

ธรรมโอวาท

หลวงปู่เหรียญ ๑๑



พระสุธรรมคณาจารย์
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

ธรรมโอวาท

หลวงปู่เหรียญ ๑๑



พระสุธรรมคณาจารย์
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

ธรรมโอวาท

หลวงปู่เหรียญ ๑๑



Pdf file Book

ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๔๕๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๙ จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

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

ออกแบบปก/รูปเล่ม : พิชร์ศิลป์

พิสูจน์อักษร : ทีมงานชมรมกัลยาณธรรม

เพลท/พิมพ์ : แคนนากราฟฟิค โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



www.kanlayanatam.com



FB : Kanlayanatam



ธรรมทาน ชมรมกัลยาณธรรม

ที่ระลึกงานทอดกฐินสามัคคี
วัดป่าพิชัยวัฒนมงคล
อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ
วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๙



คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๑

ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๙ กฐินกาลได้เวียนมาบรรจบครบรอบอีกหนึ่งวาระ คุณหมอชัยวัฒน์ พิสุทธิไพศาล ได้กระตุ้นเตือนขอให้ช่วยคัดเลือกระบบเทศนาขององค์หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ จำนวน ๓ กัณฑ์ เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ดังในพุทธสุภาสิต ที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “สพพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ การให้ธรรมทาน ชนะการให้ทั้งปวง” ธรรมเทศนาของ องค์หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ อดีตเจ้าอาวาสวัดอรัญญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย ท่านเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ท่านได้รับการฝึกฝนอบรมการปฏิบัติมาจากองค์หลวงปู่มั่น โดยตรง เมื่อท่านได้อบรมฝึกฝนในภาคปฏิบัติมาอย่างโชกโชนแล้ว จึงได้นำธรรมปฏิบัติที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจากใจของท่านมาถ่ายทอดให้พวกเราพุทธบริษัทได้ยินได้ฟัง ปรากฏเป็นที่ประจักษ์แก่ใจว่าธรรมเทศนาขององค์หลวงปู่ มีผู้ให้การสนใจทั้งในประเทศและต่างประเทศเป็นจำนวนมาก คุณหมอชัยวัฒน์ พิสุทธิไพศาล เป็นผู้มิจิตศรัทธาในธรรมเทศนาขององค์หลวงปู่ และได้

ขอให้આત્માગાપ **พระครูสุทธธัญญานโสภณ** เจ้าอาวาสวัดป่าพิชัย
วัฒนมงคล ช่วยคัดเลือกกรรมเทศนาขององค์หลวงปู่ ให้ปีละ
๓ กัณฑ์ ทุกปี ปีนี้ก็เช่นเดียวกัน เพื่อจะได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ในงานทอดกฐินสามัคคี วัดป่าพิชัยวัฒนมงคล ในวันอาทิตย์
ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๙

จึงขออำนวยอวยพรในบุญกุศลที่คุณหมอชัยวัฒน์
พิสุทธิไพศาล ได้กระทำบำเพ็ญมา มีจิตอันเป็นมหากุศลใน
การจัดพิมพ์หนังสือธรรมเทศนา ขององค์หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
ในครั้งนี้ ขอพลังแห่งบุญกุศลช่วยดลบันดาลให้คุณหมอชัยวัฒน์
และครอบครัว จงมีแต่ความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ขออนุโมทนา



พระครูสุทธธัญญานโสภณ

เจ้าอาวาสวัดป่าพิชัยวัฒนมงคล

ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๙ ธรรมยุต



แสดงพระธรรมเทศนา โดย

พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

รักษากิจให้มีกำลัง



รักษากิจให้มีกำลัง

ใจนี้ ถ้าไม่ฝึก ไม่อบรม ไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักยังแล้ว ใจนี้ก็ไม่มีความนิ่งเลย จะอดทนต่อสิ่งใดก็ไม่ได้ การที่เราจะอดทนอดกลั้นต่อความชั่วร้าย ต่อความทุกข์ ต่อความวุ่นวายต่างๆ ได้ ก็เพราะเรามีสติสัมปชัญญะ สำรวมจิตใจไว้ภายใน สำรวมไว้เสมอ อย่าฝึกใจให้คิดมากเกินไป ให้มันคิดแต่พอประมาณ คิดเฉพาะเรื่องที่ควรคิดเท่านั้น เรื่องใดที่ไม่เป็นประโยชน์ก็อย่าไปคิด ต้องรู้จักเลือกคิด คิดดีก็ดี ถ้าหากไม่รู้จักเลือกแล้ว ปล่อยให้มันคิดเรื่อยไปจะทำให้ใจอ่อนแอลง เราทุกคนผู้ปฏิบัติธรรมพึงเข้าใจว่า คนที่ไม่ปฏิบัติธรรม ปล่อยให้ใจของตนไปคิดไปตามอารมณ์ คิดไปตามความอยาก ความปรารถนา ไม่หยุดไม่ยั้งนั้น เมื่อมีเรื่องกระทบกระทั่งเข้ามา ใจก็เดือดร้อนขึ้น

ถ้าเป็นเรื่องที่ชวนให้โลก ก็โลกไป

ถ้าเป็นเรื่องที่ชวนให้โกรธ ก็โกรธไปทันที



ถ้าเป็นเรื่องที่ชวนให้หลงให้เมา ก็หลงก็เมาไป

โดยระลึกไม่ได้เลยว่า การทำไปอย่างนั้น การพูดไปอย่างนั้น มีทุกข์ มีโทษ ความไม่รู้ตัวนั้นแหละ เรียกว่าหลง เรียกว่าเมา ที่มันเมาไป ก็เพราะไม่ได้สำรวจจิตใจ ใจไม่ได้ตั้งมั่นอยู่ภายใน เมื่อใจไม่ตั้งมั่นอยู่ภายในแล้ว ก็เลสอันหยาบซาลามกต่างๆ ก็เกิดขึ้น

รักษาความดีไว้ เหมือนเกลือรักษาความเค็ม

เพราะฉะนั้น องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงได้ทรงแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัทให้ตามรักษาจิตของตนไว้เสมอ ให้ตามรักษาบุญกุศล คุณงามความดี สิ่งที่ดีตนได้บำเพ็ญมา ให้ตั้งมั่นมั่นคงอยู่ในจิตใจ เหมือนอย่างเกลือรักษาความเค็มไว้ฉันนั้น พระศาสดาทรงเปรียบว่า คนเราต้องรักษาความดีของตนเองไว้ในตัวของตนเอง เหมือนอย่างเกลือรักษาความเค็มไว้ บุคคลจะเอาเกลือไปโยนลงน้ำ ความเค็มมันก็ยังมิอยู่ในนั้น จะปรุงอาหารจืดๆ เอาเกลือใส่เข้าไป อาหารนั้นก็มิรสเค็ม เพราะความเค็มมิอยู่ในเกลือนั้น ฉะนั้น คนเราก็ก็นำรักษาความดีของตนไว้ฉันนั้น อย่าปล่อยให้ความชั่วมาลบล้างความดีให้สูญไปเสีย

บางคนทำคุณงามความดีมามากพอสมควร เป็นต้นว่า การกราบ การไหว้ การอ่อนน้อมถ่อมตน การสำรวจจรรยา มารยาท

อะไรก็ดูละมุนละไม น่าชมเชย แต่เมื่อถูกกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ บางครั้งก็แสดงอาการโกรธขึ้นมา จากความโกรธก็กลายเป็นโทสะ แล้วก็ลงมือประทุษร้ายผู้อื่นไปเสีย นี่แหละ คนเราถ้ารักษาความดีของตนไว้ไม่ได้ ก็เลยกลายเป็นคนชั่วไป

ผู้รักษาความดีของตนเองนั้น เมื่อมีเรื่องชั่วกระทบกระทั่งเข้ามา ก็ห้ามจิตไว้ได้ ไม่ให้หวั่นไหวไปตามความชั่วนั้น เพราะกลัวว่าความดีจะสูญหายไป เมื่อนึกได้แบบนี้แล้วก็ไม่ยึดถือเอาเรื่องชั่วต่างๆ ไว้ ความโกรธ ความเดือดเนื้อร้อนใจ ก็ไม่เกิดขึ้น ถ้าไม่เช่นนั้น ก็ถือว่าเป็นผู้รักษาความดีของตนเองไม่ได้ ความดีที่ทำมาแสนทุกข์แสนยากแล้ว จะปล่อยให้เสื่อมสูญไปอย่างนี้สมควรหรือ

เหมือนอย่างบุคคลหาเงินหาทองได้มาสักก้อนหนึ่ง แล้วไม่รักษาไว้ ปล่อยให้ขโมยมาหยิบฉวยเอาไปเสีย อย่างนี้ก็น่าเสียดาย เพราะหามาได้แสนทุกข์แสนยาก จันใดก็อย่างนั้นแหละ บุญกุศลที่เราทำมา ก็ไม่ใช่ของได้มาง่าย

บุญกุศลเป็นทรัพย์ภายใน

การให้ทานแต่ละครั้งก็ไม่ใช่ของง่าย ต้องแสวงหาวัตถุไทยทานด้วยความเหนื่อยยากลำบากไม่น้อย เช่น การดักบาตรกว่าจะได้ข้าวมาสักบาตรหนึ่ง ก็ต้องไถ ต้องคราด ต้องหว่าน



ต้องปักดำ ต้องเกี่ยว ต้องนวด ต้องหุง ต้องนึ่ง ต้องผ่านกรรมวิธีหลายอย่าง จึงจะได้ข้าวก้อนหนึ่งมาใส่บาตรลงไป นี่แหละการทำความดีก็ไม่ใช่ง่าย แต่ก็ไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัย ยังสามารถทำได้

แม้การให้ทานสิ่งอื่นก็เหมือนกัน ต้องมีวัตถุทาน กว่าจะได้มา ก็ต้องแสวงหาด้วยความหมั่น ความขยัน และด้วยความฉลาด เมื่อหาเงินหาทองได้ จึงจะมีวัตถุไทยทานมาบริจาคได้ คนเกียจคร้าน ไม่ทำงาน ไม่มีสติปัญญาหาเงินหาทอง ก็ไม่มีวัตถุทานอะไรจะมาบริจาคได้ ถ้าทรัพย์ภายนอกก็ไม่มี ทรัพย์ภายในก็ไม่มี คนเราก็พลาดจากทรัพย์ทั้งสองประการ แต่บางคนรู้ตัวว่าตนมีบุญน้อย ทรัพย์ภายนอกหาอย่างไรก็ไม่ค่อยได้ ไม่ร่ำรวย ก็ให้ตั้งใจแสวงหาทรัพย์ภายในเสีย คือประพฤติปฏิบัติธรรมเข้าไป เพียงเท่านี้ก็ยังคงอยู่ ไม่สายเกินไป เพราะจะได้ทรัพย์ภายใน คือบุญกุศล เป็นนิสัยปัจจัยติดตามตนไป ชีวิตของคนนั้นก็จะเจริญรุ่งเรืองขึ้นต่อไป

ขึ้นชื่อว่าความดีแล้ว จึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำบำเพ็ญแท้ๆ
ขึ้นชื่อว่าความชั่วแล้ว ก็เป็นสิ่งที่ควรละ ควรเว้นอย่าง
แน่นอนทีเดียว

