



"..ท่านประกาศสอนเรื่องกายคตาสตินานเท่าไรแล้ว

พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ไม่เคยละเว้น

แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ได้ประกาศสอนมาเป็นเวลา ๒,๕๐๐ กว่าพรรษานี้แล้ว

ไม่ได้แยกสอนออกไปเป็นอย่างอื่น

...พระพุทธเจ้าตรัสตามเรื่องความจริงนี้เอง

เพราะกายนี้เป็นธรรมชาติความจริงอันหนึ่งอยู่แล้ว จะสอนให้ผิดจากหลักความจริงไปไม่ได้

ไม่ได้ฝืนความจริงไปเหมือนอย่างใจของพวกเราที่ฝืนอยู่ทุกๆ ขณะเวลานี้และฝืนตลอดมา

จึงก่อความยุ่งเหยิงวุ่นวายให้แก่ตัวเองทั้งกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน หากความสุขไม่ได้..."

"..เพราะความฝืนคติธรรมดา

และฝืนหลักธรรมชาติที่เป็นอยู่ยังงี้ ให้กลายเป็นอย่างอื่นขึ้นมาโดยที่เป็นไปไม่ได้

เวลานี้เราเสกสรรปั้นยอขึ้นโดยไม่เป็นความจริง และหลอกลวงตนเอง

เมื่อสิ่งใดไม่จริง ผลปรากฏขึ้นมาก็ต้องเป็นของปลอมเสมอและทำความเดือดร้อนแก่ตนเอง..."

"..การทำท่านสอนกายคตาสติ ก็เพื่อแก้ความหลงให้ถูกตามหลักธรรมชาติแห่งความเป็นของกาย

นับตั้งแต่ข้างนอกเข้าไปจนถึงข้างในที่สุดและทุกชั้น

ไม่มีส่วนไหนที่จะนำพึงปรารถนา ในร่างกายของเราและของใครก็ตาม

หากได้พิจารณาตามนี้แล้วจะไม่หลงและจะเป็นความสบายไม่กังวล

ปล่อยภาระในสิ่งเหล่านี้ได้ อุบาทานจะมีมาจากไหน

เมื่อไม่มีอุปาทานซึ่งถือภาระอันหนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกนี้แล้ว ทำไมจะไม่แสนสบายเล่า..."

พระพรหม วิสุทฺธิมจฺคฺล

หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน

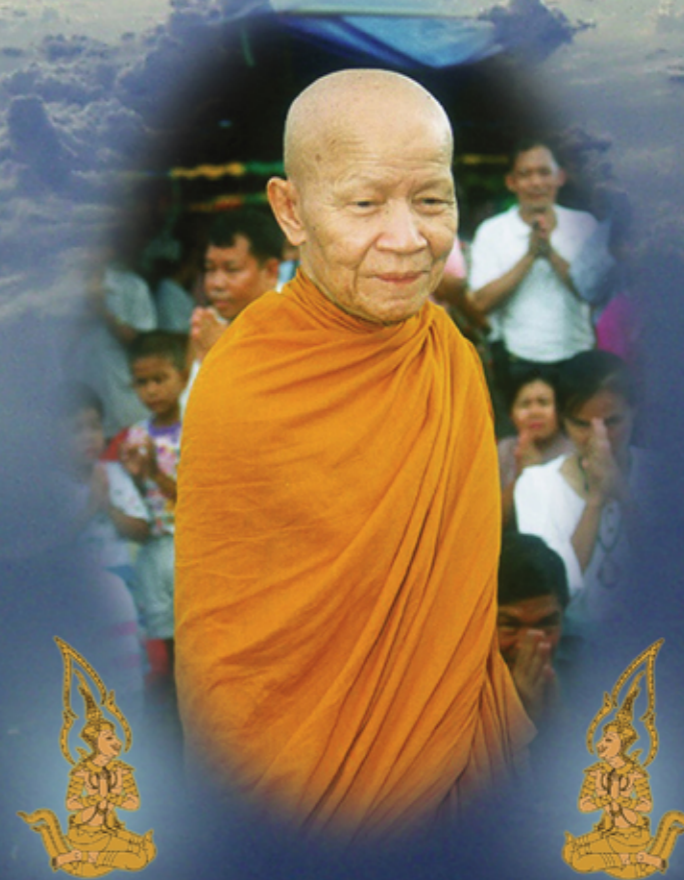


กายคตาสติ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงสอน...กายคตาสติ พระธรรมเทศนา โดย พระธรรมวิสุทฺธิมจฺคฺล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)



# กายคตาสติ

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์  
ทรงสอน...กายคตาสติ



หลักธรรมชาติความจริงของร่างกายมนุษย์

อันนำไปสู่ความพ้นทุกข์

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ

พระธรรมเทศนา โดย พระธรรมวิสุทฺธิมจฺคฺล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)

วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี



# กายปิณฑล

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์  
ทรงสอน...กายคตาสติ

## กายคตาสติ

- ผู้เขียน : หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน  
ISBN : 978-974-362-538-1  
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒  
จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม  
พิมพ์ถวายโดย : มูลนิธิเสียงธรรมเพื่อประชาชน ในพระอุปถัมภ์ของ  
สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี  
๓๐๙/๑ ม.๑ ต.บ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๒-๒๙๒๒๖๗ โทรสาร ๐๔๒-๒๙๒๒๖๗

ถ้าท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ท่านผู้นั้น  
กรุณาพิมพ์ได้ตามประสงค์โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
นอกจากพิมพ์เพื่อจำหน่ายจึงขอสงวนลิขสิทธิ์ เพราะผู้แสดง  
ไม่ต้องการอะไรยิ่งกว่าใจที่เป็นสมบัติล้ำค่ากว่าสมบัติใดๆ ในโลก

- พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด  
๔๙ หมู่ ๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘



“..ด้านหนึ่งวัฏจักร ก็เลสตัณหามันลากลง มันจะเอาให้จม ให้จมๆ ทั่วโลกธาตุ  
อีกด้านหนึ่งมีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวจุดเอาไว้ มันเหนียวลงๆ  
สุดท้ายมันเอาไปที่เปอร์เซ็นต์ ?  
เหลือไว้ให้เราชาวพุทธอย่างมากไม่เลย ๒๐ เปอร์เซ็นต์  
๘๐ เปอร์เซ็นต์ มันกลืนตลอดเวลาๆ นะ  
มันจะไม่วิตกวิจารณ์กันยังไง ? มันเห็นกันอยู่นี่นะ...”

“..พระพุทธเจ้าสอนให้ตาบอดหรือ ?  
ธรรมพระพุทธเจ้าไม่ใช่ธรรมตาบอด มาสอนแบบตาบอดได้หรือ  
ทุกสิ่งทุกอย่างเห็นหมด ทั้งโทษ ทั้งภัย ประจักษ์ๆ  
เพราะฉะนั้นจึงจุดจึงลากกันอย่างนั้นซิ...”  
“..พระพุทธเจ้าสอนโลกๆ พอตร์สู้บั้ง ส่งพระสาวกไปประกาศศาสนา ..ให้รีบไปๆ อย่าช้าร่อยกัน  
คือไฟไหม้โลก ไฟกิเลสตัณหามีไหม้โลก ให้รีบเปิดๆ รีบดับไฟ ๆ นั่น...  
พอตร์สู้บั้งขึ้นมา..พญามารก็มาขอ ขอนิมนต์นิพพานไปเสีย ปิดตายพวกนี้เอาไว้...”

ยัง เห็นไหม ? พระศาสนายังไม่เจริญเมื่อไร เรายังไม่ตาย ว่าอย่างนั้นเลย  
จึงได้ทรงสั่งสอนพระพุทธศาสนาเรื่อยมา...”

“..เป็นยังไง แขนซ้ายแขนขวามันติดกันอยู่  
อำนาจของพญามารมันครอบ... มันจะไม่ให้วิญญาณดวงไหนพ้นจากเงื้อมมือของมันไปได้  
ต้องให้อยู่ในกำมือของมันทั้งหมด  
พอจิตวิญญาณดวงไหนตาย มันก็จับเข้าลิ้นชักๆ ทั้งหมด  
ลิ้นชักกองทุกข์..เข้าใจไหมล่ะ ?  
จิตวิญญาณดวงไหนพอดับจิตแล้วปั๊บ มันก็เอาเข้าส่งไปตามกรรมๆ  
กรรมที่ส่วนมากมันเป็นผู้บัญชาให้ทำ จึงมักจะทำแต่บาปกัน  
ลงจม ลงจมๆ ... มันลือคไว้เลย  
พอจิตวิญญาณดวงไหนขาดสับลงไป มันจะลือคโดยหลักธรรมชาติของวัฏจักรเป็นอัตโนมัติเอง  
ฟังเอานะ วัฏจักรอัตโนมัติเป็นอย่างนี้...”

“..ตามที่ท่านแสดงไว้ในตำราว่า มันแสดงฤทธิ์นี้ยังเมฆหมอกมืดแปดทิศเลย คือมองหาอะไรไม่เห็น  
คือมันคุ้มเขี่ยขุดค้นหาจิตวิญญาณพระโพธิกัต  
พระพุทธเจ้าทรงตวาดเลย พญามาร..ว่าขึ้นเลยนะ  
ถ้าเป็นหลวงตาบวจะจับไม้พร้อม หรือนิวเคลียร์นิวตรอนพร้อมก็ไม่ทราบ จะฟาดหัวพญามารนี่นะ  
เธอจะค้นหาอะไร..ค้นหาจิตวิญญาณของพระโพธิกัต ซึ่งเป็นลูกเรตภาคต  
ย่าเข้าไปอีก เพื่อให้มีน้ำหนักเท่ากันเข้า ว่า อย่่าว่าแต่เพียงพญามารมาเท่านั้นเลย ให้ไปยก  
โคตรพญามารมาหมดทั่ว ๓ แดนโลกธาตุนี่มาคุ้มเขี่ยขุดค้นหาจิตวิญญาณของพระโพธิกัตเรา มันจะ  
จมลงไปทั้งโคตรทั้งแขนนะ...”

๔ ตุลาคม ๒๕๔๒





“..จะพิจารณาไปในวัตถุสิ่งใดก็ตามในโลกนี้  
มันเต็มอยู่ด้วยกองอนิจจัง ทุกขัง อนตตา หาความจริงถาวรไม่ได้  
อาศัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็จะพังลงไป...  
..วัตถุสิ่งใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่ามิอยู่ในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่สิ่งที่จะต้องพังทลาย  
เขาไม่พังเราก็พัง เขาไม่แตกเราก็แตก เขาไม่พลัดพรากเราก็พลัดพราก เขาไม่จากเราก็จาก  
เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยความจากความพลัดพรากกันอยู่แล้วโดยหลักธรรมชาติ  
ให้พิจารณาอย่างนี้ด้วยปัญญาให้ชัดเจนก่อนหน้าที่สิ่งเหล่านั้นจะพลัดพรากจากเรา หรือเราจะพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น  
แล้วปล่อยวางไว้ตามเป็นจริง...”

“...เพราะฉะนั้นเมื่อยังมีชีวิตอยู่ รู้ ๆ อยู่อย่างนี้  
จงสร้างความแน่นอนขึ้นที่ใจของเรา ด้วยความเป็นผู้หนักแน่นในสัจคุณทั้งหลาย  
จะแน่ตัวเองทั้งยังอยู่ตลอดเวลาตายไป ไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวกับความไม่ความตาย  
ความพลัดพรากจากสัตว์แลสังขารที่ใคร ๆ ต้องเผชิญด้วยกัน เพราะมีอยู่ทุกกับทุกคน...”

## คำนำ



หลวงตามหาบัวท่านได้กล่าวไว้ว่า “ศาสนาเท่านั้น ที่ทำให้โลกร่มเย็น แต่คนในสมัยนี้ห่างศาสนาไปมาก โลกจึงร้อนรุ่มมาก” หลวงตาได้ปรารถนาเป็นห่วงถึงอนาคตของลูกหลานชาวพุทธอยู่หลายครั้ง คณะผู้จัดทำจึงได้ปรารถนาที่จะนำพระธรรมเทศนาขององค์หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน ที่น่าสนใจ และง่ายต่อการปฏิบัติตาม เพื่อเผยแพร่ให้กับชาวพุทธไว้เป็นอุบายคุ้มกันใจ เพื่อรักษาตนให้อยู่อย่างร่มเย็นท่ามกลางโลกที่เจริญ แต่ร้อนรุ่มไปด้วยอภุศลธรรมประเภทต่างๆ มากมายในยุคปัจจุบัน

ซึ่งไม่ใช่สิ่งง่ายที่ใครจะต้านกระแสกิเลสที่มีความสุขประเภทต่างๆ เป็นเครื่องหลอกล่อใจให้หลงโลก จึงขออนุโมทนาอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่สนใจในการศึกษาธรรมะ และหากได้สนใจอ่านอย่างจริงจัง พร้อมทำความเข้าใจในธรรมไปด้วย ย่อมพบว่าธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงตามหาบัวได้นำมาสืบทอดนี้ เป็นธรรมที่ร่มเย็นแบบวิเศษ ยังให้ใจเบาอย่างที่ไม่มีความสุขของโลกใดๆ จะให้ได้ และแม้มีเงินทองมากมายเท่าไรหรือยศศักดิ์สูงส่งเท่าใดก็ตาม ก็ไม่สามารถจะซื้อหรือแสวงหาความสุขประเภทนี้ได้ นอกจากการทดลองศึกษาและปฏิบัติตามธรรม และหากทำจริงก็ย่อมได้รับผลที่แตกต่างจากการแสวงหาความสุขทางโลกอย่างสิ้นเชิง และจะประจักษ์ชัดว่า ความสุขใจ ของมนุษย์ทุกผู้ทุกนามนี้ไม่ได้อยู่ที่ใด แต่อยู่ที่การสร้างใจให้มีปัญญาตรงตามความเป็นธรรมชาติของชีวิตนี้เอง **ความทุกข์ที่ติดค้างในใจ** จึงจะหมดไปด้วยความเข้าใจในตัวตนที่แท้จริงของเรา และย่อม เห็นโทษของความสุขจากอภุศลประเภทต่างๆ ไปตามลำดับจากที่เคยชอบใจและยินดีและแสวงหาโทษเหล่านี้เข้าสู่ตนให้ได้รับทุกข์ เพราะไม่เคยรู้มาก่อนเลย พร้อมทั้งละโทษต่างๆ ในโลกออกและแสวงหาความสุขประเภทร่มเย็นใจอันมีธรรมประเภทต่างๆ เข้าสู่ตนเหมือนคนผู้ฉลาดสามารถเลือกทานอาหารที่ไร้โทษไร้พิษได้ ก็ย่อมอยู่ในโลกได้อย่างพาสุก

ธรรมนี้ไม่ได้อาศัยความเชื่อหรือความเข้าใจอย่างผิวเผิน แต่อาศัยการเข้าไปพบเห็นธรรมชาติเหล่านี้ด้วยใจที่แจ่มชัดในสติที่คอยสังเกตสอดส่อง จึงต้องอาศัยการปฏิบัติภาตสมาธิเพื่อลับสติปัญญาให้แหลมคมตามที่องค์หลวงตาได้แสดงไว้ แล้วจะเข้าใจชัดว่าพระพุทธศาสนานี้ไม่ได้เป็นศาสนาของความเชื่อ แต่เป็นศาสนาที่ประกอบด้วยเหตุผลที่ยังให้เกิดคุณค่าต่อจิตใจอย่างแท้จริง และหากได้เข้าถึง ก็ย่อมเห็นคุณค่าของธรรมเหนือกว่าสิ่งมีค่าใดๆ ในโลก

ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า การปฏิบัติธรรมนั้นผลคือความสุขใจที่ได้รับในปัจจุบัน และหากยังมีเหตุปัจจัยสืบต่อภพชาติ ย่อมหมายถึงจะต้องได้รับความสุขในภพชาติหน้าด้วย ดังนั้น การเข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมแม้จะต้องใช้เวลา ทุ่มเทความตั้งใจ และแม้บางครั้งจะต้องอาศัยความอดทน แต่ก็ยังเป็นสิ่งคุ้มค่าที่มนุษย์ทุกท่านควรได้รับไว้เป็นสมบัติประจำตนเพื่อให้เกิดความร่มเย็นใจสืบไป

สุดท้าย ขออนุโมทนาแต่ทุกท่านที่ร่วมบุญกุศลบริจาคปัจจัยในการจัดทำหนังสือเล่มนี้แบบปิดทองหลังพระเนื่องจากไม่มีประกาศเจตนารมณ์แต่อย่างใด ซึ่งเป็นแนวทางที่หลวงตามหาบัวเสียสละทำทานแบบไม่เจืออาภิมิส จึงได้บุญแบบบริสุทธิ์ และหากมีผู้ได้รู้เห็นธรรมจากพระธรรมที่องค์หลวงตาได้แสดงไว้ ก็ย่อมเกิดประโยชน์แก่พระศาสนา จึงขอให้อุทิศบุญกุศลร่วมกัน

## คำนำ (พิมพ์ครั้งที่ ๒)



ธรรมะของพระพุทธองค์มักชี้ให้เห็นอยู่เสมอถึงโลกที่มักนิยมสิ่งสวยงามและความสุข สิ่งน่าปรารถนา น่าพึงใจมากมายในโลกนี้ แต่สิ่งเหล่านี้กลับพาให้ติดอยู่ในวังวนแห่งทุกข์ ที่พาให้เกิด แก่ เจ็บ ตาย พัดพราก ความวิปริตคร่ำไรรำพันต่างๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุดนับภพชาติไม่ถ้วน

ธรรมในหมวดกายคตาสติขององค์หลวงตานี้ เป็นธรรมที่สอนให้เห็นสิ่งไม่สวยไม่งามจากสิ่งสวยงาม สอนให้เห็นสังขธรรมความจริงเพื่อจะได้ไม่หลงมาyalโลกที่ไม่เที่ยงแท้ ธรรมที่ไม่เพติดเพตินในสุขแต่กลับ เมาบางจากความทุกข์ปฏิบัติตนเหมือนจะไม่ได้รับสุข แต่กลับประสบความสุขความเย็นใจตามลำดับที่ปฏิบัติได้ ธรรมอันเป็นอสุภะไม่งามนี้ แม้เป็นที่ไม่น่ายินดีไม่น่านิยมต่อใครๆ ในโลก แต่พาให้ท่านผู้ปฏิบัติพ้นจากความทุกข์ทั้งหมดได้

ทางคณะทำงานจึงได้ดำริในการจัดพิมพ์หนังสือกายคตาสติ ครั้งที่ ๒ ในระหว่างนี้ทางคณะฯ ได้มีโอกาสศึกษาธรรมะบางบทบางตอนจากหนังสือและจากวิทยุเสียงธรรมขององค์หลวงตา ที่เกี่ยวกับการพิจารณากายของครูบาอาจารย์สายกรรมฐานบางท่าน พบว่ามีคุณค่ายิ่ง เพราะทำให้เกิดความเข้าใจ ในอีกแง่มุมหนึ่ง จึงได้นำมาร่วมลงเผยแพร่ เพื่อเปิดโอกาสให้ท่านผู้สนใจได้ศึกษาในหนังสือนี้

หากท่านใดได้รับผลแห่งธรรม คือผู้ยังพระศาสนาให้เจริญดังที่หลวงตาเคยสอนไว้ ส่วนท่านผู้ร่วม เผยแพร่จัดทำ ก็เท่ากับนำธรรมของหลวงตาและครูบาอาจารย์เพื่อเปิดทางสว่างแก่นักปฏิบัติทั้งหลายให้ถึง ทางแห่งความพ้นทุกข์

จึงขอร่วมอนุโมทนากับท่านทั้งหลายผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำ ทั้งสละเงินทอง แรงกายแรงใจต่างๆ ที่มาจากน้ำใจโดยแท้ และรวมทั้งท่านผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมทุกท่านมา ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

**หมายเหตุ** การศึกษาธรรมะคือการศึกษากายของจริง ดังนั้น ภาพต่างๆ ที่นำมาแสดงจึงเป็นภาพจริง และแม้ภาพที่แต่งขึ้นก็สร้าง จากภาพวัตถุที่เป็นภาพจริง เพื่อให้สะดวกต่อการพิจารณาธรรม ซึ่งจะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นในจิตใจ เพื่อดับอกุศลให้ห่างภพชาติ อันเป็นทุกข์ต่างๆ และถึงซึ่งกุศลคือความฉลาดในการรักษาใจ ยังความร่มเย็นให้เกิดขึ้นได้

ภาพที่ได้มาเหล่านี้ มีผู้เสียสละร่วมเป็นอาสาสมัคร จึงขอ อนุโมทนา ณ ที่นี้ และรวมทั้งร่างต่างๆ ที่ปรากฏในหลายภาพ **ทั้งหมด จึงเปรียบเหมือนอาจารย์ผู้มีคุณ** ผู้สอนให้เห็นธรรมชาติของกาย อานิสงส์อันใดที่พึงเกิดขึ้น ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านี้จึงได้รับบุญ กุศลและอยู่อย่างร่มเย็นในภาพที่เป็นสุขของตนยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ

หากท่านมิได้ใช้หนังสือแล้วกรุณาส่งต่อให้ผู้สนใจปฏิบัติธรรม จักเป็นบุญกุศลยิ่ง







## ธรรมโศภิต ของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ

### เรื่อง การพิจารณากาย



พระบรมศาสดาจารย์เจ้าทรงตั้งมหาสติปัฏฐานเป็นชัยภูมิ ก็โดยที่ผู้จะเข้าสู่สงครามรบข้าศึก คือ กิเลส ต้องพิจารณากายานุปัสสา สติปัฏฐานเป็นต้นก่อน เพราะคนเราที่เกิดกามราคะก็เกิดที่กายและใจ เพราะตาแลเห็นกายทำให้ใจกำเริบ เหตุุนั้น จึงได้ความว่า กายเป็น เครื่องก่อเหตุ จึงต้องพิจารณาที่กายนี้ก่อน จะได้เป็นเครื่องดับนิวรณ์ ทำให้ใจสงบได้

การพิจารณากายนี้เป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ล้วนแต่ต้อง พิจารณากายนี้ทั้งสิ้น สิ่งสกปรกน่าเกลียดนั้นก็คือตัวเรานี้เอง ร่างกายนี้ เป็นที่ประชุมแห่งของโสโครก เป็นอสุภะ ปฏิกูล น่าเกลียด เพราะฉะนั้น จึงพิจารณากายนี้ให้ชำนิชำนาญ ให้มีสติพิจารณาในที่ทุกสถาน ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ คิด พูด ก็ให้มีสติรอบคอบในกายอยู่เสมอ ณ ที่นี้พึงทำให้มาก

**เจริญให้มาก คือพิจารณาไม่ต้องถอยเลยทีเดียว**

ขณะเมื่อยังเห็นไม่ทันชัดเจาก็พิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งแห่งกายอันเป็นที่สบายแก่จิตจนกระทั่ง ปรากฏเป็นอุคคหนิमित คือ ปรากฏส่วนแห่งร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วก็กำหนดส่วนนั้นให้มาก เจริญให้มาก ทำให้มาก

พระโยคาวจรเจ้าเมื่อพิจารณาในที่นี้ พึงเจริญให้มาก ทำให้มาก อย่าพิจารณาคั้งเดียวแล้ว ปล่อยทิ้งตั้งครึ่งเดือน ตั้งเดือน ให้พิจารณาก้าวเข้าไป ถอยออกมาเป็น อนุโลม ปฏิโลม คือเข้าไปสงบในจิต แล้วถอยออกมาพิจารณากาย อย่าพิจารณากายอย่างเดียวหรือสงบที่จิตแต่อย่างเดียว พระโยคาวจรเจ้า พิจารณาอย่างนี้ชำนาญแล้ว หรือชำนาญอย่างยิ่งแล้ว คราวนี้แลเป็นส่วนที่จะเป็นเอง คือ จิต ย่อม จะรวมใหญ่ เมื่อรวมพริบลง ย่อมปรากฏว่าทุกสิ่งรวมลงเป็นอันเดียวกันคือหมดทั้งโลกย่อมเป็นธาตุทั้งสิ้น นิमितจะปรากฏขึ้นพร้อมกันว่าโลกนี้ราบเหมือนหน้ากลอง เพราะมีสภาพเป็นอันเดียวกัน ไม่ว่า ป่าไม้ ภูเขา มนุษย์ สัตว์ แม้ที่สุดตัวของเราก็ต้องลปรายเป็นที่สุดอย่างเดียวกันพร้อมกับ **ญาณสัมปยุตต์** คือรู้ขึ้นมา พร้อมกัน ในที่นี้ตัดความสันทะห์ในใจได้เลย จึงชื่อว่า **ยลาภูตญาณทัสสนวิปัสสนา** คือทั้งเห็นทั้งรู้ตาม ความเป็นจริง

การพิจารณากายนี้มีที่อ้างมาก ดังในการบวชทุกวันนี้ เบื้องต้นต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก็คือ กายนี้เอง ก่อนอื่นหมดเพราะเป็นของสำคัญ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์พระธรรมบททุกทกนิกายว่า อาจารย์ผู้ไม่ฉลาด ไม่บอกซึ่งการพิจารณากาย อาจทำลายอุปนิสัยแห่งพระอรหันต์ของกุลบุตรได้ เพราะฉะนั้นในทุกวันนี้จึงต้อง บอกกรรมฐาน ๕ ก่อน

เหตุนี้การพิจารณากายจึงเป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมดล้วนแต่ต้องพิจารณากายนี้ทั้งสิ้น จะรวบรวมกำลังใหญ่ได้ต้องรวบรวมด้วยการพิจารณากาย แม้พระพุทธองค์เจ้าจะได้ตรัสรู้ที่แรกก็ทรง พิจารณาลม ลมจะไม่ใช่กายอย่างไร? เพราะฉะนั้นมหาสติปัฏฐาน มีกายานุปัสสนาเป็นต้น จึงชื่อว่า “ชัยภูมิ” เมื่อเราได้ชัยภูมิตีแล้ว กล่าวคือปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานจนชำนาญแล้ว ก็จึงพิจารณาความเป็นจริง ตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลาย



หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ณ พิพิธภัณฑสถานหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ  
วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๑



เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๑๐

“กายคตาสติ”



อุบายวิธีสอนหมู่เพื่อนมาเป็นลำดับๆ ในความรู้สึกก็ว่าเป็นที่แน่ใจว่าได้สอนเต็มภูมิของตน ทั้งฝ่ายเหตุที่ได้เคยดำเนินมาอย่างไร และผลที่ปรากฏขึ้นมาบ้างเล็กน้อยที่นำมาสอนหมู่เพื่อน ไม่ปรากฏว่าธรรมะบทใดที่ได้ปรากฏแต่เหตุส่วนผลไม่มีแล้วนำมาสอนหมู่เพื่อน สอนทั้งเหตุที่ได้ ดำเนินผลที่ปรากฏ แต่ไม่ได้บอกว่าการได้ปรากฏอย่างนั้นๆ เท่านั้นเอง หลักธรรมะของพระพุทธเจ้า ครอบคลุมไว้แล้วโดยสวากขาตธรรม คือเป็นธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว เพราะรู้ชอบปฏิบัติชอบ

การปฏิบัติชอบก็เป็นเหตุให้รู้ชอบและแสดงธรรมโดยชอบธรรม จึงไม่มีอะไรจะเป็นที่ขัดข้อง สำหรับผู้จะปฏิบัติตาม บรรดาท่านผู้ปฏิบัติที่ปรากฏเป็นผลขึ้นมาท่านก็แน่ใจของท่านทั้งฝ่ายเหตุ และฝ่ายผล ซึ่งได้ดำเนินมาอย่างไรและผลปรากฏเป็นอย่างไรบ้าง ท่านนำมาประกาศสอนโลกแทน องค์ศาสดา มีพระอรหันต์เป็นต้น นอกจากนั้นก็มิครุอาจารย์ซึ่งท่านตั้งใจประพฤติปฏิบัติ และรู้เห็น ตามหลักความจริงตามพระองค์ท่านนำมาสั่งสอน ท่านก็สอนเป็นที่แน่ใจของท่านเหมือนกัน ไม่ได้ สอนแบบลู่ๆ คล่าๆ ทั้งฝ่ายเหตุที่ท่านได้ดำเนินมาอย่างไร และผลปรากฏขึ้นอย่างไร ตั้งแต่เหตุ ตามขั้นแห่งธรรมะและภูมิของผู้ปฏิบัติในเบื้องต้น จนถึงเหตุอันสูงสุดและภูมิอันสุดยอด แสดงว่า เป็นไปโดยพร้อมมูลทั้งเหตุและผล ทั้งเป็นที่แน่ใจในการสั่งสอนด้วย

เรื่องของครูบาอาจารย์ที่ความจริงท่านสอนอย่างนั้นเพราะท่านรู้จริง และผู้ศึกษาและปฏิบัติ มีความสนใจและปฏิบัติจริงแค่ไหน นี่เป็นปัญหาสำคัญสำหรับพวกเราผู้เป็นนักศึกษาด้วยกันจะนำไป ขบคิด และแก้ไขปัญหานั้นให้แจ่มชัดขึ้นภายในจิตใจของตน ท่านสอนข้อใดปรากฏว่าสอนออกจาก ความจริงใจไม่ว่าพระพุทธเจ้าและสาวก ตลอดครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นธรรมมาอย่างเรียบร้อยแล้ว ไม่ว่าส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด และไม่ว่าภายนอกภายใน ท่านสอนลงอย่างจริงใจ ถ้าผู้ฟังอย่างจริงใจและปฏิบัติอย่างจริงใจ ทำไมจะไม่เห็นผลเป็นที่จริงใจของตนเองเล่า เพราะสวากขาตธรรมเป็นของจริงตลอดสายตั้งแต่ต้นจนอวสาน ไม่มีสิ่งใดที่จะแปลกปลอมพอให้เสีย หวังสำหรับผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมข้อนั้นๆ

เช่นท่านสอนกายคตาสติ เป็นต้น เป็นอย่างไรถึงต้องสอนกายคตาสติ พวกเราหลงอยู่ทุกวัน นี้หลงอะไร ถ้าไม่ใช่หลงกายคตาสติ นี้เข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นอุปาทานใหญ่โตให้จิตใจละเมอเพ้อฝัน อยู่ตลอดเวลา ยิ่งกว่าเรื่องของกาย คือหลงกายนี้เอง การที่ท่านสอนกายคตาสติก็เพื่อแก้ความหลง ให้ถูกตามหลักธรรมชาติแห่งความเป็นของกาย เวลานี้เราเสกสรรปั้นยอขึ้นโดยไม่เป็นความจริง และ

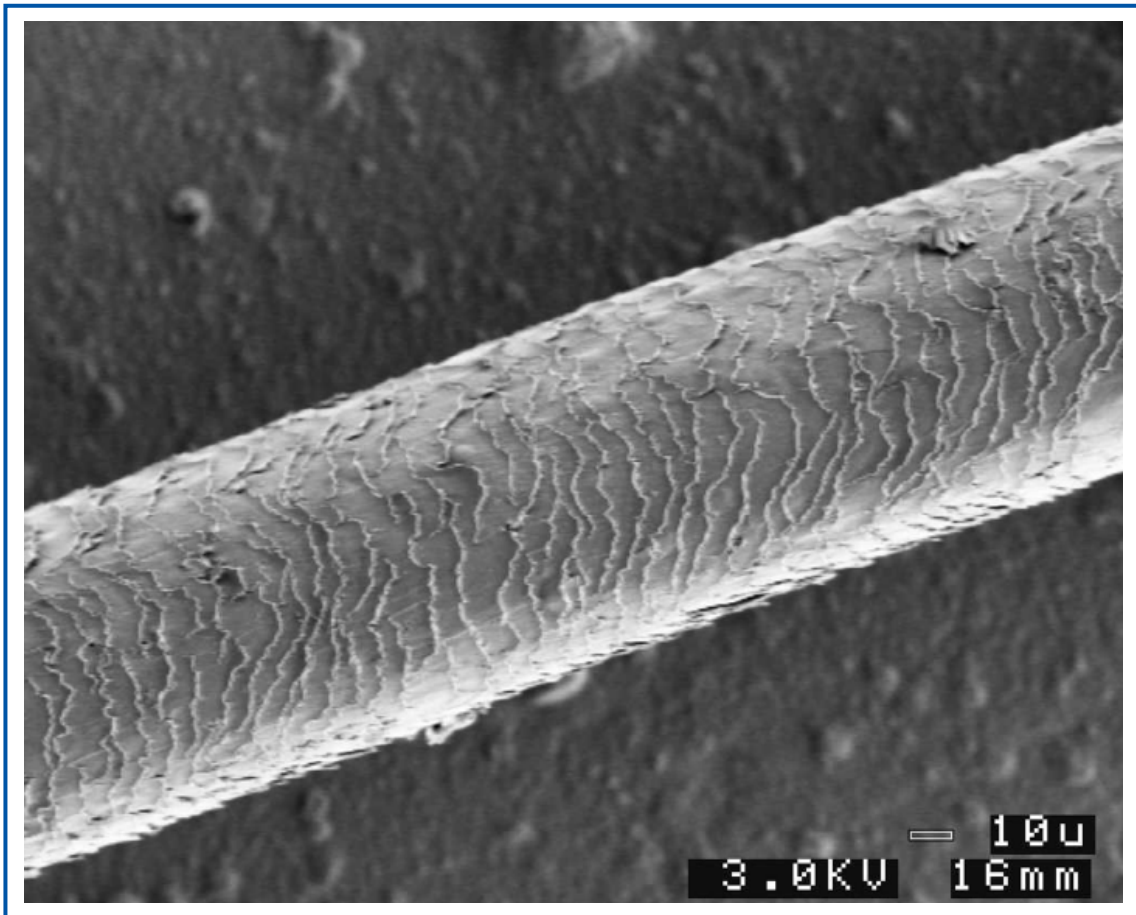


# กายวิภาค

หลอกตัวเอง เมื่อสิ่งใดไม่จริง ผลปรากฏขึ้นมาก็ต้องเป็นของปลอมเสมอและทำความเดือดร้อนแก่ตนเอง

ท่านประกาศสอนเรื่องกายคตาสตินานเท่าไรแล้ว พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ไม่เคยละเว้น แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ได้ประกาศสอนมาเป็นเวลาสองพันห้าร้อยกว่าพรรษาแล้ว ไม่ได้สอนแยกออกไปเป็นอย่างอื่น เพราะกายนี้เป็นธรรมชาติความจริงอันหนึ่งอยู่แล้ว จะสอนให้ผิดจากหลักความจริงไปไม่ได้ ทำไมท่านถึงสอนกายคตาสติ เพราะพวกเราหลงในกายนี้ว่าเป็นของสวยของงามนี้เป็นหลักสำคัญ เป็นสิ่งที่น่ารัก น่ากำหนดยินดี โดยที่ในส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ไม่มีชิ้นไหนจะเป็นของดีของสวยของงามตามความเพ้อฝันของผู้คิดเช่นนั้น

เราลองแยกออกดูตั้งแต่ผมซึ่งอยู่นอกๆ มีสวย มีงาม มีสะอาดที่ไหน เส้นดำๆ เปลี่ยนจากดำก็เป็นขาว ถ้าเส้นผมดำนี้เป็นของสวยงามแล้วก็หม้อที่ถูกไฟมันก็ดำเหมือนกัน เราคิดดู ถ้าเป็นของสะอาดแล้วตกลงในภาชนะซึ่งเป็นที่รับประทาน มีความขยะแขยงไหม มูลของเส้นผมนี้มีอยู่ทุกเส้นไม่เคยปราศจากมูล ปราศจากมูลคือสิ่งสกปรกโสโครกไม่ได้เกี่ยวข้องเลย ไม่เคลือบแฝงเลย

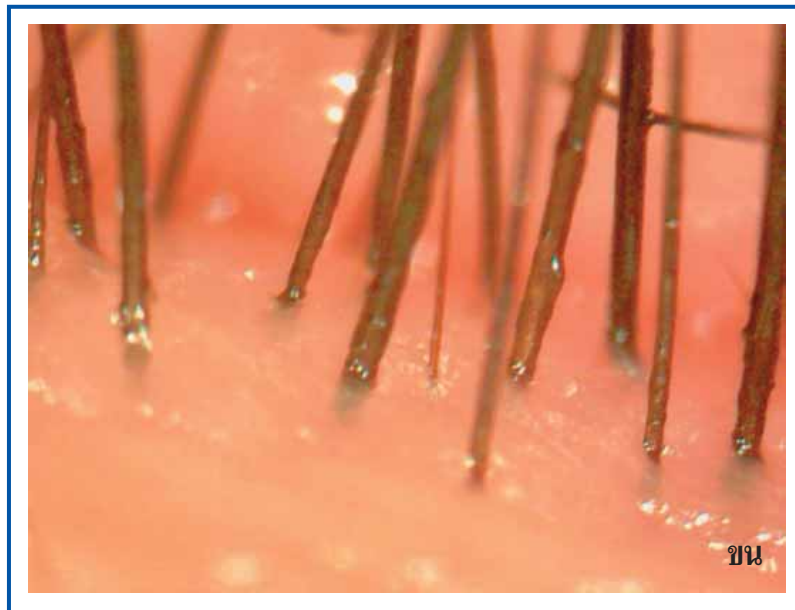


เส้นผม (ขยาย 2000 เท่า)



ภาพขยายรากผม (มูลเส้นผม)

ใครทราบไหมว่ามูลคืออะไร นี่ภาษาที่โลกนิยมและถือกันพูดว่ามูล ความจริงก็คือของสกปรกที่ไม่พึงปรารถนานั่นเอง มูลเส้นผม มูลฟัน มูลผม ว่าไปอย่างนั้น มีก็เส้นผมบนศีรษะของเราและเส้นไหนบ้างที่เป็นเส้นผมที่สะอาดมีเส้นไหนบ้าง หมดทั้งศีรษะนี้แม้แต่เส้นเดียวไม่มีเลย แล้วเราจะหาของสะอาดมาจากไหนในเส้นผมแต่ละเส้นๆ นี้ พอที่จะเป็นเหตุให้เกิดความรัก ความกำหนัด ยินดีว่าสวย ว่างาม ว่าสะอาด

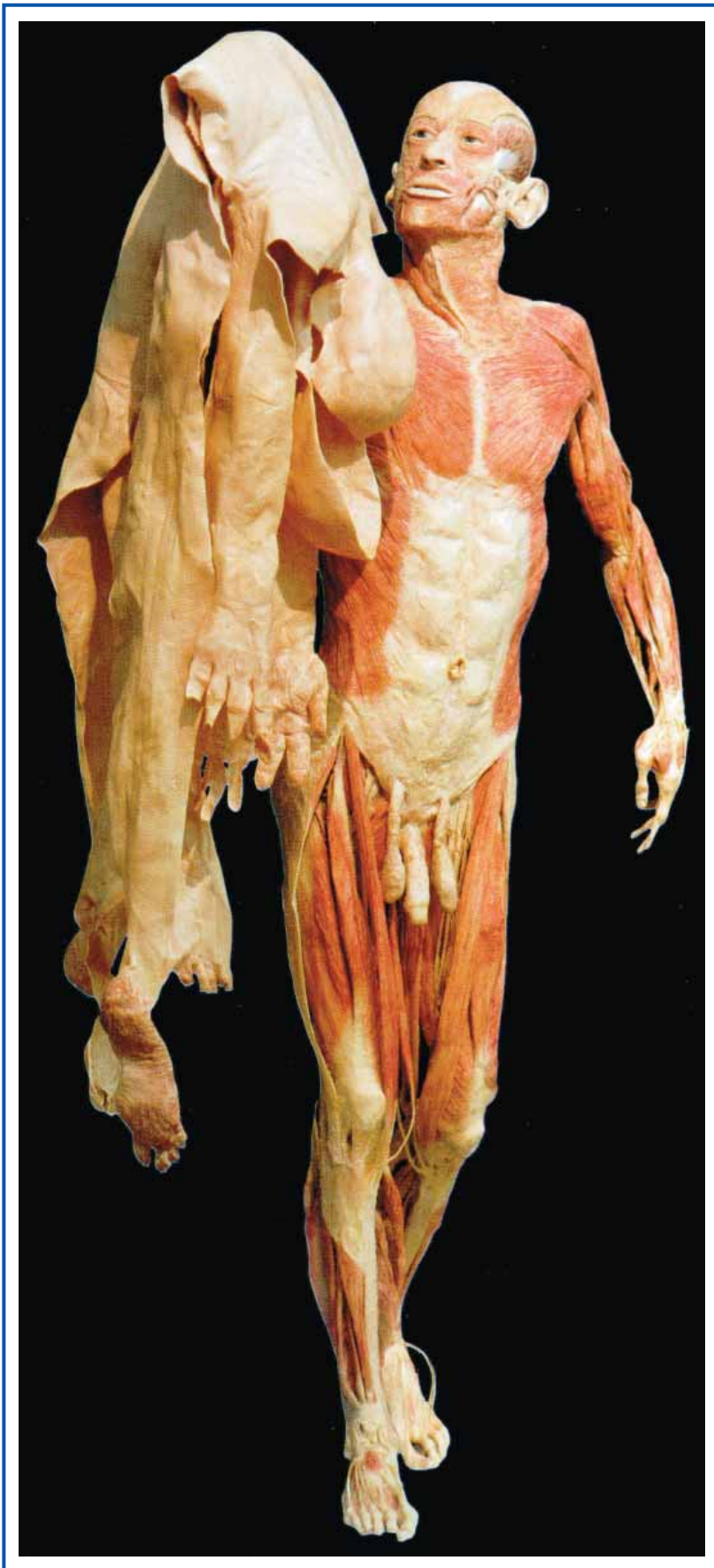


ขน

ขนก็เช่นเดียวกันอีก มีลักษณะเช่นเดียวกันไม่มีอะไรผิดปกติ ซึ่งอยู่ตามผิวหนังเช่นเดียวกัน และเป็นเส้นๆ เหมือนกัน มีมูลของมันประจำอยู่ ทั้งตัวเส้นผมเส้นขนและทั้งขุมที่เกิดของมัน

ที่เรียกว่าขุมขน เพราะเหตุไร สิ่งเหล่านี้ทุกเส้นจึงไม่มีข้อยกเว้นว่าเป็นของสะอาด ก็เพราะฐานเดิมที่มันเกิดนั้น หมดทั้งฐานเป็นสิ่งที่สกปรกทั้งนั้น หนึ่งตรงไหนที่ไม่มีมูลติดอยู่นั้นมีไหม เราลองคิดดู นี่กายคตาสติพิจารณาอย่างนี้ นี่แหละตามหลักความจริงของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้ และตามหลักความจริงของร่างกายนี้ก็เป็นอย่างนั้น

# กายพิศาล



พระพุทธเจ้าตรัสตามเรื่องความจริงนี้เอง ไม่ได้ฝืนความจริงไปเหมือนอย่างใจของพวกเราที่ฝืนอยู่ทุกๆ ขณะเวลานี้และฝืนตลอดมา จึงก่อความยุ่งเหยิงวุ่นวายให้แก่ตัวเอง ทั้งกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน หาความสุขไม่ได้เพราะความฝืนคติธรรมดา และฝืนหลักธรรมชาติที่เป็นอยู่ยังงี้ ให้กลายเป็นอย่างอื่นขึ้นมาโดยที่เป็นไปไม่ได้

ตรวจดูให้ดี หน้าที่หุ้มห่ออยู่ในส่วนร่างกายของเรามีส่วนไหนที่มีข้อยกเว้นว่าไม่มีของสทปรกเคลือบแฝง อยู่เลยที่เรียกว่ามูล

คำว่าขี้โคลจะหมายถึงอะไรถ้าไม่หมายถึงมูล ไม่ว่าจะข้างบน ข้างล่างรอบตัวนี้เต็มไปด้วยมูลนี้ทั้งนั้น แล้วที่ไหนว่าเป็นที่สะอาด ที่ไหนเป็นที่สวยงาม เวลาหุ้มห่อกันอยู่เรียกว่าเป็นกลุ่ม เป็นก้อน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ลองแผ่ออกซิหนังสือนี้เป็นแผ่นเหมือนเสื้อ เช่นอย่างหนังสือหนังควายนั่น เขาแผ่ออกแล้วเป็นยังงี้ แล้วหนังสือจะผิดแปลกกันไปที่ไหน ข้างนอกก็เต็มไปด้วยมูล ข้างในก็เต็มไปด้วยสิ่งสทปรกโสโครก



มีเลือดและน้ำเหลืองเต็มไปหมด ตรงไหนในหนังที่มีอยู่รอบตัวของเรานี้ซึ่งมีข้อยกเว้นว่าเป็นสิ่งที่สะอาดและสวยงามซึ่งเป็นที่น่ารักน่ากำหนด ตามใจที่ละเมอเพื่อฝันอยู่เวลานี้

แยกให้เห็นเป็นชั้นๆ ให้เห็นตามหลักความจริงของกายคตา ถ้าว่าพระพุทธเจ้าตรัสไม่ถูก ตรงไหนบ้างจะขัดแย้งในความรู้สึกของเราว่า ไม่เป็นดังที่ท่านตรัสไว้เริ่มแต่หนังลงมาซึ่งอธิบายผ่านมาแล้ว มีตรงไหนบ้างที่จะขัดแย้ง

เช่นผมบนศีรษะเราทุกเส้น มีเส้นหนึ่งซึ่งเป็นข้อยกเว้นว่าไม่มีมูลติดอยู่เลย และสถานที่ที่เกิดของมันก็เป็นที่สะอาด ปราศจากสิ่งที่ไม่สมม มีเส้นไหนบ้างเมื่อพิจารณาตามหลักความจริงแล้ว ไม่มีข้อยกเว้นแม้แต่เส้นเดียว ผมก็ไม่มีแล้ว ขนเกล้า รอบตัวของเรานี้มีเส้นไหนบ้างที่เป็นข้อยกเว้น ไม่มี เป็นแบบเดียวกันเพราะฐานที่เกิดของมัน เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สมมดังที่กล่าวมานี้ ได้แก่หนังที่หุ้มห่ออยู่นี้ ในรอบตัวของเรานี้เต็มไปด้วยมูล

- รากผม
- เลือด
- น้ำเหลือง

บริเวณหนังศีรษะ ที่เกิดของผม มีรากผม ไขมันหนังศีรษะ น้ำเลือด น้ำเหลือง หล่อเลี้ยง



รังแค (ขยาย 200 เท่า)

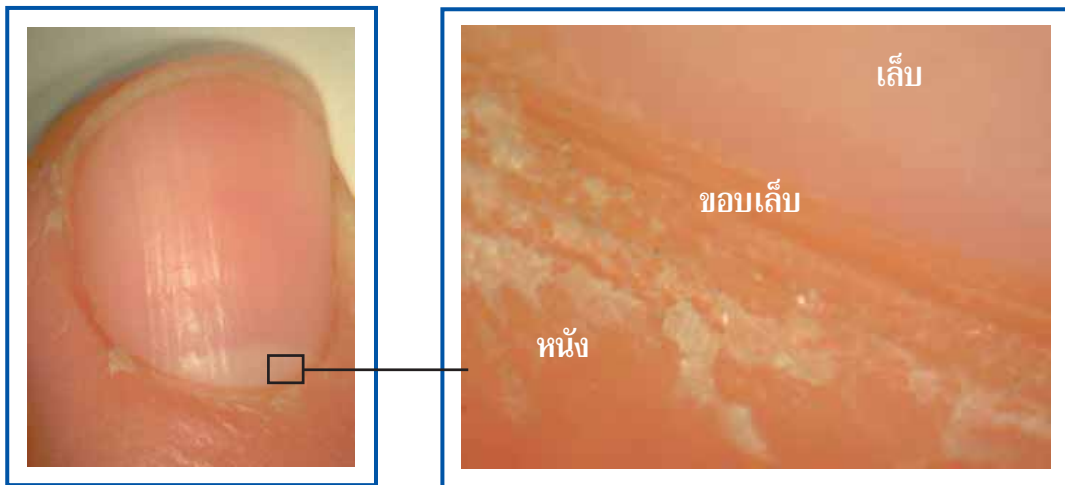
เพราะฉะนั้นไม่ว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้นจากที่นี้จึงไม่มีข้อยกเว้นว่า เป็นสิ่งที่สะอาดและสวยงาม น่ากำหนดยินดี น่าเพลิดน่าเพลิน เป็นอาการที่สองที่สามเข้ามา ผม ขน หนัง เล็บก็เหมือนกัน



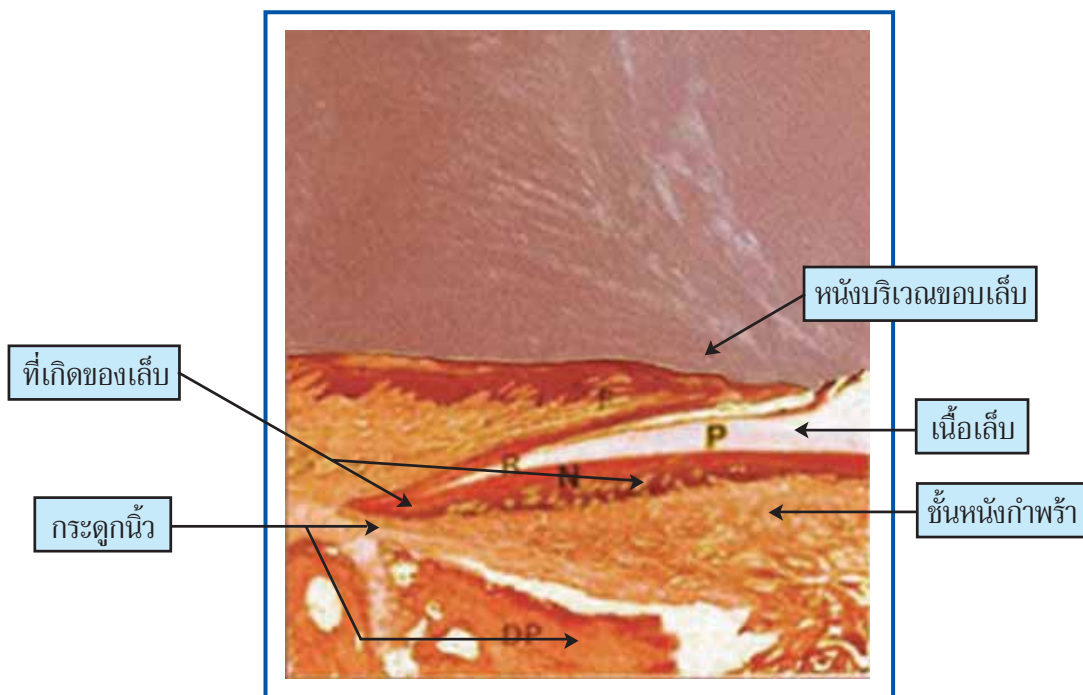
# กายวิภาค

เส้นเกิดขึ้นจากที่ไหน ถ้าไม่เกิดขึ้นจากที่หนัง และมีความสะอาดประจำตัวของมันอยู่ที่ไหนบ้าง ในเส้นนี้ ไม่ว่าจะเส้นเท้าไม่ว่าเส้นมือ มันเกิดขึ้นจากที่ไหน เท้าเป็นของที่สะอาดหรือเป็นของสกปรกฐานที่เกิดของเส้นเกิดขึ้นจากไหน ถ้าไม่เกิดขึ้นจากหนัง แล้วจะมีข้อยกเว้นในเส้นไหนบ้างว่าเป็นสิ่งที่สะอาดสวยงามผิดแปลกจากเส้นทั้งหลาย ในบรรดาเส้นที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ทุกๆ เส้น พิจารณาดู

นี่แหละกายคตาสติตามหลักธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างตรงแนว ไม่มีอะไรจะมาเพิ่มเติมอีก และจะหยิบออกเห็นว่ามากไปหรือเหลือเพื่อก็ไม่มี มีความพอดี นี่แหละเรียกว่าหลักมัชฌิมาในการสอนโลกสอนอย่างนี้



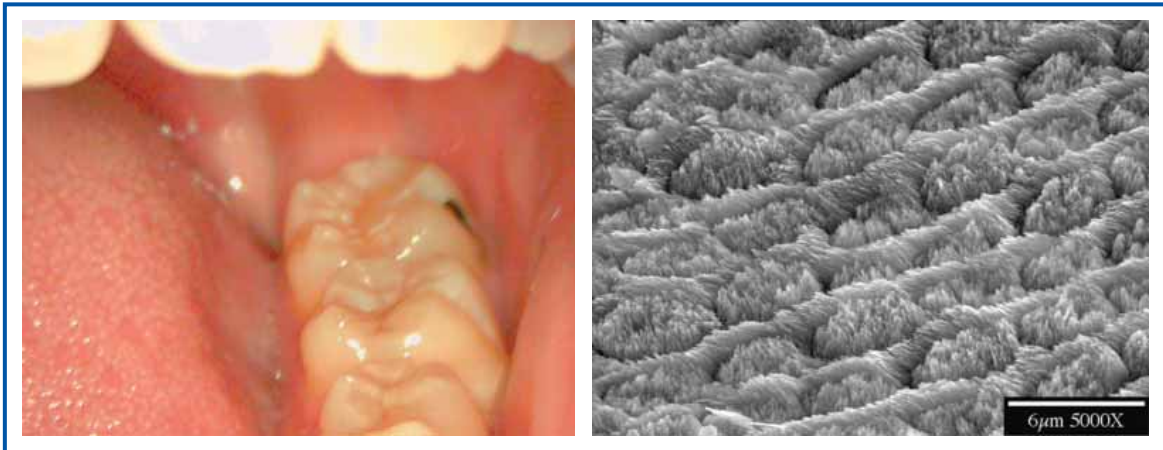
ขอบเส้น บริเวณหนังขอบเส้น และเซลล์ผิวหนังที่ตาย



ภาพตัดขวางของนิ้ว แสดงที่เกิดของเส้น

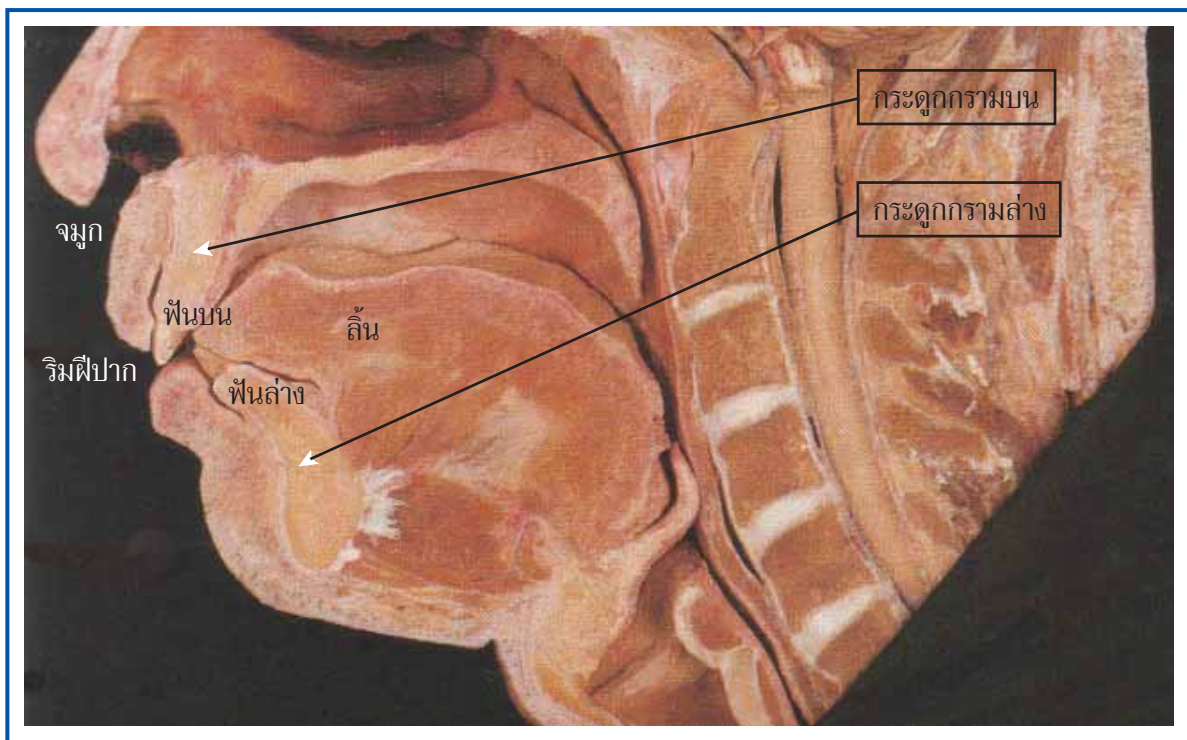


ฟันเกิดขึ้นที่ไหน สถานที่เกิดของฟันนั้นเป็นสิ่งที่สะอาดหรือโสภณ ฟันจะได้ความสะอาดมาจากไหน ทำความสะอาดทั้งวันทั้งคืน บ้วนปากแล้วบ้วนปากเล่า แม้จะทำความสะอาดจากตอนเช้า เวลาตื่นนอนขึ้นมาแล้ว เพราะเหตุไร ไม่อย่างนั้นตัวเองก็ได้กลิ่น คนอื่นแล้วยิ่งผ่านไม่ได้เลย พอพูดออกไป มันเป็นไอฟัน สลบสไลไป ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ให้คิดดู ถ้าสะอาดมันทำไมเป็นอย่างนั้น ขยะแขยงตัวเองก็ยิ่งได้กลิ่นเป็นบางครั้ง



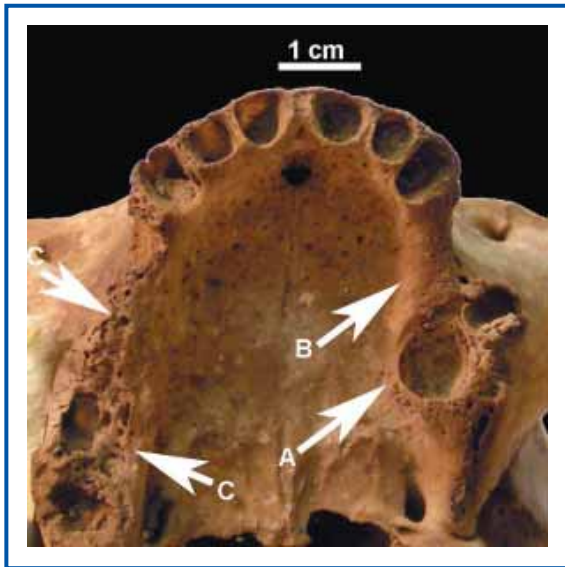
ฟัน

เนื้อฟัน (ขยาย 5,000 เท่า)



ภาพตัดขวางของศีรษะ แสดงให้เห็นอวัยวะในช่องปาก

# กายวิภาค



ช่องปากของกระดูกส่วนบน



กระดูกกรามส่วนล่าง

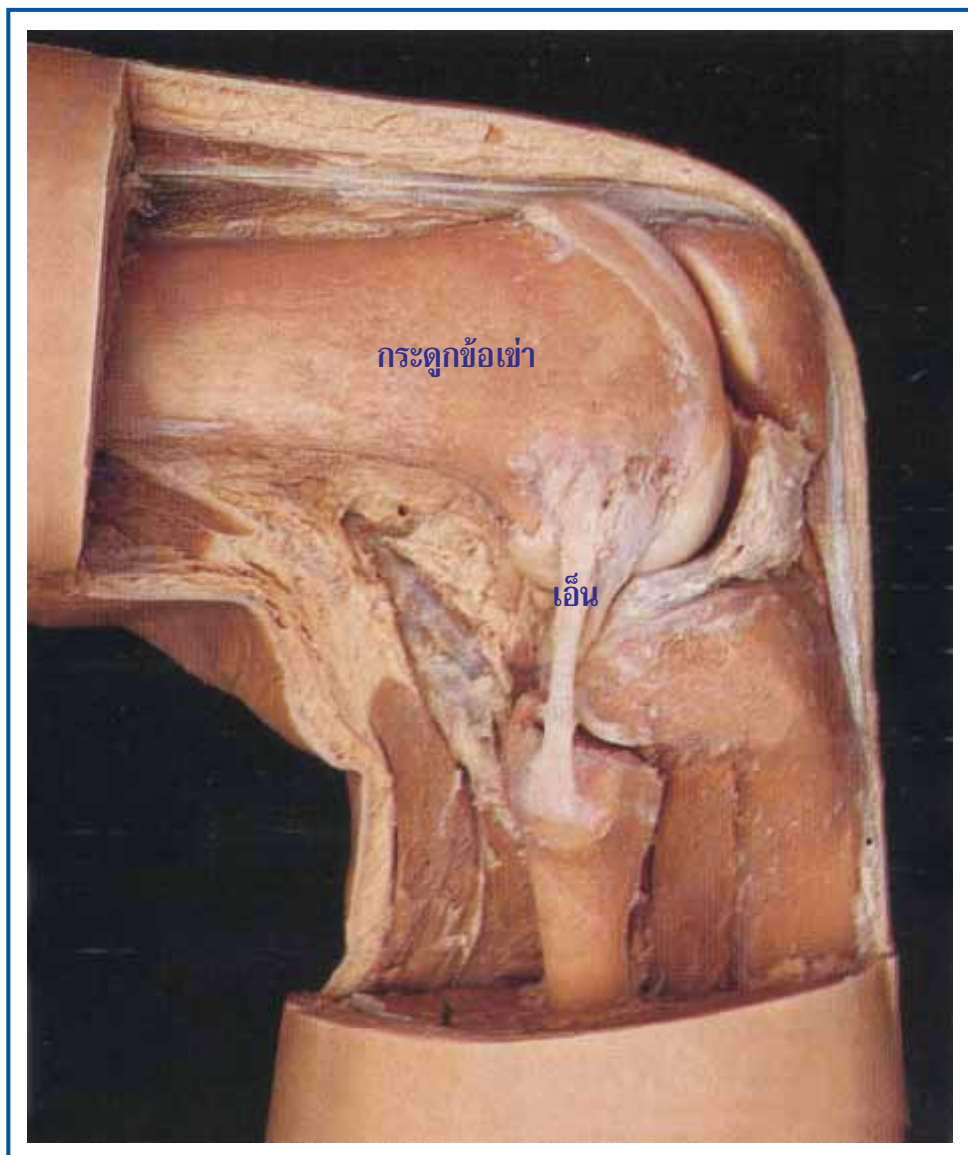
ในฟันแต่ละซี่ๆ มีมุลไหม ถามตัวเองให้รู้ เพราะต่างคนต่างมี มุลนี้มีข้อยกเว้นใหม่ว่าเป็นมุลที่สะอาด ฟันนี้เป็นซี่ที่ยกเว้นใหม่ว่าเป็นซี่ที่สะอาด ไม่มี ไม่ว่าฟันของใครทั้งนั้น มันเหมือนกันหมด เราพิจารณาดูซิ ทำไมจะไม่เห็นเรื่องกรรมฐาน คือกายคตา ถ้าพิจารณาตามหลักนี้จริงๆ แล้ว มันเกิดขึ้นมาจากอะไรฟัน เกิดขึ้นมาจากของสกปรก หนึ่งละเอียดซึ่งอยู่ภายในปากนี้เป็นหนังอันหนึ่งเหมือนกันแต่เป็นส่วนละเอียด เลยไม่เรียกกันว่าหนัง มันเป็นส่วนละเอียดอันหนึ่งเหมือนกัน เข้าไปข้างในก็เป็นเนื้อ เป็นกระดูก ฟันก็คือกระดูกนั่นแลแต่เรียกว่าฟัน มันเป็นกระดูกดีๆ นี่แหละ แต่แยกตามอาการไว้ตามสมมุติของโลกที่เคยใช้มาอย่างนั้น





พระพุทธเจ้าก็สอนย้ำลงที่สมมุติของโลก เขาว่าหนึ่งก็ว่าตาม ว่าผม ว่าชน ว่าเล็บ ว่าฟัน ก็ว่าตาม ไม่ได้วาดภาพ นอกจากจะประมวลมาเรียกเป็นส่วนหนึ่งต่างหากเท่านั้น เวลาสอนต้องสอนแบบเดียวกันกับโลกที่สมมุติไว้แล้วอย่างไร เป็นแต่สอนตามหลักธรรมชาติที่มีอยู่เท่านั้น มันสกปรก ก็บอกว่าสกปรก มันเป็นอย่างงี้ก็บอกตามเรื่อง มันไม่สะอาดก็บอกตามเรื่อง มันจริงถาวรหรือไม่ก็สอนไว้ตามเรื่อง อันนี้เข้าไปถึงฟัน

เส้นเอ็นแต่ละเส้น ๆ เป็นยังไง มีอะไรสะอาดไหม กระดูกทุกท่อนซึ่งมีอยู่ในส่วนร่างกายของเรา มันเป็นที่นำกำหนดยินดีไหม นำสวयงามไหม มันเต็มไปด้วยอะไร



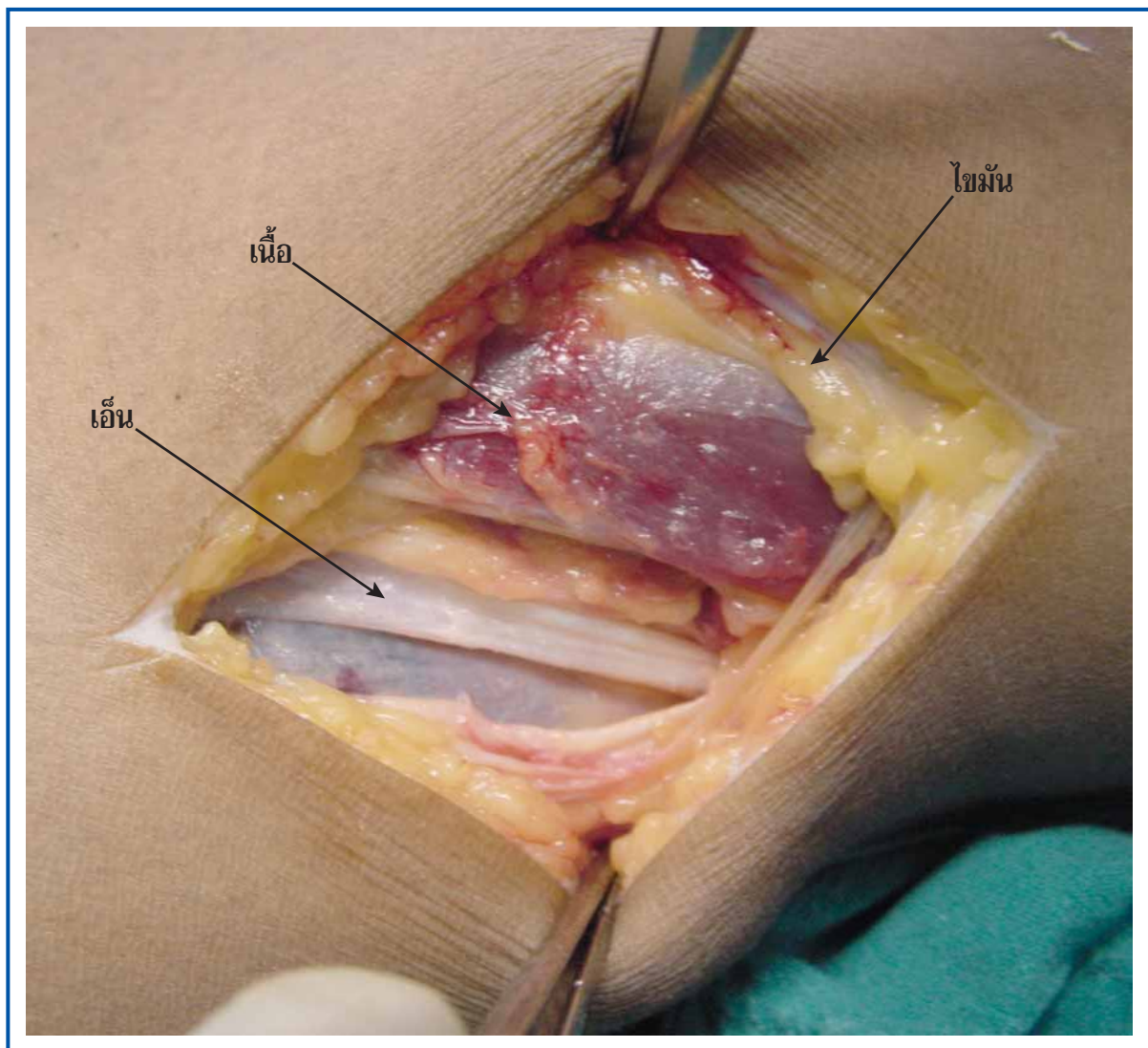
กระดูกมันก็เป็นของปฏิญญอยู่แล้ว เนื้อเอ็นที่เกี่ยวข้องติดกัน ตลอดถึงเลือดหรือบุฟโฟไลท ก็เรียก ผสมกันอยู่ภายในร่างกายนี้ มีส่วนไหนที่สะอาด บรรดาส่วนที่มีอยู่เกี่ยวข้องกันอยู่กับกระดูก ไม่มี ส่วนไหนเลย เยี่ยมไปด้วยของไม่สะอาดทั้งนั้น



# กายวิภาค

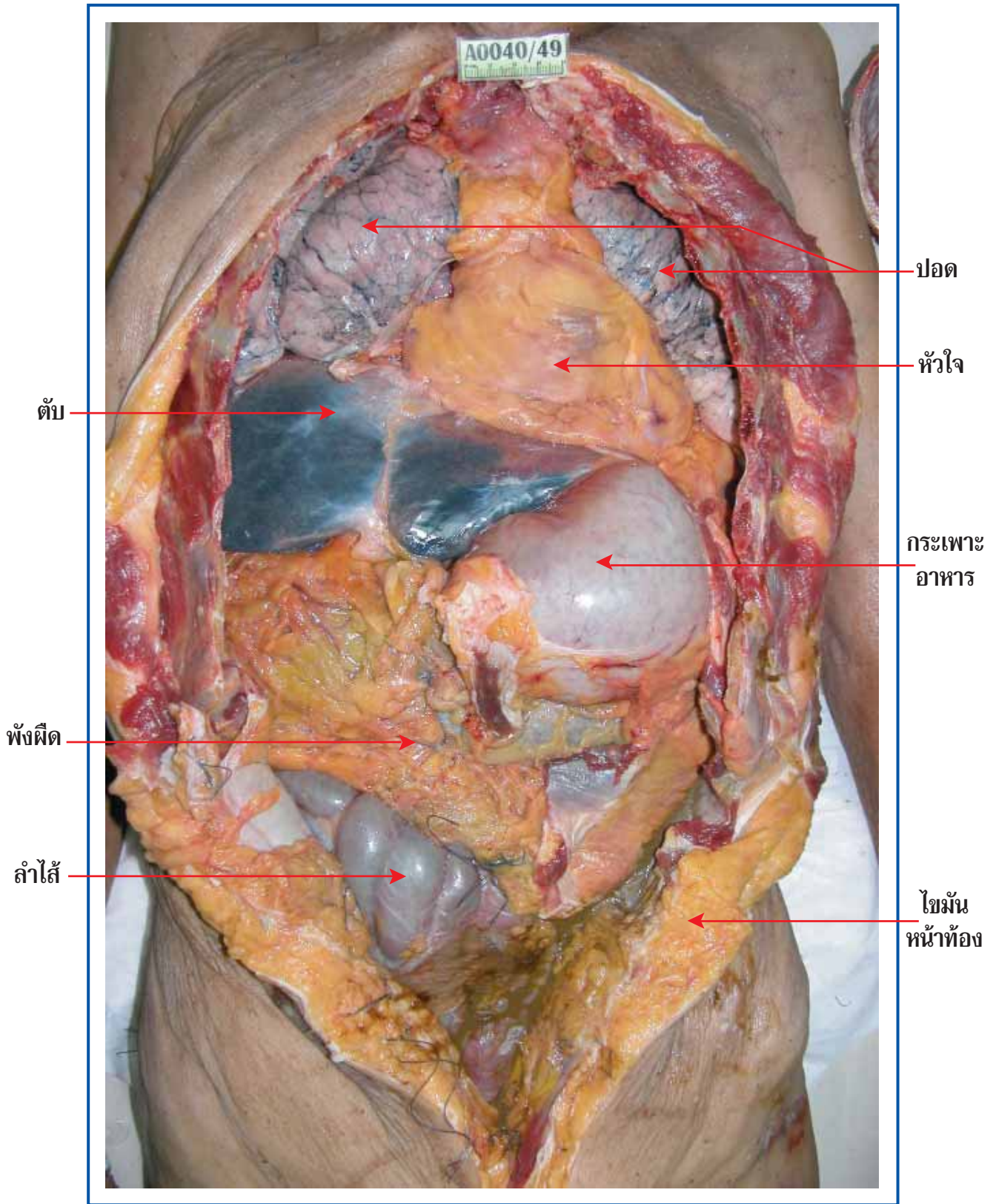
เริ่มแต่หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด  
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า รวมหมดในส่วนร่างกายนี้  
มีอาหารไหนบ้างที่เป็นอาหารได้รับย่อยแล้วว่า  
เป็นของสะอาด นำรักใคร่ นำกำหนดนำยินดี นำเพลิดนำเพลิน  
มีอาหารไหนบ้างที่กล่าวมาทั้งหมด  
รวมแล้วเรียกว่าอาหาร ๓๒

## ผ่าต้นขา



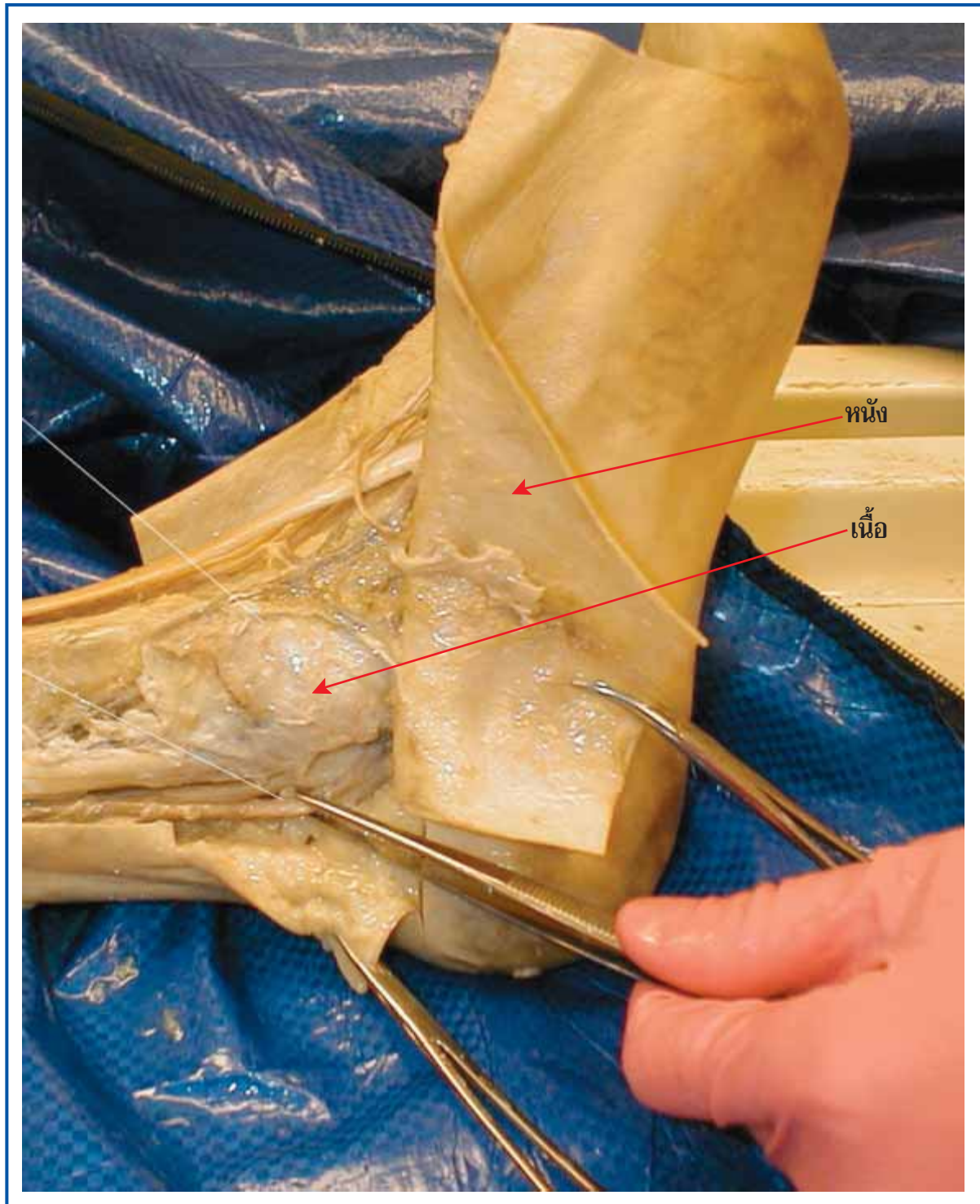


“น้ำอยู่ในลำคลองยังดีกว่าน้ำอยู่ในส่วนร่างกายของเรา เราต้องคิดดูให้ดี...”



