



สันติรำลึก

โดย หลวงพ่อชุมพล พลปญโญ





สินศิริาลัก

โดย หลวงพ่อชุมพล พลปญโญ

สถิติการพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑๓ วันที่ ๑๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๖

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑๑-๑ ต.ค.๒๕๕๙_๑๐,๐๐๐ เล่ม,ครั้งที่๑๒-๑๖ ม.ค.๒๕๖๑_๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๙-๑ ต.ค.๒๕๕๙_๑๕,๐๐๐ เล่ม,ครั้งที่๑๐-๕ พ.ค.๒๕๕๙_๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗-๙ มิ.ย.๒๕๕๗_๑๐,๐๐๐ เล่ม,ครั้งที่๘-๕ ธ.ค.๒๕๕๗_๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕-๒๕ ก.พ.๒๕๕๖_๑๕,๐๐๐ เล่ม,ครั้งที่๖-๕ ธ.ค.๒๕๕๖_๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓-๕ ธ.ค.๒๕๕๓_๑๐,๐๐๐ เล่ม,ครั้งที่๔-๕ ธ.ค.๒๕๕๔_๑๐,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑-๙ มิ.ย.๒๕๕๙_๓๐,๐๐๐ เล่ม,ครั้งที่๒-๙ มิ.ย.๒๕๕๐_๕๐,๐๐๐ เล่ม

รวมยอดพิมพ์ที่พิมพ์มาแล้วทั้งหมด จำนวน ๒๐๐,๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท สยามคัลเลอร์พริ้น จำกัด

๔๑/๒๓ หมู่ ๓ ซอยกันตนา ตำบลบางใหญ่

อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๔๐

โทร. ๐๒ ๙๙๓ ๖๕๐๐-๙ แฟกซ์ ๐๒ ๙๙๓ ๖๕๓๙

Email: siamcolourprint@yahoo.co.th, info@siamcolourprint-2549.com

ท่านที่ต้องการหนังสือ หรือต้องการร่วมพิมพ์ กรุณาติดต่อ บริษัท โตโยต้า เกตรา
ยูสคาร์ จำกัด สาขาเมืองปทุม ๖๖ หมู่ ๓ ถ.กรุงเทพ-ปทุมธานี ต.บ้านนาง อ.เมือง-
ปทุมธานี จ.ปทุมธานี ๑๒๐๐๐ โทร. ๐๒ ๕๕๑ ๔๖๖๒ โทรสาร ๐๒ ๙๗๕ ๗๓๒๑

Email : dhammaconnect2015@gmail.com



คำนำ

หนังสือสันติรำลึกนี้ ได้รวมมาจากหนังสือ ๒ เล่มที่ข้าพเจ้าเคยพิมพ์แจกมาก่อนหน้านี้นี้ คือหนังสือการแสวงหาความสุขของมนุษย์ ซึ่งพิมพ์เมื่อกุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ และหนังสือพลาญคู่ตัดเดียว ซึ่งพิมพ์เมื่อธันวาคม ๒๕๔๓ โดยเพิ่มเนื้อหาบางส่วนที่ข้าพเจ้าเขียนเพิ่มเติมระยะหลังเล็กน้อย การตั้งชื่อว่าสันติรำลึก เพื่อให้คล้องจองกับกรรมฐานกองหนึ่งที่ชื่อว่า อุปสมานุสติ แปลว่าการระลึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ คำว่าสันติรำลึก แม้จะต่างด้วยพยัญชนะ แต่ความหมายก็คืออันเดียวกัน

คุณค่าที่ธรรมะจำเป็นต่อโลกนั้น ก็เปรียบเหมือนเบรคจำเป็นต่อรถ ชาวโลกที่มีความสามารถสูงเก่งกาจแต่ขาดธรรมะนั้นมีความเดือดร้อน เหมือนกับรถคันที่เครื่องยนต์ดี คันเร่งดี แต่ขาดเบรค มีคนเคยมาถามข้าพเจ้าว่า ถ้าหากปล่อยวางอย่างหนังสือเขียนแนะนำก็เลยไม่ต้องได้ทำอะไรกันเลยซี ข้าพเจ้าตอบว่า เวลาติดเบรคให้แก่อรถในร้านขายเบรค ไม่เห็นมีใครอยากได้เบรคชนิดที่พอเหยียบแล้วรถวิ่งไปต่ออีก ๔-๕ เมตรค่อยหยุด มีแต่คนต้องการเบรคชนิดที่เหยียบแล้วหยุดทันที แล้วผู้ขับรถนั้นแหละ ไปเลือกเวลาสมควรในการเหยียบเบรคเอาเอง ซึ่งถ้าหากมีใครบางคนตอนกำลังจะเร่งความเร็วรถ ดันไปเหยียบเบรค พอรถเคลื่อนช้าลงก็ไปโทษร้านขายเบรคก็คงได้เข้ากันน่าดู นั่นก็คือ เป็นหน้าที่ของคนขับรถจะต้องเลือกเวลาอันสมควรในการเหยียบเบรค ไม่ใช่หน้าที่ของร้านเบรคที่จะต้องไปลดสมรรถภาพเบรคของตน ฉะนั้น ผู้เผยแพร่ธรรมะควรที่จะมีความสามารถเผยแพร่ธรรมะที่บริสุทธิ์ได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องปิดเบือนธรรมะอันบริสุทธิ์ที่พระพุทธเจ้าทรงปูแนวทางไว้เพื่อไปเอาใจกิเลสของชาวโลก ร้านขายเบรคไม่มีความจำเป็นที่จะต้องลดสมรรถภาพเบรคของตัวเอง

ลงมาเพื่อไปเอาใจคนเบาปัญญาที่ใช้เบรคไม่เป็นฉันใด ผู้เผยแพร่ธรรมะก็ไม่จำเป็นต้องไปปิดเบือนธรรมะเพื่อเอาใจคนเบาปัญญาที่ไม่รู้จักเห็นคุณค่าของธรรมะฉันนั้น ชายคนหนึ่งมีความเห็นว่าในเมื่อรถยนต์มีไว้สำหรับวิ่งและขับเคลื่อน แต่เบรคนั้นไม่ได้ช่วยให้รถขับเคลื่อนเลย ชายคนนี้จึงถอดเบรคออกจากรถ เพราะเห็นว่าไม่มีประโยชน์ ไม่มีความจำเป็น ทุกคนที่ฟังเรื่องนี้จะต้องลงความเห็นพ้องว่า ชายคนนี้เป็นคนเบาปัญญาอย่างยิ่ง ฉันใด คนที่คิดว่าธรรมะไม่ได้สร้างผลประโยชน์ทางวัตถุแก่ชาวโลก แล้วเห็นว่าธรรมะไม่จำเป็นจึงพยายามกันธรรมะให้ออกจากชีวิตตน คนคนนี้ก็เช่นกันที่เป็นคนเบาปัญญาอย่างยิ่งฉันนั้น คนคนแรกเบาปัญญา เพราะไม่รู้วารถไม่มีหน้าที่วิ่งเท่านั้น จะต้องมีความที่หยุดในที่ที่ต้องการด้วย คนคนที่ ๒ เบาปัญญา เพราะว่าไม่รู้วารถชีวิตคนเราไม่ได้มีแต่การหาการได้อย่างเดียว จำเป็นจะต้องมีการหยุดการพ้อด้วย เพราะว่าสุขกายเกิดจากมี แต่สุขใจเกิดจากพอ รถที่ไม่มีเบรคที่ติดนั้น ท้ายที่สุดทั้งเครื่องยนต์และตัวถังรถจะพังอย่างไม่มีชั้นดี จากสาเหตุที่ไม่สามารถหยุดรถได้ คนที่ไม่มีธรรมะก็เป็นเช่นเดียวกัน ท้ายที่สุดชีวิตของเขาจะพังอย่างไม่มีชั้นดี เพราะสาเหตุที่ไม่สามารถหยุดและพอได้เมื่อถึงโอกาสอันควรหยุดควรพ้อรถยนต์ที่เครื่องยนต์ดีตัวถังดี แต่ไม่มีเบรคนั้น ไม่มีใครกล้านั่งฉันใด คนที่เก่งทุกอย่างแต่นิสัยเสียก็ไม่มีใครคบฉันนั้น

ฉะนั้น ท่านสาธุชนพึงสำเหนียกว่าธรรมะทุกข้อเป็นของมีค่าทั้งสิ้น ให้เราพากันมาศึกษาเพื่อจะได้นำไปปรับประยุกต์ใช้กับชีวิตของเรา อันจะทำให้ชีวิตของเราเย็น สงบ สันติสุข เป็นที่พึงแก่ตนเองและผู้อื่น เพราะว่าผู้ที่จิตใจดีเท่านั้นที่จะเป็นที่พึงแก่ตนเองและผู้อื่นได้

สุดท้ายนี้ ขอนุโมทนาท่านผู้ช่วยชวนขวายให้การพิมพ์หนังสือเป็นผลสำเร็จทั้งด้วยการบริจาคทรัพย์ และผู้ที่ช่วยชวนขวายในกิจธุระให้หนังสือเล่มนี้เสร็จทุกท่าน

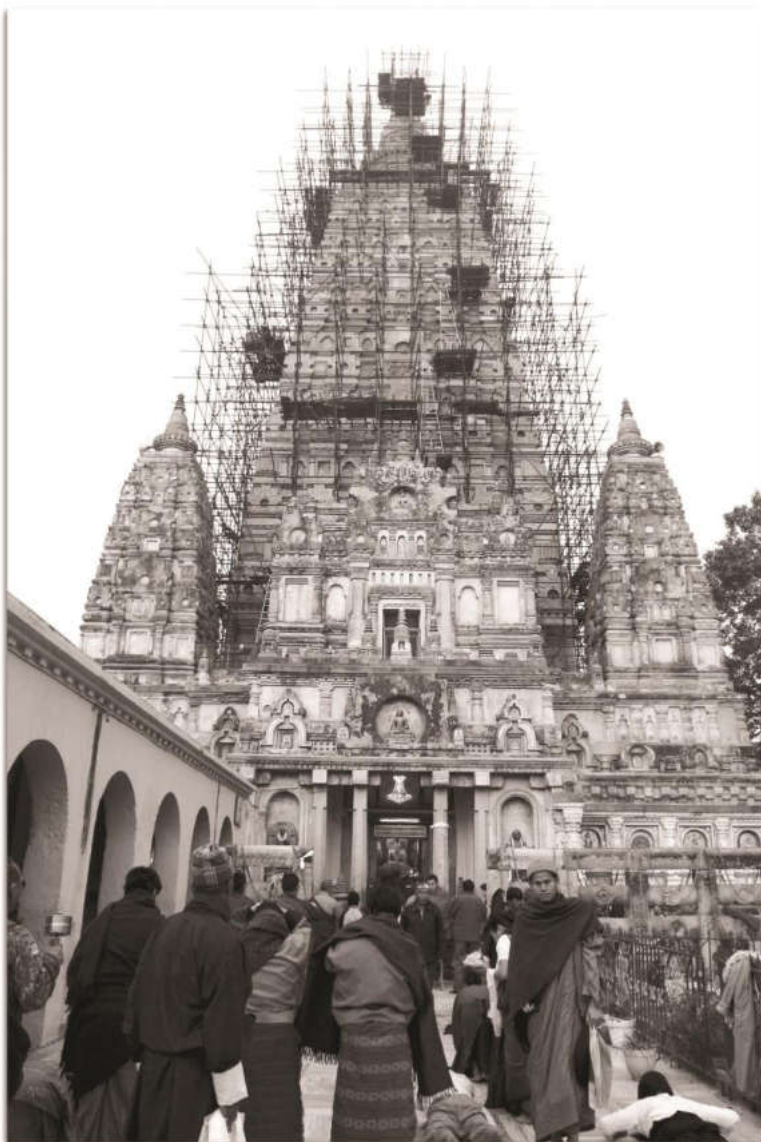
ท้ายที่สุดขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลคุ้มครองรักษาพุทธบริษัทผู้เฝ้าธรรมทุกท่าน ให้เจริญรุ่งเรืองจงทุกประการที่ปรารถนาด้วยเทอญ

ขอนุโมทนา

พระชุมพล พลบุญโย

๒๖ มกราคม ๒๕๕๙





ขอเชิญไปเยี่ยมชมอ่านธรรมะเพิ่มเติมที่
<http://www.chumpolpalapanyo.com>





คำนำเมื่อครั้งพิมพ์ในชื่อเล่มว่า “การแสวงหาความสุขของมนุษย์”

จุดประสงค์ของการบันทึกธรรมเหล่านี้ ข้าพเจ้าไม่มีเจตนาต้องการให้ผู้อ่านคิดว่าเป็นบันทึกธรรมของปรมาจารย์ผู้รู้แจ้ง เพราะว่าข้าพเจ้าหาได้เป็นปรมาจารย์ผู้รู้แจ้งไม่

ข้าพเจ้าเป็นเพียงคนสามัญธรรมดาที่มีกิเลสหนาปัญญาทึบ เพียงแต่เกิดมีความสนใจ ศรัทธา ชอบศึกษา ค้นคว้า ปฏิบัติ วิเคราะห์ และบันทึก ในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น

ฉะนั้นความผิดพลาดในข้อเขียนทั้งหลายย่อมจะมีอยู่เป็นธรรมดา ข้าพเจ้าจึงไม่อยากจะให้ถือข้อเขียนของข้าพเจ้าเป็นตำราอ้างอิงที่มีแก่นสารสาระ ขอให้ถือว่าเป็นหนังสืออ่านคลายอารมณ์แก้กุ่มเล่น ๆ เท่านั้น

บางข้อบางตอนงใจเขียนให้สั้น ๆ ห้วน ๆ เพื่อให้ผู้อ่านฉฉนแล้วนำไปขบคิด บางข้อบางตอนอาจเป็นการรำพึงเฉพาะตน แต่เผื่อเขียนออกมาให้คนอื่นอ่าน

ฉะนั้น ท่านผู้อ่านไม่จำเป็นที่จะต้องเข้าใจทุกข้อทุกตอนในหนังสือเล่มนี้ ตอนใดไม่เข้าใจก็ขอให้อ่านผ่านไปอย่าซีเรียสจริงจังกับมัน

และเนื่องจากผู้เขียนมิใช่ปรมาจารย์ผู้รู้แจ้งเห็นจริง เมื่อมีผู้รู้แจ้งเห็นจริงมาได้อ่านข้อเขียนของข้าพเจ้าเข้า ก็คงได้หัวเราะขบขันในความโง่เขลาของผู้เขียนอย่างมากมาเป็นแน่แท้

ซึ่งข้อผิดพลาดทั้งหลายที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าผู้เขียนขออ้อมรับผิดอย่างเต็มที่

ส่วนความดี ขอน้อมบูชาสักการะพระคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ พร้อมทั้งครูบาอาจารย์ ปรมจารย์ ผู้รู้แจ้งเห็นจริง อีกทั้งผู้มีพระคุณบุญคุณต่อข้าพเจ้าทุกท่านด้วย

ธรรมะที่ข้าพเจ้าบันทึกทั้งหมดไม่สงวนลิขสิทธิ์

สุดท้ายก็ขอขอบคุณผู้ลงทุนลงแรงทุกท่านที่ช่วยให้หนังสือเล่มนี้ปรากฏสู่บรรณโลกได้ ขอให้ผู้มีส่วนในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้จงเจริญรุ่งเรืองในทุกสิ่งที่ปรารถนา เทอญ

ก่อนเปิดอ่านหนังสือเล่มนี้ ขอย้ำอีกครั้งว่าผู้เขียนเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา ที่มีศรัทธาอยากศึกษาและปฏิบัติธรรมเท่านั้นเอง ไม่ใช่ผู้รู้แจ้งเห็นจริงแต่ประการใดเลย

ถ้ารู้อย่างนี้แล้วยังอยากจะอ่านอยู่ละก็ เชิญเปิดเข้าไปอ่านได้

ขอให้เจริญธรรม

จาก พระชุมพล พลปัญญา

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒





คำนำเมื่อครั้งพิมพ์ในชื่อเล่มว่า “พลายคู่ ตัดเดี่ยว”

พระพุทธศาสนาเป็นขบวนการแห่งกัลยาณมิตร คือขบวนการแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล ช่วยกันไป ช่วยกันมา ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ดังมีคำกล่าวในการพึ่งกันระหว่างภิกษุกับคฤหัสถ์ไว้ว่า คฤหัสถ์ที่ดี ต้องให้อามิสทาน คือปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิตแก่ภิกษุ เนื่องจากท่านไม่สามารถหาเองได้ ส่วนภิกษุที่ดีก็ต้องให้ธรรมทานแก่คฤหัสถ์ เนื่องจากคฤหัสถ์ เป็นผู้ต้องทำมาหากิน มีกิจมาก ธุระมาก ไม่มีเวลาว่างในการมาศึกษา คั่นคว้า ธรรม ให้ละเอียดแยกคายได้เท่าภิกษุ

ฉะนั้น การให้ธรรมเป็นทาน จึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ช่วยให้ขบวนการแห่งการพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูลของกัลยาณมิตรดำเนินไปได้ ซึ่งนับแต่ครั้งพุทธกาลเป็นต้นมา พระธรรมกถึกทั้งหลาย ก็พยายามชวนชววยในการแพร่กระจายขยายธรรม จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง จากชนกลุ่มหนึ่งไปยังอีกกลุ่มหนึ่ง จากชนชาติหนึ่งไปยังอีกชนชาติหนึ่ง ซึ่งยังผลให้เกิดการสืบต่อ ต่อเนื่องแพร่กระจาย ขยาย เจริญ ยิ่งยืน มั่นคง แห่งพระพุทธศาสนา ตราบเท่าทุกวันนี้

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ศาสนาของพระองค์อุปมาเปรียบประดุจ สุริยัน จันทรา ถ้ายิ่งปกปิดก็ยิ่งเศร้าหมอง ยิ่งเปิดเผยก็ยิ่งสว่างกระจ่างแจ้ง

ผู้เขียนซึ่งแม้จะสำนึกว่าตนยังไม่สมบูรณ์ด้วยคุณวุฒิและคุณธรรมจึงมีศรัทธาที่จะร่วมขบวนการแห่งการเปิดเผยธรรมของพระพุทธองค์ ซึ่งมีคุณสมบัติอันประเสริฐที่น่าซาบซึ่งใจอยู่ข้อหนึ่งคือ เอหิภัสสโก ซึ่งแปลว่า ธรรมะของพระองค์เป็นของที่ควรเรียกผู้อื่นมาดู

ผู้เขียนจึงได้พยายามชวนขายดำเนินงาน เพื่อเป็นการตอบแทนพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ ซึ่งมีมากมายประดุจน้ำในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔ หนังสือเล่มนี้ถือเป็นชิ้นงานเล็กน้อย ซึ่งเป็นไปตามกำลังสติปัญญา และบารมีของผู้เขียนซึ่งมีอยู่น้อยนิดเหลือเกิน

หนังสือเล่มนี้เป็นชิ้นงานเล็กน้อย แต่อัดแน่นไปด้วยความเมตตา ปรารัณชาติ ความจริงใจ ปรารัณชาติให้เป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านอย่างเต็มเปี่ยม

ถ้าหนังสือเล่มนี้สามารถเป็นพื้นเฟื่องตัวเล็ก ๆ ที่ช่วยให้องค์กรแห่งกัลยาณมิตรดำเนินไปสักเล็กน้อย ข้าพเจ้าก็ดีใจมากแล้ว

ชิ้นงานนี้ ถึงแม้จะไม่สามารถช่วยให้ใครบรรลุธรรมได้ แต่ถ้าสามารถช่วยให้คนมีศรัทธาต่อพระรัตนตรัยเพิ่มขึ้นได้สักนิด ก็ถือว่ามีผลประโยชน์เกินคาด

ผู้เขียนเป็นคนมีวสนาน้อย ฉะนั้น ความปรารัณชาติให้บังเกิดประโยชน์แก่ตน จึงมีไม่มาก ส่วนความปรารัณชาติที่จะตอบแทนคุณ สนองคุณ บูชาคุณ ต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีเปี่ยมล้นมากกว่า

ฉะนั้น คุณความดีของหนังสือเล่มนี้ ถ้าหากยังมีอยู่เพียงสักนิด ก็ขอถวาย บูชาแทบเบื้องยุคลบาท ของพระบรมศาสดาผู้เสด็จออกบวชจากศากยสกุล ผู้ทรงพุทธสิริ ประกอบด้วยพระมหาปฐักษณะอันมงคลตั้งร้อย ทรงเป็นพระบรมครูของเทวดาและมนุษย์ ทรงเป็นประจุนัยนาของโลก พระมหาปัญญาธิคุณของพระองค์ประดุจห้วงมหรรณพ พุทธนายาของพระองค์แผ่ความร่มเย็นเป็นสุขไปตลอดดหมีนโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล

ความผิดพลาดที่มีอยู่ ข้าพเจ้าขออ้อมรับผิดแต่เพียงผู้เดียว

ต้องขอขอบคุณและขออนุโมทนา ท่านผู้มีส่วนในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ซึ่งเสียสละ ด้วยศรัทธาอย่างชนิดปิดทองหลังพระจริง ๆ

ธรรมะที่ข้าพเจ้าบันทึก ตั้งใจให้เป็นธรรมทาน ไม่คิดครอบครองเป็นของตน ขอคืนธรรมะให้กับธรรมชาติ จึงไม่สงวนลิขสิทธิ์ ใครอยากได้อ่านไปพิมพ์ ให้จุตรูป ๙ ดอก อธิษฐานขอต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาเอง

บุญกุศลจากหนังสือเล่มนี้ และบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติ ข้าพเจ้าขออธิษฐานให้ท่านผู้ประเสริฐที่มีส่วนในการบำรุงรักษาพระพุทธศาสนาทั้งหลาย จงมีสุขภาพแข็งแรง เจริญรุ่งเรือง คิดสิ่งใดขอให้สมปรารัณชาติ สำเร็จเป็นอัจฉรย์เหนือมนุษย์ทั้งปวง ทุกท่าน

ขอให้ภิกษุและนักบวชทั้งหลาย อย่าได้ขาดแคลนซึ่งปัจจัย ๔ ในการ
ประพฤติธรรม ดำรงชีวิต

ขอให้พระพุทธศาสนาจงเจริญรุ่งเรือง เป็นร่มเงาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งปวงได้
คลายร้อน

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต จงมีส่วนแห่ง
การดีมีธรรมรส แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเกิด

ขอให้พระนามว่า "พุทธโธ" ดังนี้ จงเป็นที่เคารพเทิดทูนแก่สรรพสัตว์ไปชั่ว
กาลปาวสาน

ขอให้พระมหาเถร ผู้เป็นชีณาสพทั้งหลาย ได้รับการเคารพ ศรัทธาจาก
มหาชน แล้วได้โอกาสยกย่องพระพุทธศาสนาให้เจริญถาวรมั่นคงปรากฏไปชั่ว
กาลนานเทอญ

อิมัง สัจจะ วาจัง อะธิษฐานามิ

พระชุมพล พลปญโญ

๑ สิงหาคม ๒๕๔๓







สารบัญ

คำนำ.....	ก
คำนำเมื่อครั้งพิมพ์ในชื่อเล่มว่า “การแสวงหาความสุขของมนุษย์”.....	จ
คำนำเมื่อครั้งพิมพ์ในชื่อเล่มว่า “พลาญคู่ ตัดเดี่ยว”.....	ข
การแสวงหาความสุขของมนุษย์.....	๑
อุทิศนา.....	๙
การพัฒนาจิต เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน	๑๑
ธรรมภาสิต ตอน “เขียนในป่าช้าจีน”	๒๑
ธรรมภาสิต ตอน “เขียนในป่าช้าแขก”	๔๑
บันทึกธรรม เรื่อง “สิ่งที่น่ากลัวที่สุด”	๕๑
บันทึกธรรมเกี่ยวกับ สติปัฏฐาน ๔.....	๕๓
เธอเหงา.....	๕๗
อุปมาณา รัมมา	๕๙
บันทึกธรรม เรื่อง “อิง”	๖๑
บันทึกธรรม เรื่อง “ไม่ไกลเกินฝัน”	๖๓
บันทึกธรรม เรื่อง “ความเบื่อโลก”	๖๕
บันทึกธรรม เรื่อง “โมหะมันให้มา”	๖๗
บันทึกธรรม เรื่อง “สังขารและบัญญัติ”	๖๙
บทวิเคราะห์ปฏิจจสมุปบาท	๗๑

ธรรมภาสิต ตอน “เสื่อลาถ้ำ”	๗๓
ธรรมภาสิต ตอน “นिरาสนคร”	๗๙
ธรรมภาสิต ตอน “มานไฟไปบาง”	๙๑
บันทึกธรรม เรื่อง “แหลมมากจะหักก่อน”	๑๐๙
ธรรมภาสิต ตอน “กระท่อมดำในถ้ำเขี้ยว”	๑๑๑
บันทึกธรรม เรื่อง “ทุกขเวทนาและทุกขสัจ”	๑๒๓
บันทึกธรรม เรื่อง “ทางโลกและทางธรรม”	๑๒๕
บันทึกธรรม เรื่อง “อย่าทำบาปเพราะเงิน”	๑๒๗
บทวิเคราะห์ เรื่อง “สัมมาสมาธิ”	๑๒๙
ธรรมภาสิต ตอน “ตัณหาอยู่ไหน”	๑๓๕
ธรรมภาสิต ตอน “ลมเหม็นต์กรรโชก”	๑๔๑
ธรรมภาสิต ตอน “อุทยานธรรม บำเพ็ญจิต”	๑๕๑
บันทึกธรรม เรื่อง “สักกายทิฏฐิ”	๑๕๙
ธรรมภาสิต ตอน “มีด..เงียบ..และอิสระ”	๑๖๑
ธรรมภาสิต ตอน “พलयุ่ ตัดเต็ย”	๑๗๓
อุดมการณ์ของพलयุ่ ตัดเต็ย	๑๘๔
ธรรมภาสิต ตอน “ชายจิวราบางด้บร้อน”	๑๘๗
ธรรมภาสิต ตอน “ปากทะเล”	๒๐๙
ธรรมภาสิต ตอน “โคนสมอ”	๒๓๗
ธรรมเทศนา เรื่อง “ทุกข์อริยสัจ”	๒๔๙
ธรรมเทศนา เรื่อง “ธรรมในธรรม”	๒๖๑
ธรรมเทศนา เรื่อง “วันเกิดหลวงพ่อ”	๒๗๑
ธรรมเทศนา เรื่อง “สาเหตุที่ต้องปฏิบัติธรรม”	๒๘๑
ธรรมเทศนา เรื่อง “วิปัสสนาภูมิและไตรลักษณ์”	๒๙๑
ธรรมเทศนา เรื่อง “การพิจารณาภายในกาย”	๓๐๓
ธรรมเทศนา เรื่อง “เวทนาในเวทนาและจิตในจิต”	๓๑๕
ธรรมเทศนา เรื่อง “จิตที่ไม่ข้องในอารมณ์”	๓๒๙

ผู้เบิกบานในการให้.....	๓๔๑
ภาคผนวก ก. อธิบายศัพท์.....	๓๔๕
ธรรมอันทำให้งาม ๒.....	๓๔๕
ฉานหรือสมาธิ.....	๓๔๕
อารมณ์หรือองค์ของฉาน.....	๓๔๖
ไตรวิฏ.....	๓๔๖
ภพ ๓.....	๓๔๖
รูป ๓.....	๓๔๘
เวทนา ๓.....	๓๔๘
เวทนา ๖.....	๓๔๙
สังขาร.....	๓๔๙
กิเลส ๓.....	๓๕๐
ตัณหา.....	๓๕๐
ไตรลักษณ์.....	๓๕๐
สติปัฏฐาน ๔.....	๓๕๐
สัมมปธาน ๔.....	๓๕๑
อิทธิบาท ๔.....	๓๕๒
อรุณฉาน ๔.....	๓๕๒
พระอริยเจ้า ๔.....	๓๕๒
พรหมวิหาร ๔.....	๓๕๓
อินทรีย์ ๕.....	๓๕๓
พละ ๕.....	๓๕๔
นิวรณ์ ๕.....	๓๕๔
ขันธ ๕.....	๓๕๔
อุปาทานขันธ ๕.....	๓๕๕
วิญญาน ๖.....	๓๕๕
อายตนะ.....	๓๕๕
โพชฌงค์ ๗.....	๓๕๖
อริยทรัพย์ ๗.....	๓๕๖
มรรค.....	๓๕๖
สังโยชน์ ๑๐.....	๓๕๗
บารมี ๑๐.....	๓๕๗

อนุสสติ ๑๐	๓๕๙
ปฏิจสุมุปาบท	๓๖๐
โพธิปักขิยธรรม ๓๗	๓๖๑
มงคล ๓๘	๓๖๑
ภาคผนวก ข. ศัพท์อื่น	๓๖๕
ศัพท์ต่างความหมาย	๓๖๕
ศัพท์อื่น ๆ	๓๖๖
วาทะของ พระอาจารย์แก้ว ปุณณภาโค	๓๖๙
ของฝากท้ายเล่ม	๓๗๑
บทปลงสังขาร	๓๗๓
คาถาเงินล้าน	๓๗๕
จริยธรรมของพระโพธิสัตว์ ๑๐ ประการ	๓๗๗
คำอุทิศส่วนกุศลเวลาบำเพ็ญทาน	๓๗๙
คำขอขมาลาโทษทั้ง ๓๑ ภูมิ	๓๘๑
คำถอนอธิษฐานที่เป็นมิจฉาภิภูจิ	๓๘๓
คำแผ่บารมีกุศลมหาอธิษฐาน	๓๘๕
คำอธิษฐานเพื่อพ้นทุกข์โทษเวรภัย	๓๘๗
คำประกาศโทษตน	๓๘๙
คำอธิษฐานเพื่อเจริญธรรม	๓๙๑
คาถาเชื่อมจิตกับพระโพธิสัตว์ทุกองค์	๓๙๓
คำแผ่เมตตา ๖ ทิศ	๓๙๕
คำอธิษฐานที่พุทธคยา	๓๙๗
คำอธิษฐานย้ายบัญชีทองคำ	๔๐๑
คำอธิษฐานเมื่อออกรถและเดินทางไกล	๔๑๑
บทขอขมากรรมสำนึกผิด	๔๑๓
อธิบายภาพ	๔๑๗





การแสวงหาความสุขของมนุษย์

เขียนโดย พระชุมพล พลปัญญา วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เขียนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๒

คนทุกคนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่ต้องการแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น คนฉลาดสามารถแสวงหาความสุขด้วยวิธีการที่ฉลาด สามารถได้ความสุขกลับมาเป็นผลตอบแทนแห่งความพยายาม แต่คนโง่เมื่อแสวงหาความสุขด้วยวิธีการที่โง่เขลา แทนที่จะได้ความสุขกลับมาเป็นผลตอบแทน กลับได้รับแต่ความทุกข์ทรมาน ซึ่งก็น่าสงสารเป็นยิ่งนัก ถ้าเขาจะใช้วิธีการในการแสวงหาความสุขที่โง่เขลาแบบเดิม ทั้งยังเผยแพร่วิธีการนั้นให้แก่ผู้อื่นเอาไปใช้ด้วย

บัดนี้จะได้วิเคราะห์วิธีการแสวงหาความสุขในโลกนี้ว่ามีกี่วิธี วิธีใดเป็นวิธีที่ดี วิธีใดเป็นวิธีที่ไม่ดี และใครกำลังใช้วิธีนั้นอยู่

จะขอเริ่มต้นวิเคราะห์ด้วยการแสดงสมการของปัญหาของมนุษย์ขึ้นมาเพื่อให้เห็นกันได้ชัดเจน

$$\text{ปัญหาของมนุษย์} = \frac{\text{ความต้องการ (Demand)}}{\text{สิ่งตอบสนองความต้องการ (Supply)}}$$

จากสมการนี้ เราจะเห็นได้ว่า ถ้าหากความต้องการมาก แต่สิ่งตอบสนองความต้องการน้อย จะเกิดปัญหามาก

ถ้าหากความต้องการน้อย แต่สิ่งตอบสนองความต้องการมาก จะเกิดปัญหาน้อย

ถ้าหากไม่มีความต้องการหรือความต้องการเป็นศูนย์ ไม่ว่าสิ่งตอบสนองความต้องการจะมีมากหรือน้อย ปัญหาก็ไม่มี

ฉะนั้น วิธีการแก้ปัญหาของมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งคือการแสวงหาความสุข ถ้าดูจากสมการนี้ เราจะเห็นได้ว่า วิธีการแก้ปัญหาของมนุษย์จะแบ่งออกไปได้ ๒ วิธีคือ

๑. การเพิ่มสิ่งตอบสนองความต้องการให้ได้มากที่สุด

๒. การลดความต้องการลงมาให้เหลือน้อยที่สุด

เรามาดูกันว่า แต่ละวิธีนั้นสามารถแก้ปัญหามนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงไร

(๑) วิธีการแก้ปัญหามนุษย์ด้วยการเพิ่มสิ่งตอบสนองความต้องการให้มากที่สุดนั้น มันช่างน่าเศร้าสำหรับวิธีการแก้ปัญหานี้เหลือเกินที่จะขอ บอกว่า ความต้องการของมนุษย์ปุถุชนนั้น มีลักษณะที่ยิ่งถมนิ่งลึก ยิ่งกินยิ่ง หิว ยิ่งเสพยิ่งอยาก ยิ่งตอบสนองความต้องการให้มาก ความต้องการจะยิ่ง เพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ เข้าทำนอง พอมี ๑๐ อยากได้ ๑๐๐ พอมี ๑๐๐ อยากได้ ๑,๐๐๐ พอมี ๑,๐๐๐ อยากได้ ๑๐,๐๐๐ ไม่รู้จักจบสิ้น

จริงอยู่ที่ว่า ในขณะที่สนองความต้องการหรือสนองความอยาก หรือในทาง ภาษาธรรมชาติเรียกว่าตัณหานั้น ความต้องการดูเหมือนจะหมดไป แต่สักกระยะ หนึ่งไม่นาน ความต้องการจะมีอีก และมีมากกว่าเดิมด้วย เปรียบเสมือนผู้ที่ก่อ กองไฟ แล้วต้องการจะดับกองไฟนั้น ด้วยการเอาไม้ท่อนใส่ลงไปกองไฟ จริงอยู่ขณะที่ใส่ไม้ลงไปกองไฟใหม่ ๆ ดูเหมือนกองไฟจะดับลง แต่ในไม่ช้า ไม่นาน กองไฟจะกลับลุกขึ้นมาอีก และที่นี้จะโชติช่วงลุกลามกว่าเดิมด้วย ผู้ นั้นดูเห็นดังนั้นแล้วก็นำไม้ใส่ลงไปกองไฟอีก ไฟกองนั้นเหมือนจะมอดลงอีก ที แล้วก็กลับลุกโพล่งขึ้นอีก คนโง่เขลาที่ปรารถนาจะดับกองไฟด้วยวิธีการโยน ท่อนไม้ลงไปฉนั้นใด บุคคลผู้คิดจะดับความต้องการด้วยการตอบสนองความ โยอยาก ก็โง่เขลาอย่างนั้นเช่นเดียวกัน เพราะเขามีสมารถที่จะแก้ปัญหของ ตัวเอง หรือของมนุษย์หน้าไหนได้ด้วยวิธีการเช่นนั้นเลย

ความคิดที่ว่า มนุษย์จะสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยการแสวงหาสิ่งตอบสนอง ความต้องการให้ได้มากที่สุดนี้ ได้นำมาซึ่งปัญหานั้นับประการ ทั้งปัญหา ระดับปัจเจกชน ปัญหาระดับสังคม ปัญหาระดับประเทศและปัญหาระดับโลก

สำหรับปัญหาระดับปัจเจกชนก็คือ ความคิดนี้ทำให้คนเห็นแก่ตัว คิดจะกอบโกยเข้าตัวทำเดี๋ยวนั้น เพราะจำเป็นต้องแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ที่ดี ๆ มาตอบสนองความต้องการของตน ทำให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบ กดขี่ข่มเหงผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า เกิดความรู้สึกมีใครยาวสาวได้สาวเอา ขอให้ดูสหายเท่านั้น ใครจะนิบหนวยช่างมัน คนทุกคนต่างแก่งแย่งแข่งดีกัน ไม่มีใครช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ฯลฯ

สำหรับปัญหาระดับสังคมก็คือ ความคิดนี้ทำให้เกิดปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน ฉ้อราษฎร์บังหลวง การแสวงหาอำนาจทางการเมืองเพื่อประโยชน์ตนและพวกพ้อง มากกว่าเพื่อประเทศชาติ ใครมีโอกาสมากหน่อย สมบัติก็ไปกองพะเนินที่คนนั้น ผู้ไร้โอกาสก็ไม่มีจะกิน เกิดปัญหาการกระจายรายได้ไม่ทั่วถึง เกิดปัญหาการอพยพเข้าเมืองหลวง ชุมชนแออัด ปัญหาจราจร ปัญหามิจฉาชีพ ปัญหายาเสพติด ฯลฯ

สำหรับปัญหาระดับประเทศก็คือ ประเทศต่าง ๆ ก็จะแก่งแย่งกอบโกยทรัพยากรเข้าประเทศของตน ประเทศใหญ่ ๆ ก็ข่มเหงประเทศเล็ก ประเทศเล็กก็พยายามตอบโต้

เกิดปัญหาสงคราม ปัญหาการก่อการร้าย ลอบวางระเบิดในที่ต่าง ๆ จนผู้บริสุทธิ์ต้องตาย เกิดลัทธิจักรวรรดินิยม ล่าอาณานิคมด้วยวิธีทั้งทางการทหาร และวิธีทางการเศรษฐกิจ ฯลฯ

ปัญหาระดับโลกก็คือมนุษย์ได้ขวนเอาทรัพยากรที่โลกได้สะสมไว้เป็นเวลานับล้าน ๆ ปี เอามาใช้อย่างฟุ่มเฟือย ดันไม้หมุดป่า สัตว์สูญพันธุ์ ฝนแล้ง น้ำเสีย เกิดภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษอย่างหนัก ชั้นคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น ชั้นของโอโซนในบรรยากาศบางลง เกิดภาวะเรือนกระจก (กรีนเฮาส์ เอฟเฟกต์) อากาศร้อนขึ้น น้ำจะท่วมโลก อากาศเป็นพิษ ต่อไปในอนาคตอันใกล้นี้ มนุษย์จะอยู่อาศัยในโลกนี้อีกไม่ได้แล้ว

เพราะเหตุใดเล่าที่โลกยิ่งพัฒนาไปมากเท่าไร ปัญหาที่ยิ่งมากขึ้นทุกที ก็เพราะว่าโลกนี้ทั้งโลกได้พัฒนาไปภายใต้อุดมการณ์ที่ว่า ปัญหาของมนุษย์จะแก้ได้ด้วยวิธีการเพิ่มสิ่งตอบสนองความต้องการให้ได้มากที่สุด วิชาการสมัยใหม่ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น เศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ พาณิชยศาสตร์ ฯลฯ ล้วนแต่ได้ถูกพัฒนาขึ้นมาภายใต้แนวความคิดที่ว่า ปัญหาของมนุษย์จะแก้ได้ด้วยวิธีการเพิ่มสิ่งตอบสนองความต้องการให้ได้มาก

ที่สุด ซึ่งมันเป็นวิธีที่ผิดถนัด ฉะนั้น วัฒนาการของสังคมมนุษย์ในแนวทางของวิชาการสมัยใหม่ จึงมีปัญหามากมายมหาศาลประมาณมิได้

วิชาการสมัยใหม่ ได้นำพาโลกไปในเส้นทางแห่งความหายนะ ไปสู่เส้นทางแห่งความพินาศฉิบหาย ไปสู่เส้นทางที่จะไปตกเหวตาย ฉะนั้นนักวิทยาศาสตร์ และนักวิชาการทั้งหลายไม่ว่าฉลาดเพียงใดก็นับว่าฉลาดในเรื่องโง่ ๆ ปัญญาชนทั้งหลายที่ได้รับการอบรมขึ้นมาให้เก่งกล้าในวิชาการสมัยใหม่ ก็ได้ชื่อว่าได้รับการอบรมมาให้ฉลาดในเรื่องโง่ ๆ ได้รับการอบรมมาให้ฉลาดในเรื่องที่ไม่สามารถจะแก้ปัญหาแม้แก่ตัวเองได้ แล้วจะไปช่วยแก้ปัญหาแก่สังคมได้อย่างไร เหมือนกับได้ถูกฝึกสอน ให้เชี่ยวชาญฉลาดในการที่จะรีดนมจากวัวตัวผู้ ซึ่งมันไม่สามารถจะให้นมได้ ตัวคนรีดเองยังต้องหิว จะไปช่วยให้ใครหายหิวได้อย่างไร ในเมื่อล้วนแล้วแต่พากันหิวว่าทำอะไรฉันจึงจะได้เงินทองกองแก้ว ทำอย่างไรฉันจึงจะได้รถยนต์คันหรู ทำอย่างไรฉันจึงจะได้บ้านหลังใหญ่พร้อมที่ดิน ทำอย่างไรฉันจึงจะร่ำรวยล้านฟ้า ทำอย่างไรฉันจึงจะได้ไอ้ฉัน ทำอย่างไรฉันจึงจะได้ไอ้ฉัน การศึกษาสมัยใหม่ได้ผลิตเสือหัวให้ออกมาเดินเฟ้นฟ่านอยู่ในสังคมทั่วทุกตารางเมตร แล้วอย่างนี้ ปัญหาสังคมจะหมดลงได้อย่างไร

ฉะนั้น จึงขอสรุปว่า วิธีการแก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยวิธีการเพิ่มสิ่งตอบสนองความต้องการให้มากที่สุดนั้นไม่สามารถแก้ได้ นำมาใช้ไม่ได้ผล เพราะยิ่งแก้ปัญหา ปัญหายิ่งเพิ่มเป็นทวีคูณ

(๒) ส่วนวิธีการแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ด้วยวิธีการที่ ๒ ก็คือ พยายามลดความต้องการลงมา

ถ้าลดความต้องการได้น้อย ปัญหาที่ลดลงได้น้อย ความสุขก็บังเกิดน้อย ถ้าลดความต้องการได้มาก ปัญหาที่ลดลงได้มาก ความสุขก็บังเกิดมาก ถ้าลดความต้องการจนเหลือศูนย์ ปัญหาที่เป็นศูนย์ ความสุขก็บังเกิดอย่างไพบูลย์ นั่นก็คือชีวิตของพระอรหันต์ ผู้สิ้นตัณหา ผู้สิ้นความอยาก ไม่ต้องการกอบโกยสิ่งใดเข้ามาสู่ตน เพียงสักแต่ว่า อาศัยบริโภคปัจจัย ๔ เลี้ยงชีวิตเพื่อใช้ชีวิตทำประโยชน์แก่โลกไปวัน ๆ แต่เมื่อใดที่ไม่สามารถจะชวนชวายแสวงหาปัจจัย ๔ มาโดยบริสุทธิ์ได้ ท่านก็พร้อมจะปล่อยชีวิตนี้ให้ตายไป อย่างไม่ติดข้องสิ่งใด

เมื่อนำวิธีการแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์วิธีนี้มาใช้ ปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นจะหมดไป ทั้งปัญหาส่วนบุคคล ปัญหาระดับสังคม และปัญหาระดับโลก

ความจริงถ้าไม่มีปัญหาส่วนบุคคลเสียแล้ว ปัญหาอื่น ๆ ก็จะหมดไปในเวลาอันรวดเร็ว เพราะคนเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุด ถ้าหากทุกคนพยายามลดความต้องการลงมา ทรัพยากรบางส่วนที่เหลือ ก็จะได้นำไปเจือจานแก่ผู้ด้อยโอกาสทางสังคม ผู้ด้อยยากขาดแคลนจะหมดไป เพราะทุกคนจะรู้จักพอตามฐานะอันสมควรแก่ตน

จริงอยู่ทรัพยากรนั้นก็ยังต้องทำการผลิตอยู่ แต่เราต้องจับประเด็นให้ถูกว่า ปัญหาของมนุษย์นั้น เกิดจากความต้องการที่ไม่รู้จักอั้นเอง เพราะฉะนั้นจะไปแก้ปัญหาที่อื่นย่อมไม่สามารถแก้ได้ จะต้องมาควบคุมความต้องการของมนุษย์ให้อยู่ในขอบเขต พยายามลดลงมาให้อยู่ในขอบเขตอันดี ฉะนั้นการแก้ปัญหาของมนุษย์โดยวิธีการที่ ๒ นี้ จึงเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากเหลือเกิน

ความจริงวิธีนี้ไม่ใช่วิธีใหม่ เป็นวิธีการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ขึ้นเอง สิ่งที่พระองค์ทรงตรัสรู้นั้นเรียกว่าอริยสัจ ๔ ซึ่งถ้าหากผู้อ่านต้องการรายละเอียดความรู้เกี่ยวกับเรื่องอริยสัจ ๔ มาก ๆ ขอให้ไปศึกษาจากหนังสือพุทธธรรม ซึ่งเขียนโดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) วัดญาณเวศกวัน ต.บางระทิก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐ ส่วนในบทความนี้จะขออธิบายอริยสัจ ๔ พอเป็นสังเขป

อริยสัจ ๔ นั้นก็คือ

๑) ทุกข์ ซึ่งก็คือปัญหาของมนุษย์นั่นเอง

๒) สมุทัย แปลว่า สาเหตุของทุกข์ ซึ่งก็คือค้นหาความอยาก ความต้องการที่มีสภาพไม่รู้จักพอ ยิ่งถมยิ่งลึก ยิ่งกินยิ่งหิว ยิ่งตอบสนองความต้องการ ความต้องการยิ่งเพิ่มมากขึ้น

๓) นิโรธ แปลว่าการดับทุกข์ การดับทุกข์ต้องไปดับที่ต้นเหตุของทุกข์ นั่นคือมาลด มาละ ตัณหา ความอยาก ความต้องการ

๔) มรรค แปลว่าวิธีการปฏิบัติเพื่อจะดับตัณหา นั่นก็คือ การปฏิบัติตามมรรคทั้ง ๘ องค์ ย่อลงมาเหลือได้ ๓ คือ ทาน ศีล และภาวนา

ท่านที่นำเอาทาน ศีล ภาวนา ไปปฏิบัติความทุกข์จะลดลงเรื่อย ๆ แต่ต้องนำออกมาปฏิบัติจริง ๆ นะ ไม่ใช่เพียงแค่ศึกษาวิธีการท่องจำได้ เหมือนกับคนเป็นโรค เพียงแต่ท่องชื่อตัวยา เมื่อไหร่โรคจะหาย จะต้องไปหาตัวยาชื่อนั้นชื่อนั้น เอามาใส่หม้อ เอาไปต้มตามกรรมวิธีของยานั้นแล้วเอามากิน โรคจึงจะ

หายฉันใด ความทุกข์ก็ฉันนั้น จะดับได้ ต้องนำเอาทาน ศีล ภาวนา มาปฏิบัติอย่างจริงจัง เริ่มตั้งแต่วันนี้เลย วันที่อ่านบทความนี้เลย แล้วทำต่อไปทุกวันจนเป็นกิจวัตร เพราะชีวิตใดที่ไม่มีทาน ศีล ภาวนา ชีวิตนั้นจะเดือดร้อนอย่างแสนสาหัส เพียงแต่ว่ามันไม่แสดงให้เห็นทันทีทันใด ฉะนั้นคนไม่มีปัญญาจึงไม่เห็นคุณค่าของทาน ศีล ภาวนา เหมือนกับคนโง่ที่ไม่เห็นโทษของบุหรี่ยาเสพติดทั้งหลาย เพราะมันไม่ได้แสดงโทษในทันทีทันใดนั่นเอง แต่เมื่อใดที่เป็นโรคมะเร็งหรือโรคถุงลมโป่งพองแล้วละก็จึงจะรู้ซึ่งถึงโทษของบุหรี่ยาเสพติดเสียแล้ว แก่ไม่ทันเสียแล้ว ช่างน่าสงสารคนโง่ทั้งหลายเสียเหลือเกิน

ฉะนั้น ท่านผู้มีปัญญาทั้งหลายจงรับนำเอาทาน ศีล ภาวนา มาปฏิบัติเสีย ก่อนที่ทุกข์ของท่านจะสูงจนกลายเป็นโรคประสาท โรคจิต บ้า วิปการ ฆ่าตัวตาย ฯลฯ จงรับปฏิบัติตามธรรมชาติ ธรรมะเท่านั้นจะเป็นที่พึ่งของท่านได้ในเวลาที่ท่านจะตาย

ผู้ใดที่ไม่แสวงธรรมมาเป็นที่พึ่ง เวลาป่วยเวลาตายจะเดือดร้อนอย่างแสนสาหัส แล้วก็ขอรบกวนท่านผู้มีปัญญาว่า ท่านคิดหรือว่าท่านจะพ้นจากความตาย และก็อย่าคิดเลยว่าท่านจะตายเมื่ออายุได้ ๑๐๐ ปี เพราะความตายไม่แน่นอน ท่านอาจจะตายในวันนี้ก็ได้ อาจจะไม่มีโอกาสแก่ก็ได้ เพราะสาเหตุที่จะทำให้มนุษย์ตายโหงในสมัยนี้มีมากเหลือเกิน ขอบอกว่าความตายเหมือนเพชรฆาตที่เฝ้าติดตามท่านไปทุกอย่างก้าวตั้งแต่เกิด พร้อมทั้งจะฟันลงทุกขณะ ความตายอยู่ที่ปลายจมูกของท่านเอง และก็อย่านึกดีใจอุ่นใจว่าเรามีสมบัติเงินทองมาก มีญาติพี่น้องมาก อย่างนี้ผ่านไปเลยว่สิ่งนั้นจะเป็นที่พึ่งแก่ท่านได้

เศรษฐีบางคนมีเงินหลายพันล้าน แต่ต้องป่วยเป็นโรคมะเร็งลำคอ ไม่สามารถกินอะไรได้ ต้องอดอยากยิ่งกว่าขอทานข้างถนน ทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายที่ท่านมีนั้น จะส่งท่านสู่แด่โรงพยาบาล ส่วนญาติพี่น้องจะไปส่งท่านแค่เมรุหรือฌาปนสถาน สิ่งที่จะติดตามท่านไปนั่นคือพลังแห่งบุญและบาปเท่านั้น ฉะนั้นจงเตือนตนอยู่ตลอดเวลาว่า สิ่งใดที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ก็ให้ถึงให้น้อย ๆ ลงหน่อยเถิด

สิ่งใดที่ตายแล้วเอาไปได้ ก็ขอให้ถึงให้มาก ๆ ขึ้นหน่อยเถิด สมบัติลาภยศ เกียรติทั้งหลาย ที่ปรากฏอยู่บนโลกนี้เป็นเหมือนของเล่นอันไร้สาระ ให้เด็กเล่นขายของเท่านั้น มันเป็นเพียงเงามายาภาพที่สมมุติมาหลอกคนโง่

เท่านั้น ขอบอกว่าเบ็ดที่เกี่ยวไส้เดือนไว้นั้น ตกได้แต่ปลาโง่เท่านั้น ฉะนั้น ขอเชิญชวนท่านผู้เฒ่าทั้งหลายจงพยายามแสวงหาสมบัติ ลาภ ยศ เกียรติของโลกมาแบกมาหาบให้มาก ๆ เกิด ส่วนท่านผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาดทั้งหลายจงพยายามแสวงหาบุญกุศล แสวงหาธรรมะ แสวงหาปัญญาในทางพระพุทธศาสนา อันจะเป็นที่พึ่งที่แท้จริงมาให้ได้ ให้มากที่สุดเกิด

ต่อไปจะได้แนะนำเรื่องทาน ศีล ภาวนา ให้ท่านทั้งหลายนำไปปฏิบัติพอเป็นแนวทาง

๑. **ทาน** คือ การที่เราจะรู้จักลดความต้องการหรือลดตัณหา โดยวิธีที่จะรู้จักสละออกไปบ้าง แทนที่จะกอบโกยเข้าตัวฝ่ายเดียว การทำทานควรจะต้องทำให้เป็นกิจวัตร ถ้าหากสามารถใส่บาตรพระทุกวันได้จะดีมาก หรือถ้าหากไม่สามารถใส่บาตรทุกวันได้ก็ให้เจียดเงินเดือนทุกเดือน เดือนละเท่าไรก็ได้ ตั้งใจเอาไว้ว่าเงินจำนวนนี้เราจะไม่ใช่ เราจะนำเอาไปใช้ในการกุศล เมื่อเก็บได้จำนวนพอสมควรแล้วก็ให้เอาไปใช้ในกิจกรรมการกุศลใดก็ได้ที่เราพอใจ

๒. **ศีล** คือการที่เราจะรู้จักจำกัดขอบเขตของการตอบสนองความต้องการของตน โดยที่จะไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น และไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตัวเอง ทุกคนควรพยายามรักษาศีล ๕ ให้ได้ หรือถ้ายังสามารถรักษาศีล ๘ ได้จะยิ่งดี

ศีลทั้ง ๕ ข้อ คือความปกติของมนุษย์มีดังนี้

๒.๑ ไม่ฆ่าสัตว์

๒.๒ ไม่ลักทรัพย์ ฉ้อโกง ยักยอก ทรัพย์สินผู้อื่น

๒.๓ ไม่ล่วงละเมิดสตรี ไม่ว่าจะเป็นภรรยา ลูกสาว หรือคนในปกครอง โดยที่ผู้ปกครองไม่อนุญาต หรือหวงห้ามเอาไว้ ตลอดจนของรักของผู้อื่น เราไม่ควรจาบจ้วงล่วงเกิน

๒.๔ ไม่โกหก หลอก ลวง ผู้อื่น

๒.๕ ไม่ดื่มสุรา เมรัย เครื่องดองของมีนเมา คือมึนเมา มี กระพ้อมกัญชา ฝิ่น เฮโรอีน ทินเนอร์ ฯลฯ

๓. **ภาวนา** คือการฝึกจิตให้มีคุณภาพดีขึ้นจนสามารถดับความต้องการหรือตัณหา ลงได้มากขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถดับได้เด็ดขาด ภาวนานั้นจะแยกได้เป็น ๒ ส่วน คือ

๓.๑ การเจริญสมาธิ ให้จิตสงบ หรือเรียกอีกอย่างว่า การเจริญสติ หรือการเจริญสมถกรรมฐาน วิธีที่ปฏิบัติมีหลายอย่าง แต่สรุปแล้วคือต้องการให้จิตสงบเพื่อจะได้เป็นปัจจัยแก้ปัญญา เพราะถ้าหากจิตไม่เป็นสมาธิ ปัญญา จะไม่สามารถดำเนินหน้าที่ของปัญญาได้ วิธีการที่เป็นที่นิยมเรียกว่า อานาปานสติ แปลว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออก ท่านผู้ต้องการรายละเอียดมาก ๆ ให้ไปศึกษาจากที่อื่นอีก ในที่นี้จะขอแนะนำการปฏิบัติพอเป็นสังเขป เพื่อให้ท่านนำไปปฏิบัติได้ในวันนี้เลย วันที่อ่านบทความนี้เลย

วิธีปฏิบัติในอานาปานสติให้หนึ่งในที่ที่สมควร จะนั่งขัดสมาธิ หรือใหม่ ๆ จะนั่งที่โซฟาห้อยขาก็ได้ แล้วหลับตา แต่ถ้าหลับตาล่วงง่วงให้ลืมตา จากนั้นตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก ให้ทำความรู้ตัวรู้สึกขณะหายใจเข้าและหายใจออก พยายามอย่าไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดแต่ลมหายใจอย่างเดียว ใหม่ ๆ ให้นั่งสัก ๕ นาที ต่อไปให้เพิ่มเวลาจนนั่งได้วันละ ๓๐ นาทีทุกวัน ยิ่งถ้านั่งได้วันละชั่วโมงจะเป็นประโยชน์มาก

๓.๒ การเจริญปัญญา หรือเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน หรือการพิจารณาให้เห็นความจริงของชีวิตว่า กายและใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา เพราะมีสาเหตุของเรา จะขอแนะนำวิธีที่ง่ายที่สุด จะได้นำไปปฏิบัติทุกวันคือ ขอให้ท่องก่อนนอนทุกวัน พร้อมทั้งตั้งจิตตั้งสติ ตั้งปัญญา พิจารณาให้เห็นแจ้งว่า

- ๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
- ๒) เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
- ๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
- ๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจทั้งสิ้น
- ๕) เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

วิธีนี้เป็น การเจริญปัญญาในเบื้องต้น สำหรับท่านที่มีศรัทธาที่จะปฏิบัติให้ละเอียดยิ่งขึ้น ขอให้ไปแสวงหาความรู้ต่อไป

สำหรับพุทธศาสนิกชนแล้ว ควรจะแสวงหาทาน ศีล ภาวนา เข้ามาใส่ตัวอย่าให้ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะแต่ละอย่างมีคุณค่าในการดับความทุกข์ให้แก่ตัวเองทั้งสิ้น

เป็นเวลานานแล้ว ที่สังคมพยายามกีดกันพระพุทธศาสนาที่เคยให้ความสงบรวมเย็นแก่สังคมไทยมานับพันปี โดยเห็นว่าพระพุทธศาสนาเป็นส่วนเกิน จึงก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมอย่างมากมายมหาศาล จนปัจจุบันนี้ ไม่มีใครสามารถที่จะมาแก้ไขได้เลย เว้นไว้แต่ว่าสังคมจะดึงพระพุทธศาสนากลับเข้ามาให้ความร่มเย็นแก่สังคมไทยอีกครั้ง โดยเปลี่ยนความคิดที่ว่า พระพุทธศาสนาเป็นส่วนเกินของสังคม เป็นว่า พระพุทธศาสนาเ็นองที่สังคมยังขาดอยู่

ฉะนั้น ถ้าหากท่านผู้ใดปรารถนาจะให้เกิดความสงบร่มเย็นเกิดสันติแก่สังคมละก็ ขอให้ท่านเอาท่าน ศีล ภาวนา เข้ามาสู่จิตใจตนเองและคนรอบข้าง พยายามช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนา และสนับสนุนกิจกรรมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทุกกรณี ทั้งด้วยกำลังกาย กำลังความคิด และกำลังทรัพย์ ตามความสามารถของคนที่ทำได้ เมื่อใดที่ร่มธรรมได้เริ่มแผ่ขยายกว้างขึ้น กว้างขึ้น สังคมจะค่อย ๆ สงบร่มเย็นมากขึ้นมากขึ้น สันติสุขจะแพร่หลายไปทุกหย่อมหญ้า รอยยิ้มจะปรากฏอยู่บนใบหน้าคนทุกชนชั้น การเบียดเบียนกันจะสาบสูญสิ้นไป เมื่อใดที่แผ่นดินเต็มไปด้วยธรรมะ ทองคำจะปรากฏอย่างเนืองนอง สมชื่อแผ่นดินทอง แผ่นดินธรรม ดังนี้แล

สุดท้ายของบทความนี้ ขออัญเชิญ อาราธนาบทร้อยกรองของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ มาประดับบทความนี้ด้วย

อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเปียกพิี
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธทรงประสงค์
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยูยง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวสู่สู่เตรจฉาน
จะทุกข์ทนทั้งคินวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม
บรรษัทพระพุทธองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม

ตามแนวพระธรรมนำ
เผยแผ่พระธรรมทาน
แปดหมื่นสี่พันนัย

ให้โลกผ่องแผ้วพ้นภัย
ให้ไพศาลพิชิตชัย
อุทิศทั่วทั้งปฐพี

	พุทฺธัง	สรณัง	กัจฉามิ
	ธัมมัง	สรณัง	กัจฉามิ
	สังฆัง	สรณัง	กัจฉามิ
ทุติยัมปิ	พุทฺธัง	สรณัง	กัจฉามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สรณัง	กัจฉามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สรณัง	กัจฉามิ
ตติยัมปิ	พุทฺธัง	สรณัง	กัจฉามิ
ตติยัมปิ	ธัมมัง	สรณัง	กัจฉามิ
ตติยัมปิ	สังฆัง	สรณัง	กัจฉามิ

ข้าพเจ้า ขอถึงซึ่งพระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งอันสูงสุด ไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่
สาธุ





การพัฒนาจิต เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน

เขียนโดย พระชุมพล พลบุญโย วิศวกรรมการศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เขียนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๓

ปัจจุบันนี้ บุคคลทุกเพศ ทุกชั้น ทุกวรรณะ ได้หันมาสนใจการประพฤติปฏิบัติธรรมกันเป็นจำนวนไม่น้อย ผู้เขียนจึงเกิดมีกุศลจิต คิดจะบรรยายวิธีการปฏิบัติธรรม เพื่อการบรรลุธรรม พ้นจากเขตของความเป็นปุถุชน เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน เพื่อจะได้ช่วยเหลือพระศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองในภาคปฏิบัติ ด้วยกำลังอันน้อยนิดเท่าที่มีอยู่

บุคคลผู้ที่จะพัฒนาจิตของตนให้เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน จำเป็นจะต้องพัฒนาคุณธรรม ๕ ประการ ให้บังเกิดขึ้นมาในจิตของตนให้ได้คือ

๑. ศรัทธา จะต้องปลูกศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส อันมีประมาณยิ่ง ใน พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งคำว่า พระสงฆ์ ในที่นี้ หมายถึงพระอริยบุคคล ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ จะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ได้

ให้สาบานตนว่าจะยึด พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ที่เคารพบูชาเหนือสิ่งอื่นใด ให้ถือตนว่าเป็นข้าทาสของ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ จะไม่ล่วงละเมิดเด็ดขาด พยายามสวดมนต์กราบไหว้บูชาพระรัตนตรัยทุกวัน ไม่ได้มากก็อย่างน้อย หรืออย่างน้อยในแต่ละวันก่อนนอนให้ท่องนะโม ๓ จบ แล้วเปล่งวาจาว่า

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธรูปเป็นสรณะ

ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมว่าเป็นสรณะ

สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ

พยายามจัดหิ้งพระให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้ทรุดรกรุงด้วยหยากไย่ ฝุ่นผง เพราะถือว่าหิ้งพระนี่เป็นที่สถิตของพระพุทธรูป อันเป็นองค์แทนพระพุทธรเจ้า ซึ่งถึงแม้ว่าพระองค์จะเสด็จปรินิพพานไปนานแล้วก็ตาม แต่พุทธบารมีของพระองค์ยังปกป้องคุ้มครองให้พุทธบริษัทมีความชุ่มเย็นอยู่ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจะสัมผัสพระบารมีของพระองค์ได้ แต่จะสัมผัสได้มากหรือน้อยนั้น แล้วแต่ความเข้มข้นของการปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้นจึงจะเข้าใจได้ดีว่า พุทธบารมีของพระศาสดายังปกป้องคุ้มครองรักษาตนเช่นไร และพยายามหาดอกไม้มาประดับหิ้งพระอยู่เสมอ ถ้าไม่ได้ทุกวันก็อาทิตย์ละครั้ง หรือเดือนละครั้ง หรืออย่างน้อยที่สุดปีละครั้งในวันวิสาขบูชาก็ยังดี

สำหรับพระโสดาบันนั้น จะมีความเห็นว่า “เมื่อพิจารณาโดยถ้อยคำด้วยปัญญาแล้ว เราจึงพบว่านอกจากพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ ที่จะมีสาระแก่นสารเลย” สำหรับท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จงจำคำนี้ไปก่อน เมื่อใดที่ท่านได้ปฏิบัติธรรมจนบรรลุภูมิขั้นโสดาบันแล้ว ท่านจะซาบซึ้งในข้อความเหล่านี้เอง

๒. ทาน คือ การให้ คือ เราต้องปลูกฝังนิสัยในการเสียสละประโยชน์ของตนแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ต้องทำให้เป็นนิสัยเป็นกิจวัตร ถ้าเป็นไปได้ควรให้ทานทุกวัน เช่น ใส่บาตรพระได้ทุกวันจะดีมาก สำหรับผู้ที่ไม่สามารถใส่บาตรได้ทุกวัน ให้เจียดเงินเดือนทุกเดือน เดือนละเท่าไรแล้วแต่ความพอใจ แล้วตั้งใจว่าเงินจำนวนนี้เราจะไม่ใช่ จะเอาไว้ทำบุญ แล้วเก็บรวบรวมเอาไว้ เมื่อมีจำนวนมากพอ ก็เอาไปบำเพ็ญสาธารณกุศลอันใดก็ได้ตามที่เรพอใจ

อีกประการหนึ่งให้เจริญ จาคานุสสติ ทุกวัน คำว่า จาคานุสสติ แปลว่าการระลึกถึงการบริจาคของตนเป็นอารมณ์ วิธีปฏิบัติให้ท่องก่อนนอนทุกวันที่ “ในเมื่อประชาชนถูกความตระหนี่และมลทินครอบงำอยู่ การที่เราเป็นผู้มีใจปราศจากมลทินและความตระหนี่อยู่ เป็นผู้มีการเสียสละอย่างเด็ดขาด เป็นผู้มีย่ออันสะอาด เป็นผู้ยินดีในการบริจาค เป็นผู้ควรในการขอ เป็นผู้ยินดีในทาน และการแบ่งปันนั้น นับว่าเป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ”

จาคานุสสติ นี้มีอานิสงส์มาก ท่านผู้ใดที่ให้ทานเป็นประจำและเจริญจาคานุสสติทุกวัน จะเข้าสู่มรรคผลได้ง่ายมาก เพราะอารมณ์การละกิเลสทุกประเภท ก็คืออารมณ์ของการเสียสละนั่นเอง ฉะนั้นท่านผู้ปรารถนาการเข้าสู่มรรคผลทั้งหลาย จงอย่าทิ้งการให้ ทาน และการเจริญจาคานุสสติ

และการให้ทานทุกครั้ง เราควรจะจดบันทึกเอาไว้ จะมีประโยชน์มากกว่า วันไหนได้ให้อะไร ควรจะมีสมุดไว้ ๑ เล่ม เอาไว้จดโดยเฉพาะ จะมีประโยชน์มาก เพราะเมื่อเวลาผ่านไป ถ้าเราเอาสมุดเล่มนี้มาอ่าน จะทำให้เกิดความปิติ ร่าเริง เป็นส่วนช่วยในการเจริญจาคานุสสติด้วย

และวันใดที่เราเกิดมีทุกข์กลุ้มอกกลุ้มใจ ให้เอาสมุดเล่มนี้มาอ่าน จะเกิดความสุขสบายใจขึ้นมาทันที บางที่ยังไม่ได้อ่านข้างใน แค่เห็นหน้าปก ก็เกิดความสุขใจอย่างบอกไม่ถูกแล้ว ฉะนั้นท่านทั้งหลายที่ยังไม่เคยหัดในการให้ทาน จงอย่าดูถูกดูแคลนการให้ทาน เพราะความสุขเวลาที่เราให้มัน เป็นความสุขที่ละเอียดละไมมากกว่าความสุขตอนเรารับมากนัก

ให้สังเกตดูว่าเวลาใดที่จิตเราคิดจะให้ ความสุขจะบังเกิดเต็มหัวใจทันที แต่เมื่อใดเราคิดอยากจะได้ จะเกิดความกระวนกระวายใจ สิ่งเหล่านี้สังเกตได้จากใจของตนเองก็จะรู้ดี

ท่านจึงกล่าวเอาไว้ว่า “จิตคิดจะให้สบายมากกว่าจิตคิดจะรับ” ฉะนั้น บางท่านที่ไม่เคยฝึกการให้ทาน บางทีจึงรู้สึกแปลกใจ ในคนบางคนที่ว่าทำไมเขาชอบทำบุญนัก อยู่ดี ๆ เงินมีไม่ใช่อะไร เอาไปให้คนอื่นเสีย ซึ่งถ้าหากท่านลองฝึกหัดการให้ทานให้เป็นนิสัย ท่านจะไม่แปลกใจเลย เพราะว่าการให้ทาน นำความสุขใจตอบแทนคุ้มค่ากับสิ่งของที่เสียไปอย่างเหลือเกิน

ทีนี้ถ้าหากมีคำถามว่า การให้ทาน จำเป็นจะต้องเป็นสิ่งของท่านั้นหรือไม่ ขอตอบว่า ไม่จำเป็น เพราะจุดใหญ่ใจความของการให้ทานก็คือ การเสียสละประโยชน์ตน เพื่อประโยชน์ผู้อื่น ผู้เขียนจะขอแบ่งทานประเภทต่าง ๆ ตามความรู้สึกของผู้เขียนไว้ดังนี้

- ๑) การให้สิ่งของ
- ๒) การให้ร่างกาย คือ เอาร่างกายช่วยผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
- ๓) การให้การต้อนรับปฏิสันถาร คือ การให้การทักทายคนแปลกหน้าที่มาสู่สถานที่เรา ด้วยรอยยิ้มและคำอ่อนหวาน

๔) การให้ที่แอบแฝง คือ การช่วยกันรักษา ช่อมแซมดูแลสิ่งของส่วนรวม สาธารณสมบัติ ให้มีอายุการใช้งานได้ยาวนานขึ้น เช่น สมมุติว่า โต๊ะตัวหนึ่งที่เป็นของส่วนรวม ถ้าหากไม่มีใครดูแลรักษาจะมีอายุแค่ ๓ ปี แต่

ถ้าเราดูแลรักษาไว้ จะมีอายุถึง ๑๐ ปี ก็ถือว่าเราได้สร้างโตะที่มีอายุการใช้งาน ๗ ปีขึ้นมาตัวหนึ่งนั่นเอง

๕) การให้ความรู้ คือ การแนะนำในสิ่งที่ผู้อื่นไม่รู้ แต่เรารู้ให้แก่เขา

๖) การให้อภัย คือ การไม่ถือโทษต่อความผิดที่ผู้อื่นทำแก่เรา

๗) การให้ธรรมเป็นทาน คือ การช่วยสอนธรรมะ หรือช่วยแจกหนังสือธรรมะ ซึ่งทางสว่างให้แก่ผู้อื่นในทางธรรม และช่วยกันเผยแพร่พระพุทธศาสนาด้วยวิธีการต่าง ๆ กันนับเป็นธรรมทานทั้งสิ้น ธรรมทานนี้ พระพุทธองค์ยกย่องที่สุดว่า การให้ธรรมเป็นทานชนะการให้ทั้งปวง คือ ได้บุญมากกว่าทานทุกชนิดทุกประเภทนั่นเอง

สำหรับพระโศดบันนั้น ความคิดต้องการบริจาค จะมีอยู่ตลอดเวลา ความตระหนี่ถี่เหนียวไม่มี มีแต่ความคิดที่จะบริจาค คิดแต่จะสร้างกุศล จิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อย่างไม่มีประมาณ

ซึ่งในที่นี้ถ้าจะมีปัญหาถามว่า ถ้าอย่างนี้พอเป็นพระโศดบันแล้ว มีต้องอดตายกันหรือ ก็ขอตอบว่า ในทางตรงกันข้าม เมื่อได้บรรลุคุณธรรมชั้นพระโศดบันแล้ว กลับมีฐานะดีกว่าเก่า ไม่ว่าจะเป็นพระหรือฆราวาส ถ้าเป็นพระหลังจากได้โศดบันแล้ว จะรู้สึกว่าการลาภสักการะไหลมาเทมา ผิดกับเมื่อเป็นปุถุชน สำหรับฆราวาสก็รู้สึกว่ามีเงินทองจับจ่ายใช้สอยไม่ขาดมือ ทั้งที่เมื่อเป็นพระโศดบันแล้ว จะทำบุญหนักกว่าตอนเป็นปุถุชนก็ตาม แต่กลับมีเงินเหลือเก็บยิ่งกว่าตอนเป็นปุถุชน

คำเหล่านี้ ท่านผู้อ่านอย่าเพิ่งเชื่อ ขอให้ท่านจงพยายามพิสูจน์ด้วยการทำตนเป็นพระโศดบัน แล้วจะรู้ได้เองว่าจริงหรือไม่ ท่านจะซาบซึ้งกับคำว่า ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเอง โดยไม่ต้องฟังจากใคร จึงขอให้ท่านผู้ใดในการปฏิบัติธรรมทั้งหลายจงพยายามบำเพ็ญทานและเจริญจาคานุสสติให้ดีเถิด ท่านจะได้รับผลอย่างไม่น่าเชื่อทีเดียว

๓. คีล คือการสำรวจทางกายและวาจา ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่นและเบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ผู้ที่จะเข้าสู่มรรคผลตั้งแต่พระโศดบันขึ้นไป จะต้องมีศีล ๕ บริสุทธ์ ชนิดที่ว่ายอมตัวตายดีกว่าศีลขาด ไม่ว่าจะเป็นพระเณร เณร ชี อะไรก็ตาม ก่อนที่เราจะไปภูมิโศดบันสำคัญตนว่าเรามีศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นั้น ขอให้สำรวจศีล ๕ ของตนก่อน แล้วจึงค่อยไปดูศีลในภูมิของตน

เพราะศีล ๕ เป็นศีลพื้นฐาน ถ้าหากศีล ๕ ไม่บริสุทธิ์เสียแล้ว ท่านจะไม่สามารถบรรลุคุณธรรมความดีเบื้องสูงกว่านี้ได้เลย

ฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมทุกท่านจะต้องสมาทานศีล ๕ ให้เคร่งครัด ให้บริสุทธิ์ชนิดที่ว่ายอมตัวตายดีกว่าศีลขาด ขอให้พยายามฝึกไป ใหม่ ๆ อาจเผลอทำให้ขาดบ้างก็ไม่เป็นไร ค่อย ๆ พยายามรักษาไป ต่อไปจะเคยชินเป็นอัตโนมัติ

คือว่า เจตนาที่คิดจะล่วงศีลไม่มีเลย จนเป็นปกตินิสัย ที่นี้มีปัญหาที่ถามกันอยู่บ่อย ๆ ว่า สมมุติว่าเราเดินไปเหยียบมดตาย โดยไม่มีเจตนาที่ศีลจะขาดไหม ก็ขอตอบว่า การที่ศีลจะขาดหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับเจตนา ถ้าหากเราไม่มีเจตนาที่จะทำให้สัตว์ตาย บังเอิญไปทำให้มันตายโดยไม่ตั้งใจ ศีลก็ไม่ขาด ในที่นี้จะขอกล่าวศีลทั้ง ๕ ข้อขึ้นมาด้วยคือ

๑) ห้ามฆ่าสัตว์

๒) ห้ามถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้

๓) ห้ามล่วงประเวณี ในสตรีหรือบุรุษที่มีเจ้าของหวง เช่นภรรยาเขา หรือลูกหลานบริวารที่ผู้ปกครองเขายังไม่ได้อนุญาตให้เราไปล่วงเกินได้

๔) ห้ามพูดเท็จ โกหก หรือพูดไปให้ผู้อื่นไม่สบายใจ

๕) ห้ามดื่มสุรา เมรัย หรือของเสพติด อันเป็นเหตุให้ขาดสติ

สำหรับท่านที่รักษาศีลนั้น ขอแนะนำให้เจริญ **สีลานุสสติ** ด้วย คำว่า **สีลานุสสติ** แปลว่า การระลึกถึงศีลของตน วิธีปฏิบัติให้เราท่องก่อนนอนทุกวันที่ว่า

“โอหนอ ศีลทั้งหลายของเรา เป็นศีลไม่ขาด เป็นศีลไม่ทะลุ เป็นศีลไม่ต่าง เป็นศีลไม่พร้อย เป็นศีลที่เป็นไท เป็นศีลอันผู้รู้สรรเสริญ เป็นศีลอันตักขนา และทักขณิ์ไม่แตะต้อง เป็นศีลที่ยังสมาธิให้บังเกิดได้”

สำหรับพระโสดาบันแล้ว การล่วงละเมิดศีล ๕ จะไม่มีเลย ศีลจะบริสุทธิ์เป็นอัตโนมัติ โดยไม่ต้องเอาใจคอยระวัง จะบริสุทธิ์ชนิดที่ว่า ยอมตัวตายดีกว่าศีลขาด เช่น สมมุติว่าถ้ามีใครมาเจียดาบบังคับให้พระโสดาบันฆ่ามดสักตัวหนึ่ง มิฉะนั้นจะฟันให้ตาย พระโสดาบันยอมจะไม่มีจิตที่จะกล่าฆ่ามดตัวนั้นเลย รังแต่จะยอมตายโดยแท้

ด้วยเหตุที่ศิลปะบริสุทธิ์ถึงขนาดนี้เอง พระโศดบันทั้งหลาย จึงจะยอมพบสิ่งอันอัศจรรย์ในใจขึ้นมาว่า “โอหนอเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่เรารักษาศิลปะแล้ว แต่กลายเป็นศิลปะรักษาเราโดยแท้เทียว”

ฉะนั้นท่านผู้ใคร่ในธรรมปฏิบัติ จงอย่าประมาท จงพากันรักษาศิลป์ให้บริสุทธิ์ จะทำให้ท่านเข้าสู่มรรคผล นิพพาน ได้อย่างคาดไม่ถึงทีเดียว

๔. สมาธิ การเจริญสมาธิเรียกได้หลายแบบ เช่น เรียกว่า เจริญสมถกรรมฐาน หรือ เจริญสติ ก็ได้ การเจริญสมาธินั้น สำคัญมากต่อการพัฒนาจิตใจให้บรรลุมรรคผล ผู้ที่จิตไม่เป็นสมาธิเลย จะไม่สามารถบรรลุมรรคผล แม้แต่เพียงขั้นต้นได้

การเจริญสมาธิ หรือเจริญสตินี้ มีวิธีฝึกได้หลายแบบ เช่น อานาปานสติ การตั้งสติในการเคลื่อนไหวของกาย หรือการเพ่งกสิณ เช่น เพ่งลูกแก้ว เป็นต้น แต่วิธีที่แพร่หลายที่สุด คือ อานาปานสติ ฉะนั้น ในที่นี้จะขอกล่าวถึงอานาปานสติพอเป็นสังเขป ท่านที่ต้องการรายละเอียดมาก ๆ กรุณาค้นคว้าจากหนังสือที่สอนเกี่ยวกับอานาปานสติ ซึ่งมีแพร่หลายอยู่ทั่วไป

อานาปานสติ คือการกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าและออก ซึ่งจุดใหญ่อยู่ที่การกำหนดลมหายใจ ส่วนท่านใดจะเพิ่มคำบริกรรมใด ๆ ขึ้นมา ก็แล้วแต่ความพอใจคำบริกรรม เช่น พุทโธ นั้นไม่ต้องมีก็ได้ แต่ถ้าใครชอบก็แล้วแต่ความพอใจของคนนั้น

การปฏิบัติในอานาปานสติ ให้นั่งในท่าที่สบาย จะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งห้อยขา กับเก้าอี้ก็ได้ แล้วตั้งสติอยู่ที่ปลายจมูก กำหนดสติให้รู้ที่ลมหายใจกระทบ เวลาหายใจเข้าก็มีสติรู้ยวว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็มีสติรู้ยวว่าหายใจออก ผู้ฝึกใหม่ตอนแรกพยายามนั่งให้ได้สัก ๑๐ นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาไปเรื่อย ๆ จนนั่งได้สักวันละ ๓๐ นาทีทุกวัน ใหม่ ๆ จิตจะฟุ้งซ่านไปบ้างก็ช่างมัน ฝึกไปเรื่อย ๆ จิตจะค่อยสงบลงทุกทีเอง

และเพื่อประโยชน์แก่ความเจริญของสมาธิ ทุกเวลาที่ว่าง ควรจะเอาสติมา กำหนดลมหายใจอยู่ตลอดเวลา อย่าปล่อยให้จิตคิดในเรื่องเหลวไหลไร้สาระ เช่น เวลาคอยรถเมล์ หรือยืนอยู่บนรถเมล์ จงอย่าปล่อยให้เวลาเสียไปโดยการคิดเรื่องไร้สาระ ให้เอาสติมากำหนดลมหายใจ ซึ่งไม่จำเป็นต้องหลับตาก็ได้ เว้นไว้แต่เวลาเรานั่งอยู่ในห้องของเรา เป็นกิจจะลักษณะค่อยหลับตา แต่ถ้าหลับตาแล้วง่วงก็ให้ลืมตา

การเจริญสมาธิหรือการเจริญสตินี้ มีความจำเป็นมากในการที่จะพัฒนาจิตใจให้บรรลุผล ฉะนั้นท่านผู้ปรารถนาที่จะเข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน จงอย่าประมาทในการเจริญสมาธิ หรือการเจริญสตินี้เลย

๕. ปัญญา หรือจะเรียกอีกอย่างว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** ก็ได้ คือการพิจารณาสังขารทั้งหลาย ให้เห็นแจ้งไปตามความเป็นจริง ซึ่งสิ่งทั้งปวงล้วนแล้วแต่มีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ

- อนิจจัง ความไม่เที่ยง
- ทุกขัง เป็นทุกข์ทนได้ยาก
- อนัตตา ไม่มีเจ้าของ ไม่มีใครบังคับบัญชาได้

ที่นี้ท้าวอย่างไรละ จึงจะเกิดปัญญารุ่งขึ้น มาในทางภาคปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะบังเกิดปัญญา เห็นแจ้งขึ้นมาด้วยการเจริญกรรมฐาน ๒ อย่างคือ

๕.๑ มรณานุสสติ คือการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์

๕.๒ การพิจารณาร่างกาย สำหรับการพิจารณาร่างกาย จะแบ่งไปได้อีกคือ

๑) การพิจารณาร่างกายแยกส่วนเป็นอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใสเล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันทมออง น้ำดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มัน น้ำตา น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นของสกปรกโสโครกทั้งสิ้น

๒) การพิจารณาร่างกายแยกให้เห็นเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่มีตัวเราของเรา เป็นเพียงธาตุของโลกประกอบกันขึ้นมาเท่านั้น

๓) การพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพ

สำหรับกรรมฐานที่กล่าวมาข้างต้น จะไม่ขอกล่าวรายละเอียดในที่นี้ ท่านผู้ใดต้องการศึกษารายละเอียด ให้หาหนังสือมาอ่านเอาเอง ในที่นี้จะสอนวิธีการปลงสังขารตามบทกลอน ซึ่งก็มีกรรมฐานข้างต้นอยู่เหมือนเดิม

บทปลงสังขารที่อยู่ท้ายเรื่องนี้ ขอให้นักปฏิบัติได้สวดก่อนนอนทุกวัน เวลาสวดให้พิจารณาให้เห็นแจ้งไปตามคำสวดด้วยปัญญาด้วย ขอให้สวดให้ได้ทุกวัน

ต่อไปปัญญาจะเกิดขึ้น แล้วจะเห็นแจ้งในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เอง

ต่อไปจะขอพูดเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

ถ้ามีปัญหาถามว่า ความอยากเป็นพระอรหันต์ หรืออยากเป็นพระโสดาบันนี้
เป็นกิเลสหรือไม่

ก็จะขอตอบตามความรู้สึกของผู้เขียนว่า ความอยากชนิดนี้ไม่เป็นกิเลส
ในทางตรงกันข้ามกลับเป็นธรรมะข้อใหญ่มากทีเดียว เพราะความอยากชนิดนี้
ทำให้ยอมสละทอดทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ที่จะมาขวางทางนิพพาน ทำให้ยอมทน
ต่ออุปสรรคความลำบากต่าง ๆ และทำให้เกิดความพากเพียรที่จะปฏิบัติธรรม
มิให้เบื่อง่ายท้อถอย ถ้าจะพูดไปตามภาษาธรรมะ ก็จะเรียกความอยากชนิด
นี้เป็น **อธิฐานบารมี** หรือถ้าจะจัดเป็นกรรมฐานกองหนึ่งก็ได้คือ **อุปสมานุสสติ** ซึ่งหมายถึง การระลึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์

ฉะนั้น การตั้งอธิฐานจิตนี้จึงสำคัญมากแก่ผู้ปฏิบัติธรรม จึงควรอธิฐาน
ก่อนนอนทุกวันหรือทุกครั้งที่ทำบุญว่า “ขอให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ขึ้นชื่อ
ว่าการเกิดอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าอีกเลย มนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก
ปรากฏแก่ข้าพเจ้าประดุจหลุมถ่านเพลิง ตายจากชาตินี้ ขอไปนิพพาน”

ขอให้ท่านผู้ใฝ่ในธรรมปฏิบัติทั้งหลายจงอธิฐานจิตดังนี้ จะช่วยสร้าง
กำลังใจให้เข้มแข็ง ซึ่งจะช่วยให้ได้มรรคผล นิพพาน อย่างที่คาดไม่ถึง

ฉะนั้นขอให้ท่านผู้ใคร่ในการปฏิบัติธรรม จงสำรวจคุณธรรมทั้ง ๕ ประการที่
ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า มีอยู่ในตนหรือไม่ ถ้าไม่มีก็จงสร้างให้มี ถ้ามีแล้วก็
จงบำรุงให้เจริญไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่ช้าท่านก็จะได้บรรลุมรรคผลเอง

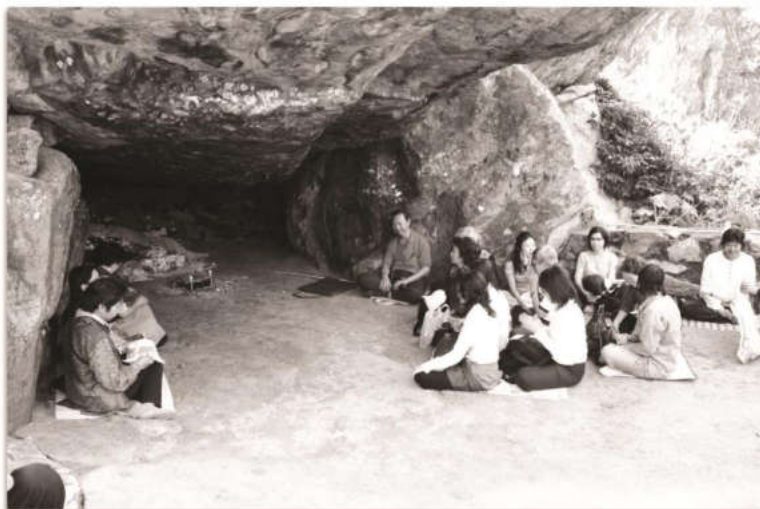
ซึ่งเรื่องมรรคผลนี้ยังไม่พ้นกาลพ้นสมัย ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าปรินิพพานไป
นานแล้ว สมัยนี้จะไม่มีการอุบัติบุคคล ความจริงมรรคผลนั้นไม่เลือกกาลเลือก
สมัย เมื่อใดที่คุณธรรมของเราเจริญถึงขีด ก็จะได้บรรลุมรรคผลทุกเวลา ทุก
โอกาส ทุกสถานที่ ทุกเพศ ทุกวัย มิเลือกว่าคฤหัสถ์หรือบรรพชิต หญิงชาย
หนุ่มแก่ จงอย่าดูถูกว่าตนเองเป็นผู้ไม่มีบารมี ทุกท่านที่นับถือพระพุทธเจ้าว่า
เป็นศาสดาเป็นผู้มีบารมีทั้งนั้น ขอเพียงแต่ให้ท่านจงพยายามปฏิบัติตามที่ได
แนะนำมาแต่เบื้องต้น คุณธรรมของท่านก็จะเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่งขึ้น จนใน
ที่สุดท่านก็จะได้บรรลุมรรคผลเอง

การที่ได้บรรลุมรรคผล แม้แต่เพียงขั้นต้น คือ พระโสดาบันนั้น จะมีคุณประโยชน์มากหลายอย่างนัก จะไม่ขอกล่าวโดยละเอียดในที่นี้ แต่ที่จะกล่าวก็คือท่านผู้ที่บรรลุจะเป็นผู้มีความสุขมาก ท่านจะอยู่อย่างสุขใจอย่างยิ่ง แม้โลกนี้จะวุ่นวายเดือดร้อนไปทุกหย่อมหญ้า ท่านจะอยู่ท่ามกลางทุกข์ด้วยความสุขสบายใจ อยู่ท่ามกลางกองไฟได้อย่างเย็นชื่นบาน ซึ่งในความเป็นจริงจะเป็นเช่นไรนั้น ท่านผู้บรรลุจะพึงซาบซึ้งด้วยตนเอง

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง สรณัง คัจฉามิ







ธรรมภาสิต ตอน “เขียนในป่าช้าจีน”

โดย พระชุมพล พลปญโญ

พ.ศ. ๒๕๓๔

- ชีวิตนี้หรือ คือบทละคร ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา ยินดีทำไม ยินร้ายทำไม
ดิน น้ำ ไฟ ลม
- กายนี้ไม่ใช่ของเรา ใจนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน ไม่มีคนสัตว์หญิงชาย
- ไม่มีนิมิต ไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีหญิงชาย ไม่มีคนสัตว์ ไม่มีสำเร็จ ไม่มี
ล้มเหลว ไม่มีความเร็ว ไม่มีความดี
- ทั้งกายและใจ ไม่ใช่ของเรา ยินดีทำไม ยินร้ายทำไม
- โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข
- ไม่เที่ยง ไม่แน่ ตาย ตาย ตาย ตาย
- ไม่มีตัวตน และของของตน มีกายเป็นทุกข์ ละกายเป็นสุข
- ถูขี้ ถูเยี่ยว เหม็นเปรี้ยว เหม็นบูด
- ไม่มีอะไร ที่เป็นของเรา
- กายนี้เป็นทุกข์อย่างแสนสาหัส ใจนี้เป็นทุกข์อย่างแสนสาหัส
- อดีตคือความฝัน ปัจจุบันคือความจริง อนาคตคือสิ่งไม่แน่นอน
- อดีตคือบทละครที่แสดงผ่านไปแล้วเอาเก็บมาคิดทำไม
- ชีวิตคือนิยาย คนทั้งหลายคือตัวละคร
- ปฏิบัติเพื่อลบล้างการเป็นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติเพื่อนิพพานเป็นอีกอย่าง
หนึ่ง
- จงเรียกสิ่งที่บังคับบัญชาได้ว่าตัวเรามากกว่า อย่าไปเรียกสิ่งที่บังคับบัญชา
ไม่ได้ว่าเป็นตัวเราเลย

- การที่เราอยากมีฤทธิ์ เพราะยังติดในโลกธรรมนั่นเอง
- จงอย่ารับทั้งผิดและชอบต่อกายและใจนี้
- สุขเวทนาคือเหยื่อล่อให้เราจมปลักอยู่ในทุกข์อย่างถอนตัวไม่ขึ้น
- แม้แต่กายนี้เราก็ผิดหวัง จะเอาอะไรในโลกนี้อีก
- กายนี้เป็นธาตุของโลก เราไปซื้อตัวเอามา
- หน้าที่ของเราคือทนทุกข์ ไม่ใช่หนีทุกข์
- คนเรามันผิดพลาดกันได้ อย่าเอาเรื่องความผิดพลาดมากลุ้มอกกลุ้มใจเลย
- จำเป็นนักหรือที่เราจะต้องได้ของดี ๆ
- เรื่องราวในโลกนี้ทั้งมวลเป็นนิทานโกหกที่อวิชชามันผูกขึ้น ฉะนั้นจงเพิกถอนสมมุติทั้งมวลเสีย

• เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เรามีกรรมเป็นของตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ฉะนั้น จงอย่าถือตัว อวดดี อวดวิเศษ อวดเก่งไปเลย

• เราจงอ่อนน้อมถ่อมตัว สงบเสถียรเยียมตมตน อดทนต่ออารมณ์ของผู้อื่นไว้ให้มากเถิด

• เราจะไปวาดภาพปรุงแต่งครุ่นคิด วางแผนอนาคตไปทำไม ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงและไม่แน่นอน

- ไม่ว่าจะผูกพันกันมากี่ชาติ ก็ต้องมาตัดกันให้ขาดในชาตินี้
- กายนี้ถ้าเป็นของเรา คงจะไม่ทุกข์อย่างนี้หรอก
- โลกนี้เป็นทุกข์อย่างแสนสาหัส
- ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ ฉะนั้นเราจะหนีทุกข์ไปไหน จงอยู่กับทุกข์นั้นแหละ แต่ถอนความยึดมั่นออกเสีย
- ตัวเรามีดีอะไรหนอ ชีก็ همین เยี่ยวก็ همین ตดก็ همین ตัวก็ همین همینทั้งนั้นเลย แล้วยังจะถือตัวอวดดีอวดวิเศษไปอีก

- ความคิดที่จะแสวงหาสุข หนีทุกข์ เป็นความคิดของคนไร้ปัญญา
- ชีวิตคือการต่อสู้ ศัตรูคือยากำลัง อุปสรรคคือสิ่งที่ต้องข้ามให้พ้น

- อย่าติดในรูปลักษณ์
- จงทิ้งให้หมด อย่าเก็บสิ่งใดไว้เลย
- คนที่จากกันไปแล้วก็คือคนที่ตายไปแล้ว จงลืมคนที่เคยรู้จักในสถานที่ต่าง ๆ เสียให้หมด อย่าไปคิดถึงใครเลย แม้แต่คนเดียว
- คำว่า ‘คน’ นั้น เป็นคำสมมุติโดยสิ้นเชิง
- ถ้าอยากจะมีมอติดที่เจ็บซ้ำ ต้องเลิกจดจำอดีตที่หวานชื่น
- คนโง่ยอมเดือดร้อนว่า บุตรของเรา เมียของเรา กิตนของตนยังไม่มีแล้วบุตรแต่ที่ไหน เมียแต่ที่ไหน
- ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา คำว่าของเราเป็นคำบ้ออย่างสาหัสสากรรจ์
- จงอย่าหวังพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอย่างเด็ดขาด ไม่ว่ากรณีใด ๆ
- เวลานอนหลับเป็นสุขที่ไหน? สุขที่กาย! ก็กายนี้ไม่ใช่ของเรา!!?
- กายนี้มันจะแข็งแรง พอที่เราจะอาศัยมันสร้างความคิดไปได้อีกนานแค่ไหนหนอ ฉะนั้น จงอย่าประมาทวันเวลาที่ล่วงไปเลย จงรีบสร้างความคิดให้เต็มกำลังเถิด
- ทำไมเราจะต้องประสบความสำเร็จเท่านั้น แล้วจะเอาความล้มเหลวไปให้ใครล่ะ
- ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ สำเร็จก็ได้ ล้มเหลวก็ได้ ไม่เห็นจะเป็นอะไร
- ไร้อึด ยุดิอนาคต สรรพสิ่งในโลกล้วนอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่แน
- ใครถือตัวอวดดี คนนั้นไม่ดี
- สังขารธรรมทั้งปวงล้วนแต่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ฉะนั้น จงอย่าถือตัว ถือตน ถือเรา ถือเขา และถืออันความอวดดี เยอหยิ่ง ถือดี ในสังขารธรรม อันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยโดยที่ไม่มีใครบังคับบัญชาได้นั้น เป็นความโง่เขลาอย่างเหลือเกิน สังขารธรรมที่ว่านี้ คือ กายและใจ ที่สมมุติว่าเป็นตัวเรานั้นเอง
- ร่างกายของคนทุกคนต้อง ตาย เน่าเหม็น หนอนขึ้น หน้าเกลียด อัปรีchy ัญไร ต้องชนไปทั้ง
- ผู้ที่จะเข้านิพพาน คือผู้ที่มาพบกับความทุกข์ทรมานในโลกนี้ มิได้จะมาเพื่อแสวงสุขในโลกนี้
- ชีวิตที่ต้องมีคู่ เป็นชีวิตของคนไร้ปัญญา

- ฟังเป็นผู้เดียว เทียวไปเหมือนนอแรด ฉะนั้น
- ทำไม เราจะต้องเดือดร้อน เมื่อถูกเขาดูถูกเหยียดหยาม ถ้าแค่นี้ทนไม่ได้ ก็น่าอายสินะ
- เราทำความดี เพียงเพราะอยากให้คนมาเคารพนับถือหรือยัง
- ทำไมเราจึงต้องการให้คนมาเคารพ ประเสริฐของจิตนั้น อยู่ที่ที่มีคนมาเคารพยกย่องหรือยัง ทำไมจึงไม่คิดเสียบ้าง
- เราเป็นคนยากไร้ทางจิตมากนักละซิ ถึงหิวโหยในการที่จะให้คนอื่นมาเคารพ
 - คนเราจะดี จะชั่ว อยู่ที่คนมาเคารพ มาสรรเสริญหรือยัง
 - จงอย่ายินดีเมื่อคนมาเคารพ อย่ายินร้ายเมื่อเขาไม่เคารพ
 - เราจะยอมให้คนทั้งโลกด่าเราได้ ไม่ว่าเราจะผิดหรือไม่ก็ตาม
 - หน้าที่ในการทำผิดเป็นของคนอื่น หน้าที่ในการให้อภัยและเมตตาเป็นของเรา
- คนที่รู้จักแต่จะเอาชนะนั้นยังไม่เก่งจริง ถ้าเก่งจริงต้องรู้จักที่จะยอมแพ้อย่างราบคาบด้วย
 - จงพยายามเอาชนะจิตตนเอง ดีกว่าที่จะไปเอาชนะผู้อื่น
 - จงแพ้ภายนอก แล้วมาเอาชนะภายใน
 - จะเอาอะไรกับปากคน ดีแสนดีมันก็ด่า ชั่วแสนชั่วมันก็ชม จงทำใจวางเฉยทั้งคำด่าและคำชม ให้ถือเป็นเพียงลมผ่านหูเท่านั้น
 - การทำตัวเป็นผู้รู้นั้นยังไม่เก่งจริง ถ้าจะเก่งจริง ต้องรู้จักที่จะไม่รู้อะไรเลย
 - จงอ่อนน้อมถ่อมตัวต่อคนทุกชาติชั้นวรรณะ
 - คนทุกชาติชั้นวรรณะสามารถด่าและตะคอกเราได้
 - ขอให้ผู้ที่จงจะจงล้างจงผลาญ คอยคิดเช่นฆ่าทำร้ายทรมานเรา จงประสบแต่ความเจริญรุ่งเรืองสวัสดิ์ พรอันเป็นมงคลทั้งหลายจงได้แก่ผู้นั้นอย่างไม่มีสิ้นสุด
 - ขอให้บุญกุศลที่เราสร้าง จงไปปกป้องรักษาคุ้มครองผู้ที่คอยคิดจงล้างจงผลาญเรา ให้เขาผู้นั้นจงมีแต่ความสุขความเจริญ คิดสิ่งใดก็ขอให้สมปรารถนาทุกประการเทอญ
 - พุดมากเสียมาก พุดน้อยเสียน้อย ไม่พุดไม่เสีย

- คนผู้ปฏิบัติในชนย่อมเดือดร้อน
- โลกนี้ไม่ใช่ของเรา
- เราจะเอาแต่ของที่เราควรแก่ศาสนาเรามี สิ่งใดที่เกินกว่าศาสนาเรามี จงอย่าไปอยากได้อะไรเป็นเลย
- ให้ทุกสิ่งเป็นดังเช่นมันจะไป อย่าเอาใจไปขวางกัน
- ที่เราเป็นทุกข์อยู่ก็เพราะตัณหา ถ้าไม่มีตัณหา ไม่ทุกข์เลย
- สิ่งทั้งปวงในโลก ได้เป็นไปในทิศทางที่มันควรจะเป็นแล้ว อย่าไปห่วงสิ่งใดเลย
- เราจะให้อภัยในความผิดพลาดของคนและสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง รวมทั้งตัวเราด้วย
- ผู้ที่ได้สมบัติอยู่แล้ว จงได้สมบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไปเทอญ ขอให้เราจงแผ่เมตตาจิตไปให้ทั่วจักรวาล อย่าได้มีความอิจฉาริษยาผู้ใดเลย
- การเสื่อมลาภก็ดี การที่ถูกเขาดูถูกเหยียดหยามไม่เคารพนับถือก็ดี การถูกด่าถูกใส่ร้ายก็ดี ความทุกข์ก็ดี ล้วนแต่ทำให้จิตใจเข้มแข็งทั้งนั้น ฉะนั้นต่อไปไม่ต้องหลบหลีกมันเลย
- การเสื่อมลาภ ก็คือการให้ทานนั่นเอง ฉะนั้น ถ้าเมื่อใดที่เจอการเสื่อมลาภ ก็ถือว่าเราได้ทำบุญให้ทานไปหนึ่งแล้ว สาธุ ดีใจจริงเลย
- อย่างกลัวการสูญเสีย เพราะจะทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น
- การลงโทษผู้อื่น คือการลงโทษตัวเอง การให้อภัยผู้อื่น คือการให้อภัยตัวเอง การช่วยเหลือผู้อื่น คือการช่วยเหลือตัวเอง การรังเกียจผู้อื่น คือการรังเกียจตัวเอง
- โลกนี้ไม่ใช่ที่อยู่ของเรา เป็นเพียงทางผ่านเท่านั้น ฉะนั้นจงอย่าปล่อยใจไปผูกพันกับสิ่งใดในโลกนี้เลย
- ผู้ขาดสติคือผู้หลับไหล
- เราจงเตรียมหัวใจไว้ให้ดีเถิด
- ใหญ่แค่ไหนก็เล็กกว่าใจ
- อย่าเดือดร้อนกับอดีต มันเป็นเพียงละครฉากหนึ่งเท่านั้น
- ความตายจักมี ชีวิตนี้จักดับดับ

• ภายนี้เป็นเพียงทางผ่านเท่านั้น ไม่ช้าก็ต้องละทิ้งไป ฉะนั้น จงอย่าผูกพันมันหมายยึดติดกับกายนี้เลย

- เราจะต้องสละสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตออกไป
- เราจะต้องสละความอยากมีฤทธิ์ให้หมด
- จงเลิกอยากดื้ออยากเด่นเหนือคนอื่นเสียที
- ต้องหย่าขาดจากกายนี้ให้ได้
- ความทุกข์ทรมานคือยากำลังของธรรมะ อย่ากลัวมันเลย
- เราไม่สามารถบังคับบัญชาเวทนาได้ ฉะนั้น จงเห็นแจ้งลงไปว่า ไม่ใช่เรา สุข ไม่ใช่เราทุกข์ ไม่ใช่เราอุเบกขา เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา
- จิตผ่องใสไม่ใช่เรา จิตเศร้าหมองไม่ใช่เรา จิตที่บรรลुकุณธรรมไม่ใช่เรา จิตที่ไม่บรรลुकุณธรรมไม่ใช่เรา จิตไม่ใช่เรา เราไม่ใช่จิต ให้ถอนความยึดมั่นออกเสีย

• ธรรมะคือของจริงที่เหนือเหตุผล ที่นำเอาเหตุผลมาอธิบายธรรมะก็เพื่อโฆษณาชวนเชื่อให้คนเข้ามาปฏิบัติธรรมะเท่านั้น ตราบใดที่ยังติดในเหตุผลย่อมไม่บรรลुकุณธรรม เพราะธรรมะคือของจริงที่เหนือเหตุผล

- ความสูญญเสียคือ กำไรบนเวทีธรรม
- อย่ายินดีในสุข อย่ายินร้ายในทุกข์ อย่ายินดีในความสำเร็จ อย่ายินร้ายในความล้มเหลว อย่ามีความต้องการในสิ่งใด อย่ามีตัณหา
- การที่เราอยากมีฤทธิ์เพราะว่าอยากได้ลาภสักการะนั้นเอง
- ลาภสักการะ เป็นสิ่งทารุณเผ็ดร้อนต่อธรรมอันเกษมจากโยคะ ฟังละความมุ่งหมาย มุ่งมั่น ยินดี ในลาภสักการะเสียให้หมด
- ตราบใดที่ยังมีตัวตนอยู่ จะต้องประสบกับความทุกข์ทรมานอย่างไม่มีสิ้นสุด ยุติ
- อย่ามีตัวตนสำหรับอดีต อย่ามีตัวตนสำหรับอนาคต อย่ามีตัวตนสำหรับปัจจุบัน อย่ามีตัวตนสำหรับสิ่งดี อย่ามีตัวตนสำหรับสิ่งชั่ว อย่ามีตัวตนสำหรับสิ่งทั้งปวง
- อย่ามีตัวตนสำหรับการบรรลุลอหัตต์
- อย่ามีตัวตนสำหรับการบรรลุนิพพาน

- ไม่มีใครที่เกิดอยู่ตายอยู่ มีแต่ธรรมชาติล้วน ๆ ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น
- ไม่มีใครที่จะบรรลุนิพพาน ไม่มีนิพพานสำหรับใคร
- ไม่มีใครที่จะบรรลอรหัตต์ ไม่มีความเป็นอรหัตต์สำหรับใคร
- ไม่มีใครที่จะบรรลอุทริวิธี ไม่มีอุทริวิธีสำหรับใคร
- ความยึดมั่นถือมั่นว่าตนเองเป็นพระอริยบุคคล ก็ยังเป็นอุปาทาน ที่สร้างความเจ็บปวดเดือดร้อนให้แก่จิต
- อย่าไปหลงรัก หลงชัง หลงเกลียด หลงกลัว ต่อธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
- เบื่อตัวเอง ที่ไม่ใช่ตัวเอง
- ความสุขกับความทุกข์ คือสิ่งเดียวกัน ฉะนั้น จงเลิกรักสุข เกลียดทุกข์เสีย ที่
- ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากาม ไม่มี
- โลกนี้เป็นทุกข์อย่างแสนสาหัส อย่าได้เกิดอีก
- ยิ่งอยากได้ความเจริญมากเท่าไร ยิ่งต้องหนีความเสื่อมมากเท่านั้น นั่นแหละคือความบ้าของจิตแหละ
- อย่ามีตัวตนสำหรับเจริญ อย่ามีตัวตนสำหรับเสื่อม
- จิตที่ไร้สติปัญญา คือ จิตที่หลับไหล ย่อมจะกระเพื่อมไปในทางสุขกับทางทุกข์ ความสุขและความทุกข์จะไม่มีอิทธิพลต่อจิตที่เห็นแจ้งเลย เพราะว่าความสุขและความทุกข์ เป็นอาการที่ออกมาจากความหลับไหลแห่งจิต เป็นอาการที่ออกมาจากอวิชชา
- ถ้าไม่สละสิ่งเก่าไปเสีย จะได้สิ่งใหม่มาได้อย่างไร ?!
- ความอยากมีฤทธิ์ อยากมีเดช อยากมีอำนาจ อยากมีวาสนา อยากมีคนสรรเสริญ ยกย่อง บูชา คือความมีติดบอดอย่างที่สุด ของผู้ที่บวชเข้ามาในร่มกาสาวพัสตร์
- แม้แต่เรื่องในชาตินี้ เราก็จำเป็นจะต้องลืมไปให้หมด แล้วเรื่องชาติก่อนเราจะรู้ไปทำไม
- แม้แต่เรื่องคนด้วยกันเอง เราก็คงต้องทำเป็นหูหนวก ตาบอด แล้วเรื่องผี สางเทวดา จะไปรู้มันทำไม

- จงรู้เรื่องในกายและใจนี้ก็พอ ว่าไม่น่ายึดมั่นถือมั่น
- เรื่องโลกภายนอกทั้งหลายทั้งปวง สรุปลงในคำว่าทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้นทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ ไม่น่าสนใจอะไร
- ผู้ที่บำรุงบำเรอปรนเปรอกายนี้ คือผู้มีติดบอด
- ที่เราเป็นโรคประสาทอยู่ก็เพราะความอยากดี อยากเด่นเหนือคนอื่นนั่นเอง
- สุขและทุกข์ คือการกระเพื่อมตัวของอวิชชา
- เหตุการณ์ในโลกทั้งปวงเป็นเรื่องสมมุติทั้งหมด ไม่มีอะไรเป็นเรื่องจริงเลย
- ดินภายนอกเป็นฉันทิน ดินภายในก็เป็นฉันทิน ดินภายในเป็นฉันทิน ดินภายนอกก็เป็นฉันทิน สักแต่ว่าดิน ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา ไม่มีคนสัตว์ ไม่มีหญิงชาย
- อย่าเห็นว่า กายนี้ต่างจากก้อนดิน ก้อนหิน หรือท่อนไม้ไปเลย ในเมื่อมันเป็นสิ่งเดียวกัน คือ ธาตุดิน
- อย่าเห็นคนว่าต่างจากสัตว์ อย่าเห็นหญิงว่าต่างจากชาย อย่าเห็นตายว่าต่างจากเป็น อย่าเห็นเกิดว่าต่างจากดับ
- ความอยากมีฤทธิ์นั้นแหละ เป็นตัวขวางทางนิพพาน
- การบรรลुरुธรรมที่แท้จริง ไม่มีตัวผู้บรรลุ
- คนดีกับคนบ้าเหมือนกัน คนดีมันก็ปรุงแต่งอยู่ภายในให้หัวเราะ ร้องให้เกลียดคนโน้น รักคนนี้ แต่ว่ามันเก็บเอาไว้แค่ภายใน ไม่ได้แสดงออกมาภายนอก เขาเลยเรียกว่าคนดี ส่วนคนบ้ามันประสาทไม่สมบูรณ์ เลยเก็บไว้ภายในไม่ได้ เลยนึกจะหัวเราะก็หัวเราะออกมา นึกจะร้องไห้ก็ร้องไห้ออกมา เพราะฉะนั้น คนดีก็คือคนบ้า คนบ้าก็คือคนดี ไม่ต่างกัน
- ความรักเป็นอารมณ์ของคนมีปัญญาทรม
- พึงเพิ่มพูนความสละ
- อดีตไม่ใช่ของเรา อนาคตไม่ใช่ของเรา ปัจจุบันไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวเราในกาลใด ๆ
- แค่อตฺถ์ยินดียินร้ายกับปัจจุบันก็ปวดหัวจะตายอยู่แล้ว ยังไปขุดคุ้ยอดีตและวาดภาพอนาคต เอามาอิตฺถียินร้ายอีก อย่างนี้ไม่เป็นบ้ำจะทนไหวหรือ
- เกิดกับตายมีความหมายอย่างเดียวกัน เพียงแต่ชื่อไม่เหมือนกัน

- จงเลิกคิดเสียให้ได้ว่า ต่อไปภายภาคหน้าจะไปไหน จะอยู่ที่ไหน
- จงเลิกกังวลเสียที่ว่า จะขาดแคลนปัจจัยสี่หรือไม่
- ข้าพเจ้าจะพยายามละชื่อเสียงและเกียรติยศอย่างไม่อาลัยโยดี
- ไม่มีใครเจริญ ไม่มีใครเสื่อม ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา

เรา

• บุญไม่เที่ยง ผู้ทำบุญก็ไม่เที่ยง วิบากของบุญก็ไม่เที่ยง บาปไม่เที่ยง ผู้ทำบาปก็ไม่เที่ยง วิบากของบาปก็ไม่เที่ยง ฉะนั้น จงอย่ายึดมั่นยินดีปรีดา เสียดายเสียใจต่อบุญและบาปเลย

• ไม่มีตัวเรา มีแต่ตาเห็นรูปแล้วดับไป หูได้ยินเสียงแล้วดับไป จมูกได้กลิ่นแล้วดับไป ลิ้นได้รสแล้วดับไป กายถูกต้องไผ่ฏฐัพพะแล้วดับไป ใจรู้สัมผัสอารมณ์แล้วดับไป

• ตัวเราคือมายาภาพ ที่จับต้องไม่ได้ ไม่มีจริงอยู่ในโลก

• จิตนี้มันตื่นเต้นหวาดกลัวต่อเงาที่จิตออกไปวาดภาพมาหลอกตนเอง เหมือนคนที่วาดเสือแล้วกลับมากลัวเสือที่ตัวเองวาดขึ้นมา

• ทุกสิ่งทุกอย่างทุกปรากฏการณ์ในโลกเป็นเพียงมายาภาพ แต่ผู้มีวิชาโมหะ กลับไปหลงเป็นจริงเป็นจัง จึงต้องยินดียินร้าย ตื่นเต้น หวาดกลัวอยู่ทุกเมื่อเชื่อนั้น

• ที่เราเป็นทุกข์อยู่ก็เพราะว่า ไม่มีจาคะนั่นเอง ไม่รู้จักสละละทิ้งเลย

• ตัวเราไม่มีอยู่จริง ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเรา ตัวเราเป็นกลลวงที่อวิชชามันแสดงขึ้นมา เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว จะถือเกียรติ ถือศักดิ์ศรีไปทำไม เพื่ออะไร เพื่อใคร คิดดูให้ดี

• ตัวเขาไม่มี ตัวเราไม่มี ทั้งหมดล้วนแต่เป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม รูปธรรม นามธรรม ที่เหตุปัจจัย ประชุมกันไปต่าง ๆ นา ๆ

• ละครชีวิตทั้งหมดนี้ เป็นเพียงเงามายาที่อวิชชามันผูกขึ้น ตามสัจจะความจริงแล้ว ไม่มีอะไร นอกจากรูปธรรม นามธรรม ที่เกิดดับ เกิดดับ

• สัจธรรมที่แท้จริงนั้น ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย เรื่องราวที่ยังมีผู้หญิงผู้ชายทั้งหมด เป็นเรื่องโกหก

• เธอถูกอวิชชาต้มเสียเปื่อยเลย เพื่อนเอ๋ย

• อดีตคือสิ่งที่ได้ผ่านไปแล้ว ผ่านไปแล้วชนิดที่ว่า ไม่มีทางจะหวนกลับมาได้อีก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งดีหรือสิ่งชั่ว สิ่งที่ดีที่สุดก็ไม่มีทางจะคืนมาได้ สิ่งที่น่าที่ที่สุดก็ไม่สามารถจะกลับมาอีก ล้วนแล้วแต่ได้ผ่านไปอย่างไม่มีทางที่จะหวนคืนกลับมาได้อีกเลย

• สภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

• เราจะไปกลัวอะไรกับความทุกข์ใจ ทุกข์แล้วเดี๋ยวก็กลับเป็นสุข สุขแล้วก็กลับเป็นทุกข์ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่อย่างนี้แหละ อย่าไปวิตกกังวลกับมันเลย

• เราเปรียบเสมือนคนที่อยู่ดี ๆ ก็ไปเอาเข็มมาสุ่มไว้บนหัว กายและจิตไม่ใช่ของเราสักหน่อย จะไปยึดถือมันไว้ทำไม จะไปหวัง จะไปเกณฑ์ ให้กายมันดี ให้จิตมันดี เป็นไปตามปรารถนา จะมีมาแต่ที่ไหน

• ยิ่งยึดเอาไว้มากเท่าไร ก็จะเป็นทุกข์มากเท่านั้น วิธีที่จะให้ปลอดภัยต้องปล่อยมันไปตามเรื่องตามราวของมัน ยึดไว้ไม่ได้ ถือไว้ไม่ได้

• ความผิดหวังคือกำไรชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

• ถ้าหากเรามีความยินดีในฤทธิ์ ยินดีในความสามารถพิเศษ ยินดีในการที่จะมีคนมาเคารพยกย่องบูชา ก็ถือว่าเรายินดีในโลกนี้ ยินดีกับสมบัติของโลกนี้ และยินดีในการเกิดใหม่

• สมบัติในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม เราจะไม่เอาเลย เราจะไม่เอาสักอย่าง เราจะทิ้งให้หมด

• หน้าที่ของเราคือการทิ้งโลกนี้ การทิ้งสมบัติในโลกนี้ให้หมด

• ทิ้งได้มากเท่าไร ก็เบาสบายมากเท่านั้น ชั้นที่ ๕ เป็นของหนักเนื้อ

• ลาก ยศ เกียรติ สรรเสริญ อำนาจ วาสนา ในโลกนี้ ไม่ใช่สิ่งที่เรามุ่งมาดปรารถนาเลย สิ่งที่เราหวังก็คือ ความดับสนิทอย่างไม่มีเชื้อ ความพ้นจากสมบัติทั้งปวงในโลกใบนี้ อย่างชนิดที่ไม่เหลือซากไม่เหลือเศษเลย

• อนาคตทั้งหลายทั้งปวง สรุปลงในคำว่า “ไม่เที่ยง ไม่แท้”

• อนาคตเป็นมายาภาพที่ไม่แน่นอนว่าจะเป็นไปอย่างไร แล้วเราจะไปรู้มันทำไม จะไปคิดถึงอนาคตมันทำไม

• ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง

• เบาลบาย หายห่วง หายกังวล ต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ไม่มีแก่นสารสาระใด ๆ ให้สำคัญมั่นหมายเลย

• ใครอยากโง่ อยากบ้า ก็แบกเอาไว้ ยึดเอาไว้ให้มาก ๆ เถอะ

• อดีตคือพยับแดด อนาคตคือเงามายา ปัจจุบันคือแสงฟ้าแลบ

• เราคือแมลงเม่า บินเข้ากองไฟ ราคะ โทสะ โมหะ

• โอโฮ แสงไฟ ราคะ โทสะ โมหะ มันช่างสวยสดงดงามจับตา จับใจ แมลงเม่าโง่เหลือเกิน

• เราจะอยู่อย่างเสื่อมลามก แต่ไม่เสื่อมธรรม

• อย่าหวังอะไร แม้แต่หมูในอวย

• ตัวเรานี้ มีนามว่า 'จะดับ' ฉายา 'ผู้แพ้สืบทิต'

• เราคือผู้แพ้สืบทิต แต่จงชนะในทิศที่สืบทิต คือชนะใจตนเอง

• ที่ผิดหวังเพราะไปหวังผิดนั่นเอง

• แก่นสารสาระของชีวิตเรา มีแค่เรื่องกิน เรื่องดื่ม เรื่องขี้ เรื่องเยี่ยว หรือยังไ

• สิ่งที่ยังไม่แตกนั้นแหละกำลังแตก สิ่งที่ยังไม่ดับนั้นแหละกำลังดับ

• คนตายเพราะสมบัติ นกตายเพราะอาหาร ภิกษุตายเพราะลาภสักการะ

• สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตก็ดับไปแล้วในอดีต สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็ดับในปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตก็จักดับในอนาคตนั่นเอง

• ตราบใดที่ต้องการความเจริญ ตราบนั้นย่อมหนีไม่พ้นความเสื่อม

• ตราบใดที่ต้องการความสุข ตราบนั้นย่อมหนีไม่พ้นความทุกข์

• อากาโส อนันโต รูปธรรมเป็นของคับแคบ อากาสไม่มีสิ้นสุด

• เราไม่มีความปรารถนาในรูปธรรมทั้งหลายทั้งปวง

• ถ้าหากไม่ยอมมาเกิดในโลกมนุษย์อีก จะต้องละความยินดีในสมบัติทั้งปวงของโลกมนุษย์ ถ้าหากยังยินดี พอใจ รักใคร่ อารมณ์ ต่อสมบัติในโลกมนุษย์ แม้แต่อย่างเดียว จะต้องมาเกิดอีกอย่างแน่นอน

• จงอย่าทำตัวเป็นลิงติดตัง

• อย่าไปอยากรู้ อย่าไปอยากเห็น อย่าไปอยากเป็น อย่าไปอยากมี อย่าไปอยากเก่ง อย่าไปอยากวิเศษ อย่าไปอยากบรรลุสิ่งใดเลย แล้วจะพ้นทุกข์

• เราไม่ใช่ผู้วิเศษ เราคือผู้ธรรมดา

- จงอย่าเป็น เป็ดอยากขัน ลิงอยากไขว่ ไก่อยากว่ายน้ำเลย
- จิตนี้มันจะบรรลุธรรมชั้นใดหรือไม่ จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็ช่างมันเถิด
- โลกมนุษย์กับเรา พอกันทีเถิด
- สัพเพสัตว์ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าเดือดร้อนกับอดีตสัญญาที่ทำมา

ในกาลก่อนเลย

- ฉันไม่ได้คิดจะอยู่ ฉันไม่ได้คิดจะไป

• ตราบใดที่ยังเห็นเป็นคน สัตว์ หญิง ชาย อยู่ จะต้องเดือดร้อนอย่างไม่รู้จัก
สิ้นสุดยุติ

- ให้เห็นเป็นแต่เพียงสักว่าธาตุเท่านั้น

- เขาพูดมาด้วยวิชาโมหะ แต่เราจงฟังด้วยความรู้แจ้ง

- มันเรื่องสมมุติทั้งนั้น กลับเห็นเป็นจริงเป็นจังไปได้

- เรารู้สึกผิดหวังต่อกายและใจอย่างเหลือเกิน

• รูปธรรมทั้งหลาย ไม่มีความหมายในตัว การที่ไปยินดียินร้ายในกายเรา
และกายผู้อื่น ว่าสวย ว่าขี้เหร่นั้น เป็นความไร้ปัญญา

- จะแสวงหาความสุขไปทำไม ในเมื่อมันไม่เที่ยง

• จงเจริญขันติโสร็จจะให้มาก จงอดใจไม่ให้ขัดเคืองกับสิ่งรอบตัว จะช่วย
บรรเทาอาการโรคประสาทไปได้

- จิตนี้มันช่างเป็นห่วงกายที่ไม่ใช่ของเรามากมายเสียเหลือเกิน

• สิ่งที่ทำให้ขัดเคืองนั้น เป็นเครื่องทดสอบจิตอย่างดี ซึ่งถ้าจิตเราดีจริง ๆ
แล้ว คงไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนไป เพราะความโกรธ ความขัดเคืองเลย

• สมบัติในโลกนี้ เราจะไม่เอาสักอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ
คุณสมบัติ เกียรติ อำนาจ ปัญญา เราจะละทิ้งไปให้หมด อย่างไม่มีอาลัย
อาวรณ์เลย

• ตัวเราไม่มี แล้วของเรจะมีมาแต่ไหน ของเราไม่มี ของเราไม่มี
เราไม่มี ของเราไม่มี ของเราไม่มี ของเราไม่มี

• ไม่มีใต้ ไม่มีเหนือ ไม่มีออก ไม่มีตก ไม่มีกลาง ไม่มีอีสาน ไม่มีใน
ประเทศ ไม่มีต่างประเทศ ไม่มีที่นี้ ไม่มีที่อื่น

• การเห็นเป็นตัวตน บุคคล เราเขา การเห็นเป็นคนสัตว์ หญิงชาย คือสมุทัย สาเหตุให้เกิดทุกข์

• เดิมทีเวลาเกิด เราไม่ได้มีอะไรติดตัวมาเลย และต่อไปเวลาตาย ก็จะไม่มีส่วนเดียวกัน สมบัติทั้งหลายทั้งปวงนั้นคือ สิ่งที่ผ่านมาเพื่อจะผ่านไปทั้งสิ้น แล้วจะมาคอยหวังอะไรไว้เล่า

• อดีตคือสิ่งที่เราจะต้องลืม อนาคตคือสิ่งที่เราไม่อยากจะรู้ ปัจจุบันคือภาพมายาที่เราได้สาระ

• ไม่ว่าจะรู้สึกไปถึงตรงไหน ก็ไม่ใช่ของเราไปถึงตรงนั้น

• ชีวิตนี้ เหมือนกับการแสดงละครที่เราได้สาระ

• ไม่ใช่ดินของเรา แต่เราเป็นของดินต่างหาก

• เราจะอยู่เป็นสุขในโลกที่เป็นทุกข์เดือดร้อนอย่างแสนสาหัสได้อย่างไร

• แม้แต่กายนี้ ก็เป็นของสมมุติ

• ความผิดพลาดเป็นครู มิใช่ตราบาป

• เราไม่ได้หวังว่า จะประสบความสำเร็จในชีวิต

• จงวางตนอย่างโคเขาขาด หรือเด็กจันทาลผู้นุ่งห่มผ้าเก่า จงละพยศลดมานะ ลดความถือดีเสียให้หมด พร้อมทั้งประพฤติดัวให้อ่อนน้อมถ่อมตนอดทนต่ออารมณ์ผู้อื่นให้ได้

• ความถือตัวอวดดีอวดเก่งอวดความสามารถนั่นเอง เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดทุกข์

• สมบัติของพระอรหันต์ คือความอ่อนน้อมถ่อมตัว

• เราจะยอมพ่ายแพ้ เราจะยอมสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อไม่ต้องกลับมาเกิดในโลกนี้อีก

• จงให้อภัยก่อน แล้วจึงค่อยขอขมา

• ใครอยากเป็นผู้วิเศษ คนนั้นเป็นคนโง่

• ถ้าภูมิใจเมื่อพุดดี จะต้องเป็นทุกข์ใจเมื่อพุดเสีย

• ไม่ว่าจะเป็ดเป็ด เป็ด หรือสุกรกาย ก็คือรูปนามที่เกิดดับทั้งสิ้น

• ทะเลต้องมีคลื่น ชีวิตต้องมีอุปสรรค การปฏิบัติธรรมต้องมีมาร

• ความผิดหวังช่วยลดมานะ ความสมหวังพอกพูนมานะ

- ปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันซิ จะไปวางแผนมันทำไม จะไปกะเกณฑ์มันทำไม จะไปเจ้าก็เจ้ากรรมมันทำไม
- นิสสัยที่จะเอาอะไรต้องให้ได้อย่างใจนั้น เลิกเสียที่ได้ไหม
- เมื่อใดที่คิดว่าตัวเองดี ก็เลวเมื่อนั้นเลย
- เมื่อใดที่คิดว่าคนอื่นเลว เราก็เลวเมื่อนั้นเลย
- ถ้าดีใจเมื่อคนรัก จะเสียใจเมื่อคนเกลียด
- คนมีเงินสองหมื่นล้านเขายังไม่พอ แล้วเราจะเอาสักกี่ล้านจึงจะพอ
- โศกนาฏกรรมเริ่มต้นด้วยรอยยิ้ม
- ถึงเวลาจะเสียก็ต้องเสีย ถึงเวลาจะหายก็ต้องหาย
- เราดีใจมากแค่ไหน จะต้องเสียใจมากแค่นั้น
- ขอให้เราจงพ้นไปจากทั้งความดีใจและความเสียใจ
- จงอย่ารับทั้งสิ่งดีและสิ่งชั่ว เอามาเป็นตัวเราของเรา
- ดีใจเพื่อเสียใจ ลิงโลดเพื่อเศร้าสร้อย ตื่นเต้นเพื่อเหงาหงอย สมหวังเพื่อผิดหวัง ยินดีเพื่อยินร้าย เฟื่องฟูเพื่อตกตึง โด่งดังเพื่ออับแสง
- ไม่มีฝรั่ง ไม่มีไทย ไม่มีเจ๊ก ไม่มีแขก ไม่มีลาว ไม่มีเขมร
- เราไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ทั้งปวงได้
- จะรู้กำลังใจตน ก็เมื่อผจญมารนั่นเอง
- สัตว์ทั้งปวงเกิดมากับความผิดหวัง ดำรงอยู่ด้วยความผิดหวัง และจะตายไปเพราะความผิดหวัง
- จะเลิกเห็นกายผู้อื่นเป็นคนได้ ต้องเลิกเห็นกายตนเองเป็นคนด้วย
- เราไม่ใช่คน กายนี้ไม่ใช่ของเรา จงถอนความคิดอย่างคนออกเสียให้หมด เพราะเราไม่ใช่คน
- ข้าพเจ้าขอลาความเป็นคนตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
- เราเห็นแจ้งตั้งแต่เป็นเด็กก่อนแล้วว่ากายนี้ไม่ใช่ของเรา
- เราไม่รักใคร และไม่ต้องการให้ใครมารักเรา
- อย่าหวังอะไรจากคน
- คิดถึงใครก็เป็นทุกข์เพราะคนนั้นนั่นแหละ
- ความคิดที่ว่าตัวเรามีอยู่ และใครกระทบกระทั่งไม่ได้ นั่น เลิกเสียที

• เวลาเข้าใจผู้หญิง อย่างรู้สึกว่าเป็นชาย เพราะในสังขาร ไม่มีชาย ไม่มีหญิง

• ก็ใจของเรายังบังคับบัญชามันไม่ได้ แล้วจะไปบังคับใจคนอื่นได้อย่างไร

• เมื่อใดที่มีความหวัง ความผิดหวังจะตามมาทันที

• สมหวังไปทำไม ในเมื่อต้องผิดหวังภายหลัง

• ความผิดหวังนั้นแหละ แฝงตัวอย่างเจียบเจียบอยู่ในความสมหวัง

• เราจะหวังอะไรละ ยิ่งสมหวังนั้นแหละ จะยิ่งผิดหวังหนักเป็นทวีคูณ

• อย่าหวังอะไร จากสิ่งใด ๆ อย่างเด็ดขาด

• จะหนีทุกข์ กลัวทุกข์ไปทำไม ในเมื่อความทุกข์คืออาจารย์สอนธรรมองค์สำคัญ

• ความมักน้อยสันโดษ คือเกราะป้องกันความทุกข์อย่างดี

• ถ้าปราศจากความสละละวางและความสลัดคืนในสิ่งทั้งปวงแล้ว ชีวิตไม่มีทางจะพบความสวัสดิปลอดภัยได้เลย

• ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นก็คือ สัญญาณเตือนว่า ตั้งจิตไว้ผิดนั่นเอง

• จงเลิกคิดปรุงแต่งเสียที่ว่า เราจะสำเร็จเวลาใดเมื่อไร

• อนาคตคือสิ่งที่ไม่ควรรู้เป็นอย่างยิ่ง

• ที่เรอยากรู้อนาคต เพราะมากด้วยความโลภ มากด้วยกิเลส มากด้วยตัณหานั่นเอง

• ถ้าเราเมตตาต่อศัตรูไม่ได้ ก็ไม่ชื่อว่าเป็นพุทธบุตร

• ตราบใดที่ใจยังมีความรัก ก็ชื่อว่ามีเชื้อแห่งโรคประสาท เชื้อแห่งความบ้า อยู่อย่างพร้อมมูลทีเดียว

• เรื่องที่ไม่มีเหตุผลที่สุดก็เกิดขึ้นได้ สิ่งที่ไม่น่าเป็นไปได้ที่สุดก็เป็นไปได้

• จงอย่าทำความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เป็นผู้ชายคนหนึ่งขึ้นมาอย่างเด็ดขาด

• ผู้ที่อยากดัง อยากเด่น อยากเจริญรุ่งเรือง มีเกียรติ มียศ คือคนโง่เขลา

• ในโลกนั้นแหละมีความเสื่อมลาภอยู่ด้วย ในยศนั้นแหละมีความเสื่อมยศอยู่ด้วย ในสรรเสริญนั้นแหละมีนินทาอยู่ด้วย ในสุขนั้นแหละมีทุกข์อยู่ด้วย ในความเจริญนั้นแหละมีความเสื่อมอยู่ด้วย

• การยินดี ยินร้าย ดีใจ เสียใจ สมหวัง ผิดหวัง มีอยู่แต่ผู้มีวิชาเท่านั้น ส่วนผู้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของโลก จะไม่หวั่นไหว ยินดี ยินร้าย ไปกับทุกสิ่งในโลกเลย

• จงฝากจิตไว้กับสติปัฏฐาน อย่าฝากไว้กับใคร

• ถ้าหากเสียใจ น้อยใจ เมื่อถูกเขาหลอก ถูกเขาลวง แสดงว่าจิตใจยังต่ำทราม อ่อนแอ อยู่มาก

• จงทำจิตให้มั่นคงอย่างภูผาหิน ที่ไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม

• ในความเสื่อมลาภนั้นแหละมีลาภอยู่ด้วย ในความเสื่อมยศนั้นแหละมียศอยู่ด้วย ในนินทานั้นแหละมีสรรเสริญอยู่ด้วย ในทุกข์นั้นแหละมีสุขอยู่ด้วย ในความเสื่อมนั้นแหละมีความเจริญอยู่ด้วย

• ผู้ที่ชวนขายแสวงหาความสุขทางกายคือผู้ประมาท

• ขอเราจงอย่าได้ประมาท อย่าได้เกียจคร้านในการเจริญสติเลย จะได้สามารถทำให้อารมณ์ทุกอย่าง จบที่จิตเรา ไม่ไปทำให้คนอื่นเดือดร้อนได้

• ผู้ที่ชอบवादวิมานในอากาศเป็นคนโง่เขลา

• การที่เราถูกข่มเหงรังแกนั้นดีแล้ว เพราะจะเป็นการฝึกฝนให้คุ้นเคยต่อการที่จะต้องถูกพระยามัจจุราชข่มเหงรังแกในอนาคตอันใกล้

• จงยอมแพ้กิเลสผู้น้อยอย่างหมอบราบคาบแก้ว แต่จงอย่ายอมแพ้กิเลสของตัวเอง

• ผู้ที่วาดภาพปรุงแต่งอนาคตเอามายินดียินร้าย คือคนโง่เขลาเบาปัญญา

• อดีตคือสิ่งที่ดับสูญสิ้นไปโดยไม่เหลือแล้ว จะไปเอามาคิดทำไม

• ตัวเราจริง ๆ ไม่มี มีแต่ตรงที่ยึดมั่นเอามาแบกเป็นอุปาทานเท่านั้น

• อย่าคาดหวังปรุงแต่งว่าจะได้อะไรหรือจะเสียอะไร

• อดีตก็ดับไปหมดแล้ว อนาคตก็ไม่รู้จะเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้น จงมีสติอยู่แต่ปัจจุบันเท่านั้นเถิด

• จะหวังอะไร จากสิ่งที่ไม่ให้เราหวัง

• ถ้าจะไปนิพพาน ต้องทิ้งให้หมด ทั้งบุญ ทั้งฤทธิ์ ทั้งเกียรติยศ ชื่อเสียง

• เราจะเป็นคนไร้สมรรถภาพ ไร้ความสามารถ ในกิจการต่าง ๆ แต่ว่าสามารถละทิ้งโลกนี้ไปได้ หรืออยากจะเป็นผู้มีเกียรติ มีเดช มีฤทธิ์ มี

ความสามารถ มีคนยกย่อง เคารพ สรรเสริญ บูชา แต่ต้องจมปลักอยู่ในโลกใบนี้อย่างถอนตัวไม่ขึ้น

- หน้าที่ของเราคือการไม่หวั่นไหวต่ออดีตสัญญา
- ตราบใดที่ยังเห็นเป็นผู้หญิงผู้ชายอยู่ ตรานั้นจะยังไม่หมดคามฉันทะไปได้
- เราไม่ใช่กายนี้ กายนี้ไม่ใช่เรา
- หน้าที่ของเราคือการเผชิญสิ่งทั้งปวงโดยไม่หวั่นไหว ไม่ใช่หลบหนีสิ่งทั้งปวง
- แคเห็นเป็นคนสัตว์หญิงชาย ก็เป็นความโง่พ้ออยู่แล้ว ยังไปแยกเป็นสวยเป็นชั่วเห่ เป็นของเราเป็นของเขาอีก นั่นก็คือความบ้านั่นเอง
- เราไปอยู่ในโลกที่ไม่มีผู้หญิงผู้ชายดีกว่า
- เราบวชมาเพื่อแสวงหาดวงจิตที่ไม่หวั่นไหวในเวลาได้และเสีย ไม่ได้บวชมาเพื่อแสวงหาเงินทอง
- เราเกิดมาเพื่อเห็นอุปสรรคในโลก ไม่ใช่เพื่อพบความสะดวกสบายในโลก
- เราจะต้องค้นพบให้ได้ว่าสถานที่ที่น่ายุในโลกลนี้ ไม่มีเลย แม้เท่าแมวดั้นตาย
- คนรวยหรือคนจนอย่าดูกันที่เงิน ให้ดูกันที่ใจ ถ้าใจอึมทึบทรย ถ้าใจทวิกจัน
- เลิกคิดเสียที่ว่าเราอยู่ชั้นไหนและจะไปชั้นไหน
- สำเร็จก็เท่านั้น ล้มเหลวก็เท่านั้น ใต้ก็เท่านั้น เสียก็เท่านั้น
- วาสนาบารมีของแต่ละคนมันสร้างมาต่างกัน ฉะนั้นจงอย่าไปอยากได้ในสิ่งที่คนอื่นเขาได้
- เราจะได้สิ่งต่าง ๆ ตามแต่วาสนาเท่านั้น ถ้าสิ่งใดไร้วาสนาจะได้ ก็อย่าไปหวังเลย ส่วนสิ่งใดถ้ามีวาสนาจะได้ ถึงเวลาอันสมควรจะได้เอง ไม่ต้องร้องขอไม่ต้องรอคอย
- เราหวังที่จะมาครอบครองสมบัติในโลกนี้ จึงพบแต่ความเดือดร้อน ผิดหวัง และคราบน้ำตา
- ความเสื่อมลาภนั้นแล เป็นมิตรแท้ของเรา
- ผู้ที่ไม่ยอมรับความพ่ายแพ้ จะต้องเดือดร้อนอย่างแสนสาหัส
- เลิกเห็นว่าตนเองเป็นคนสำคัญเสียที

- ถ้าดีใจที่มีมิตร จะเสียใจเมื่อพบศัตรู
- แพ้ชนะ มันเป็นเรื่องของโลกเขา ส่วนธรรม ไม่มีแพ้ ไม่มีชนะ
- ลาก ยศ เกียรติ สรรเสริญ อำนาจ วาสนา มีเพื่อกายนี้ ในเมื่อกายนี้ไม่ใช่ของเราแล้ว สิ่งเหล่านี้มีค่าอะไร
- เราเป็นคนธรรมดาที่ไม่ต้องมีอะไรวิเศษเลยไม่ได้หรือไง
- ในเมื่อโลกนี้ ผู้ที่มีมุทิตาจิต พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีน้อย ฉะนั้นเราต้องฝึกตัวเองให้ทนทานต่อการถูกอิจฉาริษยาให้ได้
- เราจะมาเอาสิ่งที่พระพุทธรเจ้าทั้ง หรือสิ่งที่พระองค์แสวงหา
- ที่เราเป็นทุกข์อยู่ เพราะว่า “เจ็บแล้วไม่จำ สลະไม่จริง ทั้งไม่ขาด” นั้นเอง
- ความต้องการที่อยากให้คนอื่นมีความคิดเห็นเหมือนเรานั้น เป็นความต้องการของคนโง่
- ผู้ที่โง่งมที่สุด คือผู้ที่ไม่มีใครรู้จัก ผู้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือผู้ที่ไม่มีใครเกรงขาม
- อวิชชามันแต่งตั้งให้เราเป็นผู้ชายคนหนึ่ง ซึ่งต้องการและต้องแสวงหาผู้หญิงมาเป็นคู่ ดวงจิตที่โง่เขลาก็เชื่อตามอย่างไม่ลืมหูลืมตา ช่างน่าสังเวชเหลือประมาณ
- จะมัวแบ่งเป็นหญิงเป็นชายทำไมอีก
- ทุกครั้งที่มองเห็นเป็นหญิงเป็นชาย ก็เหมือนอย่างกรายเข้าสู่ขุมนรกที่แสนเร่าร้อนเจ็บปวด
- ร่างกายคนประกอบมาจากสิ่งที่เรารังเกียจทั้งสิ้น ยังจะเก็บเอามาไฝฝืนอีกหรือ
- ในเมื่อของมันเร่าร้อน จะเอามาจับมาถือ มาแบกมากอดรัดเอาไว้ทำไม ทั้งมันไปเสียเลย ทั้งได้ไวก่หาไหรยิ่งดี
- ความโง่ความบ้าในอดีต จงถือเอาเป็นบทเรียนที่จะไม่ทำอีก ไม่ใช่เก็บเอามาทุกข์ทรมานใหม่
- ทุกคนมันผิดพลาดกันได้
- ไม่มีสิ่งใดผิดเลย นอกจากเรามีความต้องการมากเกินไป
- ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่พอดิทั้งนั้น ยกเว้นแต่ใจเราที่ไม่รู้จักพอดิ

- เวลาต้องการก็จะไปเที่ยวแสวงหามาให้ได้ เวลาเบื่อก็จะหนีไปให้ไกลแสนไกล อย่างนี้เป็นลักษณะของคนบ้า

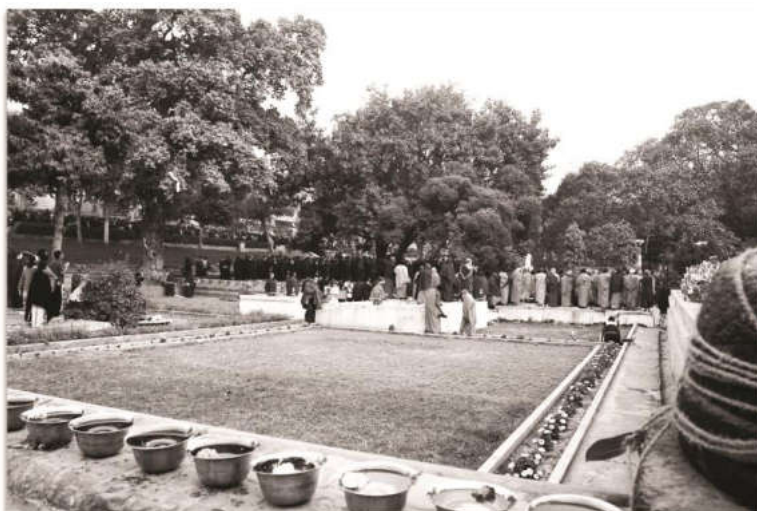
จบธรรมภาษิตตอน “เขียนในป่าช้าจีน”

บันทึกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ณ ป่าช้าจีนแห่งหนึ่งที่จังหวัดภูเก็ต ความดีและบุญกุศลของธรรมะชุดนี้ ขอถวายบูชาบุพพการีชนของข้าพเจ้าที่ผ่านมามากทุกพทุกชาติ ส่วนข้อบกพร่อง ข้าพเจ้าขอรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว

ธรรมภาษิตที่ข้าพเจ้าเป็นผู้บันทึกทั้งหมดไม่สงวนลิขสิทธิ์

ด้วยความนับถือ

จาก พระชุมพล พลปัญโญ







ธรรมภาสิต ตอน “เขียนในป่าช้าแขก”

โดย พระชุมพล พลปญโญ

พ.ศ. ๒๕๓๕

- ในเมื่อสามารถอยู่อย่างไม่มีคู่ ไม่ต้องคิดถึงใครได้อย่างใจเป็นสุข จะไปแบกบาปหาบทุขจากการมีคู่ไปทำไมเล่า
- หากมีตมอยู่ตลอดเวลา จะหาหนีลับมีดไปทำไม ถ้ามีความสุขได้ด้วยตัวคนเดียว จะแสวงหาคู่เพื่ออะไร
- จิตที่ต้องมีความรักเป็นจิตหิว เป็นจิตของคนเขลา
- ลักษณะของคนโง่ คือบ้าไปกับความน่ารักและน่าชังของโลก
- ทำทุกสิ่งทุกอย่างตามหน้าที่ อย่าด้วยความอยาก
- ความหลงผิดคิดว่าโลกนี้เป็นสุขนั้น โยนทิ้งไปเสียให้หมด
- หวังอะไรจากกายก็ผิดหวัง หวังอะไรจากใจก็ผิดหวัง
- ยึดสิ่งใดก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น แม้แต่กายและใจที่ถูกสมมุติหลอก ว่าเป็นตนเอง
- แพ้-ชนะ ดี-ชั่ว สูง-ต่ำ ถูก-ผิด เป็นเรื่องของโลกเขา ไม่ใช่เรื่องของธรรม
- คำว่า ‘ราคา’ และ ‘มูลค่า’ เป็นเรื่องสมมุติของโลก ที่เราจะต้องเพิกถอนออก เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะได้ เป็นไปตามวาสนา ไม่ใช่เป็นไปตาม ‘ราคา’ และ ‘มูลค่า’ อันเป็นเรื่องสมมุติของโลก
- ได้ก็เพื่อเสีย เสียก็เพื่อได้ อย่าตื่นเต้นไปเลย
- คนคำนวณมีสุ์ฟาลิขิต
- เรื่องฤทธิ์เป็นเรื่องของโลกเขา ไม่ใช่เรื่องของธรรม

