หยุดก็ต้องทุกข์ คนที่สองเห็นเป็ดก็เป็นเป็ด
ไก่ก็เป็นไก่ นั่นแหละ ปัญหาไม่มีเห็นถูกแล้วไม่ทุกข์
อย่างนี้ก็เหมือนกัน

อนิจจังเป็นของไม่เที่ยง อยากให้มันเที่ยง
เมื่อมันไม่เที่ยงเมื่อไร ก็เสียใจเมื่อนั้น
ถ้าใครเห็นว่าอนิจจังเป็นของไม่เที่ยงอย่างนั้น คนนั้นก็สบาย
ไม่มีปัญหา

ตั้งแต่วันที่เรากิดมา เราเดินหนีจากความจริง
ไม่อยากจะให้เป็นอย่างนี้ ห้ามมันก็ไม่ได้อ
มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะให้เป็นอย่างอื่นมันก็เป็นไม่ได้
เหมือนกับเป็ดจะให้มันเหมือนไก่ มันก็ไม่เหมือน เพราะมันเป็นเป็ด
ไก่จะให้เหมือนเป็ด ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะมันเป็นไก่ ถ้าใครคิดก็ทุกข์
ถ้าคิดว่า "เออ! มันก็เป็นของมันอย่างนั้น" คิดเช่นนี้เราจะมีกำลัง

เพราะสกรณัร่างกายนี้ให้มันยืนนานถาวรไปเท่าไร ๆ ก็ไม่ได้

๑ ถ้วยน้ำสกปรก

ทฤษฎี คือ ความเห็นและความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวง
เกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา
เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า หลาย ๆ ท่านที่มาที่นี่
มีตำแหน่งการงานสูงในสังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง
หรือได้ปริญญาต่าง ๆ ครูและข้าราชการ
สมองของเขาเต็มไปด้วยความคิดเห็นต่อสิ่งต่าง ๆ
เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น

เปรียบเทียบน้ำในถ้วย ถ้วยถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็ม
ถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้
เมื่อได้เทน้ำเก่าทิ้งไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์ได้
ท่านต้องทำจิตใจห่างจากทฤษฎี แล้วท่านจึงจะได้เรียนรู้
การปฏิบัติของเรานั้นก้าวเลยความฉลาดหรือความโง่ ถ้าท่านคิดว่า
'ฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโต
ฉันเข้าใจพระพุทธศาสนาแจ่มแจ้งทั้งหมด' เช่นนี้แล้ว

ท่านจะไม่เห็นความจริงในเรื่องของอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน
ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัวฉัน ของฉัน แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน
เป็นความว่าง เป็นความไม่มีทุกข์ เป็นความดับสนิท คือ นิพพาน

๑ สอยมะม่วง

มะม่วงมันอยู่สูงหัวเมตร เราอยากได้
เอาไม้สิบเมตรมาสอยไม่ได้ มันยาวเกินไป
เอาไม้สองเมตรมาสอยมันก็ไม่ได้ ไม่พอดี มันสั้นเกินไป
เราอย่าเข้าใจว่าคนจับดอกเตอร์มาปฏิบัติสบายเหลือเกิน
เพราะเรียนรู้มาพอแล้ว อย่าเข้าใจอย่างนั้น

ดอกเตอร์มันยาวเกิน ไปก็ได้

๑ เกลือไม่เค็ม

พระรูปหนึ่งบอกว่าเป็นนักปฏิบัติ เมื่อมาขออยู่กับอาตมา
ถามถึงระเบียบปฏิบัติ อาตมาจึงอธิบายให้ฟังว่า "เมื่อมาอยู่กับผม
จะสะสมเงินทองและสิ่งของไม่ได้ ผมถือตามวินัย"

ท่านพูดว่า "ท่านปฏิบัติไม่ยึดไม่หมาย"

อาตมาบอกว่า "ผมไม่ทราบกับท่าน"

ท่านเลยถามว่า "ถ้าผมจะใช้เงินทอง
แต่ไม่ยึดไม่หมายจะได้อย่างไร"

อาตมาตอบว่า "ได้"

ถ้าท่านเอาเกลือมากินดูแล้ว ไม่เค็มก็ใช้ได้ ท่านจะพูดเอาเฉย ๆ

เพราะท่านก็เกี่ยวข้องกับจุก ๆ จิก ๆ นี่มันยาก

เมื่อเอาเกลือมากินท่านไม่เค็มแล้ว ผมจึงเชื่อ

ถ้ามันไม่เค็มจะเอามาให้กินสักกะทอ (เข่งเล็ก) ลองดู

มันจะไม่เค็มจริง ๆ หรือ เรื่องไม่ยึดไม่หมายนี้ ไม่ใช่เรื่องพูดเอง

คาดคะเนเอา ไม่ใช่ ถ้าท่านพูดอย่างนี้อยู่กับผมไม่ได้"

ท่านจึงลาไป

๑ ทางเปลี่ยว

อะไรทุกอย่าง ถ้าไม่มีเหตุผลเพียงพอในใจของเราเอง

ก็ยังไม่ปล่อยวาง คือว่ามีสองข้าง นี่ข้างหนึ่ง นี่ก็ข้างหนึ่ง

คนเรานั้นจะแอบเดินมาข้างนี้หรือแอบเดินไปข้างนั้น ที่เดินไปกลาง ๆ

ไม่ค่อยเดินหรอก มันเป็นทางเปลี่ยว เดี่ยวรักก็ไปทางรัก

พอซังก็ไปทางซัง จะปล่อยการรักการซังนี้ไป มันเป็นทางเปลี่ยว

มันไม่ยอมไป

๑ หนาม

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น
มันมิได้ให้ทุกข์แก่เรา เช่นเดียวกับหนาม หนามที่แหลม ๆ
มันให้ทุกข์แก่เราไหม? เปล่า มันเป็นหนามอยู่อย่างนั้น
มิได้ให้ทุกข์แก่ผู้ใด ถ้าเราไปเหยียบมันเข้าก็ทุกข์ทันที
ทำไมจึงเป็นทุกข์ เพราะไปเหยียบมัน จึงว่าเป็นเพราะเรา

๐ แบก้อนหิน

"การปล่อยวาง" ความจริงมันหมายความว่าอย่างนี้
อุปมาเหมือนเราแบกก้อนหินหนักอยู่ก้อนหนึ่ง แบกไปก็รู้สึกหนัก
แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรกับมัน ก็ได้แต่แบกอยู่นั้นแหละ
พอมีใครบอกว่าให้โยนมันทิ้งเสียซิ ก็มาคิดอีกแหละว่า เอ๊ะ!
ถ้าเราโยนมันทิ้งเสียแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเหลือนะซิ
ก็เลยแบกอยู่นั้นแหละ ไม่ยอมทิ้ง
ถึงจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งไปเถอะ แล้วจะเป็นอย่างนั้น
เป็นประโยชน์อย่างนี้
เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั้นแหละเพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ
ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเปลี้ยเต็มทีจนแบกไม่ไหวแล้ว
ก็เลยปล่อยมันตกลง

ตอนที่ปล่อยมันตกลงนี้แหละ ก็จะเกิดความรู้เรื่อง
การปล่อยวาง ขึ้นมาเลย เราจะรู้สึกสบาย แล้วก็รู้สึกได้ด้วยตนเองว่า
การแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใด แต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้น
เราไม่รู้หรือว่า การปล่อยวาง มันมีประโยชน์เพียงใด

๐ เสียน

พระพุทธองค์ทรงให้หนีด้วยปัญญา เปรียบประหนึ่งว่า
เรามีเสียนหรือหนามน้อย ๆ ดำเท้าเราอยู่ เดินไปปวดบ้าง หายปวดบ้าง

บางทีก็เดินไปสะดุดหัวตอเข้า ปวดขึ้นมาก็คำคุณ
คำไปคำมาไม่เห็นเลยชี้เก็ยจุดมันก็ปล่อยมันไป ต่อ ไป
เดินไปถูกปุ่มอะไรขึ้นมาก็ปวดอีก มันเป็นอย่างนี้เรื่อยไป
เพราะอะไรนะ

เพราะเสี้ยนหรือหนามนั้นมันยังอยู่ในเท้าเรา ยังไม่ออก
ความเจ็บปวดมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อมันปวดมา ก็คำหามัน
ไม่เห็นก็ปล่อยไป นาน ๆ เจ็บอีกก็คำอีก อยู่อย่างนั้นเรื่อย ๆ
ทุกข์ที่เกิดขึ้นมาขึ้นนะ เราต้องกำหนดรู้มัน ไม่ต้องปล่อยมันไป
เมื่อมันเจ็บปวดขึ้นมา "เออ ไอ้หนามนี้มันยังอยู่นี่นะ"

เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น
ความคิดที่จะเอาหนามออกจากเท้าเราก็มีพร้อมกันมา
ถ้าเราไม่เอามันออก ความเจ็บปวดมันก็เกิดขึ้น เดียวก็เจ็บ
เดี๋ยวก็เจ็บ อยู่อย่างนี้
ความสนใจที่จะเอาหนามออกจากเท้าเรามันมีอยู่ตลอดเวลา
ผลที่สุดวันหนึ่งต้องตั้งใจเอาหนามออกให้ได้ เพราะมันไม่สบาย
อันนี้เรียกว่าการปรารถนาความเพียรของเราต้องเป็นอย่างนั้น
มันชัดตรงไหน มันไม่สบายตรงไหน ก็ต้องพิจารณาที่ตรงนั้น
แก้ไขที่ตรงนั้น แก้ไขหนามที่มันยอกเท้าเรานั้นแหละ งดมันออกเสีย

๐ สุ่มปลา

ยังไม่เห็นโทษพอที่จะละมัน
ไม่เห็นอานิสงส์ที่จะเกิดขึ้นมาได้
การงานอันนั้นจึงไม่สำเร็จประโยชน์ เอาเล็บเขี่ยเล่นอยู่เฉย ๆ
ถ้าเราเห็นโทษของมันอย่างชัดเจน เออ! เช่นคุณไปสุ่มปลา สุ่มไปเถอะ
รู้สึกว่ามีอะไรอยู่ในสุ่มของเรา มันดังกึกกัก ๆ เรานึกว่าปลา
เอามือล้วงลงไป ไปเจอสัตว์อีกชนิดหนึ่งที่มันอยู่ในน้ำ ตาไม่เห็น

แต่มีความรู้สึกในใจของเรานึกว่าเป็นปลาไหลบ้าง
นึกว่าเป็นงูบ้างนะ จะทิ้งมันก็เสียดายมัน
หากว่ามันเป็นปลาไหลแล้วก็เสียดาย
จะจับไว้ถ้าหากว่ามันเป็นงูมันก็จะกัดเอา นี่เข้าใจไหม
สงสัยอยู่ไม่ชัดเจน ใ้ความอยากนี่มันมากอดสำหรับจับไว้
เพื่อมันจะเป็นปลาไหลนะ พอไหลขึ้นมาพ่นน้ำ เห็นแตกคอมันลาย
วางเลยไม่มีใครมาบอกว่า "อันนั้นงูวาง ๆ"

ไม่มีใครบอกหรือก มันบอกมันเอง ยิ่งชัดกว่าเราบอกเสียด้วย
เพราะอะไร เพราะเห็นโทษว่างูมันกัดเป็น ใครจะไปบอกมัน จิตนี้
ถ้าเราฝึกมันแล้ว รู้เช่นนั้นแล้ว มันไม่เอาหรือก

๐ แมว

กิเลสนี้เหมือนแมว ถ้าให้กินตามใจ มันก็ยิ่งมาเรื่อย ๆ
แต่มีวันหนึ่ง มันข่วนนะถ้าเราไม่ให้อาหารมัน ไม่ต้องให้อาหารมัน
มันจะมาร้องแงง ๆ อยู่ เราไม่ให้อาหารมันสักวัน หนึ่ง สองวัน
เท่านั้นก็ไม่เห็นมันมาแล้ว เหมือนกันแหละ กิเลสไม่มากวนเรา
เราก็จะได้สงบใจต่อไป