# กายวิภาค

“หนังรองเท้ายังสะอาดยิ่งกว่าหนังในร่างกายของเรา ไม่น่าขยะแขยงเหมือนหนังของเรา ถ้าเราจะแก้ตัวเองต้องคิดเทียบเคียงอย่างนี้ แล้วทุกส่วนในร่างกายนี้มีอวัยวะส่วนไหนซึ่งได้รับยกเว้นว่าเป็นสิ่งที่แปลกจากอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย คือเป็นของสะอาด เป็นของน่ารัก มีที่ไหน...?”





“กระดูก..ก็ดูให้ดี  
แยกออกทุกชิ้นๆ  
ชิ้นไหนจะเป็นชิ้นที่น่ากำหนดยินดี  
ที่น่ารักน่าชอบใจ...”



# กายวิภาค



“..ดูตั้งแต่ข้างล่างขึ้นมาก็ได้  
จะดูตั้งแต่ข้างบนกะโหลกศีรษะลงไปที่ก็ได้  
ถ้ายังเห็นไม่ชัด ดูให้ดี  
คนตายกับคนยังเป็นอยู่เช่นเรานี้  
กระดูกมีอะไรผิดแปลกกันไหม...?”

“..เราไปไหนกะโหลกศีรษะคนตาย  
ทำไมขยะเขยง  
มาเห็นกะโหลกศีรษะคนเป็น  
ทำไมตื้นเต้น..”







“..หนังคนตายเป็นยังไงบ้าง  
หนังคนเป็นเป็นยังไงบ้าง  
มันหนังอันเดียวกัน  
ทำไมเห็นหนังคนเป็นแล้วตื่นเต้น  
เห็นหนังคนตายแล้วกลัวผี  
หนังอันเดียวกันกลัวมันอะไร...?”



# กายปิศาจ

“เป็นเรื่องที่จะตื่นเต้นก็คือเรื่องหลอกตัวเองมาเสียก่อน  
ไม่หลอกไม่ตื่นคนเรา...  
ถ้าพิจารณาตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ตื่นเต้นในโลกนี้  
สบายไปหมด นี่เรื่องกายคตาสติ  
นี่พูดถึงเรื่องความสกปรกโสภณของส่วนร่างกายหรือพูดถึงเรื่องความปฏิกูล...”



“..ในร่างกายของเราและของใครก็ตาม  
หากได้พิจารณาตามนี้แล้วจะไม่หลง  
และจะเป็นความสบาย..ไม่กังวล  
ปล่อยภาระในสิ่งเหล่านี้ได้ อุปาทานจะมีมาจากไหน  
...เมื่อไม่มีอุปาทานซึ่งถือภาระอันหนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกนี้แล้ว  
ทำไมจะไม่แสนสบายเล่า...”



หากได้พิจารณาตามนี้แล้วจะไม่หลงและจะเป็นความสบายไม่กังวล ปล่อยภาระในสิ่งเหล่านี้ได้ อุปาทานจะมีมาจากไหน

เมื่อไม่มีอุปาทานซึ่งถือภาระอันหนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกนี้แล้วทำไมจะไม่แสนสบายเล่า

การพิจารณาเรื่องกายคตาสตินี้ เราได้แบกภูเขาทั้งลูกไว้บนบ่าหรือเราถึงหนักนัก ไม่อยากจะพิจารณากัน แต่การแบกอารมณ์จนกระทั่งถึงความเดือดร้อนวุ่นวายถึงใจ รับประทานไม่ได้

นอนไม่หลับนั้นไม่เป็นทุกข์หรือหอรอ ต้องพิจารณาให้ดี ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วต้องพิจารณาอย่างนั้นซิ

ปัญญาเอามาใช้อะไรถ้าไม่ใช้กับสิ่งเหล่านี้ นอนอยู่ที่โง่ นั่งอยู่ที่โง่ ยืนที่โง่ ฉันทที่โง่ อิริยาบถทั้งสี่เต็มไปด้วยความโง่ แบกตั้งแต่ความโง่อยู่ทั้งวัน ตายวันยังคำก็ตามเถอะ ไม่มีอะไรที่จะเป็นคนดีสำหรับโง่คนนั้น ขอให้พวกท่านพิจารณาให้ดี อุปายวิธีที่ผมสอนทุกแห่งทุกมุมนั้น บางรายอาจจะรำคาญก็ได้ แต่ผมไม่ได้สอนเพื่อให้ท่านรำคาญ สอนเพื่อให้แก้ความโง่ของตน เราจะทราบไหมว่าเราโง่หรือเราฉลาดเวลานี้ ของมีอยู่ เห็นอยู่ด้วยตา รู้ที่อยู่ด้วยจิตใจของเรา เพียงในกายของเราเท่านั้น อยู่กับตัวของเรา ทำไมจึงไม่สามารถจะมองเห็นตามหลักความจริง ทั้งๆ ที่มีอยู่เป็นหลักความจริง ร้อยเปอร์เซ็นต์ ผินไปไหนหนีจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นทางเดินอันถูกต้องไปไหน เข้าชวากเข้าหนามให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย นี่ล้วนตั้งแต่เข้าชวากเข้าหนามเท่านั้นแหละ เหยียบชวากเหยียบหนามไปทั้งวันทั้งคืน เพราะผิดจากหลักธรรม

ถ้าหากว่าเราจะดำเนินตามหลักธรรมแล้ว เพียงกายคตาสติเท่านั้นเราก็พอแล้วที่จะได้รับความสุข เป็นที่เย็นใจ สบายจิต นี่แยกออกเป็นอาการๆ

# กายปิศาจ

“ถ้าเห็นชัดตามหลักความจริงแล้ว จะถือว่าเป็นตนที่ไหนได้...  
มันตั้งแต่กองทุกข์  
เหมือนกับอยู่กลางกองเพลิงเสียแล้วเวลานี้...”

เรื่องกายคตาสติ ให้ทุกท่านได้พิจารณา เมื่อแยกเป็นอาการออกไปแล้ว เอ้า รวมตัวเข้ามา ก็เป็นก้อนของกาย นี่ก็คือก้อนอสุภะ ก้อนปฏิภูม ก้อนซากผีดิบนั่นเอง ซึ่งยังมีชีวิตครองตัวอยู่เท่านั้น แต่ตอนนั้นไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ไม่ต่างจากคนตาย มันเหม็นเหมือนกัน ทั้งข้างนอก ข้างใน ไม่มี ส่วนใดที่จะหอมหวานชวนให้ดม ชวนให้ชม ชวนให้รักชวนให้กำหนดยินดี ถ้าพิจารณาตามหลักความจริง ดังที่พระพุทธเจ้าสอนมาแล้วนี้

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าโง่หรือฉลาด เราต้องพิจารณาดูซิ พระองค์ท่านสอน ตามหลักความจริง เราฝันหลักความจริงไป เข้าป่าเข้ารก เขี่ยบขวากเขี่ยบหนาม ร้อนทั้งกลางวัน กลางคืน เพราะมองข้ามความจริงนี้เอง

นี่พูดถึงเรื่องความสกปรกโสภณก็เต็มอยู่แล้ว พูดถึงเรื่องความแปรผันก็แปรอยู่ตลอดเวลา ขึ้นไหนจะเป็นขึ้นที่ไว้วางใจว่าไม่แปร หมดทั้งร่างของเรา นี่ เป็นทุกข์ก็เหมือนกัน มันทุกอาการ ไม่มี อาการใดที่ยกเว้นว่าไม่เป็นทุกข์ แล้วควรหรือว่าจะเป็นอัตตา มันอยู่ในฉากเดียวกัน ถ้าเห็นชัด ตามหลักความจริงแล้ว จะถือว่าเป็นตนที่ไหนได้ มันตั้งแต่กองทุกข์ เหมือนกับอยู่กลางกองเพลิง เสียแล้วเวลานี้ ถ้าปัญญาไม่ฉลาดก็ตายกองกันอยู่ในกองเพลิงนี้แล





“ไม่ว่าใครจะชื่อว่ายังไง ใครจะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร  
 ธรรมชาติที่กล่าวนี้ทั้งหมดมีอยู่อย่างสมบูรณ์  
 ถ้ายังสติหยั่งปัญญาลงไปที่นี่จะเห็นความจริง แล้วไม่ต้องสงสัย”



จะให้อธิบายอย่างไรให้ฟังอีก จิตทำไมจึงรุ่มร้อน แล้วพิจารณาอะไรทุกวันนี้จึงรุ่มร้อน ส่งไปหากระแสนโลก ไปหาอะไรกระแสโลก โลกมันคืออะไร ถ้าไม่ใช่โลกธาตุ โลกชั้น ๓ โลกดิน น้ำ ลม ไฟ โลกบัญญัติโสโครก นี่จะเป็นโลกอะไร ได้ความวิเศษวิโสมาจากไหน ทำไมไม่ยับยั้งจิตใจ ทำไมไม่พิจารณาจิตใจของตนเองให้เห็นตามหลักความจริงนี้ จะได้มีความสุขสบาย ยืน เดิน นั่ง นอน จะเป็นสุขๆ แล้วการพิจารณาธรรมะเพื่อการถอดถอนตนเองทำไมเห็นว่าลำบาก ประหนึ่งภูเขาทั้งลูกมาทับอยู่บนศีรษะ แต่การจะปล่อยจิตใจให้ละเมอเพื่อฝันไปตามสิ่งต่างๆ จนเกิดความเดือดร้อน ไม่มีวันถอนตนได้ทั้งวันทั้งคืนนั้นทำไมเห็นว่าเป็นของสะดวกสบาย จะให้ทุกข์จนตายนั้นหรือถึงจะว่าทุกข์ ตายแล้วจะรู้สึกทุกข์เมื่อไร

ถ้าไม่รู้สึกลงในเวลานี้และเวลาปฏิบัติตามหลักธรรมะพระพุทธเจ้าอยู่ที่นี่ จะหาโอกาสรู้ที่ไหน ผมว่าไม่มีวันรู้ ตายทิ้งเปล่าๆ นั้นแหละ แล้วจะให้ผมเอาอะไรมาสอนหมู่เพื่อน หมัดกำลังความสามารถ นี่ก็ได้ปฏิบัติมาอย่างนี้ สอนอย่างนี้ ไม่ใช่เอามาหลอกหมู่เพื่อน ปฏิบัติมาอย่างนี้ สอนอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้เหมือนกันถ้าเห็นตามหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าสอนแล้ว จะต้องเกิดความสลัดสังเวชในความโง่ของตนอย่างเต็มที่ โง่ต่อกาย โง่ต่อเวทนา โง่ต่อสัญญา โง่ต่อสังขาร โง่ต่อวิญญาณ มันล้วนแล้วตั้งแต่เป็นของปลอมสำหรับจะหลอกบุรุษตาฟาง แต่ถ้ารู้ตามหลักความจริงแล้ว มันจริงทั้งนั้น รูปก็จริง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันจริงตามส่วนของมัน

มันไม่ได้มาชักชวนให้เราหลง แต่เราเป็นบ้าหลงมันต่างหาก เพราะบ้าภายในใจของเรามันมีอยู่แล้ว บ้าไม่รู้หน้ารู้หลัง ไม่รู้วันรู้คืน

นี่ซีมันแก๊ยก พุดตามธรรมะส่วนละเอียดก็คือบ้านนั่นเอง และขออภัยอย่าว่าผมพุดหยาบ พุดตามหลักความจริง เมาเหล้าเมาสุราเป็นบ้าไปอย่างนั้น มันก็ยังรู้เวลาที่สร้าง เมาในรูปในโฉมในธาตุสี่ชั้นห้า หิน น้ำ ลม ไฟ เมาเรื่องเขา เมาเรื่องเรา นี่ไม่มีเวลา จะจอดแวกก็ไม่มีเวลาจะจอดแวกได้หาที่ปลงที่วางก็ไม่ได้ หนักถ่วงอยู่ทั้งวันทั้งคืน แล้วเราจะหาความสุขความเจริญ มรรคผลนิพพาน มาแต่ที่ไหน เมื่อปล่อยให้ภูเขาทับอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ ภูเขา คืออารมณ์ นั่นเอง

# กายกิตติ

“กิเลสจะไปแฝงอยู่ทางรูป ทางกาย ทางเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ  
แฝงอยู่ที่ไหนก็ต้องตามรู้  
...ปัญญาไม่มีอะไรที่จะเสมอได้ ส่องทะลุไปหมด...”

เนื้ออธิบายเรื่องกายกิตติ พวกท่านเข้าใจหรือยัง ถ้าไม่เข้าใจ พิจารณาให้เข้าใจ มีอยู่อย่างสมบูรณ์ ในทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าใครจะชื่อว่ายังงี้ ใครจะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร ธรรมชาติที่กล่าวนี้ทั้งหมดมีอยู่ อย่างสมบูรณ์ ถ้ายังสติหยั่งปัญญาลงไปที่นี่จะเห็นความจริง แล้วไม่ต้องสงสัย ทั้งไม่ต้องละเมอ เพื่อฝันไปไหนอีกแล้ว จะได้มีเวลาพักผ่อนจิตให้สบายเสียทีหนึ่ง

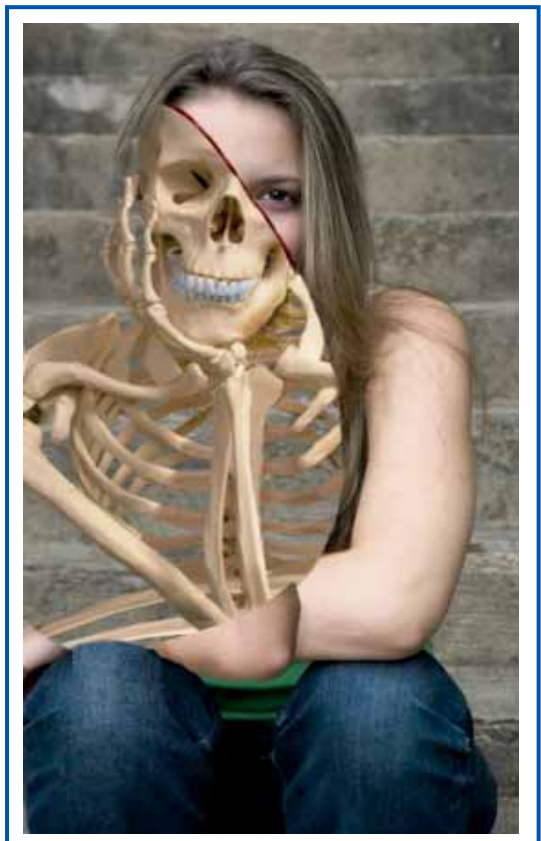
หลักความจริงนี้และจะเป็นสถานที่จอดพักได้อย่างเย็นใจ สบายใจ เพียงชั้นกายกิตตินี้ พอสมควรที่จะมีความสุขความสบายในการประพฤติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เฉพาะอย่างยิ่ง คือนักบวชซึ่งมีหน้าที่พร้อมอยู่แล้ว

เรื่องเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น แม้จะเป็นส่วนละเอียดจะหนีจากปัญญาดวงนี้ไปไม่ได้ จะต้องรู้ตามไปหมดตลอดสาย กิเลสจะไปแฝงอยู่ ทางรูป ทางกาย ทางเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แฝงอยู่ที่ไหนก็ต้องตามรู้ ปัญญาไม่มีอะไรที่จะเสมอได้ ส่องทะลุไปหมด

แม้ที่สุดจิตซึ่งเป็นสถานที่เกิดแห่งกิเลสอาสวะ ทั้งหลายก็สามารถรู้ได้ นั้นละฐานเดิมจริงๆ ก็คือ เกิดขึ้นจากจิต เพราะจิตยังไม่สามารถเห็นกิเลสที่เกิด ภายในตัวเอง จึงไม่อาจจะกลั่นกรองตัวเองให้เป็นจิต ที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ได้ ถ้าหากว่าเป็นวัตถุที่ควรรับประทาน วัตถุที่เป็นอาหารก็ยิ่งเจือด้วยพิษ เช่น หัวเผือก หัวมัน แม้จะเป็นอาหารก็ตาม แต่ถ้าทำไม่ถูกต้องหลัก ซึ่งควร จะเป็นอาหารได้ มันก็เป็นภัยต่อร่างกายเหมือนกัน

ฉะนั้นผู้ชำนาญในสิ่งเหล่านี้จึงต้องรู้วิธีปฏิบัติ ต่ออาหารประเภทนี้ แล้วนำมาทำอย่างไรจนสำเร็จ เป็นอาหารขึ้นมาอย่างดี และสมบูรณ์ตามภูมิของ อาหารประเภทนั้นๆ จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อมีสติปัญญาแล้วจะต้องเป็นลักษณะเดียวกันกับแม่ครัวปรุง อาหาร จนให้มีรสชาติอย่างเต็มที่

แต่นี้เต็มไปด้วยความขมขื่น เต็มไปด้วยความเดือดร้อน เต็มไปด้วยความลุ่มหลง อยู่ในจิต นั้นหมด เพราะจิตนั้นเป็นบ่อแห่งความเดือดร้อน แห่งความลุ่มหลง จึงกระจายออกมาภายนอก ออกทางตา ก็หลง ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หลงไปหมด ออกทางใจของตัวเองก็หลง เพราะหลงใจ





“หน้าที่ของคนใจ คนเขลา  
ของคนที่เกียจก็ต้องเป็นอย่างนั้น  
จะต้องขึ้นเขียงของภพของชาติ  
สับย่ำ ให้เกิดให้ตายอยู่ตลอดกับ  
ตลอดกลับ มีเท่านั้นละ...”

เมื่อประมวลเข้าไปๆ ด้วยการพิจารณา โดยทางปัญญา มีสติเป็นคู่เคียงอยู่เสมอแล้ว จะต้องรู้เข้าไปเป็นลำดับๆ จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งสมมุติที่มีอยู่ภายในจิตใจเท่านั้น แล้วถอนออกได้ ไม่มีสิ่งใดจะเป็นสมมุติแม้แต่นิดฝงอยู่ภายในจิตนั้นเลย นั่นแล คือจิตล้วนๆ คือจิตที่บริสุทธิ์แท้ หาทุกข์ที่ไหนไม่มี เพราะคำว่าทุกข์ก็คือสมมุติ คำว่าสุขก็คือสมมุติเช่นเดียวกัน นอกจากจะเป็นสุขในลักษณะชาติของมันที่เป็นเองกับความบริสุทธิ์นี้เท่านั้น ไม่มีความสุขอื่นใดจะเป็นความสุขที่แน่นอน ขอให้ทุกๆ ท่านนำไปพิจารณา

ผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ความจริงต้องเป็นคนจริง ฟังจริง ปฏิบัติจริง จะทุกข์ขนาดไหนก็ให้ทราบว่าจะทำงานต้องเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะงานขึ้นไหน ขึ้นชื่อว่าทำงานแล้วต้องมีทุกข์เจออยู่ด้วยกัน การประกอบการงาน อันนี้ก็เป็นการทำงานขึ้นเอกที่จะรื้อถอนตนให้พ้นจากทุกข์ โดยไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอันเป็นบ่วงกังวลนี้อีก ต้องเป็นงานที่ทุกข์เช่นเดียวกัน ทุกข์เพื่อผลอันล้ำเลิศประเสริฐนี้ จะทุกข์แค่ไหนก็ทุกข์ไป



พระพุทธรูปเจ้าเคยผ่านมาแล้ว และทำมาก่อน พวกเราแล้ว เห็นไหมในตำรับตำรา สลบลสไล ไปกี่ครั้ง ไม่ทุกข์จะถึงสลบลสไลหรือคนเรา

การสลบลสไลก็เป็นผลของทุกข์ ที่เหลือกำลังก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ความอดอยากขาดแคลนไม่มีใครจะยิ่งกว่าพระพุทธเจ้าไป ลงถึงเป็นกษัตริย์แล้ว ออกไปทรมานฝึกพระองค์อยู่ เช่นนั้น ประหนึ่งว่าคนอนาถา ทำไมจะไม่ได้รับความทุกข์แสนสาหัส

พวกเรานี้ไปที่ไหนก็มี ผู้ดูแลรักษา เลื่อมใสศรัทธา บิณฑบาตก็เต็มบาตรมาทุกวัน สบงจิวร ที่อยู่ ที่อาศัย ไม่มีสิ่งใดบกพร่อง มีแต่สมบุรณ์บริบูรณ์จนพอใจ ลืมตัว



## กายทิศาตติ

“สฤกาโร กาปริสฺ หนฺติ” บรูษผู้โง่มันตายด้วยความนอนใจเพราะไม่รู้สึกรตน ไม่สำนึกว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากอะไร จึงได้นอนใจเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ได้คิดอ่านไตร่ตรอง นอนอยู่ในขวากในหนามก็ว่าของดี

..เหมือนอย่างหมูนอนอยู่ในโคลนในตมก็ว่าของดี หรือจุดลากออกมาจากนั้นก็ขึ้นเขียงเขาเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไร หน้าทีของหมูมีเท่านั้น

หน้าทีของคนโง่ คนเขลา ของคนขี้เกียจก็ต้งเป็นอย่างนั้น จะต้องขึ้นเขียงของภพของชาติ สับย่ำ ให้เกิดให้ตายอยู่ตลอดกับตลอดกลับ มีเท่านั้นละเรื่อง



แล้วเราจะเลือกเอาอะไร ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติจริงๆ แล้ว จะเลือกอะไรเป็นสาระแก่นสาร จะให้เป็นหมูอย่างที่ว่า หรือจะให้เป็นพระ...”





“พระ” แปลว่า “ผู้ประเสริฐ” การประพฤติปฏิบัติต้องให้เป็นเรื่องของพระจริงๆ อย่าเอาสิ่งใดมาปลอมแปลงแฝงอยู่ภายในเรื่องของพระ ภายในองค์ของพระ ภายในใจของพระ หน้าที่การงานทุกอย่างให้เป็นไปด้วยหลักธรรมหลักวินัย มีเหตุมีผลทุกด้านพร้อมมูล นี่ชื่อว่าเป็นเรื่องของพระ

พระอย่างนี้พระหาได้ยาก หาเอาในตัวนั้นแหละแต่หายาก เพราะชี้เกี้ยวจ๋อนแอ จะทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ก็ว่าเป็นของลำบากของยากไปเสีย พระก็เลยหายาก ที่นี้ไม่เจอ เจอแต่การหลับการนอน การชี้เกี้ยวจ๋อคร้านการต่างๆ นานา เจอแต่ความเดือดร้อน หาอะไรก็เจออันนั้นซิ หาของดีทำไมจะไม่เจอ

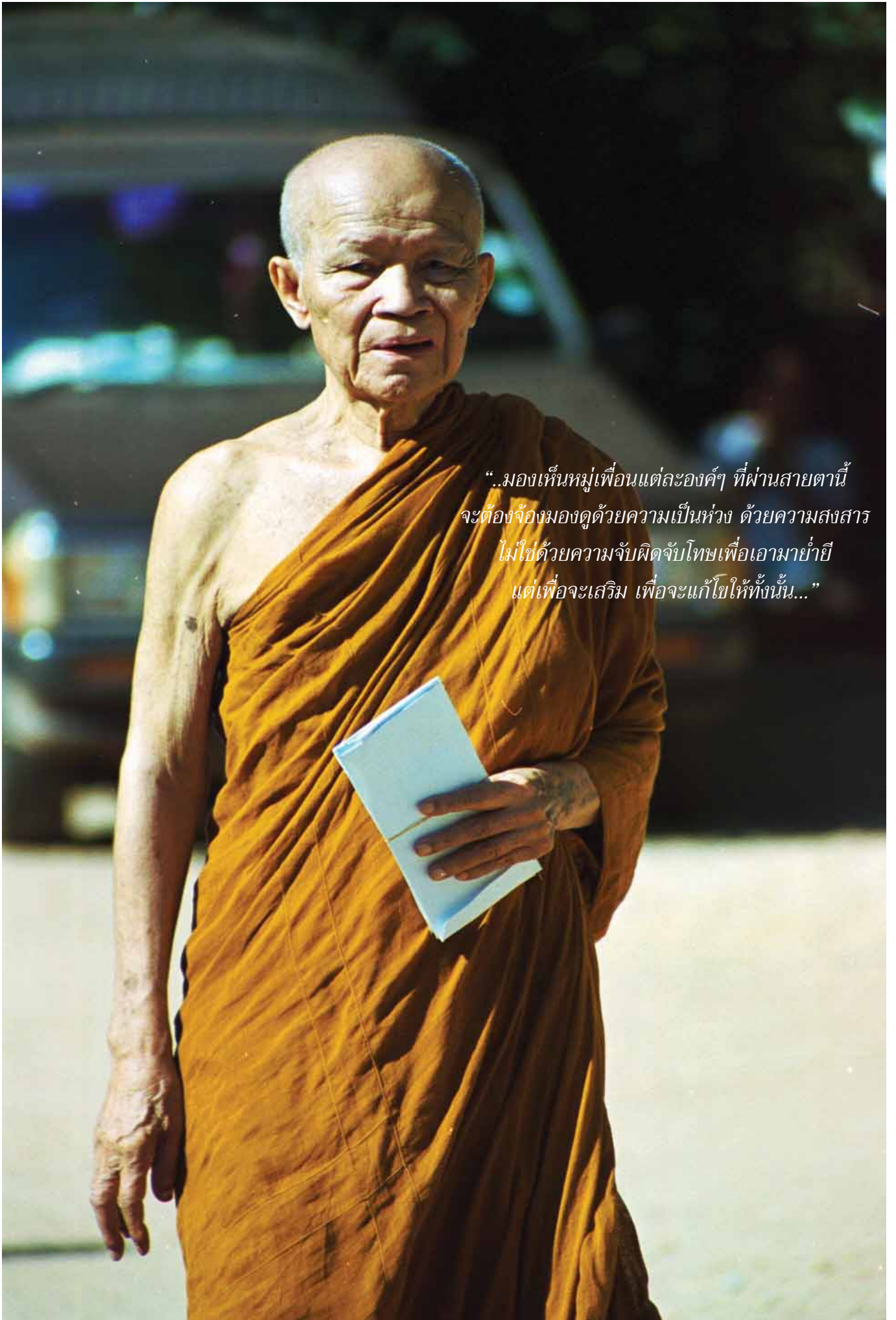
ผมก็หมดปัญญา สอนหมู่เพื่อนมาไม่ว่าส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด ไม่ว่าภายนอกภายใน สอนย่ำแล้วย่ำเล่า มองเห็นหมู่เพื่อนแต่ละองค์ ๆ ที่ผ่านสายตานี้จะต้องจ้องมองดูด้วยความเป็นห่วง ด้วยความสงสาร ไม่ใช่ด้วยความจับผิดจับโทษเพื่อจะเอามาย่ำยี้ แต่เพื่อจะเสริม เพื่อจะแก้ไขให้ทั้งนั้น บางทีก็ชี้นิ้วก็มี แล้วผู้ที่มาศึกษาเห็นอากัปกิริยาเช่นนั้นได้คิดอย่างไรบ้าง

ก่อนที่พวกท่านจะเข้ามาสู่ที่นี่พวกท่านได้มีความรู้สึกอย่างไรต่อสำนักนี้..วัดนี้..หรือผม? เวลาเข้ามาแล้วความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงหรือเป็นยังไงในเวลาที่ได้รับการแนะนำสั่งสอน ทั้งตั้งใจสอน ทั้งที่ผ่านสายตา เคลื่อนคลาดอย่างไรแล้วสอน หรือเข้าใจว่าพูดเล่น หรือเข้าใจว่าเป็นนักบ่น หรือเข้าใจว่าเป็นนักตำหนิ จึงไม่รู้สึกตัว หาความแสบคายไม่มี ผู้สอนจะตายแล้วนะ

อุบายวิธีที่จะนำมาสอนนี้ไม่ใช่เอามาอย่างง่ายๆ แทบตายมาเหมือนกัน ใครจะตั้งใจก็ตั้งใจ นี่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติดังที่อธิบายมานี้ จะไม่เหน็ดอานาจของความเพียร ของความฝึกหัดมานอนไปได้ จะต้องอยู่แน่นอนไม่มีทางออก ถ้าหากสติปัญญาได้ตามรู้ตามเห็นกันอยู่ประจำหน้าที่การงานของตนที่กำลังบำเพ็ญอยู่นั้นจะฝืนไปไหน ก็คนหนึ่งเตรียมจะรู้เรื่องของตัวเองอยู่แล้ว แล้วมันจะไปที่ไหน เมื่อเราเตรียมรู้ นอกจากว่าเราจะไม่สนใจเท่านั้น มันก็ออกไปตามกระแสของมันที่เคยเป็นมาตั้งกับตั้งกลับ เป็นมาอย่างนั้น เหมือนกับน้ำที่ไหลลงทางต่ำ พอปราศจากสิ่งกีดกั้นมันก็ไหลลงไป ถ้าหากว่ามีสิ่งกีดกั้นมันก็อยู่ ถ้าสิ่งกีดกั้นแน่นหนา มันคงก็ได้รับประโยชน์จากน้ำ นี่เหมือนกันเช่นนั้น

การแสดงธรรมก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ยุติเพียงเท่านี้





“..มองเห็นหมู่เพื่อนแต่ละองค์ๆ ที่ผ่านสายตานี้  
จะต้องจ้องมองดูด้วยความเป็นห่วง ด้วยความสงสาร  
ไม่ใช่ด้วยความจับผิดจับโทษเพื่อเอามาย่ำยี  
แต่เพื่อจะเสริม เพื่อจะแก้ไขให้ทั้งนั้น...”



เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๒๑

รู้จัก รู้จักอย่างไร



“ศาสนธรรมกับโลกแม้อยู่ด้วยกันก็ไม่เหมือนกัน พระเนรวัดวาอวาสศาสนา ตั้งอยู่ในบ้านตั้งอยู่นอกบ้าน หรือตั้งอยู่ในป่าก็ไม่เหมือนบ้าน คนมาเกี่ยวข้องก็ไม่เหมือนกัน ต้องเป็นวัด เป็นพระ เป็นธรรมวินัยอันเป็นตัวของตัวอยู่เสมอ ไม่ขึ้นกับผู้ใดสิ่งใด ..หลักนี้จึงเป็นหลักสำคัญที่จะสามารถยึดเหนี่ยวหัวใจของคนที่มีความเฉลียวฉลาด หากหลักความจริงไว้เป็นที่สักการบูชาหรือเป็นขวัญใจได้...”

วัดนี้เราไม่ปฏิบัติตามความรู้ความเห็นความต้องการของคน แต่เราปฏิบัติเพื่อหลักธรรมหลักวินัย หลักศาสนาเป็นส่วนใหญ่ เพื่อประชาชนทั้งแผ่นดินซึ่งอาศัยศาสนา อันเป็นหลักปกครองที่ถูกต้องดีงาม ที่เนื่องมาจากการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องด้วยดีของพระเถร ซึ่งเป็นผู้นำทางศาสนาของประชาชนชาวพุทธ เพราะฉะนั้นเราจึงไม่สนใจที่จะปฏิบัติต่อผู้ใดเพราะความเกรงใจเป็นใหญ่ ให้นอกเหนือจากธรรมจากวินัยอันเป็นหลักศาสนาไป

หากใจเกิดโอนเอนไปตามความรู้ความเห็นของผู้หนึ่งผู้ใด หรือของคนหมู่มากซึ่งหาประมาณไม่ได้แล้ว วัดและศาสนาก็จะหาประมาณหรือหลักเกณฑ์ไม่ได้ วัดที่เอนเอียงไปตามโลกโดยไม่มีเหตุผล เป็นเครื่องยืนยันรับรอง ก็จะหาเขตหาแดนหาประมาณไม่ได้ และจะกลายเป็นวัดไม่มีเขตมีแดนไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีเนื้อหนังแห่งศาสนาติดอยู่บ้างเลย

ผู้หาของดีมีคุณค่าไว้เทิดทูนสักการบูชาก็คือคนฉลาด จะหาของดี เนื้อแท้ไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจก็จะหาไม่ได้เลย เพราะมีแต่สิ่งจอมปลอมเหลวไหล เต็มวัดเต็มวาเต็มพระเต็มเถรเถรชี่ เต็มไปหมดทุกแห่งทุกหนตำบลหมู่บ้าน ไม่ว่าวัดไม่ว่าบ้าน ไม่ว่าทางโลกทางธรรม คละเคล้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับความจอมปลอมหลอกลวงหาสาระสำคัญไม่ได้

ด้วยเหตุนี้จึงต้องแยกแยะออกเป็นสัดส่วนว่า ศาสนธรรมกับโลกแม้อยู่ด้วยกันก็ไม่เหมือนกัน พระเนรวัดวาอวาสศาสนา ตั้งอยู่ในบ้านตั้งอยู่นอกบ้าน หรือตั้งอยู่ในป่าก็ไม่เหมือนบ้าน คนมาเกี่ยวข้องก็ไม่เหมือนกัน ต้องเป็นวัดเป็นพระ เป็นธรรมวินัยอันเป็นตัวของตัวอยู่เสมอ ไม่ขึ้นกับผู้ใดสิ่งใด หลักนี้จึงเป็นหลักสำคัญที่จะสามารถยึดเหนี่ยวหัวใจของคนที่มีความเฉลียวฉลาด หากหลักความจริงไว้เป็นที่สักการบูชาหรือเป็นขวัญใจได้ เราคิดในแง่นี้มากกว่าแง่อื่นๆ แม้พระพุทธเจ้าผู้เป็นองค์ศาสดาก็ทรงคิดในแง่นี้เหมือนกัน ดังจะเห็นได้ในเวลาที่พระองค์ประทับอยู่โดยเฉพาะกับพระนาคิตะ เป็นต้น



# กายทิศา

“อย่าเห็นสิ่งใดมีคุณค่า  
เหนือธรรมเหนือวินัย อันเป็น  
หลักใหญ่สำหรับรวมจิตใจของ  
โลกชาวพุทธให้ได้รับความมั่นใจ  
ศรัทธาและร่มเย็น

ถ้าหลักธรรมหลักวินัยได้  
ขาดหรือด้อยไปเสีย ประโยชน์  
ของประชาชนชาวพุทธที่จะพึงได้  
รับก็ต้องด้อยไปตาม...”

เวลาที่มีประชาชนส่งเสียงเอิกเกริกเฮฮาเข้าไปเฝ้า  
พระพุทธเจ้า พระองค์ทรงรับสั่งว่า

..นาคิตะ นั้นใครส่งเสียงอีกทีก็ว่ากันมานั้น  
เหมือนชาวประมงเขาแย่งปลากัน เราไม่ประสงค์สิ่งเหล่านี้  
ซึ่งเป็นการทำลายศาสนา ศาสนาเป็นสิ่งที่รักษาไว้สำหรับ  
โลกให้ได้รับความร่มเย็นเป็นสุข เหมือนกับน้ำที่ใสสะอาด  
ที่รักษาไว้แล้วด้วยดี เป็นเครื่องอาบดื่มใช้สอยแก่ประชาชน  
ทั่วไปได้ด้วยความสะดวกสบาย ศาสนาก็เป็นเช่นน้ำอันใส  
สะอาดนั้น จึงไม่ต้องการให้ผู้หญิงผู้ใดเข้ามาบกรวน ทำศาสนา  
ให้ขุ่นเป็นตมเป็นโคลนไป... นี่คือพระพุทธพจน์ที่ทรงแสดง  
กับพระนาคิตะ

จากนั้นก็สั่งให้พระนาคิตะไปบอกเขาให้กลับไปเสีย กิริยาการแสดงออกเช่นนั้นกับเวลาคำคิด  
เช่นนี้ ไม่ใช่เวลาที่จะมาเกี่ยวข้องกับพระ ซึ่งท่านอยู่ด้วยความวิเวกสงบ กิริยาที่สุภาพตั้งงามเป็นสิ่งที่  
มนุษย์ผู้ฉลาดคัดเลือกมาใช้ได้ และเวลาอื่นมีถมไป เวลาที่ท่านต้องการความสงบ จึงไม่ควรมารบกรวน  
ท่านให้เสียเวลาและลำบาก โดยไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

นี่คือหลักดำเนินอันเป็นตัวอย่างจากองค์ศาสดาของพวกเขา ไม่ใช่จะคลุกคลีตีโมงกับ  
ประชาชนญาติโยมโดยไม่มีขอบเขตเหตุผล ไม่มีกฎมีเกณฑ์ ไม่มีเวล่ำเวลาดังที่เป็นอยู่ ซึ่งราวกับ  
ศาสนาและพระเถระเราเป็นโรงกลั่นสุรา เป็นเจ้าหน้าเจ้าตาจ่ายสุราให้ประชาชนยึดไปมอมเมากันไม่มี  
วันสร้างชา แต่ศาสนาเป็นยาแก้ความเมาเมา พระเถระเป็นหมอรักษาความเมาเมาของตนและของโลก  
ไม่ใช่ช่างจ่ายสุราเครื่องมึนเมาจนหมดความรู้สึกในความนึกกระดากอาย

ใครก้าวเข้ามาวัดก็ว่าเขาเลื่อมใสศรัทธา อนุโลมผ่อนผันไปจนลืมนึกถึงธรรมลืมนึกถึงวินัย  
ลืมนึกถึงระเบียบอันดีงามของวัดของพระของเถระไปหมด จนกลายเป็นการทำลายตนเองและวัดวาศาสนา  
ให้เสียไปวันละเล็กละน้อย และกลายเป็นตมเป็นโคลนไปหมด ทั้งชาววัดชาวบ้านหาที่ยึดเป็นหลักเกณฑ์  
ไม่ได้ พระเต็มไปด้วยมูตรด้วยคูคือสิ่งเหลวไหลภายในวัดในตัวพระเถระ

ด้วยเหตุนี้เราทุกคนผู้บวชในพระศาสนา จงสำนึกในข้อเหล่านี้ไว้ให้มาก อย่าเห็นสิ่งใดมีคุณค่า  
เหนือธรรมเหนือวินัย อันเป็นหลักใหญ่สำหรับรวมจิตใจของโลกชาวพุทธให้ได้รับความมั่นใจ ศรัทธา  
และร่มเย็น ถ้าหลักธรรมหลักวินัยได้ขาดหรือด้อยไปเสีย ประโยชน์ของประชาชนชาวพุทธที่จะพึงได้  
รับก็ต้องด้อยไปตาม จนถึงกับหาที่ยึดเหนี่ยวไม่ได้ ทั้งๆ ที่ศาสนามีเต็มคัมภีร์ไบเบิล มีอยู่ทุกแห่งทุกหน  
พระไตรปิฎกไม่อดไม่อั้น เต็มอยู่ทุกวัดทุกวา แต่สาระสำคัญที่จะนำมาประพฤติปฏิบัติ ให้ประชาชน  
ทั้งหลายได้รับความเชื่อความเลื่อมใส ยึดเป็นหลักจิตหลักใจไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นประโยชน์  
หรือเป็นสิริมงคลแก่ตนนั้นกลับไม่มี ทั้งๆ ที่ศาสนายังมีอยู่ เราก็เห็นอย่างชัดเจนอยู่แล้วเวลานี้





หลักใหญ่ที่จะทำให้ศาสนาเจริญรุ่งเรือง และเป็น  
 ลักขณยานแก่ประชาชนผู้เข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อหวังบุญและ  
 สิริมงคลทั้งหลายกับวัด ก็คือพระเถระ

ถ้าพระเถระตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรม  
 หลักวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ นั่นแลคือ ผู้รักษาไว้  
 ซึ่งแบบฉบับอันดีงามแห่งพระศาสนาและมรรคผลนิพพาน  
 ไม่สงสัย เขาจะยึดเป็นหลักเป็นเกณฑ์ได้

เพราะคนในโลกนี้คนฉลาดยังมีอยู่มาก ส่วนคนโง่  
 แม้มีมากจนล้นโลกก็หาประมาณไม่ได้ เมื่อถูกใจเขาเขาก็  
 ชมเชย การชมเชยนั้นก็ชมเชยแบบความโง่ของเขา ไม่เกิด  
 ประโยชน์ ถ้าไม่พอใจก็ตำหนิติเตียน ความตำหนิติเตียนนั้น  
 ก็ไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งเขาและเราด้วย

แต่ผู้เฉลียวฉลาดชมเชยนั้นยึดเป็นหลักจิตใจได้  
 แก่เขาด้วยแก่เราด้วย เป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ชมเชย  
 พระสงฆ์ก็ชมเชยด้วยหลักความจริงความฉลาด พระสงฆ์ผู้ตระหนักในเหตุผลก็สามารถทำตนให้เป็น  
 อนุชาบุญของเขาได้ด้วย เขาก็ได้รับประโยชน์ด้วย แม้ตำหนิก็มิมีเหตุผลที่ควรยึดเป็นคติได้ ด้วยเหตุนี้  
 เราผู้ปฏิบัติพึงตระหนักในข้อนี้ให้ดี

ไปที่ไหนอย่าลืมเนื้อลืมหั้วว่าตนเป็นนักปฏิบัติ เป็นองค์แทนพระศาสดาในการดำเนิน  
 พระศาสนา และประกาศพระศาสนาด้วยการปฏิบัติ โดยไม่ถึงกับต้องประกาศสั่งสอนประชาชนให้  
 เข้าใจในอรรถในธรรมโดยถ่ายเดียว แม้เพียงข้อวัตรปฏิบัติที่ตนปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั้น ก็เป็น  
 ทัศนียภาพอันดีงาม ให้ประชาชนเกิดความเชื่อความเลื่อมใสได้ เพราะการได้เห็นได้ยินของตนอยู่แล้ว  
 ยิ่งได้มีการแสดงอรรถธรรม ให้ถูกต้องตามหลักของการปฏิบัติโดยหลักธรรมของพระพุทธเจ้าด้วยแล้ว  
 ก็ยิ่งเป็นการประกาศพระศาสนาโดยถูกต้องดีงาม ให้สาธุชนได้ยึดเป็นหลักใจ ศาสนาก็มีความเจริญ  
 รุ่งเรืองไปโดยลำดับในหัวใจชาวพุทธ

อยู่ที่ใดไปที่ใดอย่าลืมหลักสำคัญคือศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักงานสำคัญของพระ นี้แล  
 คือหลักงานสำคัญของพระเราทุกรูป ที่เป็นศากยบุตรพุทธชินโรสปราภในพระพุทธศาสนาว่าเป็น  
 ลูกศิษย์พระตถาคต เป็นอยู่ที่ตรงนี้ ไม่ได้เป็นอยู่เพียงโกนผม โกนคิ้วนุ่งเหลืองห่มเหลืองเท่านั้น  
 อันนั้นใครทำเขาก็ได้ไม่สำคัญ สำคัญที่การประพฤติปฏิบัติตามหน้าที่ของตน

ศีลพยายามระมัดระวังรักษาอย่าให้ขาดให้ต่างพร้อย มีความระเวียงระวังอยู่ทุกอิริยาบถด้วย  
 สติปัญญาของเรา อะไรจะขาดตกบกพร่องไปก็ตาม ศีลอย่าให้ขาดตกบกพร่อง เพราะเป็นสมบัติ  
 อันสำคัญประจำกับเพศของตน หวังพึ่งเป็นพึ่งตายกับศีลของตนโดยแท้

“ แม้เพียงข้อวัตรปฏิบัติที่ตน  
 ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั้น ก็เป็น  
 ทัศนียภาพอันดีงามให้ประชาชน  
 เกิดความเชื่อความเลื่อมใสได้  
 ยิ่งได้มีการแสดงอรรถธรรม  
 ให้ถูกต้องตามหลักของการปฏิบัติ  
 โดยหลักธรรมของพระพุทธเจ้า  
 ด้วยแล้ว ก็ยิ่งเป็นการประกาศ  
 พระศาสนาโดยถูกต้องดีงาม ให้  
 สาธุชนได้ยึดเป็นหลักใจ ศาสนา  
 ก็มีความเจริญรุ่งเรืองไปโดยลำดับ  
 ในหัวใจชาวพุทธ...”



# กายปิศาจ

“คำว่ารูปหญิง-ชายนั้น  
ให้ชื่อตามสมมุติ ความจริงแล้ว  
ไม่ใช่หญิง-ชาย เป็นรูปธรรมดา  
เหมือนเราๆ ท่านๆ มีหนังหุ้มท่อ  
ท่สรรพางค์ร่างกาย เข้าไปภายใน  
ก็มีเนื้อ มีหนัง มีเอ็น มีกระดูก  
เต็มไปด้วยของปฏิกูลโสโครก  
ด้วยกัน ...”

สมาธิที่ยังไม่เกิดก็พยายามฝึกฝนอบรมตัดแปลง  
จิตใจ ผ่าฝืนธรรมชาติใจตัวพยศเพราะอำนาจของกิเลสนั้น  
ให้เข้าสู่เงื้อมมือของความเพียร มีสติปัญญาเป็นเครื่อง  
สกัดสกัดกันความคะนองของใจ ให้เข้าสู่ความสงบเย็นใจจนได้  
นี่ก็เป็นสมาธิสมบัติสำหรับพระเรา

ปัญญาคือความฉลาด ปัญญาจะใช้ได้ในที่ทุก  
สถานตลอดกาลทุกเมื่อ ไม่ว่าจะกิจการภายนอกภายในให้นำ  
ปัญญาออกใช้เสมอ ยิ่งเข้าสู่ภายในคือการพิจารณาภิเลส  
อาสวะประเภทต่าง ๆ ด้วยแล้ว ปัญญาจึงเป็นของสำคัญมาก  
ปัญญากับสตินี้แยกกันไม่ออก จะต้องทำหน้าที่ไปพร้อมๆ กัน

สติเป็นผู้ควบคุมงานคือปัญญาที่กำลังทำงาน หากสติได้เปลือยไปเมื่อไรงานนั้นก็สำเร็จ  
เต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมจำเป็นที่จะต้องแนะนำในงานของตนอยู่เสมอ นี่คือ  
งานของพระ ให้ท่านทั้งหลายจำไว้อย่างถึงใจตลอดไป อย่าชินชา จะกลายเป็นพระหน้าด้านไปโดยที่  
โลกเขาเคารพกราบไหว้ทุกวันเวลา

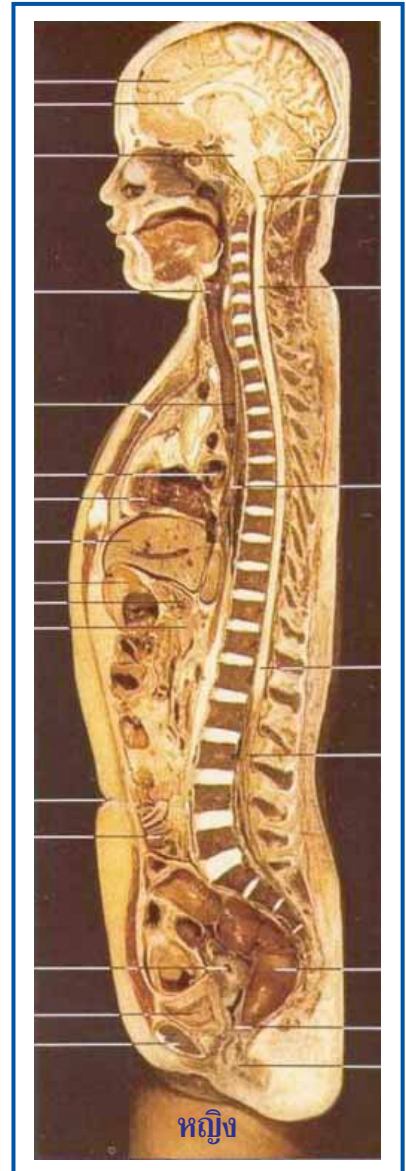
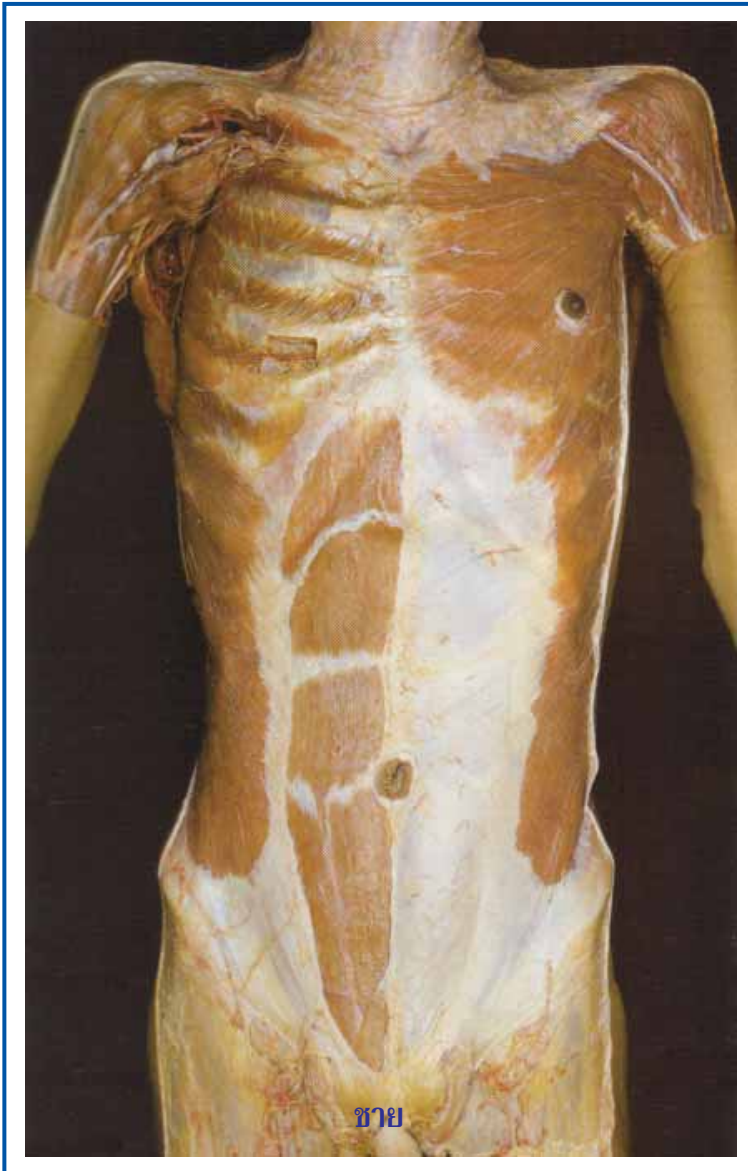
ออกพรรษานี้ต่างองค์ต่างก็จะต้องพลัดพรากจากกันไป ตามหน้าที่และความจำเป็น และกฎ  
คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ห้ามไม่อยู่ เพราะเป็นคติธรรมดา เป็นเรื่องใหญ่ แม้ตัวผมเองก็ไม่ได้แน่ใจ  
ว่าจะอยู่กับท่านทั้งหลายไปนานสักเท่าไร เพราะอยู่ได้กฎอนิจจังเหมือนกัน ในขณะที่อยู่ด้วยกัน พึง  
ตั้งใจสำเหนียกศึกษาให้ถึงใจ สมกับเรามาศึกษาอบรมและประพฤติปฏิบัติ

คำว่าปัญญาดังที่กล่าวเมื่อสักครู่นี้ คือการพิจารณาคลีคลายดูส่วนต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้อง  
ทั้งภายนอกภายใน (ต้องขอกภัยท่านนักรรณะด้วยกันทั้งหญิงทั้งชายที่ตกอยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน  
กรุณาพิจารณาเป็นธรรม) รูป ส่วนมากก็เป็นรูปหญิง-ชาย ในหลักธรรมท่านกล่าวไว้ว่า ไม่มีรูปใดที่จะ



เป็นข้าศึกแก่เพศสมณะเรายังกว่ารูปหญิง-ชาย เสียงหญิง-ชาย กลิ่นหญิง-ชาย รสของหญิง-ชาย เครื่องสัมผัสถูกต้องของหญิง-ชาย นี่เป็นเอกที่จะให้เป็นโทษเป็นภัยแก่สมณะ ให้พึงสำรวมระวังให้มากยิ่งขึ้นกว่าการสำรวมระวังในเรื่องอื่นๆ สติปัญญาทำให้คลี่คลายจุดที่สำคัญนี้มากยิ่งขึ้นกว่าคลี่คลายการงานอย่างอื่นๆ

รูป ก็แยกแยะดูด้วยปัญญาให้เห็นชัดเจน คำว่ารูปหญิง-ชายนั้นให้ชื่อตามสมมุติ ความจริงแล้วไม่ใช่หญิง-ชาย เป็นรูปธรรมตาเหมือนเราๆ ท่านๆ มีหนังหุ้มห่อทั่วสรรพางค์ร่างกาย เข้าไปภายในก็มีเนื้อหนังมีเอ็นมีกระดูก เต็มไปด้วยของปฏิกูลโสโครกด้วยกัน ไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดอาการใดที่ผิดแปลกจากรูปของเราไปเลย เป็นแต่เพียงว่าความสำคัญของใจนั้นมันว่าเป็นหญิง-ชาย คำว่าเป็นหญิง-ชายนั้น มันสลักลงไปภายในจิตใจอย่างลึกซึ้งด้วยความสำคัญของใจเอง ทั้งที่ไม่เป็นความจริง เป็นความสำคัญต่างหาก

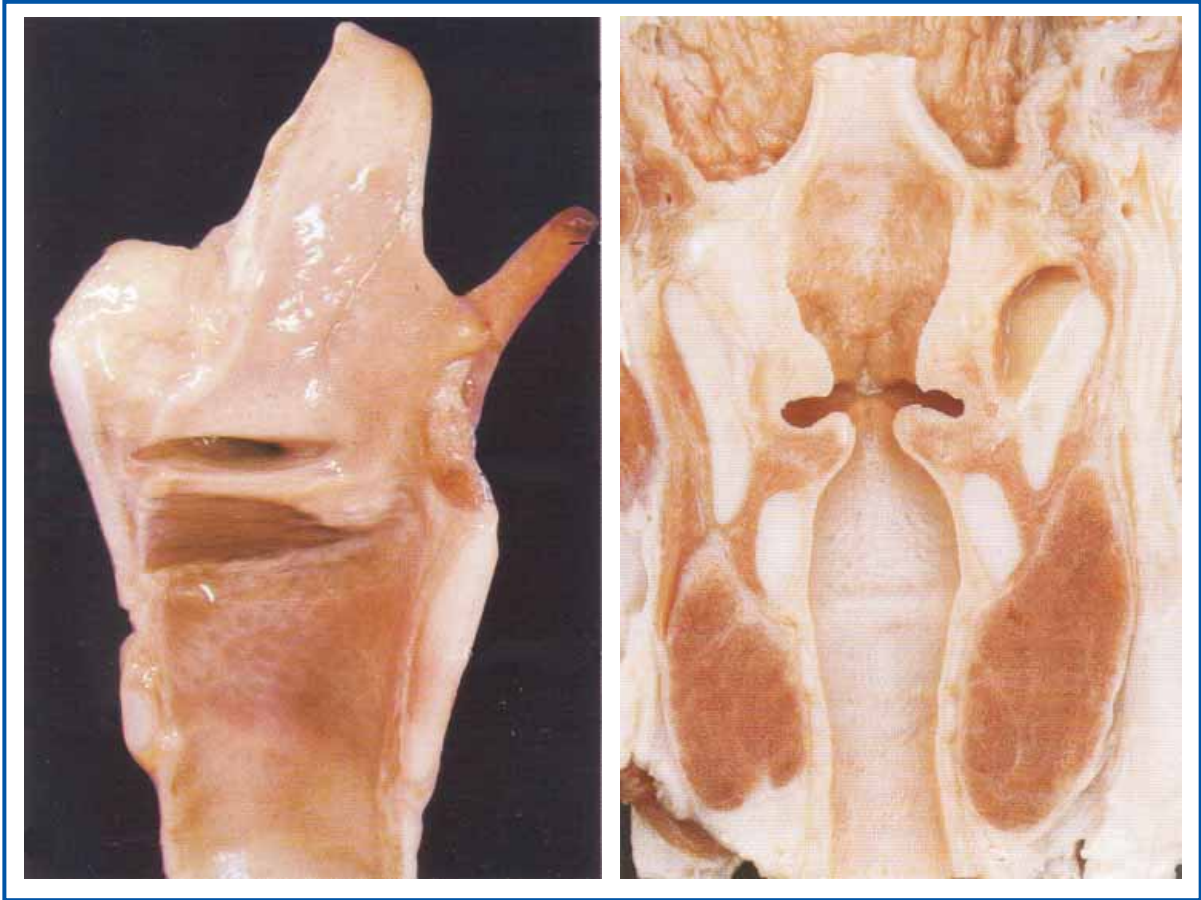


# กายปิศาจ

เสียงก็เหมือนกัน เสียงก็เป็นเสียงธรรมดา แต่เราหมายถึงว่าเป็นเสียงวิเศษ เพราะฉะนั้นจึงทิ่มแทงเข้าไปในหัวใจรู้อย่างฝังลึกเฉพาะอย่างยิ่งนักบวชเรา และแทงทะลุเข้าไปจนถึงเนื้อลิ้นตัว ขั้วหัวใจขาดสะบั้นทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ ขั้วหัวใจขาดเปื่อยเน่าเฟะแต่ไม่ตาย เจ้าตัวกลับเพลีนฟังเพลงเสียงขั้วหัวใจขาดอย่างไม่มีวันจิตจางอ้อมพอ



“พิจารณาตน  
เทียบเคียงกับรูป, เสียง,  
กลิ่น, รส, เครื่องสัมผัส  
ของคำว่าหญิง-ชายนั้น  
เข้ามาเทียบเคียงกับรูป  
เสียงกลิ่นรส ของเรา  
ก็ไม่มีอะไรผิดแปลก  
กันโดยหลักธรรมชาติ  
โดยหลักความจริง นอก  
จากความเสกสรรปั้นชอบ  
ของใจที่มันคิดไปเสกสรร  
ไปเท่านั้น



กล่องเสียง

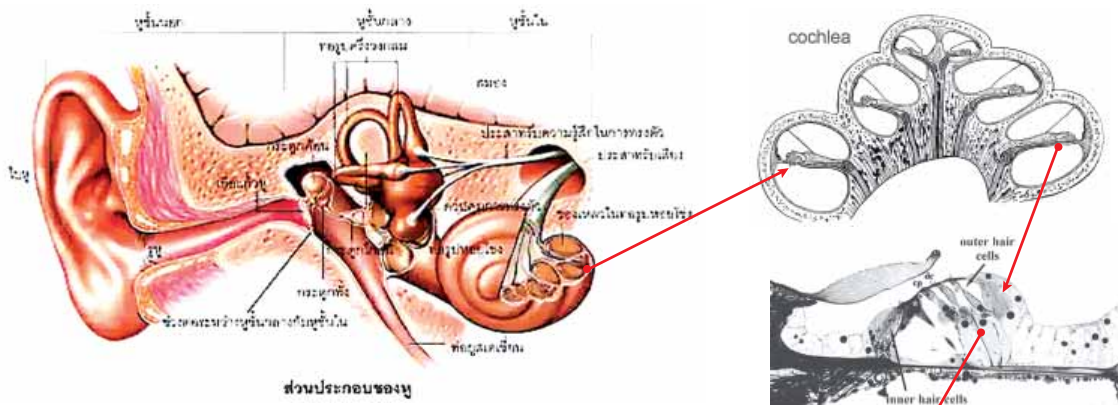
ภายในกล่องเสียง



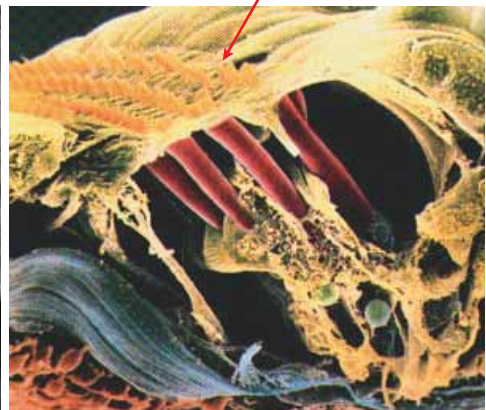
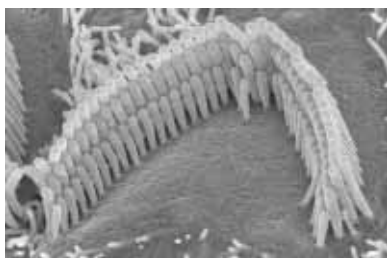




ภาพตัดขวางภายในช่องหู แสดงอวัยวะต่าง ๆ ในการได้ยิน เสียงผ่านจากแก้วหูไปยังกระดูกค้อน ทั้ง โกลน ส่งต่อไปยังอวัยวะรูปหอยโข่ง ภายในมีเซลล์ขนอ่อนรับแรงดันอากาศจากคลื่นเสียง แล้วส่งผ่านเส้นประสาทไปยังสมองเพื่อแปลความหมายจากสัญญาณ สิ่งเหล่านี้คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ

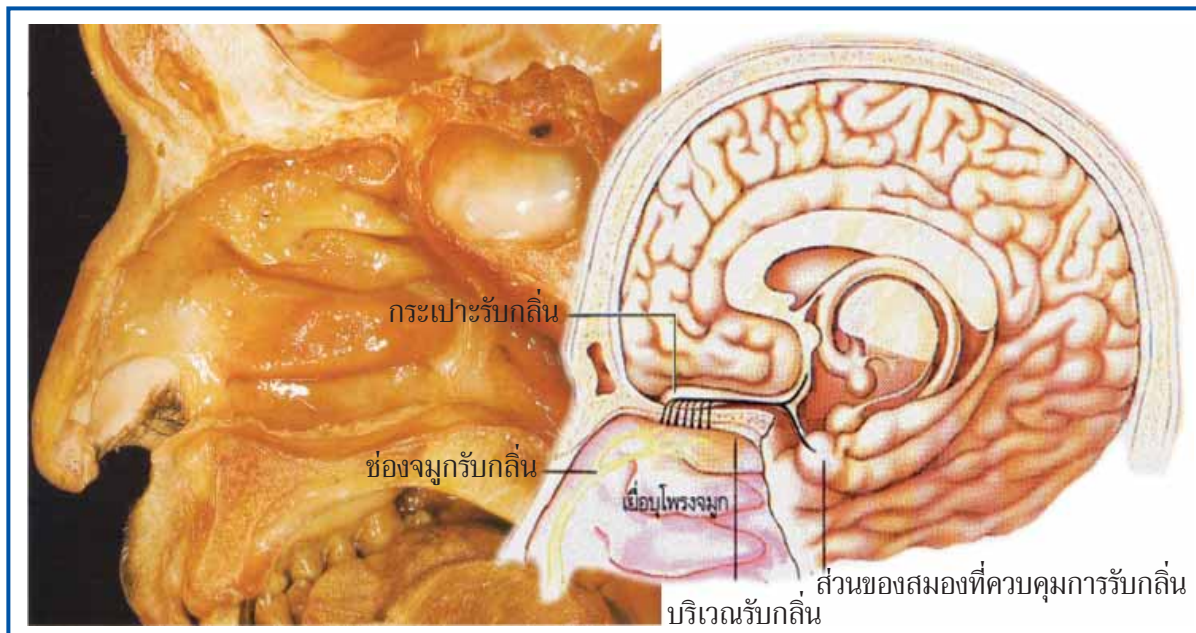


(ขวา) เซลล์ขนอ่อนเชื่อมต่อ  
เส้นประสาท สีสแดงไปยังสมอง  
(ล่าง) ภาพเซลล์ขนอ่อน

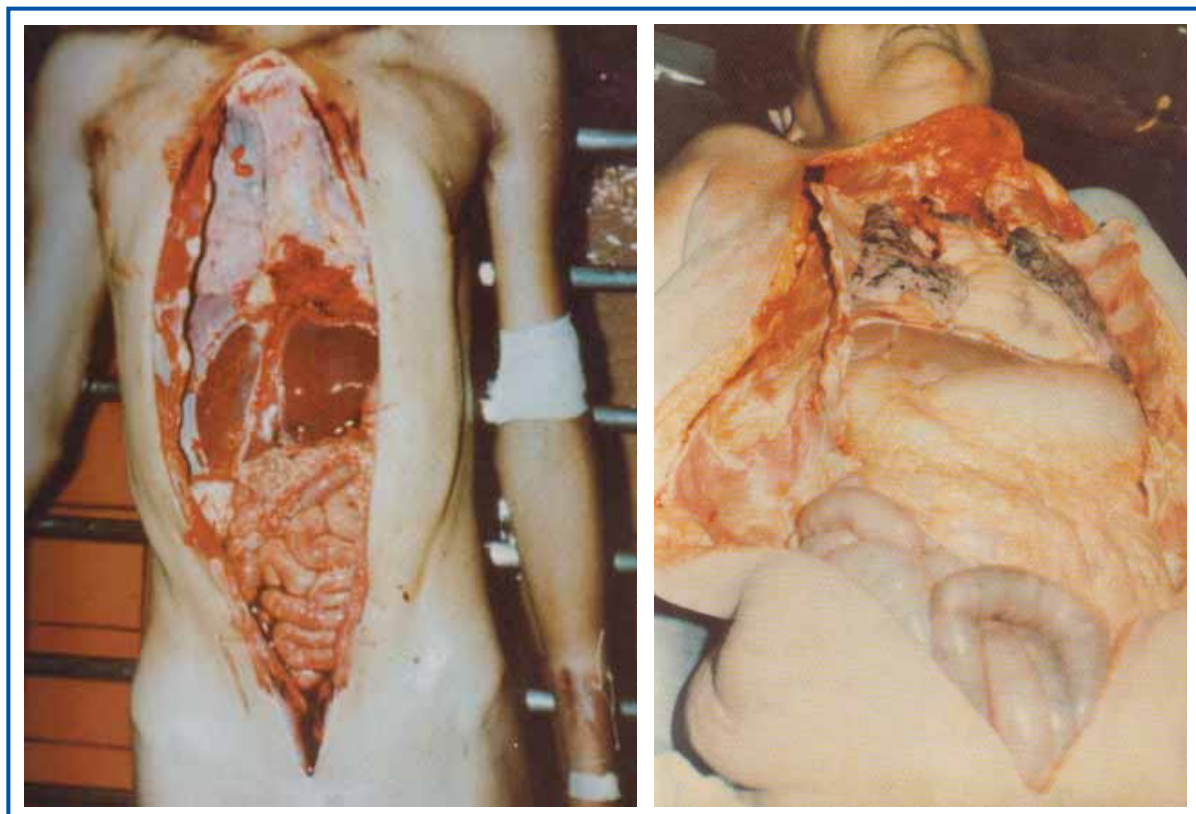


# กายวิภาค

กลิ่น ก็กลิ่นธรรมชาติเหมือนเรานี่เพราะเป็นกลิ่นคน ถึงจะเอาน้ำอบน้ำหอมจากเมืองเทพเมืองพรหมที่ไหนมาประมาชโลม ก็เป็นกลิ่นของอันนั้นต่างหาก ไม่ใช่กลิ่นของหญิง - ชายแท้แน่ทีเดียวเลย จึงพิจารณาแยกแยะออกดูให้ละเอียดถี่ถ้วน



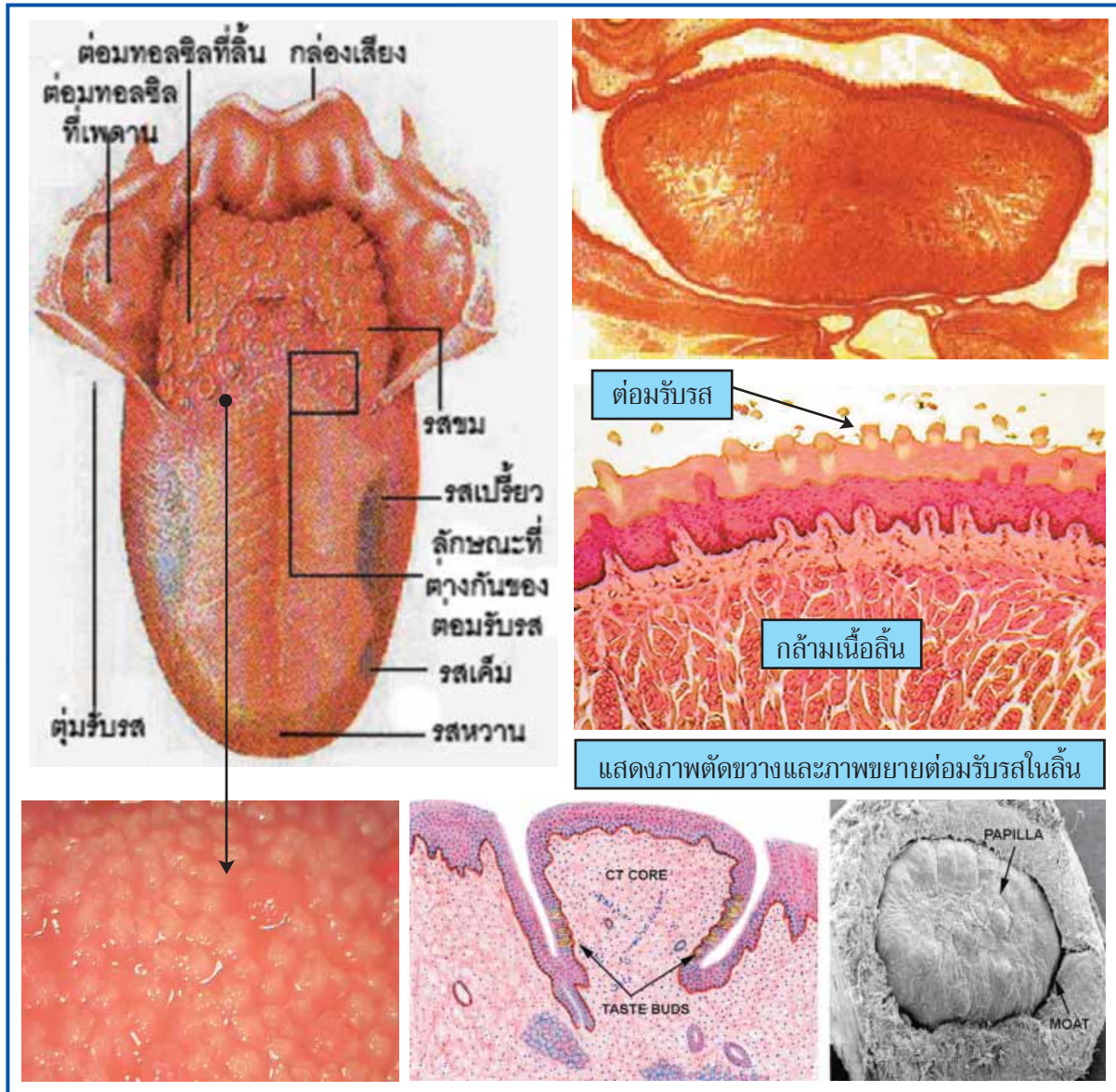
จมูก และประสาทรับสัมผัสกลิ่นภายในจมูก ส่งต่อไปยังสมอง และเข้าสู่ใจ



หากได้ไปพิจารณาการผ่าศพ จะได้กลิ่นแท้จากภายในร่างกายมนุษย์ ทั้งชายและหญิง



รสก็เพียงความสัมผัสกัน การสัมผัสก็ไม่เห็นผิดแปลกอะไรกับอวัยวะเราสัมผัสอวัยวะเราเอง อวัยวะนั้นๆ ก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน ไม่เห็นมีอะไรผิดแปลกกัน แน่ เราต้องพิจารณาให้ ชัดเจนอย่างนี้



“ต่อมรับรสในลิ้น ทำหน้าที่รับสัมผัสรสผ่านเส้นประสาทจากลิ้นเข้าสู่สมอง รู้รสชาติใจให้เกิดอุปาทานจากความยินดียินร้าย ทั้งหมดคือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ”

แล้วก็พิจารณาตนเทียบเคียงกับรูป, เสียง, กลิ่น, รส, เครื่องสัมผัส ของคำว่าหญิง-ชายนั้น เข้ามาเทียบเคียงกับรูปเสียงกลิ่นรส ของเรา ก็ไม่มีอะไรผิดแปลกกันโดยหลักธรรมชาติโดยหลัก ความจริง นอกจากความเสกสรรปั้นยของใจที่มันคิดไปเสกสรรไปเท่านั้น

# กายปิศาจ

“ขึ้นชื่อว่ามียู่ในโลกนี้  
ล้วนแล้วแต่สิ่งที่จะต้องพังทลาย  
เขาไม่พังเราก็พัง เขาไม่แตกเราก็  
แตก เขาไม่พลัดพรากเราก็  
พลัดพราก  
เพราะโลกนี้เต็มไปด้วย  
ความจากความพลัดพรากกันอยู่  
แล้วโดยหลักธรรมชาติ...”

