



โมทนาสาธุสาร

ฉบับเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๔

เรื่อง ดับอารมณ์ที่ใจเรา

วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เจตนาที่พระองค์สอนว่าการไม่ทำบาปทั้งปวงการทำกุศลให้ถึงพร้อมชำระจิตใจของตนให้ขาวรอบ การไม่ทำบาปทั้งปวงเราก็ต้องมีขันติอดกลั้นอดทนไว้ อยากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดกาเม มุสา กินเหล้าเมายาเราก็อดกลั้นอดทนไว้แล้วเราก็ไม่ทำบาปทั้งปวงได้ด้วยขันติ เมื่อเราไม่ทำบาปได้แล้ว มันไม่อยากจะทานหมายถึงว่าการทำกุศลให้ถึงพร้อม มันไม่อยากจะทำมันขึ้นก็เขี่ยขึ้นที่ร้านก็อดทนต้องมีขันติธรรมอดทนทำทานไป อดทนรักษาศีลไป หมายถึงว่ามีขันติอดทนให้ทานไปไม่อยากจะทำก็มากน้อยไปตามกำลังไม่ต้องฝืนจนเกินไปแต่ก็ขอให้ทำ ไม่อยากรักษาศีลก็มีขันติอดทนรักษาไป ไม่อยากประพฤติเนกขัมมะก็อดทนประพฤติเนกขัมมะไป ไม่อยากใช้ปัญญาก็อดทนใช้ปัญญาไป ขึ้นเขี่ยขึ้นที่ร้านก็มีขันติอดกลั้นอดทนไป อดทนอะไรไม่ได้ก็ต้องมีขันติอดทนให้ได้ ไม่มีสิ่งจจะก็พยายามอดทนให้มีสิ่งจจะให้ได้ ไม่มีอธิษฐานเพื่อการปรารถนาเพื่อความวิมุตติหลุดพ้นก็มีขันติอดทนอธิษฐานไปปรารถนาไป ไม่มีเมตตารักใคร่ในทาน ในศีล ในเนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สิ่งจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขาที่อดทนรักเมตตาที่จะทำความดีไป อุเบกขาวางเฉยได้แล้ว อุเบกขาเนี่ยเป็นตัวละโมหะความหลง การที่เราฝึกอดทนที่หนึ่งเท่ากับเราวางเฉยที่หนึ่ง เมื่อเราวางเฉยที่หนึ่งก็แสดงว่าจิตของเราจะวิมุตติหลุดพ้นที่หนึ่ง เราหัดอดทนอดกลั้นทุกอย่างอดทนต่ออารมณ์ทุกอย่างเราก็วิมุตติหลุดพ้นจากอารมณ์ทุกอย่างในขณะที่เรามีขันติอดกลั้นอดทนนั้น เมื่อเรามีอดทนแล้วใช้ถึงที่สุดเมื่อถึงที่สุดแล้วก็เป็นอัตโนมัติวางเฉยได้ในอารมณ์ทั้งปวง เมื่อเราวางเฉยได้ในอารมณ์ทั้งปวงแล้วเนี่ย เพราะเราสิ่งที่เราทำมาแล้วหมายถึงว่าเมื่อเราทำมาแล้วพระองค์ก็สอนไม่ให้ยึดติดอีก ชำระจิตใจของตนให้ขาวรอบนั้นนะทั้งดีทั้งชั่วนั้นนะอดทนการไม่ทำบาปทั้งปวงแล้วก็ไม่ต้องไปติดมันเราทำความดีให้ถึงพร้อมได้แล้วท้ายสุดมันก็ต้องตายหรือวิมุตติหลุดพ้นจากความดีความชั่วนั้น วิมุตติหลุดพ้น การที่เราวิมุตติหลุดพ้นจากดีจากชั่วนั้นแหละที่พระองค์เรียกว่ามรรคหนทางเข้าถึงความดับทุกข์หรือเกิดเป็นผลคือดับทุกข์ได้คือดับทุกข์ใจเราได้จนกระทั่งไม่มีอะไรในใจว่างเปล่าจากใจหรือว่างเปล่าจากความรู้สึก ว่างเปล่าจากอารมณ์นั้นแหละไม่มีอารมณ์ปัจจุบัน ไม่ได้นึกถึงอารมณ์อดีตก็สูญหมดนะ นิพพานัง ปรมมัง สูญญังก็จะเกิดขึ้นในใจเนี่ยนิพพานัง ปรมมัง สูญญังถ้ายังไม่ตายก็เรียกนิพพานัง ปรมมัง สุขังเพราะเราไม่ทำอารมณ์ให้เกิดขึ้นแล้วดับอารมณ์ได้แล้วนิโรธะความดับทุกข์ดับอารมณ์ได้แล้วแต่เรายังมีชีวิตอยู่เราก็ต้องปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ใครก็คิดว่าข้าบรรลुพระอรหันต์อย่างนั้นอย่างนี้แล้วก็ไปร่วมเวรร่วมกรรมทำผิดอาบัติใ้พวกนี้ไม่อยู่ในสาย



