

การปฏิบัติภาวนา
พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

รวบรวมต้นฉบับจาก :

<http://www.openbase.in.th/>

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ จัดทำโดย พฤษภ บุญมา
(pruetboonma@gmail.com)

เผยแพร่บนเว็บไซต์ <http://www.weread.in.th>

เมื่อ 5 สิงหาคม 2554

Copyright © 2011

CC-BY-NC-SA 3.0

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/th>

การศึกษาธรรมะในทางพระพุทธศาสนานั้น เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ จะศึกษาเรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิกก็ตาม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้น จึงจะถูกต้อง มิใช่ออย่างอื่น

สิ่งเหล่านี้ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิตก็ช่างมันเถอะ เมื่อมันนิ่งอยู่อย่างนี้ก็คือเป็นปกติของมัน ถ้าว่ามันเคลื่อนไหวก็เป็นสังขารแล้ว มันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่นไปนี่ ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขาร ก็วิ่งตามมันไปเป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนไหวเมื่อใด ก็เป็นสมมติสังขารเมื่อนั้น ท่านจึงให้พิจารณาสังขารคือจิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง

เมื่อมันเคลื่อนไหวออกไปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านี้ไว้

ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทธรรมก็เหมือนกัน อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ฯลฯ เราเคยเล่าเรียนมาศึกษามากก็เป็นจริงคือท่านแยกเป็นส่วนๆไปเพื่อให้นักศึกษารู้แต่เมื่อมันเกิดมาจริงๆแล้วท่านมหานับไม่ทันหรอก

รู้จากปริยัติต่างกับรู้จากปฏิบัติ

อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ก็ตู่บถึงดินโน่นไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้างจิต เมื่อถูกอารมณ์ปุบขึ้นมากถ้าชอบใจก็ถึงดีโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้มันไปตามที่ปริยัติรู้นั้นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่าตรงนี้เป็นอวิชชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญูณตรง นี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่าน

อย่างนั้นหรือ เหมือนกับการตกจากต้นไม้ ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริงๆ อดมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไป ปูบมิได้ คณนาว่า มันก็นิ้วก็ฟุดเห็นแต่ มันตุมถึงดินเจ็บแล้ว

ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมาเห็นแต่ทุกข์โสภะปริเทวะทุกข์โน่นเลย มันเกิดมาจากไหน มันไม่ได้อ่านหรือ มันไม่มีปริยัติที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี้ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน

ฉะนั้นท่านจึงให้ยืนตัวว่า อะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้ อันนี้เมื่อผู้รู้รู้ตามความเป็นจริงของจิตหรือเจตสิกเหล่านี้ จิตก็ไม่ใช่เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทิ้งทั้งหมดไม่ควรเข้าไปยึดไปหมายมันทั้งนั้น

เรียนรู้เรื่องจิตเพื่อปล่อยวาง

สิ่งที่เรียกว่าจิตหรือเจตสิกนี้ พระศาสดามีชี้ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่าจิตหรือเจตสิก เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเท่านั้น มีแต่ท่านให้ปล่อยให้วางมันเมื่อเกิดมาก็รับรู้ไว้ รับทราบไว้ ตัวจิตนี้เองมันถูกอบรมมาแล้วถูกให้พลิกออกจากตัวนี้เกิดเป็นสังขารไปมันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไปทั้งดีทั้งชั่วทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดขึ้นไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนรู้แบบนี้เสียก่อนจึงจะละได้ ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้เจตสิกก็เป็นอย่างนี้

อย่างมรรคปัญญาอันเห็นชอบ เห็นชอบแล้วก็ดำริชอบ เจริญชอบ ทำการงาน ชอบเลี้ยงชีวิตชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้นั่นเอง เหมือนกับตะเกียงเป็นตัวผู้รู้ ถ้ารู้ชอบดำริชอบอย่าง

อื่นก็ชอบไปด้วยเหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มัน
จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้ อันนี้ถ้าจิตนี้
ไม่มี ผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกันมันคืออาการของพวกนี้

ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด ท่านว่าจิตนี้
ก็ชื่อว่าจิต มิใช่สัตว์มิใช่บุคคล มิใช่ตัว มิใช่ตน มิใช่เรา
มิใช่เขา ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่ตัวตนเราเขา ไม่เป็น
อะไร ท่านให้เอาที่ไหน เวทนาก็ดี สัญญาก็ดี สิ่งทั้ง
หลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นชั้นห้ำท่านให้วาง

สมณะและวิปัสสนาอยู่ด้วยกัน

ฉะนั้นภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่
ปลายท่อนทางนี้ สมณะอยู่ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรา
ยกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้ง
สองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้นปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย

อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมณะ ก็ตัว
จิตนี้เอง และเมื่อจิตสงบแล้ว ความสงบเบื้องต้นแรก
สงบด้วยสมณะคือสมาธิธรรมทำให้จิตเป็นสมาธิมันก็
สงบ ถ้าความสงบหายไปก็เกิดทุกข์ ทำไมอาการนี้จึง
ให้เกิดทุกข์ เพราะความสงบของสมณะเป็นตัวสมุทัย
แน่นอน มันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อมีความสงบ
แล้วยังไม่จบ พระศาสดามองเห็นแล้วว่าไม่จบ ภพยังไม่
สิ้นชาติยังมีอยู่ พรหมจรรย์ไม่จบ มันไม่จบเพราะ
อะไร เพราะมันยังมีทุกข์อยู่ ท่านจึงเอาตัวสมณะตัว
สงบนี้พิจารณาต่อไปอีก ค้นหาเหตุผลจนกระทั่งท่าน
ไม่ติดในความสงบ ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็
เป็นสมมติเป็นบัญญัติอีก ติดอยู่นี้ก็ติดสมมติติด
บัญญัติ เมื่อติดสมมติติดบัญญัติก็ติดภพติดชาติ ภพ
ชาติก็คือความดีใจในความสงบนี้แหละ เมื่อหาย
ความฟุ้งซ่านก็ติดความสงบก็เป็นภพอีกเกิด อยู่อย่าง

นี้ภพชาติเกิดขึ้นมาทำไมพระพุทธเจ้าจะไม่รู้

ขั้นห้าหรือความสงบล้วนยึดติดไม่ได้

ท่านจึงพิจารณา ภพชาติเกิดเพราะอะไร เมื่อยังไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมาพิจารณาเข้าไปอีก สังขารที่เกิดขึ้นมาสงบหรือไม่สงบพิจารณาเรื่อยไป จนได้เห็นว่สิ่งเหล่านี้เหมือนก้อนเหล็กแดง ขั้นห้าเหมือนกับก้อนเหล็กแดง เมื่อมันแดงรอบแล้วไปจบตรงไหนมันก็จะเย็นได้ มีที่เย็นไหมเอามือแตะข้างบนดูซิ ข้างล่างดูซิ แตะข้างโน้นข้างนี้ดูซิ ตรงไหนที่มันจะเย็นเย็นไม่ได้เพราะก้อนเหล็กมันแดงโร่ไปหมด ขั้นห้านี้ก็ฉนั้น ความสงบไปติดไม่ได้ จะว่าความสงบเป็นเราจะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้ ถ้าเข้าใจว่าความสงบ

เป็นเราเข้าใจว่าเราเป็นความสงบ ก็เป็นก้อนอัตตา
อยู่นี่เอง ก้อนอัตตาก็เป็นตัวสมมุติอยู่จะนึกว่าเรา
สงบเราฟังसानเราดีเราชั่วเราสุขเราทุกข์ อันนี้ก็
เป็นภาพเป็นชาติอยู่อีก เป็นทุกข์อีกถ้าสุขหายไปก็กลายเป็น
เป็นทุกข์ถ้าความทุกข์หายไปก็เป็นสุขก็ต้องเวียนไป
นรกไปสวรรค์อยู่ไม่หยุดยั้ง

พระศาสดาเห็นอาการจิตของท่านเป็นอย่างนี้ นี่
แหละท่านว่าภพยังอยู่ชาติยังอยู่ พรหมจรรย์ยังไม่
จบ ท่านจึงยกสังขารขึ้นพิจารณาตามธรรมชาติ
เพราะมีปัจจัยอยู่นี่จึงมีเกิดอยู่นี่ตายอยู่นี่มีอาการที่
เคลื่อนไหวไปมาอยู่นี่ท่านจึงยกสิ่งนี้พิจารณาไปให้รู้
เท่าตามเป็นจริงของชั้นห้าทั้งรูปทั้งนามสิ่งทั้งหลาย
ที่จิตคิดไปทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขาร
ทั้งหมดเมื่อรู้แล้วท่านให้วางเมื่อรู้แล้วท่านให้ละให้รู้
สิ่งเหล่านี้ตามเป็นจริงถ้าไม่รู้ตามความเป็นจริงก็ทุกข์

ก็ไม่วางสิ่งเหล่านี้ได้เมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้วสิ่งเหล่านี้ก็เป็นของหลอกหลวงสมกับที่พระศาสดาตรัสว่าจิตนี้ไม่มีอะไรไม่เกิดตามใครไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรีรุ่งโรจน์โชติการไม่มีเรื่องราวต่างๆเข้าไปอยู่ในที่นั่น ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี้เอง หลงอัตตานี้เอง

พระศาสดาจึงให้มองดูจิตของเรา เบื้องแรกมันมีอะไรไม่มีอะไรจริงๆสิ่งเหล่านี้มิได้เกิดด้วย มิได้ตายด้วยถูกอารมณ์ดีมากระทบก็มีได้ดีด้วย ถูกอารมณ์ร้ายมากระทบก็มีได้ร้ายไปด้วย เพราะรู้ตัวของตัวอย่างชัดเจนแล้ว รู้ว่าสภาวะเหล่านั้นไม่เป็นแก่นสาร ท่านเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้รอบรู้ของท่านอยู่อย่างนั้น

ไม่ตีใจไม่เสียใจคือไม่เกิดไม่ตาย

ตัวผู้รู้นี้ รู้ตามความเป็นจริง ผู้รู้มิได้ตีใจไปด้วย มิได้เสียใจไปด้วย อากาการที่ตีใจไปด้วยนั้นแหละ เกิด อากาการที่เสียใจไปด้วยนั้นแหละ ตายถ้ามันตายก็เกิด ถ้ามันเกิดก็ตาย ตัวที่เกิดตัวที่ตายนั้นแหละเป็น วัฏฏะ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ไม่หยุด

เมื่อจิตผู้ปฏิบัติเป็นอยู่อย่างนั้นไม่ต้องสงสัยภพมี ไหมชาติมีไหม ไม่ต้องถามใคร พระศาสดาพิจารณา อากาการสังขารเหล่านี้แล้วจึงได้ปล่อยวางสังขาร วาง ันธ์ห้า เหล่านี้เป็นเพียงผู้รับทราบไว้เฉยๆมันจะดีขึ้นมากท่านก็ไม่ตีกับมัน เป็นคนดูอยู่เฉยๆ ถ้ามันร้าย ขึ้นมาท่านก็ไม่ร้ายกับมัน ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันขาดจากปัจจัยแล้วรู้ตามความเป็นจริง ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดไม่มี ตัวนี้ก็เป็นผู้รู้ยืนตัว ตัวนี้แหละเป็นตัวสงบ ตัวนี้เป็นตัวไม่เกิดไม่แก่ไม่เจ็บไม่

ตาย ตัวนี้มีใช้เหตุมิใช่ผล ไม่อาศัยเหตุ ไม่อาศัยผล
ไม่อาศัยปัจจัย หมดปัจจัยสิ้นปัจจัยนอกเหนือเกิด
ตาย นอกสุขเหนือทุกข์ นอกดีเหนือชั่ว หมดเรื่องจะ
พูด ไม่มีปัจจัยส่งเสริม แล้วเรื่องที่เราจะพูดว่าจะติด
ในสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องจิตหรือเจตสิก

ฉะนั้นเรื่องจิตหรือเรื่องเจตสิกนี้ก็เป็นเรื่องมีจริงอยู่
เป็นจริงอย่างนั้นแต่พระศาสดาเห็นว่ารู้ไปก็ไม่เกิด
ประโยชน์ถ้ารู้แล้วเชื่อสิ่งเหล่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์
อะไรหาความสงบไม่ได้รู้แล้วท่านให้วางให้ละให้เลิก
เพราะจิตเจตสิกนี้เองนำความผิดมาให้เรานำความ
ถูกมาให้เราถ้าเราฉลาดก็นำความถูกมาให้เราถ้าเรา
โง่ก็นำความผิดมาให้เราเรื่องจิตหรือเจตสิกนี้มันเป็น
โลกพระศาสดาก็เอาเรื่องของโลกมาดูโลกเมื่อรู้โลก
ได้แล้วท่านจึงว่าโลกวิทูผู้รู้แจ้งโลกเมื่อท่านมาดูสิ่ง
เหล่านี้จึงเป็นอย่างนี้

ปฏิบัติที่จิต

ฉะนั้นเรื่องสมณะหรือเรื่องวิปัสสนานี้ให้ทำให้เกิด
ในจิตเสียให้เกิดในจิตจริงๆจึงจะรู้จักถ้าไปเรียนตาม
ตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างไรๆจิตเป็นอย่างไรๆก็เรียน
ได้แต่ว่าใช้ระงับความโลภความโกรธความหลงของ
เราไม่ได้เพราะเรียนไปตามอาการของความโลภ
ความโกรธความหลงความโลภมีอาการอย่างนั้นๆ
ความโกรธมีอาการอย่างนั้นๆความหลงมีอาการ
อย่างนั้นๆไปแล้วอาการของมันเท่านั้นก็รู้ไปตาม
อาการพูดไปตามอาการรู้อยู่ฉลาดอยู่แต่ว่าเมื่อมัน
เกิดกับใจเราจะเป็นไปตามอาการหรือไม่เมื่อถูก
อารมณ์ที่ไม่ชอบใจมากระทบมันก็เกิดเป็นอาการขึ้น
กับใจเราเราติดมันไหมเราวางมันได้ไหมอาการที่ไม่
ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมาเรารู้แล้วผู้รู้เอาความไม่ชอบใจไว้
ในใจหรือเปล่าหรือว่าเห็นแล้ววาง

ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วยังเอาไว้ในใจของเราให้
เรียนใหม่เพราะยังติดอยู่ยังไม่ยิ่งถ้ามันยิ่งแล้วมันวาง
ให้ดูอย่างนี้ดูจิตของเราจริงๆมันจึงจะเป็นปัจจัยตั้งถ้า
จะพูดไปตามอาการของจิตอาการของเจตสิกว่ามี
เท่านั้นดวงเท่านั้นดวงอาตมาว่าอย่างน้อยเกินไปมันยังมี
มากถ้าเราจะไปเรียนสิ่งเหล่านี้ให้รู้แจ้งแทงตลอด
หมดนั้นไม่แจ้งมันจะหมดอย่างไรมันไม่หมดหรือ
หมดไม่เป็น

ฉะนั้นเรื่องการปฏิบัตินี้จึงสำคัญมากการปฏิบัติ
อาตมามิได้ปฏิบัติอย่างนั้นไม่รู้ว่าจิตว่าเจตสิกอะไร
หรืออกุศลผู้รู้นี้แหละถ้ามันคิดซังท่านมหาทำไมจึงซังถ้า
มันรักท่านมหาทำไมจึงรักอย่างนี้แหละจะเป็นจิต
หรือเจตสิกก็ไม่รู้จี้เข้าตรงนี้จึงแก้เรื่องที่มันรักหรือซัง
นั้นให้หายออกจากใจได้จะเป็นอะไรก็ตามถ้าทำจิต
อาตมาให้หยุดรักหรือหยุดซังได้จิตอาตมาก็พ้นจาก

ทุกข์แล้วจะเป็นอะไรก็ช่างมันสบายแล้วไม่มีอะไรมัน
ก็หยุดเอาอย่างนี้จะพูดไปมากๆก็ช่างเขามากก็ตาม
มากก็จะมาอยู่ตรงนี้และมันไม่มากไปไหนมันมาก
ออกจากตรงนี้น้อยก็น้อยออกจากตรงนี้เกิดก็เกิด
ออกจากนี้ดับก็ดับอยู่นี้มันจะไปไหนท่านจึงให้นามว่า
ผู้รู้อาการที่ผู้รู้รู้ตามความเป็นจริงถ้ารู้ตามความเป็น
จริงแล้วมันก็รู้จิตหรือรู้เจตสิกนี้แหละ

จิตหรือเจตสิกนี้มันหลอกลวงไม่หยุดสักที่เราจะไป
เรียนอาการที่มันหลอกลวงนั่นเองทั้งเรียนเรื่องมัน
หลอกลวงทั้งถูกมันหลอกลวงเราอยู่นั่นเองจะว่า
อย่างไรกันทั้งๆที่รู้จักมันมันก็ลวงทั้งๆที่รู้มันเรื่อง
อย่างนี้คือเรื่องเราไปรู้จักเพียงชื่อของมันอาตมาว่า
พระพุทธรเจ้าไม่ประสงค์อย่างนั้นทรงประสงค์ว่าทำ
อย่างไรจึงจะออกจากสิ่งเหล่านี้ได้ท่านให้ค้นหาเหตุ
ของสิ่งเหล่านี้ขึ้นไปฉะนั้นอาตมาปฏิบัติโดยไม่รู้จัก

มารู้จักเพียงว่าศิลปะเป็นมรรคงามเบื้องต้นคือศิลปะงามท่ามกลางคือสมาธิงามเบื้องปลายคือปัญญาสามอย่างนี้ดูไปดูมาก็เป็นอย่างเดียวกันเท่านั้นแต่ถ้าจะแยกออกเป็น ๓ อย่างก็ได้

ปัญญามาก่อนศิลปะสมาธิ

การรักษาศิลปะปัญญาต้องมาก่อน แต่เราพูดว่ารักษาศิลปะก่อนตั้งศิลปะก่อนศิลปะจะสมบูรณ์อย่างไรนั้นจะต้องมีปัญญาต้องค้นคิดกายของเราวาจาของเราพิจารณาหาเหตุผลนี้ตัวปัญญาทั้งนั้นก่อนที่จะตั้งศิลปะขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา

เมื่อพูดตามปริยัติก็ว่าศิลปะสมาธิปัญญาอาตมาพิจารณาแล้วการปฏิบัตินี้ต้องปัญญามาก่อนมารู้เรื่องกายวาจาว่าโทษของมันเกิดขึ้นมาอย่างไรปัญญา

นี่ต้องพิจารณาหาเหตุผลควบคุมกายวาจาจึงจะ
บริสุทธิ์ได้ถ้ารู้จักอาการของกายวาจาที่สุจริตทุกจริต
แล้วก็เห็นที่ปฏิบัติถ้าเห็นที่จะปฏิบัติแล้วก็ละสิ่งที่ชั่ว
ประพาสสิ่งที่ดีละสิ่งที่ผิดประพาสสิ่งที่ถูกเป็นศีลถ้า
มันละผิดให้ถูกแล้วใจก็แน่วแน่เข้าไปอาการที่ใจแน่ว
แน่มั่นคงมิได้ลั้งเลสงสัยในกายวาจาของเรานี้เป็น
สมาธิความตั้งใจมั่นแล้วเมื่อตั้งใจมั่นแล้วรูปเกิดขึ้น
มาเสียงเกิดขึ้นมาพิจารณามันแล้วนี้เป็นกำลังตอนที่
สองเมื่อรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญานหรือรูปเสียง
กลิ่นรสโผฏฐัพพะธรรมารมณ์เกิดขึ้นมาบ่อยๆได้
พิจารณาบ่อยๆด้วยอาการที่เราตั้งใจมิได้ผลจึงรู้
อาการของสิ่งเหล่านี้มันเกิดตามความเป็นจริงของมัน
เมื่อรู้เรื่อยๆไปก็เกิดปัญญาเมื่อรู้ตามความเป็นจริง
ตามสภาวะของมันสัญญาจะหลุดเลยกลายเป็นตัว
ปัญญาจึงเป็นศีลสมาธิปัญญาครบเป็นอันเดียวกัน

ถ้าปัญญากล้าขึ้นก็อบรมสมาธิให้มันขึ้นไปเมื่อสมาธิมันขึ้นไปศีลก็มันก็สมบูรณ์ยิ่งขึ้นเมื่อศีลสมบูรณ์ขึ้นสมาธิก็กล้าขึ้นอีกเมื่อสมาธิกล้าขึ้นปัญญาก็กล้ายิ่งขึ้นสามอย่างนี้เป็นไฉพจน์ซึ่งกันและกันสมกับพระศาสดาตรัสว่ามรรคเป็นหนทางเมื่อสามอย่างนี้กล้าขึ้นมาเป็นมรรคศีลก็ยิ่งสมาธิก็ยิ่งปัญญาก็ยิ่งมรรคนี้จะฆ่ากิเลสโลกเกิดขึ้นโกรธเกิดขึ้นหลงเกิดขึ้นมีมรรคเท่านั้นที่จะเป็นผู้ฆ่าได้

มรรคกับศีลสมาธิปัญญา

ข้อปฏิบัติอริยสัจจ์คือที่ท่านว่าทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคนั้นคือศีลสมาธิปัญญาคือข้อปฏิบัติอยู่ในใจคำว่าศีลสมาธิปัญญาที่เป็นอยู่นี้ที่นับมือให้ดูนี้มีใช้ว่ามันอยู่ที่มือมันอยู่ที่จิตอย่างนั้นต่างหาก

ทั้งศีลทั้งสมาธิทั้งปัญญาเป็นอยู่อย่างนั้นมันหมุน
อยู่ตลอดเวลาตลอดเวลาอาศัยรูปเสียงกลิ่นรสโผฏ-
ฐัพพะธรรมารมณ์อะไรเกิดขึ้นมาบรรคนี้จะครอบงำ
อยู่เสมอถ้าบรรคไม่กล้ากิเลสก็ครอบได้ถ้าบรรคกล้า
บรรคก็ฆ่ากิเลสถ้ากิเลสกล้าบรรคอ่อนกิเลสก็ฆ่า
บรรคฆ่าใจเรานี่เองถ้ารูปเวทนาสัญญาสังขารเกิดขึ้น
มาในใจเราไม่รู้เท่ามันมันก็ฆ่าเราบรรคกับกิเลสเดิน
เคียงกันไปอย่างนี้ผู้ปฏิบัติคือใจจำเป็นจะต้องเถียง
กันไปอย่างนี้ตลอดทางคล้ายมีคนสองคนเถียงกัน
แท้จริงเป็นบรรคกับกิเลสเท่านั้นเองที่เถียงกันอยู่ใน
ใจของเราบรรคมาคุมเราให้พิจารณากล้าขึ้นเมื่อเรา
พิจารณาได้กิเลสก็แพ้เราเมื่อมันแข็งมาอีกถ้าเราอ่อน
บรรคก็หายไปกิเลสเกิดขึ้นแทนยอมต่อสู้กันอยู่อย่าง
นี้จนกว่าจะมีฝ่ายชนะจึงจะจบเรื่องได้ถ้าพยายาม
ตรงบรรคมันก็ฆ่ากิเลสอยู่เรื่อยไปผลที่สุดทุกข์สมุทัย

นิโรธมรรคก็อยู่ในใจอย่างนี้นั่นแหละคือเราได้ปฏิบัติ
อริยสัจจ์

ทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยวิธีใดทุกข์ก็เกิดมาจากเหตุคือ
สมุทัยเป็นเหตุ"เหตุอะไร"เหตุคือศีลสมาธิปัญญา
อ่อนมรรคก็อ่อนเมื่อมรรคอ่อนกิเลสก็เข้าครอบได้
เมื่อครอบได้ก็เป็นตัวสมุทัยทุกข์ก็เกิดขึ้นมาถ้าทุกข์
เกิดขึ้นมาแล้วตัวที่จะดับสิ่งเหล่านี้ก็หายไปหมด
อาการที่ทำมรรคให้เกิดขึ้นคือศีลสมาธิปัญญาเมื่อศีล
ยิ่งสมาธิยิ่งปัญญายิ่งนั้นก็มรรคเดินอยู่เสมอมันจะ
ทำลายตัวสมุทัยคือเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาได้
ระหว่างที่ทุกข์เกิดไม่ได้เพราะมรรคฆ่ากิเลสอยู่นี้ใน
ระหว่างกลางนี้ตรงจิตที่ดับทุกข์ทำไมจึงดับทุกข์ได้
เพราะศีลสมาธิปัญญายังคือมรรคนี้ไม่หยุดอาตมาว่า
ปฏิบัติอย่างนี้เรื่องจิตเรื่องเจตสิกไม่รู้จะไปอยู่ไหนมัน
มารวมอยู่นี้ถ้าจิตพ้นสิ่งเหล่านี้ก็แน่แล้วมันจะไปทาง

ไหนไม่ต้องไปไล่มันมาก

ต้นกะบกต้นนี้ใบเป็นอย่างไรหยิบมาดูใบเดียวเท่านั้นก็เข้าใจได้แล้วมันมีสั๊กหมื่นใบก็ช่างมันใบกะบกเป็นอย่างนี้ดูใบเดียวเท่านั้นใบอื่นก็เหมือนกันหมดถ้าจะดูลำต้นกะบกต้นอื่นดูต้นเดียวก็จะรู้ได้หมดดูต้นเดียวเท่านั้นต้นอื่นก็เหมือนกันอีกเช่นกันถึงมันจะมีแสนต้นก็ตามเอาตมมาดูเข้าใจต้นเดียวเท่านั้นก็พอแล้วเอาตมมาคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

มรรคเป็นเหตุความสงบเป็นผล

ศีลก็ดีสมาธิก็ดีปัญญาที่ดีสิ่งทั้งสามประการนี้ท่านเรียกว่ามรรคอันมรรคนี้ยังมีใช้ศาสนาอีกซ้ำยังไม่ใช้สิ่งที่พระศาสดาต้องการอย่างแท้จริงเลยแต่ก็เป็นหนทางที่จะดำเนินเข้าไปเหมือนกับที่ท่านมหามา

จากกรุงเทพฯ จะมาวัดหนองป่าพงท่านมหาคงไม่
ต้องการหนทางต้องการถึงวัดต่างหากแต่หนทางเป็น
สิ่งจำเป็นแก่ท่านมหาที่จะต้องมาฉะนั้นถนนที่ท่าน
มหาเวลานั้นมันไม่ใช่วัดมันเป็นเพียงถนนมาวัดเท่านั้น
แต่ก็จำเป็นต้องมาตามถนนจึงจะมาถึงวัดได้

ศีลก็ดีสมาธิก็ดีปัญญาก็ดีถ้าจะพูดว่านอกศาสนา
แต่ก็เป็นถนนเข้าไปถึงศาสนาเมื่อทำศีลให้ยิ่งสมาธิให้
ยิ่งปัญญาให้ยิ่งแล้วผลคือความสงบเกิดขึ้นมานั้นเป็น
จุดที่ต้องการเมื่อสงบแล้วถึงได้ยินเสียงก็ไม่มีอะไร
เมื่อถึงความสงบอันนี้แล้วก็ไม่มีอะไรจะทำฉะนั้นพระ
ศาสดาจึงให้ละจะเป็นอะไรก็ไม่ต้องกังวลอันนี้เป็น
ปัจจัยตั้งแล้วจริงๆ มิได้เชื่อใครอีกหลักของพระพุทธ
ศาสนาจึงมิได้มีอะไรไม่มีฤทธิ์ไม่มีปาฏิหาริย์อย่างอื่น
ทั้งหลายทั้งปวงสิ่งเหล่านี้พระศาสดา มิได้สรรเสริญ
แต่มันก็อาจทำได้เป็นได้สิ่งเหล่านี้เป็นโมหธรรมพระ

ศาสตร์ไม่สรรเสริญท่านสรรเสริญผู้ที่ทำให้พ้นจาก
ทุกข์ได้เท่านั้นซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติอุปกรณ์เครื่อง
ปฏิบัตินั้นได้แก่ทานศีลสมาธิปัญญาจะต้องฝึกหัด
อย่างนี้

อันนี้คือทางดำเนินเข้าไปก่อนจะถึงได้ต้องมีปัญญามาก่อนนี้เป็นมรรคมรรคมเบื้องต้นแปดประการรวมแล้ว
ได้แก่ศีลสมาธิปัญญาถ้ากิเลสหุ้มขึ้นมาก็เกิดไม่ได้ถ้า
มรรคกล้าก็ฆ่ากิเลสถ้ากิเลสกล้าก็ฆ่ามรรคสองอย่าง
เท่านี้ที่จะต่อสู้กันไปตลอดจนปลายทางที่เดียวรบกัน
ไปเรื่อยไม่มีหยุดไม่มีสิ้นสุด