๐ กระโถน

เรื่องที่เป็นอนัตตาอันนั้น อนัตตานี้พูดศัพท์ง่าย ๆ
ก็เรียกว่า ของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แต่มันอาศัยอาการตัวตนอยู่
อาศัยอาการของอัตตาอยู่ อนัตตานั่นจึงมี เป็นอนัตตาที่ถูกต้องด้วย
ถ้าอัตตานี้ไม่มีแล้ว อนัตตาก็ไม่ปรากฏขึ้นมา เช่นว่า
คุณหมอมไม่มีกระโถน ใบนี้อยู่ในบ้าน
เรื่องของกระโถนใบนี้ก็ไม่กวนกับคุณหมอมเลย
มันจะแตกมันจะร้าวหรือขโมยมันจะขโมยไป
อย่างนี้ก็ไม่มีความวิตใจของคุณหมอมเลย

เพราะมันไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย คืออะไร? ก็คือว่ากระโถนไม่มีในบ้านเรา

ถ้าหากมีกระโถนขึ้นมาในบ้านเรา

มันก็เป็นตัวอัตรานี้ขึ้นมาแล้ว เมื่อกระโถนมันแตกมันก็กระทบ

เมื่อกระโถนมันหาย มันก็กระทบ เพราะกระโถนนี้มีเจ้าของแล้ว

อันนี้เรียกว่า อัตรานี้มันมีสภาวะอยู่อย่างนี้ ส่วนสภาวะที่ว่า อัตรานี้

นั่น คือ สภาวะที่ว่ากระโถนในบ้านเราไม่มี

จะกลัวขโมยมันจะขโมยไปมันก็ไม่มีอันนั้นมันหมดสภาวะแล้ว เรียกว่า

สภาวะธรรม มันมีสภาวะ มีเหตุ มีปัจจัย

แต่เพียงมันยังเหลืออยู่เท่านั้น

๐ คณิตศาสตร์

ดังนั้นก็สร้างบุญไปด้วย ก็พิจารณาไปด้วย คือกุศล

คือปัญญาณะ เพื่อจะทำลาย คล้าย ๆ กับวิธีเลขนะ มันมีคุณ มันมีบวก

มันมีลบ มันมีหาร มันจึงจะได้จำนวนตามที่เราชอบใจ

อันนี้เราไม่เอาอย่างงั้นซิ

เอาแต่วิธีคุณอย่างเดียวไม่มีที่ใส่วิธีคุณกับวิธีบวกกันเข้าไปเรื่อย

ๆ วิธีลบไม่มี วิธีแบ่งก็ไม่ค่อยจะมีชะด้วยนะ ถ้ามีวิธีแบ่ง มันก็เบา

มีวิธีลบมันก็เบาซิ

มันมีวิธีบวกกับวิธีคุณมันก็ยังไปกันใหญ่เท่านั้นแหละ

๐ เกลือ

ถ้าทำบุญเพื่อบรรเทาทุกข์ มันต้องทำบุญด้วย ทำกุศลธรรมด้วย

ถ้าไม่เอากุศลธรรมก็ไม่มีปัญญา บุญอย่างเดียวเหมือนเนื้อกับปลาสด ๆ

เอาทิ้งไว้เฉย ๆ มันก็เท่านั้นแหละ

อาศัยเกลือเป็นอยู่เนื้อหรือปลาจึงมีอายุได้นาน

หรือเอาเข้าสู่เย็นเสียอย่างนี้

๐ กะละมังคว่ำ

เมื่อเราละบาปแล้ว บำเพ็ญบุญเพิ่มเข้ามาทีละน้อย
ก็มีหวังที่บารมีจะเต็มได้เหมือนกะละมังที่ตั้งหงายอยู่กลางแจ้ง
แม้ฝนจะตกมาใส่ทีละหยด ๆ มันก็มีโอกาสที่จะเต็มได้

เมื่อเราทำบุญ แต่ยังไม่ละบาป
ก็เหมือนกับเราเอากะละมังไปคว่ำไว้กลางแจ้ง
ฝนตกลงมาถูกก้นกะละมังเหมือนกัน แต่มันถูกข้างนอก ไม่ถูกข้างใน
น้ำก็ไม่มีโอกาสที่จะเต็มกะละมังนั้นได้

๐ กะละมังรั่ว

การทำบาป แล้วบำเพ็ญบุญปิดช่องมันเสีย
ก็เหมือนกับหม้อมันรั่ว ปิดช่องมันรั่ว
แล้วเทน้ำใส่กะละมังรั่วก็อุครร่ามัน แล้วเทน้ำใส่
เรียกว่าก้นกระทะไม่ดี ก้นหม้อไม่ดี การละบาปของเรายังไม่ดี
ทำบุญลงไป มันก็รั่ว เทน้ำใส่ลงไปมันก็รั่วออกไปหมด
จะเทใส่ลงไปทั้งวัน มันก็ซึมรั่วออกไปทีละน้อย น้ำก็เหือดแห้งไปหมด
ไม่สำเร็จประโยชน์สมควรความต้องการของเราได้

๐ แม่พิมพ์

ครูเป็นแบบพิมพ์ แม่พิมพ์ของคน ควรจะหันมาหาธรรมะ
มาปฏิบัติธรรม ประพฤติปฏิบัติตัวให้เป็นแบบอย่างของคนทั้งหลาย
เปรียบเหมือนแม่พิมพ์สำหรับพิมพ์พระใครเคยเห็นไหม
พิมพ์เดียวเท่านั้นแหละ เขาทำอย่างดีเลย เขาแกะหน้าตาคิ้วคางให้ดี
ไม่ให้บิดเบี้ยว ไม่ให้เว้าแหว่ง เพื่อจะอัดพระพิมพ์ให้เป็นรูปงาม
เมื่ออัดมาก็งามจริง ๆ เพราะพิมพ์ดีเพียงพิมพ์เดียว นี่ฉันใด

ครูซึ่งเป็นแม่พิมพ์ของศิษย์และผู้คนทั้งหลายนั้นก็เหมือนกันฉันนั้น
จำเป็นจะต้องทำตนให้งามอยู่ด้วยคุณธรรมของความเป็นครูเป็นอาจารย์

ควรประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบวินัย และร่องรอยของผู้นำทางอยู่เสมอ
สิ่งชั่วช้ามัวเมาควรละออกไปให้หมด จรรโลงศีลธรรมให้สูงกลับคืนมา
ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ๆ

๑ เถาวัลย์

เด็กนั้นก็เหมือนกับเถาวัลย์นั้นแหละ

เมื่อเถาวัลย์เกิดขึ้น ณ ที่ใด มันจะต้องหาต้นไม้ที่จะเลื้อยขึ้นเสมอ
ในเมื่อต้นไม้ต้นหนึ่งอยู่ใกล้ ๑๕ เซ็นติเมตร ถ้าอีกต้นหนึ่งอยู่ห่าง

๑๐ เมตร คุณว่ามันจะเลื้อยขึ้นต้นไหน

มันก็จะเลื้อยขึ้นต้นที่อยู่ใกล้ที่สุดนั้นแหละ ต้นที่อยู่ห่าง ๑๐

เมตรโน้น มันคงไม่เลื้อยไปหรอก เพราะมันไกลเกินไป

ฉะนั้นครูเป็นผู้ที่ใกล้ชิดของเด็ก ๆ

ทั้งหลายนั่นเองแหละเป็นผู้ที่เด็ก ๆ ทั้งหลายจะถือเอาเป็นแบบอย่าง

จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการประพฤติจรรยา มารยาท

เครื่องละเว้นเครื่องบำเพ็ญในเด็กคุณ อย่าสอนเขาแต่ปาก การยืน การเดิน

การนั่ง การเคลื่อนไหว การพูดจาอะไรทุกอย่าง

เราต้องทำให้เป็นการสอนเขาทั้งนั้น เด็ก ๆ เขาจะทำตาม

เพราะเด็กนั้นไว เขาไวกว่าผู้ใหญ่

๑ พันธุ์ผลไม้

อาตมายินดีเมื่อเห็นชาวกรุงลอนดอนเหมือนเห็นพี่น้อง

จะเปรียบให้ฟังว่าดินก็ดี พันธุ์ผลไม้ก็ดี แต่ไม่มีใครมาปลูก มาทำสวน

อย่างนั้นแหละ ปฏิจรูปเทศพอสมควร จิตใจคนก็ดี สถานที่ก็ดี

ดินฟ้าอากาศก็ดี สมบูรณ์บริบูรณ์ทั้งหมด แต่ว่าไม่มีใครมาสั่งสอน

ประกาศพุทธศาสนาให้เข้าใจ มีความสุขยิ่งไปกว่านี้

เหมือนพันธุ์ผลไม้ก็ดี ดินก็ดี แต่ไม่มีใครมาปลูก

อาตมารู้สึกอย่างนั้น...ดีไหม โยมจะเอาพระมาประกาศพระพุทธศาสนาที่นี่

ดีไหม?

๑ แก้วแตก

โยมว่า "อย่ามาทำแก้วฉันแตกนะ" ของมันแตกได้
โยมจะไปห้ามมันไม่ได้ ไม่แตกเวลานี้ ต่อไปมันจะแตกเราไม่ทำแตก
คนอื่นจะทำแตก คนอื่นไม่ทำแตก ใก้มันจะทำแตก
พระพุทธเจ้าท่านให้ยอมรับ ท่านมองทะลุไปว่า แก้วใบนี้แตกแล้ว
แก้วที่ไม่แตกนี้ ท่านให้รู้ว่ามันแตกแล้ว
จับทุกทีใส่น้ำดื่มเข้าไปแล้ววางไว้ ท่านก็ให้เห็นว่าแก้วมันแตกแล้ว
เข้าใจไหม นี่คือการเข้าใจของท่านเป็นอย่างนั้น
เห็นแก้วที่แตกอยู่ในแก้วใบที่ไม่แตก เพราะเมื่อมันหมดสภาพแล้ว
ไม่คิดเมื่อไรมันก็จะแตกเมื่อนั้น ทำความรู้สึกอย่างนี้แล้ว
ก็ใช้แก้วใบนี้ไป รักษาไป

อีกวันหนึ่ง พอมันหลุดมือแตก "ผัวะ" สบายไปเลย ทำไมสบาย
เพราะเห็นว่ามันแตกก่อนแตกแล้ว เห็นไหม แต่ถ้าเป็นโยม "แหม
ฉันถนอมมันเหลือเกิน อย่าทำให้มันแตกนะ" อีกวันหนึ่งสุนัขทำแก้วแตก
เกลียดสุนัข ถ้าลูกทำแตกก็เกลียดลูก
เกลียดทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้แก้วแตก
เพราะเราไปกั้นฝายไว้ไม่ให้ น้ำไหลออกไป กั้นไว้อย่างเดียว
ไม่มีทางระบายน้ำ ฝายมันก็แตกเท่านั้นแหละ ไซ้ไหม
ต้องทำฝายแล้วทำทางระบายน้ำด้วย พอ น้ำได้ระดับแค่นี้ ก็ระบายน้ำข้าง
ๆ นี้ เมื่อมันเต็มทีก็ให้มันออกข้างนี้ ท่านเห็นอนิจจัง
ความไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้น นั่นแหละเป็นทางระบายของท่าน
อย่างนี้โยมจะสงบ นี่คือการปฏิบัติธรรมะ

๑ อัดเทพภายใน

คำสอนที่ผมขอมอบให้ในวันนี้ ถ้าการฟังธรรมทำให้ใจว่างสงบ

ก็ดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องจดจำอะไร บางท่านอาจจะไม่เชื่อ
ถ้าเราทำใจให้สงบ ฟังแล้วก็ให้ผ่านไป แต่นำมาพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ
อย่างนี้ เราก็เหมือนเครื่องบันทึกเสียง เมื่อเราเปิดมัน
มันก็อยู่ตรงนั้น อย่างกลัวว่าจะไม่มีอะไร
เมื่อใดที่ท่านเปิดเครื่องบันทึกเสียงของท่าน ทุกอย่างก็อยู่ในนั้น
เทพภายนอกนี้มันเชื่อมได้ ซื่อมาแล้วมันก็เชื่อมได้
เทพภายในของเรานั้นนะ เมื่อมันถึงใจแล้ว มันดีเหลือเกินนะ โยม
มันมีอยู่ตลอดเวลา ไม่เปลืองถ่าน