ตา

ถ้ายังคิดว่าพระองค์ยังกำชับกำชาไว้ว่าให้มีสติวินัยคือให้ระลึกถึงพระวินัยคือข้อห้ามเห็นมัยเนี่ยพระองค์เนี่ยรอบครอบละเอียดถี่ถ้วนไม่ให้ประมาท

ใครคิดว่ากูแก่กูบรรลุนิพพานแล้วก็ไม่มีความกลัวอะไรแล้วก็ล่วงพระธรรมพระวินัยพวกเนี่ยประมาททั้งนั้นตายแล้วลงอเวจีมหานรกหมด

พระอรหันต์เจ้าแล้วแม่ท่านทำอะไรบ้างครั้งเลยเกิดไปเนี่ยพระองค์ก็ยังให้สติวินัยให้ระลึกถึงพระธรรมวินัยคือระเบียบที่พระองค์วางไว้เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ชนกายหน้าหรือรุ่นหลังที่จะมาเนี่ยไม่งั้นก็จะเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี เพราะฉะนั้นต้องมีหิริ โอตตปปะมีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาปอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นหิริ

โอตตปปะนี่จึงเป็นธรรมอันสำคัญทำให้ไม่ประมาทให้มีความละเอียดอยู่เสมอให้มีความเกรงกลัวอยู่เสมอกลัวตัวเองจะไม่พ่นทุกข์จะต้องไปใช้เวรใช้กรรมหิริ

โอตตปปะนี่จึงเป็นมรรคเป็นหนทางเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอนอน เนาะที่พูดมาแต่ต้นนี่ก็อาศัยหิริโอตตปปะถ้าไม่มีหิริ โอตตปปะยื่น เดิน นิ่ง

นอนนี่พระอยู่ในป่าในเขาไม่มีใครรู้ทำผิดทำอะไรไม่มีใครรู้เพราะฉะนั้นจึงต้องมีหิริ

โอตตปปะต้องมีพระธรรมวินัยเป็นเครื่องระลึกลับ

จะอยู่ในป่าก็ตามอยู่ในบ้านในเมืองก็ตามอยู่ในป่าช้าป่าชฎอยู่ในถ้ำลอมฟางก็ตามพระองค์สอนให้ระลึกถึงพระธรรมวินัยตลอดเวลาคือให้มีหิริ โอตตปปะอยู่ตลอดเวลา

