



ธรรมโอวาท  
หลวงปู่เหรียญ

พระสุธรรมคณาจารย์  
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)



ธรรมโอวาท  
หลวงปู่เหรียญ ๗



พระสุธรรมคณาจารย์  
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

ธรรมโอวาท  
หลวงปู่เหรียญ ๗



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือคี่ ลำดับที่ ๑๑๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๖๕ จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย  
ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ออกแบบปก/รูปเล่ม : ศิริส วัชรสุขจิตร  
พิสูจน์อักษร : ทีมงานชมรมกัลยาณธรรม  
เพลท/พิมพ์ : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาคี  
การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



Pdf file Book

ที่ระลึกงานทอดกฐินสามัคคี  
วัดป่าพิชัยวัฒนมงคล  
อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ

วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

## คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๗

ในปี ๒๕๖๕ ได้เวียนมาบรรจบครบอีกวาระหนึ่งที่คุณหมอ  
ชัยวัฒน์ พิสุทธิไพศาล และครอบครัว ผู้มีศรัทธาอย่างยิ่งในบวรพระพุทธ  
ศาสนา เป็นผู้ใส่ใจในการประพุดิปฏิบัติธรรม มีศรัทธาเลื่อมใสใน  
พระธรรมเทศนาขององค์พ่อแม่ครูบาอาจารย์ พระสุธรรมคณาจารย์  
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ) อดีตเจ้าอาวาส วัดอรัญญบรรพต อำเภอ  
ศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ได้กระตุ้นเตือนให้ช่วยถอดเนื้อหา  
พระธรรมเทศนาของ องค์หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ ปีละ ๓ กัณฑ์

ในปี ๒๕๖๕ นี้ก็เช่นเดียวกัน เพื่อเตรียมแจกเป็นธรรมทาน  
ในการทอดกฐินประจำปี ๒๕๖๕ ซึ่งในปีนี้ได้กำหนดให้มีการทอด  
กฐินสามัคคีใน วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ข้าพเจ้า พระครู  
สุทธิญาณโสภณ ประธานสงฆ์วัดป่าพิชัยพัฒนมงคล รักษาการ  
เจ้าอาวาส ขอนุโมทนากุศลเจตนาอันเป็นบุญกุศลอันสูงยิ่ง

ของ คุณหมอชัยวัฒน์ พิสุทธิไพศาล แพทย์ประจำโรงพยาบาล  
สมุทรปราการ ในการที่จะให้พุทธบริษัทเข้าใจ และประพฤติ  
ปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า และเป็นสัมมาทิฐิคือมีความเห็นถูกต้องเห็นชอบนั่นเอง  
ทำยนี้ขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือพระธรรม  
เทศนาในครั้งนี้

ขอขอบคุณพระมหาทวี ญาณวโร เจ้าอาวาสวัดป่านาขาม  
ผู้ช่วยถอดพระธรรมเทศนาขององค์หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

ขอนุโมทนา

**พระครูสุทธิญาณโสภณ**

เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์(ธ)

ประธานสงฆ์วัดป่าพิชัยวัฒนมงคล

รักษาการเจ้าอาวาสวัดป่าพิชัยวัฒนมงคล





# ไม่ผิดศีลก็ไม่ผิดใจคน

(แผ่นที่ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๘)

ฟังพากันตั้งใจ ลำรวมใจของตนให้ดี มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ในขณะนี้ว่า ตนนั่งอยู่อย่างไร รู้ทั่วกาย แล้วก็ต้องเพ่งเข้าไปหาจิต จิตตั้งอยู่อย่างไรก็กำหนดรู้ เรียกว่า รู้เรื่องตัวเอง นั่นแหละ ไม่ใช่จิตมี ๒ ดวง จิตมีดวงเดียว จิตรู้ จิตก็ว่า ความประสงค์ในการทำสมาธิภาวนา ความประสงค์อย่างว่านี้แหละ ประสงค์ให้จิตรู้จิต อย่าไปยึดรู้อย่างอื่นให้มากกว่าตนรู้ตน

ในขั้นต้นนี้แหละ ถ้าหากว่าตนเองยับยั้งตนเองไม่ได้ จิตมันจะไม่อยู่เลย มันจะคิดฟุ้งซ่านไปทั่ว ของดีในชีวิตนี้ มันก็มีอยู่ที่จิตดวงเดียวนี้แหละ อันอื่นก็ดีอยู่หรอก แต่ว่า ดีแท้ๆ นะ เป็นจิตดวงนี้ แต่ว่ามันต้องฝึกนะ กว่ามันจะดีได้ จิตนี้แหละ ถ้าไม่ฝึก จะปล่อยให้มันดีเองนะ มันไม่ได้เหมือนอย่างไม้

จะเอาไม้ทั้งต้นมาทำเสาเรือน อย่างนี้ ใครเขาไม่ทำกัน นอกจาก  
ทำชั่วคราว ถ้าทำอย่างถาวรได้ ต้องตากเปลือกตากกระพี้ออก  
จนหมด เหลือแต่แก่นของมัน เอามาทำเสาเรือนจึงจะทนทาน  
ถาวรไปได้ ฉะนั้นฉันใดก็อย่างนั้นแหละ คนทั้งคนก็มีจิตเป็น  
แก่น เมื่อจิตจะเป็นแก่นได้ มันก็ต้องตากเปลือก ตากกระพี้  
ของจิตออกเสียก่อน เปลือก กระพี้ ได้แก่ กิเลส ความโลภ  
ความโกรธ ความหลง นี่แหละ มันหุ้มห่อจิตนี้อยู่ หรือนำ  
จิตนี้ให้มาเกิด อาศัยขันธ์ ๕ อันนี้อยู่ ถ้าไม่มีกิเลสหุ้มห่อจิตนี้  
จิตนี้ก็ไม่ได้มาเกิดมาอาศัยว่างอันนี้อยู่

พิจารณาให้มันเห็นอย่างนั้น อันที่พระพุทธเจ้าทรงสอน  
ไว้ว่า คนเราพึงรักษาคุณงามความดีของตนไว้ ให้เหมือนกับเกลือ  
รักษาความเค็มไว้ฉนั้น อันนี้ก็หมายเอาจิตนี้เอง รักษาจิต  
ดวงนี้ให้มันดีไว้อย่าให้จิตนี้มันหลงมันเมาไปในเรื่องที่ประกอบ  
ไปด้วยทุกข์ด้วยโทษต่างๆ เมื่อตนมีความประสงค์อย่างไร  
ตั้งแต่เบื้องต้นที่มานับถือพุทธศาสนาี้ ความมุ่งหวังก็เพื่อ  
เอาเป็นที่พึ่งทางใจ ไม่ใช่ใช้อย่างอื่นใด พุทธศาสนาี้แนะนำให้  
คนเรามีที่พึ่งทางใจ ทางโลกนั้นเขาแนะนำกันให้มีที่พึ่งทางกาย  
เช่น ให้เรียนวิชาความรู้เกี่ยวกับการหาเงินหาทอง โดยอาศัย

ความรู้แขนงต่างๆ นั้นเรียกว่าความรู้ในทางโลก มันเป็นที่พึ่งทางร่างกาย ความรู้ในทางธรรมเป็นที่พึ่งทางใจ

ความรู้ในเรื่องการให้ทานอย่างนั้นะ ไม่ใช่รู้แต่ให้ทานเป็นเท่านั้น ยังรู้คุณค่าแห่งการให้อีกด้วย เมื่อตนได้ให้ทานออกไปแล้ว ก็ได้รับความอุ่นใจว่าผลแห่งการให้นี้ จะอำนวยให้เรามีความสุขความสบายใจ ถ้าพูดถึงผลภายนอกแล้ว ก็ได้แก่เป็นผู้มีมิตรจิตมิตรใจกันอยู่เป็นจำนวนมาก บุคคลใดเป็นคนไม่ตระหนี่ รู้จักให้ รู้จักแบ่งสับปันส่วนให้คนที่ควรให้แก่บุคคลที่ควรให้เช่นนี้ ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยญาติมิตรสหายเพื่อนฝูงที่ติงาม ไปที่ไหนก็ไม่อดไม่อยาก มีผู้เมตตาเอ็นดูสงสาร

อันนี่คืออานิสงส์แห่งการให้ ในปัจจุบันมันย่อมปรากฏอย่างนี้ ทำให้ได้รับความอุ่นใจในปัจจุบันนี้แหละ แต่อนาคตนั้นมันก็ให้ผลหลายเท่าตัว เหมือนอย่างผลต้นไม้ที่มีผล เมล็ดพืชมีเมล็ดเดียวเท่านั้น แต่เอาเพาะลงในดิน เวลามันเจริญงอกงามขึ้นมา มันผลิตดอกออกผลแล้ว ไม้ต้นเดียวมีผลตั้งเป็นร้อยเป็นพันที่มันออกผลให้เจ้าของผู้ปลูกได้รับประทาน หรือได้ซื้อได้ขาย อันนี้ผลทานนี้ก็เช่นเดียวกันนั้นแหละที่มันจะอำนวยผลให้ในกาลต่อไป

นี่แหละในทางธรรม ข้อปฏิบัติในพุทธศาสนานะ มันทำให้  
ให้เกิดความอ่อนใจอย่างนี้ อีกอย่างหนึ่งผลทานที่บุคคลกระทำ  
บำเพ็ญในอดีตมานั้น เมื่อมาถึงปัจจุบันนี้ มันอำนวยความสะดวกให้ได้  
อะไรก็ได้มาอย่างง่ายดาย ไม่ลำบากเลย ผลทานในอดีตมัน  
ดลบันดาลให้ไม่ลำบากลำบากแต่อย่างใด ทรัพย์สมบัติอันใด  
ที่หามาได้โดยน้ำพักน้ำแรง ต้องออกแรงต้องอาบเหงื่อต่างน้ำ  
จึงได้ทรัพย์สมบัติอันนั้นมา อันนั้นไม่ใช่บุญบันดาล ได้มา  
ด้วยกำลังกาย กำลังความคิด ปัญญา ส่วนผลบุญที่บุคคล  
กระทำในอดีตนั้นมันมาอำนวยความสะดวกให้อะไรๆ ก็ง่ายขึ้นทุกอย่าง  
ได้สมบัติอันใดมา ได้มาก็อย่างง่ายๆ ได้ทางบริสุทธิ์ด้วย

