



โมทนาสาธุสาร

ฉบับเดือนมกราคม ๒๕๕๕

พระธรรมเทศนาโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระชนมพรรษาในหลวงครบ ๗๖ พรรษา

เรื่องอภาลิโก กาย วาจา จิต

วันเสาร์ที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๔

อาศัยเป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาในหลวงท่าน

พวกเราจึงได้มีโอกาสมาฟังเทศน์ฟังธรรมปีละครั้งเดียวแต่ถ้าใครมาทุกวันก็เทศน์ทุกวันเป็นอภาลิโกไม่ต้องประกอบด้วยกาลเวลา ถึงแม้ว่าจัดเป็นเวลาพิเศษหรือกาละพิเศษให้ปฏิบัติถึง ๗ วัน

เพราะฉะนั้นการที่เราเข้ามาประพฤติปฏิบัติ คำว่าปฏิบัตินี้เพื่ออะไร? ต้องถามจิตเรา

เราปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา ใจเราเนียให้เป็นปกติ กายปกติ วาจาปกติ จิตให้กายเราสงบวาจาสงบ จิตสงบ เรื่องของเขาเราไม่ยุ่งเรื่องของเราจะได้จบได้สิ้น กายก็ได้ไม่มีทุกข์

วาจาก็ได้ไม่ต้องไปวิวาททะเลาะกับใคร ใจเราก็จะได้ว่าง ถ้าไปยุ่งกับเขาทุกเรื่องก็เป็นทุกข์ทุกเรื่อง กายก็ไม่สงบวาจาก็ไม่สงบจิตก็ไม่สงบแล้วก็ฟุ้งซ่านไปคนเดียว

เพราะฉะนั้นตอนนี้ต้องตัดสติทิ้งเลยห้ามการระลึกถึงคนนั้นคนนี้การงานทุกชนิดไม่ต้องไประลึกถึง ทำไมจึงห้ามการระลึกถึง? เพราะระลึกไปมากเท่าไรก็ฟุ้งซ่านไปเท่านั้นแล้วทำให้จิตไม่สงบ

จิตส่งออกก็คือสติระลึกมากเกินไป ครูบาอาจารย์ทั่วโลกสอนให้เจริญสติอบรมสติแต่ไม่ชี้โทษของสติให้รู้ สติตัวนี้โทษของเขาก็คือการระลึกถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ธรรมารมณณ์แล้วก็สติตัวนี้พาดวงจิตวิญญาณของทุกคนไปเวียนว่ายตายเกิดนับภพนับชาติไม่ถ้วน แต่ถ้าเราตัดสติทิ้งการระลึกเนี่ยหยุด

จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นได้เร็วเพราะจิตเราไม่ฟุ้งซ่านเพราะฉะนั้นการตัดสติทิ้งหยุดการระลึกเนี่ยเหมือนกับเรา มาแล้วอยู่เข้ามานในสถานที่นี้ไม่ต้องไประลึกถึงที่บ้านที่ผ่านมามาทั้งหมดเลยตอนนี้ตายเดี๋ยวนี้ก็ทั้งเดี๋ยวนี้คิดก็แค่นั้นไม่คิดก็แค่นั้นไม่เป็นประโยชน์กับความคิด

เกิดวิตกวิจารณ์สังขารปรุงแต่งฟุ้งซ่านแล้วจิตไม่สงบเนี่ยพวกเนี่ยไม่สงบๆแล้วก็ฟุ้งซ่านแล้วก็จิตตกบ้างอะไรต่อมิอะไรเนี่ย จิตตกไปที่ไหน? ก็ตกไปที่อารมณ์นั้นแหละ

ตามสติมันไประลึกมันระลึกไปตามสัญญาอุปาทานถ้าเราตัดสติทิ้งไปเลยก็เท่ากับเราตัดสัญญาอุปาทานที่ ึ่งไปด้วย งานของเราก็จะได้ปล่อยลง เพราะฉะนั้นอาตมาสอนเพื่อจะให้เข้าถึงมรรค ผล

นิพพานง่ายๆเพียงจิตเราว่างเนี่ยไม่มีวิตกวิจารณ์สังขารไม่ปรุงแต่ง

จิตเราเป็นสุขสงบสุขแล้วเป็นนิรามิสสุขด้วย เพราะจิตเราไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ธรรมารมณณ์จิตเราก็ไม่มีเวทนาคือเวทนาทั้ง ๕ คือสุขเวทนา ทุกข์เวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา

อุเบกขาเวทนาเนี่ย ถ้าเราไม่มีรูปในใจ ไม่มีเสียงในใจ ไม่มีกลิ่นในใจ ไม่มีรสในใจ

ไม่มีสัมผัสในใจเขาเรียกโผฏฐัพพะสัมผัส และก็ไม่มีธรรมารมณณ์ติดใจเราเนี่ยจิตเราว่าง

เมื่อจิตเราว่างจิตเราอยู่เหนืออารมณ์จิตเราก็อยู่เหนืออาสวะ แล้วจิตว่างได้อย่างไร? เนี่ย



จิตเราว่างเราก็ข้ามรูปฌาน อรูปฌานเลย แล้วก็ไม่มีสังโยชน์ร้อยรัดใจด้วย
เมื่อจิตเราไม่มีสังโยชน์ร้อยรัดใจเราก็ใกล้ต่อการเป็นพระอรหันต์แล้วเนี่ยทุกคนเนี่ยถ้าเราทำจิตให้ว่างได้เรา
ก็เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ เราจะขมิบวางตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลยตั้งแต่ยังไม่ตายๆแล้วถ้าไม่รู้ก็ไม่มีทางพ้นทุกข์
เพราะเราต้องวางอภิมหาความว่างตั้งแต่เดี๋ยวนี้ไม่ใช่ตายแล้วจึงจะสงบหรือค่อยเปลี่ยเสียดาตามอดอุบัติเหตุ
แล้วจึงจะว่าง เป็นไปไม่ได้นะ ฟุ้งซ่านเป็นความทุกข์กับความพิกลพิการอีก
พิการทางกายพิการทางวาจา คือปากเบี้ยวบ้าง พูดไม่ได้บ้าง อัมพาต เล่นงานบ้าง อะไรพวกเนี่ย
เพราะฉะนั้นต้องรู้ความจริงตรงเนี่ยที่อาตมาสอนเนี่ยให้ลูกศิษย์ทุกคนเนี่ยให้จิตว่าง
ทำไมจึงต้องสอนให้ทำจิตให้ว่าง?
เพราะตามแบบแผนคือพระพุทธเจ้าของเราเนี่ยสร้างบารมีมา๔๐สองขัยแสนกัลป์เป็นฤาษีโยคีสำเร็จอภิญ
ญา๕ สมบัติ๘ เหาะเหิรเดินอากาศได้รู้อดีต ปัจจุบัน
อนาคตได้แต่ก็ยังไม่ได้โสดาบันเลยเพราะติดอยู่ในรูปฌานอรูปฌานเพราะจิตไม่ว่างนั่นเอง
พอพระองค์มาออกมหาภิเนษกรมณ บวชไปได้ศึกษาอาฬารดาบสได้สมบัติ๗
ศึกษาต่ออุทกดาบสได้สมบัติมาอีก๑เป็นสมบัติ๘ แล้วพระองค์ก็พิจารณาเห็นว่าไม่ใช่ทางตรัสรู้
จำไว้ให้ตึ้นนะ ใจพวกที่ไปยินดีพอใจเรื่องฌานเรื่องญาณอะไรเนี่ยไม่ใช่ทางตรัสรู้ นะ พระพุทธเจ้าทิ้งมาแล้ว
แล้วเมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้ว พระองค์ก็สอนอีก
กามสุขัลลิกานุโยค หมายถึงว่าติดสุขเมื่อพระองค์ยังเป็นฆราวาสอยู่มีสาวสวรรค์กำนัลใน๒๐,๐๐๐คนเนี่ยอุปั
ฏฐากไม่มีผู้ชายเลย เนี่ยกามสุขัลลิกานุโยค พระองค์สอนให้บรรพชิตหรือผู้ปฏิบัติเนี่ยไม่ควรเข้าไปใกล้
ไม่ควรเสพก็คือไม่ควรเข้าไปใกล้ก็คือพระองค์ต้องการให้ว่างจากสิ่งนี้
หรืออิตถกิลมถานุโยคยังกายให้ลำบากเปล่าไปทรมาน
ที่พระองค์ไปทำอิตถกิลมถานุโยคกลับล้มหายใจเข้ากลับล้มหายใจไม่ให้มันออกโดยปกติ
แล้วพระองค์ก็สอนให้ว่างไม่ให้เข้าไปใกล้เนี่ย
เพราะฉะนั้น คำว่ามัชฌิมาปฏิปทาทางสายกลางก็คือทางว่างคือว่างจากกามสุขัลลิกานุโยค
อิตถกิลมถานุโยค เพราะทั้งสองอย่างไม่ใช่ทางตรัสรู้เป็นการเพิ่มทุกข์เพิ่มโทษให้แก่ตัวเอง
แล้วก็จิตไม่สงบด้วยเกิดวิตกวิจารณ์สังขารปรุงแต่งขึ้น เดิน นั่ง
นอนเป็นทุกข์เนี่ยพวกคุณนี้สมัยนี้ครูบาอาจารย์ทั่วโลกไม่มีใครรู้ไม่มีใครเข้าถึงต้องว่าอย่างนี้
งมงายต่อให้เบรียญสประโยคก็ยังไม่รู้เรื่องเลย
คำว่ามัชฌิมาปฏิปทาทางสายกลางนี้ทำยังงัยเนี่ยคิดยังงัยทำยังงัยจึงจะเป็นมัชฌิมา?
ต้องทำใจให้ว่างอย่างเดียว ทำไมจึงกล้าพูดว่าทำใจให้ว่างอย่างเดียวเนี่ย
ก็พิจารณาตามพุทธจริยาวัตรคือพุทธประวัติเนี่ย พระองค์สร้างบารมี อุปบารมี
ปรมัตถบารมีมาเต็มในชาติที่เป็นพระเวสสันดรเนี่ย
ที่พระองค์พระราชทานพระนางมัทรีกัญญาชาลีให้เป็นทาน แล้วก็ถ้าใครมาขอหทัยวัตถุก็จะผ่าออกควักให้
ใครจะขอดวงตาก็จะควักให้เนี่ยคือพระองค์ไม่ได้ยึดติดทั้งภายนอกภายในคือให้ว่างทั้งภายนอกภายใน
เนี่ยมาเต็มในชาติที่เป็นพระเวสสันดรเนี่ยกว่าพระองค์จะรู้ตรงเนี่ย