เหมือนปัจเจกขณะคือต้องพิจารณาทุกขณะจะกินจะดื่มอะไรเนี่ย

พิจารณาทุกขณะก็จะเห็นความเป็นอนิจจังทุกขณะ

แล้วก็ที่เรากินเรากินเพราะอะไรแล้วก็เราใช้ๆเพราะอะไรเราใช้เพราะความทุกข์

เพราะเราหิวบ้างเราจะนั่งสบายยืนสบายนั่นนะเรามีทุกข์แล้วจึงเปลี่ยนจะยืน เดิน นิ่ง

นอนก็ต้องพิจารณาทุกขณะ

แม้กินแล้วในขณะที่กินก็ยังต้องพิจารณาเป็นธาตุอีกธาตุปัจเจกคือพิจารณาเป็นธาตุอาศัยธาตุพึ่งธาตุจึง

เป็นอยู่ด้วยธาตุสี่ชีวิตตลอดไปวันหนึ่งวันหนึ่งไม่เห็นแก่กินไม่เห็นเห็นแก่นอนไม่เห็นแก่ความโลภ ความโกรธ

ความหลงให้เพียงเห็นแค่เป็นธาตุเพราะเราจะต้องแก่ ดิน น้ำ ไฟ ลมเนี่ยคำว่าเห็นเป็นเพียงธาตุก็คือดิน น้ำ ไฟ ลมเนี่ยเพราะทำให้เมื่อเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยดิน ด้วยน้ำ ด้วยลม ด้วยไฟ

เนี่ยเขาเรียก**วิโรคะปัจฉัย** ทำให้เป็นปัจฉัยถึงสิ้นความเสื่อมซึ่งชีวิตอายุและสังขาร

เมื่อกินแล้วใช้แล้วพระองค์ก็ยังให้พิจารณาเป็นอดีตปัจเจกอีกเห็นความสิ้นความเสื่อมของมันให้เห็นความเป็นอนัตตาของมันไม่ให้ประมาทเมื่อพระองค์สอนอย่างนี้พระ

เถรที่มีใจเคารพใน**พระธรรมวินัยเลือกใช้ด้วยตนเอง**

มันสิ้นไปเสื่อมไปในแต่ละวันเนี่ยมนุษย์ก็หมดไปสิ้นไปแต่ละวันแล้วเรากำลังทำอะไรกันอยู่เนี่ยเหมือนพระ

องค์ก็ยังทิ้งพระสังฆธรรมไว้ให้พิจารณากันเองอีกวันคืนล่วงไปอย่างนี้ท่านกำลังทำอะไรกันอยู่

ท่านกำลังคิดอะไรกันอยู่ ท่านกำลังปฏิบัติอะไรกันอยู่

เนี่ยเหมือนพระพุทธเจ้าท่านสอนกำหราบปราบปรามเอาไว้ให้เตือนสติให้มีสติระลึกอยู่รู้ว่าเราเนี่ยเป็นผู้แส



วงหาความวิมุตติหลุดพ้นเพื่อมรรคผลนิพพาน ไม่ใช่บวชมาเพื่ออะไร ที่พระองค์แสดงไว้ว่า ถ้าใครถามว่าท่านทั้งปวงปฏิบัติเพื่ออะไร? เพื่อความดับไม่มีเชื้อ แล้วอะไรเป็นเชื้อแล้วเราจะต้องดับอะไร ให้ท่านทั้งหลายว่าจงรู้ไว้เถิด ว่าอารมณ์เนี่ยเป็นเชื้อ ฉะนั้นการดับทุกข์ก็ต้องดับที่อารมณ์ที่ใจของเราเนี่ย นิโรธะความดับทุกข์ก็ดับอารมณ์ที่ใจเรา อย่าให้ใจเรามีเชื้อของอารมณ์

เมื่อใจเราไม่มีเชื้อของอารมณ์แล้วสิ่งต่างๆมันก็รู้แล้วละไป ไม่ว่าจะป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสหรือจะเป็นปัจจัย๔หรือจะเป็นอะไรก็รู้แล้วก็ละไปหมดไปสิ้นไปหายไปหมดไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลยทั้งสิ่งต่างๆทั้งรูป เสียง กลิ่น รส