บุญเป็นเครื่องกำจัดบาป

โลกนี้มีทั้งบุญและบาปเป็นคู่กัน บุญเป็นเครื่องกำจัดบาป ถ้ามีแต่บาปฝ่ายเดียวแล้ว ก็ไม่ไหว มันไม่ได้มาเป็นมนุษย์เป็นคนอยู่อย่างนี้หรอก คงไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นอสุรกาย หรือเป็นอย่างอื่นไปตามเรื่องของบาป บาปนั้นจะมาตกแต่งร่างกายของคนเราให้ตืออย่างนี้ไม่ได้เลย ใครที่ได้อัฏฐาพร่างกายสมบูรณ์อย่างนี้ ก็เพราะอาศัยบุญแท้ๆ ตกแต่งให้ ฟังเข้าใจอย่างนี้ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าร่างกายนี้ได้มาด้วยบุญ ก็ต้องทำบุญสืบต่อ เพราะบุญที่ตกแต่งร่างกายนี้ก็มิชอบเขต มีวันหมดไป เมื่อบุญหมดลงเมื่อใด ร่างกายนี้ก็แตกดับลงเมื่อนั้น

ผู้รู้อย่างนี้แล้ว จึงใช้กายอันนี้ทำความดีเข้าไป เมื่อความดีมากขึ้น ใจก็เกลียดความชั่ว ไม่สนใจกับความชั่ว สะสมแต่กรรมดีเข้าไปเรื่อยๆ กรรมชั่วที่ติดตัวมา มันก็ไม่มีการล้าง อ่อนกำลังลงเบาบางออกไปเรื่อยๆ

ภาวนาให้เห็นตรงกันข้ามกับกิเลส

ความรัก ความใคร่ ก็เหมือนกัน เมื่อเรามาเจริญภาวนาพิจารณาให้เห็นตรงกันข้ามกับสิ่งที่เคยหลงรักหลงใครมาแต่ก่อน เมื่อภาวนาเพ่งดูแล้ว จะเห็นว่าไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่อะไร เพราะเมื่อดูตามความเป็นจริงแล้ว มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ความวิบัติ มีแต่



ความแปรปรวน ไม่คงที่อะไรเลย แต่เมื่อยังไม่ได้ภาวนา ไม่ได้ทำให้สงบ ก็หาความจริงของสิ่งที่ตนรักใคร่นั้นไม่ได้ มองเห็นแต่ว่าสวยว่างามอยู่อย่างเดียว ขึ้นชื่อว่าหลงมัวเมาแล้ว ย่อมมีความคิดความเห็นเพี้ยนไปจากความเป็นจริง เมื่อปล่อยใจให้เลื่อนลอย มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ

แต่ถ้าฝึกใจให้สงบ ให้ตั้งมั่นลงไปแล้ว ฟังดูด้วยความไม่ลำเอียงเข้ากับกิเลส ฟังดูด้วยความรู้สึกเป็นกลางๆ ก็จะได้เห็นความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างตามเป็นจริงได้ เพราะฉะนั้นพึงพากันเข้าใจว่า ผลการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้ เป็นทางที่ถูกต้อง มีจริง เป็นทางพ้นทุกข์ได้โดยแท้ แต่ว่าเรื่องนี้ต้องทำด้วยตนเอง ไม่ใช่ฟังแต่ผู้อื่นพูดให้ฟัง แล้วจะเป็นไปเองไม่ได้ ตนเองต้องลงมือทำเอง ทำใจของตนเองนั้นแหละตามที่ท่านแนะนำสั่งสอน เมื่อตนทำใจของตนให้ตั้งมั่นลงไปได้แล้ว ตนย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่ตนเคยหลง เคยเมามาแต่ก่อน ความอยากรู้ อยากเห็น ย่อมเกิดขึ้นเอง เพราะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ แต่ถ้าไม่ได้ฝึกฝนใจให้ฉลาด ถึงใจนี้จะเป็นใหญ่ในธรรมทั้งหลาย มันก็เป็นใหญ่ในทางชั่วมากกว่าทางดี เพราะเมื่อใจไม่ฉลาด หลงมัวเมาแล้ว มันก็สร้างกรรมชั่วใส่จิตใจมากกว่าที่จะสร้างกรรมดี

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้คนเราฝึกจิตใจให้ตั้งมั่น ให้ฉลาด ให้มีปัญญาแล้วจะได้รู้จริง เห็นจริง ตามจริง ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราอยู่ รู้จริงในสิ่งที่เราเคยหลง เคยเผลามาเคยเป็นทุกข์เดือดร้อนกับมันมาก่อน เมื่อรู้ได้อย่างนั้นแล้ว ก็ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนกับสิ่งนั้นอีกต่อไป เมื่อรู้จริง เห็นจริงแล้ว มันก็ปล่อยวางได้ เรื่องหรือบุคคลที่เคยเกลียด เคยโกรธ เมื่อความรู้จริงบังเกิดขึ้นแล้ว ก็หายโกรธหายแค้นไปได้ รูปที่ตนเคยรัก เคยใคร่มาแต่ก่อน เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็หายจากความรัก ความใคร่อันนั้นไปได้

รูป เสียง กลิ่น รส เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์

ถ้าพูดถึงความจริงแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่าง ๆ ไม่ใช่สิ่งที่น่ารักน่าพอใจอะไรเลย แต่มันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ทั้งนั้น ถ้าบุคคลใดไปผูกพันเข้าไปสนใจผูกมัดกับสิ่งเหล่านั้นเข้าแล้ว ก็แสวงหารูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสเหล่านั้นไม่หยุดไม่ยั้ง ได้มาเท่านี้ก็ยังไม่พอ อยากได้อีก ได้มาเท่าไรแล้วก็ยังไม่พอ อยากได้มากกว่าคนอื่น อยากให้เด่นกว่าคนอื่น ได้อันนี้สวยงามแล้วก็ไปเห็นรูปอื่นที่สวยงามกว่านี้อีก ถ้ามีเงินทองมาก ปัญหา ก็ยิ่งมากขึ้น อยากได้อะไรก็เอาเงินเอาทองไปแสวงหา บางคนจึงกลายเป็นคนเจ้าชู้เพราะอำนาจเงิน เมื่อมีเงินมากเข้าก็เป็นคน



เจ้าชู้ไป บางคนก็กลายเป็นเพชรฆาต เมื่อมีเงินมากแล้ว โกรธใครขึ้นมา ก็จ้างมือปืนไปฆ่าเขาเสีย การที่ตนจ้างมือปืนไปนั้น ก็เท่ากับว่าตนนั้นแหละฆ่าตัวเอง คนเราถ้าหากอยู่ได้อานาจตำแหน่ง ความอยาก ความคิดของใจ ปล่อยใจให้เลื่อนลอยแล้ว มันมีแต่หมุนไปทางบาปอกุศลทั้งนั้น ผู้ใดไม่ทำบาปกรรมต่างๆ ได้ ก็เพราะเป็นผู้มีใจหนักแน่น มีใจตั้งมั่นอยู่ในกุศล ตั้งมั่นอยู่ในคุณพระรัตนตรัย

เมื่อนึกถึงพระพุทธเจ้าเวลาใด ก็ทำให้ใจเบิกบานผ่องใสว่า พระพุทธเจ้าพระองค์ไม่โกรธใคร พระองค์ไม่รัก ไม่ชังใคร พระองค์เปี่ยมด้วยพระเมตตาพระกรุณา ให้อภัยแก่บุคคลผู้เบียดเบียนพระองค์ เช่น พระเทวทัต เป็นต้น เมื่อนึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ ความโกรธในใจก็เบาบางลง เมื่อนึกถึงพระธรรมคำสอน



คิดเฉพาะเรื่องที่
ควรคิดเท่านั้น เรื่องใดที่
ไม่เป็นประโยชน์ก็อย่าไปคิด
ต้องรู้จักเลือกคิด คิดดีก็ดี
ถ้าหากไม่รู้จักเลือกแล้ว
ปล่อยให้มันคิดเรื่อยไป
จะทำให้ใจอ่อนแอลง

ก็เหมือนกัน พระธรรมคำสอนตรัสไว้ว่า **พึงเอาชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ** หมายความว่า เอาชนะความโกรธของผู้อื่น โดยที่เราไม่โกรธตอบ นั่นแหละเป็นชัยชนะในพระพุทธศาสนา ไม่ได้หมายความว่าต้องไปชกต่อย ตีรันฟันแทงหรือฆ่ากัน ฝ่ายใดไม่ตาย ฝ่ายนั้นถือว่ามีชัยชนะ ไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น ในพระพุทธศาสนาไม่นิยมชัยชนะแบบนั้น ความชนะแบบนั้น ไม่ดี แต่นิยมการให้อภัยไปเรื่อยๆ ไม่ตอบโต้ ถือว่าเป็นชัยชนะ อย่างงดงาม เสร็จทั้งหลายจะได้ไม่ติดตามสนองต่อไป

การฝึกจิตเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต

การภาวนา การฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็น สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตจิตใจของคนเรา ผู้เจริญด้วยบุญด้วยคุณ มาแต่ก่อนแล้วคือผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ผู้เริ่มเห็นธรรมะปฏิบัติทั้งหลาย ล้วนเป็นผู้ได้สั่งสมบุญกุศลมาแต่ชาติก่อน บุญกุศลที่ตนสั่งสมมาแต่ชาติก่อนนั้น มาดลจิตดลใจให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติธรรม บุญกุศลนั้นแหละดลบันดาลให้เราเห็นทุกข์ ในสงสาร ให้เห็นโทษของกิเลสตัณหา ให้เห็นโทษแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะทิฐิทั้งหลายเหล่านี้ คนไม่มีบุญย่อมไม่เห็นโทษของกิเลสเหล่านี้เลย ดังนั้นคนบางคนที่แสดงความ โหดร้ายทารุณ เบียดเบียนบุคคลอื่นและสัตว์อื่นอยู่ ไม่ปรานี



ปราศรัยนั้น ก็เพราะไม่มีบุญ ไม่มีคุณธรรม เช่น ไม่มีเมตตากรุณา อยู่ในใจเลย จึงได้ดูร้ายขึ้นมา ส่วนผู้ที่ไม่ดูร้าย แสดงว่ามีเมตตาธรรม กรุณาธรรมอยู่ในใจ มีขันติธรรมอยู่ในใจ มีสมาธิจิต รู้จักห้ามจิตของตนได้ เมื่อมีเหตุไม่ดีต่างๆ มากระทบกระทั่ง ก็ไม่ให้อจิตหวั่นไหวไปตามเหตุเหล่านั้น คนเช่นนี้เรียกว่าเป็นคนมีบุญ มีคุณธรรมอยู่ในใจเป็นทุนเดิมมา จึงเป็นผู้สงบ เยือกเย็น