พระองค์ได้สร้างบารมีบำเพ็ญมาแล้ว๔๐สงขไทยแสนกัลป์เนี่ยหนักหนาสาหัส
 ทุกวันเนี่ยอายุเราไม่ถึง๑๐๐ปีเดียวก็จะตายกันหมด เพราะฉะนั้นเราก็ต้องว่าง ต้องฝึกให้ว่างตั้งแต่เดี๋ยวนี้
 ทำให้เกิดความชำนาญ แล้วเมื่อกาลสมัยจิตมันก็จะโน้มไปเองด้วยความเคยชินกับความว่าง
 เมื่อจิตเราว่างแล้วจิตเราไม่มีวิตกวิจารณ์สังขารไม่ปรุงแต่งพระพุทธรูปเจ้าเรียกว่านิรามิสสุข
 สุขเกิดจากความประพฤติปฏิบัติเกิดจากความว่าง ไม่ต้องอาศัยสามีสสุขคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
 ธรรมารมณนี่ แล้วก็ถ้าเราทำได้ติดต่อก็คจะเป็นสุภาทิเสสนิพพานด้วย แล้วก็จะเป็นนิพพานัง ปรมมัง
 สุขังด้วย ปัจจุบันเราก็เป็นสุขแล้วเพราะไม่มีวิตกวิจารณ์สังขารไม่ปรุงแต่ง จิตเราว่างเลยยืน เดิน นั่ง
 นอนที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่ว่ารู้สึกแต่ว่ารู้เห็นก็รู้สึกแต่ว่าเห็นก็คืออย่าเอาความรู้ความเห็นเดิมของเรา
 เนี่ยไปเพิ่มกับสิ่งที่เราเห็นใหม่ อย่าเอาความเป็นหญิงเป็นชายที่เราเคยรู้เนี่ยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
 ธรรมารมณนี่ไม่ต้อง เรารับรู้ไม่รับเก็บให้ผ่านไปเฉยๆแล้วมันก็จะรู้สึกแต่ว่ารู้
เหมือนกับอย่าหญิงไปใส่อย่าเอาชายไปใส่อย่าเอาเสียงนกเสียงกาพม่าจันไทยไปใส่ รับรู้ว่าจะเอ!
อันนี้เป็นรูป แค่นั้นพอแล้ว ไม่ต้องเอาความรู้เหล่านั้นไปเพิ่ม
ถ้าเอาเอาความรู้ไปเพิ่มแล้วมันก็เป็นอุปาทานยึดติดในความรู้เหล่านั้น
 ฉะนั้นเราต้องการความว่างเราต้องไม่เอาความรู้ความเห็นของเราที่เรารู้เดิมนั้นแหละไปเพิ่มกับสิ่งที่เราเห็น
 เรารู้ใหม่ ใจของเราจะได้ไม่มีกังวลคือไม่มีวิตกวิจารณ์สังขารไม่ปรุงแต่งเนี่ยรู้สึกแต่ว่ารู้
 แล้วมันก็ว่างไม่อย่างนั้นแล้วก็ไม่เป็นตัวของตัวเองถูกรูปลากไป เสียงลากไป กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
 ธรรมารมณลากไปแล้วก็พุ่งชานกับสิ่งเหล่านี้ยืน เดิน นั่ง นอนก็ไม่เป็นสุขกับสิ่งเหล่านี้
 กินไม่ได้ร้องห่มร้องไห้กับสิ่งเหล่านี้ แล้วเราก็จะเห็นความโง่งของเราเองต้องว่าอย่างนี้
 ทำไมจึงว่าเห็นความโง่งของเราเองเพราะทุกอย่างมันอนิจจังไม่เที่ยงเราเห็นเมื่อวานนี้วันนี้มันก็ผ่านไปแล้วมัน
 นก็เป็นสมมุติไปแล้วผ่านไปแล้วหรือมันตายไปแล้วอนิจจังไปแล้วเป็นทุกข์ไปแล้วเป็นอนัตตาไปแล้วแต่เรา
 ยังไปยึดติดมันอยู่เนี่ยอยู่ในใจเราว่าเนี่ยผิดที่เราสร้างทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง
 ต้องรับรู้ไม่รับเก็บอย่างเดียวให้มันผ่านไปโดยธรรมชาติของมัน
 เหมือนเครื่องบินมาก็ไม่ต้องไปวิตกวิจารณ์สังขารปรุงแต่งว่าเครื่องบินมันบินไปด้วยอะไรมีใบพัดเครื่องยนต์
 อะไรไม่ต้องไปรับรู้อะไร เพียงแค่รับรู้ว่าจะเอ!
 เครื่องบินก็พอแล้วไม่ต้องไปคิดต่อแล้วเราก็ไม่ต้องไปเป็นทุกข์กับเครื่องบินด้วยไม่งั้นเหมือนกับที่เราได้เห็น
 ได้ยินได้ทราบได้รู้สึกมาทั้งหมดนั้นแหละมันก็ผ่านไปแล้วอายุเราเท่าไรก็ยิ่งผ่านมากเราก็ได้ทุกข์มาก
 สุขเพราะดีใจที่ได้คิดได้ทำตามที่เราได้ความปรารถนาสุข เดี่ยวมันก็หายไปแล้วเปลี่ยนอีกแล้วทุกข์ไปอีก
 ยืน เดิน นั่ง นอนเนี่ยเราก็จะเห็นความเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ทำไมเดี๋ยวเราต้องยืน ทำไมเราถึงต้องนั่ง
 ทำไมเราจึงต้องนอน เราก็จะเห็นอิริยาบถของเราเนี่ยไม่เที่ยงที่เป็นทุกข์เพราะเราต้องเปลี่ยนยืน เดิน นั่ง
 นอนนานเกินไปนั่งยืนนานก็เป็นทุกข์ นอนนานก็เป็นทุกข์ เดินนานก็เป็นทุกข์
 นอนนานก็เป็นทุกข์อีกเนี่ยจะเห็นอนิจจังทุกอิริยาบถเลยต้องว่าอย่างนี้แล้วเราก็จะรู้
 รู้ตัวเนี่ยเขาเรียกสัมปชัญญะ เอาสัมปชัญญะรู้จิตรู้สติ รู้จิตเราว่าเอ!
 เนี่ยให้มันอยู่กับตัวเราเนี่ยไม่ให้มันไปไหนไม่ให้มันรู้ตามสติไปเพราะสติมันระลึกไปตามสัญญาอุปาทานไม่



รู้ที่ปีก็เดือนก็วันเนี่ยมันระลึก แล้วก็ฟุ้งซ่านกับการระลึกนั้นนะ

แล้วก็ระลึกถึงสิ่งที่ดีก็ตีใจไปหน่อยเนี่ย

และเดี๋ยวก็หายไปอีกแล้วเดี๋ยวสัมปชัญญะจิตรู้สึกที่จิตรู้สึกสัมปชัญญะรู้ตัวคือรู้จิตขึ้นมาเนี่ยเราก็เออ!