- อย่ามีตัวเราในการเห็น ในการได้ยิน ในการรู้กลิ่น ในการลิ้มรส ในการสัมผัส และในการนึกคิด
- ถ้าเราคิดอย่างชาวโลก จะพ้นโลกได้อย่างไร
- มีเหมือนไม่มี เป็นเหมือนไม่เป็น ได้เหมือนไม่ได้ เสียเหมือนไม่เสีย
- ตราบใดที่เรายังเสวยโลกอยู่ ตรานั้นจะต้องประสบทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จักสิ้นสุดยุติ
- ตราบใดที่ยังแยกเป็นสวย เป็นขี้เหร่ เป็นสาว เป็นแก่ เป็นหญิง เป็นชาย เป็นคน เป็นสัตว์อยู่ ตรานั้นไปนิพพานไม่ได้
- ตราบใดที่ยังกลัวตาย กลัวผี ตรานั้นไปนิพพานไม่ได้
- เราต้องพร้อมที่จะตายตลอดเวลา
- ความเป็นหญิง เป็นชาย เป็นสมบัติของกามภพ ตราบใดที่ยังรู้สึกเป็นหญิง เป็นชาย ตรานั้นพ้นจากกามภพไม่ได้
- อวิชชา โมหะ มันผลักดันให้เราเสพเสวยโลก จึงไม่พ้นจากความเดือดร้อนไปได้
- เราเห็นกายนี้เป็นลูกจ้างหรือเจ้านาย เราให้เบียดเบียนลูกจ้างหรือบำรุงบำเรอปรนเปรอเจ้านาย
- สิ่งที่น่าอนเสียยิ่งกว่าสิ่งใดก็คือ กายนี้ไม่ใช่ของเรา
- เรื่องรักใคร่เกลียดใคร ไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราคือการสำรวจจิตเท่านั้น
- ถ้าไม่ละความยินดีในปมเชื่อง จะไม่สามารถละกิเลสชั้นละเอียดได้
- เรื่องการเสวยสุขเวทนาทางลิ้น เป็นเรื่องของสัตว์ในกามภพเท่านั้น
- การเสพเสวยโลกก็คือ หมาแทะกระดูกนั่นเอง แทะเท่าไรก็ไม่รู้จักอิ่ม
- พอมีความรู้สึกว่าตัวเราขึ้นมาอย่างเดียว เรื่องยุ่งยากหัวใจอย่างอื่นก็ตามมาเป็นพรวนทีเดียว
- เราไม่สามารถบังคับสิ่งใดได้ จนกระทั่งแม้แต่ใจและกายอันนี้
- ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก มันก็มีของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว ไม่ว่าเราจะรู้มันหรือไม่ก็ตาม การรู้โลกจึงเป็นมายา ฉะนั้น ผู้ใดหลงในการรู้โลกจึงเป็นคนโง่ โดยเฉพาะผู้ใดหลงในการเสวยโลก จะต้องเป็นคนโง่อย่างที่สุด นั่นคือ ผู้ใดหลง

ในวิญญานขันธ ผู้นั้นเป็นคนโง่ ส่วนผู้ใดหลงในเวทนาขันธ ผู้นั้นเป็นคนโง่
อย่างที่สุด

วิญญานัง อนัตตา เวทนา อนัตตา

วิญญานัง สญญตา เวทนา สญญตา

- โลกนี้ ไม่มีสิ่งที่น่าอาลัยสำหรับเรา
- ตราบใดที่ยังยินดีในความสงบ ตรานั้นย่อมหนีไม่พ้นความวุ่นวาย
- ถ้าเราตั้งใจไว้ตรงที่มีผู้หญิง ผู้ชาย ก็แสดงว่า ตั้งจิตไว้ผิดแล้ว
- เราจะต้องรู้จักขอบเขตของความรับผิดชอบกับขอบเขตของอุปาทาน จงทำ
หน้าที่ต่อกายและจิตให้อยู่ภายในขอบเขตของความรับผิดชอบเท่านั้น อย่า
ล่วงเลยไปถึงขอบเขตของความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน
- ถ้าทำด้วยความยึดมั่นถือมั่นก็หวังผลมาก ถ้าทำตามหน้าที่ ก็สักแต่ว่า
สร้างเหตุไปอย่างปล่อยวาง
- ในโลกนี้ คนที่เคยทำมาแต่ความดีอย่างเดียวจะมีหรือ การได้เคยทำความ
ดีบ้างชั่วบ้าง ผิดบ้างถูกบ้าง ก็คือธรรมชาติอันธรรมดาของคน แล้วเราจะไป
ทุกข์กับความชั่วในอดีตทำไม
- ปากกับกัน สกปรกเท่ากัน
- อย่าเป็นทุกข์เมื่องานมี อย่ายินดีเมื่องานเสร็จ
- สัตว์ทั้งหลายไม่ได้มีความต้องการการกาม แต่ต้องการสุขเวทนาโดยอาศัยการ
เป็นเครื่องมือ ซึ่งถ้าหากเราสามารถหาความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยการแล้ว
การจะมีค่าอะไรแก่เรา
- เวลาหาขี้แย่งกันแทบเป็นแทบตาย เวลาได้มาก็ไม่เห็นได้ใช้
- ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับการมีอะไร แต่ขึ้นอยู่กับการพอใจในสิ่งที่ตนเองมี
อยู่
- อุทธัจจะสังโยชน์ (ความฟุ้งซ่าน) นั้น คือตัวการร้ายที่สำคัญมาก สิ่งที่ดี
ไปแล้วมันมาหลอกว่ายังมีอยู่ สิ่งที่ยังไม่เกิดมันว่าเกิดแล้ว สิ่งที่เป็นไปไม่ได้
มันว่าเป็นไปได้
- ตราบใดที่ยังยินดีในปมเชื่อง ก็จะต้องเป็นทุกข์กับปมด้อยอยู่ตรานั้น
- ทำอย่างไร เราจึงจะไม่เอาความหลุดพ้นมาเป็นปมเชื่อง
- จงหลุดพ้นจากความหลุดพ้นซะที

- อย่ามีตัวกูในความหลุดพ้น
- เพราะเรารู้สึกว่าตัวเองฉลาดปราดเปรื่องนั่นเอง จึงกลัวคนอื่นจะว่าเราโง่
- เวลาเข้าสมาธิ อย่าเอาตัวเราเข้าไปด้วย
- ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นไปตามวาสนา จะแข่งกันทำไม
- เรื่องบุญ เรื่องฤทธิ์ เรื่องศักดิ์สิทธิ์ ไม่ใช่เรื่องนิพพาน
- เราไม่รู้สักว่าเรารู้ธรรมะอะไรเลย
- เราต้องการให้คนอื่นยอมรับเราเพื่ออะไร
- ตราบใดที่ยังรู้สึกตัวตัวเองเป็นผู้มีบุญวาสนา ตราบนั้นไปนิพพานไม่ได้
- ยิ่งเราอ่อนน้อมถ่อมตัวมากขึ้นเท่าไร ความทุกข์ยิ่งลดลงเท่านั้น
- ความอัจฉริยะทั้งหลายไม่ใช่ธรรมะ ธรรมะเป็นเรื่องธรรมดา
- ผู้มีปัญญาไปนิพพานไม่ได้ มีฤทธิ์ก็ไปนิพพานไม่ได้ มันต้องถึงขั้นที่ว่าไม่มีใครมีปัญญา ไม่มีใครมีฤทธิ์ จึงจะไปนิพพานได้
- อวิชชาสร้างตัวละครขึ้นมา อุทฺธจะเข้าไปเขียนและปรุงแต่งบทบาทมานะให้ตำแหน่งฐานะ ราคะโทสะคือตัวเข้าไปกำกับการแสดงให้สวมบทบาทอย่างสมจริงสมจัง สักกายทิฏฐิคือสัญญาว่าจ้างที่บังคับให้ต้องแสดงละครเรื่องแล้วเรื่องเล่า ไม่สามารถจะเลิกไปได้ ภพทั้ง ๓๑ เป็นฉากให้สัตว์ผู้โง่เขลาหลงมายทั้งหลายนวนเวียนกันมาแสดงบทบาทโศกเศร้าเคล้าน้ำตาอย่างไม่รู้จักสิ้นสุดยุติ
- อย่าเอาตัวเราเข้าไปแสดงในละครชีวิตเรื่องนี้ด้วย
- เอาสติไว้ในกายโดยอย่าไปยึดเหตุปัจจัยทั้งหลายเป็นตัวเราของเรา แค่นี้ก็ไม่มีผู้แสดงละครแล้ว
- น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ นั้นยังน้อย น้ำตาของสัตว์ผู้โง่เขลาที่พากันมาเวียนเกิดเวียนตายยังมากมายกว่าน้ำ
- เราอยากเกิดอีกหรือหนอ
- ยึดเอาไว้ตั้งนาน ความจริงไม่มีอะไรเลย
- โรโฆรณ¹ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีข้อบกพร่องทั้งสิ้น

¹ โรโฆรณ เป็นคาถาที่พระพุทธเจ้าสอนให้พระจุลบันถกท่องขณะที่มือก็ลูบผ้าขาวไป (พระจุลบันถก เป็นหนึ่งในพระอสีติมหาสาวก ผู้เป็นเอตทัคคะด้านชำนาญในโมกขยิทธิ)

• สัจธรรมที่แท้จริงคือทุกสิ่งว่างเปล่า แล้วเราจะไปหลงกับความเป็นความมี
ทำไม

- เราจะไปนิพพานหรือมีฤทธิ์อยู่ในโลก
- การเข้าใจผิดความจริง มันเป็นทุกข์อยู่ในตัวของมันเองอยู่แล้ว
- ความมานะเยอหยิ่งในยศในเกียรติตำแหน่งในปัจจุบันก็บ้าพออยู่แล้ว ยิ่ง
ไปปรุ่งแต่งยศเกียรติตำแหน่งที่ยังไม่มี ยังไม่เกิด เอามาเยอหยิ่งถือดี ก็เรียกว่า
ความมานะเยอหยิ่งที่บ้าอย่างร้ายกาจ
- กายเราถูกสาปโดยสัจธรรมแล้วว่าไม่เที่ยง
- แม้แต่กายนี้ยังเป็นสมมุติ แล้วยศเกียรติตำแหน่งไม่ยิ่งสมมุติเข้าไปใหญ่
หรือ

- เจ้าโง่หอบฟาง เจ้าบ้าหอบสมมุติ
- ความไฝสูง มันเป็นทุกข์อยู่ในตัวของมันเองอยู่แล้ว
- นิพพานคือการทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก
- เขาวัดความดีกันตรงที่ทิ้งได้เท่าไร ไม่ใช่มีเท่าไร
- ผู้มุ่งต่อสันติพึงละโลกามิสเสีย
- ที่เรารู้สึกว่าเสียหน้า เพราะอยากได้หน้านั่นเอง
- ทำไมไม่ปล่อยวางเสียทีหนอ
- เมื่อไร เราจะเห็นแจ้งว่า ปิติไม่มีค่าอะไรแก่เราเลย
- จิตที่ต้องการสิ่งมาเร้ามากระตุ้นให้ตื่นเต้นลงโลด เป็นจิตทุกข์เดือดร้อน
- ถ้ายังคิดถึงอนาคต ก็จะไม่สามารถตัดกิเลสชั้นละเอียดได้
- ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องละความยินดีในปมเชื่องทั้งปวง เพราะมันเป็นทุกข์
มาก

• ในเมื่อกายนี้ไม่ใช่ของเราแล้ว สุขทุกข์อุเบกขาจะเป็นของใคร ศูนย์ข้อมูล
ความจำทั้งหลายจะเป็นของใคร การปรุ่งแต่งดีชั่วบุญบาปจะเป็นของใคร การ
รับรู้ต่อผัสสะทั้งปวงจะเป็นของใคร

• ความทุกข์มีอยู่ แต่ความทุกข์ของเราไม่มี ความสุขมีอยู่ แต่ความสุขของ
เราไม่มี อุเบกขามีอยู่ แต่อุเบกขาของเราไม่มี ความเศร้าหมองมีอยู่ แต่ความ
เศร้าหมองของเราไม่มี ความผ่องแผ้วมีอยู่ แต่ความผ่องแผ้วของเราไม่มี ความ
หลุดพ้นมีอยู่ แต่ความหลุดพ้นของเราไม่มี

- มายาว่ามีคนและสัตว์ มายาว่ามีหญิงและชาย มายาว่ามีได้และเสีย มายาว่ามีเจริญและเสื่อม
- ตราบใดที่เรายังเห็นมาตราเงินของโลก เรื่องถูก เรื่องแพง เรื่องมูลค่า เรื่องราคา เป็นจริงเป็นจัง ตรานั้นไปนิพพานไม่ได้
- ลากลักการะ ปัญญา ฤทธิ์ เป็นสิ่งที่ทำให้เราหลงเพลินกับสนามแข่ง ไม่ยอมเข้าเส้นชัย
- การเข้าเส้นชัยคือการถอนอุปาทาน โดยละความยึดมั่นว่าเป็นตัวเราในทุกสิ่งทุกอย่าง
 - ที่เราอยากช่วยคนเพราะอยากเป็นฮีโร่หรือเพราะความกรุณา
 - จงทำให้เป็นบุคคลผู้เดียวเที่ยวไป เหมือนนอแรด
 - เราอยากจะได้แสดงบทบาทที่ดี ในละครชีวิตเรื่องนี้แล้วยึดติดความดีเอาไว้อย่างไม่ลืมหูลืมตา
 - ทำทุกสิ่งทุกอย่างไปตามवासนา โดยเอาสติเป็นไปในกาย ให้ใจจับความว่างเป็นอารมณ์ อยู่ยัดมั่นถือมั่น ยินดียินร้ายในรูปธรรม นามธรรม ทั้งสิ้นทั้งปวง
 - ถ้ายินดีเมื่อเราว่างอุเบกขาได้ ก็คือการทำลายอุเบกขาอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์
 - จงถอนความยึดมั่นในอุเบกขาเสียด้วย จึงจะละความยินดียินร้ายต่อโลกได้เด็ดขาด
 - ความอยากบรรลุธรรม ทำให้ยินดีในอุเบกขา ซึ่งเป็นเครื่องขวางทางก้าวหน้าแห่งการปฏิบัติ
 - ที่เราเดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้ เพราะเรายึดเอาไว้ว่าเราเป็นผู้รู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม ปฏิบัติธรรม และบรรลุธรรม
 - การยึดธรรมะ ก่อให้เกิดกิเลสมานะขึ้นละเอียด
 - สำหรับการที่จะเข้านิพพานนั้น แม้ฉาน ปัญญา ฤทธิ์ อภิญญา ปฏิสัมภิทา ก็ต้องละ
 - ไม่มีใครเลยที่เป็นคนผิด นอกเสียจากเราไม่รู้จักปล่อยวางและให้อภัย
 - ถ้าใจร้อนจะไม่สามารถละกิเลสได้
 - ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องทวนกระแสกิเลสทุกอย่าง

• มนุษย์ถึงจะมีฤทธิ์อย่างไร ก็ฤทธิ์ของเทวดาไม่ได้ การยินดีในฤทธิ์ ก็เชื่อว่ายินดีในสมบัติ ที่ยิ่งต่อยกว่า เลวกว่า สวรรค์สมบัตินั้นเอง

• การศึกษาธรรมะก็ศึกษาไปตามหน้าที่ อย่าติดในปัญญา อย่าติดในธรรมะ การศึกษาเรื่องศักดิ์สิทธิ์ก็ศึกษาไปตามหน้าที่ อย่าติดในฤทธิ์ อย่าติดในศักดิ์สิทธิ์

• คนอื่นไม่มีประโยชน์อะไรแก่เราเลย เอาจิตไว้ในกายดีกว่า
• ถ้าไม่มีจาคะอย่างแรงกล้า จะไม่สามารถละกิเลสได้
• ความปรารถนาสูงสุดของเราคือการหมดกิเลสมิใช่หรือ แล้วเราจะมาติดในโลกามิสทำไม

• เมื่อไหร่หนอ เราจะเลิกไปอยากรู้เรื่องคนอื่นเสียที
• ยิ่งรู้เรื่องคนอื่นมาก ยิ่งโง่มาก
• การจะช่วยคนอื่นก็ช่วยไปตามหน้าที่ ช่วยไปตามวาสนา ช่วยไปตามเหตุปัจจัย ช่วยไปตามกรรม ช่วยไปตามเหตุการณ์เฉพาะหน้า การที่ไปปรุงแต่งอยากช่วยคนโน้น อยากช่วยคนนี้ เป็นเรื่องของการยุ่งไม่เข้าเรื่อง

• สัตว์ทั้งหลายมีกรรมที่ต้องเสวยอันเป็นของเฉพาะตน การที่เราจะช่วยใครได้ ก็ต้องอยู่ในขอบเขตของกรรมเท่านั้น ไม่ใช่จะสามารถไปยุ่งเรื่องของเขาไปได้ทุกเรื่อง

• บัณฑิตคือผู้วางอุเบกขาต่อโลกได้
• อย่าเอาความชั่วของผู้อื่นมานึกคิดให้จิตของเราเศร้าหมอง
• ทำอย่างไรเราจึงจะหลุดไปตามหน้าที่ โดยไม่หวังให้ใครมาเชื่อฟังคำพูดของเรา

• ผู้จะไปนิพพาน แม้แต่ความเป็นอรหันต์ก็ชนไปไม่ได้
• ฟังสละความเป็นอรหันต์เพื่อความสิ้นกิเลส
• ผู้หมดกิเลสย่อมไม่กำหนดหมายตัวเองว่าเป็นอรหันต์
• บัณฑิตทั้งหลาย คือผู้ที่ไปเจอสิ่งต่าง ๆ พบสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ยึดสิ่งใด โดยไม่เอาสิ่งใดเลย

• ความมานะที่มีมากของเรานั้น ก่อตัวมาจากความรู้สึกที่ว่า เรารู้ดี รู้มาก รู้ทุกอย่างนั่นเอง ฉะนั้น การที่เราไม่รู้สิ่งใดก็เป็นการดีแล้ว จะได้ลดมานะลงเสียบ้าง

• ถึงคนอื่นจะทำอะไรไม่ดีแก่เรา ก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร เพราะเราไม่ได้หวังอะไรจากคนอื่นอยู่แล้วมิใช่หรือ

• ชีวิตที่ประเสริฐที่สุด คือชีวิตของผู้โดดเดี่ยวเดียวดายอยู่คนเดียว ไม่หวังอะไรจากใคร

• ลากสักการะ และการกราบไหว้บูชาของญาติโยม จะช่วยอะไรเราได้ จะเป็นประโยชน์อันใดแก่เรา

• พระศาสดาทรงสรรเสริญ บุคคลผู้ไม่มีอาลัย ไม่ใช่ผู้มากด้วยอาลัย

• อุปสรรค คือรั้วสำหรับให้เรากระโดดข้าม มารคือสิ่งที่มากอยกระตุ้มไม่ให้เราประมาท สิ่งที่มาทำร้ายเราคือสิ่งที่มาสอนให้เราละโทสะ สิ่งที่มาทำให้เรารักคือสิ่งที่มาสอนให้เราละราคะ สิ่งที่มาทำให้เราติดยึดคือสิ่งที่มาสอนให้เราจากะ สิ่งที่มาทำให้เราทุกข์คือสิ่งที่มาสอนให้เราพ้นทุกข์ ฉะนั้น จงอย่ากลัวสิ่งใดในโลก อย่ารังเกียจสิ่งใดในโลก

• สิ่งดีนั้นแหละซ่อนอยู่ในสิ่งไม่ดี สิ่งไม่ดีนั้นแหละซ่อนอยู่ในสิ่งดี

• เราจะไปนิพพานหรือจะอยู่ร่วมวงย้อยแย่งโลกามิสกับเขาด้วย

• โลกามิสทั้งหลาย ใครอยากได้ก็เอาไปเถิด

• อย่าไปจริงจังกับอะไรในโลก เพราะทุกสิ่งในโลกไม่มีอะไรจริงจัง

• ถ้าอยากจะพ้นโลก จะต้องละความขี้เกียจให้หมดสิ้น

• ตราบใดที่ยังมีความขี้เกียจ ก็ถือว่ายังประมาทอยู่ ย่อมจะไม่พ้นจากอุ้งมือมารไปได้

• เราจะทำเพื่อพ้นทุกข์ หรือจะทำเพื่ออวดคน

• วิสัยที่ชอบทำอะไรอวดคน เป็นวิสัยของเด็ก ๓ ขวบ

• ไม่มีอะไรในโลกที่จะยึดเอาไว้ได้เลย

• ยึดเอาไว้ไม่ได้ก็ทิ้งไปเสีย ง่ายนิดเดียว ไปผืนมันทำไม

• คนทุกคนล้วนแต่เป็นทุกข์ตรงที่ผืน ถ้าไม่ผืนไม่ทุกข์เลย

• ไปผืนกฎเกณฑ์ธรรมดาของธรรมชาติ ไม่ไถ่ก็บ้า

• งานรีบด่วนของเราคือถอนอุปาทานจากกายนี้ให้ได้

• เราจะมีจรรยาบรรณต่อผู้อื่นโดยไม่หวังให้ผู้อื่นมามีจรรยาบรรณต่อเรา

• ความใจร้อนคือการแสดงตัวให้ปรากฏของตัณหาอุปาทาน

• ที่เราอยากร้อนนาคเพราะใจร้อน ถ้าไม่ใจร้อนไม่อยากจะร้อนนาคเลย

- จะหมดกิเลสได้ต้องใจเย็นถึงที่สุด โดยตั้งใจไว้ว่าจะอะไรจะเป็นก็ปล่อยให้มันเป็น
- ความเจริญของจิตก็อย่าไปยึดเป็นจริงเป็นจัง ความเสื่อมของจิตก็อย่าไปยึดเป็นจริงเป็นจัง ความเปลี่ยนแปลงของจิตก็อย่าไปยึดเป็นจริงเป็นจัง
- เราทำความดีเพื่อเป็นปัจจัยแก้ความหลุดพ้น ไม่ใช่เพื่อเอาไปเป็นวัตถุใช้เปรียบเทียบบว่ายอดเยี่ยมกว่าใคร เหนือกว่าใคร ประเสริฐกว่าใคร สูงส่งกว่าใคร
- จงอย่าหิวลูกศิษย์
- ทรัพย์ก็ช่วยอะไรเราไม่ได้ สมาริก็ช่วยอะไรเราไม่ได้ เครื่องรางของขลังก็ช่วยอะไรเราไม่ได้ สิ่งเหล่านี้พึงได้ก็แค่เพียงสักแต่ว่าอาศัยเท่านั้น ถ้าเข้าไปยึดมันถ้อมันละก็ ถูกกัดทันที
- จงถอนตัณหา ๓ คือ อยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป
- ถึงเวลาที่จะละทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว
- ความโง่ของเราคือ เรายึดเอาไว้ว่าเราจะต้องยอดเยี่ยมในทุกเรื่อง ยอดเยี่ยมในทุกอย่าง
- ที่เรายังมีความกลัว เพราะเรายังห่วงตัวเองอยู่
- เพราะเราอยากจะเป็นอาจารย์คนนั่นเอง จึงเป็นทุกข์เมื่อสอนเขาไม่เชื่อ
- ความกำหนดทุกข์มันเป็นปัญญาในตัวของมันอยู่แล้ว จะต้องไปหาปัญญาที่ไหนอีก
- อย่าเอาคำทำนายทั้งหลายมายึดไว้ให้เป็นอุปาทาน
- คนโง่จึงเอาคำทำนายมากำหนดชีวิตตัวเอง
- ความสนุกสนานไม่ได้มีประโยชน์อะไรแก่การดับทุกข์ของเราเลย
- เรามาเกิดในโลกมนุษย์ครั้งนี้ ก็เพื่อจะไม่กลับมาเกิดในโลกมนุษย์นี้อีกเลย
- เกียรติยศชื่อเสียง ล้วนแต่เป็นสมบัติของโลกมนุษย์ ถ้าไม่ยอมมาเกิดในโลกนี้อีก จะต้องละทิ้งสิ่งเหล่านี้ให้เด็ดขาดสิ้นเชิง
- ตราบใดที่ยังรู้สึกว่าจะมีใครมาช่วยเราได้ ตราบนั้นจะไม่สามารถพ้นทุกข์
- ความทุกข์เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มยินดีแล้ว ถ้าหากต้องการพ้นทุกข์ ต้องละความยินดีจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
- น้ำตา มันหยุดตั้งแต่เริ่มเผยอยิ้มแล้ว

- นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่งแล้วหนอ

จรรยาภณิตตอน “เขียนในปาชาแขก”

บันทึกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ระหว่างการเฟ้นธรรมปฏิบัติ ณ ปาชาแขกแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดกระบี่

ความดีและบุญกุศลของธรรมะชุดนี้ ขอถวายบูชาคุณของครูบาอาจารย์ของข้าพเจ้าที่ผ่านมามากทุกภพทุกชาติ ส่วนข้อบกพร่อง ข้าพเจ้าขอรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว

ธรรมภาณิตที่ข้าพเจ้าเป็นผู้บันทึกทั้งหมด ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต จงมีส่วนแห่งการดีมีธรรมรส แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยทั่วหน้าเทอญ

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ขอพระรัตนตรัยโปรดเมตตาสถิตอยู่เหนือเศียรเกล้าของข้าพเจ้าไปตลอดชั่วชีวิตนิรันดร์ด้วยเทอญ

จาก พระชุมพล พลบุญโณ





บันทึกธรรม เรื่อง “สิ่งที่น่ากลัวที่สุด”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๓๐ ส.ค. ๒๕๓๖

บุคคลผู้มีอาหารอย่างมาก ไม่ว่าใครจะนำอาหารไม่ว่าชนิดดีชนิดแพงแค่ไหนมาล่อก็ไม่สนใจ ส่วนบุคคลผู้หิวอาหารอยู่那儿 แม้แต่เห็นข้าวคลุกน้ำปลาก็ตาลุก น้ำลายสอ เสียแล้ว ฉะนั้น เมื่อมาคิดดังนี้ ก็จะเข้าใจได้ว่า บุคคลผู้มีจิตอิ่มแล้ว ไม่ว่าใครจะเอาอะไรมาล่อลงก็ไม่สนใจ เพราะจิตอิ่มแล้ว จึงไม่มีสิ่งใดมาเป็นมารได้ ส่วนบุคคลผู้มีจิตหิวอยู่ ไม่ว่าสิ่งใดมาผ่านหน้า ก็เข้าไปติดเข้าไปยึดทันที ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านหน้า จึงเป็นมารแก่บุคคลผู้มีจิตหิว

ฉะนั้น มารของเราก็คือ จิตเรา ที่ยังหิวอยู่

สิ่งที่น่ากลัวที่สุดคือใจของเราเอง

๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๖

• เวลาปัญหาเกิดขึ้น อย่าคิดว่าโลกให้เราน้อยเกินไป ให้คิดว่าเราหวังจากโลกมากเกินไป

• สิ่งใดก็ตาม แม้จะเป็นสิ่งที่ดีงามที่สุด แต่ถ้าเราไปยึดละก็ จะถูกกัดทันที ไม่ใช่สิ่งนั้นเป็นผู้กัด แต่การที่ไปยึดนั้น เป็นการตั้งจิตไว้ผิด การตั้งจิตไว้ผิดนั้นเอง จะกัดจิตเองอย่างไม่มีชั้นดี

- ติดในความดี กับติดในความสวย ก็โง่พอกัน
- ราตรีนี้สั้นนัก ชีวิตคนมิใช่ยั่งยืนยาวไกล

๑๓ กันยายน ๒๕๓๖

- หากการยอมตัวเป็นผู้แพ้ ช่วยให้คนอื่นมีความสุขได้ ก็ไม่ควรปฏิเสธเลย

๑๐ ตุลาคม ๒๕๓๖





บันทึกธรรมเกี่ยวกับ สติปัฏฐาน ๔

บันทึกโดย พระชุมพล พลปณโย

๑๒ ก.ย. ๒๕๓๖

สติปัฏฐาน ๔ นั้นคือ ฐานกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ที่แยกเป็น ๔ ฐานนั้น แยกไปตามความละเอียดลออ แยกไปตามประสบการณ์ความเชี่ยวชาญของผู้ปฏิบัติ ส่วนเราซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติใหม่อย่าเพิ่งไปติดจริตแยกตามท่าน เพราะเรายังไม่ชำนาญอย่างท่าน การรู้มาตามตำรานั้นก็ติดอยู่ แต่ให้เราเจียมตัวอยู่ตลอดเวลาว่า มันยังเป็นเพียงความรู้ คือแค่รู้ ยังไม่เห็น ในความจริงแล้วมันต้อง know แล้ว practise แล้วจึงเกิด experience การปฏิบัติเราอย่าไปติดตำรามาก เพราะมันจะไม่เห็นของจริง ตำราเรียนรู้พอเป็นแนวทาง แต่ที่จจะรู้จริง ๆ ต้องเข้าไปเห็นเอง

สติปัฏฐานนั้นมี ๔ ฐานก็จริง แต่มันก็รวมอยู่ในกายกับใจเท่านั้น คือการกำหนดกายกับใจของเราให้รู้แจ้งแทงตลอดเท่านั้น ฉะนั้นก็ให้กำหนดที่กายกับใจนั้นแหละ ที่นี้จะกำหนดใจอย่างไร ก็ใจมันอยู่กับกาย เรากำหนดที่กายนั้นแหละจะพบใจด้วย เพราะว่ากายมันเป็นของหยาบกำหนดง่าย ใจเป็นของละเอียดกำหนดยาก แต่เมื่อกำหนดที่กายไปแหละ จะพบกับใจด้วย เพราะกายกับใจมันเนื่องกัน เหมือนกับผู้ที่ตกปลาไม่ต้องจับที่สายเบ็ดก็ได้ จับที่คันเบ็ดนั้นแหละ เมื่อยกคันเบ็ดมา สายเบ็ดมันจะติดมาด้วยเอง เพราะมันเนื่องกัน ให้จับที่คันเบ็ดก่อน จะเข้าใจเรื่องสายเบ็ดเอง ให้กำหนดที่กายก่อน จะเข้าใจเรื่องใจเอง ถ้าไปกำหนดใจก่อนมันจะมั่ว เพราะมันเป็นของละเอียด ผู้ปฏิบัติใหม่ต้องกำหนดของหยาบก่อน เมื่อชำนาญในของหยาบแล้วจะนำไปสู่ของละเอียดเอง ถ้าไปกำหนดของละเอียดก่อนละก็ เจ๊งทุกรายไป ไม่เลือกหน้าอินทร์หน้าพรหม ฉะนั้นขอให้กำหนดฐานกายในกายก่อน เมื่อเรากำหนดฐานกายในกายไปเรื่อย ๆ ก็จะปล่อยวางร่างกาย จะถอนความยึดมั่นไปเรื่อย ๆ แล้วต่อไป

เวทนากับจิต จะปรากฏขึ้นมาให้เราเห็นชัดได้ เหมือนบ่อน้ำที่มีแห่นอยู่เต็ม เมื่อตักแหขึ้นก็จะแลเห็นน้ำเอง แต่ตอนแรกต้องคันที่แห แล้วเปิดแหออก จึงจะเห็นน้ำ

ขอให้ปฏิบัติในกายให้มาก ๆ แล้วจะดีเอง อานาปานสติควรจะใช้มาก เพราะเป็นกรรมฐานดับความฟุ้งซ่าน และการกำหนดสติในการเคลื่อนไหวกาย ก็จำเป็นเพื่อช่วยให้สติสมบูรณ์ จะฝึกหัดยกมืออย่างหลวงพ่อมรรโธ วัดไทร-งาม ต.ดอนมะสังข์ อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี หรือหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก บ้างก็ได้

ส่วนฐานธรรมในธรรมนั้นเป็นของละเอียดขึ้นไปอีก เมื่อเราชำนาญในฐาน เวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต แล้วมันจะลามเข้าไปเอง บางทีลามเข้าไปโดยไม่รู้ตัว คือ บางทีเราปฏิบัติอยู่โดยไม่รู้ว่าเรากำลังอยู่ฐานธรรมในธรรม

การปฏิบัติธรรมนั้นควรให้ทุกข์เป็นครู ทุกข์นั้นแหละมันจะนำเราไปสู่ฐานต่าง ๆ เราอย่าไปเอง ให้ทุกข์มันนำไป คือหมายความว่า เมื่อทุกข์เกิดเราก็ก็นั่งคิดว่าวิธีแก้ไปเรื่อย ๆ ทีนี้ ถ้าหากเราไปแก้ภายนอกก็ไม่จบและแก้ไม่ได้ แต่ถ้าหากเรามาแก้ภายในก็ต้องมาถอนความยึดมั่นในสิ่งที่เรายึด มันก็จะมารวมสู่สมรภูมิ ๔ อัน คือ เราจะต้องมาถอนความยึดมั่นที่กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ต้องมาเห็นแจ้งอนัตตาด้วยสติปัญญาที่เราจะต้องฝึกให้เป็นให้มี เพื่อให้เข้าไปเห็นเข้าไปแจ้งแล้วปล่อยวางไป ละไป ถอนความยึดมั่นไป ด้วยญาณปัญญาที่เราปฏิบัติเจริญให้แก่กล้าขึ้นมาด้วยตัวเราเอง

ฉะนั้น จึงไม่มีใครช่วยใครได้ ไม่มีใครให้ใครได้ ต้องทำเอาเอง ฝึกเอาเอง หัดเอาเอง ถึงจะลำบากเท่าไร ทุกข์เท่าไร ต้องทวนกระแสเท่าไรก็ต้องทน เพราะเราเหมือนสุนัขจรตรอกแล้ว ทางข้างหน้าก็เห็นแต่จะมีไปตกเหวแห่งความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่มีสิ้นสุด ถ้าหากเราไม่หันหลังกลับมาพัดกับกิเลส ก็ไม่รู้ว่าความทุกข์ทรมานแห่งความเกิด แก่ เจ็บ ตาย จะสิ้นสุดลงเมื่อใด

ฉะนั้น จงพากเพียรเข้าไปเถิด อย่าประมาทในวัย ในความไม่มีโรค ในความมีชีวิตยืนยาวอยู่เลย เพราะพระยามัจจุราชท่านได้เงื้อมดาบเดินตามหลังเราอยู่ตลอดเวลาโดยเราหา มองเห็นตัวท่านไม่ ท่านจะฟันลงมาเมื่อใดได้ทุกเมื่อ เมื่อฟันลงมาแล้วก็ไม่เหลือ เห็นทีจะต้องสิ้นลมหายใจวายชีวิราวาตม์

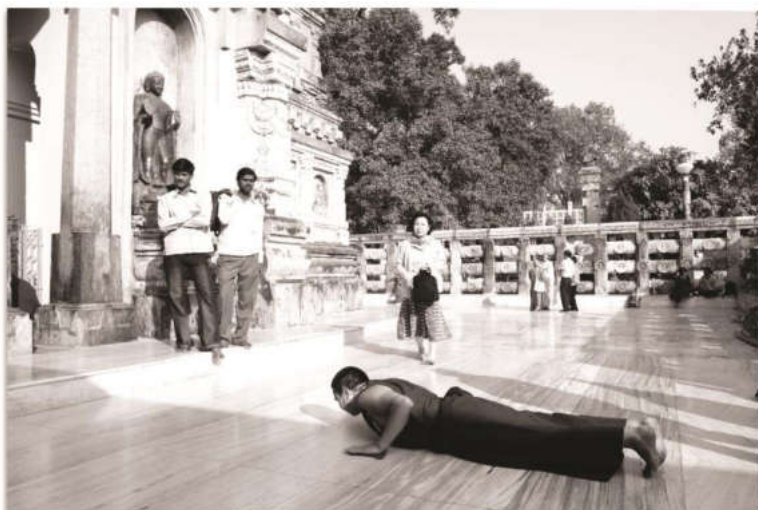
ฉะนั้น เธอจงอย่าประมาท รีบสร้างกุศลผลบุญทานแต่ปานนี้ และก็ให้เร่งรีบ เจริญกรรมฐานให้เห็นแจ้งด้วยปัญญาญาณว่าสิ่งทั้งปวงนั้นเป็นของไร้ค่า เป็นของคู่โลกโลกา ไม่มีใครจะพาไปสู่สัมปรายภพได้ ให้ฝึกหัดตัดทิ้งทุกสิ่ง สิ้นความผูกพันจากใจไปเสียก่อนที่จะถึงวันชีพม้วย จงเป็นบุคคลผู้ร่ำรวย อริยทรัพย์ดีกว่าที่จะรวยเงินทอง เพราะว่าสมบัติอันเป็นมรดกของพระอริยเจ้า ก็คือ ความบริสุทธิ์แห่งจิตนั่นเอง ความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้เองที่จะช่วยให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ หาใช้สิ่งอื่นไม่

จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวัง

จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้

พระชุมพล พลปญโญ

บันทึกเมื่อ ๑๒ กันยายน ๒๕๓๖





शिलावा तैल का दीपक
प्राये जाने पर प्रति-
ना होगा।



เธอเหงา

บันทึกโดย พระชุมพล พลปณฺโณ

๒๔ ก.ย. ๒๕๓๖

ผู้ไม่มีธรรมะ ถึงจะอยู่ท่ามกลาง หมู่ญาติพี่น้อง ก็ยังรู้สึกเหงา เพราะจิตยังหิว ยังหาตัวเองไม่เจอ หาเจอแต่คนอื่น หาตัวเองไม่เจอ ก็เลยต้องว่าเหงาเจ็บเหงาอยู่ท่ามกลางวงล้อมของหมู่มนุษย์ หรือต้องว่าเหงาเจ็บเหงาอยู่ในอ้อมกอดของหมู่มนุษย์

ส่วนผู้มีธรรมะนั้น สามารถอยู่เป็นสุขได้ เพราะจิตไม่หิว จิตไม่หวัง ไม่ต้องการให้ใครมาเติมให้เต็ม เพราะค้นเข้าไปหาตัวเอง ไปพบตัวเอง ฉะนั้น ผู้มีธรรมะจึงรู้สึกอบอุ่นอยู่ท่ามกลางความโดดเดี่ยวเดียวดาย

ช่างน่าสงสารคนโง่ ที่รู้จักแต่การไปหาผู้อื่น ไม่รู้จักเข้ามาหาตัวเอง

เธอเหงา เพราะจิตเธอยังหิว

เธอว่าเหงา เพราะคิดแต่จะไปหาคนอื่น ไม่รู้จักเข้าหาตัวเอง

พระชุมพล พลปณฺโณ

๒๔ กันยายน ๒๕๓๖







อัปปมาณา รัμμα

บันทึกโดย พระชุมพล พลบุญโย

๒๘ ก.ย. ๒๕๓๖

วันหนึ่ง เราได้รำพึงถึงอดีตในครั้งฆราวาส เพราะเราได้ยินคนเขาพูดถึงเรื่องที่ว่า คนเราเวลามีความรักนั้น วันไหนก็ตาม ถึงไม่ได้เห็นหน้าคนรัก ขอให้ได้เห็นหลังคาบ้านสาวก็ยังดี เราก็เลยนึกถึงตัวเราว่า ในอดีตนั้น ของเราไม่ต้องได้เห็นหน้าบ้านสาวหรอก ให้แค่เห็นปากซอยบ้านของผู้หญิงที่เรารักก็พอใจแล้ว พอมาถึงตรงนี้ มันก็เกิดปัญญาเห็นแจ้งลู่ไหลขึ้นมา ทำให้เข้าใจสภาพของอุปาทานว่าเป็นอย่างไร

หมายความว่า บุคคลผู้โง่มาก อุปาทานมันก็ยึดมันขยายวงยิ่งกว้างมากขึ้น ยิ่งขึ้นทุกที เมื่อความโง่ค่อยลง อุปาทานมันก็จะยึดในขอบเขตที่เล็กลง ปากซอยที่คนอื่นเห็นแล้วไม่รู้สึกละไร แต่เวลาเราเห็นเกิดรู้สึกสดชื่น เพราะอุปาทานมาสมมุติขอบเขตให้ว่าเป็นปากซอยของบ้านคนที่เราชอบ นี่ถ้าเราโง่ค่อยลง ขอบเขตมันต้องลดลงแค่ว่า เห็นปากซอยของบ้านเขายังไม่ตื่นตื่น ต้องเห็นบ้านเขาจึงตื่นตื่น และถ้าเราโง่ค่อยลงอีก เราต้องมายึดแค่กายเขา ไม่สนใจบ้านเขา และถ้าเราโง่ค่อยลงอีก เราต้องมาเห็นว่ากายก็ไม่ใช่ของเขา เป็นเพียงดิน น้ำ ไฟ ลม ของโลก และมายึดแค่ใจเขาว่าเขาเป็นคนใจดี มีความเรียบร้อย เป็นกุลสตรี มีคุณธรรม แต่ถ้าหากเราโง่ค่อยลงไปอีก ก็จะต้องเห็นว่า แม้ใจเขาก็ไม่เที่ยง เป็นสังขารธรรมที่เกิดจากการปรุงแต่ง เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ก็จะถึงสูญญาคความว่าง ไม่รู้จะยึดเอาอะไรอีกแล้ว คือต้องขาดอุปาทานอย่างสิ้นเชิงไปในสิ่งนั้น

ฉะนั้น เมื่อคิดมาถึงข้อนี้แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่คนทั้งหลายหลง จึงไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงขอบเขตโดยสมมุติที่อุปาทานมันใส่มาให้เท่านั้น คนโง่มาก

ขอบเขตก็ใหญ่มาก ต้องยึดมากทุกข์มากเดือดร้อนมาก ซึ่งก็เป็นเพียงถูก
อวิชา โมหะ อุปาทาน มันมาหลอกให้หลงเข้าไปยึดถือเท่านั้น ไม่มีอะไร

ฉะนั้น ถ้าหากเราจะละอวิชาจริง ๆ แล้ว จะต้องเพิกขอบเขต เขตแดนที่
อวิชา โมหะ อุปาทาน มันสมมุติมาให้ โดยทำลายให้แตกให้หมด โดยที่สุดแม้
ขันธ ๕ คือกาย ใจ นี้ ก็ต้องถูกเพิกขอบเขตเขตแดนความยึดมั่น ถือมั่น เป็นตัว
กูของกูออกให้สิ้นเชิง จึงจะพ้นจากความเดือดร้อนจากการถูกอุปาทานจงจุมก
ให้ไปเดือดร้อนได้อย่างสิ้นเชิงทีเดียว สภาวะธรรมทั้งหลายจึงจะเข้าสู่โลกุตระ
เป็น อปปมาณา ธรรมมา ไร้เขต ไร้แดน ที่ต้องยึดถือ ที่ต้องแบ่งแยกอย่าง
สิ้นเชิงเลย

สมกับกลอนของ พระราชปริยัติสุธี (สอิ่ง สิรินนฺโท) วัดดอนเจดีย์ อ.ดอนเจดีย์
จ.สุพรรณบุรี ที่ว่า

อาณัติกรของใจไร้ขอบเขต
อุปาทานเป็นเหตุแบ่งเขตขันธ
จึงตื่นตื่นหวาดกลัวอยู่ทั่วกัน
ไม่ยึดมั่น ทุกข์ภัย ก็ไม่มี





บันทึกธรรม เรื่อง “อิง”

โดย พระชุมพล พลปญโญ

๒๒ ต.ค. ๒๕๓๖

จิตที่ไม่อิงอาศัยอะไรนั้นแหละ พ้นจากความทุกข์เดือดร้อน
 ไม่อิงอาศัยความเป็นชาย ไม่อิงอาศัยความเป็นหญิง
 ไม่อิงอาศัยตัวเรา ไม่อิงอาศัยผู้อื่น
 ไม่อิงอาศัยกาย ไม่อิงอาศัยจิต
 ไม่อิงอาศัยรูปธรรม ไม่อิงอาศัยนามธรรม

นั่นแหละ	คือ	จิตที่ไร้อุปาทาน
นั่นแหละ	คือ	จิตที่ไร้ขอบเขต
นั่นแหละ	คือ	นิโรธ
นั่นแหละ	คือ	วิมุตติ
นั่นแหละ	คือ	วิสุทธิ
นั่นแหละ	คือ	นิพพาน

พระชุมพล พลปญโญ

๒๒ ตุลาคม ๒๕๓๖







บันทึกธรรม เรื่อง “ไม่ไกลเกินฝัน”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๒๗ พ.ย. ๒๕๓๖

ผู้ที่จะเริ่มกำจัดกิเลสได้นั้น ต้องเห็นกิเลสเสียก่อน การที่เรารู้สึกว่ามีกิเลสหนักแล้ว เป็นปากทางที่จะนำไปสู่ความหมดกิเลส ในการซักผ้าทุกครั้ง เราต้องเห็นว่าผ้าสกปรกก่อน นั่นคือปากทางที่จะได้ซักผ้าให้สะอาดแล้ว ผู้ที่กิเลสหนาจริง ๆ นั้น จะไม่รู้สีกตัวว่าตัวเองมีกิเลสเลย จึงเป็นผู้ที่ทำผิดโดยไม่ยอมรับผิด การที่เรารู้สึกว่ามีกิเลสนานั้น เพราะว่าจิตเราเริ่มมีหิริ-โอตตปปะ ดีแล้ว ค่อย ๆ พัฒนาจิตไปจะดีขึ้นเรื่อย ๆ ไม่มีใครเป็นผู้บริสุทธิ์มาแต่ท้องพ่อท้องแม่ ขอให้เราปลุกฝัง ศรัทธา วิริยะ ขันติ สัจจะ อริยฐานในใจเราให้มาก แล้วทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่ไกลเกินฝัน การปฏิบัติธรรมให้ก้าวไปเรื่อย ๆ ทีละก้าว เดี่ยวสำเร็จเอง ทางเดินร้อยลี้ เริ่มจากก้าวก้าวเดียว ก่อนอรุณรุ่งโยมิโซมิตสนิท สิ่งแรกที่เราจะต้องปลุกฝังให้มากคือกำลังใจในการที่จะออกจากโลก ขอให้พิจารณาโทษของโลกให้มาก นึกถึงความตายให้ตลอดเวลา ภาวนาไว้ว่า “ความตายจักมี ชีวิตินทรีย์จักขาด” คำนี้ภาวนาไว้เสมอ นึกถึงความตายมาก ๆ แล้วจะดีเอง ท่องให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก

ศรัทธานั้น อย่าให้อยู่แคในใจ ให้แสดงออกมาทางกายและวาจาด้วย แล้วมันจะย้อนเข้าไปหนุนให้ศรัทธาในใจเราแก่กล้า ถ้าเก็บกดศรัทธาเอาไว้แต่ในใจ ศรัทธานั้นจะไม่ออกมาเป็นบุญ เป็นศรัทธาแคะแกร็น

เรื่องความตระหนี่ที่จะเกิดในเวลาให้ทานนั้น ให้เรานึกอย่างนี้ว่า “เดิมทีเวลาเกิด เราไม่ได้มีอะไรมาเลย แล้วต่อไป เวลาตาย ก็ไม่ได้เอาอะไรไปด้วยเช่นกัน ฉะนั้น สมบัติทั้งหลายทั้งปวง คือ สิ่งที่ผ่านมาเพื่อจะผ่านไปทั้งสิ้น แล้วเราจะมาคอยหวงอะไรไว้เล่า”

“สิ่งไหนที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ ก็นึกถึงให้น้อย ๆ ลงหน่อยเถิด สิ่ง
ไหนที่ตายแล้วเอาไปได้ ก็นึกถึงให้มาก ๆ ขึ้นหน่อยเถิด”

พระชุมพล พลปญโญ
๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๓๖





บันทึกธรรม เรื่อง “ความเปื้อโลก”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๓๐ พ.ย. ๒๕๓๖

อาการเปื้อโลกที่เกิดขึ้น เพราะเคยถูกสิ่งแวดล้อมหลาย ๆ อย่างหลอกให้
หวังจากโลกมากเกินไป สื่อต่าง ๆ ทั้งทางโทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือ ได้มา
กล่อมให้เราหลงเชื่อว่า โลกนี้ช่างสวยสดงดงามนัก สื่อเหล่านี้ ได้สร้าง
จินตนาการให้เราสร้างโลกแห่งความฝันให้เรา โลกแห่งความฝันของทุกคน
มักจะสวยหรูเสมอ แต่ต้องขอโทษด้วยที่จะต้องบอกว่า โลกแห่งความจริงมันผิด
กันจากหน้ามือเป็นหลังมือ ฉะนั้น ถ้าหากใครถูกหลอกให้ชื่นชมยินดีหลงระเริง
กับโลกแห่งความฝันมากเท่าไร จะต้องเดือดร้อนมากขึ้นเท่านั้น เมื่อความ
เป็นจริงหรือสัจธรรมที่ไม่เคยปราณีต่อคนโง่เขลา ได้ปรากฏตัวแสดงความเป็น
จริงของมันออกมา

ความจริงโลกมันก็เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นนั่นแหละ

โลกนี้มันมีทั้งด้านเจริญ ด้านเสื่อม ด้านขึ้น ด้านลง ด้านบวก ด้านลบ มัน
เป็นคู่ของมันอย่างนั้น คู่ที่ประกอบมาจาก ๒ ข้างที่ต่างกัน

ถ้าเราไปยินดีในข้างเจริญ เราจะต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนกับข้างเสื่อม

ถ้าเราไปยินดีในข้างขึ้น เราจะต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนกับข้างลง

ถ้าเราไปยินดีในข้างบวก เราจะต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนกับข้างลบ

บอกแล้วว่า ดีใจก็เพื่อเสียใจ ลิงโลดก็เพื่อเศร้าสร้อย ตื่นเต้นก็เพื่อเหงา
หงอย สมหวังก็เพื่อผิดหวัง ยินดีก็เพื่อยินร้าย เฟื่องฟูก็เพื่อตกต้ง โด่งดังก็
เพื่ออับแสง

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีที่สุดใน คือ บุคคลที่ไม่ยินดียินร้ายไปตามโลกนั่นเอง

ความจริงโลกมันก็เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นที่ต้องมีด้านบวกและด้านลบ แต่เราไปบ้ากับมันเอง สิ่งที่ธรรมดามันก็เลยกลายเป็นสิ่งที่ไม่ธรรมดา สิ่งที่ธรรมดามันก็เลยมาทำให้เราเป็นทุกข์ ที่เราเป็นทุกข์เพราะเราไม่เข้าใจสภาพความเป็นจริงของมัน ถ้าหากเราเข้าใจสภาพความเป็นจริงของมัน แล้วปล่อยวางเสีย มันก็หมดเรื่อง ก็โลกมันก็เป็นของมันอย่างนั้นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ไปทุกข์กับมันทำไม มันขึ้นของมันอย่างนั้น มันลงของมันอย่างนั้น มันเจริญของมันอย่างนั้น แล้วมันก็เสื่อมของมันอย่างนั้น ที่เราเป็นทุกข์เพราะเราไปยึดมันถือมันมันเอง

ฉะนั้น การแก้ความทุกข์นั้นแก้ที่ไหนก็ไม่สำเร็จ ต้องมาแก้ที่ใจเราเอง ถอนความยึดมั่นอะไรในโลกเสีย ถอนความหวังอะไรในโลกเสีย อย่าหวังอะไรจากโลก อย่าหวังอะไรแม้แต่หมูในอวย

ขอให้พยายามสร้างกุศลบารมี สร้างความดี ทาน ศีล ภาวนา ไปเรื่อย ๆ ถัด แล้วทุกสิ่งทุกอย่างจะจัดตัวของมันไปในทางที่ดีเอง จงให้อาหารแก่จิตให้มาก ๆ อาหารกายเราก็ได้หามาให้ทุกวันอยู่แล้ว แต่อาหารใจเรายังขาดอยู่ อาหารใจก็คือ ทาน ศีล ภาวนา นั้นเอง เธอจะไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ถ้าขาดมัน

... เธอจะไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ ถ้าขาดมัน ...

พระชุมพล พลบุญไทย

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๖





บันทึกธรรม เรื่อง “โมหะมันให้มา”

โดย พระชุมพล พลปญโญ

๓๐ พ.ย. ๒๕๓๖

โมหะมันมากำหนดให้ว่า
รูปอย่างนี้น่าดู รูปอย่างนี้ไม่น่าดู
ความจริง รูปที่น่าดูก็ไม่มี รูปที่ไม่น่าดูก็ไม่มี

โมหะมันมากำหนดให้ว่า
เสียงอย่างนี้น่าฟัง เสียงอย่างนี้ไม่น่าฟัง
ความจริง เสียงที่น่าฟังก็ไม่มี เสียงที่ไม่น่าฟังก็ไม่มี

โมหะมันมากำหนดให้ว่า
กลิ่นอย่างนี้น่าดม กลิ่นอย่างนี้ไม่น่าดม
ความจริง กลิ่นที่น่าดมก็ไม่มี กลิ่นที่ไม่น่าดมก็ไม่มี

โมหะมันมากำหนดให้ว่า
รสอย่างนี้น่าลิ้ม รสอย่างนี้ไม่น่าลิ้ม
ความจริง รสที่น่าลิ้มก็ไม่มี รสที่ไม่น่าลิ้มก็ไม่มี

โมหะมันมากำหนดให้ว่า
โผฏฐัพพะอย่างนี้น่าถูก โผฏฐัพพะอย่างนี้ไม่น่าถูก
ความจริง โผฏฐัพพะที่น่าถูกก็ไม่มี โผฏฐัพพะที่ไม่น่าถูกก็ไม่มี

โมหะมันมากำหนดให้ว่า
ธัมมารมณอย่างนี้น่ารู้ ธัมมารมณอย่างนี้ไม่น่ารู้
ความจริง ธัมมารมณที่น่ารู้ก็ไม่มี ธัมมารมณที่ไม่น่ารู้ก็ไม่มี

ทุกสิ่งทุกอย่างทุกประการ ถูกโมหะมันหลอกให้หัวหมุนหัวปั่นไปเอง

พระชุมพล พลปญโญ
๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๖





บันทึกธรรม เรื่อง “สังขารและบัญญัติ”

โดย พระชุมพล พลปณโย

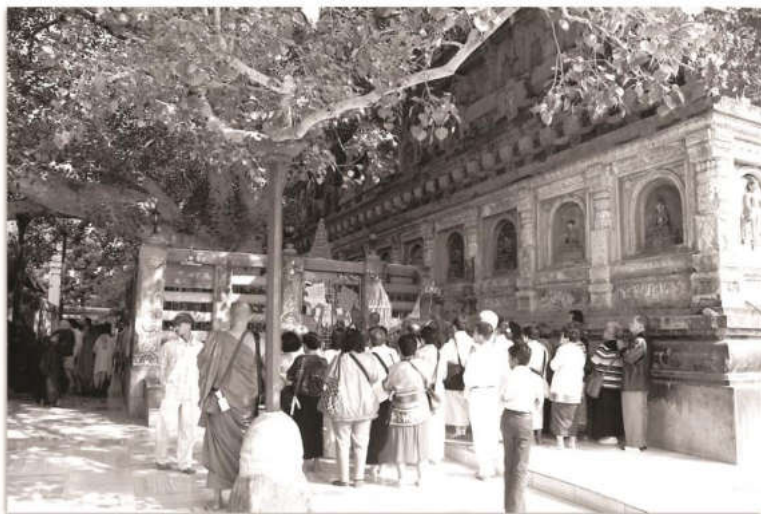
๒๐ ธ.ค. ๒๕๓๖

สังขารมันเปลี่ยนไปเรื่อย ส่วนบัญญัติที่ว่าเป็นพระชุมพล ยังคงเดิมตลอด นั่นคือ สังขารอันได้แก่ รูปธรรม นามธรรม ที่เป็นขอบเขตให้บัญญัติไปกำหนด สมมุตินั้น เปลี่ยนแปรไปตลอด ไม่เคยอยู่คงที่ ไม่มีอยู่หนึ่ง ไม่มีตัวตนที่แท้จริง หากสิ่งใดอยู่กับที่คงเดิมไม่มี ส่วนบัญญัตินั้น คงเดิมตลอดอยู่ในช่วงเวลาหนึ่งได้ เพราะบัญญัตินั้นสมมุติขึ้นมาสืบหาที่มาสำหรับสื่อความหมายไปตามวิสัยโลก ไปตาม ภาษาโลก จึงคงเดิมตลอดอยู่ในช่วงเวลาที่ยังยอมรับสมมุติบัญญัตินั้นอยู่

ฉะนั้น จึงต้องแยกให้ถูกว่า ส่วนไหนเป็นสังขาร ส่วนไหนเป็นบัญญัติ อย่าหลงว่าสังขารเป็นตัวเป็นตนจริงจึงไปตามบัญญัติภาษาสมมุติโลกที่ใช้สื่อความหมายให้เข้าใจกัน โดยบัญญัตินั้นใช้สมมุติเพื่อสื่อความหมายกันในโลกไป ฉะนั้น จงสักแต่ว่าอาศัยใช้บัญญัติไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีติดมัน แต่อย่าหลงสังขารมาเป็นบัญญัติเด็ดขาด อย่าหลงว่าสังขารเที่ยงโดยดูจากความเที่ยงของบัญญัติเด็ดขาด อย่าหลงว่าสังขารมีตัวมีตนจริงจัง โดยประเมินจากคำสมมุติเอามาใช้สื่อความหมายเรียกของบัญญัติเด็ดขาด เพราะสังขารที่เที่ยงไม่มีในโลก เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา หาอะไรจริงจังไม่ได้ หาอะไรจริงจังไม่มี หาอะไรเป็นตัวเป็นตนไม่ได้ หาอะไรเป็นตัวเป็นตนไม่มี ส่วนบัญญัตินั้นเที่ยงอยู่ในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ได้ เพราะเป็นสมมุติขึ้นเพื่อบรรยายสื่อความหมายให้เข้าใจกันในโลก ให้พูดกันรู้เรื่อง ให้พูดกันรู้ความหมาย

จึงสรุปได้ว่า พระชุมพลนั้นเป็นเพียงสมมุติบัญญัติที่ไม่มีอยู่จริง เพราะสังขาร รูปธรรม นามธรรม ที่เป็นขอบเขตสำหรับให้บัญญัติไปสมมุติว่าเป็นพระชุมพลนั้น เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ไม่มีคงที่เลย จึงหาพระชุมพลที่แท้จริงไม่เจอ

พระชุมพล พลปญโญ
๒๐ ธันวาคม ๒๕๓๖





บทวิเคราะห์ปฏิจจสมุปบาท

โดย พระชุมพล พลปณฺโณ

๒๖ ธ.ค. ๒๕๓๖

อวิชชา คือ สัญญาที่กำหนดหมายไว้ผิด ๆ ทำให้เห็นมายาเป็นจริงเป็นจัง เลยเกิดสังขารการปรุงแต่ง ไปทางมายา แล้ววิญญูณก็คอยรับรู้ในสิ่งปรุงแต่งที่เกิดขึ้น ก่อตามมาคือ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา อันเป็นผลพวงมาจาก สัญญา สังขาร วิญญูณ ที่ตั้งขึ้นด้วยความไม่รู้เท่าทันในมายา แล้วก็มาหลงเวทนาอันเป็นผลของความไม่รู้ ด้วยความไม่รู้อีกชั้นหนึ่ง ก่อให้เกิดตัณหา ความยินดี ก่อไปถึงอุปาทาน ซึ่งก็คือตัวมานะและทิฏฐิ เข้าไปหนุนอีก ก็เลยยิ่งกลายเป็นภพชาติ ชรา มรณะ เกิดขึ้นในขณะนั่นเอง

มานะ กับ สักกายทิฏฐิ คืออุปาทานเหมือนกัน มานะคือการถือตัวในความ เป็นจริงที่ปรากฏ ส่วนสักกายทิฏฐิ คือ การถือตัวกับมายาภาพ หรือวิมานใน อากาศที่ไม่มีจริง แต่ตัวเองปั้นแต่งเอามาหลอกให้ตัวเองดีใจ สบายใจ

มานะนั้น บ้าอยู่กับสิ่งที่มีจริง หรือสิ่งที่มีแนวโน้มว่าจะมีจริง แต่ที่เป็น ความผิดก็ตรงที่ยึดมั่นไว้ โดยไม่เห็นความไม่เที่ยงนั่นเอง

ถ้าจะเอาสังโยชน์ มาเทียบกับปฏิจจสมุปบาทแล้ว จะได้ว่า

สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพัทปราคาส คือ อุปาทาน

กามฉันทะ / ปฏิมะ คือ เวทนา / ตัณหา

รูปราคะ / อรูปราคะ คือ เวทนา / ตัณหา

มานะ คือ อุปาทาน

อุทธัจจะ คือ สังขาร

อวิชชา คือ อวิชชา

สำหรับตัวภพ ก็คือ กรรม

ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัส อุปายาส คือ วิบาก

บทวิเคราะห์นี้ เขียนขึ้นตามความเข้าใจของพระชุมพล พลปญโญ เพื่อให้
ท่านผู้รู้ได้พิจารณา ควรมิควรแล้วแต่จะโปรด ฯ

พระชุมพล พลปญโญ

๒๖ ธันวาคม ๒๕๓๖





ธรรมภาสิต ตอน “เสื่อลาถ้ำ”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

ส.ค. ๒๕๓๖ - ม.ค. ๒๕๓๗

- ขึ้นชื่อว่าภาษาทุกภาษาเป็นสมมุติทั้งสิ้น ส่วนปรมาตมะนั้นเป็นสิ่งที่ไร้ภาษา
- ให้นึกคิดไปตามหน้าที่ ถ้าไม่มีหน้าที่ก็อย่าไปนึกไปคิดมัน
- วิปัสสนาคือการดูของจริงโดยไม่มีจินตนาการเข้าไปปรุงแต่ง
- รู้น้อยลงไปเรื่องหนึ่ง ดีกว่ารู้มากเพิ่มขึ้นอีกเรื่อง
- ผู้ชนะตอนแก่ ต้องแพ้ตอนหนุ่ม ผู้ชนะตอนหนุ่ม ต้องกลุ้มตอนแก่
- ทำอย่างไรหนอ เราถึงจะได้อยู่อย่างอ่อนนุ่มต่อมตัว ต่อทุกคน ทุกสรรพสัตว์ ทุกชีวิต ทุกจิตวิญญาณ
- เองงานไว้ที่ทำงานก็พอแล้ว เอาเข้ามายุ่งในบ้านทำไม เอาภาษามนุษย์ไว้ที่ว่างก็พอแล้ว เอาเข้ามายุ่งในจิตทำไม
- การให้ทานเราไม่ต้องการผลบุญเป็นเครื่องตอบแทน เราถือเป็นเพียงวิหารธรรม เครื่องอยู่เท่านั้น
- ตราบใดที่เราหนีความวุ่นวาย ก็จะไปเจอความวุ่นวายอยู่ตราบนั้น
- ทำอย่างไร เราจึงจะอยู่กับความวุ่นวายได้ โดยไม่วุ่นวายไปกับมัน
- พุดได้ไม่ใช่ว่าจะทำได้ ทำได้ไม่ใช่ว่าจะพุดได้
- เพราะคิดจะเอาเลยไม่ได้อะไร เพราะคิดจะให้เลยได้ทุกอย่าง ฉะนั้น โลกนี้จึงไม่ให้ความสมหวังแก่ใคร จึงควรละทิ้งโลกนี้ไปอย่างไม่อาลัยอาวรณ์เลย
- ทำไมเราถึงต้องไปยินดียินร้าย เป็นจริงเป็นจังกับความผัน อันที่จริง โลกนี้ก็คือความผันเหมือนกัน ทำไมเราถึงต้องไปยินดียินร้ายเป็นจริงเป็นจังกับโลกใบนี้

- คนทั้งหลายต้องการอยู่ในโลก จะศรัทธาต่อความพ้นโลกได้อย่างไร
- คนทั้งหลายแสวงหาสิ่งแปลกประหลาด จึงไม่สามารถพบธรรมะ เพราะธรรมะเป็นของธรรมดาที่สุด
- จิตเราเบื่อหน่ายที่จะออกไปตื่นเต้นกับโลก มากขึ้นทุกที
- ยึดความสวยไว้ก็เป็นทุกข์มาก พอหันมายึดความดี ความดีก็ไม่เที่ยงเข้าไปอีก
- ความรักเป็นบทบาทมายาของจิตที่ยังมีอวิชชา
- ตราบใดที่ยังเห็นว่าชีวิตมีสาระ ชีวิตก็จะไร้สาระอยู่ตรานั้น
- เพราะไม่เห็นนั่นแล จึงเห็น, เพราะเห็นนั่นแล จึงไม่เห็น
- ในเมื่อกายไม่ใช่ของเรา ก็เลิกห่วงไปเลย ในเมื่อใจไม่ใช่ของเรา ก็เลิกห่วงไปเลย
- ที่ใดมีลาภ ที่นั่นมีทุกข์
- ข้าพเจ้าขอยกโทษ อโหสิกรรม และให้อภัย ในความบกพร่อง ผิดพลาดของสรรพสัตว์ทุกชีวิต ทุกดวงจิตวิญญาณ ข้าพเจ้าจะไม่ขอถือโทษโกรธเคืองท่านทั้งหลาย ทุกสิ่งทุกประการ จวบจนข้าพเจ้าจะเข้าสู่พระนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้นี้เทอญ
- คุณจันนง ลูกศิษย์พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญรอด วัดท่าซุง บอกว่า ตรงไหนเขารังเกียจเราก็ออกไปเสียจากตรงนั้น ทำใจให้สบาย ๆ เห็นใจคนที่เขารังเกียจเรา เพราะเราเองก็รังเกียจตัวเองเต็มที แต่จิตใจที่ยังทิ้งมันไปไม่ได้ ก็ทนต่อไป ด้วยการรักษาอารมณ์สบายให้มากที่สุด
- สิ่งที่ย่อปรีดิ์ จัญไร ที่สุดในโลก ก็คือ ความคิดที่ว่า มีตัวกู ของกู มีตัวมีตน มีคนมีสัตว์ มีหญิงมีชาย
- ลูกศิษย์ประเภทที่ต้องแสดงฤทธิ์ให้มันดู แล้วมันถึงจะเลื่อมใส มันก็ติดอยู่แค่ฤทธิ์ของอาจารย์เท่านั้นเอง เกาะยึดอุปาทาน มานะ ทิฏฐิ อยู่ตรงนั้นเอง ไม่ได้ไปไหนเลย
- เมตตา คือ บทบาทอาการอันสมมุติ ที่เราต้องอาศัยใช้แสดงต่อโลกอันเป็นสมมุติไปเท่านั้น แต่ถ้าวินิจฉัยโดยปริยัติแล้ว ไม่มีสาระแก่นสารอันใดในเมตตาให้น่าชื่นชมยินดี แม้แต่เพียงน้อยเลย ฉะนั้น ถ้าหากผู้ใดเห็นว่า เมตตาเป็นสาระแล้ว ยึดมั่นเป็นจริงเป็นจัง ผู้นั้นจะต้องพบกับความเดือดร้อน

• ญาณที่รู้แจ้งสภาพความจริงถึงที่สุด แล้วญาณนั้นก็ไม่มียึดถืออะไร ญาณนั้นก็ไม่ใช่ใคร ญาณนั้นก็ไม่มีอะไร สักแต่ว่า เป็นญาณที่เข้าใจสภาพความจริงอันไม่มีสิ่งใดมาปรุงแต่งเท่านั้น

• หาตัวเองดีกว่าไปหาคนอื่น รู้เรื่องตัวเองดีกว่าไปรู้เรื่องคนอื่น

• บัณฑิต ย่อมเห็นการตายประดุจการกลับคืนสู่มาตุภูมิ

• แม้จะวางแผนสักแค่ไหน สิ่งที่เกิดจากความคาดหมายก็เกิดขึ้นได้ตลอด ฉะนั้น บัณฑิตวางแผน ไปมันอย่างเรื่อย ๆ มาเรื่อย ๆ

• วิญญาณได้มาหลงกายเนื้อว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของเรา ความจริงกายเนื้อเป็นสิ่งที่ต้องทิ้งให้เน่าเปื่อยผุพังอยู่ในโลก เมื่อวิญญาณมาหลงกายเนื้อทำให้ วิญญาณต้องกลายเป็นวิญญาณที่หลับไหลไม่ตื่น เป็นวิญญาณที่ถูกครอบงำได้โมหะ ถูกครอบงำกับอวิชชา

• ปัญหาทั้งหลาย มันไม่ใช่อยู่ที่เราได้รับของดีที่สุดแล้วหรือยัง แต่อยู่ที่จิตเราไม่รู้จักพอต่างหาก

• เมื่อไหร่เราจะเลิกแสวงหาจิตที่สงบเสียที โดยให้เห็นแจ้งว่า จิตไม่ใช่เรา เราไม่ใช่จิต

• เราต้องยอมรับการมีอยู่ของความวุ่นวายแห่งโลก เราต้องยอมรับการมีอยู่ของความวุ่นวายแห่งจิต เพราะว่าถึงหนิก็ไม่ว่าจะหนิไปที่ไหน

• ถอนตัวเราที่ออกไปรับผิดชอบต่อความเดือดร้อน ความผิดพลาด และบาปกรรมทั้งหลายเสียที

• อดีตที่เคยไปทำอะไรมาไว้นั้น ถอนอุปาทานให้หมด

• อุปาทานมีขึ้นมาเพื่อความเดือดร้อนเท่านั้นเอง

• อดีตสัญญามั่นขึ้นมาให้เราถอนอุปาทานเท่านั้น จะไปกลัวอะไรกับมันล่ะ

• วางเฉยมันให้หมด แล้วเข้าไปสัมผัสโลกอย่างไ้ที่นั่นแหละ พันทุกข์

• เมื่อเพิกเฉยพระชุมพลออกเสียได้แล้ว จากนั้น อดีตก็ไม่มี อนาคตก็ไม่มี มีแต่สังขารธรรม คือรูปธรรมและนามธรรม ในปัจจุบัน ที่เกิดดับ เปลี่ยนแปลง ยักย้าย ถ่ายเท ผ่านมา ผ่านไป อยู่ตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่งเลย

• เท่าที่เห็นก็คือ สังขารธรรมที่เกิดดับ เปลี่ยนแปลง อยู่ในปัจจุบันอารมณ์เท่านั้นแหละ เป็นชุมพลหรือไม่ ก็ไม่รู้เหมือนกัน

• เคล็ดลับของความสำเร็จ คือ ให้จิตอยู่กับปัจจุบัน เท่านั้น

• เราถูกอดีต อนาคต หลอกไปอยู่กับโลกแห่งความฝันนานแล้ว พอเสียที่
ขอยูกับโลกแห่งความจริง คือปัจจุบันบ้าง

• อดีตก็ไม่มีอยู่จริง อนาคตก็ไม่มีอยู่จริง ปัจจุบันเท่านั้น ที่มีอยู่จริง

• ระวังให้ตี จิตจะถูกอดีต และอนาคต หลอกงูงไปให้อวิชชาฆ่า

• หลวงปู่แหวนว่า อดีต อนาคต เป็นธรรมเมา ปัจจุบันเป็นธรรมโม

• เราไม่รู้ลึกถึงความจำเป็นที่ว่า เราจะต้องอยู่ในโลกนี้ต่อไปอีกเลย

• เมื่อญาณเข้าไปดูภายใน ก็พบแต่ความว่างเปล่า เมื่อญาณออกมาดู
ภายนอก ก็พบแต่ภาพมายา

• ทุกวันนี้เราอยู่ในโลกอย่างต้องการสิ่งใดจากโลกหรือ ? เราคิดจะดำรงอยู่
ในโลกนี้อย่างสมบูรณ์พูนสุขหรือ ? เราคิดที่จะอุดมสมบูรณ์ ไปด้วยโลกามิสหรือ
? ความสุขนั้น จะหาได้จากโลกามิสหรือ ?

• เราไปสนใจรู้อะไรที่ไม่จำเป็นต้องรู้ และสิ่งที่ไม่ควรรู้มากเกินไป

• รู้แค่ รูปธรรม นามธรรม ที่เกิดดับเท่านั้นก็พอ ไปรู้ให้มากกว่านี้ทำไม

• รู้ไปทำไม ในเมื่อยังไม่ถึงเวลารู้ พุดไปทำไม ในเมื่อยังไม่ถึงเวลาพุด ทำ
ไปทำไม ในเมื่อยังไม่ถึงเวลาทำ บรรลุไปทำไม ในเมื่อยังไม่ถึงเวลาบรรลุ

• ความเจริญและความเสื่อมของโลก ไม่สามารถทำให้บัณฑิตผู้เข้าถึงความ
พ้นโลกตื่นตื่นไปได้เลย

• เมื่อเอาจิตไปนอกกาย ก็มีตัวเราและตัวเขา เมื่อเอาจิตมาไว้ในกาย ตัวเรา
ก็หายไป แล้วตัวเขาจะมีได้อย่างไรเล่า

• ตราบใดที่ยังรู้ออกมาเป็นภาษามนุษย์ ก็แสดงว่ายังไม่รู้เลย

• อย่าดีใจต่อความสามารถในการอยู่กับโลก อย่าท้อใจต่อความเหน็ดเหนื่อย
ในการออกจากโลก

• ถึงเวลาจะเสียสมบัติอะไรก็เสียไปเถิด แต่เก็บใจที่ติงามเอาไว้ให้ได้ก็แล้ว
กัน แล้วสมบัติที่เสียไป จะได้คืนกลับมาหมด

• เมื่อโรคเกิด สิ่งที่เราจะต้องทำนั้น ไม่ใช่ว่าต้องชวนชวยให้โรคหายไปจาก
กายนี้ แต่ต้องทำให้จิตหมดอาลัยตายอยากจากกายนี้ให้ได้ ต่างหาก

• จุดสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม คือ มีสัจจะแต่เจ้าเล่ห์ มีสัจจะคือ ความตั้ง
มั่นไม่หวั่นไหว เจ้าเล่ห์คือ ความไม่ยึดมั่นถือมั่น ด้วยไร้อุปาทาน

• ความผิดที่หนักลั้วที่สุด ก็คือ ความผิดที่ไม่ยอมรับผิด

จบธรรมภาสิต ตอน “เสื่อลาถ้ำ”

ช่วงเวลาที่บันทึก สิงหาคม ๒๕๓๖ ถึง มกราคม ๒๕๓๗ สถานที่บันทึก ณ
วัดถ้ำเสือ ต.กระปี่น้อย อ.เมือง จ.กระบี่

นับเป็นบันทึกก่อนลาจากวัดถ้ำเสือ

ความดีอันใดที่พอมิอ้างจากบันทึกชุดนี้ ขอถวายบูชาพระคุณ พระอาจารย์
จำเนียร สีสณฺโฆ ผู้เป็นพระอาจารย์ผู้มีคุณธรรมอันสูงส่ง

ด้วยความเคารพบูชาอย่างสูงสุด

พระชุมพล พลปญฺโญ







ธรรมภาสิต ตอน “นिरาสนคร”

โดย พระชุมพล พลปญโญ

๑๐-๒๘ ม.ค. ๒๕๓๗

- ความอดทนเป็นเครื่องมือชิ้นเอกในการต่อสู้อุปสรรค ฉะนั้น จะอยู่ที่ไหนก็ต้องอดทนทั้งนั้น
 - เมื่อปัญญาบารมีเกิดก็จงอย่าประมาท อย่างหนึ่งนอนใจ อย่าทำเป็นนอนตีพุงสบาย ให้รีบเอาบารมีอีก ๖ คือ วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา มาเสริมทัพหน้า คือปัญญาบารมี ในทันที
 - ความประมาท เชื้อนแซ มัวแต่นอนตีพุงเป็นเหตุ ความเจ็บปวดเดือดร้อนทุกข์วิโยคเศร้าโศกใจเป็นผล
 - จงอย่าเพลินใจ นอนตีพุงอยู่แค่ปัญญา
 - ไป ไป ไป เขาไล่แล้ว อยู่ทำไมอีกเล่า
- ก็ชั้น ๕ มันทุกข์เดือดร้อน ปีบคั้นอยู่เนืองนิจอย่างนี้ ถ้าไม่เรียกว่า “ไล่” แล้วจะเรียกว่าอะไร
- ความประมาท ก่อตัวมาจากความไม่เห็นทุกข์
 - แล้วแต่จะได้ แล้วแต่จะดี แล้วแต่จะเป็น แล้วแต่จะมี อย่าไปยึดมั่น ถอนอุปาทานเสียที
 - บำรุงชั้น ๕ เหมือนบำรุงลูกศตรู โตขึ้นมันจะฆ่าล้างแค้นเรา
 - ชั้น ๕ นี้ จะเลิกทุกข์กับมัน ก็ต้องละมันให้เด็ดขาด
 - มันจะเป็นอย่างไรก็ช่าง ต้องเลิกห่วงกังวลกับมัน
 - จะละมันด้วยการสมาทาน อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา
 - ชั้น ๕ นี้ ถ้าแบกเอาไว้แล้วมันเป็นของเรา ก็น่าจะแบกหนอย แต่เนี่ยังไงยังงั้น มันก็ไม่ใช่ของเราอยู่ดี จะไปแบกทำไม ทั้งไปเสียเลย

- เห็นมัน ดูมัน กำหนดหยั่งรู้มัน แต่ไม่ยึดมัน
- คิดแล้วทำได้อย่างที่คิดหรือเปล่า ถ้าทำไม่ได้ก็ป่วยการคิด
- ยึดเอาไว้ ก็ได้แต่ทุกข์ฟรีนะ
- อยากรู้เรื่องอวิชชา ให้ดู รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะให้ดี
- ทำสติให้หยั่งดังลงรากมันอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน นั่นคืองานสำคัญอันยิ่งใหญ่

ของเรา

• ความเป็นไปของรูปธรรม นามธรรม สังขารธรรมทั้งหลาย เป็นส่วนหนึ่ง ความปรุงแต่งแห่งอารมณ์ของจิต เป็นอีกส่วนหนึ่ง ปลดปล่อยรูปธรรม นามธรรม สังขารธรรมทั้งหลาย เป็นไปตามสัจธรรมความจริง เป็นไปตามกฎธรรมชาติของโลกไป แล้วมาแก้ไขที่ความปรุงแต่งแห่งอารมณ์ของจิต ไม่ให้เป็นพิษเป็นภัยแก่จิตเอง

- เวลาจะกลัวสิ่งที่น่ากลัว ก็ไม่รู้จักกลัวเพื่อใคร ในเมื่อตัวเราไม่มี
- มันก็มีอย่างเดิมนั้นแหละ ทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ถ้ารู้แจ้งมันเสียแล้ว ทุกข์ก็ไม่มี มีแต่ชั้น ๕ เนย ๆ ที่ไม่สามารถถกทุกข์ก่อโทษได้
- อุเบกขาญาณจะเต็มที สำหรับผู้เห็นแจ้งและปล่อยวางได้แล้ว
- การแก้ทุกข์ ไปทำที่อื่นก็ไม่จบ ต้องมาทำที่การถอนอุปาทานในชั้นนี้ จึงจะจบ

• เมื่อค้นไปจนหมดแล้ว หาตัวเราไม่เจอ

• จงดับทุกข์ในปัจจุบันขณะ ที่นี้และเดี๋ยวนี้

• มัวแต่นั่งกังวลเป็นห่วงว่าจะอดจะอยากแล้วไม่การทำงาน มันจะหนีพ้นความอดอยากได้ยังไง เลิกกังวลแล้วเอาเวลาไปทำงานให้มาก ๆ เข้า ความอดอยากจะไม่ไปพานพบเอง

• เจริญสติให้มาก ๆ เข้า จะดับทุกข์ได้เอง มัวแต่นั่งกังวล ทุกข์จะดับลงได้อย่างไร

• มันเป็นธรรมชาติธรรมดาของสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราของเรา ที่จะต้องบังคับบัญชาไม่ได้และไม่เชื่อฟัง

- มันทุกข์จากอะไร ? ก็ทุกข์จากการปล่อยสติละทิ
- อันที่จริงเราไม่ต้องมีบุญญาवासนาสูงก็ได้ เอาแค่บวชอยู่ได้ตลอดชีวิตก็พอแล้ว

• สังขารนี้ เหมือนกับของที่ร้อนแสนร้อน เข้าไปแตะ เข้าไปยี้ดแล้ว มือพอง ใจพอง ทันที

- จงทอดอาลัยในการยึดว่ากายนี้เป็นเราเสียที
- ผู้ที่ไม่เห็นความทุกข์เป็นนิจ จะต้องประมาทอย่างแน่แท้
- สัญญา คือศูนย์ข้อมูลความจำทั้งหลายนั้น ไม่ใช่ของเราอย่างแน่แท้ เพราะนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้อยู่เนื่องนิจ ห้ามก็ไม่ฟัง บอกก็ไม่เชื่อ
- บางสิ่งที่อยากจำเรากลับลืม บางสิ่งที่อยากลืมเรากลับลืม สิ่งเหล่านี้ คืออาการปรากฏของสัญญาอนัตตา
- ชันธ ๕ คือยาพิษสำหรับผู้ที่ยึดมั่น
- เมตตา กรุณา มุทิตา ยังตกอยู่ในขอบเขตของมายา ส่วนอุเบกขาจึงสามารถพ้นจากแดนมายาได้
- อัตตาที่มีบุญมีวาสนานี้มันใหญ่โตมาก ละได้ยากเหลือเกิน
- เมื่อไหร่เราสามารถลงความเห็นเป็นมันเป็นเหมาะว่าชันธ ๕ นี้ ยึดมันไว้ไม่ได้ แล้วก็ทอดอาลัยปล่อยวางเสีย เมื่อนั้นก็หมดทุกข์
- ร่างกายนี้ เปรียบได้แค่เพียงจิวรผืนหนึ่งที่เรานำมาใช้ ไม่ซ้าก็ต้องทอดทิ้งไป ฉะนั้น ร่างกายนี้จึงไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เพราะประกอบมาจากธาตุอันเป็นสมบัติส่วนกลางของโลก ซึ่งได้ยืมมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น ไม่ซ้าก็ต้องคืนกลับให้ธรรมชาติไปอย่างหมดสิ้น ไม่สามารถยื้อยุดฉุดกระซากไว้ด้วยวิธีใด

สุขเวทนา คือ อาการสะดวกสบาย ปลอดโปร่งของกาย

ทุกขเวทนา คือ อาการขัดข้องของกาย

โสมนัสเวทนา คือ อาการสะดวกสบาย ปลอดโปร่งของจิต

โทมนัสเวทนา คือ อาการขัดข้องของจิต

อุเบกขาเวทนา คือ อาการกลาง ๆ ระหว่างทั้ง

สัญญา คือ ศูนย์ข้อมูลความจำทั้งหลาย

สังขาร คือ ตัวปรุงแต่งไปในทางดีชั่วบุญบาป

วิญญาน คือ ตัวรับรู้ต่อสิ่งที่มากระทบทั้งหลาย

ทั้งหมดนี้ เป็นอนัตตาทั้งสิ้น เพราะว่าเป็นของที่เ็นไปตามเหตุตามปัจจัย บังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนามิได้

• เพราะว่าเราหลงผิดยึดมันเอาไว้ว่าเราเป็นมนุษย์ผู้ชายนั่นเอง จึงเกิดความยินดีพอใจในมนุษย์ผู้หญิง เหมือนหมูตัวผู้ที่ยินดีต่อหมูตัวเมียจะนั้น เพราะว่ามันหลงผิดยึดมันเอาไว้ว่า มันเป็นหมูตัวผู้นั่นเอง จึงเกิดความยินดี พพอใจในหมูตัวเมีย ซึ่งในสายตาของมนุษย์ผู้ชายแล้ว หมูตัวเมียไม่ใช่สิ่งที่น่ายินดีเลย เพราะว่ามันไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นหมูตัวผู้นั่นเอง

เมื่อมาคิดดังนี้แล้วก็พบว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสมมุติทั้งสิ้น สมมุติเอาไว้หลอกคนโง่ ความจริงแล้วนั้น มนุษย์ก็ไม่มี หมูก็ไม่มี ผู้ชายก็ไม่มี ผู้หญิงก็ไม่มี ตัวผู้ก็ไม่มี ตัวเมียก็ไม่มี

สัตว์ทั้งหลายที่ยังประกอบอยู่ด้วยอวิชชา พวกมันหลงมัวเมาเพลิดเพลินอยู่ในมายาธรรม ด้วยความโง่เขลาเบาปัญญานั่นเอง

• ความตายไม่ได้อยู่ห่างไกลไปที่ไหน แต่การไม่เปลี่ยนนิริยาบถก็สามารถกระชากชีวิตไปได้แล้ว ชีวิตจึงช่างเป็นสิ่งบอบบางอย่างเหลือเกิน

- สมบัติชิ้นสำคัญของชีวิตคือความตาย
- ผู้มีชีวิตที่กลัวความตาย จึงเป็นคนโง่อย่างที่สุด
- เพลิดเพลินอะไรนอกกับชีวิตที่พร้อมจะแตกดับทุกขณะจิต
- เพราะความมืดบอดนั่นเอง สัตว์ทั้งหลายจึงไม่เห็นทุกข์เห็นโทษของโลก
- ถอนความรู้สึกว่าเราเป็นผู้ชายคนหนึ่งออกเสีย กามฉันทะจะมีไม่ได้เลย
- เราถูกตัวเองหลอกให้รู้สึกว่าเป็นผู้ชายก่อน แล้วค่อยไปถูกผู้หญิงหลอกให้ไปหลงรัก

• ถ้าตัวละครไม่มีแล้ว เรื่องราวจะมีได้อย่างไร

ถ้าเราถอนอัตตาตัวตนให้สิ้นแล้ว ไฉนการที่จะไปเกี่ยวข้องกับคนโน้นคนนี้จะมิได้อย่างไร

• อย่าคิดว่างานเจริญสติปัญญาเพื่อรักษาจิตจะเสร็จลงเมื่อไหร่ เพราะงานนี้เป็นงานสำคัญที่ต้องทำไปตลอดชีวิต เป็นงานสำคัญที่ต้องทำไปจนวันตาย ไม่ว่าจะในฐานะเพื่อกำจัดกิเลส หรือเพื่อเป็นวิหารธรรม

• ชีวิตมนุษย์ของเราทั้งหลายที่เกิดมาแล้ว ไม่ควรเลยที่จะเสียเวลาไปทำอย่างอื่น ควรจะใช้เวลามาฝึกสติปัญญาสำหรับเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ทั้งหลาย ที่จะย่างกรายมาในอนาคตอันใกล้

- ปากทางนิพพาน คือ การเห็นทุกข์ กำหนดทุกข์ และหยั่งรู้ทุกข์ มิใช่การหนีทุกข์

- การกำหนดทุกข์ ไม่ต้องไปแสวงหาทุกข์ในที่อื่นไกล แค่เพียงไม่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ก็มีทุกข์เหลือเฟือให้กำหนดแล้ว

- สิ่งที่เราเอามาคำนึง เอามาปรุงแต่งให้เป็นทุกข์เป็นร้อน ส่วนมากจะเป็นมายาภาพกับวิมานในอากาศทั้งสิ้น ช่างน่าสงสารคนโง่หอบฟาง คนบ้าหอบขมุกติคนนี้เหลือเกิน

- ชั้นที่ ๕ ล้วนแล้วแต่เป็นมหาทุกข์อยู่ในตัวเองเสร็จเรียบร้อยแล้วแบบ การดำรงอยู่ของมนุษย์แต่ละวัน เป็นแต่เพียงเรื่องแก้ทุกข์ทั้งสิ้น

- เพียงแค่นี้ไม่เปลี่ยนอิริยาบถให้ มันก็เจ็บปวดเดือดร้อนแสนเข็ญจนถึงตายได้แล้ว ฉะนั้น ความตายจึงอยู่ในสายเลือดนี้เอง ไม่ได้อยู่ไกลที่ไหน

- เมื่อเห็นทุกข์ของชั้นที่ ๕ ก็ถอนอุปาทานออกเสียซี ไปกังวลกับมันทำไม

- ปุถุชนทั้งหลาย เป็นผู้เดือดร้อนทั้งสิ้น เพราะยังไม่รู้จักศีลอันเป็นของพระอรียะ สมาธิอันเป็นของพระอรียะ ปัญญาอันเป็นของพระอรียะ และวิมุตติ อันเป็นของพระอรียะ

- ความคิดที่เงาที่สุดก็คือความคิดที่ว่า ไฉนนั้นของกู ไฉนนี้ของกู

- สังขารมนุษย์นี้มันเป็นมหาทุกข์อย่างเหลือร้ายจริง ๆ

- เมตตาเป็นกรรมฐานที่ใช้ปราบมานะได้อย่างดีมากเลย

- คนโง่เขลาเบาปัญญา ก็พากันหลงเพื่อหาสังขารที่แสนทุกข์เข็ญนี้อยู่รำไป

- ถ้ายังกอดรัดเกิดทุนบูชาสังขารที่เป็นก้อนทุกข์นี้อยู่ แล้ว จะพ้นทุกข์ได้เมื่อใดเล่า

- ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์เถิด ถึงแม้จะต้องสูญเสียทอดทิ้งสมบัติที่มีค่าทุกชิ้นที่มีอยู่ในชีวิตไปก็ตามที

- ถ้าเห็นความทุกข์แล้วจิตมันสะโลกามิสได้ดี ถ้าไม่เห็นมันไม่ยอมสละง่าย ๆ

- สังขารนี้คบไม่ได้ เราต้องรีบทิ้งมันก่อนที่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย จะอย่างกรายเข้ามา

- เราคิดดีแล้วหรือที่เป็นห่วงกังวลในสวัสดิภาพของสังขารที่ให้อภัย นำทุกข์มาให้อย่างยิ่งใหญ่อถึงปานนี้

- หวังจะกระดิกไล่เดือน เลยไปเจอเบ็ดเข้าเต็มเปา หวังจะเสวยสุขเวทนา โดยผ่านชั้น ๕ ก็ไปเจอทุกข์เข้าเต็มเปา
- ไม่เอาแล้ว ฉันไม่อยู่กับเธอแล้ว ฉันจะไปแล้ว เพราะเธอไม่ได้ให้อะไรกับฉันเลย ยึดตรงไหนก็ผิดหวังตรงนั้น
- จะไปหาหนีพพานที่ไหน ไปหาในดง ในถ้ำ ในป่า ในเขา ก็ไม่เจอนิพพาน ต้องมาหาที่กายและจิตนี้แหละจึงจะเจอ
- ตัดชั้น ๕ ให้เหมือนกับที่ตัดคนรักชิ ถอนอาลัยเสียให้สิ้น เดียวก็ขาดไปเอง
- ลาก่อน ความเป็นหญิงเป็นชาย
- อย่าถือตัว อดดี ตายใจในความสมบูรณ์พูนสุขไปเลย เราเปรียบเหมือนโคที่เขาบำรุงบำเรอ ก่อนที่จะพาเดินไปสู่ที่ฆ่าเท่านั้นเอง ไม่ได้มีคุณค่าสูงส่งอย่างที่ตัวเองพรั้มไปเลยสักนิดเดียว
- สิ่งที่ทำเป็นที่เราจะต้องทำต่อจากการเจริญสติปัญญา คือการสละละวางนั่นเอง
- สังขารนี้ถึงเราจะไปกังวลมัน ก็บังคับมันไม่ได้ยุดินั้นแหละ
- เราจะต้องตั้งจิตวางเฉยให้ได้ แม้ในสภาพกายทุกข์แสนเข็ญ
- จุดมันไม่อยู่แล้ว มันจะเดินเข้าหาความตายท่าเดียว
- ไม่เป็นไร ถ้าหากเราช่วยใครแล้วเขาไม่ตอบแทนเรา เพราะหน้าที่เราคือผู้ให้ ไม่ใช่ผู้รับ
- เมื่อปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ ก็ยิ่งเห็นโทษของการที่เอาจิตไปเกาะกับกาม-คุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ และก็ยังเห็นคุณค่าของการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ มากขึ้นเรื่อย ๆ
- ทั้งงานประจำและงานอดิเรกของเราก็คือการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔
- เราไม่อยากไปเกิดเป็นทวดาเลย เพราะถ้าไปเกิดเป็นทวดาก็ต้องไปหลงเพลิดเพลินต่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นทิพย์ ทำให้จิตเสื่อมเสียคุณภาพอีก
- การเจอทุกข์ เผชิญทุกข์ ทนทุกข์ ช่วยให้จิตเข้มแข็ง เป็นการเสริมคุณภาพของจิตอย่างดีมาก

- สติ จำเป็นมากที่จะมาใช้ในการสู้กับทุกข์ ผู้อ่อนแอในการเจริญสติ จะต้องตกม้าตาย
- เราเบื่ออดีตที่ไม่เป็นไปดังใจ เราเบื่ออนาคตที่บังคับบัญชาไม่ได้ เราเบื่อปัจจุบันที่มีโทษตัวเราของเรา
- ความคิดที่คิดขึ้นมาแล้วไม่สร้างสรรค์ แถมยังนำความทุกข์มาให้นั้น เลิกคิดมันเสีย
- เราจะมาฉวนฉวนใจ นอนจมอยู่กับสังขารอันแสนทุกข์เข็ญนี้ต่อไปมิได้อย่างเด็ดขาด ต้องรีบละอุปาทาน ถอนความยึดมั่นจากมันเสีย ยิ่งไวเท่าไรยิ่งดี
- เพลิดเพลินอะไรนัก ยินดีอะไรนัก ในเมื่อโลกนี้ลู่อกอยู่ด้วยกองเพลิง คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ในขณะที่ท่านทั้งหลายพากันรื่นเริงอยู่ในปากแห่งพระยามัจจุราชอยู่นั้น ผู้มีปัญญาจักชุกต่างพากันเร่งรีบประพฤติธรรม เพื่อนำตนพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอย่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทั้งหลายเทียว
- ข้าพเจ้าขอส่งบัตรรอยพรอันเปี่ยมเลื่อมมายังท่านทั้งหลายที่กำลังสนุกสนานรื่นเริงอยู่ในปากมัจจุราชด้วยความสลดสังเวชใจยิ่ง
- สวัสดิ์จะมีจุราช เรากำลังรอนานอยู่อย่างสงบ ในฐานะผู้ที่เตรียมตัวอย่างพร้อมที่จะเผชิญท่านในทุกขณะจิต
- กายนี้มันก็เป็นสมบัติของโลกแท้ ๆ ถึงเวลาที่มันถูกบีบคั้นมาก ๆ ก็คืนมันให้กลับไปสู่โลกเสีย จะไปหวงแหนเอาไว้ทำไมกับไอ้ของที่ยืมเขามาใช้ชั่วคราว
- ชีวิตของเราได้ถึงความตายมาตั้งแต่วันบวชแล้ว ที่อยู่มาได้ทุกวันนี้ก็เพราะท่านผู้มีเมตตาจิตทั้งหลาย ได้ช่วยสืบต่อไว้ด้วยปัจจัย ๔ สืบมาได้ทีละวันเท่านั้นเอง ฉะนั้น เราจึงเป็นคนตายแล้ว ก็เมื่อใดที่เราารู้สึกว่าเรายังมีชีวิตอยู่ ก็จะเกิดความทุกข์เดือดร้อนขึ้นมาทันที เพราะว่าเราตายแล้ว
- จะถืออะไรเป็นความแน่นอนมันคงจริงจิงกับการสืบต่อของสังขาร จะตายวันตายพรุ่งใครจะไปรู้
- ยังไม่เข็ดก็หอบของร้อนไว้ต่อไป ถ้าเข็ดแล้วก็รีบทิ้งเสีย
- มันปวดกันเอง เตียวมันก็ตายกันเองแหละ ไม่ใช่เราปวด ไม่ใช่เราตาย มันพ้นทุกข์ตรงนี้เอง
- เวทนาทั้งหลายนั้น มันสวையกันเอง แล้วมันก็ทุกข์กันเองนั่นแหละ ไม่ใช่เราสววย ไม่ใช่เราทุกข์ ไปทุกข์ให้มัน ไปทุกข์แทนมันทำไมเล่า

- สำหรับจิตที่ฟุ้งนั้น มันก็ฟุ้งกันเอง เตือนตรึงกันเอง ไม่ใช่เราฟุ้ง ไม่ใช่เราเตือนตรึง ไปฟุ้งแทนมัน ไปฟุ้งให้มันทำไม
- อย่ามีตัวกูของกูขึ้นมารับทุกข์แทนมันซิ
- การเจริญกิจของอริยมรรคนั้น เรามีหน้าที่ทำลูกเดียว ส่วนผลจะออกมาอย่างไร เราไม่เกี่ยว
- อย่าไปยึดผลแห่งการปฏิบัติธรรมมาเป็นตัวเราของเรา ผลแห่งการปฏิบัติจะเป็นไปในรูปใดก็ทิ้งมันเสียอีก
- ดับทุกข์ที่ในขณะจิตปัจจุบันก็พอ ไม่ต้องไปดับทุกข์ในขณะอดีต และไม่ต้องไปดับทุกข์ในขณะอนาคต
- ผู้ที่เป็นวิตกจริต กังวลมาก ต้องเจริญปัจจุบันอารมณ์ให้มาก ๆ จึงจะแก้ได้
- เมื่อเห็นทุกข์แล้วก็จงอย่ายืดยุ่นในความมี ในความเป็น
- นำสงสารชีวิตของผู้ที่เจ็บแล้วไม่จำ สละไม่จริง ทั้งไม่ขาด พุดได้แต่ทำไม่ได้ คิดได้แต่ไม่กล้าทำ ทำแล้วก็ไม่กัดฟันสู้ให้สำเร็จ เปื่อย ๆ อียาก ๆ เขาต้องเวียนวนอยู่ในวิภวภูตสงสารอย่างไม่รู้จุดจบ
- เดินหน้าแล้วอย่าถอยซิเพื่อนรัก กำลังกาย กำลังใจมีเท่าไร จงเบ่งออกมา พิสูจน์กับอุปสรรคให้รู้ตัวรู้แดง ผลจะออกมาเกินคุ้มค่าเหนื่อยเชียวเพื่อนเอ๋ย
- กับดักของโลก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
- ในเมื่อเห็นว่าโลกนี้เป็นทุกข์ ก็อย่าติดกับดักของโลกเนื้อ
- เราเบื่อโลกตั้งต้นตั้งแต่กายและจิตออกไปเลย
- ถ้าทำอะไรไม่มีความเด็ดขาด จะเตือนตรึง
- เราเช็ดขยาดกับโลกเสียแล้ว
- โลกนี้ปรากฏแก่เราประดุจหลุมถ่านเพลิงที่ไฟลุกโชติช่วงอยู่ กลับปรากฏเป็นสถานที่น่ารื่นรมย์แก่หมู่สัตว์ทั้งหลาย ประดุจฝูงแมลงเม่าบินเข้าสู่กองเพลิง ด้วยอาการรื่นเริงยินดี ฉะนั้น
- เราหมดอาลัยตายอยากที่จะไปแสวงหาสถานที่เป็นสุขเสียแล้ว เพราะไปไหนก็ต้องหอบเอาขันธ์ ๕ อันแสนทุกข์เข็ญนี้ไปด้วย
- เราเลิกคิดที่จะอำนวยความสะดวกให้กายนี้เกินประมาณเสียแล้ว เพราะถึงบำรุงอย่างไรมันก็นำความเตือนตรึงมาให้อยู่ดี
- ความบ้าอย่างบัดซบที่สุดก็คือ เราถูกหลอกให้มาเป็นห่วงกังวลต่อกายนี้

- ถ้าเราไม่ตัดความอาลัยที่มีต่ออารมณ์เหยื่อล่อกับดักของโลกให้อย่างจริงจัง จะต้องกลับมาเกิดอีกแน่นอน
- เรื่องการเข้าไปยินดีในร้ายในสิ่งทั้งหลาย ไม่ใช่หน้าที่ของเรา
- ผู้ไม่มีขันติจะเดือดร้อน
- อยู่ที่ไหน ในฐานะใด ก็ต้องอดทนทั้งนั้น
- การสร้างบารมีทุกอย่าง จำเป็นต้องใช้ความอดทนมาต่อสู้กับความลำบาก เดือดร้อนบ้างเป็นธรรมดา แต่ว่าถ้าหากพยายามทำจนสำเร็จตามที่ตั้งใจได้แล้ว จะเกิดความปิติ รื่นเริง เป็นผลตอบสนองอย่างคุ้มค่าทีเดียว
- เรายังเป็นทุกข์เดือดร้อนอยู่ เพราะยังไม่วางเฉยทางทวารทั้ง ๖ โดยแท้
- ถ้าเรายังอาศัย ยังหวัง ความสุขจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้ว จิตเราก็จะอยู่ในระดับที่จะเป็นทุกข์เพราะกายนี้
- ดูให้เห็นว่าเวทนาเป็นมายา เวทนามีเกิดมีดับเหมือนกัน
- เป็นห่วงอะไร กับกายที่ทุกข์แสนเข็ญอย่างนี้
- ไม่มีความจำเป็นใดเลย ที่เราจะต้องไปตอบสนองเมื่อมีคนมารักเรา หรือเกลียดเรา
- อย่าเอาจิตไปยึดไปเกาะไปหวังอะไรทั้งสิ้น เพราะว่า แม้แต่หมูในอวยก็ยิ่งกลายเป็นของหมาไปได้
- ปัญญาที่แท้จริงต้องเรียนจากทุกข์
- สติที่แท้จริงต้องฝึกจากปัจจุบันอารมณ์
- ทุกสิ่งทุกอย่างทุกเหตุการณ์ที่ผ่านมา แม้จะทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญ หรือว่าน่าอับอายขายหน้าเพียงไร ก็ถือว่าเป็นบทเรียนแห่งชีวิตที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทั้งสิ้น
- ถ้าเราหลงเพลินยินดีเป็นสุขกับสิ่งใดละก็ ภายหลังจะต้องชดใช้คืน เป็นทุกข์โทมนัสในจำนวนที่เท่ากับความสุขที่ได้รับอย่างไม่ขาดตกบกพร่องทีเดียว
- ธรรมชาติทั้งหมดให้ความเป็นธรรมแก่สรรพสัตว์เสมอ หากแต่ว่าสิ่งที่ลำเอียงก็คือใจมนุษย์เอง
- กรรมลิขิตชีวิตมนุษย์ก็จริงอยู่ แต่ความสุขและความทุกข์ในใจของผู้ใด ผู้นั้นเป็นผู้ลิขิตเอาเอง

- เราจะบวชเอาพันทุกข์ หรือจะบวชเอาคนศรัทธา
- คนโง่เขลาเบาปัญญาทั้งหลาย ย่อมถือตัวอวดตัวเย่อหยิ่งถือดี ในความมั่งคั่ง ในความอุดมสมบูรณ์แห่งโภคสมบัติของตน เขาย่อมไม่ล่วงรู้ถึงการที่ตนเองกำลังสนุกสนานรื่นเริงอยู่ในปากแห่งพระยามัจจุราชแม้แต่ชนิดเดียว

- ปุถุชนทั้งหลายยังเป็นผู้ไม่เห็นโทษอันใหญ่หลวงของกาม ย่อมจินตนาการไม่ออก ไม่เข้าใจ ถึงสภาพจิตของพระอริยเจ้า ที่ท่านไม่มีความต้องการด้วยกาม

ส่วนพระอริยะทั้งหลายเป็นผู้เห็นโทษอันใหญ่หลวงของกามอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเอง ย่อมไม่มีความสงสัยต่อดวงจิตที่ไม่มีความต้องการด้วยกาม ไม่ต้องการสุขเวทนาจากการบริโภคกาม เพราะท่านเป็นผู้หน่ายกามด้วยดวงจิตของตนเองแล้วนั่นเอง

ฉะนั้น ปุถุชนทั้งหลายย่อมเกิดความลึกลับสงสัย ต่อดวงจิตอันน่าศรัทธาของพระอริยเจ้าทั้งหลายเสมอไป

- สิ่งใดที่ซื้อได้ด้วยเงินตรา จะเป็นจุดอ่อนให้มารร้ายทั้งหลายหยั่งลงได้
- ผู้มีฤทธิ์ มีเดช มีเกียรติ มีอำนาจ มีศักดิ์ศรี มักจะเหลิง และไปทำกรรมชั่วได้ง่ายดายนัก

- เพียงแค่ว่าท่านนั้น อย่ายไปเสวยมัน ถึงแม้แต่รู้ก็สักว่ารู้ โดยมีปัญญาเห็นโทษอยู่ตลอด ไม่เข้าไปยึดมันถือมันโดยประการทั้งปวง

- ถูกหลอกแล้ว ที่ไปติดกายตนเอง ติดกายผู้อื่น
- ถ้าเราเข้าไปยึดอนาคตที่จะได้ดีมีสุขว่าเป็นของเรา อนาคตที่จะทุกข์เดือดร้อนก็จะติดมาด้วย ทำให้เราต้องเป็นทุกข์กังวลกับอนาคตไม่รู้จบ

- อนาคตทุกช่วง ไม่ใช่ตัวเราของเรา
- ถ้าตั้งใจจะแสวงหา ลาภสักการะ เกียรติยศชื่อเสียง และการกราบไหว้บูชาของตระกูล ก็จงนั่งลงแล้วเริ่มร้องไห้จนน้ำตาเป็นสายเลือดยังจะดีกว่า

- ปุถุชนทั้งหลาย สัมผัสกับอะไรก็จะเสวยทำเดียว ส่วนพระอริยะนั้น สัมผัสกับอะไรก็สักแต่ว่ารู้ ไม่เสวย

- อย่ายปล่อยให้สิ่งสวยงาม สะดวกสบาย น่ารื่นเริงใจ ในโลกนี้ มาหลอกให้เราารู้สึกว่าโลกนี้เป็นสุขขึ้นมาได้

- โลกนี้หรือไข่มิเพียงทรมานวัย ธรรมะที่รู้แจ้งขึ้นมาก็ใจมีค่ากว่าเธอ

- ฟันนี้ไม่มีสมบัติพิสดาน

จบธรรมภาษิต ตอน “นिरาสนคร”

บันทึกเมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๓๗ ถึงวันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๓๗ ขณะที่
มากด้วยการกำหนดสติหยั่งรู้ทุกขเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในช่วงเวลาที่ไป
เข้าบำเพ็ญกรรมฐาน หลังฝนซา พายุหาย ณ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ความดีของธรรมะชุดนี้ ขอบุชาพระคุณของพระรัตนตรัย ที่ให้ความร่มเย็นแก่
มวลมนุษยชาติมาช้านาน

ธรรมะชุดนี้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ขอให้สัตว์ทั้งปวงไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต จงมีส่วนแห่งการดีมธรรมรส
แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยทั่วหน้ากันเถิด

พระชุมพล พลปญโญ

๑๐-๒๘ มกราคม ๒๕๓๗







ธรรมภาสิต ตอน “มานไฟใบบาง”

โดย พระชุมพล พลบุญโญ

๒๐ มี.ค. ๒๕๓๗ - ๒๙ พ.ค. ๒๕๓๗

ธรรมภาสิตเหล่านี้ผุดขึ้นมาในจิตขณะปฏิบัติธรรม ขอให้ถือว่า ธรรมเหล่านี้เป็นสมบัติกลางของธรรมชาติ ไม่ใช่ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเป็นเพียงผู้บันทึกเท่านั้น ฉะนั้น จึงไม่สงวนลิขสิทธิ์

- จะนับว่าเป็นสัมมาทิฐิอย่างยั้งที่เราจะรู้สึกว่ามีที่บีบคั้นเรา อย่างแสนจะที่สุดนั้นก็คือกายและจิตของเรานั้นเอง
- ญาติปีศาจ สัตว์ร้าย คนดูทั้งหลาย ไม่น่ากลัวเลย จิตที่ตั้งไว้มืดนั้น น่ากลัวมากกว่านั้น
- ทุกข์ทั้งหลายมีอยู่อย่างพร้อมมูล ชนิดครบวงจรอยู่ที่กายและจิตของเราแล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาจากที่ไหนเลย
- สถานที่ใดที่ยังมีรูปธรรม นามธรรม สถานที่นั้นย่อมจะประกอบไปด้วยทุกข์อย่างมีอาจที่จะหลบเลี่ยงไปได้

นิพพาน สุขัง เนื่องจากนิพพานปราศจากรูปธรรม นามธรรม จึงปราศจากการถูกบีบคั้นจากรูปธรรม นามธรรม เพราะฉะนั้น นิพพานจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง สุขอย่างแท้จริง เพราะว่าไม่อิงอาศัยรูปธรรมและนามธรรมใด ๆ ทั้งสิ้น

- ความคิดที่จะมาเอาอะไรจากโลกนี้นั้น เตือนร้อนที่สุด
- เมื่อไหร่ เราจึงจะเลิกเกิดเสียที
- ที่เราพอจะเอาตัวรอดไปได้เรื่อย ๆ ก็เพราะว่าเรารู้สึกว่าเราไม่มีดีอะไร และต้องคอยแก้ไข ปรับปรุงสภาวะจิตไปเรื่อย ๆ นักปฏิบัติธรรมคนไหน ถ้าหากไปรู้สึกตัวดี ตัวเก่ง ตัววิเศษ แล้วละก็ เจ๊งทุกรายไป

- ความคิดมุ่งมั่นตั้งเป้าว่าจะทำอะไรให้สำเร็จเป็นอัจฉรย์ เป็นมานะอย่างหนึ่ง มานะที่ตัวเอง เป็นรากเหง้าทั้งราคะและโทสะ
- อวิชชาตัวสุดท้าย คือ อุปาทานยึดมั่นในความมีอยู่
- ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นธรรม ไม่กำหนดหยั่งรู้ทุกข์ ไม่บรรลุธรรม
- ต้นเหตุแห่งความเดือดร้อนทั้งหมด อยู่ที่กายและจิตเราเท่านั้น
- ยิ่งเข้ามาพิจารณากายและจิตอย่างใกล้ชิดมากเท่าไร ยิ่งเห็นแต่ความน่าเบื่อหน่าย คลายกำหนด ยิ่งเห็นแต่ความน่าถอนความยึดมั่น อุปาทาน ว่าเป็นตัวเราของเรายิ่งขึ้นเท่านั้น
- จิตเอ๋ย มึงจะขึ้นลงอย่างไร กูก็ไม่เอากับมึงแล้วโว้ย (อตัมมยตา)
- จิตเอ๋ย มึงเอากการบรรลุธรรมมาล่อ ให้กูไปหลงยึดมึงเป็นตัวกูของกูต่อไป ก็เลยต้องเดือดร้อนกับมึงไปอีกไม่รู้จักจบ กูไม่เอากับมึงแล้วโว้ย (อตัมมยตา)
- ที่มันยากก็ตรงนี้เอง คือ ตั้งหน้าตั้งตารักษาจิตโดยไม่ยึดว่าจิตเป็นตัวเราของเรา
- สิ่งที่น่ากลัวที่สุดก็คือ สิ่งที่เรายึดมั่นที่สุดนั่นเอง สิ่งที่ทำให้เราเดือดร้อนที่สุดก็คือ สิ่งที่เรารักที่สุดนั่นเอง
- ของที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไปยึดเอาไว้ทำไม
- ตา รูป จักษุวิญญาณ จักขุสัมผัสสชาเวทนา บังคับบัญชาไม่ได้
หู เสียง โสตวิญญาณ โสตสัมผัสสชาเวทนา บังคับบัญชาไม่ได้
จมูก กลิ่น ฆานวิญญาณ ฆานสัมผัสสชาเวทนา บังคับบัญชาไม่ได้
ลิ้น รส ชิวหาวิญญาณ ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา บังคับบัญชาไม่ได้
กาย โผฏฐัพพะ กายวิญญาณ กายสัมผัสสชาเวทนา บังคับบัญชาไม่ได้
ใจ รัชมารมณ มโนวิญญาณ มโนสัมผัสสชาเวทนา บังคับบัญชาไม่ได้
สิ่งเหล่านี้ไปยึดเอาไว้ทำไม
- กิเลสทั้งหลาย ย่นลงมาเหลือต้นหา ๓ คือ อยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป
- ยิ่งปล่อยให้จิตเตลิดเปิดเปิงไปไหน ก็ยิ่งเดือดร้อนมากยิ่งขึ้นทุกที ดึงจิตให้มาหยุดในหยุดดีกว่า วิ่งตามโลกจะไปจบลงเมื่อไหร่เล่า
- ผมขอบอญาของพระมาก ๆ อยู่ ๓ ฉายา
 ๑. อนาลโย แปลว่า ผู้ไม่มีอาลัยในสิ่งใด

๒. ทานโรโต แปลว่า ผู้ยินดีในการให้ ยินดีในการเสียสละ

๓. จันทูปโม แปลว่า ผู้อุปมาด้วยพระจันทร์ หมายถึง ผู้ไม่ข้องติดด้วยตระกูล คือ พระพุทธร่องค์ทรงเปรียบภิกษุผู้ไม่ข้องติดหมู่ญาติโยมผู้อุปฐากทั้งหลาย เป็นประดุจกับพระจันทร์ที่โคจรผ่านบ้านแล้วบ้านเล่า แล้วก็จากไปอย่างไม่มีอาลัยติดข้อง ซึ่งพระองค์ได้ทรงยกย่องพระมหากัสสปะในเรื่องนี้เอาไว้มากที่สุดว่าเป็นผู้ จันทูปโม บุคคลผู้อุปมาด้วยพระจันทร์

• พระมหาสาวกอีกองค์ที่ผมเลื่อมใสในปฏิปทาของท่านมาก คือ พระนาลกะ ผู้ประพฤติโมเนยยปฏิปทา เป็นทั้งผู้ไม่มีอาลัย และผู้อุปมาด้วยพระจันทร์ ประวัติของท่านช่างน่าเลื่อมใสศรัทธาในความใจเด็ด และความมักน้อยสันโดษเสียเหลือเกิน

• หากคนอื่นทำไม หากตัวเองดีกว่า คิดถึงคนอื่นทำไม คิดถึงตัวเองดีกว่า
ระลึกถึงคนอื่นทำไม ระลึกถึงตัวเองดีกว่า

• เทียวหากคนอื่น ไปหาเท่าไรก็ไม่เจอ จงหันเข้ามาหาตัวเองเถิด เจอแน่

• มองจันทร์ ๕ ให้เป็นมายาให้หมด

• เราเหมือนหลับฝันอยู่ในบ้านไฟไหม้ นั่งเพลินอยู่ในถ้ำมีเสือชะแล้ว จันทร์ ๕ มันเจ็บปวดเดือดร้อนทุกข์เข็ญเป็นสาหัสอย่างนี้ ยังมานั่งนอนใจอยู่ได้

• จิตที่คอยเดือดร้อน กระวนกระวาย ห่วงหาอาทรจันทร์ ๕ นั้น เป็นจิตที่ต่ำที่สุด

• ที่เราเที่ยวไปเฝ้า เทียวไปหาใคร ? ทำไมไม่หันเข้ามาหาตัวเอง

• เวลาเจอปัญหาอย่าเพิ่งรีบท้อแท้ ตั้งสติให้ดี เดี๋ยววิธีแก้จะมาเอง

• ไฟไม่โหดร้ายกับผู้ที่ฝึกุศลด้วยใจบริสุทธิ์หรอกนะ

• อย่าเพิ่งรีบตีโพยตีพายไปกับสิ่งใด ๆ ถ้าจิตเราบริสุทธิ์ จะไม่เจอทางตันแน่ ๆ

• หน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรม คือ มาชนะใจตนเอง

• ถ้าเป็นสุขอยู่ได้ด้วยการเพลิดเพลินอดีต ปรุงแต่งอนาคต ก็แสดงว่าก้าวพลาดเสียแล้ว

• อย่าปล่อยใจจิตอยู่ในระดับแห่งความคิดคำนึงอันเกี่ยวเนื่องด้วยกาย ถอนจิตให้หลุดลอยออกไปจากระดับแห่งความคิดคำนึงอันเกี่ยวเนื่องด้วยกายทั้งมวลเสีย วางจิตให้อยู่ในระดับที่มีกายเหมือนไม่มีกาย สักแต่ว่าอาศัยกายนี้ประกอบ

กิจต่าง ๆ ไปเท่านั้น ไม่ยินดียินร้าย ตื่นเต้นลึกลงไป ดีใจเสียใจ ไปกับความเปลี่ยนแปลงขึ้นลง เจริญเสื่อม ของกายเลยแม้แต่น้อย

- แม้แต่กายเราเองก็ต้องละ กายคนอื่นไม่ต้องพูดถึงแล้ว
- เบื้องต้นของการปล่อยวางตัวตน ให้ถอนตรงกาย เวทนา และจิต ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ก่อน แล้วต่อไปให้ไปพิจารณาถอนอุปาทานตรงธรรมะ ว่าสภาวะธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา แล้วปล่อยวางความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเสียให้สิ้นเชิง

- การหนีปัญหา คือ การเริ่มต้นของปัญหาใหม่อีกอันหนึ่ง
- เราบังคับบัญชารูปไม่ได้ ถ้าไปยึดมั่นเมื่อตาเห็นรูป ก็เดือดร้อนนะซี
- เราบังคับบัญชาเสียงไม่ได้ ถ้าไปยึดมั่นเมื่อหูได้ยินเสียง ก็เดือดร้อนนะซี
- เราบังคับบัญชากลิ่นไม่ได้ ถ้าไปยึดมั่นเมื่อจมูกได้กลิ่น ก็เดือดร้อนนะซี
- เราบังคับบัญชารสไม่ได้ ถ้าไปยึดมั่นเมื่อลิ้นได้รส ก็เดือดร้อนนะซี
- เราบังคับบัญชาโผฏฐัพพะไม่ได้ ถ้าไปยึดมั่นเมื่อกายได้โผฏฐัพพะ ก็เดือดร้อนนะซี

เราบังคับบัญชาธัมมมารมณไม่ได้ ถ้าไปยึดมั่นเมื่อใจได้ธัมมมารมณ ก็เดือดร้อนนะซี

- ถ้าถอนความยึดมั่นยินดียินร้ายจากคำพูดของคนไปได้ ก็หมดความเดือดร้อนไปเยอะเลย

- อายุตนะทั้ง ๖ คู่ ประจุก้อนเหล็กที่ไฟเผาจนโซนแดง ใครเข้าไปจับก็เดือดร้อนเอง

- ยุทธภูมิในการสู้กิเลส จะไปรวมลงที่ใจกับธัมมมารมณ
- สิ่งที่เราเห็นด้วยตาทั้งหมดเป็นมายาทั้งสิ้น สิ่งที่ได้ยินด้วยหูทั้งหมดเป็นมายาทั้งสิ้น สิ่งที่ได้กลิ่นด้วยจมูกทั้งหมดเป็นมายาทั้งสิ้น สิ่งที่ได้ลิ้มรสด้วยลิ้นทั้งหมดเป็นมายาทั้งสิ้น สิ่งที่ได้รับสัมผัสด้วยกายทั้งหมดเป็นมายาทั้งสิ้น สิ่งที่เราคิดด้วยใจทั้งหมดเป็นมายาทั้งสิ้น สภาวะธรรมทั้งหมดเป็นมายาทั้งสิ้น

- มันเป็นมายาทั้งสิ้น เพราะว่าเกิดแล้วดับทั้งนั้น ไม่มียืนยงคงอยู่ถาวรไปจริงแม้แต่นิดเดียว

- มันเป็นจริงเป็นจังเพราะถูกกิเลสหลอกนั่นเอง

• กายก็เป็นมายา เวทนาจึงเป็นมายา จิตก็เป็นมายา สภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวงล้วนแล้วแต่เป็นมายา

• จะละกายได้ต้องตีให้แตกในด้านเวทนา จะละเวทนาได้ต้องตีให้แตกในด้านจิต จะละจิตได้ต้องตีให้แตกในด้านธรรม

• เรามาแสวงหาความสุขในโลกนี้ ที่ไหนจะมีให้เล่า

• กาย เวทนา และจิต มันก็ไม่อยู่ภายใต้อำนาจบังคับบัญชาแต่ไหนแต่ไรแล้ว อุปาทานไปยึดมันไว้เอง

• สภาวะที่ไร้อุปาทานนั่นเอง คือสภาวะที่ไร้ทุกข์

• ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นธรรมชาติธรรมดา อุปาทานนั่นเองที่เป็นตัวไปขวางกระแสของธรรมชาติธรรมดา

• ขวางไว้ก็ได้แต่เพียงทุกข์เป็นผลตอบแทน

• อวิชชาคือตัวหลงมாயาเป็นของจริง

• ผู้ประมาทเพราะไม่เห็นทุกข์

• ความจริงที่หนีไม่พ้น คือ ทุกข์

• ความสุขไม่มีอยู่จริงในทุกกาล ทุกสถานที่

• จิตได้เข้ามายึดมั่นในกายโดยหลงว่าเป็นสุข

• อยากจะทุ้ตะโกนร้องให้ก้องฟ้า ว่าสังขารมันทำให้เราทุกข์เดือดร้อนจนแทบบ้า แล้วยังไปยึดมันเอาไว้อีก

• เราเป็นทุกข์เนื่องจากเวทนา เพราะไปยึดมั่นกับการเสวยมากเกินไป

• เมื่อเข้ามาหาในตัวเอง ก็ไม่เจอตัวเอง

• สิ่งที่น่ากลัวที่สุดในโลก คือ ความยึดมั่นเป็นตัณหาของกู

• อยู่ให้เห็นทุกข์ ไม่ใช้อยู่ให้เห็นสุข

• กายนี้ช่างเป็นของสาธารณะของหมู่หนอน หมู่แมลง และเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ โดยแท้

• ความสืบทอดแห่งกายเป็นไปด้วยความยากลำบาก ความแตกดับ จิบหายทำลายแห่งกายเป็นไปได้ ในทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกกาลโดยไม่ยากลำบากเลย

• ความสามารถในการควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในโลกจะมีประโยชน์อะไรขึ้นมาเล่า ถ้ายังไม่สามารถควบคุมใจตนเอง

• รู้เรื่องตัวเรามากกว่าไปรู้เรื่องคนอื่น รู้เรื่องจิตเรามากกว่าไปรู้เรื่องจิตคนอื่น

- สอนตัวเองดีกว่าสอนผู้อื่น ฝึกตัวเองดีกว่าฝึกผู้อื่น ควบคุมตัวเองดีกว่าควบคุมผู้อื่น ปรามตัวเองดีกว่าปรามผู้อื่น ชนะตัวเองดีกว่าชนะผู้อื่น
- อย่ายึดมั่นอะไรเป็นจริงเป็นจัง เพราะโลกนี้ไม่มีอะไรจริงจัง
- สักแต่ว่าคุมมัน เกิดเกิด ดับดับ
- ความรู้สึกที่ว่ามิตัวกูของกู มันผันธรรมชาติ
- ธรรมชาติของโลกคือการยึดถือเอาไว้ไม่ได้
- ปล่อยได้เมื่อไหร่ก็หมดทุกข์เมื่อนั้น
- ขอบพระคุณทุกข์ ที่มาสอนให้เราเจียมตัวเจียมตนและไม่ประมาท
- กายและป้าช้า เป็นเนื้อคู่ของกันและกัน โดยไม่มีใครที่จะมาทักกัน บุกเพสนินวาสของทั้งสองได้เลย
- การกำเนิดคือการจับจองป้าช้า
- สวัสดิ์ท่านนักจับจองป้าช้าผู้ไม่เห็นโทษของสังสารวัฏทั้งหลาย ท่านชอบใจชนิดฝัง ชนิดเผา หรือชนิดปล่อยไว้ให้เป็นทานแก่หมู่นอน สุนัข และแร้งกาทั้งหลายเล่า
- หินเท่าไรรักไม่พันหกรอก ความตายนะ เจ้าโง่เอ๋ย
- ไม่มีใครที่จะบริสุทธิ์หมดจดประดุจผ้าขาวที่ไร้รอยด่าง การมีข้อบกพร่องเป็นธรรมชาติธรรมดาของคน
- รากะเกิดเพราะสังจิตออกนอก โทสะเกิดเพราะสังจิตออกนอก โมหะคือตัวทำให้สังจิตออกนอก วิชาและวิมุติ คือ จิตเห็นจิต จิตแจ้งจิต
- บรรยาการแห่งการบรรลุธรรม คือ ไม่วุ่นวายไปกับความวุ่นวาย ไม่เดือดร้อนไปกับความเดือดร้อน และไม่ทุกข์ไปกับความทุกข์
- อยู่ที่นี่ ไม่หนี ไม่สู้ นั่นแหละคือตัวรู้แจ้งเห็นจริง
- พระยามัจจุราช ได้มาจับจองพื้นที่อยู่ในทุกอณูของอัตภาพนี้ มาตั้งแต่การตั้งขึ้นของความเกิดแล้ว
- เรากำลังต่อสู้กับความตายที่รู้ผลลัพธ์มาตั้งนานแล้วว่าต้องแพ้แพ้น เปอร์เซนต์
- ทุกอณูของชีวิต ก็คือ ความตาย
- ทิศทางแห่งการก้าวเดินของทุกชีวิตคือการเดินทางไปสู่ป้าช้า

- ความสะอาดคือบ่อเกิดแห่งความสกปรกโสโครก ความฉลาดคือบ่อเกิดแห่งความโง่เขลาขมขาย
- ห่วงอะไรไม่ห่วง ดันไปห่วงชั้น ๕
- ตัวหิวกับตัวลุ่มหลงเป็นตัวเดียวกัน ตัวอยากกับตัวยึดเป็นตัวเดียวกัน
- ตัวรังเกียจกับตัวต้องการเป็นตัวเดียวกัน ตัววิ่งหนีกับตัวเข้าหาเป็นตัวเดียวกัน
- เพราะเราต้องการจะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ฉะนั้น ผู้ที่ต้องการไปกับเรา จึงหาได้ยาก
- เพราะสัตว์โลกยินดีในทุกข์ จึงพ้นทุกข์ไปไม่ได้ เพราะสัตว์โลกเกิดทุนบุญทุกข์ จึงพ้นทุกข์ไปไม่ได้
- สัตว์โลกทั้งหลาย ช่างหิวกระหายอยากในทุกข์เสียนี้กระไร
- ทางดับทุกข์ของผู้ยินดีในทุกข์ จักมีมาแต่ที่ไหนเล่า ทางดับทุกข์ของผู้ยินดีในชั้น ๕ จักมีมาแต่ที่ไหนเล่า
- สิทธิพิเศษทำให้เราอ่อนแอ และเห็นแก่ได้
- รู้ได้ จึงละได้ ละได้ จึงรู้ได้ ถ้ารู้แล้วยังไม่ละก็แสดงว่ายังไม่รู้ ถ้าละแล้วยังไม่รู้ก็แสดงว่ายังไม่ละ
- ถ้าเห็นโทษแล้วแต่ยังไม่ละได้ ก็แสดงว่ายังไม่เห็นโทษ
- ต้องปล่อยวางให้หมดนั้นแหละ จึงถึงความสวัสดิ ยึดเอาไว้คนเดียวก็ต้องเดือดร้อนเต็มที
- สาธุ ไซ บรรพชา หากคนอื่นก็ไม่เจอสักที หากตนเองดีกว่า บรรพชา คือ การเข้าหาตนเอง บรรพชา คือ การดับทุกข์
- การนำจิตให้มาหยุดในหยุด คือ การดับทุกข์อันประเสริฐ โดยไม่ต้องเปลืองปัญญา โดยไม่ต้องเปลืองสมอง
- การดับทุกข์ต้องเป็นไปในทางสายเอก ทางเส้นเดียวของบุคคลผู้เดียว เป็นไปในที่แห่งเดียว กายเดียว ใจเดียว ไม่มีที่อยู่ ไม่มีที่ไป ไม่มีญาติ ไม่มีมิตร ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีหญิง ไม่มีชาย ไม่มีคู่รัก ไม่มีคู่เกลียด นั่นคือการดับทุกข์ที่ปราศจากความอาลัยในโลกทั้งปวง เป็นอนาลโยแห่งนิพพานธรรมโดยแท้จริง

- ที่นำจิตเข้ามาสู่กาย ไม่ใช่เข้ามายึดกาย แต่เพื่อมาอาศัยเป็นฐานที่ตั้งแห่งสติและเพื่อมาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาของกายแล้วก็ปล่อยวางไป
- มานะ ทิฐิ ถือเรา ถือเขา อวดดี อวดเก่ง อวดกล้า อวดดี ถือดี ยกตัว ยกตน ยกหู ขูขู่หา เป็นผลพวงมาจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนทั้งสิ้น
- โทษของผู้อื่นเท่าเมล็ดงา ปองดินนินทาไม่วายเว้น โทษของตนเองเท่าภูผา ปกปิดรักษาไม่ให้คนอื่นเห็น
 - จะค้นหาอมตะต้องค้นหาในความตาย
 - ต้องผ่านด่านแห่งความตายไป จึงเจอความไม่ตาย
 - กายนี้ยึดไว้ไม่ได้ ถือไว้ไม่ได้เด็ดขาด
 - คอยแบกความดี ความชั่ว ความเจริญ ความเสื่อม ของโลกเอาไว้ มันหนักไม่วะ
- พอกันทีกับการเกียติทำให้ชาวโลกเคารพ ศรัทธา ยกย่อง สรรเสริญ บูชา
- อุปสรรคที่เป็นเพียงมโนภาพนึกคิดที่คาดเดาว่าจะเกิดนั้น เราฝ่าฟันได้แล้ว แต่กับอุปสรรคที่เป็นของจริงนะ เราผ่านได้หรือยัง
 - รู้จากตำรา รู้จากประสบการณ์ในเหตุการณ์จริงไม่ได้
 - อย่างนั้นใจว่าตนเองไม่กลัวตาย ตราบใดที่ยังไม่ได้เผชิญหน้ากับความตาย
 - จงฆ่ากิเลสให้ได้เสียก่อน ก่อนที่มันจะมาฆ่าเรา
 - อย่าทำร้ายตัวเองโดยการประคบประหงมกิเลส
 - ถ้าเราแสวงหาสถานที่ปลอดภัย จะต้องกลัวต่อสถานที่อันตราย
 - ถ้าเราแสวงหาสถานที่สงบ จะต้องกลัวต่อสถานที่วุ่นวาย
 - ถ้าเราแสวงหาสถานที่รื่นรมย์ จะต้องกลัวต่อสถานที่สยดสยอง
 - เราจะเกิดมาทุกข์ทรมานอีกหลายชาติ เพราะติดและอาลัยในรสอาหารหรือไม่
 - คิดถึงคนอื่นทำไม มากำหนดสภาพความเกิดดับของใจดีกว่า
 - คุยกับคนอื่นทำไม คุยกับสภาวะปัจจุบันอารมณ์ของกาย เวทนา จิต และธรรมดีกว่า
 - การหลงเพลินปรุงแต่งไปกับอดีต อนาคต เป็นยาพิษแห่งใจ ขนานร้ายแรงเหลือเกิน

- อยู่อย่างไร้ค่าเหมือนก้อนหิน ท่อนไม้ ยังดีกว่าที่จะต้องไปแบกความหมกมุ่นกังวล ดีใจ เสียใจ ไปกับเรื่องของคนอื่น
- อย่าเป็นห่วงกังวลหมกมุ่นกับการดำเนินไปตามกฎแห่งกรรมของสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวง
- ปัจจุบันอารมณ์มีค่ายิ่งกว่าทองพันชั่ง เพชรหมื่นกะรัต
- การกราบไหว้เคารพบูชาของคนทั้งโลก ก็ไม่มีค่าแม้แต่เสี้ยวเดียวของการตั้งจิตอย่างมั่นคงแข็งแรงในปัจจุบันอารมณ์
- ปัญหาทั้งหลายทั้งปวง สามารถแก้ได้ด้วยการตั้งสติให้มั่นคง ในปัจจุบัน-อารมณ์ในฐานะทั้ง ๔ ฐานใดฐานหนึ่ง คือ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม
- จิตที่สิ้นความอภยวาทณ์ในโลกียสมบัติทั้งปวง แล้วมาตั้งอย่างแน่วแน่ในปัจจุบันอารมณ์ คือ จิตหลุดพ้น
- ดับทุกข์ได้ก็พอแล้ว ไม่ต้องบรรลุนะอะไรหรอก
- ต้องเผชิญกับทุกข์สุดขีด ปัญญาตัวแท้จึงจะโผล่
- ปัญญามาพร้อมกับความทุกข์ ไม่ใช่มาพร้อมความสบาย
- การที่จะอยู่โดยปราศจากทุกข์ ต้องอยู่อย่างปราศจากตัวตนเท่านั้น
- การหลงติดกับสุขเวทนาไม่ว่าจากอายตนะใดก็ตาม คือการฆ่าตัวตาย
- มัจจุราช ย่อมตามฆ่าบุคคลผู้ผลิตเพลินหลงเสวยสุขเวทนา เหมือนพรานเบ็ดฆ่าปลาที่หลงเหยื่อ ฉะนั้น
- ถ้าจะทั้งกายให้ได้ ต้องทั้งเวทนาให้ได้ด้วย และต้องทั้งจิตให้ได้ด้วย
- ข้าพเจ้าขอร้องให้ ให้กับความคิดที่อยากจะให้คนมาเคารพยกย่องบูชา จนน้ำตาเป็นสายเลือด
- การหวั่นไหวต่อโลกธรรม คือความฉิบหายวอดวายของสัตว์โลก
- โครงการทั้งหลายของเราสามารถผิดพลาดล้มเหลวได้ทั้งสิ้น
- นิสัยร้ายแรง รื่นเริง ของเรา เกิดมาจากการไม่เห็นทุกข์เห็นโทษของโลกหรือเปล่า ?
- โลกนี้ ย่อมสลายสคงตงามสำหรับคนโง่เสมอ
- ลากสักการะและการเคารพบูชาในตระกูลต่าง ๆ ปรากฏแก่เราประดุจหลุมถ่านเพลิง

- สังขารที่เที่ยง ไม่มีในโลก
- ความเข้าใจผิดนั่นเองที่ทำให้เราแสดงออกอย่างผิด ๆ เราต้องแก้ความเข้าใจผิด เพื่อจะให้เลิกแสดงออกอย่างผิด ๆ เข้าใจผิดว่า กายเป็นของเรา เวทนาเป็นของเรา และจิตเป็นของเรา
- ความยึดมั่นถือมั่นเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความเดือดร้อนทั้งปวง
- จะเป็นกำไรชีวิตมากเหลือเกิน ถ้าหากจะมีเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตาม ที่จะทำให้เรารู้ว่า ตัวเองยังไม่เก่งจริง ตัวเองยังไม่ดีจริง
- สิ่งที่น่ากลัวที่สุด คือ การหลงว่าสังขารที่แสนทุกข์นั้นเป็นสุข
- อารมณ์รักที่เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ใด คือ ปริมาณที่บ่งบอกออกมา ถึงความอ่อนแอของจิต ความหิวโหยของจิต ความไม่เป็นตัวของตัวเองของจิต และความพึ่งตัวเองไม่ได้ของจิต
- ขอบพระคุณมารที่มาช่วยให้เราได้ธรรมะ
- อย่าให้คะแนนคนจากรูปร่างหน้าตา
- สำหรับผู้ที่บรรลุธรรมที่แท้จริง จะไม่มีความรู้สึกอยากจะทำอะไรให้ใครรู้ว่าตัวเองบรรลุธรรมเลย
- เมื่อถอนอุปาทานได้หมดก็อยู่อย่างไม่ต้องห่วงอะไร
- ยึดเอาไว้แล้วมันเป็นไปได้อย่างที่ยึดชะเมื่อไหร่
- ความรักที่ง่าย ความเสียสละที่ง่าย
- อุปาทานคือความยึดว่าเป็นตัวกูของกู ตัณหาคือความเข้าไปเจ้ากี้เจ้าการสรรพสิ่งทั้งหลาย ๓ ประการ คือ อยากให้มา อยากให้อยู่ และอยากให้ไป ตัณหาและอุปาทานทั้ง ๒ นี้ ต่างก็เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน
- อยากละอุปาทาน ต้องละตัณหาให้ได้ อยากละตัณหาต้องละอุปาทานให้ได้
- จะละตัณหา ต้องทำทุกสิ่งตามหน้าที่ ไม่ทำด้วยความอยาก
- ตัณหา ๓ สรุปลงเหลือ ความยินดีและยินร้าย
- ภายนี้ไม่ใช่ของเรา ความเจริญและความเสื่อมของภายนี้ เราไม่รับผิดชอบ
- ความผิดพลาดทั้งหมดอยู่ตรงที่ การดำรงจิตอยู่ในโลกอย่างมีอุปาทานนั่นเอง
- ความคิดที่จะสวดยโลกเกิดจากความคิดที่ว่ามิตัวกูของกู
- และแล้วเราก็ตัดใจผิดคิดว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่จริง

- ความเดือดร้อนของเราเกิดมาจากชอบทำอะไรตามใจตัวเอง
- สิ่งใดร้อน สิ่งนั้นยึดไว้ไม่ได้ สิ่งใดทุกข์ สิ่งนั้นยึดไว้ไม่ได้
- สถานที่ใดหรือเวลาใดที่อยู่อย่างไม่ได้สัมผัสทุกข์ จงระวังให้ดีว่าความประมาทจะขึ้นขี่คอโดยไม่รู้ตัว
- จะรู้ว่าใจเราแข็งแรงแรงหรือไม่ ต้องดูในสถานการณ์ที่ผจญกับความทุกข์ ไม่ใช่สถานการณ์ที่เสวยความสบาย
- ขณะที่เผชิญทุกข์นั่นเอง ที่เราจะรู้ได้ว่าเราประมาทในเรื่องอะไรมาบ้างในกาลก่อน
- จงระวังตนเองจะเป็นคนแข็งกร้าวโดยปราศจากความแข็งแกร่ง
- เธอไม่ผิดหรอก แต่วิธีที่เธอใช้นะมันผิด
- ความทุกข์เป็นสัญญาณบอกล่วงหน้า ว่าภาวนามยปัญญาจะเกิด
- จิตที่คิดแสวงหาลาภสักการะ ยศถาบรรดาศักดิ์ การยกย่องสรรเสริญจากฝูงชน เป็นจิตที่นำไปสู่ความฉิบหาย
- ความประเสริฐอยู่ที่ความบริสุทธิ์ของใจ ไม่ใช่อยู่ที่การยอมรับของสังคม
- ถอนความรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตน ถอนความคิดอยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป แล้วตั้งจิตเป็นกลางวางเฉยนิ่งอยู่
- เมื่อถอนอุปาทานที่ยึดมั่นถือมั่นในจิตออกเสียได้ ก็ไม่ต้องไปสนใจแล้วว่า จิตจะบรรลุธรรมหรือไม่ บรรลุธรรมเมื่อไหร่
- สันติสุขจะหาได้จากใจที่เป็นกลางเท่านั้น
- และแล้ว ดอกกรักรักก็กลายเป็นดอกโคศ
- ในฐานะที่ไม่มีมือใครโอบ ไม่มีใครช่วยเหลือ ไม่มีใครประคองประห่ม ไม่มีใครช่วยปกป้อง ไม่มีใครคอยคุ้มภัย ไม่มีใครคอยอำนวยความสะดวกนั้นแล จึงเป็นโอกาสที่สามารถจะสร้างและบำเพ็ญบารมีขั้นสูงได้
- เมื่อผ่านสภาวะการณ์ที่โหดร้าย จะได้จิตใจที่เข้มแข็งมา
- ชีวิตคือการเล่นขายของของทีไรเวลาที่สุด เนื่องจากว่าผู้ที่เข้ามาเล่น กลับหลงว่าเป็นเรื่องจริงเรื่องจริง
- การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ต้องหนีความเดือดร้อน แต่ในขณะที่ความเดือดร้อนบังเกิดขึ้น แล้วเรที่ตั้งจิตให้มันคงปลอยวางได้ นั่นแหละเรียกว่า การบรรลุธรรม

• ความทุกข์เดือดร้อนทุกชนิดของโลก ถือว่าเป็นครูที่แสนดีที่มาสอนและมาเตือนให้ปลื้มวาง

- เมื่อสตอกนอกฐาน ญาณก็ตก กิเลสก็เกิด
- ความสุขที่ต้องอาศัยคนอื่น เป็นความสุขของทาสหรือข้า
- จิตที่ไร้อุปาทานคือความมีขอบเขตที่ไร้ขอบเขต
- ถอนตัณหาออกเสียกระทั่งราก แล้วอยู่อย่างไร้ปัญหาไปตราบนานจนกระทั่งถึงวันตาย

- ความไร้ตัวไร้ตน คือ ความที่ทั้งไม่สะอาดและไม่แปดเปื้อน
- ถ้ายังสะอาดอยู่ ก็ยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ถ้ายังแปดเปื้อนอยู่ ก็ยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์

• สิ่งที่ปิดกั้นขวางทางนิพพานของสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่เห็นช่องว่าง คือ ความอวดดี และถือทิฏฐิมานะ

- ความเข้าใจที่ว่า มีตัวเราตั้งอยู่ตลอดเวลาตลอดกาล เป็นความเห็นผิด
- ในเมื่อไม่มีตัวเราตั้งอยู่ตลอดเวลา แล้วจิตจะต้องไปแบก ไปหาบ ไปคอน ไปหมกมุ่นกังวล ในสิ่งใดทำไมเล่า

- สิ่งทั้งปวงเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่ชั่วขณะแห่งการผัสสะของอารมณ์เท่านั้น
- เมื่อตัวแสดงไม่มีเสียแล้ว ละครทั้งเรื่องก็กลายเป็นโมฆะไป เมื่อตัวเราและตัวเขากลายเป็นอนัตตาไปเสียแล้ว เรื่องราวทั้งมวลในโลกจะมีได้อย่างไร

- ตัวเราก็ไม่มี ตัวเขาก็ไม่มี แล้วจะรักใคร แล้วจะโกรธใคร
- การบรรลุลหรรณไมใช่เรื่องของกาย แต่เป็นเรื่องของจิตที่ไปยึดกาย การบรรลุลหรรณไมใช่เรื่องของจิต แต่เป็นเรื่องของจิตที่ไปยึดจิต

• ของอะไรก็ตามที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ต้องไม่ใช่ของเราแน่ จิตเป็นของที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยทั้งจากภายนอกบ้าง จากภายในบ้าง ฉะนั้นจิตต้องไม่ใช่ของเราแน่ ฉะนั้นการที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในจิตอันไม่ใช่ของเราแน่ ไม่เป็นการสมควรเลย

• อะไรหนอที่จะเปลี่ยนแปลงได้ไวกว่ากับจิต ฉะนั้นอะไรหนอที่จะไม่น่ายึดมั่นถือมั่นเท่ากับจิต

• จิตเป็นสิ่งที่ต้องรักษา แต่ก็ต้องรักษาอย่างปลื้มวาง คือรักษาอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าจิตเป็นเรา เราเป็นจิต

- อย่าหิวกระหายในการเลื่อนชั้นของจิต
- เพราะสิ่งทั้งหลายมันไม่แน่นอน จึงยึดเอาไว้ไม่ได้
- อุปาทานนั้นเองที่เข้ามาตีกรอบไว้ ไม่ให้จิตมีอิสระ
- ถ้าคิดจะหาความสุขจากสังขารละก็ ง่ายล้นดี
- ธรรมชาติของสังขารทั้งปวงนั้นมันเป็นของว่างอยู่แล้ว แต่ว่าอุปาทานนั้นเองที่เข้าไปยึดไว้ บังตาไว้ ไม่ให้มันว่าง
- ธรรมชาติเขาไม่ยอมให้ยึด ไปยึดทำไม
- ไม่เที่ยงก็เท่านั้น เตือนร้อนก็เท่านั้น บังคับไม่ได้ก็เท่านั้น เจ้าสังขารเอ๋ย
- เมื่อเข้าไปค้นในกายในใจด้วยปัญญาญาณ ก็เจอแต่ทุกข์ทั้งสิ้น
- เวลาเมื่อโลกไม่ใช่ต้องหนีโลก แต่ให้ถอนความยึดมั่นถือมั่นเป็นเราเป็นเขา ออกจากโลกเสีย
- ทุกข์ที่ตรงไหน ให้ถอนความยึดมั่นถือมั่นออกจากตรงนั้นก่อน ถอนให้หมด ถอนให้ไม่มีเหลือ
- ถอนสมมุติทั้งหมดออกให้หมด แล้วอยู่อย่างไรตัวกูของกู
- ของในปัจจุบันเท่านั้นที่มีอยู่ ของในอดีตและของในอนาคตไม่มี
- รูปธรรมก็สักแต่ว่าเป็นรูปธรรม นามธรรมก็สักแต่ว่าเป็นนามธรรม ไม่มีตัวไม่มีตน
- อาการยึดมั่นถือมั่นของจิต เกิดจากอำนาจของโมหะ ความไม่รู้
- เมื่อญาณปัญญาเข้าไปเจาะลึกในขั้นที่ ๕ รูปธรรมและนามธรรมก็มีค่าเท่ากัน คือ ไร้ค่าเท่ากัน
- ทอดอาลัยในกายและจิตอันนี้เสียทีได้แล้ว
- ถอนอุปาทานออกให้หมด แล้วขั้นที่ ๕ นี้มันจะเจริญหรือเสื่อม ได้ดีหรือได้ชั่ว ก็ช่างมันแล้ว
- ไปบีบเค้นของไร้สาระให้เป็นสาระแก่นสาร มันจะได้หรือ ?
- ความทุกข์เชิงญ คือ มิตรแท้ของผู้ปฏิบัติธรรม
- วางอุเบกขาเป็นไม้วางอุเบกขาเป็นไม้วางอุเบกขาต่อโลกเป็นไม้วาง
- เรายังให้คุณค่าความหมายความสำคัญต่อกายมนุษย์อยู่ตราบใด ก็ยังไม่พ้นทุกข์อยู่ตราบนั่น