การปฏิบัติต้องอาศัยความอดทน

อุปกรณ์เครื่องปฏิบัติก็เป็นของลำบากอยู่ต้อง
อาศัยความอดทนอดกลั้นต้องทำเองให้มันเกิดมาเอง

ละทิ้งความคิดทั้งหมด

นักปริยัติชอบสงสัยเช่นเวลานั่งสมาธิถ้าจิตสงบปั๊บ
เอมันเป็นปฐมฌานละกรรมังชอบคิดอย่างนี้พอนึก
อย่างนี้จิตถอนเลยถอนหมดเลยเดี๋ยวก็นึกว่าเป็นทุติย
ฌานแล้วกรรมังอย่าเอาความคิดพวกนี้มันไม่มีป้ายบอก
มันคนละอย่างไม่มีป้ายบอกว่า"นี่ทางเข้าวัดหนองป่า
พง"มิได้อ่านอย่างนั้นมันไม่บอกมีแต่พวกเกจิอาจารย์
มาเขียนไว้ว่าปฐมฌานทุ-ติยฌานตติยฌานจตุตถ
ฌานมาเขียนไว้ทางนอกถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงนั้น
แล้วไม่รู้จักหรือรู้อยู่แต่ว่ามันไม่เหมือนปริยัติที่เรา
เรียนถ้าผู้เรียนปริยัติแล้วชอบกำเข้าไปด้วยชอบนั่ง
คอยสังเกตว่าเอเป็นอย่างไรมันเป็นปฐมฌานแล้ว

หรือยังนี่มันถอนออกหมดแล้วไม่ได้ความทำไมจึงเป็นอย่างนั้นเพราะมันอยากพอค้นหาเกิดมันจะมีอะไรมันก็ถอนออกพร้อมกันนี้แหละเราทั้งหลายต้องทิ้งความคิดความสงสัยให้หมดให้เอาจิตกับกายวาจา ล้วนๆเข้าปฏิบัติดูอาการของจิตอย่าแบกคัมภีร์เข้าไปด้วยไม่มีคัมภีร์ในนั้นขึ้นแบกเข้าไปมันเสียหมดเพราะในคัมภีร์ไม่มีสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ผู้ที่เรียนมากๆรู้มากๆจึงไม่ค่อยสำเร็จเพราะมาติดตรงนี้ความจริงแล้วเรื่องจิตใจอย่าไปวัดออกมาทางนอกมันจะสงบก็ให้มันสงบไปความสงบถึงที่สุดมันมีอยู่ปริยัติของอาตมามันน้อยเคยเล่าให้มหาอมรพิงเมื่อคราวปฏิบัติในพรรษาที่๓นั้นมีความสงสัยอยู่ว่าสมาธิเป็นอย่างไรหนอคิดหาไปนั่งสมาธิไปจิตยิ่งฟุ้งยิ่งคิดมากเวลาไม่นั่งค่อยยังชั่วแหมมันยากจริงๆถึงยากก็ทำไมหยุดทำอยู่อย่างนั้นถ้าอยู่เฉยๆแล้วสบาย

เมื่อตั้งใจว่าจะทำให้จิตเป็นหนึ่งยิ่งเอาใหญ่มันยังง
กันทำไมจึงเป็นอย่างนี้

ต่อมาจึงคิดได้ว่ามันคงเหมือนลมหายใจเรานี้
กระมังถ้าว่าจะตั้งให้หายใจน้อยหายใจใหญ่หรือให้
มันพอดีของมันยากมากแต่เวลาเดินอยู่ไม่รู้ว่าหายใจเข้า
ออกตอนไหนในเวลานั้นของมันสบายแท้จึ่งรู้เรื่องว่าอ้อ
อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้เวลาเราเดินไปตามปกติมิได้
กำหนดลมหายใจมีใครเคยเป็นทุกข์ถึงลมหายใจ
ไหม? ไม่เคยมันสบายจริงๆถ้าจะไปนั่งตั้งใจเอาให้มัน
สงบมันก็เลยเป็นอุปาทานยึดใส่ตั้งใส่หายใจสั้นๆ
ยาวๆเลยไม่เป็นอันกำหนดจิตเกิดมีทุกข์ยิ่งกว่าเก่า
เพราะอะไร? เพราะความตั้งใจของเรากลายเป็น
อุปาทานเข้าไปยึดเลยไม่รู้เรื่องมันลำบากเพราะเรา
เอาความอยากเข้าไปด้วย

สภาวะธรรมเกิดเองเป็นเองพอดี

วันหนึ่งขณะที่เดินจงกรมอยู่เวลาประมาณห้าทุ่มกว่ารู้สึกแปลกๆมันแปลกมาแต่ตอนกลางวันแล้วรู้สึกว่าไม่คิดมากมีอาการสบายๆเขามิ้งานอยู่ในหมู่บ้านไกลประมาณสิบเส้นจากที่พักซึ่งเป็นวัดป่าเมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วเลยมานั่งที่กระท่อมมีฝาแฝดตองบังอยู่เวลานั่งรู้สึกว่าคุณเข้าเกือบไม่ทันเอ๊ะจิตมันอยากสงบมันเป็นเองของมันพอนั่งจิตก็สงบจริงๆรู้สึกตัวหนักแน่นเสียงเขาร้องรำอยู่ในบ้านมิใช่ว่าจะไม่ได้ยินยังได้ยินอยู่แต่จะทำให้ไม่ได้ยินก็ได้แปลกเหมือนกันเมื่อไม่เอาใจใส่ก็เงียบไม่ได้ยินจะให้ได้ยินก็ได้ไม่รู้สิกรำคาญภายในจิตเหมือนวัตถุสองอย่างตั้งอยู่ไม่ติดกันดูจิตกับอารมณ์ตั้งอยู่คนละส่วนเหมือนกระโถนกับกาน้ำนี้ก็เลยเข้าใจว่าเรื่องจิตเป็นสมาธินี้ถ้าน้อมไปก็ได้ยินเสียงถ้าว่างก็เงียบถ้ามันมี

เสียงขึ้นก็ดูตัวผู้รู้ขาดกันคนละส่วน

จึงพิจารณาว่า"ถ้าไม่ใช่อย่างนี้มันจะใช้ตรงไหน
อีก"มันเป็นอย่างนี้ไม่ติดกันเลยได้พิจารณาอย่างนี้
เรื่อยๆจึงเข้าใจว่าอ้อ!อันนี้ก็สำคัญเหมือนกันเรียกว่า
สันตติคือความสืบทอดขาดมันเลยเป็นสันติแต่ก่อนมัน
เป็นสันตติที่นี้เลยกลายเป็นสันตติออกมาจึงนั่ง
ทำความเพียรต่อไปจิตในขณะที่นั่งทำความเพียร
คราวนั้นไม่ได้เอาใจใส่ในสิ่งอื่นเลยถ้าเราจะหยุด
ความเพียรก็หยุดได้ตามสบายเมื่อเราหยุดความเพียร
เจ้าเกียจคร้านโหมเจ้าเหนื่อยโหมเจ้ารำคาญโหม
เปล่าไม่มีตอบไม่ได้ของเหล่านี้ไม่มีในจิตมีแต่ความ
พอดีหมดทุกอย่างในนั้น

ประสบการณ์การรู้ธรรม ๓ วาระ

ถ้าเราจะหยุดก็หยุดเอาเฉยๆนี่แหละต่อมาจึงหยุดพักหยุดแต่การนั่งเท่านั้นใจเหมือนเก่ายังไม่หยุดเลยดึงเอาหมอนลูกหนึ่งมาวางไว้ตั้งใจจะพักผ่อนเมื่อเอนกายลงจิตยังสงบอยู่อย่างเดิมพอศีรษะจะถึงหมอนมีอาการน้อมในใจไม่รู้มันน้อมไปไหนแต่มันน้อมเข้าไปน้อมเข้าไปคล้ายกับมีสายไฟอันหนึ่งไปถูกสวิตช์ไฟเข้าไปดันกับสวิตช์อันนั้นกายก็ระเบิดเสียงดังมากความรู้ที่มีอยู่นั้นละเอียดที่สุดพอมันผ่านตรงจุดนั้นก็หลุดเข้าไปข้างในโน้นไปอยู่ข้างในจึงไม่มีอะไรแม้จะอะไรๆทั้งปวงก็ส่งเข้าไปไม่ได้ส่งเข้าไปไม่ถึงไม่มีอะไรเข้าไปถึงหยุดอยู่ข้างในสักพักหนึ่งก็ถอยออกมาคำว่าถอยออกมานี้ไม่ใช่ที่เราจะให้มันถอยออกมาหรือเราเป็นเพียงผู้ดูเฉยๆเราเป็นผู้รู้เท่านั้นอาการเหล่านี้เป็นออกมาๆก็มาถึงปกติจิตธรรมดา

เมื่อเป็นปกติดังเดิมแล้วคำถามก็มีขึ้นมาว่า"นี่มันอะไร?" คำตอบเกิดขึ้นว่า"สิ่งเหล่านี้ของเป็นเองไม่ต้องสงสัยมัน"พูดเท่านั้นจิตก็ยอมเมื่อหยุดอยู่พักหนึ่งก็น้อมเข้าไปอีกเราไม่ได้น้อมมันน้อมเองพอน้อมเข้าไปๆก็ไปถูกสวิตช์ไฟดังเก่าครั้งที่สองนี้ร่างกายแตกละเอียดหมดหลุดเข้าไปข้างในอีกเงียบยิ่งแกร่งกว่าเก่าไม่มีอะไรส่งเข้าไปถึงเข้าไปอยู่ตามปรารถนาของมันพอสมควรแล้วก็ถอยออกมาตามสถานะของมันในเวลานั้นมันเป็นอัตโนมัติได้แต่เงาเป็นอย่างนั้นจงเป็นอย่างนี้จงออกอย่างนี้จงเข้าอย่างนั้นไม่มีเราเป็นเพียงผู้ทำความรู้ที่อยู่เฉยๆมันก็ถอยออกมาถึงปกติมิได้สงสัยแล้วก็นั่งพิจารณาน้อมเข้าไปอีกครั้งที่สามนี้โลกแตกละเอียดหมดทั้งพื้นปฐพีแผ่นดินแผ่นหญ้าต้นไม้อุณาโลมเป็นอากาศธาตุหมดไม่มีคนหมดไปเลยตอนสุดท้ายนี้ไม่มีอะไร

เมื่อเข้าไปอยู่ตามปรารภของมันไม่รู้ว่ามันอยู่
อย่างไรดูยากพูดยากของสิ่งนี้ไม่มีอะไรจะมาเปรียบ
ปานได้เลยนานที่สุดที่อยู่ในนั้นพอถึงกำหนดเวลาก็
ถอนออกมาคำว่าถอนเราก็มีได้ถอนหรือถอนมันถอน
ของมันเองเราเป็นผู้ดูเท่านั้นก็เลยออกมาเป็นปกติ
สามขณะนี้ใครจะเรียกว่าอะไรใครรู้เราจะเรียกอะไร
เล่า

พลิกโลกพลิกแผ่นดิน

ที่เล่ามานี้เรื่องจิตตามธรรมชาติทั้งนั้นอาตมามีได้
กล่าวถึงจิตถึงเจตสิกไม่ต้องอะไรทั้งนั้นมีศรัทธาทำ
เข้าไปจริงๆเอาชีวิตเป็นเดิมพันเมื่อถึงวาระที่เป็น
อย่างนี้ออกมาแล้วโลกนี้แผ่นดินนี้มันพลิกไปหมด
ความรู้ความเห็นมันแปลกไปหมดทุกสิ่งทุกอย่างใน

ระยะนั้นถ้าคนอื่นเห็นอาจจะว่าเราเป็นบ้าจริงๆถ้าผู้
ควบคุมสติไม่ดีอาจเป็นบ้าได้นะเพราะมันไม่เหมือน
เก่าสักอย่างเลยเห็นคนในโลกไม่เหมือนเก่าแต่มันก็
เป็นเราผู้เดียวเท่านั้นแปลกไปหมดทุกอย่างความ
นึกคิดทั้งหลายทั้งปวงนั้นเขาคิดไปทางโน้นแต่เราคิด
ไปทางนี้เขาพูดมาทางนี้เราพูดไปทางโน้นเขาขึ้นทาง
โน้นเราลงทางนี้มันต่างกับมนุษย์ไปหมดมันก็เป็น
ของมันเรื่อยๆไป

ท่านมหาลองไปทำดูเถอะถ้ามันเป็นอย่างนี้ไม่ต้อง
ไปดูไกลอะไรหรอกดูจิตของเราต่อๆไปมันอาจหาญ
ที่สุดอาจหาญมากนี่คือเรื่องกำลังของจิตเรื่องกำลัง
ของจิตมันเป็นได้ถึงขนาดนี้

ทางแยกของวิปัสสนากัมมัฏฐานกับอิทธิปาฏิหาริย์

นี่เป็นเรื่องกำลังของสมาธิขณะนี้ยังเป็นกำลังของสมาธิอยู่ถ้าเป็นสมาธิขั้นนี้มันสุดของมันแล้วมันไม่สะกดมันไม่เป็นขณะมันสุดแล้วถ้าจะทำวิปัสสนาที่นี้คล่องแล้วจะใช้ในทางอื่นก็ได้ตั้งแต่บัดนี้ต่อไปจะใช้ฤทธิ์ใช้เดชใช้ปาฏิหาริย์ใช้อะไรๆอาจใช้ได้ทั้งนั้นนักพรตทั้งหลายเอาไปใช้ใช้ทำน้ำมนต์น้ำพรใช้ทำตะกรุดคาถาได้หมดทั้งนั้นถึงขั้นนี้แล้วมันไปของมันได้มันก็ดีไปอย่างนั้นแหละดีเหมือนกับเหล้าดีกินแล้วก็เมาดีไปอย่างนั้นใช้ไม่ได้

ตรงนี้เป็นที่แหวะพระศาสดาท่านแหวะตรงนี้เป็นที่แหวะที่จะทำวิปัสสนาแล้วเอาไปพิจารณาที่นี้สมาธิไม่ต้องเท่าไรดูอาการภายนอกเลยดูเหตุผลพิจารณาเรื่อยไปถ้าเป็นอย่างนี้เราเอาความสงบนี้มาพิจารณารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะธรรมารมณ์ที่มากกระทบ