เนี่ยเราคิดเพลินไปแล้วปรุงแต่งไปซะไกลเลยไปเที่ยวซะไกลเลยเหมือนกับไปนิยายปรุงแต่งไปไกลเลยเรื่อง

นั้นเรื่องนี้มากมายกายกองเนี่ยเป็นเรื่องเป็นราว วิตกวิจารณ์สังขารปรุงแต่งเนี่ยเป็นเรื่องเป็นราว

แล้วก็ทำทุกขให้เกิดขึ้นกับตัวเอง แล้วก็เสียเวลาด้วย

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าผู้มีปัญญาอย่าอย่ามไม่ควรคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วไม่ควรคิดถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึงคืออนาคต

เพราะสิ่งเหล่านี้ผ่านไปแล้วจะเอามาเป็นปัจจุบันอีกก็ไม่ได้เหมือนเราโตจนแก่แล้วจะให้กลับไปเป็นหนุ่มเป็น

สาวอีกก็ไม่ได้

อนาคตที่ยังไม่มาอีกก็ไม่ว่าจะตายวันตายพรุ่งอีกไปคิดปรารถนาอย่างนั้นอย่างนั้นมันจะเป็นไปได้ได้อย่างไร

เมื่อมัน ยังไม่ถึงกาลสมัยสิ่งที่คิดได้แต่ทำไม่ได้เนี่ยก็เหมือนกับเราฝันนั้นแหละฝันทั้งที่ยังตื่นๆด้วย

เพราะฉะนั้นตื่นจากความฝันซะที่เถอะทั้งที่เรายังไม่ได้นอนเนี่ย

ให้เรารู้เอาไว้ว่าเนี่ยสิ่งที่เราฝันไว้เนี่ยมันไม่ถูกต้องไม่ได้ประโยชน์

พระองค์สอนให้ถือสาระประโยชน์ในปัจจุบันเนี่ย แล้วเราเกิดมาเพื่ออะไร?

เราเคยถามตัวเองบ้างหรือเปล่า? เราเกิดมาเพื่ออะไร?

ทุกคนเนี่ยเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ของความเป็นพ่อเป็นแม่เป็นบุตรภรรยาสามีเป็นลูกเข้าเหล่าหลานเป็นครูเป็น

นอาจารย์เป็นลูกศิษย์เป็นหมอเป็นพยาบาลเป็นคนใช้เป็นทหารตำรวจเป็นเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดินเนี่ยทุกคนต้อง

ทำตามหน้าที่ แล้วก็เกิดมาใช้กรรมคือกายกรรมมือตีนต้องทำงาน วชิกรรมปากต้องพูด

มโนกรรมจิตต้องคิดนึก แต่กายกรรมต้องไม่ฆ่าสัตว์ไม่ลักทรัพย์ไม่ประพฤติผิดในกาม

วชิกรรมต้องไม่พูดมุสาวาทไม่พูดส่อเสียดพูดคำหยาบคายไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

ใจต้องไม่โลภอยากได้ของใครฟรี

ไม่พยายามใครไม่เห็นผิดคลองธรรมที่ชอบเนี่ยจึงจะไม่มีเวรไม่มีกรรมกับใคร

ทุกคนก็ไม่อยากมีเวรกรรมแต่ทุกคนก็ยังมียกรรมมีเวรเพราะไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไรเนี่ยต้องบอกให้รู้ไว้ด้วยว่า

ถ้าเราจะปฏิบัติเนี่ยที่เราไม่อยากให้มีเวรมีกรรมมันก็ต้องทำจิตให้เราว่างไว้เสมอ

ในเมื่อจิตเราว่างแล้วมีแก้วมีเจ็บบีตายมัย? ในความว่าง ไม่มี มีทุกขมัย? ไม่มี อนิจจังมีมัย? ไม่มี

อนัตตามีมัย? ไม่มีเพราะอะไรจึงไม่มี? เพราะจิตมันว่างเนี่ยความว่างจึงคืออย่างนี้

เนี่ยพระพุทธเจ้าเหมือนไปเห็นคนแก่คนเจ็บคนตายแล้วก็กลับมาที่ตำหนักหรือพระราชวังของพระองค์แล้ว

ก็เห็นสาวสรรก้านัลในทั้ง๒๐,๐๐๐คนเนี่ยกลายเป็นคนแก่หมดเลยคนพวกนี้จะต้องกลายเป็นคนแก่หมด

ด รุ่งขึ้นไปอีกวันว่าอ้าว! ไปเห็นคนเจ็บคนแก่เมื่อวานนี้กลายเป็นคนเจ็บแล้วต้องเป็นคนป่วยแล้ว

สาวสรรก้านัลพวกนี้ก็ต้องเป็นคนป่วยหมด รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งไปเจออ้าว! ไข้ที่ป่วยแล้วตายแล้ววันนี้

เนี่ยพระองค์ก็เลยเบื่อหน่ายเหมือนกับอยู่ท่ามกลางซากศพในป่าช้าเนี่ยไม่มีความสุขเหมือนทุกๆวันเพราะ

มารู้ความจริงว่าเออ! เกิด แก่ เจ็บ

ตายแล้วพระองค์เป็นพระราชาพระองค์จะปกครองคนแก่คนเจ็บคนตายแล้วมันจะมีความสุขใหม่เนี่ยเราล



องค์คิดดูซิถ้าเราปกครองคนแก่คนเจ็บคนตายจะมีปัญหาหากเพียงใดเราบังคับให้คนนั้นคนนี่ทำการงานอะไรได้ทุกอย่างแต่บังคับแก่อย่าให้แก่นะอย่าให้เจ็บอย่าให้ตายนะบังคับไม่ได้เนี่ยพระองค์จึงสดใจ รุ่งขึ้นไปอีกวันก็ไปเจอสมณะผู้สงบเนี่ย

พอพระองค์เห็นสมณะผู้สงบเลยได้คุยบายในใจว่ามีร้อนก็มีเย็นเป็นเครื่องกำหนดว่าความร้อนก็มีเย็นแก้ความมืดก็มีความสว่างเป็นเครื่องแก้

หนทางที่จะแก่จะเจ็บจะตายคงต้องมีทางแน่นอนแล้วพระองค์ก็คิดว่าถ้าเราอยู่ปกครองคนแก่คนเจ็บคนตายเนี่ยคงจะไม่มีโอกาสได้รู้ความจริงว่าวิธีแก้ไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายเนี่ยคงคิดไม่ได้แน่เพราะฉะนั้นต้องออกบวชอย่างสมณะเนี่ยเพราะฉะนั้นต้องสงบสมณะแปลว่าผู้สงบ

อย่างพวกโยมไม่ต้องโกนผมห้ามเหลืออะไรก็เป็นผู้สงบก็ได้ทำจิตให้ว่างก็ในขณะที่จิตโยมก็ไม่มีคนแก่ในใจไม่มีคนเจ็บในใจไม่มีคนตายในใจความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ไม่มีในใจ รากะ โลภะ โทสะ โมหะ มานะทิฏฐิก็ไม่มีในใจนั่นแหละตอนนั้นเนี่ยจิตของโยมเป็นปกติแล้ว

ควรจะฝึกฝนอบรมให้มากขึ้นที่พระพุทธเจ้าว่ามรรคเป็นของที่ควรทำเจริญให้มากขึ้นที่มรรคหนทางเข้าถึงความพ้นทุกข์ดับทุกข์ที่ควรให้เจริญมากก็คือทำจิตของเราให้ว่างเรื่อยไปให้ดับให้หมด

สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์คือต้นหาความอยากที่ไหนก็คืออยากในรูปในเสียงในกลิ่นในรสในโณภูมิจึงพระในธรรมารมณีนี้อะไรเกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจึงพระ

ธรรมารมณแล้วก็สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์คือต้นหาความอยากได้ในรูปในเสียงในกลิ่นในรสในโณภูมิจึงพระ ในธรรมารมณเนี่ย นิโรธความดับทุกข์ก็ต้องดับที่รูป ที่เสียง ที่กลิ่น ที่รส ที่โณภูมิจึงพระ ที่ธรรมารมณเนี่ยเป็นนัยยะอันเดียวกัน

นิโรธเป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้งก็คือเราต้องดับมันเรื่อยไปต้องทำให้อยู่ตัวเลยให้เคยชินเลยเนี่ยที่เรียกว่านิโรธะความดับทุกข์เนี่ยควรทำให้แจ้งก็คือทำให้ชำนาญทำให้เคยชินแล้วมันจะดับเองนั่นนะด้วยความเคยชินนั้นพอรับรู้ไม่รับเก็บนั้นก็ว่างมันหายไปแล้วก็ดับไปแล้วก็ว่างไปแล้ว

มรรคควรเจริญที่นี้เราตาเห็นรูปก็ดับรูปเรื่อยไปหูได้ยินเสียงก็ดับเสียงเรื่อยไป จมูกได้กลิ่นก็ดับกลิ่นเรื่อยไป ลิ้นได้รับรสก็ดับรสเรื่อยไป ภายได้สัมผัสก็ดับร้อนหนาวฤดูฝนอะไรก็ดับเรื่อยไป

ใจได้รับรู้ธรรมารมณอย่างใดอย่างหนึ่งก็รูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจึงพระ

ธรรมารมณอย่างใดอย่างหนึ่งก็ดับเรื่อยไปให้จิตว่างเรื่อยไปเนี่ยให้เรารักษาจิตไม่ใช่ให้รักษาอารมณ์

รักษาอารมณ์ไปรักษาไม่ได้หรืออารมณ์ดีอารมณ์ร้ายเนี่ยรูปดีรูปร้ายเสียงดีเสียงไม่ดีกลิ่นหอมกลิ่นเหม็นรสชาดเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด เผื่อน ผาด ขม

จิตเนี่ยที่เราชอบที่เราไม่ชอบสัมผัสเนี่ยเหมือนฤดูหนาวที่มันก็ต้องหนาวเป็นธรรมดาของมัน

เราสู้เราก็ต้องหาวิธีป้องกันความหนาวก่อนต้องหาผ้าที่มันทำให้มันอบอุ่นได้ต้องหาไว้ล่วงหน้าก่อนที่มันจะหนาวป้องกันไว้ก่อนเพราะเรารู้แล้วว่ามันจะต้องหนาวพอหนาวจริงๆเราจะไม่ได้ไม่ทุกข์กับมันเนี่ยต้องป้องกันเอาไว้แต่แรกเหมือนพระองค์แสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเนี่ยเพื่ออะไร?

ก็เพื่อจะเตือนสติพระพุทธบริษัทอย่าให้อนิจจังไปเร็ว อย่าให้ทุกข์ไปเร็ว

อย่าให้อนัตตาไปเร็วอย่าให้แก่เจ็บตายไปเร็ว



ทำอย่างไรเราจึงจะอนิจจังช้าลงเป็นทุกข์ช้าลงเป็นอนัตตาช้าลงหรือแก่เจ็บตายช้าลงเนี่ยเราก็ต้องเป็นคนมีศีลมีธรรมเมื่อเรามีศีลมีธรรมแล้วเราก็ทุกอย่างก็จะอนิจจังช้าลงเป็นทุกข์ช้าลงเป็นอนัตตาช้าลงแก่เจ็บตายช้าลงอันเนี่ยเป็นเบสิคเลยต้องว่าทุกคนจะต้องพบทุกวันด้วยหมายถึงต้องพบคนแก่คนเจ็บคนตายไม่ว่าไปเหนือใต้ ออกอีสานภาคกลางที่ไหนจะพบคนอย่างเนี่ยแล้วเราก็โอบนโยโกมาหาตัวเราเนี่ยเดี่ยวตัวเราเองนี่แหละเที่ยวไปแแล้วเดี่ยวตัวเราเองก็ต้องเจอแก่ไปทุกวันเจ็บไปทุกวันเดี่ยวก็ตาย มัวประมาทมัวเมาที่พระองค์สอนไม่ให้ประมาท ไม่ให้ประมาทกับอะไร? ไม่ให้ประมาทกับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้แหละอย่าให้มันอนิจจังไปเร็ว อย่าให้เป็นทุกข์ไปเร็ว อย่าให้อนัตตาไปเร็ว แล้วทำยังงัยเราจึงจะเข้าใจอีกเมื่อทุกอย่างอนิจจังแล้วเนี่ยเราก็คิดเป็นอุบายในใจของเราเนี่ยเรารักอะไรเราก็รักความไม่เที่ยงรักอนิจจังเกลียดก็เกลียดอนิจจังในโลกนี้มีแต่อนิจจังไม่เที่ยงรัก เกลียดชอบไม่ชอบเนี่ยเราก็ไปรักความอนิจจังทั้งนั้นเลย รักทุกข์อีกทุกอย่างก็เป็นทุกข์ทั้งนั้นเลย อนัตตาแปลว่าเป็นของไม่ใช่ตัวตนไม่มีเรียกว่าว่าง รักอะไรก็รักความว่าง โกรธอะไรก็โกรธความว่าง หลงอะไรก็หลงความว่าง กลัวอะไรก็กลัวความว่างแล้วเราก็จะเห็นว่าเราโง่หรือเราฉลาด เราก็ต้องถามจิตเราช้าลงไปว่าเราโง่หรือเราฉลาด เราเป็นถึงครูเป็นถึงอาจารย์เนี่ย ถ้าเรายังโง่อยู่อย่างนี้ยังฉลาดไม่รู้เท่ามันแล้วเรายังเป็นครูโง่ๆได้ยังงัยจะมีอะไรไปสอนให้เด็กนักเรียนหรือลูกศิษย์ให้มันเฉลียวฉลาดนั้นนะเราจะต้องรู้ไม่ใช่ว่าเนี่ย

อาตมามาสอนก็ต้องบอกความจริงให้โยมรู้แล้วโยมก็จะได้อาความรู้ที่โยมรู้แล้วเนี่ยไปสอนต่อแล้วตัวโยมเองก็ไม่ต้องมาปฏิบัติด้วยแล้วก็พยายามสอนอบรมลูกศิษย์ไม่ให้ประมาทด้วยว่าเดี๋ยวมันจะแก่เร็วเจ็บเร็วตายเร็วเนี่ยอนิจจังไปอย่างรวดเร็วเป็นทุกข์อย่างรวดเร็วอนัตตาอย่างรวดเร็วแก่เจ็บตายไปอย่างรวดเร็วเพราะทุกอย่างอนิจจังเราไปรักไปชอบอะไรเนี่ยไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนเดี๋ยวก็เปลี่ยนอีกเปลี่ยนคนนั้นคนนี้อีกอะไรต่อมิอะไรวุ่นวุ่นวายกันนั้นแหละไปรักอนิจจังไม่เที่ยง แล้วก็ทุกข์ด้วย พอทีหลังเขาเกลียดแล้วเลิกแล้วไม่เอาแล้วอย่าร้างแล้วทีเนี่ยเป็นทุกข์รื่องหม่รื่องให้เสียอกเสียใจเนี่ยก็เพราะเราไปรักอนิจจังไปรักทุกข์เนี่ย แล้วอนัตตาเดี๋ยวก็หายจ้อยไปแล้วไม่กลับบ้าน

ไปมีไหมแล้วเนี่ยอนัตตาไม่ใช่ไปรอตายแล้วจึงจะอนัตตานะเนี่ยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งๆที่มันเป็นๆอยู่เนี่ยเราจะต้องรู้จักมันรู้เพื่ออะไร? รู้เพื่อละ เพื่อเว้น

เราละทีหนึ่งเว้นทีหนึ่งก็ว่างทีหนึ่งเพราะฉะนั้นเรารู้แล้วไม่เอาแล้วเราต้องกลัวมันกลัวทุกข์กลัวอนิจจังกลัวอนัตตานี้ แล้วเราจะได้ยืน เดิน นั่ง

นอนเป็นสุขสงบสุขไม่ต้องนึกถึงใครไม่ต้องไปวุ่นวุ่นวายกับใครไม่ต้องไปห่วงใคร ห่วงตัวเองนั่นแหละให้รักตัวเอง เวลาพระพุทธเจ้าสอนให้แม่เมตตาาก็ให้รักตัวเอง

วิธีแม่เมตตาทำยังงัย? เราก็ถามตัวเราเองนั่นแหละเรารักตาเราไหม

ตาสองข้างเนี่ยรักไหมไม่ใช่ตายายโน้นนะคนละอีกตาอีกกายนะทีนี้ต้องแม่เมตตากับตัวเองนะเราก็ถามตัวเองว่าเรารักตาเราหรือเปล่า ตาสองข้าง หูสองข้าง จมูกลิ้นแขนขาตาหูอาการ๓๒เรารักไหม?