ด้วยเหตุนี้จึงต้องอาศัยปัญญาพิจารณาคือคลาย  
อย่าให้ความสำคัญในแง่ใดแง่หนึ่งที่จะเป็นข้าศึกแก่ตน  
เข้ามาแทรกหรือทำลายจิตใจของตนได้ ให้สลัดบดทิ้ง  
ด้วยปัญญาอันเป็นความจริง ลงสู่ความจริงว่า สักแต่ว่ารูป  
สักแต่ว่าเสียง สักแต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่ารส สักแต่ว่าเครื่อง  
สัมผัส ที่ผ่านแล้วหายไป ทั้งหมด เช่นเดียวกับสิ่งอื่นๆ นี้  
คือการพิจารณาถูกต้อง และสามารถถอดถอนความยึดมั่น  
สำคัญผิดกับสิ่งนั้นๆ ได้โดยลำดับไม่สงสัย

จะพิจารณาไปในวัตถุสิ่งใดก็ตามในโลกนี้ มันเต็มอยู่  
ด้วยกองอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หากความจริงถาวรไม่ได้ อาศัย

สิ่งใดสิ่งนั้นก็พังลงไป

วัตถุสิ่งใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่ามียู่ในโลกนี้ล้วนแล้วแต่สิ่งที่จะต้องพังทลาย เขาไม่พังเราก็พัง  
เขาไม่แตกเราก็แตก เขาไม่พลัดพรากเราก็พลัดพราก เขาไม่จากเราก็จาก เพราะโลกนี้เต็มไปด้วย  
ความจากความพลัดพรากกันอยู่แล้วโดยหลักธรรมชาติ ให้พิจารณาอย่างนี้ด้วยปัญญาให้ชัดเจนก่อน  
หน้าที่สิ่งเหล่านั้นจะพลัดพรากจากเรา หรือเราจะพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น แล้วปล่อยวางไว้ตาม  
เป็นจริง เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตใจก็มีความสุข นี้พูดถึงขั้นปัญญาในการพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส เครื่อง  
สัมผัสต่างๆ ทั้งข้างนอกข้างใน ทั้งส่วนหยาบ ส่วนละเอียด ย่อมพิจารณาในลักษณะเหล่านี้ทั้งสิ้น





สมาธิก็อธิบายบ้างแล้ว คำว่าสมาธิคือความแน่ว  
หนามั่นคงของใจ เริ่มตั้งแต่ความสงบสุขเล็กๆ น้อยๆ ของ  
ใจขึ้นไปจนถึงความสงบสุขละเอียดมั่นคง ใจถ้าไม่ได้ฝึกหัด  
ไม่ได้ตัดแปลง ไม่ได้บังคับข่มทรมานด้วยอุบายต่างๆ มี สติ,  
ปัญญา, ศรัทธา, ความเพียร เป็นเครื่องหนุนหลังแล้ว  
จะหาความสงบไม่ได้จนกระทั่งวันตาย

ตายก็ตายไปเปล่าๆ ตายด้วยความฟุ้งซ่านรุ่มรวย  
ส่ายสั่นกับอารมณ์ร้อยแปด ไม่มีสติรู้สึกตัว ตายด้วย  
ความไม่มีหลักมีเกณฑ์เป็นที่ยึดอาศัย ตายแบบว้าวเหือก  
ขาดอยู่บนอากาศ ตามแต่จะถูกลมพาพัดไปไหน แม้ยังอยู่  
ก็อยู่ด้วยความไม่มีหลักมีเกณฑ์ เพราะความลืมหืมตัวประมาท  
หาเหตุผลเป็นเครื่องดำเนินไม่ได้ อยู่แบบเลื่อนลอย คนเรา  
ทั้งคนถ้าอยู่แบบเลื่อนลอยไม่หาหลักที่ดียึด ก็ต้องไปแบบ  
เลื่อนลอย จะเกิดผลประโยชน์อะไร หาความดีความแน่ใจ  
ในคติของตนที่ไหนได้

เพราะฉะนั้นเมื่อยังมีชีวิตอยู่ รู้ๆ อยู่อย่างนี้ จงสร้าง  
ความแน่วอนันต์ที่ใจของเรา ด้วยความเป็นผู้หนักแน่น  
ในสารคุณทั้งหลาย จะแน่วตัวเองทั้งยังอยู่ตลอดเวลาตายไป ไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวกับความ  
ความพลัดพรากจากสัตว์แลสังขารที่ใครๆ ต้องเผชิญด้วยกัน เพราะมีอยู่กับทุกคน

“เมื่อยังมีชีวิตอยู่รู้ๆ อยู่  
อย่างนี้ จงสร้างความแน่วอนันต์  
ที่ใจของเรา ด้วยความเป็นผู้หนัก  
แน่นในสารคุณทั้งหลาย จะแน่วใจ  
ตัวเองทั้งยังอยู่ตลอดเวลาตายไป  
ไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวกับ  
ความเป็น ความตาย ความ  
พลัดพรากจากสัตว์แลสังขาร  
ที่ใครๆ ต้องเผชิญด้วยกัน...”



# กายปิศาจ

“ในโลกนี้ไม่มีอันใด  
จะเหนือ **อนิจจัง ทุกขัง อนตตา**  
ไปได้ มันเต็มไปด้วยสภาพ  
เดียวกัน จงใช้ปัญญาพิจารณา  
พิจารณา...”

ปัญญาไม่ใช่จะเกิดขึ้นในลำดับที่สมาธิคือความสงบ  
ใจเกิดขึ้นแล้ว แต่ต้องอาศัยความฝึกหัดคิดค้นคว้าความพินิจ  
พิจารณา ปัญญาจึงจะเกิดขึ้น โดยอาศัยสมาธิเป็นเครื่องหนุน  
อยู่แล้ว

ถ้าฟังสมาธินั้นจะไม่กลายเป็นปัญญาขึ้นมาได้ต้องเป็น  
สมาธิอยู่โดยดี ถ้าไม่ใช้ปัญญาพิจารณาต่างหาก สมาธิเพียง

ทำให้จิตมีความเอิบอ้อมมีความสงบตัว มีความพอใจกับอารมณ์คือสมถธรรม ไม่หิวโหยในความคิดโน้น  
คิดนี้ ไม่วุ่นวายส่ายสั่นเท่านั้น เพราะจิตที่มีความสงบย่อมมีความเย็น ย่อมเอิบอ้อมในธรรมตามฐาน  
แห่งความสงบของตน แล้วนำจิตที่มีความอ้อมในสมถธรรมนั้นออกพิจารณา คลี่คลายดูสิ่งต่างๆ  
ด้วยปัญญา ซึ่งในโลกนี้ไม่มีอันใดจะเหนือ **อนิจจัง ทุกขัง อนตตา** ไปได้ มันเต็มไปด้วยสภาพเดียวกัน



จงใช้ปัญญาพิจารณาพิจารณา จะเป็นแง่ใดก็ตาม ตามแต่จริตนิสัยที่ชอบพอกับการพิจารณาในแง่ นั้นๆ โดยยกสิ่งนั้นขึ้นมาพิจารณาคือคลายด้วยความสนใจ ใคร่รู้ ใคร่เห็นตามความจริงของมันจริงๆ อย่าล้าแก่แต่พิจารณา โดยปราศจากเจตนาปราศจากสติกำกับ

เฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอสุภะกับจิตที่เต็มไปด้วยราคะ ความกำหนัดยินดี นี่เป็นคู่ปรับหรือคู่แค้นกันได้ดีและดีมาก จิตมีราคะมากเพียงไรให้พิจารณาอสุภะอสุภะมากเพียงนั้น หนักเพียงนั้น จนกลายเป็นป่าช้าฝังศพขึ้นให้เห็นประจักษ์ใจ ในร่างกายของเขาของเราทั่วโลกดินแดน อสุภะอสุภะ ประการหนึ่ง เป็นยาแก้โรคราคะตัณหาขณานอกขณานหนึ่ง เมื่อพิจารณาสมบูรณ์เต็มที่แล้วให้จิตสงบตัวลงไปในวงแคบ

ราคะตัณหา นั้นจะกำเริบขึ้นไม่ได้เมื่อปัญญาหยั่งรู้ว่ามีแต่ปฏิกุลเต็มตัว ใครจะไปกำหนดยินดี ในปฏิกุล ใครจะไปกำหนดยินดีในสิ่งที่ไม่สว่ไม่งาม ในสิ่งที่อดทนหาระอาใจ นี่เป็นยาระงับ

“เฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง อสุภะกับจิตที่เต็มไปด้วยราคะ ความกำหนัดยินดี นี่เป็นคู่แค้นกันได้ดีและดีมาก  
จิตมีราคะมากเพียงไร ให้พิจารณาอสุภะอสุภะมาก เพียงนั้นหนักเพียงนั้น...”



“จิตมีโรคะมากเพียงไร  
ให้พิจารณาอสุภะอสุภังมากเพียงนั้นหนักเพียงนั้น  
จนกลายเป็นป่าช้าผิติดบิ่นให้เห็นประจักษ์ใจในร่างกายของเขา  
ของเราทั่วโลกดินแดน  
อสุภะอสุภังประการหนึ่ง  
เป็นยาแก้โรคโรคะตันทาขนานเอกขนานหนึ่ง  
เมื่อพิจารณาสมบุรณ์เต็มที่แล้วให้จิตสงบตัวลง...”







เมื่อจิตได้พิจารณาอสุภะอสุภัง  
หลายครั้งหลายหน จนเกิดความขำนิ  
ขำนาญ พิจารณาคล่องแคล่ว่องไวทั้งรูป  
ภายนอกทั้งรูปภายใน จะพิจารณาให้เป็น  
อย่างไรก็เป็นได้อย่างรวดเร็ว แล้วจิต  
ก็จะรวมตัวเข้ามาสู่อสุภะภายใน และจะ  
เห็นโทษ แห่งอสุภะที่ตนวาดภาพไว้เห็นว่า  
เป็นเรื่องมายาประเภทหนึ่ง แล้วปล่อยวาง  
ทั้งสองเงื่อนไข คือเงื่อนไขอสุภะและเงื่อนไขอสุภะ

“ผู้ที่ให้ความหมายว่าเป็นสุภะก็คือสุภะที่ดี  
ก็คือใจ ก็คือสัญญา  
สัญญาก็รู้เท่าแล้วว่าเป็นตัวหมายเห็นโทษ  
แห่งตัวหมายนี้แล้ว ตัวหมายนี้ก็ไม่สามารถที่  
จะหมายออกไปให้ใจติดและยึดถือได้อีก..นั่น  
เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็ปล่อยวางทั้งสุภะทั้งอสุภะคือ  
ทั้งสวยงามทั้งไม่สวยงาม...”

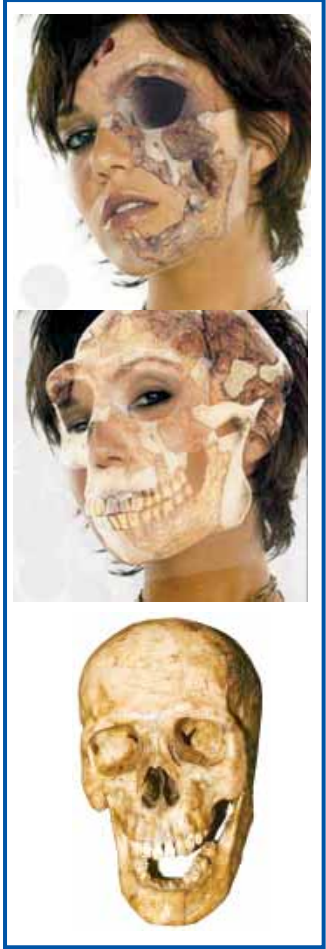
ทั้งสุภะทั้งอสุภะสองประเภทนี้ เป็นสัญญาคู่เคียงกันกับเรื่องของราคะ เมื่อพิจารณาเข้าใจ  
ทั้งสองเงื่อนไขเต็มที่แล้ว คำว่าสุภะก็สลายตัวลงไปหาความหมายไม่ได้ คำว่าอสุภะก็สลายตัวลงไป  
หาความหมายไม่ได้ ผู้ที่ให้ความหมายว่าเป็นสุภะก็คือสุภะที่ดีก็คือใจ ก็คือสัญญา สัญญาที่รู้เท่าแล้ว  
ว่าเป็นตัวหมาย เห็นโทษแห่งตัวหมายนี้แล้ว ตัวหมายนี้ก็ไม่สามารถที่จะหมายออกไปให้ใจติดและ  
ยึดถือได้อีก นั่น

เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็ปล่อยวางทั้งสุภะทั้งอสุภะคือทั้งสวยงามทั้ง  
ไม่สวยงาม โดยเห็นเป็นเพียงตุ๊กตา เครื่องฝึกซ้อมของใจของปัญญาใน  
ขณะที่จิตยังยึด และปัญญาพิจารณาเพื่อถอดถอนยังไม่ชำนาญเท่านั้น

เมื่อจิตชำนาญ รู้เหตุผลทั้งสองประการคือ สุภะอสุภะนี้แล้ว ยัง  
สามารถย้อนมาทราบเรื่องความหมายของตนที่ออกไปปรุงแต่งว่า นั่น  
เป็นสุภะนั้นเป็นอสุภะอีกด้วย เมื่อทราบความหมายนี้อย่างชัดเจนแล้ว  
ความหมายนี้ก็ดับลงไป และเห็นโทษแห่งความหมายนี้อย่างชัดเจนว่านี่  
คือตัวโทษ อสุภะไม่ใช่ตัวโทษ สุภะไม่ใช่ตัวโทษ **ความสำคัญว่าเป็น  
สุภะอสุภะต่างหากเป็นตัวโทษ** เป็นตัวหลอกกลางเป็นตัวให้ยึดถือ นั่นมัน  
ย่นเข้ามา นี่การพิจารณาย่นเข้ามาอย่างนี้และปล่อยวางโดยลำดับ

เมื่อจิตเป็นเช่นนั้นแล้ว เราจะกำหนดสุภะหรืออสุภะก็ปรากฏขึ้น  
อยู่ที่จิต โดยไม่ต้องไปแสดงภาพภายนอกเป็นเครื่องฝึกซ้อมอีกต่อไป  
เช่นเดียวกับเราเดินทางและผ่านสายทางไปโดยลำดับฉะนั้น

นิมิตเห็นปรากฏอยู่ภายในจิต ในขณะที่ปรากฏอยู่ภายในจิตนั้น  
ก็ทราบแล้วว่า สัญญาตัวนี้หมายขึ้นมาได้แค่นี้ ไม่สามารถออกไปหมาย  
ข้างนอกได้ แม้จะปรากฏขึ้นมาภายในจิตก็ทราบได้ชัดว่า **สภาพที่ปรากฏ  
เป็นสุภะอสุภะนี้ก็เกิดขึ้นจากตัวสัญญาอีกเช่นเดียวกัน**



# กายปิศาจ

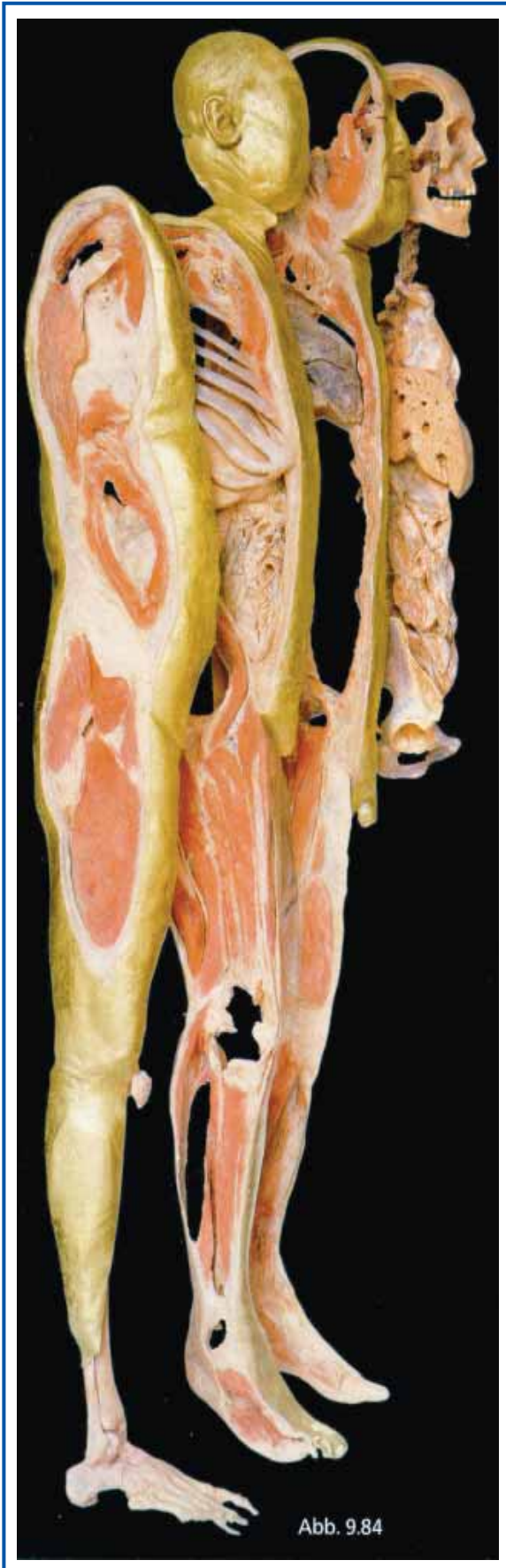
“เขาบอกว่าเขาเป็นสุกะ เขาบอกว่าเขาเป็นอสุกะเมื่อไร...?  
เขาไม่ได้หมายถึงไม่ได้บอกอย่างไรทั้งสิ้น  
อันใดจริงอยู่อย่างใดมันก็จริงอยู่ตามสภาพของเขาอย่างนั้น  
เขาเองก็ไม่ทราบความหมายของเขา  
ผู้ไปทราบความหมายในเขาก็คือสัญญา ผู้หลงความหมายในเขาก็คือสัญญาเอง  
ซึ่งออกจากใจตัวหลงๆ เมื่อมารู้เท่าสัญญาอันนี้แล้ว ถึงเวลานี้ก็หายไปอีก...”

รู้ทั้งภาพที่ปรากฏขึ้นอยู่ภายในใจ รู้ทั้งสัญญาที่หมายตัวขึ้นมาเป็นภาพภายในใจอีกด้วย สุดท้ายภาพภายในใจนี้ก็หายไป สัญญาคือความสำคัญความหมายขึ้นมานั้นก็ดับไป รู้ได้ชัดว่าเมื่อสัญญาตัวเคยหลอกลวงว่าเป็นสุกะอสุกะ และเป็นอะไรต่ออะไรไม่มีประมาณ หลอกให้หลงทั้งสองเงื่อนไขดับไปแล้ว สัญญาก็ดับไปด้วย ไม่มีอะไรจะมาหลอกใจอีก

นี่การพิจารณาอสุกะ พิจารณาอย่างนี้ตามหลักปฏิบัติ แต่เราจะไปหาในคัมภีร์หาที่ไหนก็ไม่เจอนอกจากหาความจริงในหลักธรรมชาติที่มีอยู่กบฏกับใจ อันเป็นที่สถิตแห่งสังขารและสติปัญญาอันเป็นต้น และสรุปลงในคัมภีร์ที่ใจนี้ จะเจอดังที่อธิบายมานี้

นี่เป็นรูป รูปกายก็ทราบได้ชัดว่า กายของเราทุกส่วนนี่ก็เป็นรูป มีอะไรบ้างในรูปนี้ อวัยวะทุกส่วนเป็นรูปทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ฟังผืด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ล้วนแล้วแต่เป็นรูป เป็นสิ่งหนึ่งต่างหากจากใจ จะพิจารณาเป็นอสุกะ มันก็ตัวอสุกะอยู่แล้วตั้งแต่เรายังไม่ได้พิจารณา





“นี่เป็นรูป รูปกายก็ทราบได้ชัดว่า  
 กายของเราทุกส่วนนี้ ก็เป็นรูป มีอะไรบ้าง  
 ในรูปนี้ อวัยวะทุกส่วนเป็นรูปทั้งนั้น ไม่ว่าจะ  
 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก  
 เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ฟังพืด  
 ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า  
 ล้วนแล้วแต่เป็นรูป เป็นสิ่งหนึ่งต่างหาก  
 จากใจ...”

และคำที่ว่าสิ่งนี้เป็นสุขะสิ่งนั้นเป็นอกุสะ  
 ใครเป็นผู้ไปให้ความหมาย สิ่งเหล่านี้เขาหมายตัว  
 ของเขาเองเมื่อไร เขาบอกว่าเขาเป็นสุขะ เขาบอก  
 ว่าเขาเป็นอกุสะเมื่อไร เขาไม่ได้หมายไม่ได้บอกว่า  
 อย่างไม่ทั้งสิ้น อันใดจริงอยู่อย่างใดมันก็จะจริงอยู่ตาม  
 สภาพของเขาอย่างนั้นมาตั้งแต่เดิม และเขาเองก็ไม่  
 ทราบความหมายของเขา ผู้ไปทราบความหมายใน  
 เขาก็คือสัญญา ผู้หลงความหมายในเขาก็คือ  
 สัญญาเอง ซึ่งออกจากใจตัวหลงๆ เมื่อมารู้เท่า  
 สัญญาอันนี้แล้ว สิ่งเหล่านี้ก็หายไปอีก ต่างอันก็  
 ต่างจริง นี่คือการรู้เท่าหรือการรู้เท่าเป็นอย่างนี้

เวทนาคือความสุข ความทุกข์ เจ็บๆ ที่เกิด  
 ขึ้นจากร่างกาย กายก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่งซึ่ง  
 มีอยู่ตั้งแต่ทุกข์ยังไม่เกิด ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่  
 ทุกข์ดับไป กายก็เป็นกาย ทุกข์ก็เป็นทุกข์ ต่างอัน  
 ต่างจริง พิจารณาแยกแยะให้เห็นตามความจริง  
 ลึกแต่ว่าเวทนา ลึกแต่ว่ากาย ไม่นิยมว่าเป็นสัตว์  
 เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นของเราเป็นของเขา  
 หรือของใคร เวทนามีไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่  
 ของเขา ไม่ใช่ของใคร เป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏ  
 ขึ้นมาชั่วขณะแล้วดับไปชั่วคราวเท่านั้นตามสภาพ  
 ของเขา ความจริงเป็นอย่างนี้



# กายปิศาจ

“นั่นแหละท่านว่าอวิชชารวมตัว  
รวมอยู่ที่จิต หาทางออกไม่ได้

ทางเดินของอวิชชาก็คือ ตา หู จมูก  
ลิ้น กาย เพื่อไปสู่รูป เสียง กลิ่น รส  
เครื่องสัมผัส เมื่อสติปัญญาสามารถตัดขาด  
สิ่งเหล่านี้เข้าไปได้โดยลำดับ ๆ แล้ว อวิชชา  
ไม่มีทางเดิน ไม่มีบริษัทบริวาร...”

สัญญาคือความจำได้ จำได้เท่าไรไม่ว่าจำได้  
ใกล้ได้ไกล จำได้ทั้งอดีตอนาคต ปัจจุบัน จำได้  
เท่าไรความดับก็ไปพร้อมๆ กัน ดับไปๆ เกิดแล้ว  
ดับๆ จะมาถือว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลที่ไหน นี่หมายถึง  
ปัญญารู้ละเอียดพิจารณาหยั่งทราบเข้าไปตาม  
ความจริง ประจักษ์ใจตัวเองโดยไม่ต้องไปถามใคร

สังขารคือความคิดความปรุง ปรุงดีปรุงชั่ว  
ปรุงกลางๆ ปรุงเรื่องอะไรก็มีแต่เรื่องเกิดเรื่องดับๆ  
หาสาระอะไรจากความปรุงนี้ไม่ได้ ถ้าสัญญาไม่รับ  
ช่วงไปให้เกิดเรื่องเกิดราว สัญญาก็ทราบชัดเจนแล้ว  
อะไรจะไปปรุงไปรับช่วงไปยึดไปถือให้เป็นเรื่อง  
ยืดยาวต่อไปเล่า ก็มีแต่ความเกิดความดับภายใน  
จิตเท่านั้น นี่คือนิสังขารมันเป็นความจริงอันหนึ่ง  
อันนี้ท่านเรียกว่าสังขารขันธ์ ขันธ์ ๕ แปลว่ากอง  
แปลว่าหมวด รูปขันธ์ แปลว่ากองแห่งรูป สัญญา  
ขันธ์ แปลว่ากองแห่งสัญญา หมวดแห่งสัญญา  
สังขารขันธ์ คือกองแห่งสังขาร หมวดแห่งสังขาร

วิญญาณขันธ์ คือหมวดหรือกองแห่ง  
วิญญาณที่รับทราบในขณะสิ่งภายนอกเข้ามาสัมผัส  
เช่น ตาสัมผัสรูป เป็นต้น เกิดความรู้ขึ้น พอสิ่งนั้น  
ผ่านไปความรับรู้นี้ก็ดับไป ไม่ว่าจะรับรู้สิ่งใดย่อม  
พร้อมที่จะดับด้วยกันทั้งนั้น จะหาสาระแก่นสาร  
และสำคัญว่าเป็นเราเป็นของเรได้ที่ไหนได้กับขันธ์  
ทั้งห้านี้





“ขั้นนี้ทั้งห้านี้เป็นอย่างนี้ มีอย่างนี้  
ปรากฏอย่างนี้ และเกิดขึ้นดับไปๆ สืบต่อกัน  
อยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ตั้งแต่วันเกิดมาจนกระทั่งบัดนี้  
หาสาระอะไรจากเขาไม่ได้เลยนอกจากจิตใจ  
ไปสำคัญมันหมาย แล้วยึดมันถือมันสิ่งเหล่านี้ว่า  
ตนเป็นของตน แล้วแบกให้หนักยิ่งกว่าภูเขาทิ้งลูก  
ขึ้นมาจากภายในใจเท่านั้น ...”



เรื่องของขั้นนี้ทั้งห้านี้เป็นอย่างนี้ มีอย่างนี้ปรากฏอย่างนี้ และเกิดขึ้นดับไปๆ สืบต่อกันอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ตั้งแต่วันเกิดมาจนกระทั่งบัดนี้ หาสาระอะไรจากเขาไม่ได้เลย นอกจากจิตใจไปสำคัญมันหมาย แล้วยึดมันถือมันในสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตนเป็นของตน แล้วแบกให้หนักยิ่งกว่าภูเขาทิ้งลูกขึ้นมาจากภายในใจเท่านั้น ไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องตอบรับหรือเป็นเครื่องสนอง ความสนองก็คือสนอง ความทุกข์นั้นเอง เพราะความหลงของตนพาให้สนอง

เมื่อจิตได้พิจารณาเห็นสิ่งเหล่านี้ อย่างชัดเจน ด้วยปัญญาอันแหลมคม แล้วนั้น ..รูปก็จริงตามรูปโดยหลัก ธรรมชาติประจักษ์ด้วยปัญญา ..เวทนา

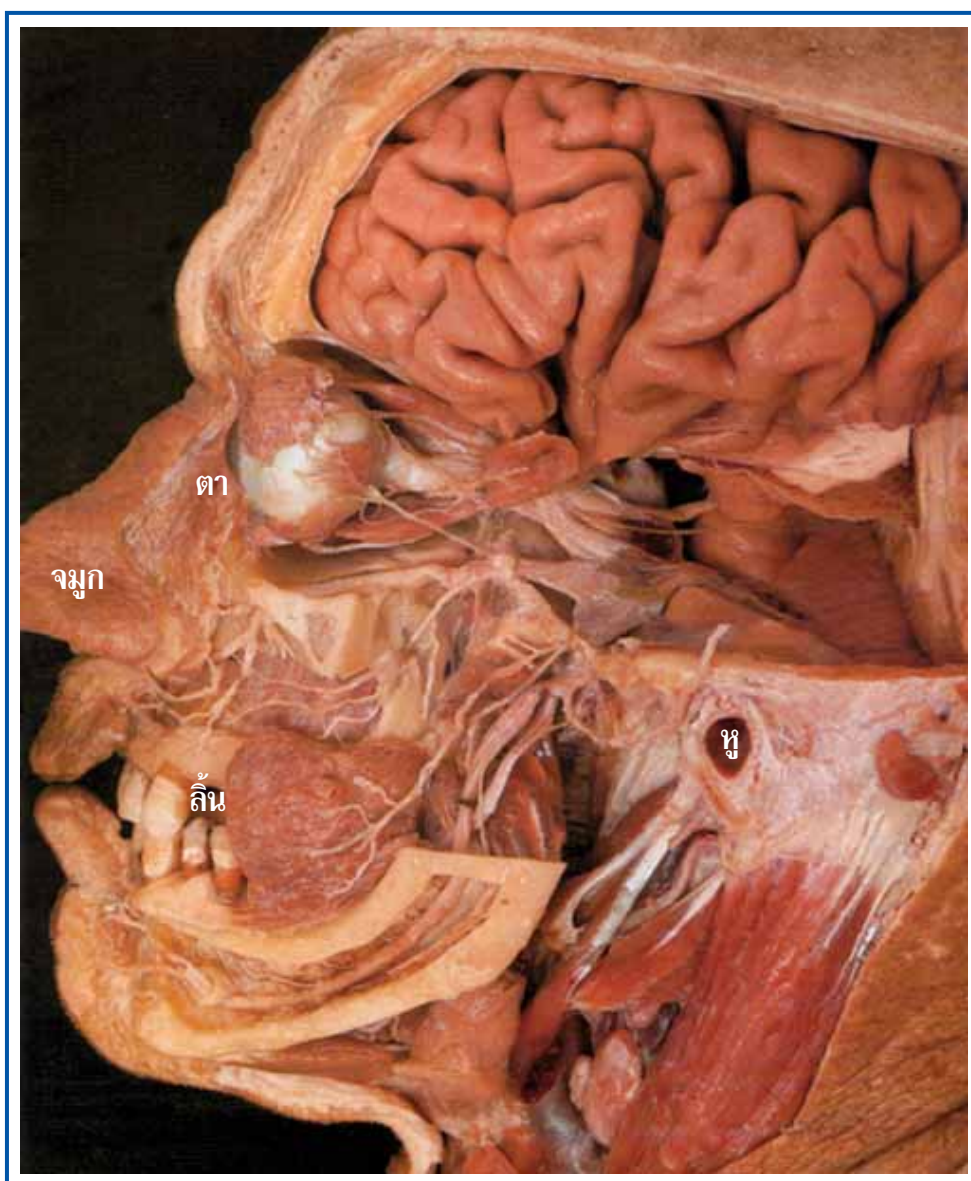
สุข ทุกข์ เฉยๆ ในส่วนร่างกายก็รู้ชัดตามเป็นจริงของมัน เวทนาทางใจคือความสุข ความทุกข์ เฉยๆ ที่เกิดขึ้น ภายในใจ นั่นเป็นสาเหตุให้จิตสนใจพิจารณา แม้จะยังไม่รู้เท่าทันถึงนั้น สิ่งนั้นก็ยังคงต้องเป็นเครื่องเตือนจิตให้พิจารณาอยู่เสมอ เพราะขั้นนี้ยังไม่สามารถที่จะรู้เท่าทันเวทนาภายในจิตได้ คือ สุข ทุกข์ เฉยๆ ภายในจิตโดยเฉพาะ ไม่เกี่ยวกับเวทนาทางกาย

วิญญาณก็สักแต่ว่าต่างอันต่างจริง นี่ชัดแล้วตามความเป็นจริง จิตหายสงสัยที่จะยึดจะถือ สิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตนอีกต่อไป เพราะต่างอันต่างจริงแม้จะอยู่ด้วยกัน ก็เช่นเดียวกับผลไม้หรือไข่ราววางลงในภาชนะ ภาชนะก็ต้องเป็นภาชนะ ไข่ที่อยู่ใต้นั้นก็เป็นไข่ ไม่ใช่อันเดียวกัน จิตก็เป็นจิตซึ่งอยู่ในภาชนะ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอันนี้ แต่ไม่ใช่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หากเป็นจิตล้วนๆ อยู่ภายในนั้น นี่เวลาแยกชัดเจนแล้วระหว่างขั้นนี้กับจิตเป็นอย่างนั้น

ทีนี้เมื่อจิตได้เข้าใจในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างชัดเจนหาที่สงสัยไม่ได้แล้ว ก็จะมีแต่ความกระดิกพลิกแพลงความกระเพื่อมภายในจิตโดยเฉพาะๆ ความกระเพื่อมนั้นก็คือสังขาร อันละเอียดที่กระเพื่อมอยู่ภายในจิต สุขอันละเอียดที่ปรากฏขึ้นภายในจิต ทุกข์อันละเอียดที่ปรากฏภายในจิตสัญญาอันละเอียดที่ปรากฏขึ้นภายในจิตมีอยู่เพียงเท่านั้นจิตจะพิจารณาแยกแยะกันอยู่ตลอดเวลาด้วยสติปัญญาอัตโนมัติ คือจิตขั้นนี้เป็นจิตที่ละเอียดมาก ปล่อยวางสิ่งทั้งหลายหมดแล้ว ขึ้นชื่อว่าขั้นห้าไม่มีเหลือเลย แต่ยังไม่ปล่อยวางตัวเองคือความรู้ แต่ความรู้มันยังเคลือบแฝงด้วยอวิชชา

# กายปิศาจ

นั่นแหละท่านว่าอวิชชารวมตัว รวมอยู่ที่จิต หาทางออกไม่ได้ ทางเดินของอวิชชาก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อไปสู่รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส เมื่อสติปัญญาสามารถตัดขาดสิ่งเหล่านี้ เข้าไปได้โดยลำดับๆ แล้ว อวิชชาไม่มีทางเดิน ไม่มีบริษัทธิบริวาร จึงยุบๆ ยิบๆ หรือกระดุกกระดิก อยู่ภายในตัวเอง โดยอาศัยจิตเป็นที่ยึดที่เกาะโดยเฉพาะ เพราะหาทางออกไม่ได้ แสดงออกเป็นสุข เวทนาอย่างละเอียดบ้าง ทุกขเวทนาอย่างละเอียดบ้าง แสดงเป็นความผ่อนคลายซึ่งแปลกประหลาด อัศจรรย์อย่างยิ่งในเมื่อปัญญายังไม่รอบและทำลายยังไม่ได้บ้าง จิตก็พิจารณาอยู่ที่ตรงนั้น แม้จะเป็น ความผ่อนคลายและสง่างามเพียงไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าสมมุติจะละเอียดขนาดไหนก็จะต้องแสดงอาการ อันใดอันหนึ่งขึ้นมาให้เป็นที่สะดุดจิต พอจะให้คิดอ่าน หาทางแก้ไขจนได้



ตา หู จมูก ลิ้น กาย ล้วนเกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อาศัยในการรับสัมผัสผ่านเส้นประสาท เข้าสู่สมอง และรับรู้ลงสู่ใจ ที่มีอวิชชาแฝงอยู่ภายใน



“เมื่ออวิชชาดับแล้ว สังขารสมุทัยก็ดับและดับตาม ๆ กันไปตั้งท่านแสดงไว้นั้นแล สังขารที่ปรุงประจำชั้นนั้นก็กลายเป็นสังขารล้วนๆ ไปไม่เป็นสมุทัย วิญญาณที่ปรากฏขึ้นภายในจิตก็เป็นวิญญาณล้วนๆ ไม่เป็นวิญญาณสมุทัย ...”

เพราะฉะนั้น สุขก็ดีทุกข์ก็ดีอันเป็นของละเอียดเกิดขึ้นภายในจิตโดยเฉพาะ ตลอดความอัศจรรย์ ความสว่างไสวซึ่งมีอวิชชาเป็นตัวการ แต่เพราะความไม่เคยรู้เคยเห็น เมื่อพิจารณาเข้าไปถึงจุดนั้น จึงหลงยึด และจึงถูกอวิชชาล้อมเอาอย่างลับสนิท โดยหลงยึดถือความผ่องใสเป็นต้นนั้นว่าเป็นเรา ความสุขนั้นก็เป็นที่เรา ความอัศจรรย์นั้นก็เป็นที่เรา ความสง่าผ่าเผยที่เกิดขึ้นจากอวิชชาซึ่งฝังอยู่ภายในจิตนั้นก็เป็นที่เรา เลยกถือจิตทั้งอวิชชาเป็นเราโดยไม่รู้สีกตัวเสียทั้งดวง

แต่ก็ไม่นาน เพราะอำนาจของมหาสติมหาปัญญาอันเป็นธรรมไม่นอนใจอยู่แล้ว คอยสอด คอยส่องคอยพิจารณาแยกแยะไปมาอยู่อย่างนั้น ตามนิสัยของสติปัญญาขั้นนี้ กาลหนึ่งเวลาหนึ่ง ต้องทราบได้แน่นอน โดยทราบถึงเรื่องสุขที่แสดงขึ้นเล็กๆ น้อยๆ อันเป็นเรื่องผิดปกติ ทุกข์แสดงขึ้นนิดๆ หน่อยๆ อย่างละเอียด ตามขั้นของจิตก็ตาม ก็พอเป็นเครื่องสะดุดจิตให้ทราบได้ว่า เอ๊ะ ทำไมจิตจึงมีอาการเป็นอย่างนี้ ไม่คงเส้นคงวา ความสง่าผ่าเผยที่แสดงอยู่ภายในจิต ความอัศจรรย์ที่แสดงอยู่ภายในจิต ก็แสดงควมวิปริตผิดจากปกติขึ้นมาเล็กๆ น้อยๆ พอให้สติปัญญาขั้นนี้จับได้อยู่นั่นเอง

เมื่อจับได้ก็ไม่ไว้ใจและกลายเป็นจุดที่ควรพิจารณาขึ้นมาในขณะนั้น จึงตั้งจิตคือความรู้ประเภทนี้เป็นเป้าหมายแห่งการพิจารณา เมื่อสติปัญญาขั้นนี้ได้จ่อลงไปถึงจุดนี้ว่านี่คืออะไร สิ่งทั้งหลายได้พิจารณามาแล้วทุกสิ่งทุกอย่างจนสามารถถอดถอนมันได้เป็นขั้นๆ แต่ธรรมชาติที่รู้ๆ ที่สว่างไสวที่อัศจรรย์นี่คืออะไร อันนี้มันคืออะไรกันแน่ สติปัญญาจ่อลงไปพิจารณาลงไป จุดนี้จึงเป็นเป้าหมายแห่งการพิจารณาอย่างเต็มที่ และจุดนี้จึงกลายเป็นสนามรบของสติปัญญาอัตโนมัติขึ้นมาในขณะนั้น ไม่นานนักก็สามารถทำลายจิตอวิชชาดวงประเสริฐ ดวงอัศจรรย์สง่าผ่าเผยตามหลักอวิชชาให้แตกกระจายออกไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีสิ่งใดเหลือค้างอยู่ภายในใจแม้ปรมาณูอีกต่อไป

เมื่อธรรมชาติที่เคยเสกสรรโดยไม่รู้ตัวว่าเป็นของประเสริฐอัศจรรย์เป็นต้นได้สลายตัวลงไปแล้ว สิ่งที่ไม่ต้องเสกสรรปั้นยอว่าเป็นของประเสริฐ หรือไม่ประเสริฐ ก็ปรากฏขึ้นอย่างเต็มที่ ธรรมชาตินั้นคือความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์นั้นเมื่อเทียบกับจิตอวิชชาที่ว่าเป็นของประเสริฐเลิศเลอแล้ว จิตอวิชชาอันนั้นจึงเป็นเหมือนกองขี้ควายกองหนึ่งดีๆ นี่เอง ธรรมชาติที่อยู่ใต้อวิชชาซึ่งหุ้มห่ออยู่นั้น เมื่อเปิดเผยตัวขึ้นมาแล้ว จึงเป็นเหมือนทองคำธรรมชาติ ทองคำธรรมชาติกับกองขี้ควายหลายๆ นั้น อันไหนมีคุณค่า กว่ากันเล่า แม้แต่เด็กกอมมือก็ตอบได้ อย่่ว่าแต่จะมามั่วเทียบเคียงให้เสียเวลาและขายความโง่ อยู่เลย

นี่ละการพิจารณาจิต เมื่อถึงขั้นนี้แล้วเป็นขั้นที่ตัดขาดจากภพจากชาติซึ่งมีอยู่คู่กับจิต ตัดขาดจากอวิชชาต้นเหตุทั้งหมด อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา ตัดขาดไปเป็น อวิชชายุเตศวร อเสสวิราคณิโรธา สงฺขารนิโรธา สงฺขารนิโรธา วิญญาณนิโรธา... เป็นต้น จนกระทั่ง เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส,

# กายปิณฑล

“อย่าสนใจไฝหาเรื่องหลอก  
เรื่องลวง เรื่องปลอมแปลงทั้งหลาย  
ซึ่งมีเต็มโลกเต็มสงสาร ให้สนใจ  
ไฝธรรมของจริงปฏิบัติของจริง  
เราจะเห็นของจริงขึ้นกับใจไปเรื่อยๆ  
ในท่ามกลางแห่งของปลอมซึ่งมีอยู่  
ภายในใจและมีอยู่เต็มโลก ...”



**นิโรธ โหติ** เมื่ออวิชาดับแล้ว สังขารสมุทัยก็ดับและดับตามๆ กันไปดังท่านแสดงไว้นั้นแล

สังขารที่ปรุงประจำชั้นนี้ก็กลายเป็นสังขารล้วนๆ ไปไม่เป็นสมุทัย วิญญาณที่ปรากฏขึ้นภายในจิตก็เป็นวิญญาณล้วนๆ ไม่เป็นวิญญาณสมุทัย

**วิญญาณปัจจุยา นามรูป, นามรูปปัจจุยา สฬายตน, สฬายตนปัจจุยา ผลสุโส** อะไรที่เป็นรูปเป็นนาม เป็นสฬายตนะสัมผัสต่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นหลักกรรมชาติของมันเอง ไม่ทำความกำเริบให้แก่จิตดวงเสร็จสิ้นไปแล้วนั้น จนกระทั่งถึง **เอวเมตสุส เกวลสุส ทุกขกฺขณฺสุส, นิโรธ โหติ.** คำว่า **เอวเมตสุส เกวลสุส** สิ่งทั้งมวลที่กล่าว มานั้นได้ดับลงไปแล้วโดยสิ้นเชิง เรียกว่า **นิโรธเต็มภูมิ**

การดับกิเลสต้นหาอวิชา ดับโลกดับสงสารจะดับที่ไหน ถ้าไม่ดับที่ตัวจิตซึ่งเป็นตัวโลก ตัวสงสาร ตัวอวิชาตัวเกิดแก่เจ็บตาย เชื่อของความให้เกิดแก่เจ็บตายก็ได้แก่ ราคะตัณหาอวิชาเป็นตัวสำคัญ มีอยู่ที่จิตดวงนี้เท่านั้น เมื่อดับอันนี้ให้ขาดกระเด็นออกไปจากจิตใจหมดแล้วก็ **นิโรธ โหติ** เท่านั้น

นี่แหละงานแห่งการประพฤติปฏิบัติตามหลักศาสนาของพระพุทธเจ้า ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล มาจนกระทั่งปัจจุบันนี้คงเส้นคงวา ไม่มีที่ใดยิ่งหย่อนในบรรดาหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้แล้วว่าจะไม่ทันกลมาษาของกิเลสประเภทต่างๆ เป็นไม่มี จึงเรียกว่าเป็น **มัชฌิมาปฏิปทา** เป็นธรรมที่เหมาะสมกับการแก้กิเลสทุกประเภทตลอดไป จนกิเลสไม่มีเหลือหลุดด้วยอำนาจแห่งมัชฌิมาปฏิปทานี้จงพากันเข้าใจอย่างนี้

การปฏิบัติตนให้ถือธรรมข้อนี้ เพราะความพ้นทุกข์เป็นสิ่งที่มีความหมายต่อโลกทั้งสาม เราเห็นโลกทั้งสามนี้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่วิเศษวิโสกว่าความหลุดพ้นแห่งใจจากทุกข์ทั้งมวลเล่า เมื่อทราบชัดด้วยเหตุผลแล้ว ความเพียรก็จะได้คืบหน้ากล้าตายต่อสงคราม

ตายก็ตายไปเถอะ ตายด้วยการรบการพุ่งชิงชัยกับกิเลสอาสวะ ซึ่งเคยครอบงำหัวใจเรามา นาน ไม่มีธรรมบทใด ไม่มีเครื่องมือใดที่จะสามารถฟาดฟันหั่นแหลกกิเลสนี้ให้จมลงไปได้ เหมือนมัชฌิมาปฏิปทาที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้แล้วนี้เลย





ฉะนั้นคำว่า พุทธิ สรรณิ คัจฉามิ จึงเป็นที่อบอุ่นใจ เป็นที่แน่ใจเป็นที่สนิทใจว่าได้ทรงบำเพ็ญ ทั้งเหตุทั้งผลทุกสิ่งทุกอย่างมาโดยสมบูรณ์ จึงได้นำธรรมมาสอนโลก สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม ก็ตรัสไว้ชอบแล้วด้วยความรู้อย่างเห็นจริงทุกสิ่งทุกอย่างมา คือตรัสไว้ชอบทุกแห่งทุกมุมแล้ว **สงฺฆิ สรรณิ คัจฉามิ** พระสงฆ์สาวกท่านดำเนินตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าโดยไม่ย่อหย่อนอ่อนกำลัง จนสามารถ คว้ากิเลสออกจากใจ กลายเป็นใจที่เลิศประเสริฐขึ้นมาเป็นสรณะของพวกเรา ก็ไม่พ้นจากการปฏิบัติ ตามหลักปฏิปทานี้เลย ด้วยเหตุนี้ขอให้เราทั้งหลายจงฟังให้ถึงใจ

อย่าสนใจใฝ่หาเรื่องหลอกเรื่องลวง เรื่องปลอมแปลงทั้งหลายซึ่งมีเต็มโลกเต็มสงสาร ให้สนใจ ใฝ่ธรรมของจริงปฏิบัติของจริง เราจะเห็น ของจริงขึ้นกับใจไปเรื่อยๆ ในท่ามกลางแห่งของปลอมซึ่งมี อยู่ภายในใจและมีอยู่เต็มโลก อย่าพากันสงสัย จะเป็นความอาลัยอาวรณ์เสียดายกิเลสไม่มีที่สิ้นสุด

การปฏิบัติธรรมให้มุ่งทางด้านนามธรรม คือ ศิล สมาธิ ปัญญา เป็นสำคัญยิ่งกว่าด้านวัตถุ ด้านวัตถุนั้นพอเป็นพอไปเพียงได้อาศัยก็พอแล้ว อยู่สถานที่ใด คนเราเกิดมาจากมนุษย์ มาเป็นพระก็ มาจากคน คนเขามีบ้านมีเรือน พระก็จำต้องมีที่พักที่อาศัยพอบรรเทาเป็นธรรมดา ควรทำพอได้อาศัย เท่านั้น อย่าทำให้หุงหยา อย่าทำแข่งโลกแข่งสงสาร มันเป็นการสังสมกิเลสขึ้นมาปรากฏชื่อลือนามไป ในทางโลก ไปในทางกิเลสหัวเราะเยาะ ให้ปรากฏชื่อลือนามด้วยศิลป ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ศรัทธา ความเพียรให้ปรากฏชื่อลือนามในการบำเพ็ญแก้หรือถอดถอนตนให้พ้นจากกิเลสกองทุกข์ในวิภวสงสาร นี้ชื่อว่าเป็นผู้เพิ่มอำนาจวาสนาของตนโดยตรงอย่างแท้จริง อย่าได้ละความพากเพียรของตน จงเอา ให้ตลอดรอดฝั่งแห่งวิภูวนวิภูวนให้ได้ในชีวิตอัตภาพนี้ ซึ่งเป็นที่แน่ใจกว่ากาลสถานที่และอัตภาพอื่นใด

และอย่าลืมเวลาไปที่ไหนๆ อย่าเป็นบ้าการก่อสร้าง ไปที่ไหนก่อสร้างยุ่งไปหมด และเป็นบ้า ก่อสร้างทั่วไปหมดหน้าอิตหนาระอาใจ พอมองเห็นหน้ากัน เป็นยังงีศาลา เป็นยังงีโรงเรียนจวนเสร็จ แล้วยัง ลิ่นเงินเท่าไร เวลาจะมีงานที่ไรและมีงานอะไรๆ กว้านบ้านกว้านเมืองกว้านบ้านกว้านเมืองเขา ให้ต้องมาลิ่นเปลืองวุ่นวายด้วยอยู่ไม่หยุดหย่อน

ให้เขาพอมีเงินและพอนเงินทองเข้าถุงบ้าง เขาเสาะแสวงหามาแทบล้มแทบตาย เพียงได้ห้า ได้สิบมาแทนที่จะเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงหลานเลี้ยงเหลนและสิ่ง จำเป็นอื่นๆ บ้าง และทำบุญให้ทานตามอัธยาศัยบ้าง กลับกลายเป็นกวาดเอามาช่วยพระเพราะการเรียกร อบกวาน จนหมดไม้หมดมือและยุ่งไปตามๆ กัน นี่มันเป็นศาสนากว้านบ้านกว้านเมือง ซึ่งพระพุทธเจ้า ไม่พาทำและไม่สั่งสอนให้ทำอย่างนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจเอาไว้ว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้พาทำอย่างนี้ นี่มันศาสนวัตถุ ศาสนเงิน มิใช่ศาสนธรรมตามเยี่ยงอย่างของศาสดา



# กายนิกาย

“ภัยใดไม่เท่าภัยที่กิเลสครอบหัวใจ บังคับดูแลให้เป็นไปได้ทุกอย่างที่ธรรมไม่พึงประสงค์  
ทุกข์ใดไม่เท่าทุกข์ของคนมีกิเลสกดคอ

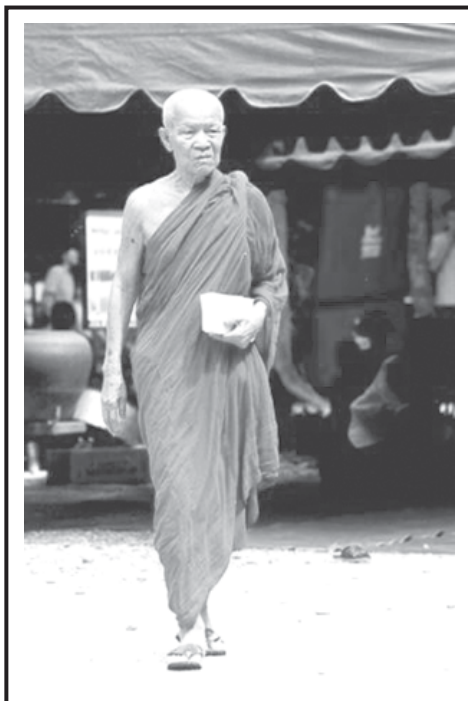
ไม่สู้กับกิเลสคราวบวชนี้จะสู่เวลาตายแล้วได้หรือ ความเป็นอยู่ของชีวิต ชาติชั้นชั้นนั้นพอ  
อดพอนทนได้ แต่ขออย่าทนให้กิเลสกดคอต่อไป เป็นความไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับพระ  
ลูกศิษย์ตถาคต...”

เราดูซิ ภูมิของพระหลังเท่าภูเขาอินทนนท์นี้ หลังหนึ่งมีกี่ชั้น สูงจรดฟ้าโน่น หูหรายนาดไหน  
มันน่าสลดสังเวชขนาดไหน แม้แต่ภูมิฉันนี่ผมก็ยังอดละอายไม่ได้เหมือนกันทั้งๆ ที่ผมก็จำใจอยู่  
ผมต้องทนละอายหน้าด้านเอาบ้าง เพราะเขาส่งเงินมาให้ทำโดยไม่บอกไว้ล่วงหน้าก่อน

ละอายตัวเองที่ขอทานเขามากินประจำชีวิต แต่ภูมิหอปราสาทในแดนสวรรค์สู้ไม่ได้ ทั้งๆ  
ที่เขาผู้ให้ทานอยู่กระต๊อบหลังเท่ากำป็นนี้ ที่ถูกที่เหมาะสมกับพระผู้เห็นภัยเป็นนิสัย ที่พักที่อยู่  
อยู่ที่ไหนอยู่เถอะ พอหลวมตัวนอนไถ่ได้แล้วก็ไปเถอะ แต่เรื่องการทำ ความพากเพียรนั้นขอให้  
มีความหนักแน่นมั่นคง มีความขยันหมั่นเพียรบิภิน

อย่าให้เสียเวลาเพราะงานใดๆ มาเป็นอุปสรรคได้ เพราะงานนอกนั้นส่วนมากมันเป็นงาน  
ทำลายงานจิตตภาวนาเพื่อฆ่ากิเลสทำลายกิเลส ซึ่งเป็นงานใหญ่โตประจำตัวประจำใจของพระผู้มุ่งต่อ  
แดนหลุดพ้น ไม่เชื่อโยในการกลับมาเกิดมาตายเพื่อแบกหามกองทุกข์น้อยใหญ่ในภพชาตินั้นๆ  
อีกต่อไป

ภัยใดไม่เท่าภัยที่กิเลสครอบหัวใจ บังคับดูแลให้เป็นไปได้ทุกอย่างที่ธรรมไม่พึงประสงค์ ทุกข์ใด  
ไม่เท่าทุกข์ของคนมีกิเลสกดคอ ไม่สู้กับกิเลสคราวบวชนี้จะสู่เวลาตายแล้วได้หรือ ความเป็นอยู่ของ  
ชีวิตชาติชั้นชั้นนั้นพออดพอนทนได้ แต่ขออย่าทนให้กิเลสกด  
คอต่อไป เป็นความไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับพระลูกศิษย์  
ตถาคต



อะไรๆ จะพอเป็นพอไปหรือขาดแคลนขนาดไหน  
ขอให้เลี้ยงพระตถาคตเป็นสรณะอยู่เสมอ อย่าให้สิ่งไม่จำเป็น  
สำหรับพระหุรหามากเกินเหตุเกินผล เช่น สร้างอะไร  
ก็สร้างเสียจนแข่งโลกแข่งสงสารเขา จนกลายเป็นบ้าชื่อ  
เสียงเกียรติยศแบบลมๆ แล้งๆ แต่ธรรมหากอกรอกใจพอพ้น  
จากสลบไสลบ้างไม่สนใจสร้างกัน

โลกเขาอยู่บ้านหลังเล็กๆ เพียงไอจามก็จะล้ม  
อยู่กระต๊อบห้อมห่อ ใต้อะไรมาก็อุตสาหะแย่งปากแย่งท้อง  
แย่งลูกหลานมาทำบุญให้ทานกับพระ แต่พระอยู่ตึกอยู่ร้าน  
ก็ชั้น หุรหระโอ้อ่ายิ่งกว่าพระมาจากแดนสวรรค์ เหมือนไม่ใช่



คนที่เคยอยู่บ้านกับพ่อ-แม่หลังเล็ก ๆ มาก่อนไปบวชเป็นพระเลย ทั้งไม่ทราบว่ามีอะไรเป็นเครื่องประดับประดับตกแต่งแข่งกับโลกเขา มันน่าละอายโลกเขายิ่งกว่าลูกสะใภ้ละอายย่ำขณะจาม เผลอผายลมทางทวารล่างหลุดออกอย่างแรงแทบสลบไป ทั้งๆ ที่ศรัทธาโล้นๆ ไม่ได้คิดถึงศรัทธาตนบ้างเลย

มิใช่มันด้านเกินไปแล้วหรือพวกเรานะ นั่นไม่ใช่หลักของศาสนาที่สอนให้นักบวชแก้กิเลส เพราะความเห็นภัยในสิ่งประโลมโลก รกรุงรังแก่ศาสนาและหัวใจพระเรา จึงขอย่าพากันคิดกันทำจงทำความรู้สึกตัวไว้เสมอ นี่ไม่ใช่หลักธรรมเพื่อแก้กิเลสให้เห็นประจักษ์ใจ แต่เป็นเครื่องส่งเสริมให้พระสืบทอดเมามัวมั่วสุ่มกับเรื่องของกิเลส ซึ่งไม่ใช่เรื่องของพระ

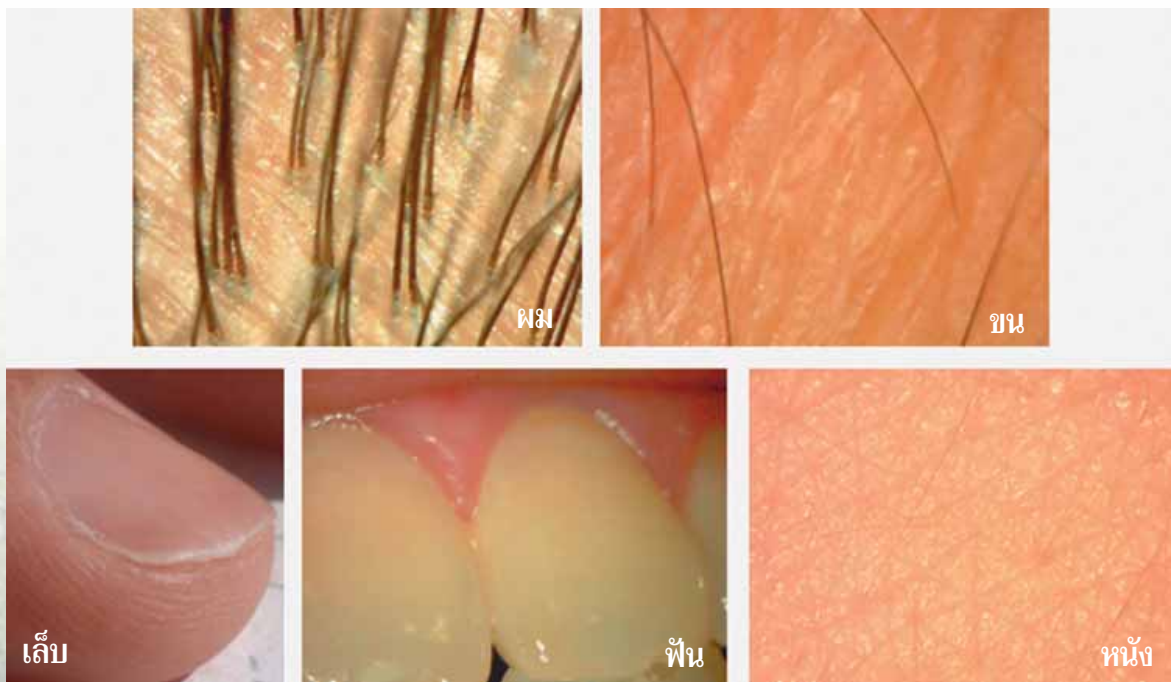
“หลักธรรมของพระแท้อันดับหนึ่ง...