สัมผัสหรือทรัพย์สินสมบัติบุตรภรรยาสามีตายกันทั้งโลกทั้งกันทั้งโลกกองกันไว้ทั้งโลกทรัพย์สินสมบัติเงินทองไม่ว่าที่ดินบ้านเรือนไม่ว่าของกินของใช้ใดๆเนี่ยทั้งกันเคลื่อนภาคอิเร็กเกะกะไปหมดเหลือแต่ซากปราสาทบ้านช่องก็เหมือนปราสาทร้างหรือเรือนร้างไม่มีใครเอาติดตัวไปได้แสดงถึงความเป็นอนิจจังอนัตตาที่เราจะต้องทรงปัญญาพิจารณาเห็นรู้อยู่ทุกขณะยื่น เดิน นั่ง นอนหรือทุกลมหายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้าก็ไม่เที่ยงหายใจออกก็ไม่เที่ยง หายใจเข้าไปแล้วไม่ออกก็เป็นทุกข์ หายใจออกไปแล้วไม่เข้าก็เป็นทุกข์ใช้การเข้าการออกเนี่ยมันก็เป็นเพียงอารมณ์ใช้จิตที่รู้อารมณ์นั้นนั่นะก็เห็นความเป็นอนัตตาของอารมณ์ของอารมณ์ด้วยของลมด้วยที่มันเข้ามาออกจากร่างสังขารเห็นความอนิจจังเปลี่ยนแปลงทุกขณะทั้งลมเข้าลมออก ออกแล้วไม่เข้าแล้วไม่ออกก็ทุกข์เกิดแล้วมันจะตาย ที่มันเป็นทุกข์เพราะอะไร

เพราะเป็นทุกข์เพราะมันจะตายแล้วเราก็พิจารณาดูทุกข์ที่จะตายนั้นนั่นะใช้ตายนั้นนั่นะจะต้องสูญไม่มีเหลือ นั้นนั่นะ ตายสูญเขาเรียกตายสูญไม่มีอะไรเหลือเราจะต้องพิจารณาพิจารณาทุกวัน

เราทุกวันถึงเราไม่พิจารณาเราก็เห็นทุกวันตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รสน

ใจต้องคิดต้องนึก คือต้องคิดนึกไปตามอารมณ์เนี่ยแต่ไม่มีสติไม่ได้ระลึกถึงพระธรรมไม่ได้ระลึกถึงพระวินัย ใจก็ส่งออกไปเรื่อยๆตกเป็นทาสของอารมณ์

จิตเป็นทาสของอารมณ์หรือเป็นขี้ข้าของอารมณ์เหมือนวัวเหมือนควายที่ถูกอารมณ์จูงไป เหมือนควายโยงโดนอารมณ์มันเชือดมันฆ่าตกเป็นทาสของอารมณ์ตกเป็นทาสของกิเลสแล้วก็ตกเป็นเป็นทาสของตัณหาอยากไปเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุดไม่รู้จักจบจักสิ้นจะอยู่เหนือใต้ตะวันออกอีกอีสานภาคกลางอีกอยู่ป่า อยู่เขาอยู่ท้องทะเล จิตใจไม่สงบเพราะอารมณ์อย่างนี้ว่ามันไม่สงบมันฟุ้งซ่านเพราะอะไร

มันฟุ้งซ่านเพราะอารมณ์ที่มันคาใจอยู่มันติดใจอยู่ มันไม่เชื่อพระพุทธเจ้ามันอกตัญญูต้องว่าอย่างนี้ มันอกตัญญูไม่เชื่อพระพุทธเจ้ามันคือแล้วมันก็เจ็บแล้วมันก็ตายไปไม่มีสรณะที่พึ่งอันใดเลยเนี่ยตายอย่าง หมูหมาป่าไถ้วควายอะไรที่เขาตายกันนั้นนั่นะมันตายกันอย่างนี้ มันไม่มีสติไม่มีปัญญา

มันไปนึกถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้นึกถึงรูป เสียง กลิ่น รส