• นึกถึงความเจริญรุ่งเรืองของเราแล้วจิตมันรู้สึกเฉย ๆ นึกถึงความเสื่อมตกอับของเราแล้วจิตมันรู้สึกเฉย ๆ

- อุเบกขาที่สมบูรณ์ด้วยสติ นั่นจึงเป็นอุเบกขาแท้
- การถอนอุปาทาน จะถอนได้ก็ในขณะที่สติเต็มเปี่ยมเท่านั้น
- การบรรลุธรรม ไม่ต้องให้ใครมายอมรับและรับรู้ด้วย
- คิดกำไร ขาดทุน รายได้ รายเสีย มาก ๆ ทำให้เป็นบ้าได้
- รู้มากถ้าหากละไม่เป็น ก็ยิ่งบ้ามากขึ้นทุกที
- จิตที่มีอุปาทานทรงอยู่ในโลกเพื่อรับความเดือดร้อนแท้ ๆ
- ต้องละอวิชชาให้สิ้นนั้นแล มานะจึงจะขาดลอย
- คนเรามันพลาดกันได้ แต่ในเมื่อพลาดแล้วก็ขอให้ฉลาดขึ้นกว่าเดิม ไม่งั้นก็จะไม่คุ้มค่าที่พลาด

- การเข้าไปเสพสวเอรศของโลกคือตัวกาม
- ความทุกข์ตัดนิสสัยคนได้ดีเหลือเกิน
- การดับทุกข์มีวิธีเดียว คือ เลิกยึดมั่นถือมั่นในทุกข์
- ปัญญาหมาจนตรอกนั้นแหละ คือ ปัญญาละกิเลส
- ถามตัวเองดูซิว่า บังคับได้หรือไม่
- กิเลสทุกตัวมีรากเหง้าอยู่ที่อวิชชา ตราบใดที่ยังไม่ถอนอวิชชาจนรากขาดสะบั้น ตราบนั้นกิเลสทุกตัวก็จะยังไม่หายสาบสูญไปได้อย่างสิ้นเชิง
- ขอนิยามความหมายของคำว่า กามราคสังโยชน์ และปฏิฆสังโยชน์ ที่พระอนาคามีละ ว่าดังนี้ คือ

กามราคสังโยชน์ คือ ความกระตือรือร้นในการยินดี

ปฏิฆสังโยชน์ คือ ความกระตือรือร้นในการยินร้าย

บุคคลที่เป็นพระอนาคามี ยังมีความยินดีและยินร้ายอยู่ แต่ไม่มีความกระตือรือร้นในการยินดี และไม่มีความกระตือรือร้นในการยินร้าย

- เราขอมีชีวิตอยู่เพื่อเกิดทุนบูชาความสละ
- ความสันโดษมีกันน้อยคือมิตรแท้ของเรา
- เกี่ยวกับเรื่องกรรมะนั้น เราไม่สามารถที่จะเป็นครูของใครได้ เป็นได้แค่ผู้แนะนำเท่านั้น ครูของคนทั้งหลายก็คือความทุกข์ที่เขาเผชิญอยู่นั่นเอง

- ชีวิต คือ อะไร ? ชีวิตก็คือสิ่งที่เริ่มต้นด้วยความเกิด และปิดท้ายด้วยความตายยังงี้ล่ะ
- ... และแล้ว เขาก็กลับคืนสู่ป่าตามเดิม
- การเจริญสติกับปัจจุบันอารมณ์ให้มาก ๆ คือทักษะแห่งการดับทุกข์โดยตรง
- จิตที่ทรงอยู่ด้วยอริสัจ ๓ อริจิต อธิปัญญา อยู่โดยปกติ จะถูกธรรมชาติบีบบังคับให้เข้าสู่นิพพานเป็นเที่ยงแท้
- บุคคลที่เข้มแข็ง คือ บุคคลผู้อยู่คนเดียว บุคคลที่มีคู่และต้องการคู่ เป็นบุคคลอ่อนแอทั้งสิ้น
- นะโม ตัสสะ ตัสสะ ตัต ไคร่ผู้ไคร่มัด ตัตด้วย นะโม ตัสสะ ... ตัสสะ
- จิต คือ สภาวะธรรมที่สมบูรณ์อยู่ในตัวของตัวเองแล้ว คือว่าไม่ต้องรักใครก็สามารถดำรงอยู่ได้ และไม่ต้องให้ใครมารักก็สามารถดำรงอยู่ได้
- ต้องทำตัวให้โดดเด่นนั้น เป็นเงื่อนไขของธรรมะ หรือ ของกิเลส
- เมื่อหมดตัวหมดตนก็เหลือแต่อุเบกขา และสติ
- ศีลของเราคือ ‘จาละ’
- การจะถอนอุปาทานในบุญนั้น สามารถสร้างบุญได้ แต่ให้ถอนจิตจากการอิงอาศัยสุขโสมนัสอันเนื่องมาจากการสร้างบุญ
- อย่าหวังอะไรจากใครอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าคนนั้นจะใกล้ชิดสนิทสนมแค่ไหน จนกระทั่งแม้แต่ตัวเองก็หวังอะไรไม่ได้
- เราหวังอะไรจากสิ่งใด ๆ ในปริมาณเท่าใด จะต้องทุกข์เดือดร้อนจากความผิดหวังโดยประมาณเท่านั้น ยิ่งหวังในปริมาณมาก ยิ่งทุกข์เดือดร้อนจากความผิดหวังเป็นปริมาณมากเป็นเงาตามตัว
- ผลแห่งความสำเร็จทั้งหลาย ไม่ได้เป็นไปตามใจที่หวัง ฉะนั้น ผู้ใดหวังมากย่อมเดือดร้อนมาก
- ทำทุกสิ่งไปตามหน้าที่แล้วอย่าหวังอะไรให้มาก
- ตัวหวังกับตัวยึดมั่นถือมั่นก็อันเดียวกันเปี้ยวเลย
- ระหว่างคนต่อคน ถ้าหากมีน้ำมิตรซึ่งกันและกันแล้ว อย่าไปดูเพียงมารยาทที่แสดงต่อกันว่าดีหรือเปล่า จงดูเข้าไปถึงว่า มีความจริงใจต่อกันหรือไม่ หรือหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อฝ่ายตรงข้ามหรือไม่ หวังความเจริญรุ่งเรือง

ของฝ่ายตรงข้ามหรือเปล่า ขวนขวายเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ฝ่ายตรงข้ามหรือเปล่า

- อย่าให้คะแนนมารยาท มากกว่าความจริงใจ
- อย่าให้คะแนนวาจาอ่อนหวาน มากกว่าวาจายังประโยชน์
- ขอให้หน้าต่างแต่ละหยดที่หลังไหล จงเป็นหน้าต่างแห่งความดีเต็ยและเอาจริงเถิด อย่าเป็นหน้าต่างแห่งความอ่อนแอและท้อแท้เลย
- จิตที่ไม่ต้องรักใคร และไม่ต้องการให้ใครมารัก เป็นสุขยิ่งกว่าจิตที่สมหวังในรัก หลายพันเท่า
- ความรักกับความเจ็บปวดเดือดร้อน ไม่ได้มีความหมายแตกต่างกันเลย
- การงานที่มีสาระที่แท้จริงก็คือ การงานที่ทำเพื่อเป็นปัจจัยแห่งการพ้นโลกเท่านั้น
- ชีวิตที่มีสาระคือชีวิตที่ไม่มีความอาลัยในชีวิต
- กายก็มีของมันอยู่อย่างนั้น จิตก็มีของมันอยู่อย่างนั้น แต่ความรู้สึกว่าเรามันไม่มี
- ความสิ้นอุปาทาน คือ มีจิต มีกาย แต่ไร้เรา
- เมื่อจิตไม่ต้องการอะไร จึงได้ทุกสิ่ง
- เมื่อจิตเข้าใจสภาพความจริงอย่างถ่องแท้ แล้วก็ปล่อยให้กระแสทั้งหลายไหลไปอย่างเดิม อยู่อย่างเดิม เป็นอย่างเดิม
- ที่เรียกว่า บรรลธรรม นั้น ความจริงไม่บรรลุอะไรเลย
- เมื่อถอนเราออกเสียได้ ปัจจุบันก็กลายเป็นคำตอบ ไม่ต้องแสวงหาคำตอบจากอดีต และไม่ต้องแสวงหาคำตอบจากอนาคต ปัจจุบันกลายเป็นจุดหมายปลายทางอยู่ในตัวมันตลอดทุกขณะจิต
- หาเท่าไรก็ไม่เจอ เมื่อเลิกหาจึงเจอ เมื่อเจอแล้วก็ไม่รู้หาทำไม ไม่รู้เจอทำไม
- เมื่อรู้รอบจนจบกระบวนการแล้ว สติและปัญญามันก็ทำงานของมันเองอย่างไม่มีติดขัด ขัดข้องในประการใดเลย
- พวงหรีดเตือนจิตได้ดีกว่าพวงมาลัย

- ปริมาณความเข้มข้นแห่งความต้องการเสพโสมนัสเวทนาก็คือ ปริมาณความเข้มข้นแห่งความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน และก็คือปริมาณความเข้มข้นแห่งความทุกข์เดือดร้อน

- ปริมาณความเข้มข้นของอุปาทานดูได้จากปริมาณความเข้มข้นของตัณหา ปริมาณความเข้มข้นของตัณหาดูได้จากปริมาณความเข้มข้นของอุปาทาน

- ความวางเฉยต่อทุกข์ได้นั้นแหละ คือความดับทุกข์
- การหนีทุกข์ไม่ใช่การดับทุกข์ แต่เป็นการทวิคูณให้แก่ทุกข์
- การรอคอยสิ่งใดก็ตาม เป็นการกระทำของคนโง่ จิตที่หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงจะไม่รอคอยต่อสิ่งใดทั้งสิ้น

- จิตที่ตกเป็นทาส จะมีความเปรื่องปราศจากไหน
- จิตที่บ้าอำนาจจะไม่ตกเป็นทาสได้อย่างไร
- ความเฉยชาต่อปิติ และโสมนัสเวทนา คือแง่มุมหนึ่งของความดับทุกข์
- จะดับทุกข์ได้ต้องที่ใจที่ถึงพร้อมเต็มเปี่ยมด้วยสติ และอุเบกขาเท่านั้น
- สติที่เป็นไปในกาย คือ กุญแจดอกสำคัญสำหรับไขปัญหาที่แก้ไขได้ยาก นานับประการเลยทีเดียว

- ผู้ที่บรรลุถึง วิริยะและขันตินั้นแล จึงจะบรรลุแล้วเห็นเอง
- การปล่อยวางที่ไม่ถึงพร้อมด้วยสติ ไม่ใช่การปล่อยวาง การบรรลุธรรมที่ไม่ถึงพร้อมด้วยสติ ไม่ใช่การบรรลุธรรม

- เจอคนรัก มีสัจเจอคนไว้รัก
- ... และแล้ว ก็ไม่รู้จะยึดเอาไว้ทำไม
- กายนี้ไม่ใช่ของเรา และกายที่เป็นของเราก็กไม่มีด้วย ใจนี้ไม่ใช่ของเรา และใจที่เป็นของเราก็กไม่มีด้วย

- ผู้ยิ่งใหญ่ต้องยอมรับความพ่ายแพ้ได้อย่างหน้าชื่น
- การยึดมั่นถือมั่นเป็นการสวนทางกับความจริง เพราะว่าสรรพสิ่งล้วนว่างเปล่า

- จะขัดแย้งกับอะไรก็ขัดแย้งไปเถอะ แต่ถ้าหากไปขัดแย้งกับความจริงเข้าละก็ จะมีแต่การขาดทุนฝ่ายเดียว

- โลกแห่งการปรุงแต่ง นรกสวรรค์ที่สุด
- ความหลุดพ้นเป็นสิ่งไร้ภาษา

- กิจกรรมแห่งความไม่ประมาท คือ การกำหนดหยั่งรู้ทุกข์เป็นนิจศีล
- ความทุกข์คือยาขม สำหรับแก้โรคประมาท
- ความเจริญรุ่งเรืองในทางธรรม ก็ยังถูกกิเลสนำเอามาเป็นเหยื่อล่อหลอกให้ผู้ปฏิบัติธรรมลุ่มหลงยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตน เป็นดีเป็นวิเศษเหนือมนุษย์จนได้
- ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตัวโดยปริมาณยิ่งจะถูกพญามารหลอกให้หลงทางได้ง่ายดายเหลือเกิน

จบธรรมภาสิต ตอน “ม่านไฟใบบาง”

บันทึกโดย พระชุมพล พลบุญโย

ช่วงเวลาที่บันทึก ๒๐ มีนาคม ๒๕๓๗ ถึง ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๓๗

สถานที่บันทึก แม่ฮ่องสอน - เชียงใหม่

คุณความดีของบันทึกชุดนี้ ขอถวายบูชาพระคุณของท่านพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) วัดไทรงาม อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ผู้มีเมตตาต่อศิษยานุศิษย์อย่างหาประมาณมิได้





บันทึกธรรม เรื่อง “แหลมมากจะหักก่อน”

โดย พระชุมพล พลปญโญ

๒ มิ.ย. ๒๕๓๗

ที่แหลมมากจะหักก่อน ที่คมมากจะบิ่นก่อน
ส่วนที่ทู่อยู่ได้นาน ส่วนที่ทื่อไม่บิ่นทันควัน
ปทุมที่ชูช่อจะถูกเด็ดไปก่อน
.....อุบลใต้ใบอยู่ได้จนบาน
ผู้ที่โดดเด่นตั้งแต่หนุ่ม จะถูกเด็ดไปในเวลาอันรวดเร็ว
ผู้ที่ยากจะอยู่ทน จงอย่าแหลมให้มาก
.....อย่าคมให้มาก อย่าชูช่อให้มาก
รู้จักเชื่อ ในกาลและเทศะอันสมควร
.....จะสามารถอยู่ได้นานอย่างมั่นคง

ชอบอดฉลาดจะเสียผล

แกลังโง่ไม่เป็น เป็นใหญ่ยาก
แกลังบ้าไม่เป็น ทำงานใหญ่ไม่ได้
มั่นใจในตัวเองมากเกินไป จะฉิบหายในเวลาอันรวดเร็ว
เร็วจะออกทะเลยังต้องดูทิศทางลม

ยังไม่ถึงเวลาอันสมควร อย่าแสดงความสามารถให้ปรากฏ

พระชุมพล พลปญโญ

๒ มิถุนายน ๒๕๓๗





ธรรมภาสิต ตอน “กระท่อมดำในถ้ำเขียว”

๒๙ พ.ค. ๒๕๓๗ - ๒๖ มิ.ย. ๒๕๓๗

ธรรมภาสิตเหล่านี้ ผุดขึ้นมาในจิตขณะปฏิบัติธรรม ขอให้ถือว่าธรรมเหล่านี้เป็นสมบัติกลางของธรรมชาติ ไม่ใช่ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเป็นเพียงผู้บันทึกเท่านั้น ฉะนั้นจึงไม่สงวนลิขสิทธิ์

- ผู้แพ้ที่โกหกตัวเอง และไม่ยอมรับความจริง คือผู้แพ้ที่น่ารังเกียจ
- ความทุกข์มันบีบมันเค้นต่อใจดวงที่ยึดมันเท่านั้น
- ของปลอมแม้จะพบเจอสักร้อยหนพันหน มันก็ยังเป็นของปลอมที่ไร้ค่าอยู่ดีของแท้แม้เจอเพียงหนเดียวก็ยังเป็นของแท้วันยังค่ำ
- วิถีชีวิตที่อยู่ติดดินนั้นดีที่สุดแล้ว ไปอยู่สูงให้ตกเจ็บทำไมเล่า
- วิถีชีวิตที่เรียบง่าย อยู่อย่างไ้ความสามารถพิเศษ เป็นที่ยินดีของผู้ไม่อาลัยโลก
- มนุษย์สมบัติมาพร้อมกับความวิตกกังวล หวาดหวั่นพรั่นพรึง เป็นห่วงเป็นใย ไม่เป็นอันกินอันนอน
- อยู่อย่างไ้ สบายกว่าอยู่อย่างมั่งคั่งพรั่งพร้อม
- หอมเอยหอมกลิ่น ความสลัดคืน
- จิตที่คิดสละ จึงจะพบธรรมะของแท้
- ผู้ที่ติดในความยิ่งใหญ่ทั้งหลาย เวลาตายดวงจิตทรมันทรมายที่สุด
- ไม่ชอบของง่ายหรือ เทียวไปตามหาของยาก ของยากก็คืออดีตและอนาคตของง่ายคือปัจจุบัน

- จงท่องไปเที่ยวไปอย่างไร้การ
- ของที่ติดแน่น เวลาแกะจะฉีกขาด
- เร่งรีบร้อนร้อนพลุ่งพล่านทะยานใจไปก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรใช่ไหมเล่า ชักช้าอย่างรอคอยโอกาสยังจะดีเสียกว่า
- เป็นห่วงกังวลอะไรกับไอ้ของเกิดดับ วิตกกังวลกลัวอะไรกับไอ้ของไม่มีตัวตน
- การถอนอุปาทาน คือ กำหนดหยั่งรู้ไปเรื่อย ๆ แล้วเลิกหวังอะไรจากสังขารเสียที แล้วแต่มันจะเป็นไป มีปัญหาที่พยายามแก้ไขมันไปเรื่อย ๆ
- คำชมและคำตำหนิของชาวโลก ไม่สามารถนำมาเป็นกฎเกณฑ์ในการวัดความดีความชั่วของคนได้
- ที่ยึดไว้ ผูกไว้ เพราะใจมันหิว
- กายและจิตซึ่งก็คือขันธ ๕ อันนี้ เปรียบประดู่ของเล่นชิ้นใหญ่ ซึ่งเด็กผู้โง่เขลาเบ้าปัญญาด้วยถูกอวิชชาหุ้มห่อไว้ มาหลงเพลิดเพลินเล่นระเรีงอยู่อย่างไม่รู้จักเวลา เวลาไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักโทษ
- อุปาทานในขันธ ๕ ก็เหมือนติดยาเสพติดให้โทษ ถ้าหากไม่รีบเลิก ไม่รีบถอน ก็ต้องรอคอยเวลาฉิบหายเท่านั้นเอง
- เราแพ้แล้วที่เกิดมา ขันธ ๕ คือเครื่องหมายแห่งความพ่ายแพ้ ผู้ใดยังมีความยึดมั่นในขันธ ๕ ผู้นั้นไม่สามารถเป็นผู้ชนะขึ้นมาได้เลย
- จงเข้าใจตัวเองก็พอแล้ว อย่าต้องการให้ใครมาเข้าใจในตัวเรอีก
- คำว่า ดีชั่ว ถูกผิด ของโลก ไม่สามารถนำมาเป็นมาตราสำหรับประเมินค่าของผู้หลุดพ้นได้
- จิตที่ถืออาศัยขันธ ๕ เป็นจิตที่ข้างคับแคบเหลือประมาณ
- กายย่อมนำมาซึ่งอาพาธ จิตย่อมนำมาซึ่งอาพาธ เราหมดอาลัยตายอยากต่อกาย เราหมดอาลัยตายอยากต่อจิต
- กายก็เป็นสมมุติ จิตก็เป็นสมมุติ เมื่อบุคคลมาติดสมมุติ จะพบวิมุติได้อย่างไร
- จิตที่รู้สึกตัวตัวเองสูง เป็นจิตต่ำช้า
- สังขารการปรุงแต่งของจิตจะกลับกลายเป็นอุทธัจจะความฟุ้งซ่านก็ต่อเมื่อจิตหลงไหลในภาพมายาของการปรุงแต่ง สังขารก็จะสักว่าเป็นสังขาร จะ

กลายเป็นความฟุ้งซ่านไม่ได้ ถ้าหากจิตไม่หลงไหลในภาพมายาของการปรุงแต่ง โดยเข้าใจแจ่มแจ้งในสภาวะของความไม่เที่ยง และในสภาวะของความกลวงเปล่า ไม่มีแก่นสารของการปรุงแต่งนั้น ๆ

- การลำเอียงเข้าข้างตัวเองเป็นเบรคห้ามความเจริญของมนุษย์
- การตัดสินใจที่ผิดพลาดชานานใหญ่จำนวนนับครั้งไม่ถ้วนของมนุษย์แต่ละคนนั้น ก่อกำเนิดมาจากความลำเอียงเข้าข้างตัวเองทั้งสิ้น
- ที่แหลมมากจะหักก่อน ที่คมมากจะบิ่นก่อน ส่วนที่ทู่อยู่ได้นาน ส่วนที่ทื่อไม่บิ่นทันควัน ปทุมที่ชูช่อจะถูกเด็ดไปก่อน อุบลใต้ใบอยู่ได้จนบาน ผู้ที่โดดเด่นตั้งแต่หนุ่มจะถูกเด็ดไปในเวลาอันรวดเร็ว ผู้ที่อยากจะอยู่ทน จงอย่าแหลมให้มาก อย่าคมให้มาก อย่าชูช่อให้มาก รู้จักเชื่อในกาลและเทศะอันสมควรจะสามารถอยู่ได้นานอย่างมั่นคง ขอบอวดฉลาดจะเสียผล แก่งังโง่ไม่เป็น เป็นใหญ่ยาก แก่งังบ้าไม่เป็น ทำงานใหญ่ไม่ได้ มั่นใจในตัวเองมากเกินไป จะฉิบหายในเวลาอันรวดเร็ว เรือจะออกทะเลยังต้องดูทิศทางลม ยังไม่ถึงเวลาอันสมควรอย่าแสดงความสามารถให้ปรากฏ
- การยึดมั่นถือมั่นในอัตตาที่แม้จะเป็นอัตตาที่ตึ๊งามเพียงใด แม้จะเป็นอัตตาที่ประเสริฐเพียงใด ก็ต้องทุกข์เดือดร้อนอยู่วันยังค่ำ
- ความขาวสะอาดเป็นที่ตั้งแห่งความแปดเปื้อน ความผุดผ่องหมดจดบริสุทธิ์เป็นที่หยั่งลงแห่งมลทินราคะ
- ของบริสุทธิ์ ๑๐๐% หาไม่ได้ในโลก
- กามวิตก ความคิดคำนึงอันเนื่องด้วยกามกัฏฐิ พยาบาทวิตก ความคิดคำนึงอันเนื่องด้วยพยาบาทกัฏฐิ วิหิงสาวิตก ความคิดคำนึงอันเนื่องด้วยความเบียดเบียนกัฏฐิ ทั้ง ๓ นี้คือ เส้นทางในการขยายใหญ่ของอัตตา อูปาทานขันธ ผู้ที่จะละอูปาทานในขันธ จะต้องตัดเส้นทางส่งกำลังบำรุงทั้ง ๓ นี้ให้เด็ดขาด
- การแก่เจือในปัจจุบันง่ายตายนิดเดียว ที่ยากก็เพราะปล่อยสายใจให้ไปเกาะเกี่ยวกับปมอดีตอนาคต จนพันกันยุ่งนุงนังไปหมด
- บัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ย่อมเป็นผู้อภัพใน ๓ ทาง คือ
เป็นผู้อภัพในอันที่จะเสวยเวทนาอันเนื่องด้วยกาม
เป็นผู้อภัพในอันที่จะผูกพยาบาทอาฆาตเคียดแค้นตอบโต้
เป็นผู้อภัพในอันที่จะเบียดเบียนผู้อื่น บัณฑิตทั้งหลายย่อมอภัพดังนี้

- อย่าหิวโหยในความปล่อยวาง อย่ากระหายในการบรรลุ
- เราเพียงมีหน้าที่ในการปฏิบัติธรรม ส่วนการบรรลุธรรมไม่ใช่หน้าที่ของเรา จงอย่าก้าวก่ายหน้าที่อย่างเด็ดขาด
 - จงอย่ามีตัณหา แม้แต่ฐานันตรทางธรรม
 - ความไม่ต้องการไม่อย่าได้ คือความเอิบอิ่มพรั่งพร้อม ความอยากได้ อยากรับ อยากรับถึง คือความหิวโหยขาดแคลน
 - ปล่อยให้จิตเปลี่ยนสถานะไปตามเหตุปัจจัยของมันเอง ไม่ต้องคอยไปช่วย ลุ้นด้วยความกระหาย
 - ความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้น ต้องให้ทุกข์เป็นผู้สอน เพราะฉะนั้นบุคคลผู้หลบลี้หนีทุกข์ จะไม่สามารถถอดถอน กิเลส ตัณหา อุปาทานได้
 - จิตที่ขวนขวายพยายามสร้างเหตุโดยไม่หมกมุ่นห่วงกังวลผลลัพธ์ที่จะออกมา เป็นจิตที่สงบบริสุทธิ์อย่างยิ่ง
 - ถ้าสามารถลืมหืมตาในขณะที่มีสติได้ ก็เรียกว่าเข้าสู่ปัญญาญาณขั้นสูง
 - จงระวัง การปล่อยวางอย่างไร้สติ จะทำให้จิตหลงทางหาทางกลับไม่เจอ วิธีแก้ เวลาจิตหลงทางให้ตั้งจิตมากำหนดสติในอารมณ์กรรมฐานที่หยาบที่เรา เคยชำนาญมาก่อน อย่าไปกำหนดอารมณ์ที่ละเอียด จะทำให้จิตหลงทางหนัก เข้าไปอีก
 - ในสภาวะการณที่ทุกข์เข็ญ จะช่วยตัดนิสัยของคนได้ดี
 - เมื่อสังขารไม่ว่ารูปธรรมหรือนามธรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางดี หรือทาง เจริญ เรามักจะเผลอเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ด้วยความโลภ เป็นนายหน้าชักนำเสมอ ฉะนั้นมนุษย์จึงมักประมาทเวลาได้ดี เผลอเผลอเวลา พบสุข ถือตัวถือตนเวลาเจริญรุ่งเรืองทุกคราวไป
 - จงเอาจิตเข้ามากำหนดหยั่งรู้ที่กายและจิตให้มาก ๆ จากนั้นก็จะเข้าใจ สภาพธรรมชาติความเป็นไปของกายและจิตมากขึ้นเรื่อย ๆ จากนั้นก็ให้ถอน ความยึดมั่นที่สวนทางกับธรรมชาติความเป็นจริงของกายและจิตออกไปเรื่อย ๆ เมื่อไหร่ที่รู้ชัดแจ้งในสภาพธรรมตาของความเป็นไปของกายและจิตแล้ว เลิกยึด มั่นในทิศทางที่สวนกับความเป็นจริงได้ ก็หมดทุกข์
 - ผู้ที่หลงรูปตนเอง จะหลงรูปผู้อื่นด้วย
 - สิ่งที่ต้องรู้ให้ชัดแจ้งชัดเจนนั่นก็คือ กายและจิตของตนนั่นเอง

- งานชิ้นสุดท้าย คือ การถอนความรู้สึกว่ามีตัวเราออกให้หมดให้ได้
- จงขบขันให้ความรู้สึกที่ว่าไม่มีตัวเราของเราซึมลึกไปจนถึงกระดูกดำ ซึมลึกไปจนถึงก้นบึ้งของหัวใจ ซึมลึกไปจนถึงรากเหง้าแห่งชนชั้นฐานาน
- จงเสพคุ้นกับความรู้สึกที่ว่าไม่มีตัวเราของเราให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วรากเหง้าของอวิชชาจะถูกริดรอนจนขาดสะบั้นลงไปในที่สุด
- แม้แต่ผู้ปล่อยวางก็ไม่มีตัวไม่มีตน ผู้หลุดพ้นก็ไม่มีตัวไม่มีตน ผู้บรรลุนิพพานก็ไม่มีตัวไม่มีตน
- ตราบใดที่ยังมีผู้บรรลุนิพพาน ตรานั้นจะยังไม่ถึงนิพพาน
- เวทนามี แต่หาผู้เสวยเวทนาไม่เจอ ทุกข์มี แต่หาผู้รับทุกข์ไม่ได้
- ละชั้น ๕ ได้ ก็หายเดือดร้อน
- ความยึดถือ คือความหนักอึ้ง ความปล่อยวาง คือความเบาสบาย
- ต้องทนทุกข์ทรมานมากก็พักก็หลับแล้ว เพราะไปยึดมั่นในสังขารอันแสนทุกข์
- โลกไม่มีความผิด ผิดที่เข้าไปเสวยและยึดมั่นมันเอง
- บุคคลผู้มีธรรมจักขุจึงจะมองเห็นว่าสิ่งที่ยึดเอาไว้วันนั้น ไม่มีสิ่งที่ทำให้สุขเลย มีแต่สิ่งที่ทำให้ทุกข์เดือดร้อนทั้งสิ้น
- การแผ่เมตตาเป็นการให้อภัยทาน เป็นจาการละชนิดหนึ่ง เป็นการให้ชนิดหนึ่ง เป็นทานชนิดหนึ่ง เป็นทานที่สามารถให้ได้ตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน
- ข้าพเจ้ายอมแพ้แล้ว ข้าพเจ้ายอมอยู่อย่างไม่ได้อะไร ไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไร ไม่ครอบครองอะไร และไม่บรรลุนะไร
- จิตที่ต้องยึดมั่นหอบแบกความมีตัวมีตนเป็นจิตหิว เป็นจิตอ่อนแอ เป็นจิตไร้สมรรถภาพในการพึ่งตนเอง
- การรอคอยกับการหิวโหยเป็นสิ่งเดียวกัน
- ผู้บรรลุนิพพานจะทำงานและทำหน้าที่โดยไม่หวังผล
- คิดจะทำงานใหญ่ ต้องทำงานเล็กให้สำเร็จเสียก่อน คิดจะสอนผู้อื่นต้องสอนตัวเองให้ดีเสียก่อน คิดจะควบคุมผู้อื่นต้องควบคุมตัวเองให้ได้เสียก่อน
- ในสังโยชน์เบื้องสูงนั้น อวิชชากับอุทธัจจะเนื่องกันอยู่ดังนี้ คือ อวิชชาคือความไม่เข้าใจแจ่มแจ้งในสภาพธรรมชาติอันถ่องแท้ อันเป็นจริงของอารมณ์

ก่อให้เกิดสภาวะของอุทธรณ์ก็คือ การอภัยในอารมณ์ การไม่เห็นโทษในการ ก่อตรัดอารมณ์ การสละอารมณ์ไม่จริง การทิ้งอารมณ์ไม่ขาด อาการเหล่านี้ รวมเรียกสั้น ๆ ว่าความฟุ้งซ่าน ซึ่งก็เป็นอาการของอุทธรณ์จะนั่นเอง

• ความไม่ยึดมั่นถือมั่น และความปล่อยวาง เป็นยาแก้อาการของอุทธรณ์จะเป็นอย่างดี

• ความสละอย่างไม้อาลัยเป็นทหารเอกในการฟาดฟันกับข้าศึกคือ กิเลสทุกชั้นตอน ทุกลำดับชั้น

• ยิ่งปฏิบัติธรรมสู่สภาพธรรมที่ละเอียดมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งหาคนที่เข้าใจเรายากขึ้นทุกที

- จะขบรูปลัทธิและนามธรรมไปนิพพานด้วยไม่ได้
- ไม่ใช่ว่าไม่มีทุกข์ เพียงแต่ยังไม่ไปยึดมั่นเท่านั้น
- ธรรมจักขุ จะมองเห็นมนุษย์สมบัติและสวรรค์สมบัติเป็นภาพมายาทั้งสิ้น
- ตัวไร้อุปาทาน คือ แก่นของธรรม
- ทุกข์มันบีบให้เราไปนิพพานนั่นเอง
- ถ้ายึดแล้วมันได้อย่างใจยึด ก็อยากจะยึดหรือ
- จงปล่อยวางให้ได้ แม้แต่ความปล่อยวาง
- การหลงมายาว่าเป็นจริง เป็นสิ่งที่น่าสงสารที่สุด
- หลอกใครไม่หลอก ดันไปหลอกตัวเอง โง่ใครไม่โง่ ดันไปโง่กตัวเอง

• ไม่ต้องไปตามรักษาจิตในอดีต และไม่ต้องไปคอยรักษาจิตในอนาคต รักษาจิตขณะเดียวในปัจจุบันขณะก็พอ เป็นอันว่ารักษาได้ทุกกาลแล้ว

• ตราบจิตที่จิตยังมีอุปาทานอยู่ ก็เปรียบประดุจว่าหัวใจยังมีหนามทิ่มแทงปักคาอยู่ จะเป็นสุขไปได้อย่างไร

• ถ้ายังถอนอุปาทานในขันธออกไปให้หมดไม่ได้ละก็ ตรานั้นก็ยังนอนใจวางใจไม่ได้เด็ดขาด

• วิถีชีวิตที่ราบเรียบสะดวกสบายไร้อุปสรรค ก็ประดุจหอยที่อยู่ในเปลือกอ่อนแอนุ่มนิ่ม ไม่ทนทานต่อการกระทบ

• อุปสรรคที่ทำให้คนโง่ท้อถอยนั้น เป็นยาขุกำลังอย่างวิเศษของคนฉลาดที่เดียว

- ความมืดบอดแห่งจิตเป็นสาเหตุแห่งความกระหายแห่งจิต ความกระหายแห่งจิตเป็นสาเหตุแห่งความมืดบอดแห่งจิต อวิชชาและตัณหาเป็นเหตุปัจจัยให้แก่กันและกัน
- ถ้าหากยังมีกายเรา ถ้าหากยังมีจิตเรา ก็จะต้องมีภพมีชาติสืบต่อเวียนว่ายตายเกิดไปไม่รู้จักสิ้นสุด
- จิตที่ไม่กล้าเผชิญทุกข์จะนำความเสื่อมอย่างใหญ่หลวงมาสู่ผู้ปฏิบัติธรรม
- ถ้าอยากประสบความฉิบหาย ก็ขอให้บำรุงรักษาความตระหนี่และความริษยาในใจเอาไว้ให้ดี
- การแสดงออกซึ่งความอ่อนน้อมถ่อมตัว เป็นจริยาวัตรอันยิ่งใหญ่ของมหาบุรุษทั้งหลายทั้งปวง
- ขอให้เธอจงเลิกยึดมั่นถือดีในความมีตัวตน
- มีแต่ขันธ์ ๕ เปล่า ๆ โดยไร้อุปาทานไม่ได้หรือไง
- เมื่อละความรู้สึกว่าเป็นตัวเราของเราในกายและในจิตไปเสียแล้ว จะแสวงหาการบรรลุธรรมเพื่อใครอีกล่ะ จะแสวงหาการสิ้นกิเลสเพื่อใครอีกล่ะ จะแสวงหาอรรถผลเพื่อใครอีกล่ะ
- การบรรลุอรหัตตนั้นก็ไม่มีอะไรแปลกประหลาดพิสดารเลย เพียงแค่เข้าใจธรรมชาติความจริงถึงที่สุดเท่านั้นเอง
- ความจริงแล้ว พระอรหัตก็ไม่ได้มีความสามารถพิเศษอะไรเลย เป็นคนธรรมดาธรรมดานี้เอง เพียงแต่ว่าคนนอกนั้นมันงัดกันหมดทุกคน นั่นคือยังมีอวิชชานั้นเอง
- วาสนาของเราคือ 'การสละ'
- จะไปห้ามคนอื่นไม่ให้ดียังไง ใจเราเองยังดื้อเลย
- พุดได้ไม่ยากหรอก นี่ได้ชียากกว่า
- เมื่อเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติธรรมดา ความปิติและศรัทธาจะดับหายไป สิ่งทั้งหลายก็จะกลายเป็น 'เช่นนั้นเอง' หรือ 'ตถตา' คือ ไม่สูง ไม่ต่ำ ไม่ดี ไม่ชั่ว ไม่บริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง ไม่บุญ ไม่บาป ไม่สะอาด ไม่สกปรก ไม่น่ารัก ไม่น่าเกลียด เพราะว่ามันเป็น 'ตถตา' คือ 'เช่นนั้นเอง' โดยประการทั้งปวง

- เมื่อจิตเข้าถึงความเป็น ‘ตถตา’ ‘ปัจจุบันขณะ’ ก็กลายเป็นจุดหมายปลายทางและเส้นชัยของจิต และแล้วจิตก็เผลอรู้จึกคำว่า ‘คะเนิงหา’ และ ‘รอกคอย’ อีกต่อไป

- **นัตถิ ชันธะ สะมา ทุกขา** ทุกข์เสมอด้วยขันธไม่มี
- ช่วงเวลาที่เป็นกำไรชีวิตก็คือ ช่วงเวลาที่มาทราบความจริงว่า โลกนี้เป็นทุกข์

- จงถอนความยึดมั่นถือมั่นในภาษามนุษย์ออกเสียให้สิ้น
- การถอนความยึดมั่นถือมั่นในภาษามนุษย์ก็คือการกำหนดหยั่งรู้ใน ‘วจีสังขาร’ ซึ่งก็คือ ‘วิตกและวิจารณ์’ และอยู่อย่างไม่วิตกไม่วิจาร ใน ‘วจีสังขาร’ สามารถปล่อยจิตให้อยู่ในสมาธิที่มี ‘วิตกและวิจารณ์’ หรือในสมาธิที่ไร้ ‘วิตกและวิจารณ์’ ได้อย่างเสรี ในกาลทุกเมื่อ

- เราอยากจะเจอของจริงหรืออยากจะเจอของปลอม ? โลกนี้ ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ เพราะฉะนั้น การที่เจอความทุกข์ก็คือการเจอของจริง ส่วนการเจอความสุขเป็นของปลอมทั้งสิ้น

- ผู้ที่ยอมรับว่ากายไม่เที่ยง จึงจะสามารถอยู่กับกายได้อย่างไร้ปัญหา ผู้ที่ยอมรับว่าเวทนาไม่เที่ยง จึงจะสามารถอยู่กับเวทนาได้อย่างไร้ปัญหา ผู้ที่ยอมรับว่าจิตไม่เที่ยง จึงจะสามารถอยู่กับจิตได้อย่างไร้ปัญหา

- มายาคือของที่ไม่มีอยู่จริง แต่อวิชชาคือความหลงและบ้าเข้าไปเห็นมายาว่ามีอยู่จริง จึงยึดมั่นถือมั่นในความมีอยู่แห่งมายา คือยึดมั่นในความมีอยู่ของกาย ยึดมั่นในความมีอยู่ของเวทนา และยึดมั่นในความมีอยู่ของจิต สิ่งเหล่านี้เป็นมายาทั้งสิ้น

- ในเวลาจะละกิเลส ความใจเด็ดต้องถูกเรียกมาใช้ทุกครั้ง ตั้งแต่กิเลสชั้นหยาบ ชั้นกลาง ชั้นละเอียด จนไปถึงชั้นละเอียดสุดคืออวิชชา ถ้าไม่มีความใจเด็ด ละกิเลสไม่ขาดเลย

- ถ้านำสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการ มาเทียบกับอุปาทานชั้นทั้ง ๕ ก็พอที่จะเทียบกันได้คร่าว ๆ ดังต่อไปนี้

รูปราคะสังโยชน์ เทียบได้กับอุปาทานความยึดมั่นในรูปชั้น

อรูปราคะสังโยชน์ เทียบได้กับอุปาทานความยึดมั่นในเวทนาชั้น

มานะสังโยชน์ เทียบได้กับอุปาทานความยึดมั่นในสัญญาชั้น

อุทธัจจะสังโยชน์ เทียบได้กับอุปาทานความยึดมั่นในสังขารชั้น
อวิชชาสังโยชน์ เทียบได้กับอุปาทานความยึดมั่นในวิญญูณชั้น

- บุคคลผู้จะปฏิบัติเข้าสู่รหัตมรรค อรหัตผล จะต้องละสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการ และอุปาทานในชั้นทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ อย่างถอนรากถอนโคนกันเลยทีเดียว

- ขั้นตอนสุดท้ายก็คือมาถอนอุปาทานจากสิ่งที่เราไว้วางใจมากที่สุด มาถอนอุปาทานจากสิ่งที่เราไว้นั่นเชื่อใจมากที่สุด นั่นคือ อย่าหวังอะไรแม้แต่หมูในอวย

- ถึงเวลาแล้วที่ 'ตัวละ' จะเข้าไปแทนที่ 'ตัวยึด'

- จิตที่ยึดมั่นอุปาทานในชั้น ๕ คือ เป้านี้ให้ทุกข์ทั้งหลายระดมยิง

- ตราบใดที่ยังต้องทรงกายที่ทุกข์เดือดร้อนปานนี้ ถึงจะสมหวังเรื่องใดก็ไม่มีประโยชน์หรอก เพราะว่าความผิดหวังที่ยิ่งใหญ่ก็คือ การต้องทรงกายที่ทุกข์เดือดร้อนอย่างแสนสาหัสนั่นเอง

- อวิชชาตัวสุดท้าย คือ ตัวยึดมั่นในความมีอยู่แห่งตัวตน ยึดมั่นในความทรงอยู่แห่งตัวตน ยึดมั่นในความตั้งอยู่แห่งตัวตน วิธีการถอนคือ ให้เห็นมายาของความมีอยู่ มายาของความทรงอยู่ มายาของความตั้งอยู่ ให้เห็นว่า มีอยู่ก็ได้ ไม่มีอยู่ก็ได้ ทรงอยู่ก็ได้ ไม่ทรงอยู่ก็ได้ ตั้งอยู่ก็ได้ ไม่ตั้งอยู่ก็ได้ เมื่อเห็นดังนี้แล้วก็จะสามารถถอนความยึดมั่น ในความมีอยู่ ในความทรงอยู่ ในความตั้งอยู่ ก็จะถอนความยึดมั่นในอัตตาอุปาทานทุกชนิดได้ ในขณะนั้น อวิชชาจะถูกถอนรากถอนโคนขึ้นมาในขณะนั่นเอง

- ความเป็นสิ่งที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมาให้อยู่ในโลกเพียงชั่วขณะ จิตเป็นสิ่งที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมาให้อยู่ในโลกเพียงชั่วขณะ ความเข้าใจผิดว่ามีกายมีจิตมีตัวมีตนตั้งอยู่เป็นจริงเป็นจังเป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนทั้งมวล

- จิตที่ไร้อวิชชา ก็สักแต่เป็นจิตธรรมดา ไม่มีอะไรวิเศษวิโสวิจิตรพิสดาร

- ไม่ต้องไปเข้าอกเข้าใจอะไรให้มันมากเลย มาเข้าใจกายและจิตให้ถ่องแท้ก็พอแล้วสำหรับการที่จะพ้นจากทุกข์

- การปฏิบัติธรรมคือ การเรียนรู้และการลองผิดลองถูก ต้องผิดพลาดในบางครั้ง หลงในบางคราว เข้าใจผิดในบางเวลา ล้มลุกคลุกคลานในบางโอกาส ผิดแล้วผิดอีกในบางขณะ แต่ถ้าหากพยายามประคองความเพียร ความอดทน

บากบั่นอย่างตั้งมั่นแน่วแน่ ก็จะต้องพบความสำเร็จสมดังใจปรารถนาสักวันหนึ่ง อย่างแน่นอน

- ถ้าหากไม่เคยผิดพลาด จะฉลาดขึ้นมาไม่ได้
- จิตที่ไร้วิชขามองเห็นสิ่งที่ชาวโลกหลงเป็นจริงเป็นจังว่าเป็นของสมมุติทั้งสิ้น

• บุคคลที่มีมานะมาก ๆ สืบเนื่องมาจากความรู้สึกว่า ตัวเองสามารถแสวงหาความสุขเวทนามาได้ตามต้องการ ตัวเองสามารถธำรงสุขเวทนาให้ยั่งยืนได้ตามปรารถนา และตัวเองสามารถกำจัดทุกข์เวทนาให้หายไปได้ตามอารมณ์ ซึ่งความจริงแล้วเวทนาทั้งหลายเป็นมายาททั้งสิ้น

• ตัวหลุดพ้นที่แท้จริง คือ ตัวหมดอาลัยตายอยากและตัวยอมพ่ายแพ้ที่จะไปควบคุมบงการธรรมชาติของรูปธรรมนามธรรม ไม่ใช่ตัวบรรลุผลสมปรารถนา ไม่ใช่ตัวสำเร็จได้ตั้งใจนึก

• งานของเราที่ช่างง่ายเหลือเกิน คือว่าไม่ต้องไปตามรักษาของในอดีตที่ไกลแสนไกล และไม่ต้องไปคอยรักษาของในอนาคตที่ยาวสุดลูกหูลูกตา เพียงแต่คอยรักษาของ คือจิตในปัจจุบันขณะขณะเดียวก็พอแล้ว ไม่ใช่เรื่องยากเย็นแสนเข็ญเพียงใดเลย

• การบรรลुरुธรรมเป็นเรื่องเฉพาะตัว ห้ามไปบอกใครเด็ดขาดว่าเราบรรลุขั้นไหน เพราะว่าถ้าหากไปบอกผู้อื่น จิตจะเสื่อมทันที

• พระอรหันต์ทั้งหลาย จะบังเกิดความไม่กล้าเผยอตัวอวดอ้างถือตัวว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์เลย เนื่องเพราะความถ่อมตัวและความไม่ประมาท

- สิ่งใดเป็นทุกข์ ก็จงอย่ายึดสิ่งนั้น
- หนักนัก วางเสีย ทุกข์นัก วางเสีย ร้อนนัก วางเสีย
- จิตที่ไร้อุปาทานนั้นแล จึงเป็นจิตที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่จิตดีจิตนิ่งหรือจิตสงบเลย
- จงเลิกประกาศความเป็นเจ้าของในรูปธรรม นามธรรมเสียที
- จงสละขันธ ๕ ให้อย่างเด็ดขาดเถอะ จะได้ดีแน่
- จงละให้เกลี้ยง จงทิ้งให้หมด จงสลัดคืนอย่างถอนรากถอนโคน
- มีเหมือนไม่มี เพราะไม่ยึดมั่นในความมี เป็นเหมือนไม่เป็น เพราะไม่ยึดมั่นในความเป็น

• การสละอย่างไม่อาลัย คือหัวใจของมรรคผลทุกขั้น

- อยู่ารจนถึงเวลาที่ทุกข์บีบเค้น จึงเห็นคุณค่าของการปล่อยวาง
- ความมีตัวมีตนเป็นมายาอย่างหาที่เปรียบไม่ได้

จบธรรมภาสิต ตอน “กระท่อมดำในถ้ำเขี้ยว”

บันทึกโดย พระชุมพล พลปญโญ

ช่วงเวลาที่บันทึก ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๓๗ ถึง ๒๖ มิถุนายน ๒๕๓๗

สถานที่บันทึก เชียงใหม่

ความดีของบันทึกชุดนี้ ขอถวายบูชาพระคุณของท่านพระมหาศิริ กนฺตสิริ
สำนักปฏิบัติธรรมศิริธรรม (ถ้ำซี) ต.ไร่ส้ม อ.เมือง จ.เพชรบุรี (๗๖๐๐๐) พระ
อาจารย์ผู้เป็นอนาลโยต่อคน สัตว์ และสังขารทั้งปวง ด้วยความเคารพอย่างสูง
ยิ่ง

พระชุมพล พลปญโญ







บันทึกธรรม เรื่อง “ทุกข์เวทนาและทุกข์สัง”

๒๘ มิ.ย. ๒๕๓๗

ทุกข์ของผู้มีกิเลสเป็นทุกข์เวทนา ส่วนทุกข์ของผู้ไร้กิเลสเป็นเพียงทุกข์สังไม่เป็นทุกข์เวทนา เพราะท่านไม่เข้าไปเสวยทุกข์นั้น เนื่องจากท่านสามารถละตัณหา โดยเห็นแจ้งในสมุทัยว่าตัณหาเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อไม่เข้าไปเสวยทุกข์ เนื่องจากสามารถละตัณหาเสียได้ ก็จะไม่พบนิโรธสัง คือ ความดับทุกข์ ซึ่งท่านสามารถดับได้ด้วยมรรคสัง ซึ่งก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ท่านเชี่ยวชาญชำนาญในการเสพคุ้นและการเจริญมรรคของท่านอยู่แล้วเป็นปกติ อริยสังทั้ง ๔ จึงครบพร้อมบริบูรณ์ ในขณะที่จิตที่ทุกข์เกิด และสามารถดับทุกข์ได้ในทันที ถือว่าปฏิจจสมุปบาททั้งสายเกิดทุกข์และสายดับทุกข์ได้สำเร็จกระบวนการของมัน ในขณะที่จิตนั้นนั่นเอง

สำหรับผู้มีกิเลส ทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นทั้งทุกข์สัง และทุกข์เวทนา เนื่องจากยังมีตัณหา เมื่อทุกข์เกิดขึ้นจึงเข้าไปเสวยทุกข์ เมื่อเข้าไปเสวยทุกข์ นิโรธสังและมรรคสังจึงไม่เกิด เกิดเพียงทุกข์สังกับสมุทัยสัง ฉะนั้นในขณะที่จิตที่บังเกิดทุกข์ของผู้ยังมีกิเลส จึงบังเกิดเพียงปฏิจจสมุปบาทสายเกิดทุกข์เท่านั้น ไม่บังเกิดปฏิจจสมุปบาทสายดับทุกข์ เพราะมีเพียงทุกข์สังกับสมุทัยสัง ไม่มีนิโรธสังและมรรคสัง เนื่องจากมีอวิชชาคอยบังการอยู่เบื้องหลังแห่งกระบวนการทั้งมวลนั่นเอง

พระชุมพล พลบุญไทย

๒๘ มิถุนายน ๒๕๓๗







บันทึกธรรม เรื่อง “ทางโลกและทางธรรม”

โดย พระชุมพล พลปัญโญ

พ.ศ. ๒๕๓๗

ทางโลก คือ การแสวงหาสุขแล้วไปเจอทุกข์ เหมือนกับปลาที่ฮุบไส้เดือนแล้วไปเจอเงี่ยงเบ็ด

ทางธรรม คือ การกำหนดหยั่งรู้ทุกข์ แล้วปล่อยวางความสุข เหมือนกับการสละไส้เดือนเพราะเห็นโทษแห่งการติดเบ็ด

ทางโลก คือ เส้นทางที่จะไปตกเหวตาย ที่สรรพสัตว์ทั้งหลายชักนํ้ากันไป สิ่งที่จะไปเจอคือความผิดหวัง เพราะสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าคือ ความแก่ ความเจ็บ ความตายและความพลัดพราก นํ้าตาคือรางวัลแก่ผู้เข้าเส้นชัยที่ดำเนินไปในทิศทางของโลกโดยไม่คิดหันหัวรถ

ทางธรรม คือ เส้นทางหวนกลับของสุนัขจวนตรอก เพราะเมื่อมนุษย์ทั้งหลาย ถ้าหากถูกกิเลสไล่แล้วก็ทำไปตามกิเลสความอยากของตน จะต้องไปเจอทางตันอย่างแน่นอน เพราะเราไม่สามารถจะหาสิ่งมาตอบสนองความอยากของเราได้ตลอด ฉะนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องหันกลับมาพัดกับกิเลสของเรา เหมือนกับสุนัขที่ถูกไล่ไปจวนตรอก จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหันกลับมาต่อสู้อยู่ เส้นทางธรรมคือเส้นทางเดียวที่ชาวโลกมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหันหัวกลับมาเดิน เพราะว่าทิศทางของทางโลกจะไปเจอทางตัน รางวัลแก่ผู้เข้าเส้นชัยที่ดำเนินไปในทิศทางของธรรม คือ ความพ้นทุกข์ทั้งปวง

ทางโลก คือ การทำตามใจกิเลส อันเป็นเหตุแห่งความเดือดร้อน

ทางธรรม คือ การดับกิเลส อันเป็นเหตุแห่งความสงบเย็น

ทางโลก คือ การกินของหวานที่ทำให้เกิดร้อนใน

ทางธรรม คือ การกินของขมที่ทำให้หายร้อนใน
ทางโลก คือ ตัวยึด
ทางธรรม คือ ตั้วาง





บันทึกธรรม เรื่อง “อย่าทำบาปเพราะเงิน”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

พ.ศ. ๒๕๓๗

ถึงเราจะเป็นผู้ครองเรือน มีโอกาสน้อยที่จะมาปฏิบัติธรรมอย่างเอาจริงจัง ก็ขอให้พยายามทำบุญอย่าได้ขาด ไม่เคยมีใครที่จนเพราะการทำบุญ มีแต่ว่าผลบุญจะส่งให้ผู้นั้นเจริญรุ่งเรืองมั่งคั่งยิ่งขึ้นไปทุกที

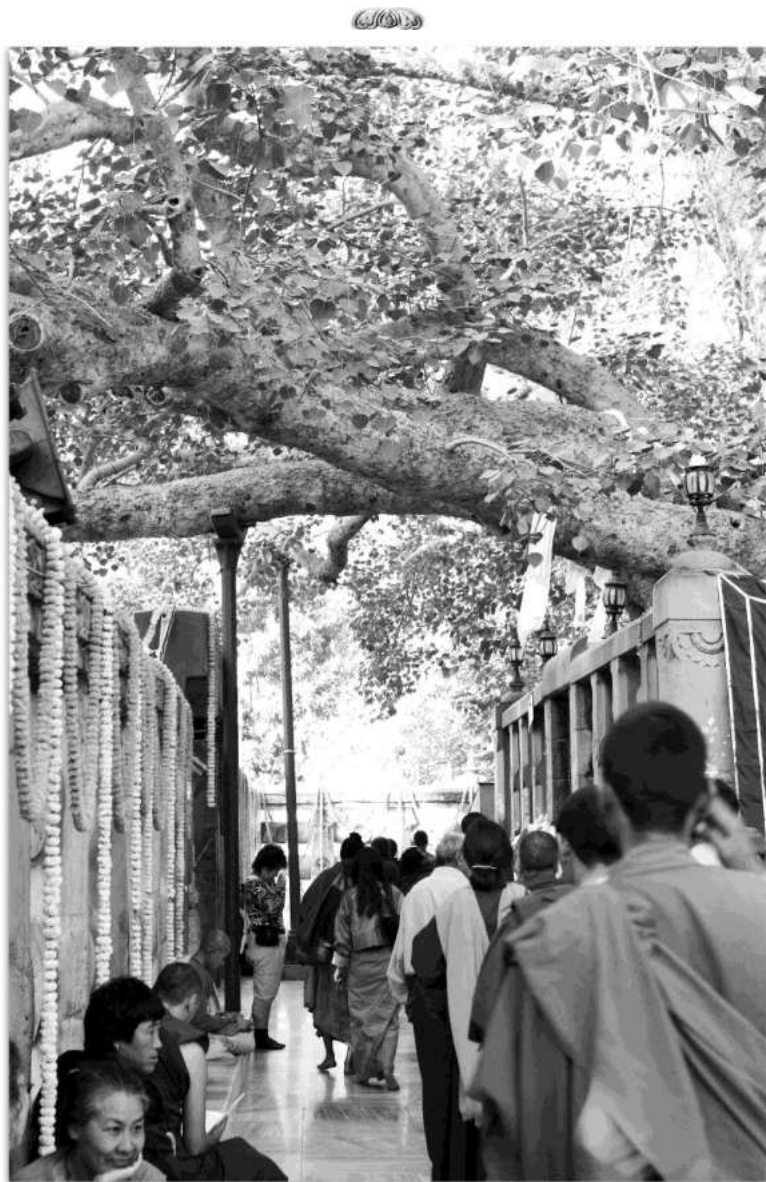
ในการทำธุรกิจ ก่อนที่เราจะได้เงินจากใครนั้น ให้ได้หัวใจเขามาก่อน หมายถึงว่า ทำให้เขาไว้วางใจเราว่าเราไม่หักหลังทรยศคดโกงเขา เขาเชื่อถือว่า ถ้าทำการค้ากับเราแล้ว เราจะซื่อสัตย์ต่อเขา นั้นแหละเราจะสามารถทำการค้ากับเขาได้ตลอดชีวิต บุคคลผู้มากไปด้วยเล่ห์เหลี่ยมนั้น มันค้าขายกันได้เพียงหนสองหนเท่านั้น

ขอให้พยายามสร้างความภาคภูมิใจในความซื่อสัตย์ของเราให้มาก ๆ เราจะยอมให้ผู้อื่นทรยศเราสักกี่ครั้ง ก็จะไม่ยอมทรยศผู้อื่นแม้สักครั้งเดียว ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่ฐานันดรอันสูงอย่างมั่นคงนั้น เขาก้าวขึ้นไปด้วยความดีทั้งนั้น ผู้ที่ก้าวขึ้นไปด้วยความชั่วร้ายนั้น อยู่ได้เพียงชั่วครู่ชั่วยามเท่านั้นเอง

ความชั่วร้ายในโลกนี้มีมาก แต่ไม่ใช่ว่าเราจะต้องตอบโต้ความชั่วร้ายอันนั้น ด้วยการทำตัวเราให้เลวทรามเพื่อแก้แค้นมัน ฟังชนะความชั่วด้วยการทำดี ฟังชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ หมากก็ดอยากัดตอบ เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

สมบัติทั้งหลายเป็นของคู่โลก เรามาแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกันชั่วครวญเท่านั้น ไม่ช้าทุกคนก็ตายโดยไม่ชนสมบัติใดไปเลย เอาไปได้เพียงบุญและบาปที่เราได้สร้างไว้เท่านั้น ฉะนั้น เราต้องรู้จักปล่อยวางบ้าง อย่าทำบาปเพราะเรื่องเงินทอง มันไม่คุ้มกัน ถ้าได้เงินมาแล้วจิตเราเลวลง ยอมเสียเงินแล้วจิตเราดีขึ้นยิ่ง

จะดีกว่า เพราะจิตอยู่กับเราตลอด เราจะเป็นสุขเป็นทุกข์มิใช่เพราะเงินทอง
แต่เพราะจิตเราดีหรือเลวต่างหาก





บทวิเคราะห์ เรื่อง “สัมมาสมาธิ”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๒๔ ม.ค. ๒๕๓๘

จะขออ้างบาลี ซึ่งอธิบายความหมายของสัมมาสมาธิ ใน มัคควิภังค์ ว่า (จาก มนต์พิธีของพระครูสมุห์เอี่ยม หน้า ๑๑๖)

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสมาธิ อธิระ ภิกขเว ภิกขุ วิวิจเจว กาเมหิ วิวิจจะ
อะกุสะเลหิ ชัมเมหิ สะวิตักกัง สะวิจาร์จ วิเวกะชัมปิติสูขัง ปะฐะมัง ฌานัง อุปะ-
สัมปัชชะ วิหะระติ, วิตักกะวิจารานัง วุปะสะมา อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะ-
โส เอโถทิภาวัง อะวิตักกัง อะวิจาร์จ สมาธิชัมปิติสูขัง ทุตติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ
วิหะระติ, ปิตยา จะ วิราคา อุเปกขะโก จะ วิหะระติ สะโต จะ สัมปะชาโน สุกฺขัญจะ
กายะนะ ปะภุสสังเวเทติ ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ อุเปกขะโก สะติมา สุชะวิหาริตี
ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ, สุกฺขัสสะ จะ ปะหะนา ทุกขัสสะ จะ ปะหา-
นา ปุพเพ ะโส มะนัสสะโทมะนัสสานัง อัถถังคะมา อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะ-
ติปาริสุทฺธิง จะตฺถถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมา-
สมาธิตี

ซึ่งแปลว่า (คำแปล จาก สวดมนต์แปลของมหามกุฏฯ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) เป็นอย่างไร ?
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากกามารมณ์ สงัดแล้วจาก
ธรรมที่เป็นอกุศล เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วย วิตกและวิจาร์ มีปิติและสุขอัน
เกิดจากวิเวก,

เพราะความที่วิตกและวิจาร์ทั้งสองระงับลงเข้าถึงทุติยฌานเป็นเครื่องผ่อนคลาย
ใจ ณ ภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติ
และสุขที่เกิดจากสมาธิ,

อนึ่ง เพราะความที่ปิตีวิราศปราศไป ย่อมเป็นผู้เพิกเฉยอยู่ และมีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขอันใดเล่าเป็นเหตุ พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้หนึ่งว่าเป็นผู้อุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เข้าถึง ตติยฌาน,

เพราะละสุขเสียได้ เพราะละทุกข์เสียได้ เพราะความที่โสมนัสและโทมนัสทั้ง ๒ ในกาลก่อนอัสตงดับไป เข้าถึง จตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาสมาธิ

บทวิเคราะห์ สำหรับพระโยคาวจรผู้มีอริยาคัย ทางปัญญาวิมุตติ คือผู้มากมาทางด้านการเจริญปัญญา เมื่อบรรลุเต็มภูมิของอนาคามีแล้วไซ้ร้ ตั้งแต่บัดนั้นจิตจะไม่เสื่อมจากปฐมฌาน เนื่องจากสามารถละจาก กามวิตก และอกุศลวิตกไปได้

สมดังคำพระบาลีที่กล่าวเกี่ยวกับปฐมฌานไว้ว่า

“ ... วิวิจจะระ กามะหิ วิวิจจะ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ สะวิตักกัง สะวิจาร์ัง วิเวกะขัม ปิติสุขัง ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ ... ”

นั่นคือ จิตของท่านจะปลอดโปร่งจากกามวิตก และอกุศลวิตก แต่ยังมีกุศล-วิตก กุศลวิचार ซึ่งสามารถทำให้เกิดปิติและสุขอันเกิดจากการปราศจากอกุศล-วิตกได้ตามควร แต่เนื่องจากจิตยังมีวิตกวิचार จึงพาให้เกิดความฟุ้งซ่านได้ง่ายดายมาก

ฉะนั้นเมื่อท่านเกิดปัญญาเห็นโทษของวิตก วิचार ก็จะทำความเพียรเพื่อดับวิตกวิचार ด้วยการกำหนดปัจจุบันอารมณ์ให้มากขึ้น ละความวิตกวิचारเกี่ยวกับกุศลให้ขาด เมื่อท่านสามารถละอุปาทานในวิตกวิचार หรืออุปาทานในวจีสังขาร หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ อุปาทานในภาษามนุษย์ทั้งหลายเสียได้ จิตของท่านก็จะเข้าถึงความสงบที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นหนึ่ง คือ จิตของท่านจะไม่เสื่อมจากทุติย-ฌาน ดังบาลีเกี่ยวกับทุติยฌานว่า

“ ... วิตักกะวิจارانัง วุปะสะมา อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิวาวัง อะวิตักกัง อะวิจาร์ัง สมาริขัมปิติสุขัง ทุตติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ ... ”

จิตระดับนี้จะปราศจากวิตกวิचार จิตจะสามารถกำหนดปัจจุบันอารมณ์ได้มากยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากยังประกอบไปด้วยปิตีอันเป็นธรรมชาติขุ่นหมาย จิตจึงจะเกิดความเดือดร้อนต่อไปอีก เนื่องจากปิตีนี้เองเป็นต้นเหตุ เพราะว่าปิตีจะทำ

ให้จิตเกิดความพลุ่งพล่านขึ้นโดยไม่จำเป็น ซึ่งก็เป็นสาเหตุสำคัญอีกประการที่จะทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ง่าย และก็การที่จิตเสวยรสของปิติมาก ๆ จะสามารถทำให้กามวิตกอย่างหยาบสามารถกำเริบขึ้นมาในจิตได้ เมื่อกามวิตกกำเริบแล้ว ก็ไม่ต้องห่วงเลยว่า อกุศลวิตกต่าง ๆ จะกำเริบเป็นเงาตามตัว ฉะนั้นเมื่อพระโยคาวจรได้เกิดปัญญาเห็นโทษของปิติ ก็จะทำให้ความเพียรเพื่อบดปิติ โดยการถอนอุปาทานในปิติ ถอนความยินดียินร้ายในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของปิติจิตของท่านก็จะเลื่อนเข้าถึงความสงบที่ลึกซึ้งขึ้นอีกชั้นหนึ่งคือ จิตของท่านจะไม่เสื่อมจาก ตติยฌาน

ดังบาลีเกี่ยวกับตติยฌานกล่าวว่า

“ ... ปิตียา จะ วิวาชา อุเปกขะโก จะ วิหะระติ สะโต จะ สัมปะชาโน สุขัญจะ กาเยนะ ปะฐิสัณเฑติ ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหาริตี ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ ... ”

นั่นคือ จิตระดับตติยฌานจะปราศจากอาการตื่นเต้นพลุ่งพล่านอันเป็นอาการของจิตในระดับที่ยังเสวยรสของปิติ จิตจะเข้าสู่ระดับแห่งการเสวยสุขชนิดละเอียด แต่จนแล้วจนรอด สุขอันละเอียดนี้ ก็ยังเป็นธรรมขั้นหยาบ จิตก็ยังคงเกิดความเดือดร้อนจากการเสวยรสของสุขอันละเอียดนี้อยู่นั่นเอง เพราะตราบใดที่ยังมีการเสวยอยู่ ก็จะไม่สามารถถอนรากเหง้าของตัณหาได้ และตราบใดที่ยังมีสุข จิตก็ย่อมจะไม่พ้นทุกข์ไปได้ และก็การที่จิตยังเสวยรสของสุขอย่างละเอียดนี้อยู่ ก็จะสามารถทำให้กามวิตกอย่างละเอียดสามารถกำเริบขึ้นมาในจิตได้ เมื่อกามวิตกกำเริบแล้ว ก็ไม่ต้องห่วงเลยว่า อกุศลวิตกต่าง ๆ จะกำเริบขึ้นเป็นเงาตามตัว

ฉะนั้น เมื่อพระโยคาวจรได้เกิดปัญญาเห็นโทษของสุข ก็จะทำให้ความเพียรเพื่อบดสุข โดยการถอนอุปาทานในสุข ถอนความยินดียินร้ายในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปของสุข จิตของท่านก็จะเลื่อนเข้าถึงความสงบที่ลึกซึ้งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งคือจิตของท่านจะไม่เสื่อมจาก จตุตถฌาน

ดังบาลีเกี่ยวกับ จตุตถฌาน กล่าวว่า

“ ... สุขัสสะ จะ ปะหานา ทุกขัสสะ จะ ปะหานา ปุพเพ ะ โสมะนัสสะโทมะ-
นัสสถานัง อตถังคมา อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสูทึง จะตุตถัง ฌานัง อุ-
ปะสัมปัชชะ วิหะระติ ... ”

นั่นคือ จิตระดับจตุตถฌาน จะเป็นจิตที่ปราศจากสุขและทุกข์ เพราะที่ได้มีสุขที่นั่นย่อมมีทุกข์ จะเป็นจิตที่ปราศจากโสมนัสและโทมนัส เพราะที่ได้มีโสมนัส ที่นั่นย่อมต้องมีโทมนัส ฉะนั้นจิตระดับนี้จะบริสุทธิ์ผ่องใสด้วยสติและอุเบกขา

จิตที่ทรงอยู่ด้วยจตุตถฌานย่อมมีความพร้อมพร้อมที่จะบรรลุมิธรรมชั้นอรหัตผลในกาลทุกเมื่อ

อนึ่ง จิตในขณะที่จะละวิตกวิจารณ์นั้น ถ้าจะเรียกไปก็จะได้ว่าเป็นจิตระดับที่จะละดีหรือละบุญ ซึ่งจะเป็นการงานระดับหนึ่งของบุคคลผู้บรรลุมิธรรมชั้นอนาคามีไปแล้ว ซึ่งพระอริยะเบื้องต่ำกว่านี้หรือผู้ที่เป็นปุถุชนจะไม่ต้องมายุ่งเกี่ยวกับขั้นตอนการละดีหรือละบุญเป็นอันขาด เพราะว่าจิตของระดับที่ต่ำลงไปจะต้องอาศัยความดีและบุญมาช่วยในการละความชั่วหรือบาป ต่อเมื่อท่านได้บรรลุมิธรรมชั้นอนาคามีแล้ว ความชั่วและบาปก็ได้ถูกละไปแล้ว ท่านก็จะดำเนินการละความดีหรือละบุญ เพื่อให้จะทำให้จิตท่านบริสุทธิ์ขึ้นถึงระดับอรหัตตภูมิ เปรียบประดุจในการซักผ้า ถ้าผ้ายังไม่สะอาดเพียงใด ก็อย่าเพิ่งล้างผซักฟอกออกเสีย แต่เมื่อใดที่ได้ซักผ้าจนสะอาดแล้ว ก็จำเป็นอย่างยี่ที่จะต้องล้างผซักฟอกออกไปให้หมด บุญและความดีก็เปรียบดังผซักฟอก บาปและความชั่วก็เปรียบดังความสกปรกในผ้า จิตก็เปรียบประดุจผ้า

นั่นคือ เมื่อจิตยังไม่หมดไปจากความชั่วอยู่เพียงใด ก็จำเป็นที่จะต้องเกาะยึดความดีอยู่ แต่เมื่อใดที่ความชั่วได้ถูกกำจัดออกไปแล้ว เมื่อนั้นแล ก็จะต้องละความดีออกไปด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม การละดีของพระอริยะชั้นสูงนั้น ไม่ใช่หมายความว่าท่านจะเลิกทำความดี ความจริงท่านก็จะยังกระทำความดีหรือกระทำบุญไปจนวันตาย แต่ที่ท่านจะตัดคือ ตัว วิตก และวิจารณ์ในบุญออกไปให้หมด ฉะนั้นการกระทำความดีของท่านจึงจะกลายเป็นเพียงกุศลกิริยาเท่านั้น จะไม่เป็นกุศลกรรมขึ้นมา

ในทางภาคปฏิบัติแล้ว เราอาจสังเคราะห์องค์ธรรมในสัมมาสมาธิลงในหมวดของชั้น ๕ ได้คร่า ๆ ดังต่อไปนี้ วิตก → สัญญาชั้น, วิจารณ์ → สังขารชั้น, ปิติและสุข → เวทนาชั้น ฉะนั้นการละวิตกและวิจารณ์ย่อมหมายถึงการละอุปาทานในสัญญาชั้นและสังขารชั้นตามลำดับ การละปิติและสุข ย่อม

หมายถึงการละอุปาทานในเวทนาชั้นนี้ ซึ่งก็หมายถึงการละตัณหาไปในตัวนั่นเอง เพราะตัณหาและเวทนาเนื่องกันอยู่

เมื่อพระโยคาวจรได้พัฒนาสัมมาสมาธิไปจนถึงขั้นจตุตถฌาน ซึ่งมีองค์ธรรมคือสติและอุเบกขา สิ่งที่จะต้องทำต่อไปก็คือการที่จะรักษาสติและอุเบกขาให้อยู่อย่างถาวรมั่นคงไม่เสื่อมถอย วิธีการนั้นก็ต้องมากำหนดหยั่งรู้สติและอุเบกขาว่ามีธรรมชาติเป็นเช่นใด เกิดขึ้นด้วยสาเหตุใด และดับไปด้วยสาเหตุใด แล้วถอนความยึดมั่นอุปาทานและความเข้าใจผิดในธรรมชาติของสติและอุเบกขาออกเสีย นั่นก็คือการละซึ่งอวิชชา หรืออีกนัยหนึ่งก็คือการถอนอุปาทานในวิญญานชั้นนี้เอง ด้วยวิธีปฏิบัติเช่นนี้ ก็จะทำให้สติและอุเบกขาในจิตของพระโยคาวจรมีความถาวรมั่นคง ซึ่งก็คืออาการที่พระโยคาวจรได้บรรลุสู่ภูมิธรรมขั้นอรหัตผล โดยมีดวงจิตที่บริสุทธิ์ไว้ด้วยสติและอุเบกขา เป็นปัจจัยให้การถอนรากถอนโคนอวิชชาบรรลุความสำเร็จนั่นเอง ฉะนั้น สัมมาสมาธิระดับจตุตถฌานที่ผ่องแผ้วไปด้วยสติและอุเบกขาเท่านั้น ที่จะเกื้อกูลแก่พระโยคาวจรในการที่จะบรรลุอรหัตผลเป็นอย่างยิ่ง

จบบทวิเคราะห์ เรื่อง “สัมมาสมาธิ”

บันทึกเมื่อ ๒๔ มกราคม ๒๕๓๘ ที่อยุธยา

ความดีของบันทึกชุดนี้ขอถวายบูชาพระคุณ พระอาจารย์จำเนียร สีสสมฺญโฆ
วัดถ้ำเสือ จ.กระบี่ พระอาจารย์ผู้มีคุณธรรมอันประเสริฐยิ่ง







ธรรมภาสิต ตอน “ตัณหาอยู่ไหน”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

พ.ศ. ๒๕๓๙

- ความกตัญญู คือ ไบเบิกทางที่จะช่วยให้คนขึ้นสู่ที่สูง บุคคลที่ไม่มีความกตัญญู จะไม่สามารถขึ้นสู่ที่สูงได้
- ในฐานะของคนมีลูกทั้งหลาย เมื่อคำนึงถึงว่า ในที่สุดตัวเองจะต้องตายจากโลกนี้ไป ย่อมจะพยายามอุปถัมภ์ค้ำจุนลูกตัวเอง เพื่อให้สามารถยืนยงคงอยู่เป็นตัวแทนของตนต่อไปในกาลข้างหน้า
- ในฐานะที่ข้าพเจ้าไม่มีลูก เมื่อคำนึงถึงว่า ในที่สุดตัวเองจะต้องตายจากโลกนี้ไป ข้าพเจ้าจึงคิดที่จะพยายามอุปถัมภ์ ค้ำจุน แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีปริมาณ ไม่มีขอบเขต ขอให้พอที่จะสามารถดำรงตนอยู่ในโลกนี้ได้ด้วยความทุกข์เข็ญทรมาณ
- ความรู้เป็นของชาวโลก ความละเป็นของชาวธรรม ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยความรู้และความละ คือมหาบุรุษ
- อภิญญาคือตัวรู้ ปฏิสัมภีทา คือตัวเข้าใจ วิมุตติคือตัวละ
- ผู้ที่จะสำเร็จอรหัตต์ได้ ต้องเห็นว่ากาลเวลาเป็นเรื่องสมมุติ และสามารถเพิกถอนความกำหนดหมายเรื่องกาลเวลา เร็วเร็ว ช้า ออกเสียได้ มีแต่ความพอดีโดยประการทั้งปวง
- ผู้หนักแน่นคือผู้ที่ถือหน้าที่สำคัญกว่าอารมณ์
- จงพร้อมที่จะเข้าไปช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากทุกเมื่อ แต่จงอย่าไปบังคับให้ใครยอมรับการช่วยเหลือของเรา
- ผู้ที่ถูกด่า罵จำเป็นจะต้องเป็นผู้คิดเสมอไป
- ถ้าหวังมากก็เบื่อกมาก ถ้าไม่หวังมากก็ไม่เบื่อกมาก

- ชีวิตคือการเรียนรู้ และการลองผิดลองถูก ... กว่าจจะรอบรู้ก็ใกล้ตายเสียแล้ว
- ทำไมจิตเราจะต้องเข้าไปเสวยสิ่งที่ยังมาไม่ถึงด้วย
- คนหนุ่มย่อมพยายามที่จะให้ผลงานสร้างโอกาส แต่ผู้มีอายุมีประสบการณ์ย่อมรอคอยโอกาสที่จะสร้างผลงาน
- ตราบใดที่เรายังวางอุเบกขาต่อตัวเองไม่ได้ ก็ชั่กว่ายังไม่เก่งอยู่ตราบนั้น
- ปัญญาชั้นหนึ่งในความหมายของพระพุทธเจ้าคือ ปัญญาการรู้ละ ไม่ใช่ปัญญาในการรู้จำ ไม่ใช่ปัญญาในการรู้พูด
- บุคคลผู้เต็มอิมในตัวเอง ย่อมจะไม่ต้องการเรียกร้องความสนใจ ความเห็นใจจากใคร
- ความสมหวัง - ความผิดหวัง, ความสำเร็จ - ความล้มเหลว, ทุกสิ่งคือการเรียนรู้และช่วยพอกพูนประสบการณ์ชีวิต เพิ่มพูนสติปัญญาในธรรม
- บุคคลผู้ไม่ประมาทย่อมดำเนินการฝึกฝนอธิศีล อธิจิต อธิปัญญาอยู่เป็นเนืองนิจ
- ปลอ่ยให้เมตตาพอกพูนในใจให้ถึงขีดสุด ส่วนอุเบกขาให้อยู่กับความเป็นจริง ภายในใจเราให้แผ่ออกไปอย่างเต็มแรงว่า “สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข” ส่วนในความเป็นจริงนั้น “สัตว์ทั้งปวงย่อมเป็นไปตามกรรม” เมตตาในนอยุ่ที่ใจ ส่วนอุเบกขานั้นคือความเป็นจริง
- ผู้ที่โชคดีที่สุดในโลกก็คือผู้ที่รู้จักความพอดี
- การละอุทธัจจะได้ ก็คือการละความหลงในมายาแห่งการปรุงแต่งของสังขารขันธได้ คือการไม่ติดในอดีตและอนาคตและสามารถเห็นแจ้งในปัจจุบันอยู่
- การละอวิชชาได้ คือการละอุปาทานในความมีอยู่ในปัจจุบันที่ปรากฏในความเห็นแจ้งของสติได้
- การละมานะ คือการละรูปลักษณะหรือการละเปลือก หรือการละกระดาดห่อของแห่งความมีอยู่ เป็นอยู่ ตั้งอยู่ ทรงอยู่ ที่ปรากฏแก่สติของพระโยคาวจรผู้เพียรเพ่งอยู่ในปัจจุบันอารมณ์นั้น
- โลกนี้ไม่น่าอยู่ เป็นเพียงที่สร้างบารมีเท่านั้น
- ความสามารถในการช่วยเหลือผู้อื่นจะมีความน่านาคฤมิใจอันใด ในเมื่อยังเอาตัวเองไม่รอด

- เมื่อแผ่เมตตาไปจนกระทั่งเกิดความรู้แจ้งว่า สัตว์ทั้งปวงมีกรรมเป็นของตน ก็จะเจตตัวอุเบกขา
- ความพยายามที่จะไปรู้เรื่องสิ่งอื่น คนอื่น คือความพยายามที่จะหนีตนเอง
- วิ่งมากก็ช่างเหนื่อยนัก หยุดพักเสียที ต้นหาที่วิ่งตามเท่าไรก็ไม่รู้จักจบเลย ถ้าหากละต้นหาเสียได้ก็สบายอุรา ไม่ต้องวิ่งไปมาไล่คว้าเงา วิ่งไล่แต่เข้าจรด เย็นก็เห็นจะหมดแรงเสียเปล่า วิ่งตามสนองต้นหากับการไล่คว้าเงา ก็ไม่เห็นจะแตกต่างอะไรกันเลย
- เราเจ็บปวดเดือดร้อนก็เพราะว่ามีอวิชชา หลงใหลในความมีอยู่ เป็นอยู่ ตั้งอยู่ หลงใหลในความมีคน มีสัตว์ มีหญิง มีชาย พอมานะมาเสริมก็ช่วยเพิ่ม เปลือกเพิ่มเรื่องให้มากขึ้นไปอีกด้วยความยึดความติด พออุทธัจจะมาผสมโรงก็ยิ่งตีกลงให้เรื่องวุ่นวาย แสไปเอาอดีต อนาคต มาร่วมวงไขว่คว้า
- สรุปลแล้ว อุทธัจจะ มานะ อวิชชา ก็พาให้เราบ้า พาให้เราประสาท พาให้เราเจ็บปวดเดือดร้อนอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันนั่นเอง
- ความรู้ ถ้าหากว่ามีมากมายแต่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะมีประโยชน์อะไร กับไฉ่ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด
- ชีวิตของเราจมปลักอยู่กับความโง่บอด มีดมน อนุการ มาตลอด จนกระทั่งได้มาเจอกับพุทธธรรม
- ปิติ ไม่สามารถช่วยเราดับทุกข์หรอก ต้องอุเบกขาจึงจะช่วยได้
- ความจริงสัญลักษณ์ของเพศชาย เพศหญิง ก็เป็นของธรรมชาติธรรมดาที่ไม่หายบคาย แต่เพราะมีต้นหาอุปาทานอันแรงกล้าเข้าไปผสมโรง เลยทำให้สิ่งเหล่านี้พลอยหายบคายไป
- สิ่งชั่วร้ายในโลกนี้ ก็มีอยู่ตรงที่ต้นหา อุปาทาน เท่านั้น นอกจากนี้ออกไปก็ไม่มีแล้ว
- นิพพานไม่อาศัยเหตุปัจจัย แต่ว่าการบรรลุนิพพานต้องอาศัยเหตุปัจจัย มีการบรรลุโดยลำดับ เจริญขึ้นโดยลำดับ ผู้ใดพยายามเจริญมงคลทั้ง ๓๘ ข้อ นั้นย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้ไปสู่การบรรลุนิพพานโดยแท้
- การได้สิ่งมีค่าใด ๆ ในโลก ก็ไม่ทรงคุณค่าเท่ากับการได้รู้แจ้งอริยสัจ
- สภาวเหตุการณ์ทั้งหลายเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา เมื่อไม่มีต้นหา เรื่องก็จบ

- การละตัณหา ก็คือ การอยู่ที่นี้ ไม่หนี ไม่สู้
- การได้พบตัณหา ได้เห็นตัณหา ได้ทราบอาการปรากฏและอาการดับของตัณหา ก็ถือว่าได้เดินมาครึ่งทางแล้ว เมื่อใดที่ญาณปัญญาแหลมคมจนสามารถละตัณหาได้ ก็ถึงสุดทาง
- วิธีแก้ไขที่ดีที่สุดคือการป้องกัน
- ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตพรหมจรรย์ คือผู้มีอริยาศยาน้อมไปในความยินดีในวิถีชีวิตที่เรียบง่าย
- อย่าไปหวังอะไรจากสิ่งใด ทุกสิ่งผ่านมาผ่านไป เกิดดับ เกิดดับ
- สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งรูปธรรม นามธรรม ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย มิได้เป็นไปตามความทะยานอยากของใคร

ฉะนั้น บุคคลผู้ฉลาด ผู้มีปัญญา เมื่อต้องการประสบความสำเร็จในเรื่องใดก็ตาม ย่อมจะพากเพียรพยายามที่จะสร้างเหตุปัจจัยให้ดีที่สุด โดยไม่ต้องให้ความทะยานอยากมีส่วน เรียกว่า สักแต่สร้างเหตุปัจจัยโดยไร้ตัณหา

ฉะนั้น พระอรหันต์ทั้งหลาย แม้จะสิ้นตัณหาก็ก็นำสามารถสร้างเหตุปัจจัยแห่งความสำเร็จรุ่งเรืองขึ้นมาได้

- ผู้ที่มีความสามารถที่แท้จริงต้องสามารถควบคุมอารมณ์ของตนให้ปราศจากความเครียดและความวิตกกังวล

ผู้ใดที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนให้ปราศจากความเครียดและความวิตกกังวล ต่อให้เขาสามารถควบคุมปัญญาคนอื่นได้ นับพัน นับหมื่นคน ก็ถือว่าเป็นผู้อ่อนแอไร้ความสามารถอยู่ดราบนั่น

- พระอรหันต์ท่านย่อมไม่กำหนด ชัดเคื่อง ลุ่มหลง มัวเมา ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ชัดเคื่อง ลุ่มหลง มัวเมา เนื่องจากท่านปราศจากตัณหา

- อยู่ให้เขาชมเชยมาก ๆ ก็อีกเหิมเปเล่ ๆ โดนเขาตักเตือนเหยียดหยามนั่นดีแล้ว มันเจียมตัวดี

- การกระทำกิจการต่าง ๆ อย่างไม่มีความหวังผล ช่วยให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งเบาเป็นที่ยิ่ง

- จะกลับคืนสู่ที่ใดก็ไม่สู้กลับคืนสู่ตัวเอง
- การไร้อุปาทานคือรู้สึกว่สิ่งทั้งปวงเป็นมายา
- ของดีจริง ไม่ต้องอวด ไม่ต้องโม้ ไม่ต้องโฆษณา

- ระดับของความสิ้นไปแห่งค้นหาคือระดับความสูงขึ้นของจิต
- สิ่งดีสิ่งชั่วของโลก ก็เป็นเพียงธรรมชาติธรรมดาอันสักแต่เพียงว่ารู้ สักแต่เพียงว่าสัมผัส ของผู้ไร้ค้นหา
- อาการเข้าไปกอดรัดในสิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ด้วยจิตที่รันทะยานอยาก ด้วยตัณหาอุปาทานคือการก่อกองไฟเผาตัวเอง
- พระอรหันต์ท่านก็เหมือนคนธรรมดาทั่วไปในทุกกรณี ยกเว้นแต่ว่าท่านไร้ค้นหา
- สรรพทุกข์ทั้งหลาย ย่อมรวมกันโตะอยู่บนหัวของผู้ประมาทในธรรมเป็นนิจ
- ผู้ไม่ประมาทในธรรมคือผู้เห็นโทษอันยิ่งในบาป แม้มีปริมาณน้อย และเห็นคุณอันยิ่งในบุญ แม้มีปริมาณน้อย
- ผู้ประมาทในธรรมคือผู้ไร้ค่า ในอันที่จะยังประโยชน์ตนให้ถึงพร้อม
- อยากให้มันจบเท่าไรมันก็ไม่จบ พอเลิกอยากให้มันจบ มันก็จบตรงนั้นเอง เพราะเรื่องราวทั้งมวลมันจบลงตรงที่หมดความอยาก
- ถ้าไม่โง่เสียก่อน จะฉลาดได้อย่างไร ถ้าไม่หลงติดมาก่อน จะหลุดพ้นได้ที่ไหน
- นิยายเรื่องนี้เริ่มต้นตอนไหนก็ไม่รู้เหมือนกัน รู้แต่เพียงว่าจะจบอวสานในตอนที่ยกถอนตัณหาวิชาได้กระทั่งรากนั้นแหละ
- สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนแล้วแต่เป็นมายาตรงที่ว่ามันไม่เที่ยง
- เมื่อความมีตัวตนเหลือเกิน
- จิตที่ราบเรียบเป็นสุขกว่าจิตที่เร้นเรึง
- อย่าไปติดโลกตรงที่เปลือกของโลก เปลือกของโลกคือความมีความเป็น
- เรามาสัมผัสโลกเพื่อจะรู้โลก เมื่อรู้แล้วก็ทิ้งไป อย่าแบกเอาไว้
- แคความยึดไว้เป็นตัวเป็นตนก็ทุกข์พออยู่แล้ว ยิ่งไปยึดมั่นผูกพันไว้ด้วยอำนาจของกามอีก ก็ยิ่งทุกข์หนักทวีคูณเข้าไปใหญ่
- หลังจากเสียเวลาชวนหาของมาตบแต่ง ในที่สุดเราก็ค้นพบว่าความเรียบง่ายสวยงามที่สุด
- จิตที่มากด้วยความยึดมั่นถือมั่นก็ไม่รู้จักที่จะสงบลงได้ จิตที่ไร้ความยึดมั่นถือมั่นก็ไม่รู้จักที่จะฟุ้งซ่านขึ้นได้

• สัตว์ที่ลงมาเกิดในเมืองมนุษย์ย่อมมีวิบากเป็นผู้กำกับให้เป็นไปตามกรรมที่ตัวเองได้เคยสร้างไว้ สัตว์บางพวกวิบากส่งอิตถินทรีย์ให้มากำกับดูแล ก็จะสมมุติเรียกกันว่าผู้หญิง สัตว์บางพวกวิบากส่งปริสินทรีย์ให้มากำกับดูแล ก็จะสมมุติเรียกกันว่าผู้ชาย ผู้หญิงที่ไปรักผู้ชายเพราะถูกอิตถินทรีย์ของตนหลอกว่าเราเป็นผู้หญิงคนหนึ่งต้องหาผู้ชายคนหนึ่งมาเป็นคู่ ผู้ชายที่ไปรักผู้หญิงเพราะถูกปริสินทรีย์ของตนหลอกว่าเราเป็นผู้ชายคนหนึ่งต้องหาผู้หญิงคนหนึ่งมาเป็นคู่ ซึ่งโดยปรมาตม์แล้ว อิตถินทรีย์ก็เป็นสมมุติ ปริสินทรีย์ก็เป็นสมมุติ เพศหญิงก็เป็นสมมุติ เพศชายก็เป็นสมมุติ ร่างกายของทั้งชายและหญิงก็สักแต่ว่าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มาผสมกัน ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีหญิง ไม่มีชาย สภาวธรรมทั้งหลาย ทั้งรูปธรรม นามธรรม ก็สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติธรรมตา ไม่มีความวุ่นวาย แต่เนื่องจากสรรพสัตว์ทั้งหลายประกอบติดอยู่ด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ฉะนั้น โลกนี้จึงถูกปั้นแต่งให้วุ่นวาย แต่ท่านที่ไร้อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ท่านย่อมไม่มีความวุ่นวาย อยู่ในบ้านก็ไม่วุ่นวาย อยู่ในป่าก็ไม่วุ่นวาย อยู่ในหมู่ชนก็ไม่วุ่นวาย อยู่ในที่สงัดก็ไม่วุ่นวาย อวิชชา ตัณหา อุปาทานนั้นแหละคือตัววุ่นวาย หาใช่รูปธรรม นามธรรมไม่

• เมื่อเทียบกิเลสกับการล่อเป้าแล้ว อวิชชาคือการตั้งเป้าไว้ให้ทุกข์ระดมยิงมานะคือการทำให้เป้านั้นใหญ่ขึ้นเพื่อให้ทุกขียิงถูกง่าย อุทธัจจะคือการเพิ่มเป้าให้มากขึ้นทำให้การพลาดเป้ามิน้อยลงไปอีก รูปราคะและอรูปราคะคือการเลื่อนเป้าเข้ามาใกล้ทุกขีให้มันยิ่งง่ายขึ้นไปอีก ถ้ากิเลสมีมากก็ทุกข์มาก กิเลสน้อยทุกข์น้อย ไร้กิเลสไร้ทุกข์

จบธรรมภาสิต ตอน “ค้นหาอยู่หนใด” บันทึกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๙

คุณความดีของธรรมะชุดนี้ขอถวายบูชาพระคุณของพระอาจารย์จำเนียร สีล-เสฏฐโง วัดถ้ำเสือ อ.เมือง จ.กระบี่ พระอาจารย์ผู้มากไปด้วยเมตตาและจาคะด้วยความเคารพอย่างสูง

ธรรมภาสิตที่ข้าพเจ้าเป็นผู้บันทึกทั้งหมด ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ขอให้สรรพสัตว์จงมีส่วนในการต็มตำธรรมรสเกิด

พระชุมพล พลบุญโย





ธรรมภาสิต ตอน “ลมเหม็นต์กรรโชก”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

พ.ศ. ๒๕๔๐

- ตั้งจิตไว้กับปัจจุบันอารมณ์เฉพาะหน้าให้ได้ก็พอแล้ว ไม่ต้องรู้อะไรเลย นั่นแหละคือแก่นแท้ของพุทธะ ตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอย่างแท้จริง
- หลังจากรู้จนหมดแล้ว ก็หย่อนกันลงพักให้เต็มที่สักที หลังจากพิจารณาจนรู้รอบหมดแล้ว ก็หย่อนจิตลงสู่ปัจจุบันอารมณ์ในฐานะอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสักที
- ชั่วชีวิตของคนคนหนึ่งก็เพียงไม่กี่ปีเอง จะแก่งแย่งชิงดีกันไปถึงไหน
- พระอรหันต์ ท่านสักแต่ว่าทำ ไม่มีตัวเราของเราเข้าไปเกี่ยว ไม่เย่อหยิ่ง ไม่อ่อนน้อม สักแต่ว่าทำไปตามวาทสนา ไรกิเลสตัณหาบางประการ ทุกสิ่งทุกอย่างจัดการไปตามเหตุปัจจัย เมื่อไรอวิชชาเรื่องก็จบ หาตัวตนของตนไม่พบ มีแต่ธรรมชาติธรรมดาที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ตามแต่เหตุปัจจัยจะเข้ามาปรุงแต่งเป็นไปตามแรงกรรมและวิบากชักนำ ไปจนกว่าวันที่ท่านจะดับขันธเข้าสู่พระนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารต่อไปอีกเลย
- ความลำบากยากเข็ญ ไม่เคยทำให้ใครลืมหืมตา
- ถ้าไม่ตกข้างทางสักหน ก็จะไม่รู้โทษของความนอกรีตนอกรอยได้อย่างลึกซึ้ง
- ความแจ่มชัดแห่งสติจะบังเกิดได้ ต้องฝาด้านของอุทฺธจะความฟุ้งซ่านออกมาสู่ปัจจุบันอารมณ์
- ท้ายที่สุด คนจริงเท่านั้นที่จะเป็นที่ยอมรับของสังคม
- การเข้าไปกำหนดหมาย ขึ้นสูง ขึ้นต่ำ เราดีกว่าเขา เลวกว่าเขา เสมอเขา ล้วนแต่เป็นไปเพื่อการพิพาททางจิตโดยแท้
- ก่อนที่จะละกิเลสได้ จะต้องแจ่มแจ้งในธรรมชาติของกิเลสตัวนั้นก่อน

- บุคคลผู้มีได้เจริญอริยมรรคมีองค์แปด ถึงจะยังมีอยู่ก็มีความสุข บุคคลที่เจริญอริยมรรคมีองค์แปด ถึงจะหน้าบึ้งอยู่ก็มีความสุขทุกข
- หน้าที่ที่สวงามมิได้บ่งบอกถึงจิตใจที่ดีงาม ฉะนั้นจงอย่ามองคนทีรูปลักษณ์ภายนอก
- ความเห็นแก่ตัวทำให้โลกเอียง
- เพชรแท้ ไม่ว่าจะอยู่บนเรือนแหวนหรืออยู่ในโคลนตม ก็ยังเป็นเพชรแท้วันยังค่ำ พระอริยบุคคลไม่ว่าอยู่ที่ใด จะมีคนเคารพยกย่องหรือสาปแช่งดูถูก ก็ยังเป็นพระอริยบุคคลวันยังค่ำ
- หน้าที่ของจิตที่มีกิเลสก็คือการทุกข์เดือดร้อนไปกับโลก หน้าที่ของจิตที่ไร้กิเลสก็คือการไม่ทุกข์เดือดร้อนไปกับโลก
- ตัณหาทั้ง ๓ นั้น เป็นประดุจกองเพลิงที่ตั้งขึ้นมาเพื่อให้จิตเร้าร้อนกระวนกระวายด้วยอำนาจแห่งความทะยานอยาก จิตที่ถูกตัณหาเผาผลาญแล้ว ย่อมมีอาจที่จะสงบราบลงไปได้
- เมื่อละตัณหาเสียได้ “ความเป็นเช่นนั้นเอง” ก็จะปรากฏเด่นชัด เพราะว่าตัณหานั่นเองที่ชักนำให้จิตออกจาก “ความเป็นเช่นนั้นเอง” ไปสู่ “ความเป็นอย่างอื่น” ด้วยอิทธิพลชักนำของความรันทะยานอยาก
- เมื่อญาณปัญญารู้อบ ย่อมจะไม่ปล่อยให้ดวงจิตเข้าไปเสวยรสแห่งความมีความเป็นทั้งปวง แม้แต่ความเป็นพระอรหันต์ ญาณปัญญาที่รู้อบแล้วก็จะไม่ยอมปล่อยให้ดวงจิตเข้าไปเสวยรสแห่งความเป็นอย่างเด็ดขาด
- บุคคลผู้มีได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ถึงยังมีอยู่ก็มีความสุขทุกข บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ถึงหน้าบึ้งอยู่ก็มีความสุข
- จงตั้งจิตให้อยู่ในความเป็นกลาง แล้วถอนความมีตัวตนเสียให้สิ้น
- เมื่อสังขารทั้งปวงแสดงทุกข์โทษให้ญาณปัญญาเห็น ความยึดมั่นกอดรัดแห่งจิตก็จางคลายลงไป
- ความเบื่อหน่ายกับความกอดรัดเป็นอันเดียวกัน ถ้าไม่มีความกอดรัดก็จะไม่มีความเบื่อหน่าย ถ้าไม่มีความเบื่อหน่ายก็จะไม่มีความกอดรัด
- การรู้อะไรมากมายท่วมหัว ก็สู้การสร้างกุศลกรรมเป็นอาจินไม่ได้
- รู้เรื่องคนอื่นสักพันคน ก็สู้รู้เรื่องตัวเองสักครึ่งคนไม่ได้
- ต้นเหตุแห่งความอยากคือความไม่สมอยาก

- ความเย่อหยิ่งถือดี ทำให้ความทุกข์ใจของผู้นั้นหยาบอ้วนหนาหนักเป็นทวีคูณขึ้นไป
- ความเสื่อมที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์คือความเสื่อมจากสัมมาทิฐิ ไม่ใช่เสื่อมจากลาภยศ
- ปัจจุบันอารมณ์ เป็นของมีค่าแต่ราคาถูก มีค่าหมายถึงสามารถช่วยดับทุกข์ให้ได้อย่างทรงประสิทธิภาพ ราคาถูกหมายถึงหาได้ง่าย ไม่ต้องมีฤทธิ์ศักดิ์ดานุภาพ ไม่ต้องมีความรู้ท่วมหัว ไม่ต้องมีบุญบารมี ก็สามารถหาได้
- ความเห็นแก่ตัวในใจมนุษย์ คือ กำแพงที่ป้องกันไว้มิให้เราเข้าไปแก้ความเห็นผิดในใจเขาได้
- คนดีมีจำเป็นจะต้องเป็นผู้ที่ฝูงชนต้องการ พระอริยะก็ยอมเป็นที่ปรารถนาของผู้มีศรัทธาเท่านั้น
- จาคะ (ความสละ) นำไปสู่ ความเรียบง่าย
ความเรียบง่าย นำไปสู่ ความมกน้อยสันโดษ
ความมกน้อยสันโดษ นำไปสู่ ความไม่มีเครื่องร้อยรัด
ความไม่มีเครื่องร้อยรัด นำไปสู่ ความไม่มีเครื่องผูกพัน
ความไม่มีเครื่องผูกพัน นำไปสู่ ความอิสระเสรีทางจิต
ความอิสระเสรีทางจิต นำไปสู่ ความหลุดพ้น
ความหลุดพ้น นำไปสู่ นิพพาน
- บรรพชาสูขนี้ สุขหนอ สุขหนอ
- ความเห็นผิดนี้เป็นอันตรายร้ายแรงกว่าระเบิดปรมาณู
- การที่เราได้มีโอกาสมาเคารพบูชานับถือศรัทธาเทิดทูนต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น นับเป็นโชคดีของเราอย่างมหาศาล
- โชคดีเหลือเกินที่ได้เห็นกิเลสตัวเอง
- ผู้รู้จักประมาณตนคือคนประเสริฐ
- ผู้ที่ไม่รู้จักสติปัญญา ย่อมรู้จักแค่การคิดถึงเมียและลูก ย่อมเป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่นอุปาทานอันหนาแน่น
- ในจุดสุดท้ายแห่งการสิ้นสุดทุกข์นั้น ไม่ใช่จะมีใครบรรลุ แต่ต้องไม่มีใครบรรลุ คือว่าผู้ที่ถึงขั้นนั้นจะต้องบรรลุถึงความไม่มีตัวตนนั่นเอง

• เวลาจะคิดการอะไรอย่าใช้อารมณ์ ต้องใช้เหตุผลให้มาก ความรุนแรงและความแตกหักไม่ใช่วิธีแก้ปัญหของชนชั้นปัญญาชน จงมีความหนักแน่น มีเรื่องอะไรอย่ากังวลล่วงหน้า ค่อย ๆ แก้ไขด้วยความเยือกเย็น ปัญหาทุกอย่างจะลุล่วงไปได้ ต้องอาศัยความเยือกเย็นและวิจรรณญาณที่รอบตัว อย่ามองปัญหาแค่เฉพาะหน้า อย่างหลบเศษแก้วไว้ด้วยช้อน ถ้ามิฉะนั้น วันไหนเราผลอไปเหยียบโดนมันจะบาดเจ็บได้ ปัญหาเล็ก ๆ อย่าปล่อยเอาไว้ให้ใหญ่ก่อนค่อยแก้ บางทีวันนี้แก้ง่าย ถ้าปล่อยให้ลุกลามแล้วแก้ลำบาก จงรักษาความดีอย่างเกลือกรักษาความเค็ม ความชั่วช้าทรยศคดโกง ไม่เคยช่วยให้ใครได้ดี เมื่อเราได้ดีแล้วก็พยายามช่วยคนลำบากด้วย ใครเดือดร้อนมาหาให้พยายามช่วยเหลือ ช่วยได้ก็ช่วยไป ช่วยไม่ได้ก็วางเฉยเสีย ที่สำคัญอีกอย่างต้องมีความรู้คุณคนให้มาก ใครมีบุญคุณต่อเราจงจำให้แม่น ส่วนเรามีบุญคุณต่อใครให้ลืมไปเสีย อย่าเนรคุณผู้มีคุณต่อเรา อย่าทรยศต่อมิตร ถ้ามิตรทรยศต่อเราให้แผเมตตาให้อภัย จงดีใจว่าเราได้เห็นธาตุแท้ของมันแต่เนิ่น ๆ อย่าอาฆาตพยาบาทจองเวรใคร คนเราจะยิ่งใหญ่ขึ้นมาได้มันต้องด้วยใจเราสูงกว่าคนอื่น ฉะนั้นจะต้องมีเมตตาและการให้อภัยให้ยิ่งกว่าคนอื่น คนอื่นไม่มีแต่เราต้องมี บุญกุศลจงทำอย่าได้ขาด เพราะผู้ที่ไร้บุญกุศลมันรวยไม่ทน ใครชวนทำบุญห้ามปฏิเสธ ให้ยอมรับแล้วทำทันทีอย่ารีรอ เงินที่ทำบุญไปอย่าเสียดาย เพราะเราจะกลับได้มากกว่านั้นด้วยบุญอันนี้

• ปัญญาเป็นตัวบอกทิศ วิธีระคือตัวก้าว ชันติคือตัวมั่นคง สัจจะคือตัวจริงจัง อริชฐานคือตัวไม่เปลี่ยนแปลง ทำยที่สุดแล้วไม่ใช่ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะประสบผลสำเร็จ แต่ต้องเป็นคนจริงที่มีปัญญา เพราะโครงการใหญ่ในฝัน ไม่มีค่าเท่ากับโครงการเล็ก ๆ ที่นำออกมาปฏิบัติ

• เงินที่อยู่ในมือของผู้เห็นผิดย่อมจะเข้าไปในทางที่จะทำให้โลกเกิดกลียุค ส่วนเงินที่อยู่ในอ้อมมือของผู้เห็นชอบยอมจะถูกใช้ไปในทางที่จะทำให้โลกเกิดสันติสุข นั้นแสดงถึงว่าสิ่งต่าง ๆ ในอ้อมมือของพระธรรมเท่านั้นที่จะมีคุณค่าต่อชาวโลก จึงสรุปว่าโลกนี้ นอกจากพระธรรมแล้ว ไม่มีอะไรมีค่าเลย

• เมื่อเราเข้าไปทำงานในสำนักงานใหม่นั้น เจอใครก็กลายเป็นคนแปลกหน้าไปหมด พอทำงานไปนาน ๆ คนแปลกหน้านั้นแหละเป็นเพื่อนเราไปหมด เมื่อปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ อะไรที่ปรากฏแก่จิตก็เป็นกิเลสไปหมด แต่เมื่อปฏิบัติชำนาญ กิเลสเหล่านั้นจะมาสอนธรรมะให้เราทุกตัวเลย

- ความหลุดพ้นนั้นต้องการเพียงแค่ออกุตรธรรมมารับรอง โดยไม่ต้องการให้ชาวโลกมารับรองและรับรู้
- การปฏิบัติธรรมนั้นเมื่อเดินทางถูกแล้ว จะไม่มีการได้อะไรเลย จะมีแต่การสูญเสียเท่านั้น จนท้ายที่สุดแม้แต่ความมีตัวมีตนก็ต้องสูญเสียไป
- พระอรหันต์ท่านมีข้อได้เปรียบจากคนทั่วไปตรงที่ท่านใจเย็น ในขณะที่คนอื่นใจร้อน ซึ่งเมื่อท่านเอาข้อได้เปรียบของท่านอันนี้มาใช้ จึงทำให้ท่านทำอะไรก็ตาม ประสบผลสำเร็จเป็นอัจฉริยะเหนือมนุษย์ทั้งปวง
- ตราบใดที่ยังมีหน้าบาน ก็ยังมีหน้าแตกอยู่ตราบนั้น
- ต้องเข้าใจไว้นะ ว่าหวังอะไรจากกายนี้ ไม่ได้
- มานะ ก็คือ ฐีสักกภูมิใจ เยอหยิ่ง ถือดี ที่มีกายนี้เหลือเกิน
- ความเจียมตัวเจียมตนเป็นลักษณะของพระอรหันต์
- พระอรหันต์ท่านเจียมตัวเจียมตนว่ายังต้องรับภาระในการแบก ในการชำระขันธ ๕ ที่ทุกข์เดือดร้อนเป็นชนกปักหลังของท่านอยู่ ท่านเจียมตัวเจียมตนมาก เพราะท่านมีญาณปัญญาเห็นโทษของขันธ ๕ อย่างแรงกล้า ผู้เจียมตัวเจียมตนจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
- ความรู้สึกของพระอรหันต์ ขณะที่ท่านปรนนิบัติขันธ ๕ ก็เหมือนบุรุษผู้หนึ่งซึ่งมีหน้าที่จำเป็นที่ต้องปรนนิบัติขจัดสัจฉิวัตรให้แก่อสรพิษที่มีพิษร้ายแรงอย่างที่สุด ฉะนั้นความรู้สึกในขณะที่ปรนนิบัติขันธ ๕ ของพระอรหันต์ก็คือ จำใจ จำเป็น จำยอม ต้องทำอย่างเสียไม่ได้
- อุทธัจจะสังโยชน์ คือ ความปรุ่งแต่งแห่งความใคร่ ที่จะอาศัยความมีตัวมีตนออกไปเสวยรสแห่งเวทนา
- เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษในเบญจขันธ ก็จงอย่ามีตัวเราออกมาเสวยรสของโลภามิส
- เราสละเทวสมบัติเพื่อมาเสวยมนุษย์สมบัตินั้นไม่คุ้มเลย ถ้าเพื่อออกุตรสมบัติละก็ นับว่าคุ้มค่าหน่อย

• **ศีลข้อพรหมจริยา**²มีค่ามากมายมหาศาล เพราะช่วยให้เราหมดความมีเพศ

- ชมราวาสวิสัย เป็นที่มาแห่งฐลี
- ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อไม่ให้คนตำ แต่ปฏิบัติให้ไม่โกรธเวลาถูกตำ
- ถ้าจะถือว่าสำเร็จผลก็ต้องผ่านการทดสอบจากอารมณ์ที่มากกระทบโดยไม่รู้ตัว โดยที่ยังไม่ทันตั้งตัวได้ มิใช่จากอารมณ์ที่สรรหาจัดแจงมา
- เลิกสรรหากระดามาสอบอารมณ์เสียที ต่อไปนี้ขอให้พยายามทำใจในขณะที่เจอของจริง จงวางอุเบกขาให้ได้ ทั้งของดีของเลวที่เข้ามาหา
- จงอย่าแสวงหา แต่ให้คอยทำใจกับสิ่งที่มาหา
- ความเดือดร้อนอะไร จะเท่ากับความทุกข์
- เมื่อญาณปัญญาเห็นแจ้งในทุกขอรียสัจ ก็จะช่วยให้ละต้นเหตุได้
- ความที่ไม่มีญาณปัญญาเห็นทุกข์ จึงทำให้อยากมีตัวมีตนอยู่ในโลก
- ต้องหาจิตดวงที่ไร้อุปาทานให้พบจึงสามารถอยู่กับทุกข์อย่างไมทุกข์
- เมื่อญาณปัญญายังรู้เห็นทุกข์ เห็นโทษ ของโลก และของสังขารมาก ๆ แม้แต่ตัวเองคนเดียวยังไม่อยากมีเลย แล้วจะอยากมีคู่ได้อย่างไร
- เมื่อมีสมบัติมาก ก็อยากจะมีตัวตนอยู่เสวยสมบัติอันนั้น มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ มีตัวตนผู้เสวย ส่วนนิพพานสมบัติไม่มี
- รูปราคะนำไปสู่ทุกข์กาย อนุปปราคะนำไปสู่ทุกข์ใจ มานะนำไปสู่ทุกข์ใหญ่ อุทธัจจะนำไปสู่ทุกข์แล้วทุกข์อีก อวิชชานำไปสู่ทุกข์ทั้งปวง
- ชีวิตคือการผ่าน ผ่านสุข ผ่านเศร้า ผ่านหวาน ผ่านขม ผ่านดี ผ่านชั่ว ผ่านผิด ผ่านถูก ผ่านร้อน ผ่านหนาว ผ่านฝน ผ่านแล้ง ไปจนกว่าจะตาย
- เมื่อเห็นทุกข์จึงเห็นโทษ เมื่อเห็นโทษจึงคิดสละ
- ทุกข์จะเป็นตัวบอกเราว่า อุปาทานมีโทษแค่ไหน
- การให้ธรรมเป็นทานย่อมจะมีอานิสงส์ คือ ช่วยให้จิตวิญญาณของเราบรรลุนิติภาวะ การบรรลุนิติภาวะทางจิตวิญญาณคือไม่ติดตัวเสวย
- เราห้ามคนอื่นไม่ให้กระวนกระวายไม่ได้ แต่ห้ามตัวเองได้

² ศีลข้อพรหมจริยา หมายถึงศีลข้อ ๓ ในศีล ๘ ที่จะต้องงดเว้นการเสพกามโดยการประพฤติอย่างพรหมคือ ไม่มีคู่ อยู่ผู้เดียว

- เมตตานั่นสักแต่ว่าเป็นอาการของจิต ส่วนอุเบกขานั้นแลจึงเป็นธรรมะแท้
- ความไม่อยากจะล่วงรู้อนาคตเป็นความประเสริฐของดวงจิตอย่างยิ่ง
- ไม่ต้องให้ใครมาเข้าใจเรา เพียงแค่เราเข้าใจในตัวเอง อย่างถ่องแท้ก็พอแล้ว

• ความดีของพระไม่ใช่อยู่อันมีวาจาแหลมคมสามารถตำคนอื่นได้อย่างเจ็บแสบ แต่ความดีของพระอยู่ที่สามารถทนได้กับการถูกวาจาแหลมคมตำอย่างเจ็บแสบ

- ที่หมดความสงสัย ก็เพราะเลิกสงสัยไปแล้ว
- ผู้ปฏิบัติธรรมถ้าหากดำเนินไปถูกทางและได้พบธรรมะที่แท้ จะต้องประสบกับความอ่อนน้อมถ่อมตัวเป็นอย่างยิ่ง

ส่วนผู้ใดปฏิบัติแล้วเย่อหยิ่งถือดี แสดงว่าปฏิบัติผิดทางแล้ว กำลังหลงเอาพญามารมาเทิดทูน เชิดชู อยู่บนหัว

• การปล่อยวางมีความจำเป็นมากสำหรับผู้ที่อยู่กับธรรมชาติ เพราะธรรมชาติเขาไม่ยอมให้ใครยึดถือ ไม่ว่าเราจะกอดรัดคนที่เรารักไว้สักเพียงใด ในที่สุดก็ต้องตายจากกัน ไม่ว่าเรารักลูกเมียเพียงใด เมื่อเราตายเขาจะไม่ยอมให้เราอยู่บ้านเดียวกับเขาต่อไปแน่ ความตายย่อมมาเยือนบุคคลแน่ไม่เกินร้อยปี บุคคลผู้ไม่ประมาทจึงนึกถึงความตายเป็นนิจ และฝึกที่จะปล่อยวางให้ได้ ก่อนที่ธรรมชาติจะมาบีบเค้นให้ปล่อยวาง

- ปุณฺชนวัดความยิ่งใหญ่ตรงที่ตัวมี พระอริยะวัดความยิ่งใหญ่ตรงที่ตัวทิ้ง
- เราไม่สามารถทำให้คนทุกคนศรัทธาเลื่อมใส รักใคร่ ชอบพอเราได้
- ความคิดที่จะเสวยกามเกิดมาจากความรู้สึกที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เที่ยงเป็นสุขและเป็นของเรา

• ผู้ที่มีจิตอยู่ในระดับของการหวั่นไหวต่อโลกธรรมก็คือ ผู้มีจิตอยู่ในระดับของมนุษย์ ย่อมไม่พ้นจากความเป็นมนุษย์ไปได้

• ความเห็นแจ้งในความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ช่วยให้จิตเราไขว่คว้าเข้าหาธรรม

- โลกธรรมก็คือธรรมของโลก ไม่ใช่ธรรมของเรา
- สติอย่างเดียวไม่ได้ เวลาที่มีสติต้องแสวงหาตัวอุเบกขา อุเบกขาอย่างเดียวยังไม่ได้ เวลาที่มีอุเบกขาต้องแสวงหาตัวสติ

- เมื่อใดที่เราปล่อยจิตง่าย รักษาจิตยาก เมื่อนั้นจงอย่าออกสู่สังคม เมื่อใดที่เราปล่อยจิตยาก รักษาจิตง่าย เมื่อนั้นจึงจะสามารถออกสู่สังคมได้
- ไม่มีใครให้เราได้ดีกว่าสิ่งที่เราทำขึ้นด้วยความสามารถของตัวเอง
- พรสวรรค์ที่ประเสริฐที่สุดคือ การชำนาญในการจัดการเรื่องตนเอง ไม่ใช่การชำนาญในการจัดการเรื่องผู้อื่น
- มองจันทร์ ๕ ให้เห็นเป็นมายา สมมุติ อนัตตาได้ ก็หมดเรื่องแล้ว
- สุตยอตติยธรรมคือการละตัณหา ๓
- วินัยจะดีทุกข้อถ้าเอามาจับผิดตัวเอง วินัยจะไม่ดีทุกข้อถ้าเอาไปจับผิดคนอื่น
- สิกเป็นสุข ไม่สู้บวชอยู่ลำบาก
- คนเราจะเก่งจริง ต้องกล้ายอมแพ้
- อย่าถืออดีตและอนาคตเป็นใหญ่ เพราะจะทำให้ปล่อยวางอารมณ์ได้ยาก จงถือปัจจุบันเป็นใหญ่ แล้วจะทำให้ปล่อยวางอารมณ์ได้ง่าย
- ที่ใดมีตัวติด ที่นั้นจะไม่มีตัวหลุด
- ความผิดพลาดทำให้เราฉลาด ฉะนั้นผู้ใดที่ไม่อยากเจอความผิดพลาดชื่อว่า ไม่อยากเจอครูบาอาจารย์ตนเอง
- ทั้งความสมหวังและความผิดหวังคือสิ่งที่มาให้ศึกษาและเรียนรู้ อย่าถือเป็นจริงเป็นจัง
- ธรรมะไม่จำเป็นต้องไปเจอในวัดเท่านั้น เมื่อเห็นโลก เห็นทุกข์โทษของโลก มันก็เป็นธรรมะไปในตัวนั่นเอง ธรรมะไม่จำเป็นต้องนั่งเหม่อลอย ห่มขาว ธรรมะอยู่ที่จิตไม่เห็นแก่ตัว ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและตัวเอง พร้อมทั้งอาศัยในโลกอย่างคิดสลัดออกทุกเมื่อ ไม่หลงติด ไม่หลงผิด เห็นแจ้งในความเสื่อมของโลกอยู่ตลอด อีกทั้งพร้อมที่จะช่วยจูงเพื่อนร่วมโลกที่ยังมีติดบอดอกสู่ทางธรรมทุกเมื่อ
- ขอให้มิจิตเป็นสิ่งที่ปัญญาหลอมเกลาคีแล้ว จงมองโลกด้วยความฉลาด ไม่หลงผิดไปกับสิ่งฉาบฉวยที่โลกหลอกล่อแสมลงเมาทั้งหลายให้บินเข้าไปในกองไฟ โลกนี้เป็นทุกข์ ไม่ช้าความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพรากจากของรัก คนรัก ย่อมต้องมาเหือนคนทุกคนไม่เว้น สมบัติทั้งหลายเป็นเพียงของกองท่วมโลก ยศ เกียรติ สรรเสริญ เป็นเพียงดอกไม้ที่บ้านไม่นานก็เหี่ยวเฉา แก้ว

แหวนเงินทอง ตายแล้วไม่มีใครขนติดตัวไปได้ มีเพียงบุญและบาปเท่านั้นที่จะติดตามไปแน่นอน ความตายเป็นสิ่งที่โลกมอบให้เสมอกันตั้งแต่ราชา เศรษฐี คนจน คนขอทาน ชนิดที่ไม่มีความลำเอียง ฉะนั้นผู้มีดวงตาเห็นธรรม เมื่อเห็นซึ่งในความไม่เที่ยงของโลก พึงรีบสร้างบุญบารมี ความดี เพื่อเป็นปัจจัยแก้พระนิพพานพลันทีเดียว

- เมื่อบุคคลปฏิบัติธรรมมากขึ้นไป จิตก็จะยิ่งเกาะเกี่ยวกับคนน้อยลงทุกที อากัปกริยาทั้งหลายเป็นเพียงมายาภาพที่จำเป็นจะต้องแสดงไปตามมารยาทของโลก แต่ภายในจิตของเขาผู้นั้นย่อมจะแจ่มแจ้งอยู่ว่า เราไม่เป็นอะไรกับใคร ใครไม่เป็นอะไรกับเราทั้งสิ้น โลกนี้คือละคร ไม่ช้าความตายย่อมมาทำลายสรรพสิ่งที่หวงแหนยึดถือไปหมดสิ้น ไม่มีสิ่งที่เราจะยึดเอาไว้ได้แม้เพียงปลายเข็ม สัตว์ทั้งหลายต่างพากันเดินแสดงบทบาทไปตามกรรมที่กำหนดไปจนกว่าวันที่ละครปิดฉาก ฝาโลงปิดหน้า สรรพสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง ฉะนั้นไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นเลย

- เวลาเกิดความฟุ้งซ่านอย่าเครียด เพราะว่าความฟุ้งซ่านก็ไม่เที่ยง ไม่ช้าก็จะดับไป ถ้าเราโหยหิวในความสงบก็จะเดือดร้อนมากเวลาฟุ้งซ่าน การฟุ้งซ่านก็สักแต่ว่าเป็นอารมณ์จรรอหนึ่ง จงอย่ายึดมั่นถือมั่น

- คุณค่าอันสุดยอดของธรรมอยู่ที่การได้สอนตนเอง ไม่ใช่อยู่ที่การได้สอนคนอื่น

- จงอย่าหนีปัญหา การหนีปัญหาก็ต้องไปเจอปัญหาอีก เพราะเราพกพาจิตที่อ่อนแอไปด้วย จงอดทนต่อสู้กับปัญหา ไม่ช้ามันจะดับไปเอง ปัญหาทั้งหลายไม่ใช่ปัญหา เพราะว่าปัญหาทั้งหลายคือความเกิดดับ

- จะต้องไปลงโทษคนชั่วทำไม ในเมื่อกฎแห่งกรรมเขาทำหน้าที่อยู่แล้ว เราตัดสินยังมีผิดพลาดได้ แต่กฎแห่งกรรมตัดสินไม่มีผิดพลาดเลย

- ความสัตย์ซื่อจริงใจคือสุดยอดคุณลุ่ม
- ประสบการณ์จะบอกให้เราว่าโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน
- ความลุ่มรู้สิ่งต่าง ๆ มากมาย ไม่มีค่าเท่ากระดิกเดียวของความไม่ยอกรู้อะไร
- ข้าพเจ้ามีศรัทธาในปัจจุบันอารมณ์
- ดูตัวเองดีกว่าไปดูคนอื่น หาตัวเองดีกว่าไปหาคนอื่น

• จิตของเรามีเครื่องอยู่คือความไม่อิงอาศัยอะไรนั้นดีที่สุดสำหรับจิตแล้ว
สมาธิทั้งหลายก็สักแต่ว่าเป็นวิหารธรรมชั่วคราวที่จิตเข้าไปเสพอ่างไม่ยึดมั่นถือ
มั่น

• เราพยายามที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อไปเป็นคนธรรมดาที่เจียมตัวเจียมตน
• เรื่องใดที่เรารู้คนเดียว ต้องทำเหมือนกับว่าไม่รู้ อันใดที่เรามีคนเดียวต้อง
ทำเหมือนกับว่าไม่มี

• จงบริสุทธิ์ โดยที่ไม่มีใครมารับผลของความบริสุทธิ์นั้นด้วย

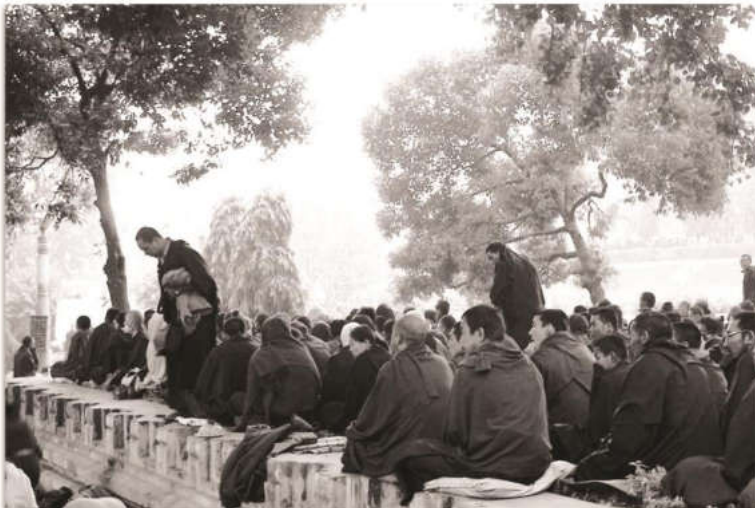
จรรยาภิชิต ตอน “ลมเหมันต์กรรโชก”

บันทึกเมื่อ ต้นปี ๒๕๔๐ ท่ามกลางความหนาวเหน็บแห่งลมเหมันต์ ณ เขา
แห่งหนึ่ง ที่จังหวัดเชียงใหม่ ความดีและบุญกุศลของธรรมะชุดนี้ ขอถวายบูชา
พระคุณและคุณแห่งบรรพชนทั้งปวงที่มีส่วนในการรักษาพระพุทธศาสนา
มาจนถึงทุกวันนี้ ส่วนข้อบกพร่อง ข้าพเจ้าขอรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว

ธรรมภาณิตที่ข้าพเจ้าเป็นผู้บันทึกทั้งหมด ไม่สงวนลิขสิทธิ์ ขอให้สรรพสัตว์
ทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต จงมีส่วนแห่งการดีมรรคธรรมสเถิต

ด้วยความนับถือ

จาก พระชุมพล พลปญโญ





ธรรมภาสิต ตอน

“อุทยานธรรม บำเพ็ญจิต”

โดย พระชุมพล พลปัญญา

ก.ค. ๒๕๔๑

- โลกนี้มีได้เป็นสุข เราจะมาประมาทหลงเพลินอยู่ในโลกนี้ทำไม
- แม้แต่คุณเดียวในโลกนี้ ก็ยึดไว้เป็นของเราไม่ได้
- ดำราเล่มสำคัญที่สุดคือการบรรลุแล้วเห็นเอง
- เราไม่สามารถบงการบังคับบัญชาเรื่องราวในโลกนี้ได้ทุกเรื่อง
- ทุกข์ทั้งหลาย ไม่ว่าทุกข์กายก็ดี ทุกข์ใจก็ดี เป็นเพียงความเกิดดับในปัจจุบันขณะ เมื่อใดเราเห็นว่าทุกข์ทั้งปวง ก็สักว่าเป็นเพียงความเกิดดับในปัจจุบันขณะ แล้วละตัวเสวยในทุกข์ได้ เมื่อนั้นก็หมดทุกข์ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเราจะทำดังนี้ได้ ก็ต้องเจริญสติให้ถึงความไพบูลย์พร้อมทั้งญาณปัญญา ก็เห็นแจ้งว่า สิ่งทั้งปวงมันก็เป็นของมันอย่างนั้นเอง ไม่ควรเข้าไปยึดมันถือมัน ไม่ควรเข้าไปแบกเข้าไปหาบ พร้อมทั้งปล่อยวางลงได้ ก็หมดทุกข์
- ทำไมต้องให้ความสำคัญกับตัวเราให้มากมายนัก
- สิ่งใดมีคุณ สิ่งนั้นก็มิโทษในตัวทั้งสิ้น
- จงเลิกเสวยรสของภาษามนุษย์จากตัวเรา จากตัวผู้อื่นเสียที จงเลิกเสวยรสแห่งความสุขกาย ทุกข์กายจากตัวเรา จากตัวผู้อื่นเสียที จงเลิกเสวยรสแห่งความสุขใจทุกข์ใจจากตัวเรา จากตัวผู้อื่นเสียที
- อารมณ์ เบื่อ โกรธ ขี้โมโห ใจร้อน กลัว ทั้งหมดเป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน ชนิดเดียวกัน อย่างเดียวกัน วิธีที่จะทำให้อารมณ์เหล่านี้เบาบางคือ ต้องฝึกกรรมฐานที่เกี่ยวกับการกำหนดทุกข์เป็นอารมณ์แล้วปล่อยวางในทุกข์ให้ได้ ทุกอารมณ์ที่กล่าวข้างต้นจะเบาบางเป็นอัตโนมัติ แต่ก็ยังไม่สามารถหายขาดสูญได้ ตราบใดที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์ เพราะรากเหง้าของอารมณ์เหล่านี้คือความยึด

มันในขั้นที่ ๕ ว่าเป็น ตัวกู ของกู ต้องฝึกฝนการกำหนดทุกข์เป็นอารมณ์ เช่น หัดนั่งกรรมฐานในท่าที่ปวดง่าย เช่น ขัดสมาธิเพชร หรือนั่งยอง ๆ เมื่อเกิดความปวดก็อย่าเพิ่งเปลี่ยนท่า ฝึกกำหนดทุกข์แล้วพยายามปล่อยวางว่าทุกข์เวหนานี้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ฝึกอย่างนี้บ่อย ๆ ทุกวัน ต่อไปจิตจะไม่ค่อยมีอารมณ์เบื่อ โกรธ ขี้โมโห ใจร้อน กลัว คือมันจะเบาบางลง จึงกำหนดทุกข์แล้วหัดปล่อยวางในทุกข์ ปัญหาในอารมณ์เหล่านี้จะคลี่คลายไปเองโดยลำดับ

- ตัวปรุงแต่งมักจะพาเราเข้าไปสู่โลกแห่งความฝันซึ่งไม่มีอยู่จริง
- กายก็ทำกิจของกาย เวหนาก็ทำกิจของเวทนา สัญญาก็ทำกิจของสัญญา สังขารก็ทำกิจของสังขาร วิญญาณก็ทำกิจของวิญญาณ ขั้นที่ ๕ ทั้งหมดก็ทำกิจของมันไป อายตนะก็ทำกิจของอายตนะไป ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานอันใดเลย
- สำหรับผู้ที่ไม่ได้เจริญสตินั้น มรรคผลเป็นเรื่องสุดเอื้อมเหลือเกิน สำหรับผู้ที่เจริญสตินั้น มรรคผลเป็นเรื่องง่ายดายเหลือเกิน
- ปัญญาสูงสุดลึกซึ้งคือการเห็นความเกิดดับ ธรรมะชั้นสูงสุดลึกซึ้งคือการกลับคืนสู่ตนเอง
- การละอวิชชาคือการละความยินดีที่มีตัวตน การละความยินดีที่มีกาย การละความยินดีที่มีเวทนา การละความยินดีที่มีจิต การละความยินดีที่มีธรรม
- อริยสัจบรรพ ในฐานธรรมในธรรม ตอนท้ายของการเจริญสติปัฏฐานตามนัยของสติปัฏฐานสูตรนั้น ผู้เจริญอริยสัจบรรพนั้น ไม่ใช่ท่องจำเรื่องอริยสัจมาได้ แต่ต้องมาเห็นความเป็นอริยสัจในปัจจุบันขณะ ตามทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยมีเวทนาตามทวารทั้ง ๖ เป็นตัวเชื่อมต่อไปสู่การเกิดดับเห็น อันเป็นสมุทัยสัจ หรือการดับดับเห็นอันเป็นนิโรธสัจ สำหรับการเกิดสมุทัยสัจ และทุกข์สัจ เป็นธรรมดาในขณะกระทบอารมณ์ของสัตว์โลกโดยทั่วไปอยู่แล้ว แต่การเกิดมรรคสัจและนิโรธสัจ จะมีได้ก็ต่อเมื่อท่านผู้นั้นได้ฝึกฝนอบรมให้มาก ทำให้มาก ทำให้เกิดมีซึ่งมหาสติปัฏฐานเท่านั้น เพราะว่าบุคคลผู้มีได้เจริญสติปัฏฐานย่อมไม่สามารถดับทุกข์ได้เลย
- เมื่อจิตวางเฉยเป็นกลางอย่างมั่นคงพร้อมด้วยสติ ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่อโลก อวิชชาจึงจะขาดสะบั้นลง ทุกอาการที่มาปรากฏแก่อายตนะ ก็สักแต่เพียงการกระทบรับรู้ เมื่อรับรู้แล้วก็วางไป ไม่เอามาแบกมาหาบ

• **ขั้น ๕** คือรูปนาม - กายใจ มันไม่ใช่ของเราแต่ไหนแต่ไรแล้ว เปรียบเหมือนของที่ยืมเขามาใช้นาน... นานจนลืมไปว่าเป็นของที่ยืมเขามา นานจนนึกไปว่าเป็นของของเรา เมื่อถึงเวลาที่เจ้าของเขามาทวงคืน เราจึงเกิดความหวงแหน วิโยค เศร้าโศกใจ ทั้งที่ก็ไม่ใช่ของเราเลย เพียงแต่ยืมมาใช้ นานหน่อย นานจนกระทั่งว่าหลงผิดคิดว่าเป็นของเรา จงอย่าประมาทในการเจริญสติ จงฟื้นเผื่ออบรมบ่มกรรมฐานของตนเองทุกวันทุกคืนทั้งตื่นและหลับ เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจในการอพยพออกจากเรือนไฟไหม้ คือขั้น ๕ อันนี้พร้อมทั้งถอนอภิชฌาในโลภะทั้งปวง ถอนอภิชฌาในมณุษย์สมบัติ เทวสมบัติ พรหมสมบัติ ตั้งจิตให้แน่วแน่มั่นคงว่า ขึ้นชื่อว่าการเกิดอีกอย่ามีแก่เราเด็ดขาด เพราะขั้นทั้งหลาย ไม่ว่าหยาบ ละเอียด เลว ประณีต ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งสิ้น ที่ที่หมดทุกข์ จะต้องเป็นที่ที่หมดความอาลัยในสังขารทั้งปวง คือพระนิพพาน ขอขอบคุณความแก่ชราและความเจ็บไข้ได้ป่วยที่อุทิศให้มีเมตตาตามากเตือนให้เรารีบเร่งย้ายอุปาทานในกายใจ ก่อนที่มรณภัยจะมาเผาผลาญให้รูปกายสังขารนี้แตกทำลายไม่มีขึ้นดี ดังคำของพระบรมศาสดาได้ตรัสเอาไว้ว่า **“ความเพียรเป็นกิจที่จะต้องทำวันนี้ ใครเล่าจะล่วงรู้ความตายว่าจะกรายมาในวันพรุ่ง”** จงคิดไว้เสมอว่า ความตายเป็นประดุจเพชรฆาตเงื้อมดาบเดินตามหลังเราอยู่ทุกขณะจิต ไม่รู้จะฟันลงมา ณ วินาทีใด จงภาวนาทุกลมหายใจเข้าออกว่า **“ความตายจักมี ชีวิตนี้จักดับดับ”** ให้มองเห็นโทษในสังขารที่กำลังบ้ายหน้าไปสู่ความแตกทำลายคือความตายอยู่ทุกขณะจิต มันจะทำให้เราเห็นคุณค่าของพระรัตนตรัย คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโลกุตตรธรรม และพระอริยสงฆ์ เท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่ง พาเราให้พ้นจากเรือนไฟไหม้ พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตายไปเสียที่ ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันแสนประเสริฐ ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระโลกุตตรธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันแสนประเสริฐ ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี เหล่าพระอริยสงฆ์ผู้ดำเนินตามรอยยุคลบาทของพระศาสดาเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันแสนประเสริฐ จงมีศรัทธา ความเพียร ในการเจริญสติ เจริญสมาธิ พร้อมทั้งมีปัญญาในการเห็นทุกข์โทษเวรภัยของสังขารและของโลกอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน จนกว่ามรณภัยจะกรายมา เราจะสามารถยิ้มต้อนรับพระยามัจจุราชได้อย่างทรงทราบว่า เราได้เตรียมพร้อมสำหรับความตายมานานแล้ว ขอความตายจงมาทำลายสังขารตามสบายเถิด

เพราะจิตของเราได้หลุดพ้น หมดอุปาทานจากสังขารทั้งปวงตามรอยบาทพระบรมศาสดามานานแล้ว

- เมื่อจิตเราเลิกเกาะเกี่ยวกับโลกมากขึ้น ก็จะเข้ามาสู่ตัวเองมากขึ้น และแล้วก็จะแจ่มแจ้งในตนเองมากขึ้น
- ปลอ่ยให้เขาต่ำไป คนดำนั้นแหละแพ้ คนถูกต่ำแล้วไม่โต้ตอบ ไม่โกรธ ไม่ผูกพยาบาท แผ่เมตตาให้ผู้ดำนั้นแหละชนะ
- การละบาปก็ด้วยการเลิกทำบาป แต่การละบุญนั้นต้องให้ความเต็มรอบของสติเป็นตัวละ ไม่ใช่ละบุญด้วยการเลิกทำบุญ
- คนที่จะละกิเลสได้ ต้องฉลาดในกิเลสของตัวเองก่อน ต้องรู้ตัว มีสติรู้ขณะกิเลสเกิด กิเลสดับ เมื่อเรายังรู้ตัวกิเลสไปเรื่อย ๆ ต่อไปเราจะชาญฉลาดในธรรมชาติของกิเลสเหล่านั้น แล้วเราจะควบคุมมันได้ จนกระทั่งถอนรากถอนโคนมันได้ในที่สุด ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อแก่กล้าชำนาญเข้า จะต้องเอากิเลสของตัวเองมาเป็นครู กิเลสของเราเองนั่นแหละ จะมาสอนเรว่า มันมีโทษเพียงใด แค่นั้น อย่างไร มันมีต้นเหตุเกิดจากอะไร และจะละมันด้วยวิธีใด ฉลาดในเรื่องอะไรก็ไม่ดีเท่าฉลาดในเรื่องกิเลสตัวเอง
- ความแตกฉานในปฏิสมัภิกาก็คือ ความแตกฉานในกิเลสของตนเองนั่นแหละ
- การบรรลุความหลุดพ้น ไม่ใช่บรรลุที่ไหน แต่บรรลุที่กายตน จิตตน เป็นกายเดียว จิตเดียว กลับคืนสู่ตัวตนเองนั่นเอง
- คนเราไม่สามารถยิ่งใหญ่ได้ด้วยตนเอง แต่ยิ่งใหญ่ได้เพราะมีประโยชน์ต่อผู้อื่น
- การศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างปรัชญาสัก ๑๐๐ ปี ๑,๐๐๐ ปี ก็ไม่มีประโยชน์อะไร สู้การฝึกฝนปฏิบัติใน อริสัจ อริจิต อริปัญญา สักขณะจิตเดียว ก็ไม่ได้ การจะฝึกอริสัจ อริจิต อริปัญญา ต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม ละความยินดียินร้ายในโลกออกเสีย โดยการชำระจิตอยู่ด้วยสติและอุเบกขา ในทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ทุกขณะจิต ทั้งกลางวันและกลางคืน
- เมื่อบรรลุกายเดียวจิตเดียว กิเลสทั้งหลายก็หมดไป เหลือเพียงสังขารขันธ์ คือการปรุงแต่ง การกำหนดหยั่งรู้ ฟังดูว่า สังขารขันธ์ที่เกิดขึ้น เป็นสังขารขันธ์ที่มีอุปาทาน หรือสังขารขันธ์ (การปรุงแต่ง) ที่ไร้อุปาทาน ซึ่งถ้าเป็นสังขารขันธ์

ที่รู้อุปาทาน ก็จะสักแต่ว่าปรุ้งแต่ง ไม่เป็นกิเลส การสิ้นสุดแห่งการมีกิเลสคือ สิ้นสุดอุปาทาน ไม่ใช่สิ้นสุดการปรุ้งแต่ง การปรุ้งแต่งของพระอรหันต์ก็ยังคงมีอยู่ แต่ปรุ้งแต่งอย่างไรอุปาทาน

- เมื่อบรรลุกายเดียวจิตเดียวนั้น มีทุกข์ก็เหมือนไม่มีทุกข์ มีกิเลสก็เหมือนไม่มีกิเลส

- ผู้ที่จะทำงานใหญ่ได้ ต้องมีใจใหญ่กว่าคนธรรมดา ต้องหนักแน่นมากกว่าคนธรรมดา ต้องเสียสละมากกว่าคนธรรมดา ต้องให้อภัยมากกว่าคนธรรมดา ต้องเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่าคนธรรมดา และต้องควบคุมตนเองมากกว่าคนธรรมดา

- ภาษามนุษย์นี้ต้องรู้จักจับ ต้องรู้จักวาง ให้จับมาใช้เฉพาะเท่าที่จำเป็น เมื่อใช้เสร็จต้องรีบวางทันที เพราะมีโทษมากที่จะเข้าไปยึดมั่นยึดมั่นร้ายในภาษามนุษย์

- การละอุปาทานในขั้น ๕ นั้นก็คือว่า เมื่อมีการกระทบอารมณ์เกิดขึ้น สติจะเป็นตัวมาจัดการให้วางแทนที่จะยึด แค่นี้เท่านั้นไม่มีอะไรพิสดาร แค่ว่า “สติมาจัดการให้วางแทนที่จะยึด”

- เมื่อทิ้งได้แล้วเสียดยทำไม

- สิ่งที่ยั่ว มากวนจิตใจให้ขุ่น ก็จำเป็นจะต้องมีอยู่นั้นแหละ แต่เราจะต้องทำจิตใจให้เข้มแข็งข้ามพ้นให้ได้

- ผู้ที่จะทำงานใหญ่ได้ จะต้องเป็นผู้มีวินัยในตัวเองอย่างสูง

- ความผิดพลาดก็ยังคงช่วยให้เราฉลาดขึ้นเสมอ

- โอกาสที่น่าภาคภูมิใจมาก ๆ ก็คือโอกาสที่ได้กลับมาประเมินตนเองเพื่อความเจียมเนื้อเจียมตัว

- ความผิดพลาดคือการเรียนรู้ เรียนรู้เพื่อจะไม่พลาดอีกในอนาคต

- การล่วงรู้เหตุการณ์เฉพาะหน้า โดยไม่ต้องปรุ้งแต่งเพื่อความยึดมั่นนั้น คือการบรรลุธรรม

- จิตในขณะจิตเดียวในขณะจิตหนึ่ง นั่นคือธรรมะ

- ถ้าไม่สามารถวางอุเบกขาต่อสรรพสัตว์ได้ ก็ไม่สามารถทำงานใหญ่ได้

- ถ้าวางอุเบกขาต่อเวทนาของผู้อื่นไม่ได้ จะสามารถวางอุเบกขาต่อเวทนาของตนเองได้อย่างไร

- ได้รู้ว่าตัวเองกิเลสยังหนา มันก็น่าปลื้มใจพอ ๆ กับได้รู้ว่าตัวเองหมดกิเลส นั่นแหละ
- ถ้าเราแบกเรื่องดี ๆ ไว้ ก็ต้องมีเรื่องเลวมาหนักหัวจนได้ ถ้าเราแบกเรื่องสูงส่งไว้ ก็ต้องมีเรื่องต่ำต้อยมาหนักหัวเช่นกัน
- จะต้องทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า เรานี้พลาดได้
- การเข้าครอบครองอะไรถ้าหากไม่เข้าครอบครองด้วยธรรม ก็จะสูญเสียไปภายหลังที่สุด
- จงเป็นหัวอนุรักษ์นิยมที่ไม่มั่งาย และจงเป็นหัวก้าวหน้าที่ไม่อวดดี
- ความบริสุทธิ์หาไม่ได้ในมนุษย์หรอก เพราะความบริสุทธิ์อยู่กับการพ้นจากความ เป็นมนุษย์
- อารมณ์ทั้งหลาย ไม่ว่าเราจะให้คุณค่ามันมากมายเพียงใด หรือให้คุณค่ามันน้อยเพียงใด มันก็มีอายุแค่ขณะจิตเดียวเท่านั้น
- จงจัดแจงหน้าที่ของตนเองให้ดีเถิด แล้วผู้อื่นก็จะจัดแจงหน้าที่ของเขาที่ควรมีต่อเราอย่างดีไปเอง หน้าที่ของเราคือการตั้งจิตอยู่ในปัจจุบันอารมณ์อย่างแน่นหนาแข็งแรง
- จิต, การปรุงแต่งของเรานั้นเป็นมายา ฉะนั้น กายกรรม วาจากรรม พร้อมวิบากอันเป็นผล จึงเป็นมายาทั้งหมด
- ถ้าเราหนักในการถนอมกายนั้ก จะไม่พ้นทุกข์ไปได้
- ถ้าอยากเป็นเจ้าอาวาสเพื่อจะเป็นเจ้านายพระ ก็อย่าไปเป็นเลย ถ้าอยากเป็นเจ้าอาวาสเพื่อจะรับใช้พระละก็ ค่อยเป็น
- หน้าที่ของเรา คือหน้าที่ในการวางอุเบกขาในทุกขณะจิต
- ความดีคงทน
- ถ้าเราจะยิ่งใหญ่ได้ จะต้องเป็นผู้ยอมรับความหลากหลายในทางความคิดของผู้อื่น
- อย่าไปเสวยให้มากนัก (เวทนูปาทาน) อย่าไปกำหนดหมายให้มันมากนัก (สัญญาปาทาน) อย่าไปปรุงแต่งให้มันมากนัก (สังขารูปาทาน) อย่าไปรับรู้ให้มันมากนัก (วิญญูณูปาทาน)
- จะไปแบกบุญบารมีเอาไว้ทำไม ไม่หนักแยะหรือ
- ได้อะไรก็ไม่สู้ได้ปล่อยวาง

• ถ้าเราอยากจะเป็นคนปกติธรรมดาในโลก ก็ต้องทำจิตยอมรับให้ได้ ว่าชีวิตคนเราต้องมีขึ้นมีลง มีได้ติดก้อกลับกันไป ซึ่งถ้าเราคอยสร้างบุญบารมีไป บุญบารมีจะประคองให้เราดีขึ้นเรื่อย ๆ เอง แต่ถ้าเมื่อไรเราคิดว่าชีวิตของเราต้องชะตาขึ้นอย่างเดียว ไม่มีตก ต้องรุ่งเรืองอย่างเดียวไม่มีตก นั่นแสดงว่าเราใกล้จะย้ายเข้าศรัทธาแล้ว (ศรัทธาคือโรงพยาบาลโรคจิต อยู่จังหวัดนนทบุรี)