..รูกขมูลเสนาสน์ นิสฺสหาย ปพฺพชฺชา. ตตฺถ เต ยาวซีวํ อุตฺตสาโห กรณียเ

บรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนาแล้วให้เธอทั้งหลาย เทียวอยู่ตามรูกขมูล ร่มไม้ ชายป่าชายเขา ตามถ้ำ เจือมผา ที่แจ้ง ลอมฟาง อันเป็นสถานที่เหมาะสมแก่การฆ่ากิเลส ทำลายกิเลสให้สิ้นซากไปจากใจเถิด

จงอุตส่าห์พยายามทำอย่างนี้จนตลอดชีวิตนะ นอกนั้นเป็นสิ่งเหลือเฟือเพื่อบ้างที่ว่า อติเรกธาโก เป็นต้น เป็นสิ่งนอกจากความจำเป็นอันดับแรก

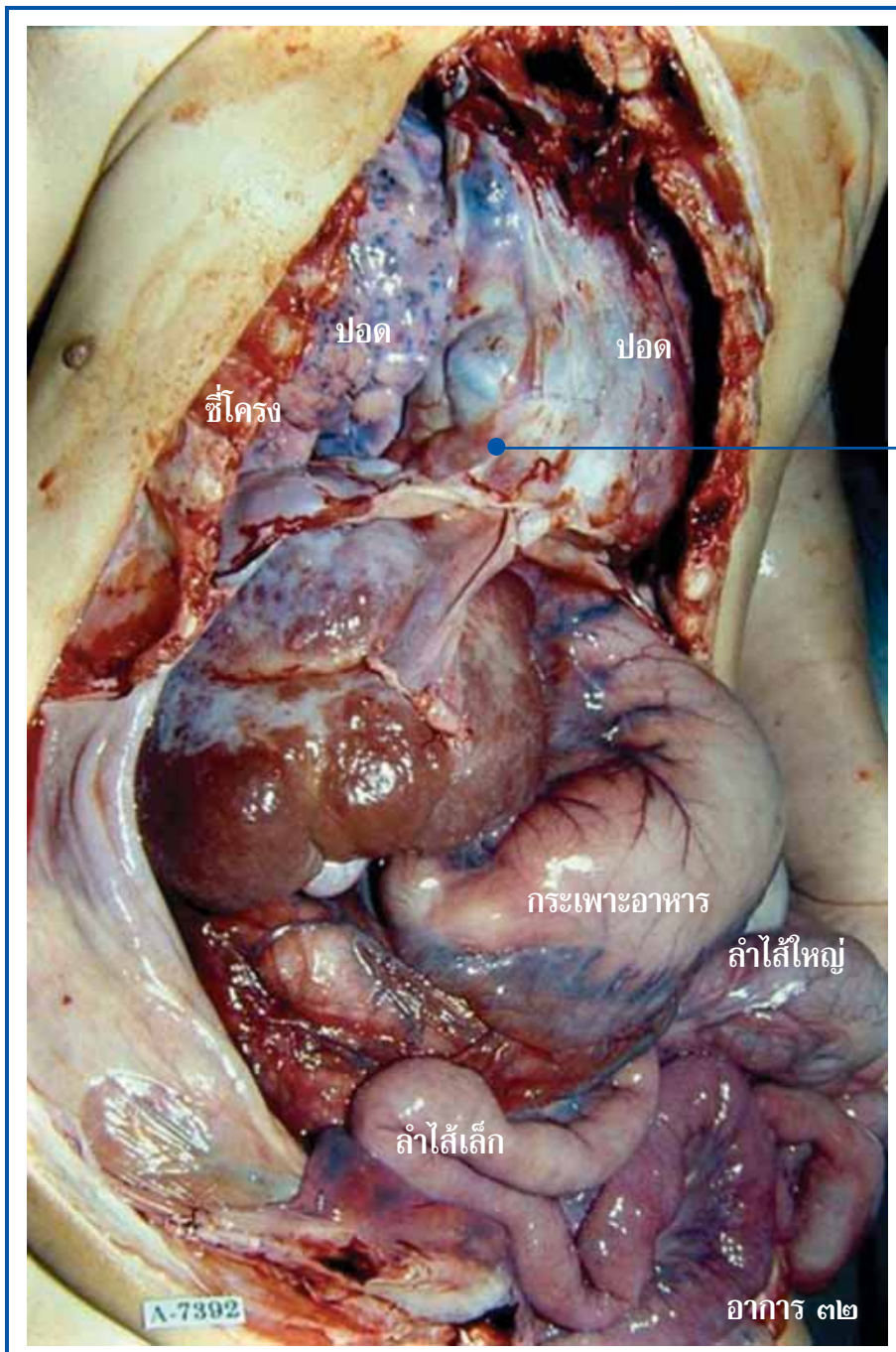
งานที่ทรงให้ทำก็ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ ตโจ...”



# กายวิภาค

นอกจากนั้นก็ว่าไปถึงอาการ ๓๒ ..ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ซึ่งมีอยู่กับตัวเรา

ท่านทั้งหลายจงพยายามคลี่คลายสิ่งเหล่านี้ให้เห็นแจ้งชัดเจนตามหลักความจริง ที่มันมีอยู่ เป็นอยู่ด้วยปัญญา ท่านทั้งหลายเมื่อได้ทำงานนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยสติปัญญาอันเต็มภูมิของ วิรบุรุษแล้ว ความหลุดพ้นจากทุกข์อันเป็นสมัตติมหาศาลนั้น จะเป็นของท่านทั้งหลายเอง นั่นฟังซิ มันห่างไกลกันไหมกับพวกเราที่ชอบสะดวงสบายกับของเศษๆ เเดนๆ ที่ท่านสอนให้ละให้ทิ้งด้วยธรรม ทุกบาททุกบาททุกปีฏกนะ





“ถ้าเราบวชเพื่ออุทิศต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จริงๆ มิใช่บวชมาเพื่อเป็น  
คู่กรรมคู่เวรต่อศาสนธรรมของพระพุทธเจ้า ขอให้คำนึงถึงอรรถถึงธรรมถึงการดำเนินของ  
พระพุทธเจ้ายิ่งกว่าเรื่องใด ๆ...”

พวกเราที่มันเป็นคู่แข่งศาสนธรรมเสียเอง อะไรที่ธรรมตำหนิมันกลับหุหุหุไปหมด ประชาชน  
ญาติโยมสู้ไม่ได้ ของดีของดีเขาเอามาทำบุญให้ทาน เขากินอะไรใช้อะไรก็พอทำเนา ขอให้ได้ของดี  
มาทำบุญให้ทานพระก็เป็นที่พอใจตามนิสัยของนักแสวงบุญ แต่พระเรากลับเป็นนักหุหุหุ กุฎิก็อยู่ดี  
เครื่องใช้ไม้สอยก็มีแต่ของดีของดี นอกจากนั้นยังมีวิหุหุ ยังมีเทวทัตโทรทัตสัน และยังมีรถยนต์กลไก  
แถมเข้าไปอีก ดูตามหลักกรรมวินัยของเราแล้วน่าสลดสังเวชเหลือประมาณ ทำไมพากันคิดฆ่า  
พระพุทธเจ้าแบบสดๆ ร้อนๆ ได้ลงคอ ด้วยความโอ้อำทำใหญ่ของพระ อันเป็นความดีด้านไม่ยอม  
รู้สึกตัวเลย มันน่าละอายที่สุด

ทุกท่านขอให้คำนึงเรื่องเหล่านี้ให้มาก ถ้าเราบวชเพื่ออุทิศต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์  
จริงๆ มิใช่บวชมาเพื่อเป็นคู่กรรมคู่เวรต่อศาสนธรรมของพระพุทธเจ้า ขอให้คำนึงถึงอรรถถึงธรรม  
ถึงการดำเนินของพระพุทธเจ้ายิ่งกว่าเรื่องใดๆ

สมัยใดก็ตามไม่มีเยี่ยมยิ่งกว่าพุทธสมัย ธรรมสมัย สังฆสมัย ที่พาดำเนินมา อันนี้เป็นหลัก  
ใหญ่โตมาก ให้ท่านทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธสมัยเถิด ผลอันชุ่มเย็นพึงใจจะเป็นที่  
ยอมรับกับหลักแห่งสวางขาตธรรม นียยานิกธรรม ไม่มีทางสงสัย

นี่ก็ได้ปฏิบัติมาพอสมควร เป็นผู้ย่อยผมก็เคยได้เป็น ไปศึกษาอบรมกับครูบาอาจารย์  
เฉพาะอย่างยิ่งท่านอาจารย์มั่น ฟังจริงๆ ฟังท่านพูด ท่านจะพูดที่เล่นที่จริงเป็นธรรมดาของลูกศิษย์  
กับอาจารย์ เราจะไม่มีฟังเล่น จะมีแต่ฟังจริงอย่างตั้งใจตลอดมา มีความเคารพรักความเลื่อมใส  
ความกลัวท่านมากที่สุด ยึดเอาทุกแง่ทุกมุมที่จะฟังประพฤติปฏิบัติได้ ได้มาสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา  
นี่ก็เพราะอำนาจครูบาอาจารย์ที่ท่านให้การสั่งสอนมา

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติในวัดของเรานี้ แม้จะผิดแผกแตกต่างกับวัดทั้งหลายบ้าง ผมก็แน่ใจ  
ตามหลักเหตุผลและหลักกรรมวินัย จึงไม่สะทกสะท้าน ผมไม่ได้คิดว่าเป็นการทำผิด เพราะมีแบบ  
มีฉบับที่ได้รับมาจากศาสนธรรม และจากครูบาอาจารย์ทุกสิ่งทุกอย่าง อันเป็นแบบฉบับมาดั้งเดิมอยู่แล้ว  
จึงได้พาหมู่เพื่อนดำเนินเรื่อยมาอย่างนี้ ผิดถูกประการใดจะต้องพูดกันตามหลักเหตุผล ความเกรงอก  
เกรงใจกันนั้นเป็นเรื่องของโลกเป็นเรื่องของบุคคล ไม่ใช่เรื่องของธรรมของวินัยอันเป็นหลักดำเนิน  
ตายตัวด้วยกัน การพูดกันโดยอรรถโดยธรรมเพื่อให้เป็นที่เข้าใจและปฏิบัติถูกนั้นเป็นธรรมแท้ เพราะ  
ฉะนั้นคำว่า ลูบหน้าปะจมูกจึงไม่มีในธรรมทั้งหลายของผู้มุ่งต่อธรรมด้วยกัน

การแสดงธรรมก็เห็นสมควรขอยุติเพียงแค่นี้



# กายนิทาน



หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ณ พิพิธภัณฑสถานหลวงปู่่มั่น ภูริทัตตเถระ  
วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๑



เทศน์อบรมพระวันเข้าพรรษา ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๒๒ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๘ (คำ)

วิภาวณา



“การแสดงธรรมให้เพื่อนฝูงฟังนี้ ผมแสดงด้วยความไม่สงสัยในแง่ธรรมต่างๆ  
จนกระทั่งถึงที่สุด ได้ผ่านมาหมดโดยสมบูรณ์แล้วหายสงสัย  
จึงได้นำธรรมที่หายสงสัยและแม่นยำนั้นมาสั่งสอนเพื่อนฝูงทั้งหลาย...”

วันนี้เป็นวันเข้าพรรษา สำหรับพระถือเป็นกิจจำเป็นมากทางด้านความพากเพียร เวลาไม่เข้าพรรษา ก็ประกอบความพากเพียรในสถานที่ต่างๆ ตามอัธยาศัย แต่เวลาเข้าพรรษาส่วนมากจะรวมหมู่รวมคณะ เข้ามาจำพรรษาในจุดใหญ่ที่มีครูมีอาจารย์แนะนำสั่งสอนอย่างนั้นตลอดมาในครั้งพุทธกาลการเข้าพรรษา ที่อยู่ในที่แห่งเดียว ก็มีหน้าที่การงานเฉพาะความพากเพียรเท่านั้น ไม่มีงานอื่นใดเข้ามาเจือปนให้เป็น ความกังวลและสิ่งสมกิเลสขึ้นภายในตัว การประกอบความพากเพียรในอิริยาบถทั้งสี่มีสติเป็นพื้นฐาน สำคัญ สำหรับผู้บำเพ็ญเพื่อมรรคเพื่อผลโดยตรงแล้ว สติเป็นพื้นฐานตลอดเวลา

นักปฏิบัติทั้งหลายที่ไม่ค่อยได้หลักได้เกณฑ์ โกลเลไป สุดท้ายก็เสียไปๆ เพราะไม่มีใครผู้แนะนำ สั่งสอนที่แน่นอน นี่ผมสั่งสอนที่เรียกว่าแน่นอน ถอดออกมาจากหัวใจ ที่ได้บำเพ็ญมาแล้วทั้งพิศ ทั้งถูกถือเป็นครูเป็นอาจารย์มาแนะนำสั่งสอนเพื่อนฝูงให้ถูกต้องตั้งงามโดยถ่ายเดียวเท่านั้น เพราะ ผิดพลาดเราก็เคยผ่านมาแล้ว สอนตั้งแต่สิ่งที่ถูกที่ดี

ประกอบความพากเพียรคือสติ การตั้งสตินี้ ตั้งแต่พินๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงมรรคผลนิพพาน ถึงขั้นอรหัตบุคคล ก็มีมหาสติมหาปัญญาติดแนบอยู่ในนั้น จึงเรียกว่ามหาสติมหาปัญญานี้ เป็นธรรม สุดยอดที่จะสังหารกิเลสอวิชชาให้ขาดสิ้นลงไปจากใจ มีมหาสติมหาปัญญาเป็นสำคัญ

สตินี้เป็นพื้นฐานตั้งแต่ต้น ผู้ใดตั้งสติได้ดีผู้นั้นความเพียรจะสืบต่อเป็นลำดับลำดับไป การประกอบ หน้าที่การงานใดก็ตามไม่จำเป็นไม่ยุ่ง มีตั้งแต่การตั้งสติพิจารณาภาวนายู่ภายในจิตใจของตน โดยสม่ำเสมอ ใครอยู่ในฐานะใดแห่งการประกอบความพากเพียร เช่นผู้เริ่มฝึกหัดเบื้องต้น ต้องมี คำบริการภวณามากำกับจิตเรา เพื่อจิตได้ยึดได้เกาะคำบริการภวนั้น และคำบริการภวณาก็ต้องมีสติเข้า ควบคุมตลอดเวลา นี้เรียกว่าความเพียรที่ชอบธรรม ถ้าขาดสติเสียเมื่อไรความเพียรขาดเมื่อนั้น สติเป็น พื้นฐานติดต่อกับสิ่งหนึ่งของความเพียรไปโดยลำดับจากผู้ที่ไม่เพลอสติ ถ้าเพลอสติเมื่อไรความเพียร ก็ขาดเมื่อนั้นๆ ให้พากันจำเอาไว้ว่านักปฏิบัติทั้งหลาย

การแสดงธรรมให้เพื่อนฝูงฟังนี้ ผมแสดงด้วยความไม่สงสัยในแง่ธรรมต่างๆ จนกระทั่งถึง ที่สุด ได้ผ่านมาหมดโดยสมบูรณ์แล้วหายสงสัย จึงได้นำธรรมที่หายสงสัยและแม่นยำนั้นมาสั่งสอน เพื่อนฝูงทั้งหลาย ขอให้ยึดหลักที่สั่งสอนนี้ไปปฏิบัติต่อตนเองด้วยความจริงจัง อย่าเหลวไหล



# กายปิศาจ

“จิตใจเราเรื่องความพากเพียรไม่มีทางที่จะออกได้ เป็นทางโล่งของกิเลสทั้งวันทั้งคืน คิดปรุงอะไรมีแต่เรื่องกิเลสทั้งมวล นี่ละที่ผู้ประกอบความพากเพียรต้านทานความคิดความปรุงนี้ไว้ไม่ได้ เหตุใดเราจะต้านทานความคิดปรุงนี้ได้... ..ต้องตั้งอกตั้งใจ ตั้งสติให้ดี ขอให้สติอยู่กับตัวเองะ ความอยากคิดอยากปรุงมันจะเป็นคลื่นเหมือนคลื่นทะเลมากี่ตาม เหนือสติไปไม่ได้...”



ครั้งพุทธกาลที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ท่านเน้นหนักถึงเรื่องความพากเพียรนี้ยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด พอบวชแล้วก็ไล่เข้าอยู่ในป่าในเขา เพื่อการประกอบความพากเพียร อยู่ในที่นั้นๆ ซึ่งเป็นที่สงบเงียบไม่มีสิ่งรบกวน การประกอบความเพียรก็สะดวกสบาย เราอยู่ในที่พสกุปลานด้วยฝูงชนไม่ค่อยเกิดประโยชน์ ดีไม่ดี เป็นการสังสมกิเลสขึ้นภายในตัวโดยลำดับๆ ถ้าปลื้มตัวออกไปสู่สถานที่เช่นนั้นแล้ว จะเป็นการบำรุงสติตั้งให้แน่นหนามั่นคงยิ่งขึ้น ความเพียรทุกด้านก็สืบเนื่องกันไป

จิตใจมันจะผาดโผนโจนทะยานเหมือนม้าแข่งก็ไปเถอะ กิเลสนี้จะหนาแน่นขนาดไหนก็ตามเถอะ สติเป็นท่านบใหญ่ก็กิเลสทั้งหลายได้ไม่ล้นสติไปได้เลย สติเป็นกำแพงอันหนาแน่นก็กิเลสประเภทต่างๆ ไว้ได้เป็นอย่างดี ขออย่าให้เปลอ เรื่องเปลอนั้นคือเรื่องของกิเลสมันเคยออกตลอดเวลา ท่านว่า **อวิชชา** **ปัจจัย** **สงขาร** คืออวิชชานี้หนุนให้เกิดสังขารขึ้นมา อวิชชาก็คือตัวสมุทัยกิเลสอันใหญ่หลวง **สงขาร** คือหนุนให้เป็นสังขารขึ้นมา สังขารก็กลายเป็นสมุทัย นี่หนุนให้ออกคิดอยากปรุงอยากแต่งเรื่องนั้น เรื่องนี้ไม่หยุดไม่ถอย เพราะอวิชชาดันออกมาๆ ความคิดความปรุงจึงเป็นทางเดินอันโล่งของกิเลส อวิชชาสังขาร

ที่นี้จิตใจเราเรื่องความพากเพียรก็ไม่มีทางที่จะออกได้ เป็นทางโล่งของกิเลสทั้งวันทั้งคืน คิดปรุงอะไรมีแต่เรื่องกิเลสทั้งมวล นี่ละที่ผู้ประกอบความพากเพียรต้านทานความคิดความปรุงนี้ไว้ไม่ได้ เหตุใดเราจะต้านทานความคิดปรุงนี้ได้ ต้องตั้งอกตั้งใจตั้งสติให้ดี ขอให้สติอยู่กับตัวเองะ ความอยากคิดอยากปรุงมันจะเป็นคลื่นเหมือนคลื่นทะเลมากี่ตาม เหนือสติไปไม่ได้ สติไม่เปลอเสียอย่างเดี๋ยวนั้นมันจะผลักดันออกมาเท่าไร ก็เพียงผลักดันออกไปไม่ได้ ถ้าความคิดความปรุงนี้ออกไปเมื่อไร ก็เรียกว่าไปกว้านเอาฟืนเอาไฟกลับมาเผาไหม้ตนเอง แล้วออกเรือยกว้านเข้ามาเรื่อย เผาไหม้เรื่อยๆ อย่างนี้ตลอดไป เรื่องของกิเลสอวิชชาเป็นอย่างนี้”







“ตั้งสติตั้งไม่หยุดไม่ถอยแต่ขาดคำบริกรรม ตั้งสติจ่ออยู่กับความรู้ๆ แล้วมันเปลอไปได้ๆ นะ... จ่ออยู่ลิบลิบหัววัน เจริญขึ้นถึงขั้นแน่นหนามั่นคง อยู่ได้เพียงสองคืนหรือสามคืนเป็นอย่างมาก พยายามดันกันไว้ไม่ให้ลง ที่นี้มันเหมือนกลิ้งครกลงจากจอมปลวก นั้นแหละ ทับหัวเราไปเลย...”

การกั้นทางเรื่องกิเลสวิชานี้ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญมันอยากคิดอยากปรุงอะไรก็ตามไม่ยอมให้คิด สติกับคำบริกรรมให้ติดแนบกันตลอด นี่เป็นเครื่องต้านทานสังขารที่มันจะออกไม่ให้ออก มีสติกับคำบริกรรมปิดกันช่องมันไว้อยู่ตลอดเวลา เวลามันหนักเข้ามาจริงๆ นี่เหมือนอกจะแตกนะ คือสังขารมันอยากคิดอยากปรุงดันออกมาๆ สติกับคำบริกรรมก็ดันกันไว้ๆ ไม่ให้ออก ที่พูดเหล่านี้ผมได้ผ่านมาแล้วทั้งนั้น ผมจึงไม่สงสัยในการแนะนำสั่งสอนเพื่อนฝูง เอาไม่ให้เกิดเลย ตั้งแต่ตื่นนอนไม่ให้เปลอ

นี่จะได้คิดอ่านไตร่ตรองเรื่องราวที่ได้นำมาสอนเป็นคติแก่หมู่เพื่อนนี้ ก็เนื่องจากว่าจิตเราเนี่ยเสื่อมเจริญที่แรกก็แน่นหนามั่นคง แต่เราไม่รู้จักวิธีรักษา เพราะสิ่งไม่เคยรู้เคยเห็น ไม่เคยเป็น ก็ไม่รู้จักวิธีรักษา ก็เปลอตัวไปบ้างนอนใจไปบ้าง ที่นี้เวลาจิตได้เสื่อม..เสื่อมหมดเนื้อหมดตัว ไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัวเลย ทั้งๆ ที่เวลาเจริญ จิตนี้แม้เป็นเพียงสมาธิก็เป็นเหมือนภูเขาทิ้งลูก มันแน่นหนามั่นคงรู้เด่นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ที่นี้เราไม่รู้จักวิธีรักษา เพราะไม่รู้จักวิธีรักษาว่าทั้งนั้นถะ มันก็ปล่อยตัวได้ๆ จิตก็เสื่อม พอเสื่อมแล้วพลิกกลับใหม่ไม่ได้เลย

พอเริ่มรู้ว่าจิตเข้าสงบได้บ้างไม่ได้บ้างเท่านั้น ก็เร่งใหญ่เลย จะแก้ให้ตก แก้ไม่ตก ผลสุดท้ายหมดทั้งตัว เหลือแต่โอตราบัวเท่านั้น นี่เคยเป็นมาแล้วให้ท่านทั้งหลายจำไว้ จิตเสื่อมไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะ พระโคธิกะท่านฆ่าตัวตายเพราะจิตเสื่อม ท่านเรียกว่าฉาน ฉานคือความเพ่ง เพ่งก็คือเรื่องสมาธินั้นแหละ เสื่อมห้าหน หนที่หกทนต์ไม่ไหวแล้ว เลยคว้าเอาเม็ดโกณฑมาเคี้ยวคอดตัวเอง คือความทุกข์นั้นแหละ ฉานเสื่อมสมาธิเสื่อมเมื่อไรมันเป็นทุกข์แสนสาหัสนะ

ถ้าผู้ไม่เคยได้สมาธิมาก่อน เหมือนตาสีตาสาเขาอยู่ตามท้องนาหาอยู่หากิน มีเงินติดตัวเก็บบาทสิบบาทเขาอยู่ได้สบาย แต่เราที่อุตสาหะพยายามขวนขวายหาเงินมาได้เป็นล้านๆ แต่ไม่รู้จักวิธีรักษา จับจ่ายใช้สอยไปในเหตุต่างๆ ที่จำเป็นหรือไม่จำเป็น จ่ายไปเรื่อยๆ สุดท้ายเงินเป็นล้านๆ ก็ฉิบหายล่มจมลงไปไม่มีอะไรเหลือ แม้จะมีเหลืออยู่ในบ้านในเรือนหรือในธนาคารเป็นหมื่นเป็นแสนบาท จิตใจไม่ได้อยู่กับเงินหมื่นบาทแสนบาทในธนาคารเลย มันวิ่งไปอยู่กับเงินเป็นล้านๆ ที่ล่มจมไปด้วยเหตุต่างๆ นั้นเสียหมด นี่ละที่ทำให้เสียใจ เงินที่ตั้งเป็นหมื่นเป็นแสน ไม่ได้มีความสุขเหมือนตาสีตาสาที่อยู่ในท้องนานั้นเลย เพราะจิตไปหมุ่นอยู่กับเงินที่หายไปเสียไป อยากได้กลับคืนๆ อยากได้เท่าไรมันก็ไม่ได้ ยิ่งเป็นทุกข์มากๆ ที่เดียว

นี่ละจิตที่เจริญแล้วเสื่อมเป็นความทุกข์แสนสาหัส ผมได้ผ่านมาแล้วเป็นเวลาหนึ่งปีกับห้าเดือน ผมไม่ลืมนะ เราพยายามเจริญไป ตั้งสติตั้งไม่หยุดไม่ถอยแต่ขาดคำบริกรรม ตั้งสติจ่ออยู่กับความรู้ๆ แล้วมันเปลอไปได้ๆ นะ จ่ออยู่ลิบลิบหัววัน เจริญขึ้นถึงขั้นแน่นหนามั่นคง อยู่ได้เพียงสองคืนหรือ



## กายทิศาต

“..เอาคำบริกรรมติดกับจิต แล้วสติติดแนบเข้าไปไม่ยอมให้เปลอ เอ้า มันจะเจริญไป  
ยังไงให้เจริญ จะเสื่อมไปไหนให้เสื่อม เราไม่เป็นอารมณ์กับความเสื่อมและความเจริญของใจ  
แต่เราจะสนใจกับคำบริกรรม..”

เราชอบคำบริกรรมพุทโธ เราจะเอาสติติดแนบกับคำบริกรรม คำบริกรรมติดแนบกับใจนี้  
โดยถ่ายเดียวไม่ให้เปลอ ...”

สามคืนเป็นอย่างมาก พยายามดันกันไว้ไม่ให้หลง ที่นี้มันเหมือนกลิ้งครกลงจากจอมปลวกนั่นแหละ  
ทับหัวเราไปเลย กำลังของครกหนักขนาดไหน หัวเราไม่พอทับหัวเราไป โอ้ นี่เสื่อมแล้วเต็มที่เต็มฐาน

พยายามกลิ้งครกขึ้นมาอีก นี่ละคือความเพียรตั้งสติฯ หนุนเข้าไป ได้ลึบสลึบห้าวันเท่านั้น อยู่ได้  
เพียงสองสามคืน ห้ามยังงี้ก็ไม่อยู่ กลิ้งตมทับหัวเราไป อย่างนี้เป็นเวลาปีหนึ่งกับห้าเดือน เพื่อให้  
เป็นคติตัวอย่างแก่ท่านทั้งหลายที่ภาวนาแล้วให้รักษาให้ดี อย่าให้เสื่อมได้ นี่เป็นตัวอย่างอันดี คิดดู  
พระโคตมิกะ ฌานท่านเสื่อมห้าหน หนที่หกคว้าเอามืดโกนมาเนียนคอตัวเองเลย นี่เราพูดย่อๆ เสียก่อน  
ก็เพราะทนทุกข์ไม่ได้ มันทุกข์มากจริงๆ เสียตายจิตที่เสื่อมไปแล้ว ครั้นบำเพ็ญไปก็ขึ้นอย่างว่าแหละ  
แล้วเสื่อมลงไปเสียๆ เสื่อมลงไปทีไรเอากองไฟมาเผาหัวอก หาเวลาร่มเย็นสบายไม่มีเลยตลอดเวลา

ท่านเป็นเพียงห้าหน จิตท่านเสื่อมห้าหน สมาธิเสื่อมหรือว่าฌานเสื่อม ในตำราท่านบอกว่า  
ฌานเสื่อม แต่ฌานกับสมาธิ ฌานก็คือความเพ่งลง เพ่งลงในจุดสมาธินั้นแหละ พุดมันก็เป็นโวพจน์  
ใช้แทนกันได้อยู่ พอถึงห้าหน หนที่หกนี้ก็เอามืดโกนมาเนียนคอ แต่ท่านมีนิสสัยนะ มีนิสสัยวาสนา  
พอเอามืดเชือดคอเจ้าของ เลือดกระชูดออกมาเท่านั้น ท่านมองดูเลือด ท่านเลยปลงธรรมสังเวช  
ในนั้น พิจารณาเลือดตัวเอง ขณะนั้นยังไม่ตาย พิจารณาในขณะที่นั้นเลย บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา  
กับกองเลือดของตนนั้นแล นี่พระโคตมิกะ

เรานี่ปีหนึ่งกับห้าเดือนเจริญแล้วเสื่อม ไสกันขึ้นไปลึบสลึบห้าวัน แล้วอยู่ได้สองสามคืนเจริญ  
แล้วเสื่อมลงไปหมดๆ ได้ปีกับห้าเดือน จึงต้องได้มาพิจารณาอีก ด้อย่างหนึ่งคือจิตใจไม่ถอย บิภิน  
อยู่เช่นนั้น แล้วก็มาพิจารณาทบทวนหาเหตุหาผล เราทำความพากเพียรนี้ลึบสลึบห้าวัน แต่ละครั้งๆ  
นี้แทบเป็นแทบตาย ครั้นขึ้นไปได้รับความสงบเย็นเพียงสองสามคืนเท่านั้นแล้วเอาไฟเผาลงไป ตั้งแต่  
จอมปลวกโน้นละ ครกกลิ้งลงจอมปลวกทะลุถึงที่ นี่เป็นเพราะเหตุไร เราทำมานี้เป็นเวลานานแล้วก็  
เป็นอยู่อย่างนี้ๆ ไม่มีเคลื่อนไหวไปมาอย่างไรเลย นี่อาจจะเป็นเพราะเราไม่ได้ใช้คำบริกรรมติดกับใจ  
ของเราก็ได้ เป็นแต่เพียงกำหนดสติลงที่จิต มีเวลาเปลอได้ เป็นความพินิจพิจารณาใคร่ครวญ

ที่นี้ก็ลงใจละที่นี้ เอาละคราวนี้จะเอาคำบริกรรมติดกับจิต แล้วสติติดแนบเข้าไปไม่ยอมให้เปลอ  
เอ้า มันจะเจริญไปยังไงให้เจริญ จะเสื่อมไปไหนให้เสื่อม เราไม่เป็นอารมณ์กับความเสื่อมและความเจริญ  
ของใจ แต่เราจะสนใจกับคำบริกรรม เราชอบคำบริกรรมพุทโธ เราจะเอาสติติดแนบกับคำบริกรรม  
คำบริกรรมติดแนบกับใจนี้โดยถ่ายเดียวไม่ให้เปลอ มันจะเสื่อมไปทางไหนให้รู้คราวนี้แหละ พิจารณา  
ทบทวนลงไปเรียบร้อยลงกันละที่นี้ เป็นอันว่าเราจะต้องบริกรรม มีคำบริกรรมติดกับใจของเรา และมี  
สติติดแนบอยู่กับใจไม่ยอมให้เปลอ





“สังขารคือความคิดความปรุงออกจากอันนั้นที่ว่า เป็นสมุทัย ออกจากอวิชชา  
**อวิชชาปุจฺจยา สงฺขารธา อวิชชาหฺนฺนุจโจอกมา หฺนฺนุสงฺขารอกมาให้คิดให้ปรุงทาง**  
**สังขารก็อยากคิดอยากปรุง ทางคำบริกรรมก็บริกรรมไม่ถอย สติก็ติดแนบไม่ยอมให้เปลว ...”**

ไม่กำหนดวันคืนปีเดือน จนกว่าเหตุการณ์มันจะคลี่คลายออกแบบไหน ควรเปลวแบบไหน ไม่เปลวแบบไหน นั้นเราจะปฏิบัติตามเหตุการณ์นี้ต่อไป แต่ในระยะนี้จะไม่ให้สติเปลวเป็นอันขาด ในระยะที่ตั้งรากตั้งฐานเบื้องต้น จนกว่าจะเห็นผลของการบริกรรมด้วยสตินี้อย่างชัดเจนๆ แล้วการเปลี่ยนแปลงอะไรค่อยพิจารณาตามเหตุการณ์ ที่นี้ลงใจ เอาละที่นี้เราจะเอาคำบริกรรมคือพุทโธฯ นี้ติดกับใจ จะไม่ยอมให้เปลวด้วยสติของเราตั้ง แต่นิสัยเราเราพูดได้ชัดเจนเลยว่านิสัยนี้จริงจังมาก พอลงตัวแล้วเช่นนี้ก็ลงละที่นี้ เหมือนกับว่านักมวยจะต่อยกัน พอระฆังดังเป้งเท่านั้นนักมวยก็ชกกันเลย อันนี้ลงใจเรียบร้อยแล้ว เอาละที่นี้จะเปลวไปไม่ได้ คำบริกรรมคือพุทโธติดบับสติติดบับเลย ไม่ยอมเปลวไปไหนเลย ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไม่ให้เปลวเลย แม้ขณะเดียวไม่ยอมให้เปลว ทุกข์มากไหม

ทุกข์มากที่สุดคือบังคับจิตด้วยสตินี้แหละ คือการประกอบความเพียรด้วยการบังคับบัญชาจริงๆ ไม่ยอมให้เปลวเลย เอาทั้งวันอยู่อย่างนั้น วันแรกนี้เหมือนอกจะแตก นี่ละที่ได้พูดให้ฟังชัดเจนว่า สังขารคือความคิดความปรุงออกจากอันนั้นที่ว่า เป็นสมุทัย ออกจากอวิชชา **อวิชชาปุจฺจยา สงฺขารธา อวิชชาหฺนฺนุจโจอกมา หฺนฺนุสงฺขารอกมาให้คิดให้ปรุง ทางสังขารก็อยากคิดอยากปรุง ทางคำบริกรรมก็บริกรรมไม่ถอย สติก็ติดแนบไม่ยอมให้เปลว ทางนั้นก็ดันขึ้นมาอยากคิดอยากปรุง ทางนี้ก็บังคับกันไว้เหมือนกับว่ามีช่องเดียว**

ช่องนี้แต่ก่อนสังขารมันเคยเกิดมันเคยออกช่องนี้ๆ คราวนี้เอาธรรมะคือพุทโธไปอุดช่อง สติตีตราเข้าไปนั้นเลยไม่ยอมให้ออก เอาสติธรรมกับคำบริกรรมปิดช่องที่สังขารเคยเกิดขึ้นมา เคยปรุงขึ้นมาตลอดทั้งวัน วันนั้นเหมือนอกจะแตกนะ นี่ชัดเจนมากเพราะเจ้าของทำเอง คือมันดันมันอยากคิดอยากปรุง ดันเท่าไรก็ไม่ยอมให้คิด ให้มีแต่ความปรุงได้แก่งานของธรรมไปเสีย คือพุทโธฯ เรียกว่างานของธรรม ความคิดความปรุงของกิเลสสมุทัยเป็นเรื่องของมันไปล้วนๆ ความคิดปรุงทางด้านธรรมะก็ได้แก่พุทโธปิดช่อง สติติดแนบอยู่นั้น วันแรกเหมือนอกจะแตก คือไม่ยอมให้คิดไปเลย เอาจนถึงขนาดนั้น ไม่ยอมให้คิดออกมาได้เลย มีแต่คำบริกรรมกับสติติดกันตลอด

วันนั้นยอมรับว่าเหมือนอกจะแตกแต่ไม่ยอมเปลว จนกระทั่งหลับ ตื่นขึ้นมาชกกันอีกแบบเดียวกันเลย พอวันที่สองรู้สึกว่ายาวลางหน้อย ความคิดความปรุงไม่รุนแรงเหมือนอย่างวันแรก วันที่สาม นี่ไม่เปลวทั้งนั้นนะนี่ ไม่เปลวเลย ไม่ยอมให้เปลวเลย วันที่สามลงไปค่อยเบาลงๆ ความคิดความปรุงที่ดันออกมา เพื่อจะคิดจะปรุงตามความเคยชินของมัน ได้แก่สังขารสมุทัยค่อยเบาลง ทางนี้ก็หนักเข้าเรื่อยเห็นว่าได้ผล เบาลงๆ จิตค่อยมีความสงบเย็นๆ เข้าไป เย็นเข้าไป สติแนบแน่นอยู่ตลอดเวลา พุทโธติดกับนั้น จนกระทั่งจิตมีความสงบเย็นลงไปๆ



## กายภาสตร์

“จิตก็สงบเข้าไปนั้น บริกรรม พุทโธๆ ติดตามไปเลย ไปถึงขั้นที่จิตเข้าสู่ความสงบแล้ว  
บริกรรมพุทโธไม่ได้เลย นี่เรียกว่าจิตเข้าสู่ความสงบแล้ว ให้สติจับอยู่กับจิตที่ละเอียดสุด  
เวลานั้น จิตที่พุกตัวนั้น เอาสติจับไว้ตรงนั้นแทนคำว่าพุทโธๆ จ่ออยู่นั้น...”

“ที่นี่พอได้จังหวะแล้วจิตก็ค่อยคลี่คลายออกมา เรียกว่ามันถอนออกมาเหมือนเด็ก  
ตื่นนอน พอคลี่คลายออกมาพอระลึกคำบริกรรมได้แล้ว เอาคำบริกรรมเข้าไปบีบ..ปรากฏบีบ  
ก็บริกรรมต่อเลย จิตสงบนานอยู่นะ ประจวบไม่ได้เลย นี่เรียกว่าสงบแล้วนั้น”

“ที่นี่พอถึงที่ของจิตที่จะปลงวางได้แล้วเป็นระยะๆ จิตก็สงบเข้าไปนั้น บริกรรม พุทโธๆ ติดตาม  
ไปเลย ไปถึงขั้นที่จิตเข้าสู่ความสงบแล้ว บริกรรมพุทโธไม่ได้เลย หหมด ประจวบพุทโธประจวบอะไรก็ไม่ออกเลย  
นี่เรียกว่าจิตเข้าสู่ความสงบแล้ว ทีแรกเราก็ซังกงเหมือนกัน ถึงงงก็ไม่ยอมให้เปลอ เอ๊ ทำไมเราบริกรรม  
คำพุทโธๆ มาขนาดนี้แล้ว ทำไมวันนี้จึงบริกรรมไม่ออก นี่ก็บริกรรมยังงงก็ไม่ปรากฏ แล้วทำยังไงที่นี้  
ก็ตัดสินกันในขณะนั้นเลย เอ้า บริกรรมไม่ได้ก็ไม่ต้องบริกรรม ให้สติจับอยู่กับจิตที่ละเอียดสุดเวลา  
นั้นจิตที่พุกตัวนั้น เอาสติจับไว้ตรงนั้นแทนคำว่าพุทโธๆ จ่ออยู่นั้น

“ที่นี่พอได้จังหวะแล้วจิตก็ค่อยคลี่คลายออกมา เรียกว่ามันถอนออกมาเหมือนเด็กตื่นนอน  
พอคลี่คลายออกมาพอระลึกคำบริกรรมได้แล้ว เอาคำบริกรรมเข้าไปบีบ ปรากฏบีบก็บริกรรมต่อเลย  
จิตสงบนานอยู่นะ ประจวบไม่ได้เลย นี่เรียกว่าสงบแล้วนั้น ผลแห่งการไม่เปลอสติด้วยคำบริกรรมภาวนา

“ในเบื้องต้นที่เราภาวนาซึ่งยังไม่ได้หลักได้ฐาน จำให้ตื่นกปฏิบัติทั้งหลาย นี้ได้เป็นพยานเป็น  
อย่างดีแล้ว จากนั้นมาก็บริกรรมไปเรื่อยๆ ไม่ถอย ไม่ให้เปลอเลย จนกว่าเหตุผลโลกที่จะควรเปลอ  
ได้เมื่อไรมันก็จะไปเอง แต่ระยะนี้จะเปลอไปไม่ได้ มีแต่ไม่เปลอๆ ตลอดเลย ที่นี้จิตก็ค่อยละ  
เอียดเข้าไป แล้วก็สงบอย่างว่านั้นละ

“พอเข้าสู่ความสงบ บริกรรมพุทโธไม่ได้เลย เอ้า ไม่ได้ก็อยู่นั้น ปฏิบัติตามเดิมที่เคยปฏิบัติมา  
แล้วเรื่อยๆ จิตก็ค่อยก้าวขึ้นไปๆ แน่นหนามันคงขึ้นเรื่อยๆ ที่นี้พอถึงขั้นที่ว่าเคยเสื่อมๆ ถึงนี้แล้ว  
เอ้า อยากเสื่อมให้เสื่อมไป ความเสื่อมความเจริญนี้เราได้รับก่องทุกข์จากมันพอแล้ว ถึงจะไม่ให้เสื่อม  
เท่าไรมันก็เสื่อมต่อหน้าต่อตา อยากเจริญเท่าไรมันก็ไม่เจริญ คราวนี้ปล่อยทิ้งความเสื่อมความเจริญ  
แต่คำว่าพุทโธเป็นคำบริกรรมกับสตินี้จะไม่ยอมปล่อย เอออย่างนั้นตลอด ครั้นต่อไปมันเข้าสู่ความ  
ละเอียดแล้วก็หยุดนิ่งเหมือนกัน บริกรรมไม่ออกเป็นลำดับลำดับไป จิตละเอียดขึ้นๆ แล้วควรที่จะเสื่อม  
ไม่เสื่อม ไม่เสื่อมก็หนุนกันเรื่อยๆ เลย

“จึงแน่ใจว่าจิตนี้ขาดคำบริกรรมและขาดสติ สติเปลอไปในระยะใดระยะหนึ่งจนได้ จิตของเรา  
จึงเสื่อมได้ตั้งปีหนึ่งกับห้าเดือน คราวนี้ไม่เสื่อมมันแน่ใจเข้าไปแล้วนี้ แน่นหนามันคงขึ้นเป็นลำดับ  
เรื่องสติหนุนตลอด จนกระทั่งจิตก้าวเข้าสู่สมาธิแน่นหนามันคงบึงๆ ละที่นี้ บึงก็ไม่ถอยเพราะมัน  
เข็ดหลาบพอแล้ว นี่ถ้าหากว่าจิตของเราเสื่อมคราวนี้เราต้องตาย





“เมื่อจิตสงบเรียกว่าจิตอิมอารมณ์ นำจิตที่อิมอารมณ์นี้พิจารณาทางด้านปัญญา แยกธาตุแยกขันธ์สกลกายทั้งเขาทั้งเรา ทั้งหญิงทั้งชาย ทั้งสัตว์ทั้งบุคคลทั่วแดนโลกธาตุ พิจารณาแยกออก ทั้งส่วน **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทั้งฝ่ายสุภะ อสุภะ...”

นั่น มันก็วิ่งใส่พระโคธิกะละชิ เพราะเข็ดหลาบเหลือประมาณ เรืองแบกกองทุกข์เวลาจิตเสื่อมนี้ทุกข์มากที่สุดนะ ดังที่เคยพูดให้ฟัง เขามีเงินมีทองชาวไร่ชาวนามีเก็บบาทสิบบาทเขาไม่ได้ทุกข์นะ แต่เศรษฐกิจที่ล่มจมด้วยเหตุการณ์อันใดอันหนึ่งนั้น เงินแม้จะเหลืออยู่ในคลังหรือในบ้านเป็นแสนๆ ก็ไม่มีความหมาย อันนี้ก็เหมือนกันจิตของเรา ไม่มีความหมายทั้งนั้น เป็นทุกข์มากที่สุด จิตเสื่อมทุกข์มากที่สุดผมไม่ลืมเลย เพราะฉะนั้นพอก้าวขึ้นคราวนี้แล้วผูกขาดกันเลยเชียว เอ้า ถ้าจิตเรายังเสื่อมคราวนี้แล้วเราต้องตายเป็นอื่นไปไม่ได้ เราทนทุกข์กับความเสื่อมเจริญของจิตนี้มาเป็นเวลานานแล้ว คราวนี้จะเสื่อมไม่ได้ ตั้งหลักได้แล้วที่นี่ ยิ่งหมุนจึ๊ๆ เลย เข็ดหลาบ หมุนกันเข้าๆ นี่ละการตั้งใจเป็นอย่างนี้

จากนั้นมันก็เป็นเรื่องพิเศษไป พาดเสียนั่งหามรุ่งหามค่ำไปเลย ตลอดรุ่งๆ ตั้งแต่ยังไม่มืด บางคืน จนกระทั่งสว่างเป็นวันใหม่ขึ้นมา แก้วคืนสิบคืน แต่ไม่ได้ติดกันทุกคืน เว้นสองคืนบ้าง สามคืนบ้าง เอาเสียดิจจนสว่างขึ้นมา แล้วออกอุทานในตัวเองว่าที่นี้จิตไม่เสื่อม ไม่เสื่อมแล้ว เห็นของอัศจรรย์แล้วนี่ ถึงไม่เสื่อมก็ไม่แน่นอนใจ บังคับกันอยู่ตลอดเวลา นี่ละเรื่องการเอาจริงเอาจังเป็นอย่างนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจำเอา นี่จริง..จริง..จริงนะ เช่นว่าตั้งสตินี้ก็บอกว่า..เอานะที่นี้ เหมือนกับว่าระฆังดังเป๊ง นั่นละพัดกันแล้วนั่น ไม่ยอมให้เปลวเลย เอาจริงเอาจัง ก็ได้ผลเป็นที่พอใจขึ้นมาดังที่มาเล่าให้ฟังนี้

เรื่องกิเลสเป็นสิ่งสำคัญมากนะถ้ามีอุปายวิธีการปฏิบัติอย่างนี้มันจะเก่งขนาดไหนก็สู้ธรรมไม่ได้ นี่ละให้สติเป็นสำคัญนะ การตั้งรากฐานในเบื้องต้นสติก็เป็นสำคัญ แล้วจิตมีสมาธิคือความสงบเย็นใจลงไปๆ แล้วสติก็ติดแน่นๆ สตินี้ไหลไม่ได้อันนี้จิตมีความแน่นอนนามันคงเรียกว่าใจอิมอารมณ์ แต่ก่อนมันหิวโหยอยากคิดนั้นคิดนี้ เรียกว่าจิตหิวโหยในอารมณ์ เราจะใช้ปัญญาพิจารณาในแง่ใดมุมใดก็ตามมันเกลไถลไปตามอารมณ์ของมันนั้นเสีย มันไม่ได้ทำงานให้ ที่นี้เมื่อจิตอิมอารมณ์ด้วยสมาธิแล้วพาทำงานอะไรมันก็ทำ.. ทำไปตามนั้น แล้วก็รู้แจ้งเห็นจริงเป็นลำดับลำดับไป

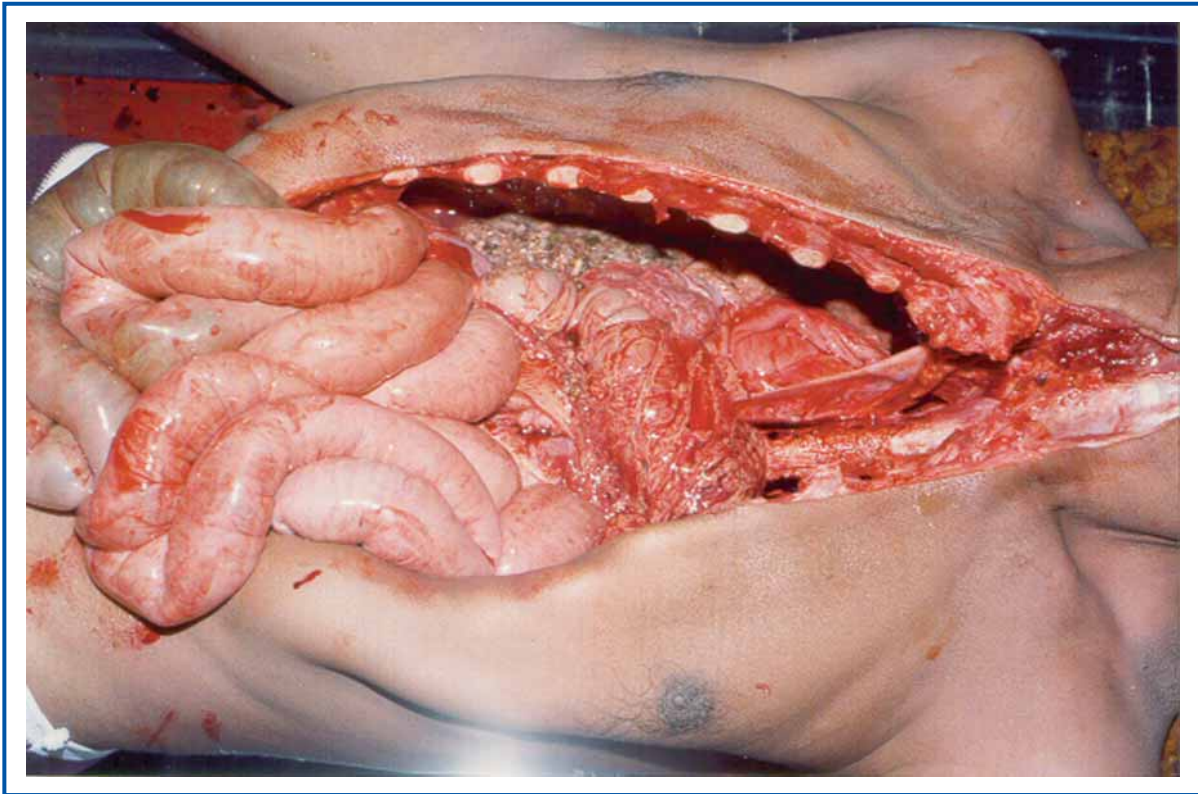
เมื่อจิตสงบเรียกว่าจิตอิมอารมณ์ นำจิตที่อิมอารมณ์นี้พิจารณาทางด้านปัญญา แยกธาตุแยกขันธ์สกลกายทั้งเขาทั้งเรา ทั้งหญิงทั้งชาย ทั้งสัตว์ทั้งบุคคลทั่วแดนโลกธาตุ พิจารณาแยกออก ทั้งส่วน **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ความแปรปรวนของสิ่งเหล่านี้ ทั้งฝ่ายสุภะ อสุภะ ความสวยงามไม่สวยงาม ครอบงำของเรา ครอบงำของใครๆ ก็เป็นแบบเดียวกัน ไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากันเรื่องอสุภะอสุภัง ทั้งหญิงทั้งชายเป็นแบบเดียวกันหมด เอามาพิจารณานี้ นี่เรียกว่าสนามรบกิเลสตัณหา มีราคาเป็นสำคัญ อสุภะอสุภังเอาลงให้หนักๆ เรียกว่าเย็บมป่าช้าฝังติดอยู่ในตัวของเรา พิจารณาทุกรูปใดขันธ์ใดก็ตามให้พิจารณาแบบเดียวกันนี้ ให้เน้นหนักทางเรื่องอสุภะอสุภัง



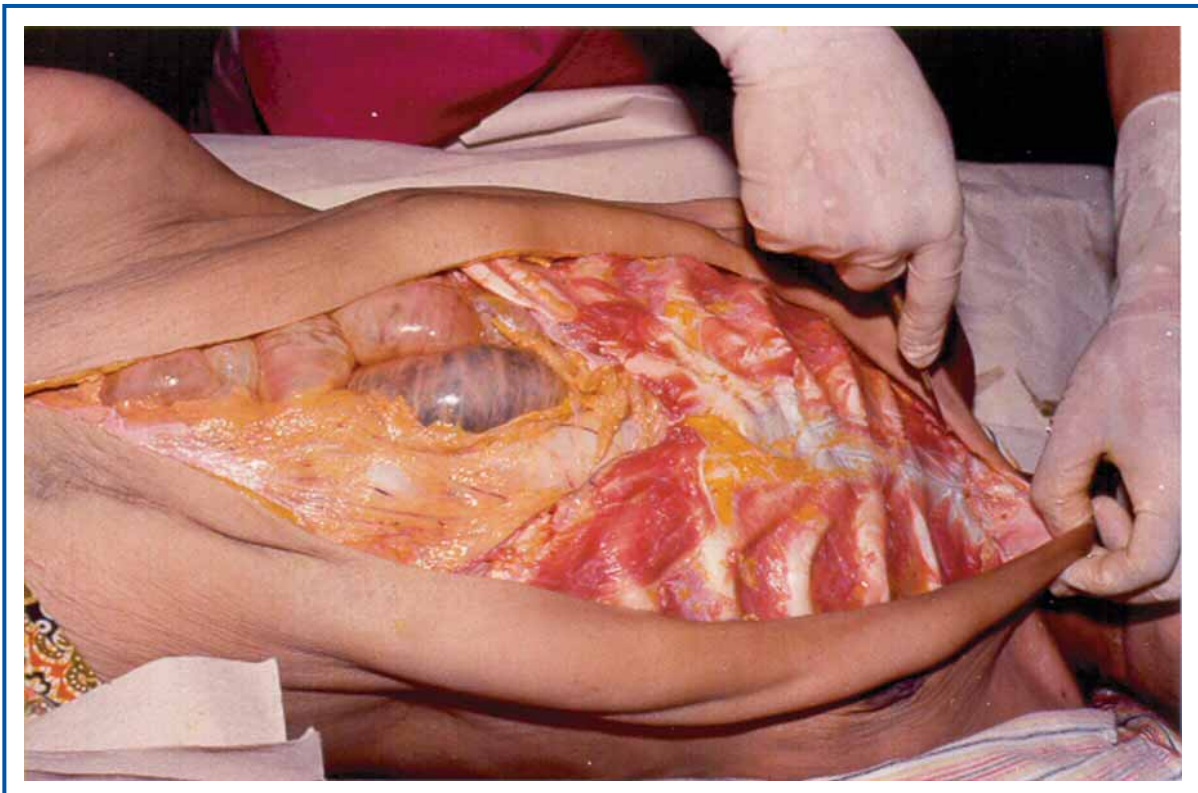
“..รูปร่างของเรา  
รูปร่างของใครๆ ก็เป็นแบบเดียวกัน  
ไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากันเรื่องอสุภะอสุภัง  
ทั้งหญิงทั้งชายเป็นแบบเดียวกันหมด เอามาพิจารณานี้  
นี่เรียกว่าสนามรบกิเลสตัณหา มีราคาเป็นสำคัญ

อสุภะอสุภังเอาลงให้หนักๆ  
เรียกว่าเย็บมป่าช้าฝังอยู่ในตัวของเรา  
พิจารณารูปร่างใดขั้นใดก็ตาม  
ให้พิจารณาแบบเดียวกันนี้  
ให้เน้นหนักทางเรื่องอสุภะอสุภัง...”





ชาย



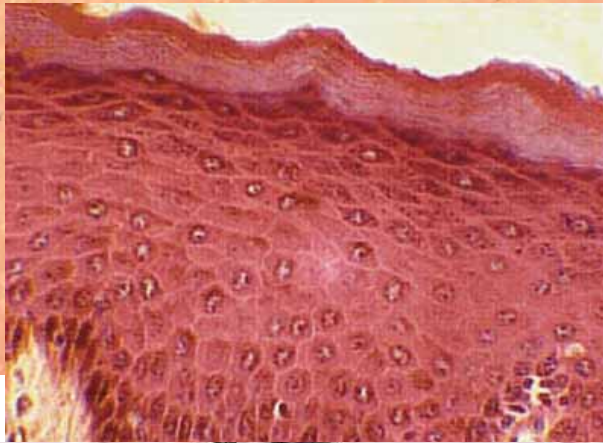
หญิง



# กายวิภาค

เมื่อจิตมีความสงบแล้วให้ออกทางด้านปัญญา อย่างนอนอยู่เฉยๆกับสมาธิ สมาธิไม่ใช่ธรรมแก่กิเลส สมาธิคือความตีส่อมกิเลสที่ความฟุ้งซ่านวุ่นวายทั้งหลายเข้ามาสู่ความสงบต่างหาก ทีนี้เมื่อจิตมีความสงบแล้วเรียกว่าอิมอาร์มณฺ์ เอาจิตที่อิมอาร์มณฺ์นี้ ออกพิจารณาทางด้านปัญญา แยกธาตุแยกชั้นธฺ์ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ นี่คือนงานของเราผู้ที่จะทำตัวให้หลุดพ้นจากทุกข์ เป็นงานที่สำคัญมาก เราก็ดัดในงานใด เกสา หรือ โลมา นขา ทันตา ตโจ

ตโจคือหนังหุ้มห่อเอาไว้คนเราจึงพอดูได้ หนังหุ้มห่อก็มีผิวหนังบางๆ หุ้มห่อ หลอกเอาไว้ว่าสวยว่างาม ภายในเป็นอย่างเดียวกันหมด นี่ละปัญญาดู ดูอย่างนี้ ถ้าตา เนื้อดู ดูผิวๆ เฝินๆ เห็นแต่ผิวหนัง ก็เป็นบ้ำกันไปเลย ผิวหนังทั้งหญิง ทั้งชายก็เป็นบ้ำ มันก็มีผิวหนังเหมือนกัน บางๆ เเท่าันละ หลอก คนโง่ได้ง่ายทีเดียว



ภาพตัดขวางชั้นผิวหนัง (ขวา)







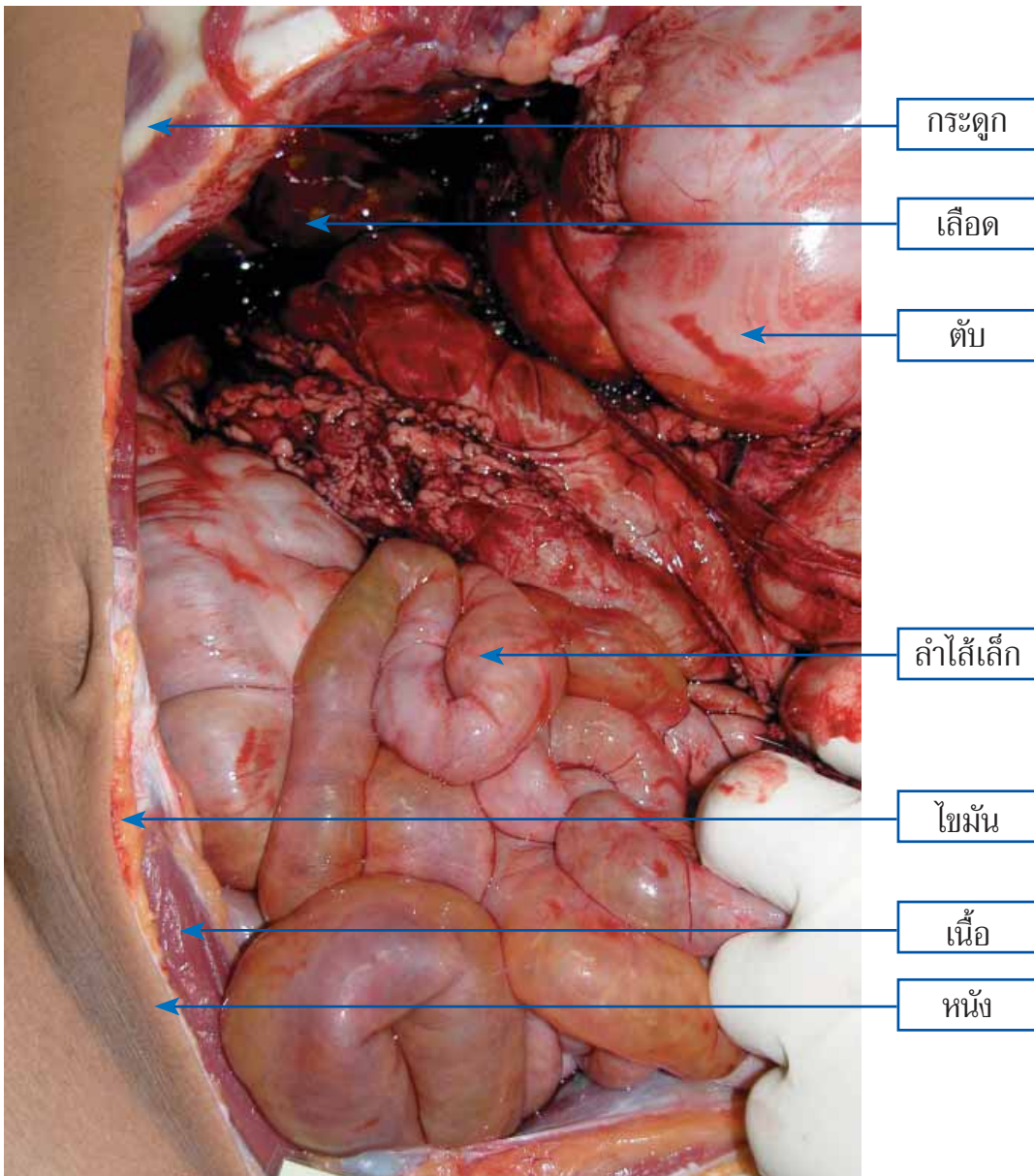
“..ที่นี้ปัญญาทะลุเข้าไป จากผิวหนังเข้าไปเป็นเนื้อ มันแดงโร่..  
เป็นหนัง หนังก็แดงโร่..

เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ไข้พุง แยกธาตุแยกชั้น  
พิจารณาแยกส่วนแบ่งส่วนออกเป็นของปฏิภูมิลโสโครก  
แล้วแต่อุบายวิธีการของผู้ปฏิบัติทางด้านปัญญา  
จะมีสติปัญญาพิจารณาพลิกแพลงหลายส่นพันคม...

..เมื่อรู้เหตุผลกลไกอันนี้แล้ว จิตจะถอนจากอุปาทานออกมาเป็นลำดับลำดับ

..อสุภะขำนิขานาญเท่าไร..ผู้นี้ใกล้ต่อความพ้นทุกข์ละ

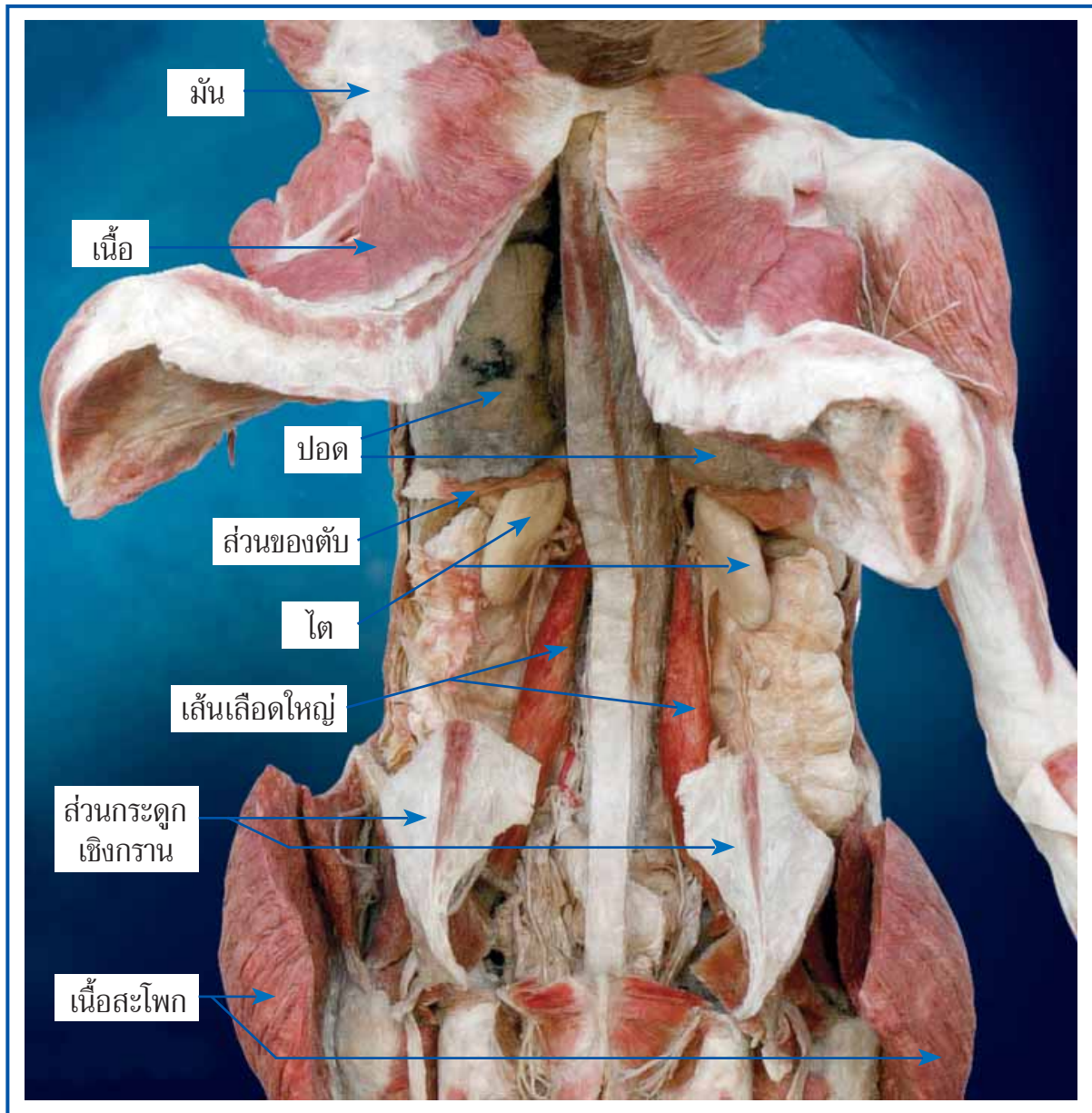
อสุภะอสุภังให้หนักนะ เวลาจิตสงบแล้วให้พิจารณาทางด้านปัญญา...”



“เมื่อก้าวเดินปัญญาเห็นตื้นเขินเมื่อยลารู้สึกภายในจิตใจแล้ว  
ให้ย่นจิตเข้ามาสู่สมาธิ อย่าเสียดายปัญญา  
เวลาเข้าสู่สมาธิให้สนใจจะเข้าสู่สมาธิคือพักงาน จิตใจไม่ต้องคิดต้องปรุง  
เพราะว่าปัญญาก็ใช้สังขาร..คือความคิดปรุง  
ที่นี้ถอนตัวเข้ามาสู่สมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วสงบแนวอันเดียวเท่านั้น  
เมื่อสงบลงไปแล้วจะมีกำลังวังชากระปรี้กระเปร่าจิตใจ รู้สึกอึดเิบภายในจิตใจ  
นี่ละจิตเข้ามาสู่สมาธิ พักงานทางด้านปัญญา  
เวลานี้ให้อยู่กับสมาธิ จริงจังกับสมาธิ  
อย่าเอามาคละเคล้ากันในการปฏิบัติ  
เอาสมาธิลงให้ได้...

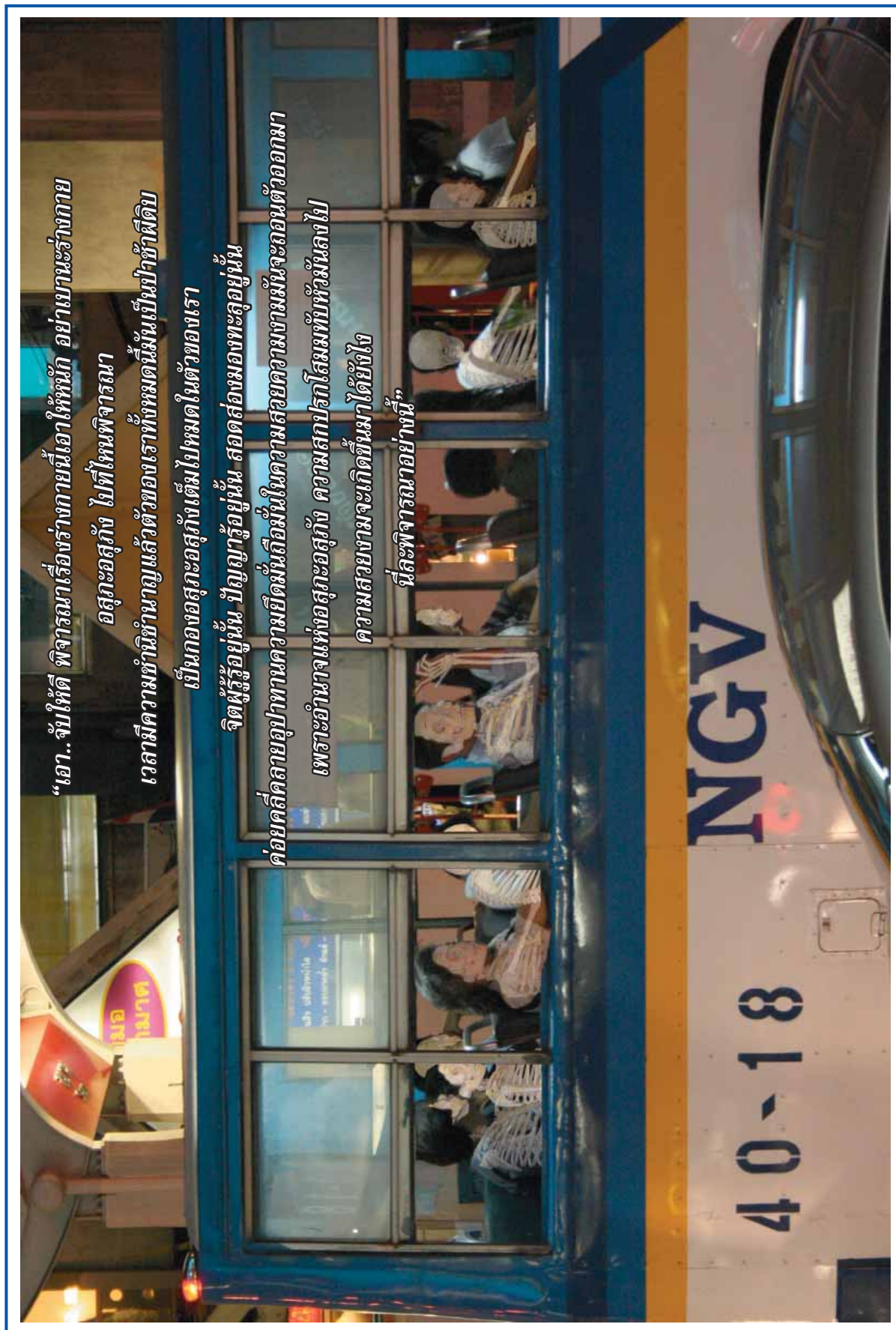
..พอจิตมีความสงบเย็นสบายแล้วมันก็รู้ในตัวเอง  
พอจิตถอนขึ้นมา ก็ออกทางด้านปัญญา  
เหมือนกับมิดเราได้ลับหินเรียบร้อยแล้ว ฟันอะไรๆ ขาดสะบั้นๆ ไปเลย  
ไม้ท่อนนั้นแหละ มิดเล่มนี้แหละ แต่ได้ลับหินเรียบร้อยแล้ว ขาดสะบั้นลงไป  
นี่แหละการพิจารณาทางด้านปัญญา  
นักปฏิบัติทั้งหลายจำให้ตึนะ ที่สอนนี้สอนอย่างแม่นยำเราไม่สงสัย”





เพศหญิง (ด้านหลัง)







“พิจารณาพอเห็นคิดเห็นเพียงเล็กน้อยแล้ว..ให้ยอนเข้ามาสู่สมาธิ  
คือเวลาพิจารณา..มันเหลือจริงๆ ละเอียด  
เวลาเพลินมันเห็นวามสมาธิไม่เกิดประโยชน์อะไรตอนตายอยู่เฉยๆ  
นั่น เป็นอย่างนั้น..ต้องพัก  
เวลาเห็นตเห็นเพียงเล็กน้อยแล้วให้ยอนเข้ามาสู่สมาธิ  
เพราะสมาธิเป็นสถานที่ที่ทำงานของจิต ให้อยู่น้อยอย่างทำงาน  
ถึงสมาธิถึงไว้ให้ด้วยสมาธิ  
พอสมาธิมาถึงถึงเรียบร้อยแล้วจิตจะลอยออกมา  
ที่พิจารณาทางด้านปัญญา  
อสุภะอสุภะทำให้เห็นโลกละเอียดๆ...”