๐ ลูกโป่ง

ในครั้งพุทธกาล นั่งฟังธรรม บรรลุธรรมถึงขั้นที่สุด
ในขณะที่นั่งฟังอยู่ก็มี มันเร็ว คล้ายกับลูกโป่ง ลมที่อยู่ในลูกโป่ง
มันมีพลังที่จะดันออกมา พอเอาเข็มหมุดไปแทงนิดเดียวเท่านั้น
ลมก็พุ่งออกไปเลย

อันนี้ก็ฉันทัน พอดีฟังธรรมถูกจริต
มันพลิกความเห็นอย่างนั้นมาเป็นอย่างนี้ ก็บรรลุธรรมอย่างแท้จริงได้

๐ อย่าให้อายว้าว

ว้าวที่มันลากเกวียนบรรทุกของมาจากทางไกลนะ
ยิ่งตะวันบ่ายคล้อยต่ำค่าลงว้าวมันก็เร่งฝีเท้ากระชั้นเข้าทุกครั้ง
เพราะมันอยากจะให้ถึงที่เร็วๆ มันคิดถึงบ้าน
คนเรายังแก่ ยิ่งเจ็บไข้ ใกล้ความตาย
ก็เป็นตอนที่จะต้องปฏิบัติภาวนาละ จะเอาความแก่ ความเจ็บ
มาเป็นข้ออ้าง มันก็จะแยกว่าว้าวเท่านั้นแหละ

๐ อาจารย์ใจ

เราทุก ๆ คนนี้ก็เหมือนกัน ไม่ได้เป็นอย่างอื่นหรอก
ทุกวันนี้ก็ไม่มีใครเป็นครูเป็นอาจารย์ เพราะจะตรัสรู้ธรรม ใจนะ

มันต้องสอนตัวเอง ถ้าไม่สอนตัวเองให้ผู้อื่นไปสอนปานใด มันก็ไม่ฟัง
มันไม่รู้จัก ถ้าใจไม่สอน ใจนั้นแหละเป็นครู ใจนั้นแหละเป็นอาจารย์

คนเราไม่เห็นตัวเองง่าย ๆ ไม่เห็น มันยาก

เห็นตัวเองเห็นยาก ให้พากันคิดสักหน่อย ทำมาแล้ว ทุก ๆ คนเคยทำบาปมา
เมื่อแก้แค้นมาแล้วก็ควรพากันหยุด ให้มันเบาบางลงไป ให้มันน้อยลงไป
ถอยลงไป มันไม่มีอะไรหอก มีเท่านั้นแหละ ให้เข้าหาศีลธรรม

๐ น้ำมันกับน้ำ

น้ำมันกับน้ำทำมันต่างกัน เหมือนกับคนฉลาดก็ต่างกับคนโง่
พระพุทธเจ้าก็ทรงอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
แต่พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์
พระองค์จึงทรงเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสิ่ง สักว่า เท่านั้น

พระองค์ทรงปล่อยวางมันไปเรื่อย

ตั้งแต่ทรงเข้าพระทัยแล้วว่า ใจก็สักว่าใจ

ความคิดก็สักว่าความคิดพระองค์ไม่ทรงเอามันมาปนกัน

ถ้าคิดได้ รู้สึกได้อย่างนี้ เราก็จะแยกมันได้ ความคิด

ความรู้สึก อยู่ทางหนึ่ง ใจก็อยู่อีกทางหนึ่ง เหมือนกับน้ำมัน
กับน้ำทำอยู่ในขวดเดียวกัน แต่มันแยกกันอยู่

๐ พระสมมติ - พระแท้

เมื่อบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว สมมติว่าเป็นพระ
ยังไม่ได้เป็นพระแท้นะ คือ เป็นพระเฉพาะกายโกนผมห่มเหลือง
เท่านั้นแหละ จึงเป็นพระ โดยสมมติ

เหมือนกับการที่เขาเอาไม้มาแกะสลัก หรือเอาปูนมาปั้น
หรือเอาทองมาหล่อมาหลอมขึ้น เป็นพระพุทธเจ้าโดยสมมติ
ไม่ใช่พระพุทธเจ้าแท้

ผู้ที่ยังเป็นพระสมมติ คือยังอาศัยความโลภ ความโกรธ

ความหลงนั้นแหละเป็นอยู่ในใจ มันกั้นกลางเราไว้ในภพชาติทั้งหลาย
ให้ถึงความสงบไม่ได้ ก็เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าเอาโลภ โกรธ
หลง ออกจากใจแล้ว มันจะถึงความบริสุทธิ์ ถึงความเป็นพระแท้
ซึ่งจะเป็นพระขึ้นในใจได้เท่านั้น

๐ ปลุกต้นไม้

พระศาสดาทรงตรัสว่า เรื่องของมันเอง
ถ้าเราไม่หยุดความเพียร จะช้าหรือเร็วเราบังคับไม่ได้
เหมือนปลุกต้นไม้ มันรู้จักของมัน มันอยากเร็วก็รู้ว่ามันหลง
มันอยากช้าก็รู้ว่ามันหลง เมื่อทำแล้วจึงเกิดผลขึ้นมา
เหมือนเราปลุกต้นไม้ เช่น ปลุกพริกต้นนี้
หน้าที่ของเราคือขุดหลุมปลูก ให้น้ำ ให้อุ๋ย รักษาแมลงให้มันเท่านั้น
นี่คือเรื่องของเรา เรื่องศรัทธาของเรา ส่วนตัวพริกจะเกิดหรือไม่เกิด
ก็เป็นเรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องของเรา จะไปดึงให้มันขึ้นมาก็ไม่ได้

๐ วัดกับทางมาวัด

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี ทั้งสามประการนี้ท่านเรียกว่า
มรรค มรรคนี้ยังมีใช้ศาสนา
อีกทั้งยังไม่ใช่สิ่งที่พระศาสดาทรงต้องการอย่างแท้จริงเลย
แต่ก็เป็นหนทางที่จะดำเนินเข้าไป
เหมือนกับท่านมหาจากกรุงเทพฯ จะมาวัดหนองป่าพง
ท่านมหาคงไม่ต้องการหนทาง ต้องการจะถึงวัดต่างหาก
แต่หนทางก็จำเป็นสำหรับท่านมหาที่จะต้องมา ฉะนั้น
ถนนที่ท่านมหาาก็ไม่ใช่วัด มันเป็นเพียงถนนมาวัดเท่านั้น
แต่จำเป็นต้องมาตามถนนจึงจะถึงวัดได้

ศีล สมาธิ ปัญญา คือ ถนนที่จะเข้าไปถึงความสงบ
ซึ่งเป็นจุดที่ต้องการ

๐ กุญแจภาวนา

การปฏิบัติเปรียบเหมือนกุญแจ กุญแจภาวนา

แม้กุญแจจะเป็นอะไรก็ช่าง เราถือลูกกุญแจไว้ในมือ
มันจะปิดแน่นเท่าไรก็ช่าง ถ้าเราเอาลูกกุญแจไปไขเปิดเมื่อไร
ก็สำเร็จประโยชน์เมื่อนั้น ถ้ากุญแจไม่มีลูกกุญแจ
ก็ไม่มีประโยชน์ของอยู่ในลึง เราก็เอาออกมาไม่ได้

๐ ร้อนกับเย็น

เหมือนไฟมันลุกตรงไหน มันร้อนตรงไหน มันก็ดับที่ตรงนั้น
มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น

ก็เหมือนกับนิพพานที่อยู่กับวิภูฏสงสาร วิภูฏสงสารที่อยู่กับนิพพาน

เหมือนกับความร้อนและความเย็น มันก็อยู่ที่เดียวกันนั่นเอง
ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็หมดเย็น
เมื่อมันหมดเย็น มันก็ร้อน

๐ ทำโตะ ทำเตียง

การทำใจให้บริสุทธิ์ สงบระงับนั้นก็ดี แต่มันเป็นของยาก
มันจะต้องผ่านจากข้างนอก คือ กาย วาจาให้เข้ามาได้ก่อน
หนทางที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ นำไปสู่ความเป็นสมณะ
เป็นหนทางที่ชำระโลก โกรธ หลง ออกได้ ต้องสังวรสำรวม จึงเป็นของยาก
แต่ถึงจะยากลำบากก็ช่างมัน

เหมือนกับไม้

กว่าจะเอามาทำโตะทำเตียงได้มันยากลำบากก็ช่างมัน มันต้องผ่านตรงนั้น
จะเป็น โตะเป็นเตียงได้ ก็ต้องผ่านของหยาบ ๆ มาก่อน

เราทั้งหลายก็เช่นกัน เอาแต่ของที่ยังไม่เป็นมาทำให้เป็น
ที่ยังไม่งามมาทำให้งาม ที่ยังใช้ไม่ได้มาทำให้ใช้ได้

๐ คอยเฝ้ามะม่วงตก

เอาความสงบมาพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ธรรมารมณ์ที่มากกระทบอารมณ์ แม้จะดี จะชั่ว จะสุข ทุกข์
ทั้งหลายทั้งปวง เหมือนกับคนขึ้นต้นมะม่วงแล้วเขย่าให้ลูกหล่นลงมา
เราอยู่ใต้ต้นมะม่วงก็คอยเก็บเอา ลูกไหนเผลอเราไม่เอา เอาแต่ลูกที่ดี
ๆ ไม่เปลืองแรง เพราะไม่ได้ขึ้นต้นมะม่วงคอยเก็บอยู่ข้างล่างเท่านั้น

๐ **น้ำในตุ่ม**

เมื่อความชั่วทั้งหลายไม่มีในใจเรา โทษทั้งหลายจึงหมดไป
ความเย็นมันก็เกิดขึ้นมา เพราะเรารักษาตัวเอง มันก็เป็นศีลขึ้นมา
มันสงบก็เป็นสมาธิ จิตสงบระงับแล้ว ก็เบิกบานเกิดปัญญา
รู้จักทำจิตของตนให้ผ่องใส อะไรชั่วเราก็ปล่อยไป อะไรผิด เราก็วางไป
พิจารณาวางไป ปล่อยไป คล้าย ๆ กับน้ำในตุ่มนั้นแหละ

เราเอาขันไปตักออกขันหนึ่งแล้วเททิ้ง
ตักมาขันที่สองแล้วก็เททิ้ง ตักแล้วก็เททิ้งอยู่อย่างนั้น
น้ำที่อยู่ในตุ่มมันก็ต้องมีเวลามีโอกาสที่จะแห้งหมดไปได้
จิตที่เข้าไปปฏิบัติ ก็อย่างนั้นเหมือนกัน

ถ้าเราไม่เห็นอย่างนั้น ก็เหมือนตักน้ำใส่แล้วตักออก
ตักใส่แล้วตักออกกัน ก็บุญ ๆ บาป ๆ ผิด ๆ ถูก ๆ ดี ๆ ชั่ว ๆ
เดี๋ยวมันก็สลาย ก็ทุกข์อยู่อย่างนี้

๐ **ทวนกระแสน้ำ**

การปฏิบัตินั้นคือทวนกระแส ทวนกระแสน้ำใจของเราเอง
ทวนกระแสของกิเลส อะไรที่เป็นของทวนกระแสแล้ว มันลำบาก
พายเรือทวนกระแสน้ำก็ลำบาก
สร้างคุณงามความดีนั้นก็ลำบากเสียหน่อยหนึ่งเพราะว่าคนเรามีกิเลส
ไม่อยากจะทำ ไม่อยากจะยุ่งยาก ไม่อยากจะอดทน
อยากจะปล่อยไปตามอารมณ์เสียเป็นส่วนใหญ่