เมื่อเรามีเมตตารักตัวเองอย่างไรแล้วนั้นนะพระพุทธรูปก็สอนให้แม่เมตตาความรักชนิดเนี่ยไปยังมนุษย์อื่นสัตว์อื่น เมื่อเรามีเมตตาตัวเองแล้วมีเมตตาคนอื่นแล้วเนี่ยเราจะได้ไม่ฆ่าเขา



เรามีเมตตาตัวเองแล้วมีเมตตาคนอื่นแล้วเราจะได้ไม่ขโมยของเขาใช้ที่ชอบขโมยเล็กได้แล้ว มีหลายคนอยู่ เลิกซะเขาลับหลังไม่รู้เท่าทันแต่มีเวรมีกรรมเหมือนกับเราต้องเลิกไม่เอา เมื่อเรามีเมตตารักเขาเราก็ไม่ต้องขโมยของเขา

เรามีเมตตาตัวเองแล้วมีเมตตาคนอื่นแล้วเราก็ไม่ไปละเมิดสิทธิของคนอื่นไม่ไปประพฤติผิดบุตตรภรรยาสามี เขาเพราะเรามีเมตตาเขา มีเมตตาแล้วเราก็ไม่หลอกลวงต้มตุ๋นใคร

มีเมตตารักตัวเองคนอื่นแล้วเราก็ไม่กินเหล้าเมายาไม่ชักชวนคนอื่นเขาไปกินเหล้าเมายาศีล๕ ศีล๘ ศีล๑๐ ศีล๒๒๗ของเราก็บริสุทธิ์

ทำไมจึงบริสุทธิ์เพราะเราไม่ได้ทำกรรมเราจึงไม่มีวิบากกรรมเราจึงเป็นผู้หลุดพ้นกรรมวิบากกรรมเหล่านั้นด้วยอำนาจเมตตาจึงเรียกว่าเมตตาเจโตวิมุตติ อันนี้ก็คืออย่างหนึ่งเนี่ย

กรุณาสงสารตัวเองพระองค์ก็สอนให้แม่ตัวเองด้วยถ้าสมมุติว่าตาเราบอดหูหนวกเป็นใบ้แขนขาพิการพิการไปเราสงสารตัวเองหรือเปล่า? สงสารแน่ๆเมื่อเรารู้จักสงสารตัวเองอย่างไรๆ

พระองค์ก็สอนให้แม่ไปยังมนุษย์ทั้งหลายอย่าไปทำให้เขาตาบอดหูหนวกเป็นใบ้แขนขาพิการพิการ

เมื่อเราสงสารตัวเองแล้วสงสารคนอื่นแล้วๆเราก็จะไม่ฆ่าเขา สงสารแล้วฆ่าเขาไม่ได้หรือฆ่าเขาไม่ลง

เมื่อเรามีกรุณาสงสารตัวเองแล้วสงสารคนอื่นแล้วก็ไม่ขโมยของเขาด้วย สงสารเขาจะไปขโมยของเขาทำไม

เมื่อเรามีกรุณาสงสารตัวเองแล้วสงสารคนอื่นแล้วเราก็ไม่ประพฤติผิดบุตตรภรรยาสามีเขาสงสารเขากลับเขาจะมีทุกข์เราก็ไม่เอาไม่ต้องไปล่วงเกินลูกหลานสามีภรรยาคนอื่นเขา

เมื่อเรามีกรุณาสงสารตัวเองแล้วสงสารคนอื่นแล้วเราก็ไม่หลอกลวงต้มตุ๋นใครเราก็จะมีคำสัตย์คำจริงไม่หลอกลวงต้มตุ๋นใครด้วยเนี่ยเพราะเรามีกรุณาความสงสารเขา

เมื่อเรามีกรุณาสงสารตัวเองแล้วสงสารคนอื่นแล้วเราก็ไม่กินเหล้าเมายาแล้วไม่ชักชวนให้ใครกินด้วยเนี่ย ศีล๕ ศีล๘ ศีล๑๐ ศีล๒๒๗ของเราก็บริสุทธิ์

ทำไมจึงบริสุทธิ์เพราะเราไม่ได้ทำกรรมเราจึงไม่มีวิบากกรรมเราจึงเป็นผู้หลุดพ้นกรรมวิบากกรรมเหล่านั้นด้วยอำนาจกรุณาความสงสารคือสงสารตัวเองด้วยสงสารคนอื่นด้วยมุทิตาพลอยยินดีพระองค์ก็สอนให้แม่ตัวเอง เราตาดีแล้วก็ไม่ทนสาธุกับตาของเราเนี่ยเพราะมันเห็นดีเห็นแจ้งไม่เป็นโรคตา

หูดีก็ไม่ทนสาธุกับหูเรา จมูกดีก็ไม่ทนสาธุกับจมูกเรา ลิ้นเราดีเราก็ไม่ทนสาธุกับลิ้นของเรา

กายเราดีเราก็ไม่ทนสาธุกับกายของเรา

เนี่ยจิตของเราดีไม่บริษิตไม่ฝันเพื่อนเราก็ไม่ทนสาธุกับจิตของเราที่ดีเนี่ย

เขาเรียกมุทิตาพลอยยินดีพระองค์ก็สอนให้แม่มุทิตาพลอยยินดีกับตัวเราเองก่อน

เมื่อเรามีมุทิตาเรารู้มุทิตาพลอยยินดีตัวเองแล้วมีความทราบซึ่งเข้าใจชัดในมุทิตาพลอยยินดีตัวเองแล้วพระองค์ก็สอนให้แม่มุทิตาไปยังมนุษย์อื่นสัตว์อื่นที่ใครมีตาดี หูดี จมูกดี ลิ้นดี กายดี

มีจิตดีเนี่ยเราก็ไม่ทนสาธุกับเขาแล้วเราก็ไม่ฆ่าเขาเพราะมีมุทิตาพลอยยินดีกับเขาเราก็ไม่ฆ่า

เรามีมุทิตาพลอยยินดีตัวเราแล้วมีมุทิตาพลอยยินดีคนอื่นแล้วก็ไม่ขโมยของเขา

ใครมีทรัพย์สินสมบัติดีๆเราก็ไม่ทนสาธุกับเขา ไม่ขโมยของเขา

ใครมีบุตตรภรรยาสามีดีเราก็ไม่ทนสาธุกับเขาไม่ไปล่วงละเมิดผิดศีลข้อ๓



ไปทำให้เขาเศร้าโศกเสียใจเนี่ยเพราะเรามีมูทิตาพลอยยินดีกับเขาไม่ไปล่วงละเมิดความรักของเขา
เมื่อเรามีมูทิตาพลอยยินดีตัวเองแล้วก็มีมูทิตาพลอยยินดีคนอื่นแล้ว

เราก็ไม่หลอกหลวงใครทำให้เขาเสียเวล่ำเวลาว่าเออ!