“..ไปที่ไหนเมื่อชำนาญแล้วทางด้านปัญญา  
เดินไปนี่..ตัวเองก็เป็นป่าช้าผีดิบ  
มองไปหาผู้ใดๆ หลึงชาย..เป็นป่าช้าผีดิบไปด้วยกันๆ  
แล้วแต่จะเด่นทางไหนมากนะปัญญา...  
เช่น เห็นโครงกระดูก ไปที่ไหนเห็นแต่โครงกระดูก  
โครงกระดูกของเราโครงกระดูกของเขา  
เห็นเนื้อแดงโร่ มองไปไหนก็แดงโร่เหมือนกัน  
นี่เป็นความชำนาญตามจริตนิสัย  
พิจารณาอย่างนี้ๆ...”





เอาให้ชำนาญชำนาญเรื่องอสุภะอสุภัง อย่าปล่อยวาง พิจารณาแล้วพิจารณาเล่าเหมือนเขาครดนา ไม่ได้นับเที่ยวคราดนะ ดูมูลคราดมูลไถละเอี้ยดล่อสมควรที่จะปักดำได้แล้วก็ปักดำ อันนี้การพิจารณานี้ให้ละเอี้ยดล่อคล่องแคล่วว่องไว ไหวพริบปัญญาทันกันๆ แล้วมันจะค่อยเปลี่ยนสภาพของมันไปเอง

เรื่องความรู้ความเห็นในสกลกายนี้ จะกลายเป็นป่าช้าผีดิบทั้งเขาทั้งเราทั่วแดนโลกธาตุ ประกาศกังวานขึ้นที่ใจว่าป่าช้าผีดิบไม่สงสัย แล้วติดอะไรละ นั้นพิจารณาซิ มองไปที่ไหนก็เป็นอย่างนั้นๆ แล้ว จิตก็ถอนอุปาทานความยึดมั่นเข้ามาๆ



เรื่องอสุภะอสุภังนี้ผู้พิจารณาชำนาญแล้ว เรียกว่าทำได้อย่างใจหวัง ตั้งขึ้นเมื่อไรเอาให้กระจายลงไป ให้พังทลายเวลานั้นก็ได้ๆ ตามใจหวังแล้ว ให้เอาอสุภะนั้นเข้ามาตั้งตรงหน้าไม่ทำลาย นี่ละทดสอบราคาจะตัณหาจะรู้กันจุดนี้

วันนี้เปิดให้ชัดเจน เรื่องอสุภะอสุภังไม่ใช่ราคาจะตัณหาจะนั่น เป็นเครื่องหลอกให้รักให้ซึ้ง พิจารณามากๆ เข้าแล้วมันก็มีตั้งแต่อสุภะอสุภัง แล้วเอามาตั้งตรงหน้า เอ้าเฟงดู



# กายทิศาต

“..นี่ละเวลาทดสอบจะหาตัวราคะแท้มันอยู่ที่ไหน ทดสอบดู  
ตั้งอสุภะไว้อย่างนั้นไม่ทำลาย

เอ้า ตั้งไว้เฉยๆ ฟังดู ไม่กำหนดกฎเกณฑ์ละ  
เอ้าฟังดู มันจะเคลื่อนไหวไปไหนดู ไม่บังคับให้เคลื่อนนะ  
อย่าไปบังคับเวลานั้น เอมมาตั้งไว้ต่อหน้า

ด้วยความชำนาญของอสุภะ เราพิจารณาเต็มที่แล้วอยากฟังเมื่อไรฟังทันทีนะ  
เวลานั้นไม่ให้ฟังไม่ให้ทำลาย ให้ตั้งไว้ตรงหน้า

..นี่เป็นเครื่องทดสอบ

เป็นเครื่องตัดสินราคะตัณหาของตนเองจะตัดสินที่ตรงนี้ วันนี้เปิดให้ฟังชัดๆ เสีย  
พิจารณานี้เต็มที่แล้วนะ เมื่ออันนี้มันเต็มที่แล้ว  
ควรแก่กาลแล้วมันจะหมุนเข้าสู่ใจของตัวเอง นี่วันนี้บอกเสียบ้าง...”

“..คือเวลามันเต็มที่แล้วกำหนดคุณั้นแล้ว มันจะหมุนเข้ามาเอง

หดเข้ามา ย่นเข้ามา หดเข้ามาๆ

กองอสุภะทั้งหมดที่อยู่ต่อหน้าเรานั้นนะ จิตนี้ละค่อยกลืนเข้ามาๆ เป็นธรรมชาติของมันเอง  
แล้วเข้ามาเป็นจิตเสียเองเป็นกองอสุภะนั้น

ไม่ใช่อสุภะนั้นเป็นอสุภะนั้น จิตเสียเองเป็นอสุภะ

เมื่อชัดเจนแล้วมันก็สถิตอสุภะอันนั้นทันที อสุภะภายนอก ตัวนี้เองเป็นตัวอสุภะ  
ที่นี้ที่ตั้งภาพอันนั้นเอาไว้ฝึกซ้อมจิตใจเรา

นี่เป็นฐานเบื้องต้นในการรู้เงื่อนไขของอสุภะและอสุภะ และราคะตัณหา  
จะตัดสินกันลงที่ตรงนี้...”

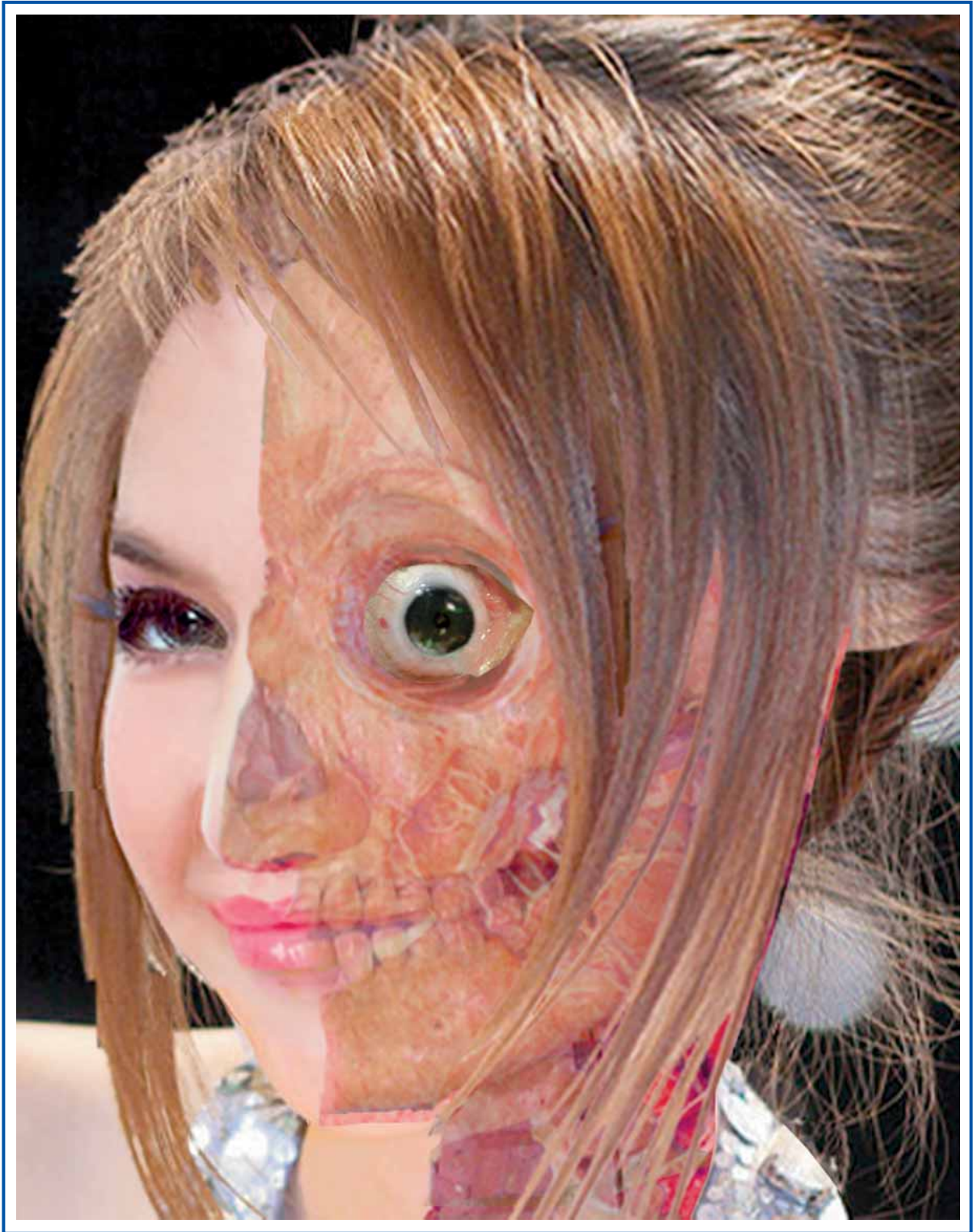
เอาอันนั้นละฝึกซ้อมให้ชำนาญ พอมันเข้านี้แล้วเราจะเข้าใจทันที อ้อ ราคะตัณหาจริงๆ  
ไม่ได้อยู่อสุภะ มันอยู่ที่ใจเรา นั่น พอเข้ามาถึงที่นี้ อสุภะกับจิตเองไปเป็นตัวอสุภะ ราคะตัณหาไป  
กำหนดยินดีที่ตัวนี้เอง(จิต)ไปกำหนดยินดี เมื่อราคะตัณหาเข้ามาเป็นจิต ราคะตัณหาอยู่กับจิตแล้ว  
กิเลสก็อยู่กับจิตมันก็เลยพุงกันกับนี้เลย แล้วก็เอาอันนั้นละฝึกซ้อมตัวเอง นี่เราพูดให้ฟังเพียงเป็น  
หลักเป็นเกณฑ์นะ ไม่พิสดารมากนัก

ฝ่ายปฏิบัติทำให้ดีนะข้อนี้ เอาอสุภะอสุภะให้ชำนาญอย่างที่ว่านี้ อย่าสักแต่พิจารณาแล้ว  
พิจารณาเล่าเฉยๆ ไม่เกิดประโยชน์ ไม่มีหลักมีเกณฑ์

เอาให้เห็นจริงจังอย่างนี้ เมื่อได้เห็นจริงจังจะเป็นอย่างที่ว่านี้ไม่เป็นอย่างอื่น ไม่มีใครบอกมัน  
ก็เป็นเอง แล้วหมุนเข้ามาๆ เข้ามาถึงใจ ใจเป็นอสุภะเสียเอง ใจเป็นราคะตัณหาไม่ได้มีอะไรเป็น ที่นี้  
มันก็ปิดอันนั้นเลยทันที เข้าใจแล้วนั้น ราคะตัณหาขาดแล้วได้หลักเกณฑ์แล้ว







# กายปิณฑล

“..พอตั้งปั๊ (ภาพอสุภะ) นี่มันไม่ได้พิจารณาอะไรละ มันจะกลืนเข้าภายในใจๆ มากองอยู่ที่ใจๆ (จิตรวม) ..นี่ชานาญเข้าไปมากแล้ว พอตั้งขึ้นมาแล้วกลืนทันทีๆ ใจกลืนทันทีๆ สุดท้ายหมดหมดจากนั้นแล้วก็เป็นเรื่องความว่างเปล่าของจิต

..ผู้เข้าใจในเรื่องราคะตัณหา อสุภะอสุภังนี้แล้วจะไม่หมუნลง ที่นี้มีแต่หมუნขึ้น

เพราะฉะนั้นท่านผู้สำเร็จอนาคามี คือสิ้นราคะตัณหาเรียบร้อยแล้ว มีแต่หมუნขึ้นๆ ..นี่สุทธาวาสห้าชั้นในชั้นพรหมโลก...”

ถ้าเป็นเนยยะอย่างพวกเรานี้ต้องฝึกซ้อมนะ เอาอสุภะนั้นละตั้งปั๊ออกไปแล้วมันจะหมუნเข้ามาตามเดิม ตั้งปั๊ตรงนั้นแล้วแทนที่จะอยู่นั้น มันจะหมუნเข้ามาหัวใจตามเดิมๆ แล้วชานาญเข้าๆ เร็วเข้าๆ ต่อไปก็ค่อยหมดไปๆ

พอตั้งปั๊มันไม่ได้พิจารณาอะไรละ มันจะกลืนเข้าภายในใจๆ มากองอยู่ที่ใจๆ นี่ชานาญเข้าไปมากแล้ว พอตั้งขึ้นมาแล้วกลืนทันทีๆ ใจกลืนทันทีๆ สุดท้ายหมดหมดจากนั้นแล้วก็เป็นเรื่องความว่างเปล่าของจิต จะพิจารณาอสุภะอสุภังได้อย่างไร ตั้งปั๊มันดับพร้อมๆ จะไปแยกธาตุแยกชั้นได้อย่างไร นี่เป็นขั้นๆ อย่างนี้การพิจารณา

ตัวนี้ตัวสำคัญมากจึงต้องพิจารณา พอได้อันนี้แล้วจะได้รากได้ฐานต่อไป ไม่ต้องอธิบายต่อไป มันจะมีทางเดินต่อไป อันนี้เป็นทางเดินที่ถูกต้อง

ดิงาม ผู้เข้าใจในเรื่องราคะตัณหาอสุภะอสุภังนี้แล้วเป็นทางเดินตลอดจะไม่หมუნลง ที่นี้มีแต่หมუნขึ้น

เพราะฉะนั้นท่านผู้สำเร็จอนาคามี คือสิ้นราคะตัณหาเรียบร้อยแล้ว มีแต่หมუნขึ้นๆ สิ้นที่แรกยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ ก็ตายแล้วไปเกิด อวิหา แล้วก็เลื่อนไป อตปปา สุทัสสา สุทัสสี ออกนิชฐา นี่สุทธาวาสห้าชั้นในชั้นพรหมโลก นี่เป็นที่อยู่ของพระอนาคามีผู้จะไม่กลับมาเกิดอีก แต่มีหยาบกลางละเอียดเป็นลำดับ นี่หมายถึงเราผู้ที่ถูกละทิ้งไปมาธรรมดา เนยยะ แต่ท่านผู้ที่เป็นชิปปาภิญญาเป็นอีกอย่างหนึ่ง เราจะเอามาแบบเดียวกันไม่ได้ นี่อธิบายให้ฟัง

ส่วนมากจะอยู่ในเนยยะนี้ละ ถูกละไปมา เข้า ฝึกซ้อมๆ จิตมันจะละเอียดเข้าไปแล้วหมუნขึ้นเรื่อย อวิหา อตปปา มันอยู่ในจิตนั้นแหละ มันจะก้าวไปเองๆ จนถึง ออกนิชฐา เสร็จแล้วพุงนิพพานเลยหมดโดยสิ้นเชิง นี่ละที่นี้เรียกว่าสิ้นแล้วสิ้นทุกขถึงนิพพาน

“วุธิต์ พุทธมจฺริยํ กตํ กรณียํ” พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว เสร็จกิจในพุทธศาสนาคือการ แก้กิเลส ม่ากิเลส ซึ่งเป็นงานที่หนักมากที่สุดได้สิ้นสุดลงไปแล้ว กตํ กรณียํ งานที่ควรจะทำได้ ทำสำเร็จลงไปแล้ว งานที่ควรจะทำคืองานถอดถอนกิเลสนั้นแหละ ได้ทำเสร็จสิ้นลงไปเรียบร้อยแล้ว นั้นเรียกว่าหมดการหมดงาน

ธรรมที่กล่าวมาเหล่านี้ท่านทั้งหลายอย่าไปห้ามมองดูนั่นมองดูนี่นะ ดูสถานที่นั่นที่นี่ เช่น พระพุทธเจ้านิพพานอยู่ทางโน้นทางนี้อะไร เท่านั้นเวลา เท่านั้นเวลา สองพัน สามพันปีนั่นนะ นั่นเป็นมิดกับแจ้งเป็นกาลเป็นเวลา แต่กิเลสจริงๆ มันอยู่หัวใจของเรา



ธรรมแก่กิเลสอยู่กับใจของเรา ให้มาแก้กัน  
ตรงนี้อ่าไปยุ่งเหยิงวุ่นวายกับกาลสถานที่เวลาลำเวลา  
กิเลสอยู่กับหัวใจ ให้แก้กิเลส อย่างอุบายที่กล่าวมา  
แล้วนี้ ให้เอาตรงนี้ ธรรมวินัยคือศาสนาของเรา  
ทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้แล้ว ว่าธรรมและ  
วินัยนั้นแลจะเป็นศาสนาของเธอทั้งหลายแทนเรา  
ตลาคต เมื่อเราล่วงไปแล้ว

“มรรคผลนิพพานจะจำขึ้นที่  
หัวใจของเราตามหลักธรรมวินัยที่ขี้ออกๆ  
ไปโดยลำดับลำดับ อยู่ทีนั้นะ ไม่อยู่ที่  
ไกลที่ไหน  
มรรคผลนิพพานอยู่ที่หลักธรรม  
หลักวินัย เอาก้าวไปตามนี้ๆ ถึง...”

ศาสนาของเราคืออะไร คือธรรมคือวินัย เพราะฉะนั้น  
จึงเป็นผู้ใกล้ชิดติดพันกับธรรมกับวินัย ซึ่งเท่ากับตามเสด็จ  
พระพุทธเจ้าทุกกระยะ ทุกความเคลื่อนไหวของตัวเรา ถ้าห่างเหิน  
จากนี้แล้วไม่มีทำนะ

เราอย่าว่ากาลนั้นสถานที่นั้นจะเป็นมรรคเป็นผล ไม่มีอะไร  
เป็นมรรคเป็นผล ไม่มีอะไรเป็นกิเลสตัณหาและเป็นธรรมแก่กิเลส  
เป็นอยู่ที่หัวใจของเรา เอาธรรมวินัยนี้เป็นเครื่องบุกเบิกทางเดิน  
พระวินัยท่านสอนว่าอย่างไรอย่าข้ามเกิน อย่าล่วงเกินเป็นอันขาด  
พระวินัยท่านกันเอาไว้อย่าออกไปสองฟากทาง พอข้ามนี้บั้งลง  
เหวลงบ่อแล้ว ถ้าข้ามเกินพระวินัยลงเหวลงบ่อแล้ว



ธรรมก็ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นต้น เอา  
หมุนเข้าไป ความเพียรดังที่กล่าวมาแล้วนี้ นี้เรียกว่าธรรม  
ก้าวธรรมให้ดีให้แน่นหนามั่นคงไปเรื่อยๆ วินัยแน่นหนามั่นคง  
วินัยก็ศาสนา ธรรมก็ศาสนาให้เราก้าวเดิน วินัยก็ให้ถูกต้อง  
แม่นยำ เท่ากับตามเสด็จพระพุทธเจ้าด้วยพระวินัยที่สมบูรณ์  
ในหัวใจของเรา ธรรมก็ก้าวเดินด้วยความพากความเพียรของเรา  
แล้วก็จะเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้น  
จะนอกเหนือไปจากธรรมจากวินัยนี้ไม่ได้เลย

ท่านทั้งหลายอย่าไปมองพระพุทธเจ้าที่นั่นที่นี้ มรรคผลนิพพานอยู่เดื่อนั้นเดื่อนี้ สถานที่นั้น  
ที่นี้ มันมีแต่มีดกับแฉ่ง กิเลสไม่มีมีดมีแฉ่งแต่อยู่ที่หัวใจเรา ธรรมก็ไม่มีมีดมีแฉ่งอยู่ที่หัวใจเช่นเดียวกัน  
กิเลสครั้งพุทธกาลแต่ครั้งก่อนๆ ก็กิเลสประเภทเดียวกัน ธรรมก็เป็นธรรมประเภทเดียวกันแก้กันตก..  
ตก..มาโดยลำดับลำดับ ธรรมเป็นเครื่องแก้กิเลสสังหารกิเลสเป็นลำดับลำดับ ทำไมมาอยู่กับเราจะครี  
จะล่าสมัยไป ทันทสมัยล้ำยุคตั้งแต่กิเลสนั้นหรือ เอ้า.. พิจารณานักปฏิบัติ ต้องมีความเข้มข้นต่อ  
การปฏิบัติของตนอย่าอ่อนแอ



# กายทิศาต

“..พอผ่านจากอสุภะอสุภัง  
นี้แล้วขาดสะบั้นไปแล้ว จิตจะ  
ฝีกซ้อมไปละเอียดลเอียดแล้วจะว่าง  
เป็นอวกาศไปแล้ว เป็นสติปัญญา  
อัตโนมัติ พิจารณาเรื่องนามธรรม  
ที่เกิดกับจิต เกิดแล้วดับๆ ไม่ว่าจะดี  
ว่าชั่วจะเกิดขึ้นจากจิต

จะอยู่ในนามธรรม เกิดแล้ว  
ดับๆ ไม่ว่าจะดีว่าชั่วเกิดมาจากไหน  
ตามเข้าไป ก็ไปหาหลักใหญ่คือ  
อวิชชาอันแหละ...”

อย่าหวังสิ่งใดที่จะเป็นสาระสำคัญ ยิ่งกว่าศาสนา  
คือธรรมวินัยนี้อยู่ในหัวใจของเรา อันนี้ฝากเป็นฝากตาย  
กับนี้เลย มรรคผลนิพพานจะจำขึ้นที่หัวใจของเรา ตามหลัก  
ธรรมวินัยที่ซับซ้อนๆ ไปโดยลำดับลำดับ อยู่ที่นี่นะ ไม่อยู่ที่  
ไกลที่ไหน มรรคผลนิพพานอยู่ที่หลักธรรมหลักวินัย  
เอาก้าวไปตามนี้ๆ ถึง

ผู้ปฏิบัติต้องเอาจริงเอาจัง อย่าหละหละ  
ทำอะไร ให้จริงให้จัง ให้มีสติทุกอย่าง ถ้ามีสติแล้วงามตา  
นะ มีสติแล้วปัญญา ก็จะค่อยออกยิบๆ แยะๆ ถ้าคนมีสติ  
มีความรู้สึกตัวอยู่ปัญญาก็เป็นปัญญาขึ้นมา ถ้าไม่มีสติแล้ว  
ไม่เป็นท่านะ

สติขาดเสียอย่างเดียวละอะๆ เทอะๆ ไปหมด  
ความเพียรก็ล้มเหลว ถ้าสติยังดีอยู่ ตั้งแต่พื้นอย่างนี้

อธิบายให้เป็นแบบเป็นฉบับแล้วนี่เรื่องขึ้นไป จนกระทั่งเป็นมหาสติมหาปัญญา แต่วันนี้ไม่ได้พูดถึง  
มหาสติมหาปัญญา การก้าวเดินของความเพียรของจิตใจนี้จะละเอียดเป็นลำดับลำดับไป

ดังที่พูดว่าพอผ่านจากอสุภะอสุภังนี้แล้วขาดสะบั้นไปแล้ว จิตจะฝีกซ้อมไปละเอียดลเอียดแล้ว  
จะว่างเป็นอวกาศไปแล้ว เป็นสติปัญญาอัตโนมัติ พิจารณาเรื่องนามธรรมที่เกิดกับจิต เกิดแล้วดับๆ  
ไม่ว่าดีว่าชั่วจะเกิดขึ้นจากจิต

เรื่อง อสุภะอสุภัง ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา เกี่ยวกับรูปนั้นหมดปัญหาไปตั้งแต่ราคาตัดมหา  
ขาดสะบั้นลงไปแล้ว ไม่มี..มีตั้งแต่นามธรรม ถ้าว่า อนิจจังก็ดี หรืออนัตตาก็ดี จะอยู่ในนามธรรม  
เกิดแล้วดับๆ ไม่ว่าจะดีว่าชั่วเกิดมาจากไหนตามเข้าไป ก็ไปหาหลักใหญ่คืออวิชชาอันแหละ ตามเข้าไป  
หลายครั้งหลายหน ก็ไปถึงอวิชชา นี่ละการพิจารณามันว่างไปหมดนะ พอหมด รูปธรรมนี้แล้วจิตใจ  
จะว่างไปเป็นลำดับ ว่างเป็นขั้นเป็นตอน ละเอียดเข้าไปๆ แต่ยังไม่ว่างภายใน เรียกว่าจิตว่างๆ

ที่นี้พอถึงขั้นอวิชชาถอนพรวดออกหมดเรียบร้อยแล้ว นั้นละว่างทั้งภายนอก คือทั่วๆ ไปหมด  
จิตนี้ว่างไปหมดสูญไปหมด ว่างทั้งภายในคือกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจซึ่งยังไม่ว่างที่แรก กิเลสขาด  
สะบั้นคืออวิชชาขาดสะบั้นลงไป จิตก็ว่างภายใน ว่างทั้งภายนอก ว่างทั้งภายใน ว่างทั้งภายนอก  
ว่างทั้งภายใน ปล่อยหมด เรียกว่าเรียนโลกจบ เรียนธรรมจบ โลกนี้เรียนจบแล้วปล่อยวางโดยสิ้นเชิง  
ธรรมเรียนจบแล้วเป็นธรรมชาติ บริสุทธิ์สุดส่วนหาที่ต้องดีไม่ได้เลย

นี่ละจิตเมื่อได้รับการบำเพ็ญ การอบรมรักษาอยู่ บำรุงรักษาอยู่เสมอจะเป็นอย่างนี้ ขอให้  
พากันตั้งอกตั้งใจ





ผมก็ไม่ค่อยมีเวลาจะแนะนำสั่งสอนพระเถรทั้งหลาย เนื่องจากงานของผมนี้ยุ่งมากๆ แล้วธาตุขันธ์ก็ไม่ค่อยเป็นไปอย่างว่านั่นละ ล้มลุกคลุกคลานไปอย่างนั้น พวกมันตั้งอกตั้งใจ

อยู่ด้วยกันให้ดูหัวใจตัวเอง เทียบกับหัวใจคนอื่น เป็นยังไงบ้าง ถ้ามันคิดแยบออกไปถึงเรื่องที่เป็นความไม่ดีต่อผู้อื่นผู้ใด ยกโทษยกกรรมผู้ใด นี่คือการเป็นมหาโจรแล้วนะ เริ่มเกิดแล้วในหัวใจของเรา มันจะลุกลามออกไปกระทบกระเทือนผู้อื่นให้เสียหายไปตามๆ กัน โดยเจ้าตัวไม่รู้ว่าตัวเป็นผู้ก่อไฟเผาหัวอกตัวแล้วก็ไปเผาหัวอกคนอื่น ให้จำให้ตีสติตรงนี้

ทุกคนดูกันดูด้วยความเมตตาสงสาร ดูด้วยความ เป็นธรรม อย่าดูด้วยการเพ่งโทษเพ่งกรรม นั่นเป็นเรื่องของกิเลส ดูกันด้วยความเป็นธรรม เมตตา สงสารให้อภัยซึ่งกันและกันนี่คือความเป็นธรรม อยู่ด้วยกันได้ผาสุกร่มเย็นตลอด

ถ้าดูด้วยการเพ่งโทษเพ่งกรรม มองเห็นบิณฑ์เพ่งโทษเพ่งกรรมไปแล้ว มีแต่เรื่องกิเลสออก ทำงานก่อน แล้วก็ตำหนิคนนั้นตำหนิคนนี้ ตัวเองไม่ยอมตำหนิ ตัวเองไม่เห็นโทษตัวเอง คนนี้ไปที่ไหน ก่อไฟไปที่นั่นแหละ ไม่ว่านักบวชไม่ว่าฆราวาส ให้ดูหัวใจตัวมันเป็นอยู่ที่นี่ แล้วจะมีความสงบรวมเย็น

การปฏิบัติธรรมอยู่ด้วยกันนี้ต้องได้เก็บความรู้สึก ต้องเป็นผู้อดทน คือกิเลสมันดันออกมา อยากพูดอยากจายอยากดูอยากด่าเขา นั่นกิเลสมันดันออกมา ให้เก็บความรู้สึกไว้ อย่าพูด สงบปาก ปิดปาก สิ่งไม่ควรพูดอย่าพูด สิ่งที่เป็นภัยออกจากปากเป็นภัยทันที สิ่งที่เป็นคุณออกจากปากเป็นคุณ..เป็นธรรมทันที รักษาตัวเองรักษาอย่างนี้ ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ทุกคนๆ หัวใจมีด้วยกันหวังพึ่งตัวเอง หวังพึ่งเราผู้บำเพ็ญด้วยกันนั่นแหละ ให้พากันตั้งอกตั้งใจ

นี่เข้าพรรษาแล้วตั้งแต่วันพรุ่งนี้ไป นั่นก็จะบิณฑบาตตั้งจุดงค์ที่เคยปฏิบัติมาทุกปี ประชาชนทั้งหลายมีศรัทธาก็เอามาใส่บาตร ตามเขตที่ปักไว้แล้ว ถือเอากำแพงเก่านี้เป็นบาตรฐาน เรียกว่ารับมาถึงนั่นแล้วก็หยุด เราเอาอันนี้เป็นบาตรฐานไปเลย พระให้บิณฑบาต แล้วเราก็ใส่บาตร มีเท่าไรเราก็ใส่ตามศรัทธาของเรา พระท่านรับมาแล้วก็เป็นเรื่องของท่านเอง ข้อวัตรปฏิบัติประจำพระก็คือไม่รับที่มาถึงวัดแล้ว เขาใส่บาตรเขาถวาย จุดงค์ข้อนี้ถ้ารับขาดจุดงค์ ท่านไม่ใช่เยอหยิ่งจองหองนะ

จุดงค์บังคับไว้ให้เป็นผู้มีความมกน้อย ได้มากได้เท่าไรก็ตามเอาเพียงเท่านั้น เพื่อจะตัดกิเลสตัวมันโลภมาก กินไม่พอนั่นเอง ตีลงมาธรรมะจะได้ค่อยเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปเป็นลำดับ นี่การปฏิบัติตน

“..การปฏิบัติธรรมอยู่ด้วยกันนี้ต้องได้เก็บความรู้สึก ต้องเป็นผู้อดทน คือกิเลสมันดันออกมา อยากพูดอยากจายอยากดูอยากด่าเขา นั่นกิเลสมันดันออกมา ให้เก็บความรู้สึกไว้ อย่าพูด...สงบปาก..ปิดปาก สิ่งที่เป็นภัยออกจากปากเป็นภัยทันที สิ่งที่เป็นคุณออกจากปากเป็นคุณ..เป็นธรรมทันที...”



# กายทิศาต

“เอาให้จริงให้จัง ให้เห็น  
มรรคผลนิพพาน...  
พระพุทธเจ้าสอนไว้เพื่อ  
เราทุกคน..มรรคผลนิพพาน”

ครั้งพุทธกาลท่านหนักแน่นในการประกอบความ  
พากเพียรมากที่เดียวนะ ดูในตำรา ประกาศบ้างๆ อยู่ในตำรา  
นี้ก็ได้เรียนมาพอประมาณจึงพูดได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย  
ตามกำลังของเราที่ศึกษาเล่าเรียนมา ท่านเน้นหนักทางการแก้  
กิเลสทั้งนั้น ประกอบความพากเพียร

ไม่มีงานอะไรในพระสำหรับครั้งพุทธกาล มีตั้งแต่เดินจงกรมนั่งสมาธิภาวนา เทียวอยู่ในป่านั้น  
เขาถูกนี้ ถ้านั้นเสื่อมพานี้ หาที่สงบสงัดโดยถ่ายเดียวเท่านั้น เพื่ออรธเพื่อธรรมประกอบความพากเพียร  
นี่ครั้งพุทธกาลเรื่อยมาๆ ครั้นต่อมานี้ก็กิเลสมันก็ยกทัพเข้ามาทับเอาๆ เรื่องการเรื่องงานเรื่องวัตถุต่างๆ  
มากองอยู่ในวัด กองอยู่ในพระในเณรไปหมดแล้วเวลานี้ ธรรมภายในใจไม่ค่อยสนใจนะ แล้วสร้างนั้น  
สร้างนี่ยุ่งไปหมด

สร้างวัดสร้างวาพออยู่ได้เท่านั้นเอง สถานที่อยู่พออยู่ได้ หลับนอนได้พอ กระทบกระแต็บ  
ท่านบอกว่ารุกรขมุลในป่าในเขา รุกขมุลร่มไม้ นั่นละพระพุทธเจ้าสอนไว้ เราอยู่ก็เราเป็นคนไม่เหมือน  
สัตว์ มีที่มุ่งที่บังกระทบกระแต็บพออยู่ได้เท่านั้นพอ

ขอให้ได้ประกอบความพากเพียรได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย อันนี้เป็นที่เหมาะสมและถูกต้องตาม  
จารีตประเพณีของพระอริยะทั้งหลาย สืบเนื่องมาจากพระพุทธเจ้าพาดำเนินมาอย่างนี้ ออย่าปล่อย ออย่าวาง  
ความเพียรให้ถือเป็นหลักเป็นเกณฑ์ ขอให้มีความเพียร เรื่องชำระกิเลส กิเลสจะขาดสะบั้นไปเช่น  
เดียวกับครั้งพุทธกาล กิเลสตัวใดไม่เหนือธรรมไปได้เลย ธรรมนี้ปราบเรียบวุธ นี่ละจำให้ตีในข้อนี้ละ

เรื่องการปฏิบัติอย่าอ่อนข้อ ใครปฏิบัติยังงการอดนอนผ่อนอาหาร ให้เป็นตามจริตนิสัยของ  
แต่ละรายๆ ไป เช่นผ่อนอาหาร ผ่อนเป็นยังง ภาวนาเป็นยังง ผ่อนอาหาร อดอาหารภาวนาเป็นยังง  
เราต้องสังเกตตัวเราเอง อันนี้คนอื่นคนใดไปบังคับไม่ได้ และอันนี้ก็เป็นการบอกเล่าสำหรับผมเองเคย  
ปฏิบัติมาอย่างนี้

การผ่อนอาหารในธรรมมีอยู่แล้ว การอดอาหารนี้ท่านมีบอกไว้สองแง่ คือถ้าอดเพื่อไอ้เพื่ออวด  
แล้วปรับอบัติทุกอิริยาบถความเคลื่อนไหว ก็คือหมายความว่าไม่ให้อด แต่ถ้าอดเพื่ออรธเพื่อธรรม  
เพื่อความพากความเพียร อดเถิดเราตถาคตอนุญาต นี่มีแง่อยู่อย่างนี้

ถ้าอดเพื่อไอ้เพื่ออวดแล้วปรับอบัติโทษตลอดเวลาทุกความเคลื่อนไหว แต่ถ้าอดเพื่อประกอบ  
ความพากเพียรแล้วอดเถิดเราตถาคตอนุญาต นั่นท่านว่าอย่างนั้น

เรื่องผ่อนอาหารก็เหมือนกัน ตามจริตนิสัยของเรา เราอดอาหารก็ดีผ่อนอาหารก็ดี เราไม่ได้  
ตรัสรู้เพื่ออดอาหารผ่อนอาหารนะ ตรัสรู้ด้วยความเพียรของเรา อันนี้เป็นเครื่องหนุนให้ประกอบ  
ความเพียรด้วยความสะดวกสบาย เราก็ประกอบความเพียรได้สะดวกๆ แก้กิเลสไปได้คล่องตัวๆ

ถ้าไม่คำนึงถึงเรื่องการอยู่การกินนี้ เวลากินมากๆ มันทับนะ กินมากนอนมากก็เกียจมาก นั่น  
ราคะตัณหาก็ก่เริ่มพองตัวขึ้นมาอยู่ในหัวใจนั้นแหละ มันไม่ได้ออกมาแสดงทางร่างกายนะ มันยับเยิบขึ้น  
ภายในใจ





สำหรับผู้จะฆ่ากิเลสตัวสำคัญเหล่านี้แล้ว ท่านจะถือเป็นเหตุอันร้ายแรงมาก มันยับเยิบขึ้นมานี้จะสะดุ้งทันที แล้วรีบแก้กันทันที เพราะฉะนั้นจึงต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการบริโภค แล้วการประกอบความเพียรของเราก็สะดวก เราผ่อนอาหารไปได้พอดีพอดีขนาดไหน เอ้า..ยึดเอาเป็นหลัก ผู้อดอาหารก็ตามแต่ที่จะอดได้มากน้อย ให้พิจารณาพิจารณาตัวเอง

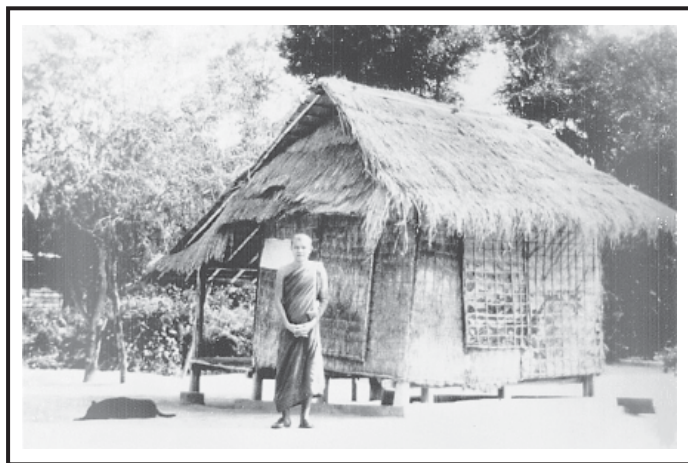
อันนี้เป็นเรื่องอภัยาศัยของเรา ที่จะใช้ความเฉลียวฉลาดรอบคอบทั้งหลายปฏิบัติความเพียร ถ้าปฏิบัติไปเฉยๆ ทำไปเฉยๆ ไม่ได้นะ ไม่ได้เรื่องไม่ได้คิดด้วยสติปัญญาเสียก่อน เดินจงกรมก็เดินไปอย่างนั้นละไม่ได้เรื่องได้ราว ไม่เห็นเหตุเห็นผลอะไรอย่างนั้นไม่ได้เรื่องนะ ต้องมีสติ ทุกอย่างต้องมีสติปัญญารอบตัวอยู่ตลอดเวลา ทดสอบบวกลบคูณหารในตัวของเราอยู่เสมอ ผู้นี้จะผู้จะก้าวเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้ หลักธรรมหลักวินัยสมบุรณ์แบบ มรรคผลนิพพานสมบุรณ์แบบอยู่กับหลักธรรมหลักวินัย อย่าไปหามรรคผลนิพพานที่ไหน ให้ตามเสด็จพระพุทธเจ้าด้วยธรรมด้วยวินัย อันนี้ละถึงที่สุด

พุทธศาสนาคือตลาดแห่งมรรคผลนิพพาน เอ้า..ก้าวไปเดินไป ไม่บกพร่องพุทธศาสนาของเรา เป็นศาสนาที่เลิศเลอสุดยอดแล้ว นี้เราได้มาพบพุทธศาสนา ยิ่งมาบวชเป็นพระนี่ด้วยแล้ว ก็ยิ่งเลิศเลอ

เอาให้จริงให้จังให้เห็นมรรคผลนิพพาน พระพุทธเจ้าสอนไว้เพื่อเราทุกคนมรรคผลนิพพาน เอ้า..ปฏิบัติ มรรคผลนิพพานเป็นศูนย์กลาง ใครมีความสามารถมากน้อยเพียงไร จะเป็นไปตามความสามารถของตนนั่นแหละ ให้จำให้ดี

“..เวลากินมากๆ มันทับนะ กินมากนอนมากก็เกียจมาก ราคะตณหากี่เริ่มพองตัวขึ้นมาอยู่ในหัวใจนั่นแหละ มันไม่ได้ออกมาแสดงทางร่างกายนะ มันยับเยิบขึ้นภายในใจ

สำหรับผู้จะฆ่ากิเลสตัวสำคัญเหล่านี้แล้ว ท่านจะถือเป็นเหตุอันร้ายแรงมาก มันยับเยิบขึ้นมานี้จะสะดุ้งทันที แล้วรีบแก้กันทันที เพราะฉะนั้นจึงต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการบริโภค...”



หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน วัดป่าบ้านตาด พ.ศ. ๒๕๓๘



# กายทิศา

สำหรับประชาชนญาติโยมก็ให้พากันตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ การให้ทาน การรักษาศีล การภาวนา เราจะมิกฎเกณฑ์บังคับตนข้อใดบ้างในสามเดือนนี้ อย่าให้ผ่านไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์ เช่น ผู้ที่เคยให้ทาน มีขาดบ้างทำบ้างอย่างนี้ เอาตั้งใจไว้เลย ตั้งสัจจอธิษฐานไว้ไม่ให้ขาด แม้ไม่ได้ให้ทานวันหนึ่งได้ใส่บาตรองค์เดียวก็ยังดีไม่ขาด นั้น ให้ปึกไว้เป็นหลักเป็นเกณฑ์

รักษาศีล ศีลยังงัย เอ้า รักษาเราจะเป็นผู้รักษาตัวของเรา นี่รักษาศีลก็ศีลเป็นสมบัติของเรา คือรักษาตัวของเรานั่นแหละ เอาให้ดี ใครมีความหละหลวมอะไรๆ การประพฤติตัวโกโรโกโสให้ดัดลงด้วยธรรม ไม่มีธรรมดัดไม่ได้นะ ฉิบหาย ต้องเอาธรรมไปดัดสันดานมัน เช่นเคยกินเหล้าเมายาสุรานารีอะไร ตัดขาดลงไป ด้วยธรรม อย่างอื่นดัดไม่ได้นะ ถ้าเอาธรรมดัดนี้ขาดสะบั้นไปเลย.ให้พากันจดจำ

การประกอบความพากความเพียรเอาให้ดีทุกคน ให้ดูใจตัวเอง ใจคนอื่นกับใจของเรา มันเหมือนกันนั่นแหละ ดูเขาดูเรา เกลี้ยความรู้ความเห็นเข้าหากัน มองดูกันอย่าเอาความเพ่งโทษ เพ่งกรรมไปดู เรามันเป็นนักโทษแล้วจะอย่างนั้นนะ ไปมองใครมีแต่นักโทษ ไปหาขโมยจ้องโทษคนนั้น โทษคนนี้ ด้วยโมยใหญ่คนนี้หาสาระไม่ได้ อยู่ที่ไหนขวางโลก ทะเลาะเบาะแว้งกันออกมา เมื่อทนไม่ไหว พุดบึ้งแบ้งๆ ออกมา เอาละ ทะเลาะกัน ใช้สติปัญญาดู ดูหัวใจตนเอง หัวใจเขาดู ไม่ควรว่าอย่าไปว่า ดูแล้วให้อภัยกัน อย่าดูแล้วไปดูถูกเหยียดหยามเขาพูดว่ากล่าวเขาใช้ไม่ได้นะ ดูแล้วก็ให้แนะนำกัน ด้วยความเมตตาสงสารชื่อว่าเป็นธรรม ผู้ฟังก็ฟังโดยธรรม อย่าทะนงตัว อย่าโอ้อวดความรู้วิชา

ทุกอย่างๆ มันความรู้วิชาของกิเลส ความรู้วิชาของธรรมสอนลงไปให้ยึดให้เกาะ ความรู้ของกิเลสสอนลงไปก็เป็นกิเลสไป ไปว่าให้เขามันก็เป็นกิเลสรับกันมา เลยกัดกันเหมือนหมา ใช้ไม่ได้นะ ให้พากันตั้งอกตั้งใจ วันนี้ก็เห็นจะพุดเพียงเท่านั้นแหละ และต่อไปให้พากันประกอบความพากเพียร พระณเรธา ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติให้จริงให้จัง การภาวนาดังที่พุดแล้วนี้ ใครอยู่ในธรรมอะไรให้ตั้งสติ ทำความพากเพียรนั้นให้ดี อย่าปล่อยสติ สตินี้สำคัญมากทีเดียว ตั้งแต่พื้นๆ จนเป็นมหาสติมหาปัญญา ไม่มีคำว่าจะครีจะล้ำสมัย เป็นความจำเป็นอย่างมากตลอดไปเลย ท่านจึงว่าเป็นมหาสติมหาปัญญา คือว่าแก้ลำสามารถจนกลายเป็นมหา มหาแปลว่าใหญ่ แก้ลำสามารถขึ้นเป็นมหาสติมหาปัญญา สติก็แก้ลำปัญญาที่สามารถฆ่ากิเลสตัวอวิชชาขบขจยยานั้นละ จะขาดสะบั้นลงไปด้วยมหาสติมหาปัญญา ตั้งแต่ตั้งไปที่แรกนี้ ถึงขั้นนั้นแล้วขาดสะบั้นไปเลย

เอาละวันนี้ก็เห็นว่าสมควร การเทศนาว่าการนั้นผมไม่ค่อยมีเวลาที่จะเทศน์สั่งสอนหมู่เพื่อนนะ ดูเอาเถอะงานของผมยุ่งไปหมด ชาติขั้นนี้ก็ไม้อำนวย

เราไปด้วยเหตุด้วยผลของเรา เรามีธุระของเราอะไรเราไป วัดนี้อยู่ในความปกครองของเรา ต้องได้ดูแลนั่นแ่งนี้ทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องได้ออกตรวจตราพาที่อยู่ตลอด อะไรควรระวังสิ่งเสียอะไรต้องได้ สิ่งเสีย นี่ละเป็นเหตุที่จะให้ออกไปอยู่เรื่อยๆ ไปดูนั่นดูนี้ ไม่ใช่ออกไปเฉยๆ

เอาละวันนี้เทศน์เพียงเท่านี้ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอความสวัสดิ์จงมีแก่บรรดา ท่านทั้งหลายโดยทั่วกันเทอญ







พระพุทธศาสนาจากพระโฆษัจฉ์  
เหตุเกิดและดับแห่งขั้นที่ ๕

“ปัญหา” พระพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุมีจิตเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง  
หมายความว่ารู้อะไร ?

พุทธดำรัสตอบ “.....ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป...  
เวทนา...สัญญา... สังขาร...วิญญูณ

“.....ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นความจริงแห่งรูป...เวทนา...สัญญา... สังขาร...วิญญูณ ?

“.....ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลในโลกนี้ย่อมผลิตเพลลินหลงไหล ต่อมดำอยู่ในรูป...  
เวทนา...สัญญา... สังขาร...วิญญูณ เมื่อผลิตเพลลินหลงไหล ต่อมดำอยู่ในรูป (เป็นต้น) ความยินดี  
พอใจก็เกิดขึ้น

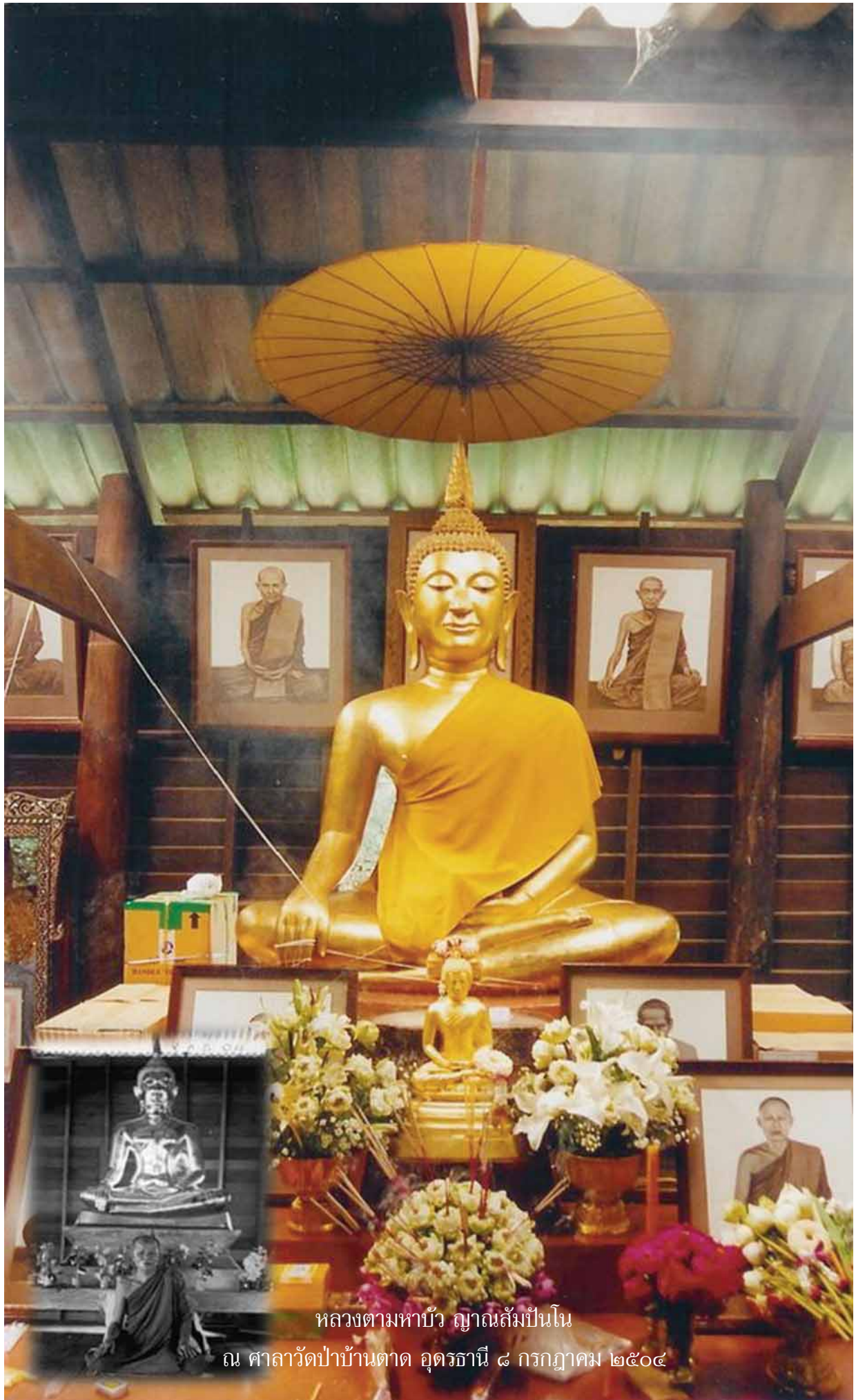
ความยินดีพอใจในรูป (เป็นต้นนั้น) เป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัย จึงมี  
ภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ  
ความทุกข์ ความขัดเคือง ความตรอมตรมใจ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมด ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้

“.....ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นความดับแห่งรูป...เวทนา...สัญญา... สังขาร...วิญญูณ ?

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมไม่ผลิตเพลลิน ไม่หลงไหล ไม่ตีมดำใน รูป  
(เป็นต้น) เมื่อเธอไม่ผลิตเพลลิน ไม่หลงไหล..... ความยินดีในรูป(เป็นต้นนั้น) ย่อมดับไป

เพราะความยินดีของภิกษุนั้นดับไป อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ  
ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ... จึงดับไป ความดับแห่ง  
กองทุกข์ทั้งหมด ย่อมมีด้วยประการดังนี้”

สมาธิสูตร ชั้นที่ ๖. (๒๗-๒๙)



หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน  
ณ ศาลาวัดป่าบ้านตาด อุดรธานี ๘ กรกฎาคม ๒๕๐๔



เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๒๑

**ธรรมทายาท**



จิตธรรมด้ายหาหลักหาเกณฑ์ไม่ได้ ไม่ว่าจิตของใครทั้งนั้น พอมีสิ่งดูไกลากไปสากมาในทางที่ไม่ดีก็กลิ้งไปตามอารมณ์นั้นไม่หยุดหย่อน จนหาหลักยึดพอจะประทั่งความสงบสุขไว้ไม่ได้ ตามหลักธรรมท่านว่ากิเลส เราจะเห็นได้จากเวลาเริ่มฝึกหัดอบรมเบื้องต้น จิตมันลุ่มลูกคลุกคลานไม่ยอมไปตามอรรถตามธรรมเลยเพราะกิเลสมันรุนแรง ผมจำไม่ลืมเลยตั้งแต่ออกปฏิบัติที่แรกจนกระทั่งปัจจุบัน เพราะมันเป็นเรื่องสำคัญธรรมฝังอยู่ในจิตจะลืมได้อย่างไร

ตอนปฏิบัติที่แรกก็เอาจริงเอาจัง และนิสัยเรานั้นจริงด้วยไม่ใช่เล่นๆ หยอกๆ ถ้าปักลงตรงไหนแล้วต้องเป็นอย่างนั้น ทีนี้พอออกปฏิบัติแล้วมีหนังสือปาฏิโมกข์พกอยู่เล่มเดียวเท่านั้น ดิดยามไป คราวนี้จะเอาให้เต็มเม็ดเต็มหน่วยเต็มเหตุเต็มผล เอาเป็นเอาตายเข้าว่าเลย อย่างอื่นไม่หวังทั้งหมด หวังความพ้นทุกข์อย่างเดียวเท่านั้น จะให้พ้นทุกข์ในชาตินี้แน่นอน ขอแต่ท่านผู้หนึ่งผู้ใดได้ชี้แจงให้เราทราบเรื่องมรรคผลนิพพานว่ามีอยู่จริงเท่านั้น เราจะมอบกายถวายชีวิตต่อผู้นั้น และมอบกายถวายชีวิตต่ออรรถต่อธรรมด้วยข้อปฏิบัติอย่างไมให้มีอะไรเหลือหลอเลย ตายก็ตายไปกับข้อปฏิบัติไม่ได้ตายด้วยความถอยหลัง นั้น จิตมันปักลงเหมือนหินหนัก

ออกมาที่แรกก็มาจำพรรษาโคราช อำเภอจักราช เพราะตามท่านอาจารย์มั่นไม่ทัน ก็เร่งความเพียรตั้งแต่มาถึงที่แรก ไม่นานจิตก็ได้ความสงบ เพราะทำทั้งวันทั้งคืนไม่ยอมทำงานอะไร ทั้งนั้นนอกจากงานสมาธิภาวนาเดินจงกรมอย่างเดียว ตามประสาของคนลุ่มลูกคลุกคลานนั้นแหละ จิตมันก็สงบได้ ก็เร่งใหญ่เลย แต่ก็ดังที่เคยเล่าให้ฟังแล้ว มันก็มาล้อมตอนทำกวด ตอนนั้นสมาธิไม่ใช่เล่นเหมือนกันนะ แน่นปึ้งเลยเทียว แน่ใจว่ามรรคผลนิพพานมีแล้วเพราะจิตมันแน่นปึ้งไม่สะทกสะท้านกับอะไร แม้ขนาดนั้นก็ยังไม่ยอมได้แค่ทำกวดหลังเดียวเท่านั้น

พอไปถึงท่านอาจารย์มั่น ท่านชี้แจงแสดงอรรถธรรมให้ฟังเหมือนกับว่าถอดออกมาจากจิตใจไม่ได้มีคำว่า เห็นจะๆ เพราะถอดออกมาจากใจท่านแท้ๆ ที่ท่านรู้ท่านเห็นท่านปฏิบัติมาอย่างไร เหมือนอย่างว่า นี่น่าๆ อยู่อย่างนั้น เห็นหรือไม่เห็น รู้หรือไม่รู้ นี่นามรรคผลนิพพานอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี้ๆ จิตมันก็ฝังลึก ฝังจริงๆ จากนั้นมาก็ตั้งสัจจอธิษฐาน หากว่าท่านยังมีชีวิตอยู่ตราบใดแล้วเราจะไม่หนีจากท่าน จนกระทั่งวันท่านล่วงไปหรือเราล่วงไป แต่การไปเที่ยวเพื่อประกอบความ پاکเพียรตามกาลเวลานั้น ขอไปตามธรรมดา แต่ถือท่านเป็นหลัก เหมือนกับว่าบ้านเรือนอยู่กับท่าน ไปที่ไหนต้องกลับมาหาท่าน เร่งความเพียรจนเต็มเหนี่ยว

ความฝันเราก็ไม่ลืม ความฝันนี้ก็เคยเล่าให้หมู่เพื่อนฟังแล้ว แต่ก็รู้สึกว่ามันดูดีดีพอให้พูดได้อีกเหมือนกัน ไปอยู่กับท่าน พอตั้งสัจจอธิษฐานแล้วด้วยความตั้งใจของเรา เชื่อต่อท่านเต็มเม็ด



## กายทิศา

เต็มหน่วยหาที่แย้งไม่ได้ ไม่ว่าท่านจะแสดงออกมามากน้อยในตรงกับหลักธรรมวินัยเป้งๆ ไม่มี อ้อมค้อม จึงได้ปลงใจอธิษฐานว่าจะอยู่กับท่าน หากว่าท่านยังมีชีวิตอยู่จนกระทั่งปานนี้ผมก็ยังไม่เห็น ผมต้องอยู่กับท่าน แต่การไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ก็เป็นธรรมดาตามที่คิดไว้

ไปอยู่กับท่านได้ประมาณสัก ๔-๕ คืนเท่านั้นกระมัง ความฝันนี้ก็มีความฝันเรื่องอัศจรรย์ เหมือนกัน ฝันว่าได้สะพายบาตร แบกกลด ครองผ้าด้วยดีไปตามทางอันรกชฎ สองฟากทางแยกไป ไหนไม่ได้มีแต่ชวากแต่หนามเต็มไปหมด นอกจากจะพยายามไปตามทางที่เป็นเพียงด้านๆ ไปอย่าง นั้นแหละ รกรุงรัง หากพอรู้เงื่อนไขพอเป็นแฉกทางไป พอไปถึงที่แห่งหนึ่งก็มีกอไผ่หนาๆ ล้มทับขวางทางไว้ หากทางไปไม่ได้ จะไปทางไหนก็ไปไม่ได้ มองดูสองฟากทางก็ไม่มีทางไป เอ นี่เราจะไปยังไงนา เสาะที่ นั้นเสาะที่นี้ไปก็เลยเห็นช่อง ช่องที่ทางเดินไปตรงนั้นแหละ เป็นช่องนิดหน่อยพอที่จะบิ่กบั้นไปให้ หลวมตัวกับบาตรลูกหนึ่ง พอไปได้

เมื่อไม่มีทางไปจริงๆ ก็เปลื้องจีวรออก มันขัดขนาดนั้นนะความฝัน เหมือนเราไม่ได้ฝัน เปลื้อง จีวรออกพับเก็บอย่างที่เราพับเก็บเอามาวางนี้แล เอาบาตรออกจากบ่าเจ้าของก็ตีบคลานไป แล้วก็ตั้ง สายบาตรไปด้วย กลดก็ตั้งไปไว้ที่พอเอื้อมถึง พอบั้นไปได้ก็ลากบาตรไปด้วย ลากกลดไปด้วย แล้วก็ ตั้งจีวรไปด้วย บั้นไปอยู่อย่างนั้นแหละยากแสนยาก พยายามบิ่กบั้นกันอยู่นั้นเป็นเวลานาน พอตี เจ้าของก็พันไปได้ เตี้ยวก็ค่อยตั้งบาตรไป บาตรก็พันไปได้ แล้วก็ตั้งกลดไป กลดก็พันไปได้ พยายาม ตั้งจีวรไปจีวรก็พันไปได้ พอพันไปได้หมดแล้วก็ครองผ้า มันขัดขนาดนั้นนะความฝัน ครองจีวรแล้ว ก็สะพายบาตร นึกในใจว่าเราไปได้ละที่นี้ ก็ไปตามด้านนั้นแหละ ทางรกมาก พอไปประมาณสัก ๑ เส้น เท่านั้น สะพายบาตร แบกกลด ครองจีวรไป

ตามองไปข้างหน้าเป็นที่เว้งว่างหมด คือข้างหน้ามันเป็นมหาสมุทร มองไปฝั่งโน้นไม่มี เห็นแต่ ฝั่งที่เจ้าของยืนอยู่เท่านั้น และมองเห็นเกาะหนึ่งอยู่โน้นไกลมาก มองสุดสายตาพอมองเห็นเป็น เกาะดำๆ นี่แหละ นี่เราจะไปเกาะนั้น พอเดินลงไปฝั่งนั้นเรือไม่ทราบมาจากไหน เราก้ไม่ได้กำหนดว่า เรือยนต์เรือแจวเรือพายอะไร เรือมาเทียบฝั่ง เราก้ขึ้นนั่งเรือ คนขับเรือเขาก็ไม่ได้พูดอะไรกับเรา พอลงไปนั่งเรือแล้วก็เอาบาตรเอาอะไรลงวางบนเรือ เรือก็บิ่กบั้นไปโน้นเลยนะโดยไม่ต้องบอก มันอะไรก็ไม่ทราบ บิ่กบั้นๆ ไปโน้นเลย ไม่รู้สึกว่ามีภัยอันตรายมีคลื่นอะไรทั้งนั้นแหละ ไปแบบเฉียบๆ ครู่เดียวเท่านั้นก็ถึงเพราะเป็นความฝันนี้

พอไปถึงเกาะนั้นแล้ว เราก้ขึ้นของออกจากเรือแล้วขึ้นบนฝั่ง เรือก็หายไปเลยไม่ได้พูดกันสัก คำเดียวกับคนขับเรือ เราก้สะพายบาตรขึ้นไปบนเกาะนั้น พอขึ้นเขาขึ้นไป ก็ไปเห็นท่านอาจารย์มัน กำลังนั่งอยู่บนเขาบนเตียงเล็กๆ กำลังนั่งตำหมากจ็อกๆ อยู่ พร้อมกับมองมาดูเราก้กำลังขึ้นเขาขึ้นไป หากท่าน อ้าว ท่านมหามาได้ยังไงนี้ ทางสายนี้ใครมาได้เมื่อไหร่ ท่านมหามาได้ยังไงกัน กระผมนั่งเรือมา ขึ้นเรือมา โอ้อโฮ ทางนี้มันมายากนา ใครๆ ไม่กล้าเสี่ยงตายมากันหรอก เอ้า ถ้าอย่างนั้นตำหมากให้หน่อย ท่านก็ยื่นตะบันหมากให้ เราก้ตำจ็อกๆ ได้ ๒-๓ จ็อก เลยรู้สึกตัวตื่น แหม เสียใจมาก อยากจะฝัน ต่อไปอีกให้จบเรื่องก่อนค่อยตื่นก็ยังดี





พอตื่นเช้ามาก็เลยไปเล่าความฝันให้ท่านฟัง ท่านพูดทำนายได้ดีมาก เอ้อ ที่ฝันนี้เป็นมงคลอย่างยิ่ง แล้วนะ นี่เป็นแบบเป็นฉบับในปฏิปทาของท่านไม่เคยคลื่อนคลาดนะ ให้ท่านดำเนินตามปฏิปทาที่ท่านฝันนี้ เบื้องต้นจะยากลำบากที่สุดนะ ท่านว่าอย่างนั้น ท่านต้องเอาให้ดี ท่านอย่าท้อถอย เบื้องต้นนี้ลำบาก ดูท่านตลอดคอไผ่มา ทั้งกอ นั้นแหละลำบากมากตรงนั้น เอาให้ดีอย่าถอย หลังเป็นอันขาด พอพ้นจากนั้นไปแล้วก็เว้งว่างไปได้สบายจนถึงเกาะ ท่านว่าอย่างนั้น อันนั้นไม่ยาก ตรงนี้ตรงยากนา

เราฟัง เราฟังจริงๆ นี่มันถึงใจๆ เป็นกับตาย ท่านอย่าถอยตรงนี้ ครั้งแรกนี้ยากที่สุด พอติดกับตอนจิตเจริญจิตเสื่อม ตอนนั้นแหละมันยากจนจะเอาหัวขาดใส่ภูเขาไปไหนแน่ะ มันโมโห เจริญแล้วก็เสื่อมๆ ท่านก็แฉะไว้อย่างนั้น พอพ้นจากนี้แล้วท่านจะไปด้วยความสะดวกสบายไม่มีอุปสรรคอันใดเลย มีเท่านั้นแหละ เบื้องต้นเอาให้ดีอย่าถอยนะ ท่านว่าอย่างนี้ ถ้าวถอยตรงนี้ไปไม่ได้นะ เอ้า เป็นก็เป็นกัน ตายก็ตาย พาดมันให้ได้ตรงนี้นะ ไนนิมิตบอกแล้วว่าไปได้นี้ มันจะยากแค่ไหนมันก็ได้ไปนี้ อย่าถอยนะ

จำได้ฝังใจ ดีใจพอใจ ถึงได้ดำเนินตามนั้นเรื่อยมา จนถึงเดือนเมษายนจิตมันก็เสื่อมมาตั้งแต่ต้นเดือนอ้าย เดือนยี่-ปีกลาย จนถึงเดือนอ้ายเดือนยี่ข้างหน้าและถึงเดือนเมษายนนี้มันยังไม่เจริญนะ เจริญขึ้นไปเต็มที่แล้วเสื่อมลงๆ เป็นปีแน่ะ พอถึงเดือนเมษายนถึงได้หาอุบายกำหนดวิธีใหม่เอาอย่างหนักแน่น จากนั้นมาก็นั่งหามรุ่งหามค่ำได้ จิตก็ลงได้เต็มที่ ถึงได้เร่งตั้งแต่นั้นมา นี่พูดถึงเรื่องความยาก มันยากขนาดนั้นจริงๆ สำหรับผมเอง

พอจากนั้นจิตเป็นสมาธิแล้ว จิตไม่เสื่อมละ ที่นี้เรื่องความเสื่อมนั้นมันเป็นครูเอกที่เดียว จะเสื่อมไปไม่ได้อีกเป็นอันขาดว่าอย่างนั้นเลย ถ้าเสื่อมเมื่อไรเราต้องตาย เราจะทนอยู่ในโลกแบกกongทุกข์แห่งความเสื่อมนี้ต่อไปอีกไม่ได้ เพราะเราเคยเสื่อมมาแล้ว ทุกข์หนักแสนสาหัสเป็นเวลาปีกว่า ไม่มีทุกข์อันใดที่จะแผดเผายิ่งกว่าความทุกข์เพราะจิตเสื่อม หากยังจะเสื่อมต่อไปอีกได้แล้วเราต้องตายอย่างเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้นการระมัดระวังเจ้าของจากนั้นไปแล้วจึงเข้มงวดกวดขันที่สุดไม่ยอมให้เสื่อมได้ จิตก็เจริญเรื่อย ๆ

ตอนที่เห็นความอัศจรรย์ก็เห็นตอนนั่งภาวนาตลอดรุ่ง ตั้งแต่เริ่มตื่นแรกเลยพิจารณาทุกขเวทนา แหม มันทุกข์แสนสาหัสนะ ที่แรกก็ไม่นึกว่าจะนั่งสมาธิภาวนาตลอดรุ่ง นั่งไปๆ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นๆ พิจารณายังไงก็ไม่ได้เรื่อง เอ๊ะ มันยังงี้กันนี่วะ เอ้า วันนี้ตายก็ตาย เลยตั้งสัจจอธิษฐานในขณะนั้น

“..ที่แรกก็ไม่นึกว่าจะนั่งสมาธิภาวนาตลอดรุ่ง นั่งไปๆ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นๆ พิจารณายังไงก็ไม่ได้เรื่อง เอ้า..วันนี้ตายก็ตาย เลยตั้งสัจจอธิษฐานในขณะนั้น เริ่มนั่งตั้งแต่บัดนี้ไปจนถึงสว่างถึงจะลุก เอ้า เป็นก็เป็น ตายก็ตาย พาดกันเลยทีเดียว

แต่พอเวลามันจนตรอกจนมุมจริงๆ โห ปัญญา มันไหวตัวทัน เหตุการณ์ทุกแง่ทุกมุม จนกระทั่งรู้เท่าทุกขเวทนา รู้เท่ากาย รู้เรื่องจิต ต่างอันต่างจริงมันปรากฏกันลงอย่างหายเยียบเลย ทั้งๆ ที่เราไม่เคยเป็นอย่างนั้นมาก่อนเลย...”



# กายทิศาต

“..การพิจารณา เราจะเอา  
อุบายต่างๆ ที่เคยพิจารณามาแล้ว  
มาใช้ในขณะนั้นไม่ได้ผล  
มันเป็นสัญญาณดีที่ไปเสีย  
ต้องผลัดขึ้นมาใหม่ให้ทันกับ  
เหตุการณ์ในขณะนั้น...”