จงมองความจริงให้เห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง โลกนี้คือละคร เกิดเพื่อดับพบเพื่อจาก มีรักเพื่อทุกข์ มีเพื่อหมด ตื่นเต้นเพื่อเศร้าสร้อย ลิงโลดเพื่อเหงา หงอย สมหวังเพื่อผิดหวัง เฟื่องฟูเพื่อตกตึง โด่งดังเพื่ออับแสง

อย่าไปจริงจังกับโลกให้มาก ทำมาหากินไป สร้างบารมีไปเกิด ไม่ช้าความตายก็จะมาคิดบัญชีกับทุกคนในโลก ไม่เว้นแม้แต่คนรวยที่สุดในโลก สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงมายาภาพ อย่าหลงเป็นจริงเป็นจัง

• สัตว์ทั้งปวงย่อมเป็นไปตามกรรม จงอย่าฝืนกรรมของสัตว์ รวมทั้งตนเองด้วย

• ทุกสิ่ง ทุกอย่าง ทั้งรูปธรรม นามธรรม เป็นเพียงมายาภาพ เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เราจะเข้าไปจัดการอะไรตามเกม ตามเหตุปัจจัย ก็ต้องสอนตัวเองเอาไว้ให้รู้ก่อน ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นมายา อย่าไปยึดมั่นเป็นจริงเป็นจัง

คนทุกคนในโลกเจอความผิดหวังกันทั้งนั้น มากบ้างน้อยบ้าง คนโง่รอวันที่ตัวเองจะสมหวังทุกอย่าง ซึ่งเป็นไปไม่ได้ ส่วนคนฉลาดพยายามทำตนให้เล็กลง ทำทุกสิ่งไปตามหน้าที่ แต่ไม่หวัง

เพราะหวังจึงผิดหวัง รูปธรรมนามธรรมทั้งปวง หวังไม่ได้ เพราะมันเป็นอนัตตา ไม่เที่ยง ไม่แน่ จงหมั่นฝึกจิตแล้วชีวิตจะเป็นสุข พันทุกข์ทั้งปวง อย่าหวังอะไรแม้แต่หมูในอวย

• ความมีวินัยในตัวเอง และความซื่อสัตย์สุจริต จะเป็นที่พักแก่คนในยามตกอับได้อย่างวิเศษที่สุด

• ชีวิตต้องก้าวต่อไป

ต้องก้าวไม่หยุด เพื่อความเจริญรุ่งเรือง

จงจำเอาไว้ว่า ต้องไม่ประมาททุกเสี้ยววินาที เพราะว่าความพลาดพลั้ง และความผิดพลาด อาจมาเยือนได้เสมอ แต่เราต้องพยายามฝึกตัวเองให้เข้มแข็ง ต่อการพลาดพลั้ง

พลาดพลั้งในวันนี้ ก็เพื่อจะเก็บบทเรียนและประสบการณ์

ผู้ฉลาดนั้นมิใช่รอคอยวันที่ไม่พลาดพลั้ง แต่ฝึกฝนตัวเองให้ลุกขึ้นก้าวใหม่ ได้ หลังจากพลาดพลั้ง โดยไม่ต้องเสียเวลาเสียผล

ต้องเชื่อว่าเราทำได้ แต่อย่าเชื่อว่าชัยชนะอยู่ในกำมือเรา

จบทรรณภาสิต ตอน “อุทยานธรรม บำเพ็ญจิต”

บันทึกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ที่ชัยภูมิแห่งหนึ่ง ท่ามกลางการโอบล้อมของขุนเขา อันเป็นจุดกำเนิดเริ่มต้น แห่งความเป็นปึกแผ่นมั่นคงของชนชาติไทย ณ จังหวัดพิษณุโลก

ความดีและบุญกุศลของธรรมะชุดนี้ ขอถวายบูชาพระคุณแก่จิตวิญญาณทุกดวงที่มีส่วนในการรักษาพระพุทธศาสนาไว้คู่ชาติไทย และที่มีส่วนในการรักษาชาติไทยไว้คู่พระพุทธศาสนา

ส่วนข้อบกพร่อง ข้าพเจ้าขอรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว

ธรรมภาสิตที่ข้าพเจ้าเป็นผู้บันทึกทั้งหมด ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต จงมีส่วนแห่งการดีมธรรมรส แล้วพ้นทุกข์ทั้งปวงโดยทั่วหน้าเทอญ

ขอให้พระพุทธศาสนาจงอยู่คู่ชาติไทย และขอให้ชาติไทยจงอยู่คู่พระพุทธศาสนา ขอให้พระบรมกษัตริย์ผู้เป็นธรรมมิกราช จงทรงมีพระชนมายุยืนยาว ขอพระรัตนตรัยจงโปรดเมตตาสถิตอยู่เหนือเศียรเกล้าของข้าพเจ้าไปตลอดกาลนาน ขอให้ข้าพเจ้าแจ่มแจ้งในธรรมที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ดีแล้ว แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวงด้วยเทอญ

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๑





บันทึกธรรม เรื่อง “สักกายทิฏฐิ”

โดย พระชุมพล พลปัญญา

๕ มี.ค. ๒๕๔๒

การละสักกายทิฏฐิสังโยชนในภาคปฏิบัตินั้น ผู้ที่ละได้ ย่อมจะมองทุกสิ่งทุกอย่างตามอาการที่มันเป็นจริง ไม่ใช่มองอย่างที่เรายากให้มันเป็น เมื่อมองสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ย่อมจะเห็นสภาพความเป็นจริงของสังขารได้อย่างชัดเจนคือ สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ สังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา ย่อมจะเห็นความเป็นจริงว่า สิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นล้วนแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา ฉะนั้น ความแตกต่างระหว่างปุถุชนผู้ยังละสักกายทิฏฐิไม่ได้ กับพระอริยบุคคลผู้ละสักกายทิฏฐิได้แล้วก็คือ

ปุถุชนทั้งหลายย่อมมองสังขารทั้งปวงอย่างที่ตัวเองอยากให้เป็น จึงยังยึดอยู่ในส่วนลึกของจิตว่า สังขารทั้งปวง เที่ยง เป็นสุข และเป็นตัวตนของเรา

ส่วนพระอริยะทั้งหลาย ย่อมมองสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง จึงเห็นสังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามที่เป็นจริง

สำหรับความแตกต่างของพระอริยบุคคลชั้นต่าง ๆ ก็คือ พระโสดาบันละสักกายทิฏฐิได้ แต่ยังละราคะและโทสะไม่ได้ พระสกิทาคามีละสักกายทิฏฐิได้ และสามารถถाराคะและโทสะให้เบาบางลงบ้าง พระอนาคามีละสักกายทิฏฐิได้ ละราคะและโทสะได้ แต่ยังละอวิชชาไม่ได้ ส่วนพระอรหันต์คือผู้ละอวิชชาและกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้

พระโสดาบันนั้นเริ่มมองเห็นอย่างชัดแจ้งแล้วว่า ชั้นที่ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ยังไม่สามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัวเราของเราได้ เมื่อพระโสดาบันมีความพากเพียรในการเจริญอิทธิศีล อิทธิจิต อิทธิปัญญา ยิ่งยิ่งขึ้นไป ย่อมจะสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕ ว่า

เป็นตัวเราของเราให้เบาบางลงเรื่อย ๆ แต่จะสามารถละได้อย่างเด็ดขาดถอน
รากถอนโคนก็ต่อเมื่อละอริชชาได้เท่านั้น คือเป็นพระอรหันต์นั่นเอง





ธรรมภาสิต ตอน “มิด..เจียบ..และอิสระ”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๑๖ มิ.ย. ๒๕๔๒

• ศาสนาไม่ใช่ของคนมีบารมีสูงเสมอไป แต่เป็นของคนทุกประเภท ฉะนั้น บางครั้งก็ต้องใช้กิเลสมาล่อให้คนสร้างคุณความดีในทางศาสนา

บางที่เราไม่สามารถทำให้คนหมดจดบริสุทธิ์ทีเดียวได้ แต่ถ้าทำให้เขาชั่ว น้อยลงได้ ก็นับว่าใช้ได้แล้ว

หรือสามารถเปลี่ยนให้เขามาทำชำน้อย แทนที่จะไปทำชั่วมากได้ ก็ถือว่า ใช้ได้แล้ว

• ปัญหาทั้งปวงอยู่ที่ใจไม่วาง ไม่ใช้อยู่ที่เพศ ไม่ใช้อยู่ที่ฐานะ ตำแหน่ง หรือ อาชีพ

ปัญหาทั้งมวลมี ปัจจุบันอารมณ์ เป็นตัวแก้

• สัตว์ทั้งปวงทั้งตัวเรา ทั้งตัวผู้อื่นย่อมเป็นไปตามกรรม, วางอุเบกขาต่อตนเอง ต่อผู้อื่นได้ ก็พ้นทุกข์

• อยู่ยาวเวลา จงดับทุกข์ที่นี้เดี๋ยวนี้ ดับไฟที่นี้เดี๋ยวนี้ อาจใช้น้ำแค่ถึงเดียว ม้วนั่งรอรอดดับเพลิงอาจทำให้ไฟลุกลามจนดับไม่ได้

• อยากรู้ จึงสงสัย สงสัยเพราะอยากรู้

ไม่อยากรู้ ไม่สงสัย หมดสงสัย เพราะไม่อยากรู้

• อารมณ์ ย่อมสงบบ้าง วุ่นวายบ้าง ดีบ้าง ชั่วบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง การ ปฏิบัติธรรมไม่ได้ปฏิบัติเพื่อแสวงหาอารมณ์ แต่แสวงหาความไม่ติดในอารมณ์ ทั้งปวง

• มรณสติ (การระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์) ช่วยยกระดับจิตปุถุชนให้เป็น พระโสดาบัน ช่วยยกระดับจิตพระโสดาบันให้เป็นพระสกิทาคามี ช่วยยกระดับ

จิตพระสภิกขาคามีให้เป็นพระอนาคามี トラバิดที่ยังไม่เป็นพระอนาคามี ก็ยังต้องเจริญมรณสตอย่างหนักหน่วงไปตลอด

- การประเมินผลตัวเอง เป็นวุฒิภาวะของจิต
 - การเจริญสติให้มากจะช่วยให้จิตอยู่กับปัจจุบันอารมณ์สามารถแก้ปัญหาทั้งปวง โดยไม่ต้องอาศัยเหตุผล
 - การปฏิบัติธรรมเพื่อกลับคืนสู่ตัวเอง ไม่ต้องก้าวหน้าไปไหน สติปัฏฐานทั้ง ๔ คือกลวิธีที่จะนำจิตกลับคืนสู่ตัวเอง
 - สิ่งที่พูดออกมาได้ เขียนออกมาได้ ไม่ใช่ธรรมชาติของแท้ ธรรมชาติของแท้ ต้องบรรลุแล้วเห็นเอง ต้องปฏิบัติจนสามารถละวางได้เองคือธรรมชาติของแท้ เพราะว่าธรรมชาติแท้คือตัวละ ไม่ใช่ตัวรู้ ตัวพูด หรือตัวเขียน
 - คลื่นลูกใหม่ทยอยไล่คลื่นลูกเก่าจนใด คนรุ่นใหม่ก็ทยอยไล่คนรุ่นเก่าจนนั้น ด้วยกำลังกายของเรานั้นเสื่อมถอยลงไปทุกวัน ฉะนั้นเราไม่มีทางจะชนะคนรุ่นใหม่ได้ด้วยกำลังกายเลย เราจะสามารถชนะคนรุ่นใหม่ได้ก็ด้วยกำลังคุณธรรม กำลังปัญญา และกำลังบารมีที่สร้างสมอบรมมาเท่านั้น
 - ทัศนวิสัยเศรษฐกิจที่ว่า ในช่วงเวลาเศรษฐกิจขาขึ้น ต้องเอาประโยชน์ให้มากที่สุด ส่วนช่วงเวลาเศรษฐกิจขาลง ให้เจ็บตัวน้อยที่สุด เป็น SOFT LANDING
- ในชีวิตคนนั้นเวลาดวงขึ้นต้องดักดวงเอาผลประโยชน์ทางการสร้างบุญบารมีให้มากที่สุด ส่วนเวลาดวงตกต้องเจ็บตัวเจ็บใจน้อยที่สุด โดยถือเป็นโอกาสดีในการพิจารณาไตรลักษณ์ไปในตัว
- จงเอาปัจจุบันอารมณ์เป็นใหญ่ อย่าตกไปสู่อารมณ์แห่งอดีต อนาคต กำหนดสติในการเคลื่อนไหวของกายให้แนบกาย จะช่วยนำจิตออกมาจากโลกแห่งมายาของอดีต อนาคตได้

• กาลเวลา คือ อารุธรงประสิทธิภาพที่มีอานุภาพการใช้งาน และอานุภาพการทำลายที่หลากหลาย และรุนแรงที่สุด

บุคคลผู้มีจิตใจเยือกเย็น มีความอดทนหนักแน่นสูงเท่านั้นที่จะได้อารุธชนิดนี้ไว้ในครอบครองและใช้งานมันได้ผล

- คนเรามั่นคักดีสิทธิ์อยู่กับการกระทำ ไม่ใช่คักดีสิทธิ์ที่คำพูด
- อุปสรรคคือสิ่งที่ช่วยให้เราแข็งแกร่งและมีค่าขึ้น ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ

- จงระวังว่ากิเลสมันจะเอาตัวรู้มาหลอกล่อเรา เราก็เลยหลงไปตามตัวรู้ จนลืมตัวละ อันเป็นแก่นของพระศาสนาที่จะพาเราไปสู่ความพ้นทุกข์ทั้งปวง
- ปัญญาอย่างเดียวไม่สามารถช่วยให้เราตัดกิเลสเป็นสมุทเทพประหารได้ ต้องอาศัยบารมีทั้ง ๑๐ ประกอบกันทุกตัว คือทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อริยฐาน เมตตา อุเบกขา ฉะนั้นเราควรสำรวจตนอยู่เสมอว่า ยังขาดบารมีข้อไหนบ้าง แล้วพยายามเติมให้เต็ม ผูกให้บังเกิดครบทั้ง ๑๐ ให้ได้อยู่เสมอ
- จงสร้าง จงวางระบบไว้ บุคคลย่อมพราก ย่อมจาก ย่อมตายไป แต่ระบบจะอยู่ได้
- เราไม่กลัวจิตตกหรือกลัวแต่ว่าจะหมดความเพียร เราไม่กลัวการพลาดพลั้งหรือกลัวแต่การขาดกำลังใจที่จะฮึดสู้
- ชีวิตเราผิดพลาดมาตลอด เพียงแต่โชคคืออยู่หน้าตรงที่ว่าเมื่อผิดพลาดในสิ่งใดแล้ว เราจะพยายามไม่ให้ผิดพลาดในสิ่งนั้นเป็นหนที่สอง
- ความเป็นสุขภาพบุรุษลูกผู้ชาย การทำมิดยอมรับผิดชอบ เปิดเผยความผิดตัวเอง ไม่ปกปิด นั่นแหละ จะช่วยตนเองยามคับขันเป็นตายได้
- ขอให้ข้าพเจ้าไม่เห็นความผิดของคนอื่น ขอให้ข้าพเจ้าเห็นความผิดของตนเอง ขอให้ข้าพเจ้าเห็นความดีความชอบของคนอื่น ขอให้ข้าพเจ้าไม่เห็นความดีความชอบของตนเอง ขอให้ข้าพเจ้าเห็นว่าตนเองเป็นผู้ต้องแก้ไขและพัฒนาอยู่เสมอ ขอให้ข้าพเจ้าไม่หยุดยั้งในความดีเล็กน้อย ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ใฝ่สร้าง ความดีให้ยิ่งขึ้นเสมอ ขอให้ข้าพเจ้าไม่เป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มของผู้เย่อหยิ่งจองหองพองชน
- เราไม่คิดว่าอะไรจะทำให้เราร่ำรวยได้ยิ่งกว่าความมกน้อยสันโดษ เพราะมันจะสร้างตัวพองขึ้นให้ในจิตใจ พอเมื่อไหร่ก็รวยเมื่อนั้น ถ้าไม่พอต่อให้มีเงินหมื่นล้านก็ยังไม่พอ
- ไม่มีอะไรพอดีหรืออกในโลกนี้นะ มีแต่มากไปน้อยไปทั้งนั้น จงทำใจเราให้รู้จักความพอดีก่อนแล้วโลกนี้จะพอดีไปเอง
- คนเราถ้าพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ก็จะเป็นสุข ถ้าเอาตัวไปเปรียบเทียบกับคนที่เหนือกว่ามาก ๆ จะเป็นทุกข์
- เราจะหวังให้ใครมาซื้อสัตย์ จงรัก ภักดีต่อเรา ก็แม้แต่กายที่เราประกอบประหมททุกวัน ต่อไปมันก็จะทรยศหักหลังเราจนได้

• เราเป็นพระจะต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่ปล่อยให้ญาติโยมจูงใจไปตามอำเภอใจ

• จงอยู่เฉย ๆ แล้วเป็นไปตามธรรมชาติของตัวเอง

• เพราะความอยากเด่น จึงอายตัวเอง

• ผู้ไร้อวิชชาพวกเดียวกันนั้น จึงจะอยู่เป็นสุข

• ตรงไหนเป็นทุกข์ให้กำหนดหยั่งรู้ดูตรงนั้นแหละ จะมีทั้งปัญหา และวิธีแก้ปัญหาอยู่ในที่เดียวกัน เพราะว่าปัญหาทั้งหลายย่อมบอกวิธีแก้ตัวมันเอง แก่ผู้มีความเพียรเพ่งพินิจด้วยปัญญาและความเยือกเย็นแบบคายเสมอมา

• คนเราเริ่มต้นหัดโกหกคนอื่นก่อน ต่อมาวิบากกรรมก็จะย้อนมาบังคับคนชอบโกหกนั้นไม่ให้เห็นสัจจะความจริงทั้งหลาย เขาผู้นั้นจึงถูกจิตตัวเองโกหก ทำให้ต้องคิดอะไรผิดพลาดจนตัดสินใจทำอะไรที่เป็นโทษแก่ตัวเองอย่างมากมาย โดยไม่มีปัญญาเข้าใจได้เลยว่าสิ่งที่กำลังทำนั้นจะนำความฉิบหายเสื่อมเสียมาสู่ตนเองภายหลัง

ฉะนั้นผู้หวังความสวัสดิ์แก่ตนเอง จงอย่าฝักฝืนตัวเองให้ช้านานในการโกหก เพราะจะนำความฉิบหายใหญ่หลวงมาให้ในภายภาคหน้า

• ความซื่อตรง มีสัจจะ จะช่วยให้ปัญญาของคนผู้นั้นมองเห็นเหตุผลต่าง ๆ อย่างชัดแจ้งตรงไปตรงมา เป็นประโยชน์แก่การเจริญก้าวหน้าของการหยั่งรู้สังธรรมทั้งปวงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ซึ่งคนที่ไร้ความซื่อตรงไร้สัจจะ ไม่อาจมองเห็นได้เลย

• ความยึดมั่นอุปาทานของจิตต่อสิ่งใดก็ตาม จะชักพาให้จิตเข้าสู่ทางแคบทางตัน จนทำให้ จิตถูกบีบคั้น แล้วเกิดความทุกข์ใจลำเค็ญขึ้นมา

• ไม่เป็นไรที่บางช่วงในชีวิตเราต้องเจอความผิดหวังบ้าง เพราะว่าความผิดหวังทุกครั้ง สร้างกำไรในทางปัญญาให้แก่ตนเสมอ

• จิตที่ถึงพร้อมไปด้วยจาคะคือความสละนั้น ย่อมจะก้าวขึ้นไปสู่ความเจริญที่ไม่มีโอกาสเสื่อมเลย

• ตัวละนี่เองที่นำพาจิตไปสู่นิพพาน

• การบรรลุนิพพานคือการสิ้น อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม จงสำเหนียกให้ดีว่า ต้องสิ้นกรรมด้วย

- ผู้ที่ยังมีอุปาทาน ยึดมั่นในตัณหาของกู คือผู้ที่พร้อมที่จะพลาดทำได้เสมอ ในประโยชน์ตน-ประโยชน์ท่าน
 - ตราบใดที่ยังมีอุปาทานในขั้น ๕ ก็ชื่อว่ารากเหง้า และสาเหตุแห่งความเดือดร้อนก็ยังมิอยู่พร้อมมูล
 - จงอยู่อย่างธรรมดา และยินดีในความเป็นธรรมดาของตน
 - ผู้มีอำนาจ มีเกียรติ มีเดช ย่อมสามารถทำงานใหญ่ได้ แต่ว่า ผู้มีอำนาจ มีเกียรติ มีเดช ไม่ใช่จะต้องถูกเสมอไป
 - ฉะนั้นผู้ถูกต้องเป็นธรรม ไม่จำเป็นว่าจะต้องทำงานใหญ่ได้
 - เรื่องราวในโลกไม่ใช่จะต้องสำเร็จสมบูรณ์เพื่อเราไปเสียทุกเรื่องนี่นา
 - ผู้ที่ปรารถนาความพ้นโลก จะต้องวางแผนการต่าง ๆ โดยที่ไม่มีความคิดที่เป็นห่วง หวงเหวนในผลประโยชน์ของตนในทุกกรณี
 - ความเห็นแก่ตัวทำให้โลกเอียง
 - เราขอยอมแพ้ต่อภาษามนุษย์ ว่าเราไม่สามารถเรียนรู้รอบอย่างถี่ถ้วน จนสามารถใช้มันอย่างพิสดารถูกต้องสมบูรณ์ได้
 - ความใจร้อน แสดงออกให้เห็นซึ่งความอ่อนหัดของตัวเรา
 - ผู้ที่จะบรรลุธรรม ต้องเป็นคนจริงเท่านั้น
 - อัสมิมานะ คือความยึดมั่นในตน ย่อมนำมาสู่ความหลง ความหลงย่อมนำมาสู่ความโลภ และความโกรธ ซึ่งจะนำไปสู่ความทุกข์ใจทั้งหลาย
 - เพราะมีความหิวโหยกระหายทางจิตจึงเกิดความถือครองขึ้นมา เพราะความถือครองจึงเกิดความหวงเหวน เพราะความหวงเหวนจึงเกิดความยึดมั่นถือมั่นอุปาทาน เพราะฉะนั้นอุปาทานจึงเกิดต่อเนื่องมาจากความยินดีในร้ายขณะกระทบอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นเอง ดังต่อไปนี้
- ความยินดีในร้ายขณะกระทบอารมณ์ นำมาสู่ ความหิวโหยกระหายทางจิต นำมาสู่ ความถือครอง นำมาสู่ ความหวงเหวน นำมาสู่ ความยึดมั่นถือมั่นอุปาทาน นำมาสู่ อัสมิมานะ (ความถือตัวถือตนยึดมั่นในตัณหาของกู) นำมาสู่ ความหลง นำมาสู่ ความโลภ ความโกรธ นำมาสู่ ความทุกข์ใจทั้งหลาย
- ผู้ที่ไม่ยินดีในความเรียบง่ายก็คือ ผู้ที่ยินดีในการบำรุงบำเรอปรนเปรอตอบสนองกิเลสตัณหาตัวเอง

- บุคคลที่มีจิตยินดี ในความเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม คือผู้มีสมบัติมหาศาลอยู่ประจำตัว
- เหตุการณ์ไม่คาดฝันย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ แต่จงอย่าได้ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค
- เราห้ามอุปสรรคไม่ให้เกิดไม่ได้ แต่เมื่อเจออุปสรรคแล้วเราพยายามแก้ไขไปในทางที่ดีที่สุด ก็ถือว่าเป็นกำไรชีวิตแล้วละ
- เรื่องหน้าแตกใด ๆ เราก็ต้องฝึกทนให้ได้ เพราะว่าในอนาคตเราก็ต้องมีโอกาสพบเรื่องหน้าแตกอีกมากมายนัก
- จงอย่าทำลายสมรรถภาพทางจิตของตนเอง โดยการนำเรื่องราวในอดีตมาทุกข์ตรม ขมขื่น น้อยเนื้อ ต่ำใจ โศกเศร้า เคล้าน้ำตา
- อดีตคือสิ่งที่เราต้องลืม และอนาคตก็คือสิ่งที่เราต้องไม่อย่ากรู้ ผู้ที่ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดนั่นเอง คือสุดยอดของพรแห่งสวรรค์แล้ว
- สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป โลกนี้ คือละครอย่ายึดมั่นเป็นจริงเป็นจัง สิ่งทั้งปวงทั้งรูปธรรม นามธรรม บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ควรยึดมั่น ควรปล่อยวางเสีย หนักนัก วางเสีย ทุกข์นัก วางเสีย ร้อนนัก วางเสีย
- โลกนี้ ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้น ที่ดับไป นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ น่าสังเวชมาก ฉะนั้นสิ่งทั้งปวงในโลก จึงไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น ควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรละวางความยึดมั่นต่อสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ ทั้งรูปธรรม นามธรรม
- จงดูสัตว์โลก ผู้ถูกความหลงครอบงำ ไม่มีหัวใจคิดนำพาชีวิตตัวเองไปสู่ทางเจริญ จงเห็นโทษในความหลงมัวเมาโลกของสรรพสัตว์ ความตายอย่างกรายไถ่ตัวเองเข้ามาทุกวัน แต่ยังไม่ประมาทมัวเมาอยู่ หลงเพลิดเพลินอยู่ในปากมัจจุราชนุกสนานยินดีในบ่วงมาร เมื่อเราเข้าใจว่าชีวิตไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน ก็ควรแสวงหาสังขารแห่งชีวิตกันได้แล้ว อย่าปล่อยให้อกาลเวลาผ่านไปเปล่า ๆ เลย
- บุคคลที่จะประกอบกิจการใหญ่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ไม่สามารถจะใช้แค่ปัญญาอย่างเดียว จำเป็นจะต้องมีบารมีทางเดชด้วย คำว่าบารมีทางเดช หมายถึง เรามีบารมีเพียงพอที่จะเป็นพลังผลักดันให้สามารถต่อสู้อุปสรรค เรามีพลังที่จะเป็นเกราะขามแก่คนรอบข้าง เรามีพลังที่จะทำให้คนรอบข้างมีความเห็นพ้องต้องกับเราไม่คอยขัดขวางขัดแย้งจนเราไม่สามารถดำเนินกิจการตามอุดมคติของเราได้ เรามีพลังที่จะทำให้ศัตรูยอมศิโรราบไม่กล้ามาต่อกร เรามี

พลังเพียงพอที่จะชักจูงบริหารของเราให้ซื่อสัตย์จงรักภักดี ไม่คิดคดทรยศและ
ยินดีในการช่วยเหลือเราจนสุดกำลัง ฉะนั้นบารมีทางเดชก็คือสิ่งที่จะช่วยให้สิ่งที่
เราคิดขึ้นมาด้วยปัญญอันเจียบแหลมนั้นสำเร็จลุล่วงไปเป็นจริงเป็นรูปธรรม
ออกมาได้ ไม่เป็นเพียงแค่โครงการในอากาศธาตุ ฉะนั้นเราจึงควรสั่งสมบารมี
ทางเดชติดตัวไว้บ้างอย่างไม่นามองข้าม วิธีการสร้างบารมีทางเดชมิได้หลาย
ประการ เช่นพยายามแสดงออกซึ่งการเคารพบูชาต่อบุคคลหรือสิ่งที่สูงด้วยคุณ
ความดีอยู่เสมอ การพยายามป้องกันขัดขวางไม่ให้สิ่งที่สูงด้วยคุณความดีถูก
เหยียดหยาม ตูถูกทำลาย การพยายามช่วยเหลือให้สิ่งที่สูงด้วยคุณความดี
ได้รับการยกย่องเทิดทูนบูชายิ่ง ๆ ขึ้นไป ทำได้ดังนี้ให้เป็นนิสัยทุกเมื่อเชื่อนัน
ย่อมจะเกิดบารมีทางเดชขึ้นอย่างแน่นอน

- ความรักก็คือความโง่ตนเอง ถ้าหากเราไปเทิดทูนความโง่เห็นเป็นของน่า
ภาคภูมิใจ เมื่อไหร่จะหลุดพ้นไปได้
- เราจะไปบังคับให้คนที่มิจิตใจไม่สะอาด พูดเรื่องสะอาดออกมาจากปากจะ
ได้อย่างไรละ
- ข้าพเจ้าให้ของขวัญแก่ตนเองทุกทุกวันด้วยการไม่ทำความชั่ว
- ความโลภยอมชดหลุมพรางไว้ แล้วนำพาชีวิตให้ตกไปสู่ความฉิบหาย
ความโลภยอมไม่ทำให้ใครบรรลุสุขที่แท้จริง เพราะว่าความโลภยอมสร้างความ
หิวกระหายให้แก่จิตของบุคคลผู้นั้น เมื่อจิตหิวกระหาย ก็เหมือนกับต้องไปวิ่ง
แข่งในสนามที่ไม่มีจุดสิ้นสุด เหน็ดเหนื่อยเพียงใด ก็ไม่มีที่ให้พักได้ เพราะความ
กระหายแห่งจิตทำร้ายเอา
- เดิมทีจิตเรามีพร้อมซึ่งอุปาทาน ความยึดมั่นว่าตัวกูของกู เราจะต้อง
แสวงหาจิตที่ไร้อุปาทาน แล้วดำรงความไร้อุปาทานนั้นไว้จนวันตาย
- มีปัญหาให้ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ แก่ทีละเปลาะ ปัญหาจะคลี่คลายไปเอง อย่า
เพ็งร้อนรนใจ มิฉะนั้นจะแก้ไม่ได้
- คนเราจะรวยจะจนก็อยู่ที่วาสนา คนมีวาสนาจนไม่นาน คนไร้วาสนารวยไม่
ยืดย ฉะนั้นพยายามสร้างวาสนาไว้ คือ การสร้างบุญกุศล การบูชาพระรัตนตรัย
ด้วยความศรัทธา การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ประพฤติธรรม การยินดีเมื่อผู้อื่นสร้าง
ความดีหรือได้ดี และการไม่ขัดขวางการสร้างความดีของผู้อื่น กระทำสิ่งทั้งปวงที่
กล่าวไว้ข้างต้นให้เป็นนิสัย ก็จะมีพอกพูนวาสนาของตนไปเอง

• จงแสดงละครไปตามบทบาทเพื่อกระทำหน้าที่ให้สำเร็จ แต่อย่าไปยึดมั่นอะไรเป็นจริงเป็นจังสักอย่าง

• จงมีชีวิตและจิตใจที่พร้อมจะยอมรับสภาพความเปลี่ยนแปลงทุกเมื่อ

• กระแสธารแห่งเหตุปัจจัยกำลังดำเนินไปไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา อยู่ในสิ่งใด เพราะว่สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา

• บอกความไม่มีตัวกูของกูให้โลกรู้

• เอาแค่หมดอุปาทานในขั้น ๕ ก็พอแล้ว ไม่ต้องเป็นอะไรก็ได้ ไม่ต้องมีอะไรก็ได้ ไม่ต้องสำเร็จอะไรก็ได้ สูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไปหมดก็ได้

• ภาพความจริงก็คือ ชีวิตจะต้องมีอุปสรรค ต้องมีบททดสอบ ต้องมีขวากหนาม ส่วนภาพวิมานในฝันก็คือ ชีวิตราบเรียบ รบรื่น ไร้อุปสรรค

ผู้ที่ปล่อยให้อึดไปฝันใฝ่ฝันเฟื่อง กับภาพวิมานในฝันมาก ๆ จะต้องประสบความเจ็บปวดเดือดร้อน เป็นร้อยเท่าพันทวี เมื่อภาพความจริงปรากฏให้เห็นตามธรรมดา ธรรมดาของมัน เหมือนภาพฝนตกแดดออก

ฉะนั้น อย่าจงใจทำร้ายทำลายให้อึดใจตนเองพินาศ โดยการปล่อยจิตให้อยู่แต่กับภาพวิมานในฝัน ซึ่งเป็นจริงไปไม่ได้

• จงภูมิใจในคุณค่าของการปฏิบัติหน้าที่อย่างดีที่สุด มากกว่าภูมิใจในผลงานที่ออกมาดีที่สุด

• เราสนุกสนานกับการได้ปล่อยวางมากกว่าการได้ยึดมั่นถือมั่น

• อย่าคิดว่าจะไปไหน อย่าคิดว่าจะไปทำอะไร

• จงสร้างบุญบารมี ทำหน้าที่ในปัจจุบันให้เต็มที่ให้ดีที่สุด แล้วอนาคตจะมีทางออกที่ดีไปเอง

• ขอให้เราพึงรักษาความบริสุทธิ์สะอาดแห่งจิตไว้ แม้ว่าจะต้องเป็นผู้เสียเปรียบทุกกรณีก็ตาม จงอย่าย่อมนรับความได้เปรียบถ้าต้องได้มาด้วยความสกปรก ไร้ศีลธรรม และไม่ซื่อตรง

• ความสละช่วยให้โอกาสและทางเลือกของชีวิตเราเปิดกว้างมากเหลือเกิน เปิดกว้างเหมือนกับนกที่มีอิสระเสรี ในท้องฟ้ากว้างไกลสุดลูกหูลูกตา

• ถึงเราไม่มีสมบัติอะไรเลย แต่ถ้ามีแค่ความซื่อตรงก็نافอใจ

• ไม่ได้ผิดตรงที่ความเกิดหรือความตาย แต่ผิดตรงที่มีอุปาทาน

- ในสายตาบัณฑิตมีพระพุทธรูปเจ้าเป็นต้นนั้น การได้และการเสีย เป็นมาลาซึ่งมีค่าเท่ากัน
- ชีวิตที่มีโอกาสได้ตอบแทนบุญคุณต่อผู้มีพระคุณก็ถือว่าเป็นชีวิตที่มีค่ายิ่ง
- อยู่ ๆ จะได้บรรลุความสิ้นกิเลสอย่างโชคช่วยเหมือนลาภลอยนั้นเป็นไปได้ ต้องปลงปัญญา เห็นขั้น ๕ ไปในทางไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้งจนหมดอุปาทานจริง ๆ จึงจะบรรลุได้
- คนทั้งหลายในโลกนี้ อาจเดินทางไปในทิศทางต่างกัน เช่นไปทางใต้ ทางเหนือ ทางตะวันออก ทางตะวันตก แต่ทุกคนล้วนมีจุดหมายปลายทางเดียวกัน คือ ไปป่าช้าเหมือนกันทุกคน
- ทุกครั้งที่จิตจะเข้าสู่สมรภูมิรบพุ่งกับกิเลส บารมีทั้ง ๑๐ ทศ จะคอยเป็นกองหนุน กองเสบียงเสริมกำลังแก้ดวงจิตตลอดเวลา เพราะฉะนั้นผู้มุ่งความหลุดพ้นไม่ควรละเลยที่จะสร้างสมอบรมบารมีทั้ง ๑๐ ทศเลย
- เมื่อเจริญสติจนไปพลอย ย่อมจะเกิดความแน่วหนามั่นคงของจิตที่จะรับรู้เฉพาะปัจจุบันอารมณ์ขณะหนึ่งขณะหนึ่งเท่านั้น ขณะนั้นภาวนามยปัญญาก็จะเห็นแจ้งซึ่งความเกิดดับขณะหนึ่งขณะหนึ่งของขั้น ๕ หรือรูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏในทวารใดทวารหนึ่ง จากทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ขณะนั้นให้น้อมจิตไปในการที่จะเข้าใจลึกซึ้งในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของรูปธรรม นามธรรม ซึ่งก็คือขั้น ๕ ที่มาปรากฏเฉพาะหน้าขณะหนึ่งขณะหนึ่ง ขณะนั้นให้ทำความรู้แจ้ง เห็นแจ้ง ให้ลึกซึ้งว่า สภาวะธรรมทั้งปวงเป็นสังขารอน ควรวางอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงเสีย ให้เสพคุณอารมณ์ชนิดนี้ให้มากให้บ่อย เพื่อจะแสวงหาดวงจิตที่ไร้อุปาทาน อันจะนำไปสู่ความดับทุกข์สิ้นทุกข์ พ้นทุกข์ทั้งปวง ตัดขาดสิ้นกองกรรม กองเวร ความเวรียน่วย ตายเกิดให้ดับสูญสิ้นไม่เป็นภพชาติ ชาติเชื้อเกิดอีกต่อไป ด้วยอานิสงส์แห่งการปล่อยวางอุปาทานนั่นเอง
- จงอย่าไปเสพสวดยด้วยความกอดรัดต่ออารมณ์ทุกชนิด
- ในสายตาของผู้มีปัญญาแล้ว รูปธรรม นามธรรม และ เหตุการณ์ สภาวะการณ์ทั้งปวง ล้วนแต่เป็นมาลา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นทั้งสิ้น
- สิ่งใดในโลก เอาความเพียร ความดี และความจริงใจไปแลก ก็คงจะได้ทั้งสิ้น

- สถานการณ์ใด ปรากฏการณ์ใด บุคคลใดที่ไม่มีแนวโน้ม ที่ไม่มีทิศทาง ที่จะเข้าไปสู่จุดสมดุล หรือจุดพอดี สถานการณ์นั้น ปรากฏการณ์นั้น บุคคลนั้นจะไม่สามารถดำรงอยู่รอดได้

ศีลและวินัย สร้างจุดสมดุล สร้างจุดพอดีให้แก่บุคคล กลุ่มชน หมู่ชน และสังคมแห่งมนุษยชาติ ให้สามารถดำรงอยู่รอดได้อย่างเป็นสุข

- การจะแจ่มแจ้งแตกฉานในพุทธพจน์นั้น ต้องเข้าสู่ภาคปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตัวเอง ผู้ที่ท่องจำพุทธพจน์ได้แต่ไม่นำมาปฏิบัติให้เข้าถึง ก็เป็นได้แค่ตาบอดคลำช้างเท่านั้น

- ชีวิตของเราเป็นชีวิตที่ผิดพลาด บกพร่องและแปดเปื้อนมาตลอด แต่โชคดียังอยู่หนอยกตรงที่ เมื่อรู้ตัวว่าผิดพลาดแล้วพยายามแก้ไข เมื่อรู้ตัวว่าบกพร่องแล้วพยายามพัฒนา เมื่อรู้ตัวว่าแปดเปื้อนแล้วพยายามชำระล้าง เนื่องจากเรามีความเชื่อมั่นว่า วันเวลาแต่ละวันที่ผ่านไป คือโอกาสทองอันประเสริฐที่ธรรมชาติมอบให้ เพื่อจะเป็นโอกาสที่เราจะพยายามพัฒนาดตนเองให้เจริญและดีขึ้นได้ด้วยความพากเพียร และความอดทน ไม่ให้เสียที่ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และพบพระพุทธศาสนา

- โอกาสที่ได้แก้ไขชีวิตที่ผิดพลาดบกพร่อง คือโอกาสอันแสนประเสริฐของชีวิตมนุษย์

- การที่เราจะพัฒนาคุณภาพจิตของตนเองนั้น ไม่จำเป็นจะต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ให้เปรียบเทียบกับตนเองว่า เรามีข้อบกพร่องเรื่องอะไร พยายามแก้ไขเสีย เรายังขาดบารมีข้อใด พยายามเพิ่มเติมให้ได้ สิ่งกีดขวางความก้าวหน้าทางจิตมีอะไร พยายามขจัดออก กัลยาณมิตรที่ช่วยตักเตือน แนะนำเราได้พยายามเข้าใกล้ เพราะวามมนุษย์คือผู้ที่มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความเจริญได้

- จุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตของท่านผู้มีปัญญาควรเป็นความสันตสุขทั้งปวง ความดับสนิทซึ่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ผู้มีปัญญาทั้งหลาย ควรยอมสละสิ่งที่มีค่าทุกสิ่งในชีวิตถ้าเพื่อจะได้แลกกลับคืนมาซึ่งความสันตสุข ความพ้นทุกข์ทั้งปวงนี้

- การเผชิญทุกข์ของจิตที่ถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฐิ จะนำให้ก่อเกิดปัญญา ซึ่งจะพาจิตดวงนั้นไปสู่นิพพาน

- อวิชชา ใช้อายตนะ เป็นเครื่องมือในการหลอกลวง ล่อลวงจิตให้มีตัณหา

- เราทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อหวังประโยชน์แก่การสลัดคืนขั้น ๕ เพื่อหวังประโยชน์แก่การสลัดคืนสังขารทั้งปวง
- ความไม่มีห่วง ความไม่มีพันธะผูกพัน ความไม่มีอาลัยในคน สัตว์ และสังขารทั้งหลายทั้งปวง เป็นสุขหนอ
- ข้าพเจ้าขอส่งจิตไปกราบแทบเท้าแสดงความนอบน้อมต่อทุกท่าน ที่มีชีวิตอยู่เพื่อการช่วยเหลือ และเสียสละประโยชน์ของตนเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น
- ข้าพเจ้าขอร้องให้ ให้ความพึงเพ้อเห่อเหิมไม่รู้จักขอบเขตความต้องการที่แท้จริงของชีวิต
- ข้าพเจ้าขอกราบกรานลงจรดพื้น แสดงความเคารพต่อทุกสัญลักษณ์ ที่ช่วยชักจูงจิตของข้าพเจ้า ให้ออกจากวัตถุนิยมไปสู่ธรรมนิยมด้วยความเคารพบูชาอย่างสูงสุด
- มิด...เจียบ....และไม่อาลัย...สลัดคืน...สิ้นกังวล

จบธรรมภาสิตตอน “มิด..เจียบ...และอิสระ”

บันทึกในความมิด ขอขอบคุณแสงไฟฉายที่ช่วยให้บันทึกได้ ขอขอบคุณความเจียบที่ช่วยให้ปลอดภัย ขอขอบคุณความอิสระที่ช่วยให้ไร้กังวล บันทึกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ช่วงสงครามคาบสมุทรบอลข่าน

สถานที่บันทึก ภาคเหนือตอนล่าง ภาคกลางตอนบน ภาคตะวันตกตอนตะวันออก ภาคตะวันออกตอนตะวันตก

ความดีของบันทึกชุดนี้ขอถวายบูชาพระคุณพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ ส่วนข้อบกพร่องข้าพเจ้าขอรับผิดชอบเอง

บันทึกนี้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต จงมีส่วนแห่งการดื่มธรรมรส แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยทั่วหน้าเทอญ

ขอให้บารมีของท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานทั้งปวง โปรดเมตตา สถิตอยู่เหนือเศียรเกล้าของข้าพเจ้าไปตลอดกาลนิรันดร์

ขอให้ข้าพเจ้าแจ่มแจ้งในธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ดีแล้ว แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวงด้วยเทอญ

พระชุมพล พลปณโย

๑๖ มิถุนายน ๒๕๔๒





ธรรมภาสิต ตอน “พलयคุ์ ตัดเดี่ยว”

โดย พระชุมพล พลปญโญ

พ.ศ. ๒๕๔๒

• คำพูดที่ไร้สาระ ไร้ศีลธรรม ต่อให้เอาออกประกาศวิหุกกระจายเสียงก็ไม่ทรงอยู่ ไม่ตั้งอยู่

ส่วนคำพูดที่มีสาระ มีศีลธรรม ต่อให้ไปแอบพูดในถ้ำ ในหลืบเขา ก็จะไม่ทรงอยู่ ตั้งอยู่ อย่างน้อยผีแสง เทวดาแฉวนั้น ก็จะถือเอาด้วยความเคารพ

- เพราะเยอหยิ่ง ถือดี จึงตกอับ
- สมรรถภาพในการจัดการโลกจะลดน้อยถอยลงก็ไม่ใช่ไร ขอให้สมรรถภาพในการจัดการตนเองดีขึ้นก็ได้
- เป็นตัวของตัวเองเล็ก ๆ ดีกว่าดัดจริตเป็นไปตามคนอื่นใหญ่ ๆ
- ความเจียบไพเราะที่สุด ความสงบสันติตื่นเต้นที่สุด
- ผู้ปฏิบัติธรรมไม่มีหน้าที่ไปจัดระเบียบความคิดคนอื่น แต่มีหน้าที่มาจัดระเบียบความคิดตนเอง
- การไม่เอาเปรียบผู้อื่น เป็นสุขหนอ การไม่หลอกลวงผู้อื่น เป็นเจริญหนอ การไม่ปองร้ายผู้อื่น เป็นประเสริฐหนอ
- คนที่ชอบใช้ความดีอื่นถือทิฐิความเห็นของตนเองเป็นใหญ่นั้น ย่อมจะเป็นการฝึกขันธสันดานส่วนลึกไม่ให้ยอมรับเหตุผลใด ๆ ของใคร แม้จะเป็นเรื่องดีก็ตาม

ฉะนั้น ในกาลบางคราว แม้เขาผู้นั้นจะต้องการฟังและรับคำแนะนำของผู้อื่นเป็นอย่างยิ่ง แต่ด้วยความเคยชินที่ชอบสร้างตัวเองให้เป็นคนดีอื่นถือทิฐิ ในขณะที่เขาเจียโสตกลงตั้งใจฟังอย่างยิ่ง แต่ใจเขาจะไม่สามารถรับเอา ถือเอา

ความคิดดี ๆ ของผู้อื่นไปใช้งานได้ ด้วยเพราะวิบากกรรมที่ชอบทำตัวเป็นคน
ดื้อรั้นถือทิฐิความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ มาบังคับบันดาลให้เป็นดังนั้น

ฉะนั้น บุคคลผู้หวังความเจริญรุ่งเรือง ต้องพยายามฝึกตนเองให้เห็น
เหตุผลเป็นใหญ่กว่าความดื้อรั้นเสมอ

- ผู้มีอุปาทาน คือผู้ที่ติดคุก ที่ถูกกักขังอยู่ในชั้น ๕ อันเป็นของจอมปลอม
ของมายา และของกลวงเปล่า

ผู้เห็นแจ้งในความเป็นอนัตตาของชั้น ๕ พร้อมทั้งถอนอุปาทานออกเสียได้
คือผู้พ้นคุก พระโลกุตตรธรรมคือตัวการสำคัญที่จะมาประทานอภัยโทษแก่จิต
วิญญาณทั้งหลายที่เป็นสัมมาทิฐิ ไม่ให้ต้องถูกกักขัง ให้อภัยโทษของความเกิด
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และทุกข์โทษในสังสารวัฏ นานับประการอีก
ทั้งหลายทั้งปวง

- สังขารร่างกายนี้ กำลังสิ้นไป เสื่อมไป แตกดับทำลายไป ชัดขวางไม่อยู่
ห้ามปรามมิได้

- ความไม่คลุกคลี อยู่เป็นสุขหนอ ความโดดเดี่ยวเดียวดาย เป็นสบายหนอ
ความไม่มีห่วงผูกพัน เป็นเจริญหนอ ความไม่ต้องอิงอาศัยใคร เป็นประเสริฐ
หนอ

- ชีวิตคือการแก้ปัญหา ทั้งปัญหากาย ปัญหาจิต ใครไม่ยอมแก้ จะกลายเป็น
ผีตายซากทั้งที่ยังหายใจ

- การมาหยั่งรู้ ใฝ่ดูตัวเองที่มีกิเลส ดีกว่าการไปอ่านเรื่องการหมดกิเลสของ
คนอื่น

- ความเป็นหญิง เป็นชาย คือสมรภูมิที่ข้าศึกคือความทุกข์เดือดร้อนจะโจมตี
ได้ ผู้มีความยึดมั่นอุปาทานในความเป็นหญิงเป็นชาย ก็เหมือนการตั้งทัพอยู่ใน
ที่ง่ายต่อการโจมตีของข้าศึก คือทุกข์ทั้งปวง

- ผู้ที่กล้ายอมแพ้ผู้อื่น จึงจะสามารถชนะใจตนเองได้

- บุญบารมีที่เราสร้างสมอบรมมาเองนั้น ชื่อสัตย์ จงรักภักดี และใช้งานได้
ยิ่งกว่าข้าทาสบริวารทุกประเภทที่มีอยู่ในโลก

- เมื่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรม นามธรรม ไม่ใช่ของเราทั้งหมดเลย
ฉะนั้น สิ่งที่ดีจะต้องทำก็คือ การถอนอุปาทานความยึดมั่น ถิ่นมั่นทั้งปวงออก
จากรูปธรรม นามธรรมทั้งหมด ทั้งภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด เลว และ
ประณีต

- ผู้เอาเปรียบผู้อื่นเป็นทุกข์ ผู้เสียเปรียบผู้อื่นเป็นสุข
- พระอริยะทั้งหลาย ย่อมไม่มีความยินดีพอใจต่อความสมบูรณ์พูนสุข อันอาจจะมีขึ้นบ้าง อันอาจจะเกิดขึ้นบ้าง เป็นบางครั้งบางคราวในโลกมนุษย์นี้ เพราะท่านมีความเห็นว่าโลกมนุษย์ มีคุณค่าเพียงแค่ว่าเป็นทางผ่านเพื่อมาสร้างบารมีและความดี เพื่อเป็นปัจจัยแก่ความดับไม่มีเชื้อ คือพระนิพพานเท่านั้น
- เหล่ามัจฉาหลงเหยื่อจึงติดเบ็ดนายพรานฉันใด บุคคลผู้ไม่มีปัญญาก็ติดความสุขในโลกนี้ เพื่อที่จะต้องประสบความทุกข์เดือดร้อนอย่างแสนสาหัสของสังสารวัฏ ต้องเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างไม่รู้จักสิ้นสุดยุติ ต้องทุกข์ลำเค็ญ ร้องไห้เสียใจ จนน้ำตาเป็นสายเลือด ก็ไม่มีใครจะมาช่วยได้ เนื่องจากเป็นเพราะความมืดบอด ความโง่เขลาเบาปัญญา ความประมาท หลงเพลินกินเหยื่อ โดยไม่เฉลียวใจว่ามีเบ็ดอันแหลมคมพร้อมด้วยเงี่ยง ซ่อนไว้ภายในเหยื่ออันโอชะนั้น ฉะนั้น ปัญหาที่ตนเองสร้างขึ้นเองด้วยความมืดบอด หลงผิด ไปติดเหยื่อโลก ตนเองต้องแก้ไขด้วยตนเองเท่านั้น ไม่มีใครมาช่วยได้
- เราจะไปช่วยใครได้ ในเมื่อสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ฉะนั้น จงอย่าคิดว่าต้องช่วยใคร ให้คิดว่าทำงานไปตามหน้าที่อย่างปล่อยาง อย่าไปยึดมั่นว่า ต้องมีใครบ้างที่จะได้ประโยชน์จากงานของเรา
- ภาษามนุษย์ แม้แต่จะเป็นชนิดที่ประเสริฐที่สุด คือ ชนิดที่ช่วยให้ผู้สดับตรับฟังเกิดความเบื่อหน่ายจากกองทุกข์ ถอนอุปาทานจากรูปธรรม นามธรรม และสังขารทั้งปวงก็ตามที แต่ถึงกระนั้น บัณฑิตทั้งหลายก็จะสักแต่ว่าอาศัยภาษาชนิดนั้นมาเป็นสื่อให้จิตปล่อยางอุปาทานในขั้นที่ ๕ เท่านั้น ซึ่งเมื่ออาศัยใช้เสร็จแล้ว ก็ต้องรีบถอนปล่อยางภาษาเหล่านั้นเสียให้สิ้น อย่าให้ติดค้างอยู่ในใจ เพราะขึ้นชื่อว่าภาษาทุกชนิด เป็นสมมุติทั้งสิ้น ส่วนวิมุตติ พ้นจากภาษาทั้งปวงที่จะมากำหนดกฎเกณฑ์ กำกับตีความบอกกล่าวได้ จะมีก็เพียงปัจจุบัน-อารมณ์ที่ปราศจากอุปาทานทั้งปวงเท่านั้น ที่เป็นสื่อให้วิมุตติ แสดงอาการปรากฏของมันออกมาอย่างไร้ภาษา
- เพราะไม่ละโมภ จึงซื้อสัตย์
- การคิดอะไรเข้าข้างตัวเอง จะเป็นการปิดทางเดินของปัญญา
- ความใจแคบจะบีบหนทางตนเองไปสู่ทางอับ
- อย่างนี้รอกคนที่ไม่ไป

• จะไปช่วยอะไรให้ใครเป็นสุขได้ ในเมื่อเขาเหล่านั้นยังไม่รู้จักพอ จงสั่งสอนและแนะนำเส้นทางที่รู้จักพอให้แก่เขา เขาก็จะพบกับความสุขเอง โดยที่เราไม่ต้องไปช่วยอะไรอย่างอื่น

• เรายอมไถ่ ถ้าหากแลกมาได้กับความไม่ทุกข์
• ขณะทำงานเราจะต้องเจ็บปวดไปบ้างก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าผลงานของเราเป็นประโยชน์สุขแก่หมู่ชน นั้นแหละมันเป็นคุณค่าอยู่ในตัว

• คุณภาพจิตของเราเกี่ยวกับการให้คะแนนของคนอื่นนั้น แยกต่างหากจากกัน อย่างสิ้นเชิงทีเดียว ถ้าจิตเราดีงาม แต่คนอื่นให้คะแนนว่าเราเป็นคนชั่ว จิตเราก็ยังคงดีงามอยู่นั่นเอง แต่ถ้าจิตของเราชั่วช้าเลวทราม ต่อให้คนทั้งโลกมากล่าวสรรเสริญเยินยอว่าเราประเสริฐ ก็ไม่สามารถช่วยให้จิตของเราดีขึ้นได้

• บุคคลผู้โกหกพกลม ย่อมทำลายตัวเองโดยการทำความน่าเชื่อถือของตัวเองลงไปก่อน

• ผู้ที่ถูกคนอื่นใส่ร้ายป้ายสี มีวาสนาสูงยิ่งกว่าผู้ที่ใส่ร้ายป้ายสีคนอื่น
• ผู้ที่พยายามทำตนเองให้เป็นผู้ไม่ถือเหตุผลเป็นใหญ่ ย่อมจะประสบความฉิบหายวอดวายใหญ่หลวงในอนาคตอันใกล้

• ความเหลื่อมล้ำต่ำสูง ทางฐานะ ศักดิ์ศรี ความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมนั้น มีอยู่ทุกยุคทุกสมัย และจะมีไปตลอดกาลจนกว่าโลกนี้จะแตกสลาย

การจะแก้ปัญหาด้วยการให้บุคคลได้ทุกสิ่งทุกอย่างเท่าเทียมเสมอกันนั้น ไม่สามารถทำได้ และปัญหาทั้งหลายก็จะไม่จบ เนื่องจากคนทั้งหลายมีความอยากที่ไม่รู้จักพอ

ฉะนั้น การสามารถสั่งสอนให้คนรู้จักควบคุมความอยาก ช่วยแนะนำให้คนรู้จักพอ สันโดษยินดีในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่นั้น จึงสามารถแก้ปัญหาแก่สังคมมนุษย์ได้อย่างชะงัด พระพุทธศาสนาจึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อความสงบสุขของสังคมด้วยการฉะนี้

• ในสายตาของผู้มีปัญหา ย่อมมองเห็นแต่ความไม่เที่ยง และก็ไม่ไว้วางใจในอะไรสักอย่าง ทั้งรูปธรรม นามธรรม

• ผู้ที่ไม่รับผิดชอบเอาคำพูดของตัวเองที่กล่าวไปปฏิบัติ ย่อมสามารถกล่าวถ้อยคำที่หวานหูอย่างสุด ๆ ให้ผู้อื่นฟังเสมอ

• ความผิดหวังและความผิดหวังหมาย ช่วยสร้างเบรคห้ามล้อให้แก่ใจของเรา

- ตราบใดที่จิตยังตั้งอยู่ในภุมิที่มีคนสัตรี หญิงชาย จะต้องประสบความทุข์ทรมานใจ อย่างไม่สิ้นสุดยุติ
- ความหลงระเรีง จะเป็นพิษร้ายในกายหลัง
- ความยึดมั่นที่ใหญ่อขึ้น ก่อให้เกิดความต้องการที่ใหญ่อขึ้น
ความต้องการที่ใหญ่อขึ้น ก่อให้เกิดอัสตาที่ใหญ่อขึ้น
อัสตาที่ใหญ่อขึ้น ก่อให้เกิดความทุข์เดือดร้อนแสนสาหัสที่ใหญ่อขึ้น
- ความรักคือความทุข์ เจาแห่งความรักก็คือเจาแห่งความทุข์ แม้แต่เศเสียวแห่งความรักก็คือเศเสียวแห่งความทุข์
- เทคนิคเพื่อความดับทุข์ คือ ลด ละ เลิก
- เรื่องราวทั้งหลายทั้งปวง เริ่มต้นด้วยศุนย์ และจะจบลงด้วยศุนย์
- จะพ้นด้วยการหนีนั้นไม่พ้นหรอก จะพ้นได้ก็ด้วยการปล่อยวางเท่านั้น
- เรื่องราวต่าง ๆ ทั้งหลายในโลกนั้น เมื่อรู้มากยอมยิดมาก ยิดมากยอมทุข์มาก
- เมื่อฉลาดขึ้น เรายิ่งเรียนรู้ที่จะพุดน้อยลง
- ความพลาดพลั้งมาเตือนไม่ให้ประมาท
- แบกหนัก วางเบา ไม่ยึดมั่นสบาย
- คนขี้ลี้ม เป็นโรคประสาทน้อยกว่าคนจำแม่น
- ความสวยงาม ไม่ช่วยแก้ปัญหาวชิวิตให้ได้
- จงพยายามทำความคุ้นเคยกับความสูญเสียนิดลีนเื่อประดาตัวให้ได้ เพราะมันจะเป็นประโยชน์แก่อสุขภาพจิตในกายภาคหน้าอย่างยั้ง
- ผู้มีปัญญาทั้งหลายปรารถนาอย่างยั้ง ที่จะแสวงหาหนีพพาน อันเป็นที่สุขเย็นและระงับดับทุข์ทั้งปวง
- ผู้มีจักษ คือดวงตาเห็นธรรมทั้งหลาย ย่อมแสวงหาเหลือเกินซึ่งภุมิจิต อันจะพ้นความอาลัยในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
- ภาคปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ย่อมอิงอาศัยกันเหมือน ๓ เสา ถ้าขาดอันใดอันหนึ่งไป พระพุทศาสนาจะขาดสภาพคล่องไปในทันที
- ท้ายที่สุดไมใช่คนพุดเก่ง ไมใช่คนพุดสวยหรู ที่ชนะ แต่เป็นคนพุดจริงทำจริงชนะ

- ผู้มีวาสนา คือผู้ที่ได้สิ่งอันประเสริฐ แล้วคนทั้งหลายเห็นว่าสมควร ส่วนผู้ไร้วาสนา คือผู้ที่ได้สิ่งอันประเสริฐ แล้วคนทั้งหลายเห็นว่าไม่สมควร
- ลาภยศ และฐานันดรอันประเสริฐ ที่เราได้รับนั้น ยังไม่ใช่ของเราจริง ต่อเมื่อเราอาศัย ลาภ ยศ และฐานันดรอันประเสริฐเหล่านั้น ออกไปทำประโยชน์แก่ชาวโลกนั้นแหละ จึงจะเป็นของเราจริง
- ลาภยศ และฐานันดรอันประเสริฐ เปรียบประดุกดอกไม้บาน ไม่นานก็เหี่ยวเฉา คนโง่เขลาเบาปัญญา จึงเห็นว่าเที่ยงและยั่งยืน ส่วนผู้มีปัญญาจะไม่ไวใจในมันเลย
- เราเป็นได้อย่างที่ตัวเองเป็นเท่านั้น ไม่สามารถเป็นได้อย่างที่คนอื่นเป็น
- แก่นสารที่มนุษย์ทั้งหลายพยายามดิ้นรนแสวงหากันแทบเป็นแทบตาย กลับกลายเป็นของไร้ค่าในสายตาของผู้แสวงหาความหลุดพ้น
- ผู้หวังความเจริญในธรรมปฏิบัติ ควรเข้มงวดตัวเอง แต่ให้อภัยผู้อื่น ผู้ใดปล่อยปละละเลยตัวเอง กลับไปเข้มงวดผู้อื่น คือผู้ถอยหลังเข้าคลอง
- คำสัจจริงคือคำที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน มั่นคงอย่างน่าทึ่ง แม้ว่าขณะกล่าว มนุษย์ทั้งโลกจะไม่ยอมรับ แต่ความจริงแท้ ก็ไม่ได้ถูกทำลายลง เพราะอาการไม่ยอมรับของปวงชน ดังนั้นบัณฑิตทั้งหลาย จึงยินดีในการกล่าวสัจจวาจา ยิ่งกว่าคำเท็จเสมอ เพราะว่ากาลเวลาที่ผ่านไปย่อมจะเสริมคุณค่าของผู้กล่าวสัจจวาจาให้โดดเด่นเหมือนกับลมที่พัดพาเมฆหมอกให้ออกไป เพื่อให้ดวงอาทิตย์ได้ฉายแสง ฉะนั้น ผู้ยินดีในการกล่าวเท็จจึงเป็นพวกโง่เขลาเบาปัญญาที่ไม่รู้จักมองกาลไกลทั้งสิ้น
- มหาบุรุษทั้งหลาย ย่อมชวนชวายนพยายามที่จะมอบสิ่งที่ตนเองเจอ ให้แก่บุคคลทั้งหลาย เนื่องเพราะความกรุณาชักจูงให้กระทำ
- คนฉลาดเสียเวลาไปในการจัดระเบียบตนเอง ในขณะที่คนโง่เขลาเบาปัญญาหมดเวลาไปในการจัดระเบียบคนอื่น
- เราอยากจะเป็นผู้ที่สนใจชวนชวายขัดเกลาปรับปรุงตนเองเสมอ โดยไม่ต้องรบกวนให้ครูบาอาจารย์ผู้ประเสริฐทั้งหลายมานั่งเคี้ยวเชียวจำจี้จี้ไซให้ท่านลำบาก
- ยอมตัวเอง แพ้คนอื่น ยอมผู้อื่น ชนะตนเอง
- ยิ่งโลกมาก ก็ยิ่งใจแคบ ยิ่งใจแคบ ก็ยิ่งมองแคบ ยิ่งมองแคบก็ยิ่งทำอะไรผิดพลาด ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ เพราะโลกมาก

- บางทีการที่เราติดคนอื่นมาก ๆ เพราะว่าเราสามารถตอบสนอง ความมีตัวกูของกู ของเรา ให้เต็มได้ ฉะนั้น ผู้มีอุปาทานสูงจึงติดคนอื่นมาก
- ความอ่อนแอไร้สมรรถภาพในการที่จะไปควบคุม บงการ บุคคลและสิ่งทั้งหลาย มีประโยชน์แก่จิตใจเรามาก เพราะช่วยสร้างความเจียมตัวเจียมตนให้แก่เรา
- การเห็นมายาเป็นของจริงคือความเดือดร้อนเจ็บปวด โลกนี้คือละคร ไม่ใช่ของจริง เพราะว่าสรรพสิ่งล้วนว่างเปล่า ไม่มีความจริงยั่งยืน ไร้แก่นสารสาระ
- ความซื่อตรงเพียงเล็กน้อย ย่อมจะเกิดผลเจริญรุ่งเรืองไพศาลในภายภาคหน้า ความทรยศดโกงเพียงเล็กน้อย ก็ย่อมจะเกิดผลคือความฉิบหายในภายภาคหน้าเช่นเดียวกัน เหตุเพียงเล็กน้อยที่ตั้งขึ้นที่ใจ ย่อมจะเป็นผลอันใหญ่ ในภายภาคหน้า เพราะว่าใจเป็นของมีค่าและสำคัญเป็นอันดับเอก จึงควรสงวนรักษาใจ ให้สะอาด แจ่มใส ไร้สิ่งมัวหมองไว้เสมอ
- ถ้าเราอยู่อย่างไม่ได้ให้ทาน ก็ชื่อว่าก้าวพลาดเสียแล้ว
- ถ้าไปหลงอะไรมาก ๆ ติดอะไรมาก ๆ ก็ควรที่จะเบียดตัวเองได้
- เสียชีวิตได้ แต่อย่าตายจากความดี
- ทำยที่สุด คนที่มีความสามารถในการสร้างความดี จะชนะคนที่มีความสามารถในด้านอื่นทุกประเภท
- วันเวลาที่ธรรมชาติให้มา เป็นเครื่องมือพิสูจน์คน ว่าดีจริงหรือเปล่า
- ของดีจริงคือ ของดีที่ไม่ต้องอวด
- ประสพการณ์แห่งปัญญา พาให้บัณฑิตทั้งหลาย มีพระพุทธรเจ้าเป็นต้น ยินดีอย่างยิ่งในการสำรวมอินทรีย์
- ผู้ที่รู้แจ้งสัจธรรมแล้ว ยิ่งถูกบีบ ก็ยิ่งพอง ยิ่งถูกกด ก็ยิ่งลอย
- คุณธรรม ยังครองโลกอยู่หนึ่งเดียว จนกระทั่งทุกวันนี้
- ถ้อยคำที่รุนแรงเผด็จรื้อ แต่สัจจริง จะเป็นที่รักในภายหลังอย่างยั่งยืนมั่นคง
- จงอย่าพัฒนาตัวเองไปเป็นคนที่ไม่เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ยกเว้นชีวิตตนเอง
- เราได้อะไรก็ได้มามากแล้ว ยังรออยู่ว่าเมื่อไหร่จะได้ ความรู้จักพอ
- เมื่อพลาดก็รู้ให้ชัดว่ามั่นพลาดยังงั้น แล้วแก้ไขเสีย

- ที่ยืนหยัดและทางรอดของคนเชื้อสัจย์สุจริต จะมีอยู่เสมอ แม้ในท่ามกลางวิกฤตการณ์
- เราแพ้งบางครั้งบางคราว แต่ก็ลุกขึ้นสู้ใหม่ทุกที
- ผู้จะทำงานใหญ่ จะต้องรู้จักความหลากหลายของอุปนิสัยใจคอคน แล้วใช้งานคนต่างอุปนิสัย ให้เหมาะเจาะกับความต่างของงาน ก็จะสามารถยังงานใหญ่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้
- รู้มากก็จริง แต่ถ้ารู้เรื่องโง่ ๆ ก็ไม่ทำให้ฉลาดขึ้นได้
- อย่าขัดเคืองกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดหมาย
- บุคคลที่มีอายุกาลผ่านเวลามานาน ย่อมได้พบเจอสิ่งต่าง ๆ มากมาย ทั้งเรื่องดีและเรื่องเลว ความเฝื่อนนั้นสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้บุคคลผู้นั้นพยายามห่างเรื่องเลว เข้าใกล้เรื่องดี
- คอยกันทำไม เวลาเจอกันก็ไม่เห็นทำสิ่งที่ดีต่อกัน
- สมบัติทั้งหลายที่ชาวโลกต้องการ เป็นของร้อน ความสละช่วยให้ชีวิตของข้าพเจ้าร่มเย็นเป็นสุข
- ถ้าจิตของผู้ใดอุดมไปด้วยความโลภ ความมักมาก คิดจะครอบครองยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่มีขอบเขต ย่อมจะนำไปสู่ความฉิบหาย วอดวายแก่บุคคลผู้นั้นอย่างแน่นอน
- เมื่อเห็นโทษในต้นเหตุที่ไม่รู้จักอ้ม ไม่รู้จักพอ พึงพอกพูนความสละเอาไว้เถิด
- สละเสียก่อนที่ใครจะมาแย่ง จะดีกว่า
- เพราะความไม่สละ จึงมีแต่ปัญหา
- การปฏิบัติธรรมคือการให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ชีวิต การเผยแพร่ธรรมคือการให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่มวลชน
- ในโลกแห่งความเป็นจริง ไม่ต้องการแค่รูปแบบสวย แต่ต้องการสิ่งที่ใช้งานได้จริง
- ในชีวิตที่ผ่านมา เราลืมนคนไปมากมายหลายคน ลืมนคนไปมากมายหลายประเภทได้ แต่จงอย่าลืมนผู้มีพระคุณ

• สมรรถภาพของเราลดน้อยถอยลงก็ไม่ใช่ไร แต่ขอให้สมรรถภาพนั้นเป็นประโยชน์แก่สังคมมากขึ้น เป็นสมรรถภาพที่เห็นแก่ตัวน้อยลง เป็นสมรรถภาพที่เห็นแก่ประโยชน์สุขส่วนรวมทุกเมื่อ

• คนไร้वासनाย่อมยินดีในสมบัติอันน้อย แล้วทอดทิ้งสมบัติอันใหญ่ คนไร้वासนาทางธรรม ก็ย่อมยินดีเพียงแค่ปริยัติ ไม่สนใจเรื่องปฏิบัติ อันจะนำมาซึ่งสมบัติใหญ่ คือ ปฏิเวธธรรม

• สถานที่ใดก็ตาม ถ้าคนเสีย อย่างอื่นก็จะพลอยเสียไปหมด ถ้าคนดี อย่างอื่นจะพลอยดีไปด้วย

• เราไม่มีใคร เรามีคนเดียว คนเดียวที่ไม่ได้รอให้ใครมาเติมให้เต็ม

• ชีวิตที่ขาดธรรม ไม่มีศีล ก็มีแต่ความวอดวาย จงไปหาศีลหาธรรมมาห่มกาย จะได้เป็นสุข

• ความทุกข์คือยาพิษ ที่บุคคลผู้ทุกข์ลจับกรอกใส่ปากตัวเอง

• พระอรหันต์ทั้งหลาย เมื่อยังไม่สิ้นลมหายใจตราบใจ ท่านย่อมบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอยู่ ประโยชน์ตนคืออุเบกขา ประโยชน์ผู้อื่นคือเมตตา

• ของจริงพิสูจน์ด้วยกาลเวลา ไม่ใช่พิสูจน์ด้วยสายตา โวหาร หรือวาทิลป

• ความโลภย่อมสร้างความหิวให้เกิดขึ้นที่ใจ ฉะนั้น เมื่อได้มาเท่าไร จึงไม่รู้จักพอ

• ถ้าคุณยืนหยัดในหลักการของคุณ เขาก็จะมาถึงถึงที่ ถ้าคุณโอนอ่อนผ่อนตามเขาไปอย่างไร้หลักการ เขาจะพาคุณไปรับการดูแคลนเหยียดหยามอย่างไร้ค่า

• แค่การรู้จักเคารพนับถืออ่อนน้อมถ่อมตนให้เกียรติแก่คนดีเท่านี้ ก็สามารถเป็นจุดเริ่มต้นในการเดินทางไปสู่ความประเสริฐแห่งชีวิตได้แล้ว

• จิตใจที่ลุ่มหลงมัวเมาในอบายมุข เป็นจิตใจที่อึดคัดขัดสนที่สุด

• จิตใจเริ่มอึดคัดขัดสนก่อน จึงนำมาซึ่งฐานะที่อึดคัดขัดสนในกาลต่อมา

• บุคคลทั้งหลายมีตัวมีตนยึดมั่นถือดีอยู่ในปมเชื่องมานาน จึงทำใจรับปมด้อยไม่ได้ ความเดือดร้อนขณะกระทบปมด้อย แสดงให้เห็นถึงว่า บุคคลผู้นั้นยังมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ยังไม่หลุดพ้นไปได้

- จัดการจัดแจงทำเรื่องซื่อสัตย์เล็ก ๆ ดีกว่าไปจัดการจัดแจงทำเรื่องไม่ซื่อสัตย์ แม้จะยิ่งใหญ่ก็ตาม
- คนชั่วเกรงกลัวสายตาผู้อื่น คนดีเกรงกลัวมโนธรรมตนเอง
- ผู้มีปัญญาจักขุทั้งหลายยอมเบี่ยงที่จะต้องกระโดดโลดเต้นเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นจริงเป็นจัง ไปกับละครชีวิต
- ความสำรวมอินทรีย์เป็นไปเพื่อความสงบราบเรียบ ความไม่สำรวมอินทรีย์เป็นไปเพื่อความเจ็บปวดเดือดร้อน
- ถ้าคุณไม่ยอมอยู่ในอาณัติของใคร ก็จงอย่าโกรธ เวลาใครไม่อยู่ในอาณัติของคุณ
- ความเข้าใจว่ากุใหญ่ ภูแน้นนั้น ผิดความจริงมาก เพราะว่าร่างกายของทุกคน ต่างไถลจะเป็นเหยื่อมัจจุราขออยู่รอมร่อ
- ความมีจิตเคารพนับถือบูชาศรัทธาในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นลาภอันใหญ่หลวงของบุคคลผู้นั้น
- พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นประดู่แสงสว่างส่องนำทางให้แก่ชาวโลกที่มะจุมมะงาหาราทนทุกข์ทรมานเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏอันนี้
- การพยายามที่จะอยู่ในโลกอย่างหมดจดบริสุทธิ์ ไม่แปดเปื้อนเลยนั้น เป็นไปไม่ได้ จงพยายามอยู่กับความแปดเปื้อนนั่นแหละ แต่อย่าถลาลึกจมปลักไปกับมัน
- ความเย่อหยิ่ง ถือดี ภูมิใจ ในความหมดจดบริสุทธิ์ เป็นภัยอย่างร้ายแรงแก่ความพ้นทุกข์
- สมบัติในโลกนี้ ไม่ใช่ของคุณไปชะคนเดียว
- ตราบใดที่ตั้งจิตเพิลิดเพิลินภูมิใจในปมเชื่อง ก็จะต้องเศร้าโศกเสียใจน้อยใจในปมด้อยไปตลอด
- ความยึดมั่นถือมั่นมีตัวมีตนในความดี ในสิ่งดีนั้น เป็นที่อยู่อาศัยของอวิชชา
- ถ้าไม่เคยหลุดไปในทางหลง ก็จะไม่รู้ประโยชน์และคุณค่าของทางตรง
- ใครว่าความทุกข์ดี ความทุกข์นั้นเองเป็นพิษเป็นภัย เป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวง

- ข้าพเจ้าอยากจะอยู่อย่างสำรวม และควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบของความมีวินัย
- สมรรถภาพในการจัดการเรื่องอื่นของเราจะลดลงเรื่อย ๆ ก็ไม่เป็นไร ขอเพียงว่าสมรรถภาพในการควบคุมจิตตนเองไม่ให้เบี่ยงเบนเพิ่มขึ้นก็เป็นอันใช้ได้
- เนกขัมมบารมีเป็นเครื่องช่วยเกื้อหนุนอย่างใหญ่ ในการก้าวออกสู่เส้นทางสายบุญบารมี และเส้นทางสายโลกุตตระ
- ไม่ว่าจะเย่อหยิ่ง ถือดี อวดตัว ยกตน ช่มช่าเพียงไร มวลชนก็ไม่ยอมรับหรือ เพราะมวลชนไม่ได้ยอมรับซึ่งกันและกันในเรื่องเหล่านี้
- ดูให้เห็นว่า กำลังใจนั้นสูงค่ามีราคากว่ากำลังเงินบ้าง จะช่วยแก้ไขต้นเหตุของความทุกข์ลงไปได้มาก
- การอยู่อย่างสำรวมในความเรียบง่าย นำพาจิตใจไปสู่ความสงบสันติ ที่จะนำสุขมาให้
- ในช่วงเวลามีชีวิต แม้ว่าอาการสลดออก จะทำให้บุคคลต้องสูญเสียทุกอย่างไปหมดก็ตามที แต่เมื่อเขาผู้นั้นตายไป ภพชาติของเขาจะไม่ตกต่ำแน่
- ความดีงามที่เราได้สร้างได้บำเพ็ญขึ้นมานั่นเอง เป็นมิตรแท้ที่ยิ่งกว่ามิตรแท้ เป็นญาติสนิทที่ยิ่งกว่าญาติสนิท
- ความผิดหวั่น ความวิบโยค โศกนาฏกรรมทั้งหลายทั้งปวง มีต้นเหตุมาจากความทุกข์ทั้งสิ้น
- ปฏิปทาการดำเนินชีวิตที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานเอาไว้ เป็นแบบอย่าง เป็นปฏิปทาที่ประเสริฐที่สุดเท่าที่มีอยู่ในโลก เพราะว่าเป็นปฏิปทาสมบูรณ์แบบในการเป็นเกราะป้องกันความทุกข์ให้แก่บุคคลผู้ดำเนินตามด้วยใจศรัทธา เนื่องจากว่าปฏิปทานี้ เป็นปฏิปทาที่บัญญัติโดยพระมหาบุรุษผู้รู้แจ้งโลกทั้งปวง
- สมบัติในโลกนี้มีมาก แต่ความหวงแหนกลัวจะหายนั้น จะทำให้บุคคลทั้งหลาย ถึงแม้จะได้ครอบครองสมบัติอันมีค่ามากมาย ก็ไม่มีความสุข
- โลกนี้มีเงื่อนไข ประดุจดังแม่กัญญาและลูกกัญญา
- ความหวงแหนเป็นทุกข์ที่สุด
- เราเป็นคนไปล่วงเกินธรรมชาติ ธรรมชาติเขาไม่ยอมให้ยึด ไปยึดทำไม
- ชีวิตเราจะต้องพัฒนาไปในเส้นทางที่จะปล่อยวางโลก

- การได้อะไรไม่มีค่าเท่ากับการสละ
- การครอบครองอะไร ไม่มีค่าเท่ากับการสละ
- ชีวิตของเราอยู่เพื่อคนอื่น ไม่ได้อยู่เพื่อตัวเอง
- เมื่อใดที่เรารู้สึกว่าจะอะไรเป็นของเราขึ้นมากก็ตาม เมื่อนั้นธรรมชาติเขาจะมาบีบให้ต้องปล่อยวาง

- การที่เราจะรอคอยให้ใครมาช่วยนั้น ก็จะทำให้เราอ่อนแอลงทุกวัน
- ชีวิตเราต้องการสิ่งใด ? ในเมื่อไม่มีสิ่งใดทำให้เรามีความสุขได้เลย นอกเสียจากความพอ

• บรรพชาสมบัตินั้นเป็นสมบัติที่ยิ่งใหญ่ เป็นสมบัติที่มีค่าสูงสุดในสายตาบัณฑิตทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ซึ่งเมื่อถึงเวลาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงคัดเลือกสมบัติที่มีค่าที่สุด เพื่อประทานให้แก่พระราหุล บุตรอันเกิดแต่พระอุระของพระองค์นั้น พระองค์ก็ทรงประทานบรรพชาสมบัตินี้เอง ให้แก่พระราหุล พุทธชิโนรส

- ขอให้ข้าพเจ้ามีที่หนึ่งที่นอนที่ว่า เมื่อนั่งนอนตรงนั้นแล้ว ไม่ต้องไปแก่งแย่งชิงดีกับใคร ข้าพเจ้าก็พอใจแล้ว

• โชคดีที่อายุมากขึ้น ประสบการณ์เพิ่มขึ้น หนักแน่นมากขึ้น โชคร้ายที่อายุมากขึ้น ประสบการณ์เพิ่มขึ้น หุนหันพลันแล่นมากขึ้น

- อย่าเป็นคนทีรอคอยเรียกร้องอย่างเดียว ไม่รู้จักทำ
- เรื่องเพื่อฝันกับความเป็นจริงมันคนละอันกัน นั่นก็คือไม่ว่าเราจะเพื่อฝันยึดมั่นถือมั่นเพียงไร สิ่งที่ไม่ใช่ของเราก็ยังไม่ใช่ของเราอยู่นั่นเอง

อุดมการณ์ของพลายกู่ ตัดเดี่ยว

เทิดทูนตรียรัตน์	กตัญญูผู้มีคุณ	เคารพผู้สูงส่ง
อารีผู้เสมอ	อนุเคราะห์ผู้ต่ำต้อย	กรุณาผู้ก่อบาป
อนุโมทนาผู้บำเพ็ญบุญ	เกื้อกูลเหล่าศิษย์	อดกลั้นศัตรู
ซื่อตรงมิตร	แผ่เมตตาสารพัสตร์	ให้สติผู้มัวเมา
ป้องกันผู้ประมาท	บอกทางผู้หลงผิด	อวยสันติประชุมชน
อภัยผู้อื่น	รักษาจิตตน	ไม่อาลัยสังขารทั้งปวง

จบธรรมภาสิต ตอน “พलयคุ์ ตัดเดี่ยว”

บันทึกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๒ ที่พิษณุโลกและสุพรรณบุรี

ความดีของบันทึกชุดนี้ ขอถวายบูชาพระคุณพระธรรมกถึกทุกรูป ทั้งในอดีต
ปัจจุบัน และอนาคต ที่ชวนชวนนำธรรมะออกสู่ประชุมชน
ธรรมะที่ข้าพเจ้าบันทึก ไม่สงวนลิขสิทธิ์

โย จะ พุทธัญจะ รัชมัญจะ	สังฆัญจะ สระณัง คะโต
จิตตาริ อะริยะสัจจานิ	ธัมมปปัญญายะ ปัสสะติ
ทุกขัง ทุกขะสมุปปาตัง	ทุกขัสสะ จะ อะตักกะมัง
อะริยัญญัญจัญญักกิง มัคคัง	ทุกขุปะสะมะคามินัง
เอตัง โข สระณัง เขมัง	เอตัง สระณะมุตตะมัง
เอตัง สระณะมาคัมมะ	สัพพะทุกขา ปะมุจจะตีติ

*** ชีวิตที่ไม่มีความอภัยอาวรณต่อผู้ใด คือ ชีวิตของพलयคุ์ ตัดเดี่ยว ***







ธรรมภาสิต ตอน “ชายจีวรบางดับร้อน”

โดย พระชุมพล พลปณฺโณ

พ.ศ. ๒๕๕๓-๒๕๕๔

- หากคนอื่น ไม่เจอตัวเอง , หาดตัวเอง ไม่อิงอาศัยคนอื่น
- ถ้าเราคิดว่าจะได้ที่พึ่งจากสังขาร จะได้ที่พึ่งจากโลกนี้ละก็ เป็นการคิดผิด ที่พึ่งที่แท้จริงต้องพ้นจากสังขาร ต้องพ้นจากโลก
- จิตเรามากจะตั้งเงื่อนไขว่า เราต้องการสิ่ง ๆ นี้ หลังจากนั้นก็ต้องขวนขวายหาสิ่งนั้นมาตอบสนอง การที่จิตตั้งเงื่อนไขขึ้นมา นี่ เป็นการสร้างกับดักให้ตัวเองติด อย่างยอมจำนน
- พระโยคาวจรพึงอยู่กับการสละจริง ๆ ซึ่งแม้ว่าการสละจะทำให้ต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป แต่ก็จะเป็นประโยชน์แก่จิตใจตนเองมาก
- อะไรเสียคุณภาพไป ก็ไม่ร้ายแรงเท่าจิตเสียคุณภาพ เพราะว่าจิตมีคุณค่าสำคัญมาก จึงควรรักษาไว้ให้ดี ให้ยิ่งกว่าไขในหิน
- ศรัทธาอาจช่วยทำให้การปฏิบัติธรรมเร็วขึ้นก็ได้ เนื่องจากเป็นการลดขั้นตอนของการลองผิดลองถูกได้ แต่ก็อาจทำให้ชักช้าติดทนาก็ได้ เนื่องจากการหลงทาง ฉะนั้น จึงควรมีปัญญากำกับศรัทธาเอาไว้เสมอ ศรัทธาจึงจะนำมาซึ่งประโยชน์ให้สำเร็จผลเป็นอัครรรยได้
- คำว่า 'ชีวิต' คือสิ่งที่เฉียดฉิวกับความตายเท่าปลายก้อย
- เมื่ออยู่ในโลก ก็จงอย่าอยู่อย่างปล่อยให้มายาปิดบังสายตาไม่ให้เห็นความจริงของชีวิต
- ความจริงของชีวิต คือความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่ถาวร ไม่มั่นคง และไม่แน่นอน
- ความตายมาหาแน่ ไม่ต้องสงสัย

• ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราเป็นสุขได้เท่ากับปัจจุบันอารมณ์ที่เราสร้างให้แก่ตัวเอง

• จะได้อะไรก็ขอให้บริสุทธิ์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ถ้าไม่บริสุทธิ์ก็จงอย่าเอาอะไรสักอย่าง

• เพราะความห่างไกลจึงมีค่า เพราะหาไม่เจอจึงมีราคา

• คนที่ไม่เข้าใจเรา และคนที่เข้าใจเราผิด จะต้องมียูไปตลอดสิ้นกาลนาน

• คนเก่งจริงจะสำนึกว่าตัวเองยังไม่เก่งจริง

• เมื่อบุคคลมีความสามารถพิเศษอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหนือคนอื่น และอดไม่ได้ที่จะอวดจะโชว์ความสามารถพิเศษนั้น พร้อมทั้งกระวนกระวายใจอย่างยิ่งที่จะไม่ได้แสดงความสามารถพิเศษนั้นให้คนอื่นดู บุคคลผู้นี้ชื่อว่าติดกับตัวเอง

• มารที่ร้ายกาจมากย่อมจะปรากฏตัวในรูป ความสวย ความงาม ความระเบียบเรียบร้อย ความน่าสงสาร ความดี และความบริสุทธิ์ไร้เดียงสา

• คนโง่เขลาเบาปัญญาจะมีข้ออ้างที่สวยหรูให้แก่ตัวเองนับร้อยข้อ เพื่อแสดงความสมเหตุสมผลในการยอมจำนนให้แก่มาร

• ข้ออ้างยิ่งสมเหตุสมผลมากเท่าไร ก็ยิ่งแสดงให้เห็นถึงปริมาณของความโง่เขลาเบาปัญญามากขึ้นเท่านั้น

• ทำความดีอะไรได้ ไกลมือให้ทำก่อน

• เก็บสมบัติไว้ในรูปของมีค่า สู้เก็บสมบัติไว้ในรูปบารมีไม่ได้

• เราจะต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไปเพราะสาเหตุแห่งความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน

• ถึงว่าจะไม่มีสมบัติพัสถานอันใดเลย แต่การได้ทำหน้าที่ของตัวเองให้สมบูรณ์ นั่นคือสมบัติที่ยิ่งกว่าสมบัติ

• คุณทำความดีแต่ไม่มีใครรู้ ดีกว่าที่ว่า ใคร ๆ ก็คิดว่าคุณเป็นคนดี แต่กลับไปทำชั่ว

• การประเมินและประมวลเพื่อการวางแผนชีวิตนั้น จะต้องเอาความตายและความพลัดพรากจากของรักมาประเมินและประมวลด้วยทุกครั้ง แผนนั้นจึงจะรอบคอบและรัดกุม

• เป็นฝ่ายทั้งโลก ดีกว่าเป็นฝ่ายให้โลกทั้ง

• ข้าพเจ้าสบายและเป็นสุขมากเลย กับการไม่ต้องไปแสร้งเรื่องคนอื่น

• ความเห็นของคน ไม่สามารถไปปิดกั้นลบเลือนความเป็นจริงไปได้

- ข้าพเจ้าเป็นคนวณาน้อย จึงไม่ค่อยคุ้นเคยกับชีวิตที่ถูกคนยกย่องให้เกียรติ

- ถ้ามีใครมาชอบ มาติดคุณในรูปร่างกายของมนุษย์นั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจเลย

- ขณะที่จิตใจผลิตเพลินยินดีสมบัติของโลก นับเป็นช่วงโอกาสสำคัญที่โมหะอวิชชาจะดำเนินงานครอบงำบุคคลผู้นั้น

- ความรู้จักพอเป็นสุดยอดทรัพย์

- ชีวิตของคนเราแต่ละคนนั้นมีหลายเจ้าของ คือเป็นของตัวเองบ้าง พ่อแม่บ้าง พี่น้องบ้าง ลูกเมียบ้าง ญาติมิตรสหายบ้าง ลูกน้องเจ้านายบ้าง สังคมบ้าง

ความเข้าใจผิดคิดว่าชีวิตของเรามีเจ้าของเดียวก็ตาม ความเข้าใจผิดคิดว่าเราเป็นเจ้าของชีวิตใครทั้งหมดก็ตาม เป็นความเข้าใจผิดธรรมชาติ ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนนานับประการ

- ขอให้ข้าพเจ้าได้ใจดวงเดิมที่ไม่ต้องรักใคร ที่ไม่ต้องเกลียดใคร

- ความไร้อุปาทาน คือบ้านที่ถาวรที่สุด

- ความเป็นผู้นำทางสติปัญญา ประเสริฐกว่าผู้นำชนิดอื่น

- การประเมินสถานการณ์ทั้งหลาย ต้องประเมินด้วยความเจียมตัวเจียมตน จึงจะเห็นองค์ประกอบต่าง ๆ ตลอดจนสายอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง

ผู้ที่ประเมินสถานการณ์ด้วยความอึกเขิมลำพองนั้น เอาความโลภและความลำเอียงเข้าข้างตัวใส่ไปแล้วเกินครึ่ง แล้วจะสามารถมององค์ประกอบต่าง ๆ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งได้อย่างไร

- ความโง่เขลาเบาปัญญา มักจะมาแนะนำและสั่งสอนข้าพเจ้าอยู่เสมอว่า “ตัวเรานั้นฉลาดและจำเป็นต้องเก็บเรื่องทุกเรื่องที่มีอยู่ในโลกมาคิด”

- สักวันเวลาหนึ่ง เราจะต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป

- แม้จะมีอำนาจวาสนาสามารถควบคุมบังคับได้ทั้งโลก ก็ไม่มีค่าเท่ากับกระดูกเดียวของความสำรวมในศีล

- ไปด้วยบุญบารมีดีกว่า ถึงแม้จะเนิบนาบ ช้า ๆ แต่มันคง แข็งแรง และไม่เสียหายในภายหลัง

- ความปล่อยวางคือแก่นแท้ของพระศาสนา

- ในสายตานิรันดร์ การได้ปล่อยวางมีค่าเท่ากับการได้ของมีค่าที่สุด

• เมื่อบุคคลครองเพศพรหมจรรย์ ก็พึงห้ามใจไม่ให้โหยหาอภยธรรมในสิ่งที่ไม่ใช่พรหมจรรย์

• พึงนำจิตวิญญูณกลับคืนสู่ตัวเองด้วยสติปัฏฐาน

• เราเป็นเจ้าของตัวเองแล้วจัดการตัวเองให้ดีก็พอแล้ว ไม่ต้องไปเป็นเจ้าของใครอีก

• เพราะวางนั้นแล จึงเย็น

• ข้าพเจ้าเป็นคนธรรมดาที่ไม่ทำอะไรพิเศษเลย และก็พยายามจะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ไม่ให้ข้อบกพร่องนั้นนำชีวิตของข้าพเจ้าไปสู่ทางเสื่อม

• ถ้าจิตใจสดชื่นรื่นเริงเพราะปิติในธรรมละก็ อย่าเพิ่งวางใจ ต้องสดชื่นรื่นเริงเพราะสติและอุเบกขาจึงจะใช้ได้

• ความคิดหวังอะไรจากโลกนี้สักนิดเดียวก็เจ็บปวดเดือดร้อน

• การได้ตามใจอยากทุกอย่างไม่ใช่ดี กลับจะเป็นพิษร้ายในภายหลัง

• ใจไม่มีหน้าที่ที่จะค้างคาเรื่องราวทั้งปวง อย่าให้เรื่องราวทั้งปวง ไม่ว่าจะยิ่งใหญ่เพียงใดค้างคาอยู่ที่ใจ เรื่องราวใด ๆ ถ้าหากจะค้างคา ก็ให้ค้างคาได้ที่นอกใจเท่านั้น เพราะว่าใจมีหน้าที่เดียวคือหลุดร่อนจากเรื่องราวทั้งปวง

• ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของโลก บีบให้บัณฑิตทั้งหลายหลุดลอยออกจากสมมุติ

• เราไม่จำเป็นต้องไปห่วงใครเลยสักคน เพราะว่า ความดีและความชั่วที่แต่ละคนได้สั่งสมมานั้น ย่อมเลี้ยวอุปปุเสื่อหรือทำร้ายทำลายเขาเหล่านั้นเอง โดยที่เราไม่อาจไปแทรกแซงลำหนักฏแห่งกรรมได้

• การระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ (มรณานุสติ) เป็นประจตุตตาน้ำ ที่ธรรมะคือวิปัสสนาปัญญาจะผุดจากนั้น อย่างชนิดที่ว่าตกไปใช้ไม่หมดทีเดียว

• กระตุกกองนี้ จะเรียรายลงตรงที่แห่งใด

• จะเรียรายลงอย่างทุเรศอุจาด หรือเรียรายลงอย่างมีเกียรติยศชื่อเสียง ก็ต่างเป็นการจบฉากละครชีวิตมาया ซึ่งมีค่าเท่ากัน

• คำสาปแช่งดูถูกของคนทั้งโลก ไม่สามารถทำให้เราไปนรกได้

• คำยกย่องเทิดทูนของคนทั้งโลก ก็ไม่สามารถพาเราไปสวรรค์นิพพานได้เช่นเดียวกัน

- ผู้มีเดชและอำนาจพึงอาศัยโอกาสแห่งการมีเดชและอำนาจนั้น ประดิษฐาน เหตุผลแห่งธรรมะเอาไว้ให้คงทนถาวรในโลก
- ไม่รู้จะยึดอะไรไว้ได้ ยึดไว้ด้วยมือก็มือจะขาด ยึดไว้ด้วยใจก็ใจจะขาด
- ทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำ มีไม่ได้ก็ไม่ต้องมี ครอบครองไม่ได้ก็ไม่ต้องครอบครอง
- สิ่งที่มีมองเห็นสัมผัสกันได้ด้วยตานี้เป็นมายาทั้งสิ้น
- ถึงตัวจะเล็ก แต่ถ้าอยู่ต้นแสง เงามจะใหญ่ไปเอง
- บุคคลผู้มีปัญญาน้อย ไม่สามารถหยั่งรู้ถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตาของโลกและสังขารทั้งปวง เพราะถูกความโง่เขลาเบาปัญญาบังตาเอาไว้ เมื่อได้ประสบเสี้ยวแห่งความเป็นสุขของโลก ก็อยากจะ มีตัวมีตนอยู่เสวยรสของ เสี้ยวแห่งความสุขนั้น ๆ เปรียบประดุจดังคนปัญญาอ่อน เกิดความปรารถนา อย่างแรงกล้าที่จะเข้าไปนั่งนอนเอกเขนกบนชุดรับแขกที่นุ่มนวลแสนสบาย ซึ่ง ตั้งอยู่ภายในเรือนที่กำลังถูกไฟไหม้
- ความสุขในโลก มีเพื่อเป็นเหยื่อเกี่ยวเบ็ด
- ความคิดที่ว่าเราสามารถขงการสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้ เป็นความคิดผิดชนิด ที่ประสานงากับความเป็นจริงของธรรมชาติ
- ท่านผู้มีวาสนามากย่อมคุ้นเคยกับการสละ
- ท่านผู้มีบารมีทั้งหลาย ย่อมจะมากเกิดเพื่อจะสลัดตนให้หลุดร่อนจากโลกธาตุ
- อาการไข้ที่จะทำให้ตายจากความดี คืออาการเย่อหยิ่งถือดีอย่างแรงกล้า
- ถ้าทำอะไรแล้วคิดว่าจะอยู่ยั่งยืนยง ก็ชื่อว่าคิดผิด เพราะสิ่งทั้งปวงทำแล้ว ต้องพัง
- ยุคนี้เป็นกัลยยุค ลักษณะของกัลยยุคคือ ผู้ที่สร้างความดี จะถูกตัดทอน ขัดขวาง แต่ก็ว่าการถูกตัดทอนขัดขวางนี้ ไม่สามารถทำให้ท่านผู้เป็นมหาบุรุษ ท้อแท้ท้อถอยในการสร้างความดีลงไปได้เลย
- อวิชชาคือการทำเพื่อขันธ์ ๕ ด้วยอุปาทาน
- ธรรมชาติมอบสมบัติมากมายหลายประการให้มนุษย์มา แต่ลืมให้ความ คงทนถาวรมาด้วย
- ความโลภสามารถชักนำเงินทองข้าวของมาให้บุคคลได้ แต่ไม่สามารถชัก นำ ‘ความรู้จักพอ’ มาให้ได้

• ไม่มีอะไรที่เราจะอิงอาศัยได้เลย ไม่มีอะไรที่เราจะพึ่งพิงได้เลย ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย อนัตตา

- เมื่อได้ครอบครองอะไรแล้ว ความตระหนี่ก็จะตามมา
- ยัมเยาะ! ให้ความไม่มีอะไรพอดีของโลก
- ผู้ที่ปฏิบัติธรรมอยู่บนผ้าขี้ริ้ว ได้บรรลุผลไวกว่าผู้ที่ปฏิบัติธรรมอยู่บนหิ้ง
- เจอคนที่เราไม่ติดเขานั้นแหละดีแล้ว น่าเจอ
- มีอะไรมากมายที่เราเรียกกลับคืนมาไม่ได้
- พึงฝึกฝน ความนิ่ง รอคอย อดทน สงบเสงี่ยม เหมือนพญาราชสีห์คอยจับเหยื่อ อย่าใจร้อนวู่วาม

• ก้อนหินในโลกนี้มีมาก แต่มันจะหนักเบาเฉพาะก้อนที่เราเอามาแบกเท่านั้นเอง

- คิดจะทำการใหญ่ ต้องสร้างความหนักแน่นให้สูง
- การเคร่งเกร็งอะไรมาก ๆ อาจเป็นเพราะยังมีจุดอ่อนที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้อยู่

• เมื่อบัณฑิตสร้างบารมีมาหลายภพหลายชาติ จนได้จิตดวงที่ไม่อยากเบียดเบียนใครมาดวงหนึ่ง ฉะนั้น จึงครองตนเป็นฆราวาสได้ยาก

- จะอยู่ที่ใดก็ตาม ถ้าขาดจากสติปัฏฐานก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น
- ชีวิตนี้ ถ้าตั้งกฎเกณฑ์ให้เจอแต่คนชม ไม่เจอคนด่า จะต้องประสบความผิดหวังอย่างแรง

• เมื่อมองโลกด้วยสไตล์เดิม แต่ด้วยดวงจิตที่ไร้อุปาทาน จะไม่เกาะเกี่ยวต่อสิ่งใด

• สร้างความดีและคุณค่าของตนให้ทนต่อการพิสูจน์ดีกว่าที่จะนั่งรอนอนคอยให้ใครมายอมรับ

• ความเที่ยงธรรมไม่ลำเอียง และความเมตตาที่แผ่ไป ทำให้บุคคลมีวิจรรณญาณกว้างขวาง

• ถ้าหากยึดมั่นในปมเชื่องໄວแน่นหนามาก จะไม่สามารถตัดขาดจากองค์ประกอบที่จะมาประกอบเป็นปมเชื่องໄວได้

- ความสัตย์ซื่อจริงใจ คือความเก่งกาจสามารถอย่างสูง
- คนเราเมื่อนั่งอยู่มุมใด ก็จะมีมองเห็นอยู่ในขอบเขตของมุนั้นนั่นแหละ

- อยู่กับคุณธรรมสบายใจกว่า
 - คนเราจะได้ดีต้องมีทั้งเก่งทั้งเฮง เก่งด้วยการศึกษาเรียนรู้ เฮงด้วยบุญญาบารมีวาสนาที่สร้างสมอบรมมา
 - การสมาคมกับผู้ทุศีล ทำให้บัณฑิตแปดเปื้อน
 - ไม่ว่าเรื่องราวใด ขณะที่ก้าวเข้าสู่เป้าหมายที่วาดหวังไว้ ก็ยังพอจะรักษาความเจียมตัวเจียมตนอ่อนน้อมถ่อมตนเอาไว้ได้
- แต่ภายหลังประสบความสำเร็จ เพื่อรักษาฐานอำนาจและผลประโยชน์เอาไว้ ความตระหนี่ ความถือดี ยกตนข่มผู้อื่น มักจะก้าวขึ้นมาั่งอยู่เต็มหัวใจ
- สิ่งที่เรารอคอยมาเนิ่นนาน อาจไม่ได้เรื่องได้ราวสมกับที่รอคอยก็ได้
 - ครอบครองแล้วตระหนี่คือคนพาล ครอบครองแล้วสละคือมหาบุรุษ
 - ของทุกอย่างในโลก ได้อย่างนี้จะเสียอย่าง
 - บัณฑิตย่อมแสวงหาเส้นทางคลี่คลายสถานการณ์ไปในทิศทางที่ไม่ละอายแก่มนธธรรมตัวเอง
 - ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบรอคอยเราในเมืองมนุษย์
 - อย่างน้อยก่อนจะตาย จำเป็นจะต้องตัดสินใจที่เคยคิดเคยงอ ให้กลายเป็นจิตที่ซื่อตรงสุจริตให้ได้
 - ความซื่อตรงสุจริต เพียงแค่เอาสายตาผีแสงเทวดาเป็นพยาน ไม่ต้องเอาสายตาของมนุษย์เป็นพยาน
 - การให้คะแนนของมนุษย์ ไม่สามารถวัดคุณค่าความดีของบัณฑิตทั้งหลายได้
 - ความดีของคน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการที่มีใครรักมาก หรือใครเกลียดมาก
 - ต้มตำกับอสรภาพจากการฟุ้งตนเอง
 - เรามีความยึดมั่นในตัวกูของกูแค่ไหนให้ดูจากเวลาอยากได้อะไรแล้วต้องเอาให้ได้ยังไงแค่ไหน
 - เวลาทำความดี ให้ชักชวนคนร่วมทำให้มาก ๆ ส่วนเวลาทำความชั่วให้ทำคนเดียวอย่าชวนใคร ยิ่งไม่ทำความชั่วเลยนั่นแหละเป็นดี
 - ถอนความยึดมั่นถือนั่นอย่างที่คุณเขามีกันเสียเถาะ

• กุศลเล็กน้อยที่เราสร้าง อาจชักจูงกุศลใหญ่ที่เราเคยทำ ให้มาบังเกิดผลได้ เชือกเส้นเล็ก ๆ เมื่อสาวมา อาจดึงวัวตัวใหญ่มาได้ ฉะนั้น จงอย่าดูหมิ่น ประมาทในกุศลเล็กน้อย แล้วไม่ทำให้สำเร็จลุล่วง

- เธอจะเกิดมาเพื่อครอบครองโลก หรือจะเกิดมาเพื่อสละโลก
- ผู้ที่ยอมแพ้ไม่เป็น จะอยู่เป็นคนไฉยยาก
- ความสำรวมในศีล เป็นสุขหนอ
- การเสวนากับจิตวิญญาณที่มีศรัทธาในการประพาสพรหมจรรย์ ช่วยปิด ช่องทางที่เทวปุตมารจะนำความเสื่อมมาให้ได้
- ความยินดีในการประพาสขัดเกลา นำความเจริญมาให้
- คนเราได้อย่างก็จะเสียอย่าง เสียอย่างก็จะได้อย่าง ได้ทุกอย่างหรือเสียทุกอย่าง ไม่มีในโลก
- ครอบครองแล้วตระหนี่คือชนชั้นสามัญ ครอบครองแล้วเผื่อแผ่คือมหาบุรุษ
- ด้วยจิตที่เมตตากว้างใหญ่มหาศาลไม่มีประมาณ ทำให้คนบางคนกลายเป็น คนเหนือคน
- ผู้ที่มีเมตตาโดยไม่มีอุเบกขาจะต้องอกหัก เนื่องจากสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นไปตามกรรม
- เลิกดีโง่ดีพ่ายโทษคนอื่น แล้วหันมาแก้ไขตัวเองเสียสิ
- จะดูว่าปฏิบัติธรรมได้คุณธรรมสูงแค่ไหน ก็ให้ดูว่าจิตนั้นสำนึกบุญคุณครูบาอาจารย์แค่ไหน ยิ่งพระโยคาวจรปฏิบัติได้คุณธรรมสูงเท่าไร ยิ่งจะเกิดความ สำนึกในบุญคุณครูบาอาจารย์เป็นทวีคูณ
- พึงเอาเวลาไปคิดถึงคุณครูบาอาจารย์ดีกว่าคิดถึงเพศตรงข้าม ครูบาอาจารย์เป็นผู้อุ้มชูมา ส่วนเพศตรงข้ามมีแต่ นำความเสื่อมมาให้
- ข้าพเจ้าไม่มีความสามารถอันใดเลย มีเพียงความตั้งใจจริงที่จะสร้างบารมี เท่านั้น
- จิตที่ไม่เกาะเกี่ยวกับใคร เป็นสุขที่สุด
- เราคิดที่จะทำอะไร มาครอบครองอะไรในโลกหรือ
- สิ่งที่เราต้องการอยากจะได้มา ควรจะให้ได้มาจากวิธีการพิเศษ นั่นคือ ทำ เหมือนไม่ทำ
- ไปเร็วก็ไม่ได้ ไปช้าก็ไม่ได้ ต้องไปพอดีพอดี

- ผู้เจริญสติปัฏฐาน ดีขึ้นทุกวัน
- อาณิสสของการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี คือการออกบวชนั้น มีมาก ซึ่งก็มากพอ ๆ กับโทษของกามเลยทีเดียว
- คนเราแต่ละคนย่อมมีเอกลักษณ์นิสัยประจำตัวต่าง ๆ กัน ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ยาก แต่พึงชักจูงขัดเกลาให้ใช้นิสัยประจำตัวนั้น เป็นไปเพื่อการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เอาเปรียบสังคม สัตย์ซื่อจริงใจ ปราศรณาดีต่อผู้อื่น ไม่ทรยศคดโกง สร้างประโยชน์แก่ส่วนรวม บุคคลผู้นั้นไม่ว่าจะมีเอกลักษณ์ ลักษณะนิสัยเป็นเช่นใด ก็ย่อมเป็นที่ยินดีรักใคร่ปราศรณาใกล้ชิดของทุกคนที่ได้รู้จักมักคุ้นโดยแท้
- นิ่งเงียบดีกว่าด่า ถูกด่าดีกว่าด่าถูก
- องค์ประกอบแห่งประสบการณ์ชีวิตที่สร้างให้มหาบุรุษทั้งหลายกลายเป็นคนเหนือคน คือการอดทน อดกลั้น ต่อสู้เพื่อให้ผ่านอุปสรรคและความทุกข์ยากทั้งหลาย นั่นคือ มหาบุรุษทั้งหลาย สร้างตัวมาจากหยาดเหงื่อ หยาดเลือด และหยาดน้ำตานั่นเอง
- อย่างกลายเป็นผู้รอคอย มันเป็นทุกข์
- บุคคลผู้อ่อนไหวง่าย ควรเจริญอนุสติเหล่านี้คือ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระธรรม ระลึกถึงพระสงฆ์ ระลึกถึงศีล ระลึกถึงทาน ระลึกถึงเทวดา
- ตัวรู้และตัวละ ต้องอยู่คู่กันเสมอทุกชั้นตอนการปฏิบัติธรรม มิฉะนั้นจะต้องพลาดท่าเสียที
- ลามสัการะและการบูชาในตระกูล เมื่อปรากฏในสายตาบัณฑิตมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ย่อมแลเห็นเป็นประจักษ์ชัด
- สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นของชั้นต่ำ
- สมบัติในมนุษยโลก เทวโลก พรหมโลก ล้วนแล้วแต่เป็นของชั้นต่ำ
- สมบัติในโลกนี้มีมาก เพียงแต่ว่าผู้มีปัญญาเห็นมันปะหน้าด้วยความไม่เที่ยง จึงไม่ต้องการ
- ความตายได้เริ่มย่างกรายเข้ามาเพื่อแทรกซึมจับจองพื้นที่ทุกอณูในร่างกายนี้อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

• ฟังเตือนตนอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันว่า เราจะอาศัยสติใด ปัญญาใด ที่จะเอาไปต่อสู้กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ซึ่งกำลังย่างกรายเข้ามา อย่าประมาทหนึ่งนอนใจ โดยการอยู่อย่างมิได้ฝึกฝนจิตอยู่เลย

• หน้าที่ของมารก็ย่อมต้องขัดขวางการสร้างบารมีเป็นธรรมดา แต่หน้าที่ของพระโยคาวจรก็คือการเดินหน้าสร้างบารมีต่อไป ถึงแม้จะถูกทำร้ายทำลายโดยมาร

• ถึงแม้จะไม่มีอะไรเลย แต่ถ้ายังมีความศรัทธาซื่อจริงใจเป็นต้นทุน ต่อไปก็อาจจะมีทุกสิ่งทุกอย่างได้

• ที่เราเข้าใจว่าสิ่งนั้นเที่ยง สิ่งนี้เที่ยงนั้นนะ เข้าใจผิดหมดเลย

• ชีวิตของคนเราจะเอาอะไรกันนักหนา หยุดให้เป็นเสียบ้างสิ

• การได้ทุกสิ่งทุกอย่างตามปรารถนาอย่างไม่มีขอบเขตนั้น จะทำให้นิสัยเสียเหมือนนิสัยเสียแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างจะสูญเสียไปในที่สุด

• สำหรับเรื่องคนอื่นแล้ว พยายามหาข้ออ้างมากมายที่จะมาดำเนินการเอาผิดสำหรับเรื่องตัวเองแล้ว พยายามหาข้ออ้างมากมายที่จะมาดำเนินการให้อภัย

• ปลดปล่อยมันไปเสียเถิด

• อยู่ที่ไหนก็ได้ ขอเพียงให้ได้มีโอกาสสร้างบารมีก็แล้วกัน

• รู้มากแต่โง่ คือ รู้มาก แต่เอามาปรุงจนฟุ้ง ไม่รู้จักคุมความคิด

• ท่านผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ ฟังชวนชวายเป็นปกติธรรมให้สุจริต แม้จะทุกข์ยากลำบากปานใดก็ตาม

• ถ้าทำเพื่อยึดครองก็จะไม่ได้บารมี

• สิ่งชีวิตต้องการอย่างแท้จริง ก็คือความเรียบง่าย

• สังขารแปลว่าทุกข์ไม่หยุด ทุกข์ไม่จบ ทุกข์ไม่สิ้น

• สำหรับเพื่อนแล้ว ความโง่ไม่ผิดเลย ความไม่จริงใจจึงจะผิด

• จงพยายามชวนชวายเป็นปกติธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะสร้างได้ เพื่อรอคอยวันที่สลดสังเวชใหญ่ วันนั้นแหละจะบรรลุธรรม อย่าเชื่อนาฬิกาข้อมือเมื่อเปล่านั้นเอาฟรีไม่ทำอะไร วันเช่นนั้นก็จะสลายหายไปกลายเป็นอากาศธาตุ จะกลายเป็นกระเรียนเผ่าที่จับเจ้าอยู่ในบ่อแห่งขอดไร่ปลา เพราะไม่เตรียมชวนชวายเป็นปกติธรรมให้ใหญ่ที่อุดมสมบูรณ์ไว้ตั้งแต่กำลังปียังดี เมื่อเป็นเช่นนั้นจะโทษใคร

- มหาบุรุษทั้งหลาย เมื่อมาถึงกำเนิดในโลกมนุษย์ ย่อมไม่สนใจว่าวันเวลาที่ผ่านไปจะได้อะไรบ้าง แต่จะสนใจว่าวันเวลาที่ผ่านไป จะสละอะไรบ้าง
- สมดุลแห่งชีวิตก็คือ การที่ไม่ได้อะไรสมดังใจหวังไปทั้ง ๑๐๐% ชีวิตจะต้องสมหวังและผิดหวังเป็นของคู่กัน ถ้าบุคคลใดพยายามกะเกณฑ์ให้ชีวิตของเขาพบแต่ความสมใจหวังทั้ง ๑๐๐% ผู้นั้นกำลังทำลายสมดุลแห่งชีวิตของตนให้เสียไป อันจะนำมาซึ่งหายนะอันใหญ่หลวงในภายหลัง
- บุญวาสนาอันประเสริฐของคนทั้งหลาย เริ่มต้นที่จิตเป็นกุศล
- จิตใจที่เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่กว้างขวางอย่างไม่มีประมาณ บิบบังคับให้บุคคลผู้นั้นอยู่อย่างต่ำต้อยด้อยค่าไม่ได้
- มหาบุรุษยอมยินดีในการประพาศพรหมจรรย์ ในขณะที่ชาวโลกไม่ยินดี
- มหาบุรุษยอมยินดีในการประพาศธรรม ในขณะที่ชาวโลกไม่ยินดี
- มหาบุรุษยอมยินดีในการสละ ในขณะที่ชาวโลกไม่ยินดี
- มหาบุรุษยอมยินดีในการไม่เกาะเกี่ยว ในขณะที่ชาวโลกไม่ยินดี
- การสำรวมอินทรีย์ เป็นกำลังเสริมหนุนอันยิ่งใหญ่ของพระโยคาวจรทั้งหลาย
- การสำรวมสังวรเป็นหน้าที่ของนักบวชอยู่แล้ว ฉะนั้น บรรพชิตทั้งหลายสามารถสมาทานการสำรวมสังวรได้อย่างเต็มที่ โดยที่ไม่มีใครจะสามารถมาตำหนิติเตียนห้ามปรามการสำรวมสังวรนั้นได้
- ... ความใหม่ที่ต้องเก่า
- ... ความสาวที่ต้องแก่
- สร้างบ้านให้ใหญ่โตกว้างขวาง ไม่มีค่าเท่ากับสร้างใจให้ใหญ่โตกว้างขวางด้วยความโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- เธอมีสิทธิอะไรที่จะไปรักใคร่หรือเกลียดใคร ในเมื่อความเป็นอนัตตาครอบคลุมนเธออยู่ทุกอนุ
- พึงยินดีอยู่อย่างสุจริต แม้จะต้องยากจน
- ความสามารถพิเศษ สิทธิพิเศษ และทรัพย์สินสมบัติของผู้ไร้วินัย นำความฉิบหายมาให้แก่ตัวเองและสังคม
- ไม่มีทางเลยที่มายาภาพจะสามารถปิดบังสัจธรรมได้ เพราะธรรมชาติจะยืนยันความเป็นจริงแท้ของมันเป็นอย่างไหน โทณโทษนิตเยี่ยฟ้าทำดิน ไม่เกรงกลัว

ครั้นคร้ามต่ออาการลำเอียงที่ชาวโลกผู้มีโมหะอวิชชา พยายามชวนขาย บิดเบือนมัน ด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม

- เมื่อจิตบังเกิดตันหาในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ขึ้นมา ย่อมเป็นการสร้างบ่วงกับดักให้ตัวเอง

- ท่านผู้ประเสริฐท่านหนึ่ง ได้เล็งเห็นภัยอันใหญ่หลวงที่หมู่มืดกำลังเผชิญ แล้วชวนขายบอกกล่าวประกาศชักนำให้ผู้อื่นเห็นตาม แล้วจะได้รับแรงป้องกัน แก่ไขภัยนั้น

ภัยนั้นคือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และทุกข์โศกในสังสารวัฏนานับประการ

ท่านผู้ประเสริฐนั้นคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ผู้ที่มีจิตศรัทธาเชื่อถือในคำสอนของพระองค์จะสามารถพ้นจากภัย คือทุกข์ทั้งปวงได้

- เพราะเหตุที่เธอไม่สำคัญนั่นเอง จึงมีความเห็นว่า พระพุทธเจ้าไม่สำคัญ พระธรรมไม่สำคัญ พระสงฆ์ไม่สำคัญ

- ขณะที่ดวงตก ยังตั้งตนไว้ชอบได้ นั่นคือคุณค่าแห่งชีวิตอย่างแท้จริง

- สถานที่บางแห่ง แม้จะสงบสุขร่มเย็น ก็สามารถถูกดวงจิตที่กระหายอยากไม่รู้จักพอ เปลี่ยนให้กลับกลายเป็นดินแดนมิคสัญญีไปได้

- ความซื่อสัตย์สุจริตมีคุณประโยชน์มากมายมหาศาลจนยากที่จะบรรยายได้

- เธออยากจะเป็นมนุษย์หุ่นยนต์ที่ในหัวคิดมีแต่เรื่องราวได้ รายเสีย และกำไร ขาดทุน เท่านั้นหรือ

- จงอย่าภาคภูมิใจในนิสัยเสียของตนเอง

- เหตุการณ์ที่วิกฤติคับขันอาจจะมาพิสูจน์ให้โลกรู้ว่า คุณไม่มีความเป็นลูกผู้ชายเท่ากับที่คุณพยายามแสดงออกให้โลกเห็น

- วันเดือนปีที่ผ่านมาไป ช่วยให้คุณฉลาดขึ้น หรือโง่ขึ้นเล่า ฉลาดขึ้นก็คือ รู้เรื่องตัวเองมากขึ้นและแก้ปัญหาตัวเองได้มากขึ้น

โง่ขึ้นก็คือ รู้เรื่องตัวเองน้อยลงและแก้ปัญหาให้ตัวเองได้น้อยลง แม้คุณจะไม่เก่งกาจสามารถจนเจนจบรู้เรื่องทั้งโลกก็ตามทีเถอะ

- เสียงเพลงแห่งศีลธรรมจึงเป็นเสียงเพลงเพื่อชีวิต

- ความไม่รู้จักพอ คือหนีก่อนใหญ่

- ผู้ชนมากมายต้องการได้สิทธิพิเศษ แต่ไม่ยากทำหน้าที่พิเศษ
- โลกนี้ที่ทรงอยู่ได้ ไม่ฉิบหาย เพราะมีคนดี และความดีแทรกอยู่
- คำว่า 'หยุด' คำว่า 'พอ' นี่น่าอัศจรรย์
- สถานที่ทำงานของปัญญาชาแรกกิเลสที่ชั้น ๕ เท่านั้น ถึงแม้ว่าจะให้เวลาทำงานนานสักร้อยปี พันปี ก็ตาม
- ทุกครั้งที่สัมผัสกับสายลมและแสงแดด ขอให้ข้าพเจ้าคิดถึงใครสักคน
- แม้การเคารพบูชาพระวินัย ก็มีอันเสื่อมมากแล้ว ไม่ต้องกล่าวถึงการนำไปปฏิบัติ
- ลูกที่พ่อโง่ โตไม่เป็น
- กราบแทบเบื้องยุคลบาทพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงประทานวิธีการดำเนินชีวิตอันประเสริฐแก่มวลมนุษยชาติ
- การบริจาทานเป็นการฝึกฝนเพื่อความเปิดกว้างทางจิตวิญญาณ
- ความกระหายอยาก ไม่ใช่คำตอบที่แท้จริงของชีวิต
- การทำประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทน ช่วยเกื้อหนุนแก่การเลื่อนชั้นทางจิตวิญญาณ
- บุคคลผู้ซื่อตรง ย่อมละอายในความไม่สุจริต แม้แต่ความไม่สุจริตนั้น จะเพียงปริมาณเล็กน้อยก็ตาม เพราะว่าตระหนักรู้อย่างแจ่มแจ้งว่า แค่นั้นก็สามารถทำให้จิตเสียคุณภาพได้
- พึงเปลี่ยนจิตจากชั้น ๕ โดยการดับอุปาทาน จนกลายเป็นจิตหลุดพ้น
- เมื่อสิ้นอุปาทาน ย่อมจะสามารถพลิกแพลงปัญญาเพื่อแก้ปัญหาแก่ตัวเองได้ทุกกรณี
- สังขารชั้นที่ปรุงแต่งจิต ทั้งฝ่ายดีคือโพชฌงค์ ทั้งฝ่ายเลวคือนิวรณ์ ล้วนแล้วแต่มีอายุเพียงแค่ขณะจิตเดียวทั้งสิ้น
- คุณจะไม่มีความซาบซึ้งในคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เลย ถ้าหากคุณมิได้นำทาน ศีล ภาวนา ไปปฏิบัติ
- กลับคืนสู่โลกแห่งความจริงเสียเถิด แม้จะต้องมีสภาพอย่างยาก ดีกว่าไปร่ายล้อมฟ้าอยู่ในโลกแห่งความฝัน ต้องอยู่ไปวันวันด้วยการโกหกตนเอง
- การบรรพชาเป็นสุขในโลก

• อบายมุข คือ ดื่มน้ำเมา เทียวกกลางคืน ดูการละเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่ว เป็นมิตร เกียจคร้านการทำงาน เป็นทุกข์ในโลก

• การดำเนินชีวิตด้วยปัญญา คือการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ

• อุเบกขาที่ไม่ประกอบด้วยสตินั้นเป็นที่ตั้งแห่งโมหะ เป็นที่ตั้งแห่งอวิชชา

• มหาบุรุษทั้งหลาย มักจะไม่ใช้ผู้สมบูรณ์แบบ และจะมีข้อบกพร่องอยู่มากมาย เพียงแต่ว่าท่านจะใช้เวลาที่ผ่านมาแต่ละวันอย่างมีค่า เพื่อเป็นโอกาสในการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง

• ถ้าเราละสิ่งใดไม่ได้ ก็จะต้องร้อนเพราะสิ่งนั้น

• เมื่อข้าพเจ้านึกถึงชีวิตที่บริสุทธิ์ ซึ่งก็คือชีวิตที่ไร้ความโลภ ไร้ความโกรธ ไร้ความหลง และไร้กิเลสทั้งปวง แล้วจิตใจของข้าพเจ้าจะเริ่มผ่อนคลาย

• แม้จะต้องเสียของไปบ้าง แต่การได้ฝึกความใจเย็น มีคุณค่ามากกว่าราคาของที่เสียไป

• เมื่อยอมรับการมีอยู่ของสิ่งรบกวน จิตก็จะสงบราบปลง

• เมื่อใดที่เกิดความคิดที่จะทำให้สังขมเดือดร้อน ให้พยายามทำลายให้ได้ ถ้าทำลายไม่ได้ ก็ต้องเก็บเอาไว้ในใจคนเดียว อย่าแพร่ให้คนอื่น

เมื่อใดที่เกิดความคิดที่จะทำให้สังขมรมเย็นเป็นสุข ให้รักษาเอาไว้ ถ้าแพร่ขยายความคิดนั้นออกไปได้ยิ่งมากก็ยิ่งดี

• ความโศกเศร้า ท้อแท้ ท้อถอยทั้งหลาย ให้หยุดด้วยใจตนเอง อย่ารอให้ใครมาปลอบ

• เมื่อน้ำตาไหล ให้เช็ดเอง แล้วลุกขึ้นสู้ใหม่ด้วยลำแข้งตนเอง อย่างนั่งรอคอยให้ใครมาเห็นใจ

• คนฉลาดให้กำลังใจแก่ตนเอง คนโง่เขลาเบาปัญญา นั่งรอคอยให้คนอื่นมาให้กำลังใจ

• จงเอาลำแข้งตนเองเป็นที่พึ่ง

• ออกหักและผิดหวังหลายหลายครั้งก็ได้ จะได้เพิ่มประสบการณ์ชีวิต แต่อย่าท้อในทุกกรณี

• จงภูมิใจในตนเองที่เย้ยฟ้าท้าดินยืนยงคงมั่นในการไม่ท้อ

• ถึงจะสูญเสียสมบัติ สูญเสียหน้าตา สูญเสียโอกาสเจริญก้าวหน้า ก็จงอย่าสูญเสียความเสมอต้นเสมอปลายในการไม่ท้อ

- เรื่องมันยังไม่เกิดขึ้น ก็อย่าเพิ่งคิดไปไกล
- ถ้าหากต้องชนะด้วยวิธีการเบียดเบียนและเอาเปรียบผู้อื่น ข้าพเจ้าขออยู่อย่างผู้แพ้ดีกว่า
- สิ่งที่น่ากลัวทั้งหลายในโลก ก็ไม่มีสิ่งใดน่ากลัวเท่ากับราคะ โทสะ โมหะ ที่ตั้งขึ้นมาที่ใจเราเลย เพราะว่า ราคะ โทสะ โมหะ นั้น นำมาซึ่งความเกิดความแก่ ความตาย ความโสโครกเศร้าพิริ้วไรราพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ และทุกข์อื่นอีกทั้งหลายทั้งปวง
- บุคคลที่เห็นว่า คนอื่นนอกจากตัวเองเป็นคนเลวไปหมดนั่นแหละ คือคนเลว
- การพัฒนาปัญญาในทางพระพุทธศาสนา แคว้นเวียนอยู่ในวงของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น ก็เหลือเกิน
- บัณฑิตไม่รอคอยให้ใครมาเห็นใจ
- อย่าตำหนิว่าเขียนเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก จงไปตำหนิว่า อ่านเรื่องเดิมตั้งหลายเที่ยว แต่ยังทำไม่ได้
- พระโยคาวจรพึงแยกแยะวิปัสสนาภูมิให้แจ่มแจ้งดังนี้คือ
 ตาไม่รู้จักหูเลย, หูไม่รู้จักจมูกเลย, จมูกไม่รู้จักลิ้นเลย, ลิ้นไม่รู้จักกายเลย, กายไม่รู้จักใจเลย ทวารทั้ง ๖ นี้ ไม่รู้จักซึ่งกันและกันเลย การเชื่อมต่อซึ่งกันและกันก็ไม่มี ฉะนั้นจึงไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีเรา ไม่มีเขา
 รูปไม่รู้จักเสียงเลย, เสียงไม่รู้จักกลิ่นเลย, กลิ่นไม่รู้จักรสเลย, รสไม่รู้จักโผฏฐัพพะเลย, โผฏฐัพพะไม่รู้จักรัสมมารมณฺ์เลย อารมณฺ์ที่เข้าทางทวารทั้ง ๖ เหล่านี้ ไม่รู้จักซึ่งกันและกันเลย การเชื่อมต่อซึ่งกันและกันก็ไม่มี ฉะนั้น จึงไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีเรา ไม่มีเขา
- การแยกแยะเช่นนี้เรียกว่า การทำลาย**ขันธ์สัญญา** ซึ่งก็คือการกำหนดหมายเป็นกลุ่มก้อนว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา เพื่อให้เห็นความเป็นอนัตตา คือความไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา
- ตารู้จักรูปเท่านั้น, หูรู้จักเสียงเท่านั้น, จมูกรู้จักกลิ่นเท่านั้น, ลิ้นรู้จักรสเท่านั้น, กายรู้จักโผฏฐัพพะเท่านั้น, ใจรู้จักัสมมารมณฺ์เท่านั้น
- สิ่งทั้งปวงมีเหตุปัจจัย เป็นไปตามเหตุปัจจัย ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย จึงไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีเรา ไม่มีเขา

- การรู้แจ้งในวิปัสสนา จะต้องรู้แจ้งในอายตนะทั้ง ๑๒ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
- รู้อะไรก็ไม่มีค่าเท่าไรว่า ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีหญิง ไม่มีชาย ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีของเรา ไม่มีของเขา มีแต่สังขารที่เป็นไป เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปตามสายธารแห่งเหตุปัจจัยเท่านั้น
- เพราะว่าเอาแต่ความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ จึงกลายเป็นคนไม่ใหญ่
- เวลาพูดอะไรอย่าเพียงแค่ว่าพูดด้วยศรัทธา ต้องเอาปัญญากำกับไปด้วยว่าทำได้หรือเปล่า มิเช่นนั้นจะเสียหายในภายหลัง
- การสละของรักของหวง สละโอกาสทางโลกออกบรรพชา มิใช่เพื่อให้ฝูงชนยอมรับ แต่เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น
- คำว่า 'ตัวกู' และ 'ของกู' นั้นเล็กน้อย เพราะว่าพระยามัจจุราชท่านเป็นใหญ่อยู่
- มีเรื่องมากมายที่พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านปฏิเสธที่จะทำ เนื่องจากเป็นเรื่องที่ไม่รู้จักจบสิ้น
- ไม่ห่วงใคร ไม่รอคอยใคร และพึงตนเอง
- ได้ประกอบกิจ กระทำสิ่งที่ไม่ละอายแก่ใจ ก็ถือว่าคุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป
- การไม่เบียดเบียนใคร เป็นสุขในโลก
- โอกาสแห่งการเปิดโล่งและเบาสบายทางจิต คือโอกาสที่ไม่ต้องรักใคร และไม่ต้องเกลียดใคร
- ของในโลกจะเป็นอย่างไรก็คือมายาทั้งหมด ฉะนั้นจงอย่าเข้าไปจัดการ เจ้าก็เจ้าการ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น จงเอาจิตน้อมไปในพระนิพพาน อันเป็นสถานที่พ้นจากสังขารทั้งปวง
- ถ้อยคำพรรณนาเรื่องกามนั้นมีมากเหลือเกิน แต่ถ้อยคำพรรณนาเรื่องความพ้นโลกนั้นมีน้อย
- ผู้มากไปด้วยความยึดมั่นในทิวฏฐิถือตัวถือตน ย่อมจะไม่ลงรอยให้ซึ่งกันและกันโดยธรรมชาติ
- ถึงแม้ว่าเราจะมีความทะยานอยากเพียงใด ก็ไม่สามารถเรียกร้องให้รูปธรรม นามธรรม ไม่แตกดับฉิบหายทำลายไปตามสภาพของมันได้
- จะหาอะไรมาให้แก่คนไม่รู้จักพอหนอ จึงจะทำให้เต็มอิ่มได้

- การได้ดำเนินตามรอยที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางเอาไว้ คือการได้สิ่งที่สืดยอดในชีวิต ซึ่งได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องรอคอยให้ใครมาให้ ไม่ต้องรอคอยให้ใครมาเปิดโอกาสอนุญาต

- การได้คิดตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงคิด มีค่ายิ่งกว่าสมบัติหมดทั้งโลกรวมกัน

- บัณฑิตผู้ประพาศธรรมยากจนแต่เพียงภายนอก ส่วนภายในร่ำรวยด้วยอริยทรัพย์อย่างเนืองนอง

- เวลาสำเร็จก็ไม่น่ายินดี เวลาล้มเหลวก็ไม่น่าเสียใจ

- ความไม่เกะเกี้ยว คือสมบัติอันประเสริฐ

- สิ่งที่ดีกว่าตัวเราของเราอยู่นั้นแหละ ไม่ใช่ตัวเราของเรา

- ของที่หวงที่แห่นทั้งหลายก็หลุดมือไปเมื่อความตายมาถึง

- ปล่อยาวให้หมดทั้งนอกภายในกาย สิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันเท่านั้น

- การดำเนินการปล่อยาวคือการตั้งสติและอุเบกขาให้ถึงพร้อมพอดีกัน ขาดอันใดอันหนึ่งไม่ได้

- จงตั้งใจชวนช่วยในการพึ่งตนเองให้มาก แล้วคนทั้งหลายจึงจะยอมช่วยเหลือคุณอย่างเต็มที่

- จงตั้งอยู่ในธรรมและเป็นตัวของตัวเอง

- คนที่ไม่ยอมรับความจริง น่าสงสารที่สุด

- ความคิดเห็นแต่ประโยชน์ตน คือ ยาพิษมีฤทธิ์ทำร้ายทำลายตนเอง

- พึ่งตนเองให้ได้ แล้วโลกทั้งโลกจะให้คุณพึ่ง

- อย่ามัวเที่ยวไปหาคนอื่นเลย ให้กลับมาหาตัวเอง กลับคืนสู่ตัวเองนั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดในจำนวนสิ่งที่ดีที่ที่สุดทั้งหลายแล้ว

- ความเห็นผิดนำโทษทัณฑ์ใหญ่มาให้ชีวิต

- จิตถูกอวิชชาหลอกให้มามีเงื่อนไขในการยินดียินร้ายตามทวารทั้ง ๖

- เมื่อจิตสัมผัสอารมณ์ตามช่องทางที่อวิชชาสร้างให้ จึงกลายเป็นจิตที่ไม่เป็นธรรมชาติและเรี่ยบาง

- การกระทำอันใด กิจการอันใด กิจกรรมอันใด ถ้าไม่ตั้งอยู่บนรากฐานของปัญญา ก็ล้วนแล้วแต่ไร้ใจไม่ได้ทั้งสิ้น

- เส้นทางธรรมก็คือเส้นทางที่จะพ้นจากความฉิบหาย
- มีอะไรก็สู้ความว่างจากอุปาทานไม่ได้
- ปุถุชนชวนชวายเป็นหาเส้นทางที่จะไปแบกหาสมบัติทั้งโลก พระอริยชวนชวายเป็นหาเส้นทางที่จะปลดปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นจากสิ่งทั้งปวงในโลก
- ถ้าหากถือตัวเองเป็นใหญ่ ก็จะเล็กลงทุกที
- อย่าตามหาความรัก
- ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จะต้องรักษาจรรยาบรรณอันเหมาะสมของฐานะนั้นให้ดี
- คนเรามีสภาพเป็นอย่างไอก็เป็นอย่างนั้น คำชมคำด่าที่มากระทบไม่สามารถเปลี่ยนสภาพนั้นได้
- ใคร ๆ ก็อยากเป็นคนสำคัญกันทั้งนั้น แต่เพราะว่าไม่ยอมสั่งสมบุญบารมีจึงมิได้สมดังใจหมาย
- ยิ่งรู้มากยิ่งต้องพูดให้น้อย
- คนที่ไม่ยอมให้คนอื่นเป็นใหญ่ คือคนเล็กที่สุด
- จงมองโลกในแง่ดี มองโลกอย่างฉลาด มองโลกอย่างกล้าหาญ มองโลกอย่างกรุณา มองโลกอย่างอภัย
- เปิดทางรอดให้คนอื่นบ้าง ถึงเวลาเราจะได้ไม่เจอทางตัน
- ผู้ที่พร้อมและยอมลำบากเพื่อจะพัฒนาจิตตัวเองนั้น มีน้อย
- เมื่อบรรลุนิติภาวะทางใจ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางจิตแล้ว จึงไม่ต้องอวดไม้คุณความดีของตัวเองให้ใครฟัง และก็ไม่ต้องกระวนกระวายมาคอยนั่งแก้ไขความเข้าใจผิดของคนอื่นที่มีต่อข้าพเจ้า
- ถ้าหากความผิดที่เราทำขึ้น แล้วยังไม่สามารถยอมรับผิด ยอมรับการประณามได้อย่างหน้าชื่นตาบาน ต่อไปจะสามารถอดทนต่อการถูกผู้อื่นใส่ร้ายป้ายสีในความผิดที่เราไม่ได้ก่อได้อย่างไรเล่า
- จะมาเอาอะไรในโลกละ สละเสียเถิด
- การสละคือวิธีการที่เยาะเย้ยและลบคมความเป็นมาของโลกร ทำให้ความเป็นมาของโลกรไม่สามารถขึ้นมามีหัวเราได้

• รอยแผลใจ รอยแผลรัก ทุกชนิด ทุกประเภท มียาวนานเดียวที่รักษาได้ หายสนิทชนิดที่ไม่เหลือรอยแผลเป็น นั่นคือ **โลกุตตรธรรม**

• จะเข้าไปยึดมั่นอะไรละ จะเข้าไปบงการอะไรละ ในเมื่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา

- มีน้อยคนนักในโลกที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา
- อยู่อย่างไม่ทุกข์ก็พอแล้ว ไม่ต้องดีเลิศประเสริฐกว่าใครโดยประการทั้งปวง
- ขอให้ข้าพเจ้ามีปัญหาเป็นเครื่องนำทางชีวิต ปัญญาเห็นเช่นไร ขอให้ชีวิตดำเนินไปตามนั้น

• ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราของเราสักอย่าง ในรูปธรรมและนามธรรม แล้วอุปาทานความยึดเป็นเราเป็นเขาที่มีขึ้นมาในใจดวงนี้ จะมีเพื่อสิ่งอันใด

- เราจะต้องแส้ไปรู้ทุกเรื่องทุกราวที่มีอยู่ในโลกเขียวหรือ
- คิดเอาเปรียบผู้อื่นจนกระทั่งความคิดนั้นกลับมาทำลายตัวเอง
- จะอยู่อย่างตื่นแต่ถึงโลดอะไรกันนัก อยู่อย่างธรรมดาเรียบ ๆ ก็ได้หรือ
- ขอให้ข้าพเจ้าได้ธรรมะที่บริสุทธิ์เกิด ถึงแม้จะห่างไกลจากสมบัติและวัตถุทั้งหลาย

• เธอจะสนุกกับชีวิตไปก็ได้ แต่ก็ต้องรู้ความจริงของมันด้วยว่า มันไม่เที่ยง และก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญหน้ามัน

• ผู้ที่ดำเนินไปในเส้นทางโลกที่ไร้ธรรมะระครองใจ จะเจอกับความเศร้าโศก ผิดหวัง ออกหัก โรคประสาท พกเพ้อ บ้าคลั่ง เป็นอย่างแน่นอน

• การบรรพชาช่วยให้ข้าพเจ้ารักษาศีลธรรมต่อมวลชนได้อย่างไม่ละอายแก่ใจ

• พระโยคาวจรทั้งหลายเป็นผู้ใฝ่สูง จึงพยายามประกอบความเพียรเพื่อเป็นปัจจัยแก่พระนิพพาน

• คนโง่มาหาครูบาอาจารย์เพื่อต้องการคำชม คนฉลาดมาหาครูบาอาจารย์เพื่อต้องการคำติ

- คนขาดธรรมะก็เหมือนเรือที่ขาดหางเสือ ยากนักที่จะเดินไปถูกทาง
- อย่าไปนึกว่าอะไรอะไรจะเที่ยง แม้สักน้อย
- อย่าเอาเรื่องของคนไม่เข้าเรื่องมาใส่หัวเรา

• มาตรฐานข้อบังคับทางคุณธรรมนั้น เราเอาไว้ใช้กับตัวเองก็พอแล้ว อย่าเอาไปใช้กับคนอื่น

- ที่ไหนที่เขาไม่ยอมให้เราใหญ่ เราก็อยาไปใหญ่ที่นั่นสิ ไปใหญ่ที่อื่น
- พอได้สิ่งดี ๆ ขึ้นมา ก็ติด ก็หวง
- จะได้อะไรมาก็ไม่พอเลย ถ้าเธอไม่รู้จักพอ
- เมื่อจิตของข้าพเจ้าต่ำช้า ก็ไม่ค่อยยอมรับใคร เมื่อพัฒนาจิตขึ้นมา จึงรู้จักยอมรับและให้อภัยแก่คนอื่นได้

- อย่าเสียใจว่าทำดีแล้วไม่มีใครเห็น อย่าดีใจว่าทำชั่วแล้วไม่มีใครเห็น
- เธอหาฉันไม่ได้ในกายนี้
- โลกทะเลาะกับเรา แต่เราไม่ทะเลาะกับโลก
- เพราะความไม่ยึดหยุ่น จึงกลายเป็นอ่อนแอ
- ขอสละเป็นผู้แพ้ ตลอดชาติ ตลอดกาล
- ในโลกนี้ ไม่มีอะไรสมบูรณ์เพื่อเรา
- เพราะคิดจะครองโลก จึงถูกโลกครอบครอง
- ทำเหตุให้ดีแล้วผลจะมา ไม่สร้างเหตุแล้วจะรอคอยผลจากที่ใด
- มนุษย์สมบัติ ไม่ใช่สมบัติเบ็ดเสร็จสมบูรณ์ชนิดไร้ปัญหา
- คนเราคิดว่าจะมีอะไรในโลก ทำยที่สุดไม่เหลืออะไรเลย
- สิ่งที่ได้มาโดยไม่ต้องพยายาม จะให้ร้ายในภายหลัง
- ไม่เอาก็ได้ แต่จะให้ต่อไป
- เกิดมาชาติหนึ่ง ถ้าไม่รู้วิธีสัจจะก็ ชีวิตเป็นโมฆะทั้งชีวิตเลย
- ความจริงใจแม้แต่จะออกมาจากใจของสามัญชนก็ประเมินค่ามิได้
- ทุกคนและทุกสถานที่ จะต้อนรับคุณเสมอ ถ้าคุณไม่เอาเปรียบใคร ไม่แย่งของรักใคร่ และไม่หักหลังทรยศใคร

• คนจำนวนมากมายในโลก เพียงต้องการที่จะพูดให้ฟังดูสวยหรูเท่านั้น ไม่ได้ต้องการปฏิบัติจริง ๆ

- ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ไม่ต้องปรับทุกข์ให้ใครฟัง
- ขอให้ข้าพเจ้าไม่ต้องการคำปลอบใจจากใคร
- ขอให้ข้าพเจ้าไม่ต้องการคำปลอบโยนจากใคร

ขอให้ข้าพเจ้าไม่ต้องการคำให้กำลังใจจากใคร

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้เจียมตัวเจียมตน อ่อนน้อมถ่อมตน แต่ไม่ต้องการอิงอาศัยใคร

ขอให้ข้าพเจ้าไม่เป็นผู้เย่อหยิ่งถือดี จองหองพองชน แต่ไม่ต้องการพึ่งพิงใคร

ขอให้ข้าพเจ้ามีจิตเมตตาคิดช่วยเหลือผู้อื่น แต่ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนเมื่อการช่วยเหลือนั้นไม่เป็นผล

ขอให้ข้าพเจ้าอยู่ในโลกอย่างสมบัตินแสดงละครในฐานะของผู้ให้ แต่ไม่มีความอาลัยในคน สัตว์และสังขารทั้งปวง

ขอให้ข้าพเจ้าอยู่ในโลกเพียงแค່กาย ส่วนจิตใจขอให้ยืนต้อย่างยิ่งในความพ้นโลก

ขอให้ข้าพเจ้ายืนต้อย่างยิ่งในการสร้างบารมีเพื่อเป็นปัจจัยแก่พระนิพพาน แม้จะต้องสูญเสียของรักทุกสิ่งไปก็ตามที

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นอนาลโย อนาลโย และอนาลโย ในทุกกาลทุกสถานที่

- ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการสถาปนาสังคมของผู้มีศีลสังคมของผู้ยินดีในธรรม ให้ข้าพเจ้าซึ่งเกิดมาภายหลัง เข้ามาอาศัยได้อิงร่มเงาบรรพตาร้อน

ชายจีวรบางดัดร้อน ร่มกาสาวพัสตร์ดับเข็ญ

เย็นเงาพฤษม์ไม้	สุขสบาย
เย็นญาติผ่อนร้อนคลาย	กว่าไม้
เย็นครูยิ่งพลันฉาย	กษัตริย์ยิ่ง ครุณา
เย็นร่มพระพุทธรเจ้าให้	ร่มฟ้า ดินบน
	โลกนิติ

จบธรรมภาษิตตอน “ชายจีวรบางดัดร้อน”

บันทึกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๓-๒๕๔๔ ที่อ่าวลูกธนู ภายใต้อิทธิพลลมมรสุมจากทะเลอันดามันพัดผ่านให้ฝนตกตลอดทั้งปี ตั้งแต่เดือนมกราคมยันเดือนธันวาคม

ความดีของบันทึกชุดนี้ ขอถวายบูชาพระคุณท่านผู้ประเสริฐทั้งหลาย ผู้สละกองโกตะ มากบ้าง น้อยบ้าง ออกบรรพชา เพื่อสืบสานรักษามรดกแห่งศาสนธรรม เพื่อดับร้อนดับเข็ญให้แก่สังคมมนุษยชาติ นับตั้งแต่พระอัญญาโกณฑัญญะลงมา ตราบจนกระทั่งถึงยุคของภิกษุหนุ่มสามเณรน้อยในปัจจุบัน

ธรรมะที่ข้าพเจ้าบันทึก ไม่สงวนลิขสิทธิ์

พระชุมพล พลบุญไธ

๒๙ เมษายน ๒๕๔๔





ธรรมภาสิต ตอน “ปากทะเล”