ผู้ใดทำตนได้อย่างนี้ ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่เคารพนับถือ ของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย จะไปในทิศทางใด ก็ไม่อด ไม่อยาก มีแต่ผู้เมตตาสาธุการ สงเคราะห์ ไม่มีศัตรู ไม่มีใครมา แสดงตนเป็นศัตรู นี่แหละคุณธรรมความดีในพระพุทธศาสนา พึงพากันสำเหนียกพิจารณาดูให้ดี รวมความแล้ว ก็เรียกว่าเกิดจากการฝึกฝนจิตใจนี้แหละ ลำคัญนัก ทุกคนอย่าไปลืมจิตของตนเอง พึงมีสติตามกำหนดจิต รักษาจิตของตนเองไปตลอดเวลา อยู่ในอิริยาบถทั้งสี่ ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในบุญ ในกุศลมาแล้ว ก็ให้ตั้งมั่นสม่ำเสมอต่อไป

พิจารณาความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

ให้มีปกติพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งสังขาร นามรูปทั้งหลาย นามรูปเหล่านี้มีปกติเป็นทุกข์ ทนได้ยาก ลำบาก เมื่อพิจารณาเห็นสังขาร นามรูปต่างๆ เหล่านี้ว่าเป็นอนัตตา ไม่อยู่ใน

บังคับบัญชาของผู้ใด ไม่เป็นไปตามใจหวัง ก็จรรู้ตามความจริง ถ้าบังคับได้จริง ใครเล่าจะอยากแก่ อยากเจ็บ อยากตาย ถ้าบังคับได้ ก็คงบังคับให้เป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เรื่อยไป ถ้าเกิดมาเป็นคนแล้วก็คงดี แต่ที่ไม่เป็นไปอย่างนั้น ก็เพราะเป็นกฎธรรมดา กฎธรรมดานั้น เมื่อมีเกิดขึ้นในเบื้องต้นแล้ว ก็แปรผันในท่ามกลาง แล้วแตกดับในที่สุด

รูปนามอันนี้เป็นอย่างนั้น นอกจากรูปนามนี้ออกไปภายนอกก็เหมือนกัน มีเกิด มีดับ อยู่อย่างนี้เหมือนกันหมด จิตที่ไม่ได้ฝึกฝน จิตที่ไม่ได้อบรมให้เกิดความรู้ยิ่งเห็นจริง ย่อมข้องอยู่ในของไม่เที่ยงนี้แหละ ขข้องอยู่ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ขข้องอยู่ในสิ่งที่เป็นอนัตตานี้แหละ ไม่ใช่อื่นไกลอะไร เมื่อเรารู้ตัวแล้ว ก็มาอบรมสมาธิให้เกิดขึ้น ใช้ปัญญาสอนจิตนี้ให้ปล่อยใจวาง สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ให้มันอยู่ตามสภาพของมัน

ถ้ามันเป็นอย่างไร ก็กำหนดรู้ตามเป็นจริงไปอย่างนั้น จะได้ไม่เป็นทุกข์ ไม่เดือดร้อนกับมัน จิตนี้มีหน้าที่แต่เพียงกำหนดรู้ตามสภาพความจริงของรูปของนามไปอย่างนั้น นี่แหละเป็นปฏิปทา เป็นข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยที่บุคคลจะปฏิบัติ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแนะนำสั่งสอน ถ้าหากว่าเหลือวิสัยแล้ว พระองค์จะไม่ทรงสอนเลย แต่ที่สำคัญคือ



คนเรานี้ขี้เกียจทำตามเท่านั้น ที่รู้ไม่ได้ เห็นไม่ได้ ก็เพราะไม่อยากทำตาม เพราะตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหาอย่างมากต่อมากแล้ว พอมีผู้นำคำสั่งสอนให้ละกิเลส ใจก็วุ่นวาย เตือนรื้อนขึ้นมา ทั้งนี้ก็เพราะเมื่อสืบสาวคืนไปถึงเบื้องหลัง คือชาติก่อนๆ ก็เทียบได้กับปัจจุบันนี้แหละ ปัจจุบันนี้บางคนก็ไม่ได้เข้าใกล้นักปราชญ์บัณฑิต เพียงแต่รู้จักกันธรรมดา ทำบุญให้ทานไปเท่านั้นเอง ไม่ได้เข้าใกล้ ไม่ได้ฟังธรรมคำสอน

ชาติปางก่อนก็เหมือนกันกับปัจจุบันนี้ คนบางคนไม่ได้เข้าใกล้นักปราชญ์บัณฑิต ทำบุญให้ทานไปตามประเพณีเท่านั้น เมื่อมาถึงชาตินี้ ก็เป็นของเก่า คนก็คนเก่า เป็นเหมือนเก่านั้นแหละ ได้แต่ทำบุญให้ทานไปตามประเพณี ไม่กล้าเข้าใกล้นักปราชญ์บัณฑิต ไม่สนใจฟังคำสอนของนักปราชญ์เลย

ผู้ใดทำกรรมอันใด ก็ย่อมได้รับผลอันนั้น

ผู้ใดฝึกฝนนิสัยใจคอเป็นอย่างไร ก็เป็นอย่างนั้นแหละ

เมื่อกล่าวสรุปใจความแล้ว ก็สมควรแก่เวลา

ขอยุติลงเพียงเท่านี้



ข้อมูลต้นฉบับเสียง

พระธรรมเทศนาเรื่อง เทศน์อบรม

แสดงพระธรรมเทศนาโดย พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ
วรลาโภ)

แสดงพระธรรมเทศนาเมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

ตรวจสอบต้นฉบับเสียงจาก รวมพระธรรมเทศนา หลวงปู่เหรียญ
ชุดที่ ๔

รหัสไฟล์ต้นฉบับ 016P078

ความยาวเสียง ๒๗ นาที ๕๐ วินาที

สถานที่แสดงธรรม ไม่ปรากฏข้อมูลในต้นฉบับเสียง

ไฟล์เสียงนี้มีการเผยแพร่ซ้ำทาง YouTube ในชื่อ

การฝึกใจไม่ให้คิดมาก เสียงเทศน์ หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
(ไม่มีโฆษณาแทรก)

*(เสียงบรรยายเป็นภาษาอังกฤษ)

ลิงก์: <https://www.youtube.com/watch?v=S82lkysV-Y>



แสดงพระธรรมเทศนา โดย

พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

อย่าหอบความทุกข์ ไปจนวันตาย



จิตที่ไม่ได้ฝึกย่อมหมุนไปตามโลก

จิตใจของคนเราเนี่ย ย่อมมีความรู้สึกในเรื่องต่างๆ ของโลกสันนิบาสนั้น เรื่องราวของโลกสันนิบาสนี้เป็นสิ่งที่น่ายินดีก็มี และเป็นสิ่งที่น่ายินร้ายก็มี มันไม่ใช่ว่ามันเป็นอันเดียวกันทั้งหมด บัดนี้จิตใจของบุคคลผู้ไม่ได้ฝึกฝนอบรม มันก็เลยหมุนไปตามลักษณะอาการของโลก โลกเขาสมมติกันว่าอย่างไร จิตใจมันก็หมุนไปตามอย่างนั้น เพราะฉะนั้นมันถึงได้เป็นทุกข์ ธรรมดาจิตใจนี้ เมื่อมีความยินดีมากก็เป็นทุกข์ มีความยินร้ายมากก็เป็นทุกข์ เพราะเมื่อมีความยินดีมาก หากไม่ได้สมหวังในสิ่งที่ตนยินดีนั้น มันก็เป็นทุกข์ ส่วนความยินร้ายนั้น ไม่มีสุขสบายอะไร มีแต่ทุกข์ เพราะฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประเสริฐในโลก จึงได้ทรงแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัท ให้ฝึกจิตดวงนี้ให้ตั้งมั่น ให้เข้มแข็ง



เมื่อจิตตั้งมั่นเข้มแข็งอยู่ในกุศลคุณงามความดีแล้ว มันก็จะไม่หวั่นไหวไปตามกระแสของโลก จะตั้งมั่นอยู่โดยลำพังตัวเอง ไม่ไหวไปตามกระแสของโลก อันนี้ควรคิด ควรพิจารณากัน การที่คนเราพันทุกข์ไปไม่ได้ ก็เพราะไม่ได้ฝึกฝนอบรมจิตใจนี้เอง ปล่อยใจของตนให้ไหลไปตามกระแสของโลกอยู่เช่นนั้น ตั้งแต่วันเกิดมา จนถึงวันตายอย่างนี้แล้วจะให้มันพันทุกข์ได้อย่างไร เมื่อตายไป ก็ตายไปพร้อมกับหอบเอาความทุกข์ติดตัวไปด้วย เพราะในเวลา จวนจะตายนั้น ตนไม่มีกุศลความดีอะไรเป็นที่ระลึกมาแต่ก่อน ไม่มีปัญญาที่จะรู้เท่าสังขารนามรูปเหล่านั้นได้ เพราะฉะนั้น เมื่อเวลาจวนจะตาย จึงมีแต่ความทุกข์ ความโศก ความเศร้าหมอง แห่งจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตายไปก็หอบเอาทุกข์ไปด้วย ต้องคิดถึง ตัวของเราในเรื่องนี้ให้มากๆ เมื่อผู้ใดคิดถึงตัวได้อย่างนี้ ผู้นั้นแหละจะขยันหมั่นเพียร ฝึกจิตใจของตนให้เข้มแข็ง ทำความพอใจ ในกุศลธรรมให้มากที่สุดเลยทีเดียว

กุศลธรรมคือความดีทางกาย วาจา ใจ

กุศลธรรมคืออะไร กุศลธรรมก็คือความดีนั่นเอง คือดีกาย ดีวาจา ดีใจ หมายความว่า ผู้ใดสามารถปรับปรุงกาย วาจา ใจของตนให้ดีได้ ทั้งกาย วาจา ใจ ก็เป็นกุศลธรรมไปทั้งหมด เมื่อกุศลธรรมบังเกิดขึ้นในใจแล้ว ใจนั้นก็ไมเศร้าโศก ไม่มัวหมอง ไม่ยินดี

ไม่ยินร้ายไปกับกระแสของโลก เมื่อเขารื่นเริงบันเทิงอยู่ในสิ่งที่
ไม่เที่ยง จิตของผู้รู้ทั้งหลายก็ไม่รื่นเริงไปตาม

เมื่อคนบางพวกบางคน ผิดหวังในสิ่งที่ตนต้องการ
ปรารถนา แล้วก็ร้องไห้รำไร—น้ำตาไหล โอดครวญไปมาต่างๆ
สำหรับผู้รู้ทั้งหลาย ท่านหาได้เศร้าโศกเสียใจกับสิ่งที่ผิดหวังนั้นไม่
เพราะธรรมดาผู้รู้ นั้นย่อมรู้จริงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกอันนี้ไม่เที่ยง
เมื่อมันไม่เที่ยงแล้ว จะให้เป็นไปตามใจหวังได้อย่างไร