อารมณ์แม้จะดีจะชั่วสุขทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหมือนกับคนขึ้นต้นมะม่วงแล้วเขย่าลูกหล่นลงมาเราอยู่ใต้ต้นมะม่วงคอยเก็บเอาลูกไหนที่เราไม่เอาเอาแต่ลูกที่ดีๆไม่เปลืองแรงเพราะไม่ได้ขึ้นต้นมะม่วงคอยเก็บอยู่ข้างล่างเท่านั้น

วิปัสสนาคือพิจารณาให้เกิดปัญญา

ข้อนี้หมายความว่าอย่างไรอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดมาแล้วเอาความรู้มาให้เราหมดมิได้ไปปรุงแต่งมันลาภยศนิทานาสรรเสริญสุขทุกข์มันมาเองเรามีความสงบมีปัญญาสนุกเฟ้นสนุกเลือกเอาใครจะว่าดีว่าชั่วว่าร้ายว่าโน่นว่านี่สุขทุกข์ต่างๆนานาเป็นต้นล้วนแต่เป็นกำไรของเราหมดเพราะมีคนขึ้นเขย่าให้มะม่วงหล่นลงมาเราก็สนุกเก็บเอาไม่กลัวจะกลัว

ทำไมมีคนขึ้นเข่าลงมาให้เราลากก็ดียศก็ดีสรรเสริญ
นินทาสุขทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้เปรียบเหมือน
มะม่วงหล่นลงมามาหาเราเอาความสงบมาพิจารณา
เก็บเอาเรา รู้จักแล้วลูกไหนดีลูกไหนเนาเมื่อเริ่ม
พิจารณาสิ่งเหล่านี้อาการที่พิจารณาออกจากความ
สงบเหล่านี้แหละเรียกว่าปัญญาเป็นวิปัสสนาไม่ได้
แต่มันหรือกวิปัสสนานี้ถ้ามีปัญญามันเป็นของมัน
เองไม่ต้องไปตั้งชื่อมันถ้ามันรู้แจ้งน้อยก็เรียกว่า
วิปัสสนาน้อยถ้ามันรู้อีกขนาดหนึ่งก็เรียกว่าวิปัสสนา
กลางถ้ามันรู้ตามความเป็นจริงก็เรียกว่าวิปัสสนาถึงที่
สุดเรื่องวิปัสสนานี้เอาตมาเรียกปัญญาการไปทำ
วิปัสสนาจะทำเอาเดี๋ยวนั้นๆทำได้ยากมันต้องเดินมา
จากความสงบเรื่องมันเป็นเองทั้งหมดไม่ใช่เรื่องเราจะ
ไปบังคับ

หน้าที่ของเราคือทำความเพียร

พระศาสดาจึงตรัสว่าเรื่องของเราเป็นเองเมื่อเราทำไปถึงขั้นนี้แล้วเราก็ปล่อยตามบุญวาสนาบารมีของเรา แต่เราไม่หยุดทำความเพียรจะช้าหรือเร็วเราบังคับไม่ได้เหมือนปลูกต้นไม้มันรู้จักของมันมันอยากเร็วก็รู้ว่ามันหลงมันอยากช้าก็รู้ว่ามันหลงเมื่อทำแล้วจึงเกิดผลขึ้นมาเหมือนเราปลูกต้นไม้เช่นปลูกพริกต้นนี้หน้าที่ของเราคือขุดหลุมปลูกให้น้ำให้ปุ๋ยรักษาแมลงให้มันเท่านั้นนี่เรื่องของเราเป็นเรื่องศรัทธาของเราส่วนต้นพริกจะโตก็เป็นเรื่องของมันไม่ใช่เรื่องของเราจะไปดึงให้มันยึดขึ้นมาก็ไม่ได้ผิดเรื่องเราต้องให้น้ำเอาปุ๋ยใส่ให้

ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ก็สบายจะถึงชาตินี้ก็ช่างถึงชาติหน้าก็ตามเรามีศรัทธาอย่างนี้แล้วมีความรู้สึกแน่นอนแล้วอย่างนี้จะเร็วหรือช้ามันเป็นเรื่องของบุญ

วาสนาบารมีของเราที่นี้ก็รู้สึกสบายเหมือนขับรถม้าก็มิได้เอารถไปก่อนม้าแต่ก่อนมันเอารถไปก่อนม้าถ้าไถนาก็เดินก่อนควายหมายความว่าใจมันเร็วมากร้อนมากที่นี้ไม่เป็นอย่างนั้นไม่เดินก่อนต้องเดินตามหลังควาย

ข้าเอน้ำให้กินเอาปุ๋ยให้กินกินไปเถอะมดปลวกมาข้าจะไล่ให้เจ้าเท่านั้นแหละต้นพริกต้นนี้มันก็จะงามขึ้นเองเมื่อมันงามแล้วเราจะบังคับว่าแกต้องเป็นดอกเดี่ยวนี้ไม่ใช่เรื่องของเราอย่าทำเราจะเป็นทุกข์เปล่าๆ มันจะเป็นของมันเองเมื่อมันเป็นดอกแล้วเราจะให้เป็นเม็ดเดี่ยวนี้อย่าไปบังคับมันทุกข์จริงนาทุกข์จริงๆ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเรารู้จักหน้าที่ของเราของเขาหน้าที่ของใครของมันจิตก็จะรู้หน้าที่การงานถ้าจิตไม่รู้หน้าที่การงานก็จะไปบังคับต้นพริกให้มีผลในวันนั้นเองให้มันโตเป็นดอกเป็นผลขึ้นในวันนั้นนั่นล้วนแต่

เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทั้งนั้น

ถ้ารู้แบบนี้คิดอย่างนี้รู้ว่ามันหลงมันผิดรู้แบบนี้
แล้วก็ปล่อยให้เป็นเรื่องบุญวาสนาบารมีต่อไปเราก็
ทำของเราไปไม่ต้องกลัวว่าจะนานร้อยชาติพันชาติก็
ช่างมันจะชาติไหนก็ตามปฏิบัติสบายๆนี้แหละ

รู้ความจริงแล้วทำผิดไม่ได้

จิตถ้าตกกระแสนี้แล้วไม่กลับความชั่วชนิดหน้อยนั้น
พ้นแล้วโสดา*ท่านว่าจิตน้อมไปแล้วท่านจึงว่าพวก
เหล่านี้จะมาสู้บายนอกไม่ได้มาตกนรกอีกไม่ได้จะตก
ได้อย่างไรจิตละบาบแล้วเห็นโทษในบาบแล้วจะให้
ทำความชั่วทางกายวาจาอีกนั้นทำไม่ได้เมื่อทำบาบ
ไม่ได้ทำไม่จริงจะไปสู้อบายทำไม่จริงจะไปตกนรกได้มัน
น้อมเข้าไปแล้วเมื่อจิตน้อมเข้าไปมันก็รู้จักหน้าที่รู้จัก

การงานรู้จักปฏิบัติทำรู้จักผ่อนหนักผ่อนเบารู้จักกาย
ของเรารู้จักจิตของเรารู้จักรูปเรานามเราสิ่งที่ควร
ละวางก็ละไปวางไปเรื่อยๆไม่ต้องสงสัย

เห็นอสุภะในทุกคน

นี่เรื่องที่อาตมาได้ปฏิบัติมาไม่ใช่ว่าจะไปทำให้มัน
ละเอียดหลายสิ่งหลายประการเอาให้ละเอียดอยู่ใน
ใจนี้ถ้าเห็นรูปนี้ชอบรูปนี้เพราะอะไรก็เอารูปนี้มา
พิจารณาดูว่าเกสาคือผมโลมาคือขนนขาคือเล็บ
ทันตาคือฟันตะโจคือหนังพระพุทธรเจ้าให้เอาพวกนี้
มาพิจารณาย้ำเข้าไปแยกออกแจกออกเผามันออก
ลอกมันออกทำอยู่อย่างนี้เอาอยู่อย่างนี้จนมันไม่ไป
ไหนมองพวกเดียวกันเช่นพระเณรเวลาเดินบิณฑบาต
เห็นพระเห็นคนต้องกำหนดให้เป็นร่างผีตายซากผี

ตายเดินไปก่อนเราเดินไปข้างหน้าเดินไปปะๆปะๆ
กำหนดมันเข้าทำความเข้าใจร่อยอย่างนั้นเจริญอยู่
อย่างนั้นเห็นผู้หญิงรุ่นๆนี่ก็ชอบขึ้นมาก็กำหนดให้
เป็นผีเป็นเปรตเป็นของเน่าเหม็นไปหมดทุกคนไม่ให้
เข้าใกล้ให้ในใจของเราเป็นอยู่อย่างนี้ถึงอย่างไรมันก็
ไม่อยู่หรอกเพราะมันเป็นของเปื่อยของเน่าให้เราเห็น
แน่นอน

พิจารณาให้มันแน่ให้มันเป็นอยู่ในใจอย่างนี้แล้วไป
ทางไหนก็ไม่เสียให้ทำจริงๆเห็นเมื่อใดก็เท่ากับมอง
เห็นซากศพเห็นผู้หญิงก็ซากศพเห็นผู้ชายก็ซากศพ
ตัวเราเองก็เป็นซากศพด้วยเหมือนกันเลยมีแต่ของ
อย่างนี้ทั้งนั้นพยายามเจริญให้มากบำเพ็ญให้อยู่ในใจ
นี้มากขึ้นอีกอาตมาว่ามันสนุกจริงๆถ้าเราทำแต่ถ้าไป
มัวอ่านตำราอยู่มันยากต้องทำเอาจริงๆทำให้มี
กรรมฐานในตัวเรา

อย่ามั่งง่ายข้ามขั้นตอน

การเรียนอภิธรรมนั้นก็ได้อยู่แต่จะต้องไม่ติดตำรามุ่งเพื่อรู้ความจริงหาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกทางเช่นในปัจจุบันมีการสอนการเรียนวิปัสสนาแบบต่างๆ หลากๆ อาจารย์อาตมาว่าวิปัสสนานี้มันทำไมได้ง่ายๆ จะไปทำเอาเลยไม่ได้ถ้าไม่ดำเนินไปจากศีลลงดูก็ได้ เรื่องศีลเรื่องสิกขา-บทธัญญัตตินี้ถ้ากายวาจาไม่เรียบร้อยแล้วไปไม่รอดเพราะเป็นการข้ามมรรคบางคนพูดว่าสมณะไม่ต้องไปทำข้ามไปวิปัสสนาเลยคนมั่งง่ายหรือคนที่พูดเช่นนั้นเขาว่าศีลไม่ต้องเกี่ยวก็การรักษาศีลนี้มันยากมิใช่เล่นถ้าจะข้ามไปเลยมันก็สบายเท่านั้นอะไรที่ยากแล้วข้ามไปใครๆ ก็อยากข้าม

มีพระรูปหนึ่งบอกว่า เป็นนักปฏิบัติ เมื่อมาขออยู่กับอาตมาถามถึงระเบียบปฏิบัติ จึงอธิบายให้ฟังว่า เมื่อมาอยู่กับผมจะสะสมเงินทองและสิ่งของไม่ได้ ผม

ถือตามวินัย ท่านพูดว่าท่านปฏิบัติไม่ยึดไม่หมาย
อาตมาบอกว่าผมไม่ทราบกับท่าน ท่านเลยถามว่าถ้า
ผมจะใช้เงินทองแต่ไม่ยึดไม่หมายจะได้ไหม อาตมา
ตอบว่าได้ถ้าท่านเอาเกลือมากินดูแล้วไม่เค็มก็ใช้ได้
ท่านจะพูดเอาเฉยๆเพราะท่านชี้เกียรรักษาของจุกๆ
จิกๆนี่มันยาก เมื่อเอาเกลือมากินท่านไม่เค็มแล้วผม
จึงเชื่อ ถ้ามันไม่เค็มจะเอามาให้กินสักกระท่อ(แข่ง
เล็ก)ลองดูมันจะไม่เค็มจริงๆหรือเรื่อง ไม่ยึดไม่หมาย
นี่ไม่ใช่เรื่องพูดเอาคาดคะเนเอาไม่ใช่ถ้าท่านพูดอย่าง
นี้อยู่กับผมไม่ได้ท่านจึงลาไป

ศีลและสมณะต้องทำให้มาก

เรื่องศีลเรื่องธุดงค์วัตรพวกเราต้องพยายามปฏิบัติ
พวกญาติโยมก็เหมือนกันถึงปฏิบัติอยู่บ้านก็ตาม

พยายามให้มีศิลปะร่างกายของเราพยายามให้
เรียบง่ายพยายามดี ๆ เกะกะค่อยทำค่อยไป

การทำสมณะนี้อย่างนี้กว่าไปทำครั้งหนึ่งสองครั้ง
แล้วมันไม่สงบก็เลยหยุด ยังไม่ถูกต้องทำนานอยู่นะ
ทำไมจึงนาน คิดดูสิเราปล่อยมานี้ก็ปี เราไม่ได้ทำมัน
ว่าไปทางโน้นก็วิ่งตามมันมันว่าไปทางนี้ก็วิ่งตามมัน
ที่นี้จะมาหยุดให้มันอยู่เท่านี้ เดือนสองเดือนจะให้มัน
นิ่ง มันก็ยังไม่พอ คิดดูเถิดเรื่องการทำให้จิตใจให้เรา
เข้าใจว่าสงบในเรื่องสงบในอารมณ์ที่แรกพอเกิด
อารมณ์ใจไม่สงบใจวุ่นวายทำไมจึงวุ่นวายเพราะมี
ตัณหาไม่ยอมให้คิดไม่ยอมให้มีอารมณ์ความไม่
อยากนี่แหละตัณหาคือวิภวตัณหายังไม่ยอมเท่าไร
มันยิ่งชวนกันมา"เราไม่ยอมมันทำไมจึงมาไม่ยอม
ให้มันเป็นทำไมมันเป็น"นั่นแหละเราอยากให้มันเป็น
เพราะเราไม่รู้จักใจเจ้าของแหมเล่นอยู่กับพวกนี้กว่า

จะรู้ตัวว่าผิดก็นานโขอยู่คิดๆดูแล้วโอเราไปเรียกมัน
มามันจึงมาไม่ยากให้มันเป็นอยากให้มันสงบไม่
อยากให้มันฟุ้งซ่านนี้แหละความอยากทั้งแห่งละ