มูทิตาพลอยยินดีนะเธอมีสักจะเราไม่โกหกโกให้หัวไม่ไปหลอกหลวงเราไม่กินเหล้าเมายาแล้วก็มูทิตาพลอย
นดีกับตัวเราเองนั่นแหละที่เราไม่กินแล้วเราก็ไม่ทนสาธุกกับคนไม่กินด้วยคนอื่นที่ไม่กินด้วยศีล๕ ศีล๘
ศีล๑๐ศีล๒๒๗ของเราก็บริสุทธิ์

ทำไมจึงบริสุทธิ์เพราะว่าเราไม่ได้ทำกรรมเราจึงไม่มีวิบากกรรมเราจึงเป็นผู้หลุดพ้นอำนาจกรรมวิบากกรรม
เหล่านั้นด้วยอำนาจมูทิตาเจโตวิมุตติหลุดพ้นด้วยอำนาจมูทิตาพลอยยินดี

อุเบกขาวางเฉยพระองค์ก็สอนให้วางเฉย

ตัวเองนั่นนะฝึกวางเฉยให้ได้ไม่ต้องไปดูเห็นรูปแล้วเราไม่ต้องไปดูวางเฉยไม่ดูรูป วางเฉยไม่ฟังเสียง

วางเฉยกลิ่นหอมกลิ่นเหม็นอะไรวางเฉย มันจะเข้าจมูกก็วางเฉย รสชาติข้าวปลาอาหารเปรี้ยว หวาน มัน
เค็ม เผ็ด เผื่อน ผาด ชม

จิตก็วางเฉยไม่กินชะบั้งกินแล้วมันก็อดไม่ได้เดี๋ยวก็กินอีกซื้ออีกเสียเงินเสียทองเสียข้าวเสียของ

ก็วางชะบั้งหยุดกิน อุเบกขาวางเฉยไม่กินชะบั้ง แล้วเราก็วางเฉยเนี่ยทุกสิ่งทุกอย่างหมายถึงว่าตา หู
จมูก ลิ้น กาย

ใจเนี่ยกายทุกอย่างที่มันเคยไปเที่ยวไปแคว้นที่นั่นที่นี้ก็วางเฉยชะบั้งไม่ไปเที่ยวไม่ไปดูชะบั้งไม่ไปเสียเงิน
เสียทองเสียเวล่ำเวลา ไปเห็นแล้วเดี๋ยวทุกซ่จะเกิดไม่เอาไม่ไปวางเฉย

เมื่อเราวางเฉยตัวเองได้แล้วพระองค์ก็สอนให้แผ่อุเบกขาวางเฉยให้หมดเลยทั้งสรรพสิ่งทั้งมนุษย์โลก เทวโลก
มารโลก พรหมโลก หมื่นโลกธาตุแสนโกฏิจักรวาลเนี่ยไม่ต้องไปรู้ไปเห็นมันหรือกรู้แล้วเรื่องมาก

ปรุงแต่งมากวิตกวิจารณ์สังขารปรุงแต่งเยอะ

เมื่อเราอุเบกขากายในได้แล้วคือตัวเราแล้วก็อุเบกขากายนอกได้แล้ว

เราก็ไม่ฆ่าใครเพราะเราอยู่อย่างสงบอยู่ด้วยความว่าง

เราอุเบกขากายในได้แล้วอุเบกขากายนอกได้แล้วเราก็ไม่เป็นขโมยขโจรไม่ไปลักขโมยของใคร

เราอุเบกขากายในได้แล้วอุเบกขากายนอกได้แล้วเราก็ไม่ต้องไปประพฤตินิมนตรภรรยาสามีใคร

เพราะเราไม่ต้องการู้ไม่ต้องการเห็น

ใครจะสวยใครจะงามจะเป็นลูกเต้าเล่าหลานสามีภรรยาใครเราวางเฉยหมด

แล้วเราก็ไม่ต้องไปทะเลาะกับใครไม่ต้องเป็นทุกข์กับใคร

ที่นี้เราก็วางเฉยไม่ต้องไปพูดอะไรกับใครเราจะได้ไม่ต้องไปโกหกเดี๋ยวเรารู้อจริงบ้างไม่จริงบ้าง

เดี๋ยวไปพูดผิดเข้าเราวางเฉยก็จะได้พูดน้อยลงบ้าง

วางเฉยไม่ต้องไปกินเหล้าเมายาที่เคยกินแล้วก็ต้องเลิกให้หมด เนี่ยเราก็ศีล๕ ศีล๘

ศีล๑๐ศีล๒๒๗ของเราก็บริสุทธิ์ เพราะอะไรจึงบริสุทธิ์เพราะเราไม่ได้ทำกรรม

เราจึงไม่มีวิบากกรรมเราจึงเป็นผู้หลุดพ้นอำนาจกรรมวิบากกรรมเหล่านั้นด้วยอำนาจอุเบกขาการวางเฉย
เนี่ยเขาเรียกอุเบกขาเจโตวิมุตติหลุดพ้นด้วยการวางเฉย



แต่เอาตามากก็พลิกกลับอีกนัยยะหนึ่งรากเหง้าของอุปาทานก็คือเมตตา กรุณา มุทิตา
 อุเบกขานี้แหละนี่เรียกว่าจะผ่านเนี่ยยากมากกว่าจะผ่านด่านเมตตาเนี่ยเห็นอะไรก็รักก็ชอบไปหมดเห็นมียไ
 ด์ยินเสียงเพลงเสียงร้องอะไรก็เนี่ยผู้มีดนตรีในหัวใจเนี่ยเป็นต้นเหตุรากเหง้าของอุปาทานก็มุทิตาพลอย
 ยินดีก็ยินดีพอใจไฉนนั้นก็สวยไฉนนั้นก็งามเนี่ยเปล็ดเปล็นพลอยยินดีกับเขาไปหมดอุเบกขาเรารู้แล้วเราก็ละเว
 นหมดเลยเพราะจิตเราทรงความว่างต้องว่าอย่างนี้

แล้วเราก็จะได้ไม่มีทุกข์กับสิ่งเหล่านั้นไม่ต้องไปเป็นทุกข์กับเมตตา กรุณา มุทิตา
 อุเบกขานี้ต้องพิจารณาอย่างนี้แล้วเราก็ต้องมาพิจารณาซ้ำลงไปอีกว่าเออ!
 เมตตานั่นนะเป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะเรามีทุกข์เพราะเรามีเมตตาคือความรักใคร่
 เรามีทุกข์เพราะเรามีกรุณาความสงสาร เราจึงมีทุกข์
 เรามีทุกข์เพราะเรามีมุทิตาพลอยยินดีเนี่ยเหมือนวันเกิดวันตรุษสงกรานต์ปีใหม่หรือเจ้านายได้รับเลื่อนขั้น
 อะไรต้องหาเงินหาทองไปมุทิตาโมทนากับเขาเนี่ยมุทิตานี้ก็เป็นทุกข์ต้องขมจิตขมใจให้วางเฉยขมจิตขมใจใ
 ห้อุเบกขาวางเฉยก็เป็นตัวทุกข์เราต้องกำหนดรู้ทุกข์ที่เมตตา รู้ทุกข์ในกรุณา รู้ทุกข์ในมุทิตา
 รู้ทุกข์ในอุเบกขารู้ทุกข์แล้วเราก็จะได้พิจารณาเพิ่มว่าเมตตาเนี่ยเป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์คือเป็นต้นเหตุคว
 ามอยากเนี่ยความอยากในเมตตาอยากรักใคร่คนนั้นคนนี้รักหนุ่มรักสาวอะไรพวกเนี่ยรักของกินของใช้อะไร
 ไรเนี่ยทั้งนั้นเลยเป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ กรุณาความสงสารนั่นเองเป็นสมุทัยเหตุเกิด

ถ้าเราอยู่เฉยๆเราก็ไม่ต้องสงสารเราก็ไม่ต้องไปเป็นทุกข์เพราะเขา
 เนี่ยมุทิตาพลอยยินดีก็เป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์เพราะเราจะต้องไปมุทิตาคนนั้นคนนี้พลอยยินดีคนนั้นคน
 นี้เหมือนกับไปประจ้อประแจไปแสดงความรู้สึกนึกคิดกับเขาหน่อยก็เป็นทุกข์
 เนี่ยเป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์

อุเบกขาในการที่เป็นสมุทัยก็เพราะว่าเนี่ยเราว่างไม่จริงต้องว่าอย่างนี้ถ้าเราว่างจริงๆเราก็ไม่มีทุกข์มันว่างบ้
 างไม่ว่างบ้างทำให้เขาลบหลู่ดูหมิ่น

ถ้าวันไหนไปวัดไปวาอะไรยังไปเห็นว่าเถียงอะไรเนี่ยไปนิินทาวว่าร้ายยังไม่ว่างเลยเนี่ยจะโดนแบบนี้เข้าเพราะ
 ฉะนั้นเราต้องพิจารณาเนี่ยเป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์

นิโรธความดับทุกข์ต้องดับที่เมตตานั่นแหละต้องวางเฉยกับเมตตา
 นิโรธความดับทุกข์กับกรุณาก็ต้องวางเฉย นิโรธความดับทุกข์ในมุทิตาก็ต้องวางเฉย
 นิโรธความวางเฉยก็วางเฉยทั้งภายในภายนอกเลยรับรู้ไม่รับเก็บ นั่งหลับหูหลับตาชะบั้ง