ผู้รู้ทั้งหลายท่านรู้อย่างนี้ ท่านจึงไม่ต้องเสียใจเศร้าโศกกับ
ความวิบัติพลัดพรากจากของรักของชอบ ไม่ตื่นเต้น ไม่หวั่นไหว
ไปตาม เมื่อจิตใจไม่หวั่นไหวไปอย่างนี้แล้ว มันก็สบาย ไม่เป็น
ทุกข์เดือดร้อน ลองพิจารณาดูเถิด คนเราแสวงหาความสุข แล้ว
จะไปแสวงหาอย่างไร ถ้าตนไม่รู้เท่าทุกข์ ก็ไม่มีทางที่จะได้ประสบ
สุข เพราะสุขกับทุกข์นี้เป็นคู่กัน สุขเกิดขึ้น ทุกข์ก็ดับไป เมื่อทุกข์
เกิดขึ้น สุขก็ดับไป ชีวิตของคนเราเป็นอยู่อย่างนี้ มันจะเป็นสุข
ตลอดไปก็ไม่ใช่ จะเป็นทุกข์ตลอดไปก็ไม่เชิง มันเกิดดับสลับกัน
ไปอยู่อย่างนี้

จิตเป็นกลางระหว่างสมหวังและผิดหวัง

ผู้ที่มาฝึกฝนจิตใจของตนให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เจริญปัญญา
รู้ความจริงของโลกสงสารอันนี้ตามเป็นจริงแล้ว ย่อมตั้งจิตเป็น



กลางอยู่ในระหว่างความสมหวังและความผิดหวัง สมหวังมาก็ไม่เพลิดเพลिनเจริญใจ ผิดหวังมาก็ไม่เศร้าใจ ไม่หดหู่ใจ ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ เพราะรู้ว่าเรื่องของโลกมันเป็นอยู่อย่างนั้น เราจะไปเสียใจหรือดีใจกับมัน มันก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร โลกสันนิบาสนี้ก็เกิดดับ เกิดดับ อยู่อย่างนั้นตามเรื่องของมัน

เพราะฉะนั้นจิตของท่านผู้รู้ทั้งหลายจึงไม่หวั่นไหวไปตาม เพราะท่านรู้กฎธรรมดาของโลกตามเป็นจริงแล้ว ส่วนคนผู้ไม่ได้ฝึกฝนสติปัญญาให้เกิดขึ้น ก็หลงเสียใจหลงดีใจไปตามกระแสของโลกอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่เพียงเสียใจดีใจเปล่าๆ เอาไปเอามา มันก็เกิดความโลภ ความโกรธขึ้นมา เมื่อมันหนาแน่นเข้าไป ก็เลสเหล่านี้ก็ลุกลามไปหากิเลสตัวอื่น เพราะกิเลสนั้นเป็นสายเดียวกัน ถ้าตัวหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ลุกลามไปหาอีกตัวหนึ่งอยู่อย่างนั้น ถ้าบุคคลไม่ละ ไม่ถอนมัน

ต้องเห็นกิเลสด้วยปัญญา

ถ้าพูดถึงกิเลสเหล่านี้ มันก็ไม่มีรูปร่างอะไร คนเราจึงงงอยู่ตรงนี้ เมื่อพระแสดงธรรมยกเรื่องกิเลสขึ้นมา พอฟังดูแล้วก็ไม่เห็นมีตัวตน ไม่มีรูปร่างอะไรเลย เพราะฉะนั้นคนไม่มีปัญญาจึงไม่รู้จักตัวของกิเลส ดังนั้นพระศาสดาจึงสอนให้ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิก่อน แล้วจึงมาเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น ถึงจะมองเห็นตัว

กิเลส บาปกรรมต่างๆ ได้ กิเลสและบาปกรรมทั้งหลาย ต้องมองเห็นได้ด้วยปัญญา

ธรรมของจริงก็เหมือนกัน ต้องเห็นได้ด้วยปัญญาอันยิ่ง เพราะเหตุที่คนเราไม่รู้ธรรมของจริงนี้แหละ จึงได้มาปนทุกข์กันอยู่ในโลกอันนี้ จึงได้มาเสียใจติ่งกับสังขารธรรมทั้งหลายอันเป็นของไม่เที่ยง เพราะเมื่อไม่รู้เท่าสังขารแล้ว ก็ปล่อยวางไม่ได้ เมื่อยึดถือไว้ มันก็เป็นตัวกรรมทำให้เกิด ต้องมาอาศัยอยู่กับสังขารร่างกายนี้เรื่อยไป

เมื่อมาอาศัยอยู่ในของไม่เที่ยงอย่างนี้ มันก็เป็นทุกข์ ต้องประคบประหงม ต้องรักษาดูแลด้วยปัจจัยทั้งสี่อยู่เสมอ ถ้าขาดปัจจัยทั้งสี่แล้ว สังขารร่างกายนี้ก็ไปไม่รอด ถึงแม้จะบำรุงด้วยปัจจัยทั้งสี่อยู่สักเท่าไรก็ตาม มันก็เป็นอยู่ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น

ถ้าตนไม่รู้เท่าทุกข์ ก็ไม่มีทางที่จะได้ประสพสุข เพราะสุขกับทุกข์นี้เป็นคู่กัน สุขเกิดขึ้น ทุกข์ก็ดับไป เมื่อทุกข์เกิดขึ้น สุขก็ดับไป ชีวิตของคนเราเป็นอยู่อย่างนี้ มันจะเป็นสุขตลอดไปก็ไม่ใช่ จะเป็นทุกข์ตลอดไปก็ไม่เชิง มันเกิดดับสลับกันไปอยู่อย่างนี้





ถึงอย่างนั้น มันก็ยังวิบัติแปรปรวนไปอยู่ เราจะบำรุงให้มันดี ปานใดก็ตาม จะหาอาหารดีๆ มาให้รับประทานก็ดี หาผ้านุ่งผ้าห่ม ราคาแพงๆ มานุ่งห่มก็ดี สร้างอาคารบ้านช่องให้อยู่อย่างหรูหรา อย่างไรก็ตาม ร่างกายนี้ก็หาได้เป็นไปตามความประสงค์ของผู้บำรุงผู้สร้างที่อยู่อาศัยไม่ ก็หวังว่าจะให้ร่างกายนี้ยั่งยืน แต่ร่างกายหาได้เป็นไปตามความประสงค์ของผู้นั้นไม่ มันแปรปรวนแตกดับ เราก็เห็นกันอยู่ดาษดื่น คนมีอาคารบ้านช่องอยู่ตั้งหลายชั้น ถึงเวลาตายก็ตายไป ผู้ใดยังอยู่ก็สืบทอดไป ผู้ใดตายแล้ว แล้วไปผู้อื่นก็สืบทอดไป อยู่อย่างนั้น

ผู้ไม่อบรมสมาธิปัญญาย่อมไม่เบื่อหน่ายในทุกข์

คนผู้ที่ไม่อบรมสมาธิปัญญาให้เกิดขึ้นนี้ ย่อมไม่เบื่อหน่ายในทุกข์ทั้งหลายดังกล่าวนี้อยู่ ไม่เบื่อจริงๆ แถมยังชอบ ยังมีอุปาทานอยู่ในใจอีก บางคนบางพวกคิดว่า เราสร้างสิ่งนี้ไว้ เมื่อตายไปแล้ว ลูกของเราจะได้อยู่อาศัย บางทีเราก็อาจจะมาเกิดกับลูก มาอาศัยอยู่กับอาคารบ้านช่องเหล่านี้อีกต่อไป ความคิดอย่างนี้ย่อมมีในคนผู้ที่ไม่ได้ภาวนา ไม่ได้เจริญปัญญาให้เกิดขึ้น เพราะจิตใจย่อมผูกพันอยู่กับสิ่งที่ตนพออกพอใจนั้นแหละ เมื่อสร้างอาคารบ้านช่องขึ้นอย่างถาวรมั่นคง โอ้อ่า มีเฟอร์นิเจอร์ มีสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกสบายมากมาย จิตใจก็ติด เมื่อได้สัมผัสกับสิ่งเหล่านั้น

แล้ว ก็พอใจ เมื่อจิตติดมากเข้า ก็นึกว่าตายไปขอให้ได้มาเกิดกับลูกกับหลานอีก ได้มาอาศัยอยู่ในสิ่งเหล่านี้อีก เรื่องนี้เป็นไปได้จริง เพราะจิตใจของคนเราเป็นเช่นนั้น

พิจารณาปัจจัย ๔ ไม่ให้จิตติดข้อง

เพราะฉะนั้น นักบวช เกจิอาจารย์ท่านจึงวางระเบียบไว้ว่า เมื่อสวดมนต์ไหว้พระ ต้องสวดบทพิจารณาปัจจัย เช่น **อภิณหปัจจเวกขณ** หรือ **ตังขณิกปัจจเวกขณ** บทพิจารณาปัจจัย ๔ เช่น อัสสะ มะยา หรือ ปฏิสังขาโย หรือ ยะถาปัจจะยัง เป็นต้น ให้พิจารณาเห็นปัจจัย ๔ คือ อาหารก็ดี ผ่านุ่ผ่านุ่หมักก็ดี ที่อยู่ที่อาศัยก็ดี หยูกยาแก้โรคภัยไข้เจ็บก็ดี ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เป็นแต่เพียงสภาวะธาตุ ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน เป็นของวิเศษวิโสอะไร เป็นเพียงสิ่งอาศัยชั่วคราวเท่านั้นเอง ปัจจัยทั้งสี่นี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาทุกวันๆ เพื่ออะไร ก็เพื่อไม่ให้จิตติดข้องนั่นเอง

ถึงแม้จะได้อยู่อาศัยเสนาสนะ หรือที่อยู่อาศัยอันมั่นคง โอ้อ่ำ สวยงามอย่างไรก็ตาม ถ้าได้พิจารณาให้เห็นตามสภาพความจริงอย่างนี้แล้ว จิตก็ไม่ติดไม่ข้อง ข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เป็นทางออกจากทุกข์ ถ้าบุคคลมาปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องลึกลับเร้นจมนองไม่เห็นเลย ข้อวัตรปฏิบัติ



อุบายสอนจิตเพื่อให้ละ ให้ถอนอุปาทานต่างๆ นี้ อยู่ใกล้ตัวเราเอง อย่าไปข้ามกาย เมื่อเรารับประทานอาหาร ก็ต้องพิจารณาอาหารนั้น ให้รู้เท่าอาหารนั้น อาหารจะมีรสอร่อยหรือไม่อร่อยก็ช่าง ก็สักแต่ว่าอย่างนั้น ไม่ใช่สิ่งวิเศษวิโสอะไร เป็นเพียงเครื่องบำรุงร่างกาย นี้ ให้เป็นอยู่ได้ชั่ววันหนึ่งคืนหนึ่งเท่านั้น

ไม่ใช่ว่ามันจะเป็นของวิเศษวิโสอะไร ถ้าหากไม่รับประทาน ร่างกายอันนี้ก็จะต้องอยู่ไม่ได้ และจะไม่ได้ประกอบกุศลคุณงามความดีต่อไป ให้พิจารณาลงไปจนจิตไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่อรสชาติของอาหาร การบริโภคอาหารนั้นก็ไม่มีโทษ ไม่ก่อให้เกิดกิเลส ตัณหา ผ่าหุงผ่าห้มก็เหมือนกัน ที่อยู่ที่อาศัยก็เหมือนกัน หยูกยา แก้วโรคภัยไข้เจ็บก็เหมือนกัน