เหมือนน้ำอะแหละ มันก็ไหลไปตามเรื่องของมัน
ถ้าปล่อยให้ไหลไปตามน้ำก็สบาย แต่ว่ามันไม่ใช่ลักษณะการปฏิบัติ
ลักษณะการปฏิบัติต้องฝืน ต้องฝืนกิเลส ฝืนใจของตัวเอง ข่มจิตเจ้าของ
ทำความอดทนให้มากขึ้น มันจึงเป็นการปฏิบัติทวนกระแส

๐ ต้นไม้โอนเอง

ค้นหา คือ ความอยาก นำเราไปสู่ทุกข์ อย่างนี้
ถ้าเราพิจารณาแล้วนะ มันจะโอนออกไปจากค้นหา มันพิจารณาค้นหา
มันจะเขย่าตัวหานั้นให้หมด ให้เบาบางไปเอง

เหมือนกับธรรมชาติต้นไม้ที่นั่นแหละ มีใครไปบอก ไปสะกิดมันไหม
มันก็พูดไม่ได้ ทำไม่ได้ แต่มันโอนออกไปข้างนอก
ดูอย่างนี้ก็เป็นธรรมชาติแล้ว

๐ งานก่อนเงิน

บางคนต้องการจะมาปฏิบัติเพื่อเอาความสุขเฉย ๆ
สุขมันจะเกิดมาจากไหนก่อน ? อะไรเป็นเหตุมัน ?
ความสุขทั้งหลายนั้นมันต้องมีทุกข์ก่อน มันจึงจะมีสุข เราทำทุกสิ่ง
ทำงานก่อนจึงได้เงินมาซื้อกินไม่ใช่หรือ ทำนาก่อนจึงจะได้กินข้าว
มันต้องผ่านความทุกข์มาก่อนทุกอย่างนั่นแหละ

๐ กิ่งกือ

คนมาอยู่กันมาก ๆ มันก็ปฏิบัติกันได้ง่าย
ถ้ามีความเห็นถูกต้องตรงกัน เมื่อมาน้อมลงเพื่อละทิฐิอันเดียวกัน
มันก็ลงสู่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เหมือนกัน จะว่ามีหลายองค์
มันจะเกะกะก็ไม่ได้ คล้าย ๆ ตัวกิ่งกือ ตัวกิ่งกือมีหลายขา
มองดูน่ารำคาญ เหมือนกับว่ามันจะยุ่งกับขาของมัน แต่มันเดิน
เดินไปเดินมา ความจริงมันไม่ยุ่ง มันมีจังหวะ มีระเบียบ

ในทางพุทธศาสนาก็เหมือนกัน

ถ้าปฏิบัติแบบสาวกของพระพุทธเจ้ามันก็ง่าย คือ การเป็นผู้ปฏิบัติดี
ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์และเป็นผู้ปฏิบัติชอบ
ถึงเราจะมีเป็นร้อยเป็นพัน เราจะมีมากแค่ไหนก็ช่างเถอะ
มันก็ลงสายเดียวกันหมด

๐ กวาด

ข้อวัตรทั้งหลายมีกำลังมาก ที่ไหนในวัดที่จะทำได้
ไม่ว่าจะเป็นในกุฏิของเรา ในกุฏิคนอื่นก็ดี ที่มันสกปรกรกรุงรังทำลาย
ไม่ต้องทำให้ใคร ไม่ต้องทำเอาหน้าเอาตาจากใคร
ทำเพื่อข้อปฏิบัติของเรา กวาดกุฏิ กวาดเสนาสนะให้มันสะอาด
ถ้าเราทำเช่นนี้ก็เหมือนเรากวาดของสกปรกออกจากใจของเรา
เพราะเราเป็นผู้ปฏิบัติ อันนี้ให้มันมีอยู่ในใจของพวกเราทุกคน
ความสามัคคีนั้นไม่ต้องเรียกร้องหรือ เป็นเลย

๐ สามในหนึ่ง

ปัญญา กับสมาธิ เมื่อเราพูดแยกกันออก ก็คล้าย ๆ คนละตัว
แต่ความเป็นจริงเป็นตัวเดียวกันนั่นเองแหละ
ปัญญาเป็นเครื่องเคลื่อนไหวของสมาธิเท่านั้น มันออกจากจิตอันนี้เอง
แต่แยกกันออกไปเป็นคนละลักษณะ

เหมือนมะม่วงใบหนึ่ง เมื่อมันเล็กก็ใบนี้
เดี๋ยวมันก็โตขึ้น เดี่ยวมันก็สุก คือมะม่วงใบเดียวกัน ไม่ใช่คนละใบ
ศีล สมาธิ ปัญญา ก็คือของอันเดียวกัน เหมือนมะม่วง
นั่นแหละ เพียงแต่มันเป็นคนละอาการ

๐ เต่า

ให้เห็นชัดในตัวของเราเป็น ปัจจุบัน
จะมีอารมณ์ภายนอกกระทบกระทั่งเข้ามา มันก็เป็นปัจจุบันสม่าเสมอ
มันไม่ทิ้ง พุดง่าย ๆ เหมือนเขาเผาถ่านเผาอิฐ เตาถ่านเตาอิฐ

เคยเห็นไหม ก่อไฟขึ้นหน้าเตาสักสองศอก หรือเมตรหนึ่ง
มันจะดูควันไฟเข้าไปในเตาหมดเลย คุณนั่นก็ได้ มันเห็นชัดอย่างนั้น
อันนี้มันเป็นรูปเปรียบเทียบ ถ้าทำเตาเผาถ่าน
เผาอิฐให้ถูกเรื่อง ถูกลักษณะของมัน ก่อไฟอยู่หน้าเตาสักสองสามศอก
เมื่อมีควันขึ้นมา มันจะดูเข้าไปในเตาหมดไม่มีเหลือเลย
ความร้อนก็จะเข้าไปบรรจุในเตาหมดไม่หนีไปไหน ความร้อนจะเข้าไป
ทำลายเร็วที่สุด นี่มันเป็นอย่างนั้น

ความรู้สึของผู้ประพาศปฏิบัติก็เหมือนกัน
จะมีความรู้สึกดูเข้าไปให้เป็นสัมมาทิฐิทั้งนั้น ตาเห็นรูป
หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสทั้งหลาย
มันจะดูเข้าไปให้เป็นสัมมาทิฐิทั้งนั้น
จะเป็นสัมผัสที่เกิดปัญญาอย่างนั้นสม่ำเสมอตลอดเวลา

๑ กล้วย มะพร้าว

เปรียบง่าย ๆ ให้ฟัง เราไปซื้อกล้วยหรือซื้อมะพร้าวใบหนึ่ง
จากตลาดแล้วก็เดินหิวมา อีกคนหนึ่งก็ถาม "ท่านซื้อกล้วยมาทำไม"
"ซื้อไปรับประทาน" "เปลือกมันต้องรับประทานด้วยหรือ"
"เปล่า"
"ไม่เชื่อหรือก ไม่รับประทานแล้วเอาไปทำไมเปลือกมัน"

หรือเอามะพร้าวใบหนึ่งมาก็เหมือนกัน

"เอามะพร้าวไปทำไม"

"จะเอาไปแกง"

"เปลือกมันแกงด้วยหรือ"

"เปล่า"

"จะเอาไปทำไมล่ะ"

เฮ้ จะว่าอย่างไรล่ะ จะตอบปัญหาเขาอย่างไร

ด้วยความอยาก ถ้าไม่อยากเราก็ไม่ได้ทำให้มันมีปัญญานะ
การทำคามเพียรก็เป็นเช่นนั้น คือทำด้วยการปล่อยวาง
อย่างกลัวอย่างมะพร้าว เอาไปทำไมเปลือกมัน
ก็เพราะว่ายังไม่ถึงเวลาเอามันทิ้ง มันก็ห่อเนื้อในมันไปอยู่นั้น
ยังไม่ถึงเวลาจะทิ้งก็ถือมันไว้ก่อน การประพฤติปฏิบัติก็เหมือนกัน
สมมติ วิมุตติ ก็ต้องปนกันอยู่อย่างนั้น
เหมือนมะพร้าวมันจะปนอยู่ทั้งเปลือกทั้งกะลาทั้งเนื้อเราก็เอามาทั้งหมดแหละ
เขาจะหาว่าเรากินเปลือกมะพร้าวอย่างไรก็ช่างเขา เรารู้จักของเราอยู่

◦ อ้อยตาลหวานลิ้น

เคยกินอ้อยไหมล่ะ กินจากปลายไปโคนมันเป็นยังไง
นั่นแหละยิ่งใกล้โคนเข้าไป ความหวานมันก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ๆ
ขนาดว่าเหลือแค่นี้มือเท่านั้นยังไม่อยากทิ้งเลย
มันเสียดายมดงามอยากจะกินด้วยยังไม่ได้กิน ให้มันเป็นอย่างนั้น
ปฏิบัติธรรมให้เหมือนคนกินอ้อย

◦ สีไฟ

การประพฤติปฏิบัติเหมือนกันกับบุรุษที่ไปสีไฟ
ได้ฟังท่านบอกว่า เอาไม้ไฟสองอันมาสีกันเข้าไปเถอะ
แล้วจะมีไฟเกิดขึ้น บุรุษนั้นก็จับไม้ไฟเข้าสองอัน สีกันเข้า
แต่ใจร้อน สีไปได้หน่อย ก็อยากให้มันเป็นไฟ ใจก็เร่งอยู่เรื่อย
ให้เป็นไฟเร็ว แต่ไฟก็ไม่เกิดสักที
บุรุษนั้นก็เกิดความขี้เกียจแล้วก็หยุดพัก แล้วจึงลองสีอีกนิด
แล้วก็หยุดพัก ความร้อนที่พอมืออยู่บ้าง ก็หายไปละชิ
เพราะความร้อนมันไม่ติดต่อกัน

ถ้าทำไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ เหนื่อยก็หยุด
มีแต่เหนื่อยอย่างเดียวก็พอได้ แต่มีขี้เกียจปนเข้าด้วย เลยไปกันใหญ่

แล้วบุรุษนั้นก็หาว่าไฟไม่มี ไม่เอาไฟ ก็ทิ้ง เลิก ไม่สื้ออีก
แล้วก็ไปเที่ยวประกาศว่า ไฟไม่มี ทำอย่างนี้ไม่ได้ ไม่มีไฟหรอก
เขาได้ลองทำแล้ว

๑ ไฟไหม้ น้ำท่วม

พระพุทธองค์ท่านก็ทรงสอนว่า
ร่างกายจิตใจมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น
มันจะไม่เป็นไปอย่างอื่น คือ เริ่มเกิดขึ้นมาแล้วก็แก่
แก่มาแล้วก็เจ็บ เจ็บมาแล้วก็ตาย อันนี้เป็นความจริงเหลือเกิน
ซึ่งคุณยายก็พบอยู่ในปัจจุบันนี้ มันก็เป็นสังขารอยู่แล้ว
ก็มองดูมันด้วยปัญญาให้เห็นมันเสียเท่านั้น
ถึงแม้ว่าไฟมันจะมาไหม้บ้านของเราก็ตาม
ถึงแม้ว่าน้ำมันจะท่วมบ้านของเราก็ตาม ก็ให้มันเป็นเฉพาะบ้าน
เฉพาะเรือน ถ้าไฟมันไหม้ ก็อย่าให้มันไหม้หัวใจเรา
ถ้าน้ำมันท่วมก็อย่าให้มันท่วมหัวใจเรา ให้มันท่วมแต่บ้าน
ให้มันไหม้แต่บ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่นอกกายของเรา
ส่วนจิตใจของเรานั้น ให้มันมีการปล่อยวางเพราะในเวลานี้มันสมควรแล้ว
มันสมควรที่จะปล่อยแล้ว