ผลแห่งการรักษาศีลในปัจจุบัน ก็มองเห็นได้ชัดๆ คน  
มีศีลย่อมเป็นที่รักของคนทั้งหลาย เพราะผู้มีศีลเป็นผู้มีสติ  
สัมปชัญญะ ระมัดระวังในความประพฤติทางกาย ทางวาจา  
ไม่ให้เกิดผิดศีล เมื่อไม่ผิดศีล มันก็ไม่ผิดใจคน ถ้าไปทำอะไร  
ผิดศีลก็ผิดใจคนเหมือนกัน ลองสังเกตดู เช่น ศีลข้อที่ ๑  
อย่างนั้นะ ก็ไปหุบไปตีเขา เขาย่อมโกรธเขา หรือไปด่าไปว่า  
เขา กล่าวคำเจ็บคำแสบเข้าไป เขาก็โกรธไม่พอใจ นั่นแหละ  
บุคคลผู้ทำผิดศีลก็ผิดใจคน

ไปถือเอาสิ่งของของผู้อื่นโดยที่เขาไม่อนุญาตให้ เมื่อ  
เขารู้เข้า เขาก็ไม่พอใจ เขาก็โกรธเอา สามภรรยาของใคร  
ใครก็หวงแหนรักใคร่ คนเจ้าชู้มารยาไปตีสนิทหลอกลวงเข้า  
ไป ให้เขาหลงเชื่อหลงรักใคร่ตน ให้เขายอมทิ้งสามีเขาไปกับตน  
หรือว่าให้เขายอมทิ้งภรรยาของเขาไปกับตน อย่างนี้นะเจ้าของ  
เขารู้เข้าเขาก็ไม่พอใจ เขาก็โกรธเอา การกล่าววาจาไม่ไพเราะ  
หรือกล่าวคำเหลวไหลเหลวไหล หากคำสัตย์คำจริงไม่ได้  
ใครได้ยินได้ฟังเข้าไป ได้รู้ภายหลังว่า ผู้นี้มีวาจาเหลวไหล  
พูดไม่จริง เขาก็เกลียด เขาก็ไม่พอใจ หรือชอบพูดคำหยาบ  
กระหับกระหังผู้อื่นบ่อยๆ ใครก็ไม่ชอบขึ้นหน้า มีแต่คนเกลียดชัง  
การดื่มเหล้าเมาสุราของเสพติดต่างๆ หมู่นี้ ใ้พวกเขา  
ช้องเสพเหมือนกัน มันก็พอใจกัน ชอบพอกัน แต่ว่ามันชอบ  
พอกันเมื่อเวลาไม่มีเหตุนะ แต่เมื่อเวลามีเหตุมาถึงเข้าแล้ว  
กลายเป็นศัตรูกันไป คนผู้ดีทั้งหลายยังไม่ชอบคนดื่มของ  
มีนเมาเพราะแสดงกิริยาหยาบโหดต่างๆ นานา ไม่เป็นที่ตั้ง  
แห่งความรื่นเริงบันเทิงใจเลย คำพูดคำจาทำทางล้วนแต่  
ไม่น่าดูทั้งนั้น

อันนี้แหละ เพราะฉะนั้นถึงว่าคนเราเมื่อทำผิดศีล พุท  
ผิดศีลแล้ว มันก็ผิดใจคนนั่นเอง ที่นี้มันก็มาจากดวงจิตมัน  
เมื่อจิตไม่มีศีลแล้ว กาย วาจา มันจะมีศีลได้อย่างไร จิต  
เจตนาที่จะล่วงละเมิดในพุทธบัญญัตินั้นๆ แล้วเช่นนี้ละ มันก็  
ใช้กายทำ ใช้วาจาพูดไปในทางผิดศีลผิดธรรมไป นั่นถึงว่า  
สำคัญมันอยู่ที่จิตนั้นแหละ ถ้าจิตมีศีล มีหิริโอตตปปชธรรม  
อยู่ในใจ ละอายต่อการทำชั่วทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง กลัว  
ความชั่วนั้นมันจะตามสนองเป็นทุกข์ เมื่อมีคุณธรรมสองอย่าง  
นี้อยู่ในใจแล้ว ผู้นั้นก็มีศีลและไม่กล้าล่วงละเมิดพุทธบัญญัติ  
ต่างๆ

นี่ต้นศีลแท้ๆ มันจึงเชื่อว่าอยู่ที่ใจไม่ใช่อยู่ที่อื่น ผู้ใด  
รักษาใจของตนได้ ก็รักษากายรักษาวาจาได้ ก็มีศีลก็มีธรรม  
ย่อมเป็นที่รักที่นับถือที่เคารพจากผู้อื่น ใครก็ต้องการจะคบหา  
สมาคมคนที่มศีลมีธรรมอย่างนั้น

อันนี้แหละที่พระศาสดาทรงสอนให้คนเรารักษาความดี  
ของตนไว้ ให้เหมือนกับเกลือรักษาความเค็ม ธรรมดาเกลือนะ  
จะไปจมอยู่ในดิน มันก็มีความเค็มอยู่ในดินนั้นแหละ จะเอา  
ละลายลงไปให้น้ำ มันก็ไปเค็มอยู่ที่น้ำ ทำน้ำนั้นให้เค็ม อันนี้

ก็เช่นเดียวกันนั้นแหละ บุคคลผู้รักษาความดีของตนไว้ได้ จะไปที่ไหนจะอยู่ที่ไหนความดีก็ปรากฏอยู่ในที่นั้น เป็นที่สรรเสริญเยินยอของคนทั้งหลาย คนทั้งหลายย่อมเคารพยำเกรง

อีกอย่างหนึ่ง พระศาสดาทรงสอนให้คนเรารักษาความดีของตนไว้ เหมือนกับตัวเรดมัมมันรักษานอชของมันไว้ ธรรมดาเรดนี้มันสงวนนักษ นอชของมันนะ ถ้ามันรู้ว่าคนจะเอานอชของมันอย่างนี้ มันจะต้องหนี ต้องพ่าย หรือต้องสู้เอาจนสุดฤทธิ์เลย จนตัวตาย누่นแหละ มันจะไม่ยอมให้เอานอชของมันไปได้ง่ายๆ เลย แม้ช้างก็เหมือนกันนะ มันก็รักษาขาของมันไว้เป็นอย่างดีฉันใด พระศาสดาทรงสอนให้พุทธบริษัทนั้นรักษาความดีของตนไว้อย่าให้เสื่อม ก็ฉันนั้น

ดังนั้น ก็ให้ฟังพากันพิจารณาตามพุทธโอวาทพุทธศาสนา ดูว่าทำไมพระศาสดาจึงทรงสอนให้รักษาความดีของตนไว้ ก็เพราะตนจะมีความสุขได้ในขั้นใดๆ อาศัยความดีที่ตนทำนี้เท่านั้น เราจะไปให้สิ่งอื่นนั้นมาทำให้ตนมีความสุขความเจริญมันเป็นไปไม่ได้ พระศาสดาทรงรู้แจ้งแล้ว ดังนั้นพระองค์เจ้าจึงแนะนำยำแล้วย้ำอีก ให้คนเรานั้นเชื่อมั่นในความดีที่ตน

กระทำนี้ให้เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์เลย อย่าไปเชื่ออย่างอื่น เมื่อตน  
ทำความชั่วอย่างนี้ละ มันก็ได้รับผลเป็นทุกข์

มันเห็นได้ทั้งในปัจจุบันนี้แหละ ไม่เฉพาะแต่ไปเห็นผล  
ในเบื้องหน้าในชาติหน้าเท่านั้น ก็เห็นในปัจจุบันนี้เอง คนผู้ล่วง  
ศีลล่วงธรรมดังกล่าวมานั้นนั้นแหละ มันถึงได้เบียดเบียนกัน  
วุ่นวายอยู่ในโลกนี้ เบียดเบียนกัน ไม่ถึงตาย ก็ทุพพลภาพ  
หรือเบียดเบียนทรัพย์สินสมบัติของกันและกัน เบียดเบียนสามี  
ภรรยากันในทางชั่วสาว ปล่อยให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นทุกข์เดือดร้อน  
อย่างรุนแรง นี่ใช้กับเบียดเบียนชีวิต ถึงล้มถึงตาย หมู่นี้ละ  
มันก็เกิดจากความเป็นผู้ไม่สำรวมจิต ไม่รักษาจิตดวงนี้  
ปล่อยให้กิเลสมันครอบงำย้ายเอา ปล่อยให้กิเลสมันจูงไปใน  
ทางที่ไม่ดีต่างๆ

เพราะฉะนั้นนะ ให้พากันพิจารณาดูให้ดี ก็คนเกิดมาใน  
โลกนี้ละ เมื่อเพิ่งพิจารณาถึงความต้องการแล้วไม่มีอย่างอื่นใด  
ต้องการความสุขอย่างเดียว ต้องการเงินทองข้าวของ ก็อยาก  
จะได้มาใช้สอยให้มีความสุขสบาย แต่คนส่วนมากมักจะต้องการ  
แต่ความสุขชั่วคราว จึงได้ดิ้นรนหาแต่เงินแต่ทอง เข้าใจว่า  
เงินทองนั้น จะให้มีความสุขแก่ตนไปยืดยาวนาน แท้ที่จริงแล้ว



มันก็ให้ความสุขได้แค่ชั่วชีวิตนี้เท่านั้นเองนะ บางทีก็ไม่ถึงชั่วชีวิตด้วยซ้ำ ถูกโจรเขามาปล้นมาแย่งเอาไปเสียจนหมดก็มี มันไม่นึกถึงทรัพย์ภายในคือบุญกุศลเลย

บุคคลผู้มีปัญญาทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น พระองค์จึงแสวงหา ทั้งทรัพย์ภายนอก ทรัพย์ภายใน ตอนที่พระองค์เป็นพระโพธิสัตว์ทรงสร้างบารมีอยู่ พระองค์ทรงเห็นประโยชน์ทั้งสองอย่าง ทรัพย์สมบัติอันเป็นส่วนโลกภายนอก เมื่อได้มามากๆ แล้ว ก็จำแนกแจกทาน ไม่หวงแหน ไม่บริโภคนเฉพาะตนเท่านั้น ทรัพย์ภายใน คือ ความประพฤติสุจริตด้วยกาย วาจา ใจ ไม่ทำความชั่ว ไม่ฆ่าสัตว์ เป็นต้น ดังกล่าวนั้น ก็ทำให้คนดีทั้งหลายนั้นเคารพนับถือ อยากจะคบหาสมาคม ยอมเป็นบริษัทยศบริวาร ดังนั้นพระองค์จึงเป็นผู้มีบริษัทยศบริวารมาก นี่เพราะว่าพระองค์กระทำความดีด้วยกาย วาจา ใจ ไม่ทำใครให้เดือดร้อน

ดังนั้นแหละการรักษาความดีของตนไว้ได้นี้ จึงถือว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำโดยแท้จริง ถ้าเราไม่รักษาคุณคุณงามความดีไว้แล้ว ไม่ทราบว่าจะไปรักษาอะไรอื่นได้บ้าง นี่ลองคิดดูให้ดี รักษาอะไรก็ไม่เท่ารักษาความดี คิดให้มันเห็น ก็รักษาใจ