เริ่มนั่งตั้งแต่บัดนี้ไปจนถึงสว่างถึงจะลุก เอ้า เป็นก็เป็น  
ตายก็ตาย ฟาดกันเลยทีเดียว จนกระทั่งจิตซึ่งไม่เคย  
พิจารณา ปัญญายังไม่เคยออกแบบนั้นนะ

แต่พอเวลามันจนตรอกจนมุมจริงๆ โห ปัญญา  
มันไหวตัวทันเหตุการณ์ทุกแง่ทุกมุม จนกระทั่งรู้เท่า  
ทุกขเวทนา รู้เท่ากาย รู้เรื่องจิต ต่างอันต่างจริงมันปรากฏ  
กันลงอย่างหายเสียบเลย ทั้งๆ ที่เราไม่เคยเป็นอย่างนั้น

มาก่อนเลย กายหายในความรู้สึก ทุกขเวทนาดับหมด เหลือแต่ความรู้ที่ลึกแต่ว่ารู้ ไม่ใช่รู้เด่นๆ  
ชนิดคาตาๆ หมายๆ ได้นะ คือลึกแต่ว่ารู้เท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนที่สุด อัศจรรย์ที่สุดในขณะนั้น  
พอถอนขึ้นมาพิจารณาอีก แต่การพิจารณาเราจะเอาอุบายต่างๆ ที่เคยพิจารณามาแล้ว มาใช้ในขณะ  
นั้นไม่ได้ผล มันเป็นสัญญาณดีที่ไปเสีย ต้องผลัดขึ้นมาใหม่ให้ทันกับเหตุการณ์ในขณะนั้น จิตก็ลง  
ได้อีก คิณนั้นลงได้ถึง ๓ ครั้งก็สว่าง โห อัศจรรย์เจ้าของละซิ

รุ่งเข้ามาพอได้โอกาสก็ขึ้นไปกราบเรียนท่านอาจารย์มัน ซึ่งตามปกติมีความกลัวท่านมาก  
แต่วันนั้นไม่ได้กลัวเลย อยากจะกราบเรียนเรื่องความจริงให้ท่านทราบ ให้ท่านเห็นผลแห่งความจริง  
ของเรา ว่าปฏิบัติมาอย่างไรจึงได้ปรากฏเช่นนี้ พูดขึ้นมาอย่างอาจหาญเลย ทั้งๆ ที่เราไม่เคยพูดกับ  
ท่านอย่างนั้น พูดซึ่งขังตึงตังใส่เบรียงๆ ท่านฟังแล้วก็พูดว่ามันต้องอย่างนั้น ว่าอย่างนั้นเลยเชียว  
ท่านเอานัก อธิบายให้ฟังจนเป็นที่พอใจ เราก็เหมือนหมาตัวหนึ่ง พอท่านยอบ้างยุบ้าง หมาเราตัวโง่  
นี่ก็ทั้งจะกัดทั้งจะเห่า พอเว้นคิณหนึ่งสองคิณก็นั่งตลอดรุ่งอีก เว้น ๒-๓ คิณเอาอีก จนกระทั่งจิตอัศจรรย์  
เรื่องความตายนี้หายหมดเวลามันรู้จริงๆ แล้ว

แยกธาตุแยกขันธ์ดูความเป็นความตาย ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สลายตัวไปแล้วก็เป็นดิน  
เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟตามเดิม อากาศธาตุก็เป็นอากาศธาตุตามเดิม ใจที่กลัวตายก็ยิ่งเด่น มันเอา  
อะไรมาตาย รู้เด่นขนาดนี้มันตายได้อย่างไร ใจก็ไม่ตาย แล้วมันกลัวอะไร มันโกหกกัน โลกก็เลสมันโกหก  
กันต่างหาก (คำว่าโกหกกันนั้น หมายถึงกิเลสโกหกสัตว์โลกให้กลัวตายทั้งที่ความจริงไม่มีอะไรตาย)

พิจารณาวันหนึ่งได้อุบายแบบหนึ่งขึ้นมา พิจารณาอีกวันหนึ่งได้อุบายแบบหนึ่งขึ้นมา แต่มันมี  
อุบายแบบเผ็ดๆ ร้อนๆ แบบอัศจรรย์ทั้งนั้น จิตก็ยังอัศจรรย์และกล้าหาญจนถึงขนาดที่ว่า เวลาจะตาย  
จริงๆ มันจะเอาเวทนาหน้าไหนมาหลอกเราวะ ทุกขเวทนาทุกแง่ทุกมุมที่แสดงในวันนี้เป็นเวทนาที่  
สมบูรณ์แล้ว จากนี้ก็ตายเท่านั้น ทุกขเวทนาเหล่านี้เราเห็นหน้ามันหมด เข้าใจมันหมด แก๊ไขมันได้หมด  
แล้วเวลาจะตายมันจะเอาเวทนาหน้าไหนมาหลอกเราให้หลงอีกวะ หลงไปไม่ได้ เวทนาต้องเวทนาหน้า  
นี้เอง พูดถึงเรื่องความตายก็ไม่มีอะไรตาย กลัวอะไรกัน นอกจากกิเลสมันโกหกเราให้หลงไปตาม  
กลอุบายอันจอมปลอมของมันเท่านั้น แต่บัดนี้ไป เราไม่หลงกลของมันอีกแล้ว

นั่นละจิตเวลามันรู้ และมันรู้ชัดตั้งแต่คิณแรกนะ ที่ว่าจิตเจริญแล้วเสื่อๆ ก่อนมาภาวนาจนนั่ง  
ตลอดรุ่งคิณแรกมันก็ไม่เสื่อม ตั้งแต่เดือนเมษายนมาก็ไม่เสื่อม แต่มันก็ยังไม้ชัด พอมาถึงคิณวันนั้น



แล้วมันชัดเจน เอ้อ มันต้องอย่างนี้ไม่เสื่อม เหมือนกับว่ามันป็นขึ้นไปที่ตกลงๆ พอป็นขึ้นไปที่เกาะติดบับ ร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่เสื่อม มันรู้แล้ว จึงได้เร่งเต็มที่เต็มฐาน ในพรรษานั้นนั่งภาวนาตลอดรุ่งถึง ๙ คีน ๑๐ คีนกว่าๆ แต่ไม่ติดกัน โดยเว้น ๒ คีนบ้าง ๓ คีนบ้าง บางทีก็เว้น ๖-๗ คีนก็มี จนเป็นที่แน่ใจในเรื่องของทุกขเวทนาหนักเบาเล็กน้อย เข้าใจวิธีปฏิบัติต่อกัน หลบหลีกปลีกตัวแก้ไขกันได้ทันทั่วทั้งที่ไม่มีสะทกสะท้าน แม้จะตายก็ไม่กลัว เพราะได้พิจารณา ด้วยอุบายแยบคายเต็มที่แล้ว สติปัญญาทันความตายทุกอย่าง

“..แยกธาตุแยกชั้นธาตุความเป็นความตาย ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สลายตัวไปแล้วก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟตามเดิม อากาศธาตุก็เป็นอากาศธาตุตามเดิม ใจที่กลัวตายก็ยิ่งเด่น มันเอาอะไรมาตาย รู้เด่นขนาดนี้ มันตายได้ยังไง ใจก็ไม่ตาย แล้วมันกลัวอะไร มันโกหกกัน...”

ถ้าพูดเรื่องความเพียรของผม พรรษาที่ ๑๐ คือเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายนนี้ ๙ พรรษาไปถึงพรรษาที่ ๑๐ เป็นความเพียรที่หักโหมที่สุดเลย ในชีวิตนี้ไม่มีความเพียรใดเกี่ยวกับเรื่องร่างกายที่จะหักโหมยิ่งกว่าพรรษาที่ ๑๐ ใจก็หักโหม ร่างกายก็หักโหมเต็มที่ หลังจากนั้นมาแล้วก็เจริญเรื่อยๆ จนจิตนี้ราวกับเป็นหินไปเลย คือความแน่นอนหามั่นคงของสมาธิมันชำนาญพอ จนเป็นเหมือนกับหินทั้งแห่งไม่หวั่นไหวอะไรง่ายๆ เลย ติดสมาธินี้อยู่ถึง ๕ ปีเต็มๆ



ความชัดเจนของเนื้อมนุษย์ ที่กลายเป็นธาตุดิน

พอออกจากสมาธิ ด้วยอำนาจธรรมอันแผ่ตร้อนของท่านอาจารย์มันเขกเอาอย่างหนัก จึงออกพิจารณา พอพิจารณาทางด้านปัญญา ก็ไปได้อย่างคล่องตัวรวดเร็ว เพราะสมาธิพร้อมแล้ว เหมือนกับเครื่องที่พละการที่จะมาปลูกบ้านสร้างเรือนนี้มีพร้อมแล้ว เป็นแต่เพียงเราไม่ประกอบให้เป็นบ้านเป็นเรือนเท่านั้น มันก็เป็นเศษไม้อยู่เปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร นี่สมาธิก็เป็นสมาธิอยู่อย่างนั้น เมื่อไม่นำมาประกอบให้เป็นสติปัญญา มันก็หุนอะไรไม่ได้ จึงต้อง



พิจารณาตามอย่างที่ท่านอาจารย์ใหญ่ท่านเขกเอา พอท่านเขกเท่านั้นมันก็ออก พอออกเท่านั้นมันก็รู้เรื่องราว ฆ่ากิเลสตัวนั้นได้ ตัดกิเลสตัวนี้ได้โดยลำดับๆ เกิดความตื่นเนื้อตื่นตัวขึ้นมา โอ้ เราอยู่ในสมาธิเรานอนตายอยู่เฉยๆ มากี่ปีก็เดือนแล้วไม่เห็นได้เรื่องได้ราวอะไร คราวนี้ก็เร่งทางปัญญาใหญ่ หมุนตัวทั้งกลางวันกลางคืนไม่มีห้ามลื้อบ้างเลย



# กายวิภาค



“ตอนดูกระดูกนี่คำคุณอยู่เมากะ คำคุณมากจริงๆ  
พิจารณากระดูกนี่มันคงอ้วนแล้วแกตัวแล้ว มงดูอะไรจะดูไปหมด ไม่ว่าจะ  
หญิงจะชายจะหนุ่มจะสาวขนาดไหน...”







# กายพิศาล

แต่ผมมันนิสัยโลดโผนนะ ถ้าไปแ่งไหนมันไปแ่งเดียว พอดำเนินทางปัญญาแล้วมันก็มาตำหนิสมาธิว่า มันอนตายนูอยู่เปล่าๆ ความจริงสมาธิก็เป็นเครื่องพักจิต ถ้าพอดีจริงๆ ก็เป็นอย่างนั้น นี่มันกลับมาตำหนิสมาธิว่า มันอนตายนูอยู่เปล่าๆ ก็ไม่เห็นเกิดปัญญา ก็เร่งทางด้านปัญญา เร่งทางกายนี่ก่อน

เอ้า พุดให้เต็มตามความจริงที่จิตมันกล้าหาญนะ (ต้องขอกภัยด้วยถ้าพุดตามความจริงนี้มันเกิดผิดไป และขอกภัยทุกๆ ท่านที่เกี่ยวข้องกัน) ไม่ต้องให้มีผู้หญิงเฒ่าๆ แก่ๆ ละ ให้มีแต่หญิงสาวๆ เต็มอยู่ในขุมหมุนั้นนะ เราสามารถจะเดินบุกเข้าไปในที่นั้นได้ โดยไม่ให้มีราคะตัดหาอันใดแสดงขึ้นมาได้เลย นั่น ความอาจหาญของจิตเพราะอสุภะมองดูคนมีแต่หนังห่อกระดูก มีแต่เนื้อแต่หนังแดงโร่ไปหมด มันเห็นความสวยความงามที่ไหน เพราะอำนาจของอสุภะมันแรง มองดูรูปไหนมันก็เป็นแบบนั้นหมด แล้วมันจะเอาความสวยงามมาจากไหนพอให้กำหนดยินดี เพราะฉะนั้น มันจึงกล้าเดินบุก

เอ้า ผู้หญิงสาวๆ สวยๆ นั้นบุกไปได้อย่างสบายเลยถึงก็ไม่ถูกกับจุดที่จิตอึดในตัวในนี้มันก็บ้าอันหนึ่งเหมือนกันอย่างนั้น เหมือนการตำหนิ

แหละ (ต้องขอกภัยไปเรื่อยๆ จนเรื่องบ้าของป่าจะยุติลง) คราวมันกล้า เพราะเชื่อกำลังของตนเอง แต่ความกล้านี้ขั้นกามราคะ จึงได้ตำหนิตัวเอง เมื่อจิตผ่านไปแล้วความกล้าแต่ตอนที่ดำเนินก็เรียกว่าถูกในการดำเนิน เพราะต้องดำเนินอาหารในเวลาอึดแล้วมันแล จะผิดหรือถูกก็เข้าในทำนองนี้





การพิจารณาอสุภะอสุภังพิจารณาไปจนกระทั่งว่าราคะนี้ไม่ปรากฏเลย ค่อยหมดไปๆ และหมดไปเอาเฉยๆ ไม่ได้บอกเหตุบอกผล บอกกาลบอกเวลา บอกสถานที่ บอกความแน่ใจเลยว่า ราคะ ความกำหนัดยินดีในรูปหญิงรูปชายนี้ ได้หมดไปแล้วตั้งแต่ขณะนั้นเวลานั้นสถานที่นั้น ไม่บอก จึงต้องมาวินิจฉัยกันอีก ความหมดไปๆ เฉยๆ นี้ไม่เอา คือจิตมันไม่ยอมรับ ถ้าหมดตรงไหนก็ต้องบอกว่าหมด ให้รู้ชัดว่าหมดเพราะเหตุนี้หมดในขณะนั้น หมดในสถานที่นั้น ต้องบอกเป็นขณะให้รู้ชัด ฉะนั้น จิตต้องย้อนกลับมาพิจารณาหาอุบายวิธีต่างๆ เพื่อแก้ไขกันอีก เมื่อหมดจริงๆ มันทำไมไม่ปรากฏชัดว่าหมดไปในขณะนั้นขณะนั้นะ พอมองเห็นรูปมันทะลุไปเลย เป็นเนื้อเป็นกระดูกไปหมดในร่างกายนั้น ไม่เป็นหญิงสวยหญิงงาม คนสวยคนงามเลย เพราะอำนาจของอสุภะมีกำลังแรงเห็นเป็นกองกระดูกไปหมด มันจะเอาอะไรไปกำหนดยินดีเล่าในเวลาจิตเป็นเช่นนั้น

ที่นี้ก็หาอุบายพลิกใหม่ ว่าราคะนี้มันสิ้นไปจนไม่มีอะไรเหลือมันสิ้นในขณะใดด้วยอุบายใด ทำไมไม่แสดงบอกให้ชัดเจน จึงพิจารณาพลิกใหม่ คราวนี้เอาสุภะเข้ามาบังคับ พลิกอันที่ว่าอสุภะที่มีแต่ร่างกระดูกนั้นออก เอาหนังหุ้มห่อให้สวยให้งาม นี่เราบังคับนะ ไม่จั้นมันทะลุไปทางอสุภะทันที เพราะมันชำนาญนี้ จึงบังคับให้หนังหุ้มกระดูกให้สวยให้งาม แล้วนำเข้ามาติดแนบกับตัวเอง นี่วิธีการพิจารณาของเรา เติมนจกรมก็ให้ความสวยความงามรูปอันนั้นจะติดแนบกับตัว ติดกับตัวไปมาอยู่อย่างนั้น เอ้า มันจะกินเวลานานสักเท่าไร หากยังมีอยู่มันจะต้องแสดงขึ้นมา หากไม่มีก็ให้รู้ว่าไม่มี

เอาวิธีการนี้มาปฏิบัติได้ ๔ วันเต็มๆ ที่มันไม่แสดงความกำหนัดยินดีขึ้นมาเลย ทั้งๆ ที่รูปนี้สวยงามที่สุดมันก็ไม่แสดง มันคอยแต่จะหยั่งเข้าหนังห่อกระดูก แต่เราบังคับไว้ให้จิตอยู่ที่ผิวหนังนี้ พอถึงคืนที่ ๔ น้ำตาร่วงออกมา บอกว่ายอมแล้ว ไม่เอา คือมันไม่ยินดีนะ มันบอกว่ายอมแล้ว ด้านทดสอบก็ว่ายอมอะไร ถ้ายอมว่าสิ้นก็ให้รู้ว่าสิ้นชิว ยอมอย่างนี้ไม่เอา ยอมชนิดนี้ยอมมีเล่ห์เหลี่ยมเราไม่เอา กำหนดไป กำหนดทุกแง่ทุกมุมนะ แง่ไหนมุมใดที่มันจะเกิดความกำหนัดยินดี เพื่อจะรู้ว่าความกำหนัดยินดีนี้มันจะขึ้นขณะใด เราจะจับเอาตัวแสดงออกมานั้นเป็นเครื่องพิจารณาอดถอนต่อไป พอติ๊กเข้าไป กำหนดเข้าไปๆ แต่ไม่กำหนดพิจารณาอสุภะนะตอนนั้น พิจารณาแต่สุภะอย่างเดียวเท่านั้น ๔ วันเต็มๆ เพราะจะหาอุบายทดสอบหาความจริงมันให้ได้



## กายปิศาจ

พอสัก ๓-๔ ทุ่มล่วงไปแล้วในคืนที่ ๔ มันก็มีลักษณะยุบยับ เป็นลักษณะเหมือนจะกำหนดในรูปสวยๆ งามๆ ที่เรากำหนดติดแนบกับตัวเป็นประจำในระยะนั้น มันมีลักษณะยุบยับขอบกลสติทั้นนะเพราะสติมีอยู่ตลอดเวลา นี่ พอมีอาการยุบยับก็กำหนดเสริมขึ้นเรื่อยๆ นั่นมันมีลักษณะยุบยับ เห็นไหม จับเจ้าตัวโจรหลบซ่อนได้แล้วที่นี้ นั่นเห็นไหม มันสิ้นยังงี้ ถ้าลั่นทำไมจึงต้องเป็นอย่างนี้ กำหนดขึ้นๆ คือ คำว่ายุบยับนั้นเป็นแต่เพียงอาการของจิตแสดงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่ได้ทำอวัยวะให้ไหวนะ มันเป็นอยู่ภายในจิต พอเสริมเข้าๆ มันก็แสดงอาการยุบยับๆ ให้เป็นที่แน่ใจว่า เอ้อ นี่มันยังไม่หมด เมื่อยังไม่หมดจะปฏิบัติยังงี้

ที่นี้ต้องปฏิบัติด้วยอุบายใหม่โดยวิธีสับเปลี่ยนกันทั้งนี้เพราะทางไม่เคยเดินสิ่งไม่เคยรู้จึงลำบากต่อการปฏิบัติอยู่มาก พอเรากำหนดไปทางอสุภะนี้สุภะมันดับพืบเดียวนะ มันดับเร็วที่สุดเพราะความชำนาญทางอสุภะมาแล้ว พอกำหนดอสุภะมันเป็นกองกระดูกไปหมดทันที ต้องกำหนดสุภะความสวยงามขึ้นมาแทนที่ สับเปลี่ยนกันอยู่นั้น นี่ก็เป็นเวลานานเพราะหนทางไม่เคยเดิน มันไม่เข้าใจก็ต้องทดสอบด้วยวิธีต่างๆ จนเป็นที่แน่ใจ จึงจะตัดสินใจลงทางใดทางหนึ่งได้





ที่นี้วาระสุดท้ายนะ เวลาจะได้ความจริง ก็นั่งกำหนดอสุภะไว้ตรงหน้า จิตกำหนดอสุภะไว้ให้ตั้งอยู่อย่างนั้นไม่ให้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เป็นอย่างหนึ่งอย่างใด คือตั้งให้คงที่ของมันอยู่นั้นละ

จะเป็นหนังห่อกระดูกหรือว่าหนังออกหมดเหลือแต่กองกระดูก ก็ให้มันรู้อยู่ตรงหน้านั้น แล้วจิตเพ่งดูด้วยความมีสติจดจ่ออยากรู้ อยากเห็นความจริงจากอสุภะนั้นว่า เอ้า มันจะไปไหนมาไหน กองอสุภะกองนี้จะเคลื่อนหรือเปลี่ยนตัวไปไหนมาไหน คือเพ่งยังงั้นมันก็อยู่อย่างนั้นละ เพราะความชำนาญของจิต ไม่ให้ทำลายมันก็ไม่ทำ เราบังคับไม่ให้มันทำลาย ถ้ากำหนดทำลายมัน ก็ทำลายให้พังทลายไปในทันทีนะ เพราะความเร็วของปัญญา แต่เราไม่ให้ทำลาย ให้ตั้งอยู่ตรงหน้านั้นเพื่อการฝึกซ้อมทดสอบกันหาความจริงอันเป็นที่แน่ใจ

“..จะเป็นหนังห่อกระดูกหรือว่าหนังออกหมดเหลือแต่กองกระดูก ก็ให้มันรู้อยู่ตรงหน้านั้น แล้วจิตเพ่งดูด้วยความมีสติจดจ่ออยากรู้ อยากเห็นความจริงจากอสุภะนั้นว่า กองอสุภะกองนี้จะเคลื่อนหรือเปลี่ยนตัวไปไหนมาไหน

ให้ตั้งอยู่ตรงหน้านั้นเพื่อการฝึกซ้อมทดสอบกันหาความจริงอันเป็นที่แน่ใจ...”



# กายภาส

“..พอกำหนดเข้าไป อสุภะที่ตั้งอยู่ตรงหน้านั้น มันถูกจิตกลืนเข้ามาๆ หากจิตนี้ สุดท้ายเลยรู้เห็นว่าเป็นจิตเสียเองเป็นตัวอสุภะนั้นนะ จิตก็ปล่อยปล้ะทันที

ปล่อยอสุภะข้างนอก ว่าเข้าใจแล้วที่นี้เพราะมันขาดจากกัน นี่มันเป็นเรื่องของจิตต่างหากไปวาดภาพหลอกตัวเอง ตื่นเงาตัวเอง อันนั้นเขาไม่ใช่ราคะ อันนั้นไม่ใช่โทสะ ไม่ใช่โมหะ ตัวจิตนี้ต่างหากเป็นตัวราคะ โทสะ โมหะ

ที่นี้พอจิตรู้เรื่องนี้ชัดเจนแล้ว จิตก็ถอนตัวจากอันนั้นมาสู่ภายใน...”

พอกำหนดเข้าไป อสุภะที่ตั้งอยู่ตรงหน้านั้น มันถูกจิตกลืนเข้ามาๆ อมเข้ามาๆ หากจิตนี้ สุดท้ายเลยรู้เห็นว่าเป็นจิตเสียเองเป็นตัวอสุภะนั้นนะ จิตตัวไปกำหนดว่าอสุภะนั้นนะมันกลืนเข้ามาๆ เลยมาเป็นตัวจิตเสียเองไปเป็นสุภะและอสุภะหลอกตัวเอง จิตก็ปล่อยปล้ะทันที ปล่อยอสุภะข้างนอก ว่าเข้าใจแล้วที่นี้เพราะมันขาดจากกัน มันต้องอย่างนี้ซิ นี่มันเป็นเรื่องของจิตต่างหากไปวาดภาพหลอกตัวเอง ตื่นเงาตัวเอง อันนั้นเขาไม่ใช่ราคะ อันนั้นไม่ใช่โทสะ ไม่ใช่โมหะ ตัวจิตนี้ต่างหากเป็นตัวราคะ โทสะ โมหะ ที่นี้พอจิตรู้เรื่องนี้ชัดเจนแล้ว จิตก็ถอนตัวจากอันนั้นมาสู่ภายใน พอจิตแยกออกไปมันก็รู้ว่าตัวนี้ออกไปแสดงต่างหาก ที่นี้ภาพอสุภะนั้นมันก็เลยมาปรากฏอยู่ภายในจิตโดยเฉพาะ กำหนดอยู่ภายในพิจารณา

อยู่ภายในจิต ที่นี้มันไม่เป็นความกำหนดอย่างนั้นนะซิมันติดกันมาก เรื่องความกำหนดแบบโลกๆ มันหมดไปแล้ว มันเข้าใจชัดว่ามันต้องขาดจากกันอย่างนี้ คือมันตัดสินกันแล้ว เข้าใจแล้ว

ที่นี้ก็เป็นภาพปรากฏอยู่ภายในจิตก็กำหนดอยู่ภายในนั้น พอกำหนดอยู่ภายในมันก็ทราบชัดอีกว่า ภาพภายในนี้ก็เกิดจากจิต มันดับมันก็ดับไปที่นี้ มันไม่ดับไปที่ไหน พอกำหนดขึ้นมันดับไป พอกำหนดไม่นานมันก็ดับไป ต่อไปมันก็เหมือนฟ้าแลบนั่นเอง พอกำหนดพับขึ้นมาเป็นภาพก็ดับไปพร้อม ๆ กัน เลยจะขยายให้เป็นสุภะอสุภะอะไรไม่ได้ เพราะความรวดเร็วของความเกิดดับ พอปรากฏขึ้นพับก็ดับพร้อมๆ ต่อจากนั้นนิมิตภายในจิตก็หมดไป จิตก็กลายเป็นจิตว่างไปเลย

ส่วนอสุภะภายนอกนั้นหมดปัญหาไปก่อนหน้าี้แล้ว เข้าใจแล้วตั้งแต่ขณะที่มันกลืนตัวเข้ามาสู่จิต มันก็ปล่อยอสุภะข้างนอกทันทีเลย รูป เสียง กลิ่น รส อะไรข้างนอกมันปล่อยไปหมด เพราะอันนี้ไปหลอกต่างหากนี้ เมื่อเข้าใจตัวนี้ชัดแล้ว อันนั้นไม่มีปัญหาอะไร มันเข้าใจทันทีและปล่อยวางภายนอกโดยสิ้นเชิง

หลังจากภาพภายในดับไปหมดแล้วจิตก็ว่าง ว่างหมดที่นี้ กำหนดดูอะไรก็ว่างหมด มองดูต้นไม้ ภูเขาตึกรามบ้านช่องเห็นเป็นเพียงรางๆ เป็นเงาๆ ส่วนใหญ่คือจิตนี้มันทะลุไปหมด ว่างไปหมด แม้แต่มองดูร่างกายตัวเองมันก็เห็นแต่พอเป็นเงาๆ ส่วนจิตแท้มันทะลุไปหมด ว่างไปหมด ถึงกับออกอุทานในใจว่า โอโฮ จิตนี้ว่างถึงขนาดนี้เขี้ยวหนา ว่างตลอดเวลา ไม่มีอะไรเข้าผ่านในจิตเลย ถึงมันจะว่างอย่างนั้น มันก็ปรุปรุภาพเป็นเครื่องฟีกช้อมอยู่เหมือนกัน เราจะปรุปรุภาพได้ก็แล้วแต่เถอะ เป็นเครื่องฟีกช้อมจิตใจให้มีความว่างซ้ำของเข้าไป จนกระทั่งแยกเดี่ยวว่างๆ พอปรุขึ้นแยกมันก็ว่างพร้อมๆ ไปหมด



ตอนนี้แหละตอนที่จิตว่างเต็มที่ ความรู้อันนี้ จะเด่นเต็มที่ที่นี้ คือรูปก็ดี เวณาก็ดี สัจญาก็ดี สังขาร ก็ดี วิญญาณก็ดีมันรู้รอบหมดแล้ว มันปล่อยของมัน หมดไม่มีอะไรเหลือ เหลือแต่ความรู้อันเดียว มันมีความปฏิบัติ มันมีความสัมผัสสัมผัสอันนี้อ้อยอิงอยู่ อย่างละเอียดสุขุมมาก ยากจะอธิบายให้ตรงกับความจริงได้ มันมีความดูดีมอยู่กับความรู้อันนี้ อย่างเดียว พออาการใดๆ เกิดขึ้นพับมันก็ดับพร้อม มันดูอยู่นี้ สติปัญญาขั้นนี้ถ้าครั้งพุทธกาลท่านก็เรียก มหาสติมหาปัญญา แต่สมัยทุกวันนี้เราไม่อาจ เอื้อมพูด เราพูดว่าสติปัญญาอัตโนมัติก็พอตัวแล้ว กับที่เราใช้อยู่ มันเหมาะสมกันอยู่แล้ว ไม่จำเป็น จะต้องให้ชื่อให้นามสูงยิ่งไปกว่านั้น มันก็ไม่พ้น จากความจริงซึ่งเป็นอยู่นี้เลย จิตดวงนี้ถึงได้เด่น ความเด่นอันนี้มันทำให้สว่างไปหมด

..พอกำหนดอยู่ภายในมันก็ ทราบชัดดีกว่า ภาพภายในนี้ก็เกิดจาก จิต มันดับมันก็ดับไปทีนี้ มันไม่ดับไป ทีไหน พอกำหนดขึ้นมันดับไป พอ กำหนดไม่นานก็ดับไป ต่อไปมันก็ เหมือนฟ้าแลบนั่นเอง พอกำหนดพับ ขึ้นมาเป็นภาพก็ดับไปพร้อมๆ กัน

เลยจะขยายให้เป็นสุภา อสุภา อะไรไม่ได้ เพราะความรวดเร็วของ ความเกิดดับ พอปรากฏขึ้นพับ ก็ดับ พร้อมๆ

ต่อจากนั้นนิมิตภายในจิตก็หมด ไป จิตก็กลายเป็นจิตว่างไปเลย ...”

วันหนึ่งเดินจงกรมอยู่ทางด้านตะวันตกวัดดอยธรรมเจดีย์ เราอดอาหารมาได้ ๓-๔ วันแล้ว วันนั้นเขาจะมาใส่บาตรวันพระในวัด เราก็ไปเดินจงกรมอยู่โน้นตั้งแต่สว่างจนกระทั่งถึงเวลาไป บิณฑบาตที่บริเวณหน้าศาลาวัดถึงได้มา ตอนยืนรำพึงอยู่ทางจงกรม มันเกิดความอัศจรรย์พิลึกพิลั่น ถึงกับอุทานออกมาว่า แหม..จิตนี้ทำไมถึงอัศจรรย์นักหนานะ มองดูอะไรแม้แผ่นดินที่เหยียบไปมานี้ ก็เห็นอยู่ชัดๆ ด้วยตา แต่ทำไมจิตซึ่งเป็นส่วนใหญ่มันว่างไปเสียหมด ต้นไม้ ภูเขาไม่มีในจิต มันว่างไป หมดไม่มีอะไรเหลือเลย เหลือแต่ความว่างอย่างเดียวเต็มหัวใจ ยืนรำพึงอยู่สักประเดี๋ยวความรู้สึกหนึ่งเกิดขึ้น ถ้ามีจุดมีต่อมแห่งผู้รู้อยู่ที่ใด นั่นแหละคือตัวภพ ว่าอย่างนั้นเรางเลย

ความจริงคำว่าจุดก็หมายถึง “จุดผู้รู้” นั่นเอง ถ้าเราเข้าใจปัญหานี้ตรงตามความจริงที่พูดบอก ขึ้นมา มันก็ดับกันได้ในขณะที่นั้นแหละ แต่ที่มันกลับงไปเสียแทนที่จะเข้าใจ เพราะเราไม่เคยรู้เคยเห็น ถ้ามีจุดก็จุดผู้รู้ ถ้ามีต่อมก็หมายถึงต่อมผู้รู้ อยู่สถานที่ใดก็ที่จิตดวงรู้ๆ นั่นแหละคือตัวภพ อุบายที่พูดขึ้น ภายในจิตนั้นก็บอกชัดๆ แล้วไม่ผิดอะไรเลย แต่เรามันงไปเอง เอ๊ะ นี่มันยังงกันนะไปเสียอีก จึงไม่ได้ ประโยชน์จากอุบายที่พูดขึ้นบอกนั้นเลยในเวลานั้น ปล่อยให้เวลาผ่านไปเปล่าๆ เป็นเวลา ๓ เดือนกว่า ทั้งที่ปัญหานั้นก็แบกอยู่ในจิตนั้นแล ยังปลงวางกันไม่ได้

ทีนี้ถึงเวลามันจะรู้ณะ ก็พิจารณาจิตอันเดียวไม่ได้กว้างขวางอะไร เพราะสิ่งต่างๆ ที่เป็นส่วน ทยายมันรู้หมด รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสทั่วโลกธาตุมันรู้หมดเข้าใจหมด และปล่อยวางหมด แล้ว มันไม่สนใจพิจารณา แม้แต่รูป เวทนา สัจญญา สังขาร วิญญาณ ยังไม่ยอมสนใจพิจารณาเลย

# กายทิศาต

“..จุดที่ว่านี้มันยังเป็นสมมุติ มันจะส่งฝ่าเผยขนาดไหนก็ส่งฝ่าเผย อยู่ในวงสมมุติ จะสว่างกระจ่างแจ้ง ขนาดไหนก็สว่างกระจ่างแจ้งอยู่ในวงสมมุติ เพราะอวิชชายังมีอยู่ในนั้น อวิชชานั้นแลคือตัวสมมุติ จุดแห่งความเด่นดวงนั้นก็แสดงอาการ ลุ่มๆ ดอนๆ ตามขั้นแห่งความละเอียด ของจิตให้เราเห็นจนได้ บางทีก็มีลักษณะเศร้าหมองบ้าง ผ่องใสบ้าง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ตามขั้น ละเอียดของจิตภูมินี้ให้ปรากฏพอจับ พิสูจน์ได้อยู่ นั่นแล ...”

มันสนใจอยู่เฉพาะความรู้ที่เด่นดวงกับเวทนาส่วน ละเอียดภายในจิตเท่านั้น สติปัญญาสัมผัสสัมพันธ์ อยู่กับอันนี้ พิจารณาไปพิจารณามา แต่ก็พึงทราบ ว่า จุดที่ว่านี้มันยังเป็นสมมุติ มันจะส่งฝ่าเผยขนาดไหน ก็ส่งฝ่าเผยอยู่ในวงสมมุติ จะสว่างกระจ่างแจ้ง ขนาดไหนก็สว่างกระจ่างแจ้งอยู่ในวงสมมุติ เพราะ อวิชชายังมีอยู่ในนั้น

อวิชชานั้นแลคือตัวสมมุติ จุดแห่งความเด่น ดวงนั้นก็แสดงอาการลุ่มๆ ดอนๆ ตามขั้นแห่งความ ละเอียดของจิตให้เราเห็นจนได้ บางทีก็มีลักษณะ เศร้าหมองบ้าง ผ่องใสบ้าง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ตามขั้น ละเอียดของจิตภูมินี้ให้ปรากฏพอจับ พิสูจน์ได้อยู่ นั่นแล

สติปัญญาขั้นนี้เป็นองค์รักษาจิตดวงนี้ อย่างเข้มงวดกวดขัน แทนที่มันจะจ่อกระบอกปืนคือ

สติปัญญาเข้ามาที่นี้..มันไม่จ่อ มันส่งไปที่อวิชชาหลอกไปโน้น จึงได้ว่าอวิชชาี้แหลมคมมาก ไม่มี อะไรแหลมคมมากยิ่งกว่าอวิชชาซึ่งเป็นจุดสุดท้าย ความโลภมันก็หยาบๆ พอเข้าใจและเห็นโทษได้ง่าย โลกยังพอใจกันโลกคิดดูซิ ความโกรธก็หยาบๆ โลกยังพอใจโกรธ ความหลง ความรัก ความชัง ความเกลียด ความโกรธอะไร เป็นของหยาบๆ พอเข้าใจและเห็นโทษได้ง่าย โลกยังพอใจกัน

อันนี้ไม่ใช่สิ่งเหล่านั้น มันเลยมาหมด ปล่อยมาได้หมด แต่ทำไมมันยังมาติดความสว่างไสว ความอัศจรรย์อันนี้ ที่นี้อันนี้เมื่อมันมีอยู่ภายในนี้ มันจะแสดงความอับเฉาขึ้นมานิดๆ แสดงความทุกข์ ขึ้นมานิดๆ ซึ่งเป็นความเปลี่ยนแปลง ไม่นั่นอนไม่คงเส้นคงวา ให้จับได้ด้วยสติปัญญาที่จืดจ่อ ต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา ไม่ลดละความพยายามอยากรู้อยากเห็นความเป็นต่างๆ ของจิตดวงนี้

สุดท้ายก็หนีไม่พ้น ต้องรู้กันจนได้ว่าจิตดวงนี้ไม่เป็นที่แน่ใจตายใจได้ จึงเกิดความรำพึงขึ้นมา ว่า จิตดวงเดี๋ยวนี้ทำไมจึงเป็นไปได้หลายอย่างนักนะ เดี่ยวเป็นความเศร้าหมอง เดี่ยวเป็นความผ่องใส เดี่ยวเป็นสุข เดี่ยวเป็นทุกข์ ไม่คงที่ติงามอยู่ได้ตลอดไป ทำไมจิตละเอียดถึงขนาดนี้แล้วจึงยังแสดง อาการต่างๆ อยู่ได้

พอสติปัญญาเริ่มหันความสนใจเข้ามาพิจารณาจิตดวงนี้ ความรู้ชนิดหนึ่งที่ไม่คาดไม่ฝันก็ผุด ขึ้นมาภายในใจว่า ความเศร้าหมองก็ดี ความผ่องใสก็ดี ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี เหล่านี้เป็นสมมุติ ทั้งสิ้น และเป็นอนัตตาทั้งมวลนะ เท่านั้นแลสติปัญญาก็หยั่งทราบจิตที่ถูกอวิชชาครอบงำอยู่นั้นว่า เป็นสมมุติที่ควรปล่อยวางโดยถ่ายเดียวไม่ควรยึดถือเอาไว้ หลังจากความรู้ที่ผุดขึ้นบอกเตือนสติ ปัญญาผู้ทำหน้าที่ตรวจตราอยู่ขณะนั้น ผ่านไปครู่เดียว จิตและสติปัญญาเป็นราวกับว่าต่างวางตัวเป็น





อุเบกขามัชยัสถ์ ไม่กระเพื่อมตัวทำหน้าที่ใดๆ ในขณะนั้น จิตเป็นกลางๆ ไม่จดจ่อกับอะไร ไม่เพลาสนใจไปไหน ปัญญาก็ไม่ทำงาน สติก็รู้อยู่ธรรมดาของตนไม่จดจ่อกับสิ่งใด

ขณะจิต สติ ปัญญา ทั้งสามเป็นอุเบกขามัชยัสถ์นั้นแล เป็นขณะที่โลกธาตุภายในจิตอันมีอริชชาเป็นผู้เรื่องอำนาจได้กระเทือน และขาดสะบั้นบรรลัยลงจากบัลลังก์คือใจ กลายเป็นวิสุทธิจิตขึ้นมาแทนที่

ในขณะที่เดียวกันกับอริชชาขาดสะบั้น หันแหลกแตกกระจายหายซากลงไปด้วยอำนาจสติปัญญาที่เกรียงไกร ขณะที่ฟ้าดินถล่มโลกธาตุหวั่นไหว (โลกธาตุภายใน) แสดงมหัศจรรย์ขั้นสุดท้ายปลายแดน ระหว่างสมมุติกับวิมุตติ ตัดสิ้นความบนศาลสถิตยุติธรรม โดยวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผู้ตัดสินคู่ความ โดยฝ่ายมัชฌิมาปฏิปทา มรรค อริยสังข์เป็นฝ่ายชนะโดยสิ้นเชิง ฝ่ายสมุทัยอริยสังข์เป็นฝ่าย แพ้หนีอกแบบหามลงเปล ไม่มีทางฟื้นตัวตลอดอนันตกาลสิ้นสุดลงแล้ว

เจ้าตัวเกิดความอัศจรรย์ล้นโลก อุทานออกมาว่า โอ้อโฮๆ อัศจรรย์หนอๆ แต่ก่อนธรรมนี้อยู่ที่ไหนๆ มาบัดนี้ธรรมแท้ ธรรมอัศจรรย์เกินคาด (เกินโลก) มาเป็นอยู่ที่จิต และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจิตได้อย่างไร และแต่ก่อนพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวกอยู่ที่ไหน มาบัดนี้องค์สรณะที่แสนอัศจรรย์มาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตดวงนี้ได้อย่างไร โอ้อโฮ ธรรมแท้ พุทธะแท้ สังฆะแท้ เป็นอย่างนี้หรือ ไม่อยู่กับความคาดหมายต้นเดาใดๆ ทั้งสิ้น แต่เป็นความจริงล้วนๆ อยู่กับความจริงล้วนๆ อย่างเดียว

หลังจากนั้นก็เกิดรำพึงเป็นลักษณะท้อใจต่อเพื่อนร่วมโลกร่วมทุกข์ เกี่ยวกับธรรมที่เป็นอยู่ในใจว่าเมื่อธรรมแท้เป็นเช่นนี้ จะนำออกสอนใครให้รู้ให้เข้าใจได้อย่างไร อยู่คนเดียวพอถึงวันขึ้นธัมมจักกวัตตสลายไป ไม่เหมาะสมกว่าการบอกกล่าวสั่งสอนใครละหรือ พอรำพึงเช่นนี้ก็มีความรู้ชนิดหนึ่งผุดขึ้นมาว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้เห็นธรรมอัศจรรย์นี้เพียงคนเดียว แต่เป็นศาสดาสั่งสอนสัตว์ได้ตั้งสามโลกธาตุ ทำไมเวลาเราสอนตนยังสอนได้ สอนคนอื่นจะท้อใจสอนไม่ได้ได้อย่างไร เพราะแนวทางสอนแนวทางรู้มีอยู่มิได้ปิดบังลึกลับ พอทราบเช่นนี้ ความรู้สึกท้อใจที่จะพูดกับเพื่อนฝูงจึงค่อยๆ คลี่คลายออกมา

“..ความเศร้าหมองก็ดี ความฟ่องใสก็ดี ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี เหล่านี้เป็นสมมุติทั้งสิ้น และเป็นอนัตตาทั้งมวลนะ  
..เท่านั้นแลสติปัญญาก็หยั่งทราบจิตที่ถูกอริชชาครอบงำอยู่นั้นว่าเป็นสมมุติที่ควรปล่อยวางโดยง่าย เดียวไม่ควรยึดถือเอาไว้  
หลังจากความรู้ที่ผุดขึ้นบอกเตือนสติปัญญาผู้ทำหน้าที่ตรวจตราอยู่ขณะนั้น ผ่านไปครู่เดียว จิตและสติปัญญาเป็นราวกับว่าต่างวางตัวเป็นอุเบกขามัชยัสถ์  
เป็นขณะที่โลกธาตุภายในจิตอันมีอริชชาเป็นผู้เรื่องอำนาจได้กระเทือน และขาดสะบั้นบรรลัยลงจากบัลลังก์คือใจ กลายเป็นวิสุทธิจิตขึ้นมาแทนที่ ...”



# กายปิณฑล

“..ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด อยู่ในสถานที่ใด ควรมึสติปัญญา ประคองตัวอยู่เสมอ ไม่สนใจกับความบกพร่องหรือสมบูรณ์ทางมรรยาทความประพฤติชั่ว ตลอดการให้คะแนนตัดสินของผู้ใด ยิ่งกว่าความสนใจกับความบกพร่องหรือสมบูรณ์ทางมรรยาทความประพฤติชั่ว ตลอดการให้คะแนนหรือตัดสินตัวเราเอง

นี่คือทางเดินของธรรม สำหรับผู้ประพฤติธรรม

ถ้าตรงข้ามเป็นทางเดินฝ่ายต่ำสำหรับผู้ใจต่ำหาความเป็นธรรมเข้าแทรกมิได้...”

เรื่องทั้งนี้ยังทำให้ระลึกถึงองค์ศาสดาขณะตรัสรู้ที่แรก ทรงทำความขวนขวายน้อย อิดหนาระอาพระทัยในการที่จะนำธรรมอันประเสริฐในพระทัย ออกสั่งสอนโลก เพราะทรงเห็นว่าเหลือวิสัยที่จะรู้เห็นตามได้ ทั้งที่ทรงปรารถนาเป็นศาสดาเพื่อสั่งสอนโลกอยู่แล้ว เพราะเห็นว่าธรรมที่ทรงรู้ทรงเห็นนั้น เป็นธรรมสุดเอื้อมหมตหวังที่โลกจะยอมรับนับถือและปฏิบัติเพื่อรู้เห็นตามได้

แต่เมื่อทรงพิจารณาย้อนหลังถึงปฏิบัติที่ทรงดำเนินมาจนถึงความรู้อัจฉ ก็ทราบได้ว่าไม่เป็นธรรมที่สุดเอื้อมหมตหวัง ยังจะเกิดประโยชน์แก่โลกอย่างมหาศาลไม่มีประมาณ เพราะการสั่งสอนตามแนวทางของธรรมที่เคยเห็นผลมาแล้วไม่สงสัย จึงปลงพระทัยในการที่จะสั่งสอนสัตว์โลกต่อไป

เราที่เป็นในลักษณะนี้เพราะเป็นธรรมไม่เคยรู้เคยเห็น และเป็นธรรมอัศจรรย์ที่สุดส่วน เมื่อมองดู

เฉพาะผลในปัจจุบัน ไม่มองสาวไปถึงเหตุที่ดำเนินมาจึงทำให้ห่อถอยปล่อยวางในการที่จะพูดสนทนากับใครๆ ตลอดการเทศนาว่าการต่างๆ เกี่ยวกับธรรมนี้

ต่อเมื่อได้พิจารณาสาวถึงเหตุคือปฏิบัติเครื่องดำเนินมาแล้ว จึงทำให้มีแก่ใจในการที่จะพูดคุยตลอดการแสดงออกแห่งธรรมแง่ต่างๆ ตามชั้นภูมิของผู้มาเกี่ยวข้องศึกษาอบรมด้วยเรื่อยมาจนกลายเป็นอาจารย์แบบปลอมๆ ขึ้นมา ด้วยความเสกสรรของประชาชนพระเณรทั้งหลายดังที่เป็นอยู่ นี้แล เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จำต้องได้พูดจาปราศรัยเทศนาว่าการดุด่าว่ากล่าวกันไปตามความหนักเบาที่ควรแสดง

ต้องขออภัยกับท่านผู้ฟังผู้อ่านมากๆ ด้วย ที่จะเรียนแบบเถรตรงเกินไปจนน่าเกลียดนี้ คือในเวลาพระเศษเด่นเที้ยวหัวซุกหัวซุนด้วยความทุกข์แสนสาหัสเพราะการฝึกทรมานตนอยู่ในป่าในเขาด้วยความตะเกียกตะกายโดยอาการต่างๆ แสบไปแสบอยู่ แบบไม่มีกุสลามาทิกาตามส่งเสียบ้างเลย เพราะความทุกข์ทรมานร้อยแปดพันประการนั้น ไม่มีใครทราบและสนใจคิดกันบ้าง นอกจากคนในป่าในเขาที่ไปอาศัยเขาอยู่พอประทังชีวิตไปในวันหนึ่งๆ ที่เขาอาจพอทราบได้บ้างเป็นบางส่วนบางอาการ

ดังนั้นคำว่า พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญพระองค์ถึงขั้นสลบไสลก่อนตรัสรู้นั้น จึงเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติเพื่ออรธเพื่อธรรม เพื่อมรรคผลนิพพานด้วยความมุ่งมั่นถึงใจ ต้องยอมรับและเชื่ออย่างถึงใจไม่มีความกังขา นอกจากผู้ไม่เคยปฏิบัติและไม่สนใจปฏิบัติเลย หรือปฏิบัติแบบเอาเลื้อหมอน



มัดติดหลังติดคอขอให้กิเลสตาย และขุดหลุมฝังศพกิเลสด้วยการนอนคอยตักดวงเอามรรคผลนิพพานอยู่ทำเดี่ยวเท่านั้นจะไม่ยอมเชื่อการดำเนินด้วยความลำบากของพระพุทธเจ้าแลสาวกทั้งหลายเลย



ยิ่งสมัยนี้เป็นสมัยคนฉลาดมาก อะไรที่ขัดต่อความเป็นปราชญ์ของตน แม้สิ่งนั้นจะถูกต้องวิเศษวิโสเพียงไรก็ไม่สนใจรับนำสิ่งที่ดีนั้นเข้ามาเทียบเคียงความเป็นปราชญ์ของตน สุดท้ายความเป็นปราชญ์นั้นก็ไม่พ้นจากความพาลแก่ตนและส่วนรวมจนได้ ฉะนั้น วิถีทางเดินของความต่ำทรามแห่งจิตใจกับวิถีทางเดินแห่งความมีธรรมในใจจึงต่างกันมาก

ท่านนักปฏิบัติ ตามหลักธรรมท่านว่า เป็นนักพิจารณาใคร่ครวญทุกแง่ทุกมุม ทั้งทางธรรมและทางโลกด้วยความไม่ประมาท ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด อยู่ในสถานที่ใด ควรมีสติปัญญาประคองตัวอยู่เสมอ ไม่สนใจกับความบกพร่องหรือสมบรูณ์ทางมรรยาทความประพฤติชั่ว ตลอดการให้คะแนนตัดคะแนนของผู้ใด ยิ่งกว่าความสนใจกับความบกพร่องหรือสมบรูณ์ทางมรรยาทความประพฤติชั่ว ตลอดการให้คะแนนหรือตัดคะแนนตัวเราเอง นี่คือทางเดินของธรรมสำหรับผู้ประพฤติธรรมมีธรรมประจำตัว ถ้าตรงข้ามเป็นทางเดินฝ่ายต่ำสำหรับผู้ใจต่ำหาความเป็นธรรมเข้าแทรกมิได้ นี่เป็นคำเตือนท่านนักปฏิบัติที่มาศึกษาอบรมได้เข้าใจอย่างถึงใจโดยทั่วกัน

ธรรมที่กล่าววันนี้ส่วนมากเป็นเรื่องส่วนตัว เป็นธรรมไม่สมควรนำออกแสดงในที่สาธารณะชนซึ่งมีความรู้สึกในแง่หนักเบาต่างกัน อาจมีส่วนเสียทางโลกวัชระสำหรับผู้แสดง และมีส่วนเสียทางจิตใจของผู้ฟังผู้อ่านได้เมื่อถอดเทปออกพิมพ์เป็นอักษร นอกจากฟังในวงเฉพาะที่ควรฟังและเข้าใจกันได้ดีเท่านั้น ถิ่นที่นี้จึงรู้สึกฝืนใจฝืนนิสัยของผู้แสดงอยู่ไม่น้อย เท่าที่นำออกก็ด้วยความเห็นใจท่านผู้มาศึกษาอบรมด้วยความเป็นธรรมขอร้องให้นำออก เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายจะได้ยึดเป็นแนวปฏิบัติต่อไปตลอดกาลนาน หากผิดพลาดประการใดจึงขออภัยจากท่านผู้อ่านทั้งหลายโดยทั่วกันด้วย โดยคิดว่าท่านผู้ทรงธรรมทางด้านปฏิบัติจิตตภาวนายังมีอยู่มากทั้งปัจจุบันและอนาคตซึ่งอาจได้รับประโยชน์จากธรรมกัณฑ์แนวนี้บ้าง ผู้แสดงจึงทนอายในการขายความโง่ของตนไว้ในกัณฑ์นี้

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

[www.Luangta.com](http://www.Luangta.com) หรือ [www.Luangta.or.th](http://www.Luangta.or.th)

และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร

FM 103.25 MHz



## คำถาม - คำตอบ เกี่ยวกับการปฏิบัติภาศพิชารณาภายใน



**อุบาสิกา :** จิตหนูเวลาภาวนามีผู้รื้ออยู่ตลอด มันเย็น ที่หลวงตาให้พิจารณาอสุภะมันไม่ยากออกมันจะสงบอยู่อย่างเดียว

**หลวงตา :** ให้ออก คืออันนี้มันตึกิเลสตะล่อมเข้ามา เมื่อกิเลสตะล่อมเข้ามาความวุ่นวายก็ไม่มีเป็นความสงบ เมื่อสงบพอสมควรแล้วให้ออกคือคลายทางเรื่องธาตุเรื่องขันธ์ อสุภะอสุภัง ทุกข์ อนิจจัง อนตตา ทั้งเขาทั้งเราทั่วแดนโลกธาตุได้หมด ถึงเวลาออกต้องออก ถึงไม่ยากออกเท่าไรก็ออกเพราะความสงบนี้สงบเท่านั้นละไม่ได้แกกิเลส การแกกิเลสแก้ด้วยปัญญาดังที่พูดตะกี้ี่ สงบเย็นนี้เป็นกำลังแล้ว จะออกพิจารณาทางด้านปัญญาออกได้ง่ายๆ ทำตามที่เราสั่ง ถ้าหากว่าจิตไม่สงบให้ออกนี้มันแสบไปหาอาหาร ของมันที่เคยกินนั่นแหละ ไม่ได้เป็นอาหารธรรมนะ

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา เรื่อง **ให้ว่าเจ้าของบกพร่องเสมอ**  
เทศน์อบรมภรรยา ณ วัดป่าบ้านตาด วันที่ ๑๔ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙

**ผู้กำกับอ่านคำถาม :** ปัญหาธรรมะจากเว็บไซต์หลวงตาครับ

หนูนั่งสมาธิ โดยใช้เวลาไม่นานก็จะเข้าได้โดยรู้สึกเบาสบาย จมูกโล่งๆ ตัวลอยๆ หลังจากนั้นจะเริ่มพิจารณาเกี่ยวกับผม ขน เล็บ ฟัน หน้ะ พิจารณาอสุภะ แต่พิจารณาอย่างไรก็ไม่ก้าวหน้า แต่พอใช้การพิจารณาว่าร่างกายเราเป็นเพียงสมมุติ ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีอะไรเลย ปรากฏว่าสุดท้ายร่างกายก็หายไปหมด เหลือแต่กองดิน ๑ กอง กลับตามองศพในโลง ก็จะเป็นกองดินไปหมดเลย บางวัน นั่งประชุมอยู่ในห้อง กลับตาทุกคนจะเป็นกองดินไปหมดเลย หนูใช้วิธีนี้และจะทำต่อไปเรื่อยๆ ถูกต้องหรือไม่ (จาก ก้อนดิน)

**หลวงตา :** ถูกต้อง เอา พิจารณากระจายออกไปเรื่องกองดินมันจะแปรสภาพอีก จากความรู้สึกนะ ความรู้สึกคือใจมันจะพิจารณาของมันแยกของมันไปอีก อยู่ในระยะนี้ก็อยู่นี้ก่อน ถูกต้องแล้ว

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา เรื่อง **เราไม่ได้ติดใจกับนายกฯ**  
เทศน์อบรมภรรยา ณ วัดป่าบ้านตาด เมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๔๘

**ผู้กำกับอ่านคำถาม :** ปัญหาธรรมะครับ ลูกขอกราบเรียนถามหลวงตาเกี่ยวกับการภาวนาของลูกดังต่อไปนี้ ลูกพิจารณาร่างกายเป็นโครงกระดูก จิตมันก็สว่างไสวและดีมีด้า ลูกพิจารณาต่อไปว่าโครงกระดูกเป็นดินน้ำลมไฟ จิตมันก็รวมเป็นหนึ่ง สว่าง แล้วพิจารณาในจิตนั้นเป็น อนิจจัง ทุกข์ อนตตา จิตมันก็รวมพริบ ว่าง สว่าง มีแต่ตัวผู้รู้ อยู่ในนั้น ลูกเป็นเช่นนี้บ่อยครั้ง พอจะกำหนดออกไปพิจารณาอสุภะโครงกระดูก มันก็แน่วอยู่อย่างนั้น มันไม่ยอมออกไปพิจารณาโครงกระดูก ก็เหมือนเดิม จากนั้นอสุภะตัวอื่นมันก็ไม่ยอมออกไปให้พิจารณา ลูกขอกราบเรียนเมตตาจากองค์หลวงตาว่า ลูกทำตามแนวทางนี้ถูกต้องหรือไม่ และจะต้องภาวนาอย่างไรต่อไป ?

**หลวงตา :** ที่เขาบอกมาทั้งหมดนี้ถูกต้องแล้ว การพิจารณาเมื่อมันพอตรงไหนมันปล่อยๆ มันอึดๆ พุดง่าย ๆ ว่าอึด การพิจารณาธรรมส่วนไหนพอแล้วมันปล่อยๆ ไม่พิจารณาอีก อย่างที่ว่าพิจารณามาถึงขั้นนี้มันปล่อย แล้วเข้าไปอยู่ในนั้นแล้วก็ออกอย่างที่ว่านี้ละ ถูกต้องแล้ว ให้พิจารณาอย่างนั้นละ เมื่อเข้าถึงขั้นอึดตัวอึดหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ตลอดภายในใจก็อึดตัวแล้วปล่อยหมดเลย อันนั้นอึดอันนี้อึดแต่ตัวเองยังไม่อึดก็ยังไม่พิจารณาอีก เอาอันนี้เป็นหินลับปัญญาหรือเป็นปุ๋ยหนุนเข้าไป พอหนุนเข้าไปพอแล้วที่นี้อึดหมด อึดหมดแล้วปล่อยหมด อึดตัวเองปล่อยตัวเอง คำว่าเราปล่อยออกหมด นี้ละการพิจารณา

(คัดย่อ) พระพุทธเจ้าประกาศทั้งสามแดนโลกธาตุ พวกเราอยู่โลกธาตุไหนถึงไม่ได้ฟังไม่ได้พิจารณา ให้ได้รู้บ้างในธรรมที่ว่านี้ ถ้าพูดถึงเรื่องธรรมอันนี้มันคึกคักนะ อำนาจของธรรมมีกำลัง ไม่ใช่อำนาจของกิเลส

นี่ผลแห่งการภาวนาโดยลำดับ เอากายเป็นที่ตั้ง พิจารณากายเขากายเรา กายสัตว์กายบุคคล ที่แรกมันก็เป็น อสุภะอสุภังสกปรกเต็มโลกเต็มสงสาร จากนั้นรวมลงใน **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ที่เดียวครอบคลุมเลย ว่าอนัตตา ที่เดียวพริบหมด มาอยู่ที่อนัตตา

เวลามันขึ้น จิตดวงเดียวนี้ทำไมมันเป็นได้หลายอย่างนักหา คือไม่มีที่พิจารณาแล้วมีอันเดียวที่รู้ นอกนั้น มันปล่อยหมด ก็มีอันเดียวเท่านั้น เดี่ยวว่าสุข เดี่ยวว่าทุกข์ เดี่ยวว่าเศร้าหมอง เดี่ยวว่าฟ่องใส มันมีอยู่ตาม ความละเอียดของจิต คำว่าเศร้าหมองก็ละเอียดตามขั้นของจิต พอจับได้ว่าเศร้าหมอง ฟ่องใสก็พอจับได้เท่านั้น นี่ละทำไมมันเป็นได้หลายอย่างนัก เดี่ยวว่าสุข เดี่ยวว่าทุกข์ เดี่ยวว่าเศร้าหมอง เดี่ยวว่าฟ่องใส พอว่าอย่างนั้น สงบจิตนิ่งเงียบที่นี้ เหมือนว่าอุเบกขา วางเฉย แล้วอันหนึ่งผุดขึ้นมาว่า เหล่านี้เป็นอนัตตาทั้งสิ้น ที่ว่าสุขก็ดี ทุกข์ ก็ดี เศร้าหมองก็ดี ฟ่องใสก็ดี ธรรมเหล่านี้เป็นอนัตตานะ เท่านั้นแล้วนี่

ตอนนั้นไม่ปรากฏว่าทำงานอะไรเลย จะว่าจตจอกับอะไรก็ไม่ใช่ ตอนนั้นตอนวางเฉย จุดตรงกลางนั้นละ จุดสุดท้าย อย่างพระอานนท์ตรัสรู้ธรรมบรรลุนิพพานในวันทำสังคายนา ท่านก็มุ่งอยู่ข้างนอกไม่มาข้างในมาปัจจุบัน ท่านไม่ปล่อย พอท่านปล่อยเข้ามา นอน พอจะถึงหมอนนี่ปล่อยหมดแล้วนะนั่น เป็นกลางแล้วนั่น ผางขึ้นตรงนั้น อันนี้ก็เหมือนกัน สรุปลงว่าธรรมทั้งสิ้นเป็นอนัตตานะ เท่านั้นละ จากนั้นก็นิ่งแล้วผางขึ้นมาเลย หมดโดยสิ้นเชิง หายสงสัย เหมือนฟ้าดินกลม แต่มันเป็นในกายนะ กายไหวอย่างรุนแรงทีเดียว กายกับจิต จิตกับกิเลสมันพัดกัน เวลากิเลสขาดสะบั้นลงไปโดยสิ้นเชิงไม่มีซากเหลืออยู่แล้ว มันก็ผางขึ้นมาเลย นั่นละแดนอัศจรรย์ เหมือนฟ้าดินกลม แต่ฟ้าดินเขาก็อยู่ของเขา มันเป็นในกายกับจิต กายกับจิตเหมือนว่าฟ้าดินกลม มันรุนแรงมาก นั่นละจุดสุดท้ายลง อนัตตา สำหรับเราเองลงตรงนั้น

ต่อจากนั้นมาก็ไม่เคยปรากฏว่ามีกิเลสตัวใด เป็นลูกเป็นหลานเป็นเหลนของมันที่แทรกขึ้นมาให้มันมีปัญหา ว่า กูมาตั้งแต่โคตรแช่งของมึง แล้วมึงเป็นลูกเป็นหลานมาจากใคร มึงเป็นโคตรไหนอย่างนี้ ให้ได้มีปัญหามัน อย่างนี้ไม่มีเลย หมดโดยสิ้นเชิงตั้งแต่บัดนั้นมา พวกนี้ละกิเลส ถ้ากิเลสหมดไปความยุ่งทั้งหมดสามแดน โลกธาตุนี้หมดโดยสิ้นเชิง มีกิเลสตัวก่อเหตุตั้งแต่ส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดสุดยอดมารวมอยู่ที่ใจหมด พอขาดสะบั้นลงจากนี้แล้วหมดโดยสิ้นเชิงไม่มีเหลือเลย จากนั้นมาก็เรียกว่านิพพานเที่ยง หรือธรรมธาตุ

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา เรื่อง **กิเลสขาดจากใจอยู่ไหนสบายหมด**  
*เทศน์อบรมภรรวาราส ณ วัดป่าบ้านตาด เมื่อวันที่ ๙ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙*

**ผู้กำกับอ่านคำถาม :** ลูกมีปัญหาที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับใจลูกเจ้าคะ ลูกไปชอบผู้ชายที่มีภรรยาอยู่แล้ว แค่อคิดใจลูกก็ไม่ดีเลย เพราะไม่ใช่ของเรา ดังที่หลวงตาเทศน์สอนเสมอ ลูกจึงพยายามตัดใจตัวเอง จึงหันเข้ามาภาวนา พุทโธๆๆ ตามหลวงตาสอนเจ้าคะ และถึงเวลาพิจารณาอสุภะ ก็พยายามเพ่งมาที่ตัวลูกเอง ทุกอย่างให้อยู่ตามขั้น ตอนทีหลวงตาสอนเสมอ ปรากฏได้ผลดี คือจิตลูกก็สงบเย็น จิตมีความระวังรอบคอบขึ้นมาก ใจก็ไม่ฟุ้งข่านไปคิดถึงผู้ชายคนนั้น ยังได้เห็นความจริงของร่างกายลูก ร่างกายเขา จิตมันก็ตัดได้ทันที เพราะอานาภาพของธรรมของการพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง ลูกจึงแค่เขียนมากราบเรียนสาธุถึงบุญคุณของหลวงตาไว้เหนือชีวิตของลูก ที่ให้ลูกหลุดพ้นจากความหลง และให้เห็นธรรมที่เป็นจริงเจ้าคะ (จาก นิภาพรรณ)

**หลวงตา :** ก็ไม่มีอะไร ก็เป็นธรรมดาของจิตที่ตั้งใจปฏิบัติธรรม อะไรมาเป็นข้าศึกก็เล่าออกมาตามเรื่อง ก็เป็นธรรมดาไป อย่างที่ว่าเขามีเมียอยู่แล้วไปรักเขา มันห้ามไม่ได้แหละจิตนี้มันเหมือนลิง ให้มันมีก็ร้อยเมียมันก็รักได้จิต มีก็ร้อยตัวมันก็รักได้เหมือนกัน นี่เรียกว่ากิเลส ที่นี้ธรรมแก้เข้าไปดังที่เขาแก้ ลูกต้อง พิจารณาอสุภะอสุภัง **ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา** มันเป็นเหมือนกันหมด ที่นี้มันก็ลดลงๆ จนกระทั่งราบไปเลย ที่เขาวานี้ถูกต้องแล้ว อันนี้โลกมันมีอยู่ทั่วไป แต่เขาไม่ได้ภาวนา เขาไม่ได้มาเล่าให้ฟังเฉยๆ

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา เรื่อง **ที่นี้ไม่ยุ่ง ที่นี้ไม่วุ่นวาย**  
*เทศน์อบรมภรรวาราส ณ วัดป่าบ้านตาด เมื่อวันที่ ๘ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙*



เทศน์อบรม โดย..  
หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

# กาเมสุมิจฉาจาร

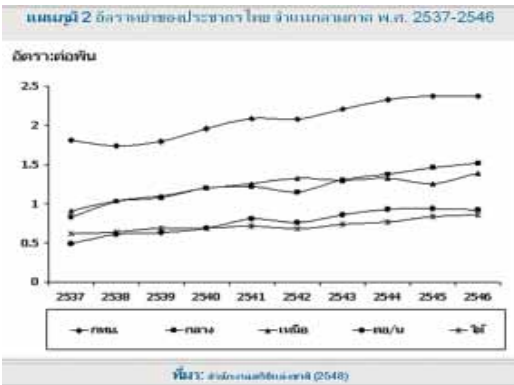
**กาเมสุ มิจฉาจาร** นี้ยิ่งเป็นตัวร้ายแรงมาก กาเมสุมิจฉาจาร หมายถึงว่า การทำความชั่วด้วยราคะ ตัณหา ไม่มีขอบเขตเหตุผลเลยอย่างนี้ทำให้ผู้อื่นเสียใจมาก

เทียบเข้ามาใกล้ๆ คำว่า กาเมสุ มิจฉาจาร อย่าทำนอกกริตนอกรอยที่ธรรมท่านไม่นิยม อย่าทำตามกิเลสนิยมชมชอบอย่างเดียว จะเป็นพินเป็นไฟเผาไหม้เรา เช่นเรามีผ้าเดียวเมียเดียว นี่เป็นทางผ่อนคลายของพระพุทธเจ้า ให้ภรรยาสวดวิโมกข์ที่เป็นชาวพุทธเราปฏิบัติให้อยู่ในกรอบแห่งศีลแห่งธรรม เป็นผู้**อปปีจฉตา** คือมีความมักน้อย มีเพียงผ้าเดียวเมียเดียว เป็นสมบัติอันล้ำค่าแล้วสำหรับผ้าเมียคู่หนึ่ง

แต่ถ้ามีสองชิ้นมาสามชิ้นมาเป็นยังไง เราเทียบชื ผ้าไปมีเมียน้อยขึ้นมาเพียงคนเดียว เมียหลวงเป็นยังไง จะสลบไสลไปแล้ว ยิ่งผ้าไปมีเมียมาสิบคนยี่สิบคนแข่งหมาไปเลย หมามันไม่มีเมียมากแหละ แต่ที่มนุษย์ใจทรามนี้มีมากกว่าหมา มันไปหากว่านเอาหมดที่ลับที่แจ่งหน้าด่านไปด้วยอำนาจแห่งกาเมสุมิจฉาจารขึ้นหน้ามัน เป็นบ้าไม่มีเวลาสร้างคือตัวกามราคะตัณหา ได้เท่าไรยิ่งอยากๆ ได้เท่าไรยิ่งร้อนยิ่งเผาเข้าไปๆ เมียหลวงอยู่บ้านสลบตายทั้งเป็นไปเลย วาดภาพดูเป็นยังไง

ผ้าหนึ่งเมียหนึ่งนี่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้อยู่ในกรอบในความเป็นภรรยา สละราคะตัณหาเหล่านี้ไม่ได้ก็ขอให้อยู่ในกรอบ คือเป็นไฟในเตา อย่าให้มันลุกลามออกจากเตา เตาก็คือ ผ้าก็เป็นเตาของเมีย เมียก็เป็นเตาไฟของผ้า ให้ต่างคนต่างปฏิบัติตัวถึงขนาดที่ว่าขีดเส้นตายให้เลย ห้ามไม่ให้ออกนอกเตา จะลุกลามไปไหม้ที่ไหนไม่เลือกหน้า เช่นไปได้เมียสองคน นี้ออกจากเตาแล้วนะ สองคนเผาขนาดนี้ สามคนเผาขนาดไหน สี่คนห้าคนไหม้ทั้งครอบครัวเหี้ยมเรื้อนแหลกเหลวไปหมด เมียไปหาผ้าอีกสองคนสามคนก็แบบเดียวกัน นี่เรียกว่าไฟนอกเตา เป็นไฟทั้งนั้นไม่ได้เป็นคุณ ท่านเรียกว่ากามโทษ มหันตโทษอยู่ที่กามกิเลสกินไม่มีวันอิ่มพอ หามาเท่าไรได้เท่าไร ยิ่งลุกลามเหมือนไฟได้เชื้อ คือราคะตัณหาแน่แล

ท่านจึงบีบบังคับให้อยู่ในกรอบแห่งความพอดี บอกไว้ชัดเจนเลยว่าให้มีผ้าเดียวเมียเดียว ให้มีความปรารถนาน้อยที่สุด คือผ้าเดียวเมียเดียวเท่านั้นเหมาะสมแล้ว เป็นที่ฝากเป็นฝากตายกันได้ ชื่อสัตย์สุจริตต่อกัน ทุกสิ่งทุกอย่างสมบัติเงินทองข้าวของได้มามากน้อย ไม่มีทางรั่วไหลแตกซิมไปไหน เข้าสู่



ในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา สังคมไทยมีการหย่าร้างเพิ่มขึ้น ๒ เท่าตัว จากปี ๒๕๓๙-๒๕๔๙

ข้อมูลในปี ๒๕๔๙ มีผู้จดทะเบียนสมรส ๓๔๗,๙๑๓ คู่ หย่า ๙๑,๑๕๕ คู่ มีการหย่าร้าง ๑ คู่ทุกๆ การจดทะเบียน ๕ คู่ โดยเฉลี่ยหย่าร้างกันชั่วโมงละ ๑๐ คู่ อีกทั้งสภาพครอบครัวไทย มีแนวโน้มเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น โดยล่าสุดทั่วประเทศมีครอบครัวเดี่ยว ๙.๔ ล้านครอบครัว ทำให้เสี่ยงต่อปัญหาความเปราะบาง และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข้อมูลจากกรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย)

แต่ถ้ามีธรรมแล้วความรู้วิชาที่เราเรียนมามากน้อยนั้น จะมาเป็นความดีทำประโยชน์แก่ตัวของเรา ทำประโยชน์แก่โลกส่วนรวมไปได้หมด เพราะวิชาธรรมท่านไม่พาเป็นความเสียหาย วิชาที่เรียนมาแขนงนี้เรียนมาเพื่อทำงานประเภทใดๆ จะทำงานประเภทนั้น สิ่งใดที่จะเป็นประโยชน์แก่ชาติบ้านเมือง ธรรมะท่านจะบ่งบอกๆ สิ่งใดที่จะเป็นความฉิบหายแก่ตนแล้วท่านจะหักห้ามทันที เราปฏิบัติตามนั้นเรียกว่าเราเป็นลูกชาวพุทธมีศีลมีธรรม เราอย่าปล่อยให้ไปไปตามความทะเยอทะยาน

ความอยากนี่คือน้ำล้นฝั่งตลอดมาตั้งกับตั้งกลับแล้ว เฉพาะอย่างยิ่งก็คือราคะตัณหา มันท่วมท้นหัวใจสัตว์โลกเผาสัตว์โลกมาเพราะอำนาจแห่งราคะตัณหาที่กักปัดกลับแล้ว ที่นี้มาเผาเราก็ดั้งแต่วันรู้แจ้งสภาพมา ติดดินไปตามราคะ

จุดเดียวกัน ฟุ้งเป็นฟุ้งตาย มีความอบอุ่นต่อกัน ผากเป็น ผากตายต่อกันในความเป็นผู้เดียวเมียเดียว ไม่เป็นน้ำไหลบ่าที่จะไหลสะท้อนกลับมาท่วมท้นหัวใจเรา นี่เรียกว่าเหมาะสมแล้ว พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ทรงห้าม เราปฏิบัติตามศีลข้อนี้จะมีความสงบร่มเย็น