ไม่รู้ไม่เห็นชะบั้ง นั่นแหละนิโรธความดับทุกข์ก็จะเกิดขึ้นแก่ใจเรานั้นแหละ
 ที่นี้มรรคหนทางให้เข้าถึงความพ้นทุกข์ดับทุกข์เราต้องทำความว่างชนิดเนี่ย
 ดับว่างเรื่อยไปไม่รักใคร่แล้วเจอใครสวยใครงามใครหล่ออะไรก็ว่างวางเฉยได้ยินเสียงไพเราะเพราะพริ้งเดีย
 วมันจะมาดังในใจที่ว่าผู้มีดนตรีในหัวใจเนี่ยก็ว่างให้หมด

แล้วเราก็ไม่มีทุกข์กับเสียงแล้วเราก็ดับเสียงได้แล้ว พอที่นี้เมื่อเราชำนาญในเมตตา กรุณา มุทิตา
 อุเบกขา คือวางเฉยได้ทั้งหมดแล้วเนี่ยความทุกข์ก็จะหมดไปสิ้นไปหายไปจากใจเราเนี่ยเขาเรียกว่าพิจารณา
 ชาติต้องพิจารณาทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคลงในเมตตา กรุณา มุทิตา



อุเบกขาเขาเรียกว่าพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลายเนี่ยคือพิจารณาเมตตาพรหมวิหารก่อนแล้วก็พิจารณาทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคก็หมายถึงพิจารณาอริยสัจจ์ ๔ ลงในเมตตา ที่แรกพิจารณาพรหมวิหาร ๔ ลงในศีล ๕ พิจารณาอริยสัจจ์ ๔ ลงในพรหมวิหาร ๔ แล้วว่างจากอริยสัจจ์ ๔ คือทำจิตให้ว่างหมดแล้วเนี่ยเขาเรียกเป็นการพิจารณาถึง ๔ ขั้นเป็นการพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลายเนี่ย เพราะฉะนั้นโยมต้องจำนัยยะอันใดอันหนึ่งให้ได้แต่ถ้าสรุปแล้วก็คือต้องว่างหมด แล้วเราก็จะอยู่อย่างสงบสุขสันติสุขเกิดขึ้นในใจเรา จะยืน เดิน นั่ง นอนเป็นสุข เนี่ยเมื่อมาประพฤติปฏิบัติแล้วเนี่ยไม่จำเป็นไม่ต้องพูดคุยกับใครเพราะพูดคุยมามากแล้วทำจิตให้ว่างเนี่ย เป็นการสั่งสมมรรคที่เราจะต้องว่างให้มากฝึกหัดตัดนิสัยความเคยชินเราเนี่ยเราไม่เคยฝึกหัดตัดนิสัยพ่อแม่ ครูบาอาจารย์สอนอะไรเราก็ไม่เชื่อทีนี้เราจะสร้างความสุข สงบสุข สันติสุขสร้างมรรคผลนิพพานให้เกิดขึ้นกับใจตัวเราเองนั่นแหละเราต้องปฏิบัติตามนี้

ไม่จำเป็นแล้วเราก็ไม่ต้องพูดเว้นไว้แต่เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไปบอกช่วยหาหมอหายาหรือว่ามาบอกพี่เลี้ยงเขาเนี่ย ไม่ต้องไปคุยกันไม่ต้องไปเอิกเกริกเฮฮาอะไรไม่ต้องไปทำเสียงก่อกวนรบกวนเขาเดี๋ยวเสียงไปเข้าหูเดียวทำให้คนอื่นเขาไม่ว่างไปชะงักด้วยจะเป็นบาปเป็นกรรมต้องว่าอย่างนี้เพราะอะไรจึงเป็นบาปเป็นกรรม? เพราะไปทำลายความสุขสงบสุขสันติสุขหรือไปทำลายความว่างของเขาแล้วจะเป็นเหตุให้เราเนี่ยว่างไม่สงบไม่ได้เขาเรียกสงบไม่ลงมันจะฟุ้งซ่านไปเพราะฉะนั้นเราอย่าไปทำให้มันเกิดเสียง

ในศีลของพระก็เนี่ยแกลังก่อกวนรำคาญให้แก่ภิกษุยังปรับอาบัติปาจิตตีย์เลยเนี่ยให้โยมรู้เอาไว้เนี่ยเพราะฉะนั้นพระองค์เนี่ยสอนให้อยู่เจียบๆเฉยๆทำจิตให้ว่างพิจารณาใน เดิน นั่ง นอน ให้อุระตัวคือรู้จักรู้สติไม่ให้ระลึกฟุ้งซ่านไป

ตอนนี้เรามาเป็นนักบวชแล้วเนี่ยความว่างที่แรกเหมือนกับบ้านเราเนี่ยที่แรกเราไปปลูกขึ้นมาแล้วเราก็ไปอยู่เหมือนกับศาลาเราเนี่ยก่อนที่โยมไม่มามันก็ว่างพอโยมมามันก็ไม่ว่าง เดี่ยวโยมไปมันก็ว่างอย่างเก่าอีกโยมเป็นอาคันตุกะ ทุกอย่างรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณก็เป็นอาคันตุกะเหมือนเราที่มานะเนี่ยเพราะฉะนั้นจิตเราก็ควรทำให้ว่าง รูปเป็นอาคันตุกะจรมาเดี๋ยวมันก็ปีกลงไป เสียงจรมาเดี๋ยวก็หายไป กลิ่นจรมาเดี๋ยวก็หายจางคลายไป รสมาสัมผัสมาเดี๋ยวก็หายไปหมดเป็นอุจจาระขี้เยี่ยวไปหมดนะ

เพราะฉะนั้นอย่าไปยึดติดมันเนี่ยเราจะรู้ความจริงตรงเนี่ยแล้วเราก็เนี่ยไม่ใช่ของยากเลยเห็นมัยเนี่ยเป็นธรรมะสูงสุดของพระพุทธเจ้าเลยเนี่ยทำจิตให้ว่างจะเข้าถึงนิโรธะความดับทุกข์คือดับอารมณ์เราเนี่ย อารมณ์คือรูป คือเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณไม่ใส่ใจมันนะตอนเนี่ย

เราต้องทำจิตของเราให้ว่างจากอารมณ์แล้วจิตเราจะได้ออกจากอัสวะแล้วจิตเราก็จะอยู่เหนือเวทนาไม่สุขไม่ทุกข์ไม่ดีใจไม่เสียใจจิตเราว่างแล้วพระยามัจจุราชก็มองไม่เห็นจิตเราด้วย

แล้วเราก็ง่ายต่อการเป็นพระอรหันต์ด้วยข้ามรูปฌานรูปฌานไปเลย

เนี่ยว่างหมดเลยเวลาจะนิพพานเนี่ยว่าง

สัมมาทิฐิเห็นชอบเห็นอะไรชอบๆเนี่ยไปนิพพานไม่ได้หรือทำให้โยมรู้ไว้เถอะถ้าจะไปนิพพานต้องจิตว่างอยู่

างเดียวไม่มีความเห็น



สัมมาสังกัปปไปคําริเรื่อนั้นเรื่อนี้ที่ชอทุกก็ไปนิพพานไม่ได้เนี่ยพวกนั้นนะโกหกทั้งนั้นนะเนี่ยให้คำ
ริชอบแล้วจะไปไหนก็ติดแหมจะอยู่ตรงนั้นนะชอตรงไหนก็ติดอยู่ตรงนั้นไปนิพพานไม่ได้ต้องว่างจากการดำ
ริ

สัมมาวาจาการพูดจาชอพูดทั้งวันทั้งคืนเรื่อยเรื่อยขึ้นอย่างนี้ก็ไปนิพพานไม่ได้หรือต้องว่างเนี่ยจำไว้ให้
ดีนะพวกขึ้นทั้งหลายไปนิพพานไม่ได้

สัมมากัมมันโตไ้อ้ที่ทำการทํางานการงานชอทำนั่นทำนี่ที่ชอทุกก็ไปนิพพานไม่ได้เนี่ยเหมือนกับมีโมหะหลง
งติดอยู่ในงานนั้นนะ สัมมาอาชีโวอาชีพอชอโยมจะไปทำอาชีพอะไรในนิพพานไหนบอกอาตมาดูสิ

เพราะฉะนั้นสัมมาอาชีโวอาชีพอชอก็ต้องว่างเราจะไปนิพพานแล้วก็ต้องว่าง

ไปมัวเพลินทำมาค้าขายได้เงินได้ทองโยมก็ไปนิพพานไม่ได้หรือ

สัมมาสติระลึกรชอก็ต้องตัดทิ้งเลยเดี๋ยวจะไประลึกถึงพ่อ แม่

พี่น้องทรัพย์สินสมบัติบุตรภรรยาสามีเนี่ยต้องตัดทิ้งเลยถ้ายังมีระลึกถึงสัมมาสติระลึกรถึงคนนั้นคนนี้อยู่ที่เร
าชอขุ่กันนั้นไปนิพพานไม่ได้หรือ สัมมาสมาธิตั้งใจมั่นชอตั้งใจมั่นกับความว่างอย่างเดียว

ถ้าไปตั้งมั่นอย่างอื่นผิดหมดต้องว่าอย่างนี้ต้องตั้งใจมั่นกับพระนิพพาน นิพพานัง ปรมัง

สูญญังต้องว่างอย่างเดียวเนี่ยจึงจะไปได้เนี่ยให้โยมรู้ไว้ว่าเออ!