๒ วางแก้ว

ให้ทำด้วยการปล่อยวาง อย่าไปยึด ยึดอย่าให้มันมัน
เข้าใจไหมอย่าไปยึด แก้วใบนี้เรายึดมาดูแลก่อน รู้แล้วก็วางมัน
นี่เรียกว่าอย่าไปยึดมัน คือยึดอย่าให้มันมัน
ยึดมาดูแลเรื่องมันแล้วก็วางมัน สบาย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

๓ กล้วย

ผมก็บวชมา เข้าวัดตั้งแต่อายุ ๘
ขวบเลยพยายามมันอยู่อย่างนี้ แต่ไม่ค่อยจะรู้เรื่องหรืออกสมัยก่อน

มารู้เมื่อเป็นพระนั่นแหละ พอวชมาแล้ว โอ้โฮ! มันกลัวทั้งนั้นแหละ
มันคล้าย ๆ ว่าเห็นกามที่เขาอยู่นะ ไม่เห็นความสนุกกับเขา
แต่เห็นความทุกข์มากกว่า มันคล้าย ๆ กับกลัวน้ำว่าไบหนึ่ง
เราไปทานมัน มันก็หวานคืออยู่ มันมีรสหวานก็รู้อยู่

แต่เวลานี้ รู้ว่าเขาเอายาพิษไปฝังไว้ในกล้วยไบนั่น
แม้จะรู้ว่ามันหวานเท่าไรก็ช่าง ถ้ากินไปแล้วมันจะตายใช่ไหม?
ความเห็นมันเป็นเช่นนั้นทุกที
ว่าจะกินก็เห็นยาพิษฝังอยู่ในนั้นทุกทีนั่นแหละ
มันก็เลยถอยออกมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งมีอายุพรรษามากขนาดนี้แล้ว
ถ้าเรามองเห็นแล้ว มันก็ไม่น่ากินเลยนะ

๐ เรียนตามแบบ รบนอกแบบ

มีพระนักปฏิบัติบางรูป ท่านค้นคว้าตามตำรา
เพราะได้เรียนมามาก อาตมาว่าทดลองดูเถอะ การกางแบบกางตำรานี้
ถึงเวลาเรียน ๆ ตามแบบ แต่เวลารบ ๆ นอกแบบ
ไปรบตามแบบมันสู้ข้าศึกไม่ไหว ถ้าเอากันจริงจังแล้วต้องรบนอกแบบ

๐ มือ

ผู้ที่เรียนปฏิบัติ และผู้ปฏิบัติธรรมมักจะเข้าใจกันผิด
ผู้เรียนปฏิบัติมักจะพูดว่า
"พระที่เอาแต่ปฏิบัตินี้ท่านว่าตามความเห็นของท่าน" เขาพูดเช่นนั้น
โดยไม่มีหลักฐานอะไร

ที่จริงแล้วในความหมายหนึ่ง ทั้งสองอย่างก็เป็นอันเดียวกัน
เราจะเข้าใจดีขึ้น ถ้าเปรียบเทียบกับฝ่ามือและหลังมือ
เมื่อเรายื่นมือออกมาารู้สึกคล้ายกับว่าฝ่ามือหายไป
ที่จริงมันไม่ได้หายไปไหน มันแค่ซ่อนอยู่ข้างใต้เท่านั้น
ทำนองเดียวกันเมื่อหงายมือขึ้น หลังมือก็หายไป

ความจริงมันไม่ได้หายไปไหน แต่อยู่ข้างใต้นั่นเอง

ควรจำเรื่องนี้ไว้ใช้ในการพิจารณาการปฏิบัติ

ถ้าคิดว่ามันหายไปแล้ว เราก็หยุดการศึกษาและหวังให้ได้ผล

แต่ไม่ว่าเราจะศึกษาธรรมะมากเพียงไรก็ตาม

เราจะไม่เข้าใจเพราะเรายังไม่รู้ตามความเป็นจริง

ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติที่แท้ของธรรมะแล้ว เราก็จะเริ่มปล่อยวาง

อันนี้เป็นการขอมหรือถอนความยึดมั่นออก ไม่ยึดติดอะไรอีกแล้ว

หรือหากจะยึด มันก็จะน้อยลง ๆ

นี่คือ ความแตกต่างของปริยัติและปฏิบัติ

๐ ตกต้นไม้

ปฏิจตุสมุปบาทธรรมก็เหมือนกัน

อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ฯลฯ เราเคยเล่าเรียนมาศึกษามา

ก็เป็นจริงคือท่านแยกเป็นส่วน ๆ ไป เพื่อให้นักศึกษา

แต่เมื่อมันเกิดมาจริง ๆ แล้วนับไม่ทันหรือ

อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ก็ดับถึงดินโน่น

ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปุบขึ้นมา

ถ้าชอบใจก็ถึงดินโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้

มันไปตามที่ปริยัติรู้นั่นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย

มันไม่บอกว่าตรงนี้เป็นอวิชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญาณ

ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้นหรือ

เหมือนกับการตกต้นไม้

ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริง ๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่า

เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไปปุบ

มิได้คิดว่ามันก็นิวก็ฟุต เห็นแต่มันตมถึงดินเจ็บแล้ว

๐ มืด

การฝึกจิตให้มีกำลังกับการฝึกกายให้มีกำลัง

มีลักษณะอันเดียวกัน แต่มีวิธีต่างกัน

การฝึกกายให้มีกำลังเราต้องเคลื่อนไหวอวัยวะ แต่การฝึกจิตให้มีกำลังคือทำจิตให้หยุด ให้พักผ่อน เช่นทำสมาธิ พยายามปล่อยวางสิ่งทั้งหลายไม่ปล่อยจิตให้คิดอย่างนั้นอย่างนี้สารพัด ให้มืออยู่อารมณ์เดียวจิตก็จะมีกำลัง ปัญญาที่จะเกิด เช่นเดียวกับมีมิดเล่มหนึ่งเราลับไว้ดีแล้ว มัวแต่ฟันหิน ฟันอิฐ ฟันหญ้าทั่วไป ฟันไม่เลือกมิดก็จะหมดความคม

๐ หัดเขียน

ในวันหนึ่ง ๆ ให้ได้ปฏิบัติเถอะ จี้เกียจก็ทำ ขยันก็ทำเราปฏิบัติธรรมะไม่ว่ากลางวันกลางคืน สงบก็ทำ ไม่สงบก็ทำเหมือนกับเราเป็นเด็กไปเรียนหนังสือ จะเขียนไม่สวยในครั้งแรกมันตัวยาว ๆ ขายาว ๆ เขียนไปตามเรื่องของเด็กนานไปก็สวยขึ้นงามขึ้นเพราะฝึกมัน

๐ เด็กกับผู้ใหญ่

สมาธิและปัญญา นี้ต้องควบคู่กันไปเบื้องต้นจิตจะเข้าถึงความสงบระงับ โดยอาศัยวิธีทำสมาธิภาวนาจิตจะสงบอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมถะและอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาได้ในที่สุดแล้วจิตก็จะสงบไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวายเปรียบเหมือนกับว่า ครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็กบัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่แล้ว เด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันในทำนองเดียวกัน สมถะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดได้ว่าแยกออกจากกันหรือเปรียบเทียบเหมือนอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน

และถ้ามองอีกแง่หนึ่งอาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน

๐ ไม้ท่อนเดียว

ภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้
สมณะอยู่ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น
ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น
ปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมณะ
ก็ตัวจิตนี่เอง

๐ การวาดเขียน

ไอ้ความสำเร็จในการปฏิบัติมันมีเรื่องติดไปด้วยปัญญา
วิปัสสนาภาวนา ปัญญา กับจิตมันอยู่ร่วมกัน
บางคนนะ ไม่ต้องไปทำอะไรมันมาก มันรวมเข้าไปของมัน
อย่างคนที่ม่ปัญญาไม่ต้องไปทำอะไรมันมาก เรื่องสมาธิคล้าย ๆ
ที่ว่าสมมติเราเป็นช่างวาดเขียน เราไปมองเห็นแล้ว และก็เข้าใจ ๆ
จนมันติดอยู่ในใจของเรา เราไปเขียนออกมาจากใจของเราได้
ไม่ต้องไปนั่งวาดอยู่ตรงนั้น คนที่ไม่เข้าใจคนนั้นต้องไปนั่ง
เขียนเสียก่อนให้มันซาบซึ้งเข้าไป อันนี้เรื่องปัญญาไม่ต้อง
ไปนั่งเขียน เรามามองคู่มือก็เข้าใจ เขียนมันไปเลยก็ได้ มันเป็นอย่างนี้

๐ อาหารที่เราชอบ

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้ ถ้าไม่ถูกจริตของเรา
มันก็ไม่สลัดไม่สังเวช อันใดที่ถูกกับจริต อันนั้นก็ประสบบ่อย ๆ
มีความรู้สึกนึกคิดในอาการนั้นบ่อย ๆ แต่เราไม่ค่อยจะได้สังเกต
จึงควรสังเกตเพื่อให้ได้ประโยชน์
เปรียบเหมือนกับอาหารที่เขาจัดมาให้สำหรับหนึ่ง มันก็มีหลายอย่าง
เราก็ชิมไปทุกถ้วย ทุกอย่างนั่นแหละ แล้วก็รู้เองว่า
อาหารอย่างไหนที่เราชอบ อย่างไหนที่เราไม่ชอบ

อย่างไรหนชอบก็ว่ามีรสชาติอร่อยกว่าอย่างอื่น นี่พูดถึงอาหาร

นี่ก็เทียบให้เห็นกับจริตของคนเรา

กรรมฐานที่ถูกต้องมันก็สบาย

๐ ขายของ

ทีนี้ถ้าหากว่า เราผลอไปนาทีหนึ่ง ก็เป็นบ้านาทีหนึ่ง

เราไม่มีสติสองนาที เราก็เป็นบ้าสองนาที ถ้าไม่มีสติครึ่งวัน

เราก็เป็นบ้าอยู่ครึ่งวัน เป็นอย่างนี้

สติก็คือความระลึกได้ เมื่อเราจะพูดอะไรทำอะไร ต้องรู้ตัว

เราทำอยู่ เราก็รู้ตัวอยู่ ระลึกได้อยู่อย่างนี้ คล้าย ๆ

กับเราขายของอยู่ในบ้านเรา เราก็ดูของของเราอยู่

คนจะเข้ามาซื้อของหรือขโมยของของเรา ถ้าเราสะกดรอยมันอยู่เสมอ

เราก็รู้เรื่องราว คนๆ นี้มันมาทำไมเราจับอาวุธของเราไว้อยู่อย่างนี้

คือเรามองเห็น พอขโมยมันเห็นเรา มันก็ไม่กล้าจะทำเรา

อารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติรู้อยู่ มันจะทำอะไรเราไม่ได้

อารมณ์มันจะทำให้เราดีใจอยู่อย่างนี้ตลอดไปไม่ได้ มันไม่แน่นอนหรือ

เดี๋ยวมันก็หายไป จะไปยึดมันถือมันทำไม อันนี้ฉันไม่ชอบ

อันนี้ก็แน่นอนหรือ ถ้าอย่างนี้ อารมณ์นั้นก็เป็นโมฆะเท่านั้น

เราสอนตัวของเราอยู่ เรามีสติอย่างนี้ เราก็รักษาอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

ตอนกลางวัน ตอนกลางคืน ตอนไหน ๆ ก็ตาม

๐ หยดน้ำ สายน้ำ

จากจิตใจของเรานี้ ให้พยายามสม่ำเสมอ ระวังรักษาศีลห้าไว้

มันผิดพลาดไป หยด...กลับมา...รักษาไปอีก บางทีมันหลงพลาดไปอีก

รู้แล้ว กลับมา อย่างนี้ทุกครั้งทุกครั้งราวสติมันก็เข้า

เหมือนน้ำในกาน้ำ

เราปล่อยให้มันไหลเป็นหยดต่อม...ต่อม...ต่อม นี่สายน้ำขาด

แรงปล่อยน้ำในกาขึ้นให้มาก น้ำก็ไหล ต่อม ๆ ๆ ถี่เข้า แรงเข้าอีก
หายต่อมเลขที่นี้ ไหลเป็นสายติดกันเลย เป็นสายน้ำ หยคน้ำไม่มี
มันไม่หายไปไหน มันกลายเป็นสายน้ำ มันถึงจนติดกันอย่างนี้