มีสติดูจิตเห็นความคิดเกิดปัญญา

ช่างมันเถอะเราทำของเราไปเมื่อมีอารมณ์อะไรมา
ก็ให้พิจารณามันไปเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาทิ้งลงใส่
สามขุมนี้เลยแล้วคิดไปพิจารณาไปเรื่องอารมณ์นั้น
โดยมากเรามีแต่เรื่องคิดคิดตามอารมณ์เรื่องคิดกับ
เรื่องปัญญามันคนละอย่างมันพาไปอย่างนั้นก็คิดตาม
มันไปถ้าเป็นเรื่องความคิดมันไม่หยุดแต่เรื่องปัญญา
แล้วหยุดอยู่นิ่งไม่ไปไหนเราเป็นผู้รับรู้ไว้เมื่ออารมณ์
อันนี้อันนั้นมาจะเป็นอย่างนี้อย่างนั้นเรารู้ๆไว้เมื่อ
ถึงที่สุดแล้วก็ว่าเออเรื่องเจ้าคิดเจ้านึกเจ้าวิตกเจ้า

วิจารณ์เรื่องนี้เรื่องเหล่านี้มันไม่เป็นแก่นสารทั้งหมดเป็นเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งสิ้นตัดบหมันเลยทิ้งลงใส่ไตรลักษณ์เลยยุบไปครั้นนั่งต่อไปอีกมันก็เกิดขึ้นอีกเป็นมาอีกเราก็ดูมันไปสะกดรอยมันไป

เปรียบเหมือนกับเราเลี้ยงควายหนึ่งต้นข้าวสองควายสามเจ้าของควายจะต้องกินต้นข้าวต้นข้าวเป็นของที่ควายจะกินจิตของเราเหมือนควายอารมณ์คือต้นข้าวผู้รู้ก็เหมือนเจ้าของการปฏิบัติเป็นเหมือนอย่างนี้ไม่ผิดเปรียบเทียบดูเวลาเราไปเลี้ยงควายทำอย่างไรปล่อยมันไปแต่เราพยายามดูมันอยู่ถ้ามันเดินไปใกล้ต้นข้าวเราก็ตวาดมันควายมันได้ยินก็จะถอยออกแต่เราอย่าเพลินนะถ้ามันคือไม่ฟังเสียงก็เอาไม้ค้อนฟาดมันจริงๆมันจะไปไหนเสียมันจะได้กินต้นข้าวหรือแต่เราอย่าไปนอนหลับกลางวันก็แล้วกันถ้าขึ้นนอนหลับต้นข้าวหมดแน่ๆ

เรื่องปฏิบัติก็เช่นกันเมื่อเราดูจิตของเราอยู่ผู้รู้ดูจิต
เจ้าของผู้ใดตามดูจิตผู้หนึ่งจักพ้นจากบ่วงของมารจิตก็
เป็นจิตแล้วใครจะมาดูจิตอีกเล่าเตี้ยวกึ่งงั้นเท่านั้น
จิตอันหนึ่งผู้รู้อันหนึ่งรู้ออกมาจากจิตนั้นรู้จิตเป็น
อย่างไรสบอารมณ์เป็นอย่างไรปราศจากอารมณ์เป็น
อย่างไรผู้ที่รู้อันนี้ท่านเรียกว่าผู้รู้ผู้รู้จะตามดูจิตผู้รู้นี้
จะเกิดปัญญาจิตนั้นคือความนึกคิดถ้าพบอารมณ์นั้น
ก็แหวะไปถ้าพบอารมณ์อีกมันก็แหวะไปอีกเหมือนกับ
ควายเรานั้นแหละมันจะไปทางไหนเราก็คุมมันอยู่มัน
จะไปไหนได้มันจะไปใกล้ต้นข้าวก็ตวาดมันอยู่ว่าไม่
ฟังก็ถูกไม้ค้อนเท่านั้นธรรมดามันอยู่อย่างนี้

จิตก็เหมือนกันเมื่อถูกอารมณ์มันจะเข้าจับทันที
เมื่อมันเข้าจับผู้รู้ต้องสอนต้องพิจารณามันว่าดีไม่ดี
อธิบายเหตุผลให้มันฟังมันไปจับสิ่งอื่นอีกมันนึกว่า
เป็นของน่าเอาผู้รู้นี้ก็สอนมันอีกอธิบายให้มีเหตุผล

จนมันทิ้งอย่างนี้จึงสงบได้จับอะไรมากก็มีแต่ของไม่น่า
เอาทั้งนั้นมันก็หยุดเท่านั้นมันชี้แจงเหมือนกันเพราะ
มีแต่ถูกต่ำถูกว่าเสมอธรรมดา มันเข้าธรรมดาเข้าไปถึง
จิตหัดมันอยู่อย่างนั้นแหละ

รู้ตัวเองแล้วสบาย

ตั้งแต่ครั้งอาตมาปฏิบัติอยู่ในป่าก็ปฏิบัติอย่างนี้
สอนศิษย์ทั้งหลายก็สอนอย่างนี้เพราะต้องการเห็น
ความจริงไม่ต้องการเห็นในตำราต้องการเห็นในใจ
เจ้าของว่าตัวเองหลุดพ้นจากสิ่งที่คิดนั้นหรือยังเมื่อ
หลุดแล้วก็รู้จักเมื่อยังไม่หลุดก็พิจารณาเหตุผลจนรู้
เรื่องของมันถ้ารู้เรื่องของมันก็หลุดเองถ้ามีอะไรมาอีก
ติดอะไรอีกก็พิจารณาสิ่งนั้นอีกไม่หลุดไม่ไปย่ำมันอยู่
ตรงนี้มันจะไปไหนเสียอาตมาชอบให้เป็นอย่างนั้นใน

ตัวเองเพราะพระพุทธรองค์ตรัสว่าปัจจัยตั้งเวทิตัพโพ
วิญญู-หิวิญญูชนทั้งหลายรู้เฉพาะตนก็ต้องการเอาจาก
เจ้าของให้รู้จากตัวเองนี้แหละ

ถ้าเชื่อตัวเองก็รู้สึกสบายเขาว่าไม่ดีก็สบายเขาว่าดี
ก็สบายเขาจะว่าอย่างไรก็สบายอยู่เพราะอะไรจึง
สบายเพราะรู้ตัวเองถ้าคนอื่นว่าเราดีแต่เราไม่ดีเราจะ
เชื่อเขาอย่างนั้นหรือเราก็ไม่เชื่อเขาเราปฏิบัติของเรา
อยู่คนไม่เชื่อตนเองเมื่อเขาว่าดีก็ดีตามเขาก็เป็นบ้าไป
อย่างนั้นถ้าเขาว่าชั่วเราก็ดูเรามันไม่ใช่หรือว่าเขาว่าเรา
ทำผิดแต่เราไม่ผิดดังเขาว่าเขาพูดไม่ถูกก็ไม่ว่าจะไป
โกรธเขาทำไมเพราะเขาพูดไม่ถูกตามความเป็นจริง
ถ้าเราผิดดังเขาก็ถูกดังเขาว่าแล้วไม่ว่าจะไปโกรธเขา
ทำไมอีกถ้าคิดได้ดังนี้รู้สึกว่างสบายจริงๆมันเลยไม่มี
อะไรผิดล้วนแต่เป็นธรรมทั้งหมดเอาตมาปฏิบัติอย่าง
นี้ถ้าปฏิบัติอย่างนี้มันลัดตรงจริงๆแม้จะเอาธัมมะธัม

โมหรืออภิธรรมมาเถียงอาตมาก็ไม่เถียงไม่เถียงหรืออก
ให้แต่เหตุผลเท่านั้น

ให้เข้าใจเสียว่าเรื่องปฏิบัตินี้พระพุทธเจ้าให้วาง
ทั้งหมดวางอย่างรู้มิใช่ว่าวางอย่างไม่รู้จะวางอย่าง
ควายอย่างวัวไม่เอาใจใส่อย่างนี้ไม่ถูกวางเพราะการรู้
สมมติบัญญัติความไม่ยึด

ยึดไว้ก่อนพอร้อนแล้วก็วาง

ที่แรกท่านสอนว่าทำให้มากเจริญให้มากยึดให้มาก
ยึดพระพุทธยึดพระธรรมยึดพระสงฆ์ยึดให้มันท่าน
สอนอย่างนี้เราก็กยึดเอาจริงๆยึดไปๆคล้ายกับท่าน
สอนว่าอย่าไปอิจฉาคนอื่นให้ทำมาหากินด้วยน้ำพัก
น้ำแรงตัวเองมีวัวมีควายมีไร่มีนาให้หาเอาจากของๆ
เรานี้แหละไม่บาปหรือถ้าไปทำของคนอื่นมันบาปผู้

ฟังจึงเชื่อทำเอาจากของตนเองอย่างเต็มที่แต่มันก็ยุ่งยากลำบากเหมือนกันที่ยากลำบากนั้นเพราะของเราเองก็ไปบ่นปรับทุกข์ให้ท่านฟังอีกว่ามีสิ่งของใด ๆ ก็ยุ่งยากเป็นทุกข์เมื่อเห็นความยุ่งยากแล้วแต่ก่อนเข้าใจว่ายุ่งยากเพราะแย่งชิงของคนอื่นท่านจึงแนะนำให้ทำของๆตนนี้ก็จะสบายครั้นทำแล้วก็ยังยุ่งยากอยู่ท่านจึงเทศน์อย่างใหม่ให้ฟังอีกว่า"มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ถ้าไปยึดไปหมายมันก็เป็นอย่างนี้ไม่ว่าของใครทั้งนั้นไฟอยู่บ้านเขาไปจับมันก็ร้อนไฟอยู่บ้านเราไปจับมันก็ร้อนอยู่อย่างนั้น"ท่านก็พูดตามเราเพราะท่านสอนคนบ้ำการรักษาคคนบ้ำก็ต้องทำอย่างนั้นพอซ้อคไฟได้ท่านก็ซ้อคเมื่อก่อนยังอยู่ต่ำเกินไปเลยไม่ทันรู้จักเรื่องอุบายของพระพุทธเจ้าท่านสอนเราต่างหากหมดเรื่องของท่านมาติดเรื่องของเราถึงจะเป็นอย่างไรก็ตามเอาอุบายทั้งหลายนี้มันแหละมา

การปฏิบัติคือการฝืนใจตัวเอง

เรื่องปฏิบัตินี้อาตมาพยายามค้นคิดเหลือเกินเอาชีวิตเป็นเดิมพันเพราะเชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรรคผลนิพพานมีอยู่มันมีอยู่ดังพระองค์ตรัสสอนแต่ว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติดีเกิดจากการทรมานกล้าหาญกล้าฝีกกล้าหัดกล้าคิดกล้าแปลงกล้าทำ

การทำนั้นทำอย่างไรท่านให้ฝืนใจตัวเองใจเราคิดไปทางนี้ท่านให้ไปทางโน้นใจเราคิดไปทางโน้นท่านให้มาทางนี้ทำไมท่านจึงฝืนใจเพราะใจถูกกิเลสเขาพอกมาเต็มที่แล้วมันยังไม่ได้ฝีกหัดดัดแปลงพระองค์จึงไม่ให้เชื่อมั่นยังไม่ใช่ศิลยังไม่เป็นธรรมเพราะใจ

มันยังไม่แข็งไม่ขาวจะไปเชื่อมมันได้อย่างไรได้ท่านจึงมิให้เชื่อเพราะใจเป็นกิเลสที่แรกมันเป็นลูกน้องกิเลสอยู่นานๆไปเลยกลายเป็นกิเลสท่านเลยบอกว่าอย่าเชื่อใจ

คุณเกิดข้อปฏิบัติมีแต่เรื่องฝืนใจทั้งนั้นฝืนใจก็เดือดร้อนพอเดือดร้อนก็บ่นว่าเหมล่ำบากเหลือเกินทำไมได้แต่พระองค์ไม่นึกอย่างนั้นทรงนึกว่าถ้าเดือดร้อนนั้นถูกแล้วแต่เราเข้าใจว่าไม่ถูกเป็นเสียอย่างนี้มันจึงลำบากเมื่อเริ่มทำเดือดร้อนเราก็นึกว่าไม่ถูกทางคนเราอยากมีความสุขมันจะถูกหรือไม่ถูกไม่รู้เมื่อขัดกับกิเลสตัณหาก็เลยเป็นทุกข์เดือดร้อนก็หยุดทำเพราะเข้าใจว่าไม่ถูกทางแต่พระองค์ตรัสว่าถูกแล้วถูกกิเลสแล้วกิเลสมันเร่าร้อนแต่เรานึกว่าเราเร่าร้อน

พระพุทธเจ้าว่ากิเลสเร่าร้อนเราทั้งหลายเป็นอย่างนี้มันจึงยากเราไม่พิจารณาโดยมากมักเป็นไปตาม

ความสุขลลิกา-นุโยคอัตตกิลมถานุโยคมันติดอยู่นี้
อยากทำตามใจของเราอันไหนชอบก็ทำตามใจทำตามใจ
ตามใจให้นั่งสบายนอนสบายจะทำอะไรก็อยากสบาย
นี่ความสุขลลิกานุโยคติดสุขมันจะไปได้อย่างไร

ถ้าหากเอาความสบายไม่ได้แล้วความสุขไม่ได้
แล้วก็ไม่พอใจโกรธขึ้นมาก็เป็นทุกข์เป็นโทษธรรมนี้
เป็นอัตตกิลมถานุโยคซึ่งไม่ใช่หนทางของผู้สงบไม่ใช่
หนทางของผู้ระงับ

ความสุขลลิกานุโยคอัตตกิลมถานุโยคทางสองเส้นนี้
พระพุทธเจ้าไม่ให้เห็นความสุขพระองค์ให้รับทราบไว้
ความโกรธความเกลียดความไม่พอใจก็ไม่ใช่ทางที่
พระพุทธเจ้าเดินไม่ใช่ทางของสมณะเป็นทางที่ชาว
บ้านเดินอยู่พระผู้สงบแล้วไม่เดินอย่างนั้นเดินไปตรง
กลางสัมมาปฏิบัติทานนี้ความสุขลลิกานุโยคอยู่ทางซ้าย
อัตตกิลมถานุโยคอยู่ทางขวา