เราต้องพิจารณาอยู่เสมอว่า เราเพียงแค่อาศัยปัจจัยทั้งสี่ นี้อยู่ชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่เราจะอาศัยมันได้ตลอดไป เพราะร่างกายอันนี้ ถึงจะบำรุงด้วยปัจจัยทั้งสี่อย่างวิเศษวิโสอย่างไร มันก็ไม่ยั่งยืนอยู่ดี เราจึงต้องภาวนา ต้องพิจารณาให้เห็นตามสภาพความจริงอยู่อย่างนี้ เมื่อพิจารณาเช่นนี้แล้ว ก็ไม่หลง ไม่ติดอยู่ในปัจจัยทั้งสี่ เมื่อไม่ติดอยู่ในปัจจัยทั้งสี่ พิจารณาลงไป ในอัตภาพร่างกายนี้ ก็เห็นว่าเหมือนกันกับปัจจัยภายนอก ไม่แตกต่างกันเลย เพราะร่างกายอันนี้เป็นอยู่ด้วยอาหาร เมื่ออาหารไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนแล้ว ร่างกายนี้จะเที่ยงยั่งยืนได้อย่างไร

นี่เป็นเหตุให้เกิดความรู้ความเห็นเข้าไปสู่ร่างกาย เป็นเหตุให้ถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายว่าเป็นของเที่ยงของยั่งยืน เป็นของสวยของงาม เมื่อถอนความยึดถือเหล่านี้ได้ บุคคลก็ไม่เพลิดเพลिन ไม่หลง ไม่เมา นี่เป็นอานิสงส์ที่จะได้รับ

ความยึดถือทำให้จิตเป็นอกุศล

บุคคลผู้หลง ผู้เมา ผู้เพลิดเพลिन สัมผัสสัมผัสตัวอยู่นั้น ล้วนแต่ไม่ได้พิจารณาปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในดังกล่าวมา ไม่ได้พิจารณาให้เห็นตามสภาพความจริง เพราะฉะนั้น จึงหลง จึงเมา จึงยึดถือสิ่งทั้งปวงว่าเป็นของเขา เป็นของเรา อยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เมื่อยึดถือหนักเข้า ก็ใช้กาย วาจา ไปทำชั่ว ไปฆ่าสัตว์ ไปลักทรัพย์ ไปประพฤติดิฉินในกาม ไปกล่าวมุสาวาท โกหกหลอกลวง ไปดื่มสุรา เสพยาเสพติด ผีน เฮอร์อีน เป็นต้น

เมื่อใจยึดถือขันธ์ทั้งห้านี้มากเข้า มันก็กลายเป็นอกุศลจิตขึ้นมา เรื่องราวของกิเลสมันเป็นอย่างนี้ ลักษณะอาการของมันเป็นอย่างนี้ เมื่อจิตของใครสะสมมันมากเข้า มันก็ทำพิษอย่างรุนแรง ถ้ายึดถือน้อย พิษมันก็น้อย ถ้ายึดถือมากเท่าไร พิษมันก็มากขึ้นเท่านั้น จนถึงกับไปทำบาป ทำกรรม ทำเวรใส่ตัวเองและผู้อื่นไม่รู้จักจบสิ้น เรื่องนี้ไม่ใช่ที่เราไม่สามารถจะรู้ได้ ถ้าเราพิจารณาตีแผ่ออกมาอย่างนี้แล้ว ก็พอจะเห็นได้ทั้งนั้น สำหรับผู้ตั้งใจพิจารณา

ทางที่จิตจะสงบระงับจากเรื่องเช่นนี้ได้
ก็เพราะมาเตือนจิตของตนให้เห็นโทษแห่งความยึดถือเหล่านั้น
ว่ามันเป็นไปเพื่อทุกข์ เพื่อโทษ มันไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์
ยึดถือหนักมากเท่าใด ทุกข์ก็หนักเข้าไปเท่านั้น ให้เตือนตน
เข้าไปบ่อยๆ จนจิตเห็นโทษของความยึดถือเหล่านั้นได้
เมื่อนั้นจึงเพียรพยายามกำหนดละ มันก็ละไปได้





จริงๆ ตั้งใจฟังจริงๆ เพราะมันมีอยู่ในกายนี้ทั้งหมด ความไม่เที่ยง
ก็มีอยู่ในนี้ ความเป็นทุกข์ ทนได้ยากลำบาก ก็มีอยู่ในนี้ ความเป็น
อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ก็มีอยู่ในนี้

ให้จิตนี้ได้ดู ได้รู้ ได้เห็นอยู่ในนี้เอง แต่จิตของบุคคล
ผู้ประมาทแล้ว ไม่ชอบดู ไม่ชอบฟัง ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ ถ้าหาก
พากเพียรพยายามเพ่งพินิจอยู่เสมอแล้ว ใครจะไม่รู้ความจริงของ
ร่างกายชั้นนี้ทั้ง ๕ นี้ ไม่มีเลย รู้ได้ทั้งนั้น ที่รู้ไม่ได้ ก็เพราะไม่ได้
พากเพียรพยายามเพ่งพินิจ มัวประมาท ส่งจิตไปทางอื่น ส่งจิต
ไปข้องอยู่ภายนอก นี่เป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่รู้จกบาป บุญ คุณ โทษ
ไม่รู้จกความจริงของชีวิตตามเป็นจริง เพราะฉะนั้น การแสดงธรรม
จึงหนักไปในทางแนะนำให้ผู้ฟังทั้งหลายตื่นตัว น้อมสติสัมปชัญญะ
เข้ามาสู่กาย สู่จิตอันนี้

เห็นโทษแห่งความฟุ้งซ่าน จิตจึงสงบได้

บางคนที่ น้อมสติเข้ามาแล้ว จิตมันไม่อยู่ จิตไม่ยอม
สงบเลย ก็ตนเองไม่เห็นโทษแห่งความฟุ้งซ่าน แล้วมันจะสงบ
ได้อย่างไร ตนเองยังพอใจคิด พอใจปรุงแต่งไป ในเรื่องสัพเพหระ
ทั้งหลาย เมื่อมันยังพอใจอยู่อย่างนี้ แล้วเราจะน้อมใจลงให้สงบ
ไม่ให้มันฟุ้งไปตามทางของมัน มันก็ไม่ยอม มันจะยอมได้อย่างไร



ท่านอุปมาไว้เหมือนวัวควายที่ลงไปกินข้าวในนาของคน
มันเคยลงไปกินข้าวนาไรไหน ทางไหน วันต่อไปมันก็เดินดุ่มๆ ไป
ทางนั้น ไปหากินทางเก่าของมันนั่นแหละ มันเป็นเช่นนั้น จิตใจ
ของคนเรานี้ก็เป็นเช่นนั้น เมื่อมันเคยยึดถือสิ่งใด เคยพอใจใน
สิ่งใดมาแล้ว ถึงแม้มันจะปล่อยวางไปได้ชั่วระยะหนึ่ง แต่ภายหลัง
เมื่อมันนึกขึ้นมาได้ มันก็คิดฟุ้งไปหาเรื่องนั้น ซึ่งมันเคยพอใจ เคย
ชอบใจกับเรื่องนั้นมา เป็นอยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้น ทางที่จิตจะสงบระงับจากเรื่องเช่นนี้ได้
ก็เพราะมาเตือนจิตของตนให้เห็นโทษแห่งความยึดถือเหล่านั้น
ว่ามันเป็นไปเพื่อทุกข์ เพื่อโทษ มันไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์
ยึดถือหนักมากเท่าใด ทุกข์ก็หนักเข้าไปเท่านั้น ให้เตือนตนเข้าไป
บ่อยๆ จนจิตเห็นโทษของความยึดถือเหล่านั้นได้ เมื่อนั้นจึงเพียร
พยายามกำหนดละ มันก็จะไปได้ เพราะจิตเบื่อแล้ว เบื่อความยึด
ความถือ เห็นว่าความยึดถือนั้นเป็นไปเพื่อทุกข์ เพื่อโทษจริงๆ
เมื่อต้องการจะละ กำหนดละลงไป มันก็จะได้ อารมณ์เช่นนั้นก็
ดับไป สัญญาอย่างนั้นก็ดับไป

เพราะใจเบื่อมัน ไม่ยึดถือมันแล้ว มันจะตั้งอยู่ได้อย่างไร
อารมณ์ทั้งหลายตั้งอยู่ไม่ได้ ที่มันตั้งอยู่ในจิตได้ ก็เพราะจิตยึดถือ
เอามัน พอใจกับมัน พึงเข้าใจดังนี้

ใช้ปัญญาสอนจิตให้ละความยึดถือ

ทำอะไรเราจึงจะเปี่ยมมัน เห็นโทษของมัน ก็ต้องเตือนตน พยายามเตือนตน พากเพียรพยายามเข้าไป อย่าเห็นแก่กลับแก่นอน ถ้าใครเห็นแก่กลับแก่นอนแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะละกิเลส ละความยึดความถือในชั้น ๕ ได้ เพราะเมื่อนอนมากๆ แล้ว ปัญญาก็ไม่เกิด จิตใจมีตมทน ทึบไปหมด เพราะฉะนั้นวันนี้ได้พูดถึงเรื่องความยึดถือ ขอให้พากันจำไว้ ให้พยายาม พากเพียร พยายามสอนใจตัวเอง ให้ละความยึดความถือต่างๆ ให้ได้ ใจนี้ต้องอาศัยปัญญาสอนจึงค่อยได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อเราอบรมปัญญาให้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญากลับมาสอนจิต ปัญญาสอนจิตอย่างไร ปัญญาสังเกตเห็นว่าจิตยึดถือสิ่งใด ยังไม่ยอมปล่อยวางสิ่งใด ก็หาอุบายมาสอนตัวเองว่า การยึดถือสิ่งนั้นๆ มีโทษอย่างนั้น อย่างนั้น มีทุกข์อย่างนี้ อย่างนี้

เมื่อปัญญาสอนจิตเข้าไป อุบายที่สอนนั้นถูกต้อง เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายจริงๆ จิตก็เบื่อหน่ายตามปัญญาที่แนะนำ เมื่อเบื่อหน่ายเมื่อใด ก็คลายความยึดความถือเมื่อนั้น นี่แหละเป็นข้อปฏิบัติแบบรวบรัด ตัดตอน แต่ความจริงแล้วเป็นอย่างนั้นแท้ๆ นับตั้งแต่ข้อปฏิบัติเบื้องต้นทั้งหลาย ล้วนเป็นอุบายกำจัดความยึดถือทั้งนั้น เช่น การให้ทาน เป็นอุบายกำจัดความยึดถือในความโลภ ความตระหนี่ ให้ออกไปจากจิตใจ การรักษาศีล เป็น



อุบายกำจัดความโกรธ ความพยาบาท ไม่ให้จิตยึดมั่นอยู่ในความ
โกรธ ความพยาบาท การภาวนา เป็นอุบายกำจัดความหลง ไม่ให้
จิตพอใจในความหลง ความเมาเหล่านั้น

เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติทั้งหลายในพระพุทธศาสนา นี้ จึง
ชื่อว่าเป็นอุบายเพื่อให้ละเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่น เริ่มตั้งแต่
ความยึดมั่นในทางบาปอกุศล ไปจนถึงความยึดมั่นในธาตุ ๔
ขั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ให้ค่อยๆ หมดไปจาก
จิตใจ