แต่เวลานี้กามกิเลสที่กำลังลูกกลมมากนะ เรียนมากเรียนน้อยกิเลสมันเอามาเป็นเครื่องมือทั้งนั้น เราอย่าเข้าใจว่าเราเรียนมากเรียนน้อย เรียนมาได้เท่าไร จะเป็นคุณต่อตัวเองและเป็นคุณต่อส่วนรวมตลอดถึงชาติบ้านเมืองเสมอไปนะ ถ้าปล่อยให้กิเลสเอาเป็นเครื่องมือแล้ว วิชาความรู้นี่จะเป็นไฟเผาโลกได้มากกว่า คนธรรมดาที่ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาเป็นไหนๆ ถ้าไม่มีธรรมเข้าแทรกเข้ากำกับรักษา ไม่มีเบรคห้ามล้อ จะเสียหายได้อย่างมากยิ่งกว่าคนธรรมดาเรา นี่ละอำนาจแห่งราคะตัณหาที่มันเหนือทุกอย่าง เรียนมามากเท่าไรยิ่งเป็นเครื่องส่งเสริมราคะตัณหาได้ดี มีช่องทางรอบตัวที่จะทำความชั่วช้าลามก เพราะอำนาจแห่งกิเลสตัณหา มันผลักดันออกไป

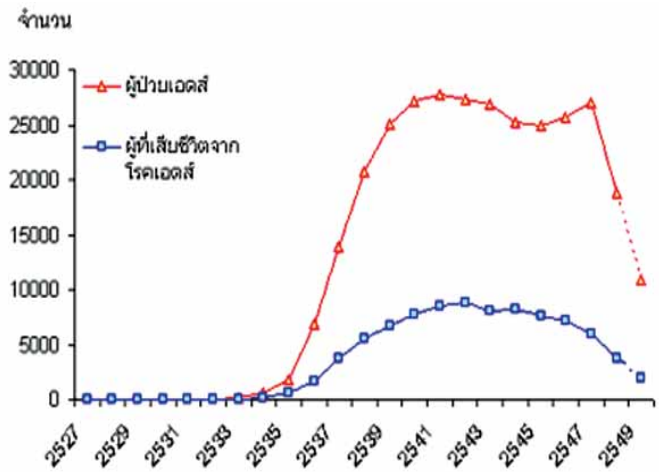


ในปี ๒๕๔๘ มีผู้หญิงทั่วโลกตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ประมาณ ๘๐ ล้านคน ในจำนวนนี้มีการทำแท้งกว่า ๒๐ ล้านคน มีจำนวนผู้ติดเชื้อจากการทำแท้งปีละกว่า ๓ ล้านคน และเสียชีวิตปีละ ๖๘,๐๐๐ คน หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ ๘ คน หรือตาย ๑ คน ทุก ๘ นาที (ข้อมูลจากองค์การสหประชาชาติ)

# กาพย์ บึงกาฬ

ตัณหา ไม่ว่าจะผู้หญิงไม่ว่าผู้ชาย ราคะตัณหาฝังอยู่ที่หัวใจเหมือนกัน เพศหญิงเพศชายนี้เป็นเพศคู่เดียวกัน เป็นเครื่องมือของราคะตัณหาที่ฝังอยู่ในหัวใจด้วยกัน เพราะฉะนั้นผู้หญิงกับผู้ชายจึงไม่ได้กลัวกัน มีแต่ดึงดูดกันโดยถ่ายเดียว ตามหลักธรรมชาติของมันเคยเป็นมาอย่างนั้นดั้งเดิม

สำนักบรรณคดีวิทยา กระทรวงสาธารณสุข รายงานสถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย จนถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๑ ที่ผ่านมาว่ามีผู้ติดเชื้อเอดส์สะสมแล้ว ๑,๐๙๒,๓๒๗ คน เสียชีวิตแล้ว ๕๕๑,๕๐๕ คน ส่วนกลุ่มผู้ติดเชื้อที่ยังต้องดูแลอยู่มีจำนวน ๕๔๐,๘๒๒ คน ซึ่งต้องใช้เวลาคูแกล ๕ ถึง ๑๐ ปี จึงจะเสียชีวิต โดยที่ขณะนี้ในประเทศไทยมีปัญหาผู้ติดเชื้อรายใหม่ๆ เพิ่มขึ้น



นี่พูดเปิดเผยให้พี่น้องทั้งหลายฟัง ให้เห็นโทษของกิเลสตัวนี้ว่ามันหน้าด้าน มันกลืนได้ตลอดเวลา ทั้งที่แฉงที่ลับเมื่อได้โอกาส แต่มันไม่เปิดเผยตัวของมัน ธรรมเข้าไปเปิดเผยตัวของมันออกมาเสียบ้าง เพื่อให้โลกที่มีธรรมในใจได้มองเห็นโทษของมันแล้วพยายามหักห้ามกัน

ตัวลามกที่สุดคือราคะตัณหา มันหากินทั้งที่ลับที่แฉง พอฉวยโอกาสได้ตรงไหนมันออกทั้งนั้นๆ เพราะมันหิวมันโหย มันไม่มีวันอิ่มพอ หาเมียมาร้อยคนก็ไม่พอ หาพ่อมาร้อยคนก็ไม่พอ อยากได้พันคน อยากได้มากกว่านั้นอีก แล้วกระจายออกไปจากนั้น หัวดินแดนนี้ให้เป็นตัวของเราทั้งหมด ผู้ชายหัวดินแดน เอ้า ผู้หญิงทั่วโลกนี้ให้เป็นเมียของเราทั้งหมด นี่ละคือความอยากความทะเยอทะยานของใจนี้ มันเหมือนกับไฟได้เชื้อ เชื้อไฟมีมากมีน้อยเท่าไรเราอย่าเข้าใจว่าไฟจะถอยเชื้อนะ ไฟจะอ่อนต่อเชื้อ ไฟจะกลัวเชื้อไม่มี มันต้องลุกลามไปหมดจนกระทั่งไม่มีอะไรจะไหม้มันนั่นแหละ



สำนักงานเอดส์แห่งสหประชาชาติ ได้สรุปสถานการณ์เอดส์ (๘ ธค. ๒๕๕๑) ว่าจำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์ทั่วโลก ประมาณ ๓๓ ล้านคน  
 ทุกวันที่ผ่านไป ชีวิตผู้ป่วยเอดส์ทั่วโลกจะถูกกลืนหายไปเฉลี่ยวันละ ๕,๗๐๐ ราย หรือคิดเป็นอัตราผู้ป่วยเอดส์ทั่วโลก ล้มตายลง ๑ คน ทุกๆ ๑๕ วินาทีโดยประมาณ ขณะที่จำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ ซึ่งยังคงมีอัตราการเพิ่มขึ้นถึงวันละ ๖,๘๐๐ รายทุกๆ วัน

อันนี้ราคะตัณหา ท่านว่า **ราคาคุคินา** ไฟคือราคะตัณหาตัวนี้ก็เป็นน้ำล้นฝั่ง เป็นกองไฟเผาไหม้ไม่มีหยุดหย่อน ถ้าให้ได้ตามมันนี้เรียกว่าเริ่มไสเชื้อเข้าไฟแล้ว มีผิวเดียวเมียเดียวเท่านั้นพอดิบพอดิ หุงต้มแกงในเตาของตนเองสะดวกสบาย ถ้ามีสองเข้ามาแล้วนี้เป็นไฟนอกเตา เรียกว่าเพิ่มเชื้อไฟเข้าแล้ว จะเผา





หมดครอบครัวฟัวเมียลูกเล็กเด็กแดง เป็นพี่น้องไฟตามๆ กันหมด เพราะ ราคาคูณา ไฟคือราคานี้ไม่มี ความอึดพอ พระองค์ทรงเห็นเหตุแห่งความไม่อึดพอของมัน และจะมีแต่ความเพิ่มทุกซิปโดยถ่ายเดียว เมื่อสัตว์โลกทะเลาะทะเลาะตามมัน จึงต้องหักห้ามเอาไว้ให้อยู่ในระดับพอดี พออยู่กันได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้วว่า กาเมสุมิจฉาจาร ให้อยู่ในกรอบ แห่งฟัวแห่งเมีย อย่าล่วงล้ำเขตแดนของกันและกัน นั่นเป็นของเขา นี่เป็นของเรา นั่นลูกเขา นั่นฟัวเขา นั่นเมียเรา นี่เมียเรา นี่คือขอบ คือเขต ให้อยู่ในนี้แล้วก็จะผาสุกร่มเย็น



ท่านให้เป็นความขมเขยว่ากามคุณ คือกามเป็นคุณ เนื่องจาก ฟัวเมียปฏิบัติต่อกันตามหลักศีลหลักธรรมที่ท่านสอนไว้ ด้วยความเป็นผู้มีความมักน้อย เพียงฟัวเดียวเมีย เดียวเท่านั้นพอแล้ว ไม่เอาอะไรมาเสริมซึ่งเป็นการเสริมไฟพร้อมในขณะเดียวกัน ผู้นี้เรียกว่ากามคุณ นอกจากนี้ ไปแล้วเป็นกามโทษมหันต์โทษทั้งนั้น ให้ท่านทั้งหลายจำไว้ กิเลสตัวนี้มันรุนแรงมาก ต้องอาศัยธรรม เท่านั้นบีบบังคับมันได้ นอกนั้นไม่มี ทางเลย

ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวนักศึกษา ต่างๆ ด้วยแล้วเร็วที่สุด พวกนี้ พวกไวไฟ ไปเรียนหนังสือตามโรงรำ โรงเรียนสถาบันต่างๆ สถานศึกษา ต่างๆ นี่มันเอาฟืนเอาไฟนี้ไปตั้ง ครอบครัวเหี้ยเรือนลูกเล็กเด็กแดง แดกออกจากห้อง ทุ้งๆที่กำลัง

ในปี ๒๕๔๘ มีเด็กที่มา รักษาอาการตกเลือดจากการทำแท้งเถื่อน โดยสำรวจจากเด็กที่มา รักษาอาการตกเลือดที่โรงพยาบาลทั่วประเทศ โดยคาดว่าวัยรุ่นหญิงทำ แท้งปีละ ๓๐๐,๐๐๐ คน หรือเฉลี่ย ๑,๐๐๐ คนต่อวัน (ข้อมูลจากศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น โรงพยาบาลรามธิบดี)



ยังศึกษาอยู่ นี่เพราะมันดันไปตามราคาตะต๋มหานี้ ทีนี้คำว่าไปศึกษาเล่าเรียน ก็ได้แต่ความเลวร้ายมาเต็มบ้าน เต็มเมือง สถานศึกษาต่างๆ แทนที่จะเป็นความมีสง่าราศีมีศักดิ์ศรีดีงาม เลยกลายเป็นสถานที่อบรมคน ให้เลวลงไปโดยลำดับๆ เลยหาคุณค่าไม่ได้เพราะอำนาจของราคาตะต๋มหานี้เข้าไปทำลายศักดิ์ศรีดีงาม แห่งความดีทั้งหลาย ที่ตั้งเป็นกฎเป็นระเบียบไว้ให้นั้นให้ฉิบหายไปหมด

นี่ละราคาตะต๋มหา จึงต้องให้ต่างคนต่างระมัดระวัง เฉพาะอย่างยิ่งพวกนักศึกษานี้พวกไวไฟ ผู้หญิงผู้ชายเห็นกันนี้เี่ยมรับกันแล้ว เพราะฉะนั้นจึงว่าผู้หญิงกับชายไม่เคยกลัวกัน เราอย่าเข้าใจว่าผู้หญิงกับชาย จะกลัวกัน เพราะธรรมชาตินี้เป็นเครื่องดึงดูดให้ถึงกันให้มีความรักชอบสมัครสมานไปเพื่อราคาตะต๋มหา นั้นแหละ มันหากเป็นอยู่ในภายในจิตใจของคน เราตำหนิใครไม่ได้ แต่เราเอาธรรมะออกมาแจ้งให้พี่น้องทั้งหลายได้ทราบ เพราะธรรมอย่างนี้ไม่มีใครนำออกมาแจ้ง เพราะกลัวกิเลสนั้นแล

อย่างจะขึ้นธรรมาสันนี้ก็ต้องกราบกิเลสเสียก่อนแล้วค่อยขึ้นธรรมาสัน ครั้นเวลาเทศน์ก็เทศน์ กราบกิเลสไปพร้อม ไม่ไปแตะกิเลสนะ ทุ้งๆ กิเลสมันชั่วช้าลามกขนาดไหนก็ต้องยอมมันไปๆ แตะมันไม่ได้นะ กิเลส ตัวชั่วช้าลามกที่สุดคือกิเลส แต่ชอบยอที่สุดคือกิเลส ใครไปแตะไม่ได้ นี่เราเปิดเผยความจริงของมัน ออกมา ซึ่งธรรมชาติเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำลายโลกอยู่ตลอดเวลา หากความสะดวกสบายไม่ได้เพราะราคา

# กามสุ บิดาจารย์

ตัณหานี้รบกวนมาก ดังที่สุนทรภู่แสดงไว้ น่าฟังนะ เราอ่านผ่านไปก็พอจำได้ จึงมาแสดงแก่พี่น้องลูกหลานทั้งหลาย พอเป็นคติเครื่องเตือนใจว่า

ราคะตัณหานี้สาหัส ถ้าใครตัดเสียได้เราให้ลอง

สู้อุตส่าห์หัดวิชาหาเงินทอง ก็เพราะของสิ่งเดียวมันเกี่ยวกวน

นั่นฟังซิ อันไหนท่านไม่ว่า แต่ตัวราคะตัณหาท่านว่า เพราะมันเจ้าหน้าเจ้าตาเจ้าอำนาจวาสนาทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนนามากน้อยนี่มันเป็นเจ้าของทันที ครองอำนาจไว้ นำไปใช้ในที่ต่างๆ สุดท้ายก็กามกิเลสนี้ลากไปๆ จึงไม่ค่อยมีความสุขความเจริญโลกเรา เพราะตัวนี้เข้ารบกวนเผาบ้านเผาเมือง โรงร่ำโรงเรียนสถานศึกษา ที่ราชการต่าง ๆ ไม่เลือก มันเข้าได้หมด กามกิเลสนี้ ราคะตัณหานี้อำนาจมาก ใครๆ เกรงขามมันทั้งนั้น ไม่เกรงขามแต่พระพุทธรเจ้า พระอรหันต์อรหันต์ท่านพาดหัวมันแหลกลไปเลย เพราะตัวนี้เป็นตัวทำลายท่านมานมนานตั้งกับตั้งกลับ ได้รับความทุกข์ความลำบาก ตัวนี้เป็นตัวออกหน้า เวลาท่านพาดมันขาดสะบั้นลงไปแล้วจึงประกาศโทษของมัน ให้พี่น้องทั้งหลายชาวพุทธของเราได้ทราบทั่วหน้ากัน

ในปี ๒๕๕๑ พบว่าหญิงกว่า ๔๖ ล้านคนทั่วโลกทำแท้ง และในจำนวนดังกล่าวประมาณ ๒๗ ล้านคนอยู่ในทวีปเอเชีย โดย ๗๘,๐๐๐ คนของผู้หญิงเหล่านี้ต้องเสียชีวิตลงจากการทำแท้งเฉลี่ยตาย ๑ คนทุก ๖.๗ นาที หรือ ๒๑๓ คนต่อวัน (ข้อมูลจากสภาวิชาการคุมกำเนิดภาคพื้นเอเชียแปซิฟิกประจำประเทศไทย)



ภาพผ่าชันสูตรศพหญิงทำแท้งพบศพเด็กในมดลูก

ถ้าละมันไม่ได้ก็ให้อยู่ในกรอบแห่งศีลแห่งธรรม ท่านก็วางธรรมะในศีลข้อสามนี้ไว้ ให้มีกรอบให้มีประมาณ ให้มีเขตมีแดน ผู้ที่อยู่ในวัยศึกษา ก็ให้เอาวัยศึกษาของตนเป็นกรอบเป็นเขตเป็นแดนของตัวเอง เวลานี้เป็นเวลาที่เรากำลังศึกษา ตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติตัวให้ดี ด้วยการศึกษา ด้วยความรู้ความรู้อันประดับกันไปด้วย อย่าเตร็ดเตร่เร่ร่อน อย่าสุกก่อนห้าม อย่าขายก่อนซื้อ เวลาผลตกออกมาแล้วละทะไปหมด ไม่มีใครซื้อ ก็ขายก่อนแล้วใครจะเอาอะไรมาซื้อ สุกก่อนห้ามมันและไปแล้วตั้งแต่ยังไม่ห้ามแล้วมีราคาที่ไหน ความรู้วิชาที่เรียนมาก็เป็นเครื่องสังเวทของกิเลสตัวสกปรกโสภณ ตัวเป็นพินเป็นไฟ



ปี ๒๕๔๘ พบว่ามีผู้หญิงตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศ ๕,๐๗๓ คน ขณะที่การสืบสวนจับกุมตัวผู้กระทำผิดได้เพียง ๒,๐๔๘ คน เท่านั้น (จากสถิติคดีอาชญากรรมในความผิดเกี่ยวกับเพศ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ)

เผาไหม้กันไปหมด นี่พระพุทธรเจ้าก็สอน สอนมนุษย์เรา นี้ มนุษย์เราทำความเลอะเทอะอย่างนี้



พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ท่าน ท่านไม่ได้ทำความเลอะเทอะอย่างนี้นะ แต่ท่านมีความเมตตาสงสารที่เอาพินเอาไฟเผาไหม้กัน ทั้งๆ ที่ลืมนตาเสียยิ่งกว่าตาแมว แต่เวลาทำความชั่วช้าลามกนั้นมันหลับตาทำไม่มีหิริโอตตัปปะ เรียนมาสูงมาต่ำขนาดไหนวิชาเหล่านั้นมันจับยึดเข้าในตู้ในหีบหมด มีแต่ราคาตัณหาตัวทะเยอทะยานนี้ ออกเฟ้นฟ่านเต็มตลาดลาดเลไปหมดเวลานี้ เฉพาะชาวพุทธในเมืองไทยของเรานี้ เลวขึ้นถึงขั้นจะเลวมากนะเวลานี้ ตามโรงจำโรงเรียนนี้ฟังไม่ได้ดูไม่ได้นะ เพราะวิชาอันนี้มันไม่ต้องเรียนมันเป็นอยู่ในหลักธรรมชาติ หัวใจของสัตว์โลกทั้งหญิงทั้งชาย



จากผลสำรวจล่าสุดของสวนดุสิตโพล (๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑) พบว่าวัยรุ่นร้อยละ ๕๒ มีเพื่อนหรือคนรู้จักทำแท้งในวัยเรียน และร้อยละ ๓๐ ต้องรักษาภาวะแทรกซ้อนหลังทำแท้ง ขณะที่อายุต่ำกว่า ๒๐ ปีตั้งครรรภ์ร้อยละ ๑๔.๗ สูงกว่าเป้าขององค์การอนามัยโลก ส่งผลให้มีเด็กถูกทอดทิ้งวันละ ๓ คน (จากภาพ เด็กน้อยเสียชีวิตในถังขยะ)

เพราะฉะนั้นจึงพูดให้ตรงๆ เลยว่า หญิงกับชายพบกันนี้อย่าเข้าใจว่าจะกลัวกันนะ เจอกันบ๊อบบ๊อบกันอันหนึ่งซึ่งอยู่ภายในทั้งใจหญิงใจชาย มันจะซึบซาบประสานกันทันที พอได้โอกาสที่จะสัมผัสสนทนากันเมื่อไร ตัวนี้จะออกไปเรื่อยเต้นเรื่อยๆ สุดท้ายก็รักกัน รักกันก็พันกันไป อยู่ในโรงจำโรงเรียนก็ลากกันไป ลูกแตกออกในโรงเรียนก็ไม่สำคัญ ถ้าตัวนี้ได้เข้าประสานแล้วมันเอาให้เป็นขนาดนั้นนะ ขอให้ลูกหลานทั้งหลายจงทราบเอาไว้ทุกคน ตัวนี้รุนแรงมากร้ายกาจมากและหน้าด้านมากที่สุดก็คือตัวนี้ ขอให้เอาศีลธรรมบังคับเอาไว้

เฉพาะนักเรียนนักศึกษาเวลานี้ หรือในหน้าที่การงานใดๆ ก็ตาม กิเลสราคะตัณหาที่มีทุกคนมันไม่มีคำว่าอ่อนวัยนะ กิเลสไม่มีอ่อนข้อ ไม่มีวัย ให้บังคับมันไว้ตลอดด้วยศีลด้วยธรรมนั้นอยู่กันได้ มนุษย์เรา ผัวเมียก็อยู่กันได้เป็นพาสูก สถานส่วนรวมใดๆ ก็ตาม ต่างคนต่างมีศีลมีธรรมเป็นเครื่องกำกับบังคับตนแล้ว จะแสดงออกมาแต่เรื่องศีลเรื่องธรรม เป็นความสง่าราศี เป็นความไว้ออกใจใจต่อกันและกัน เป็นความมอบอุ้นต่อกัน ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนก็ได้หลักวิชามาใช้ด้วยความสมบูรณ์พูนผล ไม่มีสิ่งล่อแหลมเหล่านี้เข้าไปทำลาย เราก็เป็นคนดีๆ นี่เรื่องศีล พระพุทธเจ้าสอนไว้เป็นความหมายเล็กน้อยหรือ

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา โดย  
หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน  
เรื่อง ฟันฟูชาติฟันฟูที่จิตใจ



### ฮาการ ๓๒

(หันทะ มะยั้ง ทะวัตติงสาการะปาจั้ง ะณามะ เส)



อะยั้ง โย เม กาโย

กายของเราเนี้แล

อุทธัง ปาทะตะลา

เบ็องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโธ เกสะมัตตะกา

เบ็องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ

บุโร นานัปะการัสสะ อะสุจิโน

เต็มไปด้วยของไม้สะอาด มีประการต่างๆ

อัติถิ อิมัสุมิง กาเย

มีอยู่ในกายนี้

เกสา คือผมทั้งหลาย



โลมา คือขนทั้งหลาย



นะขา คือเล็บทั้งหลาย



ทันตา คือฟันทั้งหลาย





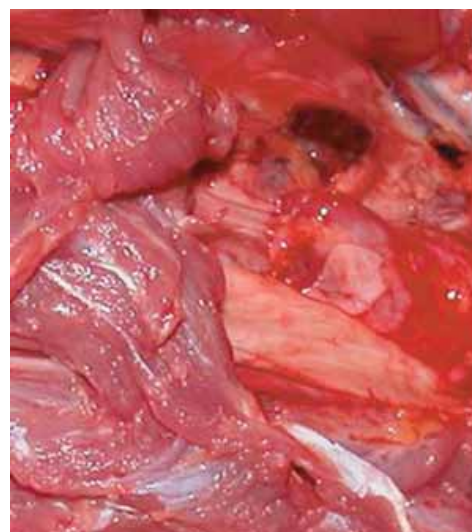
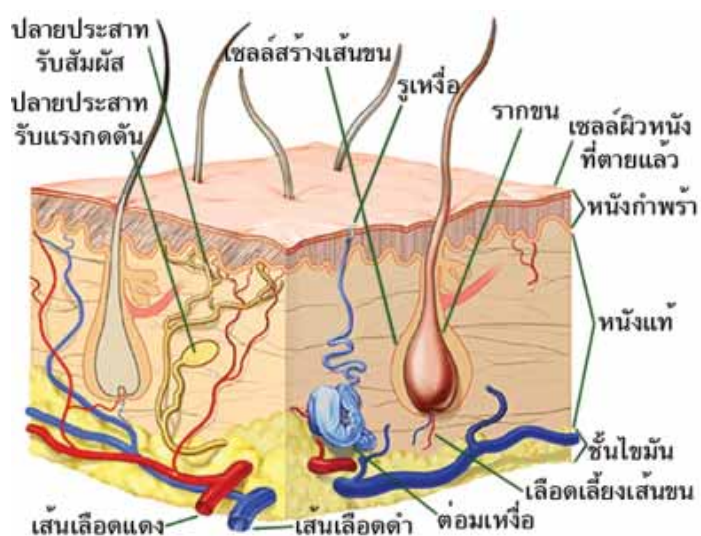
## ต้อ หนัง

“ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก  
ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก  
อาหารใหม่ อาหารเก่าเรียกว่าอาหารนอนท้อง  
แยกออกเป็นธาตุดิน เอากองไว้กองหนึ่งชะ...”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗  
วัดบรรพตคีรี(ภูจ้อก้อ) มุกดาหาร

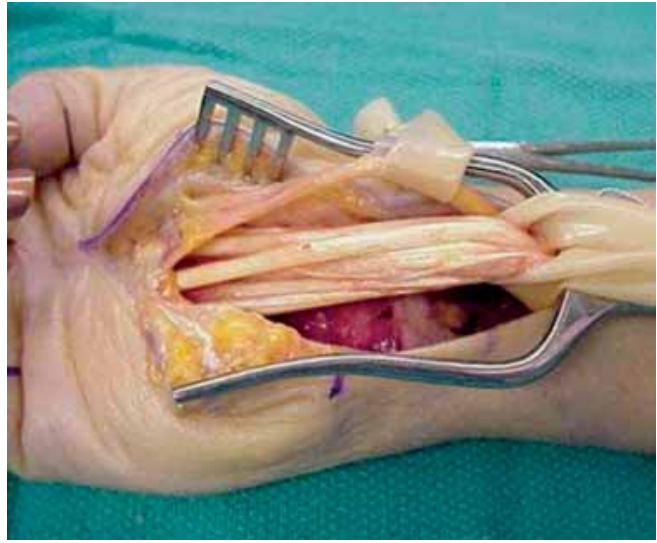


## มังสั้ง เนื้อ

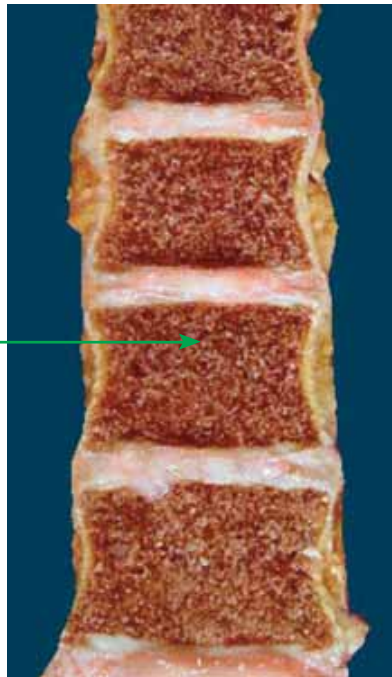


# อาหาร..๓๒

นหารู เอ็นทั้งหลาย



อัญฉิ กระดุกทั้งหลาย อัญฉิมิณชง เยื่อในกระดุก



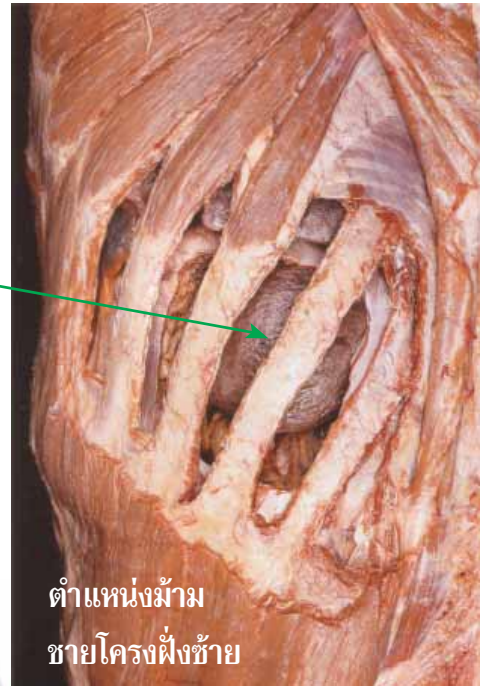
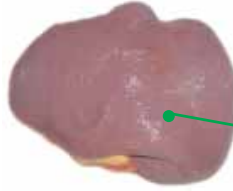
“กระดุก หรือ หน้ง เบื้องบน แต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป หลงก็หลงอันนี้ ถ้าไม่หลงอันนี้ก็ไม่ว่าเที่ยวใน วัฏสงสารอีก รู้ตามเป็นจริงก็ ต้องรู้อันนี้ เบื่อก็ต้องเบื่อกันนี้ หนายก็ต้องหนายอันนี้ คลายก็ต้องคลายอันนี้...”  
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

“นั่นก็ผม จิตก็จับอยู่ที่ผม นั่นก็ขน จิตก็จับอยู่ที่ขน นั่นก็เล็บ จิตก็จับอยู่ที่เล็บ นั่นก็ฟัน จิตก็จับอยู่ที่ฟัน นั่นก็หน้ง จิตก็จับอยู่ที่หน้ง...”  
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗



“ถ้าเวลาราคะจัด น้ำเลี้ยงหัวใจนี้ก็ดำเข้าบ้าง ถ้าโทษะจัด น้ำเลี้ยงหัวใจนี้ก็ยิ่งดำเข้าจัดเหตุ ฉะนั้น คนที่โกรธมันจึงหน้าดำ หน้าแดง โมหะตองอยู่ในขั้นธ สันดาน น้ำเลี้ยงหัวใจก็ไม่ใส เป็น ชุ่น ๆ อยู่  
 ไม่เหมือนน้ำเลี้ยงหัวใจ พระอรหันต์ เพราะท่านไม่มีโลก ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง...”  
 หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

วักกั๊ง ม้าม

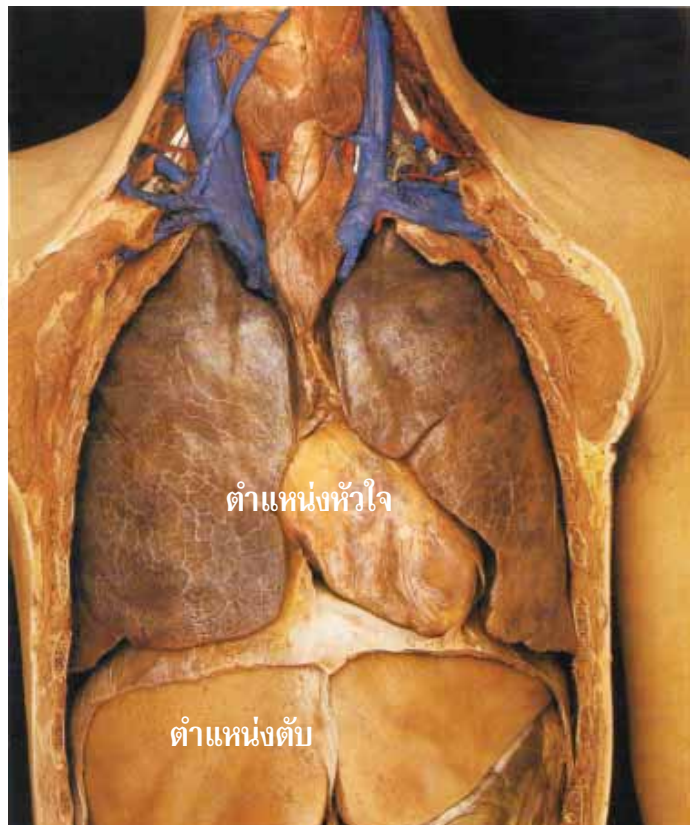
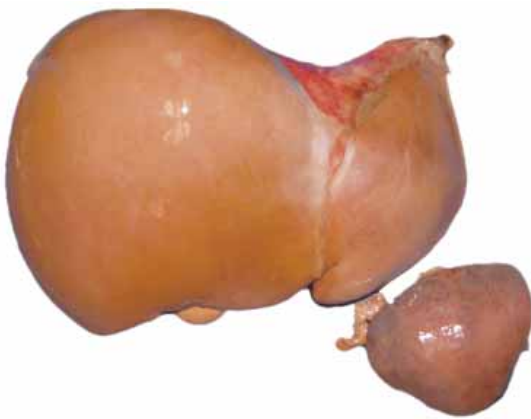


ตำแหน่งม้าม  
 ชายโครงฝั่งซ้าย

หะทะยั้ง หัวใจ



ยะกะนัง ตับ



ตำแหน่งหัวใจ

ตำแหน่งตับ

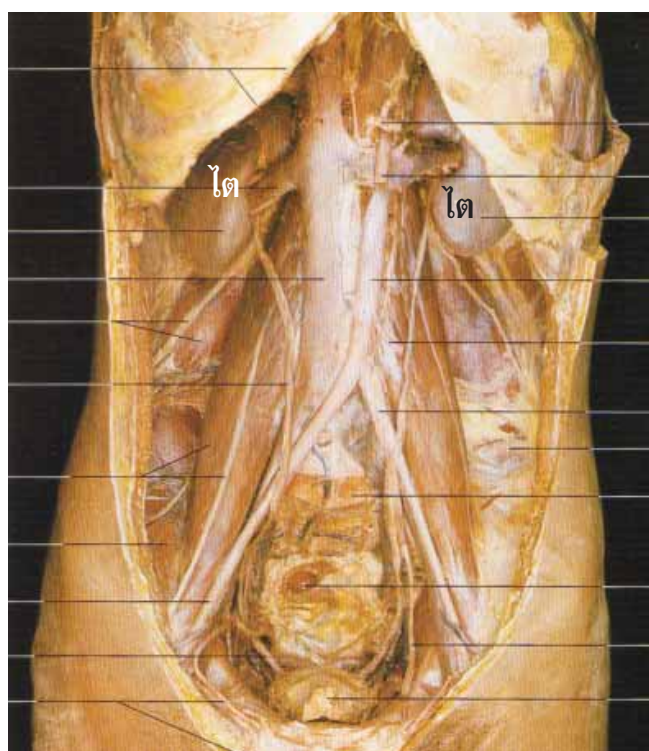
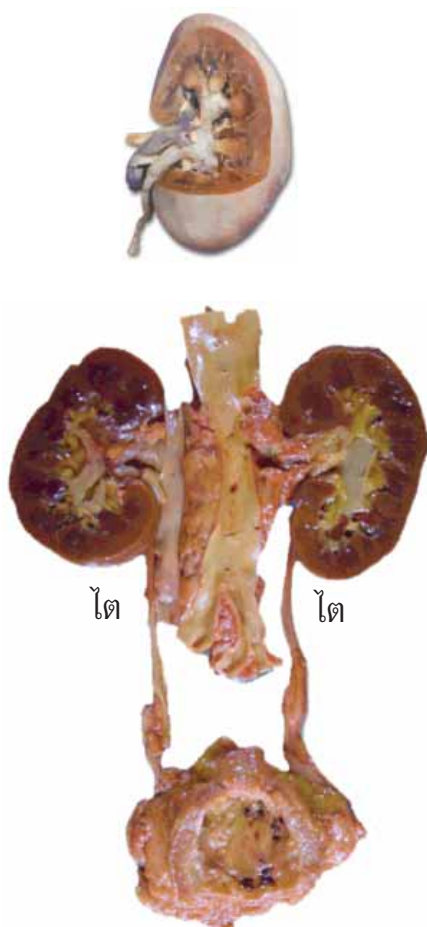
“ผู้ใดประมาทกายคตาสติ ก็คือ ประมาทพระนิพพาน  
 ผู้ใดพิจารณากายคตาสติ บ่อย ๆ ราคะของท่านผู้นั้นก็จะ เบาลง หรือหายไป ก็ถึงพระอนาคามี...”

# อาการ..๓๒

กิโลเมกัล      พังผืด



ปิยะกัณ      ไต



ไตกระเพาะปัสสาวะ





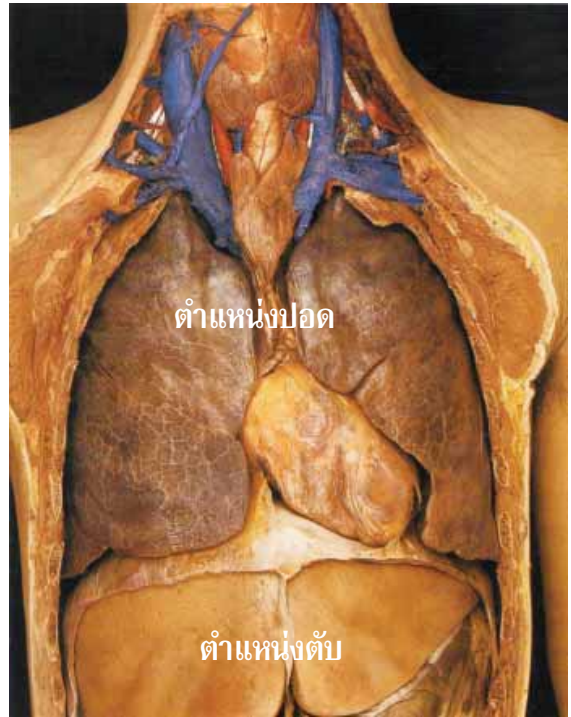
ปัสพาสิ่ง ปอด



อันตัง ไส้ใหญ่

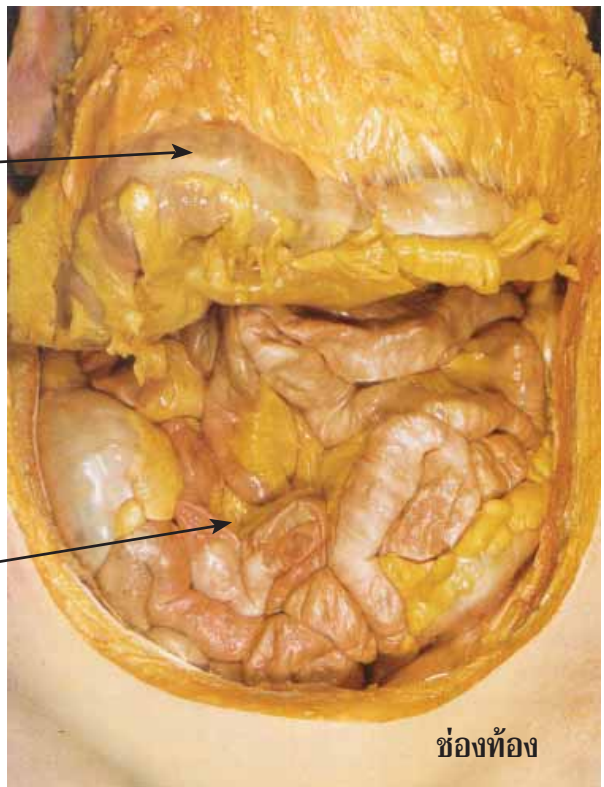


อันตะคุณัง ไส้หน้อย



ตำแหน่งปอด

ตำแหน่งตับ



ช่องท้อง

# อาหาร..๓๒

อุทธรียัง อาหารใหม่

กะรีสัง อาหารเก่า



ปิดตัง น้ำดี



“น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก  
น้ำมันไขข้อ น้ำมูตร แบ่งออกเป็นธาตุน้ำ ไปเป็นส่วนหนึ่งชะที่นี้...

ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ธาตุไฟ ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย  
ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย ไฟสีก็แยกออกไปอีกชะ เอาไปเป็นกองหนึ่ง ไว้ที่นี้...

ลมพัดขึ้นเบื้องบน ธาตุลมที่นี้ ลมหาว ลมเรอ ลมอ้าว ลมอ้าวกับลมอาเจียรก็อัน  
เดียวกัน ลมพัดลงเบื้องต่ำ พายลม ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะก็ลมดันลง ลมพัดลงเบื้องต่ำ  
ลมในท้องนอกไส้ ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามตัว ตามเส้นเอ็น ลมหายใจเข้า-ออก ที่นี้ก็แบ่ง  
ไปเป็นอีกส่วนหนึ่ง เป็นสี่ส่วนที่นี้”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มย. ๒๗



“วิปัสสนาก็คือปัญญา พิจารณาแยกแยะ ธาตุออก ตัวจิตใจ ตัวผู้รู้อยู่ที่ตรงกลาง อยู่ในระหว่างศูนย์กลางทางสี่แพร่ง นั่นก็ธาตุดิน นั่นก็ธาตุน้ำ นั่นก็ธาตุไฟ นั่นก็ธาตุลมชะที่นี้

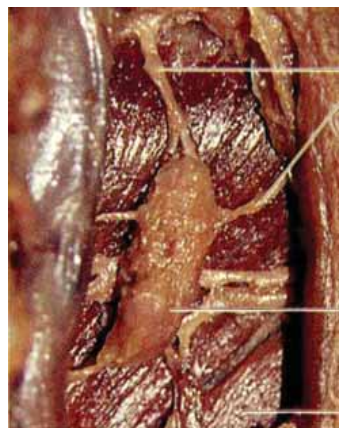
ตัวเรา ตัวเขา สัตว์ บุคคลไม่มีเสียแล้วที่นี้ ผู้หญิงก็ไม่มี ผู้ชายก็ไม่มีเสียแล้ว เป็นสักแต่ว่าธาตุ ส่วนผู้รู้ รู้ตามเป็นจริงของดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นแต่สักว่า “ผู้รู้” เสียแล้วที่นี้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ทั้งผู้รู้ด้วย ทั้งดินด้วย ทั้งน้ำด้วย ทั้งไฟด้วย ทั้งลมด้วย...”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มีย. ๒๗

เสมหะ น้ำเสลด



ปุพฺพไฟ น้ำเหลือง ต่อมมน้ำเหลือง

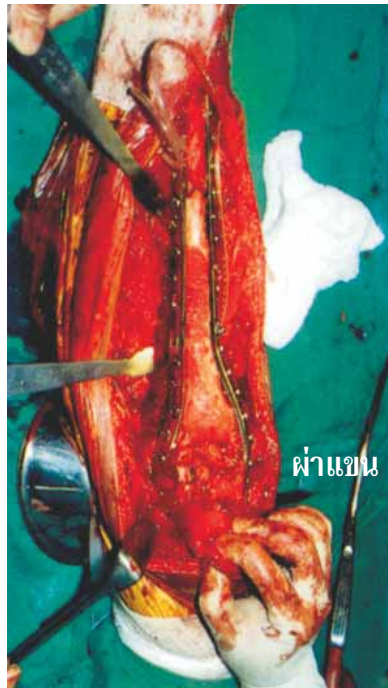


“อันนี้ก็เป็นอุบายภาวนาแบบหนึ่ง ถ้าหากว่าไม่พิจารณาแบบนี้ที่ไหนชัด เราก็เพ่งที่นั่น ที่ไหนปฏิบัติมาก เราก็เพ่งที่นั่น เมื่อเห็นอันใดอันหนึ่งเป็นปฏิภูมิลิ่งอื่น ๆ ก็เป็นไปตามกัน...”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มีย. ๒๗

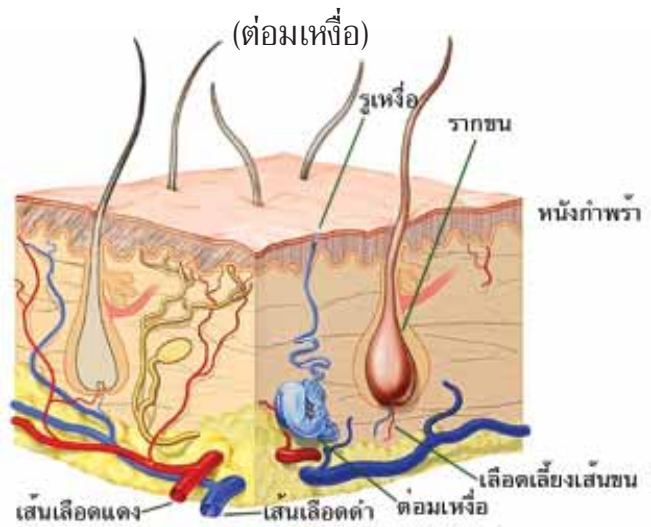
# อาการ..๓๒

โลหิตง น้ำเลือด



เส้นเลือด (มือ)

เสโท น้ำเหลือง



เมโท น้ำมันขุ่น





### อัสน์ น้ำตา



### วะสา น้ำมันเหลว



### เขโฬ น้ำลาย



“น้ำลาย ที่เกิดน้ำลายอยู่ใต้ลิ้น ไหลออกจากกระพุ้งแก้มทั้งสอง แล้วก็บ้วน ออกทิ้ง เมื่อบ้วนออกแล้ว จะเอาคืนมาอม อีกก็ไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งปฏิฑูต สกปรก โสภม...

..ให้จำไว้เนื้อ ท่านบอกอย่างนี้เรียกว่าสัญญา อสุภสัญญา มันจะไประงับราคะ สัญญา สัญญาต่อสัญญาจะระงับกันจะรบกัันที่นี้...”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มีย. ๒๗

### ข้างช่องปาก



# อาการ..๓๒

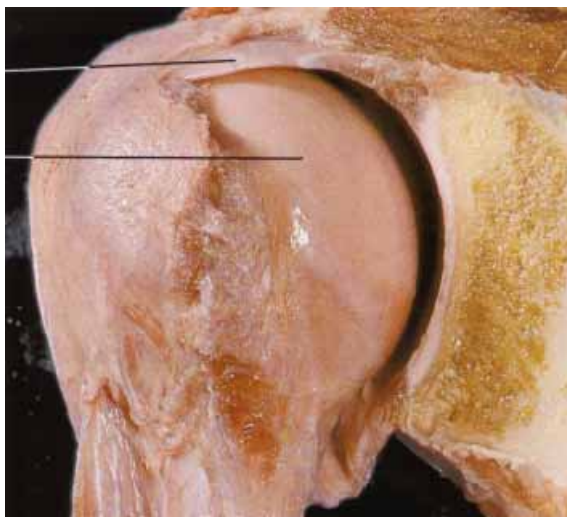
สิงฆาณิกา น้ำมูก



ภาพตัดขวางด้านข้างใบหน้า , จมูก



ละลิกา น้ำมันไขข้อ



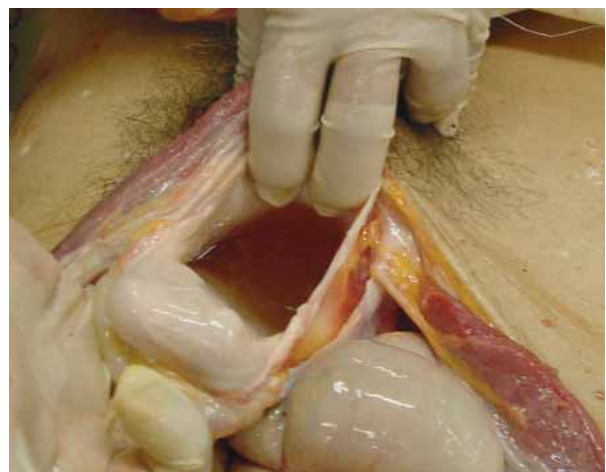
“กายนกร พิจารณากายแบบคายน  
จะไม่หลงกายอีก จะได้ไม่มาก่อธาตุดิน  
น้ำ ไฟ ลมอีก จะสลดสังเวชที่ตนเคย  
หลงมา ที่หลงถือว่าสวยว่างามก็เพราะ  
หนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่  
สะอาดต่าง ๆ อุปมาเหมือนหม้อที่ใส่ของ  
โสโครกไว้”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

มุตตัง น้ำมูตร (ปัสสาวะ)

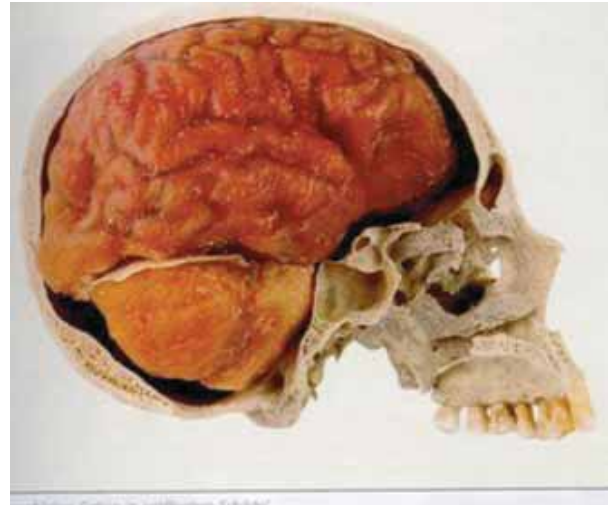
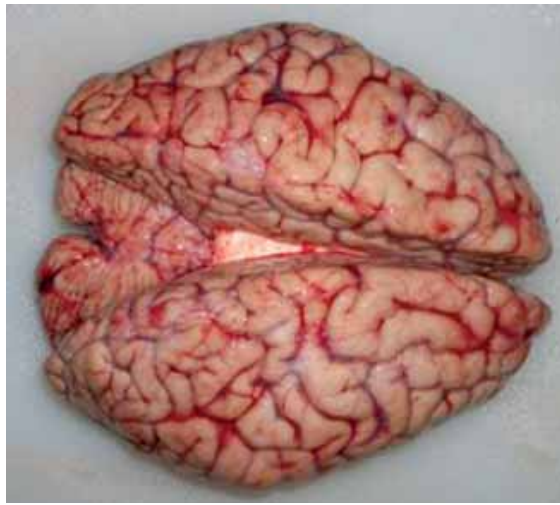


กระเพาะปัสสาวะ





มัตละเก มัตละลุงคัง เยื่อในสมองคี่ระะ



เอะวะมะยัง เม กาโย

กายของเรานี้อย่างนี้

อุทธัง ปาทะตะลา

เบื่องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโธ เกสะมัตละกา

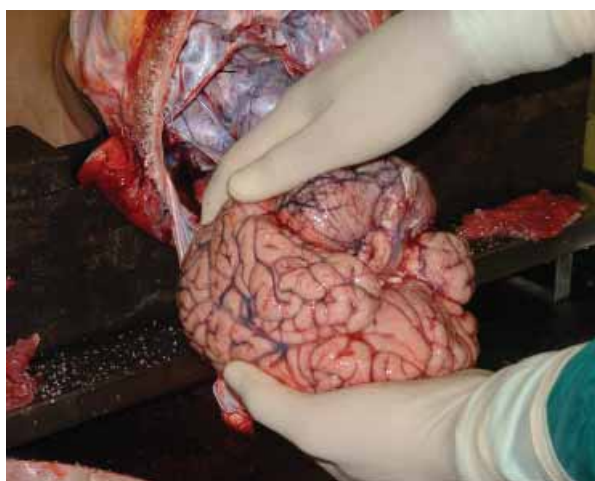
เบื่องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ

บูโร นาน์ปะการัสสะ อสุจิโน

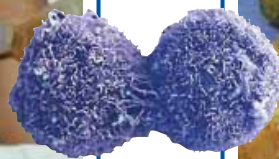
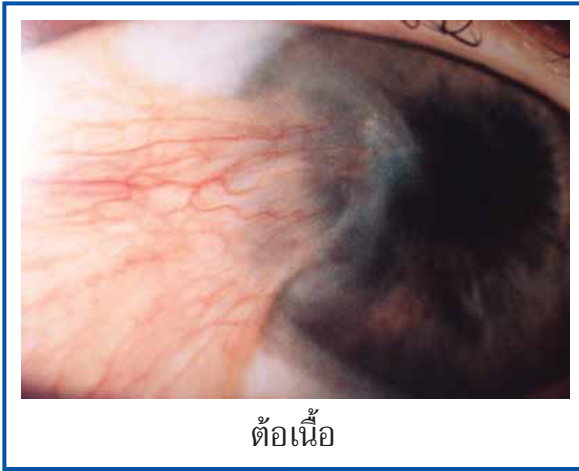
เต็มไปด้วยของไม้สะอาด มีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล



## ภารา ทเว ปีญะ ชันธา “ชันธัง ๕ เป็นทุกข์อย่างยิ่ง”



ทุกขัญญา สกลร่างกายนี้เป็นของทุกข์มาก มีทุกข์มีโทษมาก รวมอาพาธต่างๆ ตั้งอยู่ในร่างกายนี้โรคในตา โรคในหู โรคในจมูก โรคในลิ้น โรคในกาย โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคริดสีดวง ลำไส้ โรคในปาก โรคในฟัน โรคในลิ้น โรคในกระเพาะอาหาร โรคในตับ โรคในป

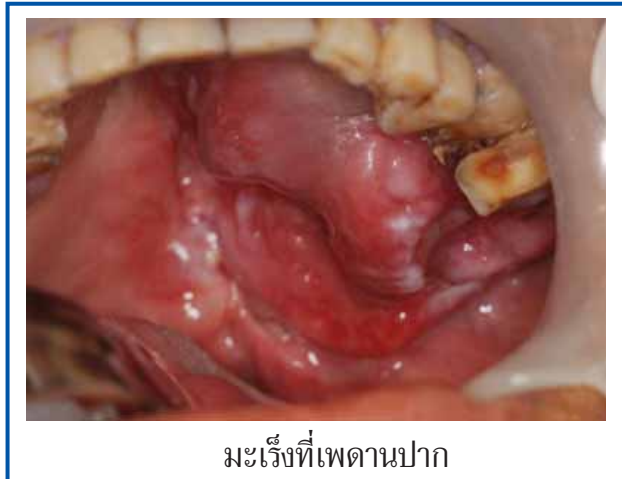


เซลล์มะเร็งปอด

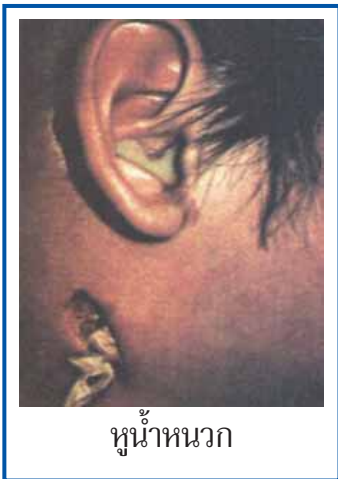




ริดสีดวงทวาร



มะเร็งที่เพดานปาก



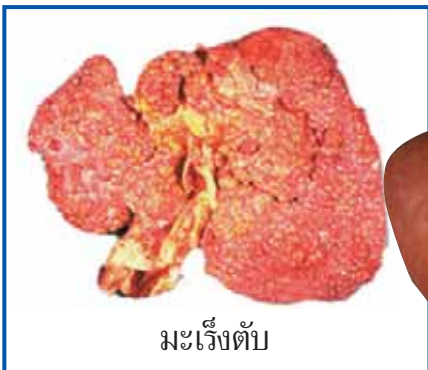
หูน้ำหนวก



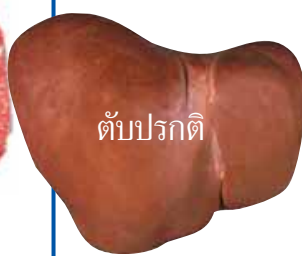
ตามขากรรไกรหัก



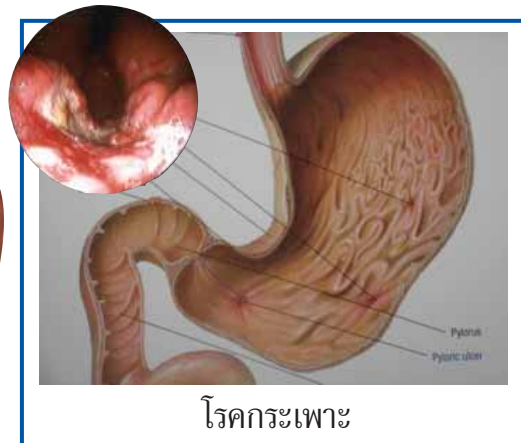
เนื้อสมองอักเสบ



มะเร็งตับ



ตับปรกติ



โรคระเพาะ



โรคผิวหนัง



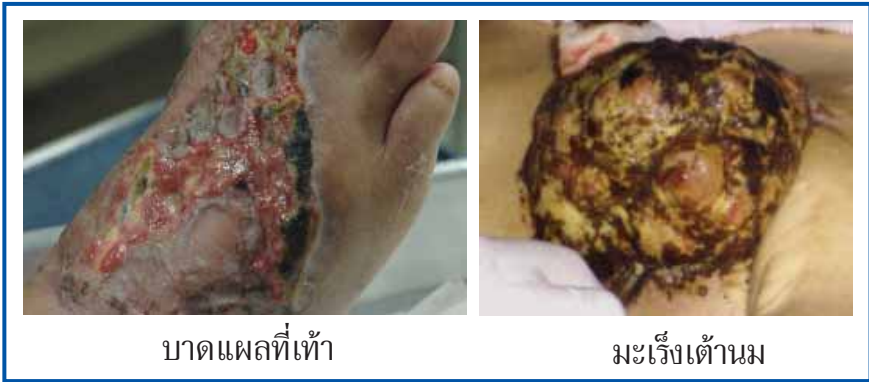
โรคอวัยวะสืบพันธุ์ชาย



โรคอวัยวะสืบพันธุ์หญิง



# บรรณญาติ



สรรพโรคทั้งปวงมีทั้งร้อยแปดพันประการ มันเกิด  
อยู่ที่นี้ มันก็ตายอยู่ที่นี้ มันก็เกิดอยู่ที่นี้... เป็นที่เกิดของมัน  
กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เหล่าอาหารต่างๆ ล้วนตั้งอยู่  
ในกายนี้





## มรณานุสติ

พี่น้องทั้งหลายให้ปลง อนิจจัง ทุกขัง อนตตานุ  
 นะ ทุกคนที่มานี้ไม่มีเว้นแต่รายเดี๋ยวนะ ให้น้อม  
 เข้ามาหาตัวเองๆ ทุกคนๆ เรื่องกรรมกรรมจะมาก  
 ที่สุดในจุดนี้ คนนี้ก็กำลังจะดับตาย คนนั้นกำลัง จะ  
 ดับตาย คนทั้งหมดนี้กำลังจะดับตาย สุดท้าย หลวง  
 ตาบัว ก็กำลังจะดับตายเหมือนกัน แล้วโลกนี้มันอยู่ได้ไหม เรา  
 เทียบเรื่องความตายใครกลัวทั้งนั้น

เพราะอย่างนั้นจึงสร้างกรรมเข้าสู่จิตใจ ธรรมนี้เป็นน้ำ ดับไฟ สงบเย็นไปเลยนะ ไม่  
 ติดไม่ดับ ไม่กลัวเป็นกลัวตาย ธรรมเข้าสู่ใจแล้วสงบแล้วไป อย่างนั้นละ

นี่ให้พากันระลึกถึงความตายนะ ความตายมันก็มีอยู่กับทุกรูปทุกนามไม่เว้น เหล่านี้จะตาย  
 ด้วยกัน เวลายังไม่ตายให้สังขมาความตายนะเข้าไป ให้จิตได้มีธรรมแล้วจะเย็นไปหมด มันจะปล่อย  
 ความยุ่งเหยิงวุ่นวายเป็นไฟเผาหัวอกมันจะปล่อย ปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา พอจิตสงบเย็นเท่าไร  
 ก็ยิ่งปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา เย็นเต็มที่แล้วปล่อยหมด ไม่มีอะไรจะติดในหัวใจของพระอรหันต์  
 ไม่มี เรียกว่าหมดโดยสิ้นเชิง

นั่นละการประพาศธรรมมาถึงที่สุดจุดหมายปลายทาง ได้แก่สิ้นกิเลสเรียบร้อยแล้ว เป็น  
 พระอรหันต์เต็มองค์ขึ้นมา ดังพระพุทธเจ้า-พระสาวกท่าน นี้เป็นอรหันต์ เป็น สรณิ คัจฉามิ  
 ของพวกเรา ท่านชำระใจของท่านให้ดี แล้วก็ขึ้นอรหันต์ขึ้นมาอย่างนั้นละ ธรรมพระพุทธเจ้าคงเส้น  
 คงวาหนาแน่นนะ อย่าเอากาลเวลาสถานที่อะไรเข้าไปรบกวณ เข้าไปลบไปล้างนะ ธรรมเป็นธรรม  
 กิเลสเป็นกิเลสวันยังค่ำ อกาลิโกฯ ธรรมเป็นธรรมวันยังค่ำ กิเลสเป็นกิเลสวันยังค่ำ หากกิเลสได้กิเลส  
 หาธรรมได้ธรรม ตลอดเสมอกัน ให้หาธรรมดีกว่าหากิเลส

นี่หลวงตาจวนจะตายแล้ว ทีนี้ก็ยิ่งเป็นห่วงเป็นใยผู้ที่ยังไม่ตาย แทนที่จะมาเป็นห่วงเป็นใย  
 เจ้าของไม่มี หมด ไม่ห่วงเจ้าของ แต่กลับเป็นห่วงล้อมรอบนี่ เพราะมันไม่มีที่ยึดที่เกาะ จิตไม่มีที่ยึด  
 ที่เกาะเอาอะไรมาใส่ก็ได้ฟังหมด ถ้าจิตมีที่ยึดที่เกาะบีบติดบีบอะไรจะฟัง..ฟังไป จิตกับธรรมไม่ฟัง  
 แนะเป็นอย่างนั้นละ

จาก ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา

เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๑



“เราเห็นไหมโลกไหนก็ตามในเมืองไทยของเรา  
ตายแล้วเอาวัตถุสิ่งของไปเป็นสมบัติฟุ้งเป็นฟุ้งตายได้ไม่เห็นมี ฟุ้งเคลื่อน...  
นับแต่มหาเศรษฐีลงมาถึงคนทุกตะเช่ญใจ สิ่งทั้งหลายฟุ้งเคลื่อนทั้งหมด  
เมื่อลมหายใจหมดไปจากร่างแล้ว..ร่างก็หมดความหมาย

สมบัติทั้งหลายหมดความหมาย  
แต่เวลามีลมหายใจอยู่..ดินเหมือนสิ่งนั้นจะพาลেষวรรคณิพพานไปอีกนูนนะ...

ความเลิศเลอของกิเลสที่มันหลอก  
เวลาตายแล้วก็ตายกองกันอยู่นั้นไม่เห็นได้เรื่องได้ราวอะไร  
เป็นอย่างนี้ จิตใจไม่มีที่พึ่ง...”

“ใจนี้เสกให้เป็นอะไรเป็นได้นะ  
เสกให้ไปในทางความชั่ว ชั่วจนจมมิด  
เป็นเปรตเป็นผีเป็นสัตว์ไปจนกระทั่งถึงสัตว์นรกก็ได้  
เสกให้ไปในทางที่ดีบ่ดี พากันเพ็ญคุณงามความดี  
จะเป็นมนุษย์มาเทวดาอินทร์พรหมขึ้นไปจนถึงนิพพานก็ได้  
ใจอันนี้เสกสรรได้ ส่งเสริมได้ กดถ่วงลงไปได้  
จึงต้องพยายามพากันดูใจตนเองให้ดี  
หลักใหญ่อยู่ที่ใจ...”

“ท่านจึงสอนให้ยึดพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์  
ฟุ้งศีลฟุ้งทานการบำเพ็ญความดีของตน  
นี่จะเป็นที่พึ่งที่เกาะที่ยึดของใจโดยแท้  
ตายแล้วเอาอันนี้ติดแนบไปเลย  
ถึงสวรรคณิพพานได้เพราะอำนาจแห่งความดีทั้งหลายที่เราบำเพ็ญมา  
นี่คือที่พึ่ง พากันจำให้ดี  
ที่พึ่งของใจต้องเป็นธรรม เป็นความดีงามเท่านั้น...”

“เหล่านี้เป็นสมบัติของโลก  
คือเมื่อธรรมไม่มีในใจจะคว่ำตลอลเลย  
คว่ำสิ่งเหล่านี้ตลอด  
พอธรรมมีในใจมากน้อยๆ  
จะปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา  
พอธรรมเต็มหัวใจแล้ว  
..ปล่อยหมดโดยสิ้นเชิง

ไม่มีอะไรสู้ธรรมได้  
ธรรมเลิศเลอสุดยอด  
พอเข้าถึงธรรมแล้วปล่อยหมด

ขอวิณทนาตให้พี่น้องทั้งหลายทั่วหน้ากัน  
ระลึกถึงอรุณถึงธรรมไปเรื่อยๆ นะ  
อยู่ตัวคนเดียว ก็ให้ระลึกถึงธรรม  
เช่นพุทโธๆ เป็นต้น  
ไปก็คนขอให้ระลึกถึงธรรมเสมอ...

ให้มีธรรมเป็นเครื่องอาศัยในใจ มันจึงชุ่มเย็น  
ถ้าไม่มีธรรม คนจะหนาแน่นเท่าไร  
สักเป็นล้านๆคนไม่มีความหมาย  
เป็นที่พึ่งของกันไม่ได้  
แต่ธรรม..ได้ บึบติดๆ เลย  
เป็นที่พึ่งของกันได้เย็นสบายเลย...”