ให้มันดีซะอย่างเดียวอย่างที่ว่ามานั้นแหละ การที่ใจมันจะดีได้ ก็เพราะต้องกระทำให้มันถูกแบบถูกแผนที่พระพุทธรเจ้าทรง แสดงไว้ ในเบื้องต้นนี้ ก็พยายามเพ่งจิตนี้ให้มันเข้มแข็ง ให้มันกล้าหาญ ให้มันสงบ อย่าให้ใจมันอ่อนแอ ถ้าใจอ่อนแอแล้ว มันก็สู้อำนาจกิเลสไม่ได้ กิเลสมันก็จะไปได้ตามประสงค์

ดังนั้นอย่าไปย่อท้อในการทำความเพียร สมาธิ ภาวนา ถ้าไปเกียจคร้านไหว้พระภาวนาแล้ว คนเรานี้ย่อมมีจิตใจไม่ มั่นคง ใจเลือนลอย เป็นอย่างนั้น เมื่อเวลาทำงาน อย่างอื่นนะ อุดทน หนักเอาเบาสู้ อาบเหงื่อต่างน้ำก็ยอม เมื่อมานั่งสมาธิภาวนานี้ พอแต่เหน็ดเหนื่อยนิดหน่อยก็ไม่อด ไม่ทน ถือว่าเหลือวิสัย แล้วเช่นนี้จะทำให้จิตใจมันสงบตั้งมั่น ลงได้อย่างไรละ ให้เข้าใจการภาวนานี้แหละ เราต้องอดทน ยิ่งกว่าการทำงานอย่างอื่น อธิษฐานใจลงไปว่า เรานั่งสมาธิเข้าไปแล้ว ถ้าจิตนี้ไม่สงบ เราจะไม่ออกจากสมาธินี้เลย เอาตาย กันนี้แหละ เกิดมาทั้งที่ทำดีไม่ได้ ตายดีกว่า เอาตายแลกเอา ความดีความสงบ มันได้แน่นอนเลย

แต่ไม่ถึงกับตาย เมื่อไม่กลัวตาย ใจมันก็รวมได้อย่าง  
นี่นะเพราะว่าเราไม่ยอมออกไม่ยอมคลายจากสมาธิ เจ้าจะคิด  
ไปทั่วโลกนี่ก็คิดไป ข้าจะไม่ออกจากสมาธินี้ สู้กัน เมื่อมันเจ็บ  
มันปวดมันอะไรเข้ามามากๆ เข้า มันทนไม่ไหว มันก็หยุดคิด  
ส่งสายออกไป มันก็รวมลงได้ นี่สังขารมันก็ช่วยพยุงจิตใจ  
ให้เข้มแข็งให้ตั้งมั่นลงได้ ถ้าหากว่าไม่มีสังขารความจริงใจ  
เสียเลยแล้ว ไม่มีทางจะทำใจให้เป็นสมาธิได้ มันก็มายาก  
อยู่ที่ตรงสมาธินี้แหละ

การปฏิบัติทางจิตใจนี้แหละ เรื่องปัญญาแล้วไม่มีปัญหา  
ถ้าทำจิตนี้ให้สงบลงได้อย่างสนิทสนมแล้ว ปัญญามันย่อมเกิด  
ขึ้นแน่นอน อุปมาเหมือนอย่างดวงตาของคนเรานี้แหละ การที่  
ปล่อยให้ตาเกิดมีฝ้าปิดบัง หรือมีขี้ขยะหยากเยื่ออะไรเข้ามา  
ตานี้ย่อมมัวไป ทีนี้เมื่อไปหาหมอแล้ว หมอเขาเอายาล้างตา  
ออกให้ เมื่อให้ยาอย่างนี้ เมื่อฝ้าของตาหลุดออกไปแล้ว ตาก็  
ย่อมสว่างใส มองเห็นอะไรได้ชัดเจนอันนี้

ฉันใดก็อย่างนั้นแหละ ก็เมื่อเรามาเพ่งจิตนี้ให้มันสงบ  
ให้มันตั้งมั่นลงไปแล้วอย่างนี้ บรรดากิเลสที่มันหุ้มห่อจิตใจให้  
มัวหมองนี้มันก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เช่น ความวิตก เมื่อเพ่งจิตลงไป

ความรักความใคร่นี้ มันก็ระงับไป เมื่อใจตั้งมั่นลงแล้ว ความ  
ว่องเหงาหาวนอนก็ระงับไป ความฟุ้งซ่านของจิตใจ จิตใจมัน  
ชอบคิดเลื่อนลอยไปต่างๆ นานา มันก็ระงับไป ความสงสัย  
ลังเลในเรื่องบาปบุญคุณโทษ หรือสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม  
พระสงฆ์อันนี้ มันก็ระงับไป เพราะปัญญามันเกิดขึ้น มันมอง  
เห็นอันนี้

บุญคือความสุขใจ พุถึงผลอันนี้แหละ เมื่อทำใจให้สุข  
สบายได้นั้นแหละคือบุญ กุศลคือใจฉลาด ใจมีปัญญา รู้จัก  
ความจริงของชีวิต ความเป็นจริง ชีวิตนี้เป็นของไม่เที่ยง ก็รู้  
ชัดเจนเป็นจริง ชีวิตนี้ประกอบไปด้วยทุกข์ ทนได้ยากลำบาก  
ก็รู้ความเป็นจริง ชีวิตนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของใคร  
บังคับไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจหวัง นี่ก็รู้ นี่ปัญญาหรือกุศลธรรม  
เมื่อเกิดขึ้นในใจ มันทำให้เกิดความรู้ ยิ่งเห็นจริงในชีวิต  
ตามเป็นจริงอย่างนี้

มันก็ไม่ถือมันนะ เมื่อไม่ถือมันในขั้น ๕ ความทุกข์ใจ  
ก็ไม่มีความเป็นทุกข์เดือดร้อนอยู่ก็เพราะมันมายึดถือขั้น ๕  
ว่าเป็นตัวเป็นตน เราเจ็บตรงโน้น เราปวดตรงนี้ เราเป็นอันนั้น  
เราเป็นอันนี้ เขาตำเรา คนนั้นตีเตี๊ยนเรา คนนั้นไม่ชอบเรา

คนนั้นเบียดเบียนเรา อะไรอย่างนี้ พอนึกขึ้นมาก็เหนื่อยใจ โกรธ  
ขุ่นเคือง หมู่นี้เมื่อมันมีเรามีเขา มันก็มีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย  
ดังนั้นแหละจงบำเพ็ญกุศลธรรม คือความเฉลียวฉลาดทำให้เกิด  
มีขึ้นในจิตใจของตนให้ได้ ความทุกข์ทางใจนี้มันก็จะน้อย  
เบาบางออกไปจากจิตใจ

ดังแสดงมา ขอจบลงเพียงเท่านี้

# ผู้ชี้โทษเหมือนผู้ชี้ขุมทรัพย์

(แผ่นที่ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๒)

เวลานี้เป็นเวลาที่เรามาประชุมกันเพื่ออบรมจิตใจให้เข้าถึงความสงบ ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะฉะนั้น เราต้องมุ่งความสงบเป็นที่ตั้งในตอนต้น ตอนต่อไปก็พิจารณาตามที่ท่านแสดงไปพิจารณาให้รู้ให้เห็นตาม ให้เกิดความเข้าใจในธรรมที่ท่านแสดงนี้จึงเรียกว่าเป็นการอบรมฝึกฝนจิตที่ยังไม่สงบให้เข้าถึงความสงบ จิตที่ยังไม่ฉลาดให้เกิดความรู้ความฉลาดขึ้น ถ้าเราไม่ฝึกอย่างนี้ จิตนี้มันจะไม่ฉลาดเลย แล้วก็จะไม่สงบด้วยตลอดทั้งปีทั้งชาติ ไม่รู้จักรสชาติแห่งความสงบเลยแหละ ถ้าไม่ฝึกฝนอย่างนี้นะ

เมื่อไม่พบกับความสงบ ก็ไม่ได้พบกับความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขที่แท้จริงนั้น มันอยู่ที่ความสงบใจ สงบกาย สงบวาจา สงบกาย คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติ

ผิดในกาม ไม่ดื่มของมึนเมา ของเสพติดให้โทษต่างๆ สงบ  
วาจา คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดยุยงให้คนอื่นแตก  
สามัคคีกัน ไม่พูดคำหยาบโลนต่างๆ ไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล  
พูดแต่คำที่เป็นประโยชน์เท่านั้น พูดแต่คำจริง นี้ได้ชื่อว่ากาย  
มันสงบจากบาป วาจา มันสงบจากบาป ถ้าเว้นตามที่แนะนำนี้  
ทางจิตใจ ถ้าปล่อยไว้ให้มันเกิดความรักความใคร่ขึ้นอยู่  
ความรักความใคร่นี้เป็นอกุศลอย่างกลางสำหรับผู้บำเพ็ญ  
ผู้ประพฤติธรรม แล้วปล่อยให้จิตมันเกิดความเกลียดชัง  
คนโน้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ อะไรอยู่อย่างนั้นะ นี่มันก็เป็นอกุศล  
อย่างกลางเหมือนกัน เรียกว่าเพียงแต่เกลียดชัง แต่อย่าไม่ลงมือ  
ประทุษร้ายผู้อื่น เพียงแต่คิดเกลียดชังอยู่ในใจ ผูกใจเจ็บ  
อยู่ภายใน แล้วก็ชอบใจในการหลับการนอนกินชอบเขตเกิน  
ประมาณ ไม่เห็นโทษแห่งการหลับการนอน แล้วปล่อยจิตของ  
ตนให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป คิดส่ายไปไม่มีจุดหมายปลายทาง  
ปล่อยจิตของตนให้เกิดความสงสัยลังเลในเรื่องบาปบุญ  
คุณโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ ตลอดถึงมรรคผล  
นิพพาน มรรคผลนิพพานมีหรือไม่หนอ สวรรค์มีหรือไม่หนอ  
นรกมีหรือไม่หนอ หมู่นี้ ถ้ายังเกิดความสงสัยลังเลอยู่อย่างนี้

มันก็เป็นอกุศลอย่างหนึ่ง เรียกว่าอกุศลอย่างกลาง แล้ว ทำให้จิตใจสงบลงไม่ได้ นี่ให้เข้าใจคำว่าความสงบนั้นนะ สงบจากความอกุศลอย่างกลาง ดังกล่าวมานี้