๐ การเลี้ยงควาย

เรื่องปฏิบัติก็เช่นกัน เมื่อเรารู้จิตของเราอยู่
ผู้รู้จิตเจ้าของ ผู้ใดตามจิตผู้มันจักพ้นบ่วงของมาร
เปรียบเหมือนกับเราเลี้ยงควาย หนึ่งต้นข้าว สองควาย
สามเจ้าของควาย ควายจะกินต้นข้าว ต้นข้าวเป็นของที่ควายจะกิน
จิตของเราก็เหมือนควาย อารมณ์คือต้นข้าว ผู้รู้คือ เจ้าของควาย
เวลาเลี้ยงควายก็คอยตามดูไม่ให้กินต้นข้าว ปล่อยควายไป
แต่ก็พยายามดูมัน ถ้ามันเดินไปใกล้ต้นข้าว เราก็ตวาดมัน
ควายได้ยินก็จะถอยออก แต่เราอย่าเพลินนะ
อย่าไปนอนหลับกลางวันก็แล้วกัน ถ้าขึ้นนอนหลับ ต้นข้าวหมดแน่ ๆ

๐ ฟาดควาย

จิตของเราก็เหมือนควาย อารมณ์คือต้นข้าว
ผู้รู้เหมือนเจ้าของ เวลาเราไปเลี้ยงควายทำอะไร ปล่อยมันไป
แต่เราพยายามดูมันอยู่ ถ้ามันเดินไปใกล้ต้นข้าว เราก็ตวาดมัน
ควายได้ยินก็จะถอยออก แต่เราอย่าเพลินนะ
ถ้ามันคือไม่ฟังเสียงก็เอาไม้จิ้มฟันฟาดมันจริง ๆ มันจะไปไหนเสีย

๐ คัดตัวบรรจง

การนั่งสมาธิแบบเดิมก็นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ตั้งกายตรง บางคนก็ว่าเดินก็ได้ นั่งก็ได้ คุณเขาจะได้ไหม? ได้
แต่เราเป็นนักเรียนใหม่ เรียนหนังสือต้องคัดตัวบรรจงเสียก่อน
ให้มันมีหัว มีหางเสียก่อน ถ้าเราเข้าใจดี แล้วเราเขียนอ่านเอง
เราเขียนหวัดไปก็ได้ อย่างนี้ไม่ผิด

แต่แบบเดิมมันต้องทำอย่างนั้นเสียก่อน

๑ หว่านข้าว

นั่งดูลมเข้าลมออกให้สบายอย่างนั้น อย่าให้มันหลง
ถ้าหลงก็ให้หยุด ดูว่ามันไปไหน มันจึงไม่ตามลม ให้หามันกลับมา
ให้มันมาเล่นตามลมอย่างนั้นแหละ แล้วก็พบของดีสักวันหนึ่งหรือ
ให้ทำอย่างนั้น ทำเหมือนกับว่าจะไม่ได้อะไร ไม่เกิดอะไร
ไม่รู้ว่าจะใครมาทำ แต่ก็ทำอยู่เช่นนั้น เหมือนข้าวอยู่ในฉาง
แล้วเอาไปหว่านลงดิน ทำเหมือนจะทิ้งหว่านลงในดินทั่วไปโดยไม่สนใจ
มันกลับเกิดหน่อ เกิดกล้า เอาไปดำกลับได้กินข้าวเม่าขึ้นมา
นั่นแหละเรื่องของมัน

๑ ส่งญาติ

ดูลม ให้กำหนดลม เอาจิตนั้นแหละไปรวมอยู่ที่ลม คือ
ให้รู้ที่ลมในเวลานั้น ไม่ต้องไปรู้อะไรมากมาย กำหนดให้จิตมันนุ่มไป
ๆ ละเอียด ๑ เรื่อย ๑ ไป จนกว่าจะมีความรู้สึกน้อย ๑
มันจะมีความตื่นอยู่ในใจมากที่สุด

อันนี้เวทนาที่เกิดขึ้นมาจะค่อย ๑ ระวังไป ๑

ผลที่สุดเราก็ดูลมเหมือนกับญาติมาเยี่ยมเรา
เราก็จะตามไปส่งญาติขึ้นรถลงเรือ เราก็ตามไปถึงท่าเรือ ไปถึงรถ
เราก็ส่งญาติขึ้นรถ เราก็ส่งญาติลงเรือ
เขาก็ติดเครื่องเรือเครื่องรถไปลี้วเท่านั้นแหละ เราก็มองไปเถอะ
เมื่อญาติเราไปแล้ว เราก็กลับบ้านเรา เราดูลมก็เหมือนกันนั้น
เมื่อลมมันหายเราก็รู้จัก เมื่อลมมันละเอียดเราก็รู้จัก
เมื่อลมมันละเอียดไปเรื่อย ๑ เราก็มองไป ๑ ตามไป นุ่มไป ๑
ทำจิตให้มันตื่นขึ้น ทำลมให้มันละเอียดเข้าไปเรื่อย ๑
ผลที่สุดแล้วลมหายใจมันน้อยลง ๑ จนกว่าลมหายใจไม่มี

มันก็จะมีความรู้สึกเท่านั้นที่ตื่นอยู่

๐ ไก่ในกรง

เรื่องสติกับจิตควบคุม พอถึงกันแล้ว
ก็จะมีความรู้สึกอย่างหนึ่ง ถ้าจิตมันพอที่จะสงบแล้ว
จิตที่มันถูกคุมขังอยู่ในที่สงบ
เหมือนกับเรามีไก่ตัวหนึ่งที่ใส่ไว้ในกรงนั้น
ไก่ที่อยู่ในกรงนั้นมันไม่ออกไปจากกรง
แต่ว่ามันเดินไปเดินมาได้ในกรงนั้น
อาการที่มันเดินไปเดินมานี้ไม่เป็นอะไร
เพราะมันเดินไปเดินมาอยู่ในกรง
ความรู้สึกของจิตที่เรามีสติสงบอยู่นั้น มีความรู้สึกในที่สงบนั้น
ไม่ใช่เรื่องที่มันให้เราวุ่นวาย คือเมื่อมันคิด มันรู้สึก
ให้มันรู้สึกอยู่ด้วยสงบ ไม่เป็นอะไร

๐ ลิง

ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าที่บ้าน โยมมีลิงหนึ่งตัว
โยมเลี้ยงลิงตัวหนึ่ง ลิงมันไม่อยู่นิ่งหรอก
เดี๋ยวมันจับโนนเดี๋ยวมันจับนี่สารพัดอย่าง ลิงมันเป็นอย่างนั้น
ถ้าโยมมาถึงวัดอาตมา วัดอาตมาก็มีลิงตัวหนึ่งเหมือนกัน
ลิงอาตมาก็อยู่นิ่งเหมือนกัน เดี่ยวจับโนนจับนี่
โยมไม่รำคาญใช่ไหม ทำไม ไม่รำคาญล่ะ เพราะ โยมเคยมีลิงมาแล้ว
เคยรู้จักลิงมาแล้ว

"อยู่บ้านฉันก็เหมือนกันกับเจ้าตัวนี้อยู่วัดหลวงพ่อ
ลิงหลวงพ่อก็เหมือนลิงของฉันนั่นแหละ มันลิงอย่างเดียวกัน"
โยมรู้จักลิงตัวเดียวเท่านั้น โยมจะไปกี่จังหวัด จะเห็นลิงกี่ตัว
โยมก็ไม่รำคาญใช่ไหม? นี่คือคนรู้จักลิง

ถ้ารู้จักลิงก็ไม่ใช่ลิงซิเรา ฮือ ถ้าเราไม่รู้จักลิง
เห็นลิงเราก็เป็นลิง ไซ้ใหม่? เห็นมันไปคว้าโน่นจับนี่ก็
ฮือ...ไม่พอใจ รำคาญไอ้ลิงตัวนี้ นี่คือคนไม่รู้จักลิง

คนรู้จักลิงเห็นอยู่บ้านก็ตัวเดียวกัน อยู่วัดถ้าแสงเพชร
ก็เหมือนกันอย่างนี้ มันรำคาญอะไร เพราะเห็นว่าลิงมันเป็นอย่างนั้น
นี่ก็พอ สงบแล้ว ถ้ามันเดินมันก็เดินแต่ลิง เราไม่ใช่ลิง สงบแล้ว
มันโคคหน้าโคคหลัง โยมก็สบายใจไม่รำคาญกับลิง เพราะอะไร
เพราะโยมรู้จักลิง โยมจึงไม่ใช่ลิง ถ้าโยมไม่รู้จักลิง โยมก็รำคาญ
โยมรำคาญ โยมก็เป็นลิง เข้าใจไหม นี่เรื่องมันสงบอย่างนี้

อารมณ์ เรารู้อารมณ์ เห็นอารมณ์ บางทีมันชอบ
บางทีมันไม่ชอบอย่างนี้ ก็ช่างมันเป็นไร มันเป็นเรื่องของมัน
มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ก็เหมือนลิงนะแหละ ตัวไหน ๆ ก็ลิงอันเดียวกัน
เรารู้อารมณ์ บางทีชอบบางทีไม่ชอบ เรื่องอารมณ์เป็นอย่างนี้
ให้เรารู้จักอารมณ์
รู้จักอารมณ์แล้วเราปล่อยเสียอารมณ์มัน ไม่แน่นอนหรืออก มันเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้นแหละ

เราดูมัน ไปก็อย่างนั้นแหละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ได้รับอารมณ์เข้ามาปั๊บ ฮือ...ก็เหมือนกับเรามาเห็นลิง
ลิงตัวนี้กับลิงตัวที่อยู่บ้านเราก็เหมือนกันอย่างนี้มันก็สงบเท่านั้นแหละ

๑ ช่วยยก

"สติสัมปชัญญะ"

ทั้งสองนี้ก็เหมือนคนสองคนมันไปยกเอาไม้อันหนึ่ง มันหนัก
ไอ้คนที่สามนี้ไปมองดู เห็นมันหนักก็เข้าช่วย
ถ้ามันหนักไม่ช่วยก็ได้ ต้องเข้าช่วย คนที่เข้าช่วยนี้คือ ปัญญา
อยู่ไม่ได้ อันนั้นถ้ามีสติสัมปชัญญะแล้ว ปัญญาที่ต้องวิ่งเข้ามาหา

๐ น้ำไหลนิ่ง

โยมรู้จักน้ำมันไหลใหม่ เคยเห็นไหม น้ำนิ่งโยมเคยเห็นไหม
ถ้าใจเราสงบแล้ว มันจะเป็นคล้าย ๆ กับน้ำมันไหลนิ่ง
โยมเคยเห็นน้ำไหลนิ่งไหม

ตรงนั้นแหละ ตรงที่โยมคิดไม่ถึงหรือว่า
มันเฉยมันก็เกิดปัญญาได้ เรียกว่าจิตใจของโยม มันจะคล้ายน้ำไหล
แต่ว่านิ่ง ดูเหมือนนิ่ง แต่ว่าดูเหมือนไหล เลยเรียกว่า น้ำไหลนิ่ง
มันจะเป็นอย่างนั้น ปัญญาเกิดได้

๐ ทำเลข

ธรรมะก็เหมือนกับการทำเลข มันมีวิธีคูณ มีวิธีแบ่ง
มีวิธีบวก มีวิธีลบ ถ้าเราคิดได้อย่างนี้ก็จะเป็นคนฉลาด รู้จักกาล
รู้จักเวลา ควรลบก็ลบ ควรคูณก็คูณ ควรแบ่งก็แบ่งควรรวมก็รวมกันเข้า
ถ้าคุณทุกที ใจคนมันจะตายอยู่แล้ว คือ เรื่องไม่รู้จักพอนั่นเอง
ไม่รู้จักพอก็ไม่รู้จักแก่