ดังแสดงมา ขอยุติลงเพียงเท่านี้



ข้อมูลต้นฉบับเสียง

พระธรรมเทศนาเรื่อง อูบายคลายอุปาทาน

แสดงพระธรรมเทศนาโดย พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

แสดงพระธรรมเทศนาเมื่อวันที่ ๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ตรวจสอบต้นฉบับเสียงจาก รวมพระธรรมเทศนา หลวงปู่เหรียญ
ชุดที่ ๗

รหัสไฟล์ต้นฉบับ 008P121

ความยาวเสียง ๒๘ นาที ๒๗ วินาที

สถานที่แสดงธรรม ไม่ปรากฏข้อมูลในต้นฉบับเสียง

ไฟล์เสียงนี้มีการเผยแพร่ซ้ำทาง YouTube ในชื่อ

อย่าหอบความทุกข์ไปจนวันตาย เสียงเทศน์ หลวงปู่เหรียญ
วรลาโภ (ไม่มีโฆษณาแทรก)

ลิงก์: <https://www.youtube.com/watch?v=GNV1yIEs1tk>



แสดงพระธรรมเทศนา โดย

พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

พิจารณาภายในกาย



ตั้งสติอยู่กับปัจจุบัน

ฟังพากันตั้งใจ สำรวมใจของตนให้แน่วแน่ ใจจะแน่วแน่ได้ ก็เพราะเรากำหนดเอาปัจจุบันนี้เป็นหลัก หมายความว่า ตั้งสติกำหนดรู้อยู่ในปัจจุบันนี้ รู้อะไรก็ให้รู้อยู่ในปัจจุบันนี้ เช่น รู้ว่าตนนั่งอยู่อย่างไร ก็รู้ ตนหายใจเข้า หายใจออกอยู่ ก็รู้ นี่แหละที่ว่าเอาปัจจุบันเป็นหลักนั้น ให้ฟังกระทำในใจของตนอย่างนี้ จึงจะยับยั้งความคิดที่ส่งไปในอดีตและอนาคตได้ ปกติจิตใจของคนเรานี้ ย่อมมีความคิดเป็นอาหาร มีความรู้เป็นอาหาร หมายความว่า เป็นเครื่องอยู่

บัดนี้ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนให้พุทธบริษัทนั้น ยับยั้งความคิดไว้ เพราะว่าความคิดนี้มีทั้งดี มีทั้งชั่ว ปนเปกกันมา เพราะฉะนั้นเพื่อจะได้คัดเลือก จึงต้องยุติความคิดไว้ก่อน ให้เหลือ



แต่ความรู้กับสติตั้งอยู่ในปัจจุบันนี้ ต้องพยายามอย่างว่านี้ เพราะว่า จิตนี้มันเคยคิดแล้ว มันก็ต้องคิด แต่เมื่อเราน้อมสติเข้าไปให้ถึงจิต ได้แล้ว จิตนี้จึงจะหยุดคิดลงได้ ที่จิตมันหยุดคิดลงไม่ได้ ก็เพราะ สติมันยังหยั่งเข้าไปไม่ถึงจิต มันจึงไม่ยอมหยุดคิดลง

ดังนั้น **อานาปานสติ** พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ตั้งสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี่เป็นกรรมวิธีที่จะยับยั้ง ความคิดนั้นแหละ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ สติมันจะหยั่งเข้าไปไม่ถึงจิต เลย มันจะระลึกไปทางอื่น ออกนอกร่างไปนู่น มันจึงหาความ สงบไม่ได้ เมื่อจิตไม่สงบแล้ว มันก็ไม่ว่าอะไร ไม่รู้ความจริงของ ชีวิต ลอยไปตามกระแสของโลก เหมือนอย่างบุคคลผู้แหวกว่าย อยู่ในน้ำมหาสมุทรทะเล ซึ่งกว้างใหญ่ไพศาล ไม่ทราบว่าจะไปถึงฝั่งโน้นได้เมื่อไร เข้าใจว่าไปไม่ถึงแน่ ก็จมน้ำตายอยู่ในท้อง มหาสมุทรทะเลนั่นเอง ที่นี้เทียบได้กับบุคคลผู้ไม่ได้บำเพ็ญกุศล ไม่มีคุณธรรมอันเป็นกุศลอยู่ในใจ เหมือนอย่างบุคคลผู้ไม่ได้อยู่ในเรือ แล้วจะข้ามไปสู่ฝั่งโน้น แหวกว่ายลอยน้ำไปเฉยๆ อย่างนี้ มันก็หมดกำลังลง เพราะไม่มีสิ่งที่จะช่วยกำลัง

อันนี้ฉันใด ก็อย่างนั้นแหละ คนเรานี้ ถ้าไม่ได้บำเพ็ญบุญ กุศล คุณงามความดีต่างๆ ด้วยทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี ไม่ได้บำเพ็ญกุศลความดีด้วยไตรทวารอย่างนี้แล้ว จะทำให้จิตใจ หยุดคิดหยุดนึกลง จะให้มันอึดต่อโลกอันนี้นั้น มันยากเต็มทน

มันจะต้องหิวอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่มันหิวอะไร มันหิวความสุข เพราะอะไรมันจึงไม่เป็นสุข ก็เพราะมันไม่สงบนั้นแหละ ถ้าเมื่อใดบุคคลใดทำให้สงบลงไปได้แล้ว ก็มีความสุข เมื่อมีความสุขแล้ว มันก็อิ่ม ก็ไม่อยากจะอะไร แต่เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ ถ้าเป็นความสุขที่เกิดจากการหาเงินหาทอง คำขายมีกำไรได้อย่างไร มันหายุดลงไปไม่ได้ เพราะกำไรที่ได้มานั้นยังไม่พอกับความอยาก เมื่อได้กำไรหนึ่งหมื่นแล้ว ก็อยากจะได้สองหมื่นต่อไปเรื่อยๆ ไป ซึ่งไม่เหมือนอย่างการบำเพ็ญบุญกุศลทางใจ คือการมาทำให้สงบลงไปที่ เมื่อใจมันสงบลงได้แล้ว มันอิ่มทุกสิ่งทุกอย่างไป เพราะว่าความสงบนั้นเป็นความสุข เป็นความพอ

ฉะนั้น ทุกคนผู้บำเพ็ญทางจิตใจ ให้มุ่งต่อความสงบเป็นที่ตั้งก่อนอื่นทั้งหมด อย่าไปมุ่งอยากรู้โน่นรู้นี้ไปก่อน เพราะว่าจิตมันยังไม่สงบ มันไม่มีทางหรอกที่มันจะไปรู้ได้ รู้อดีต รู้อนาคตต่างๆ หมู่นี้ รู้ไม่ได้ถ้าจิตไม่สงบ ถ้าไม่ได้บรรลุมานสมาบัติ ก็รู้ไม่ได้ ดังนั้นอย่าไปต้องการปรารถนาอยากที่จะรู้โน่นรู้นี้ ให้มาอยู่กับจิตนี้ก่อนอื่นทั้งหมด เมื่อผู้ใดมาทำใจนี้ให้สงบลงไปแล้ว การรู้โน่นรู้นี้มันก็ไม่มีความหมายอะไร รู้ทำให้สงบไม่ได้



นิมิตภายนอกกับนิมิตภายใน

เช่นอย่างว่านิมิตต่างๆ บางคนภาวนาไปก็คิดว่าตนไม่มี นิมิตอะไรบังเกิดขึ้น คิดว่าตนภาวนาไม่เป็น เพราะได้ยินผู้อื่น เล่าว่า ภาวนาไปแล้วเห็นโน้นเห็นนี่ เห็นภูตผีปีศาจบ้าง หรือว่า เห็นเทวบุตรเทวดา หรือเห็นอะไรต่ออะไร สีสันวรรณะต่างๆ เห็นแสง บางคนภาวนาแล้วเห็นจริง เพราะเป็นไปตามอุปนิสัย วาสนาของใครของมัน ไม่เหมือนกัน บางคนภาวนาก็ไม่เห็นนิมิต ภายนอก แต่มาเห็นนิมิตภายใน คือเห็นอวัยวะร่างกายน้อยใหญ่ ต่างๆ นี่ อันนี้ก็ใช่นอกคณินิมิตอันหนึ่ง เป็นนิมิตติดตา

การมาเห็นนิมิตภายในนี้ ดีกว่าเห็นนิมิตภายนอก เพราะ ว่าจิตใจมันมาข้องอยู่ที่ร่างกายนี้ มันสำคัญว่าร่างกายนี้สวยงาม เป็นตัว เป็นตน เป็นของตน เมื่อมาเพ่งดู เห็นอวัยวะส่วนใด ส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนเข้าไปแล้ว มันจะได้เห็นว่าร่างกายนี้ ไม่มีอะไรสวยงาม เพราะประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ธาตุน้ำอย่างนี้ มันก็มีลักษณะไม่น่ายินดีพอใจอะไร เช่น น้ำดี น้ำเสลด เสลดที่ซากออกมานั้นน่ารักเมื่อไรเล่า น้ำหนอง เมื่อเกิดเป็นฝีพุพอง น้ำหนองไหลออกมาอย่างนี้ น่าชื่นชอบหรือ น้ำเลือดหมู่นี้ พอกถูกมิดหรือไม้ทิ่มแทงเอา เลือดไหลออกมา ถ้าทิ้ง ไว้หนอยหนึ่ง กลิ่นคาวก็เกิดขึ้นแล้ว เลือดก็ไม่น่าพอใจ ไม่น่ารัก

อะไรเลย

น้ำเหลืองหมู่นี้ เหนือโคล ไหลออกมาจากชุมชนหน้อยหนึ่ง ก็ส่งกลิ่นเหม็นไปแล้ว น้ำมันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก หมู่นี้ ลองเพ่งดูสิ อะไรเล่าเป็นของสะอาด ขำขี้ก็ดี น้ำมูกก็ดี ถ้าทิ้งไว้นานสักหน้อย ก็ส่งกลิ่นเหม็นแล้ว ก็ต้องเพ่งดูให้มันรู้ความจริงของรูปต่างๆ หมู่นี้แหละ มันจึงจะคลายความยินดีพอใจ มันจึงจะคลายความหลงเข้าใจผิด คิดว่ารูปนี้สวยงามได้ แต่คนส่วนมากไม่ค่อยเพ่งพิจารณารายละเอียดของร่างกายอันนี้ พิจารณาลวกๆ ไป มันไม่เห็นละเอียดละออ มันก็ไม่เบื่อไม่หน่าย

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงอาการ ๓๒ นี้ไว้ ให้พุทธบริษัททั้งหลายท่องจำเอาให้ได้ แล้วก็มานั่งภาวนาเพ่งແจกแจกอาการ ๓๒ นี้ออกไป พิจารณาอาการ ๓๒ ดู เช่น ธาตุดินอย่างนี้ ก็ลองແจกแจกออกไปดูสิ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่หน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า และมันสมอง หมู่นี้ มันสวยงามตรงไหน