เนี่ยนิพพานเนี่ยง่ายเลยถ้ามาเจออาตมาสอนง่ายมากเราอยากไปหรือเปล่าชาติเนี่ย

อาตมาเนี่ยทำทายพวกโยมเนี่ยโยมว่าโยมมีปัญญาโยมมีความสามารถทำจิตให้ว่างจนเข้านิพพานโยมก็จ
ะพันทุกข้ไปเนี่ย โยมต้องเอาจริงให้ได้เนี่ยที่โยมตั้งใจว่าจะมาที่วัน ๓วัน

๗วันเนี่ยโยมต้องพยายามให้ได้แล้วโยมก็จะมีความสุขกับความว่างไม่ต้องไปมีปัญหาลี้ภัยไม่ต้องไปมีอ
ะไรตามมีตามได้ อาตมาเมื่อเดี๋ยวยังไม่ค่อยอยากฉันเลยเหลือเต็มบาตรทุกวัน(หัวเราะ)ให้โยมรู้ไว้

เดี๋ยวโยมจะมาถามพระอาจารย์ทำไมพระอาจารย์ฉันเมื่อเดี๋ยวจึงอ้วน?

อาตมาฉันวิตามินรวมทุกวันใส่บาตรทุกวัน

เดี๋ยพรุ่งนี้โยมก็จะเห็นเองอาตมาเนี่ยฉันเมื่อเดี๋ยวจริงๆไม่ได้มีกิมมืออะไรกับใคร

เพราะฉะนั้นโยมก็มักน้อยสันโดษที่จะกินจะได้ตัดภาระทุกข้ขึ้น เดีน ัน

นอนจะได้ไม่ปวดเมื่อยไม่ต้องปวดขี้ปวดเยี่ยวเร็วต้องว่าอย่างนี้(หัวเราะ)เนี่ยอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตาเนี่ยเราจะต้องรู้ตามความเป็นจริงอย่างนี้ไม่ใช่เป็นของลึกลับซับซ้อนอะไรเลยเนี่ยเป็นธรรมชาติที่พระ
องค์สอนไ้อ้ที่พวกครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่มันเข้าไม่ถึงไม่รู้หรือเสียเวลาเปล่า

โยมไปปฏิบัติเป็นปีก็ไม่ได้เรื่องอะไร เนี่ยฟังอาตมาเดี๋ยเดี๋ยโยมเข้าใจแล้วเนี่ยแค่เนี่ยต้องถามโยมว่า

โยมมีเมตตาจริงหรือเปล่า? จริงต้องไปนิพพานได้ โยมสงสารจริงหรือเปล่า? สงสารจริงก็ไปนิพพานได้

ที่พระอาจารย์เทศน์เรื่องเมตตาเจโตวิมุติ กรุณาเจโตวิมุติ มุทิตาเจโตวิมุติ

อุเบกขาเจโตวิมุติเนี่ยต้องแบบนี้แล้วก็ได้

ถ้าโยมไม่จริงโยมยังโกหกตัวเองอยู่แล้วยังไปไม่ได้ยังไปโกหกคนอื่นอีกเนี่ยหลายต่อเลยต้องว่าอย่างนี้โทษ
ทุกข้มีเวรมีกรรมอีกแล้วโยมเข้ามาเนี่ยปรารถนาอะไรกันเนี่ยต้องถามอย่างนี้

เนี่ยอาตมาสอนง่ายๆต้องการให้โยมรู้มากให้โยมถามอาตมาเนี่ยโยมอยากรู้เรื่องอะไรไปถามเลย.... ให้โยม



ถามได้ไม่ต้องกลัวอาตมาตอบไม่ได้ด้วย(หัวเราะ)..เอาซีเนี่ยใครอยากรู้อะไรถามเลยอาตมาเนี่ยผู้
สามารถ..พูดง่ายๆขอให้โยมปฏิบัติให้ได้เสียก่อนใ้ยากๆอาตมาไม่กลัวหรอกเพราะอาตมาปฏิบัติทั้งยากที่
ง่าย

ปฏิบัติยากมาแล้วๆก็มาพิจารณาว่าอย่างไรหนะมันจึงจะง่ายเนี่ยอาตมาเทศน์มาสอนได้หมด...เนี่ยอาตมา
เป็นอาจารย์ใหญ่แล้วตอนเนี่ยพวกโยมเนี่ยเหมือนอนุบาลของอาตมา

มีอะไรก็ตามไม่รู้จะได้อตอบให้รู้(หัวเราะ)แล้วก็หายากที่จะเหมือนอาตมาเนี่ยความรู้ที่อาตมา..เนี่ยหนังสือเนี่ย
วิทยานิพนธ์เนี่ยเล่มเดียวเนาะอาตมาเนี่ยเล่ม๖แล้วเล่ม๗

กำลังเขียนอยู่เนี่ยธรรมะที่อาตมาเขียนเนี่ยแล้วก็แจกฟรีด้วยตัวเองแจกให้โยมอ่าน...อาตมาเนี่ยสามารถแตก
กถานทั้งพระวินัยทั้งพระไตรปิฎกเลยต้องว่าอย่างนี้ทั้งธรรมทั้งวินัยอาตมาเนี่ยประพฤติปฏิบัติตามโอวาทข
ของพระพุทธเจ้าอยู่ตามป่าตามเขาไม่ต้องพูดกับใครนานเป็นปีไม่ต้องคุยกับใครได้

อย่างโยมไม่ได้คุยจะออกแตกตาย(หัวเราะ)อยู่ป่าอยู่เขาน่ากลัวด้วยทั้งผี เสือ

ข้างอะไรมีทั้งนั้นหลวงพี่ๆเสียงเย็นๆอย่างนี้ก็มี(หัวเราะ)ฝึกกองก้อยๆอะไรมีทั้งนั้นเนาะอาตมาเจอมาทั้งนั้น
เพราะฉะนั้นอาตมาเนี่ยผ่านวิฤติมาแล้วเลยเห็นเป็นธรรมดาหมดแล้วเดี๋ยวนี้ไม่มีอะไรใครจะมาหลอกอะไร
พระอาจารย์ก็ยินดีให้หลอกนะแต่อาตมารู้ว่าโยมหลอกแล้วอาตมาก็ไม่เข้าไปใกล้ก็ไปไกล(หัวเราะ)ไม่มาใ
ใกล้..อยากรู้อะไรถามซีเนี่ย...อาตมาเนี่ยเดียวเทศน์ทุกวันเนาะมาเนี่ยเทศน์อยู่องค์เดียวเนี่ยวิธีการเทศน์อาตม
าไม่เหมือนใครหรอกไม่มีใครเหมือนเป็นธรรมชาติเป็นธรรมดาอย่างเนี่ยเอาของจริงมาเทศน์

โยมก็รู้ทั้งนั้นเนาะที่อาตมาเทศน์ไม่ใช่โยมไม่รู้เนาะแต่โยมไม่สามารถจดลำดับหรือจัดระเบียบให้มาเป็นเรื่องมร
รคเรื่องผลเนี่ยเอาซีใครอยากรู้อะไรถาม...

ชนะชัย เมฆา ผู้ถอดความและจัดพิมพ์

วันพุธที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เวลา ๑๔.๐๔ น.