ถ้าหากว่าระงับกิเลสเหล่านี้ลงได้ จิตก็สงบได้ รวมลง เป็นหนึ่งได้ ถ้าละกิเลส ๕ อย่างนี้ไม่ได้ จิตก็สงบลงไม่ได้ ต้องเรียนรู้สิ่งที่กวนใจไม่ให้สงบระงับนั้นนะ ผู้ปฏิบัติธรรม ต้องเรียนรู้นะ เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เมื่อตอนภาวนาไป กิเลส ชนิดไหนมันเกิดขึ้นครอบงำจิต ก็รู้ เมื่อรู้แล้วก็เพียรละให้ มันระงับไปจากจิตใจ จิตใจมันถึงจะสงบลงได้ ไม่เช่นนั้น จิตก็สงบไม่ได้ การทำจิตให้สงบนี้นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเรื่องปัญญา นั้น ถ้าหากว่าทำจิตให้สงบแล้ว ไม่มีปัญหา อะไร เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว มันก็เกิดขึ้นได้ พอเรานึกคิด อะไร มันก็แจ่มแจ้งขึ้นมาในเรื่องที่ต้องการอยากจะรู้อะไรเห็นนั้น ซึ่งอยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้เห็นได้ด้วยปัญญาของตนเอง แต่ก็ไม่ได้ หมายความว่า จะรู้ไปได้ทุกอย่าง ผู้มีภูมิกว้างก็รู้มาก ผู้มี ภูมิแคบก็รู้ตามได้น้อย ตามภูมิปัญญาภูมิวิสาขนาบารมีของตน แต่ก็สำคัญว่าให้รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์นั้นนะ ข้อสำคัญมันอยู่ ตรงนั้น



การที่เรา รู้จักว่าความคิดอย่างนี้ มันเป็นเหตุให้เกิด ทุกข์ใจ เช่นนี้แล้วเราก็ห้ามไม่คิดมันต่อไป นี่สำคัญ ความคิด อันใดที่มันไม่ก่อให้เกิดทุกข์ใจ มันก็เพียงแต่จะทำให้ไม่สงบ เท่านั้นเอง แต่ไม่ทุกข์ใจอย่างรุนแรง แต่ความคิดบางอย่าง เช่น ความคิดรัก ความคิดเกลียดชัง อย่างนี้ อันนี้เป็นความคิด ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจอย่างแรง เพราะฉะนั้นต้องระมัดระวัง อย่าให้ความคิดเหล่านี้มันอุปบัติขึ้นเกิดขึ้นในจิตใจ ต้องมีสติ สัมปชัญญะ ระมัดระวังสำรวจมจิตใจของตนอยู่เสมอไป นิวรณ์ ธรรมทั้ง ๕ นี้ จึงจะครอบงำจิตไม่ได้ ความสำรวจระวัง ความมีสติสัมปชัญญะ ระมัดระวังจิตใจอยู่เสมอๆ นี่สำคัญ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำการงานอะไรอยู่ ก็มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ รู้ใจของตนเองอยู่ ประคองใจของตน ให้เป็นปกติ อยู่ได้ อันนี้สำคัญมาก ให้พากันเข้าใจ

ถ้าหากว่าเราห้ามจิตไม่ได้ ประคองจิตให้เป็นปกติอยู่ ไม่ได้แบบนี้ ปัญญามันก็ไม่เกิดเลย จิตใจก็ถูกกิเลสมัน ครอบงำเอา ให้เศร้าหมองขุ่นมัวไป เมื่อใจเศร้าหมองขุ่นมัวแล้ว กายวาจา มันก็พลอยเศร้าหมองขุ่นมัวไปตามกันแหละ ก็ใจ มันเป็นอกุศลแล้ว มันก็มักจะใช้กายทำในสิ่งที่เป็นบาปเป็น

อกุศล ใช้วาจาพูดไปแต่ในเรื่องที่เป็นบาปเป็นอกุศล คนเรา ถ้าใจดำหรือว่าใจมัวหมองแล้วล่ะก็ มันชอบจะโกรธคนนั้นเกลียดคนนี้ ใครพูดอะไรไม่ถูกหูหน่อยหนึ่งก็โกรธแล้ว ชอบแต่จะใช้วาจาที่มแทงตอบโต้กันกับผู้อื่นไป มันก็เกิดบาปอกุศลขึ้นในใจและในวาจาด้วย เพราะฉะนั้นเรียกว่าการปล่อยใจให้เศร้าหมองซุ่นมัวนี้ไม่เป็นเรื่องดีเลย ดังนั้นทุกคนอย่าไปทำใจของตนให้เศร้าหมองซุ่นมัว ทำใจให้เบิกบานผ่องใส โดยสำรวจมจิตของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลคุณงามความดีที่ตนได้กระทำบำเพ็ญมา

คนส่วนมากมักจะลืมความดีของตัวเอง มักจะคิดส่งไปในเรื่องที่ไม่เป็นบุญไม่เป็นกุศลนั้นแหละมากต่อมาก ส่วนบุญกุศลความดีที่ตนทำมาไม่ค่อยจะนึกถึง ไม่ค่อยคำนึงหาศีลที่ตนรักษามา หมู่นี้ไม่ค่อยคำนึง ถ้าหากว่าจิตใจมาจดจ่ออยู่ในเรื่องศีล พิจารณาเห็นอยู่ว่ากายของตนก็เรียบร้อย วาจาก็เรียบร้อย ไม่ได้ทำอะไรให้ผิดศีล ไม่ได้พูดอะไรให้ผิดศีลอย่างนี้ เมื่อคิดตาม พิจารณาความประพฤติของตัวเองเรียบร้อยไปอย่างนี้ มันก็เกิดความปีติเอิบอิมขึ้นมาในใจว่ากายวาจานี้มีศีล

เมื่อกายวาจาเป็นศีลแล้ว ใจก็เป็นศีลด้วย เพราะใจเป็นศีลก่อน กายวาจาจึงค่อยเป็นศีลตามหลัง ก็ต้องหมั่นคำนึงอย่างนี้ เป็นอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรมนะ เว้นเสียแต่เอาเวลาไปคิดอ่านการงานที่ควรจะทำ การงานเกี่ยวกับการทำมาหาเลี้ยงชีพ อันนั้นก็จำเป็นต้องเอาเวลานั้นต้องคิดอ่าน เมื่อหมดจากการคิดอ่านการงานภายนอกแล้วอย่างนี้ละ เรายังต้องมาคำนึงถึงความดีของตนเองเสมอๆ ไป เมื่อมองเห็นว่าตนเองมีคุณงามความดีอยู่ในใจแล้ว ก็จะปลื้มใจอิมใจ ใจจะไม่เศร้าหมองขุ่นมัว ก็อยู่เย็นเป็นสุข สบายใจ ใครจะสรรเสริญใครจะนินทาอะไร ไม่หวั่นไหว เพราะมองเห็นความดีของตนมีอยู่ในใจแล้ว ใครจะด่าว่าเราไม่ดีก็แล้วไป แต่เรารู้ตัวอยู่ว่าตนดี ใจของตนดีอยู่ อាកารกายและวาจาก็ดีอย่างนี้ ก็ไม่ต้องไปโต้ตอบคนที่เขาไปติเตียนนินทาว่าร้ายต่างๆ เรายิ่งหลายมันก็ย่อมไม่เกิดขึ้น

แต่คนเราถ้าไม่รู้จักตรวจตรา ดูความประพฤติกองตัวเอง ดูความคิดความเห็นภายในจิตใจตัวเองบ่อยๆ แล้วนั้นเขาเรียกว่าลืมหัด ตนทำชั่วพูดชั่วอยู่ ไม่รู้ตัวก็มี ตนคิดผิดอยู่ ไม่รู้ตัวก็มี ครั้นเมื่อว่าคนอื่นที่เป็นนักปราชญ์รู้ความประพฤติกองตน เห็นความประพฤติกองตน ไม่เข้าร่องเข้ารอย

ในทางศีลธรรม เขาว่ากล่าวตักเตือน เกิดไม่พอใจ โกรธเอหาว่าเขาดูถูกดูหมิ่นตน ที่แท้ตนทำดีพูดดีอยู่คิดดีอยู่

อันนี้เขาเรียกว่า ทิฏฐุปาทาน ถือก้อนในความเห็นผิดของตนเอง ใช้ไม่ได้ ใครเขาตำหนิติเตียนมา ธรรมดาผู้เป็นนักปราชญ์นั้น เห็นไม่โกรธใครหรอก ย้อนพิจารณาตัวเองว่า เอ๊ะ เราทำไม่ดีอย่างไร เขาจึงนินทา จึงติเตียนเอา ก็ต้องรีบตรวจดู อาการกาย วาจา ใจ ของตัวเอง ถ้าหากว่าตนทำผิดพูดผิดจริง ก็รู้แหละ เมื่อสำรวจตรวจดู นึกทบทวนดู แต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน มันก็รู้ได้ เมื่อรู้ว่า เอ๊ะ ตนเองมันมีผิดจริง ก็ยอมนะ ยอมให้เพื่อนติเตียนเอา คล้ายๆ กับว่าเขาสั่งสอนให้ตนรู้ตัว ให้ตนรู้ความผิดของตนเอง นั่นแหละ ตนก็จะได้สำรวมระวัง ไม่ทำผิดพูดผิดอย่างนั้นต่อไป

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าการที่คนเขามองเห็นความผิดของตน แล้วเขาตักเตือนเขาบอกกล่าวนั้น ให้ถือว่าเหมือนอย่างบุคคลบอกขุมทรัพย์อันประเสริฐให้แก่ตน ให้ถืออย่างนั้นในตำราพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เพราะว่าตนจะได้ละความผิดอันนั้น ออกจากกายวาจาใจ แล้วจะได้ดำเนินในทางที่ถูกต้องจะได้เป็นคนดี มีความสุขความเจริญต่อไป ถ้าไปมัวถือแต่

ทิวลิปมานะอยู่ ไม่ยอมฟังคำวิจารณ์ของคนอื่นบ้าง อย่างนี้นะ  
ผู้<sup>นั้น</sup>จะละความผิดของตัวเองไม่ได้ตลอดไปเลย ท่านเรียกว่า  
ทิวลิปาทาน ถือนั่นในความคิดเห็นของตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฟัง  
ความคิดเห็นของคนอื่น

แต่ถ้าหากว่าเราทำถูก พูดถูก คิดถูกอยู่ เทียบกับกรรม  
คำสอนของพระพุทธเจ้ามันตรงกันอยู่ แต่เขาตำหนิติเตียนเอา  
อย่าง<sup>นี้</sup>มันก็มีเหตุอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเขาเข้าใจผิดในเราไป  
อย่างที่สองก็เป็นด้วยกรรมวิบากที่ตนทำมาแต่ก่อน มันตาม  
มาให้ผล มีอยู่ อยู่ดีๆ มีคนใส่โทษ มีคนไม่พอใจ รังเกียจเอา  
รังแกเอา อะไรพวกนี้นะ ใครไม่รู้จักเหตุปัจจัยแห่งชีวิตของ  
ตนเองตามความเป็นจริงดังกล่าวมานี้<sup>นี้</sup>นะ ก็เป็นเหตุให้ได้สร้าง  
กรรมสร้างเวรใส่ตัวเองเรื่อยไป ให้ฟังพากันเข้าใจ