โดย พระชุมพล พลปญโญ

พ.ศ. ๒๕๔๔

- ความตั้งใจที่จะสร้าง ความดี สร้างบุญบารมี แล้วได้ทำตามที่ตั้งใจไว้นั้น อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ นั่นคือสุดยอดตรสชาติของชีวิตแล้ว
- ข้าพเจ้าอยากจะร่วมขบวนการป่าวประกาศความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตาของสังขารทั้งปวง ตามรอยบาทของพระศาสดา
- เรียนรู้โลก เข้าใจโลก แต่อย่าไปเสพเสวยโลก
- เห็นของปลอมมาบ่อย ๆ เจอของจริงก็ไม่เชื่อแล้ว
- จงพัฒนาจิตให้สูง พัฒนาจิตให้มีวินัย พัฒนาจิตให้กว้างขวางโอบอ้อมอารี อย่างไม่มีประมาณก่อน จึงค่อยมีความสามารถและสิทธิพิเศษ
- บางเรื่องบางราว เราอาจรับบทบาทหน้าที่เป็นผู้สร้าง ส่วนคนรอบข้างรับ บทบาทเป็นผู้ทำลาย ก็ต้องพยายามทำใจยอมรับ อย่าให้จิตเศร้าหมอง
- ท่านผู้เสียสละประโยชน์ของตน เพื่อให้ผู้อื่นอยู่รอดนั้น ทำให้ข้าพเจ้ารำลึก ถึงไม่ลืมเลือน
- สันโดษอยู่กลางเมือง ดีกว่ามักมากอยู่ในป่า
- ข้าพเจ้าจะอยู่อย่างถูกคนดูถูกเหยียดหยามดูแคลนดูหมิ่นว่าไร้ค่าก็ไม่เป็น อะไรเลย ขอเพียงให้ได้มีโอกาสสร้าง ความดี สร้างบารมี สร้างประโยชน์ ช่วยเหลือชาวโลกได้อย่างแท้จริง
- ฟังคิด พูด ทำ เพื่อประโยชน์สุขแก่มวลมนุษยชาติและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวงไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต แล้วจิตของท่านจะสงบราบรื่นเป็นสุขใน ที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ

• เมื่อจิตชุ่มเย็นอยู่ด้วยเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง แผ่กว้างไปอย่างไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต ไม่จำเพาะเจาะจงบุคคล ไม่เลือกที่รักผลักที่ชัง จะช่วยให้จิตดวงนั้นไม่เสื่อมจากสมาธิ แม้จะถูกรบกวนอยู่ท่ามกลางฝูงชน

• ได้หรือเสีย ก็เป็นมายา มีหรือหมด ก็เป็นมายา

• ความซื่อสัตย์สุจริต คือความมั่นคง ความก้าวหน้า ความถาวร ของชีวิต

• เมื่อความโลภเกิดขึ้น ก็พลาดท่าเสียทีแก่มาร

• ไม่มีค่าอะไรเลย ที่จะได้สมบัติอันใดมา ถ้าหากจะต้องสูญเสียความซื่อสัตย์สุจริตไป

• การให้อภัยคือการมอบความร่มเย็นเป็นสุขให้แก่ตนเองอย่างเต็มเปี่ยม ก่อนที่จะแผ่ชานออกไปให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่โลก

• ผู้อาฆาตพยาบาททำร้ายทำลายตนเองอย่างไม่มีขึ้นดี แล้วจึงค่อยออกไปทำร้ายทำลายผู้อื่น

• ความหยุด ความพอ คือเบรคห้ามล้อไม่ให้โลกเข้าสู่กลียุค

• เจตนารมณ์ที่จะธำรงรักษาไว้ ซึ่งความซื่อสัตย์สุจริตนั้น กลั่นออกมาจากความคิดที่ชาญฉลาดที่สุดในสมองของคุณ

• เมตตา มีรากะเป็นชาติกอันไกล นั่นคือ จิตที่ประกอบด้วยเมตตาจะสามารถตกไปสู่รากะได้ง่าย ฉะนั้น ผู้เจริญเมตตา จำเป็นจะต้องมีตัวอุเบกขาและปัญญา ที่เห็นโทษในการเกาะเกี่ยวกำกับไว้เสมอ และพึงแผ่เมตตาไปในอาณาบริเวณที่ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต อย่าเลือกที่รักผลักที่ชัง อย่าเจาะจงบุคคล

• เมตตาสุดขีด ต้องประกอบด้วยอุเบกขาสุดขีด

• ต่อให้ประกอบไปด้วยความรู้และความสามารถสูงล้ำ ฐานะร่ำรวย มีอำนาจวาสนามหาศาล แต่ถ้าไม่สามารถควบคุมความกระหายอยากของตัวเองให้อยู่ในขอบเขตได้ บุคคลผู้นั้นก็จะเป็นผู้หาความสุขในชีวิตแม้แต่กระฝีกเดียวก็ไม่ได้

• สิ่งใดยังไม่ถึงยังไม่ถึงก็ไม่ควรอวดอ้างอำพรางแสดงให้โลกดู คำโหมประโคมเปรียบประดุจฟองสบู่ เมื่อแตกไปจึงรู้ว่าข้างในกลวงเปล่า

• ความหลุดพ้นมีค่าและยิ่งใหญ่กว่าอันใดทั้งสิ้น

• ไม่มีทั้งรัก ไม่มีทั้งแค้น จึงเรียกว่าแดนสุขาวดี

• ศีลและธรรมมีค่ากว่าความมีอิทธิพลทั้งปวง

• คนตายนั้นแล มีมากกว่าคนอยู่

- คนอยู่นั้นแล กำลังจะกลายเป็นคนตาย
- ความไม่เกาะเกี่ยว มีค่ามหาศาล
- จะทำอะไรไม่ว่างานใหญ่งานน้อย จงอย่าปิดทางถอยของตัวเอง
- เพราะมีปัญญากำกับ จึงเยอหยิ่งถือดีไม่ได้
- พระโลกุตตรธรรม คือจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตของบัณฑิต
- ด้วยจิตที่เมตตา มีความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ ความคิดดี ๆ ย่อมจะกลั่นออกมาจากจิตดวงนั้น เหมือนน้ำที่ไหลซึมบ่อทราย ตักไปใช้ไม่หมด
- บัณฑิตไม่เป็นข้าทางใจของใคร เพราะไม่มีความต้องการรอคอยให้ใครมารัก และไม่รักใคร
- มาเข้าใจความจริงของชีวิต ไม่ใช่มาเข้าใจว่ากูใหญ่
- อย่าคิดว่าเธอเก่ง พระยามัจจุราชเก่งกว่าเธอ
- ภาษาทั้งปวงล้วนแล้วแต่เป็นมายา การแสดงธรรมเทศนา คือการอาศัยใช้มายาเพื่อชักนำให้คนหลุดพ้นจากมายา
- ถูกสยบสักเล็กน้อย พอจะได้บรรเทาความโอหังลงบ้าง ไม่มีโทษ มีแต่ประโยชน์
- การกำหนดหยั่งรู้ทุกข์ เป็นเหตุปัจจัยแห่งการพ้นทุกข์
- เมื่อความกระหายอยากเข้ามาแทรก ที่นั่นก็ปราศจากความสงบสุข
- ถ้าหากไม่สร้างความเห็นชอบ ความเห็นตรง ตามทำนองคลองธรรมขึ้นมาในใจ ถึงตอนนี้จะมีความดีอะไรอย่างอื่นอยู่ แต่ต่อไปก็จะถูกความเห็นไม่ชอบความเห็นไม่ตรง ทำร้ายทำลายความดีเหล่านั้นลงไปได้หมดเกลี้ยงเลย
- ทุกสถานที่ที่มีผู้สร้างบารมี จะต้องมีการมาคอยขัดขวางทำร้ายทำลาย ขาดมารไปไม่ได้ มิฉะนั้นบารมีจะไม่แบ่งบานสุดขีด
- พอเริ่มมีความรังเกียจ ก็พลาดท่าเสียแล้ว
- การประชดประชัน เป็นเรื่องที่เด็ก ๆ เขาทำกัน
- ในจำนวนข้อดีที่มีอยู่เล็กน้อยของข้าพเจ้านั้น เป็นการได้รับประทานมาจากพระพุทธศาสนาทั้งนั้น
- ถ้าฝึกจิตด้วยความอยากใหญ่ ก็ผิดทาง

• จิตคนเราเหมือนกับลิง เดี่ยวก็คิดดีบ้าง เดี่ยวก็คิดชั่วบ้าง เวลาจิตดี จงพยายามผลักดันให้ออกมาเป็นรูปธรรมทางกายและวาจา ส่วนเวลาจิตชั่ว จงพยายามหักห้ามใจไว้ให้ดี อย่าให้ออกมาเป็นรูปธรรมทางกายและวาจาเด็ดขาด

• เพราะเหตุที่ทำอะไรไปตามอารมณ์ ตามแต่ใจอยาก จึงต้องทุกข์ทรมานเดือดร้อนมานับภพนับชาติไม่ถ้วน

• ตัณหานั้นเปลี่ยนนอกเป็นของดี แต่เมื่อมองด้วยตาปัญญา ก็คือปีศาจร้ายที่พาสรรพสัตว์ต้องเวียนว่ายตายเกิดทุกข์ทรมานมานับภพนับชาติไม่ถ้วน

• อย่าติดบุคคล อย่าเอาบุคคลเป็นใหญ่กว่าหลักการ มิฉะนั้นจะประสบเภทภัย

• บุคคลผู้เป็นใหญ่ในสายตาชาวโลก แต่เป็นขี้ข้าของกิเลสตัณหานั้น ไม่มีค่าในสายตาของชาวธรรม

• โอนอ่อนผ่อนตามตนเองจักสะดวก คล้อยตามมวลชนจักรวาล เพราะพละอันมหาศาลจะบังเกิดมาจากการเกื้อกูลประชุมชน

• แร้งบันดาลใจจากพระธรรมกถึกรูปหนึ่ง แพร่ขยายไปไกล

• ผู้ยินดีในโลกุตตรธรรม ไม่จำเป็นจะต้องเป็นที่ต้องการของชาวโลก

• มีชีวิตที่ช่วยตัวเอง ไม่ต้องพึ่งใคร มีค่ากว่าการได้บิรวารสักร้อยคนพันคน

• คนอื่นคิดทำร้ายทำลายเรายังเป็นเรื่องเล็ก แต่ถ้าสงวนรักษาประคับประคองความชั่วในใจไว้นั้นละเรื่องใหญ่ คือการทำร้ายทำลายตนเองอย่างไม่มีขึ้นดี

• ยังมีญาณปัญญาลึกซึ้ง ยังจะต้องเห็นว่าใจมีค่าที่สุด เพราะวาทันเหตุแห่งความเจริญ ความเสื่อม ความสุข ความทุกข์ นรก สวรรค์ นิพพาน ล้วนแล้วแต่อยู่ที่ใจนั่นเอง

• ท่านผู้หวังความเจริญพึงสงวนรักษาบำรุงคุณภาพของใจเอาไว้ให้ดี

• สิ่งใดก็ตาม ถ้าตั้งต้นด้วยโมหะอวิชชา จะเป็นสิ่งที่พึ่งที่แท้จริงให้ไม่ได้

• ความหยุด ความนิ่ง ความพอ ก็มีความจำเป็นมากต่อองค์ประกอบในการก้าวไปข้างหน้า

• บุคคลผู้โง่เขลาเบาปัญญา ละทิ้งความหยุด ความนิ่ง ความพอในวาระโอกาสอันสมควรเสียแล้ว จึงทำให้การก้าวไปข้างหน้าไม่เป็นผลสำเร็จ

• ในดินแดนมิคสัญญีนั่น มีทุกสิ่งทุกอย่าง ยกเว้นความรู้จักพอ

• จงระวังอย่าให้ดินแดนมิคสัญญีก่อตั้งขึ้นมาที่ใจคุณ

- พระธรรมจะเป็นที่พึ่งอันประเสริฐให้แก่คุณได้ ก็ต่อเมื่อคุณถือ “หลักการ” มากกว่า “หลักกู”
- ผู้ที่ถือตัวเองเป็นใหญ่ จะมีจิตที่ลำเอียงเป็นปกติ ซึ่งจะปิดบังสายตาของเขามีให้เห็นสัจจะแห่งธรรม
- ดวงตาปัญญาเห็นธรรม มีค่าเหมือนกับความสามารถในการมองเห็นของมนุษย์
- จงอย่าปิดตาตัวเองในขณะขบขันขำขัน
- โลกนี้ถูกความกระหายอยากและความไม่รู้จักพอ ทำร้ายทำลายอยู่
- ก่อนจะเติบโตจนเป็นวีรบุรุษได้จะต้องประสบกับความผิดหวังและความเคียดแค้นบ้างครั้งไม่ถ้วนก่อนแต่ทุกครั้งจะต้องรักษาจรรยาบรรณอันสมควรแก่ฐานะเอาไว้มิให้เสื่อมคลาย
- เพราะความอยากใหญ่จึงมีข้ออ้างมากมายเพื่อแสดงว่าการเอาผิดเอาเปรียบและการเบียดเบียนผู้อื่นคือความชอบธรรม
- วีรบุรุษย่อมเห็นแก่ประโยชน์มวลชนมากกว่าประโยชน์ของตนเอง
- ปัญหาที่เอาไปใช้ในการเบียดเบียนผู้อื่นคือจุดเริ่มแห่งความโง่เขลาโดยแท้ เพราะว่าอาวุธใดที่นำไปใช้ทำร้ายมวลชนจะถูกวิพากษ์โดยกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาติสาเหตุนี้ผู้ใดเอาปัญญาไปใช้ในการทำร้ายมวลชนก็就会被วิพากษ์โดยกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาติเช่นเดียวกัน นั่นคือครั้งต่อไปความแคล่วคล่องในการใช้ปัญญาของเขาผู้นั้นจะถูกลดทอนลงเรื่อย ๆ ในทุกครั้งที่เขาผู้นั้นนำปัญญาไปใช้ในการทำร้ายมวลชน
- ฉะนั้นความซื่อตรง ซื่อสัตย์สุจริต คือ ปุ๋ยที่จะบำรุงความคึกคักของปัญญา โดยแท้ ผู้ที่คิดจะสร้างปัญญาบารมี จึงจำเป็นจะต้องรักษาความซื่อตรงซื่อสัตย์สุจริตเอาไว้ยิ่งกว่ารักษาไขในหิน
- ความสุขใจไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์พูนสุขทางกาย
- ความรักและความเกลียดชังทำให้ดวงจิตของสรรพสัตว์ติดอยู่ในสมมุติเกาะไม่ออก
- การให้อภัยคือองค์ประกอบที่เฉลียวฉลาดของบัณฑิต
- เรื่องราวอันใด ต่อให้ยิ่งใหญ่เทียมฟาก็ถูกกาลเวลาลบเลือนไป

• เมตตาและอภัย คือ อำนาจและอิทธิพลอันสูงยิ่งที่จะนำมาซึ่งความชุ่มเย็นของโลก

• ความสุขสมหวังของผู้ไร้ปัญญาสร้างกรงกับดักอันใหญ่ให้แก่ใจตัวเอง

• ขณะที่อัมเอบภาคภูมิใจในความสมหวังรัก ก็สูญเสียอิสระเสรีทางจิตไป

• ผู้งมงายผู้มีปัญญาน้อยพยายามอย่างแรงกล้า ที่จะจองจำตนเองด้วยข้อคารัก

• ท่านผู้หลุดพ้น ไม่มีความอาลัยอาวรณ์ต่อผู้ใด เป็นผู้ไม่เกาะเกี่ยวทางใจ เห็นแจ้งในมายาและสมมุติ หลุดพ้นจากความมัวเมาหลงใหลเป็นจริงเป็นจังไปกับละครชีวิต ย่อมทำหน้าที่อันเป็นประโยชน์แก่มวลชน โดยที่จิตไม่เกาะเกี่ยวถึงอยู่กับสมมุติ อาศัยใช้สมมุติ แต่ก็ไม่ติดข้องกับสมมุติ ถึงกายจะอยู่ในโลก แต่จิตอยู่ในความพ้นโลก เป็นผู้หลุดร่อนจากโลกธาตุทั้งปวง ด้วยความไม่เกาะเกี่ยวติดข้อง มีปัญญาเห็นแจ้งในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของโลก ฉะนั้นจิตของท่านย่อมยินดีอย่างยิ่งในพระนิพพาน

• เพราะเข้าใจในสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยงความคิดจึงวิปริต

• บางครั้งการนิ่งยังดีกว่าคำพูดตั้งร้อยจบ, บางครั้งการไม่ได้พบยังมีค่ากว่าเจอตั้งร้อยหน, บางครั้งการอยู่เดียวดายยังประเสริฐกว่าอยู่ร่วมตั้งร้อยคน, บางครั้งการอยู่อย่างทุกข์ทนยังดีกว่าเป็นสุขจากการหลงระเริง

• ดอกบัวไม่ถูกตำหนิ ว่าเกิดจากโคลนตมที่สกปรก คนเราก้เช่นกันย่อมต้องเคยแปดเปื้อนสิ่งสกปรกมาบ้างก็อย่าเศร้าเสียใจ จงพยายามยกระดับจิตใจตัวเองให้พ้นจากความชั่วทั้งปวงในอดีต แล้วรักษาไว้ให้มั่นคง ไม่กลับไปสู่ความแปดเปื้อนเช่นนั้นอีก

• ในขณะที่สูญเสียสมบัติทางโลกนั้นแหละอย่าเพิ่งท้อใจ มองรอบ ๆ ข้างให้ดี โอกาสทางธรรมกำลังเปิดโล่งว่างรอการก้าวไปของคุณอยู่

• ให้ของขวัญอันมีค่าแก่ตนเอง โดยการพัฒนาจิตตัวเองให้เป็นจิตไม่เกาะเกี่ยว

• ข้าพเจ้าเชื่อว่า การเฝ้าตบสรวงตณหานั้นไม่ได้นำมาซึ่งจุดหมายปลายทางที่เป็นสุข

• ช่วงเวลาที่แสดงอาการคารวะต่อพระรัตนตรัย ด้วยดวงจิตที่เลื่อมใส คือ ช่วงเวลาที่เปิดประตูสู่นิพพาน

• ยิ่งสูงยิ่งหนาวเพราะนำพาจิตที่กระหายอยากไปด้วย สูงเท่าไรก็ไม่หนาว เพราะไม่เฝ้าคอย ไม่รอคอย และไม่หวังอะไรจากใคร

- บุคคลทั้งหลายพยายามชวนชายที่จะทำเรื่องธรรมดาให้กลายเป็นเรื่องวุ่นด้วยความวิตกกังวล และคิดฟุ้งซ่านไปเอง
- ในส่วนลึกแล้วไม่มีผู้ใหญ่ท่านใดยินดีนับญาติ กับผู้ที่ต่อต้านไม่ฟังคำสอน
- รู้จักตนเองดีกว่ารู้จักคนอื่น เพราะการรู้จักตนเอง คือเคล็ดลับในความเจริญก้าวหน้าสู่การดับทุกข์ของบัณฑิต นั่นคือท่านยอมพากเพียรชวนชายในการเจริญสติปัฏฐานภายในกายยาววาหนาคืบ อย่างมั่นคงแข็งแรง
- ตนเองคือคนสำคัญที่น่ารู้จักรู้แจ้งมากที่สุดในโลก
- คนเรานั้นนอกหักเพราะการคิดถึงคนอื่น จงหันมาคิดถึงตัวเองก็จะสมหวังขึ้นมาในทันทีทันใด ฉะนั้นสติปัฏฐาน คือเครื่องมือแห่งความสมหวังของมวลมนุษยชาติ
- บุคคลใดก็ตาม มีความรู้เพียงใดก็ตาม อยู่ในสถานะใดก็ตาม ถ้าไม่รู้ริยสัจก็ไร้ค่า
- ระเบียบและวินัย มีค่ากว่าแพชชั่น
- ขอให้จิตของข้าพเจ้าอยู่เหนือความขัดแย้งทั้งปวง
- จะเข้าเส้นชัยเมื่อไหร่ จะเข้าเส้นชัยท่าไหนไม่สำคัญหรอก สำคัญก็แต่ว่าขณะนี้คุณกำลังวิ่งหรือคุณกำลังนอนหลับทับลู่วิ่งอยู่
- บัณฑิตผู้มีใจสูงไม่อยากได้ในสิ่งที่ตนไม่ได้ลงทุนลงแรง
- คุณค่าของวีรบุรุษ คือการได้ทุ่มเทความซื่อสัตย์จริงใจ ต่อผู้มีพระคุณ
- มายาที่ปรากฏต่อผู้ที่หลงติดมายาปรากฏต่อสายตาว่าเป็นของจริง เพราะบุคคลผู้นั้นถูกจิตของตัวเองหลอกหลอนอยู่ก่อนด้วยโมหะอวิชชา
- ถึงได้มาน้อยแต่ได้มาโดยบริสุทธิ์ จะดีต่อตนเองมากกว่า
- บางทีคนที่เลวที่สุดอาจจะมาสอนธรรมะขั้นสูงสุดให้แก่เราได้
- สังคมจะมีความสุขก็ต่อเมื่อผู้เป็นใหญ่ในสังคมนั้นตั้งอยู่ในความเที่ยงธรรม

- อย่าดีใจนอนใจในสิทธิพิเศษทั้งปวง
- อย่าปล่อยใจให้จิตเศร้าหมองไปกับความไม่มีระเบียบของโลก
- เธอมี เธอเป็น เพื่อจะติดในความมีความเป็นหรือเปล่า
- ฟุ้งตายกับการละวาง อย่าตายกับการยึดมั่น
- บรรพบุรุษหลายชั่วโคตร รอคอยคุณอยู่ที่เชิงตะกอน

- พระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทำให้จิตใจดวงหนึ่งกลายเป็นจิตใจที่เล็กคิดเพียงแค่ผลประโยชน์ของตนเองเท่านั้นแล้ว
- บัณฑิตที่ยืนยงคงมั่นในการเคารพบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแม้จะอยู่ในท่ามกลางสภาวะการณ์ที่บีบคั้น
- ถ้อยคำที่เปิดเผยสัจจะความจริงของโลกธาตุนั้นคนโง่เขลาเบาปัญญาจำเป็นต้องการรับฟัง
- บุคคลมากมายในโลกไม่ฉลาดพอที่จะเห็นคุณค่าของโลกุตตรธรรม
- ชะตาชีวิตของสัตว์ทั้งหลายมิได้เป็นไปตามปรารถนาของเราแต่เป็นไปตามกรรมที่สัตว์เหล่านั้นสร้างมา
- ขังจิตตัวเองไว้ด้วยกรงความรัก กรงความเกลียดทำไม่
- การที่นำจิตไปรักไปหวงบุคคลอื่น ก็คือการไปตั้งความเป็นตัวกู้อยู่ไว้ภายนอกซึ่งควบคุมได้ยากกว่าภายใน จึงเป็นการสร้างความเดือดร้อนให้แก่จิตอย่างมากมาย
- ผู้ที่นำเอาความดีมาแอบอ้างบังหน้าเพื่อจะทำความชั่วนั้น จะทำเลวได้อย่างใหญ่หลวง
- มหาบุรุษทั้งหลายเดิมที่เป็นผู้นาถาที่ไม่มีอะไรเลยแต่สร้างตัวมาด้วยความดีที่ทนต่อการพิสูจน์แล้วว่ามันคงไม่เปลี่ยนแปลง แม้ในสภาวะการณ์ที่ไม่เป็นใจ
- ราตรีนี้สั้นนัก..... ชีวิตคนมิใช่ยั่งยืนยาวไกล
- บุคคลผู้เห็นว่า ทั้งเรื่องเล่นเรื่องจริงล้วนแล้วแต่เป็นมายา, ทั้งเรื่องเทียมเรื่องแท้ล้วนแล้วแต่เป็นมายา, ทั้งเรื่องผิดเรื่องถูกล้วนแล้วแต่เป็นมายา, ทั้งเรื่องผิดหวัง เรื่องสมหวังล้วนแล้วแต่เป็นมายา บุคคลนี้ย่อมไม่เสื่อมจากสมาธิในกาลใดใด
- บุคคลผู้สังสมแต่ความหวัง ความหวง แต่ผลประโยชน์ของตัวเอง ไม่เคยคิดเผื่อแผ่ไปถึงประโยชน์ผู้อื่น คือผู้ที่เตรียมตัวจะเป็นโรคประสาท บ้า คลั่ง จิตวิปริต ฯลฯ
- แม้ว่าโลกนี้จะมีผู้ทำลายอยู่มากมาย, บัณฑิตพึงสมาทานหน้าที่ผู้สร้างเอาไว้อย่างมั่นคง

• ช่วงเวลาอยู่ในโลกจะมีอะไรหรือไม่มีอะไรก็ช่างเถอะขอเพียงเวลาตายให้ข้าพเจ้าสามารถสลัดคืนทุกสิ่งออกจากใจไม่ติดข้องสิ่งใด นั่นคือความปรารถนาสูงสุด

- ถึงแม้ว่าสละแล้วจะเสียดายจนใจแทบขาด ก็จงดำเนินการสละต่อไป
- มองให้เห็นว่าชีวิตทั้งชีวิตคือภาพมายาทั้งสิ้นแล้วค่อยตาย
- ตายไปทั้งที่ยังติดโลกจะต้องมาเกิดใหม่อีก !
- โลกนี้มันทำร้ายทำลายบีบเค้นสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ใจนี่ยังจะควรติดพันยึดมั่นในที่ใดอีก
- เจอคนที่เราไม่ติด ไม่ผูกพันทางใจด้วยนั้นนะดีแล้วน่าเจอ
- ของบางอย่างครอบครองได้ด้วยการสละ
- ไม่ต้องซาบซึ้งในใครและไม่ต้องทำให้ใครมาซาบซึ้งในเรา
- ความเพียรพยายามชวนชวายในการละความชั่วประพฤติดีที่ทำประโยชน์แก่มวลชน ไม่เอาเปรียบสังคม จะมีประโยชน์แก่การขัดเกลาพัฒนาจิตตน นำไปสู่การเลื่อนขั้นทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีคุณค่าความหมายมาก และคุ้มค่ามากแม้จะต้องสูญเสียของรักของหวงทั้งหมดในชีวิตไปก็ตามที
- ยิ่งเรียนรู้เรื่องราวข้างนอกมาก ยิ่งกลับเข้าหาตัวเองยากขึ้น
- จงทำหน้าที่อันยิ่งใหญ่แต่ไม่เรียกร้องอภิสิทธิ์
- เธอคิดจะมาครอบครองอะไรในอาณาเขตของอนัตตานี้บ้างล่ะพ่อคนมักใหญ่
- อะไรมากี่ไม่ใช่ของเราก็ปล่อยมันไปเสียเถิด
- เป็นตัวของตัวเองดีกว่าเป็นคนอื่น ยิ่งถ้าไม่มีไม่เป็นที่แม้แต่ตัวเองโดยการทำไปตามหน้าที่อย่างไม่มียึดมั่นเลยก็ยิ่งดี
- เจอใครก็ตามพึงจัดการเรื่องที่สมควรกระทำต่อกันให้สมบูรณ์ ให้เรียบร้อยโดยไม่ละอายต่อมโนธรรม
- กายอยู่ในโลก แต่จิตนึกถึงความพ้นโลกอยู่ตลอด
- คำโกหกปกคลุมเป็นของชั่วครู่ชั่วยาม คำสัจจริงแท้เป็นของยืนยงคงมั่นอยู่คู่กับโลก
- ของมีค่าสูงเอาจมาวางในที่ต่ำก็ยังเป็นของมีค่าสูงอยู่ดีของไร้ค่าเอาไปวางในที่สูงก็ยังเป็นของไร้ค่าอยู่ดี

• จงเอาของมีค่าคือคุณธรรมมาใส่ใจ จงเอาของไร้ค่าคือذنหาอุปาทานออกจากใจ แล้วไม่ว่าท่านจะอยู่ในสถานที่ใดก็จะอยู่อย่างสูงค่า

• เข้าใจกับทำได้มันต่างกันนะ

• การปฏิบัติธรรมเพื่อละความกำหนัด เพื่อความหน่ายคลายเพื่อสลัดคืนจากสังขารทั้งปวง

• มีโอกาสสร้างบารมีเรื่องอะไรก็ได้ให้รับแรงชวนชวนสร้างไปอย่ามัวมานั่งคอยถูกเหตุผลหาความยุติธรรมกับโลกอยู่เลยจะเสียเวลาในการสร้างบารมีไปเปล่า ๆ เพราะว่าโอกาสและเวลาที่ความไม่ยุติธรรมและความไม่เท่าเทียมกันตั้งขึ้นในโลกนั้นแล จึงเป็นช่องทางให้บัณฑิตทั้งหลายได้สร้างบารมีที่ยิ่งใหญ่

• คุณค่าในชีวิตของบัณฑิตคือการได้เสียสละสร้างบารมีไม่ใช้อยู่ที่ไม่มีคนค่า

• คำชมของคนไม่อุ่มชูเธอเท่ากับบุญบารมีที่เธอบำเพ็ญ คำตำหนิของคนไม่ทำร้ายทำลายเธอเท่ากับความสุขที่เธอสร้าง

• ความไม่เบียดเบียนเป็นสุขในโลก

• สมบัติในโลกนี้ล้วนแล้วแต่เป็นมายา อาการที่สมบัติในโลกนี้จะไปกองท่วมหัวตรงหน้าใคร อาการนั้นก็เป็มายา

• กิจกรรมแห่งพุทธบูชาควรนุรักษ์เอาไว้ในโลกเพื่อประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

• จงอยู่ในที่เดิมนั่นแหละไม่ต้องหนีไปไหนเพียงแต่เข้าใจในสัจจะความจริงของโลกให้ถูกต้องก็ใช้ได้ ปัญหาทั้งปวงจะคลี่คลายไปเอง

• คุณจะออกแรงจำพายสักเท่าใดก็ตาม แต่ถ้าหากคุณยังไม่ได้ปลดโซ่ที่ล่ามเรือคุณไว้กับตลิ่งออก คุณจะไม่มีทางพาเรือของคุณออกนอกฝั่งได้เลย เรื่องนี้เป็นฉันใดการที่คุณจะนำจิตของคุณให้ออกจากฝั่งสังสารวัฏ ไปนิพพานก็ฉันนั้นไม่ว่าคุณจะทำสมาธิเพียรอย่างเหน็ดเหนื่อยเพียงใดแต่ถ้าคุณยังไม่ได้ปลดโซ่ที่ล่ามใจคุณไว้กับคนรักของรัก สมบัติลาภยศสรรเสริญสุขในโลกคุณจะไม่มีความออกจากฝั่งคือสังสารวัฏไปสู่นิพพานได้เลย

• จงอย่าปฏิบัติธรรมเพื่อจะเอาเป็นข้ออ้างที่จะไปชมที่ผู้อื่นว่า “กุติกว่ามึง”

• ความสำรวมในพรหมจรรย์ช่วยให้บุคคลผู้นั้นหลับเป็นสุข

• จงมองให้กว้าง ๆ มองหลาย ๆ มุม แล้วจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีแง่มุมที่เป็นประโยชน์แก่คุณทั้งสิ้น แม้แต่สิ่งที่กำลังทำร้ายทำลายคุณอยู่ในขณะนี้

- คำพูดที่ว่า “ใครเก่งกว่าใคร” นี้สร้างความแตกแยกในโลก
- บางครั้งคำพูดที่ว่า “ฉันมีครูบาอาจารย์องค์เดียว” ก็ไม่ได้เอ่ยขึ้นมาเพราะความจงรักภักดีครูบาอาจารย์ แต่เอ่ยขึ้นมาเพื่อที่จะเป็นข้ออ้างที่จะเยอหยิ่งถือดี ไม่อ่อนน้อมค้อมหัวให้ใคร
- ชีวิตของข้าพเจ้าไม่มีคุณค่าอะไร เพราะอีกไม่นานความแก่ เจ็บ ตาย ก็จะมาทำร้ายทำลายแล้ว เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่สร้างประโยชน์แก่มวลชนได้นั้นจึงเป็นความประเสริฐ
- ไม่ว่าจะโดนการดูถูกเหยียดหยามตำว่าเพียงใด ก็ไม่ควรท้อแท้ท้อถอยในการทำคามเพียรเพื่อพัฒนาจิตและในการชวนช่วยสร้างสมอบรมบารมีเลย
- บัณฑิตเปลี่ยนความทุกข์ยากลำบาก และความท้อแท้ท้อถอยมาเป็นบันไดสำหรับเหยียบเพื่อก้าวขึ้นสู่ความเจริญ
- ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของตนอยู่ที่ความยินดี ยินร้าย กล้ารัก กล้าแค้นนั่นเอง
- พระอรหันต์ ท่านไม่กล้ารักใคร และไม่กล้าแค้นใคร
- คนเราถ้าคิดจะมานั่งจับผิดกันละก้อ มีเรื่องให้จับผิดกันจนได้ เพียงแต่ว่าผู้มีปัญญาไม่เสียเวลามาทำเรื่องไร้สาระเช่นนี้
- บางทีเอาชนะคนแล้วไม่ได้หัวใจเขา บางทีการยอมโอนอ่อนผ่อนแพ้ เขาอาจจะยอมมอบหัวใจให้เรา
- อยากให้คนอื่นยอมรับจนสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง
- ยอราขอให้คนอื่นมาช่วยจนกระทั่งสูญเสียสมรรถภาพในการพึ่งตนเอง
- พึงละความรักด้วยการบรรเทาความเกลียด พึงละความเกลียดด้วยการบรรเทาความรัก
- เธอจะให้โลกนี้หมดคนชั่วหรือ เธอทำได้แค่เพียงไม่เอาเรื่องของคนชั่วมาใส่หัวเท่านั้น นั่นแหละดีที่สุดสำหรับเธอแล้ว
- การให้อภัยคือการปลดปล่อยอุปาทานในใจของเรา
- เพราะไม่รู้ทั้งหมดจึงดูดีอยู่ได้ เพราะไม่เห็นทั้งหมดจึงดูสวยอยู่ได้
- ขณะสร้างชาติแม้ยังไม่มีความอำนาจ.....
-ขณะสร้างชาติแม้ยังไม่มีความอำนาจ.....
-แต่ก็ไม่ช้าหรือ

• ผู้เจริญสติปัฏฐานย่อมสนุกและเพลิดเพลินกับการเข้าใจและรู้จักกับตัวเองมากกว่าผู้อื่น

- ไม่มีสายที่จะเริ่มต้นละความชั่วประพฤติดีสร้างบารมี
- ท่านผู้ฉลาดทั้งหลายพยายามหลีกเลี่ยงการทำตัวเป็นคนพิเศษ
- ไม่มีรูปธรรมใดนามธรรมใดที่จะอยู่ตอบสนองค้นหาของเราได้อย่างต่อเนื่องไปตลอด การจะพ้นทุกข์พบสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากการดับค้นหาเท่านั้น เพราะว่าการตอบสนองค้นหาไม่ได้นำมาซึ่งสุขที่แท้จริง

- ข้าพเจ้าเบื่อความไม่รู้จักพอของตัวเอง
- เป็นเวลาอันสมควรเสมอที่จะเริ่มต้น ลด ละ เลิก ความชั่ว
- ความไร้ปัญหาคือทนายทของความรู้จักพอ
- ท้ายที่สุดความดีจะแสดงผลของมันออกมาอย่างไพบูลย์
- การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อดีเหนือใคร แต่ปฏิบัติเพื่อดีเหนือกิเลสตนเอง
- สายตาของบัณฑิตทั้งหลายมองเห็นว่าโลกนี้เป็นมายาเกินกว่าที่จะปล่อยให้จิตยินดียินร้ายไปกับมัน

- สิ่งที่ทำให้ความแน่นอนมิได้เลยก็คือโลก
- ผู้ที่จมปลักจมตมอยู่ในโลกมิได้เพลิดเพลินยินดีต่อการแสวงหาปัญญาเพื่อความแจ่มแจ้งในสังขาร

- ก่อนจะสว่างได้.....เคยมืดมาก่อน
- ผู้มิได้ติดข้องต่อสิ่งใด จึงสามารถมองเห็นได้อย่างละเอียดละออ
- ความดีดีก็ตามถ้าเราไม่ทำเองก็อย่าไปขวางคนอื่น ถ้ามีส่วนสนับสนุนได้ก็ยิ่งดี

- เราเป็นฝ่ายฆ่ากิเลสดีกว่าที่จะประคบประหงมมันเอาไว้จนกระทั่งสักวันมันหันมาฆ่าเรา

- เธอต้องการให้ใครบางคนทำร้ายทำลายศักดิ์ศรีและความชอบธรรมของตัวเองเพื่อมาล่าเอียงเข้าข้างเธออยู่หรือ เด็กน้อย

- ชีวิตจะเป็นจะตาย จะได้ติดอกับก็ช่างมันเถิดขอให้ได้ทำหน้าที่ให้ดีที่สุดอย่างเต็มที่ก็พอ

- “ผู้ให้” และ “ผู้เสียสละ” ประดับโลกอยู่จึงยังดูงดงาม
- ไม่เป็นไร.....ข้าพเจ้ารับได้.....กับการไม่สมหวังในชีวิตในกาลทุกเมื่อ

- จิตชุ่มเย็นเป็นสุข นามาสังสุขทั้งหลาย
- ใช้ภาษาเดียวกัน ถ้อยคำเดียวกัน คนพูดต่างกัน ให้ความหมายและน้ำหนักที่ต่างกัน
 - ความผิดพลาดไม่ใช่ความชั่วร้าย ความผิดพลาดที่ไม่ยอมแก้ไขปรับปรุงนั้นแล จึงชั่วร้าย
 - จงอย่าเอาคำพูดดีดีและเป็นธรรมมาเอ่ยอ้างบังหน้าเพื่อจะทำชั่ว
 - คนโง่ยังพอจะเฝียวายได้ ส่วนคนโง่ที่สำคัญว่าตัวฉลาดนั้นสุดจะเฝียวาย เพราะว่าพวกนี้ทั้งโง่ ทั้งดี
 - สิ่งที่น่ากลัวมากในชีวิตก็คือความหลงเพลินทำชั่วไม่กลัวบาป
 - ผู้ที่ไม่ยอมรับการขัดเกลา จะกลายเป็นรถที่ไร้เบรก อันตรายอยู่ข้างหน้าตนเอง
 - ถึงจะต้องพ่ายแพ้ต่อคนทั้งโลกก็ไม่ใช่ไรแต่ขอให้ได้รักษาธรรมะในใจอย่างมั่นคง
 - ข้าพเจ้าไม่อยากจะมาเกิดเป็นคนอีก จึงพยายามจะไม่คิดอย่างที่คุณเขาคิดกัน
 - จงฝึกจิตให้ดีเอาไว้เตรียมรับทุกขใหญ่ที่จะเกิดในกาลข้างหน้า
 - ความสัมพันธ์ระหว่างคนต่อคนนั้นไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงไปตลอดอายุยืน มันกับใครให้จริงจัง สร้างบุญบารมีติดตัวไว้ สบายใจและแน่นอนกว่า เพราะว่าบุญบารมีมันจะซื้อสัตย์และเลี้ยงดูเราได้ดีไปเอง
 - สมาธิจะเจริญงอกงามขึ้น ต้องปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก มิใช่รู้มาก
 - เราไม่สามารถทำให้คนเลวหมดไปจากโลกได้เพราะว่าถ้าทำได้พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายคงทำให้หมดไปนานแล้ว เราทำได้เพียงว่าทำอย่างไรความเลวจะหมดไปจากใจเราให้ได้เท่านั้น
 - ชะตาชีวิตของคุณจะเป็นเช่นใดก็ตามที ศีลสมาธิปัญญาที่คุณตั้งใจบำเพ็ญจะทำให้คุณมีค่าขึ้นทุกวัน
 - โลกนี้คือฉาภละครที่ซับซ้อนพลิกผันสิ่งที่รอคอยคาดหวังมานานวันอาจไม่แน่นอนก็ได้
 - ราคาคุณตอนแรกดูเหมือนมีค่าแต่เมื่อถูกแสงแห่งกาลเวลาแผดเผาก็จะเหี่ยวเฉาไปเอง

- ทุกครั้งที่ทำจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสก็เหมือนอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์
- บางครั้งอุปสรรคและมารก็เข้ามาเพื่อแสดงให้เราดูว่าความดีที่เราสร้างนั้นมีคุณค่ามาก และควรสร้างสมบารมีต่อไปให้ยิ่งขึ้นอีกธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเสมอ เมื่อเราสร้างสมอบรมบารมีมิได้ขาด คลื่นที่สาดซัดเข้ามาก็เพียงทำให้เราคิดท้ายเรือได้เก่งขึ้น มิสามารถล่มเรือเราได้ ความดีและบุญบารมีจะรักษาเราเอง

- ร่างกายของเรามันเรื่องมากอยู่แล้วแก้ไขไม่ได้แต่จิตเราอย่าให้เรื่องมากตามไปด้วย

- ความสมหวังในรักนำมาซึ่งพันธนาการอันแน่นหนา
- จะทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่างเลยก็ไม่ใช่ไร ขอเพียงให้ได้มีความซื่อสัตย์จริงใจต่อคนทุกคน

- เมื่อข้าพเจ้ามิได้สร้างประโยชน์แก่มวลชน ทำให้พลังของข้าพเจ้าลดน้อยถอยลง

- เคยได้อะไร เคยได้อย่างไร เคยรุ่งเรืองเช่นไร เมื่อผ่านไปแล้วยงอย่าอาลัยอาวรณ์

- สิ่งใดที่ดั่งให้เราจมปลักอยู่กับอดีตสิ่งนั้นมีใช้ของดี
- หลังจากจรรจนอบ.....นั่งลงแล้วทำทำให้เชื่องที่สุด
- เธอเสียดายเหยื่อล่อเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วไม่ยอมสละละทิ้งมายาที่ทำให้เธอเดือดร้อนเจ็บปวด

- ตำแหน่งงานที่สูงเกียรติและมีค่า คือเกิดมาสืบสานงานของพระศาสนา เป็นข้าทาสรองบาทาของพระพุทธองค์

- บุคคลผู้ศรัทธาในคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือ บุคคลผู้เริ่มต้นยกตนให้พ้นจากหายนะ

- การรังแกผู้ด้อยโอกาส คือการสร้างความอ่อนแอให้แก่ตนเอง

- กายป่วยไข้ แต่ใจรื่นเริงในธรรม

- สิ่งที่เราสร้างขึ้นมามีด้วยตนเอง ๑ ชั้นมีค่ามากกว่าสิ่งที่เรารอคอยให้คนอื่นมาให้ ๑,๐๐๐ ชั้น

- ท่านผู้เข้าถึงวิมุตติหลุดพ้น ท่านอยู่กับสังขาร อาศัยสังขารแต่ไม่แทรกซึมเข้าไปถือครองในสังขาร เพราะความไม่ยึดมั่น

• บุคคลผู้กล่าวคำพูดที่ไม่คิดจะทำจริง คือผู้ที่ป่าวประกาศตัดทอนราคาตนเอง เพราะว่าคุณค่าของบุคคลอยู่ที่ความน่าเชื่อถือซึ่งตนเองได้แสดงออกให้โลกเห็นเพื่อเก็บคะแนนให้ตนเองทุกวัน

• ในขณะที่สังขารกำลังสิ้นไปเสื่อมไปขอให้สังขมดวงใจที่ไม่เกาะเกี่ยว
• ทำดีให้ถึงที่สุดแล้วจะได้ดีเอง
• ช่วงเวลาที่ได้อตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณ บัณฑิตมีความรู้สึกที่ไม่เสียชาติเกิด

• ความดีและความจริงใจ ลงจิตใจที่แข็งแกร่งให้อ่อนลงได้
• ข้าพเจ้าไม่มีธรรมะชั้นสูง มีเพียงสติที่ยังรู้ในกายเปื่อยเน่า และสติที่ยังรู้ในจิตที่ชนเหมือนลิงเท่านั้น

• จงพิสูจน์ตัวเองให้ตัวเองเห็นว่าคุณมีความตั้งใจทำความดีมากกว่าทำความชั่ว

• ความใจกว้างสร้างอำนาจและอิทธิพลขึ้นมา
• ขอให้ข้าพเจ้าอยู่เบื้องหลังและมีส่วนเป็นต้นเหตุในความร่มเย็นเป็นสุขของมวลชนทั้งหลาย

• เรายังไม่รู้จักตนเองเลย แล้วเราจะรู้จักคนอื่นได้สักเท่าไร
• การประเมินตัวเองผิดพลาด ร้ายกาจยิ่งกว่าการประเมินโลกทั้งโลกผิดพลาด

• ถึงข้าพเจ้าอยู่อย่างไม่มีอะไรแต่ได้ช่วยสังคมก็พอใจ
• ชีวิตคนมีเรื่องราวอีกมากมายนักที่นอกเหนือจากความรัก
• หน้าที่ของพระธรรมก็คือการจุดคนให้พ้นจากนรก
• จงมีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ตนเอง แม้จะต้องถูกตำ ประณามสาปแช่ง
• ขวนขวายหาเหตุผลมาพลิกแพลงแสดงให้เห็นว่าการกระทำของตัวเองชอบธรรมนั้นหรือคือความเที่ยงธรรม

• ถ้าคุณไม่มีกุศลบารมี แม้แต่จะหาคนมาจงรักภักดีซื่อสัตย์ต่อคุณสักคนเดียวก็ไม่ได้

• บารมีที่จะทำให้เป็นผู้นำที่กว้างขวางแผ่ไกลนั้นสอนกันได้แต่ให้กันไม่ได้
• พอรู้ว่าเป็นตอก็ทำร้ายเขาอย่างไม่ยั้งมือมันหรือคือวีรบุรุษ

- ความเที่ยงธรรมและความชอบธรรมคือเงื่อนไขของความเจริญที่ยั่งยืน

- การสละสมบัติในโลกเพื่อแลกนิพพานสมบัติก็เหมือนสละกองข้าหมู ข้าหมา ข้าวัว ข้าควาย เพื่อแลกกับทองคำ

- ต่างคนก็ต่างคิดว่าตนเองถูกต้องที่สุดแล้วเรื่องราวมันจะจบลงได้อย่างไร
- จงให้เกียรติตัวเองด้วยความละเอียดต่อการทำชั่ว
- ไม่เขียนตามใจผู้อ่าน ไม่เขียนตามใจผู้เขียน แต่เขียนตามใจธรรมวิธีตามครรลองแห่งสังขาร

- อาการที่แสดงออกในขณะที่เป็นตอนนั้นแหละจะแสดงธาตุแท้ของคุณออกมา
- ขอมอบดวงใจให้ไว้ที่ตนเอง
- คุณจะพลาดสิ่งที่มีค่าที่สุดในโลกมนุษย์ไปเลย ถ้าหากคุณให้คะแนนคนเพียงแค่ที่รูปร่าง หน้าตา

- โลกนี้ไม่ลูกเป็นไฟ เพราะว่ามีคำว่า “อโหสิ” และ “อภัย” แทรกอยู่
- ถ้าอยากกินไม่หมดก็จงอย่ากินคนเดียว
- ความจริงใจของวีรบุรุษ ต้องพิสูจน์ด้วยกาลเวลา
- การแก้ไขนิสัยเสียของตัวเองได้คือ สุตยอตปาฏิหาริย์
- ขณะที่คุณได้ลาภนั้น คุณได้ความไม่รู้จักพอมมาด้วยหรือเปล่า
- เมื่อเราได้โอกาสแล้วก็จงเปิดทางให้โอกาสแก่ผู้อื่นบ้าง
- โลกทำร้ายคุณอย่างไม่มีชั้นดี จนกระทั่งวันที่คุณได้สัมมาทิฐิ
- ถ้าคุณยืนยันมั่นคงเดินตรงไปในตรอกแห่งคุณธรรมคุณจะไม่พบการจนตรอกอย่างแน่นอน เพราะคุณธรรมจะเปิดทางรอดให้แก่คุณเสมอ

- หวังแต่ผลประโยชน์ตัวเองจะพลาดท่า เกือบผู้อื่นจะปลอดภัย
- จงฝึกฝนตนเองให้ทนทานต่อแรงกดดัน
- ความรู้จักพอนี่น่าอัศจรรย์
- คุณมีความกตัญญูพอที่จะเป็นวีรบุรุษหรือไม่
- เมื่อใดที่บุคคลผู้มั่นคงในอหิงสาธรรมเป็นใหญ่เมื่อนั้นโลกจึงสงบร่มเย็น
- สิ่งใดที่เราต้องการจนตัดใจไม่ได้มันแหละคือจุดอ่อนของเรา

- ก่อนจะตายจงชวนขวายนปลัดดันให้กลไกแห่งความไม่เบียดเบียนขับเคลื่อนอยู่ในโลกนี้ให้ได้ แม้จะเป็นกลไกเล็ก ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น
- ความยึดมั่นถือมั่นในความมีตัวมีตนเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่สุด
- จิตของมหาบุรุษชุ่มฉ่ำเนื่องนองด้วยความกรุณาต่อสรรพสัตว์
- ถ้อยคำที่ส่งเสริมให้ทำร้ายทำลายกันไม่ว่ากรณีใด ๆ ไม่ควรหลุดออกจากปากท่านผู้หวังความเจริญ

- ผู้มีความอดทนสูงกว่าจะเป็นผู้ชนะ
- ความมุกทะลุที่จะออกไปเบียดเบียนผู้อื่นไม่ใช่ความกล้าหาญ
- อาการปรุงของจิตที่ไม่มีอุปาทานรองรับไม่ก่อให้เกิดกิเลส
- รู้แล้ววางไปอย่ารู้แล้วติด
- ไม่ว่าจะรักกันปานใดก็ฉุดกระชากกันจากความตายไม่ได้หรอก
- ชาวโลกจะมองคุณไปในมุมใดนั้นไม่สำคัญเลย สำคัญว่าคุณตั้งตนไว้ชอบแค่ไหน

- การสำรวมในความไม่เบียดเบียนคือมหาสมบัติ
- คุณละเลยการทำแบบฝึกหัดวิชาตัญญูกตเวทีบ้างหรือเปล่า
- เธอจงยืนกรานในการไม่หักหลังทรยศผู้มีพระคุณ
- ท่านผู้มีปัญญามากจะถ่อมตนเป็นนิจ
- พระอรียะทั้งหลายยินยอมให้คนทั้งโลกสลดทอดทิ้งก็ไม่ยินยอมเปลี่ยนแปลงจุดยืนในธรรม

- ด้วยเดชบารมีความดีของคนคนหนึ่งที่ได้สร้างสมอบรมมา อาจจะพลิกโลกได้อย่างอัศจรรย์

- พระพุทธศาสนาคือคำตอบที่โลกยุคโลกาภิวัตน์ต้องการ
- บัณฑิตยืนดีอยู่อย่างผู้แพ้ และต้องสูญเสียสมบัติที่ชาวโลกหวงแหนทั้งปวง ถ้าหากสามารถช่วยให้ธำรงรักษาความสงบสันติความร่มเย็นเป็นสุข ของมวลชน
- ของที่เธอรักมากที่สุดนั้นแหละจุดรั้งเธอไว้อย่างแน่นหนาให้มีตัวตนที่จะรับทุกข์เข็ญอยู่ในโลก

- ปัญญาที่พัฒนามาพร้อมกับดวงจิตที่ประกอบด้วยเมตตาไม่กล้าแม้แต่จะคิดริเริ่มโครงการเพื่อเบียดเบียนใครเสียแล้ว

- ท่านผู้ละอายต่อบาปล้อมกรอบตัวเองอยู่ในอาณาเขตแห่งการไม่เบียดเบียน

• บัณฑิตพิจารณาเห็นว่าร่างกายนี้ ไม่เป็นแก่นสารจึงปรารถนาจะประดิษฐานเหตุผลแห่งธรรมอันเป็นแก่นสารให้คงทนถาวรอยู่ในโลก ก่อนที่ร่างกายจะแตกดับ

• บัณฑิตทั้งหลายไม่ได้เกิดมาเป็นท่อนไม้ที่ไม่รู้จักหนาวร้อนยอมเป็นผู้รู้จัก รัก รู้จักเกลียด แต่ด้วยญาณปัญญาที่พยายามพัฒนามานั่นเอง จึงพยายามตัดใจออกจากการยินดียินร้ายในสิ่งเร้าของโลก เพื่อจุดมุ่งหมายของความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

• การธำรงรักษาพระพุทธรศาสนาให้ถาวรยั่งยืนมั่นคงคือ การแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ เพราะว่าพระพุทธรศาสนาถือต้นเหตุแห่งความร่มเย็นเป็นสุขของโลก-ธาตุ

• คุณเป็นศิษย์ใครไม่สำคัญหรอก สำคัญว่าคุณดำเนินชีวิตตามเยี่ยงอย่างของใคร

• บุคคลผู้รับปัญญาโง่เขลาบงอาจมีอยู่ในโลก แต่บุคคลบางคนมีปัญญากลับต้องการอำนาจและผลประโยชน์จากการควบคุมผู้โง่เขลาบงอาจทั้งหลายจึงไม่ประสงค์ที่จะเปิดปัญญาให้แก่ผู้โง่เขลา มีหน้าซ้ำพยายามเชิดชูเรื่องโง่เขลาว่ามีค่ามีความสำคัญเพื่อจุดประสงค์ที่จะสามารถบงการผู้โง่เขลาทั้งหลายได้อย่างมั่นคง ผู้มีปัญญาชนิดนี้กำลังตัดทอนปัญญาตัวเองจนกระทั่งเขาก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มโง่เขลาบงอาจอย่างถาวรไปด้วยในกาลต่อไป ฉะนั้นท่านทั้งหลายจงหลีกเลี่ยงการปิดปัญญาแห่งฝูงชนเพื่อประโยชน์ตน เพราะมันจะนำโทษมาให้แก่ผู้ปิดปัญญาของฝูงชนนั่นเองอย่างสาหัส

• ปรัชญาบางประเภทเป็นเรื่องโง่เขลาบงอาจ แต่ได้รับการอนุรักษไว้จากผู้มีปัญญา เพราะต้องการรักษาผลประโยชน์และฐานอำนาจของตนนั่นเอง ฉะนั้นแม้โลกจะพัฒนาไปแค่ไหน เรื่องราวที่โง่เขลาเบาปัญญา ก็จะไม่ถูกกำจัดไปให้หมดสิ้นได้ตลอดกาล ฉะนั้นท่านผู้มีเดชจงพยายามประดิษฐานเหตุผลแห่งพุทธธรรมอันเป็นจุดสุดยอดของแสงสว่างทางปัญญาของมวลมนุษยชาติ เพื่อประโยชน์แห่งความสว่างกระจ่างแจ้งในพัฒนาการทางปัญญาของมวลมนุษย์

• บัณฑิตทั้งหลายฉลาดมากจึงซื่อสัตย์

• สิ่งที่คุณรักมากที่สุดนั้นแหละที่จะทำให้คุณเจ็บปวดได้มากที่สุด

• ได้ร่มเงาแห่งพุทธฉายานั้นช่างสงบร่มเย็นและสันติเหลือเกิน

• บัณฑิตถ่อมตนลงสงบเสถียรเยียมเยิ้มด้วยอยู่อย่างผู้แพ้ได้อย่างสบายอารมณ์

- ความยึดมั่นในตัวตนของเธออยู่ในของที่เธอรักและของที่เธอเกลียดนั้นแหละ
- คุณจงพยายามสร้างความคิดให้เสมอดันเสมอปลายซึ่งถ้าคุณตั้งใจสร้างความจริงจัง ๆ แล้ว ไม่เพียงมนุษย์เท่านั้นหรอกที่จะรู้ว่าคุณเป็นคนดี
- เมื่อบุคคลตั้งใจจะทำความชั่ว เครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัยก็จะช่วยให้ทำชั่วได้กว้างขวางยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลตั้งใจจะทำความดีเครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัยก็จะช่วยให้ทำความดีได้กว้างขวางยิ่งขึ้น เทคโนโลยีนั้นเป็นของกลาง ๆ ที่ชั่วหรือดีนั้นอยู่ที่มนุษย์
- สำหรับวีรชนทั้งหลายขณะที่ลุดออกไปก็ไม่ว่าจะไปตายในเบื้องหน้าหรือไม่ ฉะนั้นสิ่งที่ควรทำก็คือ พยายามทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด และรักษาความซื่อสัตย์สุจริตไว้ทุกเมื่อนั้นแหละคือการเตรียมพร้อมที่ประเสริฐสุดในการต่อกรอุปสรรคและปัญหาทั้งปวง
- บัณฑิตทั้งหลายพึงพอใจกับการให้อภัยมากกว่าการอาฆาตพยาบาท
- ลำบากก่อน สบายทีหลัง มันปลอดภัยไปรง
สบายก่อน ลำบากทีหลัง มันเดือดร้อน
- พระพุทธศาสนาคืออารยธรรมอันมีค่าแห่งสติปัญญาอันลึกล้ำ
- สถานที่ใดที่พระพุทธศาสนาและพุทธศาสนิกชนเป็นใหญ่ที่นั่นจะสงบร่มเย็นเป็นสุขด้วยสันติภาพที่เจริญรุ่งเรือง
- แร้งบันดาลใจจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้ชาวพุทธทั้งหลายชวนชวยที่จะอยู่อย่างเมตตาต่อสังคมมนุษยชาติ
- ผู้เสียสละยินดีในการเป็นอยู่อย่างมักน้อยและเจียมตน
- บัณฑิตรับได้ต่อการถูกบีบคั้นของสภาวะการณรอบตนแต่ไม่ทนต่อการถูกบีบคั้นของมโนธรรมในใจตัวเอง
- ความสุขจากการเห็นรอยยิ้มของคนอื่น ยิ่งยืนกว่าความสุขจากการยิ้มขึ้นเฉพาะตัวเอง
- ความซื่อสัตย์จริงใจในดวงจิตของพระอรียเจ้าไม่ติกรอบมอบให้แก่คนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียว
- ถ้อยคำที่ออกจากปากผู้ที่ซื่อสัตย์จริงใจเท่านั้นที่จะสร้างความซาบซึ้งให้แก่มวลชน

- คนทั้งหลายประทับใจและอยากพบเจอบุคคลผู้ไม่หิวโหยกระหายในผลประโยชน์
- การที่คุณไม่เคยเอาเปรียบและหักหลังทรยศใครคนหนึ่งทำให้ใครคนหนึ่งคนนั้นคำนึงถึงคุณไม่รู้วายจนข้ามภพข้ามชาติ
- การมีส่วนร่วมในการประดิษฐ์เหตุผลแห่งศีลธรรมคือการมีส่วนร่วมในการให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่ชาวโลก
- แรงแบนดาลใจทางศีลธรรมทำให้คนบางคนยอมเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อออกมาทำประโยชน์สุขแก่ชาวโลกโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน
- มีเพียงความสมบูรณ์ทางวัตถุอย่างเดียวไม่ได้เพราะว่าชาวโลกจะนำวัตถุเหล่านั้นออกมาใช้ทำร้ายทำลายซึ่งกันและกันเอง หลักเหตุผลแห่งศีลธรรมช่วยดับไฟและระงับกิลียุคเช่นนั้นได้
- ความอาฆาตพยาบาทให้คำตอบอย่างสยดสยองออกมาในทุกยุคทุกสมัยทุกกาลเวลา
- การให้อภัยและเมตตาแด่คนนั้นแลที่แผ่ความร่มเย็นเป็นสุขให้โลก
- เมื่อพยายามเสียสละผลประโยชน์ต่าง ๆ นา ๆ เพื่อออกไปทำความสันติให้แก่ตนเอง และทำความสันติให้แก่ชาวโลกแล้วก็จะอย่าเดินย้อนสวนทางหวนคืนกลับ
- ถ้อยคำที่ชี้แจงให้คนเห็นความไม่เที่ยงของโลกคือคำที่เป็นอมตะ นิรันดร์กาล ไม่มีใครจะมาบิดเบือนได้
- ข้าพเจ้าจะอยู่อย่างซอมซอในที่โกโรโกโสแห่งใดแห่งหนึ่งก็ได้ แต่ขอให้ผลงานของข้าพเจ้าแผ่ขยายออกไปสร้างประโยชน์สุขแก่ประชุมชนทุกหมู่เหล่า
- อย่าไปถือว่า เรื่องราวที่เกี่ยวกับตัวเราเป็นเรื่องใหญ่ก็คือวิธีการถอนอุปาทานอีกแบบหนึ่ง
- การทำร้ายผู้อื่นคือการทำร้ายตนเอง
- ถ้อยคำตามมารยาทที่ขาดความจริงใจข้าพเจ้าพยายามที่จะกล่าวให้น้อยที่สุด
- ละครชีวิตนี้ไม่ว่าจะดูแล้วน่าทุเรศหรือดูแล้วน่าชื่นชมก็ต้องจบลงจนได้
- ผู้ชนต้องการจะมีตัวตน ต้องการจะมีของรักของหวงอยู่ในโลกนี้เองเพราะไม่เห็นความไม่เที่ยง

- บัณฑิตทั้งหลายคิดจะสร้างประโยชน์อันถาวรให้แก่ชาวโลกแล้วค่อยตายไป
- เธอไปให้ความสำคัญและคุณค่าในของไม่มีราคาทำไม

กายมนุษย์เป็นของไม่มีราคา, คนตระหนี่เป็นของไม่มีราคา, คนไร้ศีลเป็นของไม่มีราคา, คนไร้สมาธิเป็นของไม่มีราคา, คนไร้ปัญญาเป็นของไม่มีราคา, คนไร้ธรรมเป็นของไม่มีราคา, กิเลสทั้งปวงเป็นของไม่มีราคา

- ความสงบเสถียรเพื่อจะรอคอยโอกาสในการทำร้ายทำลายคนอื่นไม่ใช่ความเรียบร้อย

- บัณฑิตทั้งหลายฉลาดมากจึงทำให้กลายเป็นคนอ่อนน้อมต่อมตัว

- เธอจะเกิดมามีวาทะกับสมบัติของโลกโดยที่ไม่ได้ช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนให้พ้นภัยเลยหรือ

- อย่าตีกรอบอาณาเขตความคิดตนเองเอาไว้ด้วยความเห็นแก่ตัว

- กิจกรรมใดที่โน้มไปในทางอหิงสาธรรมคือกิจกรรมที่ควรยกย่องให้เกียรติ

- บัณฑิตทั้งหลายได้ประกอบกิจอันจะนำมาซึ่งประโยชน์สุขแก่มวลชนโดยมีคิดที่จะนำมาอ้างความดีความชอบไว้มากแล้วก่อนที่จะตายไป

- ความสามารถพิเศษและสิทธิพิเศษทั้งมวลของบัณฑิตล้วนแต่เจาะจงนำออกมาเพื่อการยังให้เกิดประโยชน์สุขแก่มวลชน

- ความสำรวมในศีลคือความสุขที่ยั่งยืน มั่นคง แท้จริง

- ข้าพเจ้าเบื่อหน่ายความเย่อหยิ่งถือดีหลังจากการครอบครอง

- บัณฑิตยินยอมสูญเสียของรักทุกอย่าง ขอให้ได้รักษาความซื่อสัตย์ซื่อตรง

- บัณฑิตไร้สมรรถภาพที่จะทำร้ายทำลายใคร

- เมตตาจิตคืออาวุธคู่ใจของบัณฑิต

- ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในฐานะเป็นตัวแทนของคนธรรมดาที่ไม่ใช่ผู้มีบารมีสูงส่ง ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีกิเลสหนาไม่ใช่ผู้ที่มีกิเลสเบาบาง และข้าพเจ้ามีความเคารพศรัทธาในพระธรรมของพระบรมศาสดาที่ข้าพเจ้าได้นำมาใช้ในการเป็นเครื่องมือควบคุมกิเลสของข้าพเจ้ามิให้ไปทำให้นตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

- กาลเวลาคือของได้ฟรีแต่มีค่า

- ถ้าได้เงินมาแล้วเสียธรรมะก็อย่าไปเอาเลย

- บัณฑิตทั้งหลายมีความปรารถนาให้ชาวโลกได้รับฟังแต่ถ้อยคำหวานหู แต่ตนเองรับได้กับคำนิทาให้ร้าย

- กลับตัวกลับใจเกิดลูก ยังไม่สายเกินไปที่จะละชั่วประพฤติดี
- สมบัติที่มีอยู่มากมายไม่ได้ช่วยให้ผู้มัวเมาเป็นสุขเลย
- บัณฑิตเกิดมาทำเรื่องที่ไม่ละอายต่อมโนธรรมแล้วก็ตายไป
- โลกในอนาคตสมควรจะเป็นโลกแห่งเหตุผลและความชอบธรรมของมวลมนุษยชาติ ไม่ควรเป็นโลกแห่งอารมณ์และความเอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ประโยชน์ตนและพวกพ้อง

- บัณฑิตทั้งหลายมีการงานที่สำคัญกว่าเรื่องส่วนตัว
- บัณฑิตไม่ลงความเห็นว่าการฟังเพื่อนจะนำความสุขมาให้แก่ชีวิต
- รูปลักษณ์ไม่ใช่ทั้งหมดที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของวัตถุและบุคคล
- จงทำงานที่ยิ่งใหญ่ แต่ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย
- เรื่องของตัวเองสำคัญที่สุดสำหรับผู้มีอุปาทาน
- ใครบางคนเกิดมาเพื่อคนทุกคนไม่ใช่เพื่อใครคนใดคนหนึ่ง
- จุดมุ่งหมายในชีวิตของบัณฑิตมิใช่เพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง
- เครื่องมือมีค่าก็จริงอยู่ แต่สำคัญน้อยกว่าจุดมุ่งหมายอย่าละทิ้งจุดมุ่งหมายเพื่อแลกเอาเครื่องมือ
- อาศัยเทคโนโลยีของโลก เพื่อเกื้อหนุนการสร้างบารมีให้แผ่ขยายกว้างไกล
- บัณฑิตมีความฉลาดมากจนทำให้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคงแข็งแรง

- ข้าพเจ้าเขียนบรรยายเรื่องกิเลสได้มาก เพราะว่าข้าพเจ้าเป็นคนกิเลสหนา เพียงเขียนความจริงออกมาจากกิเลสตัวเอง

- ข้าพเจ้ายินดีในการสมบุกสมบันสร้างเหตุมากกว่าการนั่งรอนอนคอยรับผล
- ข้าพเจ้าอยากจะได้แบบวิธีคิดตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงคิด
- ข้าพเจ้าอยากจะได้เขียนเรื่องจริงที่ใครใคร่ก็ปฏิเสธไม่ได้ถึงแม้ว่ามหาชนจะพยายามลงความเห็นว่าคุณข้าพเจ้าไม่มีความดีที่ควรจะศรัทธาและเคารพ แต่ก็ต้องยอมรับว่าเรื่องที่ข้าพเจ้าเขียนนั้นเป็นเรื่องจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ ไม่ว่าจะถูกเขียนโดยคนประเภทใดก็ตาม

- ของที่เอาลงมาเหยียบย่ำทำลายในยุคหนึ่ง อาจจะถูกนำไปขึ้นหิ้งสงวนรักษาในอีกยุคหนึ่ง

- การออกรบครั้งนี้คุณจะสามารถรบชนะอย่างสวยงามหรือจะนำพาทหารไปตายหมู่ก็ไม่รู้เลย แต่จงภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่อย่างซื่อสัตย์และจงรักภักดี
- ถ้าเธอทำหน้าที่เพื่อชื่อเสียงจะผิดหวัง
ถ้าเธอทำหน้าที่เพื่อเสียสละจะสมหวัง
- ก่อนที่เธอจะลงมือทำอะไรนั้น จงหาตัวเองให้เจोक่อน
- ผู้เหยียบย่ำของแท้จะเจ็บเท้า
- พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญเรื่องสละสันโดษเล็กน้อยไม่ใช่เรื่องมักมากอยากใหญ่อยากดัง
- ธรรมะบรรณาการที่ข้าพเจ้าแผ่ไปให้ด้วยความเมตตาจริงใจต่อสรรพสัตว์ขอจงอย่าได้เป็นโมฆะ
- ข้าพเจ้ามีความยินดีที่จะรับทราบว่าข้าพเจ้ายังมีความชั่วช้าเลวทรามที่ต้องคอยแก้ไขอยู่จนทุกวันนี้
- ธรรมะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นของที่ไม่ขัดค้นด้วยกาลเวลา บุคคลย่อมเข้าถึงได้ในทุกยุคทุกสมัย
- บัณฑิตทั้งหลายเกิดมาก็มีหัวใจและความปรารถนาเช่นคนทั่วไปแต่เพื่อจุดมุ่งหมายแห่งความหลุดพ้นจึงไม่ยอมปล่อยใจให้เป็นไปตามความอยากของสัญชาตญาณ
- เธอจะเกิดมาเสพสุขหรือ เธอเกิดมาเพื่อสร้างประโยชน์แก่มวลชนดีกว่า
- ต่อให้ได้ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกถ้าหากขาดสัมมาทิฐิก็เสียท่า
- ข้าพเจ้าเกิดมาเพื่อทำพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา แล้วก็ตายไป
- บัณฑิตไม่โอวดอ้างคุณความดีของตัวเอง และไม่พูดแก้ตัวให้ตัวเอง
- เมื่อเธอขึ้นมาถึงสูงแล้วก็จงทบทวนให้ดีกว่าขึ้นมาด้วยวิธีไหนและเธอกำลังเหยียบอยู่บนอะไรจากนั้นก็จงรักษาสิ่งเหล่านั้นให้คงทนถาวรเข้าไว้ตราบใดที่เธอยังไม่อยากตก
- จงหลีกเลี่ยงการทำ ๒ เรื่องคือ เลื่อยตีนบันไดที่ตนเองกำลังปีนอยู่ และ เลื่อยขาเก้าอี้ที่ตนเองกำลังนั่งอยู่
- คนที่ทุจริตและคนที่ทะเล่อปลี่ยนปลิ้นตลบตะแลงกำลังทำ ๒ เรื่อง ที่ว่านั้น
- ข้าพเจ้ามีความเพ้อฝันว่าจะเลิกเพ้อฝัน
- สถานที่ที่คนซื่อสัตย์ประกอบตัวอยู่รอดได้จะมีเสมอ

- ชนด้วยความดีจึงถาวรมั่นคง
- การมของบัณฑิตไม่มีเพื่อเอาชนะใคร
- พระพุทธรูปที่หักชำรุดองค์หนึ่งก็สามารถปฏิวัติของมวลชนได้
- ถ้าทำความดีแล้วมีคนด่าจะได้บารมีมาก
ถ้าทำความดีแล้วมีคนชมจะได้บารมีน้อย
- สิ่งที่สวยงามน่าดูประทับใจคุณอย่างที่สุดนั้นได้พิสูจน์ว่าใช้การได้หรือยัง
- คนดีบางคนไม่มีความสามารถในการสร้างภาพ
- ขอให้ถึงพร้อมทั้งความรู้และความประพฤติ
- แค่เกิดผิดที่ก็เป็นความผิดร้ายแรงหรือ
- จะดูธาตุแท้ของคนต้องดูขณะได้ผลประโยชน์หรือเสียผลประโยชน์ ว่าแสดงออกผิดปกติธรรมดาทั่วไปอย่างไร
- ไม่ว่ายุคใด สมัยใด มายา ก็แพ้สัจจะ วันยังค่ำ
- บัณฑิตใช้เส้นที่ยาว ๓ นิ้ว สร้างประโยชน์และสันติสุขแก่ประชุมน
- คนทุกประเภทที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเราไม่ว่าคนดี คนชั่ว คนฉลาด คนโง่ ให้เราถือว่าเขาเป็นครูที่จะมาสอนวิชาประสบการณ์ชีวิตให้เรา แต่ไม่ว่าจะเจอคนประเภทใดต้องให้เขามาทำให้เราฉลาดขึ้น หนักแน่นมากขึ้น นิ่งมากขึ้น อย่าให้เขามาทำให้เราโง่ขึ้น มุทะลุมากขึ้น วุ่นวายมากขึ้นก็ได้
- คนโง่แสวงหาชีวิตที่ไรด้วยกลีบกุหลาบแต่คนฉลาดกลับแสวงหาโอกาสในการเผชิญอุปสรรค เพราะว่าผู้ที่อดทนต่อความทุกข์ได้ จึงกลายเป็นคนเหนือคน
- จุดเด่นที่คุณมีอยู่นั้นถ้าหากคุณนำออกมาทำประโยชน์ให้แก่มวลชน คุณก็จะมีทางต่อกับ
- ขอให้ข้าพเจ้ารู้ขอบกว้างของตัวเองพร้อมทั้งวิธีแก้และมีความเพียรพยายามอดทนที่จะแก้ตามนั้นด้วย
- การสละโอ้อุ่มบัณฑิตไว้มิให้เสื่อมจากธรรม
- ถ้อยคำสัจจริงจากผู้ใดเดชาวสนา รอคอยวันเวลาให้ท่านผู้มีเดชาวสนานำออกมาประดิษฐานไว้ในใจคนทั้งปวง
- การสื่อสารที่ทันสมัยทำให้โลกแคบลง เพราะฉะนั้นเหตุผลใดที่จะนำมากล่าวแสดงให้แก่คนปัจจุบันฟัง จะต้องเป็นเหตุผลที่ยอมรับได้โดยปัญญาชนทั้งโลกทุกชาติทุกภาษา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลผู้ที่ต้องการพัฒนา

ความก้าวหน้าทางปัญญาในยุคปัจจุบัน จะต้องกำจัดตัดทิ้งความคิดและแนวความคิดที่ลำเอียงเข้าข้างตัวเอง ที่ลำเอียงเข้าข้างพวกพ้อง ที่ลำเอียงเข้าข้างชาติพันธุ์ ที่ลำเอียงเข้าข้างเผ่าพันธุ์ของตัวเอง มิเช่นนั้นจะไม่สามารถพัฒนาความก้าวหน้าทางปัญญาอันจะเป็นที่ยอมรับโดยปัญญาชนในยุคปัจจุบันทั้งหลายได้

- นักปราชญ์ที่ฉลาดที่สุดในยุคปัจจุบันมากมายหลายกลุ่ม กำลังพัฒนาความก้าวหน้าทางปัญญา กำลังพัฒนาความก้าวหน้าทางความคิดไปสู่ความก้าวหน้าสุดยอดทางญาณปัญญา ซึ่งก็จะพบว่ายังมีความก้าวหน้าทางการพัฒนาการทางปัญญาความคิดมากยิ่งขึ้นเท่าไร ปัญญาที่ก้าวหน้าสุดยอดนั้นก็ยิ่งพัฒนาไปในเส้นทางเดียวกันกับญาณปัญญาที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงค้นพบมาแล้วเมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีก่อน เพราะฉะนั้นความเบ่งบานทางญาณปัญญาที่นักปราชญ์ในยุคปัจจุบันกำลังพัฒนาไปที่ละเล็กทีละน้อยนั้น มีอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ครบถ้วนกระบวนการในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวพุทธทั้งหลายได้เรียนรู้ ได้สัมผัส ได้ลึกซึ้ง มาอย่างต่อเนื่องตลอดสองพันห้าร้อยกว่าปี ฉะนั้นชาวพุทธทั้งหลายจึงเป็นผู้ได้รับมรดกอันล้ำค่าทางปัญญาญาณซึ่งเป็นแสงสว่างอันเอกอุตมที่ส่องสว่างมาจากพระมหาปัญญาธิคุณ และพระหฤทัยอันตรัสรู้แจ้งของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นองค์เอกอุตมบุรุษ ผู้เป็นนัยนาของโลก ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ทรงเป็นที่พึ่งของสัตว์โลกผู้มีจิตบอดทั้งมวล ไม่เลือกชาติพันธุ์และภาษาวัฒนธรรม ข้าพเจ้าขอกราบกรานลงแทบเบื้องยุคลบาทของพระองค์ด้วยความเคารพบูชาอันสูงสุด ขอให้รู้ลึกจากพระบาทของพระองค์ไปรยปรายลงสู่กระหม่อมของข้าพระองค์ไปตลอดชั่วกาลนิรันดร์

- ข้าพเจ้าไม่ใช่ผู้มีบารมีสูง, ข้าพเจ้าเป็นผู้มีบารมีน้อย แต่อยากสร้างบารมี
- ข้าพเจ้าไม่ใช่ผู้บริสุทธิ์, ข้าพเจ้าเป็นผู้มีกิเลสหนา แต่อยากหมดกิเลส
- ข้าพเจ้าไม่ใช่ผู้มีปัญญามาก, ข้าพเจ้าเป็นคนโง่เขลาแต่อยากศึกษาธรรม
- ข้าพเจ้าไม่ใช่คนดี, ข้าพเจ้าเป็นคนเลว แต่อยากจะทำปฏิบัตธรรม
- ข้าพเจ้าไม่ใช่ผู้มีจิตผ่องใส, ข้าพเจ้าเป็นผู้มีกิเลสกลุ้มรุม แต่อยากขัดเกลา

จิต

ข้าพเจ้าไม่ใช่ผู้วิเศษ, ข้าพเจ้าเป็นคนสามัญ แต่อยากพัฒนาตน

ข้าพเจ้าไม่ใช่ผู้สมบูรณ์แบบ, ข้าพเจ้าเป็นผู้บกพร่องแต่อยากแก้ไข

ข้าพเจ้าไม่ใช่คนบุญ, ข้าพเจ้าทำบาปมามาก แต่อยากเปลี่ยนมาทำบุญ

ข้าพเจ้าไม่ใช่โพธิสัตว์, ข้าพเจ้าทำร้ายคนอื่นมามากแต่อยากเปลี่ยนมาช่วยเหลือ

ข้าพเจ้าไม่ใช่คนใจกว้าง, ข้าพเจ้าวางแผนผลประโยชน์ของตนเองแต่อยากฝึกการให้ทานและเสียสละ

ข้าพเจ้าไม่ใช่คนวาจางาม, ข้าพเจ้าด่าคนอื่นมามากแต่อยากจะทำและเปลี่ยนมาพูดจาให้คนอื่นเป็นสุข

ข้าพเจ้าไม่ใช่คนหนักแน่น, ข้าพเจ้าชอบโวยวายตีโพยตีพายแต่อยากจะทำอดทน

ข้าพเจ้าไม่ใช่คนใจสูง, ข้าพเจ้าชอบมีโทสะ แต่พยายามแผ่เมตตาให้อภัย

ข้าพเจ้าไม่ใช่คนอ่อนน้อม, ข้าพเจ้าเย่อหยิ่งถือดีแต่อยากจะทำลดมานะละทิฐิ

ข้าพเจ้าไม่ใช่คนดีมาตั้งแต่ท้องพ่อท้องแม่, ข้าพเจ้าเคยทำความชั่วทำความผิดมากมายหลายอย่าง แต่ข้าพเจ้ายินดีที่จะสำนึกผิดและมีความเชื่อมั่นศรัทธาว่าการปฏิบัติตามพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานไว้คือ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา จะช่วยแก้ไขขัดเกลาข้าพเจ้า จากบาปให้เป็นบุญ จากชั่วให้เป็นที่ จากแปดเปื้อนให้เป็นบริสุทธิ์ได้สักวัน

• พระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ในการกลับตัวกลับใจของข้าพเจ้า

- ไม่มีอะไรที่ได้อย่างใจ ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้
- ถ้าเรวางแผนจะให้ร้ายผู้อื่นท้ายที่สุดจะเดือดร้อนเอง
- มรดกความโง่เขลาของคนในอดีต คนปัญญาอ่อนในปัจจุบันยังสงวนรักษาไว้อย่างมั่นคง

- เมื่อร่างกายเสื่อมไป ความดีเท่านั้นจึงจะเป็นตัวแทนที่คงทน
- ความไม่พอดี คือความพอดีของโลก
- จงใช้เวลานี้ยาว ๓ นี้นั้นทำให้โลกสงบสุขสันติ อย่าทำให้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย
- รอได้ คอยได้ ทนได้ อดได้ คือหัวใจ ของการดับทุกข์
- ท่านผู้มีวินัยในตัวเองอย่างสูงจึงสมควรแก่ฐานันดรอันใหญ่
- เมื่อก่อนข้าพเจ้าแสวงหา “ตัวกูที่ไม่คิดว่ามีตัวกู” เดียวนี้ข้าพเจ้าแสวงหา “ความไม่คิดว่ามีตัวกู”

- การนอนที่สบายที่สุดคือการนอนหลังจากทำภาระเสร็จ

- ขอให้ท่านผู้ประเสริฐทั้งหลาย...
 เมื่อใดที่คิดจะให้ท่านขออย่าได้ขาดแคลนซึ่งไทยธรรม
 ขอให้มีลาภเพื่อจะตอบแทนคุณพระศาสนา
 ขอให้มีลาภเพื่อจะตอบแทนคุณครูบาอาจารย์
 ขอให้มีลาภเพื่อจะตอบแทนคุณผู้มีพระคุณ
 ขอให้มีลาภเพื่อจะอุ้มชูบริวาร
 ขอให้มีลาภเพื่อจะประดิษฐานเหตุผลแห่งพุทธธรรมให้ยืนยงคงมั่นถาวรอยู่ในโลก
- ทะเลทุกซ้ไรขอบเขต กลับใจคือฟากฝั่ง
 แม่น้ำค้นหาพัดพาจิตใจให้ไหลไปสู่ทะเลระทม
 จะทำอะไรตามใจอยากต่อไปก็ไม่มีที่จบสิ้น
 เหมือนทะเลที่ไรขอบเขตว่ายต่อไปก็ไม่เจอที่พักพิง
 ทำอะไรตามใจอยากไม่มีที่สิ้นสุด
 กลับตัวกลับใจเปลี่ยนวิธีคิดจึงจะเจอฟากฝั่ง
 ลดละกิเลสค้นหาจึงพบสุข
 ฝืนใจจึงเจอตัวพ้อ ชัดเกลากิจจึงอึดเอิบ
 เมื่อแม่น้ำคือค้นหาพัดพาจิตเธอมาสู่ปากทะเล
 เธอจะว่ายต่อไป หรือหวนคืนกลับตัวกลับใจ มาลดละชัดเกลากิจ ก็ขึ้นอยู่กับตัวเธอเอง
 ความสุขที่แท้จริงไม่มีใครให้กันได้
 ปลงตกจึงสิ้นทุกข์ ทะยานอยากสร้างปัญหา
 เมื่อเจอทุกข์อย่าโทษฟ้าดิน ต้องโทษใจตัวเอง
 ทะเลทุกซ้ไรขอบเขต กลับใจคือฟากฝั่ง
 ตอนนี้เรากำลังอยู่ปากทะเล
 เธอจะไปไหนต่ออีก ?

จบ ธรรมภาษิต ตอน ปากทะเล

บันทึกที่ปากทะเลอันดามัน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๔

ความดีของบัณฑิตกษุตินี้ ขออุทิศให้แก่ จิตวิญญาณทุกดวงทั้งหมื่นโลกธาตุ
แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล

ธรรมะที่ข้าพเจ้าบันทึก ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ขอให้ข้าพเจ้ามีความเคารพบูชาเป็นที่ยิ่ง ต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโล-
กุตตรธรรม และพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายไปตลอดชั่วกาลนิรันดร์

ขอให้ข้าพเจ้าได้อยู่ภายใต้ร่มเงาของพระยุคลบาทขององค์สมเด็จพระบรม-
ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าไปตลอดชั่วกาลนิรันดร์

ขอให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสในการรู้ธรรมเห็นธรรมตามรอยพระชีณาสพ
ทั้งหลาย ด้วยเทอญ

พระ ชุมพล พลบุญไธ





ธรรมภาสิต ตอน “โคณสมอ”

โดย พระชุมพล พลปัญญา

พ.ศ. ๒๕๔๘

- บัณฑิตไม่มีความยินดีที่จะทำให้ใครเดือดร้อน
- ผู้ที่ไม่ธรรมดา(พิเศษ)ในที่แห่งหนึ่ง จะต้องเป็นธรรมดา(ไม่พิเศษ)ในที่แห่งหนึ่ง
- ท่านผู้มีจิตแห่งโพธิสัตว์ทั้งหลาย ลงมาเกิดในโลกมนุษย์เพื่อจะนำเอาจิตที่สั่งสมไว้ด้วยเมตตาทอกมากระทำเพื่อให้เกิดเป็นผลในทางปฏิบัติ เพื่อประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งปวง
- รอนานแค่ไหน วันนั้นก็มาจนได้
- ความทุกข์ ทำให้บุคคลกลายเป็นคนไร้वास
- มหาบุรุษผู้มีเจตจำนงที่จะมาสร้างบารมีที่ยิ่งใหญ่ ย่อมจะเกิดมาในโลกเพื่อจะสร้างชาติให้บังเกิดประโยชน์สุขแก่มวลชนอย่างปิตทองหลังพระ พร้อมกันนั้นก็ฝึกฝนตนเองให้อดทนต่อคำติเตียนไปด้วย
- ผู้ที่ทำความดีอย่างปิตทองหลังพระที่แท้จริง จะไม่ป่าวประกาศว่าตนเองเป็นผู้ปิตทองหลังพระ
- เมื่อทำงานใหญ่สำเร็จแล้ว ไม่เย่อหยิ่งถือดีว่าตัวเองเก่ง รักษาความอ่อนน้อมถ่อมตนอยู่ได้ นั่นคือยอดคน
- ผลประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของการบรรพชา ก็คือการได้มีชีวิตที่เรียบง่าย
- ในยุคปัจจุบัน สิ่งที่มาเร้ามากระตุ้นให้หลงใหลเพลิดเพลินมัวเมาในโลก็ยารมณทั้งหลายมีมาก แต่เมื่อผู้มีปัญญาเข้าไปสัมผัสสัมผัส จะพบเห็นอย่างง่ายตายเลยว่า สิ่งเหล่านี้ก็ลวงเปล่า แล้วก็ถอนตัวออกมาอย่างไม่ติดข้อง

- จะเป็นอะไร จะมีศักดิ์านภาพแค่ไหน ก็ไม่มีความสุขหรอก ถ้าไม่รวมใจลงมาที่ “หยุดในหยุด”
- งานของเราเสร็จตรงที่ได้บอก ไม่ใช่เสร็จตรงที่คนฟังเอาไปทำ
- ความดับทุกข์นั้น ไม่ต้องมีความรู้อันใด ไม่ต้องมีความเก่งกล้าสามารถเพียงไหน ไม่ต้องมีฤทธาศักดานภาพเพียงใด ขอเพียงให้มาเรียนรู้ที่จะหยุดจะพอ
- เมื่อเริ่มต้นได้ ก็จบสิ้นลงได้อย่างแน่นอน
- บัณฑิตล่วงรู้สาเหตุแห่งความเจริญ หลังจากนั้นก็กระทำอย่างไม่รีรอ แล้วก็จากไปอย่างไม่อาลัยอาวรณ์
- งานการให้สัมมาทิฐิแก่มวลชน เป็นงานที่สูงส่ง ควรคำนาภาคภูมิใจ
- โครงการใดๆ หนึ่ง ไม่มีอาการรู้จักตัวเอง ไม่มีที่รู้จักผู้อื่น ไม่มีอาณาเขตครอบครองเป็นของตัวเอง ไม่มีอาณาเขตถูกกีดกันเป็นของผู้อื่น พันจากสมมุติและมายาทั้งปวง รอคอยท่านผู้เฝ้ามองหลุดพ้นเข้าไปยังรู้ลึกซึ้งด้วยพุทธิปัญญาสัมมาทิฐิ แล้วปล่อยวางอุปาทาน ดับสิ้นเชิงจากทุกข์ทั้งปวง หมดภพสันชาติชาติสูญไม่เกิดอีกต่อไป
- บัณฑิตระลึกถึงท่านผู้ถึงพร้อมด้วยศีลสมาธิและปัญญาเท่านั้น จึงเกิดความซาบซึ้ง
- อย่าเสียดายว่าคนจริงใจต่อคุณมีน้อย จงเสียดายว่าจนปานนี้คุณยังนั่งหวัง รอคอยว่าต้องมีคนมาจริงใจต่อคุณอยู่อีก
- บัณฑิตมอบความจริงใจให้แก่ทุกคน แต่ไม่มุ่งหวังรอคอยให้ใครมาจริงใจต่อตนเอง
- ขอรบเท่าท่านผู้ไม่เหลือร่องรอยอุปาทานทั้งไว้ในโลก
- ครั้นแล้วครั้งเล่าที่สัจธรรมความจริงเปิดเผยให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงล้วนแล้วแต่เป็นมายา
- บัณฑิตมีเดชมากเพียงพอที่จะเมตตาและอภัย แต่ไม่มีเดชมากเพียงพอที่จะอาฆาตคั่งแค้น
- ชีวิตก็มีอุปสรรคเช่นนั้นเช่นนั้นแหละ แต่ท่านผู้หวังความเจริญไม่ย่อท้อและอดทนฝ่าฟันต่อไปไม่หวั่นแม้อุปสรรคที่ใหญ่ขึ้น

• ยังไม่มีโอกาสสร้างประโยชน์ใหญ่ให้แก่มวลชน ก็จงสร้างประโยชน์เล็กให้แก่มวลชนไปก่อน

• บัณฑิตละความชั่วเพราะความละอายและเกรงกลัวต่อบาป ไม่ใช่เพราะกลัวคนเห็น

• พู้กันเปื่อยวาดลายแทง ถึงแม้พู้กันจะไร้ค่า แต่ลายแทงนั้นมีค่า

• ให้แล้วเสียดาย ดีกว่าไม่ให้เพราะเสียดาย

• กิเลสทั้งหลายที่พระบรมศาสดาได้ทรงแยกแยะเอาไว้แล้ว ข้าพเจ้าได้เห็นมันตั้งอยู่ในใจของข้าพเจ้าเอง และข้าพเจ้าพยายามจะมองให้เห็นว่ากิเลสเหล่านั้นเป็นโทษ ตามที่พระบรมศาสดาทรงตรัสสอน พร้อมทั้งพยายามอย่างยิ่งที่จะปลูกสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง เพื่อดำเนินการสละละทิ้งมันอย่างไม่อ้อแอ้โยติในกาลต่อไป

• เมื่อความจริงใจของคุณแผ่ซ่านออกมา เสียงของคุณฟังดูไพเราะกว่าเดิมหลายเท่าตัว

• จงบอกเล่าความจริงใจต่อโลก ความจริงใจต่อสรรพสัตว์ ให้แก่กันปึงของชั้นธรรณดานได้ดุดัดมีชัย

• สัจจะความจริงแท้ เป็นต้นเหตุแห่งอมตะทุกกรณี ทุกรูปแบบ

• คิดตามที่เป็นจริงดีกว่า อย่าคิดตามที่ฝันไว้

• ถ้าเธออยากจะเจริญในธรรม ต้องแสวงหาอาจารย์ที่คอยเพ่งโทษและตำหนิติเตียนเธอ จึงจะเกิดประโยชน์

• คนหลายคนที่มีความสามารถ แต่ไม่มีโอกาสประกอบกิจการงาน เพราะเสียนิสัยไปก่อน

• ธรรมะไม่ได้มีเพื่อครอบครอง แต่มีเพื่อสละ ธรรมะไม่ได้มีเพื่อแบกหาม แต่มีเพื่อปล่อยวาง

• คุณรักถูกแล้ว ที่เปลี่ยนจิตมารักพระรัตนตรัย

• คนโง่เห็นเรื่องชั่วคราวเป็นเรื่องนิรันดร์ คนฉลาดเห็นเรื่องนิรันดร์เป็นเรื่องชั่วคราว

• เรื่องราวในโลกที่ไม่ได้เป็นอย่างใจหวังนั้น มีมากมายนัก

• แรงอธิษฐานที่สั่งสมมาแต่อดีตชาติ ทำให้จิตได้สำนึกจักจูงบุคคลผู้นั้น มีแนวทางชีวิตที่แปลกประหลาดได้อย่างชนิดที่ตัวเองยังแปลกใจ

- ผูกพันกันด้วยกิเลสไม่ยั่งยืนหรอก ผูกพันกันด้วยธรรมจึงยั่งยืนมั่นคง
- ข้าพเจ้าอยากจะได้มาเพื่อทำงานที่จะยังประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาแล้ว ก็ตายไปในฐานะของข้าพเจ้าผู้เคารพบูชาพระพุทธเจ้าที่ได้รับเมตตาของพระองค์

• คนเราอย่าคิดว่าตายเพราะโรคอะไรทำให้ตาย แต่ที่ตายก็เพราะความเกิดขึ้นเอง ความเกิดมันแข่งให้เราตาย

• ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นก็จริงอยู่ แต่การเสียสละครั้งนั้นจะสร้างความเจริญรุ่งเรืองแก่เราเองในอนาคตอย่างที่เราไม่ถึง

• บุคคลผู้มีปัญญาน้อย ย่อมเกิดความรักได้ง่าย ย่อมเกิดความเกลียดได้ง่าย เมื่อเกิดความรักก็ตั้งอยู่นาน เมื่อเกิดความเกลียดก็ตั้งอยู่นาน

บุคคลผู้มีปัญญามาก ย่อมเกิดความรักได้ยาก ย่อมเกิดความเกลียดได้ยาก เมื่อเกิดความรักก็ตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อเกิดความเกลียดก็ตั้งอยู่ไม่นาน

• อย่ารังเกียจหรืออับอายที่จะถูกครูบาอาจารย์ตำหนิเราว่าโง่ เพราะว่าครูบาอาจารย์มีหน้าที่ที่จะค้นหาว่าศิษย์โง่ในเรื่องอะไร เพื่อจะได้แก้ไขได้ถูกจุด ซึ่งจะเป็นไปเพื่อการสร้างสาเหตุที่ศิษย์จะฉลาดในเรื่องนั้น ๆ ในกาลต่อไป

• ชีวิตเป็นของชั่วคราว เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นต้องคาดหวังให้ชีวิตสมบูรณ์แบบ

• สิ่งใด ๆ ในโลก ถ้ามันมีอยู่จริง มันก็จะมีอยู่จริงตามธรรมชาติธรรมดาของมัน ไม่ขึ้นอยู่กับใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อ ไม่ขึ้นอยู่กับใครจะเห็นหรือไม่เห็น ไม่ขึ้นอยู่กับใครจะค้นพบหรือไม่ค้นพบ

นั่นก็คือโลกก็เป็นส่วนหนึ่ง การที่เราเข้าไปให้คะแนนโลก ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ฉะนั้น วิปัสสนาก็คือการเข้าไปตามระลึกหยั่งรู้โลกด้วยสติ โดยไม่ต้องไปให้คะแนน คำว่าโลกของผู้ปฏิบัติก็คือ กายยาววาหนาคืบนั่นเอง

• ที่ว่าตามระลึกหยั่งรู้ด้วยสติโดยไม่ต้องไปให้คะแนนนั้น เนื่องจากความลำเอียงเข้าข้างตัวเองที่กิเลสมันโสมมาไว้ในจิตของผู้ยังมีกิเลสนั้น จะเป็นอุปสรรคขัดขวางความเจริญก้าวหน้าทางธรรมของผู้ปฏิบัติ

• จงอย่ากลัวชีวิตที่โดดเดี่ยวเดียวดาย เพราะคนเรานั้นเกิดคนเดียว ตายคนเดียว ไม่ได้พากันมา ไม่ได้พากันไป ดังนั้นจะไปโทษหาอาลัยต่อผู้อื่นเพื่อประโยชน์อันใด

• การฝึกฝนตนเองนั้น ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต มีแต่ปัจจุบัน เพราะว่าอดีตและอนาคตเป็นที่ยึดสำหรับชาววิมานในอากาศและเพื่อฝัน ไม่ใช่ที่ยึดสำหรับฝึกฝนอบรม ฉะนั้นการฝึกฝนอบรมต้องในปัจจุบันขณะที่นี้เดี๋ยวนี้เท่านั้น

• ความสงบนิ่งที่ดี จึงจะเกื้อหนุนการเคลื่อนไหวที่สุดยอดเยี่ยม สมภาที่สงบตัวอย่างดี จึงจะเกื้อหนุนปัญญาที่แคล่วคล่องว่องไวรอบตัว

• จงอย่าฝืนความจริง เพราะการฝืนความจริงคือการไปขวางโลกทั้งโลก

• ผู้ที่ชวนขวยฝึกฝนตนนั้นย่อมจะเป็นที่เคารพนับถือเกรงอกเกรงใจของผู้มีปัญญา แม้จะเป็นช่วงเริ่มต้นที่ล้มลุกคลุกคลานแห่งการฝึกฝนก็ตาม

• จงอย่ากระทำเรื่องที่ฝืนคุณธรรมความดีงาม แม้จะถูกหัวเราะเยาะตำว่าประณามขู่เข็ญก็ตามที่

• หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ เล่าว่า ท่านเจ้าคุณอุปาสิก วัดบรมนิวาส ซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ของท่านได้สอนท่านไว้ว่า “กามนี้อย่าไปอัครจรย สัตว์ทั้งหลายเขาเสพกามอยู่เต็มโลกก็ไม่เห็นวิเศษไปไหน มีแต่ความทุกข์ จะมีก็แต่ศีล สมภา ปัญญาเท่านั้นที่น่าอัครจรย”

• คำว่า “ครอบครอง” นี้ เป็นมายาอย่างหาที่เปรียบมิได้

• เรื่องราวที่ดั่งงามในชีวิตมากมายหลายอย่าง ที่เกิดต่อเนื่องมาจากการรู้จักอดกลั้นข่มใจ

• ถ้าหากรู้ว่าตัวเองชั่วเรื่องอะไร ก็จะสามารถพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้

• อย่าคำนึงถึงอนาคตให้มาก ทำหน้าที่ในปัจจุบันให้ดีที่สุดก็พอแล้ว

• ถ้าอยากจะทำให้ตัวเองอยู่รอด ก็จงช่วยเหลือชวนขวยให้ผู้อื่นอยู่รอดเสียแต่วันนี้

• ถ้าหากคุณเป็นคนที่ยอยากจะสอนคนอื่นโดยที่ไม่อยากจะให้ใครมาสอนคุณละก็ ขณะนั้นคุณจะไม่สามารถเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานให้ใครได้

ถ้าหากเมื่อไหร่คุณไม่อยากจะสอนใคร แต่ยินดีในการรับฟังรับคำสั่งคำสอน คำเหน็ดติติงชี้โทษจากผู้อื่น คุณก็สามารถเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานที่ดีแก่ลูกศิษย์ได้แล้ว

• ข้าพเจ้าไม่มีกรรมสิทธิ์ในสิ่งใด ไม่มีสิทธิในการครอบครองในสิ่งใด

• การเกี่ยวเนื่องกับรูปธรรมนามธรรมด้วยความคิดยึดถือครอง นั่นคืออุปาทาน

การเกี่ยวเนื่องกับรูปธรรมนามธรรมโดยไม่มีความคิดยึดถือครอง นั่นคือ ความไร้อุปาทาน

- อารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านมา เพื่อให้จิตเรียนรู้ มิใช่เพื่อติดข้อง
- ตราบใดที่เรายังรักษาความเป็นผู้ให้ได้อยู่ได้ ตรานั้นเราจะพ้นจากความเสื่อมได้

• บัณฑิตอาศัยร่างกายอันเป็นปฏิภูล เพื่อก่อสร้างประโยชน์อันไม่เป็นปฏิภูล แก่มวลมนุษยชาติ

- อย่ารอให้โลกสงบแล้วจึงค่อยเป็นสุข จงทำจิตให้เป็นสุขก่อนโลกสงบ
- จงเอาอุจจาระมาทำให้เป็นปุ๋ย อย่าเอาอุจจาระมาทำให้เกิดโรค
- เมื่อบุคคลใดเป็นหนุ่ม ย่อมจะรู้จักรักคนสวยงาม แต่ทำใจให้รักคนชู้เห่ร่นาเกลียดได้ยาก นั้นนับเป็นข้อบกพร่องของจิต

เมื่อบุคคลใดเป็นผู้ใหญ่ ย่อมจะรู้จักรักคนนิสัยดี แต่ทำใจให้รักคนนิสัยเสียได้ยาก นั้นนับเป็นข้อบกพร่องของจิต

พึงพัฒนาจิตของตนให้สามารถวางจิตเสมอกันในคนสวยและคนชู้เห่ร่น และสามารถวางจิตเสมอกันในคนดีและคนชั่ว

- เมื่อมีดวงตาปัญญาเห็นธรรม จึงเห็นทุกข์เห็นโทษในสังขาร และเห็นทุกข์เห็นโทษต่อการเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่รู้จักจบสิ้นอย่างแรงกล้า

ผู้เห็นธรรมย่อมพร้อมที่จะทนทุกข์ยากลำบากเข็ญ และยอมสละทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ เพื่อการออกบำเพ็ญบารมี

สิ่งใดที่เคยประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินผู้อื่นมาในอดีตชาติปัจจุบันชาติ ท่านผู้เห็นธรรมย่อมจะเอาความเจียมตัวเจียมตนทั้งหมดที่มีอยู่ของตนออกมาตั้งแล้วส่งจิตไปขอขมาลาโทษทั่วทิศานุทิศ ตั้งคำอธิษฐานเพื่ออุทิศชีวิตที่เหลืออยู่เป็นไปเพื่อการแก้ไขสิ่งผิดพลาดบกพร่องทั้งหลาย แก้ไขกิเลสและความชั่วทั้งมวลที่หมักต้องสิงสู่อยู่ในใจมานับภพนับชาติไม่ถ้วน จุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระนิพพานอันเป็นบรมสันติสุข

- จงทำงานเพื่ออาศัยงานเป็นเครื่องพัฒนาตน อย่าทำงานเพียงเพื่อมุ่งผลความสำเร็จ ผู้อาศัยงานเป็นเครื่องพัฒนาตน ย่อมไม่กลัวต่ออุปสรรคขวากหนามและภัยอันตราย

• สิ่งที่เป็นที่ต้องการในระยะเวลาหนึ่ง อาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการในอีก ระยะเวลาหนึ่ง

• ก่อนจะฝึกฝนการว่ากล่าวตักเตือนผู้อื่น ให้ฝึกฝนการอดกลั้นก่อน

ก่อนจะฝึกฝนการว่ากล่าวตักเตือนผู้อื่น ให้ฝึกฝนการว่ากล่าวตักเตือน ตนเองให้เชี่ยวชาญชำนาญก่อน

• คนเราเมื่อเกิดมาก็จะต้องถึงความตายแน่นอนอยู่แล้ว ไม่ว่าจะต้องไปอยู่ใน สถานะใด เจอเหตุการณ์เช่นไร อยู่ในสภาพแวดล้อมชนิดไหน ก็ต้องตายแน่นอน ๑ คน ไม่มีใครตาย ๒ คน หรือไม่มีใครไม่ตาย ฉะนั้น หน้าที่ของบัณฑิตคือการ ได้ทำหน้าที่ให้ดีที่สุดเพื่อยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อม มิใช่มา นิ่งคอยกลัวตาย แล้วมิได้ประกอบกิจตามอุดมการณ์อันสูงสุด เพื่อความพัฒนา เจริญก้าวหน้าของจิตวิญญาณ

• แม้ว่าจิตใจจะไม่มีความต้องการที่จะตาย แต่ว่าทุกอณูของร่างกายของทุก คนกำลังแสวงหาความตายเป็นจุดหมายอยู่ตลอดเวลาทุกวินาที

• สัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวง ย่อมจะเป็นไปตามกรรมที่ตนเองสร้างไว้ ไม่ได้ เป็นไปตามความรักหรือความโกรธเกลียดของผู้ใด นั่นคือว่า ถ้าหากว่าเขาจะได้ ดีก็เพราะบุญกรรมความดีที่เขาเคยสร้างมา มิใช่เพราะว่าเขาไปรักใคร่ปรารภนา ดีให้เขาได้ดี และก็ถ้าหากเขาจะตกต่ำ ก็เพราะบาปกรรมความชั่วที่เขาเคยสร้าง มา มิใช่เพราะว่าเขาไปโกรธเกลียดปรารภนาร้ายให้เขาตกต่ำ จึงแสดงให้เห็นว่า ความรักและความโกรธเกลียดที่เรามีให้ใครก็ตาม เป็นของที่เหน้อยเปล่าไม่มี ประโยชน์ ไม่มีคุณค่าตามที่บุคคลผู้มีกิเลสหวังต้องการให้เป็น ฉะนั้น บัณฑิตผู้รู้ แจ้งผู้ถึงพร้อมด้วยญาณปัญญา จึงวางจิตเป็นกลาง คือ ไม่รักใคร่ ไม่โกรธเกลียด ใคร ตั้งอยู่ในสติและอุเบกขาอันบริสุทธิ์

• โดยสมมุตินั้นว่าเป็นสัตว์ โดยปรมาตมัตถ์นั้นไม่มีจริง

• เมื่อเราบวชแล้วจะไปห้ามโลกไม่ให้มีกิจกรรมที่ดำเนินต่อเนื่องมายาวนาน ของโลกนั้นไม่ได้ หน้าที่ของผู้บวชจะต้องมาฝึกจิตให้สามารถอดทนอดกลั้นต่อ อารมณ์โลกต่างหาก ไม่ใช่จะไปห้ามโลกมิให้วุ่นวายหรือดำเนินไปตามวิถีทาง ของมันตามกระแสกิเลส

ฉะนั้น เมื่อเราจะฝึกความสงบรับ ก็ต้องฝึกฝนให้จิตอดทนต่ออารมณ์ที่มา รบกวน ไม่ใช่จะต้องไปนั่งบังคับให้สิ่งทั้งหลายรอบข้างสงบไปตามเรา

- กาลกิณีของคนนั้นอยู่ที่ความชั่วและกิเลสในใจ ไม่ได้อยู่ที่ ก.ไก่ ถึง ฮ.นกยูง ที่เอามาตั้งเป็นชื่อเรียก

- เวลาเกิดมาเรามีได้มีอะไรมาเลย เวลาตายไปเราก็มิได้เอาอะไรไปเลย ในช่วงชีวิตหนึ่ง การได้มาตอบแทนบุญคุณพระพุทธศาสนา เป็นคุณค่าที่สูงที่สุดของชีวิตเรา

- ข้าพเจ้าเกิดมาเพื่อทำพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา แล้วก็ตายไป

- ถ้าเราได้รู้แจ้งธรรมะจากใคร เราจะไม่มีทางจะลืมนั่นผู้ให้ธรรมะแก่เราผู้นั้นได้เลย ยกเว้นเสียแต่ว่าธรรมะที่เราได้ข้อนั้นจะเสื่อมไปจากใจเราก่อน เราจึงจะลืมนั่นได้ ฉะนั้น จึงแสดงว่าบุคคลผู้ใดที่จะลบหลู่บุญคุณครูบาอาจารย์ของตนเองได้ บุคคลผู้นั้นจะต้องเสื่อมจากธรรมก่อน

- สิ่งที่จะช่วยเราได้คือสิ่งที่เราให้ออกไป ไม่ใช่สิ่งที่เราเก็บเอาไว้

- ชื่อสัตย์ให้ถึงที่สุด แล้วจะมีทางรอดเสมอในทุกสภาวะการณ์ ในทุกสถานที่

- แล้วจะเสียใจภายหลัง ถ้าทำตัวไม่อยู่กะร่องกะรอย

- คนเรานั้นเวลามีชีวิตจะทำบุญอะไรก็เสียตายเงิน แต่เมื่อตายไปแล้ว เมื่อมาหวนนึกถึงเหตุการณ์เดิมก็กลับจะเสียตายว่าไม่ได้เอาเงินที่ไว้ค่านั้นไปทำบุญ

- เธอจงออกไปทำกิจกรรมของคนที่คิดว่าตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ นอกจากบุญและบาป

- จงแสวงหากิจกรรมที่เป็นไปเพื่อความหน่ายคลายต่อสังขาร อย่าแสวงหากิจกรรมที่เป็นไปเพื่อความกอดรัดยึดมั่นต่อสังขาร

- การที่ข้าพเจ้านำชีวิตไปผูกติดกับผู้อื่น สิ่งนั้นเป็นการทำผิดพลาดอย่างใหญ่หลวง

การที่ข้าพเจ้านำชีวิตมาผูกติดกับพระพุทธเจ้า ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐนั้นเป็นการมาดีแล้ว

- กามราคะเมื่อปักเข้าไปที่จิตของใคร ย่อมทำให้ผู้นั้นเร่าร้อนทุกข์เข็ญกระวนกระวาย

แต่ว่าเมื่อพระพุทธคุณปักเข้าไปที่จิต ย่อมทำให้ชีวิตของผู้นั้นร่มเย็นเป็นสุข

- เราจะไม่เสียใจว่าใกล้ตาย เราจะเสียใจว่าชีวิตนี้มิได้ชวนขวยละชั่วประพฤติดีทุกวี่วัน

- มัจจุรายนายเราเขาเอาแน่ เว้นเสียแต่เร็วช้าอย่าสงสัย

- แม้เธอจะเก่ง เธอจะวิเศษ เธอจะดีมาจากไหน แต่เธอจะไม่มีค่าอะไร ถ้าเธอเป็นคนขี้โกง
- การงานนั้นถ้าได้ทำให้สำเร็จลุล่วงแล้วจะเป็นสุขสบายใจ ถ้าปล่อยให้ค้างคาไว้จะเป็นเหมือนหนามปักคาก
- ตราบใดที่เธอยังมีตัณหาชี้หัวเป็นเจ้านายใหญ่ อย่าทำเป็นนิ่งนอนใจว่าเสร็จงาน
- ถ้ายังไม่ได้ใช้หนี้ เงินที่ได้มาจะถือว่าเป็นกำไรไม่ได้
- ถ้ายังไม่ได้ตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณ ความเจริญที่ได้มาจะถือว่าเป็นความก้าวหน้าไม่ได้
- โลกนี้ถึงมันจะสงบสันติหรือเดือดร้อนวุ่นวาย มันก็ตายกันหมดอยู่ดี ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดก็ใช้ได้
- ธรรมะคือรู้ภายใน ไม่ใช่รู้ภายนอก
- ถึงจะมีคนมากมายที่เกี่ยวไปสร้างความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นในโลกก็ตามที่ตัวข้าพเจ้านี้จะสร้างบุญกุศลให้โลกร่มเย็น
- เมื่อเราสมารถการเป็นผู้สร้าง ก็ต้องเจอกับผู้ทำลาย แต่อย่าไปเป็นทุกข์กับการเจอผู้ทำลาย เพราะผู้ที่สร้างบารมีใหญ่ได้นั้นต้องเจอมารกันทุกคน
- โครงการที่เราตั้งใจไว้ว่าจะทำ อาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ แต่ขอให้เปลี่ยนแปลงเพราะสาเหตุว่าสภาวะการณ์หรือองค์ประกอบต่าง ๆ เปลี่ยนไปอย่าเป็นการเปลี่ยนแปลงเพราะเราโลเล
- เพราะยอมบางอย่างไม่ได้ จึงกลายเป็นคนเรื่องมาก
- เราไม่เห็นว่าสถานที่ไหน ที่จะเป็นที่ปลอดภัยพ้นจากความแ่ ความเจ็บ ความตายได้ ตราบใดที่ยังมีอุปาทานยึดมั่นในชั้น ๕ อยู่
- ทุกข์ทั้งหลายเริ่มต้นตั้งแต่จิตเข้าไปยึดสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ ว่าเป็นตัวเราของเรา
- จิตดวงที่คิดครอบครองต่อสิ่งที่มาสัมผัสสัมพันธ์ด้วยนั้นแหละ คือจิตดวงที่ไม่มีวิชา
- ร่างกายนี้เราเอามาหรือ ร่างกายนี้เราเอาไปหรือ
- ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา และร่างกายของเราก็ไม่มีด้วย

- ไม่จำเป็นที่จะต้องขออนุญาตใครเพื่อจะรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อใดญาณปัญญาถึงพร้อมก็รู้แจ้งได้ทันที
- อาการที่จิตเข้าไปยึดถือครองโดยความเป็นตัวเราของเราในสิ่งต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมนามธรรมที่มาสัมผัสสัมพันธ์ด้วยกับจิต นั้นแหละคือตัววิชา
- พระพุทธเจ้าท่านบอกเอาไว้หมดแล้ว ทุกครั้งที่บุคคลใดก็ตามฝ่าฝืนในสิ่งที่ท่านสั่งสอนไว้ จะเดือดร้อนทุกครั้งไป
- ข้าพเจ้าปรารถนาจะทำกิจในการแผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ ด้วยการเผยแพร่พระพุทธพจน์อันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสูงสุดให้แก่มวลมนุษยชาติ
- อย่ารอคอยให้โลกนี้สงบสันติก่อนแล้วค่อยเป็นสุข อย่ารอคอยให้ได้อะไรตั้งใจหวังก่อนแล้วค่อยเป็นสุข ตัวหยุดตัวพอกเกิดที่ใดเมื่อใด เมื่อนั้นความสุขจะเกิดในใจได้ทุกสภาวะการณ์
- ข้าพเจ้าคิดว่าการที่คนทั้งหลายสงสัยข้าพเจ้าแล้วไม่นับถือฉันนั้น ดีกว่าที่จะให้คนทั้งหลายมานับถือแล้วค่อยสงสัย
- คนบางคนเป็นคนใจอ่อน แต่สร้างทำเป็นแข็งกระด้างก็เพื่อป้องกันจุดอ่อนของตัวเอง
- เมื่อข้าพเจ้านึกถึงชีวิตที่สันโดษมีกนน้อยแล้ว จิตใจจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข
- ไม่ว่าจะเป็นความคิดว่าตัวเองสูงส่ง หรือความคิดว่าตัวเองต่ำต้อย ก็รู้ความคิดที่ไม่มีตัวตนไม่ได้
- อย่าให้ทั้งความดีและความชั่วจุดดิ่งให้เรามีตัวกู้อยู่ในโลก
- บัณฑิตไม่ยินดีในการสร้างภาพให้คนยกย่องชมเชย แต่ยินดีในการสร้างผลงานเพื่อประโยชน์ที่แผ่กว้างแก่สรรพสัตว์ ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต
- สุริยาฉายแสง แรงกล้า ก็ต้องถึงคราวมืด
ศศิธรเรืองอร่าม ยามราตรี ยังมีกาลแรมลับ
ลามยศสรรเสริญ ดังดอกไม้บาน ไม่นานก็แห้ง
ชีวิตตั้งแต่วัน เกิดขึ้น ก็ป่วยหน้าสู่ตาย
กายที่เปล่งปลั่ง ดังทองคำ ย่อมอืดพองเน่าเหม็น
ตาเคยงามงด บุรุษเหลียว ถลนออกนอกเป้า
ลิ้นช่างจำนรรจา ไพเราะ แลบพองจุกคับปาก

กายไม่เคยขาด จากน้ำหอม กลับส่งกลิ่นเหม็นคุ้ง
คนที่เคยกกอด บอกรัก รังเกียจไม่ยอมเข้าใกล้
มนุษย์เอ๋ย ! อะไรเล่า ในโลกนี้ ที่มีค่ากว่าพระธรรม

จบธรรมภาสิต ตอน โคนสมอ

บันทึกที่โคนตันสมอพิเภา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘

ข้าพเจ้าปรารถนาจะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นสักเล็กน้อย เพื่อการรู้ธรรมเห็น
ธรรมของปวงชน

ข้าพเจ้าหวังความเจริญจะพึงบังเกิดขึ้นแก่พระพุทธศาสนา อันจะเป็น
ประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวง ในการที่จะปิดภพภูมิอันเป็นอบายฝ่ายต่ำ และจะนำ
สัตว์ทั้งหลายไปสู่ทางสุคติสวรรค์นิพพาน

ข้าพเจ้าประสงค์ที่จะประกอบกิจสักเล็กน้อย เพื่อถวายกุศลความดีในการให้
ธรรมเป็นทานนี้ บูชาคุณความดีแห่งพระพุทธเจ้าอันเป็นดวงประทีปแก้วส่องโลก

ข้าพเจ้าปรารถนาจะเติมเต็มในดวงจิตของข้าพเจ้าที่มีความเคารพบูชาต่อ
พระรัตนตรัยอันเป็นสรณะที่พึ่งอันสูงสุด

ธรรมะที่ข้าพเจ้าบันทึกนั้น ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงได้ดื่มธรรมรสแล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

พระชุมพล พลบุญโถ

๑๐ ตุลาคม ๒๕๔๘







ธรรมชาติ เรื่อง “ทุกข์อริยสัจ”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๓ ม.ค. ๒๕๔๑

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบ ได้โดยพระองค์เอง ขอนมัสการพระธรรม ขอนอบน้อมแด่พระสงฆ์ ขอราบแทบเท้าพระเดชพระคุณผู้เป็นอาจารย์ ขอแสดงความเคารพต่อพระเถรานุเถระ ผู้มีพรรษายุกาล เจริญพรสามเณรและญาติโยมอุบาสก อุบาสิกา

วันนี้จะพูดเรื่องอริยสัจ อริยสัจเป็นการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ท่านจะตรัสรู้อริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่บุคคลรู้แล้วทำให้ไกลจากกิเลส ความจริงที่เมื่อบุคคลรู้แล้วย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ความจริงอันประเสริฐข้อแรกก็คือ ทุกข์ ความทรมาน ทนลำบาก ทนไม่ได้ ทนเหนื่อยทนเหน็ดลำบากยากเข็ญที่จะทน ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความโรคเศร้าพิริ้วไร รำพัน ความทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรัก การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์

สรุปแล้ว ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านแยกแยะทุกข์ให้ละเอียดละออ ให้บุคคลผู้จะปฏิบัติธรรมได้รู้เป็นครั้งแรกนั้น ก็เพราะ ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ เพราะถ้าไม่กำหนดรู้ทุกข์ ย่อมไม่เข้าใจความเป็นจริง ย่อมไม่ปรารถนาความหลุดพ้นจากทุกข์ได้ เหมือนบุคคลที่นอนอยู่ในถ้ำที่มีเสือ นั่งอยู่ในบ้านที่ถูกไฟไหม้

บุคคลเหล่านั้นถ้าหากยังไม่รู้ว่าในถ้าที่ตัวเองนั่งอยู่มีเสือแล้ว ก็จะไม่เกิดความเพียรชวนขวาย ที่จะออกจากถ้ำนั้นไป ถ้าหากยังไม่รู้ว่าบ้านที่เรานอนเอกเขนกอยู่นี้กำลังถูกไฟไหม้ ก็คงไม่มีใครคิดจะขยับขยายรีบชวนขวายออกไป

เพราะฉะนั้นทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ การแยกแยะทุกข์ ให้ฟังมาก ๆ เพื่อบุคคลที่มีปัญญายังหยาบอยู่จะได้รู้จักชวนขวายมามีความเพียรในการปฏิบัติธรรม แต่ท้ายที่สุดแล้ว ทุกข์ที่จะเจอกับนักปฏิบัติธรรมในเวทีที่จะต่อสู้กับกิเลส ทุกข์นั้นก็คือ ความยึดมั่นในขันธ ๕ คือความมีอุปาทานในขันธ ๕ ยึดถือว่า ขันธ ๕ นี่เป็นตัวเราเป็นของเรา เราเป็นขันธ ๕ ขันธ ๕ เป็นเรา เรามีในขันธ ๕ ขันธ ๕ มีในเรา อันนี้การที่เราจะไปถอนอุปาทานในขันธ ๕ ก็ต้องเห็นขันธ ๕ ขันธ ๕ นี่มันอยู่ที่ไหน ขันธ ๕ อยู่ในป่าสงวน อยู่ในซูปเปอร์มาร์เก็ต หรืออยู่ในเจดีย์ อยู่ที่ไหน เราต้องทำความเข้าใจก่อน ความจริงขันธ ๕ ก็คือกายและใจเรานี่เอง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ในขณะที่อายตนะกระทบอารมณ์ เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจรับธรรมารมณ์ ขันธ ๕ เกิดดับตรงนั้น ขันธ ๕ มันไม่ได้ตั้งอยู่ทน เมื่อมีเหตุปัจจัยให้ขันธ ๕ เกิดขึ้น ขันธ ๕ ก็เกิดขึ้น เหตุปัจจัยพร้อมให้ขันธ ๕ ตั้งอยู่ ขันธ ๕ ก็ตั้งอยู่ เหตุปัจจัยหมด ขันธ ๕ ก็ดับลง อันนี้ขันธ ๕ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปที่ไหน มันก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปตามทวารทั้ง ๖ นั่นเอง ในภาคปฏิบัติที่เราจะมหายังรู้ ขันธ ๕ การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไปของขันธ ๕ เราก็ต้องมีเครื่องมือ มีเครื่องมือก็คือเราต้องมีสติ มาหยั่งรู้ในปัจจุบันขณะ ขณะกระทบอารมณ์ เมื่อสติเป็นสิ่งจำเป็นที่เราต้องอาศัยในการกำหนดขันธ ๕ เพราะฉะนั้นสติจึงเป็นสิ่งที่จะต้องฝึก

พระเดชพระคุณท่านจะเน้นเสมอให้ลูกศิษย์ชวนขวายอบรมเพียรธรรมในการเจริญสติ ท่านจะบอกลูกศิษย์ว่าถ้าเราเป็นวิปัสสนาต้องเป็นวิปัสสนาไถ่ชน ต้องไม่ใช่เป็นวิปัสสนาไถ่แจ้ คำคำนี้ตั้งแต่ผมมาวัดไทรงามใหม่ ๆ ผมรู้สึกประทับใจกับคำนี้มาก หลวงพ่อท่านอธิบายให้ฟังว่า ไถ่แจ้มันป้อไปป้อมาทำสวายนั่งแต่เวลาชนกันจริง ๆ แล้วไม่นานมันก็เลิก มันได้แต่ป้อไปป้อมา ไถ่ชนมันจิกจนเลือดแดงทั้งตัวมันก็ยังจิกกันต่อ หลวงพ่อท่านในอดีตท่านเคยเลี้ยงไก่ไว้มาก ท่านเข้าใจเอามาเปรียบเทียบให้เราฟังท่านมักจะพูดให้ลูกศิษย์ฟังเสมอว่าเป็นวิปัสสนาให้เป็นวิปัสสนาไถ่ชน อย่าเป็นวิปัสสนาไถ่แจ้ คือต้องทำตัวในให้เกิดให้มี ตัวในที่เราจะสร้างอันดับแรก แรกเริ่มเลยก็ อาตมาปี สัมปชาโน สติมา ฟังมีความเพียรมีสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อมและมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย

เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมเนื่อง ๆ อยู่ คือเริ่มต้นที่เราจะเรียกตัวเองได้ว่าเป็นนักวิปัสสนา สิ่งแรกที่ต้องอาศัยมาก ๆ ก็คือความเพียร มีในพระสูตรท่านกล่าวไว้แค่ความเพียร แต่ในความเพียรในความหมายอันลึกซึ้งซึ่งมันก็จะมีความอดทนอยู่ด้วย เพราะบุคคลใดไม่มีความอดทน ความเพียรก็จะเกิดไม่ได้ เริ่มต้นนี้ปฏิบัติไม่ได้อะไรหรอก ปิติมันไม่เกิด ตัวหล่อเลี้ยงใจ ความชุ่มชื้นมันไม่มี ปฏิบัติไปก็แห้งแล้ง มันไม่มีปิติหล่อเลี้ยงใจเป็นรางวัลแก่นักปฏิบัติใหม่ ๆ

ฉะนั้นความเพียรต้องคู่กับขันติ มีความอดทน ต้องประกอบด้วยศรัทธาว่าถ้าเราไม่เห็นภายใน ดูภายนอกไว้ก่อน ดูภายนอกดูง่าย ๆ ว่าถ้าหลวงพ่อกำลังใหญ่ ท่านไม่จริงจังลูกศิษย์ลูกหาคงไม่เต็มประเทศไทย หรือเราจะคิดไปว่าถ้าหลวงพ่อกำลังใหญ่ท่านโกหกเขา ก็คงไม่มีใครมาอยู่ด้วยนาน ๆ เยอะแยะ หรือเราจะคิดว่าถ้าหลวงพ่อกำลังใหญ่ไม่จริงจังคงสร้างโบสถ์ สร้างศาลา สร้างวัดใหญ่ ๆ อย่างนี้ไม่ได้ เราก็คาดเดาไว้ก่อนว่าของที่ทนต่อการพิสูจน์ในระยะเวลาอันยาวนานแสดงว่าเป็นของแท้ เราก็คิดอย่างนี้เราก็คิดศรัทธา เดี๋ยวนี้ก็พระเดชพระคุณไม่ค่อยได้มาให้ อารมณ์...ก็แต่ว่ามีโอกาสได้เห็นลูกศิษย์รุ่นพี่หลายองค์หลายท่าน ท่านมากล่าวธรรมะชักจูง เราก็คิดศรัทธาขึ้นมาบ้าง อันนี้ศรัทธาเป็นน้ำหล่อเลี้ยงหัวใจ มันทำให้ชุ่มชื้นอยู่ได้ ปฏิบัติใหม่ ๆ มันยังไม่มีปิติ เราก็คิดศรัทธาไว้ก่อน มีศรัทธาอย่างเดียวยังไม่พอ ศรัทธามาก ๆ ไม่มีปัญญาเลยก็ไม่ได้

อันนี้ปัญญาเราจะเห็นอะไร ปัญญาถ้าเราจะพูดสั้น ๆ ก็คือ ปัญญาเห็นความเกิดดับเป็นเบื้องต้น การเกิดดับมีหลายระดับ เมื่อเรายังปฏิบัติใหม่ ๆ สติเรายังหยาบ ปัญญาเรายังหยาบ เราจะไปเห็นความเกิดดับลึกซึ้งของการเกิดขึ้นที่ ๕ ในขณะกระทบอารมณ์ตามทวารต่าง ๆ เรายังไม่เห็นถึงขั้นนั้น เราก็คิดต้องคิดไปถึงเรื่องความเกิดดับที่เห็นด้วยตาเปล่าก่อน ความเกิดดับที่เห็นด้วยตาเปล่าก็คือความตาย คนเราเกิดมาเอาความตายมาด้วย เกิดร้อยก็ตายร้อย เกิดพันก็ตายพัน ความเกิดกับความตายก็คืออันเดียวกัน ความเกิดเป็นเจ้าของความตาย ความตายเป็นเจ้าของความเกิด เหตุที่ขึ้นพันดินมาย่อมพาดินติดมาด้วยฉันใด บุคคลผู้เกิดมาในโลกนี้ย่อมพาความตายติดตัวมาด้วยฉันนั้น น้ำที่ไหลจากที่สูงย่อมไหลลงต่ำถ่ายเดียวไม่ย้อนกลับ ก็เหมือนชีวิตของเรา นับวันบ่ายหน้าเข้าสู่ความตายทุกวัน ไม่เคยเบรคไม่เคยย้อนกลับ มีแต่จะบ่ายหน้าเข้าหาความตาย

เวลาเราตายเราจะเอาอะไรไป ทรัพย์สินสมบัติเงินทองกองท่วมหัวไม่ได้ไปเลยสักบาทเดียว ไร่นาสาโทร้อยไร่พันไร่ไม่ได้ขนไปเลยแม้แต่ตารางวาเดียว ถ้าเราเอาโฉนดเก่า ๆ มาดูเราจะรู้สึกสังเวช โฉนดเก่า ๆ เขาจะจารึกชื่อของผู้ครอบครองที่ดินมาหลายชั่วอายุคน บางชื่อสมัยยังเรียกว่าอ่าแดงนั่นเลย ไม่รู้จักคนที่ครอบครองแผ่นดินอันนี้มา เวลาตายไปที่ดินก็เหลือเท่าเก่า แสดงว่าบุคคลก็ไม่สามารถเอาที่ดินไปเมืองผีได้ แม้แต่เงินใส่ปากที่อยากให้อำนาจแม่ติดไปเมืองผี เงินใส่ปากส่วนใหญ่จะบำรุงลงขวดเหล้าซะมาก สัปเหร่อเอาไปซื้อเหล้ากิน ผมเคยเจอสัปเหร่อบางคนเขาเล่าให้ฟังว่า เวลาเขาจะเผาผี บางทีลูกหลานเอาแบงก์ร้อยใส่ปากมา เวลาเขาจะเผา ใจจริงสัปเหร่ออยากให้อยู่ในปากต่อไป แต่ที่นั่นก็เห็นแน่ ๆ ว่าไหมไฟทำเดี๋ยวอยู่แล้ว มันก็จำเป็นต้องดึงเอาออกจากปากเอาไปซื้อเหล้ากิน เขาก็ทำด้วยจำใจ ความจริงแล้วบุคคลทั้งหลายตายไปไม่ได้เอาสมบัติไป อันนี้สิ่งไหนที่ตายแล้วเอาไปได้ สิ่งที่ตายแล้วเอาไปได้อีกคือ บุญและบาปบุคคลที่เกิดมาในโลก บุคคลผู้ประมาทในวันเวลากับบุคคลที่ไม่ประมาทในวันเวลามันคิดต่างกัน บุคคลผู้ประมาทก็คือบุคคลไม่รู้จักคิดกำไรขาดทุน

คำว่ากำไรขาดทุนหมายถึงว่าวันนี้เราทำชั่วไปเท่าไร ทำดีไปเท่าไร เราเกิดมาเราทำดีมาน้อยแค่ไหน ทำชั่วมาน้อยแค่ไหน ตายไปเราจะเดือดร้อนในปรโลกหรือเราจะไปสบาย บุคคลผู้ประมาทย่อมไม่คิดเรื่องนี้ คิดแต่สนุกไปวัน ๆ เต็มแรงเต็มกานในปากมัจจุราช สนุกสนานในบ่วงมาร บุคคลทั้งหลายที่เดินไปไหนมาไหน ถึงเขาจะบ่ายหน้าไปทางทิศเหนือก็ตาม ทิศใต้ก็ตามทิศตะวันออก ทิศตะวันตกก็ตาม แต่ทุกคนไปที่เดียวกันคือไปป่าช้า เส้นทางการเดินทางของทุกคนอาจบ่ายหน้าไปทางเหนือบ้าง ใต้บ้าง ตะวันออกบ้าง ตะวันตกบ้าง แต่จุดหมายของทุกคนไปที่เดียวกันคือไปป่าช้ากันหมดไม่มีใครเหลือสักคน เวลาเราไปไหนให้นึกถึงความตายตามเราไปทุกอย่างก้าว เหมือนกับมีเพชรฆาตถือดาบเงื้อมตามหลังเราอยู่ พร้อมทั้งจะฟันทุกเมื่อ เพราะสาเหตุแห่งความตายมีมากมายเหลือเกิน ชีวิตเป็นอยู่ด้วยความยากลำบาก อยู่ได้แต่ละวันต้องมีเหตุปัจจัยมากมายเหลือเกิน ต้องมีปัจจัย ๔ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และจิตปาละ ยิ่งยุคนี้ยิ่งมากต้องมีพัดลม ตู้เย็น โทรศัพท์มือถือ มีอะไรอีกเยอะแยะ เหตุปัจจัยแห่งการดำรงชีวิตมันมีมากเหลือเกิน เพราะฉะนั้นแสดงว่าการดำรงชีวิตมันเป็นไปได้ยาก แต่ความตายมันง่าย หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว

ร่างกายของเราเป็นสาธารณะแก่หมู่หม่นนอนและเชื้อโรคและแมลงต่าง ๆ อยู่เสมอ ให้เราสลัดใจเถาะว่าร่างกายไม่ใช่ของเราจริง เป็นที่อยู่เป็นที่อาศัย เป็นที่สาธารณะแห่งหมู่หม่นนอนและเชื้อโรคทั้งหลาย เราไม่สามารถจะปิดประตูกันมันได้เลย เขาถึงบอกว่าโรคอยู่ในกายใช้ประโยชน์ไม่ได้ ยายอยู่ในป่าตั้งไกลใช้ประโยชน์ได้ คือร่างกายเป็นสาธารณะ พยาธิในตัวเรานั้นก็ว่าร่างกายเราเป็นของมันด้วย เป็นที่กิน ที่ขี้ ที่เยี่ยว ที่ผสมพันธุ์ ที่ตาย เป็นป่าช้าเป็นอะไรของมันเสร็จ เป็นที่ออกลูกออกหลานเผ่าพันธุ์ ไม่มีอะไรเป็นของเราจริง เมื่อเราเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของเราจริง เราต้องมาคิดคำนวณกำไรขาดทุน อะไรที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ต้องนึกถึงให้น้อย ๆ ลงหน่อย อะไรที่ตายแล้วเอาไปได้ให้นึกถึงให้มาก ๆ ขึ้นมาหน่อย อะไรที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ ผัว ลูก บ้านช่อง ทรัพย์สมบัติ เงินทอง แก้วแหวน ที่นา รถ พวกนี้ตายแล้วเอาไปไม่ได้หมดเลย อะไรที่ตายแล้วเอาไปได้ มรรค ผล นิพพาน บุญกุศล อันนี้เมื่อเราเห็นว่าชีวิตที่เกิดมามีแต่ทุกข์ แต่โทษ เขาไม่ได้ให้ความโสมมาอย่างเดียว เขาให้มาล่อเหยื่อเท่านั้นเอง เหมือนกับให้ไส้เดือนมาเพื่อให้ปลามาติดเบ็ด เขาให้ความสวาทแก่พวกเรามาเพื่อมาแก่ภายหลัง ต้องมากหักเพราะความสวาท ให้ความหนุ่มมา ก็มาแก่ภายหลังต้องมากหักเพราะความหนุ่ม ให้ความแข็งแรงมาต้องมาแก่ชราภายหลัง ต้องมากหักเพราะความแข็งแรง

สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อบุคคลใดเห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง บุคคลนั้นย่อมอกหัก เพราะไปหวังจากสิ่งที่เขาไม่ให้เราหวัง เราจะไปหวังอะไรจากสิ่งที่ไม่ให้เราหวัง เราจะไปหวังอะไรจากสิ่งที่ไม่เป็นไปตามปรารถนา สังฆารธรรมคือร่างกายและจิตใจมันเป็นสังฆาร สังฆารมันแปลว่าความปรุงแต่ง มันปรุงแต่งจากธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มาผสมกัน มันไม่มีของเราจริง ความสุขของโลกก็ให้มาเป็นเหยื่อล่อทั้งนั้น ปลาทั้งหลายเวลาจะกินเบ็ดไม่มีปลาตัวไหนที่ตั้งใจจะกินเบ็ด ปลามันตั้งใจกินไส้เดือน แต่พอกินไส้เดือนแล้วติดเบ็ดเพราะฉะนั้น ถ้าเราจะละเบ็ดเราต้องตัดใจจากไส้เดือนด้วย เมื่อเราเห็นทุกข์เห็นโทษว่าโลกนี้เป็นทุกข์เป็นโทษเป็นภัย แต่ทำไมเรายังติดอยู่ล่ะ ที่ยังติดอยู่เพราะมันมีเหยื่อล่อเอาไว้ สุขเวทนาคือเหยื่อล่อให้เราจมปลักอยู่ในทุกข์อย่างถอนตัวไม่ขึ้น ความสุขนี่แหละเป็นเหยื่อล่อให้บุคคลต้องไปทนทุกข์ ไส้เดือนนี่แหละเป็นเหยื่อล่อให้ปลาถูกเบ็ดเกี่ยว

เพราะฉะนั้นเมื่อเราเห็นทุกข์เห็นโทษในโลกนี้ เราต้องสร้างกำลังใจ สร้างกำลังใจที่จะละเหยื่อของโลก เหยื่อของโลกก็คือ สิ่งใดที่ทำให้เกิดสุขเวทนานั้น

เป็นเหยื่อของโลก เมื่อเรากำหนดหยั่งรู้ทุกข์เวทนา เวทนาคือทุกข์ เราจะเห็นโทษเมื่อเห็นโทษในทุกข์ ต้องมาละตรงสุข วางอุเบกขา อย่าไปเสวยความสุข ต้องสร้างจิตใจให้เข้มแข็งขึ้น จิตใจที่จะละความสุขได้ต้องมีสติปัญญา จิตของคนทั่วไปถ้าไม่ได้รับการพัฒนา กำลังใจจะเข้มแข็งไม่พอที่จะละความสุข เมื่อเราเห็นโทษของโลก อันนี้ก็เกิดความเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่ายเป็นพลังให้เราเกิดความเพียร แต่ความเบื่อหน่ายนี้ไม่ใช่ธรรมะนะ ตราบใดที่ยังมีความเบื่อหน่าย แสดงว่าเรายังมีความอยากอยู่ คือเรายังตัดความอยากไม่ได้ เราารู้ว่ามันเป็นโทษแต่เราตัดไม่ได้ เราจึงท้อแท้อาลัยเบื่อหน่าย ธรรมะตัวแท้คือตัวอุเบกขา ไม่ใช่ตัวเบื่อหน่าย แต่ตัวเบื่อหน่ายเป็นเบื้องต้นให้บุคคลอดทนทำความเพียรเพื่อพ้นทุกข์ แต่จะพ้นทุกข์จริง ๆ ต้องด้วยตัวอุเบกขา อุเบกขาไม่เข้าไปเสวยสุข แล้วต้องถอนความมีตัวมีตนในอุเบกขาเสียด้วย ไม่มีตัวเราของเรา อุปาทานขันธ คือความยึดมั่นในตัวตน เมื่อมีตัวตนเป็นผู้รับ มันก็ต้องยินดีในร้ายอยู่วันยังค่ำ จะละความยินดีในร้ายให้ฝึกละอุปาทาน

ทางสายเอกนี้คือ สติปัญญา ๔ เอกายนมรรค ทางเส้นเดียว ไปในที่แห่งเดียวคือ พระนิพพาน เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนดจากทุกข์ เป็นไปเพื่อคลายความเดือดร้อน เป็นไปเพื่อความสิ้นสุดความเวียนว่ายตายเกิด ในขั้นต้นเรายังไม่มีปัญญาเห็นทุกข์ที่ละเอียด เราก็ดูทุกข์หยาบ ๆ ไปก่อน อย่างที่บรรยายมาให้ฟัง เห็นความตายบ้าง เห็นความแก่บ้าง เห็นคนอื่นแก่ ไม่รู้เห็นตัวเองแก่ ถ้ารู้สึกตัวตัวเองแก่ อะไร ๆ ก็คงไม่อยากได้เหมือนเมื่อก่อนละมัง เพราะฉะนั้น บุคคลที่ฉลาด เวลาเห็นทุกข์เห็นโทษต้องน้อมเข้ามาสู่ตนให้มาก น้อมเข้ามาสู่ตนว่าบุคคลที่เป็นทุกข์มาให้เราเห็น ไม่ใช่แต่เป็นแต่เขาหนา เมื่อถึงคราว เราก็จะเป็นทุกข์อย่างนั้นเหมือนกัน ความแก่และโรคภัยสาร์พัดอย่าง เราก็รับสมบัติเขาไว้เหมือนกัน

ตอนผมเด็ก ๆ เวลาดูโทรทัศน์ได้เห็นเขาโฆษณา โฆษณาขายยาลดกรดในกระเพาะ ผมก็ยังนึกขำอยู่ตอนเด็ก ๆ ยาลดกรดในกระเพาะจะทำมาขายใคร ใครจะไปกิน ยาลดกรดในกระเพาะ จะไปขายใครได้ ใครจะไปกิน ? ตอนเด็ก ๆ ผมคิดอย่างนั้น ปรากฏว่าพอเราอายุ ๒๐ กว่า ๆ เป็นโรคกระเพาะ ต้องมานั่งกินยาลดกรดอยู่หลายปี อ้อ เขาทำมาขายเรานั้นเอง ผู้ใหญ่รุ่นก่อนเขาเป็นโรคกระเพาะ เขาผ่านกาลเวลาไป เขาก็ไม่เอาไปไหนเขาก็ฝากให้รุ่นต่อ ๆ มา ตอนเด็ก ๆ อีกเหมือนกัน เวลาผมได้ดูโฆษณายาขม่น้ำเต้าทอง เราเห็นเขาโฆษณายาขม่น้ำเต้าทองเราก็หัวเราะในใจ ว่าของขม ๆ จะทำมาขายใคร

ใครจะไปซื้อกิน มันขม ๆ คนจะขายยามันโง่งนะ แทนที่มันจะโกหกว่ายาวหวาน มันไม่โกหก มันไปบอกเขว่ายาวขม ใครจะไปซื้อกิน ตอนเด็ก ๆ เราก็คิดอย่างนี้ พอเราโตขึ้นมา แหมมีอยู่ช่วงหนึ่งมันไม่รู้เป็นอะไรเป็นโรคร้อนในอยู่เป็นปี ๆ ต้องไปซื้อยามมน้ำเต้าทองมาต้ม ชี้อมาก็เป็นโหล ๆ ต้มฉั่นทุกวัน ตอนนั้นเป็นพระแล้ว อ้อเราก็อึ้งมา รู้ เขาทามาขายเราเอง เราเฝ้าเองซื้อ ของขม ๆ เราก็ต้องโง่ซื้อมากิน

เราเฝ้าเองที่โง่ ที่โง่ก็คือเรายังเกิดอยู่ ที่โง่ พอเกิดมาแล้วเฝ้า มรดกความเจ็บไข้ความป่วยโรคร้อยแปดพันเก้าที่รุ่นพ่อรุ่นปู่ผ่านไปแล้วเขาไม่ได้เอาไปด้วย เขามอบไว้ให้เราหมด เราก็อ้งมาเกิด โง่มาเกิดแล้วก็ยังยินดีในโลกนี้อีก ยังเพลิดเพลินกับเหยื่อของโลกอีก เห็นอะไรสวยก็อยากอยู่สักร้อยปีพันปี เพราะมันโง่ เราเห็นโทษแล้วเราก็ต้องรู้จักฉลาดมาบ้าง เมื่อเราเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยงความเกิดดับขึ้นมา เราก็ต้องมีศรัทธามีความเพียรในการเจริญกรรมฐาน

ผมเข้ามาวัดไทโรงามนี้เป็นหมาขี้เรื้อนตัวหนึ่ง เหมือนหมาขี้เรื้อนตัวหนึ่ง เลว สุด ๆ แล้ว ไปไหนไม่รอดแล้ว หมาขี้เรื้อนตัวหนึ่ง มันไม่มีขนเลย เข้ามาถึงก็พระเดชพระคุณท่านสอนเข้าสอนเย็น เหมือนกับท่านจับหมาขี้เรื้อนไปขัดสีฉวีวรรณโดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย อยู่ที่นี้ ๕ ปี ออกจากที่นี้ไป ลูบข้างตัว พอมีขนขึ้นมาบ้าง ไปไหนก็ไม่เคยลืมบุญคุณของพระอาจารย์ แต่เดี๋ยวนี้ท่านก็ไม่มีโอกาสมาแนะนำ อายุมากสังขารเสื่อม เทปท่านก็พูดไว้มาก พระอาจารย์นะ ท่านจะไม่ค่อยบรรยายอะไรให้ฟังมาก ท่านจะเน้นให้เราสร้างเหตุสร้างตัวใน ตัวในคือตัวสติ เมื่อบุคคลมีสติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบจะเป็นปัญญาแก่ผู้นั้นทั้งหมด เป็นจริง ๆ ขอให้มึสติถึงพร้อมเกิด ความผิดพลาดทั้งปวงก็เกิดปัญญา ความผิดพลาดก็เป็นครู ไม่รู้สึกว่าความผิดพลาดเป็นตราบาป เจอความผิดพลาดก็รู้สึกหน้าขึ้นตาบานแจ่มใส ไม่เครียด ไม่เดือดร้อน สติตัวเดียวเป็นได้ เป็นเหมือนกับท่อไอเสียรถยนต์ เป็นที่ระบายความเดือดร้อนที่เรา มาเผชิญอารมณ์ของโลกได้หมด ธรรมะเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งแก่บุคคลที่เกิดมาในโลก และความตายจะกรายเข้ามา เวลาตายมีธรรมะเท่านั้น ธรรมะสุดยอดต้องกรรมฐาน กำหนดหยั่งรู้สติพร้อม จึงไปกำหนดหยั่งรู้ทุกข์เวทนา เวลาจะตายนั้นเราก็อึ้งเวลาตายมันจะทุกข์แค่ไหนเราก็อึ้งเตรียมเอาไว้

พระเดชพระคุณท่านจะเน้นเหตุชะมาก คือต้องการให้ลูกศิษย์มีตัวใน มีตัวในและสามารถแก้อารมณ์ให้แก่ตัวเอง เมื่อเราฝึกสติใหม่ ๆ สติยังไม่ทันอารมณ์