ผมอย่างนี้ ถ้าหากว่ามีเหงื่อไหลออกมา มันก็มาติดเกราะกรังอยู่ที่ผมนี้ ถ้าไม่ล้างไม่ชำระกันแล้ว ก็ส่งกลิ่นเหม็นออกมาที่มันไม่ส่งกลิ่นเหม็นออกมานั้น ก็เพราะว่าต้องสะสาง ต้องชำระล้างกันอยู่เกือบทุกวันทุกวัน พวกที่ไว้ผมยาวก็ต้องชำระ พวกที่ไว้ผมสั้นก็ต้องอาบน้ำ ต้องถูสบู่อยู่ทุกวัน จึงไม่ส่งกลิ่นเหม็น



การมาเห็นนิมิตภายในนี้ ดีกว่าเห็นนิมิตภายนอก
เพราะว่าจิตใจมันมาข้องอยู่ที่ร่างกายนี้ มันสำคัญว่า
ร่างกายนี้สวยงาม เป็นตัว เป็นตน เป็นของตน เมื่อมาเพ่งดู
เห็นอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนเข้าไปแล้ว
มันจะได้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงาม
เพราะประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ออกไป ขนก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยให้เหงื่อไคลมันติดเกรอะกรังเข้าไปแล้ว ก็ส่งกลิ่นเหม็น เล็บมือ เล็บเท้า ถ้าปล่อยไว้ให้ยาวออกมา ก็มีของสกปรกเข้าไปติดอยู่ ที่เรียกว่าขี้เล็บ ถ้าหากว่าไม่ตัดเล็บ ของโสโครกเข้าไปติดอยู่ในนั้น ก็ส่งกลิ่นเหม็นอีกแล้ว ฟันนี้ยิ่งแล้วเลย ถ้าไม่ล้างปาก ไม่แปรงฟัน ไม่ชำระให้สะอาดแล้ว มันมีแต่ส่งกลิ่นเหม็นออกมาอันนั้นแหละ บางคนไม่ทำความสะอาด ฟัน พุทอะไรกับใครอยู่ที่ไหน กลิ่นปากฉุนพุ่งออกไปใส่จมูกผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเป็นหน้าหนี อย่างนี้ก็ไม่รู้ตัว ยังขึ้นปล่อยให้ฟันสกปรกอยู่อย่างนั้นแหละ บางคนฟันผุ ฟันเป็นแมง ฟันมีโรค มันเน่าส่งกลิ่นเหม็นออกมาอยู่อย่างนั้น หมู่นี้ต้องคิดดู มีอะไรที่ไหนสะอาด

ธาตุดินก็ดี หนักก็เหมือนกัน หนักนี้ก็อย่างวานี้ เหงื่อไคลไหลออกมาแล้ว ถ้าหากว่าไม่อาบน้ำไม่ชำระ ก็ส่งกลิ่นเหม็นเหมือนกัน เนื้อ เอ็น กระดูกอะไรหมู่นั้น ถ้าหากว่าลอกหนังออกไป เฝื่อนเนื้อออกไป ก็ยังเหลือแต่เอ็นยึดกระดูกไว้ หมู่นี้มันก็ไม่น่าดูไม่น่าชมอะไรเลย มีแต่จะเน่าจะเปื่อย แล้วส่งกลิ่นเหม็นออกไปเท่านั้นเอง ร่างกายอันนี้ก็ต้องเฟ่งแยกแยะออกดู ทำไมมันจึงหลงรักหลงชอบใจนักหนา มันสวยงามตรงไหน รูปร่างกายอันนี้



เมื่อตั้งใจนั่งภาวนาแล้ว ก็เพ่งดู แยกแยะออกดูด้วยอุบาย
อย่างนี้ เพราะว่าเมื่อเราตั้งใจมันลงไปได้แล้ว เราเพ่งอย่างไร
ก็เห็นเป็นอย่างนั้นไป เห็นเป็นภาพไป อย่างว่านึกเพ่งถึงว่ามัน
ไม่สะอาดอย่างนี้ ภาพอันไม่สะอาดนั้นแหละมันจะปรากฏในใจ
มันเป็นอย่างนั้น ถ้าใจไม่ตั้งมันแล้ว มันจะไม่เห็น ก็ต้องเพ่ง
พิจารณาดูบ่อยๆ ไม่ใช่ว่าพิจารณาครั้งเดียวแล้ว มันแล้วไปเลย
มันยังไม่แล้วหรอก เพราะว่ากิเลสมันยังไม่หมด ยังละความยึด
ความถือไม่ได้โดยเด็ดขาด พิจารณาบางที มันก็เบื่อ แต่มันเบื่อ
ไปได้ชั่วคราวหนึ่ง เผลออๆ มันก็กลับชอบขึ้นมาอีก ยังไม่ถึงกับ
คลายความยึดความถือออกไปได้เด็ดขาด เพียงแต่คลายไปได้
ชั่วคราวหนึ่ง แล้วเผลออๆ มันก็กลับมาชอบอีก

ดังนั้นจำเป็นต้องพิจารณาบ่อยๆ ที่เดียว ให้ความรู้ความ
เห็นเหล่านี้ปรากฏติดต่อกันไปเรื่อยๆ เมื่อพิจารณาบ่อยๆ อย่างนี้
ความรู้ความเห็นอันนี้ก็แจ่มแจ้งขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนอย่างบุคคล
ขัดกระจกเงา เมื่อขัดบ่อยๆ เข้าไป กระจกก็ใสเป็นปกติอยู่ ถ้า
ปล่อยไว้นานๆ เดี่ยวอะไรต่ออะไรมาจับเข้า ก็มัวเข้าไปแล้ว ใจของ
คนเรายังละกิเลสไม่หมดนี้ ก็เป็นอย่างนั้นแหละ เมื่อพิจารณา
หรือภาวนาเพ่งเข้าไป กิเลสมันสงบตัวลง ใจก็ผ่องใสไปพักหนึ่ง
แต่เมื่อเกิดความประมาท ผอเอรเอินเล่อเข้า ใจหลงไปสร้างกิเลส

ขึ้นมา สร้างความรัก ความซึ้ง ความหลงขึ้นมา ใจก็มัวหมองลง เมื่อใจมัวหมองแล้ว ก็ไม่รู้ความจริงอะไร คิดอะไรก็ไม่ค่อยออก

ดังนั้นท่านจึงสอนให้แยกแยะอัฐภาพร่างกายนี้ออกไป ให้มันเกิดเป็นอตุคคหิมิตขึ้นมา แปลว่านิมิตติดตา เช่น เราหลับตาอยู่ นึกถึงผม ก็ให้เห็นลักษณะอาการของผม สีมันดำอย่างไร ลักษณะเส้นมันเป็นอย่างไรรู้ ก็ให้เห็นด้วยตาใน คือตาใจ ขนก็ดี เล็บก็ดี ลักษณะของเล็บเป็นอย่างไรรู้ เราก็ต้องเพ่งดู มันจะเห็นลักษณะอาการของเล็บนั้น ตามสภาพเดิมของมัน แม้หลับตาก็ตาม แต่ขอให้ใจตั้งมันลงไป ย่อมเห็นภาพแห่งอวัยวะร่างกาย น้อยใหญ่ต่างๆ หมู่นี้ได้เป็นอย่างดี

เมื่อเราเพ่งเห็นอวัยวะต่างๆ หมู่นี้ได้แจ่มชัดลงไปแล้ว มันก็ลงความเห็นเอาว่า รูปร่างกายอันนี้ไม่มีอะไรสวยงาม สรุปลงว่า ไม่มีอะไรสวยงามจริงๆ ไอ้ที่มันหลงสำคัญกันว่าสวยว่างามนั้น มันหลงตั้งแต่ผิวนอกต่างหาก หลงที่เขাপระตูประดาตกแต่งเข้าไป เอาอันโน้นมาตกแต่งเข้าไปบ้าง เอาอันนี้มาตกแต่ง ผ้านุ่งผ้าห่ม สีหลากหลาย สีแดงบ้าง สีขาวบ้าง สีเขียวบ้าง อะไรเข้าไปแล้ว หลอกตาลงใจของคนผู้หลงผู้เมาว่าสวยว่างาม อย่างนี้แหละ มันหลงแต่ผิวนอกนี้ต่างหาก ถ้าเพ่งพิจารณาดูข้างนอกนี้ให้เห็นชัดตามเป็นจริงแล้ว ข้างในนั้นไม่มีความหมายอะไร



กรรมฐาน ๕ สำหรับกุลบุตรผู้ขอบวช

เหตุตั้งนั้นกุลบุตรผู้ที่จะมาขอบวช พระพุทธเจ้าจึงวางระเบียบไว้ว่า ให้อุปัชฌาย์อาจารย์ผู้จะบวชกุลบุตรนั้น เวลาโกนผม แนะนำให้กุลบุตรพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เป็นอารมณ์ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่สวย ไม่งาม เป็นของแตก ของดับ กุลบุตรผู้มีอุปนิสัยตั้งแต่ครั้งพระพุทธเจ้า ในขณะที่อาจารย์โกนผมให้อยู่ ท่านพิจารณากรรมฐาน ๕ นี้ไป โดยลำดับ พอโกนผมเสร็จ ก็สำเร็จพระอรหันต์ได้ มีอยู่แต่ครั้งพระพุทธเจ้า แต่ก็ไม่มากนัก

ดังนั้น ถึงแม้ว่าการพิจารณากรรมฐาน ๕ นี้ จะไม่สำเร็จอรหันต์ในขณะที่โกนผมเสร็จก็ตาม แต่แล้วมันก็เป็นกรรมฐานอันให้เราได้พิจารณาเป็นประจำ เพราะอะไรเล่า ก็เพราะมันหลงสำคัญผิด คิดว่าสวยงาม ผิวอย่างนี้ เห็นผิวขาวๆ นวลๆ ก็ชอบใจแล้ว ผิวหนึ่งนั้นแหละ แท้ที่จริงแล้วไม่มีอะไรสวย เพราะว่ามันไม่เที่ยง มันจะสวยได้อย่างไร ผิวขาว นานไปก็กลายเป็นผิวคล้ำไป มันไม่แน่นอนอะไร เวลาอยู่นานไป เฒ่าแก่ชรามาแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็ชำรุดทรุดโทรมไป เปลี่ยนแปลงไปหมดเลย มันก็ต้องพิจารณาให้เห็นสภาพเหล่านี้ ว่ามันคงที่อยู่หรือว่ามันยกย้ายผันแปรไปอยู่เรื่อยๆ ต้องพิจารณาอย่างนี้แหละ เรื่อยไป เมื่อพิจารณาไม่ท้อไม่ถอย นิमितเหล่านี้มันก็ปรากฏแจ่มแจ้งเข้าไปเรื่อย

มันก็เห็นกลายลงไปเป็นสภาวะธาตุ เพราะเมื่อมันแตก มันทำลาย
ออกจากกันไปแล้ว มันก็ไปเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม
อยู่ตามเดิม ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคลอะไรแล้ว เมื่อเห็นชัดอย่างนี้ มัน
ก็สามารถคลายความรัก ความใคร่ คลายความหลง สำคัญว่าตัว
ว่าตน ว่าเรา ว่าเขา ลงได้