ถ้ารู้ว่าความประพฤติของตนเป็นปกติดีอยู่ ตรงตาม  
ศีลตามธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ ยังมีคนใส่โทษ ตีเตียน  
อย่าง<sup>นี้</sup> ก็ให้ถือว่าเป็นกรรมวิบากแต่หนหลังที่ตนได้ทำมา  
มันติดตามมาสนองเอาแล้ว ก็อดทนอดกลั้นให้กรรมวิบากนั้น  
ให้มันสนองไปเสีย เมื่อมันหมดเขตหมดอำนาจของมันแล้ว  
มันก็จะระงับไปเอง แล้วเมื่อกรรมเวรอันนั้นระงับไปแล้ว ทุกสิ่ง

ทุกอย่างก็ดีเป็นปกติไป คนที่เคยเกลียดชังก็เลยกลายมาเป็นมิตรเป็นเพื่อน มาแสดงความนับถือก็มี นั่นแหละ คนที่ไม่เกลียดชังมาแต่ก่อนก็ยังนับถือยิ่งๆ ขึ้นไป ในเมื่อบาปกรรมเวรมันระงับไป บุญกุศลความดีที่ตนทำมานั้นนะ มันมาอำนวยผลให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันดีไปหมด นี่มันต้องรู้อย่างนี้ จึงจะสามารถรักษาจิตใจให้เป็นปกติไปได้ เมื่อรู้อย่างนี้นะ มันก็ไม่ต้องมีความทุกข์ใจอยู่เรื่อยไป

ดังนั้นแหละ พระบรมศาสดาจึงได้ทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัทเชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม อย่าไปเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก ว่ามาดลบันดาลให้ตนเป็นสุขเป็นทุกข์เดือดร้อนอะไรต่ออะไรอย่างนั้นนะ ไม่ถูก ไม่เป็นความจริง แต่ที่จริงแล้วตนจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เพราะการกระทำของตัวเองโดยตรง บางทีก็เกิดจากการกระทำไม่ดีของตนแต่ในอดีตทันทหลังนั้นจนเป็นทุกข์ในปัจจุบันนี้ บางทีมันก็เกิดจากการกระทำความไม่ดีของตัวเองในปัจจุบันนี้ ตนเองทำไม่ดี พูดไม่ดี ผลมันก็จะตามสนองเอาในปัจจุบันนี้ก็มี มันเป็นอย่างนั้น เราต้องเรียนรู้เรื่องกรรมวิบากนี้ให้มากๆ ทีเดียว ไม่เช่นนั้นแล้วเดือดร้อนแน่นอน คนเรานะ

พระพุทธเจ้านั้นพระองค์ทรงตรัสรู้ในยามที่สองหรือ  
ตอนเที่ยงคืน รู้แจ้งในความเป็นไปของสัตว์โลกทั้งหลาย จะ  
เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้นอยู่กับ การกระทำของแต่ละบุคคลโดย  
ตรงเลย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งใด พระองค์รู้แจ้งด้วยพระปัญญา  
อันยิ่งยงดังนี้ ดังนั้นให้ฟังพากันพิจารณาตามให้เห็นตามนี้  
จึงจะเป็นสัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เมื่อกรรมตามสนองมา ตนก็  
อดทนได้ กรรมของเราอย่างนั้นะ ถ้าใครเขาเกลียดชัง  
เขาด่าว่าก็ดำไป กรรมของเรา เราจะต้องอดทนเอา เราทำ  
เอามาเอง แล้วเราจะไปโยนให้ผู้อื่นไม่ได้ แต่ถ้าไม่ใช่กรรม  
ในอดีต ความประพฤตินี้ไม่ดีของตนทางกาย ทางวาจา อย่างใด  
อย่างหนึ่ง เห็นว่าเอา นี้รู้ตัวแล้ว เราก็สำรวมกาย วาจา  
ให้ดีงาม ไม่ทำชั่วพูดชั่วอย่างนั้นต่อไปอีกแล้ว เรื่องต่างๆ  
มันก็ดีไป มันก็ระงับไป

แต่ถ้าคนอื่นเขาว่ากล่าวเอาอย่างนี้ ตนก็ไปโกรธให้เพื่อน  
เขาไปเสีย ตอบโต้กันไป เพื่อปกปิดความผิดของตัวเองไว้  
เช่นนี้กรรมมันก็ไม่ระงับแล้ว ต่อกันไปอีก ก็สร้างเวรใหม่สืบต่อไป  
ไม่รู้จบรู้สิ้น นี่ความประพฤตินี้ทางกาย วาจาของคนเรานี้

มันมีใจเป็นประธาน มีใจเป็นผู้บงการ ถ้าใจดีมันก็บงการให้ทำดีพูดดีไป ถ้าใจไม่ดีมันก็บงการให้ทำไม่ดี พูดไม่ดี พูดนอกศีลนอกธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไป ก็มันเป็นอย่างนี้แหละ วิธีชีวิตของคนเรานะ มันมีใจนี่เป็นใหญ่เป็นประธาน

ฉะนั้นผู้ประพฤติธรรมในพุทธศาสนานั้น อย่ามองไปทางอื่นว่ามาทำให้ตนเป็นสุขเป็นทุกข์ มองดูใจตัวเองนี่ ใจตัวเองนี่แหละทำให้ตนเป็นทุกข์เป็นสุข ถ้าตนปรับปรุงใจของตนให้ดี แล้วอย่างนี้ถึงแม้จะมีกรรมเวรหนหลังตามมาสนอง มันก็ไม่เป็นทุกข์เท่าไร เพราะตนรู้ที่รู้ว่ากรรมเวรที่ตนทำมาแล้วจะไปโยนให้ใครรับสนองแทนไม่ได้ ตนเองต้องรับสนองเอง เมื่อรู้อย่างนี้แล้วมันก็ไม่ทุกข์ใจ อดกลั้นทนทานให้กรรมเวรนั้นมันสนองไปเสีย เมื่อมันหมดเขตของมันแล้ว มันก็ระงับไปเอง ถ้ายังไม่หมดเขตของมัน มันก็สนองไป เราก็อดทนไป สู้กับผลแห่งกรรมแห่งเวรอันนั้นไป ทำอย่างไรได้ เพราะตนได้ทำมันมาแล้ว แล้วก็อธิษฐานใจว่าต่อไปนี้ เราจะไม่ทำชั่ว ไม่พูดชั่วกับใครต่อไปเลย จะทำแต่ความดี จะพูดแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีเรื่องที่ไม่ดีนั้น จะไม่เอามาพูดเลย เรื่องที่ไป



กระทบกระทั่งคนอื่นให้เป็นทุกข์เดือดร้อนพวกนี้ เราจะไม่ทำ  
ไม่พูด อธิษฐานใจเสมอๆ ไป ในขณะที่กรรมมันสนองอยู่นั้นนะ  
ทำเช่นนี้ เมื่อกรรมเวรอันนั้นมันหมดไปแล้ว มันก็มีแต่  
ความดีเท่านั้นจะเกิดขึ้น เมื่อตนได้ทำความดีไว้ในปางก่อนมา  
ความดีมันก็ไหลขึ้นมาให้ผล ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ดีไปหมด  
ประกอบกับตนทำความดีพูดดีในปัจจุบันนี้เข้าไปอย่างนี้นะ  
มันก็เลยมีแต่ดีทั้งนั้นละ บัดนี้นะพohหายไป ในชีวิตของบุคคล  
คนที่ยังหนาไปด้วยกิเลสตัณหา มันลุ่มๆ ดอนๆ อย่างนี้ก็เพราะ  
ความประพฤตินั้นแหละมันไม่สม่ำเสมอ อย่างที่เราเห็นกันอยู่  
ในปัจจุบัน ตัวของตัวเองอย่าว่าแต่คนอื่นเลย ความประพฤติ  
ของตนเองมันก็ยังลุ่มๆ ดอนๆ อยู่ แล้วทีนี้จะไม่ให้กรรม  
ที่ตนทำนั้น มันตามสนองทั้งสองอย่างยังไงเล่า บางคราวก็  
ทำชั่วพูดชั่วไป บางคราวก็ทำดีพูดดีไป อย่างนี้นะ คราวใด  
ทำชั่วพูดชั่ว มันก็เกิดเป็นกรรมชั่วขึ้นมา คราวใดทำดีพูดดี  
ก็เกิดเป็นกรรมดีขึ้นมา แต่กรรมดีกรรมชั่วที่เป็นลหุกรรม  
เป็นกรรมเบา นั้นนะ ถ้าผู้ใครระลึกได้ รู้ตัวว่าตนทำชั่วพูดชั่ว  
ผิดศีลผิดธรรม แล้วอธิษฐานใจละเว้นมันไป ล้ำรวมระวังต่อไป  
ไม่ทำชั่วไม่พูดชั่วอย่างนั้น ต่อไปอย่างนี้ กรรมเวรอันนั้นมันอาจ

เป็นอโหสิกรรมไป มันจะไม่ตามสนอง เพราะเรารู้ตัว แล้วเรา  
อธิษฐานใจไว้มันแล้ว

ที่กรรมมันตามสนองคนอยู่ที่นี่ ก็เพราะคนทำมันแล้ว  
มันไม่รู้ตัวว่าตนทำไม่ดี พูดไม่ดี ไม่เห็นโทษแห่งการกระทำนั้น  
เช่นนั้น กรรมนั้นมันก็ไม่หนีออกจากกายใจของคนเรา ติดสอย  
ห้อยตามไปอยู่อย่างนั้น เมื่อมันได้โอกาสเวลาไหน มันก็ให้ผล  
เวลานั้น นี่ต้องให้เข้าใจ ถ้าไม่เป็นอย่างว่านี้ พระศาสดาคงไม่  
ทรงสอน ให้พุทธบริษัทละสิ่งที่เป็นบาปอกุศลแล้วทำในสิ่งที่ดี  
ที่เป็นบุญกุศลใช้คืนแทน ละบาปกรรมไม่ไปต่อเรื่องต่อราว  
ไม่ดีอีก เมื่อประสบเรื่องราวอะไรก็อดทนเอา อย่างนี้วิบากกรรม  
ก็ไม่หนัก อย่างนี้บุคคลจึงสามารถละบาปอกุศลได้ พระองค์  
เห็นแจ้งด้วยพระปัญญาแล้ว ดังนั้น พระองค์จึงได้ทรงแนะนำ  
สั่งสอนพุทธบริษัทให้เพียรละกรรมชั่วที่เป็นลหุกรรมเสีย