เวลาเจอปัญหาติดขัดอารมณ์ มันก็จำเป็นเหมือนกันที่ต้องเที่ยวหาคนโน้นมาแก้
อารมณ์ คนนั้นมาแก้อารมณ์ ใหม่ ๆ มันก็เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีใครมาแก้
อารมณ์ ก็รู้สึกเดือดร้อน แต่เมื่อเราปฏิบัติเก่าเข้า ชำนาญเข้า สติเรานั้นคงเข้า
เราก็ไม่ต้องหาใครมาแก้อารมณ์ให้ เพราะว่าอารมณ์ทั้งปวงคือความเกิดดับ
อารมณ์ทั้งปวงมันเป็นแค่ขณะจิตเดียว การหยั่งรู้อารมณ์ก็หยั่งรู้ขณะจิตเดียว
การต่อสู้อารมณ์ก็ต่อสู้ขณะจิตเดียว การได้ผลสำเร็จก็ขณะจิตเดียว อย่าไป
แบกความสำเร็จเอาไว้ ถ้าแบกความสำเร็จแล้วมันจะเกิดความมานะ เย่อหยิ่ง
ถือดี ตัวมานะเย่อหยิ่งถือดีเป็นเบรกห้ามล้อความเจริญของนักปฏิบัติธรรม
บุคคลใดผู้มีความเย่อหยิ่งถือดีมาก ๆ ปฏิบัติได้ช้ามาก ปฏิบัติให้ได้ดี ต้องอ่อน
น้อมถ่อมตัวให้มาก ปฏิบัติที่ผ้าชีรี๊วได้ผลเร็วกว่าปฏิบัติบนหิง

เวลาเราชักผ้า ถ้าคนชักผ้าที่ตลาดชักไปดูละครตรงไหนสกปรกเท่านั้นพอแล้ว
ตรงไหนสะอาดแล้วไม่ต้องไปดูก็ได้ ถ้าเราไปดูตรงไหนสะอาดแล้วตรงนั้นสะอาด
แล้วเดี๋ยวมันเลิกชักกัน ตรงสะอาดแล้วเราไม่ต้องไปดูหรอก เราดูแต่ตรงไหน
สกปรกบ้าง เราดูแล้วเราก็เห็นตรงไหนสกปรกเราก็ชี้แต่ตรงนั้น ชี้ไปแล้ว
เดี๋ยวมันก็จะสะอาดเองไม่ต้องไปแบกความสะอาด ไม่ต้องไปแบกความว่าง อย่า
เข้าไปในความว่างเดี๋ยวมันจะเป็นความไม่ว่าง ถ้าเราเข้าไปในความว่างก็คือ
การทำลายความว่าง ถ้าเราเอาตัวตนไปเสวยในความว่างก็คือเราไปทำลาย
ความว่าง เหมือนกับห้องห้องหนึ่งมันว่าง เราเดินเข้าไปในห้องที่มันว่าง เราก็ไป
ชื่นชมยินดี ห้องนี้มันว่างจริง ๆ อะไร ๆ ก็ไม่มี โต๊ะก็ไม่มี เติงก็ไม่มี มันว่าง
จริง ๆ แต่เราลืมไปถนัดเลยว่าเราเข้าไปในห้องทำให้ห้องไม่ว่าง เราจะให้ห้อง
มันว่างเราต้องออกมาใส่กุญแจปิดมันเสีย อย่าเข้าไปดูความว่าง อย่าเข้าไปเห็น
ความว่าง อย่าเข้าไปครอบครองความว่าง เมื่อเราว่างอุเบกขาได้ อย่าไปยินดี
ว่าเราว่างอุเบกขาได้ เพราะมันจะทำให้ลายตัวอุเบกขา เมื่อเราว่างความยึดมั่นถือ
มั่นในตัวตนได้ อย่าไปยึดถือในความยินดีว่าเราว่างได้แล้ว มันจะกลายเป็น
ตัวตนซ้อนอีก

ผู้ปฏิบัติถ้าฉลาดจะเจียมตัวเสมอเพราะมันเป็นเครื่องกันพลาด การปฏิบัติ
มันต้องมีเครื่องกันพลาดเยอะ ๆ อย่าถือว่าตัวเองเก่งแล้ว ดีแล้ว ทุกปีที่ผ่านมาไป
คือการเรียนรู้ ความผิดพลาดทั้งปวงมันช่วยให้เราฉลาดขึ้น มารก็มาช่วยให้
บารมีเราสูงขึ้น อุปสรรคก็มาสอนให้เรากระโดดข้าม ถ้าเรามีปัญญาแล้วอะไรก็
ดีหมดในสายตาของเรา แต่เราต้องฝึกสติไปก่อน ปัญญาที่ขาดสติมันฟุ้ง มีสติ

แต่ขาดปัญญา ยังดีกว่ามีปัญญาที่ขาดสติ เพราะมีสติมันจะฉลาดในตัวเอง มีปัญญาที่ขาดสติมันไปรู้เรื่องคนอื่นซะมาก

สติปัญญาเป็นเรื่องในกายเราในใจเราหมดเลย บางทีต่อให้เราโง่แสนโง่ ขอให้เรามีสติเถอะ ก็พอแล้ว เราโง่ในเรื่องข้างนอกแต่เราฉลาดภายใน ความฉลาดภายในไม่ต้องให้ใครมาตั้งตักิริ ไม่ต้องให้ใครมาให้ประกาศนียบัตร นักธรรมตรีโทเอกไม่ต้องมี เรื่องความบริสุทธิ์เป็นเรื่องเฉพาะตัว ไม่จำเป็นต้องคนอื่นมายอมรับและรับรู้ด้วยกับเรา ความบริสุทธิ์ความหมดกิเลส ความหมดทุกข์ของเรา ต้องให้ความทุกข์มารับรอง การเผชิญทุกข์มารับรอง คือเราเจอทุกข์แต่เราวางได้ อย่าไปให้คนอื่นมารับรอง เห็นคนอื่นมาพินอบพิเทามาก ๆ สำคัญว่าเราเป็นทวดาแล้ว เป็นการไม่ฉลาดสำหรับนักปฏิบัติ เวลามีลาภ มียศ มีสรรเสริญ สุข บางทีเราดูตัวเองยังไม่ออก ต้องเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ จึงจะรู้ว่าเราปล่อยวางได้จริงหรือเปล่า การบรรลुरुธรรมจะดูว่าบรรลุในมุ้งไม่ได้ เราหนึ่งอยู่ในมุ้งคนเดียวเนี่ย จะเข้าใจว่าเราบรรลุขั้นนั้นขั้นนี้ยังไม่ได้ เราจะดูว่าเราบรรลुरुธรรมต้องขณะกระทบอารมณ์ ขณะกระทบอารมณ์ตามอายตนะทั้ง ๖

เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติเมื่อปฏิบัติเข้าไปจริง ๆ จะไม่หนีอารมณ์ เพราะอายตนะมันเป็นวิปัสสนาภูมิ เป็นที่ตั้งแห่งวิปัสสนา ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบโผฏฐัพพะ ใจกระทบธรรมารมณ์ การงานของผู้เจริญสติก็คือไปวางอุเบกขาให้ได้ขณะกระทบอารมณ์ อันนี้การวางได้ก็เป็นขั้นเป็นตอนไป

เมื่อวันก่อนพูดถึงพระสูตร ที่ตอนท้ายสติปัฏฐานสูตร ที่ท่านกล่าวว่าบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานหวังได้ว่าจะเป็นพระอนาคามี คือวันนั้นก็ไม่ได้พูดเรื่องโสดา สกิทาคา มีบางคนสงสัยว่าทำไมถึงข้ามไป ทำไมพระพุทธเจ้าถึงข้ามไป ผมคิดว่า เมื่อบุคคลมาเจริญสติปัฏฐานแล้วมันเป็นของสูง เหมือนกับเข้าโรงเรียน นายร้อย เลยไม่ได้มาลำดับยศ พลทหาร สิบลตรี สิบลโท แสดงว่าพระพุทธเจ้าท่านให้คุณค่าของสติปัฏฐานสูตรไว้มาก บุคคลใดมาเจริญสติปัฏฐาน ท่านนับให้เป็นนักเรียนนายร้อย พอเข้ารับราชการปุ๊บได้ร้อยตรีเลย ท่านเลยไม่ได้กล่าวโสดา สกิทาคาไว้ตอนท้ายสูตร นั่นก็คือพระพุทธเจ้าท่านเห็นคุณค่าของสติปัฏฐาน เห็นมาก ว่าบุคคลที่เจริญสติปัฏฐานมันเข้าใกล้นิพพานจริง ๆ ท่านจะสรรเสริญมาก เมื่อเรารู้อันสัสของสติปัฏฐานแล้ว ฉะนั้นเราก็ควรมีความเพียร มีความอดทน มีความบากบั่น มันคงในสติปัฏฐานให้มาก อย่าทอดธุระ

เป็นวิปัสสนาต้องเป็นวิปัสสนาไถ่ชน คำคำนี้ติดตัวผมไปตลอด ไม่ว่าผมไปไหน ไปไหน เดินทางออกจากวัดไทรงาม ผมไปไหน คำนี้ที่พระเดชพระคุณพูดไว้ติดอยู่ในหัวผมไปตลอด คอยเตือนใจว่า เป็นวิปัสสนาอย่าเป็นวิปัสสนาไถ่แจ้นะ ต้องเป็นวิปัสสนาไถ่ชน คืออย่าเป็นพวกทำส่วยแต่ไม่เอาถ่าน อันนี้ก็จะติดหัวผมไปมากมายนะ ไปไหนคำนี้ก็คอยมาเตือนสติ ว่าเราต้องเอาใจจริงหน่อย เหมือนกับครูบาอาจารย์ตามเราไปด้วย คำสั่งสอนหรือคำดำของครูบาอาจารย์ไพเราะมาก สำหรับลูกศิษย์แล้วคำดำของครูบาอาจารย์ไม่ว่าจะตำแรงแค่ไหน ใช้คำแรงแค่ไหน เราต้องถือว่าไพเราะมาก เพราะว่าเราฟังแล้วเราได้ดี

เมื่อตอนที่ผมจะไปกราบลาหลวงพ่อกออกจากวัดเมื่อปี ๓๔ ผมคิดว่าผมจะไปแถวสกลนคร อุดรธานี ผมก็ไม่ได้บอกท่าน ปกติผมก็ไม่ค่อยได้เข้าใกล้ท่าน วันนั้นก็ไปกราบลา ไปกราบลาว่า หลวงพ่อครับ ผมลาจะออกจากวัดไปครับ หลวงพ่อท่านเงยหน้ามา ท่านก็ถามว่าจะไปอีสานเหนือหรือ เรายังไม่ได้บอกท่านเลย ท่านรู้มาได้ เราก็ตกใจว่าเอ๊ะเรายังไม่ได้บอกจะไปไหน แต่รู้ว่าเราจะไปอีสานเหนือ เราก็รับว่าครับ พอรับว่าครับเสร็จ หลวงพ่อบอกท่านแทนที่จะให้พร โอ้ ท่านดำเราเป็นชุดเลย เราเลวเรื่องไหน ท่านรู้ไปทุกอย่าง แล้วท่านก็ดำตั้งนาน ตอนนั้นเราก็ไม่พอใจ ทำไมเราจะไปหลวงพ่อกถึงดำ แทนที่จะให้พร แหม เมื่อเราออกจากวัดไปแล้วคำดำของท่านมาคอยเตือนสติเราตลอด มันรู้สึกคำดำของครูบาอาจารย์ไพเราะที่สุด เป็นคำที่ไพเราะมาก ไพเราะ ๆ ยิ่งกว่าพรใด ๆ เพราะว่าเป็นคำที่กระหนาบเราให้เราได้ดี เป็นคำที่ไพเราะเพราะพริ้งมาก เราพินนรมาได้ก็เพราะคำดำของท่านนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ศิษย์ที่ดีนี้ เราต้องเอาคำดำของครูบาอาจารย์ไว้บนหัว รู้สึกว่าได้ผลมาก เพราะพระเดชพระคุณ ผมรู้สึกที่ท่านมีญาณพิเศษมาก แต่ว่าไม่ค่อยแสดง ท่านจะรู้ธรรมาธิปไตยของท่านดำผมไว้ รู้หมดว่าเราเลวเรื่องใด ท่านรู้หมดเลย ท่านดำเป็นชุดเลย เราก็ได้รับคำดำจากท่านไปขัดเกลาตัวเอง ไปปรับปรุงตัวเอง ก็รู้สึกภาคภูมิใจมาก ที่ได้มาเป็นศิษย์วัดไทรงาม แต่ว่าตอนนี้ผู้พูดผมนี้ก็ยังไม่เก่งเท่าไร กำลังศึกษาอยู่ เวลาแต่ละปีที่ผ่านมาคือการเรียนรู้ อุปสรรคที่เข้ามาคือสิ่งที่สอนให้ฉลาดขึ้น ความผิดพลาดเป็นครู ตอนนี้ก็ยังไม่เก่งแต่มีศรัทธาที่จะเรียนรู้ เรียนรู้ในสายกรรมฐาน สายปฏิบัติในพรหมจรรย์นี้ไป

ณ เวลาก็สมควรแล้ว ก็รู้สึกว่าเป็นเกียรติเป็นอย่างยิ่งในวันนี้ ปุบปับกี้ได้มาพูด ไม่ได้ตั้งใจไว้ เลยพูดอะไรก็ส่งเดชไปอย่างนั้นเอง ก็ทำยที่สุดแห่งการบรรยาย ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงดุ่มครองผู้ปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึงธรรม ได้บรรลุธรรมเข้าถึงมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันจะถึงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ สาธุ

พระชุมพล พลปญโญ

๓ มกราคม ๒๕๔๑







ธรรมเนียม เรื่อง “ธรรมในธรรม”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๑๗ ก.พ. ๒๕๔๒

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ขอนอบน้อมพระธรรม พระอริยสงฆ์ และพระเดชพระคุณผู้เป็นอาจารย์ ขอนมัสการพระเถรานุเถระ ผู้มีพรรษาญาณ และปัจฉิมายุกาล เจริญพรสามเณรและญาติโยมอุบาสก อุบาสิกา วันนี้ถือเป็นโอกาสดีที่มีโอกาสได้มาปรารภธรรม

ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา สัพเพธัมมมานัตตา สัพเพธัมมานาลัง อภินิเวสยยะ ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ควรเป็น อนาลโย ไม่มีความอาลัยในธรรมทั้งปวง ธรรมทั้งปวงหมายถึง รูปธรรมและนามธรรม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลางและก็ดับไปในที่สุด บุคคลผู้จะเป็นอนาลโยต่อธรรมทั้งปวงคือไม่มีความอาลัย ไม่มีความอาลัยหมายถึงสามารถอยู่กับธรรมทั้งปวงอย่างไม่ถูกกัฏ ที่ไม่ถูกกัฏเพราะว่ารู้ธรรมชาติของมัน เข้าใจมันถูก ปฏิบัติต่อมันได้ถูกตามธรรมชาติของธรรมนั้น รู้ธรรมชาติว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา การที่เราจะรู้จะต้องมีสติหยั่งรู้ การรู้ใดที่ไม่ประกอบด้วยสติ ไม่ใช่ความรู้ที่แท้จริง เป็นความรู้ที่แทรกด้วยโมหะ เพราะว่าความไร้สติเป็นตัวโมหะ มันมีโมหะแทรกอยู่ รู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด ฉะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสรรเสริญการเจริญสติ ให้ภิกษุผู้บวชในธรรมวินัยนี้ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงเห็นธรรมในธรรมอยู่ เห็นธรรมในธรรมเพื่อจะล่วงรู้ความเป็นจริงของธรรม

คำว่าฐานธรรมในธรรมมันตั้งอยู่ที่ไหน ฐานที่ตั้งแห่งสติของฐานธรรมในธรรมอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ฐานกายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา และฐานจิตในจิต ฐานธรรมในธรรมจะแทรกอยู่ในกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต เมื่อพระโยคาวจร ผู้ประพฤติในมหาสติปัฏฐาน เจริญพ้นเพื่ออบรมจนมีสติแก่กล้า ปัญญาแก่กล้า อุปาทานที่ยึดมั่นอย่างรุนแรงที่กายในกาย เวทนาในเวทนา และจิตในจิตจะเบาบางลง ย่อมจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงคือธรรมะ มีสภาพเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ธรรมะตัวนี้ที่เราจะต้องเพ้น ก็คือ ธรรมะใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นที่กายยาวาวาหนาคับ กว้างศอกกำมา พร้อมด้วยสัญญาและใจ

ธรรมหมวดแรกที่เราจะหยั่งรู้ ก็คือกิเลส กิเลสก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในจิต และทำให้จิตเศร้าหมอง นี่คือกิเลส พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติให้มีความรู้ว่ กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไร แล้วเราจะจัดการกับกิเลสอย่างไร เบื้องต้นกิเลสที่ปรากฏแก่ สติย่อมจะเป็นปัญหา กิเลสที่เกิดขึ้นย่อมจะเป็นปัญหาแก่พระโยคาวจร ย่อมจะเกิดโทมนัส เกิดความทุกข์เมื่อกิเลสเกิด อยากให้จิตตัวเองปราศจาก กิเลส แต่กิเลสก็ไม่อยู่ภายใต้อำนาจบังคับบัญชาของเรา เมื่อมีเหตุปัจจัยให้เกิด กิเลสก็เกิด เมื่อเหตุปัจจัยนั้นดับ กิเลสก็ดับ กิเลสก็คือสิ่งเกิดดับ รวมลงใน ความที่ยินดียินร้ายขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กาย ถูกต้องไผ่ภูริทัตพะ ใจกระทบธรรมารมณ์ เมื่อเกิดความยินดียินร้ายขึ้นนั้นก็คือ กิเลส ความยินดีก็คือราคะ ความยินร้ายก็คือโทสะ ความไม่ล่วงรู้เท่าทันความ จริงจนปล่อยให้อาการและโทสะเกิด นั่นคือโมหะ ความหลง ความไม่แจ่มแจ้ง ไม่ สามารถควบคุมอาการแสดงออกในจิตของเรา ต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบตามทวารทั้ง ๖

ความจริงสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง ตาก็ไม่เที่ยง รูปที่มากกระทบตาก็ไม่เที่ยง วิญญาณที่มารับทางตาก็ไม่เที่ยง ความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นขณะรูปกระทบตาก็ไม่ เที่ยงเช่นเดียวกัน เมื่อบุคคลเจริญสติตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันและซาบซึ้ง แจ่มแจ้งถึงความไม่เที่ยง สิ่งทั้งปวงก็จะสักรั่วแต่ว่าเกิด สักแต่ว่าดับ สักแต่ว่ายินดี สักแต่ว่ายินร้าย

อันนี้คือบรรลุลผลที่พระผู้มีพระภาคเจ้าต้องการ นั่นคือ เมื่อเรามีสติเห็นธรรม ในธรรมอยู่ มีปัญญาแจ่มแจ้งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ย่อมเกิด ญาณ ที่จะละ ญาณที่จะละ คือมีสติเห็นว่าธรรมมีอยู่ก็สักแต่ว่า ธรรมที่เกิดขึ้นก็ สักแต่ว่าเกิดขึ้น ธรรมที่ดับไปก็สักแต่ว่าดับไป หรือสติว่าธรรมมีอยู่เข้าไปตั้ง

เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น สักแต่เพียงว่าอาศัยรู้ อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย สติและปัญญาจะให้เราเข้าถึงในสิ่งที่เรา ต้องการในภาคปฏิบัติก็คือ ความดับทุกข์

ความทุกข์มันมีกิเลสเป็นต้นเหตุ กิเลสก็คือความยินดียินร้าย เราจึงจำเป็น จะต้องพ้นเผื่ออบรมสติของเราให้มีความมั่นคง เมื่อสติมั่นคง ปัญญาย่อมเกิดได้ ปัญญาที่เกิดจะต้องเป็นปัญญาในปัจจุบันขณะ จึงจะละอารมณ์ได้ ปัญญาในปัจจุบันขณะหมายความว่าต้องถึงพร้อมด้วยสติ สติต้องคม ต้องมีฐานรองรับ สติจะคมได้ต้องมีฐานที่ตั้งแห่งสติ คือฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติฐานใดก็ตามที่เรา มีความชำนาญที่ช่วยให้สติเรามั่นคงแข็งแรง เข้มแข็ง คม ฐานนั้นเป็นสิ่งที่เรา จำเป็นจะต้องฝึกฝนอยู่เรื่อย อย่างที่พระเดชพระคุณท่านสอนให้ยกมือหรือเดิน จกรม เป็นการลับสติให้คม

สติจำเป็นในที่ทั้งปวง ที่จะละอารมณ์อยู่ในโลกอย่างอนาลโย ไม่อาลัย ไม่ติด ข้อง อยู่อย่างไม่ติดข้องก็คือการไม่ยินดียินร้ายต่อโลก สักว่า ทุกอาการที่มา กระทบ สักว่ากระทบ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้อง ไผ่จู้พะพะ ใจกระทบธรรมารมณ์

อย่าปล่อยให้จิตปรุงแต่งไปในทางที่ว่าจะมีตัวเราของเรา มีการยึดครอง ของอัสมีมานะ ขณะที่กระทบอารมณ์ถ้าเรามีตัวยินดียินร้ายขึ้นมา ความหิวก็ เกิด จิตหิว เมื่อจิตหิวขึ้นมากก็จะเกิดอุปาทานยึดมั่น ว่าสิ่งนี้เราชอบ สิ่งนี้เราไม่ ชอบ เราจะต้องชวนขยายแสวงหาสิ่งที่เราชอบด้วยวิธีการใด หรือเราจะต้อง ชวนขยายหนีสิ่งที่เราไม่ชอบด้วยวิธีการใด อุปาทานย่อมเกิด

ฉะนั้นพึงเจริญสติให้มั่นคง ให้เต็มรอบ เพื่อความไม่ประมาท บุคคลผู้ ประมาทก็คือผู้ที่ตายแล้ว ตายจากโลกุตตรธรรม ธรรมที่พ้นโลก ความพ้นโลก ไม่ใช่พ้นที่ไหน พ้นที่อายตนะ ขณะที่กระทบอารมณ์ เราจะส่งจิตไปที่ไหนก็ได้ เราจะต้องกำหนดสติเราไว้ในกายยาววาหนาคีบของเรา เพื่อจะให้สติเราคม พร้อมที่จะรับอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ ถ้าปล่อยสติไปที่อื่น ปล่อยไปไหนก็ตาม คิดว่าจะออกนอกโลกด้วยการส่งจิตไป ผิดแล้ว เราจะพ้นโลกต้องพ้นที่กายยาว วาหนาคีบของเรานี้ สติกำหนดที่กายยาววาหนาคีบของเราให้ดี

อุปาทานขันธเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความยึดมั่น จิตที่มายึดมั่นในกาย ใน รูปขันธ ในกายว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นความเดือดร้อน เป็นความทุกข์เข็ญ จิตที่มายึดมั่นในเวทนา ความสุข ทุกข์ อุเบกขา ว่าเป็นเราเป็นของเรา ขณะเสวย

ความสุขก็ตาม ความทุกข์ก็ตาม ความไม่สุขไม่ทุกข์ก็ตาม ถ้าเรามีความยึดมั่น ถ้ามั่นว่าเราเป็นผู้เสวย มันไม่หยุดอยู่แค่เวทนา หลังจากเวทนามาก็จะเป็นตัณหา ตัณหา ๓ ก็คือ อยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป ขณะเราเสวยสุขเวทนา เราอยากได้สุขเวทนานั้นก็ตาม สิ่งที่ทำให้เกิดสุขเวทนามก็ตาม ตัวเรารู้สึกมีตัวเรา เป็นผู้เสวยสุขเวทนานั้นก็ตาม เราจะมีความคิดว่าอยากให้สิ่งเหล่านี้อยู่ยงคงทน เป็นหมื่นปี แสนปี ความคิดอันนี้เป็นความคิดที่ผิดธรรมชาติ เพราะว่าสิ่งทั้งปวง ไม่เที่ยง

ความคิดที่สวนทางกับคำว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นความเจ็บปวด เตือนตร้อน แสหาสุขของผู้คิดนั่นเอง เป็นความคิดผิด หวังผิด เมื่อหวังผิดก็ผิดหวัง ขณะที่เสวยทุกข์เวทนา เรามีอุปาทานในทุกขเวทนา เราไม่สามารถมีสติหยั่งรู้ในทุกขเวทนา ว่าในทุกขเวทนานี้สักแต่ว่าเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ไม่มีตัวเราไม่มีของ เรา ไม่มีตัวเราเป็นผู้เสวยทุกข์

ถ้าสติเราไม่ทันก็จะเกิดวิภวตัณหาอยากให้ไป พออยากให้ไป ความรุ่มร้อน กระวนกระวายของจิตก็เกิดขึ้น เพราะไม่เข้าใจสภาพความจริงว่าทุกขเวทนามก็ ตาม สิ่งที่ทำให้เกิดทุกขเวทนามก็ตาม ตัวของบุคคลผู้เสวยทุกข์เวทนามก็ตาม ไม่ เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปขณะที่กระทบอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับ ไปตลอด อันนี้สติไม่ทันไม่สามารถหยั่งรู้ ไม่สามารถแยกอุปาทานออกมาจาก เวทนาได้ ฉะนั้นจึงเกิดทุกข์ ทุกข์ซ้ำสองเข้าไปอีก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง เปรียบบุคคลผู้มีอุปาทานในทุกขเวทนาว่า คือบุคคลที่ถูกศรยิงดอกแรก และก็ถูก ศรดอกที่สองยิงซ้ำเข้าไปอีก เพราะไม่เข้าใจความจริงว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยงไม่ควร ยึดมั่นถ่อมมั่น

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่ารูปธรรมนามธรรม เป็นสิ่งที่ผ่านมาเพื่อจะผ่านไป ทั้งสิ้น ไม่ว่ารูปธรรมนามธรรม อารมณ์ขณะหนึ่ง เวทนาขณะหนึ่ง ตัวเสวย ขณะที่เรารู้ถึงความสุขความทุกข์ อันนี้จะต้องมีสติหยั่งรู้ให้ดี เมื่อมีสติหยั่งรู้ใน เวทนา เห็นแจ้งซึ่งความทุกข์ เห็นโทษในตัวยเสวย เห็นโทษที่จะเข้าไปกอดรัด จะเกิดความเบื่อหน่ายที่จะเสวยสุขเวทนา เกิดปัญญาเห็นทุกข์เห็นโทษ จะเกิด ความเบื่อหน่ายที่จะไปเสวยสุขเวทนา เกิดความเบื่อหน่ายระดับหนึ่งก็จะ สามารถปล่อยวางได้ขณะหนึ่ง เกิดอุเบกขาไม่ยินดีที่จะเข้าไปเสวย

ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อสติละเอียดขึ้นจะเห็นอุเบกขาเวทนา อุเบกขาเวทนามก็คือ เวทนาขณะที่เราปล่อยวางได้ อันนี้เราก็คงต้องระวังให้ดี แม้แต่อุเบกขาเวทนามก็

สามารถขุดหลุมล่อเราได้ ต้องระวังให้ดี ถ้าเราไม่มีสติต่อเนื่องตั้งอยู่ในฐาน สติก็จะตกฐาน ตกฐานอย่างไร ตกฐานเข้าไปจับอุเบกขาเวทนาเป็นตัวกูของกูขึ้นมาอีก รู้สึกดีใจภูมิใจ ว่าโฮโฮ! น่าดีใจเหลือเกินน่าภูมิใจเหลือเกิน เราสามารถปฏิบัติธรรมจนปล่อยละวางเวทนาได้ ละวางสุขละวางทุกข์ได้ เมื่อเราเอาจิตเข้าไปยึดมั่นในอุเบกขาเวทนา มันจะเกิดความคิดใจ ภูมิใจ เย่อหยิ่ง ถือดี ปิติ รู้สึกยกตนข่มผู้อื่น คนอื่นไม่ได้ดีเหมือนอย่างเรา นี่คือหลุมพราง หลุมพรางเหล่านี้ก็คือการแสดงปริมาณความโง่เขลาของผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังเหลืออยู่ เราต้องหยั่งรู้ให้ตี เพราะถ้าเมื่อเราเกิดความยึดมั่น ยินดี เพลิดเพลิน ภูมิใจ เย่อหยิ่ง ถือดี ยกตนข่มผู้อื่น ว่าเราปล่อยวางได้ ขณะนั้นปล่อยวางไม่ได้เสียแล้ว แต่ว่าถ้าสติเราไม่ทัน เราไม่มีปัจจุบันอารมณ์เป็นที่ตั้ง เราก็จะเอาอารมณ์อดีตมาเป็นที่ตั้ง อารมณ์อดีตคืออารมณ์ที่เราปล่อยวางได้ซึ่งเป็นอดีตไปแล้ว มันไม่มีอยู่แล้ว อดีตก็ดับไปแล้ว ขณะนี้จิตปล่อยวางไม่ได้เสียแล้ว

อันนี้ถ้าบุคคลผู้นั้นมีความอ่อนน้อมถ่อมตัวอยู่บ้าง ก็ไม่เห็นโทษของตัวเองได้เร็ว จะรู้สึกว่าขณะนั้นจิตเราเริ่มฟุ้งซ่านขึ้นมาแล้ว จิตเราไม่มีตัวอุเบกขาซะแล้ว จิตเราไม่สงบซะแล้ว ต้องกลับมาคร่ำเคร่งฝึกฝนปฏิบัติ เพื่อคืนเอาตัวอุเบกขานั้นกลับมา แต่ถ้าหากบุคคลผู้ปฏิบัติไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตัวอยู่ในจิตบ้างเลย จิตจะคุ้นเคยที่จะฮึกเหิมล้าพองยกตนข่มผู้อื่นด้วยสิ่งที่มันดับไปแล้ว อันนี้เป็นเรื่องน่าเศร้าที่สุดของผู้ปฏิบัติธรรม เพราะขณะนั้นบุคคลผู้นั้นปล่อยวางไม่ได้เสียแล้ว เพราะความที่สติไม่คม ไม่สามารถหยั่งรู้ในปัจจุบันอารมณ์ ไม่สามารถหยั่งทราบสภาวะจิตตัวเองในปัจจุบันขณะ ว่าตอนนี้จิตเราฟุ้งซ่าน จิตเราปล่อยวางไม่ได้ จิตเราประกอบด้วยความล้าพองอย่างแรง บุคคลพวกนั้นจะเดือดร้อนมาก เมื่อความจริงไม่ยอมเป็นไปตามความปรุงแต่งความหลงผิดของตัวเอง ความจริงขณะนั้นก็คือจิตฟุ้งซ่านอยู่ เพราะฉะนั้น ฐานที่ตั้งแห่งสติจึงสำคัญมาก

อย่าให้ลืมทำครู การยกมือก็ตาม การเดินจงกรมก็ตาม ช่วยให้สติเราคม สติเราคมคือสามารถรับรู้รับทราบหยั่งรู้ปัจจุบันอารมณ์ได้ ขณะที่สติหยั่งรู้ในปัจจุบันอารมณ์ โมหะจะแทรกไม่ได้ เพราะเป็นปัญญา ที่ใดมีปัญญานั้นมีความหลงไม่ได้

คำว่าปัญญา ปัญญาที่จะละกิเลสได้ ปัญญาที่จะพอกพูนถึงขนาดมาตัดกิเลสได้ จะต้องเป็นปัญญาในปัจจุบันขณะ ที่ได้เห็น ได้รับรู้ ในขณะที่สติตั้งมั่น อันนี้

จะเป็นตัวปัญญาที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติ ปัญญาอย่างอื่นที่จำได้ คิดได้ ฟังมาได้ อันนั้น เอามาอาศัยเพื่อมีประโยชน์ในการตัดกิเลสไม่ได้ ปัญญาที่จะนำมาตัดกิเลสได้ เราต้องพอกพูนมาจากภาวณามยปัญญาขณะหนึ่ง ขณะหนึ่ง ขณะหนึ่งที่หยั่งรู้ตามฐานต่าง ๆ

อย่าลืมฐานครุ ฐานกายในกาย ที่กายในกายมันมีจิตอยู่ด้วยขณะนั้นขั้น ๕ ก็ครบบริบูรณ์หมด คำว่าฐานธรรมในธรรมเราไม่ต้องไปหาฐานธรรมในธรรมที่ไหน มันอยู่ที่ฐานกายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต อันนี้เมื่อสติเรามากขึ้น ปัญญาเราแก่กล้ามากขึ้น อุปาทานจะน้อยลง ความยึดมั่นถือมั่นมันน้อยลง ความยินดียินร้ายต่าง ๆ น้อยลง มันจะช่วยกันเป็นกระบวนการ เมื่อความยึดมั่นถือมั่นมันน้อยลง ความยินดียินร้ายก็น้อยลง เมื่อความยินดียินร้ายน้อยลง ความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง มันขัดเกลาซึ่งกันและกัน

การละตัณหาและการละอุปาทานขัดเกลาซึ่งกันและกัน ช่วยหนุนซึ่งกันและกัน เมื่อเราปฏิบัติสติปัญญาฐานชานาญขึ้น อุปาทานจะน้อยลง ปัญญาจะแจ่มแจ้งมากขึ้น ความลุ่มหลง ความสว่างของญาณปัญญาจะมีสูง ความยึดมั่นถือมั่นในกาย ที่กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิตจะลดลง ญาณปัญญาจะเห็นว่าสิ่งทั้งปวงสักแต่ชั่วคราว ธรรมะเหล่านี้เกิดตามทวารทั้ง ๖ ขณะตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องไผฏฐัพพะ ใจกระทบธรรมารมณ์

ขณะกระทบตามทวารใดทวารหนึ่ง ขั้น ๕ อยู่ตรงนั้น รูปขั้นคือที่ตั้งที่ทรงของนามธรรม เวทนาขั้นก็คือตัวเสวยอารมณ์ในทวารนั้น ๆ ขณะนั้น ขณะหนึ่งของสติที่เราไปหยั่งรู้ตามทวารนั้น ๆ สัญญาขั้นก็คือการกำหนดหมาย การกำหนดหมายอารมณ์ นี่เป็นอย่างนั้น นั่นเป็นอย่างนี้ นี่เป็นพระ นั่นเป็นชี นี่เป็นสีเขียว นั่นเป็นสีแดง ตัวกำหนดหมายเป็นสัญญาขั้น สังขารขั้นก็คือความปรุงแต่ง ความคิดได้ ความแทรกอารมณ์เข้าไปได้ในขณะกระทบอารมณ์ นี่คือสังขารขั้น วิญญาณขั้นก็คือตัวรับรู้ ตัวรับรู้ เสียอย่างเดียวที่ตัวรับรู้มีอุปาทาน มันจึงไม่ใช่วิญญาณที่บริสุทธิ์ ไม่สักแต่รับรู้ รับรู้แล้วก็วางลงไป วิญญาณประกอบด้วยอุปาทานรับรู้ มันเกิดความหมายมันยึดมั่น ปรุงแต่ง เพื่อความยินดียินร้าย กำหนดหมายสิ่งนี้เป็นอย่างนั้น สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ เสวยอารมณ์สิ่งที่ชอบก็เข้าไปเสวยยินดีพอใจเกิดความกระหายเป็นสุขเวทนา สิ่งที่ไม่ชอบ รังเกียจ ไม่พอใจ ดันรน ขวนขวายจะหนีด้วยทุกขเวทนา

อุเบกขาเวทนา ของผู้มีอุปาทาน เป็นอุเบกขาที่โดนแทรกไปด้วยอัตตาอุปาทานทั้งปวง ยึดมั่น ถือมั่น เยอหยิ่งถือดี ยกตนข่มท่าน ถึงเรียกว่าขันธ ๕ ที่มีอุปาทาน เป็นปัจจัยแห่งทุกข์

ธรรมในธรรมปรากฏตามทวารทั้ง ๖ เมื่อญาณปัญญาแยกออกไปเนี่ย แยกเป็นขันธ รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ เมื่อญาณปัญญาสติเรากมขึ้นไปอีก มันจะรู้ว่าอันนี้คือขันธ อันนี้คืออุปาทานที่ไปยึดมั่น ขันธ ขันธต้องทรงไว้ เป็นสิ่งมีอยู่ แต่อุปาทานต้องทำลาย อุปาทานคือสังโยชน์ คือตัวเชื่อม ตัวเชื่อมระหว่างอารมณ์ ไม่รับรู้เฉย ๆ สักแต่ว่ารู้ เมื่อญาณปัญญา แยกคายยิ่งขึ้น การแยกคายต้องแยกคายเอง ไม่มีใครมาทำให้แยกคายให้ ต้องแยกคายจากการพ้นเพื่อ อบรมบมสติ จนสติมั่นคง มันเห็นปัจจุบันขณะ ชัดเจน มันจะเห็นอาการของกิเลสตัวเอง เห็นอะไรก็ไม่มีความเท่ากับเห็นกิเลสตัวเอง นั่นคือเราจะเห็น เราจะรู้ ว่าสิ่งนี้คือขันธ สิ่งนี้คืออุปาทาน

ธรรมะที่เกิดกับจิต ขันธ ๕ ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จริงอยู่ แต่ธรรมะที่มีอิทธิพลอยู่มาก ๆ ก็คือสังขารขันธ ตัวปรุงแต่งให้ดี ให้ชั่ว ให้บุญให้บาป สังขารขันธ พระผู้มีพระภาคแยกออกให้เห็นเป็นนิรณันท์พวกหนึ่ง เป็นโพชฌงค์พวกหนึ่ง

นิรณันท์คือฝ่ายที่จะขวางกั้น ไม่ให้ผู้ปฏิบัติเจริญรุ่งเรืองในธรรม ฝ่ายโพชฌงค์เป็นฝ่ายที่เสริมเกื้อหนุน ช่วยเหลือให้ผู้ปฏิบัติเจริญในธรรม อันนี้เราจะต้องมาหยั่งรู้อีก ต้องสามารถควบคุมได้ ต้องรู้ขณะมันเกิด ขณะมันดับ ขณะนิรณันท์เกิดมันก็ทำร้ายจิตเราพอสมควร แต่ถ้าเราไปยึดมั่น มันจะทำร้ายเรามากยิ่งขึ้นเพราะธรรมชาติของนิรณันท์เป็นสิ่งที่เกิดดับ ตั้งอยู่ขณะหนึ่งและก็ดับไป บุคคลผู้หยั่งรู้เห็นว่านิรณันท์เกิดในจิตตน เริ่มต้นจะรู้สึกว่าเป็นปัญหา เป็นปัญหา มากเลยเจริญ รู้สึกเป็นทุกข์ที่นิรณันท์เกิด นี่ความจริงนิรณันท์มันเกิดดับ

ปัญหาที่เราว่าเป็นปัญหา ถ้าเราหยั่งรู้ด้วยสติด้วยปัญญาจะรู้สึกว่าเป็นปัญหาไม่ใหญ่ซะแล้ว เพราะว่าปัญหาเหล่านี้คือความเกิดดับ มันมีและไม่มี มันผ่านมา และผ่านไป ฉะนั้นเราก็ตั่งสติและปัญญาดูมันหยั่งรู้และมีอุเบกขา ไม่ติด ไม่เป็นทุกข์กับมันขณะนิรณันท์เกิด อันนี้คือ ธรรมในธรรมหมวดหนึ่งที่พระผู้มีพระภาคต้องการให้ผู้ปฏิบัติแยกคาย แจ่มแจ้ง อยู่กับมันแต่ไม่เดือดร้อนกับมัน

กิเลสทั้งปวงคือความเกิดดับ เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้เรื่องนี้ กิเลสทั้งหลายก็ไม่น่ากลัวเสียแล้ว แต่เราต้องสร้างสติของเราให้คม ไปหยั่งรู้มันในปัจจุบันขณะ ขณะที่มันเกิด อันนั้นแหละจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ

ธรรมอีกหมวดหนึ่ง ที่พระผู้มีพระภาคทรงแยกมาให้ก็คือ **โพชฌงค์** สติ ธรรม-วิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา โพชฌงค์ทั้ง ๗ องค์ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสมควรสร้างให้เกิดในจิต เพราะเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ธรรมที่ก่อเกิดการรู้แจ้งเห็นจริง เป็นองค์ธรรมที่เป็นคุณเกื้อหนุนแห่งการบรรลุ อริยมรรค อริยผล

ของทั้งหลายไม่ว่าดีปานใด ถ้าเราใช้ไม่ถูก จับไม่ถูกที่ เป็นโทษอีกเหมือนกัน สติก็เป็นที่น่าปรารถนาในที่ทั้งปวง ขณะเราสร้างโพชฌงค์ องค์แห่งตรัสรู้ขึ้น ต้องมีสติหยั่งรู้เข้าใจธรรมชาติ ของโพชฌงค์ว่ามันไม่เที่ยง ธรรมฝ่ายกุศลทั้งหลายที่เกิดในจิตของเรา มันไม่เที่ยง อย่าไปยึดมั่น อย่าไปล่าพอง อย่าไปเย่อหยิ่ง อย่าไปถือดี อย่าไปปลาบปลื้มเพราะอาศัยมัน

บุคคลผู้ไม่ฝึกสติหยั่งรู้ในปัจจุบันอารมณ์ จะหลงเพลิดเพลีน เพลิดเพลีนด้วยความปลื้ม ด้วยความยึดมั่น ถือดี ว่าเราเยี่ยมแล้ว เพราะไม่เห็นความเกิดดับ สิ่งทั้งปวงเป็นความเกิดดับ ไม่มีอะไรให้น่าเย่อหยิ่งให้น่าถือดี ให้น่าเอาเป็นข้ออ้างที่จะยกตัวเองว่าตัวเยี่ยมกว่าใคร เพราะว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง มันเกิดดับ เราเห็นสติให้มันคง เราจะเห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นสุข (ตอบว่า) เป็นทุกข์ เมื่อสิ่งไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือบุคคลผู้มีปัญญาจะเข้าไปยึดว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา เราเป็นตัวตนของเรา (ตอบว่า) ไม่ควร ยกเว้นแต่เรายังไม่มีปัญญา

สัพเพ ธัมมา อนัตตา สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวเรา เพราะขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย บังคับบัญชากันไม่ได้ ฝันปรารถนา ว่าไม่ฟัง บอกไม่ได้ บอกไม่เชื่อ เมื่อสิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา แต่จิตมีอุปาทานไปยึด ไปแบก ไปหาบสิ่งเหล่านั้นด้วยความยึดมั่นถือมั่น นั่นแหละคือความพินาศฉิบหายใหญ่หลวงของทุกจิตวิญญาณ ทุกจิตวิญญาณที่มีอุปาทานไปยึดในสิ่งที่เป็นอนัตตา ว่าเป็นของเรานั้นแหละคือความพินาศฉิบหายใหญ่หลวง ของทุกจิตวิญญาณที่ยึดมั่น

หนักนักต้องวางเสีย ร้อนนักต้องวางเสีย ทุกข์นักต้องวางเสีย เมื่อมีญาณ-ปัญญาเห็นโทษต้องคิดสละ ต้องเอามาใส่เข้ามาใส่จิต ตัวดับทุกข์ ทุกขนิโรธ เป็นนิพพาน ตัวนิพพานก็คือ จาโค ตัวสละ ตัวละ **ปฏินิสสัคโค** สลัดคืน สลัดคืน

ธรรมชาติไป อย่าเอามาแบก มาหาบ ว่าเป็นตัวกูของกู มุตติ หลุดพ้น หลุดพ้น จากค้นหาความทะยานอยากในสิ่งที่ เป็นโทษเป็นภัย อนาลโย ไม่อาลย ไม่ อาลยต่อสังขารทั้งปวง เห็นว่าสังขารทั้งปวงควรละ ควรวาง เพราะว่ามันเป็น อนัตตา บังคับบัญชากันไม่ได้ ว่ากล่าวไม่ฟัง ผินความปรารถนา ว่าไม่เชื่อ ทั้ง รูปธรรมนามธรรมเป็นเช่นเดียวกัน

รูปธรรม กายยาววาหนาคืบ ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ใจ หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหาร ใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ตี สเลด หนอง เลือด เหงื่อ มัน น้ำตา น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ เยื่อ เยี่ยว ประกอบด้วยเอ็นใหญ่ ๙๐๐ เอ็นน้อย ๙๐๐๐ มันมา ทำเชิญใจ ให้ร้อน ให้เย็น เมื่อขบขั้ทั้งตัว ขนคิ้วก็ขาว นัยน์ตาก็มัว เส้นผมบนหัว ดำแล้วกลับหงอก หน้าตาเว้าออก ดุน่าบัดสี จะลุกก็โอย จะนั่งก็โอย เหมือน ดอกไม้โรย ไม่มีเกสร จะเข้าที่นอน ฟังสอนภาวนา พระอนิจจัง พระอนัตตา เรา ท่านเกิดมา รังแต่จะตาย ผู้ที่เชิญใจ ก็ตายเหมือนกัน เงินทองทั้งนั้น มิตติตัวไป ตายไปเป็นผี ลูกเมียผัวรัก เขาชักหน้าหนี เขาหมิ่นชากผี เปื่อยเน่าพุพอง หมู ญาติพี่น้อง เขาหามเอาไป เขาวางลงไว้ เขานั่งร้องไห้ แล้วกลับคืนมา

เมื่อตอนหนุ่มตอนสาวอะไรก็ดีไปหมด แต่ความไม่เที่ยงก็เกิดขึ้น เห็นกันเอง ความเป็นจริงปรากฏบอกกล่าวให้รู้ว่ามันไม่ใช่ของเรา ควรเบื่อหน่าย ควรคลาย กำหนัด ควรหลุดพ้น ควรเจริญสติปัฏฐาน เพื่อจะเป็นเครื่องมือในการละ ในการ วาง นอกเสียจากสติปัฏฐาน ไม่มีเครื่องมืออะไรแล้วที่จะมาช่วยให้เราละวางขั้น ๕ รูปธรรมนามธรรมที่ทุกข์เดือดร้อนแสนเข็ญอย่างสาหัสสากรรจ์

ในสายตาผู้มีธรรมจักขุ จะเห็นขั้น ๕ เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัย เป็นหัวผี เป็นลูกศร เป็นความทุกข์ยาก เป็นความลำบาก เป็นความเดือดร้อน เป็นความ เจ็บปวด เป็นความที่ไม่มีที่ต้านทาน เป็นความที่ไม่มีที่พึ่ง เป็นความอิงอาศัย ไม่ได้ ยึดไม่ได้ ยึดไว้ก็ร้อน ยึดไว้ก็ทุกข์เข็ญ

เมื่อญาณปัญญาเห็นโทษมันก็ยึดไม่ได้นาน แต่สติที่เราฝึก มีค่าอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่ จะนำญาณปัญญาที่จะชำแรกกิเลสมาให้แก่เรา ขั้นสันดานของ เราแรกเริ่มเดิมทีเป็นผู้มีกิเลสหนา เป็นผู้บัญญัติทรม แต่เมื่อเราพ้นเผื่ออบรม เจริญสติปัฏฐาน อันเป็นเอกายนมรรค ทางสายเอก เป็นไปเพื่อบุคคลผู้เดียว ไปสู่ที่แห่งเดียวคือพระนิพพาน จิตวิญญาณที่เคยมากด้วยกิเลส ก็จะเบาบางลง ไป เพราะญาณปัญญาแก้กำขันธ์เรื่อย ๆ

ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องดีอย่างยิ่ง เป็นความโชคดีอย่างยิ่งของพวกเราทั้งหลาย ได้มาอยู่ในสำนักที่ชักจูงชักชวนกันให้พ้นเผื่ออบรมบ่มอินทรีย์ในสติปัฏฐาน เป็นคุณค่ามาก สรุปว่าสติปัฏฐานจะมีประโยชน์อย่างยิ่งแก่จิตวิญญาณ ชั้นธสันดานของเรา มีค่ามาก เพราะฉะนั้นควรอย่างยิ่งที่เราจะมีความพากเพียร แม้จะลำบากยากเข็ญปานใด ไม่ควรทอดธุระอันเป็นการพัฒนาจิตตัวเอง และเพื่อเป็นการบูชาพระคุณครูบาอาจารย์

โอกาสนี้ก็ได้มีโอกาสมาให้คติธรรมเล็ก ๆ น้อย แก่ท่านผู้ปฏิบัติ ถือว่าเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ทำยที่สุดแห่งการเทศนา ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยจงคุ้มครองให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าถึงมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ทุกท่านทุกคนเทอญ

พระชุมพล พลบุญไธ

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒





ธรรมเนียม เรื่อง “วันเกิดหลวงพ่อ”

โดย พระชุมพล พลบุญไทย

๖ มี.ค. ๒๕๔๒

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอนมัสการพระโลกุตตรธรรม ขอนอบน้อมแด่พระอริยสงฆ์และสมมุติสงฆ์ ขอกราบแทนมัสการพระเดชพระคุณผู้เป็นพระอาจารย์ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในมหาสติปัฏฐานสูตรในทางภาคปฏิบัติ นมัสการท่านพระเถรานุเถระเพื่อนสหธรรมิกทุกรูป เจริญพรสามเณรและอุบาสกอุบาสิกาทุกท่าน

วันนี้เป็นวันมงคล ข้าพเจ้าก็ถือว่ารู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสมาแสดงข้อคิดเห็นต่อหน้าหมู่นักประพฤติปฏิบัติในสายสติปัฏฐานทุกท่าน วันนี้เป็นวันคล้ายวันเกิดของพระเดชพระคุณผู้มีเมตตาต่อสานุศิษย์เป็นที่ยิ่ง ท่านเป็นผู้มีความ پاکเพียรเจริญเดินตามรอยยุคลบาทของพระบรมศาสดา ใฝ่ใจศึกษา ผึกฝน เพียรธรรม โดยแยกกาย จินรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง และเมื่อได้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตัวท่านเองแล้ว ด้วยความเมตตากรุณาที่แผ่ซ่านอยู่ในจิตใจของท่าน ท่านจึงเริ่มออกเผยแผร์ สอนศิษยานุศิษย์ ตั้งแต่ปี ๒๕๐๕ ที่เกิดวาทภัยแหลมตะลุมพุก อุกาฟ้าเหลือง ปีนั้น นครศรีธรรมราชประสบวิปโยค เจอภัยธรรมชาติเสียหายยับเยิน แต่ก็มีผู้มีบารมีท่านหนึ่งได้เดินทางไปสู่ นครศรีธรรมราชในช่วงนั้น ถือว่าปีนั้นนครศรีธรรมราชมีทั้งโชคร้ายใหญ่หลวงและโชคดีอย่างใหญ่หลวงเช่นเดียวกัน

พระเดชพระคุณท่านเป็นผู้ที่ลึกซึ้งในแก่นแท้ของสังฆธรรมภาคปฏิบัติ ท่านเน้นอยู่เสมอ ฝึกหัดทั้งหลาย ลูกศิษย์ลูกหาทั้งหลาย ฟังสอนตัวเองให้ดีก่อนค่อยย้อนไปสอนผู้อื่นในภายหลัง จึงไม่มัวหมอง พระเดชพระคุณท่านได้เพียรธรรมอยู่ที่อำเภออุทอง จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นเวลาประมาณ ๓ ปีกว่า ท่านได้รู้แจ้งเห็นจริง ได้ฝึกฝนอบรมถึงขั้นรู้แจ้ง ด้วยขันธสันดานของท่าน ด้วยคงจะเป็นบุญวาสนาเก่าแก่ ที่ท่านสร้างสมอบรมมา

เมืองนครศรีธรรมราช ก่อนนั้นก็เป็นเมืองเก่า เป็นแหล่งอารยธรรมทางพระพุทธศาสนา พระเดชพระคุณท่านคงจะเคยสร้างบุญบารมีเนื่องมากับจังหวัดนครศรีธรรมราช ท่านได้ลงไปเผยแผ่ธรรมที่ท่านได้ค้นพบ ที่ท่านได้พบโดยเอาชีวิตของท่านเข้าแลก ตั้งแต่ปี ๒๕๐๕ เป็นต้นมา ท่านก็ได้สั่งสอนศิษยานุศิษย์มาเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นงานลำบากมาก มาเป็นครูบาอาจารย์ที่ต้องรับผิดชอบ ฝึกหัด อุบาสก และอุบาสิกา นับร้อยขึ้นไป ด้วยความที่ท่านเป็นผู้มีบารมีบริบูรณ์มาก ลูกศิษย์รุ่นพี่ ๆ รุ่นใหญ่ ๆ จะกล่าวถึงพระเดชพระคุณให้ฟังเสมอว่าพระเดชพระคุณท่านเป็นผู้มีบารมีบริบูรณ์มาก ไม่ว่าท่านไปอยู่ที่ไหนพระและแม่ชีจะไปอยู่ศึกษาและปฏิบัติกับท่านมาก

ท่านเป็นผู้มีบุญวาสนาทางนี้ คือว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยตนเองและยังมีความสามารถที่แก่กล้ายิ่งใหญ่ว่าจะสามารถบริหารงานหมู่คณะ และชักจูง ชักพาหมู่คณะให้ไฝธรรม เรียนรู้ธรรม ฝึกฝนธรรมตามท่านได้ ซึ่งไม่เป็นการง่าย บุคคลเช่นนี้จะต้องมีความหนักแน่นสูง มีความอดทนสูง ต้องผ่านมารทุรูปแบบ

เมื่อท่านเผยแผ่ธรรมอยู่ที่วัดท้าวโคตร (เดี๋ยวนี้แยกเป็นวัดชายนาคแล้ว) ท่านโดนมาร โดนการไม่ยอมรับของคนทั้งหลาย ขัดขวางทุกวิถีทาง ด้วยความเป็นคนจริงของพระเดชพระคุณ ท่านสามารถผ่านอุปสรรคมาได้ เขาเอาหินขว้างจนสามารถเอามาสร้างพระได้อองค์หนึ่ง ที่หน้าวัดชายนาค ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช เรียกว่าพระศิลาลอย ตั้งชื่อให้เก๋ตามที่มาของก้อนหิน คือก้อนหินที่สร้างพระ สามารถลอยมาได้ แต่พระเดชพระคุณท่านชนะอุปสรรค ชนะมาร ชนะสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายด้วยความดีมาตลอด ท่านสามารถนำพาหมู่คณะให้ฝ่าอุปสรรคจนเป็นที่ยอมรับของชาวนครศรีธรรมราช

เมื่อเป็นที่ยอมรับอย่างเต็มที่ คนเคารพมากขึ้น ลูกศิษย์ลูกหา เริ่มเป็นพระ ผู้ใหญ่มากขึ้น ด้วยความเป็นชาตินักสู้ของพระเดชพระคุณ ท่านก็ไม่ได้ติดในลาภสักการะ ในการสรรเสริญเยินยอ ท่านทิ้งลาภสักการะ ความเคารพบูชาของ

ชาวนครศรีธรรมราชเหมือนกับบ้านกอนเขพะ ด้วยความเป็นผู้มีใจสูงไม่
หวั่นไหวต่อโลกธรรม ขณะที่เผชิญอุปสรรคท่านก็ต่อสู้อย่างแข็งแกร่งด้วยจิตใจ
หนักแน่น อดทน ต่อสู้ด้วยความดี เมื่อมีคนเคารพมากขึ้น ท่านก็ไม่ได้ติดใน
ลาภ ในยศ ในสุข ในสรรเสริญ ท่านทั้งมาอย่างไม่ไยดี จนท่านได้มาสร้างวัด
หลายวัด ยกตัวอย่าง วัดเขาแก้ว จังหวัดเพชรบุรี วัดกระโจมทอง จังหวัดนนทบุรี
จนมาที่วัดไทรงาม มาเป็นปึกแผ่นเข้มแข็ง แข็งแรงมากที่สุพรรณบุรีนี้แหละ

ด้วยบุญบารมีของท่านจากเดิมที่เป็นทุ่งนา ได้ข้าวไม่กี่เกี่ยวนต่อปี พระเดช-
พระคุณท่านได้มาเปลี่ยนทุ่งนา ให้กลายมาเป็นเนื้อนาบุญของเทวดาและมนุษย์
ท่านได้มาชักจูงชักชวนชาวสุพรรณบุรี และคนในเขตใกล้เคียง ให้ออกมาฝึกฝน
ในสติปัญญาที่ท่านรู้แจ้งเห็นจริง ด้วยญาณของท่าน ไม่ได้จำมาพูด ไม่ได้จำเข
มาเล่า ท่านสามารถดับทุกข์ได้ด้วยตัวของท่านเอง

ความศักดิ์สิทธิ์ของท่านอยู่ตรงนี้ ท่านสามารถปฏิบัติจนท่านดับทุกข์ได้ด้วย
ตัวท่านเอง และสามารถชักจูงลูกศิษย์ลูกหา ผู้ไม่ประมาท ผู้เชื่อฟัง ผู้ไม่ดื้อรัน
ประพฤติดตามท่าน แล้วดับทุกข์ตามท่านได้ เป็นอัครรรย ผู้ใดปฏิบัติผู้นั้นย่อม
เห็นเอง ธรรมะที่ท่านสอนประจักษ์ที่ดับไฟในดวงใจของมนุษย์ทุกท่าน ผู้ใดมี
ศรัทธายินดีให้ท่านสั่งสอน นำเอาคำสั่งสอนของท่านไปประพฤติ ไปปฏิบัติ ย่อม
ดับทุกข์ได้เป็นอัครรรย

พระเดชพระคุณท่านเน้นตลอดว่าทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นทางที่จะนำให้
สัตว์พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ทางนี้คือสติปัญญา ๔ คือ พิจารณาเห็นภายในกาย
เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม พึงมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
ความเพียรเป็นสิ่งจำเป็นมากที่จะดับไฟกิเลส อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ในใจ
ของทุกคน กิเลสความไม่พอ ความทะยานอยาก ความไม่รู้จักอ้อม เกิดเพราะเรา
เอาจิตส่งไปที่ข้างนอก

นคติ ตณฺหา สมา นที แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาย่อมไม่มี ไม่มีสิ่งใดที่จะมาเติมใจ
ของบุคคลที่เต็มไปด้วยตัณหาให้เต็มอ้อมได้ นอกจากผู้นั้นยินดีมาประพฤติปฏิบัติ
เพื่อดับตัณหา การดับตัณหา ต้องไปดับที่ใจตัวเอง ต้องมาเจริญสติ มีความ
เพียร บุคคลนั้นต้องมีศรัทธา ใฝ่ดี คิดจะแก้ไขตัวเอง

คนเราเกิดมาไม่ใช่บริสุทธิ์มาตั้งแต่ท้องพ่อท้องแม่ คนเรามีกิเลสมาทั้งนั้น ถ้า
เรามีศรัทธาจะแก้ไข มันก็เกิดความเพียรขึ้นได้ ศรัทธาความเชื่อ เชื่อด้วยความ
เคารพในพระเดชพระคุณ ถ้าจะนับท่านเป็นหนึ่งในปรมาจารย์ผู้รู้แจ้งเห็นจริงก็

คงได้ เมื่อเรามีศรัทธาเชื่อฟังท่าน ก็เกิดความเพียรได้ ท่านเน้นเสมอ สอนลูกศิษย์ว่าอย่าทิ้งฐาน ฐานที่สำคัญ ฐานแรกของทุกคน คือฐานกายในกาย

พระเดชพระคุณท่านพยายามสอนให้มีความเพียรในการเจริญสัมปชัญญะบรรพ มีการคู้แขนเข้า เขียดแขนออก เป็นอาทิ ขณะที่คู้แขนเข้าและเขียดแขนออก ท่านก็ให้กำหนดขยับนิ้วมือไปด้วย เมื่อเราเอาสติมาตั้งที่กาย มันจะเป็นขั้นแรกที่เราจะเริ่มสร้างสติของเราขึ้นมา โดยเอาจิตของเรา มาผูกกับสัมปชัญญะความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ขณะที่เราคู้แขนเข้า เขียดแขนออก พร้อมทั้งกระดิกนิ้วมือไปด้วย ขณะที่กระดิกนิ้วมือ จิต จะมาอยู่ตรงระหว่างนิ้วกระทบกัน ให้เอาสติตั้งไว้ตรงนั้น จะเป็นที่พักขั้นแรกของผู้ปฏิบัติธรรม ให้เราอย่าทิ้งฐาน กำหนดไว้เสมอ ตั้งจิตเอาไว้ที่กาย

ท่านเน้นอยู่เสมอถ้าจิตตกฐาน ญาณจะตก กิเลสจะเกิด กิเลสคืออะไร กิเลสก็คือ ความยินดี ความยินร้าย ขณะตากระทบรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องไผ่ภูฏัพพะ ใจรับรู้ธรรมารมณ์ เมื่อจิตเราไม่มีปัจจุบันขณะ ตั้งสติอยู่ในฐาน จิตเราจะออกไปเสวยอารมณ์ เมื่อสติเราตั้งอยู่ที่ฐานเนี่ย มันจะเป็นปัจจุบันอารมณ์ ตั้งอยู่ในฐาน เราจะวางอุเบกขาต่ออารมณ์ ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่ออารมณ์ที่มากระทบ

อารมณ์ที่ร้ายกาจ ก็คืออารมณ์ทางใจ ร้ายกาจมาก เพราะอารมณ์ที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น และกาย มันเป็นปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น มันกระทบแล้วก็ดับไป แต่ความปรุงแต่ง ความรับรู้ธรรมารมณ์ของใจ สามารถที่จะเอาอดีตที่ผ่านมาแล้วตั้งนาน ดับไปแล้ว บางทีคนที่อยู่ในเหตุการณ์ทั้งหมดเขาลืมไปหมดแล้ว แต่ตัวเราเองยังจำเอาไว้

เพราะความไม่มีสติ สติตกฐาน ปัจจุบันอารมณ์ก็ดับ จิตก็ไปเอาอดีตบ้างอนาคตบ้างมาปรุงแต่ง แต่ปรุงแต่งในปัจจุบัน มายินดียินร้ายกับอารมณ์ที่กระทบในปัจจุบันก็จะปวดหัวตายแล้ว ยังจะขุดคุ้ยอารมณ์อดีต แล้วไปปรุงแต่งเอาอนาคตเข้ามายินดียินร้ายอีก อย่างนี้ไม่บ้าแล้วจะทนไหวหรือ คนที่บ้าทุกคนไม่มีใครเลยที่จะเป็นบ้าเป็นโรคประสาท เป็นโรคจิต เป็นโรคเครียด เพราะอารมณ์ปัจจุบัน ไม่มี ทำได้ เพราะอารมณ์ปัจจุบันมันเกิดดับขณะหนึ่ง รับรู้ขณะหนึ่งแล้วก็ผ่านไป แต่ด้วยความที่จิตของบุคคลผู้นั้น เป็นจิตหลง ไม่ได้ฝึกสติ จึงเห็นว่าอดีตที่ดับไปแล้ว ยังมีอยู่ เพราะถูกความหลง โมหะ อวิชชาหลอกก็เลยต้องทุกข์เดือดร้อน เจ็บปวด กับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว

การที่เราต้องทุกข์ เดือดร้อน เจ็บปวด กับอารมณ์อดีต ถ้าเราจะมองให้เห็นง่าย ๆ อุปมา ยกตัวอย่าง ค่าไฟฟ้า เมื่อสองเดือนก่อนเขามาเก็บค่าไฟฟ้า เมื่อเดือนนั้น เราก็จ่ายไปแล้ว จ่ายเสร็จไปแล้วขณะเมื่อสองเดือนก่อน ขณะนี้เขาเอาบิลเดิมมาเรียกเก็บกับเรากอีก เราก็งง งงถึงขนาดยอมจ่ายอีก อย่างนี้เรียกว่า เราฉลาดหรือโง่ ทุกคน คนทุกคน ค่าไฟฟ้าที่เก็บเมื่อสองปีก่อน สิบปีก่อน เขาเอาบิลที่เราจ่ายแล้วเอามาเก็บเรากอีก เราก็งง งงที่จะจ่ายเงินมันอีก ถ้าเราฉลาดพอ เราต้องบอกมันว่า นี่จ่ายไปแล้ว อารมณ์อดีตที่จิตชุดคุ้ยขึ้นมาเนีย เราสุขเราทุกข์ชุดใช้มันไปแล้ว อย่าเอามาเก็บอีก เราต้องบอกมันอย่างนี้เราต้องใช้แล้วพาดมัน

จิตเนี่ยมันจะมาหลอกจิตเอง คือการเอาอารมณ์อดีตซึ่งผ่านไปแล้ว เราใช้หนี้มันไปแล้ว เราทุกข์หรือสุขผ่านไปแล้ว มันยังเอามาหลอกเราให้เราทุกข์ซ้ำวันนี้ทุกข์ พรุ่งนี้ทุกข์อีก ไม่เลิกไม่วาง เหมือนค่าไฟ เมื่อสองปีก่อนเราจ่ายไปแล้ว วันนี้นมันมาเก็บ เราก็งงจ่ายมันไปอีก โง่จ่ายก็คือเรายังทุกข์ไปกับมันอีก เป็นทุกข์กับเรื่องที่ผ่านไปแล้ว มันดับไปแล้ว เหมือนกับค่าไฟฟ้าที่เราจ่ายไปแล้ว มันมาเก็บเราวันนี้ เราก็งง ถึงขนาดที่ยอมจ่ายมันไปอีก เดี่ยวพรุ่งนี้มันก็มาเก็บเรากอีก เราก็งง งงถึงขนาดจ่ายมันในวันพรุ่งนี้อีก เนี่ยลองถามตัวเองว่าเราโง่ หรือ เราฉลาด

เราต้องเตือนตนว่าอดีตที่ผ่านไปแล้วมันดับไปแล้ว เตือนตนก็เตือนอย่างหนึ่งแต่จิตที่ตกฐานมันไม่รับฟังคำเตือน ในภาคปฏิบัติเราไม่ต้องพิจารณาอะไรมาก ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ตั้งสติ อยู่ในฐาน อย่าให้จิตตกฐาน คำนี้ของพระเดชพระคุณผมยกไว้ใส่หัวตลอด คอยเตือนตนอยู่ตลอด ถ้าจิตตกฐาน ญาณก็ตก กิเลสก็เกิด เมื่อกิเลสเกิดทุกข์ก็เกิด

ตอนผมมาวัดไทรงามใหม่ ๆ พระเดชพระคุณท่านจะเปิดเทปที่ท่านเทศน์ออกเครื่องกระจายเสียงให้ฟังอยู่เสมอ ซึ่งคำสอนของท่านแต่ละคำ เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก แต่เราก็มั่ว ไม่เข้าใจ เหมือนกับฝนตก เหมือนกับในไทรงาม ฝนตกมาเป็นทองคำ เดินไปไหน เดินมาไหน เห็นแต่ทองคำเกลื่อนไปหมด เข้าเย็นเราเดินเตะทองคำเล่นตลอด ไม่รู้ค่า เมื่อออกจากวัดนี้ไปแล้ว เราถึงรู้ว่าไม่ใช่ทุกพื้นที่ที่ฝนตกเป็นทองคำ เราค่อยรู้ว่าตัวเรานี้โง่มาก คำพูด คำสอน คำดำ ของพระเดชพระคุณทุกคำ ล้ำค่าตั้งทอง ล้ำค่าตั้งทองยังงี้ ที่ว่าบุคคลใดไม่ดื้อรั้นต่อท่าน เชื่อฟังท่าน นำคำสอน นำคำเตือน นำคำดำของท่านไปประพฤติ

ไปปฏิบัติ บุคคลนั้นย่อมดับทุกข์ได้ ดับได้จริง ๆ ผู้บรรลุแล้วย่อมเห็นเอง ธรรมนี้ควรเรียกผู้นั้นมาดู

เราอย่าเป็นคนที่ว่าใกล้เกลือกินด่าง เราเห็นฝนตกเป็นทองคำจริง ๆ เลยเดินเตะทองคำเล่น คำสอน คำเทศน์ คำเตือน ของพระเดชพระคุณล้ำค่าดังทอง จะหายากมากที่บุคคลผู้แจ่มแจ้งในสติปัญญา จะสามารถนำมาสอนได้อย่างละเอียดละออ ไม่ใช่ทุกคนที่ประพฤติ ปฏิบัติ รู้เฉพาะตัวและจะสามารถบรรยายขั้นตอนในการปฏิบัติได้ทุกคน ไม่ใช่

พระเดชพระคุณพระอาจารย์ ท่านเป็นอภิมนุษย์ เป็นซูเปอร์แมน มีความสามารถ เมื่อท่านรู้แจ้งธรรมข้อใด ท่านมีทักษะ ที่สามารถบรรยายแยกแยะขั้นตอนออกมาให้ลูกศิษย์ประพฤติดตาม เราอย่าเห็นว่าธรรมที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนเป็นของเลื่อนถนอมที่คนเตะไปมาเท่านั้น

ฐานกายในกายเป็นฐานที่ตั้งแห่งสติ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านจะได้เริ่มต้นตั้งตัวทางจิตขึ้นมาได้เพราะฐานกายในกาย คือการคู้วัยวะ คือแขนเข้าเหยียดแขนออก หรือการเดินจงกรม ศาลาหลังเก่าเดินจงกรมจนกระดานสีไปหมด ทางเดินจงกรมรอบศาลาฉัน และทางเดินจงกรมรอบถ้ำสร้างคนมาหลายคน เจอพระรุ่นพี่ นาน ๆ เจอกันที ท่านยังชวนให้ยกมือไหว้ทางเดินจงกรมรอบถ้ำ ยกมือไหว้กัน ยกมือไหว้ว่ายังงี้ เรายี่นะจากคนเง่เง่า คนเลว คนชั่ว เปราะ เปื้อนกิเลสมาทั้งตัว เมื่อมาพึงร่มเงาแห่งธรรมของพระเดชพระคุณ ผีกฝนตามท่านสอนสามารถตั้งตัวทางธรรมขึ้นมาได้ ทางเดินจงกรมรอบถ้ำ เป็นที่ที่หนึ่ง ที่มีพระคุณแก่เรามาก เราเคยเดินตั้งแต่เรากิเลสหนามาก ๆ จนมาถึงเดี๋ยวนี้ กิเลสนหาน้อยลงหน่อย ยังไม่หมดกิเลส กิเลสนหาน้อยลงหน่อย พอจะตั้งตัวได้ทางธรรม พึ่งตัวเองได้ ก็ชวนกันยกมือไหว้ทางเดินรอบถ้ำ รู้สึกว่ามีพระคุณแก่เรามาก

วัดไทรงามทั้งวัดเป็นที่ร่มเย็น ด้วยใบบุญบารมีธรรมของพระเดชพระคุณ หลวงพ่อพระครูภาวนานุศาสตร์ท่านร่มเย็นด้วยตนเอง และได้แผ่ความร่มเย็นสู่อาณาบริเวณใกล้เคียง เราได้มาอาศัยท่าน พึ่งร่มธรรม ผีกฝนตามท่านสอน คำดำของครูบาอาจารย์ ความเพ่งโทษ ความชี้โทษของครูบาอาจารย์ ไพเราะมาก ไพเราะ เพราะยิ่งท่านดำมากเรายิ่งได้ดี

น่าเสียดายที่เดี๋ยวนี้ท่านดำเราไม่ค่อยได้ ทองคำหรือเพชรที่ร่วงจากปากท่าน เดี๋ยวนี้ร่วงไม่ได้เสียแล้ว แต่โชคยังดี ยังอัดเทพธรรมะเอาไว้เยอะ คำดำ คำว่า

กล่าวตักเตือนของท่านไพเราะมาก บุคคลใดที่มายอมให้ท่านชมเชย จะได้ดีทางธรรม ตั้งตัวได้ทางธรรม มาพึงร่วมธรรมของท่าน มาอาศัย คำสอนคำตักเตือนของท่าน มาฝึกฝน อยู่ในวัดไทโรงาม ฝึกฝนไม่ใช่ฝึกฝนที่วัด ฝึกฝนที่ใจเรา ได้อาศัยท่านเป็นกัลยาณมิตร บุคคลผู้มีชาติความเกิดเป็นธรรมดา เมื่อมาอาศัยกัลยาณมิตร ย่อมพ้นจากความเกิดได้ บุคคลผู้มีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา มีความโศกเศร้า พิรีพีไร่าพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจเป็นธรรมดา เมื่อมาอาศัยกัลยาณมิตร ย่อมพ้นจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นได้

พระผู้มีพระภาคทรงสอนให้เอาพระองค์เป็นกัลยาณมิตร เอาพระองค์เป็นกัลยาณมิตรคืออะไร คือประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่าน อันนี้เราเป็นรุ่นสุดท้ายภายหลัง เกิดไม่ทัน พระบรมศาสดา แต่ก็ไม่ใช่ไรเรายังโชคดีนัก ได้พบบัณฑิตผู้รู้แจ้งเห็นจริงในพระธรรมคำสอนของพระศาสดา ที่จะมากล่าวชี้แนะแยกแยะโดยละเอียดละออ และมีความเพียร อุตทน ด้วยความรักเอ็นดู ต่อลูกศิษย์ทั้งหลาย ทั้งชายหญิง ทั้งภิกษุ และอุบาสก อุบาสิกา

เพราะฉะนั้นพระเดชพระคุณท่านยังเป็นหลักชัย ซึ่งท่านกึ่งอ่อนแน่นเต็มทีในด้านสุขภาพ เราควรมีความกตัญญูในท่าน ตอบแทนถวายท่านในสิ่งที่ท่านต้องการ เท่าที่ผมรู้จักท่านมา สิ่งที่ท่านต้องการที่สุดก็คือ อยากให้ลูกศิษย์ ได้แจ่มแจ้งในสติปัญญาในภาคปฏิบัติ ท่านต้องการจริง ๆ ท่านเน้นจริง ๆ เพราะอะไร เพราะท่านปฏิบัติตามสติปัญญา และสามารถดับทุกข์ได้จริง อันนี้ด้วยความที่ท่านมีความเป็นมหาบุรุษ ความกรุณาของท่านแผ่กว้างไพศาล ยิ่งนัก ท่านจึงต้องการให้ลูกศิษย์ลูกหาสามารถดับทุกข์ เจริญรอยตามท่านไปได้

ฉะนั้นพระเดชพระคุณท่านต้องการมาก ให้เราปฏิบัติตามคำสอนของท่าน และดับทุกข์ได้ ที่ท่านสร้างวัดไทโรงามใหญ่โต โดยมีกำลังของลูกศิษย์รุ่นพี่ทั้งหลาย ที่เสียสละช่วยกันสร้างมาไม่รู้กี่รุ่นต่อกี่รุ่น โดยจุดประสงค์จะให้เรามาปฏิบัติสติปัญญา ๔ ในวัดนี้ ลูกศิษย์รุ่นพี่และรุ่นครูบาอาจารย์ ท่านก็เสียสละเป็นมือเป็นขาแทนพระเดชพระคุณ ช่วยก่อสร้างวัด ดูแลวัดรักษาวัด เป็นมือเป็นเท้าแทนพระเดชพระคุณ หลาวยรูปที่ท่านเสียสละ ก็เพื่อต้องการให้จุดประสงค์ของพระเดชพระคุณสมหวัง ว่าสติปัญญาจะหยั่งรากลึกลงในเมืองไทย

อันนี้สติปัฏฐานมันจะหยั่งรากลึกมันจะไปยังที่ไหน ธรรมจะต้องมีใจคนเป็นที่ยัง มันจะไปยังที่ต้นไม้ ที่แผ่นดินไม่ได้ เมื่อเรามีโอกาสแวะเวียนมาฟังอาศัย เสนาสนะในวัดไทรงาม ที่ลูกศิษย์รุ่นพี่ทุกท่านเสียสละช่วยพระเดชพระคุณ ก่อสร้าง สร้างบ้านแปงวัด สร้างไว้ให้

ขอให้เราอย่าประมาท อย่าคิดว่าทุกอย่างที่อยู่ในโลกฝนตกเป็นทองคำหมด อย่านึกอย่างนั้น มาเจอทองคำแล้วให้เก็บ เก็บใส่ใจเราไปซะ ได้เปลี่ยนใจเราเป็นทอง ไม่งั้นจะเสียดายภายหลัง เสียดายเมื่อสายเสียแล้ว ทุกข์เดือดร้อนเสียแล้ว แก้ไม่ได้เสียแล้ว อดอยากแทบล้มประดาตาย เพราะคิดว่าในโลกนี้ทุกสถานที่ฝนตกเป็นทองคำ อย่าต้องมาน้ำตาตกภายหลัง วันเวลาไม่คอยท่า พญามัจจุราชได้ติดตามตัวเราไปทุกหนทุกแห่งไม่รู้ว่าจะกระชากวินญาณเราไปเมื่อไร สาเหตุแห่งความตายมีมากมายเหลือเกิน

ชีวิตนี้เป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน อันเราจะพึงตายเป็นแท้ ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง ควรที่จะสังเวชว่าวันเวลานี้ พญามัจจุราชยังเปิดโอกาสให้เราสร้างความดี อย่าประมาท อย่าประมาทในวันเวลา เพราะบุคคลผู้ประมาททั้งหลายย่อมไปยึดเยียดอยู่ในนรก เสร้าโคกร่องให้จน น้ำตาเป็นสายเลือด เพราะเมื่อมีโอกาสสร้างความดี แต่ไม่ทำ แต่ไม่ทำเพราะอะไร เพราะไม่มีปัญญา เพราะโง่ ไม่คิดว่าทองคำที่เราเจอมีกา เวลายุ่งให้สูญ อย่าให้เสียไป อย่างาร่องให้ จนน้ำตาเป็นสายเลือด หลังจากที่ต้องไปยึดเยียดอยู่ในนรกแล้ว สติปัฏฐานจะช่วยให้เราพ้นจากนรกได้

ผมมาวัดไทรงามใหม่ ๆ พระอาจารย์ท่านเล่าเรื่องโยมคนหนึ่ง อยู่ที่นครศรีธรรมราช ท่านเล่าว่าปฏิบัติอยู่ ๙ ปี ได้บรรลุโสดาบัน แกมานั่ง แกนั่งตรงแนว แกจะมาเล่าอารมณ์ให้หลวงพ่อฟัง แกดีใจมาก แกคร่ำคร่งปฏิบัติฝึกฝนมา ๙ ปี แกสามารถปิดขุมอบายได้ ผมได้ยินได้ฟังเมื่อตอนผมเข้ามาวัดไทรงามใหม่ ๆ ก็รู้สึกดีใจมาก ที่ได้มาเจอครูบาอาจารย์ ที่สามารถสอนให้คนปิดอบายภูมิได้ เพราะสาเหตุแห่งมรรคผลก็คือสติปัฏฐาน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก ยืนยันอย่างมั่นคงแข็งแรงว่า ตราบดียังมีบุคคล ผู้พ้นเผื่อ อบรม บ่ม อินทรีย์ตัวเอง ในสติปัฏฐาน ไม่ทอดธุระ พระอรียะจะไม่ว่างจากโลก

เราจะสามารถปิดอบายภูมิได้ ให้เรามีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เมื่อเราปฏิบัติที่ฐานกายในกาย ธรรมตาแล้วในกายจะมีเวทนาเกี่ยวเนื่องอยู่ด้วย เมื่อปฏิบัติไปเราจะเห็น

เอง เวทนาในเวทนา ความสุข ความทุกข์ อุเบกขา มันอยู่ในนี้ เริ่มต้นเราจะเห็นทุกข์ก่อน ทุกข์เวทนา ให้เอาจิตหยั่งรู้ เอาสติหยั่งรู้ในทุกข์ หยั่งรู้เพื่ออะไร หยั่งรู้เพื่อเป็นฐานที่ตั้งแห่งสติ เพื่อให้ญาณปัญญาเกิดว่าสุขเวทนาและทุกข์เวทนาไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ไม่ควรเข้าไปมีอุปาทานยึดเป็นตัวเราของเรา

เมื่อบุคคลมีความเพียรเจริญสติอยู่ในฐาน ทุกสิ่งทุกอย่างจะปิดไม่อยู่ เราจะเห็นขั้นที่ ๕ ในฐานที่ตั้งแห่งสติ ขั้นที่ ๕ มันจะแจ่มแจ้งในญาณปัญญาที่เราหยั่งรู้ เราจะเข้าใจสภาพของมัน รู้แจ้งในความเป็นจริง ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ควรปล่อยวาง ควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้น อย่าไปยึดสิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นอนัตตา เพราะว่าบังคับบัญชาไม่ได้ ผืนปรารถนา ว่าไม่ฟัง ถ้าไปยึดสิ่งเหล่านี้เป็นตัวกูของกู ด้วยอุปาทาน ความโง่ จะทุกข์เดือดร้อนไม่จบสิ้น

ทุกข์นี้ไม่มีใครแก้ไขใครได้ต้องทำเอาเอง พระเดชพระคุณท่านสามารถดับทุกข์ด้วยตัวท่านได้ และพยายามสอนพยายามวางรูปแบบ สร้างสำนักด้วยจิตกรุณาล้วน ๆ ด้วยความกรุณาของท่าน ถ้าเรามีจิตคิดกตัญญูต่อท่านให้รับแรงปฏิบัติชะ อย่าท้อถอย อย่าเชื่อน้ำขุ่น อย่าปล่อยเวลาให้ผ่านไป อย่าพากันไปยึดเยียดอยู่ในรอก เศร้าโศก ร้องไห้จนน้ำตาเป็นสายเลือด

วันนี้เป็นวันครบรอบวันเกิดของพระเดชพระคุณ เป็นโอกาสดีอย่างยิ่ง ที่เราจะหวนมานึกถึงบุญคุณ ถึงพระคุณของพระเดชพระคุณผู้มีเมตตาอย่างแรงกล้า มีเมตตาต่อศิษยานุศิษย์อย่างหาประมาณไม่ได้ ฉะนั้นถ้าเราจะตอบแทนบุญคุณท่านให้รับแรงตอบแทนชะอย่ารอให้ท่านตายเสียก่อน

วันนี้ถือว่าเป็นโอกาส รู้สึกว่าขอบคุณ และก็รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่หมู่สงฆ์ได้มีเมตตาอนุญาติให้มากล่าวอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นอนุสติเตือนใจ บวชาพระคุณของครูบาอาจารย์ที่เป็นที่เคารพยิ่ง ควรเคารพอย่างสูง รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งขอขอบคุณมาก

ท้ายที่สุดก็ขออาราธนาบารมีของพระรัตนตรัย และพระเดชพระคุณผู้เป็นผู้นำบริษัท ทั้งกายและจิต ได้โปรดเมตตาคุ้มครองป้องกันภัยของเหล่าผู้ปฏิบัติธรรม ให้พ้นจากมิถุนาภิกขุ ให้พ้นจากความติดด้าน อวดดี ยกตนข่มท่าน ไม่รู้คุณครูบาอาจารย์ ขอให้เราพ้นจากนี้ไป ขอให้จิตเรามีแต่ความกตัญญู มีแต่ความศรัทธา มีความเพียร มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เห็นแจ้งในกองสังขาร และบรรลु

ความพ้นทุกข์ ล้นทุกข์ ท้ายที่สุดขอให้ท่านนักปฏิบัติได้บรรลุถึงพระนิพพาน อันเป็นที่สุดทุกข์ จงทุกท่านทุกประการเทอญ สาธุ

พระชุมพล พลปญโญ

๖ มีนาคม ๒๕๔๒





ธรรมเทศนา เรื่อง “สาเหตุที่ต้องปฏิบัติธรรม”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๑๒ เม.ย. ๒๕๔๒

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ขอนมัสการพระธรรม ขอนอบน้อมแด่พระสงฆ์ กราบนมัสการพระเถรานุเถระ ที่มีพระอายุกาลและปัจฉิมายุกาล เจริญพรญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา

วันนี้ก็ได้มีโอกาสมารับใช้ในการให้ธรรมะ แทนพระเดชพระคุณอันเป็นที่เคารพสักการะ เนื่องจากเดี๋ยวนี้พระเดชพระคุณผู้เป็นพระอาจารย์ ท่านสุขภาพไม่ค่อยดี เหล่าลูกศิษย์ก็ขึ้นมารับใช้แทนพระเดชพระคุณ วันนี้เป็นโอกาสดีที่ญาติโยมทั้งหลายมาจากหลายทิศหลายทาง มีศรัทธา มีความเพียร ปราธนา จะมาปฏิบัติ มุ่งมาสู่วัดไทรงามธรรมธาราม การปฏิบัติเราปฏิบัติเพื่ออะไร เพราะเหตุใดทำไมเราจึงต้องปฏิบัติธรรม ทำไมเราจึงต้องมาลดละ ต้องมาละกิเลส วันนี้จะได้กล่าวพอสังเขป

ที่เราต้องมาปฏิบัติก็เพราะขั้น ๕ เป็นทุกข์ คนเราเกิดมามีขั้น ๕ คือกายและใจ เบื้องต้นขั้น ๕ มันแสดงอาการประจักษ์ว่าสุข มันจะเที่ยง ยั่งยืน ไม่เดือดร้อน ไม่เจ็บปวด เหมือนกับเป็นที่ควรหยังจิตลง ควรยึดมั่น เพราะว่ามันเป็นแหล่งที่จะสามารถเสวยสุขเวทนาได้ สุขเวทนา แปลว่าความเสวยความสุข แต่ว่าสุขเวทนาเป็นเหยื่อล่อ ให้เราจมปลักอยู่ในทุกข์อย่างถอนตัวไม่ขึ้น บุคคลผู้ไม่มีปัญญายอมหลงไหลในสุขเวทนา และก็ต้องจมปลักอยู่ในทุกข์อย่างถอนตัว

ไม่ขึ้น เหมือนปลาโลง ที่ขึ้นขอบไส้เดือนจึงติดเบ็ด สุขเวทนาที่โลกใส่มาให้ เพื่อหลอกล่อสรรพสัตว์ให้จมปลักอยู่ในห้วงกาม ก็เปรียบประดุจไส้เดือนที่เกี่ยวเบ็ดไว้ พอหลงกินไส้เดือนจึงติดเบ็ด

อันนั้นบุคคลที่เกิดมาในโลกจะมาเสวยสุข ในเบื้องต้นของชีวิต ร่างกายที่อาศัยเป็นเครื่องมือในการเสวยสุขเวทนา ยังถูกระงับระงับไว้ กระช่มกระชวย กระฉับกระเฉง จึงสามารถหลอกล่อผู้ไร้ปัญญาให้หลงติดกับ ไม่สามารถจะดิ้นรนหนีพ้นออกได้ แต่บุคคลผู้มีปัญญาเทียบเคียงมองเห็นรู้ซึ่งถึงความไม่เที่ยง ของร่างกายสังขาร ร่างกายสังขารที่เราจะอาศัยเป็นแดนที่จะเสพเสวยรสของโลก รสของโลกที่ธรรมชาติเอามาเป็นเหยื่อล่อก็คือรูปสวय เสียงเพราะกลิ่นหอม รสอร่อย แล้วก็สัมผัสนุ่มนวล ชื่นชอบใจ อันนี้เป็นเหยื่อล่อ เรียกว่า กามคุณ เป็นคุณของกาม

คำว่ากามคุณ หมายความว่ากามมีทั้งคุณทั้งโทษ เมื่อธรรมชาติจะหลอกล่อสรรพสัตว์ให้ติดอยู่ในกาม จะต้องเอาส่วนคุณมาล่อ เหมือนกับการใช้ไส้เดือนเอาไว้ข้างนอก เพราะว่าถ้าเอาเบ็ดไว้ข้างนอกปลาไม่กิน เพราะอยากจะกินเหยื่อจึงตกเป็นเหยื่อ ปลาทั้งหลายเนื่องจากอยากจะกินเหยื่อไส้เดือน จึงตกเป็นเหยื่ออันโอชะของพราณเบ็ดฉนใดก็ฉนนั้น สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ไร้ปัญญา ไม่มีปัญญาจักขุ ไม่ได้ฟังธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมหลงติดอยู่ในคุณของกาม และก็ทุกข์เดือดร้อน เจ็บปวด แสนสาหัส จากโทษของกามในภายหลัง

โทษของกามที่เห็นง่าย ๆ ก็คือ พบเพื่อจาก พบเพื่อจากทั้งนั้น พบหนึ่งครั้ง จากหนึ่งครั้ง พบสองครั้งจากสองครั้ง พบร้อยครั้งจากร้อยครั้ง สิ่งทั้งปวงที่เราชื่นชอบไม่สามารถอยู่กับเราไปได้ตลอดร้อยปีพันปี เกิดก็เพื่อดับ พบก็เพื่อจาก มีรักก็เพื่อทุกข์ รักร้อยทุกข์ร้อย รักหาสลับทุกข์หาสลับ ไม่รักไม่ทุกข์ ยึดเอาไว้ ร้อยก็ทุกข์ร้อย เพราะว่าธรรมชาติเขาไม่ยอมให้เรายึด สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง กระทบขณะหนึ่งและก็จากไป เกิดดับตลอดตามทวารทั้ง ๕ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ดับตลอด แม้แต่กายสังขาร ร่างกายยาววาหนาคืบ กว้างกำมา ที่เราอาศัยเป็นเครื่องมือที่จะมารับรู้โลก มันก็ไม่เที่ยง เรามาอาศัยตาที่จะดูรูป มาอาศัยหูเพื่อจะฟังเสียง มาอาศัยจมูกเพื่อจะดมกลิ่น อาศัยลิ้นเพื่อจะลิ้มรส อาศัยกายเพื่อจะถูกต้องโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่มากระทบกาย กายมันไม่เที่ยง เราประคองประหม่อมืดมนูชาร่างกายอย่างดี ในที่สุดร่างกายนี้มันจะหักหลังเราอย่างไม่มีชั้นดี ถึงเวลามันเจ็บมันก็จะ

เจ็บ ถึงเวลามันปวดมันก็จะปวด ถึงเวลามันจะเป็นโรคมันก็เป็นโรค ถึงเวลามันจะตายก็ไม่มีใครห้ามได้

ฉะนั้นบุคคลผู้มีปัญญาเมื่อมาเห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย จึงรู้สึกที่เราจะอยู่ในถ้ำที่มีเสือ นอนเอกเขนกอยู่ในเรือนที่กำลังถูกไฟไหม้ เมื่อนั้นบุคคลผู้มีปัญญาจึงแสวงหาทางที่จะออกจากกาย คือว่า คุณของกามได้มาถึงจิตของเราให้เข้าม้ายึดมั่นในร่างกายสังขารอย่างรุนแรง เพราะว่า เราคิดว่า เราเชื่อว่า เรา รู้สึกว่า ร่างกายนี้จะเป็นดินแดน เป็นที่ตั้งให้เราเมาเสพเสวยรสของสุขเวทนาจากกามคุณทั้ง ๕ ได้ ฉะนั้น บุคคลผู้หลงเพลิดเพลินอยู่ในกาม จะถูกดึงดูดจิตของเขาผู้นั้นให้ยึดมั่นในร่างกายอย่างแรงกล้า ฉะนั้นเมื่อทุกข์เกิดเพราะอาศัยกายเป็นปัจจัย จิตดวงที่ยึดมั่นอย่างแรงกล้า จะทุกข์เดือดร้อนแสนเข็ญอย่างแรงกล้า เป็นปริมาณเท่ากัน

ฉะนั้นบุคคลผู้มีปัญญาจึงชวนชวายเป็นแสวงหาทางออกจากกาย ก็คือ พยายามจะถอนความยึดมั่นจากกายเพราะเห็นโทษ ว่ากายนี้ไม่เที่ยง เกิดเพื่อดับ เกิดในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง ดับในที่สุด เป็นทุกข์ นังนานก็ปวด ยืนนานก็ปวด นอนนานก็ปวด เดินนานก็ปวด อิริยาบถทั้ง ๔ บังทุกข์เอาไว้ ผู้ไร้ปัญญาจึงไม่เห็นทุกข์ ความจริงร่างกายมันทุกข์แสนเข็ญ พร้อมที่จะตายได้โดยไม่ต้องมีปัจจัยภายนอก แต่นั่นไม่เปลี่ยนอิริยาบถ น้อย่างเดียว ตาย ใครไม่เชื่อลองนั่งดู นั่งอย่าเปลี่ยนท่า ตาย

สาเหตุแห่งความตายมีพร้อมมูลอยู่ในกายนี้ ไม่ต้องมีรถมาชน ไม่ต้องมีเรือมาชน ไม่ต้องมีมีดมาทิ่ม ไม่ต้องมีลูกปืนมาทะลุ สาเหตุแห่งความตายมีพร้อมมูลในกายนี้แล้ว สาเหตุแห่งความตายก็คือความเกิดนั่นเอง การเกิดก็คือการจับจองป่าช้า เกิดร้อยตายร้อย เกิดพันตายพัน เกิดหมื่นตายหมื่น

ฉะนั้นร่างกายนี้ทุกข์แสนเข็ญ ผู้มีปัญญารู้จัก มีธรรมจักจะเห็นแต่ความทุกข์ในร่างกายนี้ คนโง่เขลาเบาปัญญาเข้าใจว่าสุข สู้ทั้งหลายจึงมาดูโลกอันตระการตาประดุกาจรตที่พวกคนโง่เขลาพากันหมกอยู่ แต่ผู้รู้หาซึ้งอยู่ไม่

ร่างกายมันเป็นทุกข์ นอกจากเป็นทุกข์ยังเป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ฝืนความปรารถนา ว่าไม่พัง บอกไม่เชื่อ ห้ามไม่ได้ ห้ามไม่ให้เจ็บก็ไม่ได้ ห้ามไม่ให้แก่ก็ไม่ได้ ห้ามไม่ให้ตายก็ไม่ได้ เมื่อบุคคลผู้มีปัญญาได้มองเห็นโทษดังที่พรรณนามานี้ จึงมีศรัทธาคิดออกปฏิบัติ อันนี้การปฏิบัติธรรม ธรรมอะไรที่จะช่วยให้เราถอนความยึดมั่นในขั้น ๕ ได้

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงทางสายเอก เอกายโน อยู่ ภิกขเว มกุโค สุตตานุ วิ-
สุทธินิยา ทางนี้คือทางสายเอก มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เห็นกายในกาย
เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เพื่อจะหลุดพ้น พ้นออก พ้นไป หลุด
ลอย จากอุปาทาน ความยึดมั่นในขันธ ๕ ในฐานะกายในกาย เราก็กำหนดที่
กายนี้ เมื่อสติแยบคาย จึงเรียกว่าเห็นกายในกาย เมื่อสติยังไม่แยบคายก็ถือว่า
เราเห็นกาย เรามีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ไม่ทอดธุระ เราจะเห็นกายใน
กาย

สติ จำเป็นต้องฝึก มีค่าอย่างยิ่งที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ ทุกข์จากกาย ความ
เกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความ
โศกเศร้าพิริ้วไร รำพัน ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจ พลัดพรากจากของรัก
ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ปรารถนาสิ่งใดและไม่ได้สิ่งนั้นเป็นความทุกข์ การเจริญสติ
ให้มากให้มีที่ฐานกายในกาย บุคคลจะวางอุเบกขาในการกระทบอารมณ์ตาม
ทวารทั้ง ๖

ความยินดีก็เป็นทุกข์ ความยินร้ายก็เป็นทุกข์ ความยินดีความยินร้าย เป็น
อันเดียวกัน ตรงที่ว่าเราอยากจะได้อย่างใจ ถ้าได้สมใจก็ยินดี เพลิดเพลิน ยึด-
มั่น กอดรัด ก็ต้องเตรียมตัวเตือนร้อน เมื่อไม่ได้ดังใจก็ทุกข์ โทมนัส เศร้าโศก
กระวนกระวาย รวมความแล้วทั้งความยินดี ยินร้าย ก็คือ การจะเอาให้ได้อย่าง
ใจ จะเอาให้ได้อย่างใจ เพราะว่าเข้าใจผิดความจริง ผิดธรรมชาติ ไม่รู้ซึ่งถึง
อนันตตา ขันธ ๕ เป็นอนันตตา ญาณปัญญาที่เราจะแจ่มแจ้ง แจ่มชัด ละวาง
อารมณ์ได้ จะต้องเป็นญาณปัญญาที่ถึงพร้อมด้วยสติ วางอุเบกขาขณะกระทบ
อารมณ์

การที่พูดว่าจะวางอุเบกขา พุดมันง่าย จะทำอะไรจะทำได้ บุคคลนั้น
จะต้องสมบูรณ์ด้วยสติ เมื่อหยั่งสติลงในฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ อันนี้เรา
ทั้งหลายถือว่าโชคดีเหลือเกิน ที่ได้มาฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ที่
เชี่ยวชาญการสอนภาคปฏิบัติในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เราโชคดีมาก

ให้เรามีความเพียร พ้นเผื่อ อบรม ปมสติ ตามฐานต่าง ๆ เริ่มต้น ฐานกายใน
กาย เราต้องชำนาญในฐานะกายในกายก่อน เราต้องฝึกสติสัมปชัญญะในการรู้
เข้าเหยียดออก จนมันสามารถปล่อยวางความยึดมั่นในกายได้บางส่วน จากนั้น
เราจะแจ่มแจ้งในเรื่องเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ในเบื้องต้น
เราจะต้องฝึกฐานกายในกายให้มาก

อันนี้ถ้าจะถามว่าวิธีที่ง่ายที่สุดที่จะบรรลุผลคือยังงี้ ก็ต้องบอกว่าในภาคปฏิบัติที่เราจะดับทุกข์ วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือวิธีที่ยากที่สุด วิธีที่ยากที่สุดก็คือวิธีที่ง่ายที่สุด นี่พูดกำกวม ก็หมายความว่า บุคคลที่ต้องการแสวงหาวิธีที่ง่ายที่สุดแสดงว่าจิตท้อถอยจากความเพียรซะแล้ว ฉะนั้น เมื่อท้อถอยจากความเพียร นั่นแหละคือความยากที่สุด บุคคลที่มีความเพียรไม่ท้อถอย มีความเพียรในการเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ นั่นแหละจึงจะเจอวิธีที่ง่ายที่สุด ตอบอย่างกำปั้นทุบดินก็คือว่า วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือวิธีที่ยากที่สุด วิธีที่ยากที่สุดก็คือวิธีที่ง่ายที่สุด นั่นก็คือว่า ถ้าอยากพ้นทุกข์อย่าละความเพียร ถ้าละความเพียรไม่พ้น

ตัวที่จะดับกิเลส คือ ตัวความเพียร ที่จะเอาสติเอาปัญญามาสู้ เมื่อรู้สึกว่าการกิเลสเกิด กิเลสก็คือความยินดียินร้ายในขณะกระทบอารมณ์ ถ้ายินดีมาก ๆ ก็เรียกว่ากามฉันทะ ยินร้ายมาก ๆ ก็คือโทสะ สำหรับโมหะ ความหลง ก็คือ ตัวที่ปล่อยให้ความยินดียินร้ายเกิด คือโมหะ เพราะสติไม่สมบูรณ์ ความเพียรย่อหย่อน ชี้เกียจยกมือ ชี้เกียจเดินจงกรม อันนี้แหละโมหะ ความหลงมันนั่งอยู่บนหัวท่านผู้ปฏิบัติเหล่านั้นซะแล้ว

จะให้ได้ดีทางภาคปฏิบัติ ต้องมีความเจียมตัวให้สูง เหมือนกับเราเจียมตัวว่า พ่อแม่ไม่ทั้งสมบัติให้เรา เราจึงชวนชวายเป็นมาหากิน เมื่อชวนชวายเป็นมาหากิน ก็รวย มีเงิน ไม่อดอยาก ตรงกันข้ามบางคนเยอหยิ่งถือดีว่าพ่อแม่มีสมบัติมาก ก็อ้อมืออเท้า ใช้สมบัติไปวัน ๆ ใอันนี้ไม่ซำดตาย

เราเป็นนักวิปัสสนาต้องเจียมตัว ว่ากิเลสสามารถชี้หัวเราได้เสมอ เพราะกิเลสมันเข้าทางทวารทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเรารู้ดังนี้ต้องพยายามสั่งสมสติ สัมปชัญญะ มีความเพียร ไม่ทอดธุระ ถ้าจะถามว่าผู้หมดทุกข์ หรือผู้สำเร็จ ผู้บรรลุจุดสูงสุดของวิปัสสนาคือใคร คือคนประเภทไหน (ตอบว่า) สูงสุดคือผู้สามัญ ผู้บรรลุสูงสุดของวิปัสสนาคือผู้มีความเพียร เจริญสติ เจริญสัมปชัญญะเพื่อจะวางอุเบกขาให้ได้ขณะกระทบอารมณ์ ไม่ประมาท แค่นี้เองเหมือนกับบอกว่าเศรษฐีคือคนประเภทไหน คือคนที่ว่าทำงานตั้งแต่เช้าจรดค่ำ ไม่มีเวลาพัก เศรษฐียังทำงานอยู่ พวกทำ ๆ หยุด เป็นพวกจน ๆ ทั้งนี้

นี่แหละสูงสุดต้องคืนสู่สามัญ และยิ่งปฏิบัตินาน ความเจียมตัว ความถ่อมตัว ต้องมีมากกว่าคนใหม่ ๆ ไม่งั้นเรียกว่าใช้ไม่ได้ ผิดทาง ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งเยอหยิ่ง ถือดี เนี่ยแหละผิดทางแล้ว ปฏิบัติผิดแล้ว ปฏิบัติถูกทางมันต้องลดละ มานะ ทิฎฐิ ประณีประนอม ถ่อมตน ไม่ถือดี ไม่เยอหยิ่ง มันจะถือดีไม่ได้ เยอหยิ่งไม่ได้

เพราะญาณปัญญามันลึกซึ้ง ก่ออยู่ในหัวใจ สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยงแล้วจะเอาอะไรไปเป็นที่ตั้งแห่งความเยอหยิ่ง

เจียมตัวเสมอว่าสังขาร ชันธ์ ๕ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เตือนร้อน เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจของเรา เราแพ้แล้วที่เกิดมา ชันธ์ ๕ คือเครื่องหมายแห่งความพ่ายแพ้ เราเกิดมีชันธ์ ๕ นั้นแหละเครื่องหมายแห่งความพ่ายแพ้ ทุกคนที่เกิดในโลกนี้ทั้งนั้นแหละ คนฉลาดเขาไม่เกิดแล้ว คือว่าคำว่าโง่ก็คือ มีอวิชชา พระอรหันต์ท่านละอวิชชาได้ ท่านไม่ต้องมาเกิด อันนี้คนที่ต้องมาเกิด คนโง่ทั้งนั้น เพราะโง่มาจึงต้องมาทรงชันธ์ ๕ ที่เป็นทุกข์ เตือนร้อนอย่างแสนสาหัส รูปชันธ์ ร่างกายก็ไม่เที่ยง เวทนาชันธ์ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขาก็ไม่เที่ยง สัญญาชันธ์ ความกำหนดหมายว่าไอนี้เป็นไอนั้น ไอนั้นเป็นไอนี้ สัญญาชันธ์คือตัวรู้ข้อมูลก็ไม่เที่ยง เดียวเรารู้เดี๋ยวเราก็ไม่รู้ สังขารชันธ์ การปรุงแต่งจิตไปทางดี ทางชั่ว ก็ไม่เที่ยง เดียวก็ปรุงแต่งเรื่องดีบ้าง เรื่องไม่ดีบ้าง คิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง วิญญาณชันธ์ การรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยิ่งไม่เที่ยงไปใหญ่ รับประทานก็ดับลง รับประทานก็ดับลง

เมื่อญาณปัญญาซาบซึ้งถึงความไม่เที่ยง จึงเจียมตัวสุด ๆ ความเยอหยิ่งถือดีเกิดขึ้นมาได้เลย ในจิตดวงที่มีปัญญาเห็นความเกิดดับ เกิดเพื่อดับ พบเพื่อจาก มีรักเพื่อทุกข์ ยึดมั่นเพื่อร้อน ยึดเอาไว้ทั้งรูปธรรมนามธรรม ยึดว่าเป็นตัวกู ของกู ความจริงมันเป็นมายาทั้งนั้น มายาไว้หลอกคนโง่ บุคคลที่ไม่สมบูรณ์ด้วยสติปัญญาจึงเพิกมายาไม่ได้ หลงว่าเป็นจริงเป็นจัง ร่างกายสังขารเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ของโลกมาประกอบกัน สมมุติว่าหญิง สมมุติว่าชาย ผู้หลงมายา หลงเป็นจริงเป็นจัง ยึดมั่นจนหัวแตก มายามันหลอก ว่าเราเป็นผู้ชายคนหนึ่ง จึงต้องการหาผู้หญิงคนหนึ่งหรือมากกว่านั้นมาเป็นคู่ ผู้หญิงก็เหมือนกัน โดนมายาหลอก โดนอวิชชาหลอก ว่าเราเป็นผู้หญิงคนหนึ่ง เราต้องมีจิตจะก้านยังงั้น เราต้องหาผู้ชายคนหนึ่งมาเป็นคู่ แล้วเราต้องมีผู้ชายคนหนึ่งมาเห็นคุณค่า และซื่อสัตย์จงรักภักดีต่อเรา มันไปถึงไหนถึงไหน ไม่ยอมมองผู้หญิงอื่น เกิดมาชาตินี้มันมองเราคนเดียว อันนี้โดนมายาหลอกซะแล้ว ความจริงร่างกายสังขารเอาไปเผาไฟเหลือแต่ขี้เถ้า หาผู้ชายก็ไม่เจอ หาผู้หญิงก็ไม่เจอ เพราะความโง่ถูกอวิชชาหลอก

อยู่ในโลกนี้ ต้องอยู่อย่างเล่นละคร มีหน้าที่อะไรก็ทำไป เราต้องเข้าใจถึงความไม่เที่ยงให้สูง นึกถึงความตายให้มาก ๆ ไม่ช้าตายแน่ ไกลตายแล้วหนอ

ความตายจักมี ชีวิตนี้จักดับดิน เมื่อความตายมาถึง ต่อให้รักกันปานจะกลืน เขาไม่ยอมให้เราเข้าบ้านซะแล้ว ไม่ยอมให้เรานอนมุ้งเดียวกับเขาซะแล้ว เขาก็ไม่ยอมมานอนโลงเดียวกับเราเสียแล้ว โลกนี้คือละคร อย่าไปยึดมั่นเยอหยิ่งถือดี เป็นจริงเป็นจัง สมบัติในกายนอกกาย เป็นของกองท่วมโลกทั้งนั้น แม้แต่เงินใส่ปาก สับหรือก็เอาไปซื้อเหล้ากิน อย่าถือดีว่าเรามีสมบัติมาก มีเงินทองมาก อย่าถือดีว่าเราเกิดมาสวย ผู้หญิงที่สวยงามยิ่งเดือดร้อนหนัก ความสวยไม่มีค่าอะไรมาก ผู้หญิงดี ๆ ความสวยมีค่าหนึ่งเดียวเอง คือเอาไว้หาสามี นอกนั้นก็เอาไปใช้ไม่ได้เสียแล้ว โดนคนตำอีก อ้าวนี้มีสามีแล้วยังไปกระดึ่กระด้ากับคนโน้นอีก อันนี้ความที่เราเป็นคนสวยย่อมมีหนุ่มมาติดพัน หนุ่มมาติดพันมาก ๆ ก็เดือดร้อนอีก นี่แหละ อย่าเยอหยิ่ง รูปโฉมเหมือนดอกไม้บาน ไม่นานก็อับเฉา อย่าเห็นเป็นจริงเป็นจัง อย่าเห็นเป็นของมีค่า

ให้แสวงหาธรรมะเป็นอารมณ์ ศีลเป็นของมีค่า เป็นอารมณ์ที่มีค่า เป็นที่พึ่งแก่เรา แม้ในคราวที่จะตาย ศีลจะเป็นที่พึ่ง ธรรมะที่เราจะฝึก ฝึกฝน เพียรด้วยความเพียร อันนั้นจะเป็นของมีค่า ที่จะติดตัวติดสันดาน ติดจิต ติดไปหลังจากตาย ร่างกายสังขารต่อให้สวยเป็นนางงามจักรวาลก็ตามที่ พอตายแล้วก็ไร้ค่า โสโครก มีแมลงวันพวกเดียวจะเห็นว่ามีค่า อ้อ แร้งอีกพวก

โลกนี้คือละคร ไม่ซำก็จะมีปิดฉาก ฝาโลงปิดหน้า สมบัติทั้งหลายก็กองท่วมหัวเอาไว้ ให้คนรุ่นหลังได้แย่งชิงต่อไป ที่จะพาไปได้เนี่ยก็คือบุญและบาป ฉะนั้นคนโง่จึงแสวงหาของที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้เอาไว้เยอะ ๆ ส่วนผู้มีปัญญาแสวงหาของที่ตายแล้วเอาไปได้ คือธรรมะ ศีลธรรม ภาวปฏิบัติ กรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นที่พึ่งแก่เราจริง ๆ แม้ขณะที่จะตายจากโลกนี้ไป สติที่เราฝึกจะเป็นที่พึ่ง มาปล่อยวางทุกข์เวทนาที่แสนสาหัส เจ็บปวด เดือดร้อน ในคราวจะตาย ลูกเต๋า ผัวเมีย รักกันจนปานจะกลืนแบ่งความเจ็บปวดจากเราไม่ได้ สติที่เราฝึกจะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง มีค่า ฉะนั้น เราต้องมาพิจารณาแล้วว่าอะไรที่เป็นสิ่งที่มีค่าแก่เรา ต้องหาให้มาก ๆ ยิ่งเราได้เข้าวัดได้มาเจอธรรมตั้งแต่อายุไม่มากนักเนี่ย ต้องถือว่ทำอะไรชีวิต ให้รับแรง ขวนขวาย มรรคผล ไม่ใช่ของสุดเอี่ยม เป็นของในกระเป๋าของผู้มีความเพียร มรรคผล นิพพาน เป็นของในกระเป๋า ในกระเป๋าของเราเอง มือล้วงเอาออกมาได้ เป็นของในกระเป๋าของผู้มีความเพียร ที่เจริญสติปัญญาทั้ง ๔

บุคคลที่ไม่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ มรรคผล นิพพาน เป็นเรื่องสุดเอือมเหลือเกิน ส่วนบุคคลที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ มรรคผล นิพพาน เป็นของง่ายตายเหลือเกิน เป็นของมรดกของพ่อ ไม่เอาก็ไม่ได้ เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไป ไม่เอาก็ไม่ได้ ไม่เอามรรคผลนิพพานก็ไม่ได้ เขาก็จะให้ เขาจะให้อยู่แล้ว พระผู้มีพระภาคทรงรับประกันไว้เลยในสติปัฏฐานสูตร อย่างน้อย ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน ถ้ามีความเพียรจริง ๆ ท่านรับรองว่าจะบรรลุ อนาคามี แต่เรื่องพระอรหันต์ ท่านยังไม่รับรอง ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ บารมีของแต่ละคน แต่พระอนาคามีเป็นของในกระเป๋ของผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน เพราะว่าพระอนาคามีก็คือผู้เชี่ยวชาญในการดับความยินดีและยินร้ายนั่นเอง และผู้เจริญสติปัฏฐานก็คือ ผู้ที่ว่า มาฝึกวางความยินดี ยินร้าย ด้วยสติและอุเบกขาในฐานทั้ง ๔ มีฐานทั้ง ๔ เป็นที่ตั้งแห่งสติ ฉะนั้น ท่านจึงรับรองว่ามรรคผลเป็นของที่เตรียมไว้ให้แล้ว สำหรับผู้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ฉะนั้นให้เรามีศรัทธา

นาน ๆ เรามาวัดที่ ถือว่าเราได้มาชาร์จไฟ กลับบ้านก็อย่าทึง เพราะว่าชีวิตนี้ไม่ยั่งยืนเลย สาเหตุแห่งความตายมีพร้อมในร่างกายสังขารเดินไปไหนเราก็เอาไปด้วย แต่ละคนพกความตายอยู่บนหัว เวลาเราเดินไปไหน เดินไปทิศเหนือก็ตาม ทิศใต้ก็ตาม ทิศตะวันออกก็ตาม ทิศตะวันตกก็ตาม แม้ต่างคนจะเดินไปต่างทิศกันแต่จุดหมายปลายทางของทุกคนคือ ป่าช้าเหมือนกันหมด ฉะนั้น อย่าล้าพองในความแข็งแรงของร่างกาย เราารู้สึกว่าร่างกายยังแข็งแรงอยู่ ต้องเอาร่างกายนั้นมาปฏิบัติ มาเจริญสติ เจริญสมาธิ ปล่อยวาง วางอุปาทาน ถอนความยึดมั่นในโลกนี้ อย่าเชื่อจนแซ เพราะพญามัจจุราช ย่อมพาเอาผู้ประมาทไปยึดเยียดอยู่ในนรก ผู้ประมาทนะ ให้ชีวิตมาแต่ไม่รู้จักใช้ชีวิตในการสร้างชาติ

วันนี้ถือว่าเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ได้มีโอกาสมาตอบแทนพระคุณของพระอาจารย์ที่เป็นที่เคารพ仰 ที่ได้สั่งสอน อบรมศิษย์ทั้งปวงให้พ้นจากขุมมรก พ้นจากความชั่ว ด้วยสติปัฏฐานที่พระเดชพระคุณพระอาจารย์เน้นเสมอ ย้ำเสมอ รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ได้มาตอบแทนพระคุณท่าน สดุดีแห่งการบรรยายขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย บารมีอันเปี่ยมล้นของพระเดชพระคุณผู้เป็นอาจารย์ ขออัญเชิญฝ่าเท้าของพระเดชพระคุณพระอาจารย์ มาสถิตอยู่เหนือหัวของข้าพเจ้าและผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ให้สนับสนุนผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านเจริญในธรรม ท้ายที่สุด ให้ถึงมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันจะพึงถึงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

พระชุมพล พลปญโญ

๑๒ เมษายน ๒๕๔๒







ธรรมเนียม เรื่อง “วิปัสสนาภูมิและไตรลักษณ์”

โดย พระชุมพล พลปณฺโณ

๒๓ ธ.ค. ๒๕๔๒

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ขอนมัสการพระธรรม ขอแสดงความเคารพแด่พระอริยสงฆ์และพระสมมุติสงฆ์ ขอกราบแทบเท้ามายังพระเดชพระคุณ ผู้เป็นพระอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทให้วิชาความรู้ ขอนมัสการพระเถรานุเถระ ผู้มีพรพรายุกาลและปัจฉิมายุกาลทุกท่าน เจริญพร ญาตีโยม อุบาสก อุบาสิกา

วันนี้ก็เป็นโอกาสดี ที่มาให้ธรรมะ ช่วงนี้อากาศหนาวเหน็บผิดปกติ อากาศหนาวเหน็บ เสียดแทงกาย เป็นโงฐฐัพพะ เป็นอนิฏฐารมณฺ์ อนิฏฐารมณฺ์คือ อารมณฺ์ที่ไม่เป็นที่น่าพอใจ หนาวเกินไป ร้อนเกินไป ที่ว่าเป็นโงฐฐัพพารมณฺ์ อารมณฺ์ที่มากระทบกาย เป็นส่วนแห่งความไม่น่าชอบใจ ก็เป็นที่ตั้งแห่งการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมของเรา ฐานที่ตั้งแห่งการปฏิบัติธรรม ที่หยังลงคือภูมิแห่งวิปัสสนา คือโรงงานที่จะดำเนินการแห่งกิจการวิปัสสนา ก็ไม่ได้อยู่ไกลที่ไหน อยู่ที่กาย ยาววาหนาคับ กว้างศอกกำมา พร้อมด้วยสัญญาและใจครอง ที่อายตนะ ๑๒ ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องโงฐฐัพพะ และใจกระทบธรรมารมณฺ์ อันนี้เป็นฐานที่ตั้งแห่งวิปัสสนา

วิปัสสนาไม่ต้องไปทำในที่ไกล เพราะว่าคนเรานี้เป็นทุกข้อยู่ที่ของใกล้ตัวนี้เอง ฉะนั้น เราก็ต้องมาจัดการ มาหยังรู้ สร้างความรู้แจ้งให้เกิดในที่ใกล้ตัว อันเป็นภูมิแห่งวิปัสสนา มีอายตนะ เมื่อกระทบอารมณ์ทางอายตนะ เมื่อตาเห็นรูป

เกิดจักขุวิญญาณ เกิดจักขุสัมผัส เกิดจักขุสัมผัสสชาเวทนา เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ขณะเกิดเวทนา ถ้าไม่ถึงพร้อมด้วยสติ ก็เกิดกิเลส เกิด ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ยึดมั่นถือมั่น เพื่อก่อเกิดความเป็นทุกข์ เมื่อการรับรู้ เจย ๆ ยังไม่เป็นปัจจัยแห่งความเป็นทุกข์ แต่ความเข้าไปยึดมั่นหลังจากที่ เสวยเวทนานั้นแหละ เป็นปัจจัยให้ก่อเกิดความทุกข์ เวทนาก็คือตัวเสวยรส เมื่อ อารมณ์กระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ บุคคลผู้มีจิตที่มีได้อบรม ย่อม เป็นทุกข์เดือดร้อน เพราะเหตุแห่งการกระทบอารมณ์ บุคคลไม่ได้อบรมอะไรละ ไม่ได้อบรมสติ ไม่ได้อบรมปัญญา ฉะนั้น จึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่บุคคลผู้ ปรารถนาความพ้นทุกข์ จะต้องมาอบรมสติ และปัญญาให้แตกกล้า ในฐานะที่ตั้ง แห่งวิปัสสนา ฐานแห่งวิปัสสนาอันควรเข้าไปรู้แจ้งว่า ความรู้แจ้งนั้นตรงกัน ข้ามกับความมัวเมา มืดหลง ฉะนั้น ที่ใดที่เราต้องทำความรู้แจ้งไปสู่ ก็คือที่ที่เรา มัวเมา มืดหลง คนเราก็มัวเมาอยู่ที่อายตนะ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจกระทบธรรมารมณ์ นี่ ความเป็นคนอยู่ ตรงนี้ พ้นจากนี้ไปแล้วไม่มีอะไร ฉะนั้น เราจะมาเจริญสติที่จะหยั่งรู้ มีความ พร้อมที่จะรู้แจ้ง ขณะกระทบอารมณ์ ตามทวารทั้ง ๖

วิปัสสนาไม่ต้องไปเจริญไกลตัว เจริญอยู่ในตัวเรานี้แหละ เราจะมาหยั่งรู้ เพิ่มความรู้แจ้งให้เกิดในที่ใกล้ตัว ฉะนั้น เมื่อเรารู้ดังนี้แล้ว ก็คือว่า ทำอย่างไร เราจะตัดเรื่องภายนอกออกให้ได้มากที่สุด พยายามมากำหนดในภายในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ หยั่งรู้ที่ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เพื่อจะเกิดความรู้แจ้ง ความรู้แจ้งนี้จะต้องเกิดขณะปัจจุบัน- อารมณ์ ปัจจุบันขณะ ด้วยสติที่เราฝึก สติต้องถึงพร้อม พร้อมจะใช้งาน ผู้ที่ไม่ เจริญสตินี้ เป็นผู้อภัพที่จะดับทุกข์ เพราะไม่มีเครื่องมือ ไม่มีเครื่องมือที่ใช้ใน การดับทุกข์ เหมือนเราจะดับเพลิง เราจะเอามือเปล่าไปดับไม่ได้ เราต้องใช้ เครื่องดับเพลิง ฉะนั้น สติจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึก

ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ มี ๔ ฐาน ตามที่โบราณจารย์ มีพระพุทธเจ้าเป็น องค์เอก ได้วางรากฐานเอาไว้ ฐานอันเป็นที่ตั้งที่จะหยั่งลงแห่งสติ มี ๔ ฐาน คือ ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เพื่อจะเข้าไปรู้แจ้ง อารมณ์ที่กระทบในปัจจุบันขณะ ตามทวารทั้ง ๖ และเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี- ยินร้าย ตัวที่จะเริ่มเกิดกิเลสของเรา ก็คือความยินดียินร้าย จิตที่ไม่ทุกข์ จะต้อง เป็นจิตที่มีอุเบกขาวางเฉย ต่อทุกอารมณ์ที่มากระทบ ฉะนั้น สิ่งที่เราต้อง แสวงหา ก็คือ ทำอย่างไรจึงจะวางเฉยได้ ขณะกระทบอารมณ์ทั้งปวง อันนี้ การ

ที่จะฝึกฝนจิตให้เรามีคุณภาพที่จะวางเฉยได้ขณะกระทบอารมณ์ ก็คือ อารมณ์
ทั้งปวงนี้มันเกิดดับอยู่ในปัจจุบันขณะ ขณะเดียวเท่านั้น

ฉะนั้น การดำเนินงานของผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรม เป็นงานที่ง่ายมาก ง่ายจริง ๆ
เพราะว่าจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นขณะจิตเดียวเท่านั้นเอง ในปัจจุบันเท่านั้น เรื่อง
อดีตที่ยาวไกล สุดลูกหูลูกตานั้น ไม่ต้องไปจัดการเลย ไม่ต้องยุ่งเลย สิ่งใดที่ผ่าน
ไปแล้วก็ผ่านไปเลย ไม่ต้องสนใจ ไม่ว่าเรื่องใหญ่มหัพการปานใด ผ่านไปแล้ว
เป็นอดีตแล้ว คือดับไปแล้ว ไม่เหลือแล้ว โดยความเป็นจริง อดีตทั้งปวง ยาว
ไกลแค่ไหน สุดลูกหูลูกตา ดับไปหมดแล้ว อดีตคือสิ่งที่ดับไปแล้ว แต่โมหะที่
เกิดในใจเรา ความไม่รู้ ความหลง ความไม่แยบคาย ไม่เจริญสติให้แยบคาย
เมื่อจิตเอาธรรมารมณ์อันเป็นอดีตขึ้นมาปรุงแต่ง จิตที่ไม่แยบคาย จิตที่ถูก
ครอบงำด้วยโมหะ จึงหลงยึดมั่นไปว่าสิ่งนี้ยังมีอยู่ ต้องทุกข์เจ็บปวดเดือดร้อน
กับสิ่งที่ดับไปแล้ว เพราะถูกอวิชชาโมหะในหัวเรา หลอกว่ายังมีอยู่ ต้องมา
เจ็บปวด เสียอกเสียใจ คร่ำครวญ เดือดเนื้อร้อนใจ เจ็บปวดเหมือนกับศรปักอก
ดังเพลงที่เขาบอกว่า อดีตที่ผ่านไปไม่กลับมา ช่างเจ็บปวดอุรา เรากลัวซ้ำ จริง
ๆ มันดับไปแล้ว อดีตมันคือสิ่งดับไปแล้ว ในความเป็นจริง อดีตมันดับไปแล้ว
ฉะนั้น ทุกครั้งที่เราเป็นทุกข์ จากเรื่องอดีต มันตั้งขึ้นจากความหลงงมงาย ความ
โง่เขลาเบาปัญญาทั้งนั้น ไม่ได้ตั้งขึ้นจากความเป็นจริงว่าอดีตนั้นยังอยู่ เพราะ
ในความจริงนะอดีตมันดับไปแล้ว

ฉะนั้น เรามีปัญญาอย่างนี้ ให้เหมือนกับเราเอาปากไว้ปากโค หรือมีแส้วตีหมา
ที่จะออกนอกถิ่นนอกทาง เมื่อใดที่จิตเรามีความทุกข์เพราะอดีต ให้เอาความคิดนี้
ใส่เข้าไป ว่าอดีตมันดับไปแล้ว ไม่มีจริงแล้ว เราโดนมันหลอก อนาคตก็เป็นสิ่งที่
ยังไม่มี คำจำกัดความของอนาคต ก็คือ สิ่งที่ไม่แน่นอนว่าจะเป็นอย่างไร ไม่รู้
ว่าจะเป็นอย่างไร เป็นอย่างไรก็ไม่รู้ ถ้ารู้ว่าจะเป็นอย่างไรก็ไม่ใช่อนาคต พลิก
ผันได้ตลอด ไม่แน่นอน องค์ประกอบทั้งหลายเปลี่ยนแปลงได้ตลอด ไม่รู้จะเป็น
อย่างไร นี่คืออนาคต อนาคตเหมือนกลุ่มหมอกควัน ไม่มีอะไรจริง ความที่ไป
วิตกกังวลกับอนาคต ก็เกิดจากความโง่เขลาเบาปัญญา ความไม่เข้าใจความ
เป็นจริงของธรรมชาติ

สิ่งจะเป็นอย่างนี้ อนาคตเป็นของกลวงเปล่า แต่ของที่กลวงเปล่ามาทำให้เรา
เป็นทุกข์ได้นั้น เพราะเราตั้งจิตไว้ผิด ฉะนั้น ไม่เป็นเรื่องธรรมดาเลยที่เราเป็น
ทุกข์เพราะของกลวงเปล่า เหมือนกับลม ลมที่ผ่านไปผ่านมา จะแหว่งให้เราเลือด

ไหลนะ มันยาก เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้น การที่เราจะเป็นทุกข์กับอนาคตจริง ๆ จัง ๆ นั้น เป็นไปไม่ได้ แต่ที่เราเป็นทุกข์ขึ้นมาเนาะ เพราะเราตั้งใจไว้ผิด ฉะนั้น ไม่ต้องไปแก้ไขที่อดีต ไม่ต้องไปแก้ไขที่อนาคต ให้เรากลับมา กลับมา แก้ไขที่ใจตัวเองในปัจจุบัน ฝึกสติให้ดี เจริญยังสติให้คม ลงในปัจจุบัน อย่างน้อยนี้จะแก้เงื่อนไขไป ๒ ปมแล้ว เหมือนกับว่า เรามีศัตรูอยู่ ๓ ศัตรู ๓ คนนี้ เคยมาทำให้เราทุกข์ เตือนรื้อน เจ็บปวด แค่นี้ยังจิตลงในปัจจุบันได้นี้ ฆ่าศัตรูตายไป ๒ คนแล้ว

ฉะนั้น จึงเป็นความอัศจรรย์ของสติปัญญา ว่าเป็นของประเสริฐแค่ไหน ของมีค่ามีราคา ควรแก่การที่เราจะชวนขวนขวายมาเจริญ มาฝึก ทำให้มาก ทำให้เกิดมี ทำให้แคล้วคล่อง เชี่ยวชาญ เพราะว่าขนาดยังไม่ไปถึงไหนเลย สามารถฆ่าศัตรูได้ ๒ แล้ว ไข่มุข มีค่ามาก ขนาดยังไม่ต้องใช้ปัญญาพิจารณามากมาย แค่เรากำหนดสติให้แนบกาย หยั่งลงในปัจจุบันอารมณ์ ในฐานะอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ตัดความทุกข์จากอดีตกับอนาคตไปได้แล้ว ที่นี้ ผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ ฐานที่จะช่วยให้เราเกิดปัจจุบันอารมณ์ได้ดี คือ กำหนดที่ฐานกายในกาย การเคลื่อนไหวของกาย จะช่วยให้จิตเราหยั่งลงปัจจุบันอารมณ์ได้ดีมาก ได้คม ได้ชัด

ฉะนั้น ฐานกายในกายนั้นมีความสำคัญ ไม่ว่าเราจะปฏิบัติไปถึงไหน อย่าลืมหาฐานครู ฐานครูคือฐานกายในกาย เพราะว่าการเจริญสติที่การเคลื่อนไหวของกายก็ดี หรือขณะหนึ่งอยู่มีความรู้สึกที่กาย จะช่วยให้จิตเราคมในปัจจุบันอารมณ์ สติมันคม สามารถดับทุกข์ได้ ความกมลดกหลุ่ม วิตกจริต ในอดีตอนาคตนะ คนเรา มาพิจารณาดูแล้ว เป็นทุกข์เพราะอดีตอนาคตเสีย ๙๙ เปอร์เซ็นต์ ลองพิจารณาจากตัวเอง จะเห็นชัด ความทุกข์ทั้งหลายจะเกิดจากตัวคิดเสียมาก คือเอาเรื่องอดีตอนาคตมาปรุงแต่งแล้วก็ทุกข์ ไอ้ตัวรู้ขณะหนึ่งขณะหนึ่งตามทวารทั้ง ๖ นะ ไม่ได้นำทุกข์มาให้หรอก ไอ้ความคิดปรุงแต่งมันสามารถแผ่ขยายเรื่องเล็ก ๆ ให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ เป็นปัจจัยแห่งความวิตก กมลดกหลุ่ม ประสาทกิน อย่างใหญ่หลวงได้

ฉะนั้น การเจริญสติ แม้เราจะไม่ได้เข้าใจอะไรเลย ไม่รู้เรื่องเลย ไม่เข้าใจเลย ว่าอะไรมันเป็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ปัญญา ยังไม่เกิดอะไรมากมายเลย ก็ดับทุกข์ไปได้มากแล้ว เป็นความฉลาดที่ว่าไม่ต้องรู้มาก แต่ทำงานได้ผล ไม่ต้องไปฟุ้งซ่านกับปัญญา คนเราเวลาพิจารณาปัญญา มาก ๆ มันจะตกไปในความฟุ้งซ่านได้ พอเกิดความฟุ้งซ่านแล้ว จิตมันจะไม่

คม ไม่ควรค่าแก่การกำจัดทุกข์ เมื่อเรามีสติหยั่งลงในปัจจุบันขณะอย่างแนบ
กายทุกเมื่อ จนชำนาญ อันนี้เป็นความฉลาดโดยไม่ต้องไปเสียหิวสมองขบคิด
อะไรเลย อันนี้คือการเห็นกายในกายที่แท้จริง

คำว่าเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม ก็
คือเห็นความเป็นจริงจากการที่เราเจริญสติหยั่งรู้ในฐาน การเคลื่อนไหวของกาย
เมื่อเราเจริญสติขึ้นไป เกิดความหยั่งรู้อะไร อันนั้นแหละใช่ คือกายในกาย แต่
การหยั่งรู้ต้องหยั่งรู้กับตัวเอง สันติภูมิโก บรรลุแล้วเห็นเอง พ้นจากภาษามนุษย์
ไป ต้องเข้าใจคำนี้ไว้ คือว่าพ้นจากขอบเขตของภาษามนุษย์ อันนี้จะลึกซึ้งเข้าไป
ถึงเรียกว่าเห็นกายในกาย คือ เห็นลึกซึ้งไปยิ่งกว่าคนทั่วไปจะรู้ได้จากภาษา
สื่อความหมายกัน ภาษามนุษย์ที่เอามาสื่อความหมายนะ ไอ้คำเทศน์ทั้งชั่วโมง
ก็ยังสื่อไม่ได้หรอก กายในกายเป็นยังงี้ เพราะมันยังเป็นภาษามนุษย์ ไอ้การที่
เราไปหยั่งรู้ด้วยสติที่กายของเราเองนั่นแหละ อันนั้นแหละ มันจะเข้าไปเห็น
ความจริง ความจริงอะไรก็ได้ เห็นอะไรก็มันนั่นแหละ ดูมันตรงนั่นแหละ รู้สึก
อย่างไรก็ดูมันตรงนั่นแหละ อันนั้นแหละคือความสุดยอดแล้ว คือพ้นไปจาก
ภาษามนุษย์

คนเรา บางที ปัญญาทางโลกที่เรียนมา มันต้องอาศัยภาษามนุษย์อธิบาย
ทั้งหมด แต่ปัญญาทางธรรมนะ ต้องพ้นไปจากภาษามนุษย์ ต้องไปรู้เอง อันนี้
คนที่คุ้นเคยกับปัญญาทางโลก พอมาเรียนธรรมะ ก็จะเอาแต่ธรรมะที่บรรยายได้
ด้วยภาษามนุษย์ อันนั้นแหละ บุคคลผู้นั้นแหละจึงไม่เจอธรรมะแท้ トラบใดที่
ยังต้องการธรรมะที่อธิบายได้ด้วยภาษามนุษย์ คนผู้นั้นจะไม่เจอธรรมะแท้จริง
เจอแต่ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด รู้มากก็ยิ่งโง่มาก เพราะดับทุกข์ไม่ได้
ภาษามนุษย์มันไม่ใช่ของจริง แต่เป็นของสมมุติ เพราะฉะนั้นเมื่อเราเจริญสติ
มาหยั่งรู้ของจริง ดัดภาษามนุษย์ได้แล้ว ดัดภาษามนุษย์นี้ก็คือตัดอดีตอนาคต
แหละ ที่จะไปกลัดกลุ้มเพราะเรื่องอดีตอนาคต อดีตอนาคตจะเป็นปัจจัยที่ทำให้
เราทุกข์มากมายนะ ก็เพราะมีภาษามนุษย์เป็นสื่อทั้งนั้น ภาษามนุษย์เหมือนกับ
มาให้ชურส เป็นผงชურส เป็นเหมือนเครื่องปรุง ให้ตื่นเด่น ให้ยินดี ให้จิตออกไป
จากความเป็นกลาง อันนี้ธรรมชาตินะ ตื่นเด่นก็เพื่อเศร้าสร้อย ลิงโลดก็เพื่อ
เหงาหงอย สมหวังก็เพื่อผิดหวัง เพื่องฟูก็เพื่อตกต้ง โด่งดังก็เพื่ออับแสง การตั้ง
จิตเป็นกลาง ๆ นะ ไม่ดี ไม่ชั่ว ไม่รัก ไม่ชัง ไม่สุข ไม่ทุกข์นะ เป็นความ
ประเสริฐที่สุด

อันนี้ พุทธมาตั้งเยอะ ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า สติปัฏฐานนั้นมีค่านัก ช่วยดึงจิตของเราให้ออกจากภาษามนุษย์ ช่วยดึงจิตให้ออกจากความวุ่นวาย พยายามจะตีแผ่ให้ฟังว่าการเจริญสติเนี่ยมีค่ามาก เพราะว่า การเจริญสติสามารถดึงจิตเราออกจากอดีตอนาคตได้ ดึงจิตเราออกจากภาษามนุษย์ได้ เห็นกายในกายนะ พ้นจากภาษามนุษย์ ดังนั้นพระเดชพระคุณพระอาจารย์จึงพยายามนัก ไม่ต้องให้มีองค์บริกรรมภาวนา อันเป็นภาษามนุษย์ มันจะไปบังกายในกายเสีย คือรู้อย่างนั้นก็ให้มันรู้อย่างนั้นแหละ นั่นแหละอันนั้นแหละความจริง ความจริงที่ไม่ต้องไปปรุงแต่งด้วยภาษามนุษย์ทั้งปวง อันนี้จะดึงจิตของเราให้เข้าปัจจุบันอารมณ์ได้ดี ช่วยดับทุกข์ไปได้เยอะแล้ว ผู้ปฏิบัติตามย่อมรู้เองเห็นเอง ดับทุกข์ได้เอง ลึกซึ้งด้วยตัวเอง แล้วจะมีศรัทธาในการเจริญสตಿಯ่างมั่นคงแข็งแรง ใครจะบังคับให้เลิกทำก็ไม่ได้ เพราะรู้ซึ้งแล้ว อันนี้เขาเรียกว่า **อจลศรัทธา** เป็นศรัทธาที่แท้จริงของพระอริยะ ศรัทธาของพระอริยะคือไม่หวั่นไหว มีแต่ความมั่นคง ไม่ต้องฟังจากผู้อื่น เพราะรู้เองเห็นเอง สัมผัสผลด้วยตัวเอง จากการปฏิบัติและดับทุกข์ได้ด้วยตัวเอง เป็นขั้นเป็นตอนไป จึงเกิดความมั่นคงอย่างยิ่ง ไม่มีใครสามารถจะมาเป่าหูให้หมดศรัทธาต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ได้ บุคคลผู้นั้นก็เริ่มต้นที่จะเปลี่ยนตัวเองเข้าไปอยู่ในหมู่แห่งพระสงฆ์ด้วยตัวเองแล้ว คือเริ่มดับทุกข์ได้เป็นขั้นตอนไป อันนี้เป็นความจริง อันจะเกิดศรัทธายิ่งกว่าเรามาอ่านหนังสือธรรมะมากมายมหาศาล เพราะยังไม่เห็นตัวในเลย ยังดับทุกข์ด้วยตัวเองยังไม่ได้

อันนี้เมื่อสติเราเจริญมากขึ้นมากขึ้น ดึงจิตเรามาสู่ปัจจุบันอารมณ์ ก็เพื่อจะมาแจ่มแจ้งในวิปัสสนาภูมิที่กล่าวไว้แต่แรก ฐานที่ตั้งแห่งวิปัสสนาตัวแท้คือปัจจุบันขณะ ขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องไผฏฐัพพะ ไผฏฐัพพะคือความเป็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความตึง ความหย่อน ที่มากระทบกาย อันนี้รวมเรียกว่าไผฏฐัพพะ แล้วก็ใจกระทบธรรมารมณ์ เราเจริญสติก็เพื่อที่จะออกจากอดีตอนาคต ออกจากภาษามนุษย์มาหยั่งลงในวิปัสสนาภูมิ ในปัจจุบันอารมณ์นั้น ๆ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ หยั่งรู้ตามฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ คือฐานกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เพื่อสติมันจะได้เห็นอย่างลึกซึ้งในความเป็นจริง ในความเป็นจริงของอะไรละ ในความเป็นจริงที่ว่าขณะกระทบอารมณ์นะ รูปธรรม และนามธรรมที่มารวมกัน มาประกอบกัน ตามทวารทั้ง ๖ ทวารใดทวารหนึ่ง มันไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่มีอะไรเที่ยงเลย หาความเที่ยงไม่ได้ หาความเที่ยงไม่มี ไม่มี

แล้วไม่มีอีก ไม่มีอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่มีความเที่ยง ยิ่งเราเจริญสติให้คมมากเท่าไร ยิ่งจะเห็นแต่ความไม่เที่ยง เห็นแต่ความเกิดดับ คำว่าความเกิดดับจะเป็นคำที่ตั้งอยู่ในกระดุก อยู่ในเยื่อในกระดุกของผู้ปฏิบัติ เพราะมันจะเห็นอยู่อย่างนี้ทั้งวันทั้งคืนทั้งตื่นทั้งหลับ ด้วยความที่จิตไม่ไปหมกมุ่นอยู่ในอดีต ด้วยความที่จิตไม่ถูกชักจูงให้ไปปรุงแต่งเรื่องอนาคต จิตที่อยู่ในปัจจุบันอารมณ์ เจริญสติอยู่ จะเห็นแต่ความไม่เที่ยง ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรที่จะยึดได้ ไม่มีอะไรที่จะตั้งอยู่นานเลย มีแค่รู้ขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป รู้ขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเราเห็นความไม่เที่ยงมาก ๆ เข้า อันนี้โลกมันจะว่าง เพราะไม่รู้จะไปยึดอะไร จะมาบีบบังคับให้จิตที่เห็นความไม่เที่ยง ยึดโน่นยึดนี่ ก็ยึดไม่ลง มันไม่รู้จะยึดไปทำไม เหมือนมีอะไรมาบอกอยู่ตลอดเวลา ทั้งวันทั้งคืน ถึงความไม่มีแก่นสารสาระของรูปธรรมนามธรรม แล้วจิตดวงนั้น มันจะไปยึดอะไรได้

เพราะฉะนั้น การที่เราจะปฏิบัติให้พ้นทุกข์ จะต้องพัฒนาจิตดวงนี้ให้เป็นจิตดวงที่ปล่อย จิตดวงที่ไม่ยึด ไอ้ที่บอกว่าไม่ยึดนี้ไม่ใช่ไปฟังใครเขามา เราต้องรู้เองเห็นเอง จากการปฏิบัติ จนมันสว่างแจ้งโพล่งขึ้นมาเองว่า ไม่รู้จะไปยึดทำไม มันไม่รู้จะไปยึดทำไม อันนี้มันต้องเกิดขึ้นมาเองในจิตของผู้ปฏิบัติ มันจะเป็นที่พึ่งได้ เป็นที่พึ่งแก่เราอย่างไร เหมือนกับเราเดินผ่านไป ผ่านกองขยะก็ตาม ผ่านหลุมส้วม หลุมขี้ หลุมเยี่ยวก็ตาม มองด้วยตาแล้ว ไม่เห็นจะมีอะไรได้เรื่องได้ราวสักอย่าง เดินผ่านมา ผ่านกองขยะตั่งกองใหญ่เบ้อเริ่มเลย แต่ไม่รู้จะหยิบอะไรติดไม้ติดมือกลับมา มันไม่มีอะไรมีค่า มีแต่ของไร้สาระทั้งนั้น ไร้แก่นสาร เพราะความที่ว่าเป็นของที่ตั้งอยู่ขณะเดียว เป็นของที่ถูกกำหนดเอาไว้ด้วยความเกิดและความดับ เป็นของที่สั้นไหว เป็นของที่ไม่จีรังยั่งยืนไม่เที่ยงแท้ คำนต่อความเที่ยงแท้ มันแสดงให้เห็นในความรู้สึกทางมโนทวารของผู้ปฏิบัติอยู่ทุกเมื่อเช้าวิน เห็นอย่างนี้ตลอด เห็นตลอด เห็นแล้วเห็นอีก ยิ่งปฏิบัติก็เห็นแต่อย่างนี้

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติควรพยายามเจริญสติ เพื่อจะมาเห็นความไม่เที่ยง อันเป็นไตรลักษณ์ ลักษณะ ๓ สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ไม่มีอะไรเที่ยงสักอย่างทั้งรูปธรรมนามธรรม สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ทุกข์แก่ผู้ยึด เป็นของร้อน เป็นของร้อนต่อผู้ยึด ผู้จับ ผู้แบก ผู้หาบ เป็นของที่น่าความฉิบหายมาให้แก่ผู้ที่ยึดมันถือมัน เป็นของที่ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นอนัตตา คำนต่อคำว่า เป็นของกู เป็นตัวกู ไม่ใช่ทั้งนั้น ในความเป็นจริง เราเพิกหมอกควันแห่งโมหะ อวิชชาเข้าไปกำหนด กำหนดความจริงของสังขารนะ จะบอกแต่เรื่องนี้ทั้งนั้น บอกแต่ความไม่นำเอาไม่นำเป็น สิ่งทั้งปวงไม่นำเอาไม่นำเป็น ไม่มีอะไรน่ายึด

มันถืมัน ไม่มีอะไรนำเข้าไปเสพเข้าไปเสวย เป็นของน่าเบื่อหน่าย น่าคลาย
กำหนด น่าหลุดพ้น

อันนี้ เรากำลังจะฆ่าศัตรูที่ยังเหลืออยู่อีกคน อย่างที่ว่า มันมีศัตรูอยู่ ๓ คน
เราเจริญสติอยู่ปัจจุบัน ฆ่าไป ๒ แล้ว เมื่อแยบคายเข้าไป แยบคายในรูปธรรม
นามธรรมในกายในจิตของตัวเองนะ สติปัญญาทั้ง ๔ ฐาน พุดไปตามหลัก
วิชาการก็คือ ฐานกายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต ฐานธรรมใน
ธรรม แต่รวมมาแล้วก็คือมากำหนดหยั่งรู้ที่กายที่ใจเรานี้แหละ เห็นอะไรก็นั้น
แหละ อันนั้นแหละคือรูปธรรมนามธรรมในกายเรานี้แหละ นั่นก็คือขั้น ๕
ขั้น ๕ ที่จะเป็นปัจจัยแห่งความทุกข์ก็คือ ขั้น ๕ ที่ยังมีอุปาทาน คือความยึด
มันถืมัน ผิดความจริง เพราะว่าความจริงคือสิ่งทั้งปวงมันว่างเปล่า ไม่มีแก่น
สารสาระ เมื่อเราเจริญสติเข้ามา มันจะเห็นขั้น ๕