ตั้งแสดงมา ก็ขอยุติลงเพียงเท่านี้





ข้อมูลต้นฉบับเสียง

พระธรรมเทศนาเรื่อง พิจารณากายในกาย

แสดงพระธรรมเทศนาโดย พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ
วรลาโภ)

แสดงพระธรรมเทศนาเมื่อวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๒

ตรวจสอบต้นฉบับเสียงจาก รวมพระธรรมเทศนา หลวงปู่เหรียญ
ชุดที่ ๑๑

รหัสไฟล์ต้นฉบับ 012P199

ความยาวเสียง ๒๘ นาที ๑๗ วินาที

สถานที่แสดงธรรม ไม่ปรากฏข้อมูลในต้นฉบับเสียง

ไฟล์เสียงนี้มีการเผยแพร่ผ่านทาง YouTube ในชื่อ

คาถาหยุดคิดมาก เสียงเทศน์ หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
(ไม่มีโฆษณาแทรก)

ลิงก์: https://www.youtube.com/watch?v=ADNUHN4L9_E

พึ่งพากันตั้งใจ สำนวณใจของตนให้แน่นแน
ใจจะแน่นแน่ได้ ก็เพราะเรากำหนดเอาปัจจุบันนี้เป็นหลัก
หมายความว่า ตั้งสติกำหนดรู้อยู่ในปัจจุบันนี้
รู้อะไรก็ให้รู้อยู่ในปัจจุบันนี้ เช่น รู้ว่าตนนั่งอยู่อย่างไร ก็รู้
ตนหายใจเข้า หายใจออกอยู่ ก็รู้
นี่แหละที่ว่าเอาปัจจุบันเป็นหลักนั้น





ประวัติ พระสุธรรมคณาจารย์
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

วัดอรัญญบรรพต อ. ศรีเชียงใหม่ จ. หนองคาย



หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ เกิดในสกุลใจخان เมื่อวันที่ ๘ มกราคม ๒๔๕๕ ตรงกับวันพุธ ขึ้น ๒ ค่ำ เดือนยี่ ปีมะเส็ง สถานที่เกิด ต.บ้านหม้อ อ. ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย เป็นบุตรคนที่ ๒ ในบรรดาพี่น้อง ๗ คน ของนายผา (ภายหลังออกบวชเป็นพระภิกษุ) และนางพิมพา ประกอบอาชีพกสิกรรม ทำนา ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ชีวิตครอบครัว พี่น้องทุกคนเสียชีวิตตั้งแต่เด็ก ส่วนโยมมารดาถึงแก่กรรมเมื่อท่านมีอายุ ๑๐ ขวบ ภายหลังต่อมาบิดามีภรรยาใหม่ ท่านจึงไปอาศัยอยู่กับยายก่อนกลับมาอยู่กับบิดาอีกครั้งเมื่ออายุ ๑๓ ปี ในวัยหนุ่มฉกรรจ์เคยมีความคิดจะแต่งงาน มีครอบครัวเหมือนปุถุชนทั่วไปแต่คิดปลงตกในชีวิตที่มีแต่ความวุ่นวาย มีทุกข์ มีสุข เวียนไม่รู้จบสิ้น เห็นว่ามีทางเดียวเท่านั้นที่จะหลุดพ้นทุกข์ คือ **การออกบวช**



เมื่อศรัทธาแรงกล้า จึงขอบิดาเข้าวัด บรรพชาเป็นสามเณรอยู่ ๑๕ วัน ก่อนเข้าอุปสมบท ที่วัดบ้านหงส์ทอง อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย เมื่อเดือนมกราคม ๒๔๗๕ สังกัดมหานิกาย โดยมีพระครูวาปีดิฐวัตร เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์พรหมเป็นพระกรรมวาจาจารย์ ก่อนกลับมาจำพรรษาที่วัดโพธิ์ชัยบ้านหม้อ ระยะเวลาหนึ่งไปจำพรรษาที่วัดศรีสุมัง อ.เมือง จ.หนองคาย เข้าศึกษาด้านปริยัติธรรม จนสอบได้นักธรรมตรี

ระยะแรก หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ เริ่มศึกษาพระกรรมฐาน โดยรับเมตตาจากพระอาจารย์บุญจันทร์ เป็นผู้สอนภาวนาพุทโธ และพระอาจารย์กู๋ ธมฺมทินฺโน เป็นครูฝึกสอนการปฏิบัติธรรม ต่อมาพระอาจารย์กู๋ได้พาท่านออกธุดงค์ไป จ.อุดรธานี และแปรญัตติเป็นธรรมยุต เมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๔๗๖ ที่วัดโพธิสมภรณ์ จ.อุดรธานี โดยมีเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จุ่ม พนฺธฺโล) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูประสาทคณานุกิจ เป็นพระกรรมวาจาจารย์

พ.ศ. ๒๔๗๖ จำพรรษาวัดป่าสาระวารี บ้านค้อ
อ. บ้านฝื่อ จ. อุดรธานี เป็นที่ซึ่งพระอาจารย์มั่นเคยจำ
พรรษา ได้ตั้งใจทำความเพียร มีความสงบใจมาก แต่
วิปัสสนายังไม่แก่กล้าได้แต่สมณะ ออกพรรษาแล้วจึงจรดงค์
ไป จ. เลย พักวิเวกอยู่ถ้ำผาปู่ และถ้ำผาบึง ได้ความสงบ
สงัดมาก

พ.ศ. ๒๔๗๗ พรรษา ๒ จำพรรษาวัดอรัญญวาสี
อ. ท่าบ่อ จ. หนองคาย มีพระอาจารย์ภู ธรรมทินโน เป็น
หัวหน้า ตั้งใจทำความเพียร ไม่นอนกลางวัน ค่ำลงทำ
ความเพียร เติมน้ำมันสมาธิถึงตีสอง แล้วลุกขึ้นทำ
ความเพียรจนสว่าง พอเดือนหกเดินทางกลับมาจำพรรษา
ที่วัดป่าบ้านค้อ ตามเดิม

พ.ศ. ๒๔๗๘ พรรษา ๓ จำพรรษาที่วัดป่าสาระวารี



พ.ศ. ๒๕๗๙ - ๒๕๘๐ พรรษา ๔ และพรรษา ๕
จำพรรษาที่วัดอรัญญบรรพต หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
ทำภาวนาจิตสงบ แล้วพิจารณาขั้นห้าเป็นอารมณ์ เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามสภาพความเป็นจริง แล้วปล่อย
วาง จิตสงบพร้อมกับความรู้เป็นอย่างดี คล้ายหมดกิเลส
แต่ต่อมาเรื่องต่างๆ มากระทบ ก็รู้สึกจิตผิตปกติหวั่นไหว
ไปตามอารมณ์นั้นๆ อยู่บ้างแต่ไม่รุนแรง ก็แสดงว่ากิเลส
ยังไม่หมดสิ้น พยายามแก้ก็ไม่ตก นึกในใจ ว่าใครหนอจะ
ช่วยแก้จิตให้ได้ จึงนึกไปถึงกิตติศัพท์ของพระอาจารย์มั่น
ภูริทตฺโต จึงชวนภิกษุรูปหนึ่ง ลงเรือจากหลวงพระบาง ขึ้นไป
ทาง อ. เชียงแสน จ. เชียงราย เดินทางไปหาท่าน

พ.ศ. ๒๕๘๑ หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ ได้พบ
ท่านอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ที่วัดเจติยหลวง จ. เชียงใหม่
โดยความเมตตาของหลวงตาเกตุ ซึ่งเป็นลัทธิวิหาริก
ของท่าน ได้พาไปพบที่ป่าละเมาะใกล้ๆ โรงเรียนแม่ใจ
อ. สันทราย ได้เห็นด้วยความอัศจรรย์ใจ เพราะตรงกับ
ในนิมิตทุกประการ ท่านได้แนะนำว่า นักภาวนาพากันติดสุข
จากสมาธิ จึงไม่พิจารณาค้นคว้าหาความจริงของชีวิตกัน



ท่านชักรูปเปรียบให้ฟังว่าธรรมดาเขาทำนาทำสวน เขาไม่ได้ทำไถ่บนอากาศเลย เขาทำไถ่บนพื้นดินจึงได้ผล ฉนั้นใด พระโยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียรทั้งหลาย ควรพิจารณา ร่างกายเป็นอารมณ์ จนเกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย ในนามรูป ด้วยอำนาจแห่งปัญญาที่นั่นแหละ จึงจะเป็นทาง หลุดพ้นได้ ไม่ควรติดอยู่ในความสงบโดยส่วนเดียว เมื่อ ท่านให้โอวาทแล้ว จึงพิจารณาตัวเองว่าได้เจริญเพียง สมณะ ไม่ได้เจริญวิปัสสนาให้รู้แจ้งในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น คือ อริยสัจ ๔

พรรษาที่ ๖ จำพรรษาอยู่ในเขตภาคเหนือ จนถึง พรรษาที่ ๑๔ แล้วเดินทางกลับ รุดงค์ผ่านหลวงพระบาง ประเทศลาว เข้าเวียงจันทน์ มายัง จ. หนองคาย

พรรษาที่ ๑๕ - ๑๘ จำพรรษาที่ อ. เกิน จ. ลำปาง

พรรษาที่ ๑๙ ถึง ๒๖ หลวงปู่เหรียญ จำพรรษา เผยแพร่ธรรมปฏิบัติอยู่ทางภาคใต้



พ.ศ. ๒๕๐๒ จำพรรษาอยู่วัดอรัญญบรรพต ต.บ้านหม้อ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย กาลต่อมา ท่านได้เป็นเจ้าอาวาสวัดอรัญญบรรพต หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ เป็นพระกรรมฐานพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ถือเคร่งครัดในธรรมวินัย นำพาสาธุศิษย์ทั้งบรรพชิตและ คฤหัสถ์ประพฤติปฏิบัติธรรม พร้อมทั้งรับอาราธนานิมนต์ ไปแสดงธรรมในที่ต่างๆ เป็นเวลากว่า ๔๐ ปี

พ.ศ. ๒๕๒๘ ท่านได้รับอาราธนานิมนต์ให้มา พำนัก ที่สำนักสงฆ์สวนจิตรลดา เป็นระยะเวลา รวม ๑๔ ปี ที่ท่านมาโปรดพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ

วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๔๘ ถีอเป็นวาระแห่งความ สิ้นสุดของพุทธศาสนิกชนชาวหนองคายและชาวไทย ทั่วประเทศ เมื่อหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ วัดอรัญญบรรพต ได้ละสังขารลงด้วยอาการอันสงบ สิริอายุ ๙๓ ปี ๗๓ พรรษา



ข้อปฏิบัติทั้งหลาย
ในพระพุทธศาสนา นี้ จึงชื่อว่า
เป็นอุบายเพื่อให้ละเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่น
เริ่มตั้งแต่ความยึดมั่นในทางบาปอกุศล
ไปจนถึงความยึดมั่นในธาตุ ๔ ขันธ์ ๕
ว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา
ให้ค่อยๆ หมดไปจากจิตใจ

พระสุธรรมคณาจารย์
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)
วัดอรัญญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย



www.kanlayanatam.com
Facebook : Kanlayanatam