โณฐัพพะสัมผัสนั่นะเป็นอัญญัตตฤทธเทศหมดพวกนี้ถือศาสดาอื่นไปเชื่อรูปเป็นศาสดา เชื่อเสียง เชื่อผิวเชื่อเมียเชื่อสามีเชื่อลูกเชื่อหลานเชื่อทรัพย์สินสมบัติเนี่ยอัญญัตตฤทธเทศหมด

เนี่ยที่พระเณรตายแล้วไปตกนรกหมกไหม้หมดเป็นเพราะอัญญัตตฤทธเทศแทนที่จะนึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระอรหันต์เจ้าเนี่ย



ที่นี้ก็รู้ว่าไปตกนรกเพราะอะไรตกนรกเพราะอัญญาตัสตฤเทศคือศาสดาคือเชื่อถือ
ใช้คำว่าเชื่อถือเชื่อพ่อเชื่อแม่เชื่อพี่เชื่อน้องเชื่อนุตรภรรยาสามีเชื่อหมอเชื่อยาดีเนี่ยอัญญาตัสตฤเทศทั้งนั้น
ตายไปตกนรกหมกไหม้กันมากมายกายกองเลยไม่ได้คิดไม่ได้นึกไม่มีหิริไม่มีโอตตปะทั่งที่เป็นนักบวชที่ค
รองผ้ากาสาพวกพัคตรของพระพุทธเจ้าหรือธงชัยพระอรหันต์ที่ถ่ายผ่องแล้วที่จะมุ่งความวิมุติหลุดพ้นที่จะต้
องทำความสิ้นทุกข์ให้เกิดขึ้นด้วยสติและปัญญาด้วยญาณความรู้ที่จะต้องพิจารณาให้เข้าใจต้องรู้แจ้ง
ไม่อย่างนั้นแล้วมันก็ต้องตกเป็นทาสของอารมณ์เวียนว่ายตายเกิดนับภพนับชาติไม่ได้เพราะสิ่งเหล่านี้เป็น
นทุกข์เป็นทุกข์เพราะเราสำคัญมั่นหมายว่านั่นเป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้องเป็นบุตรภรรยาสามีเป็นลูกเฝ้า
เหล่าหลานเป็นทรัพย์สินสมบัติของเรา

ที่ไ้เรที่นาที่สวนที่อยู่กินทั้งหลายเนี่ยมันมาเป็นอารมณ์มารังควาญนะหมายถึงว่ามันทำให้เราอยู่นิ่งอยู่เฉย
ไม่ได้คำว่ารังควาญ เหมือนเราจะนั่งชะหน่อยหนึ่งไปยืน เดิน นั่ง นอนสักหน่อยหนึ่งไอ้พวกนี้มารังควาญเรา
ต้องบัตรังควาญมันทั้งบัตทั้งรังควาญทำให้เรายืน เดิน นั่ง นอนไม่เป็นสุข
ถ้าเราไม่ขจัดอารมณ์ไม่ขจัดขยะอารมณ์ที่สั่งสมไว้มันก็จะเหมือนที่จะมีรังควาญอย่างนี้แล้วเราก็หลงไปโท
ษนั่นโทษนี้ไม่ได้โทษว่าเราไม่มีปัญญาโง่เขลาเบาปัญญาแล้วคิดว่ากูแ่กูเก่งกูดีเนี่ยพวกเนี่ยนำความวิป
ตติขบหายมาให้แก่ตัวเองทั้งนั้น