จาก ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา  
เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๑  
ขอวิณทนาตให้ระลึกถึงธรรม



# บรรณญาติ

ความตายนี้ ประกาศมาตั้งกัปตั้งกัลป์แล้ว ไม่ค่อยมีใครตื่นเนื้อตื่นตัวกันเลย ตื่นตั้งแต่ความไปตาม ความโลภ ความโกรธ ราคะตัณหา ตื่นไม่มีเวลาวันหยุด วันหยุด ตื่นตั้งกัปตั้งกัลป์มาแล้ว ยังจะตื่นต่อไปอีกไม่มี ขอบเขตเหตุผลอันใดเลย นี่คือการตื่นโลกตื่นไปตาม กิเลสตัณหา ความที่จะตื่นในอรรถในธรรม ปลงธรรม สังเวชว่า โลกทั้งโลกนี่คือโลกเกิดโลกตายไม่ค่อยได้คิด กันบ้าง อย่าพากันติดกันดินจนเกินเหตุเกินผล จนลืมนึกเนื้อลืมนตัวว่าป่าช้าไม่มีกับเราทุกคนๆ ทั้งๆ ที่ป่าช้ามีอยู่ อย่างเต็มตัว อย่างนี้เรียกว่าเป็นความประมาทมากสำหรับ ชาวพุทธของเรา

นี่คือธรรมของพระพุทธเจ้าเตือนพี่น้องทั้งหลาย ประกาศก้องมาได้ ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว

“โก นุ หาสี กิमानนุโท นิจุจํ ปชฺชลิเต สติ อนุทกาเรน โอนทฺธา ปทีปํ น คเวสส”

ก็เมื่อโลกสันนิบาสนี้เป็นพื้นเป็นไฟของความโลภ ความโกรธ ราคะตัณหา เเผาไหม้สัตว์ตลอดมานี้ ยังหัวเราะรื่นเริงเป็นบ้ากันอยู่หรือ.. เมื่อไรท่านทั้งหลาย จะหาที่พึ่ง นั้นฟังซิ นี่ละภาชิตอันนี้เป็นพุทธพจน์ที่ ทรงแสดงไว้แล้ว

เวลานี้พวกเราทั้งหลายมีอะไรเป็นเครื่องเกาะ เครื่องยึด พิจารณาดูซิ โลกนี้กว้างขนาดไหน โลกนี้มีกี่พัน ล้านมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันนี้ ตลอดถึงสัตว์ ดินฟ้าอากาศ ต้นไม้ ภูเขา มีมากมายขนาดไหน เป็นสาระอะไรบ้างสำหรับหัวใจเรา ที่จะเกาะจะยึดพอเป็นฝั่งเป็นฝา ให้หลุดรอดพ้นจากภัย คือความทุกข์ทั้งหลายไปได้ มองแล้วมันไม่มี มันมีแต่ดิน เป็นดิน น้ำเป็นน้ำ ลมเป็นลม ไฟเป็นไฟ ตลอดต้นไม้อุชฺฐา ดินฟ้าอากาศ มันเป็นเรื่องของเขาโดยสมบูรณ์ เขาไม่มีส่วนได้ส่วนเสียอะไรจากพวกสัตว์ทั้งหลาย เราทั้งหลาย ส่วนที่มีส่วนได้ส่วนเสียจริงๆ ก็คือบาปคือบุญ การทำดีทำชั่ว นี่แลเป็นตัวสำคัญมาก ขอให้ เอา กุศลลา ความฉลาดจับเข้าไปในจุดนี้ ท่านทั้งหลายจะรู้เนื้อรู้ตัวว่าเราเกิดเป็นอะไร เกิดเป็นมนุษย์ หรือเกิดเป็นอะไร





มนุษย์นั้นตั้งชื่อให้เป็นเทวดาก็ได้ อยู่ในเรือนจำก็ไม่อดไม่ยาก ตั้งชื่อเทวดาก็ตั้งได้ แต่บาปกรรมที่เจ้าของทำลงไปนั้นมีเป็นธรรมชาติ ที่เหนืออำนาจของทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอันใดที่จะเหนืออำนาจกรรมไปได้เลย ท่านจึงแสดงไว้เป็นพระบาลีว่า **นตฺถิ กมฺมสฺมํ พลํ** ไม่มีอำนาจใดที่จะเหนืออำนาจแห่งกรรมดีกรรมชั่วของสัตว์ที่ทำไว้แล้วได้เลย ใครจะทำดีทำชั่วขนาดไหน กฎธรรมชาติคืออำนาจนี้จะต้องบีบบังคับอยู่ภายในนั้น แล้วพาไปตีจนได้ไม่สงสัย พาไปชั้วได้ไม่สงสัย ด้วยอำนาจแห่งกรรมดีกรรมชั่ว



พระพุทธเจ้าจะมาก็ همینก็แสนก็ล้านๆ องค์กรก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขได้ช่วยได้ ถ้าเราไม่ช่วยตัวเอง เสียตั้งแต่บัดนี้ จากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนไว้ด้วยความถูกต้องแม่นยำ ถ้าเราปฏิบัติตน ตั้งแต่บัดนี้ต่อไปแล้ว ชั้วก็ตาม..คนเรา เมื่อไม่รู้มันก็ชั่วทำชั่วได้ แล้วแก้ไขให้เป็นคนดีก็ได้ คนดีก็เพิ่มเติมส่งเสริมในความดีของตนให้มีหนักแน่นมั่นคงขึ้นไปก็ทำได้..มนุษย์เราเวลามีชีวิตอยู่ที่นี่ แต่เวลาตายไปแล้วจะนิมนต์พระมาทั่วประเทศไทย **กุสลา ธมฺมา** ก็ไม่มีความหมายอะไรเลย ถ้าเจ้าของไม่รีบแก้ไขเจ้าของเสียตั้งแต่บัดนี้

จาก ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา  
เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๔๔ (บาย)  
ปลงธรรมสังเวช เราจะตายด้วยกันทั้งนั้น



## อฎิภกรรฐฐฐฐฐ



### ความมุ่งหมายของอฎิภกรรฐฐฐฐฐ

อฎิภกรรฐฐฐฐฐนี้ ที่ท่านสอนไว้ถึง ๑๐ อย่าง ก็ด้วยมีความมุ่งหมายดังต่อไปนี้

### อฎิภกรรฐฐฐฐฐ

#### ความหมายและจุดมุ่งหมาย

อฎิภ แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม

กรรฐฐฐ แปลว่า ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงานรวมความแล้วได้ความว่า

ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงานในอารมณ์ที่เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยสดงดงาม มีแต่ความสกปรกโสโครกน่าเกลียดน่าสะอิดสะเอียน

สำหรับอฎิภกรรฐฐฐฐฐนี้เป็นสมถกรรฐฐฐฐฐที่ให้ผลในทางกำจัดราคะจริตเหมือนกัน ทั้ง ๑๐ กอง นั่นก็คือการค้นคว้าหาความจริงจากวัตถุที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ที่นิยมชมชอบกันว่า สวยสดงดงาม ที่บรรดามนุษย์ทั้งหลายพากันมัวเมา หลงใหลใฝ่ฝันว่า สวยสดงดงามจนเป็นเหตุให้เกิดภัยอันตราย แก่ตน ลืมชีวิตความเป็นอยู่ของตน เป็นการประพฤดิที่ฝืนต่อกฎของความเป็นจริง เป็นเหตุของความทุกข์ที่ไม่รู้จักจบสิ้น

### การเริ่มต้น

การพิจารณาอฎิภะทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ท่านสอนให้พิจารณาเพื่อถือเอานิมิตโดยอาการ ๖ อย่างดังต่อไปนี้

๑. พิจารณาโดยสี คือให้กำหนดว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนดำหรือคนขาว หรือเป็นร่างกายที่มีผิวต่างพร้อย คือผิวไม่เกลี้ยงเกลา

๒. พิจารณาโดยเพศ อย่างกำหนดว่า ร่างกายนี้เป็นหญิงหรือชาย พึงพิจารณาว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนที่มีอายุน้อย มีอายุกลางคน หรือเป็นคนแก่

๓. กำหนดพิจารณาโดยสัณฐฐฐฐ คือกำหนดพิจารณาว่า นี้เป็นคอ นี้เป็นศีรษะ เป็นท้อง เป็นเอว เป็นขา เป็นเท้า เป็นแขน เป็นมือ ดังนี้ เป็นต้น

๔. กำหนดโดยทิศ ทิศนี้ท่านหมายเอาสองทิศ คือ ทิศเบื้องบน ได้แก่ทางด้านศีรษะ ทิศเบื้องต่ำ ได้แก่ทางด้านปลายเท้าของซากศพ







๕. กำหนดพิจารณาโดยที่ตั้ง ท่านให้พิจารณากำหนดจดจำว่า ชاکศพนี้อะไรที่ตรงนี้มี  
มีอวางอยู่ตรงนี้ ตัวเราเอง เวลาที่พิจารณาอสุภานี้ เรายืนอยู่ตรงนี้

๖. กำหนดพิจารณาโดยกำหนดรู้ หมายถึงการกำหนดรู้ว่า ร่างกายสัตว์และของมนุษย์  
มีอการ ๓๒ เป็นที่สุด ไม่มีอะไรสวยงามจริงตามที่ชาวโลกผู้มัวเมาไปด้วยกิเลสหลงไหล  
ใฝ่ฝันอยู่ ความจริงแล้วก็เป็นอย่างน่าเกลียดโสโครก มีกลิ่นเหม็นคุ้งมีสภาพขึ้นอืดพอง มีน้ำเลือด  
น้ำหนองเต็มร่างกาย มีหนังที่ปกปิดอวัยวะ ทำให้มองไม่เห็นสิ่งโสโครก คือ น้ำเลือด น้ำหนอง ดี  
เสลด ไม้มัน อุจจาระ ปัสสาวะ ที่ปรากฏอยู่ภายใน

เมื่อพิจารณากำหนดทราบเห็นแล้ว ก็น้อมนึกถึงสิ่งที่ตนรัก คือคนที่รัก ที่ปรารถนา ที่เรา  
เห็นว่าเขาสวยงามจริงจากชากอสุภเข้าไปเปรียบเทียบ พิจารณาให้เห็นว่าเขากับ  
ชากศพนี้อะไรแตกต่างกันบ้าง เดิมชากศพนี้อีกมีชีวิตเหมือนเขา แต่บัดนี้เขาเป็นอย่างนี้ คนรัก  
ของเราก็เป็นอย่างเขา เราจะหลงอยู่เพื่อเหตุใด แม้แต่ตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน

แม้มีชีวิตอยู่ก็เต็มไปด้วยเหงื่อโคล อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด น้ำเหลือง ที่ล่องไหลอยู่ใน  
ร่างกาย ภายในร่างกายก็เต็มไปด้วยความโสโครกที่น่ารังเกียจเหมือนกัน คนก็มีสภาพเท่ากับศพ  
ศพนี้ น่าเกลียดน่าชังเพียงใด คนรักที่เรารักก็มีสภาพอย่างนั้น พยายามพิจารณาใคร่ครวญให้เห็น  
จนติดตาติดใจ ระหว่างที่มีชีวิตร่างกายก็เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน มีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ให้เป็นทุกข์  
และในที่สุดทุกชีวิตก็ต้องแก่เฒ่าและตายแตกสลายลงไปกลายเป็นชากศพที่ชาวโลกรังเกียจ

อัตภาพนี้เป็นสภาพโสโครกอย่างนี้ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงอย่างนี้ เป็นทุกข์ความทุกข์  
อันเกิดแต่ความเคลื่อนไปหาความเสื่อมอย่างนี้ เป็นอนัตตา เพราะเราจะบังคับบัญชาควบคุม  
ไม่ให้เคลื่อนไปไม่ได้ ต้องเป็นไปตามกฎธรรมดา

พิจารณาเห็นโทษทุกข์อันเกิดแต่ร่างกาย เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในร่างกายของตนเอง  
และร่างกายของผู้อื่น เห็นสภาพร่างกายของตนเองและของผู้อื่นเป็นชากศพ หมดความพิสมัย  
รักใคร่ โดยเห็นว่าไม่มีอะไรสวยงาม อย่างนี้ท่านเรียกว่า เบื่อหน่ายหมดความพอใจเมื่อนั้น เห็นคน  
มีสภาพเป็นศพทุกขณะที่เห็น อย่างนี้ท่านเรียกว่า ได้อสุภกรรมฐานในส่วนของสมถภาวนา

ฉะนั้น ขอให้นักปฏิบัติในอสุภกรรมฐาน จงอุตสาหะพยายามกำหนดพิจารณาให้ขึ้นใจจนได้  
ปฏิบัติจนในที่สุด แล้วรักษานิมิตนั้นไว้อย่าให้เสื่อมต่อไปก็ยกเอานิมิตนั้นขึ้นสู่อารมณ์  
วิปัสสนาญาณ ท่านจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ภายในไม่ช้าเลย การพิจารณาอย่างนี้เรียกว่า  
พิจารณากำหนดรู้

อสุภกรรมฐาน ที่ท่านสอนไว้ถึง ๑๐ อย่าง มีความหมายอย่างที่ว่ามานี้แล้ว ขอให้ท่าน  
นักปฏิบัติที่จะฝึกหัดกำจัดอำนาจราคะ คือความกำหนดยินดีในเพศตรงข้ามหรือเป็นนักนิยมสัส  
วรรณะแล้ว ท่านจงเลือกฝึกในอสุภทั้ง ๑๐ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมแก่ความรู้สึกเดิม  
ที่มีความกำหนดยินดีอยู่นั้นเพื่อผลในการปฏิบัติ ในส่วนวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผลต่อไปเกิด



# อฏฺฐกัรรมฐาน

## การพิจารณาอสุภ

### การเพ่ง

เมื่อจะเข้าไปเพ่งดูซากศพ ท่านให้เข้าไปยืนไม่ห่างเกินไปและไม่ชิดเกินไป การยืน อย่ายืนได้ลม เพราะกลิ่นอสุภจะทำให้ไม่สบาย จะเกิดการอาเจียน อาจทำให้เกิดโรค มีอาการทางท้องหรือปวดศีรษะได้ ท่านห้ามมิให้จับต้องซากอสุภด้วยมือตน ด้วยจะกลายเป็นคุ่นเคย ไม่มีความรังเกียจในซากอสุภนั้น และอย่ายืนเหนือลมเกินไป เพราะพวกอมมนุษย์ที่กำลังกัดกินเนื้ออสุภนั้น จะโกรธ จึงยืนเฉียงอสุภด้านเหนือลม

ลึมตาเพ่งจดจำรูปอสุภนั้นด้วย สี ลักษณะ อาการที่วางอยู่ จำให้ได้ครบถ้วน แล้วหลับตานึกคิดถึงภาพนั้น ถ้าภาพนั้นเลอะเลือนไปก็ลึมตาดูใหม่ จำได้แล้วก็หลับตานึกถึงภาพนั้น เมื่อจำได้แล้วกลับมาที่อยู่ นั่งเพ่งรูปอสุภนั้นให้ติดตาติดใจจนภาพนั้นเกิดเป็นอุคคหนิมิต คือภาพที่เห็นมานั้นติดอารมณ์อยู่เสมอ จะหลับตา หรือลึมตา ก็คิดเห็นภาพนั้นเป็นปกติ อย่างนี้เรียกว่าได้อุคคหนิมิต คือนิมิตติดตา หรือติดใจนั่นเอง

เมื่อกำหนดภาพนั้นเป็นอารมณ์จนมั่นคงจะเกิดความสงบ ภาพที่จำได้นั้นมีสภาพแจ่มใสชัดเจนคล้ายเห็นด้วยตา และภาพนั้นก็มิสภาพเปลี่ยนแปลงไปจากรูปเดิม มีสภาพผุดผ่องเป็นร่างบริบูรณ์ หรือผ่องใสกว่าภาพที่เพ่งมา อย่างนี้ท่านเรียกว่าปฏิภาคนิมิต

## นิมิตอสุภกรรมฐาน

อสุภกรรมฐานก็มีนิมิตเป็นเครื่องกำหนดในการเข้าถึงเหมือนกสิณ แต่ต่างจากกสิณตรงที่เอารูปซากศพเป็นนิมิต ไม่ยกเอาธาตุหรือสีภายนอกเป็นนิมิต นิมิตในอสุภนี้ก็มิเป็นสองระดับเหมือนกัน คือ

๑. อุคคหนิมิต ได้แก่ นิมิตติดตา คือรูปเดิมที่กำหนดจดจำไว้
๒. ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ นิมิตที่เป็นอุปปนาสมาธิ คือรูปต่างจากภาพเดิมตั้งจะได้ยกมาเขียนได้ดังต่อไปนี้

### ๑. อุทฺฐมาตกอสุภ

อสุภที่มีร่างกายขึ้นอืดพอง อสุภนี้เมื่อเริ่มปฏิบัติ เมื่อเห็นภาพอสุภที่เป็นนิมิต ท่านให้กำหนดรูปแล้วภาวนา “อุทฺฐมาตะกัง ปฏิภุสฺสํ” ภาวนาอย่างนี้ตลอดไป เมื่อเพ่งพิจารณาจนจำรูปได้ชัดเจนแล้ว ให้หลับตาภาวนาพร้อมด้วยกำหนดจดจำรูปไปด้วย ตามที่กล่าวไว้แล้วในกสิณ จนรูปอสุภนั้น ติดตา ติดใจ จะนึกเมื่อไร ก็เห็นภาพนั้นได้ทันที ภาพนั้นเกิดขึ้นแก่จิต คืออยู่ในความทรงจำ ไม่ใช่ภาพลอยมาให้เห็นเหมือนภาพที่ลอยในอากาศ เกิดจากการกำหนดรู้โดยเฉพาะ เมื่อภาพนั้นติดใจจนชินตามที่กำหนดจดจำไว้ได้แล้ว ท่านเรียกว่า “อุคคหนิมิต” แปลว่า นิมิตติดตา





สำหรับปฏิภาคนิมิตนี้ รูปที่ปรากฏนั้นผิดไปจากเดิม คือรูปเปลี่ยนไปเสมือนคนอ้วนพี ผ่องใส ผิวสดสวย อารมณ์จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อย่างนี้ท่านเรียกว่าเข้าถึงอัปนาสมาธิ ได้ปฐมฌาน ปฏิภาคนิมิตกำจัดนิวรรณ์ ๕ นิวรรณ์ ๕ ก็คือกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกุจจะ วิจิกิจฉา ตามที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง เมื่อท่านนักปฏิบัติทรงสมาธิได้ถึงอัปนาสมาธิ มีนิมิตเข้าถึงปฏิภาคนิมิต คือเข้าถึงปฐมฌานแล้ว นิวรรณ์ ๕ ประการก็ระงับไปเอง

<b>๒. วินีลอกอสุก</b>	อสุกนี้ ปกติพิจารณาสี มีสีแดง สีเขียว สีขาวปนกัน เมื่อขณะกำหนดภาวนาว่า “วินีละกัง ปฏิกุลัง” จนภาพนิมิตที่มีสีแดง ขาว เขียว เกิดติดตาติดใจคละกัน อย่างนี้ ท่านเรียกว่า อุดคคหนิมิต
-----------------------	---

ถ้าต่อไปปรากฏว่า ในจำนวนสามสีนั้น มีสีใดสีหนึ่งแผ่ปกคลุมสีอีกสองสีนั้นจนหน้าทึบ ปิดบังสีอื่นหมดแล้วทรงสภาพอยู่ได้นาน ท่านเรียกนิมิตอย่างนี้ว่า ปฏิภาคนิมิต ทางสมาธิเรียกว่า อัปนาสมาธิ ทางฌานเรียกว่าปฐมฌาน

<b>๓. วิบุพพอกอสุก</b>	อสุกนี้ท่านให้พิจารณาน้ำเหลืองน้ำหนองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “วิบุพพะกัง ปฏิกุลัง” จนเกิดอุดคคหนิมิตของอสุกนี้มีลักษณะดังนี้ ปรากฏเห็นเป็นน้ำหนอง ไหลอยู่เป็นปกติ สำหรับปฏิภาคนิมิตมีสภาพเป็นนิมิตตั้งอยู่เป็นปกติ ไม่มีอาการไหลออกเหมือนอุดคคหนิมิต
<b>๔. วิณิตทกอสุก</b>	อสุกนี้ ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ ขณะพิจารณาให้ท่านภาวนาว่า “วิณิตทะกัง ปะฏิกุลัง” สำหรับอุดคคหนิมิต ในอสุกนี้มีรูปซากศพขาดเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้นมีรูปบริบูรณ์ เสมือนมีอวัยวะครบถ้วนบริบูรณ์
<b>๕. วิชชายิตกอสุก</b>	อสุกนี้ท่านให้พิจารณาอสุกที่ถูกสัตว์กัดกินเป็นซากศพที่แหงนเงี้ยวทั้งด้านหน้า แลหลังและในฐานต่างๆ ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า “วิชชา ยิตตะกัง ปะฏิกุลัง” สำหรับอุดคคหนิมิตในอสุกนี้ ปรากฏเป็นรูปซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นรูปซากศพที่มีร่างกายบริบูรณ์
<b>๖. วิกขิตตกอสุก</b>	อสุกนี้ ท่านให้รวบรวมเอาซากศพที่กระจัดกระจายพลัดพรากกันในป่าช้ามาวางรวมเข้าแล้วพิจารณา ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ “วิกขิตตะกัง ปฏิกุลัง” สำหรับอุดคคหนิมิตในอสุกนี้ มีรูปเป็นอสุกนั้นตามที่น่ามาวางไว้ วางไว้มีรูปอย่างไร อุดคคหนิมิตก็มีรูปร่างอย่างนั้น ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น เห็นเป็นรูปมีร่างกายเรียงต่อกันบริบูรณ์ไม่บกพร่อง จะได้มีช่องว่างก็หาไม่ได้
<b>๗. หตวิกขิตตกอสุก</b>	ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนๆ แล้วเอามาวางห่างกันท่อนละ ๑ นิ้ว แล้วเพ่งพิจารณา ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า “หตะวิกขิตตะกัง ปะฏิกุลัง” สำหรับนิมิต คืออุดคคหนิมิตในอสุกนี้ ปรากฏเป็นปากแผลที่ถูกสับฟัน



# อตุกกรรมฐาน

	ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นร่างบริบูรณ์ จะปรากฏวิร้อยที่ถูกสับฟันนั้นหาไม่ได้
๘. โลหิตกอสูก	อสูกนี้ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกประหาร มีมือเท้าขาดเลือดไหล ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า “โลหิตะกัง ปะฎีกุลัง” สำหรับอุคคหนิมิตในอสูกนี้ ปรากฏเหมือนผ้าแดงที่ถูกลมปลิวไสวอยู่ ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นสีแดง หนึ่งสงบไม่เคลื่อนไหว
๙. ปุพุกอสูก	อสูกนี้ท่านให้พิจารณาซากศพที่ตายมาแล้วสองสามวัน มีหนอนคลาน อยู่บนซากศพนั้น ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า “ปุพุกะกัง ปะฎีกุลัง” สำหรับ อุคคหนิมิตในอสูกนี้ ปรากฏเป็นรูปซากศพที่มีหนอนคลานอยู่ แต่สำหรับ ปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นภาพนิ่งคล้ายกองสำลีที่กองอยู่เป็นปกติ
๑๐. อัฏฐิกอสูก	อสูกนี้ ท่านให้เอากระดูกของซากศพเท่าที่พึงหาได้ จะเป็นกระดูกที่มีเนื้อ เลือด เส้นเอ็น รัตรึงอยู่ก็ตาม หรือจะเป็นกระดูกล้วนก็ตาม บางส่วนของ ร่างกายมีเพียงส่วนน้อย หรือท่อนเดียวก็ตาม เอามาเป็นวัตถุพิจารณา เวลา พิจารณาท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ “อัฏฐิกัง ปะฎีกุลัง” สำหรับอุคคหนิมิตในอัฏฐิ อสูกนี้ จะมีรูปเป็นกระดูกเคลื่อนไหวไปมา สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น จะมีสภาพ เป็นกระดูกวางเฉยเป็นปกติ

## อสูกกรรมฐาน ๑๐ อย่าง

อสูกกรรมฐาน ท่านได้จำแนกไว้เป็น ๑๐ อย่างด้วยกัน คือ

๑. อุทฐูมาตกอสูก คือ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (bloated corpse; swollen-up corpse) ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันหนึ่งเป็นต้นไปมีร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม หรือที่เรียกกันว่า ผีตายขึ้นอืดนั่นเอง



# อฎิภกรรณ

	ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นร่างบริบูรณ์ จะปรากฏวิรู้อยที่ถูกสับฟันนั้นห้ามมิได้
๘. โลหิตกอสุภะ	อสุภะนี้ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกประหาร มีมือเท้าขาดเลือดไหล ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า “โลหิตะกัง ปะฎิกุลัง” สำหรับอุคคหิมิตในอสุภะนี้ ปรากฏเหมือนผ้าแดงที่ถูกลมปลิวไสวอยู่ ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นสีแดง หนึ่งสงบไม่เคลื่อนไหว
๙. ปุพุกอสุภะ	อสุภะนี้ท่านให้พิจารณาซากศพที่ตายมาแล้วสองสามวัน มีหนอนคลาน อยู่บนซากศพนั้น ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า “ปุพุกะกัง ปะฎิกุลัง” สำหรับ อุคคหิมิตในอสุภะนี้ ปรากฏเป็นรูปซากศพที่มีหนอนคลานอยู่ แต่สำหรับ ปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นภาพหนึ่งคล้ายกองสำลีที่กองอยู่เป็นปกติ
๑๐. อัฏฐิกอสุภะ	อสุภะนี้ ท่านให้เอากระดูกของซากศพเท่าที่พึงหาได้ จะเป็นกระดูกที่มีเนื้อ เลือด เส้นเอ็น รัตรังอยู่ก็ตาม หรือจะเป็นกระดูกล้วนก็ตาม บางส่วนของ ร่างกายมีเพียงส่วนน้อย หรือท่อนเดียวก็ตาม เอามาเป็นวัตถุพิจารณา เวลา พิจารณาท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ “อัฏฐิกัง ปะฎิกุลัง” สำหรับอุคคหิมิตในอฎฐิ อสุภะนี้ จะมีรูปเป็นกระดูกเคลื่อนไหวไปมา สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น จะมีสภาพ เป็นกระดูกวางเฉยเป็นปกติ

## อสุภกรรณฐาน ๑๐ อย่าง

อสุภกรรณฐาน ท่านได้จำแนกไว้เป็น ๑๐ อย่างด้วยกัน คือ

๑. **อุทฐมาตกอสุภะ** คือ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (bloated corpse; swollen-up corpse) ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันหนึ่งเป็นต้นไปมีร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม หรือที่เรียกกันว่า ผีตายขึ้นอืดนั่นเอง





### ความมุ่งหมาย

อุทตฺตมาตกอสฺสุภา  
ท่านสอนไว้เพื่อที่เป็น  
ที่สบายของบุคคลผู้มึ  
ความกำหนดยินดีใน  
ทรวดทรงสัณฐาน ซึ่ง  
แสดงให้เห็นเนื้อแท้ของ  
ร่างกายทรวดทรงนี้ว่าไม่มี  
สภาพคงที่ เพราะในที่สุด  
ทุกร่างก็ไม่แนวดูเพราะขึ้น  
อืดพอง สังกลิณเหม็นเน่า  
เป็นที่น่าโสโครก แม้เคย  
สวยงามนำกำหนดรักใคร่  
ในร่างกายนี้เพียงไร แต่  
เมื่อกลายสภาพขึ้นอืดแล้ว  
ย่อมกลายเป็นสิ่งน่าเกลียด  
น่ากลัวยิ่งนัก



# อุบัติเหตุรถบรรทุก

๒. วินิลกอสู่กะ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ ( bluish discolored corpse; livid corpse) เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่มีเนื้อเ็นมาก มีสีขาวในที่มีมีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก





## ความมุ่งหมาย

**วินีลกอสุกะ** เป็นที่สบายของบุคคลที่หนักไปในทางกำหนดรักใคร่ในพิวพรรณที่ผุดพ่อง แสดงให้เห็นว่าพิวพรรณนั้นไม่สวยจริงเสมอไป เพราะแม้สวยเพียงไร แต่ในที่สุดเมื่อร่างกายนี้แตกสลาย พิวหนังของทุกคนก็เปลี่ยนสภาพจากผุดพ่องเป็นซีด และบวมอืดแตกปรี เน่าเหม็น กลายเป็นสิ่งสกปรกโสโครก, น่าขยะแขยง ในเวลาต่อมา สีสันพิวพรรณที่งดงามก็จะเปลี่ยนเป็นเขียว ขาว แดง เลอะเทอะ แปรเปลี่ยนไปด้วยสิ่งปฏิกูลที่ไหลออกมาจากร่างกาย กลายเป็นของน่าเกลียดโสโครก ในที่สุด





# อุบัติเหตุรถชน

๓. วิกฤตการณ์สุภาพ ฆาตกรรมที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามท้องที่แตกปริออก (festering corpse) เป็นฆาตกรรมที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ





### ความมุ่งหมาย

วิบุพพกอสู่กะ เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความยินดีในพิวพรรณที่ปรุงด้วยเครื่องหอมที่ฉาบทาไว้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เครื่องหอมที่ฉาบทาประทินผิวไว้ นั้นแม้จะมีกลิ่นหอมก็ตาม แต่หนีสภาพความจริงของร่างกายที่ ภายในเต็มไปด้วยของเหม็นไปไม่พ้น เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เพราะเมื่อถึงเวลาร่างกายแตกสลายแล้ว ความจริงก็จะปรากฏ สิ่งเหล่านี้ก็จะทะลักออกมานอกร่าง กลิ่นหอมแม้มีก็สูกกลิ่นเหม็นที่ออกมาจากร่างกายนี้ไม่ได้ แสดงให้เห็นว่าร่างกายทุกร่างบนโลกใบนี้ ล้วนเป็นสิ่งปฏิภูลมีกลิ่นเหม็นอยู่ในตามธรรมชาติ



## อัฒกฤษฎาน

๔. วิธทกอสูก คอชากศพทอชาดจากกันนอ 2 ทอน (split or cut up corpse; disjoint corpse) ชากศพทอมีรอนงกายชาดนอสองทอนนอทอนมกลอง มีกายชาดออกจอกัน





### ความมุ่งหมาย

วิหิตทกอสู่กะกรรมฐานนี้เป็นที่สบายของบุคคลร่างกายที่มีแห่งทีบ มีเนื้อล่ำที่พอกพูนนูนออกมา เช่น ลำตัว เอว สะโพก ซึ่งเป็นเครื่องบำรุงราคาของผู้ที่มักมากในเนื้อแห่งทีบให้กำเริบ กรรมฐานนี้แสดงให้เห็นว่า ร่างกายนี้มิใช่แห่งทีบตามที่คิดไว้ ความจริงเป็นโพรง โปร่งอยู่ภายในและเต็มไปด้วยของโสโครกมีกลิ่นเหม็นแม้มีชีวิตอยู่ และเมื่อร่างแตกสลายแล้วก็ย่อมเน่าเปื่อยผุพังส่งกลิ่นเหม็นเน่ารุนแรงในที่สุด



# อุบัติเหตุรถชน

๕. วิทยายิตกอสูกุ ซากศพที่ถูกกัดกิน เช่น แร้ง กา สุนัข จิกทั้งกัดกิน (gnawed corpse)



## ความมุ่งหมาย

วิทยายิตกอสูกุ กรรมฐาน  
นี่เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความ  
กำหนดยินดี ในอวัยวะบางส่วน  
ของร่างกาย เช่น เนินอก เรียวขา



เป็นต้น และแสดงให้เห็นว่า กล้ามเนื้ออวัยวะเหล่านั้นแม้สวยงามน่ากำหนดเพียงไร แต่ธรรมชาติ  
ของสิ่งเหล่านี้มิใช่ของคงทน แม้ถูกเขี้ยวเล็บ จงอยปากสัตว์กัดกินก็เป็นช่องโพรง ความไม่งามของร่างกาย  
มีขึ้นเนื้อ และส่วนของกระดูกปรากฏ มีเลือดไหลอาบ ส่งกลิ่นคละคลุ้งไปทั่วเป็นที่น่ารังเกียจยิ่งนัก





๖. **วิกขิตตกอสุภ** ซากศพที่กระจุยกระจาย มือเท้าศีรษะหลุดออกไปข้างๆ (scattered corpse; mangled corpse) เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่างๆกระจัดกระจายออกไปคนละทาง วิกขิตตกอสุภนั้น คือซากศพอันบุคคลทิ้งไว้ให้ตกเรี่ยรายอยู่ในที่นั้น ๆ มีอยู่ข้าง ๑ เท้าอยู่ข้าง ๑ ศีรษะอยู่ข้าง ๑



พิธีทางศาสนาเพื่ออุทิศศพให้เป็นทานแก่สัตว์  
ตามความเชื่อของชาวทิเบต



# อุบัติเหตุรถชน



## ความมุ่งหมาย

วิกซิทกอสุภะ อสุภะนี้เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนดยินดี ในลีลาอิริยาบถการเคลื่อนไหวร่างกายของเพศตรงข้าม เรียกว่าเป็นผู้ใคร่ในอิริยาบถ พอใจกำหนดยินดีในท่อนอวัยวะที่เคลื่อนไหวในอิริยาบถนั้น แต่ความจริงแล้วร่างกายนี้ไม่ยั่งยืนถาวร เพราะไม่สามารถรวมกลุ่มเป็นร่างกายได้ตลอดไป เมื่อถูกของมีคม หรือของแข็งกดทับ ก็ต้องกระจัดกระจายแยกส่วนจากกันทันทีทันใดไปเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ปรากฏให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดน่ากลัวในที่สุด





๗. **หตวิฆิตตกอสุภะ** คือซากศพอันบุคคลผู้เป็นเวรสลับฟันด้วยเครื่องศาสตราวุธในอังกฤษ พยพใหญ่น้อยเป็นริ้วเป็นรอย (hacked and scattered corpse; mutilated and mangled corpse)



**ความมุ่งหมาย**

**หตวิฆิตตกอสุภะ** เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนดยินดีในร่างกายที่สมบูรณ์ มีผิวหนัง มีอาการ ๓๒ ประติตประต่อครบถ้วน คนประเภทนี้กำหนดรักใคร่ไม่เลือก ถ้าเห็นว่าเป็นคนมีอวัยวะ ไม่บกพร่องแล้วเป็นยินดี กรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่า การประติตประต่อของร่างกายนี้ไม่จริงยั่งยืน เมื่อถูกของมีคมก็ต้องแยกแตกปริออกอย่างง่ายดาย ภายใน ซึ่งมีน้ำเลือด น้ำเหลืองก็ไหลออก ปรากฏเป็นสิ่งที่ไม่น่าพิศมัย ตั้งแต่ก่อน ร่างกายนี้จึงไม่ใช่สิ่งที่คงทนสวยงามและ นำกำหนดรักใคร่ได้ตลอดไป และที่สุดยอมเสื่อมสลายกลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่หวลคืนในที่สุด แม้เจ้าของร่าง ก็ไม่สามารถทำกลับคืนมาดังเดิมได้





# อัฒกฤษฎาน

๘. โลหิตกอสูกะ คือซากศพที่มีเลือดไหลออก (blood-stained corpse; bleeding corpse)



## ความมุ่งหมาย

โลหิตกอสูกะ เป็นที่สบายของคนรักความงามของร่างกายที่ตกแต่งด้วยอาภรณ์เครื่องประดับ คือเป็นคนที่หลงไหลเครื่องอาภรณ์มากกว่าเนื้อแท้ กรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่า อาภรณ์นั้น ไม่สามารถที่จะรองรับหรือปิดบังสิ่งโสโครกภายในร่างกายได้ เพราะในที่สุดก็จะหลั่งไหลออกมา ถูกต้องอาภรณ์สิ่งประดับ ปรากฏโลหิตฉาบทาภายนอกให้เป็นที่น่ารังเกียจ





# อตุกกรรมฐาน

๙. **ปุกอกอสุภะ** คือซากศพที่เต็มไปด้วยหมู่หนอนอนคลาดลำ คีบคลานกันกัดกินส่วนต่างๆ ของร่างกาย (worm-infested corpse)





## ความมุ่งหมาย

ปลุกอสุภะ เป็นที่สบายของคนที่ยึดถือว่าร่างกายนี้เป็นของเรา แต่เมื่อตายไปแล้ว แม้ร่างนี้เป็นที่รักแห่งตนมากเพียงใดก็ตาม ก็ยอมไม่พินิจที่จะตกเป็นที่อาศัยอยู่กินแก่แมลงและหมู่นอนทั้งหลาย ประหนึ่งว่าร่างกายเป็นของสาธารณะ ให้เห็นว่าแท้จริงแล้วร่างกายนี้ไม่ใช่ของเราเสมอไป เพราะถ้าร่างกายเป็นของเราจริง เจ้าของร่างคงสามารถรักษาร่างกายนี้มิให้แมลงและหมู่นอนอาศัยและกัดกินเป็นอาหารได้



# อตุกกรรรมฐาน

๑๐. อตุกกรรรมฐาน คือซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างโครงกระดูก หรือกระดูกท่อน (skeleton)



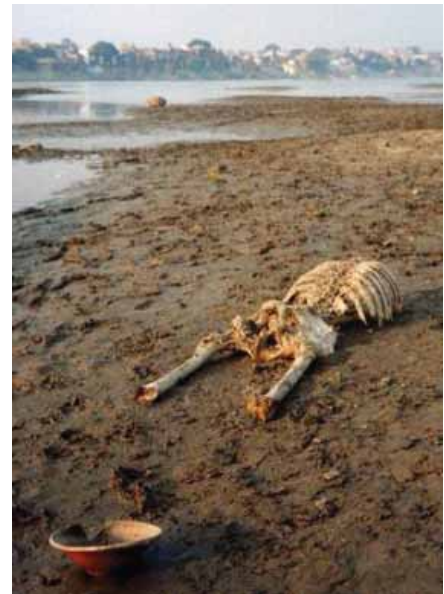
## ความมุ่งหมาย

อตุกกรรรมฐาน เป็นที่สบายของผู้มีความกำหนดยินดีในกระดูกเช่นฟันที่ขาวราบเรียบเงางาม กรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่าฟันที่ขาวเป็นเงางามนี้ แท้แล้วคือส่วนหนึ่งของกระดูกที่อยู่ในร่างกาย ที่ติดอยู่กับหัวกระดูกภายในศีรษะของทุกคน ซึ่งฟันนี้ถ้าปล่อยให้ไม่ชำระขัดสี





ก็จะปรากฏกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจ ในที่สุดต้องหลุดถอนปรากฏเป็นความไม่งามเป็นธรรมดา ไม่คงสภาพสวยงามให้ชมอยู่ตลอดอีกต่อไป และเมื่อตายไปแล้ว ฟันนี้ก็ย่อมปรากฏอยู่กับโครงกระดูกอันน่าขยะแขยงนี้เอง



อสุภกรรมฐานทั้ง ๑๐ อย่างตามความหมายดังกล่าว ขอท่านนักปฏิบัติที่จะฝึกหัดกำจัดอำนาจระคือความกำหนัดยินดีในเพศตรงข้าม ท่านจงเลือกฝึกอสุภทั้ง ๑๐ อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสม เพื่อแก้ไขความรู้สึกเดิมอันผิดจากความจริง ที่มีความกำหนัดยินดีอยู่นั้น ให้บรรเทาจางคลายลง เพื่อผลในการปฏิบัติ ในส่วนวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผล จะได้จางคลายในทุกขันธ์ภพน้อยใหญ่ต่อไปเถิด



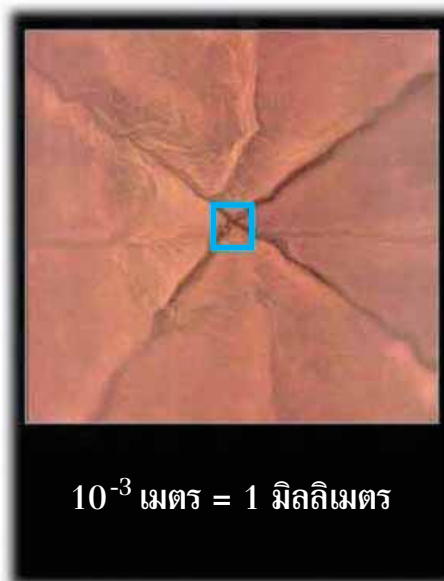
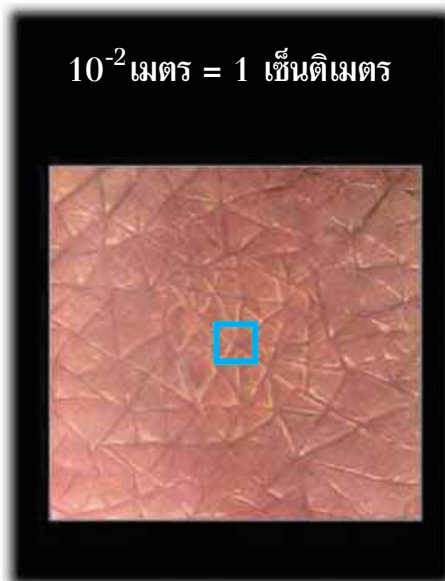
## ความเป็นธาตุ



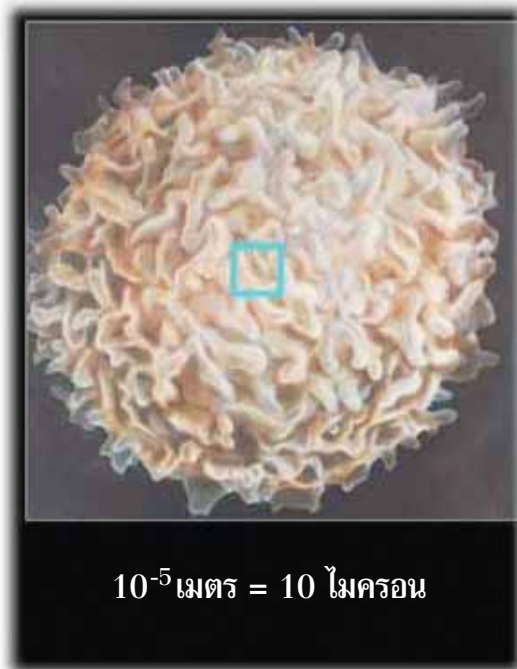
ความเป็นธาตุในร่างกายมนุษย์ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสไว้เมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว รวมทั้งสิ่งมีชีวิต และ ไม่มีชีวิตต่างๆ ในโลกนี้ ล้วนเป็นสักว่า “ธาตุ” หรือที่เรียกว่า “โลกธาตุ” ดังในบทสวดมนต์ได้กล่าวไว้ว่า “เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ มิใช่สัตว์ะอันยั่งยืน มิใช่เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน”

ในปัจจุบันคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้รับการค้นพบโดยทางวิทยาศาสตร์ ที่พิสูจน์อย่างเป็นรูปธรรมได้ด้วยตาโดยอุปกรณ์ที่มีกำลังขยายภาพความละเอียดสูง จึงได้นำภาพถ่ายมาแสดงเพื่อใช้ในการพิจารณาถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกาย

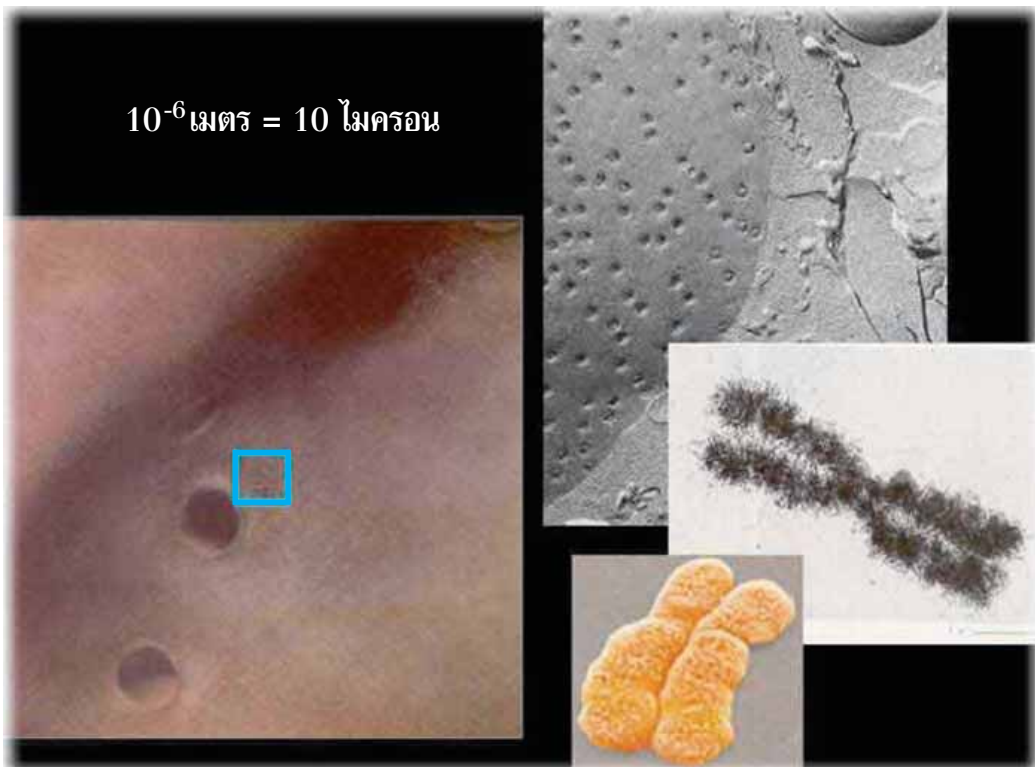
จากภาพแรก เป็นภาพมือ กรอบสี่เหลี่ยมคือจุดที่จะขยายต่อไปในภาพที่ ๒



จากภาพขยายกำลังระดับ 1 ซม. แสดงสภาพผิวหนังที่มีความขรุขระ เป็นร่องหลุมเรียงต่อกันเป็นร่างแห ซึ่งเป็นลักษณะปกติของผิวหนัง เมื่อขยายเพิ่มที่ 1 มม. จะพบภาพที่ไม่คุ้นตาของร่องหลุมที่ใหญ่ขึ้น



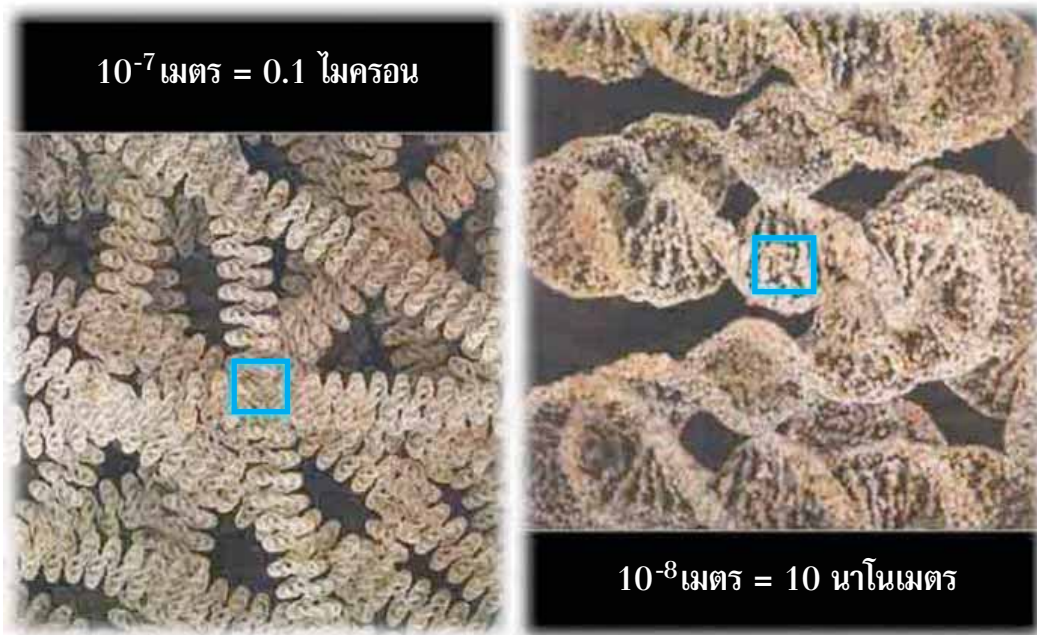
ภาพถ่ายในความละเอียด 0.1 ม.ม. จะพบร่องหลุมลักษณะใหญ่ของผิวหน้ง(รูปบนซ้าย) และลึกลงไปได้ ผิวหน้งถึงในเส้นเลือด พบเซลล์เม็ดเลือดขาว (รูปขวาบน)



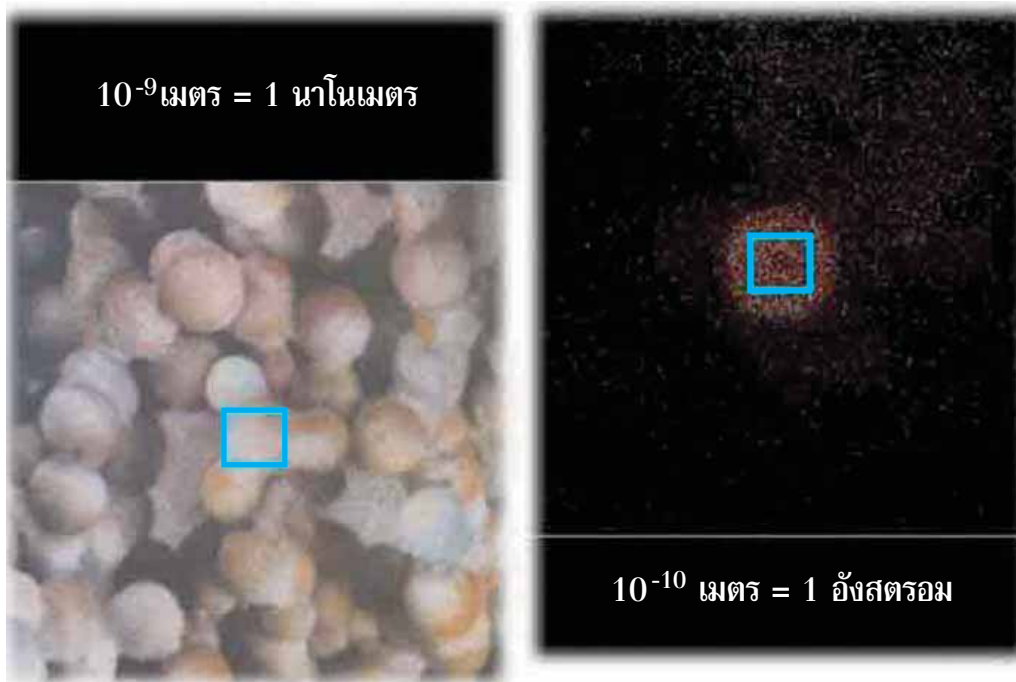
ในเซลล์เม็ดเลือดขาว ขยายภาพลึกลงไปที่ 1 ไมครอน( $10^{-6}$ ม. คือ 1 ม.แบ่งออกเป็นล้านส่วน 1 ไมครอนคือ 1 ส่วน) จะพบเชื้อหุ้มนิวเคลียส ที่มีผิวเรียบมีหลุมเป็นระยะ และพบโครงสร้างที่มีลักษณะเป็นเส้น 2 เส้น ต่อกัน เรียกว่า โครโมโซม (ภาพขวาบน) มีหน้าที่กำหนดโครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์



# กายวิภาค



เมื่อมองลึกลงไปโครโมโซม จะพบเกลียวที่คล้ายขดเชือก ซึ่งมีหน้าที่กำหนดลักษณะต่าง ๆ ในสิ่งมีชีวิตในโลกรวมทั้งมนุษย์ เช่น เพศ สีสิว รูปร่างหน้าตา โรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ (เรียกว่าดีเอ็นเอ) และที่ระดับ 10 นาโนเมตร พบว่าแต่ละเกลียวของดีเอ็นเอ จะประกอบด้วยเส้น 2 เส้นเวียนกันเหมือนบันไดเวียน (รูปขวาวน)



เมื่อมองลึกลงไปดีเอ็นเอที่ 1 นาโนเมตร จะพบวัตถุลักษณะทรงกลม ที่เรียงตัวเกาะกันเป็นกลุ่ม คือ “ธาตุ” ที่เป็นหน่วยย่อยที่ประกอบขึ้นเป็นวัตถุและสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในโลก และเมื่อขยายภาพของธาตุที่ระดับ 1 อังสตรอม พบกลุ่มพลังงานที่มีคุณสมบัติของพลังงานประจุไฟฟ้าในธาตุนั้นๆ (รูปขวาวน) และถ้าเมื่อธาตุนั้นยังมีพลังงานการเกาะกุมกันก็จะมั่นคง แต่ถ้าพลังงานในธาตุดูอ่อนลง การเกาะกลุ่มของธาตุก็จะแตกสลาย จึงมีความไม่แน่นอน ไม่คงตัวเป็นปกติของสิ่งต่างๆ ที่มีชีวิตหรือไม่ชีวิตที่ประกอบด้วยธาตุต่างๆ ในโลกนี้



ร่างกายนี้มันตาย คือตายจากส่วนผสม  
แต่ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่ตาย  
แต่กระจายลงไปสู่ธาตุเดิมของตนจากส่วนผสมอันนี้  
ส่วนจิตนี้ออก  
จิตนี้ไม่เคยตายมาแต่กาลไหนๆ  
เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงแสดงเต็มเม็ดเต็มหน่วยตลอดมา  
ว่าได้ไปเกิดที่นั่นแล้วเกิดที่นี่ สัตว์โลกทั้งหลายเกิด  
คำว่าตายสูญไม่มีในพระพุทธเจ้าพระองค์ใดสอนไว้เลย  
เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สูญ ท่านแสดงแบบเดียวกันหมด ตัวนี้ละตัวสำคัญ  
เวลาตายไปแล้วไม่มีการทำไร่ทำนาการซื้อการขาย นี่ท่านก็แสดงไว้ในสูตรอีกเหมือนกัน  
ต้องอาศัยบุญกรรมของตัวเอง  
ถ้าอยู่ในฐานะที่ญาติจะช่วยได้ ญาติช่วยก็พ้นไปได้ นี่ท่านก็ว่าอย่างนั้นเหมือนกัน

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด

๒๑ มิถุนายน ๒๕๔๖

ผู้ตายหวังพึ่งผู้มีชีวิตอยู่



“..แยกธาตุแยกชั้นรู้ดูความเป็นความตาย ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ  
สลายตัวไปแล้วก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟตามเดิมอากาศธาตุก็เป็นอากาศธาตุตามเดิม  
ใจที่กลัวตายก็ยิ่งเด่น มันเอาอะไรมาตาย...  
รู้เด่นขนาดนี้มันตายได้อย่างไร ใจก็ไม่ตาย แล้วมันกลัวอะไร  
มันโกหกกัน โลกก็เลสมันโกหกกันต่างหาก...”  
(คำว่าโกหกกันนั้น หมายถึงกิเลสโกหกสัตว์โลกให้กลัวตายทั้งที่ความจริงไม่มีอะไรตาย)

เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด

๓๑ ตุลาคม ๒๕๒๑

ธรรมทายาท





“..ให้พากันตั้งใจปฏิบัตินะ

วันคืนวันหนึ่งๆ ไม่มีธุระหน้าที่การงานอะไร  
เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ฆ่ากิเลส  
ภายในใจเจ้าของซี ไปเสียดายอะไรกับโลก  
กับสงสาร มันมีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ  
ดินฟ้าอากาศมีอยู่เห็นอยู่อย่างนี้ตื่นอะไรมัน  
ในตัวของเรานี้ก็ดิน น้ำ ลม ไฟ มีหรือไม่มี อากาศ  
มีหรือไม่มีอยู่ในนี้ หายใจเข้าหายใจออกเป็นอะไร

ถ้าไม่เป็นลมเป็นแล้งเป็นอากาศอยู่ในตัวของเรา คือช่องว่าง มันเต็มอยู่ในนี้หมดแล้วตื่นหาอะไร

ดินก็ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้วเราเคยสัมผัสสัมผัสมาตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่ง  
ปานนี้ ไม่อึดตัวบ้างหรือ ถ้ามีธรรมเข้าไปจับแล้วจะอึดทันที ถ้ามีแต่กิเลสลากไปๆ จนตายก็กับ  
ก็กลับก็ไม่อึด เหมือนเราไม่อึดการเกิดตายนั้นแหละ

การเกิดตายไม่อึดเพราะอะไร เพราะธรรมชาติมันไม่พาให้อึด นตฺถิ ตณฺหาสมา นที อะไรที่  
จะหิวโหยยิ่งกว่าตัณหาไม่มีละ ธรรมชาตินี้หิวโหยไม่มีความอึดพอเลย สัตว์โลกทั้งหลายจึงเกิดตาย  
ไม่มีความอึดพอ ไม่มีความเบื่อน่าย

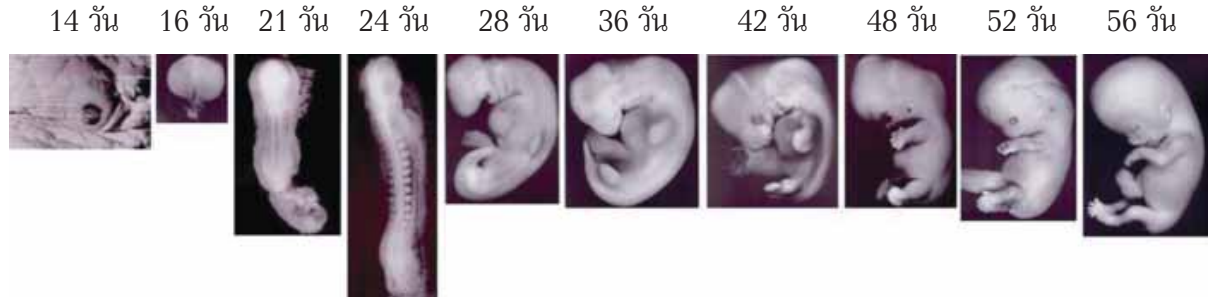
พอธรรมจับเข้าไปๆ คัดค้านต้านทานเข้าไปๆ แล้วเบื่อน่าย นิพพิทาๆ เบื่อน่ายต่อความเกิด  
แก่เจ็บตาย แล้วเสาะแสวงหาคุณงามความดี เสาะแสวงหาได้เท่าไรก็ตัดภพตัดชาติตัดวิภวณ  
จำนวนของวิภวณเข้ามา ก็ภพก็ชาติย่นเข้ามาๆ เรียกว่าย่นวิภวณย่นวิภวณเข้ามาภายในใจของเรา  
ด้วยภาคปฏิบัติ จนกระทั่งถึงหมดไปโดยสิ้นเชิง เพราะตัดภพตัดชาติอยู่ภายในจิตใจนี้โดยสิ้นเชิง  
นี่ละกองทุกข์หมดที่ตรงนี้นะ

เราอย่าเข้าใจว่ากองทุกข์จะมีอยู่ที่ไหน ดินเป็นดิน น้ำเป็นน้ำ ลมเป็นลม ไฟเป็นไฟ ไม่ใช่  
กองทุกข์ หาให้เจอ นักปฏิบัติหาให้เจอ ตามหลักธรรมพระพุทธเจ้า สุวากุชาโต ภควตา ธมฺโม ตริสฺสวั  
ชอบแล้ว พระพุทธเจ้าองค์ใดก็ตามไม่ใช่ศาสดาองค์หลอกหลวง เห็นแล้วจึงมาสอน รู้แล้วจึงมาสอนโลก  
บรมสุขก็รู้แล้วจึงมาสอนโลก...”



## การเกิด

ตัวอ่อนมนุษย์



“..การเกิดการตายเกิดด้วยความยาก ความลำบาก ตกตลอดออกมาจากท้องแม่ สลบสลบ ไม่ทราบว่าเป็นหรือตายตัวของใคร ก็รู้ไม่ได้ มีแต่ผู้อื่นที่มารับผิดชอบคือพ่อแม่ พี่น้องลูกหลานมารับผิดชอบเด็กที่เกิดใหม่ และเลี้ยงดูมาจนรู้ภาษาเป็นท่านเป็นเรามา นี้ เราไม่รู้ว่าเกิดเป็นทุกขขนาดไหน ถ้าไม่พินมันก็ ตายในเวลาเกิด ออกมาจากช่องแคบเกิดออกมา ก็เป็นทุกข์ ออกมาแล้วตะเกียกตะกายวิ่งเต้นชวนขวายหาอยู่หากิน ให้คนอื่นช่วยด้วย ตนเอง ช่วยตนเองด้วยตลอดไปจนกระทั่งวันตาย มีความทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายอยู่อย่างนี้ตลอดไป



เราอย่าลืมเนื้อลืมตัว นี้เราเกิดมาไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัว มีแต่บุญแต่กรรมติดเนื้อติดตัวมา ครั้นเกิดมาแล้วก็ให้ปฏิบัติตัวให้เป็นคนดี นี้ละการเกิดการตายเป็นความทุกข์ความลำบาก ตายเกิดฯ ขอให้ตายด้วยบุญด้วยกรรมอันดีงาม

อย่างพวกชาวสวรรค์เขาไปเกิดเป็นอุบัติเทพ คำว่าอุบัติเทพคือพวกเทวดาปรากฏขึ้นทันทีทันใด ไม่เหมือนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในแดนมนุษย์นี้เกิด เกิดนี้ตัวหนึ่งหลายวันหลายคืนหลายเดือนกว่า จะได้ตกตลอดออกมา ทนทุกข์ทรมานมากมายก่ายกอง ครั้นเกิดขึ้นมาแล้วมาสร้างความชั่วช้าลามก ก็มาเผาตนเองในภพชาติที่เกิดอีก แล้วภพชาติที่เกิดมีแต่การมาสั่งสมความชั่วช้าลามกเต็มหัวใจ ตายแล้วก็กอบโกยไฟเอาไปเผาตัวต่อไป ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย

จึงขอให้พากันเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าบาปมี บุญมี นรกมี สวรรค์มี นี้เป็นคำพูด สดๆ ร้อนๆ บรรดาพระพุทธเจ้าทั้งหลายท่านสอนโลก

“โลกได้รับความทุกข์เพราะความฟุ้งเฟ้อ” ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๙





“..ในชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย พุดให้มันชัดเจน..มันรู้อยู่ที่หัวใจ มันขาดออกหมดเลย ไม่มีอะไรเข้ามาต่อ ขึ้นชื่อว่าสมมุติไม่มี มีอันเดียวเท่านั้นเรียกว่า “ธรรมธาตุ” อยู่ในจิตนี้เรียกว่า “จิตบริสุทธิ์” ถ้าตายแล้วเรียกว่าจิตดวงนั้นเป็นธรรมธาตุไปเลย เรียกว่าครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย แห่งชีวิต การเกิดตายของเราไม่มีอีกแล้วละ

การปฏิบัติธรรมก็เอาอย่างจริงอย่างจังเสียด้วย ไม่ได้ทำเล่นๆ ทำอะไรเอาจริงเอาจังมาก พุดถึงเรื่องนิพพานจิตมันเกาะติดเลย จะเอาให้ได้นิพพานในชาตินี้ ก็ได้จริงๆ พุดชัดๆ เลย..ได้จริงๆ ทางที่ได้ก็วัดดอยธรรมเจดีย์ ได้ที่นั่นละ

จากนั้นมาทุกข์ทางใจไม่มี... หมดยุติโดยสิ้นเชิง เพราะทุกข์สุขเหล่านี้มันเป็นสมมุติทั้งหมด ให้พากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัตินะ จิตนี้ฝึกได้ ฝึกจนกระทั่งถึงขั้นบริสุทธิ์เป็นธรรมธาตุเลยก็ได้นะ เวลาฝึกเข้าๆ สงบผ่อนคลายเข้าไป ผ่องใสเข้าไปก็จ้ำขึ้นมาเลยนะ

จิตที่บริสุทธิ์จ้ำขึ้นมาไม่เหมือนอะไรนะ ในโลกอันนี้ไม่มีอะไรเหมือน มีอันเดียวเท่านั้น ให้พากันจำเอานะ ทีนี้จะให้พร...”

**“ไม่มีสงสัยในเรื่องการเกิดการตาย”**

๔ มกราคม ๒๕๕๒



ค่าความถี่สถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน และเครือข่ายทุกภาคทั่วประเทศ  
ข้อมูล ณ วันที่ ๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ลำดับที่	ภาค	จังหวัดที่ตั้งสถานี	อำเภอที่ตั้งสถานี	ความถี่(MHz.)	หมายเหตุ
1	ภาคกลาง	กรุงเทพมหานคร	สวนแสงธรรม เขตบางแค	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
2		จ.กาญจนบุรี	อ.เมือง	96.25	
3			อ.ทองผาภูมิ	97.75	
4			อ.ไทรโยค	93.25	
5		จ.นครปฐม	อ.นครชัยศรี	106.25	
6		จ.นครสวรรค์	อ.หนองบัว	99.00	
7		จ.ประจวบคีรีขันธ์	อ.เมือง	93.25	
8			อ.บางสะพานน้อย	105.00	
9		จ.เพชรบุรี	อ.ท่ายาง	103.25	
10		จ.ลพบุรี	อ.เมือง	106.75	ออกอากาศ 24 ชม.
11			อ.ท่าม่วง	94.00	ออกอากาศ 24 ชม.
12		จ.นครนายก	อ.องครักษ์	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
13		จ.สมุทรสาคร	อ.เมือง	97.25	ออกอากาศ 24 ชม.
14		จ.สระบุรี	อ.แก่งคอย	104.00	
15		จ.สุพรรณบุรี	อ.เมือง	104.00	ออกอากาศ 24 ชม.
16			อ.เดิมบางนางบวช	90.50	
17			อ.ด่านช้าง	103.25	
18	ภาคเหนือ	จ.กำแพงเพชร	อ.เมือง	94.50	ออกอากาศ 24 ชม.
19		จ.เชียงใหม่	อ.เวียงชัย	104.00	
20		จ.เชียงใหม่	อ.เมือง	100.25	ออกอากาศ 24 ชม.
21			อ.แม่แจ่ม	104.00	
22			อ.แม่สาย	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
23		จ.ตาก	อ.แม่สอด	92.50	ออกอากาศ 24 ชม.
24			อ.แม่ระมาด	103.25	
25		จ.น่าน	อ.เมือง	104.00	
26		จ.พะเยา	อ.เมือง	104.00	
27			อ.จุน	99.00	ออกอากาศ 24 ชม.
28			อ.เชียงคำ	102.00	
29			อ.แม่ใจ	103.00	
30		จ.พิจิตร	กิ่งอ.สากเหล็ก	98.50	
31		จ.พิษณุโลก	อ.เมือง	92.00	
32		จ.เพชรบูรณ์	อ.เขาค้อ	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
33			อ.หล่มสัก	106.50	ออกอากาศ 24 ชม.
34			อ.บึงสามพัน	99.25	
35		จ.แพร่	อ.ร้องกวาง	102.00	



พ.บ.ท.บ. ๓๓ พ.บ.ท.บ. ๓๔.

ลำดับที่	ภาค	จังหวัดที่ตั้งสถานี	อำเภอที่ตั้งสถานี	ความถี่(MHz.)	หมายเหตุ
36	ภาคเหนือ	จ.แม่ฮ่องสอน	วัดบ้านใหม่ อ.เมือง	94.00	
37			อ.ปาย	101.00	ออกอากาศ 24 ชม.
38		จ.ลำปาง	อ.งาว	103.25	
39			อ.แม่ทะ	92.00	
40		จ.ลำพูน	อ.เมือง	97.25	
41		จ.อุตรดิตถ์	อ.เมือง	103.00	ออกอากาศ 24 ชม.
42	ภาคใต้	จ.ชุมพร	อ.หลังสวน	105.50	
43		จ.นราธิวาส	อ.สุคีรินทร์	103.75	
44		จ.ปัตตานี	อ.โคกโพธิ์	99.00	
45		จ.พังงา	อ.เมือง	103.25	
46		จ.พัทลุง	อ.เมือง	103.00	
47		จ.ยะลา	อ.เมือง	96.00	
48		จ.สงขลา	อ.สะเดา	103.75	
49			อ.หาดใหญ่	105.00	ออกอากาศ 24 ชม.
50		จ.ภูเก็ต	อ.เมือง	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
51		จ.กาฬสินธุ์	อ.คำม่วง	105.25	ออกอากาศ 24 ชม.
52		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		อ.ยางตลาด	103.50
53	จ.ขอนแก่น		อ.เมือง	104.00	
54			อ.ชุมแพ	104.00	
55			อ.พล	101.00	
56			อ.มัญจาคีรี	99.00	
57	จ.ชัยภูมิ		อ.เทพสถิต	91.00	
58			อ.หนองบัวระเหว	97.00	
59	จ.นครพนม		อ.เมือง	103.25	
60			อ.บ้านแพง	108.00	ออกอากาศ 24 ชม.
61			อ.วังยาง	105.75	
62			ต.บ้านข่า อ.ศรีสงคราม	105.00	ออกอากาศ 24 ชม.
63			ต.นาคำ อ.ศรีสงคราม	105.75	ออกอากาศ 24 ชม.
64	จ.นครราชสีมา		อ.เมือง	103.25	
65	จ.บุรีรัมย์		อ.เมือง	93.00	
66			อ.ปะคำ	102.75	
67	จ.มุกดาหาร		อ.เมือง	102.25	ออกอากาศ 24 ชม.
68			อ.ดงหลวง	104.25	ออกอากาศ 24 ชม.
69			อ.นิคมคำสร้อย	91.25	
70	จ.มหาสารคาม		อ.เมือง	94.75	
71	จ.ยโสธร		อ.ทรายมูล	103.50	
72	จ.ร้อยเอ็ด		อ.เมือง	93.25	ออกอากาศ 24 ชม.
73	จ.เลย		วัดถ้ำผาปู่ อ.เมือง	99.50	ออกอากาศ 24 ชม.
74			ต.นาดินดำ อ.เมือง	98.25	ออกอากาศ 24 ชม.



ลำดับที่	ภาค	จังหวัดที่ตั้งสถานี	อำเภอที่ตั้งสถานี	ความถี่(MHz.)	หมายเหตุ
75	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	จ.ศรีสะเกษ	อ.กันทรารมย์	96.25	
76		จ.สกลนคร	อ.เมือง	101.00	ออกอากาศ 24 ชม.
77			อ.พังโคน	103.75	ออกอากาศ 24 ชม.
78			อ.ภูพาน	102.75	ออกอากาศ 24 ชม.
79			อ.ส่องดาว	94.00	
80		จ.สุรินทร์	อ.เมือง	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
81			อ.ชุมพลบุรี	100.50	
82			อ.สนม	93.00	ออกอากาศ 24 ชม.
83			อ.สังขะ	97.75	ออกอากาศ 24 ชม.
84		จ.หนองคาย	อ.บึงกาฬ	95.00	
85			อ.ศรีวิไล	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
86		จ.หนองบัวลำภู	วัดตอขยฯ อ.เมือง	89.00	ออกอากาศ 24 ชม.
87			ศรีไทยใหม่ อ.เมือง	103.50	ออกอากาศ 24 ชม.
88		จ.อุดรธานี	อ.เมือง	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
89			อ.นาขยง	107.25	ออกอากาศ 24 ชม.
90			อ.ศรีธาตุ	88.50	ออกอากาศ 24 ชม.
91		จ.อุบลราชธานี	อ.เมือง	98.75	ออกอากาศ 24 ชม.
92			อ.โขงเจียม	96.25	ออกอากาศ 24 ชม.
93			อ.ศรีเมืองใหม่	99.75	ออกอากาศ 24 ชม.
94		จ.อำนาจเจริญ	อ.เมือง	91.00	ออกอากาศ 24 ชม.
95	ตะวันออกเฉียง	จ.จันทบุรี	อ.เมือง	94.75	ออกอากาศ 24 ชม.
96			อ.โป่งน้ำร้อน	104.50	
97			อ.สอยดาว	105.25	
98		จ.ชลบุรี	กิ่ง อ.เกาะจันทร์	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
99			อ.บางละมุง	103.25	ออกอากาศ 24 ชม.
100		จ.ระยอง	อ.เมือง	96.25	
101		จ.สระแก้ว	อ.ตาพระยา	106.00	
102			อ.วังน้ำเย็น	96.25	
103			อ.อรัญประเทศ	107.75	

แจ้งผลการรับฟังได้ที่หมายเลขโทร 042-292267, 024-292412, 08-1838-7874

ท่านสามารถแจ้งผลการรับฟัง หรือเสนอคำแนะนำ ได้ที่ สถานีวิทยุเสียงธรรมะบ้านตาด โทร. 042-292267

หรือสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ โทร.02-4442812 หรือที่ Email: dhamma\_fm@yahoo.com

**ขอเชิญรับฟัง หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน แสดงธรรม**

ทางวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน FM 103.25 MHz.(กรุงเทพฯ,อุดรธานี) หรือเครือข่ายอื่นทั่วประเทศ  
หรือรับชมถ่ายทอดสดทาง internet [www.luangta.com](http://www.luangta.com) เวลา 07.45-09.15 น.  
หรือ รับชมหลวงตาแสดงธรรมทาง โทรทัศน์เสียงธรรมบ้านตาด (SBTTV)  
ผ่านดาวเทียมไทยคม 2 (C-Band) ความถี่ 3.801 MHz, Symbol rate 1.445 Ksps, แนวนอน (H)  
หรือรับฟังวิทยุและรับชมทีวีทางอินเทอร์เน็ต [www.luangta.com](http://www.luangta.com) ตลอด 24 ชม.





พระมหาธีร วิฑฐิตินันท์

## ขอเชิญทำบุญบริจาคสมทบ หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน เพื่อสงเคราะห์โลก

- ธนาคารกสิกรไทย สาขาอุดรธานี บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี วัดป่าบ้านตาด โดยพระมหาบัว ญาณสัมปันโน บัญชีเลขที่ 110-2-77999-8
- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอุดรธานี บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี โครงการช่วยชาติ โดยพระมหาบัว ญาณสัมปันโน บัญชีเลขที่ 510-2-83957-5
- โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาอุดรธานี “โครงการช่วยชาติ โดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 110-2-77444-9
- โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาราชบุรีบูรณะ “โครงการช่วยชาติ โดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 745-2-12831-9
- โอนเงินดอลลาร์ บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาราชบุรีบูรณะ “โครงการช่วยชาติโดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 745-9-50029-9 US
- โอนเงินดอลลาร์ บ/ช ออมทรัพย์ THE SIAM COMMERCIAL BANK HO. “WATPAKESORNSILAKUL” A/C 222042094022001 US
- โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด สาขาอุดรธานี “โครงการช่วยชาติ โดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 284-533999-9
- โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด สำนักงานใหญ่ “โครงการช่วยชาติ โดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 101-590444-2

### บัญชี กฐินวัดป่าบ้านตาด

โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์

1. กฐินช่วยชาติ ธนาคาร กสิกรไทย จำกัด สาขา เอกมัย เลขที่ 059-2-11118-9
2. กฐินเพื่อชาติ โดย หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโนและ ม.ร.ว.ทองศิริ ทองแถม  
ธนาคาร กสิกรไทย จำกัด สาขา เอกมัย เลขที่ 059-2-23456-6
3. กฐินเพื่อชาติ ธนาคาร กรุงเทพ จำกัด สาขา เอกมัย เลขที่ 063-0-12858-5
4. โครงการกฐินช่วยชาติ โดย ม.ร.ว.ทองศิริ ทองแถม  
ธนาคาร ไทยพาณิชย์ จำกัด สาขา เอกมัย เลขที่ 078-2-21186-2
5. กฐินช่วยชาติ ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด สาขาอุดรธานี เลขที่ 510-2-89499-9

ท่านสามารถร่วมทำบุญกับ มูลนิธิเสียงธรรมเพื่อประชาชน  
โดยโอนเงินผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้

- ธนาคารกรุงไทย สาขาอุดรธานี บัญชีออมทรัพย์  
ชื่อบัญชี มูลนิธิเสียงธรรมเพื่อประชาชน บัญชีเลขที่ 401-0-77610-2
- ธนาคารกรุงไทย สาขาอุดรธานี บัญชีออมทรัพย์  
ชื่อบัญชี กองทุนวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน วัดป่าบ้านตาด  
บัญชีเลขที่ 401-0-66484-3