เดินทางสายกลางคือสงบวางสุขวางทุกข์

ดังนั้นถ้าจะบวชปฏิบัติต้องเดินทางสายกลางนี้เราจะไม่เอาใจใส่ความสุขความทุกข์จะวางมันแต่รู้สีกว่ามันเตะเราเดี่ยวไอนี้เตะทางนี้ไอนั้นเตะทางนั้นเหมือนกับลูกโป่งกลาง(กระดิ่งที่ทำด้วยไม้)มันพัดเราทั้งสองข้างเข้าใส่กันมีสองอย่างนี้แหละเตะเราอยู่ดังนั้นพระองค์เทศน์ครั้งแรกจึงทรงยกทางที่สุดทั้งสองขึ้นแสดงเพราะมันติดอยู่นี้ความอยากได้สุขเตะทางนี้บ้างความทุกข์ไม่พอใจเตะทางโน้นบ้างสองอย่างเท่านั้นเล่นงานเราตลอดกาล

การเดินทางสายกลางเราจะวางสุขเราจะวางทุกข์สัมมาปฏิบัติต้องเดินสายกลางเมื่อความอยากได้สุขมากกระทบถ้าไม่ได้สุขมันก็ทุกข์เท่านั้นจะเดินกลางๆตามทางพระพุทธเจ้าเดินนั้นลำบากมันมีสองอย่างคือดีกับร้ายเท่านั้นถ้าไปเชื่อพวกนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ถ้า

โกรธขึ้นมาก็คว่ำหาท่อนไม้เลยไม่ต้องอดทนถ้าตีก็ลูบ
ตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้านั่นใช้แล้วทางสองข้างมันไม่
ไปกลางๆสักทีพระพุทธรเจ้าท่านไม่ให้ทำอย่างนั้นท่าน
ให้ค่อยๆวางมันไปทางสายนี้คือสัม-มาปฏิบัติทาง
เดินออกจากภพจากชาติทางไม่มีภพไม่มีชาติไม่มีสุข
ไม่มีทุกข์ไม่มีดีไม่มีชั่วมนุษยทั้งหลายที่ต้องการภพถ้า
ตกลงมาก็ถึงสุขนี้มันมองไม่เห็นตรงกลางผ่านเลยลง
มานี้ถ้าไม่ได้ตามความพอใจก็เลยมานี้ข้ามตรงกลาง
ไปเรื่อยที่พระอยู่เรามองไม่เห็นสักทีวิ่งไปวิ่งมาอยู่
นี้แหละไม่อยู่ตรงที่ไม่มีภพไม่มีชาติเราไม่ชอบจึงไม่อยู่
บางทีก็เลยลงมาข้างล่างถูกสุนัขกัดป็นขึ้นไปข้างบนก็
ถูกอีแร้งอีกาปากเหล็กมาจิกกระบาลก็เลยตกนรกอยู่
ไม่หยุดไม่ยั้งเท่านั้นนี่แหละภพ

อันที่ว่าไม่มีภพไม่มีชาติมนุษยทั้งหลายไม่เห็นจิต
มนุษยมองไม่เห็นจึงข้ามไปข้ามมาอยู่อย่างนั้นสัมมา

ปฏิบัติคือทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าเดินพ้นภพ
พ้นชาติเป็นอัป-ยากตรธรรมจิตนี้วางนี้เป็นทางของ
สมณะถ้าใครไม่เดินเกิดเป็นสมณะไม่ได้ความสงบ
เกิดไม่ได้ทำไมจึงสงบไม่ได้เพราะมันเป็นภพเป็นชาติ
เกิดตายอยู่นั่นเองแต่ทางนี้ไม่เกิดไม่ตายไม่ต่ำไม่สูงไม่
สุขไม่ทุกข์ไม่ดีไม่ชั่วกับใครทางนี้เป็นทางตรงเป็นทาง
สงบระงับสงบจากความสุขความทุกข์ความดีใจความ
เสียใจนี่คือลักษณะปฏิบัติถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้ว
หยุดได้หยุดถามได้แล้วไม่ต้องไปถามใคร

นี่แหละพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าปัจจัตตังเวทิตัพโพ
วิญญู

การปฏิบัติต้องตั้งใจและพยายาม

ถ้าอยากปฏิบัติให้ท่านมหาพยายามอย่าคิดให้มาก

ถ้าจะนั่งสมาธิแล้วอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่าง
นี้หยุดดีกว่าเวลานั่งสงบจะนึกว่าใช้อันนั้นใหม่ใช้อันนี้
ใหม่หยุดเอาความรู้ปริยัติใส่หีบใส่ห่อไว้เสียอย่าเอา
มาพูดไม่ใช่ความรู้พวกนั้นจะเข้ามาอยู่นี้หรือกมัน
พวกใหม่เวลาเป็นขึ้นมามันไม่เป็นอย่างนั้นเหมือนกับ
เราเขียนตัวหนังสือว่า"ความโลภ"เวลามันเกิดในใจไม่
เหมือนตัวหนังสือเวลาโกรธก็เหมือนกันเขียนใส่
กระดานดำเป็นอย่างหนึ่งมันเป็นตัวอักษรเวลามัน
เกิดในใจอ่านอะไรไม่ทันหรือกมันเป็นขึ้นมาที่ใจเลย
สำคัญนักสำคัญมาก

ปริยัติเขียนไว้ก็ถูกอยู่แต่ต้องโอปนโยโกให้เป็นคน
น้อมถ้าไม่น้อมก็ไม่รู้จักจริงๆมันไม่เห็นอาตมาก็
เหมือนกันไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมากเคยสอบปริยัติ
ธรรมมีโอกาสดำไปฟังครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟังจนจะ
เกิดความประมาทฟังเทศน์ไม่เป็นพวกพระกรรมฐาน

พระธุดงค์นี้ไม่รู้พูดอย่างไรพูดเหมือนกับมีตัวมีตน
จริงๆจะไล่เอาจริงๆต่อมาก่อทำไปปฏิบัติไปๆจึง
เห็นจริงตามที่ท่านสอนท่านเทศน์ให้ฟังก็รู้เป็นเห็น
ตามมันเป็นอยู่ในใจของเรานี่เองต่อไปนานๆจึงรู้ว่า
มันก็ล้วนแต่ท่านเห็นมาแล้วท่านเอามาพูดให้ฟังไม่ใช่
ว่าท่านพูดตามตำราท่านพูดตามความรู้ความเห็น
จากใจให้ฟังเราเดินตามก็ไปพบที่ท่านพูดไว้หมดทุก
อย่างจึงนึกว่ามันถูกแล้วนี่จะอย่างไรอีกเอาเท่านี้
แหละอาตมาจึงปฏิบัติต่อไป

คนทำจะได้

การปฏิบัตินั้นให้พยายามทำมันจะสงบหรือไม่สงบ
ก็ช่างปล่อยไว้ก่อนเอาเรื่องราวปฏิบัติเป็นเรื่องแรกเอา
เรื่องราวได้สร้างเหตุนี้แหละถ้าทำแล้วผลจะเป็น

อย่างไรก็ได้เราทำได้แล้วอย่ากลัวว่าจะไม่ได้ผลมันไม่
สงบเราก็ได้ทำที่นี่ถ้าเราไม่ทำใครเล่าจะได้ใครเล่าจะ
เห็นคนหนำนั่นแหละจะเห็นคนกินนั่นแหละจะอิมของ
แต่ละสิ่งละอย่างมันโกหกเราอยู่สิบครึ่งให้มันรู้ก็ยังดี
อยู่คนเก่ามาโกหกเรื่องเก่าถ้ารู้จักก็ได้อยู่มั้่นนานเหลือ
เกินกว่าจะรู้มันพยายามมาหลอกลวงเราอยู่นี้

ดังนั้นถ้าจะปฏิบัติแล้วให้ตั้งศีลสมาธิปัญญาไว้ในใจ
ของเราให้นึกถึงพระรัตนตรัยคือพระพุทธพระธรรม
พระสงฆ์เลิกสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกเสียการกระทำ
ของเรานี้เองเป็นเหตุเกิดขึ้นในภพในชาติหนึ่งจริงๆ
เป็นคนซื่อสัตย์กระทำไปเถอะ

การปฏิบัตินั้นแม้จะนั่งเก้าอี้ก็ทำตามกำหนดได้
เบื้องต้นไม่ต้องกำหนดมากกำหนดลมหายใจเข้า
ออกหรือจะว่าพุทโธธัมโมสังโฆก็ได้แล้วกำหนดลม
หายใจเข้าออกเมื่อกำหนดให้มีความตั้งใจไว้ว่าการ

กำหนดลมนี้จะไม่บังคับถ้าเราจะลำบากกับลมหายใจ
แล้วยังไม่ถูกดูเหมื่อนลมหายใจสั้นไปยาวไปค่อยไป
แรงไปเดินลมไม่ถูกไม่สบายแต่เมื่อใดลมออกก็สบาย
ลมเข้าก็สบายจิตของเรา รู้จักลมเข้ารู้จักลมออกนั้น
แม่นแล้วถูกแล้วถ้าไม่แม่นมันยังหลงถ้ายังหลงก็หยุด
กำหนดใหม่เวลากำหนดจิตอยากเป็นนั่นเป็นนี่หรือ
เกิดแสงสว่างเป็นปราสาทราชวังขึ้นมาก็ไม่ต้องกลัว
ให้รู้จักมันให้ทำเรื่อยไปบางครั้งทำไปๆลมหมดก็มี
หมดจริงๆก็จะกลัวอีกไม่ต้องกลัวมันหมดแต่ความคิด
ของเราเท่านั้นเรื่องความละเอียดยังอยู่ไม่หมดถึงกาล
สมัยแล้วมันพื้ปกกลับขึ้นมาของมันเอง

ทำจิตให้สงบก่อนแล้วจึงพิจารณาอารมณ์

ให้ใจสงบไปอย่างนี้เสียก่อนนั่งอยู่ที่ไหนก็ตามนั่ง

เก้าอี้นั่งรถนั่งเร็วก็ตามถ้ากำหนดเมื่อใดให้มันเข้าเลย
ขึ้นรถไฟพอนั่งลงให้มันเข้าเลยอยู่ที่ไหนนั่งได้ทั้งนั้น
ถ้าขนาดนี้รู้จักแล้วรู้จักทางบ้างแล้วจึงมาพิจารณา
อารมณ์ใช้จิตที่สงบนั้นพิจารณาอารมณ์รูปบ้างเสียง
บ้างกลิ่นบ้างรสบ้างโผฏ-ฐัพพะบ้างธรรมารมณ์บ้างที่
เกิดขึ้นให้มาพิจารณาชอบหรือไม่ชอบต่าง ๆ นานาให้
เป็นผู้รับทราบไว้อย่าเข้าไปหมายในอารมณ์นั้นถ้าดีก็
ให้รู้ว่าดีถ้าไม่ดีก็ให้รู้ว่าไม่ดีอันนี้เป็นของสมมติ
บัญญัติถ้าจะดีจะชั่วก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งนั้น
เป็นของไม่แน่นอนไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอ่านคาถานี้ไว้
ด้วยถ้าทำได้อย่างนี้เรื่อย ๆ ไปปัญญาจะเกิดเอง
อารมณ์นั้นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งใส่สามขุมนี้
เป็นแก่นของวิปัสสนาทั้งใส่อนิจจังทุกขังอนัตตาดีชั่ว
ร้ายอะไรก็ทิ้งมันใส่นี้ไม่นานเราก็จะเกิดความรู้ความ
เห็นขึ้นมาในอนิจจังทุกขังอนัตตาเกิดปัญญาอ่อน ๆ

ขึ้นมาแน่นแหละเรื่องภาวนาให้พยายามทำเรื่อยๆ คีล
ห้านี้ถือมาหลายปีแล้วมิใช่หรือเริ่มภาวนาเสียให้รู้
ความจริงเพื่อละเพื่อถอนเพื่อความสงบ

นักปฏิบัติต้องรักษาวินัยและเชื่อฟังอาจารย์

พูดถึงการสนทนาแล้วอาตมาสนทนาไม่ค่อยเป็น
มันพูดยากอยู่ ถ้าใครอยากรู้จักต้องอยู่ด้วยกัน อยู่ไป
นานๆก็รู้จักหรืออก อาตมาเคยไปเที่ยววัดดงค้เหมือน
กัน อาตมาไม่เทศน์ไปฟังครูบาอาจารย์รูปนั้นรูปนี้
เทศน์ มิใช่ว่าไปเทศน์ให้ท่านฟังท่านพูดอะไรก็ฟัง ฟัง
เอาพระเล็กพระน้อยเทศน์ก็ฟังเราจะฟังก็ฟังไม่ค่อย
สนทนาไม่รู้จะสนทนาอะไรที่จะเอาก็เอาตรงที่ละที่
วางนั่นเอง ทำเพื่อมาละมาวางไม่ต้องไปเรียนให้มาก
แกไปทุกวันๆวันหนึ่งๆไปตะบับแต่แสงอยู่นั้นไม่ถูก

ตัวสักที การปฏิบัติธรรมแม้จะมีหลายแบบอาตมาไม่
ติ ถ้ารู้จักตามความหมายไม่ใช่ว่าจะผิดแต่ถ้าเป็นนัก
ปฏิบัติแล้วไม่ค่อยรักษาวินัยอาตมาว่าจะไปไม่รอด
เพราะมันข้ามมรรคข้ามศีลสมาธิปัญญาบางท่านพูด
ว่าอย่าไปติดสมณะอย่าไปเอาสมณะผ่านไปวิปัสสนา
เลยอาตมาเห็นว่าถ้าผ่านไปเอาวิปัสสนาเลยมันจะไป
ไม่รอด

วิธีปฏิบัติของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น
ท่านอาจารย์ทองรัต ท่านเจ้าคุณอุบาลีนี้หลักนี้อย่า
ทิ้งแน่นอนจริงๆถ้าทำตามท่านถ้าปฏิบัติตามท่าน
เห็นตัวเองจริงๆท่านอาจารย์เหล่านี้เรื่องศีลท่าน
พยายามรักษาให้แน่นอนท่านไม่ให้ข้ามการเคารพ
ครูบาอาจารย์การเคารพข้อวัตรปฏิบัตินั้นถ้าครูบา
อาจารย์บอกให้ทำก็ทำถ้าท่านว่าผิดให้หยุดก็หยุดชื่อ
ว่าทำเอาจริงๆจริงๆให้เห็นให้เป็นขึ้นในใจท่าน

อาจารย์บอกอย่างนี้ตั้งนั้นพวกลูกศิษย์ทั้งหลายจึงมีความเคารพยำเกรงในครูบา-อาจารย์มากเพราะเห็นตามรอยของท่าน