คนรู้จักแก่ คือ คนรู้จักพอ ถ้ามันพอแล้ว คำที่ว่า เอาละ
มันก็พินขึ้นมา แต่ถ้าไม่พอ คำว่า เอาละ ก็ไม่พินขึ้นมา
ก็เอาตะปัดไม่เคยเหวี่ยง ไม่เคยปลงไม่เคยวางทิ้งสิ้น เอาตลอด ถ้า
เอาละ มันก็สบาย มันพอแล้ว

๐ ท่อนไม้ในคลอง

เปรียบเสมือนหนึ่งว่า เราตัดไม้สักท่อนหนึ่ง
เอาทิ้งลงในคลอง แล้วมันก็ไหลไปตามน้ำในคลองนั้น
ถ้าท่อนไม้ท่อนนั้นมันไม่ผุ ไม่เนา ไม่พัง มันไม่ติดอยู่ฝั่งโน้น
ฝั่งนี้ มันก็ไหลไปตามคลองอยู่เรื่อยไป
ผมเชื่อแน่ว่าจะถึงทะเลใหญ่เป็นที่สุด
อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

พวกท่านทั้งหลายประพฤติปฏิบัติตามแนวทาง
ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราแล้ว
เดินไปตามมรรคที่พระองค์ทรงสอน เดินไปตามกระแสให้มันถูกต้อง
ให้มันพ้นจากสิ่งทั้งสอง สิ่งทั้งสองอย่างนั้นคือ อะไร
คือสองข้างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้
อันไม่ใช่ทางของสมณะที่จะคิดไปที่จะเอาจริงเอาจังกับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น
คือ กามสุขัลลิกายโยโคประการหนึ่ง
กับอรรถกถาโยโคอีกประการหนึ่ง อันนี้แหละเรียกว่าฝั่ง
ฝั่งทั้งสองข้าง ฝั่งของคลอง ของแม่น้ำ ท่อนไม้ที่ปล่อยไปตามคลอง
ตามกระแสน้ำ ก็คือจิตของเรา

๐ บ้านที่แท้จริง

บ้านข้างนอก ไม่ใช่บ้านที่แท้จริง เป็นบ้านสมมติ
บ้านอยู่ในโลกส่วนบ้านที่แท้จริงของเรา คือ ความสงบ
พระพุทธเจ้าทรงให้สร้างบ้านเรือนตัวเองโดยวิธีปล่อยวางให้มันถึงความสงบ

๐ สู่ทะเล

ห้วยหนองคลองบึงต่าง ๆ ที่มันไหลลงสู่ทะเล
เมื่อมันไปตกถึงทะเลแล้ว มันก็มีสีคราม รสเค็มด้วยกัน
มนุษย์เราทั้งหลายก็เช่นกัน จะอยู่คนละทิศคนละทางก็ช่าง
จะอยู่ที่ไหนก็ตาม เมื่อลงสู่กระแสของธรรมะแล้ว
มันก็ลงสู่ธรรมะอันเดียวกัน

๐ น้ำใต้ดิน

พระพุทธเจ้าคือพระธรรม แลพระธรรมก็คือพระพุทธเจ้า
ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น เป็นธรรมะที่มีอยู่ประจำโลก
ไม่สูญหาย เหมือนกับน้ำที่มีอยู่ในพื้นแผ่นดิน
ผู้ขุดบ่อลงไปให้ถึงน้ำ ก็จะได้เห็นน้ำ ไม่ใช่ว่าผู้นั้นไปแต่งขึ้น

ทำให้มีน้ำจืด บรูษนั้นลงกำลังขุดบ่อเท่านั้น ให้ลึกไปให้ถึงน้ำ
น้ำก็มีอยู่แล้ว

ฉะนั้น

ถ้าเรามีปัญญาที่จะเห็นได้ว่าเราไม่ได้อยู่ห่างพระพุทธเจ้าเลย
เดี๋ยวนี้เราก็ยังนั่งอยู่ตรงหน้าพระพุทธเจ้า เราเข้าใจธรรมะเมื่อใด
เราก็เห็นพระพุทธเจ้าเมื่อนั้น

ผู้ใดที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน
อยู่ ณ ที่ใด ผู้นั้นย่อมได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้าตลอดเวลา

๐ วิชาไม่หาย

พระพุทธเจ้าคือธรรมะ ธรรมะก็คือพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้
ตรัสรู้นี้ท่านไม่เอาไปหรอก ท่านก็ทิ้งไว้ในนี้แหละ ถ้าพุดง่าย ๆ
อย่างพวกครูเรานะ ครูในโรงเรียนไม่ได้เป็นครูมาแต่กำเนิดหรอก
มาเรียนวิชาครูถึงได้เป็นครูกัน ได้สอนในโรงเรียนได้เงินเดือนกับเขา
อยู่ไปนาน ๆ ก็เลยตายซะ ตายจากครูไปซะ ถ้าหากพุดอย่างหนึ่งที่ว่า
ครูนั้นยังไม่ตาย คือคุณธรรมที่ทำให้ครูนั้นยังอยู่
อย่างพระพุทธเจ้าของเราะ สัจธรรมที่ทำให้คน ๆ
นั้นเป็นพระพุทธเจ้านี้ยังอยู่ไม่หนีไปไหน

๐ ช้าง วัว ควาย

การฝึกจิตให้ดีย่อมสำเร็จประโยชน์
เราสังเกตดูแต่สัตว์พาหนะ เช่น ช้าง วัว ควาย
ก่อนที่เราจะเอามาใช้งานต้องฝึกเสียก่อน
เมื่อฝึกดีแล้วเราจึงได้อาศัยแรงงานมัน ทำประโยชน์นานาประการ
ท่านทั้งหลายก็ทราบแล้ว
จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีคุณค่ามากกว่ากันหลายเท่า
ดูแต่พระพุทธองค์และพระอริยสาวก

ได้เปลี่ยนภาวะจากปุถุชนมาเป็นพระอริยบุคคล
จนเป็นที่กราบไหว้ของคนทั่วไป
และท่านได้ทำประโยชน์อย่างกว้างขวางเหลือประมาณที่เรา ๆ
จะกำหนดเพราะพระพุทธองค์และสาวกได้ผ่านการฝึกจิตมาด้วยดีแล้วทั้งนั้น
จิตที่เราฝึกดีแล้วย่อมเป็นประโยชน์แก่การประกอบอาชีพทุกอย่าง
ยังเป็นหนทางให้รู้จักทำงานด้วยความรอบคอบ ไม่เป็นผู้หุนหันพลันแล่น
ทำให้ตนเองมีเหตุผล และได้รับความสุขตามสมควรแก่ฐานะ

๑ ต้นไม้กับกายเรา

เหมือนกับต้นไม้ต้นหนึ่ง มันมีราก โคน ลำต้น ใบ ใบทุกใบ
กิ่งทุกกิ่งทั้งลำต้น อาศัยรากดูดกินอาหารส่งขึ้นไปหล่อเลี้ยง
ร่างกายของเรา ทั้งกายทั้งวาจาใจ หรืออายตนะ คือ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย นี้เปรียบเหมือนกิ่ง ก้าน ลำต้น
ใจเปรียบเป็นรากดูดกินอาหาร แล้วแบ่งขึ้นไปสู่ลำต้น แบ่งไปหากิ่ง หากใบ
ให้เป็นดอกเป็นผล

๑ สติงหาย

เหมือนกับญาติโยมทั้งหลาย ออกไปจากบ้านเป็นต้น
แล้วกระเป๋าสตางค์หาย มันหล่นอยู่กลางทางโน้น
ยังไม่ทันรู้จักพากันสบายอยู่
สบายเพราะยังไม่รู้จักว่าสบายนี้เพื่ออะไร
สบายเพื่อจะไม่สบายอีกต่อไป
เมื่อต่อไปเราเห็นว่าเงินเสียไปแล้วจริง ๆ ก็เกิดความไม่สบายขึ้น
คือมันเกิดขึ้นมาเมื่อเรารู้จักต่อหน้า บาปบุญคุณโทษนี้ก็เหมือนกัน
พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้รู้จัก ถ้ามันไม่รู้จัก มันก็ไม่รู้จักผิด
ไม่รู้จักถูก ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว

๑ ล้อเกวียน - รอยเกวียน

วิญญูจะก็เหมือนกับลื้อเกวียน โคลากเกวียนไป
ลื้อเกวียนมัน ไม่ยาว ถ้าโคตัวนั้นมันลากไปไม่หยุด
รอยเกวียนมันก็ทับรอยโคไปไม่หยุด มันกลมแต่ว่ามันยาวก็ได้
จะว่ามันยาวก็ได้ แต่มันกลม เราเห็นความกลมเช่นนี้
ก็ไม่เห็นความยาว ในวงเกวียนอันนั้นเมื่อโคลากไปไม่หยุด
ลื้อเกวียนก็หมุนไปไม่หยุด

อีกวันหนึ่ง โคมันหยุด มันเหนื่อย สลัดแอกออกไปเสีย โคไปโค
เกวียน ไปเกวียน ลื้อเกวียนก็หยุดเอง ทิ้งอยู่นาน
พอนานไปมันก็เป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ถมทับเป็นดินหญ้าอย่างเดิม
คนทำกรรมก็เหมือนกัน มันไม่จบเรื่อง คนพูดความจริงก็ไม่จบ
คนมิจฉาทิฎฐิก็ไม่จบ

๐ ก้อนน้ำแข็ง

ก้อนน้ำแข็งใหญ่เอาไปวางไว้กลางแจ้ง
จะดูความเสื่อมของก้อนน้ำแข็ง ก็เหมือนสังขารนี้มันจะเสื่อมทีละน้อย
ไม่กินาติ ไม่กินชั่วโมง
ก้อนน้ำแข็งนี้ก็จะละลายหมดเป็นน้ำไปที่เรียกว่าเป็น ขัยยะวัยยัง
ความสิ้นไป

ความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลายเป็นมานานแล้วตั้งแต่มีโลกขึ้นมา
เราเกิดมาเราก็เก็บเอาสิ่งเหล่านี้มาด้วย ไม่ใช่ที่เราทิ้งไปไหน
พอเกิดมาเราก็เก็บเอาความเจ็บ ความแก่ ความตายมาพร้อมกัน
ดูอาการที่มันเสื่อมชี่ ร่างกายของเรา
ทุกส่วนมันเสื่อมพมมันก็เสื่อมไป ขนมันก็เสื่อมไป เล็บมันก็เสื่อมไป
หนังมันก็เสื่อมไป อะไรทุกอย่างมันเสื่อมไปทั้งนั้น
เสื่อมไปตามธรรมชาติของมัน