อันนี้เห็นขั้น ๕ ในภาคปฏิบัติมันต้องเห็นในปัจจุบันที่กายเรานี้แหละ จะมี
กายเป็นรูปขั้น เวทนาคือความเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ และอุเบกขา สัญญาคือ
ตัวกำหนดหมาย คนที่มีสัญญาคือกำหนดหมายได้ กำหนดหมายรู้ จำได้หมายรู้
เป็นศูนย์ข้อมูลคือสัญญาขั้น สัญขารคือตัวปรุงแต่งของจิต ปรุงแต่งดีชั่วบุญ
บาป ปรุงแต่งทั้งหลายแหละคือสังขารขั้น วิญญาณขั้นก็คือการรับรู้ตามทวาร
ทั้ง ๖ รู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนี้รวมลงมาก็คือ วิปัสสนาภูมิ ดังที่กล่าว
มาแต่ต้น มันจะต่อถึงกันหมด เมื่อเรามาเจริญสติ เมื่อเราเข้ามาเห็นตัวใน มัน
จะต่อถึงกันหมด มันจะเข้ามาเห็นตามอายตนะในปัจจุบันขณะ ขณะรู้อารมณ์
ขั้น ๕ มันก็เกิดตรงนั้นแหละ อันนี้เราไม่ต้องไปแยกเป็นขั้นเป็นขั้นก็ได้ ไอ้ที่
เราจะไปกำหนดดูมันตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้กำหนดดู เมื่อเราเจริญสติ
ไป กำหนดหยั่งรู้ที่ใดที่หนึ่งก็ตามที ขณะนั้นจิตเราเกิดความยินดีหรือไม่
ยินร้ายหรือไม่ เราไม่ต้องแยกว่าอันนี้เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร
เป็นวิญญาณก็ได้ แต่ให้มาดูว่าขณะกระทบอารมณ์ในปัจจุบัน เรามีความ
ยินดีหรือไม่ ยินร้ายหรือไม่ ให้เราพยายามควบคุมจิตให้เป็นกลางไม่ยินดี
ไม่ยินร้าย อันนี้คือใจความสำคัญของการเจริญสติ เพื่อตัวนี้แหละ เพื่อจะดับ
ความยินดียินร้าย ถ้าดับไม่ได้ แสดงว่าสติเรายังไม่พอ ปัญญาเรายังไม่เกิด ก็ให้
ฝึกต่อไป อย่าถอยความเพียร สติปัญญาคือตัวการที่จะมาแก้ทุกข์ที่ต้นเหตุเลย
เมื่อไรที่แก้ทุกข์อันนี้ได้ ก็หมดทุกข์ เป็นความดับเย็นที่แท้จริง อนุปาทานนิพพาน
เป็นความดับเย็นไม่เหลือเชื่อที่จะเผาไหม้อีก เพราะความสุขอันนี้เป็นความสุขที่

แท้จริง จากการดับต้นเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา อันเป็นสมุทัยที่เกิดแห่งทุกข์ ตัณหาก็คือความยินดียินร้ายนั้นแหละ

เรามาเจริญสติ เพื่อจะหยั่งจิตลงปัจจุบันอารมณ์ เพื่อจะคุมจิตไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย เพื่อจะดับตัณหาอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ถึงกันหมดเลย การที่เรา มาเจริญสติเพื่อจะมากำหนดปัจจุบันขณะ ขณะหนึ่งนะ เราได้แทงตลอดแล้วซึ่ง ธรรมะทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ถึงกันหมด เพราะฉะนั้นจึงเป็นของมีค่า อย่างยิ่ง ให้ชวนชวายเป็นภาคปฏิบัติให้ดี เราจะได้แทงตลอดเลย ธรรมะทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์จะมีค่าก็ต่อเมื่อเรามาดับทุกข์ได้ ถ้าไม่อย่างนั้นไม่มีค่าเลย จุดประสงค์ที่พระผู้มีพระภาคบัญญัติพระไตรปิฎกขึ้นมาเนะ ก็เพื่อจะให้สาวกลูกหลานของพระองค์นำไปดับทุกข์ได้ ถ้าเราเข้ามาเกี่ยวข้องกับธรรมะ แล้วดับทุกข์ไม่ได้ แสดงว่าผิดทางแล้ว เรามาเกี่ยวข้องเพื่อจะดับทุกข์ อันนี้เป็นสุดยอด เป็นหัวใจของพระศาสนา มาเจริญสติเพื่อจะคุมจิต ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ในขณะที่กระทบอารมณ์ ตามทวารทั้ง ๖

การที่เราจะไม่ยินดียินร้าย ก็โดยการที่ว่าเรามาพ้นเผื่อ อบรมสติให้คม เห็นปัจจุบันขณะ จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งด้วยตัวเองขึ้นมาถึงความไม่เที่ยงของอารมณ์ อารมณ์ทั้งปวงไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่ควรค่าแก่การที่เราจะมายินดียินร้ายเลย สำหรับผู้มีปัญญาเมื่อมาเห็นธรรมะตัวนี้แล้ว จะมีความรู้สึกว่า อารมณ์ทั้งหมด ไม่ว่าหยาบ ละเอียด เลว ประณีต ดี ชั่ว แคไหน ไม่มีค่า ไม่ควรค่าที่จะเป็นที่ตั้งแห่งความยินดียินร้ายของจิตเราเลย

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้เห็นไตรลักษณ์จะมีค่าตรงนี้ เจริญสติปัฏฐานจนมาได้ เห็นไตรลักษณ์ เห็นแล้วเห็นอีก เห็นแล้วเห็นอีก เห็นแล้วเห็นอีก จนจิตที่เคยเป็นจิตที่กอดรัด จิตที่ผูกพันกับอารมณ์ หมกมุ่นด้วยความหลงมัวเมาในอารมณ์ทั้งปวง กลายเป็นจิตที่เบือหน่ายคลายกำหนด อยากจะหลุดพ้น อยากจะปล่อย อยากจะละ อยากจะวาง จากเหตุแห่งทุกข์ ความผูกพันยึดมั่น มันหมาย ในอารมณ์ทั้งปวง เมื่อบุคคลมีปัญญาขึ้นมา มันจะลดน้อยถอยลงทุกที ความผูกพันในอารมณ์ต่าง ๆ จะสั๊กแต่ว่ากระทบ อยู่ในโลกลีเหมือนกับแสดงละคร ไป อยู่เหมือนซังกะตาย ตราบใดที่ยังไม่ตายก็อยู่ในโลกไปอย่างนั้นแหละ แต่จิตเรามันเปลี่ยนไปแล้ว จิตที่เคยเป็นทุกข์กับสิ่งที่มากระทบ กลายเป็นจิตที่ไม่เป็นทุกข์กับสิ่งที่มากระทบ อันนี้เป็นอานิสงส์ เป็นผลประโยชน์แก่ผู้ที่มีความเพียร

ในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้นเมื่อเรามาเจอผลอันประเสริฐ มีคุณค่าอย่างนี้ ความมกัตถุญในครูบาอาจารย์จะมีอย่างเต็มที่

พระเดชพระคุณที่มีเมตตาชวนชวนออกเผยแผ่สั่งสอนอบรมลูกศิษย์ ให้พากันเจริญสติปัฏฐาน พยายามสร้างที่อยู่ทีกินที่อาศัยที่นอน เพื่อให้สปปายะแก่การเจริญสติปัฏฐาน ท่านจึงมีบุญคุณแก่เรามาก ควรแก่การเคารพกราบไหว้บูชา ตอบแทนพระคุณท่าน อันนี้ การตอบแทนพระคุณท่าน พระเดชพระคุณพระอาจารย์ท่านจะเน้นอยู่เสมอว่า อามิสบูชานั้นดีจริงอยู่ แต่ไม่ดียิ่ง ต้องปฏิบัติบูชา คือ ท่านสอนอย่างไรให้พยายามปฏิบัติตาม ต่อไปจะได้เป็นตัวแทนออกป่าวประกาศ ความน่าอัศจรรย์ของพระธรรม ความน่าอัศจรรย์ของมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นตัวตายตัวแทนของท่าน พระเดชพระคุณพระอาจารย์ จิตส่วนลึกแล้ว ท่านต้องการอย่างนี้มาก ต้องการให้มีบุคคลผู้ป่าวประกาศแทนท่าน หลังจากท่านล่วงไป จะได้มีลูกศิษย์ลูกหา ที่รู้ธรรมเห็นธรรมได้ป่าวประกาศธรรมะต่อ เราเป็นลูกศิษย์ เราจะจำจากท่านมาพูดต่อนะ มันไม่ขลัง ไม่ศักดิ์สิทธิ์หรอก เราต้องปฏิบัติให้รู้เองเห็นเอง ดับทุกข์ได้ด้วยตัวเองด้วย หลังจากที่เราดับทุกข์ได้ด้วยตัวเอง เรานำไปพูดด้วยภาษาของเราเอง ภาษาอะไรก็ได้ จะเป็นภาษาที่เหน่อแสนเหน่อ ภาษาที่มันขัดหูแสนขัดหู แต่ถ้ามันออกมาจากจิตดวงที่ดับทุกข์ได้จริง ๆ แล้ว มันน่าฟัง ไม่เหมือนกับที่จำมาพูด

เพราะฉะนั้น เราเป็นลูกศิษย์นะ ให้ชวนชวนปฏิบัติตามท่านให้ดับทุกข์ได้ตามที่ท่านได้ดับทุกข์ได้ตามสมควรแก่ท่าน เราเป็นลูกศิษย์ อย่าให้เสียทีที่มีอาจารย์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่พ้นโลกองค์หนึ่ง เพราะฉะนั้นเราต้องมาชวนชวนเพื่อความพ้นโลก เป็นไปเพื่อความสุขอันไพบูรณ์ ความสุขอันเที่ยงแท้ ความพ้นทุกข์ที่ไม่กลับคืน อันนี้ เป็นคุณค่าผลแห่งการปฏิบัติธรรม ธรรมะนั้นจะมีคุณค่าก็ตรงที่ว่า ช่วยให้มีบุคคลผู้มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย โศกเศร้า พิรีพีไร่าพัน ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจ พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย โศกเศร้า พิรีพีไร่าพัน ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจได้ เป็นคุณค่าอย่างยิ่ง จะทำให้เรามีอจลศรัทธา ศรัทธาอันไม่หวั่นไหว ไม่คลอนแคลน ในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นต้นกำเนิดแห่งพระศาสนา และพระธรรมที่พระองค์ได้บัญญัติไว้ พระอริยสงฆ์สาวกผู้ดำเนินรอยแบบตามกันมา จนถึงพระเดชพระคุณผู้เป็นพระอาจารย์ จิตเราจะไม่หวั่นไหว ไม่คลอนแคลน มีศรัทธาอันมั่นคง ไม่มีใครมาเป่าหูให้เราเปลี่ยนแปลงศรัทธาได้ เป็นศรัทธาที่ถาวรชีวิต อันนี้ควรค่าแก่คำว่าพุทธบุตร บุตรของท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทธศาสนิกชนทั้งหลายก็อยู่ในฐานะพุทธบุตร ฉะนั้น เรา

ต้องทำตัวของเราให้รู้ ตื่น เบิกบานตามท่าน พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่หลงในกองสังขาร หยั่งรู้ความจริง และดับทุกข์ได้

เพราะฉะนั้น เราอย่าทอดธุระ ให้มีศรัทธา ให้มีความเพียร ความเพียรในการเจริญกุศลกรรม ละอกุศลกรรม ให้มีสติ ฝึกฝนสติ ให้มีสมาธิ ฝึกฝนสมาธิความตั้งใจมั่นขึ้นมา ให้เจริญให้เกิดปัญญา ความรู้แจ้งในกองสังขาร อันนี้จะเป็นกำลังกำลังของพระศาสนา มี ๕ ศรัทธาผละ กำลังคือศรัทธา วิริยผละ กำลังคือความเพียร สติผละ กำลังคือสติ สมาธิผละ กำลังคือสมาธิ และก็มี ปัญญาผละ กำลังคือปัญญา กำลังเหล่านี้จะช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้

ในโอกาสที่ได้มีโอกาสมาแสดงธรรมแทนพระเดชพระคุณพระอาจารย์ ก็พยายามตั้งใจเป็นกุศลแสดงธรรมด้วยความเมตตา เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง แต่จะเทศน์ดีหรือไม่ดีก็แล้วแต่เหตุปัจจัย แต่จิตใจที่ตั้งไว้ด้วยความเมตตา ที่จะให้เกิดเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง สิ่งใดเป็นประโยชน์ก็ขอมุขาทบเท่าพระเดชพระคุณพระอาจารย์ที่ปลุกปั้นจากคนที่ไม่ได้เรื่องได้ราว ให้พอมาทำงานรับใช้พระศาสนาได้บ้าง

ท้ายที่สุดแห่งการบรรยาย ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลคุ้มครองรักษาท่านผู้ปฏิบัติธรรม ให้บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันพลันจะถึงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

พระชุมพล พลปญโญ

๒๓ ธันวาคม ๒๕๔๒







ธรรมเทศนา เรื่อง “การพิจารณาภายในกาย”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๒๓ ม.ค. ๒๕๔๓

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ขอนมัสการพระธรรม ขอนอบน้อมพระอริยสงฆ์และสมมุติสงฆ์ ขอกราบแทบเท้ามายังพระเดชพระคุณผู้เป็นพระอาจารย์ ขอนมัสการพระเถรานุเถระผู้มีพรชายุกาลและปัจฉิมายุกาล เจริญพร สามเณร ญาติโยมอุบาสก อุบาสิกา ทุกท่าน

เป็นธรรมดา ในสำนักนี้เป็นสำนักวิปัสสนา ฉะนั้นก็มีการมาปรารภธรรม ให้รู้แจ้ง เห็นแจ้ง รู้ยิ่ง เห็นยิ่ง ในวิปัสสนายิ่ง ๆ ขึ้นไป คำว่าวิปัสสนาหมายความว่า รู้แจ้ง รู้ยิ่ง เห็นยิ่ง รู้ในสิ่งที่เราเกี่ยวข้องด้วย เข้าใจไปถึงธรรมชาติของมันว่าธรรมชาติมันเป็นอย่างไร อย่าให้ความงอ ความหลง มาปกปิดเอาไว้ เข้าใจไปถึงความจริง มองให้ลึกอย่ามองแค่ผิวเผิน มองให้ลึกต้องมองด้วยสติและปัญญา มีบารมีเป็นเครื่องหนุน ถ้าไม่เอาบารมีเป็นเครื่องหนุน ก็เอาอาสวะเป็นเครื่องหนุน ตรงกันข้าม บารมีเป็นเครื่องทำให้เต็ม เมื่อบารมีเต็มย่อมเห็นแจ้งในวิปัสสนา อาสวะนี้มันแปลว่าความหมักหมม นอนเนืองอยู่ในสันดาน ความชั่วร้ายต่าง ๆ ที่เคยสั่งสมมาทุกภพทุกชาติ เมื่ออาสวะเป็นเครื่องหนุน ก็มองโลกด้วยโมหะ ด้วยอวิชชา เป็นที่ตั้งแห่งกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งปวง

เพราะฉะนั้น ที่เรามาปฏิบัติวิปัสสนานี้ ก็ต้องถือว่า มีบารมีหนุน คือทาน-บารมี บารมีคือทาน ศีลบารมี บารมีคือศีล เนกขัมมบารมี บารมีคือการออก

บวช ปัญญาบารมี บารมีคือความเห็นแจ้ง รู้แจ้ง วิริยะบารมี บารมีคือความเพียร ขันติบารมี บารมีคือความอดทน สัจจบารมี บารมีคือความจริง อริยฐานบารมี บารมีคือความไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง เมตตาบารมี บารมีคือความมีจิตไม่ผูกโกรธ ปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ อุเบกขาบารมี บารมีคือความเฉยต่อสังขารทั้งปวง เมื่อบารมีทั้ง ๑๐ หนุนมา ก็ช่วยให้เราได้มาเจริญวิปัสสนา มาเจริญวิปัสสนา ก็เพื่อจะมองโลกด้วยความรู้แจ้งเห็นจริง ก็ต้องมองโลกด้วยสติและปัญญา เพราะฉะนั้นจึงควรที่มาเจริญสติปัฏฐาน การตั้งสติไว้ตามฐาน อันจะเป็นบ่อเกิดเพิ่มพูน ไพบุลย์แห่งสติและปัญญา อันจะเป็นกำลังที่จะฆ่ากิเลสให้เกิดความรู้แจ้งในกองสังขารทั้งปวง

เพราะฉะนั้น สมรภูมิที่รบ ที่เราจะสู้กับกิเลส ก็ไม่ใช่ว่าจะไปที่ไหน ถ้าจะเปรียบเป็นโค กระบือ ก็ให้หันมาकिनหญ้าปากคอกเสีย คนเรากำลังเกิดมานี้ มัวแต่ไปชานาญเรื่องอื่น เป็นผู้ฝึกตัวเองให้ฉลาดในทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่องตัวเอง เมื่อเราไม่รู้เรื่องตัวเองจึงจัดการมันผิดพลาด วิปัสสนาจึงมารู้เรื่องตัวเอง ฉะนั้นต้องถือว่าวิปัสสนานี้หาง่ายมาก ที่หาง่ายเพราะอะไร เพราะมารู้เรื่องตัวเอง คือมาดูบ้านเราว่ามีของอะไรบ้าง ไม่ต้องไปดูบ้านคนอื่น เราจะไปดูบ้านคนอื่นนี้ ต้องถือว่าเป็นงานยาก เพราะเราต้องไปงัดบ้านเขา ต้องไปเปิดประตูบ้านเขา เจ้าของเขาจะอนุญาตหรือเปล่านั้นไม่รู้ อันนี้วิปัสสนาคือดูบ้านตัวเอง ให้รู้แจ้งเห็นจริงในบ้านของเรา

คนเราก็มีกายและจิต พุดย่อ ๆ ก็คือมีกายและจิต ซึ่งก็คือขันธ ๕ กายและจิตที่เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน เป็นปัจจัยแห่งความทุกข์ เป็นปัจจัยแห่งความโศกเศร้าพิริพีไรำพัน ความคับแค้นใจ ความทุกข์ทรมานใหม่ทั้งปวง เกิดจากความยึดมั่นอุปาทานในกายและจิต คือมีความยึดมั่นอุปาทานในขันธ ๕ ก็คือกายและจิตของเราแต่ละ ฉะนั้น ผู้จะบำเพ็ญวิปัสสนานี้ อันดับแรกให้เลิกสนใจเรื่องคนอื่น คนอื่นเขาจะเป็นยังไงก็ช่างเขาเถอะ กิเลสเขาจะมากจะน้อย เขาจะดี เขาจะชั่วนี้ก็ให้ปล่อยเขา ให้หันมาสนใจตัวเรา คือเราจะกวาดบ้านของเราแล้วนี้ จะต้องเลิกสนใจบ้านคนอื่นก่อน อย่าไปเฟ่งโทษคนอื่น ให้หันกลับมาเฟ่งโทษตัวเอง ไม่อย่างนั้นเราจะไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเลย ต่อให้ปฏิบัติกี่ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปีนี้ ถ้าเราไม่เลิกเฟ่งโทษผู้อื่น เราจะไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาเลย ถ้าหากว่าเรามุ่งมั่น เจะจงที่จะไปกวาดบ้านคนอื่นแล้วบ้านของเราไม่มีทางที่จะสะอาดขึ้นมาได้ ฉันทก็ฉันทนั้น

ถ้าเราอยากจะฝึกตน ขั้นแรกจะต้องเลิกสนใจเรื่องคนอื่น เขาจะดีเขาจะเลว ให้เลิกสนใจ มาฟังโทษตัวเอง ฟังเตือนตนด้วยตนเอง ฟังฟังโทษตน เพื่อจะแก้ไขตน มหายังรู้ยิ่งดูที่ตัวเรา ตัวเราก็คือที่กายและจิต ตัวเราจะเป็นสมรภูมิที่เราจะสู้กับกิเลส เราจะต้องมาเจริญสติ มาเจริญปัญญา เพื่อถอนความยึดมั่น ถอนอุปาทานที่กายและจิต เบื้องต้นก็คือกาย พุทธตามหลักปริยัติก็คือ สมรภูมิด้านแรกที่จะเป็นที่ตั้งแห่งสติและปัญญาที่จะสู้รบกับกิเลส ด้านแรกก็คือฐานภายในกาย ฟังมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นภายในกาย อันเป็นภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ทั้งภายในและภายนอกบ้าง ฟังเห็นภายในกาย เพื่อจะได้เห็นความเป็นธรรมชาติของกาย คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ความเสื่อมไปในกายบ้าง ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในกายบ้าง เพื่ออะไรละ เพื่อจะปล่อยวางร่างกายนี้ เพื่อจะให้จิตวิญญานสติปัญญาพัฒนาแก่กล้าขึ้น เพื่อจะได้เกิดญาณปัญญาที่จะวางอุเบกขาต่อกายได้ จนถึงขนาดที่ว่า หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งเฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าอาศัยรู้อาศัยระลึก แต่เธอยอมไม่ติด ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย คำว่าโลกก็คือที่กายและจิตเราทั้งหลาย โลกคือขันธ ๕ เราปฏิบัติที่โลก ก็คือปฏิบัติที่ขันธ ๕ นี้แหละ ที่ตัวเรานี่ เพื่อจะปล่อยวาง

อันนี้ด้านแรกก็คือ เพื่อมาปล่อยวางกาย เพราะกายมันเป็นของหยาบ เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นอุปาทานอย่างร้ายแรง คนที่จะฆ่ากัน จะฟันกัน จะแทงกัน จะทำความชั่วอย่างใหญ่ ก็เหตุจากความยึดมั่นถือมั่นในกายทั้งนั้น ยึดมั่นว่ากูมีกายหนึ่ง กายนี้เป็นชายหรือเป็นหญิง มีชื่อนี้ กูชื่อนี้ ร่างกายนี้กูต้องหวง ใครจะมากะทบกระทั่งไม่ได้ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น และต้องการที่จะบำรุงบำเรอกายนี้ ผ่านทางอายตนะทั้ง ๖ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ที่จะบำรุงบำเรอ เพราะเป็นวัตถุของกู การมีความยึดมั่นอุปาทานอย่างแรงเพื่อจะบำรุงบำเรอร่างกายนี้ ก็เป็นปัจจัยแห่งโลภะ ถ้ามีใครมาขวางไม่ให้เราได้บำรุงบำเรอกายนี้ ก็จะเกิดโทสะรวมแล้วก็เกิดมาจากความยึดมั่นอุปาทานคือความหลง ไม่รู้จริง สติไม่พอ ปัญญาไม่พอ ไม่รู้แจ้งเห็นจริง ว่ากายนี้เป็นสิ่งที่ควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เป็นสิ่งที่บัณฑิตทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ดำหนดิตีเยน

กายนี้เป็นที่ตั้งแห่งสติและปัญญาเบื้องต้น เป็นสมรภูมิเบื้องต้นเบื้องต้นที่เราจะรบกับกิเลส ฉะนั้น เมื่อเริ่มต้น ใน ๓ บรรพแรก ท่านจะให้ฝึกสติ อานาปานบรรพ การตั้งสติที่ลมหายใจเข้าออกก็ดี อิริยาบถบรรพ ตั้งสติที่อิริยาบถก็ดี

เหมือนกับเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย พอแยกออกมาแต่ละอาการ หาคณ หาสัตว์ หาหญิง หาชาย ไม่มี ไม่รู้ว่าตรงไหนเป็นตัวเรา ตรงไหนเป็นตัวเขา ตรงไหนเป็นของเรา ตรงไหนเป็นของเขา ไม่รู้ว่าตรงไหนเป็นคน ตรงไหนเป็นสัตว์ ตรงไหนเป็นหญิง ตรงไหนเป็นชาย เมื่อเราแยกออกมาแล้ว เกิดปัญญารู้ว่า มันจะสว่างโพล่งขึ้นมาว่ามันไม่มี แล้วมองด้วยตาเนื้อ ไม่มีปัญญาประกอบ มันก็เข้าใจว่านี่เป็นหญิงเป็นชาย นอกจากจะเห็นเป็นหญิงเป็นชายแล้ว ยังให้คุณค่าความหมายว่าอันนี้สวย อันนี้ขี้เหร่ ถ้าสวยถูกใจ ก็เป็นที่ตั้งแห่งความต้องการ เกิดราคะ เกิดตัณหา ต้องการอยากจะได้เข้ามาเพื่อเสพอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นของขี้เหร่ คือดูว่าเป็นของขี้เหร่ ก็อยากจะหนีให้ไกล อยากจะหนีให้พ้น อยากจะถีบส่ง นี่ก็เป็นที่ตั้งแห่งโทสะ

ถ้าแยกออกมาด้วยปัญญาแล้ว จะเห็นความไร้แก่นสาร ไร้สาระ ไม่ควรเลยที่จิตของผู้มีปัญญาจะเกิดราคะและโทสะเพราะสิ่งนี้ขึ้นมา ขณะที่เกิดราคะและโทสะขึ้นมา มันฟ้องเราขึ้นมาว่า ขณะนั้นเราไม่มีปัญญา เราโง่ ความโง่ชักจูงความโง่ชักนำ มองด้วยตาเนื้อ ไม่ได้มองด้วยตาปัญญา ตาปัญญาที่พระอรหันต์ทั้งหลายท่านมอง ท่านมองอย่างชำแรกไป เปิดชนสัญญา สัญญาที่เป็นกลุ่มก้อน เปิดออกด้วยปัญญา เพราะว่าของเหล่านี้ ถ้าแยกเป็นอาการแล้ว หาความสวยไม่ได้ ในแต่ละอาการ อันนี้มันมารวมกัน มารวมกันแล้วก็ต้องตั้งในที่ที่ถูกด้วย ต่อให้ดูลักษณะว่ามันสวยทุกอย่างแต่ถ้ามันตั้งผิดที่ ก็ไม่สวยเสียแล้ว ถ้าเอาปากไปตบที่หน้าผากก็ไม่สวยเสียแล้ว

ฉะนั้น มายาที่มันปิดบังนี้ มันเป็นของเปราะบางมาก มายาภาพที่บังจิตเรานี้เป็นของเปราะบางมาก แต่ด้วยความอ่อนแอทุพพลภาพของจิตที่ไร้สติ ไร้ปัญญา ไม่สามารถเพิกมายาที่เปราะบางนั้นออกมาได้ ทั้งที่ความจริงแล้ว เมื่อเราแยกออกเป็นอาการ ๓๒ แล้ว สิ่งเหล่านี้จะไม่เป็นที่ตั้งแห่งความรักและความเกลียดได้เลย แต่ด้วยจิตที่ไร้สติไร้ปัญญา เสพอยู่ด้วยอาสวะนอนเนื่องในสันดาน จึงมองไม่เห็น จึงมองเห็นเป็นสวยบ้าง น่าเกลียดบ้าง มันเป็นมายาทั้งนั้น มันเป็นความโง่ความหลงครอบงำ ไม่ตั้งอยู่บนความจริง โดนหลอก ในความจริงแล้ว หาหญิง หาชาย หาคณ หาสัตว์ไม่ได้ ร่างกายนี้เป็นมายาที่ไร้สาระ ผู้มีปัญญาจะไม่หลงยึด หลงหวง หลงแหนอนอยู่เลย บัณฑิตทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ย่อมเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด ย่อมคิดจะหลุดพ้นจากสิ่งนี้ไปอย่างไม่อาลัย เป็นอนาลโย คือไม่อาลัย ไม่เสียดาย ถ้าจะทิ้งก็เหมือนกับขว้าง

เสลดจากปาก ถ่มลงไป ไม่เสียดายที่จะเก็บมากลืนใหม่ ดวงจิตที่มีปัญญาของ พระอริยะทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนดในร่างกาย ดังเช่นที่ว่ามานี้

ถ้าเราแยกแยะเป็นอาการ ๓๒ นี้ แล้วปัญญายังไม่ลูกโพล่งเต็มที่ ท่านก็ แนะนำต่อไป ให้แยกแยะเป็นธาตุ เป็นธาตุ ๔ ร่างกายนี้ ความจริงแล้วเราไม่ได้ เอามา มันเป็นธาตุของโลก จิตวิญญาณประกอบด้วยกรรม มาอาศัยชั่วคราว เมื่อเรามาเกิด เราไม่ได้เอาร่างกายนี้มาด้วย พ่อแม่เราท้อง เขาก็กินอาหารมากขึ้นกว่าปกติ มันก็ไปพอก ๆ อยู่ในท้องเขา ก็เกิดเป็นทารก ร่างกายของทารก ขึ้นมา เมื่อจิตวิญญาณมาอาศัยร่างกายของทารกในครรภ์ อันสร้างขึ้นมาจาก ข้าวสุก ขนมนสด ขนมห้าง ปลา เนื้อ ที่มารดากินเข้าไป มาพอกเป็นร่างกาย ทารก สิ่งเหล่านี้เป็นธาตุของโลกทั้งนั้น ไม่ใช่ของใคร เป็นข้าวบ้าง หมูบ้าง ปลาบ้าง กล้วยบ้าง ผักบ้าง เข้าไปพอกเป็นกายทารก จิตวิญญาณที่มีกรรมส่ง มาก็มาอาศัยในกายทารกนั้น เมื่อคลอดออกจากครรภ์มารดา เขาก็เอาข้าว เอา กล้วย เอานมยัดปากเรา ร่างกายทารกนั้นก็เติบโตใหญ่ โตขึ้น ๆ ความจริงไม่ได้ เอามาจากไหน เป็นธาตุของโลกทั้งนั้น อาศัยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ของโลก เป็นเครื่องประกอบ มาตั้งเป็นตัวเป็นตน โดยสมมุติว่าเป็นคน เป็นสัตว์ สมมุติว่าเป็นหญิง เป็นชาย ความจริงมันเป็นธาตุของโลกทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่เป็น ตัวเรา ของเรา เป็นตัว เป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย แม้แต่นิด เดียวเลย

อาหารในวงสำหรับกับข้าว ที่มาพอกเป็นตัวเราของเรา สำคัญมันหมายความว่า เป็น คน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย เหมือนกับวงกับข้าวอย่างในวัดเรานี่ พระฉัน ก่อน แล้วแม่ชีคอยรับประทาน อาหารวงเดียวกัน เมื่อตักใส่ปากพระ จะเข้าไป พอกเป็นกายผู้ชาย แต่ถ้าตักใส่ปากชี ก็จะไปพอกเป็นกายผู้หญิง ทำไมอาหาร วงเดียวกัน จึงเปลี่ยนไปเป็นได้ทั้งผู้ชาย ทั้งผู้หญิง นั่นก็คือว่า ความเป็นชาย เป็นหญิงมันเป็นมายา มันไม่มีจริง ความเป็นจริงก็คือ สังขารร่างกายนี้ อาศัย ธาตุของโลกมาประกอบกันขึ้น ธาตุใดมีลักษณะแข็งแ้ง คือธาตุดิน ธาตุใดมี ลักษณะเอิบอาบ ธาตุนั้นคือธาตุน้ำ ธาตุใดมีลักษณะพัดไหวไปมา ธาตุนั้นคือ ธาตุลม ธาตุใดมีลักษณะร้อน อบอุน ธาตุนั้นคือธาตุไฟ แต่ว่าธาตุทั้ง ๔ นั้น ไม่ใช่ของใคร เป็นของโลก ไม่ใช่ของใครทั้งนั้น เป็นของโลก จิตวิญญาณที่มี กรรมได้มาตั้งอาศัยชั่วคราว กรรมก็ปรุงแต่งให้ธาตุนั้น ประกอบเป็นรูปร่างที่ สมมุติว่าชายบ้าง สมมุติว่าหญิงบ้าง สมมุติว่าสวยบ้าง สมมุติว่าขี้เหร่บ้าง สมมุติ ว่าขาวบ้าง สมมุติว่าดำบ้าง ความจริงไม่มี เป็นมายาทั้งนั้น

ข้าวสารับเดี๋ยวกัน เราลองคิดดูด้วยปัญญา ว่ามันเปลี่ยนไปเป็นผู้ชายบ้าง เปลี่ยนไปเป็นผู้หญิงบ้าง แล้วแต่ว่าจะตกใส่ปากใคร แล้วบุคคลผู้นั้นมีกรรมอัน จำแนกออกมาให้เป็นชาย ชาติของโลกลอนั้น จึงไปประกอบให้เกิดลักษณะของ ผู้ชายขึ้นมา หรือบุคคลผู้ใดมีกรรมที่มาจำแนกให้เป็นผู้หญิง ข้าวปลาอาหารนั้น ก็จะไปพอก ไปเปลี่ยนแปลงรูป ให้เป็นลักษณะตามที่สมมุติว่าเป็นผู้หญิง เมื่อ มาจากต้นตอแล้วก็คือ เป็นธาตุ เมื่อมองด้วยตาปัญญาแล้ว ความเป็นหญิง เป็น ชาย เป็นคน เป็นสัตว์ หรือสถานที่อันจะเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นแห่งตัวกูของกู ต้องหวงต้องแหน ไม่มีอยู่จริง เป็นของโลกล้วนทั้งนั้น เรายืมมาอาศัยชั่วคราว ไม่ ข้าเลย ไม่นานเลย เขาจะเรียกกลับคืนหมด เพราะเราไม่ได้เอามาจริง มันเป็น ของโลก ขณะที่อาศัยอยู่ มันก็จะแสดงความเปลี่ยนแปลงให้เห็นอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะมันไม่เที่ยง มันไม่เที่ยง มันย่อมเสื่อม สิ่งใดมี ความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นล้วนย่อมดับเป็นธรรมดาทั้งสิ้น เพราะความเกิด กับความดับคืออันเดียวกัน ถ้าเรามีความเพิลิตเพิลินยินดีในความเกิด ก็เตรียม ตัวเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะความตายได้ เพราะความดับ คือสิ่งหนึ่งสิ่งใด เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ล้วนแต่ย่อมดับเป็นธรรมดา

ฉะนั้น จิตที่จะไม่เป็นทุกข์ ในเมื่อสังขารอันเกิดขึ้นเป็นธรรมดา จะดับไปเป็น ธรรมดา ต้องเป็นจิตที่ไร้อุปาทาน จึงจะไม่เป็นทุกข์ อยู่กับสังขาร อาศัยสังขาร แต่ไม่เป็นทุกข์กับมัน จิตเราต้องไร้อุปาทาน ความยึดมั่นเป็นตัวกูของกูต้อง น้อยลง น้อยลงอย่างไร น้อยลงก็ด้วยว่ามีสติและมีปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้ง เห็น จริง ในความจริง ในสัจจะอันเป็นความจริง ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของ เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย เป็นธาตุของโลก มีความ เกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง และมีความแตกดับ นิพ- หาย ทำลายไปในที่สุด ห้ามไม่อยู่ ห้ามไม่ได้ ขัดขวางไม่อยู่ ขัดขวางไม่ได้ จะ ไปขัดขวางสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ไม่ให้ดับเป็นธรรมดา ไม่ใช่ฐานะที่เป็นไปได้ จิตที่มัวเมาด้วยโมหะและอวิชชา คิดจะไปขัดขวางความจริง ขวางความจริงก็ได้ แต่ทุกข์เป็นผลตอบแทน ไม่เกิดประโยชน์อะไร พระพุทธเจ้าท่านมาตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ไม่ใช่ท่านจะมาทำให้สังขารที่ไม่เที่ยง ให้กลับ กลายเป็นของเที่ยง แต่ว่าท่านจะมาเปิดตาปัญญาให้แก่พุทธบริษัท ให้รู้แจ้งเห็น จริง แล้วปล่อยวางอุปาทานเสีย อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ด้วยมีสติปัญญาเห็นความ จริง ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นมายาภาพ ไม่ควรยึดมั่น ไม่ควรถือมั่น ยึดไว้ก็ทุกข์เปล่า แบกไว้ก็หนักเปล่า จับไว้ก็ร้อนเปล่า คืออะไร ก็คือการยึดไว้ด้วยอุปาทาน แบก

ไว้ด้วยอุปาทาน จับไว้ด้วยอุปาทาน อุปาทานคือการไปขวางกระแสความจริง เรียกว่าอุปาทาน ความยึดมั่นที่ผิดความจริง ว่าความจริง สรรพสิ่งล้วนว่างเปล่า มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง มีความแตกดับฉิบหายทำลายไปในที่สุด

อันนี้แหละ เพื่อมาปล่อยวางโลก ปล่อยวางโลกก็คือปล่อยวางร่างกายสังขารนี้แหละ เป็นที่ตั้งแห่งสติและปัญญา เพราะว่าไอ้ที่เรายึดมั่นหนัก ๆ ก็คือร่างกายเรานี้แหละ ยึดมั่นหนัก ๆ เราก็ต้องมาปล่อยวางไอ้นี้แหละ เรามาพิจารณาเป็นธาตุเพื่ออะไร เพื่อจะถอนความรู้สึกรู้สึกว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะความจริงมันไม่มี คือดินภายนอกเป็นฉันทไฉน ดินภายในกายเราก็คือฉันทนั้น เป็นธาตุดินเหมือนกัน ดินภายในกายของเราเป็นฉันทไฉน ดินภายนอกกาย หมายถึงก้อนดินที่เราเดินเตะไปเตะมา เหมือนกัน มีค่าเท่ากัน เป็นธาตุดินของโลกเหมือนกัน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ก็เช่นเดียวกัน ข้างนอกเป็นฉันทไฉน ข้างในก็เป็นฉันทนั้น ข้างในเป็นฉันทไฉน ข้างนอกก็เป็นฉันทนั้น มันไม่มีขอบเขตที่ว่าจะเป็นตัวเราของเราตรงไหน เพราะมันเป็นอันเดียวกัน เป็นธาตุของโลกเหมือนกัน

เมื่อเราพิจารณาถอนอุปาทานอย่างนี้แล้วเรายังถอนไม่ออก ท่านก็สอนอีกบรรพหนึ่งคือ นวสัทธิกาบรรพ คือปาฐา ๙ มองให้เห็นว่า ร่างกายนี้ อีกไม่ช้าไม่นานหนอ มันจะต้องตาย มันจะขึ้นอืด เขียวพอง เป็นเหยื่อแร้งกาจิกกิน เป็นของสาธณะแก่หมู่หนอนและแร้งกา ถึงจะไม่ตายก็เป็นสาธณะแก่หมู่หนอนและเชื้อโรค เหยื่อแมลง เหยื่อยุง เป็นอยู่แล้ว ถ้าตายแล้วยิ่งหนัก ทั้งหมาทั้งแร้งกา มารุมจิกกิน ต่อให้ใส่โลงซ่อนเอาไว้ แร้งเข้าไปจิกไม่ได้ หมาเข้าไปทิ้งไม่ได้ เชื้อโรคมันก็กินอยู่ดี ต้องเนาเปื่อยผุพัง ร่างกายนี้มันเป็นของที่ต้องตาย เรามีความตายเป็นของในปากในห้อมมาทุกคน เพราะความตายนี้ธรรมชาติเขาให้มาพร้อมกับความเกิด ถึงวันนั้นต้องมีแน่ เมื่อร่างกายสังขารที่เราหวงแสนหวง มันจะชำรุดทรุดโทรมลงไป จนกลายเป็นเหยื่อของหมู่หนอนและแร้งกาตั้งเช่นนั้น มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหล เน่าเปื่อยผุพังไปจนเหลือแต่กระดูก มันต้องคืนไปสู่ธาตุของโลก

ความเป็นจริงแล้วก็เป็นอย่างนี้ ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเราที่ใดทั้งนั้น เอาไปเผาแล้วก็เหลือขี้เถ้ากองเดียว ผู้หญิงก็ไม่มี ผู้ชายก็ไม่มี เอากระดูกผู้หญิงกับกระดูกผู้ชายมาวางคู่กัน ก็ไม่จับกันแล้ว ไม่มีแล้ว เอากระดูกรัฐมนตรีกับกระดูกกรรมกรมาวางข้างกัน ก็ไม่พินอบพิเทากันแล้ว เอากระดูกนายพลมาวาง

คู่กับกระต่ายน้อย ก็ไม่ตะเบ๊ะกันเสียแล้ว หหมดแล้ว ละครปิดฉาก ชีวิตนี้ท่าน
ว่าเป็นละครโรงใหญ่เท่านั้นเอง เมื่อฝาโลงปิดหน้าก็ละครปิดฉาก เหมือนลิเก
ละครมันเล็ก อยู่บนโรงลิเก มันพันกันแทบจะเป็นจะตาย พอลงจากโรงลิเก มัน
กินข้าววงเดียวกัน บางทีตอนกลางคืน เป็นเจ้าฟ้ามหากษัตริย์ แต่พอตอนเช้า
ไปดำเนินไปเกี่ยวข้าวกลางทุ่ง หหมดแล้ว มายาภาพสลายไปแล้ว

ชีวิตเราเดี๋ยวนี้ก็เหมือนกัน เรากำลังแสดงละคร มีกรรมเป็นตัวกำหนด ให้
แสดงเป็นท่านนี้ แสดงเป็นท่านนี้ อยู่ในตำแหน่งนั้น อยู่ในตำแหน่งนี้ สวมบทบาท
เป็นชายบ้าง เป็นหญิงบ้าง เป็นคนสวยบ้าง เป็นคนซื่อทร้าง เป็นคนชั้นสูงบ้าง
เป็นคนชั้นต่ำบ้าง ความจริงเป็นมายาภาพ เมื่อละครเลิก ฝาโลงปิดหน้าก็หมด
เรื่อง ไม่เหลือ ต่อให้เป็นนางสาวจักรวาลก็ไร้ค่า ไร้ราคาเสียแล้ว ร่างกายสังขาร
นี้ มีแต่จะเดินทางไปสู่ความเน่าเปื่อยผุพัง สลายเป็นธาตุดิน คนทั้งหลายลง
ความเห็นว่าการเอาไปเผาทั้ง เป็นของปฏิฆะ โสโครก จะมีหนอนขึ้น น่าเกลียด
น่าขยะแขยง เป็นของอัปปริยัติไร ไม่ใช้ของมงคล ร่างกายคนตายแล้วนี้เป็น
ของอัปปริยัติไร เพราะว่าถ้าหากตาย เขายังกล้าเอาฝังหน้าบ้าน แต่ถ้าเป็นคน
ตายนี้ไม่มีใครเอาฝังหน้าบ้าน รังเกียจ เห็นเป็นของอัปปริยัติไร ต่อให้เป็น
ซากศพของนางสาวจักรวาล เขาก็ไม่เอา ไม่ยอมให้ฝังหน้าบ้านเด็ดขาด ปกติ
แล้ว ร่างกายมนุษย์นี้มันเป็นของอัปปริยัติไรที่สุด คืออัปปริยัติไรยิ่งกว่าหมา
ตาย เป็นของควรสังเวช เป็นของควรตั้งแง่การสลัดจิต ไม่ควรเยอหยิ่งถือดีใน
กายนี้ ไม่ควรมีตัณหาราคะในกายเรากายผู้อื่นทั้งนั้น เพราะเป็นของอัปปริย
ัติไร เป็นของที่ควรแกล้งเอาไปทิ้ง เอาไปเผา เป็นของโสโครก เป็นของไม่มี
ราคา

สมมุติว่าผู้ชายคนหนึ่งมันไปแต่งเมียมา เสียสินสอดไปหนึ่งแสน พอแต่งไป
อยู่กันสักห้าวันสิบวันนะ เกิดเมียตาย ไอ้หนุ่มคนนั้น ไม่มีทางที่มันจะเสียตาย
เงินหนึ่งแสน แล้วยอมเก็บซากศพไว้ในบ้าน เพราะคิดว่าเอ้ เราเสียเงินไปตั้ง
แสน กว่าจะแต่งเมียคนนี้มาได้ ถึงเมียตายเราก็จะเก็บไว้เพราะเสียตายเงินหนึ่ง
แสน ไม่มีทาง ร่างกายมนุษย์นี้ เป็นของอัปปริยัติไร เป็นของควรแกล้งเอาไป
ทิ้ง เอาไปเผาไฟ เป็นของโสโครก ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น หลงใหล ของผู้
มีปัญญา มองด้วยตาปัญญาแล้วมันหลงใหลไม่ขึ้น เพราะความจริงมันเป็น
อย่างนี้ มันจะต้องผุพังแตกสลายฉิบหายไป หลังจากความตายเข้ามาหา

ความตายนี้ก็ไม่แน่นอน ดังท่านว่า สัพเพ สัตตา มะรันติ จะ มะริงสุ จะ มะริสสะเร ตะเถวหัง มะริสสามิ นัตถิ เม เอตตะ สังสโย แปลว่าสัตว์ทั้งหลายที่ตายแล้วด้วย กำลังตายอยู่ด้วย จักตายด้วย แม้ตัวเราก็จักตายฉนั้น เช่นเดียวกัน ความสงสัยเรื่องตาย ไม่มีแก่เรา ก็คือว่า จะสงสัยเรื่องว่าเราจะตายหรือไม่ ไม่ต้องไปสงสัย เพราะความตายเป็นของที่เขาให้มาพร้อมความเกิด เป็นของในพอกในห่อ เมื่อความตายมาถึงแล้ว ทรัพย์สมบัติกองท่วมหัวก็ไม่มีประโยชน์แก่ผู้นั้นแล้ว จะเอาไปได้แต่บุญและบาปเท่านั้น เหมือนกับบ้านไฟไหม้ ใครชนของออกได้เท่าไรก็เป็นประโยชน์เท่านั้น ใครมัวเมาเก็บทรัพย์สมบัติในบ้านมาก ๆ ก็ฉิบหายเป็นเถ้าธุลีไป นี่เป็นอุปมาให้เห็นง่าย ๆ

เราเกิดมาในโลก ที่ตั้งต้นด้วยความเกิดและลงท้ายด้วยความตายนั้น ไม่มีอะไรเลยที่จะมีค่าเท่ากับการมาສະ ກາມາລະອຸປາຫານ การมาพัฒนาจิต เจริญสติปัญญาให้มีสติให้มีปัญญา ให้จิตควรแก่การทำงานที่จะละกิเลส ที่จะສະ ສະ ຄວາມ ຍືດມັນຄືມັນ เป็นตัวกูของกู เป็นคนเป็นสัตว์ เป็นหญิงเป็นชาย นอกจากงานนี้แล้ว งานอื่นไม่มีสาระ เพราะเป็นสิ่งที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้ทั้งนั้น ต่อให้เราเกิดมามีความสามารถที่จะสร้างตัวสร้างฐานะจนมีเงินร้อยล้าน พันล้าน หมื่นล้าน สิ่งเหล่านี้เป็นของที่ตายแล้วเอาไปไม่ได้เลย กลับจะทำร้าย ทำลายจิต ให้อึดมั่นถือมั่น ด้วยความมัวเมา หลงใหล ในสิ่งอันไม่ใช่เป็นของเรา เป็นธาตุของโลก เป็นสมบัติของโลก จิตที่ไม่มีปัญญา มีแต่โมหะอวิชชา หลงเข้าไปยึด ไปแบก ไปหอบ แบกไว้เท่าไรก็เดือดร้อนมากเท่านั้น

ในสายตาผู้มีปัญญาแล้ว สังขารทั้งหลาย สมบัติทั้งหลายทั้งปวง เป็นประจวบ ขยะ เพราะมันมีโทษ เห็นความเป็นโทษของมัน เห็นไตรลักษณ์ ลักษณะของมันปิดบังสายตาของผู้มีปัญญาไม่ให้เบือนหน้ายกลายกำหนดไม่ได้ เพราะมันมีโทษ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของเป็นทุกข์ เป็นของเป็นอนัตตา ไม่เที่ยงเพราะอะไร มันถูกกำหนดไว้ด้วยความเกิดและความดับ มันเป็นสิ่งไหว เป็นสิ่งไม่คงทน เป็นสิ่งไม่ถาวร เป็นสิ่งที่แย้งต่อความเที่ยงอย่างรุนแรงที่สุด ที่ว่าเป็นทุกข์เพราะมันเป็นเหมือนหัวผี เป็นลูกศร เป็นที่ตั้งแห่งความคร่ำครวญ ความพิรืพิไรรำพัน เป็นต้นเหตุแห่งความร้องโอดร้องโอยคร่ำครวญสารพัด ทุกข์เดือดร้อนสารพัด ตั้งขึ้นด้วยกายนี้ เป็นอนัตตาเพราะบังคับบัญชาไม่ได้ ผินความปรารถนาว่าไม่ฟัง บอกไม่เชื่อ สั่งไม่เชื่อ ห้ามไม่ได้

ท่านอุปมาว่า เหมือนกับบุคคลผู้หนึ่งไปสู่มปลา พอจับปลาได้ตัวหนึ่ง หยิบขึ้นมาก็นึกว่าไอ้นี้ได้ปลาไหล เราจะได้อาหารแล้ว ทีนี้พอเหลือบมองไปเห็นลักษณะของงูเห่าขึ้นมา ก็ตกใจ ก็นึกว่านี่ไม่ใช่ปลาไหลเสียแล้ว แต่เป็นงูเห่าที่เป็นโทษ บุคคลผู้นั้น ขณะนั้น คิดแต่จะทำอย่างไรจะหลีกเลี่ยง หวังจะพ้นไปจากงูเห่านั้นได้ เพราะเห็นแล้วว่างูเห่ามันเป็นที่ตั้งแห่งมรณภัย จะทำให้ถึงแก่ความตายได้ บุคคลผู้นั้นจึงเกรงกลัว เห็นทุกข์ เห็นโทษ พยายามจะสลัดออก เมื่อจิตของเราเจริญซึ่งสติและปัญญา มีสติพร้อม มีปัญญาพร้อม เห็นไตรลักษณ์ในสังขารทั้งหลาย ย่อมจะมีแต่ความเบื่อหน่าย มีความคลายกำหนด อยากจะหลุดพ้น คิดจะสละละวาง ไอ้ตัวสละนี่คือตัวพ้นทุกข์ คือสละทางใจ ถอนความยึดมั่นอุปาทานเสีย นิโรธ ความดับทุกข์ ในบาลี ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรท่านว่า ทุกขะ นิโรธ อริยะสัจจัง อริยะสัจคือนิโรธคืออะไร จาโค ปฏินิสสัคโค มุตติ อนาลโย คือความสละ จาโคแปลว่าความสละ ปฏินิสสัคโค ความสลัดคืน มุตติ หลุดพ้น อนาลโย ไม่อาลัย

เมื่อเรามีญาณปัญญา เห็นทุกข์เห็นโทษในกองสังขาร ให้สละเสีย สละความยึดมั่นเป็นตัวกูของกู สละที่ว่าจิตเราจะไปแบกไปหามัน สลัดคืน ปฏินิสสัคโค แปลว่าสลัดคืน คือคืนให้ธรรมชาติเสีย มันมาจากธาตุดิน เราก็ปล่อยวางคืนไปให้ธาตุดินเสีย มาจากธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ก็คืนให้ธรรมชาติของโลกเสีย เราจะมียึดมั่นถือมั่นมาเป็นตัวกูของกูก็ไม่เอาแล้ว คืนให้โลกเสีย เมื่อคืนให้โลกแล้ว เราก็จะถึงมุตติ หลุดพ้น หลุดพ้นจากความโลภ จากความโกรธ จากความหลง เมื่อจิตถึงพร้อมด้วยความสละ เบื่อหน่ายคลายกำหนด คิดจะสลัดคืน ถอนอุปาทาน จิตดวงนั้นแหละ จึงจะเป็นดวงที่พ้นจากราคะ พ้นจากโทสะ พ้นจากโมหะ แล้วก็อนาลโย อนาลโยแปลว่าไม่อาลัย ไม่ห่วง ไม่หวง ไม่แค้น เพราะเห็นโทษเสียแล้ว เห็นความไม่เที่ยงเสียแล้ว เห็นความเป็นทุกข์ เห็นความเป็นอนัตตา

ฐานภายในกายนี้เป็นด่านแรก เป็นสมรภูมิด่านแรกที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำให้พระโยคาวจร ผู้ปรารถนาจะหลุดพ้นจากทุกข์ มาสู้กับกิเลสในฐานภายในกายนี้ มาเจริญสติ มาเจริญปัญญา จากการเพ่งพินิจ จากการเจริญสติตั้งมั่นไว้ในปัจจุบันอารมณ์ที่ฐานภายในกาย ญาณปัญญาก็จะหยั่งลึกลงไปทุกที สิ่งที่เราเคยเห็นด้วยโมหะอวิชชา เห็นด้วยความไม่รู้ เห็นด้วยความหลง มันจะโดนสติและปัญญาเปิดออก เห็นความจริงขึ้นเรื่อย ๆ อันนี้มายามันเป็นที่ตั้งแห่งราคะและโทสะ เป็นที่ตั้งแห่งความยินดียินร้าย แต่สติและปัญญาจะสามารถเพิก

ถอนมาจะได้ ช่วยให้จิตของพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม พ้นจากกิเลส อันเป็น
สาเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือคุณประโยชน์ของการเจริญสติปัฏฐาน

ท้ายที่สุดแห่งการบรรยาย ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงดุ่มครองให้ผู
ปฏิบัติธรรมได้บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันพลันจะถึงด้วยกันทุกท่านทุก
คนเทอญ สาธุ

พระชุมพล พลบุญไธ

๒๓ มกราคม ๒๕๔๓





ธรรมเนียม เรื่อง “เวทนาในเวทนาและจิตในจิต”

โดย พระชุมพล พลบุญโญ

๑ มี.ค. ๒๕๔๓

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ขอนมัสการพระธรรม ขอนอบน้อมพระอริยสงฆ์และสมมุติสงฆ์ ขอกราบแทบเท้ามายังพระเดชพระคุณผู้เป็นพระอาจารย์ ขอนมัสการพระเถรานุเถระ เจริญพร สามเณรญาติโยมอุบาสก อุบาสิกา ทุกท่าน

วันนี้ก็เป็นโอกาสที่ได้มาปรารภธรรม คำว่าธรรมแปลว่าสิ่งที่ทรงไว้ ทรงไว้ซึ่งจิตไม่ให้ต้องตกไปสู่ความทุกข์ ความทุกข์คืออะไรละ ความทุกข์ก็คือ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ ที่เรายังเป็นทุกข์อยู่ก็เป็นเพราะว่า ยังมีอุปาทาน ความยึดมั่นในขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเราของเรา รวบยอดเลยก็คือความยึดมั่นในขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเราของเรา การปฏิบัติสติปัฏฐานก็เพื่อที่จะไปหยั่งรู้เข้าใจความจริง เจริญสติปัญญาให้แก่กล้าเพื่อจะปล่อยวางอุปาทานในขันธ ๕ ท่านก็แบ่งเป็นฐาน ๔ ฐาน ฐานกายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต ฐานธรรมในธรรม

ฐานกายในกายก็เป็นด่านแรก ที่ผู้ปฏิบัติต้องมาฝึกสติเพื่อจะปล่อยวางอุปาทานในกาย ที่ถือว่าเป็นของหยาบ บุคคลผู้มีจิตหยาบ ยังมีความยึดมั่นถือมั่นสูงในกาย ไม่เห็นความจริง ถึงความสกปรก ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของกาย เมื่อคราวก่อนก็ได้ปรารภธรรม ได้พูดถึงวิธีการที่จะถอนอุปาทานในกาย โดยการเจริญสติ แยกแยะด้วยปัญญาให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่

มีแก่นสาร ควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้น อันนี้จะเป็นช่องทางทางออกของจิต ที่จะพ้นทุกข์ ด้านแรกก็คือปล่อยวางอุปาทานในกาย ปล่อยวางอุปาทานในรูปขันธ์ เมื่อบุคคลมีญาณปัญญาหยั่งรู้ แจ่มแจ้ง เห็นความจริงในฐานกายในกาย อุปาทานที่ยึดมั่นในรูปขันธ์ย่อมน้อยลง นั่นจะเป็นเหตุปัจจัยให้สติและญาณปัญญาละเอียดขึ้น นั่นจะเห็นนามธรรมได้ บุคคลที่จิตหยาบด้วยกิเลสตัณหาอุปาทานอย่างรุนแรง จะเป็นผู้มากด้วยนิวรณ์ นิวรณ์มันกลุ้มรุมจิตสูง กามฉันทะ พยาบาท วิจิกิจฉา ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ การจะหยั่งรู้นามธรรมซึ่งเป็นของละเอียดเนี้ยก เมื่อเราเจริญสติพิจารณาภายในกายไป มีฐานที่ตั้งแห่งสติที่ฐานกายในกาย ญาณปัญญาก็ชำแรกลึกแยกแยะลงไปสู่ฐานกายในกาย เมื่อผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติได้ถูกต้อง ถูกวิธี การปล่อยวางจะต้องสูงขึ้น ถ้ายิ่งปฏิบัติแล้วยึดมั่นถือมั่น แสดงว่าปฏิบัติผิดทางแล้ว คือ สติและปัญญาที่เราฝึกฝน จะต้องเป็นปัจจัยแก่จิตดวงที่จะสละและละอุปาทาน

เมื่อเราเจริญสติในฐานกายในกาย สิ่งที่เราจะได้กลับมาก็คือ เป็นผู้มีสติและปัญญาสมบูรณ์ ที่จะหยั่งรู้ความจริงที่กาย เห็นความไร้สาระแก่นสาร เห็นกายสักแต่ว่าเป็นธาตุ ไม่มีตัวตนบุคคล ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเขา ไม่มีคนสัตว์หญิงชาย ในกายนี้ สักแต่ว่าเป็นธาตุของโลก เมื่อบุคคลปฏิบัติเห็นดังนี้ นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ดังที่กล่าวข้างต้น จะเบาบางลงไปโดยอัตโนมัติ เมื่อกิเลสเบาบางลง จากความเห็นแจ้งในญาณปัญญา ก็เหมือนกับว่าเมื่อแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดย่อมหายไป แสงสว่างแห่งสติปัญญาเป็นแสงที่พิเศษ เป็นแสงแห่งอริยมรรค ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทานให้แก่บุคคลสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่มีความทุกข์ต่อความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ มีตมนอนธการด้วยอวิชชาโมหะ ไม่รู้ความจริงเมื่อนิวรณ์ธรรมเบาบางลง จากความเชี่ยวชาญชำของที่เจริญสติในฐานกายในกาย จิตจะโน้มไปที่จะเห็นแจ้งในนามธรรมในตัวเรา คือพร้อมที่จะเห็นเวทนาในเวทนา เหมือนกับว่าเมื่อเราปล่อยวางของหยาบแล้วก็เริ่มที่จะเห็นของละเอียดเปิดแค้นก็เห็นน้ำ อย่างว่า เมื่อเราปล่อยวางอุปาทานในกายได้ มันจะเริ่มเห็นของละเอียดขึ้นมา เพราะจิตมันถึงพร้อม นิวรณ์ธรรมที่จะกลุ้มรุมจิตมันน้อยลงสมาธิก็จะเข้าที่ง่าย สมาธิเป็นอัตโนมัติ

บุคคลผู้เริ่มปล่อยวางอุปาทานในกาย มีความเห็นแจ้งเห็นชัดรู้ความจริงในกาย จิตจะเป็นสมาธิมากกว่าเป็นนิวรณ์ จะให้จิตอยู่กับนิวรณ์นี้ยากกว่าอยู่กับสมาธิ เหมือนกับบุคคลที่ถูกขัดสีจนแววว่องกายให้สะอาด ประพรมร่างกายด้วยของหอมแล้วนั้น จะให้ไปนั่งเล่นนอนเล่นในเล้าหมูนี้ มันยาก แต่ว่า สุกร

สมาธิขั้นหยابก็ย่อมเกื้อกูลแก่ปัญญาขั้นหยาบฉับใด สมาธิขั้นละเอียดก็ย่อมเกื้อกูลแก่ปัญญาขั้นละเอียดฉับนั้น ในทำนองเดียวกันปัญญาขั้นหยาบก็ย่อมเกื้อกูลแก่สมาธิขั้นหยาบฉับใด ปัญญาขั้นละเอียดก็ย่อมเกื้อกูลแก่สมาธิขั้นละเอียดให้เกิดขึ้น สมาธิและปัญญาย่อมชำระซึ่งกันและกัน ประดุจว่าเวลาเราล้างเท้า เท้าทั้งสองข้างย่อมชำระซึ่งกันและกันฉับใด สมาธิและปัญญาก็ย่อมชำระซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลมีญาณปัญญาแก่กล้าปล่อยวางอุปาทานในกายได้เป็นตามขั้นตอนไปจากการพ้นเผื่ออบรมมอินทรีย์ในมหาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นอาวุทธอันวิเศษที่พระบรมศาสดาจารย์ ทรงประทานไว้ให้แก่กุลบุตรรุ่นหลัง ไปใช้ฟาดฟันกิเลส เมื่อบุคคลใดผู้เจริญสติปัฏฐาน ตรวบใดที่ยังมีบุคคลทั้งหลาย ผักเฝื่อนในการเจริญสติปัฏฐาน พระอรหันต์จะไม่ว่างจากโลก อันนี้เป็นคำยืนยันของพระบรมศาสดา

เมื่อปฏิบัติไปได้ อุปาทานก็จะน้อยลง สติก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาญาณก็ดี พร้อมทั้งจะเห็นของละเอียดขึ้นไป ของละเอียดที่ต่อมาให้เห็นก็คือ เวทนาใน เวทนา เพราะว่าเวทนาในเวทนามันเชื่อมต่อกับตัณหา ตัณหาเป็นสาเหตุแห่ง ทุกข์ เวทนากับตัณหาที่มันเชื่อมกัน ไกลกันมาก เวทนาแปลว่าตัวเสวยอารมณ์ ตามทวารทั้ง ๖ ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กาย กระทบโผฏฐัพพะ ใจกระทบธรรมารมณ์ ก็ย่อมเกิดเวทนา ตัวเสวยอารมณ์ ถ้า อารมณ์เป็นที่ชอบใจก็จะเกิดสุขเวทนา ไม่ชอบใจก็จะเกิดทุกขเวทนา ถ้าอารมณ์ เป็นกลาง ๆ ก็จะเกิดอุเบกขาเวทนา อุทุกขมสุขเวทนา อุเบกขาเวทนากับอุทุกขมสุขเวทนามาก็คืออันเดียวกัน

ที่นี้ต่อเนื่องจากเวทนา ถ้าหากว่าบุคคลผู้นั้นไม่เชี่ยวชาญในการหยั่งสติลง ในขณะที่เวทนาเกิดและเวทนาดับ ตัณหาต้องเกิดแน่นอน ตัณหาถ้าจะพูดไปแล้วหรือถ้าจะแปลตามภาษาปริยัติ ตัณหาท่านแปลว่าความอยาก แต่ถ้าจะแปลตามภาษาปฏิบัติ สำหรับนักปฏิบัติ ตัณหาก็คือแปลว่าการเข้าไปเสวยอารมณ์อย่างมัวเมา ไม่รู้แจ้งเห็นจริงว่าอารมณ์ทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทั้ง

อารมณ์ภายนอกและอารมณ์ภายในไม่เที่ยงทั้งนั้น การกระทบกันก็ไม่เที่ยง การเข้าไปเสวยอารมณ์ก็ไม่เที่ยง เมื่อบุคคลไม่มีสติและปัญญาที่ถึงพร้อม ขณะกระทบอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ กระบวนการทั้งปวงจะต้องเข้าไปสู่ตณฺหาแน่นอน ไปถึงตณฺหาแน่นอน และเมื่อถึงตณฺหาแล้วก็จะไปถึงทุกขัณฺณอน เพราะตณฺหาเป็นสาเหตุแห่งทุกขั คือเมื่อตากระทบรูป เกิดจักขุวิญญาณรับรู้รูป เวทนาก็เข้าไปเสวย สุข ทุกขั อุเบกขา ผู้ที่ไม่มีสติหยั่งรู้ ความมัวเมาจะแทรกตรงนี้ ตรงเวทนานี้ เป็นจุดใหญ่ที่พระผู้มีพระภาคสั่งให้ระวังนกระวังหนา ถึงขนาดที่พระองค์ตรัสเป็นพุทธภาษิตบทหนึ่งที่ว่า สัพเพธัมมา เวทนา สะโมสละระณา ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ประชุมลงในเวทนา หมายความว่า จะเกิดทุกขัก็ตรงนี้ หรือจะรู้แจ้งดับทุกขัก็ตรงนี้ หรือถ้าจะพูดเป็นภาษาธรรมชาติก็คือ จะฉิบหายก็ตรงนี้จะเจริญก็ตรงนี้ จะกำไอก็ตรงนี้ จะขาดทุนก็ตรงนี้ อันนี้เป็นจุดศูนย์รวมเลยเป็นชุมทาง ถ้าเรามากำหนดหยั่งรู้ให้ดีในเวทนา จะเป็นประโยชน์มาก จะมีค่ามาก จะเข้าไปเห็นแจ้งในตณฺหา ความอยาก

ตณฺหานี้คือความอยาก ถ้าจะแบ่งออกเป็น ๓ ตามภาษาปริยัติ ก็ว่า กามตณฺหา ภวตณฺหา และวิภวตณฺหา ก็อยากจะแปลในภาษาผู้ปฏิบัติเลย พังง่าย ๆ ตณฺหา ๓ ก็คือ อยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป กามตณฺหาคืออยากให้มา ภวตณฺหาคืออยากให้อยู่ วิภวตณฺหาคืออยากให้ไป คือเข้าไปมัวเมาแล้วจะเข้าไปเจ้าก็เจ้าการอารมณ์ เพราะเป็นผู้มัวเมาแล้วในการเสวยอารมณ์ เสวยรสของการกระทบอารมณ์ตรงเวทนา ไม่มีสติหยั่งรู้ ไม่แจ่มแจ้ง ไม่เข้าใจถึงไตรลักษณ์ขณะกระทบอารมณ์ จึงมัวเมาคิดจะเข้าไปเจ้าก็เจ้าการอารมณ์ ซึ่งเป็นอนัตตา อารมณ์ทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในการบังคับบัญชาของใคร ผีนปรารถนา ว่าไม่ฟัง ห้ามไม่ได้ บอกไม่เชื่อ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นก็ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีเหตุปัจจัยให้ดับก็ดับไป ทั้งอารมณ์ภายนอกอารมณ์ภายใน ทั้งอารมณ์หยาบและอารมณ์ละเอียด อารมณ์ภายนอกก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อารมณ์ภายในคืออายตนะภายในอันจะเป็นที่ตั้งที่จะรับอารมณ์ก็คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง ๖ คู่ ๑๒ อันนี้ เป็นอนัตตา เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นสิ่งที่อาศัยการปรุงแต่งของรูปธรรมนามธรรมเกิดขึ้น

ความทุกข์จะเกิดก็ในขณะผัสสะกระทบอารมณ์ เพราะว่าบุคคลไม่มีสติพร้อมหยั่งรู้ที่จะดับ ดับตณฺหาขณะเกิดเวทนา คือสักแต่ว่าเสวยอารมณ์ เมื่อมีสติถึงพร้อม จิตของพระโยคาวจร ก็จะกลายเป็นว่า สักแต่ว่าเสวยอารมณ์ เสวย

อารมณ์สุขบ้าง ทุกข์บ้าง อุเบกขาบ้าง แต่มีสติและปัญญาเข้าไปกำกับ เข้าไปหยั่งรู้ เห็นแจ้งถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในฐานฐานหนึ่งขณะ กระทบ ตรงไหนก็ได้ คือสติเข้าไปควบคุมการเสวยอารมณ์ อันนี้คือฐานเวทนาในเวทนา เราอย่าคิดว่าฐานเวทนาในเวทนาจะกินความแค่ว่า ใจเจ็บ ๆ ปวด ๆ ร้อน ๆ อันนั้นเป็นเบื้องต้น เริ่มต้นก็กำหนดจากนั้นไปก่อน แต่การที่เราจะเข้าไปหยั่งรู้ ไปละตัณหาอุปาทาน คือเวทนามันรวมลงที่จิต ตัวเสวยอารมณ์ เป็นเจ้าใหญ่ที่จิต จิตจะเสวยอารมณ์เป็นสุข ทุกข์ อุเบกขา สติที่เราฝึกจะเข้าไปควบคุมจิตไม่ให้เสวยอารมณ์อย่างมัวเมา แม้แต่ว่าจะเสวยอารมณ์ ก็มีสติและญาณปัญญายังรู้ เข้าใจความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง เราเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ตาม ไม่เที่ยงทั้งนั้น

จิตที่เราจะต้องฝึกฝนให้เข้าถึงก็คือจิตดวงนี้ เป็นปากทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแนะนำ จิตดวงที่จะเห็นธรรม หรือผู้จะมีดวงตาเห็นธรรม จะต้องมียิตดวงนี้ จิตดวงนี้คืออะไร จิตดวงนี้คือว่า มีความรู้ซึ่งว่า สิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งเหล่านั้นล้วนแล้วแต่จะต้องดับไปเป็นธรรมดา จิตดวงนี้จะเป็นตัวเบื้องต้นที่จะเข้าไปเห็นธรรม เมื่อเรากำหนดหยั่งรู้ความเกิดดับให้มาก ๆ จนจิตเราซึมซาบ ใจไวในสังขารทั้งปวง เพราะมันซึ่งถึงว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง จิตดวงนี้จะเป็นจิตที่จะเห็นธรรม

สติที่เราเจริญขึ้นมา ไปหยั่งรู้ในปัจจุบันอารมณ์ ขณะเราเสวยอารมณ์ แล้วมีดวงตาปัญญาในการเห็นธรรมเข้าไปแทรก ใจตัวเสวยอารมณ์อย่างมัวเมา มันก็จะลดลงไป ตัณhamันก็จะน้อยลงไป คือมีญาณปัญญา ดวงตาเห็นธรรม เห็นความไม่เที่ยงแทรกอยู่ตรงนั้น แทรกอยู่ตรงนั้นแล้ว ตัณhamันเกิดได้ยากขึ้น

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ ให้แสวงหาจิตดวงนี้เอาไว้ให้มาก คือจิตที่จะนำไปสู่การเห็นธรรม คือเห็นความไม่เที่ยง เข้าใจ รับทราบ รับรู้ ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมดับเป็นธรรมดา เกิดเพื่อดับ พบเพื่อจาก มีรักเพื่อทุกข์ รักร้อยทุกข์ร้อย รักหาสืบททุกข์หาสืบท รักหนึ่งทุกข์หนึ่ง ไม่รักไม่ทุกข์ ความรักก็คือความมัวเมาในการเสวยอารมณ์ คือตัณหา ความรักกับความเกลียดเป็นอันเดียวกัน ความอยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป ตัณหาทั้ง ๓ รวมแล้วก็คืออันเดียวกัน ตัณหาทั้ง ๓ ก็คือความมัวเมาในการเสวยอารมณ์นั่นเอง ไม่รู้แจ้งถึงความไม่เที่ยงในอารมณ์

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ ที่จะเข้าสู่ฐานเวทนาในเวทนาแล้วได้ผล ที่จะดับทุกข์ ให้แก่ตัวเรา ให้สำเหนียกตรงนี้ ตรงตัวเสวยอารมณ์อย่างมัวเมา เพราะไม่เห็นความไม่เที่ยง ไม่ซาบซึ่งถึงความไม่เที่ยง ที่นี้เราจะไปเห็นความซาบซึ่งในความไม่เที่ยงจากไหน จากหน้าปากคอกนี่เอง ไม่ต้องไปหาที่ไหน เจริญสติไปนะ เมื่อสติเราคม หยั่งรู้แต่ปัจจุบันอารมณ์ จะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ผ่านมาผ่าน ไป เกิดดับเกิดดับตลอดเวลา ความคมของสติที่เราฝึกฝน พากเพียรปฏิบัติ มันจะให้มาเอง ให้ความซาบซึ่งในความไม่เที่ยง เห็นแต่ความไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ผ่านมาเพื่อผ่านไป เกิดดับเกิดดับตลอด ไม่มีอะไรจีรัง ตากระทบรูปแล้วก็ดับไป หูได้ยินเสียงแล้วก็ดับไป จมูกกระทบกลิ่นแล้วก็ดับไป ลิ้นกระทบรสแล้วก็ดับไป กายถูกต้องไผฏฐัพพะแล้วก็ดับไป ใจกระทบธรรมารมณ์ แล้วก็ดับไป ดับทั้งนั้น ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน ไฉนนามธรรมนี้เราหยั่งรู้แล้วจะเห็น การเกิดดับง่ายยิ่งกว่ารูปธรรมนัก รูปธรรมนี้เราต้องไปนอนนึกว่า เออ ต่อไปอายุเจ็ดสิบแปดสิบ มันเหี่ยวมันย่น มันต้องตาย มันต้องสลายผุพัง หนอนขึ้น เน่าเหม็น น้ำเกลือค น้ำเหลืองไหล มันต้องน้อมจิตไป ถึงจะเกิดปัญญาหยั่งรู้ถึงความไม่เที่ยงของร่างกาย แต่นามธรรมนี้ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เห็นชัดมาก เห็นชัดมาก ขอให้เจริญสติให้ดี ญาณปัญญาตัวนี้จะเกิด แล้วเราจะเข้าไปสู่ความดับทุกข์ได้

อันนี้เข้าไปถึงหัวใจอริยสัจเลยนะ คือเข้าไปเห็นเวทนา เข้าไปเห็นตัณหา และเราพยายามเจริญสติเพื่อจะคุมเวทนา ไม่ให้เกิดตัณหา นี่แหละทำไม พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ตราบใดที่ยังมีผู้เจริญสติปัฏฐานอยู่ พระอรหันต์จะไม่ว่างจากโลก เพราะนี่มันเข้าไปสู่ตัวใหญ่ ตัวปัญหา แล้วก็แก้ตัวปัญหาโดยตรง ผู้หมดตัณหาก็คจะเป็นพระอรหันต์เท่านั้นเอง มันก็ไม่ไปไหน คือว่าเรามาแก้ปัญหาในจิตของเราเอง คือขณะกระทบอารมณ์ ให้มีสติ ให้มีปัญญามากขึ้น ก็เลสตัณหามันก็จะเบาบางลง ตามขั้นตามตอนที่เรฝึกฝน อันนี้เป็นจุดหัวใจอริยสัจ ที่เราจะปฏิบัติ เข้าไปหยั่งรู้เวทนา ตัวเสวยอารมณ์

เมื่อบุคคลเห็นแจ่มแจ้งในฐานเวทนาในเวทนา อุปาทานมันก็จะลดลง ปัญหา ก็จะลดลง จิตก็จะละเอียดขึ้น ก็เลสที่จะดึงไปหนัก ๆ มันก็จะลดลง สมาธิก็ยิ่งมากขึ้น เวทนานะ ในพระสูตรจะแบ่งเวทนาเป็นเวทนาอิงอามิส กับเวทนาไม่อิงอามิส เมื่อบุคคลหมั่นฝึกฝน อบรม บ่มสติ ในฐานเวทนาในเวทนา กำหนดหยั่งรู้เข้าไป ตัณหาลดลง อุปาทานลดลง นิเวรณก็จะลดลง เมื่อนิเวรณลดลง สมาธิก็จะดีขึ้น สมาธิดีขึ้นมันจะเกิดปิติสุขที่ไม่อิงอามิส ปิติสุขที่ไม่อิงอามิสนี้จะเกิด

เฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น ผู้ดีแต่ไม้ดีแต่พูด ดีแต่สอนผู้อื่นนี้ไม่เกิด ผู้พ้นเผื่ออบรมปฏิบัติจริงนี้มันจึงจะเกิด ผู้ดีแต่ไม้ ดีแต่พูด ดีแต่สอนผู้อื่นนี้ไม่เกิด ต้องผู้สอนตัวเอง เพราะฉะนั้นขั้นต่อไปก็คือ เวทนาไม่อิงอามิส ผู้ปฏิบัติจึงจะรู้ และจะเข้าไปสัมผัส และต้องจัดการมันให้ถูกต้อง มันจะเดือดร้อนเหมือนกันถ้าไปจัดการไม่ถูกต้องกับเวทนาที่ไม่อิงอามิส การไปเสพเสวยรสความสุขจากสมาธิที่เกิดจากจิตที่เบาบางจากกิเลสเป็นขั้นเป็นตอนไป ถ้าเสวยด้วยความมัวเมา ก็จะเดือดร้อนเหมือนกัน ยกตัวอย่างให้ฟังว่า เมื่อจิตเราเบาบางจากกิเลส สมาธิก็จะดีขึ้น เมื่อสมาธิเราดีขึ้น แล้วเราไม่ดูตาม้าตาเรือ ก็จะเข้าไปเสพเสวยสมาธิด้วยตัณหาอีกนั่นแหละ ตัณหา มันเข้ามาแทรก เมื่อสมาธิเกิดแต่ไม่ระวังในการเข้าไปเสวยรสแห่งสมาธิ ตัณหา ก็จะเกิดตรงนั้น เพราะเกิดความมัวเมาในการเข้าไปเสวยอารมณ์สุข-เวทนาที่ไม่อิงอามิส อันนี้เมื่อเกิดความมัวเมาขึ้นมา ตัณหา ก็เกิด เมื่อตัณหาเกิด กิเลสต่าง ๆ ก็เกิด เมื่อกิเลสต่าง ๆ เกิดขึ้นมา สมาธิก็เสื่อม สมาธิเสื่อม ขณะนั้นก็จะเป็นอย่างทุกขเวทนาไม่อิงอามิส บุคคลผู้ปฏิบัติไปเจอปิติและสมาธิใหม่ ๆ จะนอนอยู่สองด้าน พอปิติเกิด สมาธิเกิด ก็เข้าไปเสวย พอปิติตดับ สมาธิดับ ก็ฟุ้ง ต้องจนกว่าญาณปัญญาเข้าใจความไม่เที่ยงของสมาธิได้ จึงจะรู้แจ้ง จึงจะวางอุเบกขา เกิดอุเบกขาไม่อิงอามิสขึ้น อุเบกขาไม่อิงอามิสนี้จะทนหนอย คงทนหนอย คือเป็นสุขอันละเอียดวางเฉย พอวางเฉยได้ สมาธิมันก็จะดี เพราะมันไม่ไปสู่สุขเวทนาไม่อิงอามิส และทุกขเวทนาไม่อิงอามิสอย่างที่ว่าเมื่อกี้

เมื่อเกิดอุเบกขาเวทนาไม่อิงอามิส เพราะารู้แจ้งเห็นแจ้ง เข้าใจว่า ปิติมันก็ไม่เที่ยง ไม่ควรเข้าไปเสพ ไม่ควรเข้าไปเสวย บุคคลนั้นปัญญาญาณจะแก่กล้าขึ้นมา เริ่มจะเห็นความไม่เที่ยง ก็รู้จักเบรคแล้ว เวลาสมาธิเกิดก็ไม่เข้าไปเสวย รสอย่างเต็มที่ วางอุเบกขา ที่นี้เมื่อวางอุเบกขาได้ ให้ระวังให้ดี อย่าไปยินดีที่เราวางได้แล้ว เมื่อเกิดความยินดีที่วางอุเบกขาได้ ก็ย้อนกลับไปทำลายอุเบกขา เข้าไปอีก คือว่าเมื่อเกิดความยินดีว่า แหมเราวางได้แล้ว เราไม่ไปเสพปิติเหมือนแต่ก่อน เราวางได้แล้ว เราจะไม่ฟุ้งเหมือนแต่ก่อน โอโฮดีจังเลย เราตั้งใจมาก เราตั้งใจมากแล้ว เมื่อเกิดความยินดีที่เราวางอุเบกขาได้ ก็คือทำลายอุเบกขาไปอีก นี่แหละให้ระวังให้ดีนะ พระที่ปฏิบัติแล้วเกิดความเยอหยิ่งถือดีขึ้นมา อยากจะอวดภูมิ อวดรู้ ยกตนข่มผู้อื่นนะ เพราะเรื่องนี้ทั้งนั้น ไม่มีญาณ-ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เข้าไปยินดีในอุเบกขาเวทนาไม่อิงอามิส เมื่อเข้าไปยินดี อุเบกขาก็ดับแล้ว วางไม่ได้แล้ว เมื่อวางไม่ได้ก็ยังไม่รู้ตัว ก็จะฟุ้ง แล้วยังอยากจะสอนคนอื่น ยังอยากจะโอ้อวดต่อ อันนี้จะโอ้อวดด้วยการโกหกแล้ว ตัว

ในไม่มีแล้ว เพราะดับไปแล้ว ดับไปจากความไปยินดีที่เราวางได้ แต่ถ้าหากว่าคนนั้นไหวตัวทัน เมื่อจิตเสื่อมจากการที่เราไปยินดีที่เราปล่อยวางได้ ก็ให้ย้อนกลับมาปล่อยวางเสีย

การปฏิบัติธรรมนี้ก็เพื่อลดมานะ ละทิฏฐิ ละความถือตัว ละความถือดี ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อเยอหยิ่ง ถือดี อวดเก่ง อวดรู้ อันนั้นผิดทาง การปฏิบัติควรจะเป็นว่ายิ่งปฏิบัติยิ่งลดมานะ ละทิฏฐิ ปล่อยวางความยึดมั่น ประณีประนอม ถ่อมตน ไม่ถือดี ไม่ยกตนข่มผู้อื่น อันนี้จะ เป็นปัจจัยประกอบให้บุคคลผู้นั้น มีอุเบกขาของตน หมายถึงว่าปล่อยวางอารมณ์ของโลกได้คงทน ปล่อยวางตัวตนได้คงทน จะเป็นจิตที่พัฒนาขึ้น เราปฏิบัติเพื่อละ อย่าปฏิบัติเพื่อยึด ถ้าปฏิบัติเพื่อยึดมันผิดทาง

จากที่แบ่งเป็นสุขเวทนา อามิสและไม้อิงอามิส ก็ตามที่แยกแยะให้ฟัง เราจะเห็นในภาคปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะเห็นตามที่กล่าวมา เมื่อเราเชี่ยวชาญในฐานเวทนา คือ สามารถควบคุมหยั่งรู้การเสวยอารมณ์ จนกิเลสเราเบาบางลงไปอีกขั้นหนึ่ง จิตจะบริสุทธิ์ขึ้น เมื่อจิตบริสุทธิ์ขึ้นจะสามารถหยั่งรู้ความเป็นไป ความเปลี่ยนแปลงในจิตได้ละเอียดขึ้น อารมณ์ที่ผ่านมาในจิต อารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดี อารมณ์ใหญ่ อารมณ์เล็กนี้ จะเห็นชัด อันนี้ผู้ปฏิบัติธรรมนี้ มีหน้าที่รักษาจิต แต่ให้ระวังไว้อย่างหนึ่งว่า การรักษากิจนี้ ต้องรักษาอย่างขมิ้มมันก็จริงอยู่ แต่ให้รักษาอย่างปล่อยวาง อย่ายึดมั่นว่าจิตเป็นเรา เราเป็นจิต จิตเป็นของเรา เราเป็นของจิต คือเมื่อจิตดีหรือจิตเสื่อม อย่ายึดมั่นถือมั่น สักแต่ว่ารักษา ให้ดำเนินการรักษากิจในการเจริญสติปัฏฐาน แต่ให้มีสติญาณปัญญารู้แจ้งหยั่งรู้ควบคุมเอาไว้ อย่าให้เกิดอุปาทานว่า จิตเป็นเรา เราเป็นจิต สิ่งนี้จะเกิดได้เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติไปจนจิตดีขึ้นดีขึ้น มันจะเป็นเครื่องล่อ เครื่องล่อให้ติด ให้อุปาทานเกิดได้อีก คือเอาของดีมาล่อ เอาว่าจิตนี้ดีเน้อ เอออจิตดีเยี่ยมนี้ดีเน้อ ไม่ค่อยมีปัญหาเหมือนแต่ก่อน แต่ก่อนมีปัญหามาก เดียวนี้จิตชักจะดี จิตชักจะดีขึ้น กิเลสก็ไม่ค่อยกวนจิต จิตสามารถคุมกิเลสได้มากขึ้น อันนี้แหละ ไอ้ตัวกิเลสก็มาแฝงอีกแล้ว กิเลสมาแฝงว่า ให้เข้าไปเสพเสวยรสของความสุขที่จิตดี นี่แหละ อันนี้แหละ ให้ระวังให้ดี ให้เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า ภูเขา ย่อม ภูเขา กูดี กูบริสุทธิ์ กูเป็นอริยะ กูเก่งกว่าใคร อันนี้แหละ ผู้นั้นไม่เห็นจิตในจิตแล้ว ผู้นั้นไม่เห็นว่าจิตมันไม่เที่ยง จิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อารมณ์ที่มาประกอบกับจิต มันทำให้จิตดีบ้าง จิตไม่ดีบ้าง จิตมีราคะบ้าง จิตไม่มีราคะบ้าง จิตมีโทสะบ้าง จิตไม่มีโทสะบ้าง จิตมีโมหะบ้าง จิตไม่มีโมหะบ้าง จิตบริสุทธิ์บ้าง จิตไม่บริสุทธิ์บ้าง ไม่เที่ยงทั้งนั้น เกิดดับขณะเดียวขณะหนึ่ง ขณะหนึ่ง เกิดดับตลอด ไม่มีที่จะหยั่งลงให้

ยึดมั่นถือมั่น เยื่อหุ้ม ถือดี เพื่อจะอวดโมโหโฆษณาให้ใครฟังว่ากูเก่ง กูเจ๋ง กูเยี่ยม กูบรรลุลแล้ว ไม่มี เพราะมันไม่เที่ยง มันเกิดดับ ไม่รู้จะเอาอะไรเป็นที่ตั้งว่าเป็น ตัวกูตรงไหน เพราะเมื่อสติปัญญาปัญญายังรู้เข้าไปในจิตนะ มันเห็นแต่การเกิดดับ ไม่เห็นจะเป็นตัวกูของกูตรงไหน เพราะฉะนั้นบุคคลผู้ปฏิบัติแล้วเกิดความมานะ เยื่อหุ้ม ถือดี ยกตนข่มผู้อื่น อยากจะอวดให้เขารู้ว่ากูบริสุทธิ์นี่ อันนี้แสดงให้เห็นว่าไม่เห็นจิตในจิต เพราะความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์นี้ไม่เที่ยง เกิดดับ ขณะหนึ่งเท่านั้น

ที่นี้การที่จะธำรงอยู่อย่างผู้ไร้ทุกข์นั้น ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงชี้แนะเส้นทางนี้ เราจะธำรงอยู่อย่างไร ก็คือว่าเจริญสติ ให้ถึงพร้อมด้วยสติ หยิ่งรู้ขณะหนึ่ง ๆ ในรูปธรรมนามธรรม ให้เห็นความไม่เที่ยงทุกอย่าง เห็นความเป็นทุกข์ ความน่าเบื่อหน่ายคลายกำหนด ความไม่ใช่ตัวตนในทุกอย่าง สักแต่ว่าทรงสติไว้ เจริญสติหยั่งรู้อารมณ์ทั้งปวงที่มากระทบ จะเห็นความไม่เที่ยงแล้วก็ปล่อยวางไป เห็นความไม่เที่ยงแล้วก็ปล่อยวางไป อย่าปล่อยให้อารมณ์ทั้งหลายมาถูกแบก ถูกหาบอยู่ในจิตดวงนี้ จิตดวงนี้จะเป็นจิตของใครก็ช่าง มันจะเป็นจิตดวงที่ไร้ทุกข์ ไม่ต้องเป็นจิตของกุกิจของมึง มันถึงจะเป็นจิตที่ไร้ทุกข์ ถ้ายังเป็นจิตของกุกิจของมึงนี้ ไม่มีทางจะพ้นทุกข์ได้

เพราะฉะนั้นการที่จะปฏิบัติได้บรรลุผลของโลกุตตรธรรมจริง ๆ เมื่อปฏิบัติเข้าไปแล้ว ไม่รู้จะไปเยื่อหุ้มถือดีที่ตรงไหน เพราะในโลkutตรธรรมนี้ มันไม่มีตัวกูของกู ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวผู้บริสุทธิ์ ไม่มีตัวผู้หลุดพ้น ไม่มีตัวผู้มีกิเลส ไม่มีตัวผู้มีธรรมะ ไม่มีตัวผู้มีอธรรมะ สิ่งทั้งปวงสักแต่เป็นการเกิดดับขณะหนึ่ง ๆ ขณะกระทบอารมณ์ บุคคลผู้เจริญสติจนสติถึงพร้อมแล้ว ย่อมจะเห็นดังนี้ แล้วก็ไม่ได้ถืออะไรทั้งนั้น สักแต่ว่าอยู่ในโลก แสดงบทบาท หน้าที่ แสดงละครไป กับโลก รอลเวลาตาย เรียกว่าอยู่อย่างไม่ติดข้องอารมณ์ แต่อยู่เหมือนเดิม อยู่เหมือนเดิม ทำตัวเหมือนเดิม แต่อย่าไปติดข้องอารมณ์ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าอะไรเป็นตัวกูของกูทั้งนั้น

ฐานกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิตนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าถึง ๓ ฐานนะ เรียกว่าครบสูตรแล้ว ครบสูตรที่ว่าจะหมดอุปาทาน ส่วนฐานธรรมในธรรมก็เพื่อจะมากำกับเศษเล็กเศษน้อย ถ้าจะยกตัวอย่างว่าสติปัฏฐาน ๔ ฐานนี้ ก็คือสมมุติในโรงเรียนหนึ่ง จะมาจัดระเบียบโรงเรียนให้เรียบร้อยนี้ ก็รับหน้าที่กันไป ครูอนุบาลก็ตรวจดูชั้นอนุบาลว่าเรียบร้อยหรือยัง ทำให้เรียบร้อย ครูอนุบาลจะ

จัดการชั้นอนุบาลให้เรียบร้อย ครูประถมก็จัดการชั้นประถมให้เรียบร้อย ครูมัธยมก็จัดการมัธยมให้เรียบร้อย ครูใหญ่ก็ไม่มีหน้าที่จะไปจัดการอะไร แต่ว่าไปตรวจทุกชั้นเลย ชั้นอนุบาลด้วย ชั้นประถมด้วย ชั้นมัธยมด้วย ว่าอะไรยังบกพร่องบ้าง แต่ครูใหญ่นี้ไม่มีหน้าที่อะไรโดดเด่น ถ้าเปรียบเหมือนฐานกายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิตก็เช่นกัน ฐานกายในกายก็หมายความว่าบุคคลมาปฏิบัติในฐานกายในกายเพื่อจะปล่อยวางอุปาทานในกายให้ได้ ให้เรียบร้อย มาปฏิบัติในฐานเวทนาในเวทนาเพื่อจะปล่อยวางอุปาทานในเวทนาให้ได้ ให้เรียบร้อย มาปฏิบัติในฐานจิตในจิตเพื่อจะปล่อยวางอุปาทานในจิตให้ได้ ให้เรียบร้อย ทีนี้เมื่อปฏิบัติทั้ง ๓ ฐานนี้ ถอนอุปาทานได้ครบแล้ว หมดเรื่องแล้ว แต่ต้องมีครูใหญ่มาตรวจตราความเรียบร้อยอีกคนหนึ่ง ตรวจทุกชั้น นั่นก็คือฐานธรรมในธรรม เพราะฉะนั้น ฐานธรรมในธรรมนี้จะรวมทุกฐานมารวมลงในฐานธรรมในธรรม เป็นส่วนละเอียดที่จะเก็บเศษเล็กเศษน้อย

เมื่อบุคคลปฏิบัติฐานกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต จนอุปาทานน้อยลง ๆ เรื่อย ๆ อุปาทานความยึดมั่นในตัวกูของกูก็จะน้อยลง ๆ บางทีมันก็เหมือนไม่มีกิเลส แต่บางทีมันก็เหมือนยังมีอยู่ ตราบใดที่เรายังไม่เป็นพระอรหันต์ ก็ยังมีกิเลสอยู่ แต่ว่าอุปาทานมันน้อยลงแล้ว เพราะเข้าไปเห็น ไปแจ่มแจ้งแล้ว ว่ากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิตนี้มันไร้สาระ ไม่มีแก่นสาร ไม่มีอะไรที่จะยึดมั่นถือมั่นได้ เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ ๓ ฐานนี้ มันก็เหมือนกับไม่มีกิเลส แต่บางทีมันก็มี บางทีก็เหมือนไม่มี ตราบใดที่เรายังไม่เป็นพระอรหันต์ ก็ยังมีกิเลสอยู่ แต่ว่าบุคคลนั้นยึดมั่นถือมั่นน้อยลงแล้ว ไม่รู้สึกว่ามันนี้เป็นกาย อันนี้เป็นเวทนา อันนี้เป็นจิต ลึกแต่ว่าเป็นธรรมะ ธรรมะเกิด ธรรมะดับ รูปธรรมบ้าง นามธรรมบ้าง ธรรมะภายนอกบ้าง ธรรมะภายในบ้าง อันนี้ต้องให้ครูใหญ่มาตรวจความเรียบร้อย ตรวจความเรียบร้อยจนถึงเมื่อไหร่ สงสัยจะต้องตรวจไปจนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ หรือตรวจจนตาย

จะต้องพ้นเผื่อบรมสดีของเรา เพื่อจะตรวจความเรียบร้อยในจิตของเราไปยึดอะไรมัย มีนิเวรณบ้างมัย นิเวรณอะไรเกิดขึ้นบ้างมัย นี่แหละฐานธรรมในธรรมที่ท่านยกมาเป็นนิเวรณบรรพ นิเวรณบรรพ คือสติต้องเข้าไปตรวจตราว่านิเวรณอะไรเกิดขึ้นใหม่ ต้องไปหยั่งรู้ เห็นความไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นของนิเวรณ นิเวรณเป็นธรรมะฝ่ายไม่ดีก็สักแต่ว่าเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่มีอะไรจริงใจ ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ขั้นธรรพ ก็คือขั้น ๕ ไปแยกแยะขั้น ๕ เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เข้าไปพิจารณาหยั่งรู้ สติหยั่งรู้ว่าเรายังมี

อุปาทานในขันธ์ไหนบ้าง รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณ-
ขันธ์ เรายังมีอุปาทานในขันธ์อันไหนบ้าง ถ้าเจอก็ถอน ถ้าไม่เจอก็แล้วไป
เรียกว่าขันธบรรพ อายุตนบรรพก็คือไปตรวจในทวารทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ กระทบอารมณ์กับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ว่าขณะกระทบ
นี้ เราเกิดกิเลสบ้างมัย เกิดสังโยชน์บ้างมัย เกิดกิเลสอย่างหนาบ้างมัย เกิดกิเลส
อย่างกลางบ้างมัย เกิดกิเลสอย่างละเอียดบ้างมัย สำหรับโพชฌงคบรรพก็คือ
โพชฌงค์คือธรรมะฝ่ายดี เราต้องไปเจริญสติไปสำรวจตรวจตราว่า เมื่อธรรมะ
ฝ่ายดีเกิดขึ้นนี้ เราเข้าไปยึดไปถือมัย เราไปจริงจังกับมันมัย คือธรรมะฝ่ายดีที่
เกิดในจิตของเรา เราต้องมีสติปัญญาหยั่งรู้ รู้ว่ามันสักแต่ว่าเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่มี
อะไรที่เราควรไปยึดมันถือมัน เยอหยิ่งถือดี ในสติก็ตาม ในธัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี
ปัสสัทธิ สมานะ อุเบกขา ที่เกิดในจิตเรา นี้ แม้จะเป็นธรรมะฝ่ายดี เป็นฝ่ายที่วาม
ทำให้จิตเราดี ให้จิตเรางาม ก็สักแต่ว่าเป็นธรรมะที่เกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่ควรเข้าไป
ยึดมันถือมัน รวมแล้วจะต้องรวมมาลงอริยสัจบรรพ คือรอบรู้หมดในอริยสัจ

คือธรรมะกำมือเดียวที่พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราเห็นแจ้ง อันใดคือทุกข์
อันใดคือเหตุให้เกิดทุกข์ อันใดคือความดับทุกข์ อันใดคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ
ทุกข์ ต้องรู้แจ้ง แจ่มแจ้ง แล้วก็ทำให้ถูก ทุกข์ควรกำหนดรู้ ให้กำหนดรู้ได้อยู่เป็น
นิจ คือกิจที่จะทำในอริยสัจบรรพ ทุกข์คือสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ควรกำหนดรู้อยู่
เนื่อง ๆ ตัณหาเป็นสิ่งที่ควรละ ต้องพยายามละอยู่เนื่อง ๆ นิโรธควรทำให้แจ้ง
ควรทำให้แจ้งอยู่เนื่อง ๆ มรรคควรเจริญ ควรเจริญอยู่เนื่อง ๆ อันนี้เป็น
อริยสัจบรรพ คือเหมือนกับว่าครูใหญ่มาตรวจตราความเรียบร้อยหมด ตรวจทั้ง
กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต รวมลงมาเป็นฐานธรรมในธรรม เป็น
ครูใหญ่ตรวจตรา งานไม่มาก แต่เป็นงานรายละเอียดปลีกย่อย คือฐานธรรมใน
ธรรมนั้นมันไม่ใช่งานหลัก แต่เป็นงานสำรวจรายละเอียดปลีกย่อย เหมือนกับว่า
ครูอนุบาลเขาก็จัดระเบียบเรียบร้อยในชั้นอนุบาลแล้ว ครูชั้นประถมก็จัดระเบียบ
ในชั้นประถมแล้ว ครูชั้นมัธยมก็จัดระเบียบเรียบร้อยในชั้นมัธยมแล้ว ครูใหญ่ก็
ไม่มีหน้าที่ที่จะจัดการอะไร แต่มาตรวจดูรายละเอียดปลีกย่อย อันไหนไม่
เรียบร้อยจัดการหมด จัดการทุกชั้น ทั้งอนุบาล ประถม มัธยม ฐานธรรมใน
ธรรมนี้จะเข้าไปจัดการทุกฐาน ฐานกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต
จัดการจนกว่ากิเลสจะหมด หรือจนกว่าจะตาย

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัตินี้จะปฏิบัติไปถึงไหน ก็คือปฏิบัติไปจนตายแหละ จะคิดว่าจะ
เลิกปฏิบัติเมื่อไหร่ ก็จนตายนั่นแหละ เพราะการปฏิบัติธรรมนี้ จะว่าไปแล้ว ก็

คือการเตรียมตัวตาย จะต้องฝึกฝนอบรมจิตให้ถึงพร้อม ว่า พร้อมทั้งจะตายทุกเมื่อ พร้อมทั้งจะตาย เตรียมตัวตาย ต้องปฏิบัติไปจนตาย ตายแล้วจะไปปฏิบัติที่ไหนอีกก็ไม่รู้แล้ว อย่างน้อยให้ปฏิบัติไปจนตายไว้ก่อน ตายแล้วจะไปปฏิบัติที่ไหนต่อก็อีกเรื่องหนึ่ง หรือจะหมกมิดกิเลสไปนิพพานเลยก็อีกเรื่องหนึ่ง

ฉะนั้น สติปัฏฐานนี้มีค่ามาก เป็นทางออกสู่นิพพานโดยตรง เมื่อบุคคลมาพ้นเผื่ออบรมในสติปัฏฐาน จะรู้สึกตัวว่า ตัวเองเข้าใกล้นิพพานยิ่งขึ้น ๆ ทุกที มันเป็นอย่างนี้ อย่างที่พูดให้ฟัง เรามาแยกแยะดูแล้วนี้ มันเป็นทางออกนิพพานจริง ๆ ทางสู่ประตูนิพพาน พระผู้มีพระภาคเจ้าก็มาตรัสรู้อยู่ถึง ๔ นี่แหละ มาหยั่งรู้อยู่ถึง ๔ ที่กายยาววา หนาคืบ กว้างกำมา พร้อมด้วยสัญญาและใจ ครอง มาหยั่งรู้ จนเกิดญาณ เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง และปล่อยวาง และทำให้แจ้งซึ่งนิโรธ คือความดับทุกข์ นิโรธก็คือ จาคो ปฏิณิสสัคโค มุตติ อนาลโย จาคโคก็คือตัวละ ตัวสละ ปฏิณิสสัคโค สลัดคืน มุตติ หลุดพ้น อนาลโย ไม่อาลัย ทำให้แจ้งซึ่งนิโรธก็คือทำให้จิตของเราเข้าสู่ความเป็นจิตที่ปล่อย อยู่กับสังขาร แต่เหมือนกับไม่อยู่ มีเหมือนไม่มี เป็นเหมือนไม่เป็น และเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงสักแต่ว่าเป็นละคร ที่กรรมมันเขียนบทบาทให้เราแสดงบนนั้นบ้าง บทนี้บ้าง ก็แสดงไปตามกรรมมันเขียนให้ จนกว่าจะตาย ตายก็ปิดฉาก ไม่เหลืออะไร เหลือชี้แต่กองเดียว ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีหญิง ไม่มีชาย ไม่มีสาระแก่นสาร ในสายตาของบุคคลผู้มีญาณปัญญาแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นของไร้สาระแก่นสาร ทั้งรูปธรรม นามธรรมทั้งปวง คือมันไม่เที่ยง

ไอ้ตัวไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยงตัวเดียวนี้ มันแทงตลอดไปทั้งแปดหมื่นสี่พัน พระธรรมชั้นนี้ ไม่อย่างนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าไม่มายกขึ้นมาว่า การมีดวงตา เห็นธรรมก็คือเห็นว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา อันนี้คือดวงตาเห็นธรรม ฉะนั้นการที่เราเห็นความเกิดดับ เห็นความไม่เที่ยงนั้น อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเล็ก แต่เป็นที่ก่อเกิดแห่งปฏิสัมภิทาญาณเลยทีเดียว ทำให้ญาณปัญญาเราแทงตลอดซึ่งธรรมะทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นนี้ หยั่งรู้รอบหมด คือรู้แล้วมันดับทุกข์ได้ นั่นแหละคือหยั่งรู้รอบ ถ้าหยั่งรู้ไม่รอบก็หมายถึงว่ารู้มากเท่าไรก็ดับทุกข์ไม่ได้ รู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด รู้มากเท่าไรก็ไร้ค่า ไร้สาระ รู้แล้วโง่เท่าเดิม ถ้าเรารู้แล้วดับทุกข์ได้ แสดงว่าเราใช้ได้ รู้แจ้งแทงตลอดซึ่งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นนี้ เพราะอะไร เพราะว่าทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นนี้ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงนี้ แสดงเพื่อให้เราผู้ฟังนี้ดับทุกข์ได้เท่านั้น ฉะนั้นถ้าดับทุกข์ไม่ได้นี้ แปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นนี้ไร้

สาระ ไร้ค่า ไม่มีค่าเลย ต่อให้ทองพระไตรปิฎกได้จับก็ไม่มีค่าอะไร ไร้สาระ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสรู้และแสดงธรรมเพื่อให้บุคคลผู้ฟังนี้ดับทุกข์ได้ ฉะนั้นถ้าเราปฏิบัติแล้วดับทุกข์ได้ ถือว่าเราได้ช่วยให้การตรัสรู้ของพระองค์ไม่เป็นโมฆะ ถือว่าได้ตอบแทนพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชา ซึ่งพระองค์ทรงยอมรับยิ่งกว่าอามิสบูชา ฉะนั้นก็ถือว่าเราเป็นพุทธบุตร พุทธธิดาแท้จริง ขอให้ภูมิใจเถิด

เวลาก็สมควรแล้ว ก็ได้ปรารภธรรมตามสมควร ในท้ายที่สุดแห่งการบรรยาย ธรรมก็ขอสมมุติยุติลง และขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงดุ่มครองรักษาผู้ปฏิบัติธรรม ให้รู้ธรรม เห็นธรรม แจ้งธรรม เข้าถึงวิมุตติหลุดพ้น ให้ได้มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันพลันจะถึงด้วยกันทุกท่านเทอญ สาธุ

เอ้า กราบพระนะ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะวะตาธัมโม

ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ (กราบ)

พระชุมพล พลบุญไธ

๑ มีนาคม ๒๕๔๓







ธรรมเทศนา เรื่อง “จิตที่ไม่ข้องในอารมณ์”

โดย พระชุมพล พลบุญโย

๒๗ ก.พ. ๒๕๔๔

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ขอนมัสการพระธรรมขอนอบน้อมแด่พระอริยสงฆ์และสมมุติสงฆ์ กราบแทบเท้ามนัสการพระเดชพระคุณผู้เป็นพระอาจารย์ ขอนมัสการพระเถรานุเถระผู้มีพรชายุกาลและปัจฉิมายุกาล และขอเจริญพรมายังผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้มีโอกาสให้ธรรมะแด่หมู่ท่านผู้มีศรัทธาเป็นอริยทรัพย์เบื้องต้น คนเราต้องตั้งต้นด้วยศรัทธาเมื่อมีศรัทธาแล้วจึงออกปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความพ้นทุกข์ เพราะชีวิตของคนเราที่เกิดมาในโลกมีทุกข์ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ความโศกเศร้าพิริ้วไรราพัน ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ ความประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นเมื่อเราเห็นว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ บุคคลที่มีศรัทธาก็ชวนชวayakanมาเจริญสติปัฏฐาน

สติเป็นองค์แห่งโพชฌงค์องค์แรก องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ โพชฌงค์คือธรรมะที่เป็นปัจจัยแห่งการตรัสรู้ สติเป็นองค์ธรรมองค์แรกที่จะขับเคลื่อนเป็นพลังขับเคลื่อนให้องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้เดินหน้า มีสติในเบื้องต้น สติที่ตั้งอยู่ตามฐานทั้งสี่ คือ ฐานกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม สติเป็นตัวเรียกจิตให้กลับมาสู่ตัวเอง คนเราส่วนใหญ่แล้วจะรู้ทุกเรื่อง ยกเว้น

เรื่องตัวเอง คือเป็นผู้ชาญฉลาดในทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ยกเว้นตัวเอง เพราะฉะนั้น สติจึงสำคัญมากที่จะเรียกจิตกลับสู่บ้าน เพื่อว่าจะได้ไปทำงานทำการในบ้าน เมื่อสติกลับสู่บ้านจึงสามารถประกอบกิจการได้ กลับสู่ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม

สติเป็นตัวรู้ รู้ขณะหนึ่ง ๆ ตามฐาน คนเราที่เป็นทุกข์จะเป็นทุกข์เพราะตัวคิดซะมาก เพราะจิตเราแบ่งเป็นทำหน้าที่สองอย่าง คือ คิดกับรู้ ในชีวิตเราที่เป็นทุกข์เพราะตัวคิดซะมาก ตัวรู้ไม่ทำให้เป็นทุกข์ อันนี้เป็นความบกพร่องของมนุษย์ธรรมดาทั่วไปอย่างหนึ่งคือว่า ไม่สามารถแบ่งสรรปันส่วนให้จิตไปทำหน้าที่คิดหรือหน้าที่รู้ได้ จึงเป็นผู้คิดมาก คิดอยู่นั่นแล้ว เรื่องที่คิดแล้วเจ็บปวดใจก็เอามาคิด คิดแล้วคิดอีกทุกข์แล้วทุกข์อีก ไม่เลิกไปได้ ไม่สามารถคุมจิตได้ เป็นผู้ไม่สามารถคุมจิตใจตัวเองได้ เหมือนนายสารถิที่ไม่สามารถควบคุมม้าที่ตัวเองขับขี่ ในขณะที่นั้นม้าตัวนั้นพยศ นายสารถิผู้นั้นจะต้องประสบความเดือดร้อนอย่างแรงกล้าจากการที่ไม่สามารถคุมม้าพยศนั้นได้ เพราะฉะนั้น การเจริญสติจึงมีประโยชน์คือสามารถแบ่งจิตที่เคยคิดมากให้กลายมาเป็นตัวรู้ รู้อะไรละ รู้ในปัจจุบันขณะนั้น รู้อะไรก็ได้ในปัจจุบันขณะนั้น สติที่บุคคลฝึกจะช่วยให้จิตผู้นั้นคม คมอยู่ในปัจจุบันขณะ เมื่อจิตคมอยู่ในปัจจุบันขณะ จะเพิ่มตัวรู้แทนที่ตัวคิด เป็นผู้ฝึกฝนจิตของตนเองให้รู้มากกว่าคิด

สติจึงเป็นคุณธรรมเบื้องต้น เป็นคุณธรรมข้อแรกของการที่จะพ้นทุกข์ ถ้าจะเปรียบเทียบกับเหมือนกับช่างกลึง ไปอยู่ที่ไหน ๆ ก็ทำงานไม่ได้ต้องมาโรงกลึง ช่างปั้นก็เช่นเดียวกันจะเดินไปร้อยเอ็ดเจ็ดย่านนำทำงานไม่ได้จะต้องกลับมาโรงปั้น จิตคนเราก็เหมือนกัน ปล่อยไปถึงแคไหน ๆ ทั้งอดีต อนาคต พัวพันกันไม่สามารถประกอบกิจของอริยมรรคได้ ต้องกลับมาสู่ปัจจุบันอารมณ์ ปัจจุบันขณะเป็นตัวเริ่มต้น เป็นตัวตั้งต้นกิจการงานแห่งความหลุดพ้น

ในสายตาของผู้มีปัญญาที่มองเห็นว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คุณค่าสาระแห่งการเกิดมาตั้งแต่ร้องอู๊วแรกจนกระทั่งหลับตาดายไปมีคุณค่าแค่ตอนที่เข้ามาทำกิจแห่งการหลุดพ้นเท่านั้นนอกนั้นไม่มีค่าอะไรเลย เพราะฉะนั้น สติจึงเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในสายตาของผู้มีปัญญาทั้งหลาย ที่จะมาดำเนินการกิจการงานของความหลุดพ้น คือตั้งจิตมาสู่ปัจจุบันอารมณ์ตามฐานทั้งสี่ คือ ฐานภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ปัจจุบันอารมณ์จะเป็นสถานที่ดำเนินงาน อารมณ์อดีต อารมณ์

อนาคต จะยาวไกลแค่ไหน ไม่เป็นที่ดำเนินการแห่งกิจการงานแห่งความหลุดพ้นได้เลย แม้อดีตนั้นเราจะได้ไปเจอพระดี เจอพระอาจารย์ที่เก่งกล้าสามารถปานใด ก็ไม่สามารถทำอะไรได้ เป็นอดีตไปแล้ว อนาคตก็เป็นเรื่องที่ยังมาไม่ถึง เป็นมายาทั้งคู่ อดีตคือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ดับไปแล้ว หดไปแล้ว ไม่มีแล้ว อนาคตคือสิ่งที่ยังไม่ว่าจะเป็นอย่างไร เป็นมายาภาพที่จับต้องไม่ได้ทั้งคู่ เพราะฉะนั้นสองจุดนี้ไม่ว่าจะยาวไกลแค่ไหนไม่มีประโยชน์แก่ความดับทุกข์ของเราเลย รังแต่จะเพิ่มทุกข์ให้เท่านั้น

เพราะฉะนั้น จิตเราที่มีตัวคิดมาก จะเป็นจิตที่ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ เพราะว่าตัวคิดมันจะพัวพันเกี่ยวเนื่องไปด้วยอดีตและอนาคตทั้งคู่ ตัวรู้ถึงจะเป็นปัจจุบันอารมณ์ เพราะฉะนั้นการเจริญสัมปชัญญะเพื่อเป็นฐานที่ตั้งแห่งสติ จึงมีค่าเหมือนกับว่าเราเปิดประตูหรือแง้มประตูเข้าสู่พระนิพพาน เพื่อจะพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และทุกข์ทั้งปวง

การเจริญสัมปชัญญะเพื่อเป็นฐานที่ตั้งแห่งการเจริญสติ ฐานแรกคือฐานกาย ในกาย เมื่อเราพ้นเผื่ออบรมมสติ มีความเพียร ในการเจริญสติที่ฐานกายในกาย ในความเคลื่อนไหวของกาย กำหนดยังรู้ความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกาย จะช่วยให้จิตเราคมในปัจจุบันอารมณ์ เป็นเบื้องต้นที่เราจะแยกจิตออกมาจากตัวคิดให้มาสู่ตัวรู้ เมื่อทำได้เป็นขั้นเป็นตอนไป ก็จะดับทุกข์ไปได้เยอะ ผู้ปฏิบัติจะเจอปิติสุข สุขอันไม่อิงอามิส เป็นความพิเศษของจิตอย่างยิ่ง จากที่เคยเกลือกกลั้วกับความทุกข์ทรมานจากตัวคิด คิดเรื่องอดีตอนาคตไม่จบไม่สิ้น เมื่อตัดออกมาสู่ปัจจุบันอารมณ์ จะสามารถดับทุกข์ให้แก่ผู้ปฏิบัติไปได้มาก แล้วผู้ปฏิบัติจะเจอสุขเวทนาที่ไม่อิงอามิส อันนี้จะเริ่มเข้ามาแจ้งชัดในฐานเวทนาในเวทนา

ที่ตั้งของฐานเวทนาในเวทนาคือเวทนาทั้ง ๓ สุข ทุกข์ อุเบกขา ซึ่งก็แบ่งเป็นเวทนาที่อิงอามิสคือเนื่องด้วยกามคุณ กับเวทนาที่ไม่อิงอามิสคือไม่เนื่องด้วยกามคุณ เป็นเวทนาที่เกิดจากการปฏิบัติ เกิดจากการถอนตนออกจากกาม เมื่อจิตเราเข้าสู่ฐานเวทนาในเวทนา เข้ามาหยั่งรู้ความไม่เที่ยงของมัน และกิจการปฏิบัติใด ๆ ก็ตาม ถ้าไม่ให้ผลออกมาซึ่งการตั้งจิตอยู่ในปัจจุบันอารมณ์ และยังไม่ยังให้ปัญญาเห็นความเกิดดับ คือความไม่เที่ยงแล้ว การปฏิบัตินั้นเป็นโมฆะ ดับทุกข์ไม่ได้

เพราะฉะนั้นทุกที่ทุกทางตลอดเวลาทุกฐานในการปฏิบัติ เราต้องสำรวจจนของ เราเสมอว่า ขณะนี้เราเห็นความเกิดดับ ความไม่เที่ยง หรือว่าเราไปเพลินกับ อารมณ์ เข้าใจว่าอารมณ์เป็นของเที่ยง ยั่งยืน ควรยึดมั่นถือมั่น ความจริง อารมณ์ทั้งปวง ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด ทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งอยู่ที่ไกล ทั้งอยู่ที่ใกล้ เป็นสิ่งที่ผ่านมาเพื่อผ่านไปทั้งสิ้น ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน เป็น ของไม่เที่ยงโดยสภาพความจริงของมัน มีแต่ความไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อจิตใจของเรา เข้าสู่การปฏิบัติเข้ามาเห็นความไม่เที่ยงด้วยปัญญาอันแยบคายจากการ ปฏิบัติของเราที่ว่าได้เห็นความจริง เห็นสิ่งที่ถูกปกปิดไว้ด้วยโมหะความหลง ถูก ปกปิดไว้ด้วยอวิชชา ความไม่รู้ ถูกปกปิดมานานทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเวียน วายตายเกิด ทุกข์แล้วทุกข์อีก ทุกข์แสนเช็ด ร้องไห้จนน้ำตาเป็นสายเลือด ร้องไห้จนพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า สัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตาย เกิดในสังสารวัฏ เกิดแล้วเกิดอีก สัตว์แต่ละตัวแต่ละตน เวลาเป็นทุกข์จะร้องไห้ จนน้ำตาไหล ถ้าเก็บน้ำตานั้นไว้ ไม่หายไปไหน น้ำตานั้นจะมีปริมาณรวมกัน เท่ากับน้ำในท้องมหาสมุทรทั้งสิ้น มากมายมหาศาล โมหะ อวิชชา ที่ปกปิดจิต ไม่ให้เห็นความไม่เที่ยง ไม่ให้เห็นความเกิดดับ พาสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ทุกข์ แสนเช็ดอย่างสาหัสสาครรจ์มหาศาลประมาณมิได้ ไม่สามารถบรรยายเป็น ภาษามนุษย์ได้ว่าทุกข์แค่ไหน ทุกข์เท่าไร ทุกข์แสนเช็ด ชั่งตวงวัดไม่ได้ เรา เป็นทุกข์มากมายเท่าไรจะร้องไห้ให้ได้น้ำตาไหลเท่ากับ ๑ ลิตร เราจะต้องทุกข์ แค่นั้นหรือว่าไม่ต้องถึง ๑ ลิตร เราเป็นทุกข์แค่นั้นจะร้องไห้ให้ได้น้ำตาเท่าถ้วย ตะไล ๑ ถ้วยตะไล จะทุกข์แสนเช็ดเท่าไหน โมหะ อวิชชา ที่ปกปิดเราให้พา เวียนว่ายตายเกิด มันมีเครื่องมืออาศัยคือตัวคิด ตัวคิดติดพันอยู่ในอารมณ์อดีต และอนาคต ไม่ให้เห็นความจริง อารมณ์ทั้งปวงเป็นความเกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่ ยั่งยืน ควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้น ควรสละ ควรสลัดคืน ควร ไม่อาลัย ในอารมณ์ทั้งปวงที่มากกระทบอารมณ์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในเมื่ออารมณ์มากกระทบแล้วมีตัวเสวยอารมณ์ ความสุข ทุกข์ อุเบกขา ตัวเสวย อารมณ์นี้เป็นของไม่เที่ยง ถ้าเราไปเห็นว่ามันเที่ยง ก็จะเป็นปัจจัยต่อแห่งตัณหา ความทะยานอยาก ตัณหาคือต้นเหตุแห่งทุกข์ ความทะยานอยาก อยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป

เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราปฏิบัติไปจนสภาพจิตเราละเอียดแค่ไหนก็ตามที่ อย่า ผลอให้กิเลสมาขี้นหัวด้วยความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกู ว่ากูเก่ง กูดี กูเจ๋ง อย่า ให้กิเลสมาขี้นหัวได้ เพราะสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นความเกิดดับ สุขเวทนาทั้งที่

อาศัยกามก็ตาม ทั้งที่เกิดจากการพากเพียรปฏิบัติของเราก็ตาม เป็นของไม่เที่ยง
ทั้งนั้น เวทนาเป็นของไม่เที่ยง เวทนาอนิจจา เมื่อเราปฏิบัติจิตเข้ามาสู่ฐาน
เวทนาในเวทนา สิ่งที่เราต้องซึมซับและนำไปให้ได้ คืออย่าให้เวทนาของเราที่
เกิดขึ้นเป็นปัจจัยที่ตั้งแห่งต้นหาความทะยานอยาก ต้องรู้ถึงความไม่เที่ยงของ
มันให้แจ่มแจ้งให้ชัดเจน

อย่าปล่อยให้อกิเลสมาขี่หัวได้ กิเลสจะเวียนหน้ามาหลอกลวงนักปฏิบัติธรรม
ทุกระยะทุกขั้นตอน ตราบใดที่เรายังไม่เป็นพระอรหันต์ก็จะเวียนหน้ามาตลอด
มาหลอกด้วยอารมณ์หยาบไม่ได้ก็จะเปลี่ยนหน้าเป็นอารมณ์ละเอียด หลอกด้วย
อกุศลไม่ได้ก็เปลี่ยนมาหลอกด้วยกุศล หลอกด้วยความสวยไม่ได้ก็มาหลอกให้
เราติดในความดี ความจริงติดในความสวยกับติดในความดีก็เฝ้าเพ่งกัน เพราะ
เป็นตัวติดเหมือนกัน เหมือนคนติดฝิ่น ติดโคเคน ติดยาอี มันเป็นของถูกของ
แพงก็เป็นตัวติดเหมือนกัน อันนี้มันผิดที่ตัวติด

ธรรมะนั้นพระพุทธเจ้าบัญญัติมาเพื่อให้สรรพสัตว์เข้าสู่ตัวหลุดพ้น
เพราะฉะนั้นตัวติดจึงเป็นความเฝ้าเพ่งทุกกรณี แม้ว่าเราจะอ้างกับตัวเองว่าเราไม่ได้
ติดตรงความสวย แต่เราไปติดเขาตรงความดี อันนี้เฝ้าเพ่งกัน ผิดทางของความ
หลุดพ้น เพราะฉะนั้นเมื่อเราปฏิบัติมาถึงฐานเวทนาในเวทนา ต้องซึมซับให้จิตมี
ตัวร่อนออก เหมือนเงาะโรงเรียนพันธุ์ที่ทิ้งระหว่างเนื้อกับเม็ดต้องร่อนออกจาก
กัน จิตเรากับอารมณ์ของโลกต้องให้มันร่อนออกจากกัน มันจะติดพันกันก็ด้วย
สังโยชน์ ตัวผูกมัดจิตกับอารมณ์ เหมือนพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า
โคขาวที่อยู่ติดกับหลักกับโคดำที่อยู่ติดกับหลักก็ดี โคดำที่ติดกับหลักก็ดี ไม่ใช่
โคกับหลักติดกันแต่มีเชือกผูกไว้ จิตเรากับอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน จิตก็ยอมมีอยู่
ต่อไป อารมณ์ก็ยอมมีอยู่ต่อไป แต่มาระวังไว้ อย่าให้จิตติดกับอารมณ์

พระเดชพระคุณหลวงพ่อดำท่านมักจะเปรียบเทียบให้ลูกศิษย์ฟังว่า การปฏิบัติ
ธรรมของท่านเหมือนว่าเรากับท่านไปนั่งกินขนมแข่งด้วยกัน แต่ก่อนที่ท่านจะมา
กินขนมแข่งกับเรา ท่านเอาน้ำมันทามือมาก่อน พอกินเสร็จแล้วขนมแข่งไม่ติด
มือท่าน แต่เรากินขนมแข่งติดมือเรา เพราะว่าเราไม่ได้เอาน้ำมันทามือไว้
เพราะฉะนั้นธรรมะที่แท้จริงคือตัวน้ำมันทามือเท่านั้น น้ำมันที่ทามือเราทาใจ
เราไม่ให้ติดกับอารมณ์ ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ใช่จะต้องหนีโลก อยู่กับโลก รับ
อารมณ์ของโลก แต่มีน้ำมันทาใจไว้ น้ำมันทาใจคือตัวละ ตัวละอารมณ์ ไม่ติด

ข้องกับอารมณ์ เพราะเห็นความไม่เที่ยง ความเกิดดับ ความไม่จีรังของอารมณ์ ทั้งปวง ทั้งหยาบและละเอียด ไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่เที่ยงสักอย่าง

เมื่อจิตปฏิบัติเข้ามาสู่ฐานเวทนาในเวทนา จิตจะเข้าใจถึงสภาพจิตที่ว่ามีกิเลส ลดลง กิเลสน้อยลง อันนี้จะดึงเราเข้าไปสู่ฐานจิตในจิต ฐานจิตในจิตก็คือจิต คุณภาพดีก็รู้ จิตคุณภาพไม่ดีก็รู้ แยกเป็น ๒ ประเภทพอแล้ว ในคัมภีร์พระบาลี ท่านแยกเป็นหลายประเภท แต่ในการปฏิบัติของเราแยกเป็น ๒ ประเภท คือ จิตที่ดีกับจิตที่ไม่ดี จิตที่ดีหมายความว่ากิเลสเริ่มลดน้อยถอยลง คุณธรรม เพิ่มขึ้น สติปัญญาสมาธิ องค์คุณทั้งหลายที่เป็นฝ่ายดีมีมากขึ้น เรียกว่าจิตดี จิตไม่ดีก็คือ ช่วงไหนจิตตก คุณธรรมถอยไป กิเลสเข้ามาแทรกมากขึ้น

การปฏิบัติทุกช่วง เราจะต้องพยายามรักษาจิตของเราไว้ให้เป็นจิตที่ดี จิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม ให้ห่างให้ไกลจากจิตที่เลว จิตที่ประกอบด้วยอกุศลธรรม แต่ข้อสำคัญคือต้องรักษาอย่างปล่อยวาง คือรักษาอย่างว่าอย่ายึดมั่นว่าจิตเป็น เรา เราเป็นจิต จิตสักแต่ว่าเป็นสภาพธรรมที่เกิดดับ เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน อารมณ์ที่จะเป็นเหตุปัจจัย อาจจะเป็นอารมณ์ที่ชักจูง ให้จิต คุณภาพดีก็มี หรืออาจจะเป็นอารมณ์ที่ชักจูงให้จิตเสื่อมคุณธรรมไปก็มี อารมณ์ ที่ดีก็ยกตัวอย่างเช่น เสียงธรรมะ เสียงสวดมนต์ หรือว่าการได้เห็นพระพุทธรูป ได้เห็นอวาสวิหารลานพระเจดีย์ เป็นต้น อารมณ์ที่ไม่ดีคืออารมณ์ที่เรามองเห็น แล้วชักจูงจิตเราไปสู่นิรณหะทั้ง ๕ นิรณหะทั้ง ๕ คือ กามฉันทะความยินดีพอใจ ในกาม พยาบาทความคิดเบียดเบียน อาฆาตมาดร้ายผู้อื่น วิกิจฉาความสงสัย ในการปฏิบัติ ถีนมิตระความง่วงเหงาหาวนอน อุทธัจจะ กุกกุกจะ ก็คือความ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ

อารมณ์ภายนอกสามารถมาชักจูงจิตให้กลายเป็นจิตดีบ้างจิตไม่ดีบ้างได้ เหตุปัจจัยภายในก็คือการปฏิบัติของเราก็ตาม การย่อหย่อนของเราก็กตาม เป็น เหตุปัจจัยให้จิตเปลี่ยนคุณภาพได้ เมื่อเราเคร่งในการปฏิบัติ มีสติมีปัญญาคุม จิตก็กลายเป็นจิตที่ดี เมื่อย่อหย่อนความเพียร สติน้อย ปัญญาน้อย โมหะเข้ามา เมื่อนั้นจิตก็เสื่อมคุณภาพลง

เพราะฉะนั้นเมื่อพิจารณาดูแล้ว จะเห็นว่าจิตเป็นของที่เปลี่ยนไปได้ตามเหตุ ปัจจัยภายนอกบ้างภายในบ้าง ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา คือเราไม่สามารถสั่งมันได้ เพราะฉะนั้นในการรักษาจิต เราต้องพยายามรักษาจิตของเรา ให้ดี ให้ไปอยู่ในฝ่ายจิตที่ดี แต่ให้รักษาอย่างปล่อยวาง อย่ายึดมั่นว่าจิตเป็นเรา

เราเป็นจิต ไม่งั้นมันจะเป็นทางพลาดของนักปฏิบัติอีก เวลาจิตไม่ดีก็จะทำให้เรา ฟุ้งซ่านได้ ฟุ้งซ่านจนวัดแทบจะแตกหาที่เดินไม่ได้ เดินจนทั่ววัดก็ยังไม่สงบ พอ จิตดีขึ้นมากก็จะอีกเหิม เย่อหยิ่งทะนงตน ยกตนข่มท่าน ไม่เห็นศีระศรบา-
อาจารย์อันนี้เป็นต้น ถ้าเราพลาดท่า เมื่อจิตเราดีขึ้นเป็นปัจจัยให้จิตเราเลวลง เพราะความเย่อหยิ่งถือดีของเรา เหมือนกับว่าเราให้มิดตาบอันคมมา ซึ่งควรจะ เป็นประโยชน์แก่เราเราไปจับผิดที่ ไปจับตรงคมเข้า มิดนั้นจึงบาดตัวเอง และ เมื่อจิตเราดีขึ้นมาให้ระวัง อย่าเย่อหยิ่งถือดี เพราะสิ่งนั้นไม่ควรเป็นที่ตั้งแห่ง ความเย่อหยิ่งถือดีได้เลย เพราะมันไม่เที่ยง ในสายตาของผู้มีปัญญาแล้ว แม้จิต นั้นก็ไม่เที่ยง เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไม่ยั่งยืน ไม่มั่นคง ไม่อยู่ใน อำนาจบังคับบัญชาของใคร เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา เพราะว่าฝันความ ปรารถนา ว่าไม่ฟัง บอกไม่เชื่อ

ถ้าจิตเป็นของเราจริง ท่านคงไม่เปรียบว่าจิตคนเราเหมือนลิง คือจับอารมณ์ นั้นบ้างอารมณ์นี้บ้าง คุมยาก เว้นแต่เราพันเผื่อ ด้วยความเพียรจึงจะพอกุมได้ บ้าง ซึ่งก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัย ที่มันจะยอมอยู่ในอำนาจของเรา ต้องอาศัยเหตุ ปัจจัยคือความเพียร ต้องอาศัยสติเป็นเหตุปัจจัย คือมันต้องมีเงื่อนไข สิ่งใดที่ เรียกร้องเงื่อนไขก่อนแล้วค่อยเป็นไปตามที่เราสั่งการ สิ่งนั้นไม่ใช่ของเราจริง เราบังคับมันไม่ได้ ต้องหาอะไรไปแลกมัน เพราะฉะนั้นการปฏิบัติเมื่อถึงฐานจิต ในจิต เมื่อเรามาเจอกับจิตที่กิเลสน้อยลง จิตดีขึ้น อย่าพลาดท่าเสียทีตรงนี้ จะ เสียที่ที่ปฏิบัติมานาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านบัญญัติสติปัฏฐาน ท่านบัญญัติไว้ละเอียดละออ เพื่อ ป้องกันการล้มลุกคลุกคลาน ป้องกันความหลงผิด ป้องกันที่เราจะซำรกเข้าพง ท่านป้องกันไว้หมดเลย เพียงแต่ว่าเราเอามาใช้เท่านั้นเอง ท่านบัญญัติสติปัฏ-
ฐานเอาไว้ให้เราปฏิบัติ ท่านบัญญัติไว้ตลอด แต่ละฐานคือเครื่องป้องกันความ เสื่อม

การปฏิบัติของนักปฏิบัติธรรม เราอย่าตั้งเป้าว่าเราจะต้องเก่งอย่างนั้นจะต้อง ได้อย่างนั้น อย่าไปตั้งเป้าอย่างนั้นเลยให้ตั้งเป้าว่า เราจะมีเครื่องกันเสื่อมเยอะ ๆ ดีกว่า คือว่าเรามีเครื่องกันเสื่อมเยอะ ไม่ว่าในสถานการณ์ใด ไม่ว่าเหตุการณ์ใด ที่เราเผชิญ เมื่อจิตเราจะเสื่อม แต่เรามีเครื่องกันเสื่อมที่เก็บเอาไว้ มาอุ้มชูจิตเรา ให้ อันนี้เป็นจุดประสงค์ที่ดี ที่นักปฏิบัติธรรมควรตั้งเป้าไว้

การปฏิบัติของเราต้องหาเครื่องกันเสื่อมไว้เยอะ ๆ อย่าเย่อหยิ่งถือดีในความเก่งกล้าสามารถ เพราะว่าความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย คนที่เก่งจริง ต้องสำนึกตัวว่ายังไม่เก่งจริง มันจะได้ไม่ประมาท เพราะเมื่อเราสำนึกตัวว่ายังไม่เก่งจริง เราจะหาเครื่องกันเสื่อมไว้เยอะ ๆ เครื่องกันเสื่อมก็คือคุณธรรมทั้งหลาย เช่น สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา นั่นก็คือโพชฌงค์ ๗ แล้วก็มรรค ๘ ก็ควรหาไว้ บารมี ๑๐ ทศ อริยทรัพย์ ๗ หาเอาไว้เป็นเครื่องกันเสื่อมให้จิต หาไว้เยอะ ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะเก่งกล้าสามารถควรจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเครื่องกันเสื่อมเยอะ

อันนี้แหละให้เราสำเหนียกไว้ให้ดี พระพุทธเจ้าท่านก็วางไว้ให้แล้ว คุณธรรมทั้งหลาย ให้เรามาขวนขวายดู จิตเรามีคุณธรรมอันนั้นหรือยัง เมื่อมีแล้ว เคยมีแล้ว มันเสื่อมไปหรือยัง แต่ละปีที่เราออกปฏิบัติ ถึงว่าเรายังไม่บรรลุขั้นใดขั้นหนึ่ง ก็อย่าให้เลวลงเลย แต่ละปี ถ้าจิตเราปีนี้เลวกว่าปีที่แล้วแสดงว่าใช้ไม่ได้แล้ว แสดงว่าเราใช้ไม่ได้แล้ว แต่ละปีควรจะดีขึ้น

ต้องเห็นอนัตตามากขึ้น เห็นความไม่มีตัวเราของเรา ไม่เย่อหยิ่งถือดี ไม่รู้จะไปเย่อหยิ่งถือดีตรงไหน เพราะมันไม่มีตัวตน มีแต่ความไม่เที่ยงความเกิดดับความทุกข์แสนเข็ญ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ยืมเขามาใช้ชั่วคราวรูปธรรมทั้งหลายก็ยืมโลกมาใช้ชั่วคราว ดิน น้ำ ไฟ ลม ของโลกทั้งนั้น แม้จิตก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวของเรา เปลี่ยนได้ไวกว่าร่างกายอีก ร่างกายยังเปลี่ยนช้า จิตนี้เปลี่ยนไวมาก ไม่ใช่ของเราจริง ๆ เพราะฉะนั้นเมื่อเราปฏิบัติไปถึงฐานจิตในจิต สิ่งที่เราต้องได้มาคือต้องเห็นอนัตตาให้มาก ๆ ขึ้น แล้วความยึดมั่นถือมั่นอุปาทานจะลดลง ความยึดความเห็นเป็นตัวของเรา ตัวกู ของกูมันน้อยลง แล้วจะเริ่มเห็นธรรมะเกิดดับ จิตเข้าสู่วิปัสสนาภูมิมากขึ้น เห็นเป็นธาตุ เห็นเป็นขั้น เห็นเป็นอายตนะมากขึ้น

เมื่อเห็นเป็นธาตุ เห็นเป็นขั้น เห็นเป็นอายตนะ คือว่าเราเริ่มเข้าสู่ฐานธรรมในธรรมแล้ว เมื่อเราเข้าสู่ฐานธรรมในธรรม ก็อย่าเพ่งนั่งนอนใจว่าเราเก่งแล้วดีแล้ว เราต้องทำต่อ ก็คือมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พ้นเผื่ออบรมจิตของเราให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กับทุกสภาพอารมณ์ที่มากระทบไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนทั้งนั้น ทั้งรูปธรรมนามธรรม ทั้งหยาบทั้งละเอียด ทั้งเลวทั้งประณีต ทั้งอยู่ในที่ไกลทั้งอยู่ในที่ใกล้ ทั้งอดีต ทั้งอนาคต ทั้งปัจจุบัน อารมณ์

เหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยงทั้งสิ้น ธรรมะทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เป็นของชั่วคราว

เราต้องเจริญสติของเราให้มาก ให้จิตเราคม เพื่อไปเห็นความจริงข้อนี้ เมื่อไปเห็นความจริงเข้า จิตจะเป็นจิตที่เกาะเกี่ยวกับอารมณ์น้อยลง อารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านมาถึงเรา ให้เป็นเหมือนกับว่าน้ำผ่านสายยาง ให้เราเอาสายยางเป็นครุ การที่เราจะปฏิบัติธรรม อารมณ์ทั้งปวง ไม่ว่าดี ไม่ว่าเลวปานใดผ่านมาก็ให้มันผ่านไป อย่าแบกอย่าหอบ อย่าไปแบกอารมณ์อย่าไปหอบอารมณ์ ทั้งอารมณ์ดี อารมณ์ชั่ว อย่าไปแบก ก้อนหินในโลกนี้มีมาก แต่มันจะหนักเราเฉพาะไวก่อน ที่มาวางบนหัวเรา อารมณ์ทั้งปวงก็เหมือนกัน เราจะให้มันหมดอารมณ์ไม่ได้หรอก ปฏิบัติธรรมว่าเมื่อไหร่จะหมดอารมณ์ เมื่อไหร่จะหมดปัญหา ไม่มีทางหรอก เราต้องเห็นความไม่เที่ยงของมัน ความเกิดดับ ปัญหาทั้งปวงไม่ใช่ปัญหา เพราะมันเป็นความเกิดดับ มันไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เหมือนน้ำผ่านสายยาง

การที่เราปฏิบัติ มาคร่ำเคร่งปฏิบัติกันนะ เพื่อมาหาตัวนี้เท่านั้น คือเตรียมพร้อมอยู่ทุกขณะจิต ที่จะรับอารมณ์ แล้วก็ไม่ใช่ให้อารมณ์นั้นติดข้อง อันนี้เท่านั้น ไม่มีที่ว่าจะต้องไปบรรลุอะไรพิเศษวิเศษ ไม่มีทั้งนั้น จุดประสงค์ของโลกุตตรธรรม มีตัวนี้เท่านั้น ว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เตรียมพร้อมในการรับอารมณ์ สร้างองค์ประกอบแห่งจิตที่ดีเอาไว้และเตรียมพร้อมที่จะรับอารมณ์ เตรียมพร้อมที่จะสู่อารมณ์ที่จะมากระทบ ไม่ให้ติดข้อง คือให้มีตัวนำมันทามือเอาไว้ก่อนที่จะไปกินขนมแข่ง

ไอ้ตัวนี้มีค่าที่สุด เพราะว่ามันดับทุกข์ได้ ไอ้ตัวมีตัวเป็นนะ เป็นทุกข์ทั้งนั้นเลย ไม่ว่าจะเป็นอะไร แม้แต่จะไปเป็นพระอรหันต์ก็เป็นทุกข์ トラบไต่ที่ยังไปยึดมั่นถือมั่นในความมีความเป็น เป็นทุกข์ทั้งนั้น เราปฏิบัติต้องปฏิบัติขวนขวาย ขัดเกลาจิตพัฒนาจิต เพื่อให้มาสู่ตัวนี้ ตัวนี้คืออะไร ตัวนี้คือความไม่ประมาท รักษาจิตไว้ เตรียมพร้อมที่จะเผชิญอารมณ์ และไม่ติดข้องในอารมณ์ทั้งปวง อันนี้คือหัวใจของโลกุตตรธรรม เป็นน้ำที่จะมาดับไฟ คือความทุกข์ ทุกข์ทั้งปวง ทุกข์ทั้งหลายแหล่ ต้องดับด้วยตัวนี้เท่านั้น ไม่ใช่ดับด้วยการมีอะไรหรือเป็นอะไร ต้องดับด้วยตัวนี้ เป็นผู้มีสมาธิ มีสัมปชัญญะ มีสติ ตั้งมั่นอยู่ตามฐาน เมื่ออารมณ์ทั้งปวงผ่านมา ก็ยอมเห็นความไม่เที่ยง เห็นความเกิดขึ้น เห็นความดับไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและความดับไป เห็นความไม่ข้องในอารมณ์ ที่เราสร้าง

ขึ้นมาด้วยความเพียรของบุรุษไม่ใช่รอฟ้าประทาน เราสร้างขึ้นมาด้วยความเพียรเจริญสติ ตามฐานต่าง ๆ ที่เราสร้างทุกวัน ๆ มีคุณค่าเพียงนี้เท่านั้น

ดังในพระบาลีกล่าวไว้ว่า **”ก็หรือสติเข้าไปตั้งเฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น สักแต่เพียงว่ารู้ สักแต่เพียงว่าอาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ข้องอยู่ด้วย ในอารมณ์ทั้งปวง”** ที่เราจะสัมผัสอารมณ์ในฐานใดก็ตาม ฐานภายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต ฐานธรรมในธรรม รวมแล้วก็คือทำอย่างไร จิตจะไม่ข้องกับอารมณ์ อารมณ์ก็คืออารมณ์ที่มาตามทวารทั้ง ๖ ช่องเข้าของอารมณ์ ก็มี ๖ ช่อง เข้าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อารมณ์ที่เข้ามาตามทวารทั้ง ๖ สามารถมาทำให้จิตของบุคคลผู้ที่ไม่ได้ฝึก ยินดีและยินร้าย แต่สำหรับจิตของบุคคลที่ฝึกดีแล้ว อารมณ์ไม่สามารถทำให้จิตดวงนั้นยินดีหรือยินร้ายขึ้นมาได้

อานิสงส์แห่งการฝึกจิตก็คือไม่ยินดีและยินร้ายไปตามอารมณ์ที่มากระทบ เพราะฉะนั้นกิเลสจึงไม่เกิด เป็นตถังควิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสเป็นขณะ ๆ หนึ่ง การที่เราจะหลุดพ้น มันต้องหลุดพ้นชั่วคราวให้ได้เสียก่อน ถ้าเราไม่ฝึกการหลุดพ้นขณะหนึ่ง ๆ ให้ได้ ไม่มีทางที่เราจะไปบรรลุมรรคผลขั้นใด สำหรับการบรรลุมรรคผลหลุดพ้นจากกิเลส เป็นสมุทเทปหาน คือไม่กลับมาเกิดอีกแล้ว กิเลสไม่เกิดอีกแล้ว อันนี้เรียกว่าการบรรลุมรรคผล

การที่บรรลุอย่างถาวร การที่จะดับกิเลสอย่างถาวรเราต้องเริ่มต้นฝึกฝนจนจิตเราสามารถดับกิเลสได้ชั่วคราวชั่วคราวไว้ก่อน ต่อไปจะสามารถมีความชำนาญ เชี่ยวชาญ มีประสบการณ์สูง ต่อไปเราก็จะสามารถดับได้ถาวรเองในขั้นต่อไป แต่อารมณ์ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องเป็นเช่นเดียวกัน ทั้งดับโดยถาวร ดับโดยชั่วคราวต้องเป็นเช่นเดียวกัน คือความไม่ข้องกับอารมณ์ เพราะว่าจิตนั้นได้ฝึกให้จิตเอง มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียรในการประกอบกิจการทางใจ ตั้งจิตที่เคยเพ่นพ่าน ไปสู่ตัวจิต ไปตามอดีตอนาคต ดึงกลับมาสู่ตัวรู้ ในปัจจุบันอารมณ์ ด้วยสติที่กล้าแข็งขึ้น สติจะกล้าแข็งก็จากการฝึก ไม่มีอะไรที่ว่าง่าย

เพราะฉะนั้นการที่เรามาฝึกสติ เจริญสติปฏิฐานมันมีค่าอย่างนี้คือ ดับทุกข์ได้ ดับที่ต้นเหตุไม่ดับที่ปลายเหตุ ถ้าดับที่ปลายเหตุมันไม่เลิก เรามาถอนรากถอนโคนเลย เป็นปัจจัยแห่งความพ้นทุกข์ แห่งความหลุดพ้น ตัวหลุดพ้นก็คือตัวนิโรธ ทุกขนิโรธความดับทุกข์ ทุกขนิโรธก็คือ จาคะ ปฏิณิสสัคโค มุตติ อนาลโย จาคะคือจากะ ความสละ ปฏิณิสสัคโคคือสลัดคืน มุตติหลุดพ้น อนาลโยไม่

อาลย ตัวนี้คือหลักฐานยืนยันที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงวางรูปแบบเอาไว้ ใน
ธรรมจักรกับปวัตตสูตรเพื่อจะไม่ให้ลูกหลานที่เกิดมาภายหลังหลงทาง

เพราะฉะนั้นที่เราต้องการแสวงหาคือ ความไม่ข้องด้วยอารมณ์เป็นประโยชน์
คือความดับทุกข์อย่างแท้จริง อย่างถาวรมั่นคง เป็นประโยชน์ ไม่เสียที่ที่เราได้
เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา

ได้มีโอกาสมาให้ธรรมะในวันนี้ ก็ถือว่าเป็นโอกาสดี เห็นว่าสมควรแก่เวลา ก็
ขอสมมุติยุติลงแต่เพียงเท่านี้ สุขังเสติ ขอให้ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ผู้สดับรับฟัง
พระธรรมเทศนา จงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ให้บรรลุถึงมรรค
๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันพลันจะถึงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ สาธุ

เอ้ากราบพระนะ

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา พุทธังภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม ธัมมังนะมัสสามิ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ

พระชุมพล พลบุญไทย

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔







ผู้เบิกบานในการให้

โดยหลวงพ่อชมพล พลปญโญ

๓๐ ส.ค. ๒๕๔๗

ชีวิตนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอนไม่ยั่งยืนกำลังบ้ายหน้าไปสู่ความตายทุกวันทุกเวลา ทุกนาที อย่าได้ประมาทมัวเมาในวัยในวัยและเวลา ว่าเรายังหนุ่มสาว อีกนานนักหนาจึงจะแก่เจ็บตาย เพราะว่าร่างกายสังขารนี้ไม่เที่ยงแท้ อาจมีโอกาสแก่ หรือไม่มีโอกาสแก่ก็ได้ จงอย่าประมาทวันเวลาและชีวิต จงรีบสร้างความดีสร้างกุศลบารมีเป็นที่พึ่งแก่ชีวิต อย่าทอดธุระ อย่าเชื่อน้ำ เพราะทุกคนต้องแก่แน่ เจ็บแน่ ตายแน่ ไม่มีละเว้นว่ายากดีมีจนคนชั้นต่ำชั้นสูงขอทานยันเศรษฐีล้วนแล้วแต่ตกอยู่ในอำนาจของพระยามัจจุราชด้วยกันทั้งสิ้น ฉะนั้นท่านสาธุชนคนดี จงหมั่นเจริญ ทาน ศีล ภาวนาอย่าละเลย อย่าผัดวันประกันพรุ่ง เพราะว่าเราผัดเพี้ยนผัดผ่อนกับพระยามัจจุราชท่านไม่ได้ ท่านส่งเสียงเรียกชื่อเราเมื่อใดก็จำเป็นต้องจรลีจากลูกเมียผู้รักในทันใด ไม่ได้โอกาสจะเชื่อน้ำ รู้แต่ว่าต้องตายแน่ชีวิตนี้ไม่เที่ยงแท้ต้องเข้าโลง