ลองทำดูซิทำดั่งที่อาตมาพูดถ้าเราทำมันก็เห็นก็เป็นทำไมจะไม่เป็นเพราะเป็นคนทำคนหาอาตมาว่ากิเลสมันไม่อยู่หรือถ้าทำถูกเรื่องของมันเป็นผู้ละพูดจាន้อยเป็นคนละทิฐฐิมานะทั้งหลายทั้งปวงคนพูดผิดก็ฟังได้คนพูดถูกก็ฟังได้หมดพิจารณาตัวเองอยู่อย่างนี้อาตมาว่าเป็นไปได้ทีเดียวถ้าพยายามแต่ว่าไม่ค่อยมีนักปริยัติที่มาปฏิบัติยังมีน้อยอยู่คิดเสียดายเพื่อนๆทั้งหลายเคยแนะนำให้มาพิจารณาอยู่

ถ้าปฏิบัติแล้วจะรู้ซึ่งรู้แจ้งรู้ชัด

ท่านมหา มาที่นี้ก็ดีแล้วเป็นกำลังอันหนึ่งแถวบ้าน

เราบ้านไม้ใหญ่หนองลักหนองชุ่นบ้านโพนขาวล้วน แต่เป็นบ้านสำนักเรียนทั้งนั้นเรียนแต่ของที่มันต่อกัน ไม่ตัดสักทีเรียนแต่สันตติเรียนสนธิต่อกันไปถ้าเราหยุดได้เรามีหลักวิจัยอย่างนี้ดีจริงๆมันไม่ไปทางไหน หรอกมันไปอย่างที่เราเรียนนั่นแหละแต่ถ้าไม่ปฏิบัติผู้เรียนไม่ค่อยรู้ถ้าปฏิบัติแล้วก็รู้ซึ่งสิ่งที่เราเคยเรียนมา แจ้งออกชัดออกเริ่มปฏิบัติเสียให้เข้าใจอย่างนี้

พยายามมาอยู่ตามป่าที่ถูกฎีเล็กๆนี้มาฝึกมาทดลอง ดูบ้างดีกว่าเราไปเรียนปริยัติอย่างเดียวให้พูดอยู่คนเดียวดูจิตดูใจเรากล้ายๆกับว่าจิตมันวางเป็นปกติจิต ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติเช่นมันคิดมันนึกต่างๆนั้น เป็นสังขารสังขารนี้มันจะปรุงเราต่อไประวังให้ดีให้รู้ มันไว้ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติแล้วไม่เป็นสัมมา ปฏิปทาหรอกมันจะก้าวไปเป็นกามสุขัลลิกานุโยคอัต ตกิลมถานุโยคของพวกนี้มันปรุงนั่นแหละเป็นจิต

สังขารถ้ามันดีก็ดีถ้ามันชั่วก็ชั่วมันเกิดกับจิตของเรา
อาตมาว่าถ้าได้จ้องดูมันอยู่อย่างนี้รู้สึกว่ามันสนุกถ้าจะ
พูดเรื่องนี้อยู่อย่างเดียวแล้วสนุกอยู่ตลอดวัน

เมื่อรู้จักเรื่องวาระของจิตก็เห็นมีอาการอย่างนี้
เพราะกิเลสมันอบรมจิตอยู่อาตมาเห็นว่าจิตนี้เหมือนกับ
กับจุดจุดเดียวเท่านั้นอันที่เรียกว่าเจตสิกนั้นเป็นแขก
แขกมาพักอยู่ตรงจุดนี้คนนั้นมาเยี่ยมเราบางคนนั้น
มาเยี่ยมเราบางคนโน้นมาเยี่ยมเราบ้างมาพักอยู่ตรงนี้
เราจึงเรียกพวกนั้นที่ออกจากจิตของเรามาเป็น
เจตสิกหมด

มีสติรู้ตื่นอยู่เฝ้าจิต

ที่นี้เรามาทำจิตของเราให้เป็นผู้รู้ตื่นอยู่คอยรักษา
จิตของเราอยู่ถ้าแขกมาเมื่อไรบอกมือห้ามมันจะมานั่ง

ที่ไหนมีที่นั่งที่เดียวเท่านั้นเราก็พยายามรับแขกอยู่
ตรงนี้ตลอดวันนี้คือพุทโธตัวตั้งมั่นอยู่นี้ทำความรู้ใจไว้
จะได้รักษาจิตเรานั่งอยู่ตรงนี้แล้วแขกที่เคยมาเยี่ยม
เราตั้งแต่เราเกิดตัวเล็กๆ โนนมาที่ไรก็ตามที่นี่หมดเรา
จึงรู้จักมันหมดเลยพุทโธอยู่คนเดียวพูดถึงอากันตุกะ
แขกที่จรมาปรุงมาแต่ต่างต่างนานาให้เราเป็นไปตาม
เรื่องของมันอาการของจิตที่เป็นไปตามเรื่องของมันนี้
แหละเรียกว่าเจตสิกมันจะเป็นอะไรจะไปไหนก็ช่าง
มันให้เรารู้จักอากันตุกะที่มาพักที่รับแขกมีเก้าอี้ตัว
เดียวเท่านั้นเองเราเอาผู้หนึ่งไปนั่งไว้แล้วมันก็ไม่มีที่นั่ง
มันมาที่นี่มันก็จะมาพูดกับเราครั้งนี้ไม่ได้นั่งครั้งต่อไป
ก็จะมาอีกมาเมื่อไรก็พบแต่ผู้นั่งอยู่ไม่หนีสักทีมันจะ
ทนมาก็ครั้งเพียงพูดกันอยู่ที่นั่นเราก็จะรู้จักหมดทุก
คนพวกที่ตั้งแต่เรารู้เพียงสาโนนมันจะมาเยี่ยมเรา
หมดนั่นแหละเพียงเท่านั้น

อาตมาว่าธรรมนั้นดูตรงนี้ก็เห็นไปหมดได้พูดได้ดู
ได้พิจารณาอยู่คนเดียวพูดธรรมะก็อย่างนี้แหละ
อาตมาพูดอย่างอื่นไม่เป็นพูดก็พูดไปอย่างนี้ทำนองนี้
นี่ก็เป็นแต่เพียงพูดให้ฟังเท่านั้น

ทีนี้ให้ไปทำดูถ้าไปทำมันจะเป็นอย่างนั้นๆมี
หนทางบอกถ้ามันเป็นอย่างนั้นให้ทำอย่างนั้นก็ไปทำ
ดูอีกถ้าไปทำดูอีกมันเป็นอีกอย่างหนึ่งก็ต้องแก้โน่น
แหละจึงจะมีที่บอกในเมื่อเดินสายเดียวกันมันต้อง
เป็นในจิตท่านมหาแน่อนถ้าไม่เป็นอย่างนั้นมันต้อง
เกิดขัดข้องขัดข้องก็ต้องจีจุดเมื่อพูดตรงนี้มันไปถูก
จิตท่านมหา มันก็รู้จักแก้ถ้ามันติดอีกท่านผู้แนะนำก็
จะบอกเพราะตรงนี้ท่านก็เคยติดตามแล้วก็ต้องแก้
อย่างนั้นมันรู้เรื่องกันก็พูดกันได้

เช่นเดียวกับอารมณ์คือเสียงได้ยินเป็นอย่างหนึ่ง
เสียงเป็นอย่างหนึ่งเรารับทราบไว้ไม่มีอะไรเราอาศัย

ธรรมชาติอย่างนี้แหละมาพิจารณาหาความจริงจนใจ
มันแยกของมันเองพูดง่าย ๆ ก็คือมันไม่เอาใจใส่เองมัน
จึงเป็นอย่างนั้นได้เมื่อหูได้ยินเสียงดูจิตของเรามัน
พัวพันไปตามไหมมันรำคาญไหมเท่านั้นเรารู้ได้ยินอยู่
แต่ไม่รำคาญฉันทันอยู่ที่นี้เอากันใกล้ ๆ มิได้เอาไกลจะหนี
จากเสียงนั้นหนีไม่ได้หรือกตัญญูหนีวิธีนี้จึงจะหนีได้
โดยเราฝึกจิตของเราจนมันอยู่ในสิ่งนี้วางสิ่งเหล่านั้น
สิ่งที่วางแล้วนั้นก็ยังได้ยินอยู่ได้ยินอยู่แต่ก็วางอยู่
เพราะสิ่งเหล่านั้นถูกวางอยู่แล้วมิใช่จะไปบังคับให้มัน
แยกมันแยกเองโดยอัตโนมัติเพราะการละการวางจะ
อยากให้มันไปตามเสียงนั้นมันก็ไม่ไป

เมื่อเรารู้ถึงรูปเสียงกลิ่นรสทั้งหลายเหล่านี้ตามเป็น
จริงแล้วเห็นชัดอยู่ในดวงจิตของเราว่าสิ่งเหล่านี้ล้วน
แต่เป็นสามัญลักษณะคืออนิจจังทุกขังอนัตตาหมด
ทั้งนั้นเมื่อได้ยินครั้งใดก็เป็นสามัญลักษณะอยู่ในใจ

เวลาอารมณ์ทั้งหลายมากระทบได้ยืงก็เหมือนไม่ได้ยืงนั้นไม่ใช่จิตของเราจะไม่มีภาระงานสติกับจิต พัวพันคุ้มครองกันอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลาถ้าท่านมหาทำจิตให้ถึงอันนี้แล้วถึงจะเดินไปทางไหนมันก็ค้นคว้าอยู่นี้เป็นธรรมวิจยหลักของโพชฌงค์เท่านั้นเองมันหมุนเวียนพุดกับตัวเองแก้ปลดเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณไม่มีอะไรจะมาไถ่ล้างมันได้มันมีงานทำของมันเอง

จิตที่ตื่นรู้เบิกบานเป็นพุทธะ

นี่เรื่องอัตโนมัตติของจิตที่เป็นอยู่ไม่ได้แต่งมันหัดเบื่องแรกมันเป็นเลยถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมาคือเวลาไปนอนตั้งใจแล้วนอนเคยนอนกรนหรือนอนละเมอกันพันหรือ

นอนตื่นนอนขวางถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้วสิ่งเหล่านั้น
ฉิบหายหมดถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแล้วมีอาการ
คล้ายกับไม่ได้นอนเหมือนไม่ได้หลับแต่ไม่่ง่วงเมื่อ
ก่อนเราเคยนอนกรนถ้าเราทำจิตใจให้ตื่นแล้วไม่กรน
หรือจะกรนอย่างไรคนไม่ได้นอนกายมันไประงับ
เฉยๆตัวนี้ตื่นอยู่ตลอดทั้งวันทั้งคืนตื่นอยู่ทุกกาลเวลา
คือพุทโธผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานผู้แจ้งผู้สว่างตัวนี้ไม่ได้นอน
มันเป็นของมันอยู่ไม่รู้สึกง่วงถ้าเราทำจิตของเราอย่าง
นี้ไม่นอนตลอด๒-๓วันบางที่มันง่วงร่างกายมันเพื่อย
พอง่วงเรามานั่งกำหนดเข้าสมาธิทันทีสัก๕นาที่
หรือ๑๐นาที่แล้วลืมตาขึ้นจะรู้สึกเท่ากับได้นอน
ตลอดคืนและวัน

เรื่องการนอนหลับนี้ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร
แต่ถ้าเอาแต่พอควรเมื่อนึกถึงสภาวะของสังขารความ
เป็นไปแล้วก็ให้ตามเรื่องของมันถ้ามันถึงตรงนั้นแล้ว

ไม่ต้องนำไปบอกหรือกั้นบอกเองมันจะมีผู้จี้ผู้จุดถึง
ชี้แจงก็มีผู้บอกให้เราขยับอยู่เสมออยู่ไม่ได้หรือถ้า
ถึงจุดมันจะเป็นของมันเองดูเอาสิอบรมมานานแล้ว
อบรมตัวเองดู

กายวิเวกสำคัญมาก

แต่ว่าเบื้องต้นกายวิเวกสำคัญนะเมื่อเรามาอยู่กาย
วิเวกแล้วจะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับ
กายวิเวกจิตวิเวกอุปธิวิเวก*กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิด
จิตวิเวกจิต-วิเวกเป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวกแต่บางคนพูด
ว่าไม่สำคัญหรือกถ้าใจเราสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็ได้จริง
อยู่แต่เบื้องต้นให้เห็นว่ากายวิเวกเป็นที่หนึ่งให้คิด
อย่างนี้วันนี้หรือวันไหนก็ตามท่านมหาเข้าไปนั่งอยู่ใน
ป่าช้าไกลๆบ้านลองดูให้อยู่คนเดียวหรือท่านมหาจะ

ไปอยู่ที่ยอดเขาอดหนึ่งซึ่งเป็นที่หวาดสะดุ้งให้อยู่คนเดียววนะเอาให้สนุกตลอดคืนแล้วจึงจะรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี้แม้เมื่อก่อนอาตมาเองก็นึกว่าไม่สำคัญเท่าไรคิดเอาแต่เวลาไปทำดูแล้วจึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าพระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื้องต้นแรกเป็นเหตุให้จิตวิเวกถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวกเช่นเรายังครองเรือนกายวิเวกเป็นอย่างไรพอลกลับถึงบ้านเท่านั้นต้องวุ่นวายยุ่งเหยิงเพราะกายไม่วิเวกถ้าออกจากบ้านมาสู่สถานที่วิเวกก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

อาจารย์ช่วยชี้แนะผิดถูก

ฉะนั้นต้องเข้าใจว่าเบื้องต้นนี้กายวิเวกเป็นของ

สำคัญเมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรมเมื่อได้ธรรมแล้ว
ก็ให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟังคอยแนะนำตรงที่เรา
เข้าใจผิดเพราะที่เราเข้าใจผิดนั้นเหมือนกับเราเข้าใจ
ถูกนี้เองตรงที่เราเข้าใจผิดแต่นี้กว่าถูกถ้าได้ท่านมา
พูดให้ฟังจึงเข้าใจว่าผิดที่ท่านว่าผิดก็ตรงที่เราดีกว่า
ถูกนั้นแหละอันนี้มันซ้อนความคิดของเราอยู่

เรียนตามแบบรบนอกแบบ

ตามที่ได้ทราบข่าวมีพระนักปฏิบัติบางรูปท่าน
ค้นคว้าตามตำราเพราะได้เรียนมามากอาตมาว่า
ทดลองดูเถอะการกางแบบกางตำราทำนี่ถึงเวลา
เรียนๆตามแบบแต่เวลารบๆนอกแบบไปรบตามแบบ
มันสู้ข้าศึกไม่ไหวถ้าเอากันจริงจ้งแล้วต้องรบนอก
แบบเรื่องมันเป็นอย่างนั้นตำรานั้นท่านทำไว้พอเป็น