๐ ลูกคน - ลูกกระสุน

ลูกกระสุนยิงโป้งออกไปข้างนอก

ลูกคนยิงโป้งมาโดนที่ใจเรานี้ ดีก็มาถูกตัวนี้ ชั่วก็มาถูกตัวนี้

อย่างนี้เรียกว่ามันเป็นกรรม ลูกเรานั้นแหละ มีคนดี

มีคนชั่ว ทั้งดีทั้งชั่ว ก็เป็นลูกเราทั้งนั้น เขาเกิดมาแล้ว

คุณคนที่ไม่ดีขนาดไหนก็ยังรัก เกิดมาเป็นโรคโปลิโอ ขาเป่

คุณรักคนนี้กว่าเขาแล้ว จะออกไปจากบ้าน เพราะรักคนนี้จึงต้องสั่งว่า

คุณน้อง คุณคนนี้ด้วยเถิด เมื่อจะตายจากไป ก็สั่งไว้ให้ดู ให้ดูคนนี้

ดูลูกฉันคนนี้ มันไม่แข็งแรง ยิ่งรักมันมาก

๐ ไก่ป่า

ยกตัวอย่างง่าย ๆ อย่างไก่ป่า

เราก็รู้จักทุกคนว่าไก่นั้นเป็นอย่างไร

สัตว์ในโลกนี้ที่จะกลัมนุษย์ยิ่งไปกว่าไก่นั้นไม่มีแล้ว

เมื่ออาตมาอยู่ในป่านี้ครั้งแรก

ก็เคยสอนใครไก่ป่าเคยเฝ้าดูมันแล้วก็ได้ความรู้จากไก่ป่าหลายอย่าง

ครั้งแรกมันมาเพียงตัวเดียว เดินผ่านมา

เราก็เดินจงกรมอยู่ในป่า มันจะเข้ามาใกล้ ไม่มองมันมันจะทำอะไร

ก็ไม่มองมัน มันจะเข้ามาใกล้ ไม่มองมัน มันจะทำอะไรก็ไม่มองมัน

ไม่ทำกิริยาอันใดกระทบกระทั่งมันเลย ต่อไปก็ลองหยุดมองดูมัน

พอสายตาเราไปถูกมันเข้า มันวิ่งหนีเลย แต่พอเราไม่มอง

มันก็ค่อยๆเข้ามาตามเรื่องของมัน แต่มองที่ไร

ก็วิ่งหนีเมื่อนั้น

นานเข้าสักหน่อย มันคงเคยเห็นความสงบของเรา

จิตใจของมันก็เลยว่าง แต่พอหว่านข้าวให้เท่านั้น

ไก่มันก็เลยหนีเลย...ช่างมันก็หว่านทิ้งไว้เช่นนั้นแหละ

เดี๋ยวมันก็กลับมาที่ตรงนั้นอีกแต่ยังไม่กล้ากินข้าวที่หว่านไว้ให้มัน ไม่รู้จัก

นึกว่าเราจะไปฆ่าไปแกงมัน เราก็ไม่ว่าอะไร กินก็ช่าง ไม่กินก็ช่าง
ไม่สนใจกับมัน

ไม่ซำมันก็คุ้มเขี่ยหากินตรงนั้น

มันคงเริ่มมีความรู้สึกของมัน แล้ววันต่อมามันก็มาตรงนั้นอีก
มันก็ได้กินข้าวอีก พอข้าวหมด ก็หว่านไว้ให้อีก มันก็วิ่งหนีอีก
แต่เมื่อทำซ้ำอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ

ตอนหลังมันก็เพียงแต่เดินหนีไปไม่ไกลแล้วก็กลับมากินข้าวที่ให้นั้น
นี่ก็ได้เรื่องแล้ว

ตอนแรกไก่มันเห็นข้าวสารเป็นข้าศึก

เพราะมันไม่รู้จักเพราะมันคุไม่ซัด มันจึงวิ่งหนีเรื่อยไป
ต่อมามันเชื่องเข้า จึงกลับมาดูตามความเป็นจริง ก็เห็นว่า นี่ข้าวสาร
นี่ไม่ใช่ข้าศึก ไม่มีอันตราย มันก็มากินจนตลอดทุกวันนี้ นี่เรียกว่า
เราก็ได้ความรู้จักมัน เราก็เหมือนกันจันนั้น รูปเสียง กลิ่น รส
โกฎฐัพพะ ธรรมารมณนี้ เป็นเครื่องให้เรารู้ธรรมะ
เป็นที่ให้ข้อคิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าเราเห็นชัดตามความเป็นจริง
แล้วก็จะเป็นอย่างนี้ ถ้าเห็นไม่ชัดก็จะไปเป็นข้าศึกต่อเราตลอดไป
แล้วเราก็จะหนีไปอยู่เรื่อย ๆ

๐ **ต้นคือปลาย**

เมื่อเราเกิดมาแล้วโยม ก็คือเราตายแล้วนั่นเอง

ความแก่กับความตายมันก็คืออันเดียวกันนั่นแหละ เหมือนกับต้นไม้
อันหนึ่งต้น อันหนึ่งปลาย เมื่อมีโคนมันก็มีปลาย
เมื่อมีปลายมันก็มีโคน ไม่โคน ปลายก็ไม่มี มีปลายก็ต้องมีโคน
มีแต่ปลาย โคนไม่มีก็ไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ก็นึกขำเหมือนกันนะ

มนุษย์เราทั้งหลายเมื่อจะตายแล้วก็โสภเสว้า วุ่นวาย

นั่งร้องไห้เสียใจสารพัดอย่าง หลงไปสียิม โยมมันหลงนะ

พอคนตายก็ร้องไห้พิไรราพัน

แต่ไหนแต่ไรมาไม่ค่อยได้พิจารณาให้ชัดแจ้งนะ ความเป็นจริงแล้ว

อาตมาขอโทษด้วยนะ อาตมาเห็นว่า ถ้าจะร้องไห้กับคนตายนะ

ร้องไห้กับคนที่เกิดมาดีกว่า แต่มันกลับกันเสีย

ถ้าคนเกิดมาแล้ว โยมทั้งหลายก็หัวเราะคืออกดีใจกันขึ้นบาน

ความเป็นจริงเกิดนั่นละคือตาย ตายนั่นละก็คือเกิด ต้นก็คือปลาย

ปลายก็คือต้น

๑ อนาถา

จิตของเราเมื่อไม่มีใครตามรักษา

มันก็เหมือนคนที่ปราศจากพ่อแม่ที่จะดูแล

เป็นคนอนาถา เป็นคนที่ขาดที่พึ่ง

คนที่ขาดที่พึ่งก็เป็นทุกข์ จิตนี้ก็เหมือนกัน

ถ้าหากขาดการอบรมบ่มนิสัยทำความเห็นให้ถูกต้องแล้ว จิตนี้ก็ลำบากมาก

๑ ยกแล้วหนัก

เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาก็รู้จักว่ามันทุกข์

ทุกข์นี้มันเกิดขึ้นมาเพราะอะไร มันจะเห็นอะไรไหม

ถ้าเราเห็นตามธรรมดา มันก็ไม่ทุกข์ เช่นว่าเราอยู่อย่างนี้ เราก็สบาย

อีกวาระหนึ่งเราอยากได้กระโถนใบนี้ เรายกมันขึ้นมา ต่างแล้ว

ต่างกว่าแต่ก่อนที่ยังไม่ได้ยกกระโถน ถ้าไปยกกระโถนขึ้นมา

มีความรู้สึกว่ามันหนักเพิ่มขึ้นมา มันมีเหตุ หนักมันจะเกิดเพราะอะไร

ถ้าไม่ใช่เพราะเราไปยกมัน ถ้าเราไม่ยกมัน มันก็ไม่มีอะไร

ถ้าไม่ยกมันก็เบา อะไรเป็นเหตุผล ดูท่านี้ก็รู้แล้ว

ไม่ต้องไปเรียนที่ไหน ถ้าเราไป ยึด อะไร

อันนั้นแหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ถ้าเรา ปล่อย มันก็ไม่ทุกข์

๐ นีติยา

นี่คือทุกข์ ทุกข์ธรรมดาก็อย่างหนึ่ง
ทุกข์ที่เหนือธรรมดาอีกอย่างหนึ่ง ทุกข์ประจำสังขารนี้
ยืนก็เป็นทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์
อย่างนี้เป็นทุกข์ธรรมดา ทุกข์ประจำสังขาร
พระพุทธเจ้าท่านก็มีเวทนาอย่างนี้ มีสุขอย่างนี้ มีทุกข์อย่างนี้
แต่ท่านก็รู้จักว่าอันนี้เป็นธรรมดา สุข ทุกข์
ธรรมดาทั้งหลายเหล่านี้ ท่านระงับมันได้ เพราะท่านรู้จัก
เรื่องของมัน

รู้จักทุกข์ธรรมดา มันเป็นของมันอย่างนั้น ไม่รุนแรง
ท่านให้ระวังทุกข์ที่มันจรมมา ทุกข์ที่เหนือธรรมดา
เปรียบประหนึ่งว่าเราเป็นไข่เอาเข้าไปฉีดยา ฉีดเข้าไปในร่างกาย
เข็มฉีดยานั้นมันทะลุเข้าไปในเนื้อหนัง เราารู้สึกเจ็บนิดหน่อย
เป็นธรรมดา ไม่เป็นอะไร ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้
ทุกข์ที่ไม่ธรรมดานั้น คือทุกข์ที่เรียกว่า อุปาทาน
เข้าไปยึดมันถือมันไว้ เปรียบประหนึ่งว่าเอาเข็มฉีดยาไปอาบยาพิษ
แล้วก็ฉีดเข้าไป นี่ไม่ใช่เจ็บธรรมดาแล้ว ไม่ใช่ทุกข์ธรรมดาแล้ว
เจ็บจนตาย

๐ เศษเนื้อติดฟัน

เรื่องกามทั้งหลายนี้ละ มันออกไปยาก
ไม่แปลกอะไรกับเราฉนั้นเนื้อ เนื้อมันยัดเข้าไปในฟันของเรา แหม! มันปวด
มันเจ็บ(รำคาญ) ฉนั้นข้าวยังไม่เสร็จก็ต้องเอาไม้จิ้มมันออก
เนื้อมันหลุดไปจากฟัน เราก็สบายไปพักหนึ่ง แล้วไม่อยากจะฉนั้นเนื้ออีก
แต่พอเห็นเนื้อมาก็ฉนั้นอีก ก็อุดอีก ก็เอาไม้จิ้มออกอีก
ก็สบายนิดหนึ่งอีก เท่านั้นแหละเรื่องของกามไม่ใช่ฉนั้น

ไม่มากกว่าน้ำมันอุคซึ่ฟัน ทูรันทุรายอิคอัด อิคอัด
เอามันออกสักกนิคหนึ่งโดยเทานั้นแหละ ไม่รู้ว่ามันเรื่องอะไร บ้า ๆ
บอ ๆ

๑ หิวกามจนตาย

เหมือนบุรุษหนึ่งหิวน้ำจืด เพราะเดินทางไกลมาขอน้ำกิน
เจ้าของน้ำก็บอกว่าน้ำนี้จะกินก็ได้ สิมันก็ดี กลิ่นมันก็ดี
รสมันก็ดี แต่ว่ากินเข้าไปแล้วมันเมานะบอกให้รู้เสียก่อน
เมากจนตายหรือเจ็บเจียนตายนั่นแหละ แต่บุรุษผู้หิวน้ำก็ไม่ฟัง
เพราะหิวมาก

เหมือนคนไข้หลังผ่าตัดที่ถูกหมอบังคับให้อดน้ำ
ก็ร้องขอน้ำกิน

คนหิวในกามก็เหมือนกัน หิวในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ล้วนเป็นพิษ

พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ
ธรรมารมณฺ์นั้น มันเป็นพิษ เป็นบ่วง ก็ไม่ฟังกัน
เหมือนกับบุรุษผู้หิวน้ำผู้นั้น

ที่ไม่ยอมฟังคำเตือนเพราะความหิวกระหายมันมีมาก

ถึงจะต้องทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ขอให้ได้กินน้ำเถอะ

เมื่อได้กินได้ดื่มแล้วมันจะเมากจนตายหรือเจ็บเจียนตายก็ช่างมัน

จับจอกน้ำได้ก็ดื่มเอา ๆ เหมือนกับคนหิวในกามก็กินรูป
กินเสียง กินกลิ่น กินรส กิน โสภณัฐพะ กินธรรมารมณฺ์ รู้สึกอร่อยมาก
ก็กินเอา ๆ หยุดไม่ได้ กินจนตาย ตายคากาม

๑ แหย่รังมดแดง

เรื่องกามนี้ คล้าย ๆ กับรังมดแดงใหญ่ เอาไม้ไปแหย่
ยิ่งแหย่ยิ่งหล่นใส่ มดมันหล่นใส่หน้าใส่ตา แสบหูแสบตา
ยังไม่เห็นโทษมัน เราไม่เห็นโทษมัน มันก็คิดทั้งนั้น ให้เข้าใจ

ว่าถ้ายังไม่เห็นโทษในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น
ก็ออกจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ได้

คัดลอกจาก: เหมือนกับใจ คล้ายกับจิต

รวบรวมคำอุปมาของ หลวงพ่อชา สุภทโท (พระโพธิญาณเถร)

จากคุณ : mayrin [10 พ.ย. 2546]