ฉะนั้นจงหมั่นทำบุญกุศลด้วยตนเอง และชักชวนผู้อื่นให้เข้าร่วมในบุญทาน การกุศลของเราด้วย เพราะว่าบุคคลที่ทำบุญคนเดียวนั้นก็บุญอยู่ แต่จะขาดพวกพ้องบริวาร ย่อมเดียวดายไร้ญาติขาดมิตร ทำบุญนั้นจงอย่าทำคนเดียว จงชักชวนคนทำให้มาก ๆ บุคคลนั้นย่อมได้พวกพ้องบริวาร ย่อมมีญาติ มีมิตร มีผู้รู้ใจ มีผู้ช่วยเหลือเกื้อกูล

เวลาเห็นใครทำบุญ จงอย่าไปขัดขวาง ถ้าไม่ได้ช่วยเหลือก็ควรเฉยเสีย อย่าพูดให้เขาเสียกำลังใจ อย่าตำหนิติเตียนพูดให้เขาล้มเลิก อย่าดูถูกเหยียดหยามให้เขาน้อยใจ ถ้าเขาเสียกำลังใจหมดศรัทธาเพราะคำพูดของเรา เราจะบาปมาก จงพูดให้กำลังใจแก่เขา ให้เขามีความอดทนต่อความลำบากในการทำบุญ ไม่ท้อแท้ท้อถอยทอดธุระเบื่อหน่าย จงพูดให้เขาเกิดศรัทธาอาจหาญร่าเริงมี

ร่างกายมีแรงใจในการประกอบกิจการอันเป็นกุศล ถ้าเขาเกิดท้อแท้จะล้มเลิก แต่เราพูดให้เขาเกิดศรัทธากระทำบุญกุศลจนสำเร็จลุล่วง เราจะได้กุศลมาก ชื่อว่าเราได้ช่วยเหลือในกิจการบุญของเขาด้วยวาจา ยิ่งถ้าเราเอากายไปช่วย ขวนขวายในกิจการกุศลของเขาให้เบาแรงสำเร็จง่ายก็ยิ่งได้บุญมาก ถ้าหากเรา ช่วยวางแผนให้กิจการกุศลของเขาสำเร็จลุล่วงชื่อว่าเราช่วยเหลือเขาด้วยกำลัง สมอง อานิสงส์จะช่วยให้เรามีปัญญามากเฉลียวฉลาดรอบรู้ในกิจการทั้งหลายทั้ง ปวง เวลาเห็นใครทำบุญเราควรมีส่วนร่วมไปกับเขาเสมอ อย่าเชื่อนแซทอดูระ เพราะว่าเป็นที่พึงแก่หมู่มสัตว์ที่จะละโลกนี้ไปเพราะความตายมาพราก ถ้า ไม่ได้ช่วยด้วยทรัพย์ยังช่วยด้วยกาย ไม่ได้ช่วยด้วยกายจึงช่วยด้วยวาจา ไม่ได้ ช่วยด้วยวาจาจึงช่วยด้วยสมอง ไม่ได้ช่วยด้วยกำลังสมองให้อนุโมทนาพลอย ยินดีสาธุในใจเอาไว้ อย่าดูหมิ่นบุญเล็กน้อยแล้วละเลยไม่กระทำ อย่าดูหมิ่น บาปเล็กน้อยแล้วฝืนกระทำ นำหยดที่ละหยดยังเต็มตุ่ม กรรมที่สร้างทีละเล็กที ละน้อยจะพลอยมากขึ้นได้ ของมากมาจากของน้อย ร้อยมาจากสิบ

เมื่อเรือนกำลังไฟไหม้สิ่งใดที่บุคคลขนออกนอกบ้านได้นั้นแหละจึงจะเป็นของ เรา ส่วนของใดที่เก็บเอาไว้ในเรือนนั้นแหละไม่ใช่ของเรา ร่างกายสังขารของ เรานี้ก็กำลังถูกไฟคือความแก่ ความเจ็บ ความตายเผาอยู่ ฉะนั้นสิ่งของใดที่เรา เก็บเอาไว้ในนั้นแหละไม่ใช่ของเรา แต่สิ่งของใดที่เราขนออกไปทำบุญให้ทานนั้น แหละจึงเป็นของเราแท้จริง เพราะว่าเมื่อกลายเป็นบุญแล้ว โจรไม่สามารถลัก เอาบุญเราไปได้ ไฟไม่สามารถไหม้บุญเราได้ น้ำไม่สามารถชะเอาบุญเราไปได้ ลมไม่สามารถพัดเอาบุญเราไปได้ เจ้าหน้าที่บ้านเมืองจะเอากฎหมายฉบับใดมา อ้างเพื่อยึดบุญเราไปเข้าคลังหลวงก็ไม่ได้ บุญเป็นของที่ใครทำใครได้จะอยู่กับ ผู้ทำบุญตลอดไปไม่มีใครยื้อแย่งไปได้ ไปไหนไปด้วย ตายไหนตายด้วย

ฉะนั้นการให้ทุกอย่างก็คือการได้ทุกอย่าง ส่วนการวางแผนทุกอย่างก็คือการ สูญเสียทุกอย่าง คนเราเวลาเกิดมาก็ไม่ได้เอาสมบัติอะไรมาเลย เวลาตายไปก็ ไม่ได้เอาสมบัติอะไรไปเลย ฉะนั้นสมบัติเงินทองข้าวของทั้งหลายที่ผ่านมาใน ชีวิตนั้นก็ผ่านมาเพื่อจะผ่านไปทั้งสิ้น ฉะนั้นความวางแผนที่มีในใจคนจึงเป็น ความวางแผนเปล่า นั่นก็คือวางแผนในสมบัติที่ไม่ใช่ของตน ผู้มีปัญญา ทั้งหลายจึงขวนขวายสละทรัพย์อันไม่จีรัง เพื่อเปลี่ยนเป็นบุญเปลี่ยนเป็นกุศล อันมีค่า การนำสมบัติในเมืองมนุษย์ออกไปบำเพ็ญบุญกุศลอันจะเป็นปัจจัยให้ ถึงสวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัตินั้น เปรียบประดุจกับการเอาก้อนถ่านไปแลก ทองคำช่างคุ้มค่าเหลือเกิน พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ในคัมภีร์ ขุททกนิกาย

อุทาน ดังนี้ว่า “ถ้าบุคคลทั้งหลายจะพึงรู้ถึงอานิสงส์ของการให้ทานดังที่พระพุทธองค์ทรงแจ้งด้วยพระญาณของพระองค์แล้วไซ้ร้ ถ้ายังไม่ได้ให้ทานก่อนจะไม่ยอมกินเองใช้เองเลย” นั้นแสดงว่าพระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นอย่างชัดแจ้งด้วยพระสัพพัญญุตญาณว่า อานิสงส์แห่งการให้ทานนั้นมีมากมายมหาศาลเหลือเกิน ฉะนั้นบัณฑิตทั้งหลายผู้มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ทั้งในอดีตกาล ปัจจุบันกาล และอนาคตกาล จึงสมათานการให้ทานด้วยความเคารพไว้เหนือเศียรเกล้า

คนชั้นต่ำนั้นยอมตั้งความปรารถนาที่จะมาเกิดในโลกมนุษย์เพื่อจะมากอบครองสมบัติในเมืองมนุษย์ ส่วนคนชั้นสูงนั้นยอมตั้งความปรารถนาที่จะมาเกิดในโลกมนุษย์เพื่อจะมากอบครองสมบัติในโลกมนุษย์เพื่อบำเพ็ญทานการกุศลสร้างทานบารมีของตนเองให้เต็ม เหมือนดังประวัติของพระเวสสันดรตั้งแต่วันที่ท่านประสูติจากครรภ์พระมารดา ท่านขอทรัพย์จากพระมารดาคือพระนางผุสดีเพื่อจะบริจาคแก่ยากจก และท่านก็ได้บริจาคทานตลอดจนชั่วชีวิต ไม่ว่าจะเป็นช่วงที่ท่านมั่งคั่งร่ำรวยอยู่ในฐานะกษัตริย์ หรือเวลาที่ท่านต้องระหกระเหินซัดเซพเนจร ท่านจะสมათานการให้ทานโดยเคารพตามความต้องการของผู้ขออยู่ตลอดชีวิต ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าคนชั้นต่ำนั้นเกิดขึ้นมาในโลกมนุษย์เพื่อสะสมส่วนคนชั้นสูงเกิดขึ้นมาในโลกมนุษย์เพื่อสละเพื่อจำแนกทาน เพื่อบริจาค เพื่อเกื้อกูลแก่ประชุมชน แม้จะต้องเสียสละผลประโยชน์ชื่อเสียง ลาภยศหรือแม้แต่สละเลือดเนื้อและชีวิตก็ยินยอมทุกเมื่อ

การให้ทานของบัณฑิตนั้นท่านให้ทานเพื่อสละจริง ๆ มิใช่ให้ทานเพื่อครอบครอง การให้ทานเพื่อครอบครองนั้นเป็นอย่างไรเล่า การให้ทานเพื่ออ้างบุญคุณเพื่อทวงบุญคุณชื่อว่าครอบครองผู้รับทาน การให้แล้วตามไปดู ตามไปหวง ตามไปหวงสิ่งของที่ให้ไปแล้วว่าผู้รับเขาเอาของเราไปทำอะไร เอาไปใช้หรือเอาไปทิ้ง อย่างนี้ชื่อว่า ครอบครองสิ่งของ คือหมายความว่ามือนั้นให้สิ่งของไปแล้วแต่ใจยังไม่ได้ให้เพราะยังตามไปดู ตามไปหวง ตามไปหวงอยู่ การให้เพื่อได้หน้า ให้เพื่อเอาหน้า ให้เพื่ออวดคน ชื่อว่าครอบครองตนเอง ฉะนั้นท่านสาธุชนทั้งหลายจงสำเหนียกให้คิดว่า เราจะให้ทานเพื่อสละ เราจะไม่ให้ทานเพื่อครอบครอง เพราะว่าการให้ทานเพื่อให้ได้ “หัวใจดวงที่คิดสละ” คือการให้ที่สูงสุด เป็นการให้ทานที่พระอริยเจ้าทั้งปวงสรรเสริญ การให้นั้นมีหลายอย่างคือ การให้สิ่งของ ให้การช่วยเหลือ ให้การชี้แนะ ให้โอกาส ให้การยอมรับ ให้การต้อนรับ ให้ส่วนบุญกุศล ให้ความเป็นใหญ่ ให้อำนาจ ให้อิสระ ให้ภัย

และให้ธรรมะ แต่จะให้สิ่งใดก็ตามที จงให้เพื่อสละ อย่าให้เพื่อครอบครอง จึงจะ
เกิดอานิสงส์ไพศาลของการให้ทานอย่างแท้จริง เพราะว่าการให้ทานเพื่อสละ
ย่อมนำเกื้อหนุนผู้บริจาคทานให้เข้าถึงนิพพานได้อย่างง่ายดาย เนื่องจากว่า
ความหมายของความวิมุตติหลุดพ้นนั้นคือการสละ การละ การวาง การหยุด
และการพอ นั้นเอง





ภาคผนวก ก. อธิบายศัพท์

ธรรมอันทำให้งาม ๒

๑. ขันติ ความอดทน
๒. โสรัจจะ ความเสื่องม คือเก็บอารมณ์ไว้ภายใน ไม่แสดงอาการหุนหันพลันแล่นหลุดลุ่ยออกมา

ฌานหรือสมาธิ

มี ๓ ระดับ

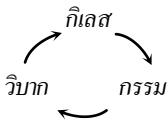
๑. ขณิกสมาธิ สมาธิเล็กน้อย
๒. อุปจารสมาธิ สมาธิใกล้ถึงฌาน มีองค์ ๔ คือ วิตก วิจาร ปีติ และสุข
๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิถึงฌาน มี ๔ ระดับ
 - ๓.๑ ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และ เอกัคคตารมณ์
 - ๓.๒ ทุตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์
 - ๓.๓ ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุขและเอกัคคตารมณ์
 - ๓.๔ จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ เอกัคคตารมณ์และอุเบกขา

อารมณ์หรือองค์ของฌาน

๑. วิตก การตรึก นึกถึงสิ่งที่กำลังภavana
๒. วิจาร การตรองสิ่งที่กำลังทำว่าถูกต้องหรือไม่
๓. ปีติ ความอิ่มเอิบใจ มีอาการคือ ขนพองสยองเกล้า, น้ำตาไหล, ร่างกายโยกโคลง, ตัวลอยขึ้นจากพื้น, ร่างกายซาบซ่านใหญ่โต
๔. สุข เป็นความสุขละเอียด
๕. เอกัคคตารมณ์ อารมณ์เป็นหนึ่งเดียวไม่คลาดเคลื่อน
๖. อุเบกขา ความวางเฉย

ไตรวัฏ

การวน ๓ คือ



กิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุให้เกิดกรรม คือการกระทำอันถึงพร้อมด้วยเจตนา ก่อให้เกิดวิบาก คือผลของกรรม เมื่อรับวิบากแล้วก็เกิดกิเลส แล้วสร้างกรรม เกิดวิบาก เกิดกิเลส วนกันไปไม่รู้จักจบจักสิ้น เรียกว่า ไตรวัฏ

ภพ ๓

ที่อยู่ของหมู่สัตว์ ๓ ชั้น

๑. กามภพ คือภพของผู้ยังเสพกาม ได้แก่ อบายภูมิ ๔ มนุสย์ ๑ สวรรค์ ๖
๒. รูปภพ คือภพของผู้ที่พ้นจากกาม แต่อยู่ในขอบเขตของ รูปฌาน (ฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์) ได้แก่ รูปพรหม ๑๖ ชั้น
๓. อรูปภพ คือภพของผู้ที่พ้นจากกามและรูปฌาน แต่อยู่ในขอบเขตของ อรูป-ฌาน (ฌานที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์) ได้แก่ อรูปพรหม ๔ ชั้น

ภพ ๓๑ หมายถึง อบายภูมิ ๔ มนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ พรหม ๒๐

พรหม ๒๐ หมายถึง รูปพรหม ๑๖ อรูปพรหม ๔

อบายภูมิ ๔ หมายถึง ภูมิอันเป็นที่อยู่ของผู้ไม่เจริญ ผู้ลำบากเดือดร้อน ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน

สวรรค์ ๖ หมายถึง ภูมิของผู้มีบุญคือเทวดาซึ่งยังเกี่ยวข้องกับกามชนิดที่ละเอียดกว่ากามของมนุษย์ ได้แก่

๑. จาตุมหาราชิกา

๒. ดาวดึงส์

๓. ยามา

๔. ดุสิต

๕. นิมมานรดี

๖.ปรนิมมิตวสวัตตี

รูปพรหม ๑๖ หมายถึง ภูมิของพรหม ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับด้วยกาม แต่อยู่ในขอบเขตของรูปฌาน

เขตของปฐมฌาน มีภูมิ ๓ ชั้น

๑. พรหมปาริสัชชา ๒. พรหมปุโรหิตา ๓. มหาพรหม

เขตของทุติยฌาน มีภูมิ ๓ ชั้น

๔. ปริตตภา ๕. อัปปมาณาภา ๖. อาภัสสรา

เขตของตติยฌาน มีภูมิ ๓ ชั้น

๗. ปริตตสุภา ๘. อัปปมาณสุภา ๙. สุขกิณหา

เขตของจตุตถฌาน มีภูมิ ๒ ชั้น

๑๐. เวหิผลา ๑๑. อสัณฺณุตตา

เขตของพรหมอนาคามี (สุทธาวาสภูมิ) มี ๕ ชั้น

๑๒. อวิหา ๑๓. อตปปา ๑๔. สุทิสสา ๑๕. สุทิสสี ๑๖. อกนิฏฐา

อรูปพรหม ๔ หมายถึง ภูมิของพรหมที่อยู่ในเขตของอรูปฌาน ได้แก่

๑. อากาสาณัญจายตนะ คือเขตของผู้ที่ได้บรรลุอากาสาณัญจายตนะ

๒. วิญญาณัญจนายตนะ คือเขตของผู้ที่ได้บรรลุวิญญาณัญจนายตนฌาน
๓. อากิญจัญญายตนะ คือเขตของผู้ที่ได้บรรลุอากิญจัญญายตนฌาน
๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือเขตของผู้ที่ได้บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

รูป ๓

คำว่ารูป ในภาษาธรรมะมีความหมายได้ ๓ นัย

๑. รูปารมณฺ์ อารมณฺ์คือรูป ก็คือสิ่งที่มองได้ด้วยตา นั่นคือ รูปารมณฺ์ อารมณฺ์ คือรูปอันจะรับสัมผัสได้ด้วยตา
 ๒. รูปขันธ์ หมายถึงขันธ์ คือ ร่างกาย
 ๓. รูปธรรม คือ สิ่งที่สัมผัสได้ด้วยอายตนะทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนนามธรรมคือสิ่งที่ต้องสัมผัสได้ด้วยใจเท่านั้น
- ฉะนั้น เมื่อเห็นคำว่ารูปในหนังสือธรรมะ พึงเทียบเคียงว่าเป็นความหมายอันใดแน่

เวทนา ๓

๑. สุขเวทนา เวทนาคือความสุข
 ๒. ทุกขเวทนา เวทนาคือความทุกข์
 ๓. อุเบกขาเวทนา เวทนาคือความไม่สุขไม่ทุกข์ คือเฉย ๆ
- เวทนา ๓ เมื่อแจ้งให้ละเอียดซอยลงไปอีก ได้เป็น เวทนา ๕ คือ
๑. สุขเวทนา คือ ความสุขกาย
 ๒. โสมนัสเวทนา คือ ความสุขใจ
 ๓. ทุกขเวทนา คือ ความทุกข์กาย
 ๔. โทมนัสเวทนา คือ ความทุกข์ใจ
 ๕. อุเบกขาเวทนา คือ ความไม่สุขไม่ทุกข์ คือเฉย ๆ

เวทนา ๖

เวทนา สุข ทุกข์ อุเบกขา ที่แยกเกิดตามทวารทั้ง ๖ คือ

๑. เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตาเห็นรูป เรียกว่า จักขุสัมผัสสชาเวทนา
๒. เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหูได้ยินเสียง เรียกว่า โสตสัมผัสสชาเวทนา
๓. เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูกได้กลิ่น เรียกว่า ฆานสัมผัสสชาเวทนา
๔. เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้นรับรส เรียกว่า ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา
๕. เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกายถูกโผฏฐัพพะ เรียกว่า กายสัมผัสสชา-
เวทนา
๖. เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจรับธัมมามรณ เรียกว่า มโนสัมผัสสชา-
เวทนา

สังขาร

คำว่าสังขารในภาษาธรรมะ มีความหมายได้หลายนัย

โดยรากศัพท์เดิมแปลว่า การประกอบปรุงแต่ง ซึ่งสามารถนำมาใช้เรียกได้หลายนัย เช่น

๑. หมายถึงร่างกายก็ได้ คือเป็นการปรุงแต่งของรูปธรรม ดิน น้ำ ไฟ ลม ออกมาเป็นร่างกายสังขาร
๒. หมายถึงการปรุงแต่งของจิตก็ได้ เช่น สังขารชั้นหนึ่ง ในชั้น ๕ หมายถึงการปรุงแต่งของจิต สังขารในปฏิจกสมุปปาท ก็หมายถึงการปรุงแต่งของจิต
๓. หมายถึงสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง ทั้งรูปธรรม นามธรรม ก็ได้ เช่นคำว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง หมายถึงทั้งรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่เที่ยง ซึ่งยกเว้นนิพพาน เพราะนิพพานไม่ใช่เป็นสังขาร

เนื่องจากคำว่าสังขารมีความหมายได้หลายนัยข้างต้น ฉะนั้น เมื่อเราเห็นคำว่าสังขารในหนังสือธรรมะ พึงเทียบเคียงว่าเป็นความหมายอันใดแน่

กิเลส ๓

๑. ราคะ ความรัก หรือ โลภะ ความโลภ (ในภาษาธรรมะ ความรักกับความโลภ คือตัวเดียวกัน)
๒. โทสะ ความโกรธ
๓. โมหะ ความหลง ไม่รู้จริง

ตัณหา

ความอยาก มี ๓ อย่าง

๑. กามตัณหา ความอยากให้มา
๒. ภวตัณหา ความอยากให้อยู่
๓. วิภวตัณหา ความอยากให้ไป

ไตรลักษณ์

ลักษณะ ๓ ของสรรพสิ่ง คือ สิ่งทั้งหลายย่อมมี ๓ ลักษณะคือ

๑. อนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน
๒. ทุกขัง ทนได้ยาก ทนได้ลำบาก เตือนตร้อน
๓. อนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ผืนความปรารถนา ว่าไม่ฟัง

สติปัฏฐาน ๔

ทางเอกที่จะนำไปสู่มรรคผล มี ๔ ฐาน

๑. **กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน** พิจารณากายในกาย ดูร่างกาย คือ ดูลมหายใจ, ดูอิริยาบถ, ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย, ดูร่างกายเป็นปฏิภาณ, ดูร่างกายเป็นธาตุ ๔, ดูร่างกายเป็นซากศพ
๒. **เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน** พิจารณาเวทนาในเวทนา ดูการเสวยอารมณ์ คือ ให้รู้ว่ากำลังมีสุข, ทุกข์, ไม่สุขไม่ทุกข์, ดูว่าอารมณ์อิงอาศัยอยู่หรือไม่
๓. **จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน** พิจารณาจิตในจิต ดูจิต คือ รู้ว่าจิตมีราคะ, ไม่มีราคะ, รู้ว่าจิตมีโทสะ, ไม่มีโทสะ, รู้ว่าจิตมีโมหะ(หลง), ไม่มีโมหะ, รู้ว่าจิตหดหู่, รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน, รู้ว่าจิตมีอารมณ์ใหญ่, ไม่มีอารมณ์ใหญ่, รู้ว่าจิตมีอารมณ์เยือกกว่า(ในทางธรรม), ไม่มีอารมณ์เยือกกว่า, รู้ว่าจิตตั้งมั่น, จิตไม่ตั้งมั่น, รู้ว่าจิตหลุดพ้น, ไม่หลุดพ้น
๔. **ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน** พิจารณาธรรมในธรรม ดูสภาวะธรรมคือ ดูนิเวรณ ๕, ดูขั้น ๕, ดูการกระทบกันของอายตนะภายใน (ตา,หู,จมูก,ลิ้น, กาย,ใจ) และอายตนะภายนอก (รูป,เสียง,กลิ่น,รส,สัมผัส,ธัมมารมณ์), ระลึกถึงโพชฌงค์ ๗ (สติ-ความระลึกได้, ธัมมวิจยะ-การวินิจฉัยธรรม, วิริยะ-ความเพียร, ปีติ-ความอิ่มใจ, ปัสสัทธิ-ความสงบ, สมภาวิ-จิตตั้งมั่น, อุเบกขา-ความวางเฉย), พิจารณาอริยสัจ ๔ (ทุกข์สัจ, สมุทัยสัจ=ต้นเหตุ, นิโรธสัจ, มรรคสัจ=ศีล สมาธิ ปัญญา)

สัมมปธาน ๔

องค์แห่งความเพียร ๔ อย่าง เพื่อความเจริญแห่งมรรคผล

๑. **สังวรปธาน** เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด
๒. **ปหานปธาน** เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ให้สิ้นไป
๓. **ภาวนापธาน** เพียรเจริญกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
๔. **อนุรักษนาปธาน** เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมไป

อิทธิบาท ๔

ปัจจัยแห่งความสำเร็จในกิจการทั้งปวง ทั้งทางโลกและทางธรรม

๑. **ฉันทะ** มีความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. **วิริยะ** มีความเพียร ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
๓. **จิตตะ** เอาใจฝักใฝ่จดจ่อไม่ทอดธุระ
๔. **วิมังสา** พิจารณาไตรตรองหาข้อดีข้อเสียเพื่อแก้ไขให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

อรุณมาน ๔

การเพ่งสิ่งไม่มีรูปเป็นอารมณ์ มี ๔ คือ

๑. **อากาสนัญญาตนะ** การเพ่งว่าอากาศไม่มีสิ้นสุด คือละทิ้งการกำหนดหมายในรูปธรรมทั้งปวง กำหนดว่าทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่ากลายเป็นอากาศธาตุ ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต แล้วเพ่งจนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นี้
๒. **วิญญานัญญาตนะ** การเลิกสนใจอากาสนัญญาตนะ หันมาสนใจเพ่งตัววิญญานที่รับรู้อารมณ์ว่างเปล่าของอากาสนัญญาตนะแทน
๓. **อากิญจัญญาตนะ** การเลิกสนใจวิญญานตัวรับรู้ในอากาศ หันมากำหนดว่าไม่มีอะไรสักอย่าง แล้วเพ่งจนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นี้
๔. **เนวสัญญานาสัญญาตนะ** การเลิกสนใจที่จะเพ่งว่าไม่มีอะไรของอากิญจัญญาตนะ ซึ่งถือว่าเป็นการปล่อยวางสัญญา (คือตัวกำหนดหมาย) ว่าไม่มีอะไรเสีย แต่ว่าเนื่องจากยังพอใจพึงใจในการเสพสเวยรส (เวทนา) ของการวางสัญญา ทำให้สัญญายังไม่ขาดหายไปเสียเลยทีเดียว จึงกลายเป็นสมาธิที่จะมีสัญญาก็ไม่ใช่ จะไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

พระอริยเจ้า ๔

ผู้บรรลุลหรรณในพระพุทธศาสนา มี ๔ ชั้น

๑. พระโศดามัน มี ๓ ชั้น
 - ๑.๑ สัตตักขัตตุง เป็นมนุษย์อีกไม่เกิน ๗ ชาต
 - ๑.๒ โกลังโกละ เป็นมนุษย์อีก ๒ ถึง ๖ ชาต
 - ๑.๓ เอกพีชี เป็นมนุษย์อีกไม่เกิน ๑ ชาต
๒. พระสภิทาคามี เป็นมนุษย์อีกไม่เกิน ๑ ชาต
๓. พระอนาคามี ไม่ลงมาเกิดเป็นมนุษย์อีกแล้ว
๔. พระอรหันต์ นิพพานเลย

พรหมวิหาร ๔

ธรรมอันเป็นที่อยู่ของพรหม มี ๔ ข้อ

๑. เมตตา คือความรักด้วยความปรารถนาดี
๒. กรุณา คือความสงสารปรารถนาต่อผู้ตกทุกข์ได้ยาก
๓. มุทิตา คือความมีจิตชื่นบาน, พलयินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
๔. อุเบกขา คือ อารมณ์เป็นกลาง วางเฉย

อินทรีย์ ๕

๑. สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา
๒. วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ ความเพียร
๓. สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ ความระลึกได้
๔. สมาธินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ ความตั้งใจมั่น
๕. ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา

พละ ๕

กำลังในทางพระพุทธศาสนา มี ๕ ประการ ซึ่งจะช่วยให้จิตของพระโยคาวจร สำเร็จสมความมุ่งมาดปรารถนาในการปฏิบัติธรรม

๑. ศรัทธาพละ กำลังคือ ศรัทธา
๒. วิริยะพละ กำลังคือ ความเพียร
๓. สติพละ กำลังคือ สติ
๔. สมาธิพละ กำลังคือ สมาธิ
๕. ปัญญาพละ กำลังคือ ปัญญา

นิर्वรณ ๕

เครื่องกันความดี เครื่องกันฉานหรือสมาธิ มี ๕ อย่าง

๑. กามฉันทะ ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
๒. พยาบาท ความผูกโกรธ
๓. ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน
๔. อุทธัจจะ กุกกักจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ
๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในผลการปฏิบัติ

จันท์ ๕

องค์ประกอบของมนุษย์ ประกอบไปด้วย

๑. รูป ร่างกายตัวเนื้อ
๒. เวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์
๓. สัญญา ความจำ
๔. สังขาร ความคิดดี คิดชั่ว คิดไม่ดีไม่ชั่ว
๕. วิญญาณ ความรู้สึกของร่างกาย (ระบบประสาท)

อุปาทานจันท์ ๕

๑. รูปอุปาทาน แปลว่า อุปาทานในรูป คือความยึดมั่นในรูปจันท์
๒. เวทณอุปาทาน แปลว่า อุปาทานในเวทนาจันท์
๓. สัญญอุปาทาน แปลว่า อุปาทานในสัญญาจันท์
๔. สังขารอุปาทาน แปลว่า อุปาทานในสังขารจันท์
๕. วิญญาณอุปาทาน แปลว่า อุปาทานในวิญญาณจันท์

วิญญาณ ๖

๑. การรับรู้อารมณ์ทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ
๒. การรับรู้อารมณ์ทางหู เรียกว่า โสตวิญญาณ
๓. การรับรู้อารมณ์ทางจมูก เรียกว่า ฆานวิญญาณ
๔. การรับรู้อารมณ์ทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ
๕. การรับรู้อารมณ์ทางกาย เรียกว่า กายวิญญาณ
๖. การรับรู้อารมณ์ทางใจ เรียกว่า มโนวิญญาณ

อายตนะ

ตัวกระทบซึ่งอารมณ์ มี ๖ คู่ คือ

อายตนะภายใน ๖

อายตนะภายนอก ๖

ตา

รูป

หู

เสียง

จมูก

กลิ่น

ลิ้น

รส

กาย

โผฏฐัพพะ (สิ่งที่รับรู้ด้วยกาย)

ใจ

ธัมมารมณ์ (สิ่งที่รับรู้ด้วยใจ)

โพชนงค์ ๗

องค์ประกอบในการตรัสรู้ธรรม ๗ อย่าง

๑. สติ ความระลึกได้
๒. ธัมมวิจยะ การวิจยธรรม
๓. วิริยะ ความเพียร
๔. ปีติ ความอิ่มเอิบใจ
๕. ปัสสัทธิ ความสงบรำงับ
๖. สมาธิ ความตั้งใจมั่น
๗. อุเบกขา ความวางเฉย

อริยทรัพย์ ๗

คือทรัพย์ภายใน ทรัพย์อันประเสริฐ ทรัพย์ของพระอริยเจ้า มี ๗ ข้อคือ

๑. ศรัทธา ทรัพย์คือศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย
๒. ศีล ทรัพย์คือศีล การสำรวมกายและวาจาให้เรียบร้อยไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น
พร้อมทั้งตัวเอง
๓. หิริ ทรัพย์คือความละอายต่อบาป
๔. โอตตปปะ ทรัพย์คือความเกรงกลัวต่อบาป
๕. พาหุสัจจะ ทรัพย์คือการศึกษาธรรมมามาก
๖. จาคะ ทรัพย์คือการสละ การให้
๗. ปัญญา ทรัพย์คือการใช้ปัญญารู้เท่าทันความจริงของสังขารทั้งปวง

มรรค

ทางไปสู่ความพ้นทุกข์ มีองค์ ๘ คือ

๑. **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ คือเห็นในอริยสัจ ๔ ได้แก่เห็นทุกข์ เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ เห็นมรรค
 ๒. **สัมมาสังกัปป** ความดำริชอบ คือดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่พยายาบท ดำริในการไม่เบียดเบียน
 ๓. **สัมมาวาจา** วาจาชอบ คือไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียดยุยงให้คนแตกกัน ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ
 ๔. **สัมมากัมมันโต** การงานชอบ คือการงานที่ไม่ฆ่าสัตว์ การงานที่ไม่ลักขโมย การงานที่ไม่ประพฤติดินกาม
 ๕. **สัมมาอาชีโว** เลี้ยงชีพชอบ คือการเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่หลอกลวงเขาเลี้ยงชีวิต
 ๖. **สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ คือเพียรในการละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว, เพียรในการระวังไม่ให้บาปที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น, เพียรในการยังกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น, เพียรในการรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้ดับไป
 ๗. **สัมมาสติ** คือการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔
 ๘. **สัมมาสมาธิ** คือการเจริญสมาธิในฌานทั้ง ๔
- สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว ย่อลงมาเป็นศีล
- สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ย่อลงมาเป็นสมาธิ
- สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปป ย่อลงมาเป็นปัญญา
- ดังนั้น มรรคทั้ง ๘ องค์ ย่อลงมาได้คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
- บางที่ท่านย่อมรรคทั้ง ๘ องค์ เป็น ทาน ศีล ภาวนา โดยภาวนาก็คือ สมาธิ+ปัญญา ส่วนทานเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยให้ศีลและภาวนาผ่องใส

สังโยชน์ ๑๐

กิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมในวัฏฏะ มี ๑๐ อย่าง

๑. **สักกายทิฏฐิ** มีความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของเรา
๒. **วิจิกิจจา** สงสัยในคุณของพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๓. **ศีลพตปราสาท** การถือศีลไม่จริงจัง หรือนำศีลและพรตไปใช้เพื่อเหตุผลอื่น ไม่ใช่เพื่อเป็นปัจจัยแก่การสิ้นกิเลส เช่นการถือศีลเพื่อเอาไว้มไว้ดำนคนอื่น การถือศีลเพราะอยากได้ลาภสักการะ เป็นต้น
๔. **กามราคะ** ความยินดีในกามคุณ
๕. **ภริยะ** ความขุ่นใจ
๖. **รูปราคะ** ความพอใจในวัตถุหรือรูปฌาน
๗. **อรูปราคะ** ความพอใจในรูปฌานหรือความพอใจในนามธรรมทั้งหลาย
๘. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน
๙. **มานะ** ความถือตัวถือตน
๑๐. **อวิชชา** ความโง่ ความไม่รู้

ถ้าจะได้ ๓ ข้อ (๑.-๓.) เป็นพระโสดาบันหรือพระสกิทาคามีตามความละเอียดของจิตที่ละได้ ถ้าจะได้ ๕ ข้อ เป็นพระอนาคามี ถ้าจะได้หมดทุกข้อ เป็นพระอรหันต์

การละสักกายทิฏฐิสังโยชน์ในภาคปฏิบัตินั้น ผู้ที่ละได้ ย่อมจะมองทุกสิ่งทุกอย่างตามอาการที่มันเป็นจริง ไม่ใช่มองอย่างที่เรายากให้มันเป็น เมื่อมองสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ย่อมจะเห็นสภาพความเป็นจริงของสังขารได้อย่างชัดเจนคือ สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ สังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา ย่อมจะเห็นความเป็นจริงว่า สิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นล้วนแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา ฉะนั้น ความแตกต่างระหว่างปุถุชนผู้ยังละสักกายทิฏฐิไม่ได้ กับพระอริยบุคคลผู้ละสักกายทิฏฐิได้แล้วก็คือ

ปุถุชนทั้งหลายย่อมมองสังขารทั้งปวงอย่างที่ตัวเองอยากให้เป็น จึงยังยึดอยู่ในส่วนลึกของจิตว่า สังขารทั้งปวง เที่ยง เป็นสุข และเป็นตัวตนของเรา

ส่วนพระอริยะทั้งหลาย ย่อมมองสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง จึงเห็นสังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามที่มันเป็นจริง

สำหรับความแตกต่างของพระอริยบุคคลชั้นต่าง ๆ ก็คือ พระโสดาบันละสักกายทิฏฐิได้ แต่ยังละราคะและโทสะไม่ได้ พระสกิทาคามีละสักกายทิฏฐิได้ และสามารถทำราคะและโทสะให้เบาบางลงบ้าง พระอนาคามีละสักกายทิฏฐิได้ ละราคะและโทสะได้ แต่ยังละอวิชชาไม่ได้ ส่วนพระอรหันต์คือผู้ละอวิชชาและกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้

พระโศดบันนั้นเริ่มมองเห็นอย่างชัดแจ้งแล้วว่า ชั้นที่ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ยังไม่สามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัวเราของเราได้ เมื่อพระโศดบันมีความพากเพียรในการเจริญอิทธิศีล อริจิต อธิ-ปัญญายิ่งยิ่งขึ้นไป ย่อมจะสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัวเราของเราให้เบาบางลงเรื่อย ๆ แต่จะสามารถละได้อย่างเด็ดขาดถอน-รากถอนโคนก็ต่อเมื่อละอวิชชาได้เท่านั้น คือเป็นพระอรหันต์นั่นเอง

บารมี ๑๐

กำลังใจที่ต้องทำให้เต็ม ไม่พร่อง มี ๑๐ อย่าง

๑. ทาน การให้โดยไม่หวังผล
๒. ศีล การรักษาศีลให้เป็นปกติ
๓. เนกขัมมะ การถือบวช
๔. ปัญญา ความรู้
๕. วิริยะ ความเพียร
๖. ขันติ ความอดทนอดกลั้น
๗. สัจจะ ความตั้งใจจริง เอาจริง จริงใจ
๘. อธิษฐาน ความตั้งใจมั่น ไม่เปลี่ยนแปลง
๙. เมตตา ความรักด้วยความปรารถนา
๑๐. อุเบกขา ความวางเฉย

อนุสสติ ๑๐

การระลึกถึงสิ่งที่เป็นคุณ มี ๑๐ อย่าง

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
๒. ัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ์
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์
๔. สีลानุสสติ ระลึกถึงคุณของศีลเป็นอารมณ์

๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงคุณหรือผลของท่านเป็นอารมณ์
๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ์
๗. มรณสติ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
๘. กายคตาสติ ระลึกถึงความสกปรกของร่างกายเป็นอารมณ์
๙. อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก
๑๐. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงคุณหรือความสุขในพระนิพพานเป็นอารมณ์

ปฏิจจสมุปบาท

ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น

สายเกิดคือ

อวิชชา ความไม่รู้ เป็นปัจจัยแก่ สังขาร คือการปรุงแต่งของจิต

สังขาร เป็นปัจจัยแก่ วิญญาณ คือการรับรู้รับทราบอารมณ์

วิญญาณ เป็นปัจจัยแก่ นามรูป คือ การรวมตัวเข้ากันเป็นขั้นทั้ง ๕ นั่นคือ รูป-
ขั้น ๑ นามขั้น ๔ ได้แก่ เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณ-
ขั้น

นามรูป เป็นปัจจัยแก่ สฬายตนะ คือ อายตนะทั้ง ๑๒ เป็นที่รับรู้อารมณ์ได้ คือ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รัสมารมณ์

สฬายตนะ เป็นปัจจัยแก่ ผัสสะ คือ การกระทบของอารมณ์ คือ ตาเห็นรูป หู
ได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจรับรู้รัสมาร-
มณ์

ผัสสะ เป็นปัจจัยแก่ เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ ข้างต้น คือ
ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา(วางเฉย) ตามทวารทั้ง ๖ ข้างต้น เมื่อได้
กระทบอารมณ์

เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา คือ ความสุข ทุกข์ อุเบกขา ทำให้เกิดความ
อยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป

ตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิด อุปาทาน คือ ความยึดมั่น

อุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิด ภพ คือ ภาวะความเป็นอยู่ของสัตว์ที่ต้องมาเสวยกรรมที่ตนสร้างมา

ภพ เป็นปัจจัยให้เกิด ชาติ คือ ความเกิด

ชาติ เป็นปัจจัยให้เกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และทุกข์อื่น ๆ อีกทั้งหลาย

ปฏิจสุมุปาทสยดับคือ

เมื่อดับอวิชชาได้ → สังขารก็ดับ → วิญญาณดับ → นามรูปดับ → สฬายตนะดับ → ผัสสะดับ → เวทนาดับ → ตัณหาดับ → อุปาทานดับ → ภพดับ → ชาติดับ → ทุกข์ทั้งหลายดับ

โพธิปักขิยธรรม ๓๗

องค์ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายในการตรัสรู้ มี ๓๗ ข้อ ซึ่งรวมจากธรรมหลายหมวด คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธัมม ๔ พลละ ๕ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘

$$\text{รวม } ๔+๔+๔+๕+๕+๗+๘ = ๓๗$$

มงคล ๓๘

คือสิ่งที่นำมามงคลความเจริญรุ่งเรืองมาสู่ผู้ปฏิบัติมี ๓๘ ข้อดังนี้

๑. ไม่คบคนชั่ว
๒. คบคนดี
๓. บูชาสิ่งหรือคนที่ควรบูชา
๔. อยู่ในสถานที่อันสมควร
๕. การได้ทำบุญไว้แต่ปางก่อน
๖. การตั้งตนไว้ชอบ
๗. การได้สดับตรับฟังมาก

๘. การมีคิลปะ
๙. การศึกษาวินัยและกฎระเบียบแล้วนำมาปฏิบัติ
๑๐. การกล่าววาจาสุภาสิต
๑๑. การอุปัฏฐากมารดาบิดา
๑๒. การสงเคราะห์บุตร
๑๓. การสงเคราะห์ภรรยา
๑๔. การกระทำการงานไม่คั่งค้าง
๑๕. การให้ทาน
๑๖. การประพฤติธรรม
๑๗. การสงเคราะห์ญาติ
๑๘. การกระทำการงานไม่มีโทษ
๑๙. การเว้นจากการทำบาป
๒๐. การไม่ดื่มสุราเมรัย
๒๑. การไม่ประมาทในธรรม
๒๒. การมีสัมมาคารวะ
๒๓. การไม่เย่อหยิ่งจองหอง
๒๔. ความสันโดษยินดีในสิ่งที่มีอยู่
๒๕. ความมีกตัญญู
๒๖. การได้ฟังธรรมตามกาล
๒๗. ความอดทน
๒๘. การว่าง่ายสอนง่าย
๒๙. การได้เห็นสมณะ
๓๐. การได้สนทนาธรรมตามกาล
๓๑. การแผดเผากิเลส
๓๒. การประพฤติพรหมจรรย์
๓๓. การได้เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ
๓๔. การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๓๕. จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ๘ คือ มีลามก เสื่อมลามก มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ
นินทา สุข ทุกข์

๓๖. จิตไม่เศร้าโศก

๓๗. จิตปราศจากธุลี คือกิเลส

๓๘. จิตเกษม







ภาคผนวก ข. ศัพท์อื่น

ศัพท์ต่างความหมาย

มรยัสถ์ ในภาษาธรรมแปลว่า การผูกจิตเอาไว้ ไม่ปล่อยจิตให้หวั่นไหวไปตาม
อำเภอใจ ปัจจุบันแปลว่าประหยัด

สันโดษ ในภาษาธรรมแปลว่า การยินดีตามมีตามได้ ไม่ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมเกิน
ฐานะ แต่ในปัจจุบันมักนำไปแปลความหมายว่า ความโดดเดี่ยวเดียวดาย

ทิกฺขุ แปลว่าความเห็น สัมมาทิกฺขุ แปลว่า ความเห็นถูกความเห็นชอบ
มิจฉาทิกฺขุ แปลว่า ความเห็นผิด แต่บางทีคำว่าทิกฺขุอาจนำไปแปลง
ความหมายว่า ความยึดมั่นความเห็นไปในทางไม่ดี จนออกจะตื้ออั้น ไม่
ฟังความคิดความเห็นของคนอื่น ไม่สนใจในเหตุผลที่คนอื่นนำเสนอ
ยกตัวอย่างประโยค เช่น “ผู้ชายคนนี้เป็นคนทิกฺขุแรง” เป็นต้น ดังนี้ เมื่อ
เจอคำว่า ‘ทิกฺขุ’ ในหนังสือธรรมะ โดยไม่มีคำขยายนำหน้า ก็พึง
เทียบเคียงดูว่า ‘ทิกฺขุ’ คำนี้ มีความหมายว่า ความเห็นเฉย ๆ ธรรมดา
หรือมีความหมายไปในทางว่าตื้ออั้นไม่ฟังความคิดเห็นของคนอื่น

มานะ ในภาษาโลกหมายถึงมีความเพียร (วิริยะ) แต่ในภาษาธรรมหมายถึง
ความถือตัว เยอหยิ่ง ถือดี ฉะนั้นเมื่อเจอศัพท์คำว่ามานะในหนังสือธรรมะ
มักจะมีความหมายถึงกิเลสตัวหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ในจิตของบุคคลที่ยังมีกิเลส
ทั้งหลาย คือความถือตัว เยอหยิ่ง ถือดี

โลกียะ ภาษาธรรมะหมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยโลก ยังไม่พ้นโลก ยังไม่ถึง
นิพพาน เช่น โลกียสมบัติแปลว่าสมบัติของโลก โลกียธรรมแปลว่าธรรมที่

เนื่องด้วยโลก ธรรมที่ยังไม่พ้นโลก ซึ่งหมายรวมถึง กาม รูปฌาน อรูปฌาน แต่บัดนี้ภาษาไทยได้นำมาใช้ในความหมายทางกามอย่างเดียว ซึ่งเป็นการนำมาจำกัดความหมายให้แคบลงกว่าความหมายเดิม ฉะนั้นเมื่อเจอคำว่าโลกีย์ ในภาษาธรรมะ จงเข้าใจว่าไม่ใช่หมายถึงเรื่องกามอย่างเดียว

ศัพท์อื่น ๆ

experience แปลว่า เชี่ยวชาญ ชำนาญ มีประสบการณ์ รู้ซึ่ง

know แปลว่า รู้

practice แปลว่า ฝึกฝน

กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ

ธรรมะกำมือเดียว หมายถึงธรรมะที่เราเอามาใช้ประโยชน์ได้จริง เป็นอุปมาซึ่งพระพุทธเจ้าท่านตรัสกับภิกษุว่า *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมะที่เรารู้นั้น ประคองไปไม่ได้ในราวป่า แต่ที่เรานำมาสอนเธอ ประคองไปไม่กำมือเดียว คือ อันใดคือทุกข์ อันใดคือเหตุให้เกิดทุกข์ อันใดคือความดับทุกข์ อันใดคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้ จึงมีประโยชน์จริง* เหมือนกับเจ้าของโรงสีมีข้าวมากมาย แต่ข้าวที่จะกินได้ คือข้าวในหม้อที่เอามาหุงเท่านั้น นั่นคืออุปมาของธรรมะกำมือเดียว

นิพพาน หมายถึง สภาวะจิต หรือสถานที่ ที่ไร้ทุกข์ หหมดทุกข์ สิ้นทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง

ปฏิบัติ แปลว่าการประพฤติตน

ปฏิสัมภิทา คือความแตกฉานในธรรมะ แตกฉานในการอธิบายความหมายธรรมะ แตกฉานในการใช้ภาษาอธิบายความ แตกฉานในการมีปฏิภาณไหวพริบรวดเร็วทันเหตุการณ์เฉพาะหน้า

พระโยคาวจร แปลว่าผู้ใฝ่ในการปฏิบัติธรรมฝึกฝนจิต

ภาวนามยปัญญา แปลว่า ปัญญาในภาคปฏิบัติที่เกิดจากการอบรมฝึกฝนจิต
ภาวนามยปัญญานี้เองที่เป็นกำลังสำคัญในการฟาดฟันกับกิเลสใน
ภาคปฏิบัติ

มายา แปลว่า ความไม่มีจริง ความหลอกลวง ความเพ้อฝัน ความไม่ทนทานต่อ
การพิสูจน์ ความไม่ทนทานต่อการพินิจพิเคราะห์

โลกามิส แปลว่าสมบัติที่ชาวโลกสมมุติว่ามีค่า มีราคา นำได้ นำมี นำเอา

โลกุตตระ แปลว่าความพ้นโลก

วิปัสสนาภูมิ คือฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งวิปัสสนา ในทางปริยัติแล้ว ท่านแยกแยะ
เอาไว้หลายหมวด คือ ชั้นที่ ๕, อายุตั้งแต่ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒,
อริยสัจ ๔, ปฏิจ্ঞสมุปบาท ๑๒ นั้นเป็นการแยกทางปริยัติ ส่วนใน
ภาคปฏิบัติ เรารู้จักแค่ชั้นที่ ๕, อายุตั้งแต่ ๑๒, อริยสัจ ๔ ก็พอ

ชั้นที่ ๕ ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

อายุตั้งแต่ ๑๒ ก็คือ ๒x๖ คือ ตา-รูป, หู-เสียง, จมูก-กลิ่น, ลิ้น-รส, กาย-
โผฏฐัพพะ, ใจ-ธัมมารมณ

อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ส่วน ธาตุ ๑๘ และอินทรีย์ ๒๒ ก็แยกย่อยไปจาก ชั้นที่ ๕ อายุตั้งแต่
๑๒ นั้นเอง ไม่จำเป็นต้องไปสนใจก็ได้

วิมุตติ แปลว่าความหลุดพ้น

วิหารธรรม แปลว่า ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ ธรรมอันเป็นเครื่องอาศัยของจิต
ธรรมอันเป็นที่พักพิงของจิต

ศีลข้อพรหมจริยา หมายถึงศีลข้อ ๓ ในศีล ๘ ที่จะต้องงดเว้นการเสพกาม
โดยการประพฤติดังพรหมคือ ไม่มีคู่ อยู่ผู้เดียว

สติ แปลว่าความระลึกได้

สัมปชัญญะ แปลว่าความรู้ตัวทั่วพร้อม

อริ แปลว่ายิ่ง อริศีลแปลว่าศีลอันยิ่ง อริจิตคือฝึกจิตให้ยิ่ง อริปัญญาคือ
ฝึกฝนปัญญาให้ยิ่ง

อภัยทาน แปลว่าการให้ความไม่มียกแก่ผู้อื่น นั่นคือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น
นั่นเอง การถือศีลจัดเป็นอภัยทานอย่างหนึ่ง

อภิญญา คือการรู้ที่รู้ยิ่งกว่าสามัญชน หรือการทำอะไรได้ยิ่งกว่าสามัญชน
สามารถทำได้ เป็นอัครรรย

อัปมามา รัมมา แปลว่า สิ่งที่ไม่มียะมาณ ไรเขต ไรแดน เป็นคำที่มีความ
หมายถึงโลกุตตรธรรม หรือหมายถึงนิพพาน





๐๐๐๐๐๐๐๐

วาทะของ พระอาจารย์แก้ว ปุณฺณภาโค

วัดพระธาตุชัยมงคลศรีพระโลก (เขาปูน) ต.พรหมโลก อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช

- อยู่ได้แค่วันนี้ก็ตีทมไปแล้ว คิดอะไรถึงพรุ่งนี้
- ผมอาบน้ำปีละหนสองหนเท่านั้น เพราะอธิษฐานให้กายเป็นแผ่นดินไปแล้ว
- ผู้ที่ช่วยเหลือเราที่ตามองไม่เห็นมีมากกว่ามนุษย์อีก ถ้าหากจิตของเราดีพอ
- กลัวตายมันก็ต้องตายอยู่ดี กลัวร้อนมันก็ต้องร้อนอยู่ดี ไปกลัวมันทำไม
- เขานิมนต์ผมให้อยู่อีกวันจะถวายเงิน ๒ แสน ผมยังไม่อยู่เลย เพราะผมถือว่าเงินกับผมนั้นเป็นคนละอันกัน แต่ธรรมะกับผมนั้นเป็นอันเดียวกัน
- ทุกสิ่งทุกอย่างผมถือว่าเป็นมายาทั้งนั้น
- สิ่งที่ผมทำอย่างเอาเป็นเอาตายก็คือธรรมะเท่านั้น
- ใจของคนมันเที่ยงที่ไหน วันนี้นมันมาหาเราใจหนึ่ง วันหน้ามันมาหาเราอีกใจหนึ่ง เปลี่ยนไปเรื่อย เราจะไปหวังอะไรจากคนได้ยังไง
- ความลับไม่มีในโลกหรอกครับ เราทำอะไรพวกกายละเอียดเขารู้หมด
- ความทุกข์ทั้งหลายมันรวมอยู่ที่ตัวปรุงแต่งของเราเท่านั้น ไม่ใช่อยู่ที่ไหน
- ค้นความสุขในกองทุกข์ให้ได้ซิ แล้วจะอยู่สบาย
- ทำปัจจุบันให้ดีขึ้น แล้วอนาคตจะจัดเรียงตัวอย่างดีเอง มัวแต่ไปคิดถึงอนาคตที่ยังทำไม่ได้อยู่ทำไม ปัจจุบันลงมือทำได้ ทำไม่ไม่คิดถึง
- ให้เราอบกายถวายชีวิตแก่พระพุทธเจ้าเสียซิ แล้วความตายก็ไม่ต้องกลัว ทำให้จิตก้าวเดินออกจากโลกสู่ทางธรรมอย่างเต็มตัว
- ระวังให้ดีกว่าจะได้ธรรมะขั้นสูงจะถูกเทวดาลองใจ
- ทำจิตของตัวเองให้ดี แล้วทุกอย่างเทวดาเขาจะช่วย

- ผมไม่กลัวตายหรอก ผมกลัวเป็นมากกว่า เพราะเป็นอยู่เนี่ย มันต้องทนหนาว ทนร้อน ทนหิว ทนสารพัด ตายคือหมดทุกข์นั่นเอง
 - ปัญหาทั้งหลาย ผมไม่ถือว่าเป็นปัญหา ผมถือว่าเป็นเรื่องเกิดดับ
 - อริชฐานตัวเองให้ตาบอดหูหนวกเสีย เห็นก็แกล้งทำเป็นไม่เห็น ได้ยินก็แกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน
 - อาตมาขอโยมสัก ๓ อย่างได้มั๊ย
 ๑. อย่าคิดว่าทำดีไม่ได้ดี
 ๒. อย่าคิดว่าตายแล้วไม่เกิด
 ๓. อย่าคิดว่าความลับมีในโลก
 - เขารักเราก็ตี เขาเกลียดเราก็ตี เขาว่าเราก็ดี เขาว่าเราไม่ดีก็ตี
 - เจ้านายที่สำคัญของเราก็คือคำพูด เราจะต้องทำตามที่เราพูดไว้
 - คำพูดที่เราพูดไปแล้วก็ถือว่าเป็นนายของเรา ส่วนไอ้สิ่งที่ยังไม่ได้พูดก็ยังถือว่าเป็นลูกน้องเราอยู่
 - ให้เราตั้งความจริงใจอย่างจริง ๆ ใจ ว่าชาตินี้เราจะสร้างแต่ความดีแล้วไม่มีอะไรขัดขวางได้
 - ปัญหาทั้งหลายถ้าหากแก้ได้หมด รุ่งปยุตาทวาดเขาคงแก้กันหมดไปแล้ว คงไม่มีปัญหาตกมาถึงรุ่นเรา ความจริงปัญหามันอยู่กับคน คนอยู่ที่ไหนปัญหามันก็อยู่ที่นั่นนั่นแหละ ก็ต้องแก้กันไปเรื่อย ๆ ปัญหาทั้งหลาย ผมไม่ถือว่าเป็นปัญหา ผมถือว่าเป็นความเกิดดับ
 - อยู่ก็ดี ตายก็ดี อืมก็ดี หิวก็ดี
 - คนทั้งหลาย คิดแต่จะแก้อดีต ผันเฟื่องเรื่องอนาคต ละเลยการควบคุมจิตในปัจจุบัน ชื่อว่า มองเลยโต๊ะทำงานไป
 - ยิ่งจิตท่านแก่กล้าขึ้น ก็ยิ่งจะไม่อยากจะออกสู่สังคม
- พระชุมพล พลปญโญ บัณฑิตเมื่อ มกราคม ๒๕๓๗ ช่วงเวลาที่ไปกราบนมัสการ พระอาจารย์แก้ว ปุณณภาโค ที่วัดพระธาตุชัยมงคลศรีมะโลก (เขาปูน) ต.พรหมโลก อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช

พระชุมพล พลปญโญ

มกราคม ๒๕๓๗





๐๐๐๐๐๐๐๐

ของฝากท้ายเล่ม

ท่านสาธุชนทั้งหลายชายหญิง เวลามีปัญหาชีวิตประเดประดังขึ้นมา หรือเวลาประสบความผิดหวังอย่างแรง เวลาถึงคราวอับจนหนทางแก้ปัญหาไม่ตก ไม่รู้จะตัดสินใจเลือกทางชีวิตไปทางใดดี จะเลี้ยวซ้ายหรือจะหันไปทางขวา ในขณะที่เหตุการณ์ต่าง ๆ มาทำให้วุ่นวายใจนั้น อย่าเพิ่งรีบด่วนตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างมั่วหะลุ จะไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่เสียกับเสีย หรือบางทีก็คิดร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น ประชดประชันชีวิตต่าง ๆ นา ๆ แล้วเมื่อเหตุการณ์ผ่านไป จะมานั่งเสียใจว่าไม่น่าทำ

ขอแนะนำท่านสาธุชนทั้งหลายว่า เวลาเมื่อเรื่องคับขันทั้งหลายดังที่บรรยายมา ข้างต้นเกิดขึ้น ให้หันหลังกลับมา นั่งสำรวมจิตสวดมนต์ไหว้พระดีกว่า แล้วจะบังเกิดปัญญาสามารถรู้วิธีแก้ปัญหาได้อย่างอัศจรรย์ใจ เพราะว่า บารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า และเทวดาทั้งหลาย ท่านจะตั้งใจให้รู้วิธีแก้ไขให้เจอวิธีที่ดีที่สุด สูญเสียน้อยที่สุด หรือไม่ท่านก็จะไปชักจูงคนที่เคยมีบุญบารมีเนื่องกับเรามาช่วยเหลือเกื้อหนุน

ถึงแม้ว่าช่วงเวลาที่เรามีปัญหาจะทำให้จิตใจเราฟุ้งซ่านจำบทสวดมนต์ไม่ได้ ก็ให้เอาหนังสือสวดมนต์มาอ่านออกเสียงไป อ่านผิดบ้างถูกบ้างเพราะใจไม่สงบ ก็ยังดีกว่านั่งคิดให้กลุ่มประสาทเสียเปล่า ๆ หรือถ้ามันวุ่นวายจริง ๆ ก็ให้ถือโอกาสออกไปทำบุญไหว้พระไหว้เจดีย์ไหว้พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ที่ไม่ห่างไกลบ้านเรามากนัก อธิษฐานขอพรขอบารมีท่านให้รู้วิธีแก้ไขที่ดีที่สุด และก็อย่าตั้งหน้าตั้งตาไปขอท่านอย่างเดียว เอาอะไรไปถวายท่านด้วย เช่น ดอกไม้ ธูป เทียน เตรียมเงินไปหยอดตู้ธนุโมทนาที่นั่นด้วย มีก็ตู้จงหยอดให้ครบทุกตู้ ไม่มีเงินมากก็แลกเหรียญบาทไปหยอดก็ยังมี แต่จงตั้งใจทำทานด้วยความเคารพ

อย่าแสดงอาการเหมือนเอาของไปทิ้ง เพราะว่าการทำบุญโดยเคารพจะช่วยให้เรามีเดชบารมีที่จะแก้ปัญหาชีวิตได้ แต่ถ้าทำบุญโดยไม่เคารพ เราจะได้เดชบารมีที่จะนำมาแก้ปัญหาตัวเองและคนรอบข้างได้

จงจำไว้ให้มั่น สำเหนียกไว้ในใจว่า เมื่อเจอปัญหาชีวิต จงชนะปัญหาทั้งหลายด้วยความดี อย่าคิดว่าจะไปเอาชนะได้ด้วยความเร็วความเลว ถ้าเอาความเลวไปสู้ จะมีแต่แพ้กับแพ้ เริ่มต้นก็แพ้ใจตัวเอง พ่ายแพ้กิเลสตัวเอง คือกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลงไปแล้ว ต่อไปจะไปแพ้คนอื่น พ่ายแพ้ในเกมชีวิต รวมความว่า ถ้าตั้งต้นด้วยความเร็วความเลวแล้ว แพ้หมด จงกระทั่งต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตไป

เมื่อเจอปัญหาชีวิตอัปมงคลทางขึ้นมา ขั้นแรกต้องตั้งตนไว้ให้ชอบ ตั้งตนไว้ในความดี ตั้งตนไว้ในทาน ศีล สวดมนต์ภาวนา ไหว้พระ แผ่เมตตา อโหสิ ขอบขมาให้อภัย อุทิศส่วนกุศล กตัญญูรู้คุณคน ตั้งตนไว้ให้ชอบอย่างนี้ให้มันคงอยู่เถิด ปัญหาทั้งหลายไม่ว่าใหญ่เพียงใด เราจะสามารถชนะได้ จะสามารถแก้ไขคลี่คลายสลายปัญหาไปได้หมด

ฉะนั้นท้ายหนังสือเล่มนี้จึงรวบรวมคำอธิษฐานดี ๆ มาให้ท่านสาธุชนนำไปใช้ เอาไปอธิษฐานบ่อย ๆ บทไหนชอบและถูกจริต จงเอาไปอธิษฐานทุกวัน ท่องไม่ได้ก็ไม่เป็นไร อ่านไปตามหนังสือ ทำใจให้สบาย แล้วชีวิตของท่านจะดีขึ้นเรื่อย ๆ มีปัญหาอะไรก็จะแก้ไขได้ง่าย ความทุกข์กังวลใจก็จะน้อยลง ภูมิธรรมก็จะบรรลุผลได้เร็ว

ขอให้ท่านสาธุชนจงได้ประโยชน์จากหนังสือทั้งเล่ม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งขอให้ได้ประโยชน์จากของฝากท้ายเล่มเถิด

ขออนุโมทนา

พระชุมพล พลบุญโย

๑๐ ตุลาคม ๒๕๔๗





บทปลงสังขาร

มนุษย์เราเอ๋ย
 นิพพานมีสุข
 ตัดทอนห่วงหวั่น
 ฉันทไปมิได้
 ห่วงนั้นพันผูก
 ห่วงทรัพย์สินตถุการ
 จะได้ไปนิพพาน
 ยามหนุ่มสาวน้อย
 งามแล้วทุกประการ
 แต่ล้วนเครื่องเหม็น
 เอ็นน้อยเก้าพัน
 ให้อ่อนให้เย็น
 ขนคิ้วก็ขาว
 เส้นผมบนหัว
 หน้าตาเว้าออก
 จะลู่ก็โอย
 เหมือนดอกไม้โรย
 จะเข้าที่นอน
 พระอนิจจัง
 เราท่านเกิดมา

เกิดมาทำไม
 อยู่ไยมิไป
 ห่วงชักห่วงไว้
 ตัดหาผูกพัน
 ห่วงลูกห่วงหลาน
 จงสละเสียเถิด
 ข้ามพ้นภพสาม
 หน้าตาแหล่ซ้อย
 แก่เฒ่าหนึ่งยาน
 เอ็นใหญ่เก้าร้อย
 มั่นมาทำเข็ญ
 เมื่อยขบทั้งตัว
 นัยน์ตาก็มัว
 ดำแล้วกลับหงอก
 ดูน่าบัดสี
 จะนั่งก็โอย
 ไม่มีเกสร
 ฟังสอนภาวนา
 พระอนัตตา
 รังแต่จะตาย

ผู้ดีเข็ญใจ
 เงินทองทั้งนั้น
 ตายไปเป็นผี
 เขาชักหน้าหนี
 เปื่อยเน่าพุพอง
 เขาหอมเอาไป
 เขานั่งร้องไห้
 อยู่แต่ผู้เดียว
 เหลียวไม่เห็นใคร
 เห็นแต่ฝูงกา
 ย้อยแย่งกันกิน
 กระดุกก้อย
 แร้งกาหมากิน
 เทียงคินสงัด
 ไม่เห็นลูกหลาน
 เห็นแต่นกเค้า
 เห็นแต่นกแสก
 เห็นแต่ฝูงผี
 มนุษย์เราเอ๋ย
 ไม่มีแก่นสาร
 คำจุนเอาไว้
 จะได้ทันพระพุทธรเจ้า

ก็ตายเหมือนกัน
 มิติตตัวไป
 ลูกเมียผัวรัก
 เขาเหม็นซากผี
 หมูญาติพี่น้อง
 เขาวางลงไว้
 แล้วกลับคืนมา
 ป่าไม้ชายเขียว
 เห็นแต่ฝูงแร้ง
 เห็นแต่ฝูงหมา
 ดูน่าสมเพช
 เร็ยรายแผ่นดิน
 เอาเป็นอาหาร
 ดิ้นขึ้นมिनาน
 พี่น้องเผ่าพันธุ์
 จับเจ้าเรียงกัน
 ร้องแรกแหกขวัญ
 ร้องให้หากัน
 อย่าหลงนักเลย
 อุตส่าห์ทำบุญ
 จะได้ไปสวรรค์
 จะได้เข้านิพพาน

อหัม วนุทามิ สพุทโธ

อหัม วนุทามิ นิพพานปัจจุโย โหตุ





คาถาเงินล้าน

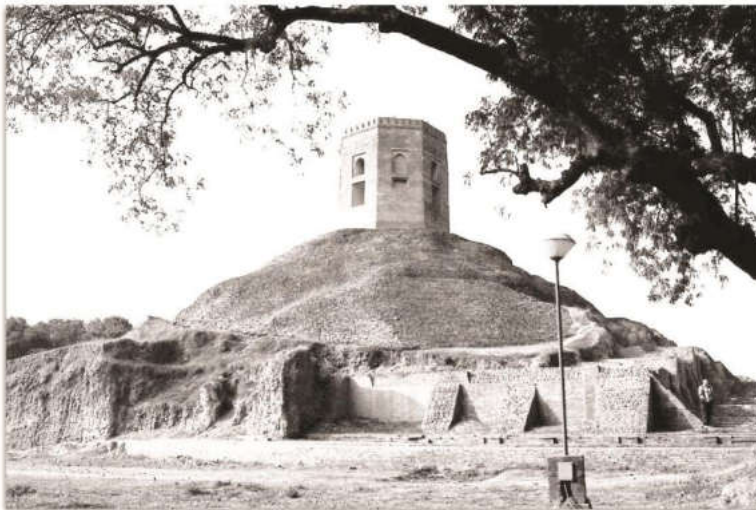
ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดุสิตพรหมยาน (ฤาษีลิงดำ)
 วัดจันทาราม (ท่าซุง) ต.น้ำซึม อ.เมือง จ.อุทัยธานี
 ศิษย์หลวงปู่ปาน วัดบางนมโค อ.เสนา จ.พระนครศรีอยุธยา

(นะโม ๓ จบ เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ก่อนสวดคาถา)

- สัมปะจิตจามิ (คาถาสมองกลับ หรือ คาถาอภิญญา)
- นาสังสิโม (คาถาพญาเต่าเรือน หรือ คาถาพระพุทธรักษสป)
- พรหมา จะ มหาเทวา สัพเพยักขา ปะรายันติ (คาถาตัดอุปสรรค
 ลากที่จะมา)
- พรหมา จะ มหาเทวา อภิลาภา ะวันตุเม (คาถาเงินแสน)
- มหาบุญโญ มหาลาโภ ะวันตุเม (คาถาลาภมาไม่ขาดสาย)
- มิเตพาหุหะติ (คาถาเงินล้าน)
- พุทธะ มะอะอุ นะโมพุทธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง วิระหิงสา
 วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย พุทธัสสะ มานีมามะ พุทธัสสะ
 สวาโหม (คาถาพระปัจเจกพุทธเจ้า)
- สัมปะติจจามิ (คาถาเร่งรัดลาภให้ได้เร็วขึ้น)
- เพ็ง ๆ พา ๆ หา ๆ ฤา ๆ (คาถามหาลาภของโบราณ)

(บูชา ๙ จบ ตัวคาถาต้องว่าทั้งหมด)

คาถานี้เป็นคาถามหาลาภ จะช่วยให้ผู้ที่ท่องด้วยความเคารพมีลาภไม่ขาดแคลนตามสมควรแก่วาสนาบารมี ก่อนจะว่าคาถาให้นึกถึงพระพุทธเจ้าและท่านเจ้าของคาถาด้วยความเคารพก่อน การท่องคาถาจะท่องในอิริยาบถใดหรือเวลาใดก็ได้ ขอเพียงให้ท่องด้วยใจเคารพ ถ้าผู้ท่องมีการให้ทานด้วย จะทำให้คาถาให้ผลดียิ่งขึ้น ถ้าท่องคาถาก่อนให้ทาน ขณะให้ทาน และหลังให้ทานด้วย คาถายิ่งมีพลัง ยิ่งถ้าทำจิตให้เป็นสมาธิขณะท่องด้วยก็ยิ่งดี วันหนึ่งอย่างน้อยให้ท่องคาถา ๙ จบ ถ้ายิ่งท่องมากจบเท่าไรก็ได้ยิ่งดี จะไม่อัศจรรย์ขาดแคลนในสิ่งทั้งปวง รักษาศีล ๕ ด้วยยิ่งดีมากขึ้น





จริยธรรมของพระโพธิสัตว์

๑๐ ประการ

๑. พระโพธิสัตว์ไม่ปรารถนาเลยว่าร่างกายจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
(มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นธรรมดา)
๒. พระโพธิสัตว์ครองชีพโดยไม่ปรารถนาว่าจะไม่มีภัยอันตราย
(มีภัยอันตรายเป็นธรรมดา)
๓. พระโพธิสัตว์ไม่ปรารถนาเลยว่าจะไม่มีอุปสรรคในการชำระจิตให้บริสุทธิ์
(ย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา)
๔. พระโพธิสัตว์ไม่ปรารถนาเลยว่าจะไม่มีมารขัดขวางการปฏิบัติภารกิจ
(จะต้องมีการมาขัดขวางการปฏิบัติโพธิจิตเป็นธรรมดา)
๕. พระโพธิสัตว์คิดว่าจะทำงานให้นานที่สุด โดยไม่ปรารถนาจะให้สำเร็จผลเร็ว
(ปล่อยาวเรื่องกาลเวลา ทำงานเพื่องาน)
๖. พระโพธิสัตว์คบเพื่อนโดยไม่ปรารถนาว่าจะได้ผลประโยชน์จากเพื่อน
(รักผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ)

๗. พระโพธิสัตว์ไม่ปรารถนาเลยว่าจะให้คนอื่นตามใจตนเอง
เสมอไปทุกอย่าง
(ไม่มีความเห็นแก่ตัว)
๘. พระโพธิสัตว์ทำความดีกับคนอื่น ไม่ปรารถนาสิ่งตอบแทน
(ต้องการให้คนอื่นพ้นทุกข์)
๙. พระโพธิสัตว์เห็นลามกแล้ว ไม่ปรารถนาจะมีหุ่นส่วนด้วย
(ไม่ปรารถนาในลามกและสรรเสริญ)
๑๐. พระโพธิสัตว์ เมื่อถูกใส่ร้ายป้ายสี ตีเตียน นินทาแล้ว ไม่
ปรารถนาจะได้โต้ตอบหรือฟ้องร้อง
(การใส่ร้ายป้ายสี ตีเตียน นินทา เป็นธรรมดาของโลก)

จริยธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นการปฏิบัติธรรมชั้นสูงของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เรียกว่า “มหาอุปสรรค” ซึ่งถ้าท่านผู้ปฏิบัติธรรม นำมาท่องทุกวัน จะช่วยขัดเกลากจิตใจให้ตั้งงาม ช่วยให้ง่ายต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน





คำอุทิศส่วนกุศล

เวลาบำเพ็ญทาน

อิทัง เม ปุณฺณัง ผลบุญอันนี้ ที่ข้าพเจ้าได้น้อมถวาย
ขอให้เป็นปัจจัย แก่มรรคผลนิพพาน ในอนาคตกาลอันใกล้
ด้วยเทอญ

อิทัง เม ทานัง ผลทานอันนี้ ที่ข้าพเจ้าได้น้อมถวาย
ขอให้ถึง แก่บิดามารดา วงศาคณาญาติ และมิตรสหาย
เปรตอสุรกาย เทวดาทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย เจ้ากรรม
นายเวร พระภูมิเจ้าที่ และบริวารของพระภูมิเจ้าที่ ที่บ้าน
ของข้าพเจ้า ที่ทำงานของข้าพเจ้า ขอให้ได้รับ เอกุศลอันนี้
ที่ข้าพเจ้าได้น้อมถวาย สิ้นกาลนานเทอญ





चक्रमरा-स्थल

भगवान् बुद्ध ने इस स्थान पर ध्यानस्थ चक्रमरा करते ह्ये तीतन सप्ताह वित्तय ब्य। ववतरे पर जे कमल चिन्ह दिखताई पड रहे हे व उन स्थाने का संकेत कर्ते हे जही चक्रमरा करते हुए उनके धरा पडे थे।



คำขอขมาลาโทษทั้ง ๓๑ ภูมิ

ของพระอาจารย์จำเนียร สีสสมุโจ วัดถ้ำเสือ อ.เมือง จ.กระบี่

กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ กรรมดีอันใด เป็นบุญกุศล ที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ขอให้ถึง แก่ท่านทั้งหลาย ที่มีภพมีภูมิ มีชาติเป็นแดนเกิด มีชรามรณะ มีจิต มีชีวิต มีวิญญูณ มีขันธสันดาน มีวิบากแห่งกรรม มีการกระทำ เจ้ากรรมนายเวร เจ้าการบัญชี จตุโลกบาลทั้ง ๔ ยมบาล มนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ พรหม ๒๐ อปายภูมิทั้ง ๔ บัดนี้ข้าพเจ้าได้สร้างกองการกุศล มีผลทานผลศีล ผลภาวนา ผลแผ่เมตตา ขอให้ถึง แก่ท่านทั้งหลาย ที่ข้าพเจ้า ได้ล่วงเกิน ทำกรรมไว้ ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี รู้ก็ดี ไม่รู้ก็ดี ต่อหน้ากันก็ดี ลับหลังกันก็ดี ขอให้ท่านทั้งหลาย จงอโหสิกรรม ให้แก่ข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป อย่ามีเวรภัย เกิดชาติหนึ่งภพใด ขอให้ได้สร้างแต่กรรมดี สร้างบารมีของตน ให้พ้นภัยพาล ลุล่วงปวงมาร ในอนาคตกาล อันใกล้นี้ ด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าคิดจะประกอบกิจการอันใด ที่ไม่ผิดทำนองคลองธรรม ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เป็นอัจฉรย์ เหนือมนุษย์ทั้งปวง







คำถอนอธิษฐาน ที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ

โดย พระชุมพล พลปญโญ

๔ ตุลาคม ๒๕๔๓

อิมัง มิจฉา อะธิษฐานัง ปัจจุทธะรามิ
 ทุตติยัมปิ อิมัง มิจฉา อะธิษฐานัง ปัจจุทธะรามิ
 ตะติยัมปิ อิมัง มิจฉา อะธิษฐานัง ปัจจุทธะรามิ

ข้าพเจ้าขอถอนคำอธิษฐาน ถอนคำสาป ถอนคำแช่ง ที่ข้าพเจ้าได้
 ตั้งขึ้น ถึงพร้อมแล้ว ด้วยกิเลส ด้วยตัณหา ด้วยอุปาทาน ด้วยราคะ
 ด้วยโทสะ ด้วยโมหะ ด้วยมานะ ด้วยมิจฉาทิฎฐิ เป็นไปเพื่อความ
 พยาบาทเบียดเบียน สร้างเวรสร้างกรรม ไม่ประกอบด้วยธรรม ไม่
 ประกอบด้วยวินัย ไม่ประกอบด้วยกุศล ไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่
 ประกอบด้วยบารมี ที่ข้าพเจ้าได้อธิษฐานไว้ สาปไว้ แช่งไว้ ในอดีต-
 ชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ระลึกได้ก็ดี ระลึกไม่ได้ก็ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าขออ้อางเอาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า แม่พระ
 ธรณี แม่พระคงคา แม่พระเพลิง แม่พระพาย และเทวดาทั้งหลายทั้ง
 ปวง มาเป็นพยาน ว่าข้าพเจ้าขอถอนคำอธิษฐานเหล่านั้น ถอนคำสาป
 เหล่านั้น ถอนคำแช่งเหล่านั้น ร้อยหน พันหน หมื่นหน แสนหน ล้าน
 หน โกฏิหน ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้ด้วยเทอญ

นะถอน โมถอน พุทถอน ธาถอน ยะถอน

นะคลอน โมคลอน พุทคลอน ธาคลอน ยะคลอน

ถอนด้วย นะ โม พุท ธา ยะ

ข้าพเจ้าขอยกโทษ อโหสิกรรม และให้อภัย ในความบกพร่อง
ผิดพลาด ของสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ทุกชีวิต ทุกจิตวิญญาณ ในที่
ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อเทอญ

พระชุมพล พลปญโญ เขียนเมื่อ ๔ ตุลาคม ๒๕๔๓

คำอธิษฐานข้างบนนี้ ถ้าใครใช้อธิษฐานทุกวัน จะช่วยลดวิบากกรรมเวรกรรม
ทางใจลงได้อย่างมาก

พระชุมพล พลปญโญ

๔ ตุลาคม ๒๕๔๓





๐๐๐๐๐๐๐๐

คำแผ่บารมีกุศลมหาอธิษฐาน

โดย พระชุมพล พลปญโญ

๑๖ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมีของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระสาวกทุกองค์ พระโพธิสัตว์ทุกองค์ พรหมทุกองค์ เทวดาทุกองค์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน จงมาสถิตอยู่เหนือเศียรเกล้าของข้าพเจ้า ขอให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้าศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์จนทุกประการเทอญ

บุญกุศลที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญมาในอดีตชาติก็ดี ในปัจจุบันชาติก็ดี และที่จะบำเพ็ญไปจนกว่าที่จะถึงซึ่งพระนิพพานก็ดี ที่จะให้ผลแก่ข้าพเจ้าเพียงใด ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลนั้น ให้แก่จิตวิญญาณทุกดวง ทั้งหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้อนุโมทนาในกุศลนั้น และจงพลันบังเกิดเป็นเครื่องสักการะบรรณาการอันเป็นทิพย์ ที่ท่านยินดีพอใจเป็นร้อยเท่าพันทวีที่ท่านต้องการ ขอให้ท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธรรมาภิมุข สมบัติ พินิจมมงคล สมบูรณ์พูนผล ด้วยลาภ ยศ สุข สรรเสริญ และอธิปไตยอันเป็นทิพย์ยิ่งยั้งขึ้นไป ท่านคิดปรารภนาสิ่งใด ขอจงได้สำเร็จสมความปรารถนาทุกสิ่งทุกประการตลอดเวลา ขอให้ท่านจงสถิตอยู่ในฐานะบิดา มารดา ช่วยบำรุงรักษาข้าพเจ้าซึ่งอยู่ในฐานะลูกสาว-ลูกชาย ให้ปราศจากภัยอันตรายจะมาแผ้วพาน ขอให้เจริญรุ่งเรืองในทุกสิ่งทุกประการ จนกว่าจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้ด้วยเทอญ

อนึ่ง บุญใดที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติ ข้าพเจ้าขออนุโมทนา ขอให้ข้าพเจ้ามีส่วนแห่งบุญนั้นจนทุกประการ ขออุทิศบุญจากการอนุโมทนา นี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรและเทวดาที่รักษาข้าพเจ้า ขอป่าวประกาศคุณงามความดีของท่าน ไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิต

วิญญานทุกดวง ทุกเทวสมาคม ทุกเทวสภา จงรับรู้รับทราบ คุณงามความดี ที่ท่านได้ทำแล้ว จงทุกประการเทอญ

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านทั้งหลายด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ข้าพเจ้าขอกราบแทบเท้าขอขมา ขอท่านทั้งหลายจงโปรดเมตตายกโทษให้อภัยกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

สิ่งใดที่ท่านทั้งหลายได้เคยล่วงเกินข้าพเจ้ามาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ข้าพเจ้าขอยกโทษให้อภัยกรรมให้ทั้งหมดทั้งสิ้น

ขออุทิศกุศล ไปกับกระแสนเมตตาจิตของท่าน ลูกหลานบริวารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับท่าน จะอยู่ภพใดภูมิใด ขอจงได้รับบุญกุศลจากข้าพเจ้า จงทุกประการเทอญ

ขอท่านทั้งหลายจงช่วยเสริมพลังบารมีแก่ข้าพเจ้า เมื่อข้าพเจ้าคิดจะประกอบกิจการอันใด ที่ไม่ผิดทำนองคลองธรรม ขอให้พลันสำเร็จเป็นอัจฉริยะเหนือมนุษย์ทั้งปวงด้วยเทอญ

ขออัญเชิญพระศรีอารีย์ เจ้าแม่กวนอิม พระกษัตริศรภีโพธิสัตว์ พระอรหันต์จีกง เขียนทั้งแปด พระอิศวรনারายณ์ พระอินทร์ พระพรหม พระยม พระกาล ท้าวจตุโลกบาลทั้ง ๔ แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระเพลิง แม่พระพาย พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย นายนริยบาลทั้งหลาย ท่านผู้มีตาทิพย์ หูทิพย์ ใจทิพย์ทั้งหลาย ท่านผู้มีวิชา อภิญญา ปฏิสมภิทาทั้งหลาย จงมารับเอาส่วนกุศล และเป็นพยานในการสร้างกุศลและอุทิศส่วนกุศล พร้อมทั้งนำข่าวคำอธิษฐานของข้าพเจ้า ไปบอกกล่าวแก่สรรพสัตว์ให้รู้ทั่วหน้ากันทุกภูมิทุกชั้น และช่วยทำคำอธิษฐานนั้นให้เป็นจริงด้วยเทอญ

คำแผ่บารมีกุศลมหาอธิษฐานนี้ ถ้าใครใช้อธิษฐานทุกวันจะช่วยเสริมบารมีให้สำเร็จผลตั้งใจปรารถนาทุกประการ

(ไม่สงวนลิขสิทธิ์ เอาไปพิมพ์เผยแพร่ได้)





คำอธิษฐานเพื่อพ้นทุกข์โทษเวรภัย

หลวงพ่อชุมพล พลบุญโย

๑๕ มกราคม ๒๕๔๗

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยกระทำไปโดยไม่สมควรแก่ศักดิ์ศรีและฐานะ
กระทำไปโดยไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป

ได้เคยหักหลังทรยศ คดโกง ต่อท่านผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณ ต่อ
ท่านผู้มีความซื่อสัตย์ จงรักภักดี จริงใจ ต่อข้าพเจ้า

ได้เคยลบหลู่ล่วงเกิน ต่อท่านผู้มีคุณธรรมอันสูงส่ง เพราะความ
รู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี หรือเพราะความเย่อหยิ่งถือดี ยกตนข่มท่าน
มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี

บัดนี้ข้าพเจ้าสำนึกผิดแล้ว ข้าพเจ้ายอมรับผิดแล้ว ข้าพเจ้าขอส่ง
จิตไปกราบแทบเท้า ขอขมาขอลาโทษ ต่อทุกท่าน ที่ข้าพเจ้าได้เคย
ล่วงเกิน มาแล้วทั้งหลาย

ขอพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ได้โปรดเมตตามาเป็น
พยาน ในการขอขมาขอลาโทษ ณ กาลครั้งนี้ด้วยเทอญ

ขอให้ข้าพเจ้า พ้นจากทุกข์โทษเวรภัยทั้งปวง พ้นจากเคราะห์
กรรมทั้งปวง พ้นจากคำสาปแช่งทั้งปวง พ้นจากโรคประสาททั้งปวง
พ้นจากความเดือดร้อนกระวนกระวายใจทั้งปวง ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้
ด้วยเทอญ







คำประกาศโทษตน

หลวงพ่อชุมพล พลบุญโย

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

ข้าพเจ้าขอป่าวประกาศโทษตนต่อเทวดาผู้ทรงเกียรติทั้งหลายทั้งปวง

อันตัวข้าพเจ้านี้ ได้มีความเคารพต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ว่าเป็นสิ่งที่พึงอันสูงสุดมานานแล้ว แต่มีความชั่วที่ยังแก้ไขไม่หมดอยู่หลายข้อ และมีความดีที่ยังทำไม่ลุล่วงอยู่หลายประการ ถือว่าเป็นข้อบกพร่องของข้าพเจ้าอย่างยิ่ง

ข้าพเจ้าขอกราบขอขมาขอลาโทษต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า และเทวดาผู้ทรงเกียรติทั้งหลายทั้งปวง มา ณ โอกาสนี้

ขอให้เทวดาผู้ทรงเกียรติทั้งหลายทั้งปวง จงโปรดเมตตา ยกโทษ อโหสิกรรม ให้อภัย และช่วยเหลือข้าพเจ้า ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อเทอญ

(คำประกาศโทษตนนี้ ใครใช้วิธีฐานทุกวันจะทำให้จิตใจผ่องใส เจริญก้าวหน้าในทางธรรมเป็นที่รักแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง)







คำอธิษฐานเพื่อเจริญธรรม

หลวงพ่อชมพล พลปณฺโณ

๒๔ สิงหาคม ๒๕๔๗

ความผิดพลาดใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้ก่อไว้ ในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบัน-ชาติก็ดี แล้วคือดำนไม่ยอมรับ หรือป็นโยนบาปไปให้ผู้อื่น ต้องรับโทษเดือดร้อนแทน ที่ข้าพเจ้าระลึกได้ก็ดี ระลึกไม่ได้ก็ดี

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้บังเกิดความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาปเป็นอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าขอยอมรับสำนึกผิด ตั้งจิตขอขมา ต่อหน้าพระพุทธ ต่อหน้าพระธรรม ต่อหน้าพระสงฆ์ ต่อหน้าพระโพธิสัตว์ทุกองค์ ต่อหน้าเทวดาทั้งหลาย ต่อหน้าจิตวิญญาณทุกดวง

ขอแสดงอาการ ละพยศ ลดมานะ ละทิฏฐิ ขอสำนึกผิดในบาปกรรมที่ทำมา ต่อไปนี้จะตั้งตา ละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้ขาวรอบ เชื่อฟังพระพุทธเจ้า เคารพพระธรรม เดินตามพระอริยสงฆ์

ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์โทษเวรภัย พ้นจากเสนียดจัญไร ข้าพเจ้าจะสร้างกุศลอันใด ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เจริญก้าวหน้าในเส้นทางนิพพาน คุณธรรมทุกประการจงบังเกิดขึ้นในใจข้าพเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้ด้วย เทอญ

คำอธิษฐานเพื่อเจริญธรรมนี้ ใครใช้อธิษฐานทุกวัน จะช่วยให้จิตใจเบิกบาน ไม่เศร้าหมอง เจริญก้าวหน้าในทางธรรม







๑๑๑๑๑๑๑๑

คาถาเชื่อมจิต กับพระโพธิสัตว์ทุกองค์

หลวงพ่อชมพล พลปญโญ

๑๓ กันยายน ๒๕๔๘

ตั้งเครื่องสักการะขึ้นมา (คำว่าเครื่องสักการะนั้นอาจเป็นรูปเทียนหรือดอกไม้ หรือพวงมาลัยหรือน้ำหนึ่งแก้วก็ได้ ถ้าไม่มีอะไรเลยให้เอาดวงจิตที่อ่อนนุ่มเป็นเครื่องสักการะ ขอเพียงให้ทำด้วยความเคารพ เอาใจเป็นใหญ่) จากนั้นอธิษฐานดังนี้

เครื่องสักการะนี้ ข้าพเจ้าขอประดิษฐาน เพื่อถวายเป็นเกียรติแก่ พระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระศรีอาริยมุตไตรโยโพธิสัตว์และบริวาร พระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์และบริวาร พระกษิติครรภ์โพธิสัตว์และบริวาร (อาจเพิ่มพระโพธิสัตว์ที่เราเคารพเป็นพิเศษไปอีกได้ตามสะดวกและตามศรัทธา เช่นหลวงปู่ทวดวัดช้างไห้และบริวาร หลวงพ่อบานวัดบางนมโคและบริวาร ครูบาศรีวิชัยและบริวารเป็นต้น ก็ได้)

บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ที่จะให้ผลแก่ข้าพเจ้าเพียงไร ข้าพเจ้าขออุทิศกุศลนั้น ให้แก่พระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวง จงทุกประการเทอญ

อนึ่งบุญใดที่พระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวง ได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติ ข้าพเจ้าขอกราบอนุโมทนา ขอให้ข้าพเจ้า จงมีส่วนแห่งบุญนั้น จงทุกประการ ขออุทิศบุญจากการอนุโมทนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรและเทวดาที่รักษาข้าพเจ้า ขอป่าวประกาศคุณงามความดีของท่าน ไปตลอดหมีนโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิต

วิญญานทุกดวง ทุกเทวสมาคม ทุกเทวสภา จงรับรู้รับทราบ คุณงามความดี ที่ท่านได้ทำแล้ว จงทุกประการเทอญ

สิ่งใดข้าพเจ้า ได้เคยล่วงเกินท่านทั้งหลาย ด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ข้าพเจ้าขอกราบแทบเท้าขอขมา ขอท่านจงโปรดเมตตา ยกโทษโอโหสิกรรม ให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

สิ่งใดที่ท่านได้เคยล่วงเกินข้าพเจ้า มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ข้าพเจ้าขอปวารณาให้เป็นโอโหสิกรรมทั้งหมดทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าขออุทิศกุศล ไปกับกระแสนเมตตาจิต ของพระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวง สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทั้งหมื่นโลกธาตุแสนโกฏิ จักรวาลอนันตจักรวาล จงมีส่วนแห่งกุศล ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาจงทุกประการเทอญ

ข้าพเจ้าขอพรว่า เมื่อใดที่ข้าพเจ้า อุทิศกุศล แผ่เมตตา และอธิษฐานจิต ขอให้ศกดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ คล้ายประหนึ่งว่า ท่านทั้งหลายได้โปรดเมตตาบันดาลให้เป็นไปด้วยเทอญ

(การเชื่อมจิตกับพระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวงหมายถึงเราได้ทำการผูกมิตรกับท่านผู้ที่อยู่ในสายการสร้างบารมีทั้งหมดทั้งสิ้นเลย ฉะนั้นคาถาเชื่อมจิตกับพระโพธิสัตว์ทุกองค์นี้ถ้าใครใช้ทุกวันจะทำให้ผู้นั้นมีจิตพิเศษกว่าคนธรรมดาทั่วไป เวลาอธิษฐานอะไร ถ้าไม่ผิดทำนองคลองธรรม จะสัมฤทธิ์ผลง่ายกว่าคนทั้งหลาย เวลาประกอบกิจการอันเป็นกุศลที่อยู่ในขอบข่ายการสร้างบารมีก็จะสำเร็จง่าย เพราะพระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวงจะมาช่วย)





คำแผ่เมตตา ๖ ทิศ

หลวงพ่อชุมพล พลปัญญา

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องหน้า จงเป็นสุขเกิด จงพ้นทุกข์
เกิด จงมีส่วนแห่งกุศล ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วด้วยดี ในกาลทุกเมื่อ
เกิด

(เปลี่ยน ทิศเบื้องหน้า เป็น ทิศเบื้องขวา, ทิศเบื้องหลัง, ทิศเบื้องซ้าย, ทิศ
เบื้องล่าง และ ทิศเบื้องบน ตามลำดับ เพื่อให้ครบ ๖ ทิศ)

ขอกระแสน้ำความอ่อนน้อมถ่อมตน และกระแสเมตตาจิตของ
ข้าพเจ้า จงแผ่ไปตลอดหมีนโลกธาตุ แสนโกฏจักรวาล อนันตจักรวาล
จิตวิญญาณดวงใดสัมผัสกระแสนี้ ขอให้มีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้
บำเพ็ญมาแล้วจงทุกประการ จิตวิญญาณดวงใดที่รู้แล้ว ขอจง
อนุโมทนาเองเกิด จิตวิญญาณดวงใดที่ยังไม่รู้ ขอให้เทวดาผู้ทรงเกียรติ
ทั้งหลายจงบอกจิตวิญญาณเหล่านั้นให้รู้ เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาใน
กุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ จิตวิญญาณเหล่านั้นจึงเป็นสุขพ้นทุกข์ทั้งปวง
ความปรารถนาที่ดั่งามของจิตวิญญาณเหล่านั้นจงเต็มรอบบริบูรณ์ทุก
ประการด้วยเกิด

เทวดาผู้ทรงเกียรติองค์ใดที่นำกระแสจิตของข้าพเจ้าไปปรากฏใน
ที่ต่าง ๆ ขอให้มีส่วนในบุญของข้าพเจ้าจงทุกประการ







๐๐๐๐๐๐๐๐

คำอธิษฐานที่พุทธคยา

หลวงพ่อชมพล พลปัญญา

ตุลาคม ๒๕๕๐

ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้แจ้งแทงตลอดบรรลุเข้าถึงตามในสิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แจ้งที่โพธิมณฑล

ขอให้ข้าพเจ้ามีบารมียิ่งใหญ่ถึงพร้อมด้วยทรัพย์ สุขภาพ ปัญญา อภิญญา คุณธรรมและบารมี เพื่อที่จะสืบพระศาสนาของพระโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าคิดประกอบในกิจอันเป็นกุศล ขอให้เทวดาและมนุษย์ทั้งปวงช่วยเกื้อหนุนและโอบอุ้มผ่อนตามอุปถัมภ์ค้ำชูให้กิจการนั้นสำเร็จเป็นอันอัศจรรย์

ขอให้จิตของข้าพเจ้าใกล้ชิดกับพระพุทธคุณเป็นที่ยิ่งจนสามารถเข้าถึงคุณธรรมอันพิเศษทั้งปวงอันเป็นส่วน วิชชา อภิญญา ปฏิสัมภिता และโลกุตตร ด้วยวิธีการเพียงแค่ระลึกถึงพระพุทธคุณด้วยความเคารพ

ขอให้เทวดาที่เป็นฝ่ายสัมมาทิฐิและฝ่ายอริยะทั้งหลายจงรับรู้จิตที่มีความศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นที่ยิ่งของข้าพเจ้าและมาให้ความเมตตาเอ็นดูคุ้มครองรักษาช่วยเหลือเกื้อหนุนให้ข้าพเจ้าปราศจากภัยอันตรายและมีความเจริญรุ่งเรืองในทิศทางที่บัณฑิตปรารถนาในกาลทุกเมื่อ

ขอให้ข้าพเจ้าได้ดาทิพย์หุทิพย์และเจโตปริยญาณ สามารถระลึกชาติแต่หนหลัง มีญาณรอบรู้เหตุการณ์ทั้งปวง ได้มโนมยิทธิ สามารถหยั่งรู้ความคิดคน ขอให้รู้อดีตอนาคตปัจจุบัน วัฏกรรมของสัตว์ รู้กฎหมายทั้งปวง ขอให้หมดอวิชชาตัณหาอุปาทานและอกุศลกรรม สำเร็จอรหัตผลพร้อม

ด้วยปฏิสัมภิตา ๔ อภิญญา ๖ วิโมกข์ ๘ พันทุกข์พันโศกพันโรคพันภัยพัน
เคราะห์เสนียดจัญไรปราศจากภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าคิดจะให้ท่านขอย่าได้ขาดแคลนซึ่งไทยธรรม

ผู้ใดอธิษฐานจิตถึงข้าพเจ้า ขอให้ได้รับการช่วยเหลือตามสมควรแก่
กรณี

ผู้ใดคิดถึงข้าพเจ้าหรือเข้าใกล้ข้าพเจ้าขอให้หมดความทุกข์ความ
กระวน-กระวายใจ ขอให้มีความสุขสงบใจ

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าอุทิศกุศล แผ่เมตตา และอธิษฐานจิต ขอให้ศักดิ์สิทธิ์มี
ฤทธิ์และถึงทุกคนที่ข้าพเจ้าตั้งใจประสงค์

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าตั้งจิตอธิษฐานอันประกอบด้วยธรรม ขอให้เทวดา
ทั้งหลายไม่สามารถเพิกเฉยต่อคำอธิษฐานอันเป็นธรรมนั้นได้

ขอให้ข้าพเจ้าชนะมารชนะอุปสรรคทั้งปวงในกาลทุกเมื่อ

ขอให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ขึ้นชื่อว่าการเกิดอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าอีก
เลย ตายจากชาตินี้ขอให้เข้าถึงพระนิพพานตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป

ขอให้ข้าพเจ้าเจริญในพรหมจรรย์ เจริญในพระพุทธศาสนา แดกจน
ก้าวหน้าในทางธรรม ขอให้ดับทุกข์ทั้งปวงสิ้นลงในอนาคตอันใกล้

ขอให้มีโอกาสพบบัณฑิต ครูบาอาจารย์ และสหธรรมิก ที่เป็นอริยะหรือ
ที่เป็นพระชีนาสพ พร้อมทั้งได้รับการเกื้อหนุนในเส้นทางไปสู่นิพพาน

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าคิดประกอบกิจการอันเป็นกุศลเป็นธรรม ขอย่าให้มี
ใครมาขัดขวาง

ขอให้ข้าพเจ้าได้บริวารที่ซื่อสัตย์จงรักภักดี ไม่หักหลังทรยศดโก้งและ
ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม

ที่ใดที่ข้าพเจ้าแผ่กระแสเมตตาจิตไป ขอให้ที่นั้นสงบร่มเย็นเป็นสันติ
สุข

ขอให้ข้าพเจ้ามีลาภ มีความสามารถ มีอำนาจ มีเดช ที่จะตอบแทนบุญ-
คุณพระศาสนา บุญการีชน ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ และญาติมิตรบริวาร
ที่ซื่อสัตย์จงรักภักดีต่อข้าพเจ้า

ผู้ใดที่ระลึกถึงข้าพเจ้าด้วยความเคารพขอให้ผู้นั้นจงเข้าสู่อริยมรรค
อริยผลได้อย่างง่ายดาย

ข้าพเจ้าอยู่ที่ใดขอให้ที่นั้นเป็นมงคลสถานสำหรับการบำเพ็ญทาน การ
รักษาศีล การเจริญภาวนา และเข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายดาย หรือแม้แต่ว่า
ผม ขน เล็บ ฟัน กระดูก ของข้าพเจ้าประดิษฐานในที่ใด ขอให้สถานที่นั้น
เป็นมงคลสถานของผู้เฝ้าธรรมด้วย

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล ขอให้กระแสนเมตตาและ
คำอธิษฐานจิตอุทิศกุศลของข้าพเจ้า จงแผ่ไปตลอดอนันตจักรวาล ถ้า
หากไม่มีกรรมมาขวางกั้นแล้ว ขอให้จิตวิญญาณทั้งหลายสามารถรับ
กระแสนเมตตาและส่วนบุญของข้าพเจ้าได้ไม่ว่าจะอยู่ในจักรวาลอาณาเขต
ใดก็ตาม

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าอธิษฐานจิตในเรื่องที่เป็นกุศลแล้ว ขอให้เทวดาที่เป็น
สัมมาทิฐิทั้งหลายมาเกื้อหนุนให้คำอธิษฐานนั้นสำเร็จเป็นอัศจรรย์ใน
กาลทุกเมื่อเทอญ

บุคคลใดที่ช่วยเหลือเกื้อกูลข้าพเจ้าขอให้เขาผู้นั้นได้รับความช่วยเหลือ
เกื้อกูลจากเทวดาทั้งหลาย

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากภัยอันตรายต่อการปฏิบัติธรรม ทั้งภัยที่เกิด
จากภายนอกและภัยที่เกิดจากภายใน

บุคคลใดระลึกนึกถึงข้าพเจ้า ขอให้ผู้นั้นเกิดศรัทธาคิดบริจาคทานใน
พระพุทธศาสนา คิตรักษาศีล คิดประพฤติธรรม

บุคคลผู้ใดที่ไม่เป็นอาภัพบุคคล ที่มีความเคารพศรัทธาและประพฤติ
ตามโอวาทของข้าพเจ้าอย่างจริงใจไม่ลังเล ขอให้เขาเหล่านั้นได้ดวงตา
เห็นธรรมอย่างง่ายดาย

ขอให้กระแสนจิตและวาจาสุภาสิตของข้าพเจ้าสามารถช่วยให้คนเข้าถึง
ธรรมได้ง่ายดายยิ่งขึ้น

วันใดที่ข้าพเจ้าดับขันธ ขอให้บังเกิดธรรมสังเวชแก่สรรพสัตว์จำนวน
มากมาย และจงเป็นเหตุให้สัตว์เหล่านั้นเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา
อย่างมั่นคงและได้เข้าสู่ธรรมขั้นสูงในกาลต่อไป

ธรรมะใดที่ข้าพเจ้า เขียน บันทึก แสดงไว้ ขอให้ธรรมะเหล่านั้นได้รับการเผยแพร่สืบทอดต่อไปอีกอย่างน้อย ๕๐๐ปี นับจากวันที่ข้าพเจ้าดับขันธุ์ ขอให้เรื่องราวของข้าพเจ้าและธรรมะที่ข้าพเจ้าแสดงไว้จงเป็นปัจจัยให้สัตว์จำนวนมากเข้าถึงพระไตรสรณาคมน์และโลกุตตรธรรม

สถานที่ใดที่ ผม ขน เล็บ ฟัน กระดูกของข้าพเจ้าประดิษฐานอยู่ ขอให้ที่นั้นไม่มีผู้ดองยาฆาตแดลน บุคคลใดที่เคารพบูชา จงเจริญด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และ คุณธรรมทั้งปวง

เทวดาองค์ใดที่ช่วยทำให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้าศักดิ์สิทธิ์ขอให้มีส่วนกุศลทั้งปวงของข้าพเจ้า ขอให้เจริญด้วยทิพยสมบัติ ได้เข้าสู่สุคติภูมิที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงนิพพาน

(พระชุมพล พลบุญ โย เขียนคำอธิษฐานนี้เมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๕๐ ตามคำขอของลูกศิษย์ที่อยากมีตัวอย่างคำอธิษฐานที่จะได้นำไปปรับปรุงเนื้อหาและถ้อยคำเพื่อนำไปใช้ตามความต้องการและศรัทธาของแต่ละคน จึงได้จินตนาการเขียนตัวอย่างมาให้ดู ส่วนใครอยากจะอธิษฐานเรื่องอะไรแบบไหนอย่างไร ก็เป็นสิทธิที่แต่ละบุคคลจะทำได้ทั้งนั้น ถ้าไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน)





คำอธิษฐานย้ายบัญชีทองคำ

หลวงพ่อชุมพล พลปัญญา

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๒

(ตั้งเครื่องสักการะต่อหน้าพระพุทธรูป เครื่องสักการะนี้อาจจะเป็นบายศรี หรือดอกไม้รูปเทียนเท่าที่พอจะจัดหาได้ ถ้าไม่มีอะไรเลยก็ตั้งน้ำบริสุทธ์ขึ้นมาสักแก้ว ให้ตั้งใจเอาเจตนากุศลเป็นสำคัญ)

(คำบูชาครู)

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมสักการะครูบาอาจารย์เจ้าทั้งหลาย อันมีสมเด็จพระพุทธเจ้าทุกพระองค์เป็นอาทิ ในฐานะพระบรมครูของโลกธาตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมเด็จพระพุทธเจ้าองค์ปฐมบรมครู ขอกราบอาราธนาอัญเชิญพระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งหลาย มาประสิทธิเหนือเกล้าเหนือเกศของข้าพเจ้า ที่จะดำเนินมงคลพิธีให้ศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ และข้าพเจ้าขอสักการะครูบาอาจารย์ของข้าพเจ้าทุกภพทุกชาติ ครูบาอาจารย์ที่ช่วยให้ข้าพเจ้าแตกฉานในสรรพวิชาการ ครูบาอาจารย์ที่สอนวิชาการที่ไม่เป็นโทษ ของงโปรดเมตตาต่อมองค์ลงมารับการสักการะบูชา ครูบาอาจารย์ของข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งความอ่อนน้อมถ่อมตนและความกตัญญูต่อครูบาอาจารย์นี้ ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายประกอบมงคลพิธี ได้ศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์เพื่อความเจริญรุ่งเรืองของข้าพเจ้าทั้งหลาย ด้วยเดชแห่งบารมีของครูบาอาจารย์เจ้าทั้งหลาย เมตตาบันดาลให้เป็นไปในกาลทุกเมื่อเทอญ

เครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้ ข้าพเจ้าขอตั้งเพื่อเป็นเกียรติแก่ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยสาวกทุกองค์ พระโพธิสัตว์ทุกองค์ พรหมทุกองค์ เทวดาทุกองค์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอท่านจงโปรดเมตตาต่อมองค์ลงมารับการบูชาสักการะเหล่านี้ เพื่อ

ประโยชน์และความสุข เพื่อมงคลชีวิต เพื่อความเจริญก้าวหน้า ในการปฏิบัติ
 ธรรมของข้าพเจ้า ตลอดสิ้นกาลนาน จนกว่าจะถึงพระนิพพาน ในอนาคตกาล
 อันใกล้ด้วยเทอญ

(บทบวงสรวงท้าวมหาราชทั้ง ๔)

ปรีมัญจะ ทิสัง ราชา คันธัพพานัง อาธิปะติ ปุตตปิ ตัสสะ พะหะโว อิทธิมันโต ชุติมันโต โมทะมานา อัญญังสุ	ธะตะรัฏฐั ปะสาสะติ มะหาราชา ยะสัสสิ โส อินทะนามา มะหัพพะลา วัณณะวันโต ยะสัสสิโน
ทักษิณัญจะ ทิสัง ราชา กุมภกันทานัง อาธิปะติ ปุตตปิ ตัสสะ พะหะโว อิทธิมันโต ชุติมันโต โมทะมานา อัญญังสุ	วิรุพโห ตัปปะสาสะติ มะหาราชา ยะสัสสิ โส อินทะนามา มะหัพพะลา วัณณะวันโต ยะสัสสิโน
ปัจฉิมัญจะ ทิสัง ราชา นาถานัง อาธิปะติ ปุตตปิ ตัสสะ พะหะโว อิทธิมันโต ชุติมันโต โมทะมานา อัญญังสุ	วิรูปักโข ปะสาสะติ มะหาราชา ยะสัสสิ โส อินทะนามา มะหัพพะลา วัณณะวันโต ยะสัสสิโน
อุตตะรัญจะ ทิสัง ราชา ยักขานัง อาธิปะติ ปุตตปิ ตัสสะ พะหะโว อิทธิมันโต ชุติมันโต โมทะมานา อัญญังสุ	กุเวโร ตัปปะสาสะติ มะหาราชา ยะสัสสิ โส อินทะนามา มะหัพพะลา วัณณะวันโต ยะสัสสิโน
ปรีมะทิสัง ธะตะรัฏฐั ปัจฉิเมณะ วิรูปักโข จัตตาริ เต มะหาราชา ทัททลละมานา อัญญังสุ	ทักษิณณะ วิรุพพะโก กุเวโร อุตตะรัง ทิสัง สะมันตา จะตุโร ทิสา

(บทชุมนุมเทวดา)

สักเค กาเม จะ รูป คิริติระระตะเถ จันตะลิกเข วิมาเน ที่เป รัฏฐะ จะ คาเม ตะ-
 ฐานะคะพะเน เคะหะวัตถุมหิ เขตเต ภูมมา จายันตุ เทวา ชะละละละวิสะเม ยักชะ-
 คันธัพพะนาคา ติฏฐันตา สันติเก ยัง มุนิระระวะจะนัง สาชะโว เม สุตันตุ ฯ ฐัม-
 มัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ฐัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ฐัมมัสสะ-
 วะนะกาโล อะยัมภะทันตา ฯ

ข้าพเจ้าขอตั้งคารวจิตและกัลยาณจิต แก่เทวดาผู้ทรงคุณและบริวารผู้ทรง
 เกียรติทั้งหลายทั้งปวง บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบัน-
 ชาติก็ดี และที่บำเพ็ญไปจนกว่าที่จะถึงซึ่งพระนิพพานก็ดี ที่จะให้ผลแก่ข้าพเจ้า
 เพียงไร ขอถวายแก่ท่านทั้งหลายที่มาในมงคลพิธีนี้อย่างเต็มที่จงทุกประการ
 ขอให้ท่านจงได้อนุโมทนาในกุศลนั้น และจงพลันบังเกิดเป็นเครื่องสักการะ
 บรรณาการอันเป็นทิพย์ ที่ท่านยินดีพอใจเป็นร้อยเท่าพันทวีที่ท่านต้องการ ขอ
 ท่านจงเจริญในภูมิทิพย์ภูมิธรรมของท่านยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยเทอญ

อนึ่ง บุญใดที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติ ข้าพเจ้าขออนุโมทนา
 ขอให้ข้าพเจ้ามีส่วนแห่งบุญนั้นจงทุกประการ ขออุทิศบุญจากการอนุโมทนา
 ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรและเทวดาที่รักษาข้าพเจ้า ขอป่าวประกาศคุณงามความดี
 ของท่าน ไปตลอดหมีนโลกธาตุ แสนโกฏจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญานทุก
 ดวง ทุกเทวสมาคม ทุกเทวสภา จงรับรู้รับทราบคุณงามความดีที่ท่านบำเพ็ญ
 มาแล้วด้วยดีในกาลทุกเมื่อด้วยเทอญ ข้าพเจ้าขอฝากฝังท่านไว้ต่อเทวสมาคม
 และเทวสภาที่ท่านเกี่ยวข้อง เมื่อใดที่ท่านเข้าไปสู่เทวสมาคมและเทวสภานั้น ๆ
 ขอให้ท่านจงได้รับที่นั่นอันมีเกียรติ การต้อนรับอันมีเกียรติ การเชื่อเชิญอันมี
 เกียรติ ในเทวสมาคมและเทวสภานั้น ๆ ทุกครั้งไป เทวดาองค์ใดที่เมตตาทำตาม
 คำขอร้องของข้าพเจ้า ขอให้มีส่วนบุญจากข้าพเจ้าตลอดกาลเป็นนิตย์ในกาลทุก
 เมื่อเทอญ

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินท่านทั้งหลายด้วยกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม
 ข้าพเจ้าขอกราบแทบเท้าขอขมา ขอท่านจงโปรดเมตตายกโทษอโหสิกรรมให้แก่
 ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

สิ่งใดในการเวียนว่ายตายเกิด ท่านทั้งหลายเคยล่วงเกินข้าพเจ้ามาในภพใดชาติใด ข้าพเจ้าขอปวารณาให้เป็นอโหสิกรรมทั้งหมดทั้งสิ้น ขอกรรมอันนั้นอย่าได้ไปเบียดเบียนบีฑาท่าน ในกรณีใด ๆ ต่อไปอีกเลย

ขออุทิศกุศลไปกับกระแสนเมตตาจิตของท่าน ลูกหลานบริวารและผู้เกี่ยวข้องของท่านจะอยู่ภพใดภูมิใด ข้าพเจ้าขออุทิศบุญ ไปกับกระแสนเมตตาจิตของท่านไปถึงเขาเหล่านั้น ขอลูกหลานบริวารและผู้เกี่ยวข้องของท่านจงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าอย่างเต็มที่ ขอท่านทั้งหลายจงอยู่ดีมีสุขพร้อมด้วยลูกหลานบริวารและผู้เกี่ยวข้องพร้อมหน้าพร้อมตา อยู่ดีมีสุขเจริญทั่วหน้าในภูมิทิพย์ภูมิธรรมของท่านยิ่ง ๆ ขึ้นไปในกาลทุกเมื่อเทอญ

ข้าพเจ้าขอตั้งเครื่องสักการะนี้เพื่อเป็นเกียรติแก่ท่านผู้บำเพ็ญทานทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญศีลทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญภาวนาทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญบารมีทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญความดีทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญกุศลจิตทุกท่าน ขออนุโมทนาในบุญกุศลของท่านผู้บำเพ็ญทาน ผู้บำเพ็ญศีล ผู้บำเพ็ญภาวนา ผู้บำเพ็ญบารมี ท่านผู้บำเพ็ญความดี ท่านผู้บำเพ็ญกุศลจิตทุกท่าน ขอปาวประกาศคุณงามความดีของท่านไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญานทุกดวง ทุกเทวสมาคม ทุกเทวสภา จงมาชื่นชมยินดีอนุโมทนาต่อจิตวิญญานผู้สร้างบารมีสร้างคุณงามดีในโลกธาตุทั้งปวงในกาลทุกเมื่อเทอญ

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยผิดพลาดบกพร่องต่อท่านทั้งปวง ต่อศีลทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญภาวนาทั้งปวง ต่อการสร้างบารมีทั้งปวง ต่อการสร้างคุณงามดีทั้งปวง ต่อการสร้างกุศลจิตทั้งปวง ข้าพเจ้าขอตั้งจิตด้วยความเจียมตัวเจียมตน แสดงการกราบขอขมาขอลาโทษ ต่อความบกพร่องของข้าพเจ้าต่อท่านทั้งปวง ต่อศีลทั้งปวง ต่อภาวนาทั้งปวง ต่อบารมีทั้งปวง ต่อความดีทั้งปวง ต่อกุศลจิตทั้งปวง ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งจิตวิญญานของข้าพเจ้าให้เป็นผู้เกรงอกเกรงใจ ยำเกรง ต่อท่านทั้งปวง ต่อศีลทั้งปวง ต่อภาวนาทั้งปวง ต่อบารมีทั้งปวง ต่อความดีทั้งปวง ต่อกุศลจิตทั้งปวง และข้าพเจ้าจะตั้งจิตเคารพยำเกรงต่อท่านผู้บำเพ็ญทานทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญศีลทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญภาวนาทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญบารมีทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญความดีทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญกุศลจิตทั้งปวง

พระศาสดาตรัสว่า บุคคลใดบำเพ็ญทานและสร้างบารมีโดยเคารพ จะได้านิสงส์ยิ่งใหญ่กว่าผู้ที่สร้างโดยไม่เคารพ วันนี้ข้าพเจ้าได้มาตั้งเครื่องสักการะ

แสดงสามัคคีธรรม ต่อการบำเพ็ญทานทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญศีลทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญภาวนาทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญบารมีทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญความดีทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญกุศลจิตทั้งปวง

ขอให้เทวดาทั้งหลาย จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า ต่อไปนี้ ข้าพเจ้าจะเป็นผู้บำเพ็ญทานด้วยจิตเคารพ เป็นผู้บำเพ็ญศีลด้วยจิตเคารพ เป็นผู้บำเพ็ญภาวนาด้วยจิตเคารพ เป็นผู้บำเพ็ญบารมีด้วยจิตเคารพ เป็นผู้บำเพ็ญความดีด้วยจิตเคารพ เป็นผู้บำเพ็ญกุศลจิตด้วยจิตเคารพ ข้าพเจ้าจะน้อมจิตยำเกรงต่อความดีทั้งปวง สิ่งใดที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินต่อความดี ต่อคนดีทั้งปวง มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี หรือข้าพเจ้าเคยล่วงเกินบุคคลใด ๆ ผู้มีเจตนาในการสร้างบารมีในภพชาติใด ๆ

ข้าพเจ้าขอตั้งความอ่อนน้อมถ่อมตัว ขอยอมรับสำนึกผิด ตั้งจิตขอขมา ต่อหน้าพระพุทธ ต่อหน้าพระธรรม ต่อหน้าพระสงฆ์ ต่อหน้าพระโพธิสัตว์ทุกองค์ ต่อหน้าเทวดาทั้งหลาย ต่อหน้าจิตวิญญาณทุกดวง ขอแสดงอาการละพยศ ลดมานะ ละทิฏฐิ สำนึกผิดในบาปกรรมที่เข้ามา ต่อไปนี้จะตั้งตา ละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้ขาวรอบ เชื่อฟังพระพุทธเจ้า เคารพพระธรรม เดินตามพระอริยสงฆ์ ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์โทษเวรภัย พ้นจากเสนียดจัญไร ข้าพเจ้าจะสร้างกุศลอันใด ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เจริญก้าวหน้าในเส้นทางนิพพาน คุณธรรมทุกประการ จงบังเกิดขึ้นในใจของข้าพเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้ด้วยเทอญ

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้ตั้งจิตเคารพต่อทานทั้งปวง ต่อศีลทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญภาวนาทั้งปวง ต่อการสร้างบารมีทั้งปวง ต่อการสร้างความดีทั้งปวง ต่อการสร้างกุศลจิตทั้งปวง และได้ขอขมาลาโทษต่อความบกพร่องที่ข้าพเจ้าเคยมีต่อการบำเพ็ญทานทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญศีลทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญภาวนาทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญบารมีทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญความดีทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญกุศลจิตทั้งปวงแล้ว ข้าพเจ้าขอประกาศต่อเทวดาทั้งหลาย ขอให้ท่านจงนำข่าวสาร ไปบอกนายบุญซีที่จดจารึกคุณความดีของข้าพเจ้าในอดีตกาล ถ้าในอดีตกาล ข้าพเจ้าเคยให้ทานโดยไม่เคารพ รักษาศีลโดยไม่เคารพ บำเพ็ญภาวนาโดยไม่เคารพ สร้างบารมีโดยไม่เคารพ สร้างความดีโดยไม่เคารพ สร้างกุศลจิตโดยไม่เคารพ บัดนี้ข้าพเจ้าได้สำนึกผิดและตั้งจิตกราบขอขมาขอลาโทษแล้ว ขอนายบุญซีทั้งหลายจงเปลี่ยนการจารึกบุญของข้าพเจ้าในอดีตที่ทำโดยไม่เคารพ ที่จารึกเอาไว้ในบัญชีชั้นรอง ขอนายบุญซีทั้งหลายจงเปลี่ยนการจารึกบุญนั้นไปสู่มบัญชี

ทองคำ บัญชีทองคำฝั่งเพชร บุญบารมีใต้ที่ข้าพเจ้าเคยสร้างโดยไม่เคารพในอดีตกาล แล้วเป็นเหตุให้บุญกุศลนั้นมาส่งผลให้ข้าพเจ้าในปัจจุบันนี้อย่างไม่เต็มที อย่างเหลือบ่ากว่าแรง อย่างหมดแรง อย่างไม่มีแรง อย่างผิดเคื่อง อย่างยากลำบาก

ตั้งแต่นั้นต่อไป ขอนายบัญชีจึงปาวประกาศการจาริกบุญของข้าพเจ้าที่เปลี่ยนมาจาริกใหม่ในบัญชีทองคำ บัญชีทองคำฝั่งเพชร อันเป็นที่จาริกของบุคคลผู้ทำบุญด้วยความเคารพ ให้ทานโดยเคารพ รักษาศีลโดยเคารพ เจริญภาวนาโดยเคารพ สร้างบารมีโดยเคารพ สร้างความดีโดยเคารพ สร้างกุศลจิตโดยเคารพ ขอเทวดาทั้งหลายจงปาวประกาศต่อโลกธาตุว่าเดี๋ยวนี้ข้าพเจ้าได้เป็นคนใหม่แล้ว ได้เปลี่ยนตัวเองมาเป็นผู้ที่มีความเจียมตัว มีความเคารพยำเกรงอย่างแรงกล้า ต่อความดีและคนดีทั้งปวง ขอให้เทวดาซึ่งเป็นหมู่ญาติทั้งหลายและเทวดาทั้งหลายที่เคยร่วมบุญกุศลกับข้าพเจ้ามาในอดีตกาล จงมาช่วยเหลือข้าพเจ้าอย่างแข็งขัน ให้ข้าพเจ้าเจริญรุ่งเรืองในกาลต่อไป เพราะข้าพเจ้าในตอนนี้ได้เปลี่ยนจิตของข้าพเจ้าให้มาสร้างกุศลบารมีด้วยความเคารพแล้ว

ด้วยเดชบารมีแห่งบุญกุศลที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญโดยเคารพและบารมีของเทวดาหมู่ญาติที่รับรู้คำอธิษฐานที่ข้าพเจ้าตั้งขึ้นนี้ ตั้งแต่นั้นต่อไปขอให้ข้าพเจ้าพ้นทุกข์ พ้นโศก พ้นโรค พ้นภัย พ้นเคราะห์เสนียดจัญไร พ้นวิบากกรรมทั้งปวง พ้นหนี้สินทั้งปวง พ้นปัญหาทั้งปวง พ้นอุปสรรคทั้งปวง พ้นคนเลวทั้งปวง พ้นคนชั่วทั้งปวง พ้นคนใส่ร้ายป้ายสีทั้งปวง พ้นคนหักหลังทรยศทั้งปวง ข้าพเจ้าประกอบกิจการอันใด ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เจริญก้าวหน้าทุกประการ บุญกุศลทั้งปวงของข้าพเจ้าที่ได้เปลี่ยนมาจาริกในบัญชีทองคำ บัญชีทองคำฝั่งเพชรนี้แล้ว จงมาเกื้อหนุนให้ข้าพเจ้าเข้าถึงพระนิพพานอย่างง่ายดาย ตราบใดที่ยังไม่ถึงพระนิพพาน ขึ้นชื่อคำว่าไม่มีและไม่รู้ อย่าได้ประสบพบเจอ ข้าพเจ้าประกอบกิจการอันใด ขอให้คล่องตัวทุกอย่าง ราบรื่นทุกอย่าง รุ่งเรืองทุกอย่าง สำเร็จทุกอย่าง สมปรารถนาทุกอย่างทุกประการในกาลทุกเมื่อเทอญ ข้าพเจ้าประกอบกิจการอันใดที่ไม่ผิดทำนองคลองธรรม ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เป็นอัครรรยเห็นมนุษยทั้งปวง ด้วยบารมีเทวานุภาพบันดาลให้เป็นไป เทวดาองค์ใดช่วยทำคำอธิษฐานของข้าพเจ้าให้ศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ ขอให้มีส่วนบุญจากข้าพเจ้าตลอดกาลเป็นนิตย์ในกาลทุกเมื่อเทอญ

ด้วยอำนาจบุญกุศลของข้าพเจ้าที่ได้ย้ายมาจาริกบนบัญญัติทองคำ บัญชีทองคำฝั่งเพชร ณ กาลบัดนี้แล้ว กุศลบารมีนั้นอันเป็นบารมีสีทอง บารมีแสงทอง บารมีสีธรรม บารมีแสงธรรม ขอบารมีเหล่านั้น จมมารวมตัวกัน ให้ข้าพเจ้าเจริญในพระพุทธศาสนา เจริญในธรรมะทั้งปวง แดกฉานในธรรม แก่กล้าในธรรม ได้บรรลุธรรม ได้บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อย่างง่ายดาย ได้บรรลุปฏิสัมภิทา ๔ อภิญญา ๖ วิโมกข์ ๘ และคุณธรรมทั้งหลายที่บัณฑิตทางพระพุทธศาสนาสรรเสริญได้อย่างง่ายดาย ด้วยเดชบารมี บุญกุศลของข้าพเจ้าที่ย้ายมาจาริกในบัญญัติทองคำ บัญชีทองคำฝั่งเพชร ตั้งแต่บัดนี้ต่อไป จนกว่าข้าพเจ้าจะถึงพระนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้นี้ด้วยเทอญ

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้หาญกล้ามาอธิษฐานนี้ ถ้าหากว่าล่วงเกินสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในกรณีใด ๆ ข้าพเจ้าขอกราบแทบเท้าขอขมาขอลาโทษ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงโปรดเมตตายกโทษขอโทษกรรมให้อภัยและช่วยเหลือข้าพเจ้าในทุกสถานในกาลทุกเมื่อเทอญ

พุทธัง ปติทธี ธัมมัง ปติทธี สังฆัง ปติทธี

ขอให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้าในวันนี้ จงศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์อย่างเต็มที่ ด้วยบารมีพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยสาวกทุกองค์ พระโฬสวัตรทุกองค์ พรหมทุกองค์ เทวดาทุกองค์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ทุกท่าน ท่านผู้มีพระคุณผู้มีบุญคุณทุกท่าน และบารมีบุญกุศลของข้าพเจ้าที่ย้ายมาจาริกในบัญญัติสีทอง บัญชีทองคำ บัญชีทองคำฝั่งเพชร และเทวดาที่เคยสร้างบารมีกับข้าพเจ้าทั้งหลาย เมตตาบันดาลให้เป็นไป ให้สัมฤทธิ์ผล ศักดิ์สิทธิ์ ทุกข้อทุกประการในกาลทุกเมื่อเทอญ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องหน้า จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องขวา จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องหลัง จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องซ้าย จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทุกทิศทุกทาง จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเถิด

ขอกระแสมความอ่อนน้อมต่อมตน และกระแสมตตาจิตของข้าพเจ้า จงแผ่ไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญานดวงใดสัมผัสกระแสนี้ ขอให้มีส่วนแห่งบุญจากข้าพเจ้าจงทุกประการ จิตวิญญานดวงใดที่รู้แล้ว ขอให้อนุโมทนาเองเถิด จิตวิญญานดวงใดที่ยังไม่รู้ ขอให้เทวดาทั้งหลายจงบอกจิตวิญญานเหล่านั้นให้รู้ เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาในกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ จิตวิญญานเหล่านั้นจงเป็นสุข พ้นทุกข์ทั้งปวง ความปรารถนาที่ดั่งามของท่านจงเต็มรอบบริบูรณ์ทุกประการในกาลทุกเมื่อเทอญ เทวดาองค์ใดที่นำกระแสมตตาจิตของข้าพเจ้าไปปรากฏในที่ต่าง ๆ ขอให้มีส่วนบุญจากข้าพเจ้าตลอดกาลเป็นนิตย์ในกาลทุกเมื่อเทอญ

ขอเชิญเทวดาทั้งหลายที่เมตตาตามาสู่สมาคมนี มาสู่มงคลพิธีนี้ หรือว่ารับรู้ในมงคลพิธีนี้ ขอน้อมอัญเชิญท่านทั้งหลาย จงโปรดเมตตาตามาเป็นกัลยาณมิตรฝ่ายภูมิทิพย์ภูมิธรรมของข้าพเจ้า บุญกุศลที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญทั้งปวง ขอจงได้แก่ท่านเทวดาทั้งหลายที่เมตตาต่อมอภิมงคลมาเป็นกัลยาณมิตรในฝ่ายภูมิทิพย์ภูมิธรรมของข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ ข้าพเจ้าขออนุโมทนาในบุญกุศลของท่านเทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ข้าพเจ้าจงมีส่วนบุญจากท่านทั้งหลายจงทุกประการ ขอป่าวประกาศคุณงามความดีของท่านทั้งหลายไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญานทุกดวง ทุกเทวสมาคม ทุกเทวสภา จงรับรู้รับทราบ คุณงามความดีที่ท่านบำเพ็ญมาแล้วด้วยดีในกาลทุกเมื่อเทอญ ขออุทิศกุศลไปถึงเจ้ากรรมนายเวรของท่านที่ท่านเคยล่วงเกินเข้ามาในอดีตกาล เจ้ากรรมนายเวรเหล่านั้นจงได้รับบุญกุศลจากข้าพเจ้าและจงยกโทษอโหสิกรรมให้แก่ท่านเทวดาทั้งหลายที่เมตตาตามาเป็นกัลยาณมิตรในฝ่ายภูมิทิพย์ภูมิธรรมของข้าพเจ้า เมื่อใดที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญบุญกุศล ขออุทิศบุญถวายแก่ท่านเป็นอัตโนมัติทุกครั้ง ท่านจงอนุโมทนาเอาเองทุกครั้งทุกครั้งเถิด ขอเราจงมีส่วนเจริญรุ่งเรืองในพระพุทธานุภาพร่วมกัน ขอให้ท่านจงเจริญในภูมิทิพย์ภูมิธรรมของท่าน ขอให้ข้าพเจ้าที่สร้างบารมีในเมืองมนุษย์นี้จงเจริญรุ่งเรืองในพระพุทธานุภาพ เจริญในบุญบารมีธรรม ประกอบกิจการอันใดที่ไม่ผิดทำนองคลองธรรม ขอให้สำเร็จสมปรารถนาเป็นอัศจรรย์เหนือมนุษย์ทั้งปวง ด้วยบารมีเทวานุภาพบันดาลให้เป็นไป เทวดาองค์ใดเมตตาทำคำอธิษฐานของข้าพเจ้าให้ศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ ขอให้มีส่วนบุญจากข้าพเจ้าตลอดกาลเป็นนิตย์ในกาลทุกเมื่อเทอญ







คำอธิษฐานเมื่อออกกรร และเดินทางไกล

สาธุ พุทธัง อาราธนาณัง ธัมมัง อาราธนาณัง สังฆัง อาราธนาณัง

ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ขอให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้าศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์จนทุกประการเทอญ

ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมีของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจก
พุทธเจ้าทุกพระองค์ พระสาวกทุกองค์ พระโพธิสัตว์ทุกองค์ พรหม
ทุกองค์ เทวดาทุกองค์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน จง
โปรดเมตตาตามาคุ้มครองรักษารถคันนี้ ให้สะดวกปลอดภัยปราศจาก
อันตรายทั้งหลายทั้งปวงด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอให้
บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติจงรวมตัว ขออุทิศให้แก่
พระศรีอาริย์ เจ้าแม่กวนอิม ท้าวสักกะเทวราช ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่
และเทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ท่านจงอนุโมทนาและจงโปรดเมตตา
ส่งเทวดาที่เป็นสัมมาทิฐิมาคุ้มครองรักษารถคันนี้ด้วยเทอญ

เทวดาองค์ใดที่โปรดเมตตาตามาคุ้มครองรักษารถคันนี้ ในตอนนี้ก็
ดี หรือที่จะมีเมตตาตามาคุ้มครองรักษารถคันนี้ในโอกาสกาลต่อไป
ข้างหน้าก็ดี ข้าพเจ้าขอตั้งคำอธิษฐานจิตไว้ว่าขอให้ท่านได้มีส่วนใน
บุญกุศลทั้งปวงที่ข้าพเจ้าได้เคยบำเพ็ญมา ทั้งในอดีตชาติและปัจจุบัน-
ชาติจงทุกประการด้วยเทอญ และขอให้ท่านจงโปรดเมตตาตามาคุ้มครอง

รักษารถคันนี้และผู้โดยสารให้ปราศจากอันตรายทั้งหลายทั้งปวง คิดประกอบกิจการอันใด ขอให้สำเร็จเป็นอัศจรรย์ด้วยเหตุแห่งบุญบารมีของท่านทั้งหลายได้โปรดเมตตาบันดาลให้เป็นไปในกาลทุกเมื่อด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมี พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอให้บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติจงรวมตัว ขออุทิศให้แก่จิตวิญญาณตลอดดรายทางที่ข้าพเจ้าขับรถคันนี้ผ่านไป ขอให้ท่านจงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วจงทุกประการ และขอให้ท่านจงคุ้มครองรักษาปกป้องคุ้มกันภัยให้แก่รถคันนี้ให้ปราศจากอุปสรรคเภทภัยที่จะมาเบียดเบียนบีฑาในตลอดทุกเส้นทางที่ขับผ่านไปในการทุกเมื่อด้วยเทอญ

พุทฺธัง ปติทฺธิ ธัมมัง ปติทฺธิ สังฆัง ปติทฺธิ

ขอบารมี พระพุทฺธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ประสิทธิให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้านี้สำเร็จสมความมุ่งมาดปรารถนาจงทุกประการ เทอญ สาธุ

พระชุมพล พลบุญไทย เขียนเมื่อ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๙





บทขอขมากรรมสำนึกผิด

หลวงพ่อชมพล พลปญโญ

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๓

ด้วยเดชะ พุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี ข้าพเจ้าจะขอน้อมอัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และเทวดาทั้งหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล มาเป็นพยานในการขอขมาลาโทษ ขออโหสิกรรม สำนึกผิด ตั้งจิตใหม่ ของข้าพเจ้า ในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าจะขอตั้งความเผล่ดี ความละอายต่อบาป และความเกรงกลัวต่อบาปไว้เป็นเบื้องหน้า จะกราบแทบเท้าขอขมา ขอลาโทษ กระทำคืนความผิดของตน ต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดังนี้

๑. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ต่อพระพุทธเจ้าทุกทุกพระองค์ พระธรรมเจ้าทุกทุกพระธรรมชั้นร์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกทุกพระองค์ พระอริยสงฆ์สาวกทุกทุกองค์ และปฐนียัตถุสถานอันเกี่ยวเนื่องกับพระรัตนตรัยและสิ่งมีคุณทุกทุกสิ่งสถาน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๒. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ต่อพระโพรสัตร์ทุกทุกองค์ และท่านผู้ทรงคุณ ซึ่งกำลังชวนชววยสร้างบารมี อยู่ในเส้นทางเครือข่ายแห่งพุทธะทั้งปวง มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๓. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ต่อบิดามารดาผู้มีพระคุณชูปเลี้ยงข้าพเจ้า มาตั้งแต่เท่าเท่าผาหอย มีการไม่รู้จักรำลึกบุญคุณที่ท่านชูปเลี้ยงมา ตื้อด้านไม่ฟังคำสั่งสอน ต่อล้อต่อเถียงทำให้ท่านเสียใจ ไม่กระทำตามโอวาทที่ท่านสอนสั่ง ไม่ชวนชววยตอบแทนบุญคุณท่าน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๔. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ต่อครูบาอาจารย์ผู้สอนสั่งด้วยหวังดี โอบอ้อมอารีมีพระคุณเกื้อหนุนด้วยเมตตา โดยทำให้ท่านต้องระอา เพราะความดื้อด้านถือตัวหัวแข็ง บ้างก็แข็งดีเข้าใจว่าตัวเองนี้เก่งกล้า ทั้งที่สวณรักษาความโง่เขลาเบาปัญญาไว้อย่างประคบประหมม ไม่น้อมรับโอวาทที่ท่านเมตตาสอนสั่งด้วยหวังดี ทำให้ท่านผู้หวังดีต้องคับแค้นแน่นใจ มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๕. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยหักหลัง ททรศ คดโกง ต่อท่านผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณ ต่อท่านผู้มีความซื่อสัตย์ จงรักภักดี จริ่งใจต่อข้าพเจ้า มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๖. สิ่งใดที่ข้าพเจ้า ได้เคยลบหลู่ล่วงเกิน ต่อท่านผู้มีคุณธรรมอันสูงส่ง เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี หรือเพราะความเย่อหยิ่งถือดี ยกตนข่มท่าน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๗. สิ่งใดที่ข้าพเจ้า ได้เคยแสดงความไม่ยำเกรง ต่อจิตวิญญาน ทั้งในภูมิชั้นสูง ภูมิชั้นกลาง ภูมิชั้นต่ำ ได้เคยล่วงเกินทำร้ายทำลายให้ท่านเดือดร้อน ด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๘. สิ่งใดที่ข้าพเจ้า ได้เคยทำให้ท่านผู้ใกล้ชิดสนิทแนบ ทั้งเป็นญาติมิตรสามี ภรรยา ลูกหลาน เหลนสืบสายโลหิต ต้องคับแค้น ขัดข้อง ผิดหมองใจ โดยการแสดงนิสัยอันธพาลมารโหดร้ายต่อคนใกล้ชิด มองข้ามคนสนิทไปสนใจแต่คนนอก ทำให้ท่านต้องน้อยใจ เสียใจ น้ำตาตก เพราะว่าข้าพเจ้าถือทิฐิหยาบกระด้าง เอาแต่ใจและความต้องการของตัวเองเป็นใหญ่ มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๙. สิ่งใดที่ข้าพเจ้า ได้เคยกระทำไปโดยไม่สมควรแก่ศักดิ์ศรีและฐานะ กระทำไปโดยไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป ผิดสังขะ ผิดศีล ผิดธรรม ไม่ยำเกรงต่อโอวาทของพระศาสดา โดยละเมิดข้อห้าม หรือไม่เอื้อเฟื้อกระทำตามที่พระองค์สั่งสอน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๑๐. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยกระทำการกักขพะ เพี้ยมโหด เลวร้าย อาฆาต พยาบาท สาปแช่ง จ้องแวง อิจฉา ริษยา ไม่อยากให้คนอื่นได้ดี ทั้งด่าว่า ใส่ร้าย ป้ายสี นินทา กล่าววาจาส่อเสียดยุยงให้แตกสามัคคีกัน บั่นเบียนความผิดให้ผู้อื่น

โดยไม่เป็นความจริง หรือพูดจาพล่อย ๆ โดยไม่ยั้งคิดไม่รับผิดชอบ อันเป็นเหตุให้ผู้อื่นต้องลำบากเดือดร้อน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ข้าพเจ้าขอตีแผ่ความจริงใจ ในการยอมรับสำนึกผิดของข้าพเจ้า ไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏจักรวาล อนันตจักรวาล

ขอพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกทุกพระองค์ ได้โปรดเมตตามาเป็นพระประธาน ในการขอขมาลาโทษของข้าพเจ้าในกาลครั้งนี้ด้วยเทอญ

ขอแสดงอาการ ละพยศ ลดมานะ ละทิฐฐิ ขอสำนึกผิดในบาปกรรมที่ทำมา ต่อไปนี้จะตั้งตา ละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้ขาวรอบ เชื้อฟุ้งพระพุทธเจ้า เคารพพระธรรม เดินตามพระอริยสงฆ์

ด้วยอำนาจเดชพระเมตตาของพระบรมศาสดาจารย์เจ้า ในวาระโอกาสที่ข้าพเจ้าได้กราบขอขมาลาโทษ ยอมรับสำนึกผิดในกาลครั้งนี้ ขอให้ญาณบารมีของข้าพเจ้าได้ผุดเกิดใหม่ ภายใต้ร่มธรรมรอยพระพุทธบาท ปกเกล้า ปกเกศ ให้ข้าพเจ้าได้เจริญรุ่งเรือง ร่มเย็นเป็นสุข ในเส้นทางธรรมยาตราของพระพุทธองค์ตลอดไป

ในวาระมงคลโอกาส ที่ข้าพเจ้าได้เกิดใหม่ ภายใต้ร่มพระบารมีธรรมญาณของพระองค์เจ้านี้ ข้าพเจ้าจะพึงแสดงออก ซึ่งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม อันประกอบด้วยกุศลและเมตตา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ข้าพเจ้าจะตั้งจิต ยำเกรงอย่างแรงกล้า ต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระธรรมเจ้า ต่อพระสงฆ์เจ้า มีความละอายและเกรงกลัวต่อบาป มีความยินดีในการบริจาคทาน ในการรักษาศีล ในการเจริญภาวนา ในการสร้างบารมี ในการสร้างความดี ในการสร้างกุศลจิต ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

เพราะว่าข้าพเจ้าได้มีศรัทธาความเชื่ออย่างแรงกล้า ในเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าบุคคลกระทำการสิ่งใด ไม่ว่าดีหรือชั่วก็ตาม ตนเองนั้นแล ที่จะเป็นผู้รับทั้งผลดีและผลชั่ว ไม่ใช่ผู้อื่นจะมาเป็นผู้รับผล ตนเองนั้นแลที่จะเป็นผู้รับผลอย่างเต็มที่ อย่างถี่ยวนทุกคดี ไม่ว่าชั่วหรือดี เป็นกฎตายตัว ตลอดกาลนาน จนสิ้นโลก

ข้าพเจ้าขอตีแผ่ความจริงใจไปตลอดโลกธาตุ ประกาศโทษตน ด้วยความละอายต่อบาป และความเกรงกลัวต่อบาป ข้าพเจ้าจะขวนขวายปรับปรุงตนเป็นคนใหม่ จะเห็นโทษในความชั่วแม้เล็กน้อย แล้วไม่ฝืนกระทำ จะเห็นคุณในความ

ดีแม้เล็กน้อย แล้วชวนชวายเป็นกระทำโดยเคารพเอื้อเฟื้อ จะไม่ประมาท ไม่ทอดธุระ ไม่เชื่อน้ำขุ่น ต่อความดีและคนดีทั้งปวง จะไม่ทำตัวให้คนอื่นเป็นสหายใกล้ชิด ต่อความชั่วและคนชั่วทั้งปวง จะชวนชวายเป็นคบหากัลยาณมิตรผู้เป็นบัณฑิต เพื่อเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ในเส้นทางแห่งการปฏิบัติบูชา ด้วยความยำเกรงอย่างแรงกล้าต่อพระธรรม ไปจนกว่าที่จะถึงซึ่งพระนิพพาน ในอนาคตกาลอันใกล้นี้ ด้วยเทอญ

พระชุมพล พลปญโญ เขียนเพื่อเป็นพุทธบูชา ในวันวิสาขบูชา ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๓

(บทขอขมากรรมสำนึกผิดนี้ ถ้าใครใช้ทุกวันจะช่วยแก้ไขวิบากเวรกรรมให้เบาบางลง และช่วยให้เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง)

(ไม่สงวนลิขสิทธิ์)





๐๐๐๐๐๐๐๐

อธิบายภาพ

ภาพปกหน้า



เป็นรูป 'พระพุทธรูปเมตตา' พระพุทธรูปปางมารวิชัยซึ่งประดิษฐานที่วิหารชั้นล่าง ของมหาเจดีย์พุทธคยา องค์พระสูงประมาณ ๑.๖๖ เมตร หน้าตักกว้าง ๑.๔๗ เมตร เป็นศิลปะสมัยปาละ มีอายุประมาณ ๑,๔๐๐ ปี สร้างด้วยหินแกรนิตสีดำ แล้วทาทองทับทั้งองค์ ดูสวยงามมาก เป็นฝีมือของตระกูลช่างพุทธคยา ซึ่งมีชื่อเสียงในการสร้างพระพุทธรูปด้วยหินแกรนิตสีดำ พระพุทธรูปองค์นี้เป็นสัญลักษณ์เสมือนหนึ่งพระองค์แทนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขณะประทับตรัสรู้ เพราะด้านหลังของพระพุทธรูปคือตำแหน่งของต้นพระศรีมหาโพธิ์ซึ่งเป็นทิศตะวันตก นั่นคือ พระพุทธรูปองค์นี้หันหลังให้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ และหันหน้าไปทางทิศตะวันออก มองไปทางแม่น้ำเนรัญชรา เช่นเดียวกับพระพุทธรองค์ในคินต์ร์สุพระอนุตรตรสัมมาสัมโพธิญาณ

ภาพปกหลัง



รูปสุเมธดาบสนอนทอดกายให้
พระที่ปึงกรสัมมาสัมพุทธเจ้าและ
เหล่าพระอรหันตสาวกเหยียบ
ดำเนินข้ามเลนตม สุเมธดาบสตั้ง
ความปรารถนาว่า ขอให้ได้สร้าง
บารมีจนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า
พระองค์หนึ่งในอนาคตกาลภายภาค
หน้า พระที่ปึงกรสัมมาสัมพุทธเจ้า

ได้ทรงพยากรณ์ว่า ต่อไปภายภาคหน้า กาลเวลาอีก ๔ อสงไขยกัไรแสน
มหากัปปี สุเมธดาบสที่นอนทอดกายให้เราเหยียบนี้ จักได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง ทรงพระนามว่าพระโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งก็คือ
พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันนี้นั่นเอง ส่วนสตรีชดเชียวในรูปที่นั่งอยู่ด้านข้างคือ
นางสุมิตตากุมารี เมื่อได้สดับฟังพุทธพยากรณ์ดังนั้นแล้ว ก็ได้นำดอกบัว ๘
ดอกมาบูชาพระพุทธเจ้า ตั้งปรารถนาให้ได้เป็นผู้ร่วมสร้างบารมีกับสุเมธดาบส
ที่อธิฐานปรารถนาสร้างบารมีเพื่อไปสู่พุทธภูมิท่านนี้ ภายหลังนางสุมิตตา-
กุมารีได้มาบังเกิดเป็นพระนางพิมพายโสธรา อัครมเหสีของเจ้าชายสิทธัตถะ
เชื้ออำนรายละเอียดยการสร้างบารมีของพระนางพิมพายโสธราเพิ่มเติมได้ที่
<http://www.chumpolpalapanyo.com>

สำหรับรูปภายในเล่มส่วนใหญ่ประมาณเกินกว่าร้อยละ ๙๐ จะเป็น
บรรยากาศโดยรอบของพุทธคยา ซึ่งเป็นสังเวชนียสถานที่ตรัสรู้ของพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า



หากพบหนังสือเสียหายจากการพิมพ์ กรุณาส่งคืน

บริษัท สยามคัลเลอร์พรีน จำกัด

ตามที่อยู่ด้านหลัง

ทางโรงพิมพ์จะจัดส่งหนังสือเล่มใหม่ไปให้ โดยไม่คิดมูลค่า





ပုဂံလေထိ ဟန်

၂၀၁၅/၁၁/၁၀