ส่วนครุกรรม กรรมหนักนั้นนะ ใครทำลงไปแล้วนั้น  
จะเพียรพยายามละอย่างไร มันก็ไม่ได้เลย ละอย่างไรมันก็ไม่  
ระงับไป มันต้องตามให้ผลจนได้ เช่น ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระ  
อรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงยังพระโลหิตให้ห้อขึ้นไป  
ทำสงฆ์ให้แตกจากกัน กรรม ๕ อย่าง

อย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นครุกรรม เป็นกรรมอันหนัก ถ้าใครไปพลั้งเผลอ กระทำลงไป อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเช่นนี้ แม้จะทำความดีอย่างไรๆ ตลอดชีวิต ก็แก้ไม่ตก ให้ผลจนได้ นำไปสู่เวจิมทานรอกอย่างเดียวนะ ไม่ไปที่อื่น

เราจึงต้องรู้ขั้นตอนแห่งกรรมไว้อย่างนี้ ถ้าเป็นลหุกรรม กรรมเบา ผู้ใดระลึกได้ว่าตนทำผิดจริง ยอมสารภาพผิด ไม่ยอมสารภาพผิดต่อคนอื่น ก็ยอมสารภาพผิดต่อตัวเอง หรือว่าต่อหน้าพระพุทธรูปก็ตาม กราบแล้วอธิษฐานในใจว่า ข้าพเจ้าได้ทำผิดอย่างนั้นๆ จริง ต่อนี้ไปข้าพเจ้าจะสำรวมระวัง จะไม่ทำผิดไม่พูดผิดอย่างนั้นต่อไปอีก ด้วยอำนาจแห่งความ สัตย์ความจริงอันนี้ ขอให้ความชั่วเหล่านั้นจงระงับดับไปจาก จิตใจของข้าพเจ้านี้

นี่ผู้ใดถ้าหากว่ารู้ตัวแล้วอธิษฐานใจอย่างนี้บ่อยๆ เข้า กรรมชั่วนั้นไม่มีเหลืออยู่ในใจเลย มันจะระงับไป นี่วิธีละ กรรมอันชั่วที่เป็นลหุกรรม แม้ครุกรรม กรรมหนักก็เหมือนกันแหละ ถ้าผู้ใดได้ทำมาแล้วอย่างนี้ ก็หมั่นอธิษฐานใจเสมอ ต่อนี้ไปข้าพเจ้าจะไม่ทำอีกแล้ว เช่นนี้ เมื่อได้เสวยผลแห่ง

กรรมหนักอันนั้นไปแล้ว พ้นจากกรรมหนักนั้นไปแล้ว ต่อไป  
ผู้นั้นก็จะไม่ทำกรรมหนักอย่างนั้นต่อไปอีก เพราะว่าเซ็ดหลาบ  
แล้ว รู้ตัวแล้ว อริชฌานใจมันลงไปแล้ว ถ้าผู้ใดระลึกไม่ได้  
อย่างว่านี้ มันอาจทำอีกต่อไปก็ได้ เมื่อพ้นจากกรรมชั่วอันนั้น  
ไปแล้วนะ นี่มันเป็นอย่างนี้ ให้พากันเข้าใจ

ในการที่สัตว์โลกทั้งหลายจะวนเวียนเกิดแก่เจ็บตาย  
อยู่ในวัฏสงสาร อันนี้ก็เพราะระลึกถึงกรรมชั่วที่ตัวทำไม่ได้  
เองแหละ ไม่อริชฌานใจละเว้นเลย บางคนมีจิตนิสัยอย่างไร  
ติดจิตนิสัยอันไม่ดีอย่างไร ติดตัวมายังไงก็ไม่เห็นโทษแห่ง  
นิสัยอันไม่ดีอันนั้น ไม่อริชฌานใจละเว้น ไม่พยายามตัดจิต  
นิสัยของตนให้ดี ปล่อยตนให้เป็นไปตามนิสัยอันชั่วต่างๆ  
หมุ่นั้น ผู้เป็นเช่นนั้นก็มักจะทำชั่วใส่ตัวเองบ่อยๆ เลย ไม่มี  
ทางที่จะพ้นทุกข์ได้ จะต้องท่องเที่ยว เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
เสวยสุขเสวยทุกข์ เสวยทุกข์นั้นหนะมากกว่าเสวยสุข อยู่ใน  
วัฏฏะอันนี้

เพราะฉะนั้นทุกคนให้ฟังพากันเข้าใจ ในเรื่องการละ  
บาปบำเพ็ญบุญ ดังที่บรรยายให้ฟังมานี้ ก็โดยอาศัยการทำ  
จิตให้สงบนี้แหละ เป็นการละอกุศลไปในตัวเลย ให้เข้าใจ

อย่างนั้น โดยสรุปใจความแล้วนะ เฟ่งกรรมฐานเข้าไป เช่น ผู้เป็นโศกะจริตมักโกรธง่ายอย่างนี้ ก็ต้องเฟ่งเมตตาธรรมให้มากๆ เข้าไป เจริญเมตตาธรรม กรุณาธรรมให้มากๆ มันก็จะบรรเทาเบาบางลง ความโกรธ ความพยาบาทต่างๆ หมู่นั้นนะ ผู้ใดเป็นราคะจริตเช่นนี้ ก็ให้มันเจริญอสุภกรรมฐานบ่อยๆ เข้าไป เพราะมันรักสวยรักงาม แต่สิ่งที่ว่าสวยว่างามนั้น เป็นเพียงแค่สมมติ ไม่เป็นความจริง อย่างรูปร่างกายอย่างนี้ มันงามแต่ผิวหนังข้างนอกเท่านั้นเอง ถ้าลอกหนังนี้ออกไปแล้ว ไม่มีอะไรสวยงามสักหน่อยเดียว อย่างนี้ละ เราเฟ่งอสุภะเข้าไปอย่างนี้ ความรักสวยรักงามอันนั้น มันก็จะบรรเทาเบาบางไป จิตใจก็สงบระงับลงได้

นี่อุบายวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอน เพื่อละกิเลสต่างๆ เหล่านี้แหละ มันมีอยู่ แต่คนไม่ปฏิบัติตามเท่านั้นเอง ผู้ใดปฏิบัติตามก็ย่อมได้ความสุขความเจริญ ตามกำลังความสามารถของตน ดังแสดงมา ขอจบลงเพียงเท่านี้

# เราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร

(แผ่นที่ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๑)

เด็กๆ เขาไปภาวนาอยู่โรงยาวโน่น มันมีคนไปหลอกหลอนเค้า สงสัยพระเถรเราจะไปกัน หรือยังไงนะ พวกชาวบ้านคงจะไม่มีใครมาหลอกหลอนอย่างนั้นนะ มันต้องคนอยู่ในวัดนี่แหละ ผีหลอกไม่มีแน่ คนนี่นะมันหลอกคนนะ อันนี้ก็อันหนึ่งนะ ถ้าเราจับได้แล้วต้องลงโทษหนักเลยทีเดียว จะบอกให้เนื้อ จะไม่ให้อยู่ด้วยซ้ำเลย จะว่าเป็นความผิดเบาๆ ไม่ได้นะ ทำลงไปอย่างนั้นแล้วนะ มันมีจิตปฏิพัทธ์ กลับมาสู่ทางโดยตรงเลยมันจึงไป ถ้าไม่มีจิตปฏิพัทธ์อย่างนั้นมันไม่ไปกันหรอก ต้องสังวรณีให้ตื่นะ ผู้ใดก็ตื่นำความเสื่อมเสียมาให้ แก้วตวาวอาราม ไม่ใช่หน่อยนะ เราต้องพิจารณาถึงความเสื่อมเสีย ไม่ใช่เสียแต่ตัวผู้เดียวนะ เสียหมดทั้งหมู่เลย ถ้าเรื่องมันปรากฏขึ้นนะ ใครก็ไม่อยากมาแล้ว มาที่นี่แล้วถูกรังแก อย่างนี้

แต่ถ้าใครไม่ได้ทำอย่างนั้นแล้วก็แล้วไป แต่ถ้าใครทำนะ รู้ตัวแล้วรีบสังวรณระวัง ถ้าหากว่าจับได้ในกาลต่อไปละ ก็มีหวังไม่ได้อยู่กับหลวงปู่จะบอกให้

อันนี้มันบางวัดที่เพิ่นจึงไม่รับแม่ชี มันเป็นอย่างนี้แหละ เรามันต้องรู้ว่าหนทางความเลื่อม ทางความเจริญ ต้องเรียนรู้อิสถิ ถ้าหากว่าจะไปฝันเรื่องพรรคนั้นอยู่นะ อย่ามาบวช บอกแล้วหรือว่าบวชมาแล้วหนีไม่ไหว ลาสึกเดี๋ยวนี้ก็ได้ เราไม่ห้ามเลย ถ้าใครยังพอใจประพตติพรหมจรรย์อยู่แล้ว ต้องสำรวมตนให้ดี ความมุ่งหมายนะ การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาเนี่ย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทุกคนพึ่งตนเองให้ได้ อย่าไปคิดพึ่งแต่ผู้อื่นกันอยู่ หมายความว่า จะคอยให้แต่ผู้อื่นตักเตือน จนเราไม่เตือนตน ไม่สอนตน ทำไปตามอำนาจของกิเลส อย่างนี้เรียกว่าคนไม่คิดพึ่งตัวเอง คำว่าพึ่งตัวเองในที่นี้หมายถึง เราเอาความดีเป็นที่พึ่ง หมายความว่าอย่างนั้น อย่าไปเอาความชั่วมาเป็นที่พึ่ง

ก็เคยพูดให้ฟังอยู่ แต่ครั้งพระพุทธเจ้านะ แต่ที่แรกสำนักนางภิกษุณีก็อยู่ห่างไกลจากวัดพระสงฆ์ อันต่อมาเนี่ยพวกอันธพาลมันเกิดไปรังแกนางภิกษุณีเข้า พระศาสดาจึงทรงรับสั่งให้พระเจ้าปเสนทิโกศลให้ย้ายสำนักนางภิกษุณีเข้ามาอยู่