ตัวอย่างเท่านั้นบางที่อาจทำให้เสียสติก็ได้เพราะพูด
ไปตามสัญญาสังขารท่านไม่เข้าใจว่าสังขารมันปรุง
แต่งทั้งนั้นเดี๋ยวนี้ลงไปพื้นบาดาลโน่นไปพบปะ
พญานาคเวลาขึ้นมาก็พูดกับพญานาคพูดภาษา
พญานาคพวกเราไปฟังมันไม่ใช่ภาษาพวกเรามันก็
เป็นบ้าเท่านั้นเอง

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ให้ทำอย่างนั้นเรานึกว่าจะดิบ
จะดีมันไม่ใช่อย่างนั้นที่ท่านพาทำนี้มีแต่ส่วนละส่วน
ถอนเรื่องทิฐิมานะเรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้นเอาตมา
ว่าการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู่ถึงอย่างไรก็อย่าทิ้งครูทิ้ง
อาจารย์เรื่องจิตเรื่องสมาธินี้หลงมากจริงๆเพราะสิ่งที่
ไม่ควรจะเป็นไปได้แต่มันเป็นขึ้นมาได้เราจะว่า
อย่างไรเอาตมาก็ระวังตัวเองเสมอ

ตัดปัญหาอย่าคาดหวังหรือกะเกณฑ์

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ๒-๓พรรษาแรกยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไปมากแล้วเชื่อวาระจิตตัวเองแล้ว ไม่เป็นอะไรหรอกถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไรก็ให้มันเป็นมา ถ้ารู้เรื่องอย่างนี้สิ่งเหล่านี้ก็ระงับไปมีแต่เรื่องจะพิจารณาต่อไปก็สบายท่านมหา ยังไม่ได้ทำดูเคยนั่งสมาธิแล้วใช้ไหมการนั่งสมาธินี้สิ่งที่ไม่น่าผิดก็ผิดได้เช่นเวลานั่งเราตั้งใจว่า"เอาละจะเอาให้มันแน่ๆดูที"เปล่า!วันนั้นไม่ได้เรื่องเลยแต่คนเราชอบทำอย่างนั้นเอาตมมาเคยสังเกตมันเป็นของมันเองเช่นบางคืนพอเริ่มนั่งก็นึกว่า"เอาละวันนี้อย่างน้อยตีหนึ่งจึงจะลุก"คิดอย่างนี้ก็บาปแล้วเพราะว่าไม่นานหรอกเวทนามันรู้มเอาเกือบตายมันตีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะเกณฑ์ไม่มีที่จุดที่หมายทุ่มหนึ่งสองทุ่มสามทุ่มก็ช่างมันนั่งไปเรื่อยๆวางเฉยไว้อย่าบังคับมันอย่า

ไปหมายมันอย่าไปบังคับหัวใจว่าจะเอาให้มันแน่นๆมัน
ก็ยังไม่แน่น

ให้เราวางใจสบายๆหายใจก็ให้พอดีอย่าเอาสั้นเอา
ยาวอย่าไปแต่งมันกายก็ให้สบายทำเรื่อยไปมันจะ
ถามเราว่าจะเอากี่ท่อมจะเอานานเท่าไรมันมาถาม
เรื่อยหรือเราต้องทวาดมันว่า"เฮ้ยอย่ามายุ่ง"ต้อง
ปราบมันไว้เสมอเพราะพวกนี้มีแต่กิเลสมากวนทั้งนั้น
อย่าเอาใจใส่มันเราต้องพูดว่า"กูอยากพักเร็วพักช้าไม่
ผิดกระบาลใครหรือกูกูอยากนั่งอยู่ตลอดคืนมันจะผิด
ใครจะมากวนกูทำไม"ต้องตัดมันไว้แบบนี้แล้วเราก็
นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเราวางใจสบายก็เลยสงบเป็น
เหตุให้เข้าใจว่าอำนาจอุปาทานความยึดหมายนี้
สำคัญมากจริงๆเมื่อนั่งไปๆนานแสนนานเลยเที่ยง
คืนก่อนคืนไปก็เลยนั่งสบายมันก็ถูกวิธีจึงรู้ว่าความ
ยึดมันถ้อมมันเป็นกิเลสจริงๆเพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้นเวลานั่งจตุรูปไว้ข้างหน้าคิดว่า"จตุรุดอกนี้
ใหม่หมดจึงจะหยุด"แล้วนั่งต่อไปพอนั่งไปได้๕นาทิจึง
เหมือนนานตั้งชั่วโมงลืมหองตามองจตุรูปแหมยังยาวเหลือ
เกินหลับตานั่งต่อไปอีกแล้วก็ลืมหองตามองจตุรูปไม่ได้เรื่อง
อะไรเลยอย่าอย่าไปทำมันเหมือนกับลึงจิตเลยไม่ต้อง
ทำอะไรนี่ถึงแต่จตุรูปที่ปักไว้ข้างหน้าว่าจวนจะใหม่
หมดหรือยังหนอนี้มันเป็นอย่างนี้เราอย่าไปหมาย

ถ้าเราทำภาวนาอย่าให้กิเลสตัณหา มันรู้เงื่อนรู้
ปลายได้"ท่านจะเอาอย่างไร"มันมาถามเรา"จะเอา
ขนาดไหนจะเอาประมาณเท่าไรดีก็เท่าไร"มันมา
ทำให้เราตกลงกับมันถ้าเราไปว่าจะเอาสักสองยาม
มันจะเล่นงานเราทันทีนั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต้อง
ร้อนรนออกจากสมาธิแล้วก็เกิดนิรวรณว่า"แหมมันจะ
ตายหรือยังกันนาวาจะเอาให้มันแน่นมันก็ไม่แน่นอน
ตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ตั้งตั้ง"คิดทุกขใส่ตัวเองดำตัวเอง

พยายามทำตัวเองไม่มีคนพยายามก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละถ้าได้อิच्छฐานแล้วต้องเอาให้มันรอดตายหรือตายโน่นอย่าไปหยุดมันจึงจะถูกราค่อยทำค่อยไปเสียก่อนไม่ต้องอิच्छฐานพยายามฝึกหัดไปบางครั้งจิตสงบความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุดเรื่องปวดแสบปวดขามันหายไปเอง

หมั่นพิจารณาเสมอ ๆ อย่าเผลอใจ

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้นเห็นอะไรก็ให้พิจารณาทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่างอย่าทิ้งเรื่องภาวณาบางคนพอออกจากทำความเพียรแล้วคิดว่าตัวหยุดแล้วพักแล้วจึงหยุดกำหนดหยุดพิจารณาเสียเราอย่าเอาอย่างนั้นเห็นอะไรให้พิจารณาเห็นคนดีคนชั่วคนใหญ่คนโตคนร่ำคนรวยคนยากคนจนเห็นคนเฒ่าคนแก่

เห็นเด็กเห็นเล็กเห็นคนน้อยคนหนุ่มให้พิจารณาไป
ทุกอย่างนี้เรื่องภาวนาของเรา

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้นให้เราพิจารณาดู
อาการเหตุผลต่าง ๆ นานามันน้อยใหญ่ดำขาวดีชั่ว
อารมณ์ทุกอย่างนั้นแหละถ้าคิดเรียกว่ามันคิดแล้ว
พิจารณาว่ามันก็เท่านั้นแหละสิ่งเหล่านี้ตั้งอยู่ใน
อนิจจังทุกขังอนัตตาอย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลยนี่แหละ
ป่าช้าของมันทิ้งมันใส่ลงตรงนี้จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้คือเรื่องไม่ให้เราทุกข์
เป็นเรื่องพิจารณาเช่นเราได้ของดีมาก็ดีใจให้พิจารณา
ความดีเอาไว้บางที่ใช้ไปนานๆเกิดไม่ชอบมันก็มีอยาก
เอาให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไปถ้าไม่มีใครมา
ซื้อก็อยากจะทำทิ้งไปเพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้มันเป็น
อนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ถ้าไม่ได้ขายไม่ได้ทิ้งก็เกิด
ทุกข์ขึ้นมาเรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เองพอรู้จักเรื่องเดียว

เท่านั้นจะมีอีกก็เรื่องก็ช่างเป็นอย่างนี้หมดเรียกว่า
เห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบไม่น่าฟังไม่พอใจก็ให้
พิจารณาจำไว้ต่อไปเราอาจจะชอบอาจจะพอใจใน
ของที่ไม่ชอบเมื่อก่อนนี้ก็มีมันเป็นไปได้เมื่อนึกรู้ชัด
ว่า"อ้อสิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา"ทิ้งลงใส่นี้
แหละก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ดีมีเป็นต่างๆ
เห็นเป็นอย่างเดียวกันให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น
เรื่องที่พูดมานี้พูดให้ฟังเฉยๆเมื่อมาหาก้พูดให้ฟังเรื่อง
เหล่านี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไรลงมือทำเลยเช่นเรียก
กันถามกันชวนกันไปว่าไปไหมไปไปก็ไปเลยพอดี
พอดี

หมั่นพิจารณาเสมอ ๆ อย่าเพลินใจ

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้นเห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่างอย่าทิ้งเรื่องภาวนาบางคนพอออกจากทำความเพียรแล้วคิดว่าตัวหยุดแล้วพักแล้วจึงหยุดกำหนดหยุดพิจารณาเสียเราอย่าเอาอย่างนั้นเห็นอะไรให้พิจารณาเห็นคนดีคนชั่วคนใหญ่คนโตคนร่ำคนรวยคนยากคนจนเห็นคนเฒ่าคนแก่เห็นเด็กเห็นเล็กเห็นคนน้อยคนหนุ่มให้พิจารณาไปทุกอย่างนี่เรื่องภาวนาของเรา

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้นให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลต่าง ๆ นานา มันน้อยใหญ่ดำขาวดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั้นแหละถ้าคิดเรียกว่ามันคิดแล้วพิจารณาว่ามันก็เท่านั้นแหละสิ่งเหล่านี้ตั้งกอยู่ในอนิจจังทุกขังอนัตตาอย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลยนี่แหละป่าช้าของมันทั้งมันใส่ลงตรงนี้จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้คือเรื่องไม่ให้เราทุกข์ เป็นเรื่องพิจารณาเช่นเราได้ของดีมาก็ดีใจให้พิจารณา ความดีเอาไว้บางที่ใช้ไปนานๆเกิดไม่ชอบมันก็มีอยาก เอาให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไปถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทำทิ้งไปเพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้มันเป็น อนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ถ้าไม่ได้ขายไม่ได้ทิ้งก็เกิด ทุกข์ขึ้นมาเรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เองพอรู้จักเรื่องเดียว เท่านั้นจะมีอีกก็เรื่องก็ช่างเป็นอย่างนี้หมดเรียกว่า เห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบไม่น่าฟังไม่พอใจก็ให้ พิจารณาจำไว้ต่อไปเราอาจจะชอบอาจจะพอใจใน ของที่ไม่ชอบเมื่อก่อนนี้ก็มีมันเป็นได้เมื่อนี้ก็รู้ชัด ว่า"อ้อสิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา"ทิ้งลงใส่นี้ แผลงก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ดีมีเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกันให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น

เรื่องที่พูดมานี้พูดให้ฟังเฉยๆเมื่อมาหาก็พูดให้ฟังเรื่อง
เหล่านี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไรลงมือทำเลยเช่นเรียก
กันถามกันชวนกันไปว่าไปไหมไปไปก็ไปเลยพอดี
พอดี

นิमितเป็นของหลอกลวง

เมื่อลงนั่งสมาธิถ้าเกิดนิमितต่างๆเช่นเห็นนางฟ้า
เป็นต้นเมื่อเห็นอย่างนั้นให้เราดูเสียก่อนว่าจิตเป็น
อย่างไรอย่าทิ้งหลักนี้จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้นนิमित
ที่เกิดขึ้นอย่าอยากให้มันเกิดอย่าไม่อยากให้มันเกิด
มันมาก็พิจารณาพิจารณาแล้วอย่าหลงให้นึกว่ามัน
ไม่ใช่ของเรานี้ก็ป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเช่นกันถึงมัน
จะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มันเมื่อมันยังไม่หายตั้งจิต
ใหม่กำหนดลมหายใจมากๆสุดลมเข้ายาวๆหายใจ

ออกยาวๆอย่างน้อย๓ครั้งก็ตัดได้ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้ถือว่าว่าเป็นของเราสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิमितคือของหลอกหลวงให้เราชอบให้เรารักให้เราถวิลนิमितเป็นของหลอกหลวงใจเรามันไม่แน่นอนถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมันไม่ใช่ของเราอย่าวิ่งตามนิमितเห็นนิमितให้ย้อนดูจิตเลยอย่าทิ้งหลักเดิมถ้าทิ้งตรงนี้ไปวิ่งตามมันอาจพุดลืมหูลืมตัวเองเป็นบ้าไปได้ไม่กลับมาพุดกับเราเพราะหนีจากคอกแล้วให้เชื่อตัวเองแน่นอนเห็นอะไรมาก็ตามถ้านิमितเกิดขึ้นมาดูจิตตัวเองจิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมาให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มีใช่ของเรานิमितนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญาให้โทษแก่คนไม่มีปัญญาทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นเต้นในนิमितมันอยากเกิดก็เกิดไม่เกิดก็ไม่เกิดไม่กลัวมันเชื่อใจได้อย่างนี้ไม่

เป็นไรที่แรกเราตื่นของนำดูมันก็อยากดูความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลงไม่ยอมให้มันดีมันก็ดีไม่รู้จะทำอย่างไรปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์มันอยากดีใจก็ช่างมันให้เรารู้ความดีใจนั่นเองว่าความดีใจนี้ก็ผิดไม่แน่นอนเช่นกันแก้มันอย่างนี้อ่าไปแก้วว่า"ไม่ยอมให้มันดีใจทำไมจึงดีใจ"นี่ผิดอยู่นะผิดอยู่กับของเหล่านี้ผิดอยู่ไกลๆไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรืออยากแล้วนิमितไม่ต้องกลัวเรื่องภวานานี้พอพูดให้ฟังได้เพราะเคยทำมาไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่นะให้เอาไปพิจารณาเอาเองเข้าพอสมควรละนะ.