ใกล้กันกับภิกษุสงฆ์ ดังนั้นวัดของนางภิกษุณีจึงอยู่ใกล้กันเลย เขตแดนติดต่อกันเลยอย่างนั้น แล้วต้องให้นางภิกษุณีนั้น มาฟังโอวาทของภิกษุสงฆ์ทุกวัน คงหมายเอานางภิกษุณีที่ยัง ไม่บรรลุมรรคผลธรรมวิเศษนั้นแหละที่บวชมาใหม่ นางภิกษุณี ที่เป็นพระอรหันต์ โสดา สกิทาคา อนาคา แล้วคงไม่เกี่ยว ก็จะมีระเบียบบมีธรรมเนียมนั้นมา เราก็อาระเบียบอันนั้น มาใช้กัน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงอำนวยการมา มีอะไร เราจึงมาพูดกันในที่ประชุมนี้ ประกาศให้รู้เรื่องกัน ทางแห่ง ความเสื่อมมันมี

ลองคิดดูซิ ถ้าไม่มีแม่ชีมาอยู่ด้วย ใครจะเป็นแม่ครัวล่ะ มาทำอาหารให้ฉันอยู่ นั่น ต้องคิดดูให้ละเอียดถี่ถ้วน จริงอยู่ บางวัดเพิ่นไม่รับแม่ชี เพราะว่าวัดมันอยู่ใกล้บ้าน เพิ่นบิณฑบาต ชาวบ้านก็ไปจ้งหัน ไม่ต้องยุ่งกับโรงครัว แต่นี่เราอยู่ป่า ห่างไกลจากบ้าน ชาวบ้านก็มาจ้งหันไม่ไหว เขามีอะไรเขาก็ถวายเป็นอย่างทุกวันนี้แหละ มันก็ไม่เพียงพอกัน ลำพังแต่ชาวบ้าน ถวายอาหารมา ต้องอาศัยโรงครัวเป็นส่วนที่ใหญ่ นี่แม่ครัวนะ ไม่ใช่น้อยนะ ทำอาหาร มันง่ายเมื่อไหร่ การทำอาหาร ต้องคิดเห็นคุณของแม่ชีให้มาก อย่าไปเกิดปฏิวัด ปฏิกัณฑ์



รักใคร่เข้า แล้วอำนาจความสนิทสนมกัน ไปทางไม่ถูกต้อง  
อย่างนั้นนะ มันใช้ไม่ได้

ต้องให้หนักทุกคนนะ ทั้งชี ทั้งพระ ทั้งเณร เรา  
ประพาศพิภพจรณะ ต้องทำตัวเป็นคนผู้เดียว ไม่ได้มุ่งหวัง  
ว่าจะมาเป็นคนคู่ มาอยู่ในวัดวาอารามนะ ถ้าต้องการอย่างนั้น  
ไม่ต้องมาบวช เยอะแยะ ไปหาเอา พุทธศาสนานะ เป็นของ  
สะอาดของบริสุทธิ์แต่มันจะบริสุทธิ์ได้ก็อยู่ที่คน แต่คำสอนนั้น  
คืออยู่ แต่ถ้าคนไม่ปฏิบัติตาม คนผู้นั้นก็ไม่บริสุทธิ์

เหมือนอย่างสบู่อย่างนี้แหละ มันก็เป็นสบู่อยู่อย่างนั้น  
นะ ถ้าคนไม่เอามันไปถูกาย มันก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย  
มันก็ทำความสะอาดแก่ร่างกายคนก็ไม่ได้ ถ้าคนไม่เอาไปถู  
พระธรรมคำสอนก็เหมือนกัน ถ้าอยู่แต่ตำรับตำรา ถ้าคน  
ไม่เรียน ไม่จำ และไม่้นำเอาไปปฏิบัติตาม ก็ไม่เกิดประโยชน์  
อะไรแก่คนเลย แต่พระธรรมก็เป็นของดีอยู่อย่างนั้นนะ เหมือน  
อย่างทองคำธรรมชาติ แม้จะจมอยู่ในดินในหิน มันก็รักษา  
คุณภาพของมันได้อยู่อย่างนั้น มีสีสดใส เลื่อมประกายสร้อย  
อย่างนั้น แต่ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ใด ต่อเมื่อขุดค้นเอาจากดิน  
จากหิน มาแปรรูปเป็นเครื่องประดับตกแต่งเข้าไปแล้ว มันจึง

เกิดมีคุณค่าขึ้นมา พระธรรมคำสอนก็เช่นเดียวกันนั้นแหละ ให้เข้าใจ

เพราะฉะนั้น เรามีศรัทธากันทุกคนแล้วจึงได้มาบวช ดังนั้น เมื่อมีศรัทธาเช่นนี้ เราก็ตั้งใจทำอะไรๆ สำรวมตนจริงๆ อย่าไปทำเล่น มันจำเป็นอย่างที่ว่านั้นแหละ ขอให้เข้าใจ ผู้หญิง เขาก็อยากพ้นทุกข์เหมือนกัน ไม่ใช่อยากพ้นทุกข์แต่ผู้ชาย เห็นว่าการอยู่ครองเรือนเป็นทุกข์เหมือนกันกับผู้ชายนะแหละ จึงได้หนีมาบวช ถ้าเราจะไม่รับผู้หญิงอย่างนี้ มันก็เป็น การลำเอียง ไม่ยุติธรรม

อย่างนั้นต้องให้พากันเข้าใจ ให้ถือว่าเป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน หรือว่าเป็นสหธรรมมิกด้วยกัน แปลว่า ผู้ประพฤติธรรมปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้เข้าใจอย่างนั้น ไม่ใช่ มาเป็นคู่รักคู่แค้นกันอย่างทางโลกของเขานั้น ไม่ใช่ ทุกคน อย่าไปคิดอย่างนั้น มันผิดจุดประสงค์ของพุทธศาสนา เราต้อง พร้อมใจกันประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ด้วยดี สำรวมจิตใจรักษาจิตของตน อย่าให้ความยินดียินร้ายเข้า ครอบงำ เจริญอุสุมกรรมฐานบ่อยๆ

ธรรมดาคนหนุ่ม มันต้องเป็นอย่างนั้นแหละ คนหนุ่ม

รักสวยรักงาม อันนี้เป็นสัญชาติกิเลส มันติดตัวมาตั้งแต่  
อเนกชาติหมู่ และเมื่อมาชาตินี้เราบุญบารมีแก่กล้า ส่งให้เรา  
เข้ามาบวช แล้วอย่างนี้เราก็ต้องมาพิจารณาให้เห็นโทษของ  
กิเลสเหล่านี้ให้มันเต็มที่แล้ว มันเป็นอย่างนั้น ให้เข้าใจ ให้เตือน  
ตนเอง ว่าตนน่าจะตกเป็นทาสของกิเลส ราคะ ตัณหาขึ้นมา  
นับชาติไม่ถ้วนแล้ว ตั้งแต่เป็นสัตว์เดรัจฉานโนเนนนะ มาดูซิ  
ว่า สัตว์เดรัจฉานมันก็มัวเมาอยู่ในกามคุณนั้นแหละ แต่เมื่อ  
มันเที่ยวเกิดเที่ยวตาย นานเข้า อินทรีย์มันแก่กล้าเข้าไป  
มันก็เลยเกิดมาเป็นคน เกิดมาเป็นคนก็มัวเมาอยู่ในกาม  
ของแก่นั้นแหละ มันเป็นอย่างนั้น ที่เที่ยวไปตกนรกเพราะ  
กามคุณนี้ไม่รู้ว่่าที่ชาติก็ภพมาแล้ว แต่เราระลึกชาติหนหลัง  
ไม่ได้นี่แหละ

ถ้าระลึกชาติหนหลังได้ เราจะสังเวชสลดใจตัวเองเหมือน  
อย่างพระพุทธเจ้า พระองค์ระลึกชาติหนหลังของพระองค์ได้  
พระองค์ก็เคยไปตกนรกมาหลายชาติแล้วเหมือนกัน แต่ว่า  
พระโพธิสัตว์นั้นไม่ไปอเวจี อเวจินั้นถือว่าเป็นนรกอันร้อนจัด  
แล้วก็มีอายุยืนนานมาก แต่พระโพธิสัตว์ไม่ได้ตกในอเวจีมหานรก  
คือตกนรกที่ตื้นขึ้นมานั่น ในตำราท่านกล่าวว่า เช่น อุสสทนรก

อย่างนี้ และไม่นานก็พ้นไปได้ เพราะว่าพระโพธิสัตว์ไม่ทำ  
อนันตริยกรรม ๕ อย่าง ไม่ฆ่าพ่อ ไม่ฆ่าแม่ ไม่ฆ่าพระอรหันต์  
ไม่ทำร้ายพระพุทธรูปเจ้าจนถึงยังพระโลหิตหือขึ้นไป ไม่ทำสงฆ์ให้  
แตกจากกัน พระโพธิสัตว์ไม่ทำกรรมหนัก ๕ อย่างนี้ แต่คน  
ธรรมดาสามัญไม่แน่ เมื่อลู่อำนาจแห่งความโกรธขึ้นมา จน  
ลืมตัว อาจฆ่าพ่อฆ่าแม่เมื่อไรก็ได้ ฆ่าพระผู้ที่ท่านได้มรรค  
ได้ผลแล้วก็มี โดยที่ไม่รู้ว่าท่านผู้นั้นเป็นพระอรหันต์ ก็ไป  
ฆ่าเขามาอย่างนี้ ก็ไม่พ้นจากอนันตริยกรรมนะ ไม่พ้นจาก  
อเวจีมหานรก ของพรรคนี้ ถ้าไม่มี พระพุทธรูปไม่ได้ทรง  
แสดงไว้เลย เพราะพระองค์เห็นแจ้งแล้ว จึงได้นำมาแสดง  
นี้เราต้องเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธรูป เราได้ปฏิญาณ  
ตนเป็นสาวกของพระองค์แล้ว

คนผู้ที่มีปัญญา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธรูป  
นั้นแหละ มันถึงไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นและสัตว์อื่น กลัวบาป  
กรรมมันจะตามสนองให้เป็นทุกข์ไปในวิภวสังสาร คนไม่เชื่อ  
พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธรูปนั้นอยู่ในโลกอันนี้ ที่มัน  
เบียดเบียนกันอยู่นั้น ทำลายล้างผลาญชีวิตที่ดี ทรัพย์สมบัติ  
ของกันและกันที่ดี หมู่นี้ มนุษย์ไม่เชื่อคำสอนของพระองค์

ไม่เชื่อว่านรกมีจริง ไม่เชื่อว่าเปรตมีจริง อะไรพวกนี้ มันไม่เชื่อ  
ทั้งนั้น ถ้ามันเชื่ออย่างนี้ มันไม่ทำอะ ผู้ใดเชื่อแล้ว ผู้นั้น  
ไม่ทำเลย มันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงว่า “สทุธาย ตรติ โธม”  
ผู้จะพ้นจากโธมะแห่งแก่งกันดารในวัฏสงสารนี้ได้ ก็เพราะ  
ศรัทธาความเชื่อ “อุปปมาเทน อณฺณว” ผู้จะข้ามห้วงมหรรณพ  
ภพสงสารได้ เพราะความไม่ประมาท

ความเชื่อ เมื่อเราเชื่อว่านรกมีจริง มันก็เว้นจากบาป  
๕ ประการนั้น พุดกันตรงๆ นะ บุคคลจะไปนรกก็เพราะ  
ทำบาป ๕ ประการนั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างนี้ นรกนั้น  
พระองค์เปรียบเหมือนอย่างห้วงน้ำในมหาสมุทรทะเลอัน  
กว้างใหญ่ไพศาล แล้วก็ลึกด้วย ผู้ใดตกลงไปนั้นแล้ว ยากที่  
จะรอดได้ ตกลงไปในห้วงมหาสมุทรนั้นแล้ว อันนี้ก็เช่นเดียว  
กันนั้นแหละ ถ้าผู้ใดได้ตกลงไปสู่ นรกแล้ว ก็ไม่ใช่ว่ามันจะ  
พ้นทุกข์ง่ายเมื่อไร ทนทุกข์ทรมานอยู่ในนรกนานแสนนาน  
อายุของสัตว์นรก ยืนกว่าอายุของเทวดาบนสวรรค์ นี่ว่าตาม  
ตำราณะ เท่าตัวนั้นแหละ เช่นอย่างสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ อายุยืน  
๑,๐๐๐ ปีทิพย์อย่างนี้ อายุสัตว์นรกชั้นเพียงอุสสทนรกอายุ

หมู่นี้ ๒,๐๐๐ ปีทิพย์โน่น ได้เสวยทุกข์ทรมานอยู่อะ ถ้ามันไม่มีจริง พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงแสดงไว้เลย เรื่องพวกนี้ เราต้องเชื่อ คนที่ไม่ทำบาปไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นและสัตว์อื่น อยู่นี้ก็เพราะเชื่ออย่างว่านั่นนะ เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระองค์ ถ้าใครไม่เชื่ออย่างนี้แล้ว ไม่ฟัง มันทำบาปเบียดเบียนกัน มันเป็นอย่างนั้น

ในบรรดาความทุกข์ทั้งหลายนั้น จะเชื่อหรือไม่เชื่อ มันก็มีให้เห็นอยู่ชัดๆ แล้ว ในปัจจุบันนี้แหละ เช่น ความแก่ชรา หมู่นี้แหละ มันก็ปรากฏชัดอยู่แล้ว จะเชื่อหรือไม่เชื่อมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น อยู่นานปีนานเดือนไปร่างกายก็ทรุดโทรมไปเรื่อยๆ แต่ก่อนไม่ได้ถือไม้เท้าเลย ต่อไปก็ร่างกายมันอ่อนแอลงไป ถ้าไม่ถือไม้เท้าช่วย เดียวก็หกล้มลงไป เกิดอัมพาตขึ้นมาละ ยิ่งทรมาณใหญ่โต มันก็คอยทรุดโทรมให้เห็นไปอย่างนั้นแหละ ร่างกายอันนี้ แต่คนส่วนมากมันหลงมันเมาแล้ว ไม่ได้พิจารณาเลย ถึงไม่เกิดความสังเวชสลัดใจเมื่อหน่าย

ผู้ปฏิบัติธรรมมันก็ต้องพิจารณาของหมู่นี้แหละ อย่าไปเข้าใจอย่างอื่น เมื่อพิจารณาถึงความแก่ความเจ็บป่วยไข้เป็นอารมณ์อยู่เสมออย่างนี้ มันจะเกิดนิพพิทาความเมื่อหน่ายใน

สังขารร่างกายอันนี้ ผู้ที่ไม่เจ็บไม่ไข้ละ จะให้พิจารณาอย่างไร  
ไม่เจ็บไม่ไข้ ก็ลองหยุดรับประทานอาหารสักวันหนึ่ง ลองดู  
มันจะเป็นไข้ไหม ไม่รับประทานอาหารสักวันหนึ่งสองวันนะ  
มันจะเห็นความไข้ เราจะรู้เลยว่าร่างกายมีโรคภัยอะไร โรค  
แห่งความหิว

อันนี้ที่มันไม่มีโรคภัยอะไรเบียดเบียนก่อน ก็เพราะว่า  
มีอาหารหล่อเลี้ยงมันอยู่ทุกวันๆ มันจึงประทังอยู่ได้ แต่ถึง  
กระนั้นมันก็ยังค่อยทรุดโทรมไปที่ละน้อยๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้  
หรอก รู้จนเมื่อพินหลุด ผมหงอก โน่นนะ ถึงรู้ว่าเป็นคนแก่  
บางคนนะ มันเป็นอย่างนั้น ตาฝ้า หูอื้อไปโน่น เวลาตายังใส  
สว่าง หูยังได้ยินอะไรชัดอยู่อย่างนี้ พินก็ยังดีอยู่ ไม่หลุด  
ไม่หลอ เข้าใจว่าตนยังไม่แก่ ยังไม่มีโรคภัยอะไรเบียดเบียน  
แต่ที่แท้โรคภัยมันเบียดเบียนอยู่ทุกวัน โรคแห่งความหิวข้าว  
กระหายน้ำ โรคอยากหลับอยากนอน โรคอยากเปลี่ยนอิริยาบถ  
นั่งนานก็ไม่ไหว ต้องลุกไปเดิน เดินนานก็ไม่ไหว ยืนนาน  
ก็ไม่ไหว นอนนานเกินไปก็ไม่ไหว อย่างนี้

ลองดูขีร่างกายอันนี้ มันเที่ยงมันยังยืนเมื่อไหร่เล่า  
ต้องได้เปลี่ยนอิริยาบถอันนี้อยู่เรื่อยไป จึงพอประทังอยู่ได้

แต่ถ้าเราลองนอนอย่างเดียว ลองดูซิ ไม่ต้องทำอะไร แน่นอน คนนั้นนะ เอาไปเอามาก็ไปไหนไม่ได้แล้ว ถ้านอนอยู่อย่างเดียว เลย ร่างกายอันนี้ทรุดโทรมไปหมด ไม่มีทางที่มันจะแข็งแรง อยู่ได้ ที่มันแข็งแรงอยู่ได้นี่ ก็เพราะมันลุกไปลุกมา ทำโน่นทำนี่ อะโรยอยู่อย่างนั้น นิ่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง เปลี่ยน อิริยาบถอยู่อย่างนี้ จึงพอประทังอยู่ได้ ถ้าจะอุบมาแล้วก็ เหมือนรถ เหมือนเรือนั้นแหละ เครื่องรถเครื่องเรือพวกนี้ ถ้าเก็บไว้เฉยๆ ไม่ใช้นานไป สนิมจับแล้วก็สตาร์ทไม่ติดเลย ต้องได้ล้างเครื่องเสียก่อนให้สะอาด ปราศจากสนิมอะไรต่อ อะไรแล้ว ใส่น้ำมันหล่อลื่นเข้าไป สตาร์ทเข้าไป มันจึงติดใช้ได้ ดั่งนั้นรถราเป็นต้น จึงจำเป็นต้องใช้อยู่เรื่อยไป มีน้ำมันหล่อลื่น เลี้ยงมันไว้อยู่อย่างนั้น มันก็จึงค่อยมีกำลังวิ่งไปได้ บรรทุก สิ่งของต่างๆ ไปได้

ร่างกายคนเรานี้มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ในทางธรรมะ ท่านจึงเรียกว่า “สรีรยนต์” นะ เครื่องยนต์คือสรีระร่างกาย อันนี้ เปรียบเหมือนกับเครื่องยนต์กลไก เราต้องพิจารณา ดูอย่างนี้เสมอๆ อ้าว ยังหนุ่มนี่ ก็อย่างที่ว่ามานั้นแหละ หนุ่มก็จริงอยู่ นานๆ ไปมันก็แก่ มันจะมีอะไรอะ ไม่ใช่ว่ามัน



จะหนุ่มอย่างนี้อยู่เรื่อยไป ไม่มีทางนะ ในเวลานี้ไม่เจ็บป่วยไข้ แต่ต่อไปมันต้องเจ็บ ไม่ครั้งใดก็ครั้งหนึ่งแหละ มันต้องมีคนเราถ้าไม่เจ็บป่วยไข้ก็ไม่ตาย ก่อนจะตายมันต้องเจ็บลงด้วยโรคร้ายอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องพิจารณาให้มันลึกซึ้งลงไป แล้วความสำคัญว่าเป็นคนหนุ่ม มันจะหายไป มันจะเกิดความรู้ความเห็นขึ้นว่า ร่างกายสังขารนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นเบื้องต้นแล้ว มันก็แปรผันไปในท่ามกลาง แตกดับในที่สุด มันก็เป็นอย่างนี้แหละ

ความจริงของร่างกายมีเท่านี้ ดังนั้น ไม่ควรที่จะไปหลงใหลมัวเมาอะไรนักหนา ควรฝึกจิตใจของตนนี้ให้มันหลุดมันพ้นไปจากความยึดความถือในรูปในนามอันนี้ อาศัยการฝึกฝึกที่แรกก็อย่างที่ระเบียบมืออยู่นั้นนะ ฝึกทำให้ใจให้สงบให้หนึ่งควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตัวเองได้ บอกว่าอย่าคิดมันก็ไม่คิดอย่างนี้แหละ หยุดคิด มันก็หยุดคิดลงได้ เมื่อฝึกจิตให้สงบลงได้อย่างงี้แล้ว ต้องฝึกให้มันคิด ต้องพิจารณาความจริงของชีวิตนี้ให้เห็นตามจริง เมื่อมันเห็นด้วยปัญญาแล้ว มันจะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายที่มองดูสิ่งไหนส่วนไหนของร่างกายก็มีแต่ของไม่เที่ยง ต้องเฝียวยา ต้องปรนเปรอ

มันอยู่อย่างนั้นตลอดไป มันเป็นอย่างนั้น มันจึงพออยู่ได้  
ถ้าขาดการปรนเปรออุปถัมภ์บำรุงแล้ว อยู่ไม่ได้เลย ต้องแตก  
ต้องทำลายลง

เพราะฉะนั้นให้ฟังพากันพิจารณาลงไปให้มันเห็นชัด  
ตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางไว้ตามสภาพ นี่แหละ เป็น  
ทางหลุดพ้นจากทุกข์ไปในสงสาร ขอจบลงเพียงเท่านี้





เมื่อจิตจะเป็นแก่นได้  
มันต้องตากเปลือก ตากกระพี้ของจิตออกเสียก่อน  
เปลือก กระพี้ ได้แก่ กิเลส ความโลภ  
ความโกรธ ความหลง นี่แหละ มันหุ้มห่อจิตนี้อยู่