เพราะจิตไม่เป็นจิตไม่เป็นตัวของตัวเองเลยเหมือนกับผีสิงหมายถึงว่าตัวอยู่นี้แต่ใจไปอยู่ที่ไหนก็เไม่รู้เนี่ยเห
มีอนชาคคพทิวัญญาณไม่ได้อยู่ครองร่างจิตไม่เป็นจิตเพราะความรู้สึกนึกคิดเพื่อจะทำจิตให้สงบไม่มี ยืน
เดิน นั่ง นอนจึงเป็นทุกข์เฝ้าร้อนด้วยอารมณ์ทั้งหลาย ที่ว่าด้วยกิเลสทั้งหลายก็คือรูป เสียง กลิ่น รส
โณรสฐัพพะสัมผัสที่พระพุทธเจ้าเรียกว่ากิเลสถามไม่ได้มีใครเอามาพิจารณาว่าเออ! กิเลสถาม
ไอ้กิเลสถามนี้เป็นเพียงอารมณ์เท่านั้นเอง ที่พระอาจารย์พิจารณาที่เขียนไว้เนาะชั้นธมาร กิเลสมาร
อภิสังขารมาร เทวปุตตมาร

มัจจุมนนะให้กลับไปค้นไปดูที่พระอาจารย์เขียนไว้ที่พิมพ์แจกไปหมดแล้วไปดูพวกเนี่ยอารมณ์ทั้งนั้นนะ
เมื่อเราเข้าใจแล้วเราก็รู้แล้วละเนี่ยที่พระอาจารย์สอนว่ารู้แล้วละ
คือละอารมณ์เราเนี่ยคือทำให้จิตเราว่างจากอารมณ์เหล่าเนี่ยอย่างรวดเร็วแต่พวกนี้ก็คิดกันไม่ได้คิดกันไม่
เป็นแล้วก็ว่ายากๆมันยากเพราะไม่มีปัญญาไม่ปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์หลอกดวงโกหกตัวเองด้วยโก
กผู้อื่นด้วย

ให้หลงเข้าใจผิดว่าตัวนั้นเป็นผู้เข้าถึงอีกแท้จริงตัวเองไม่มีอะไรเป็นมรรคไม่มีอะไรเป็นผลไม่มีหนทางคำว่าไ
มมีมรรคคือไม่มีหนทางเข้าถึงความพ้นทุกข์ดับทุกข์ไม่มีอุปายในการทำจิตให้พ้นจากทุกข์เลย
ยังฟุ้งซ่านยังคิดนั่นคิดนี่อยู่ นึกถึงญาติพี่น้องคนนั้นคนนี้ก็ปรุงแต่งแต่ละวันๆหลอกตัวเองอยู่เหมือนผีเนี่ย
ที่พระอาจารย์บอกชีวิตที่แท้ก็คือการทำงานนอกนั้นเป็นความฝัน
การปฏิบัติธรรมเพื่อพระนิพพานเป็นการทำความฝันให้เป็นจริงเหมือนกับพระนิพพานพระพุทธเจ้าพระอรห
นต์รู้ แต่ถ้าพวกผู้อื่นทั้งหลายที่ไม่รู้เนี่ยก็เป็นเพียงแค่ความฝันเท่านั้นเอง
ไอ้ความคิดทั้งหลายเป็นแค่ความฝันทั้งนั้นเลยยังไม่ใช่ของจริงเลย
แล้วก็เอาของที่ไม่ใช่ตัวตนก็คือความฝันนะเอามาปลุกใจสบายใจมาปลอบใจตัวเองไปวันหนึ่งวันหนึ่งทั้งที่



ตัวเองไม่มีอะไรเลย ไม่รู้แนวทางอะไรเลย ไม่มีที่ท่าว่าจะพ้นทุกข์อะไรได้เลย
 แล้วยังประมาทมัวเมากันอยู่เนี่ย
 เพราะฉะนั้นจะต้องพิจารณาอารมณ์เหล่าเนี่ยจิตทุกขจิตก็คือที่จิตมันรู้มันนะมีความรู้สึกว่ารู้สึกว่าเป็นรู้สึก
 ตามอารมณ์เนี่ยใช้ความรู้สึกตามอารมณ์เนี่ยเป็นแค่ยังอยากอยู่เลย ถ้าเรารู้ด้วยเหตุผลมันก็รู้ได้ด้วยปัญญา
 ถ้าเรามีเรารู้เข้าใจชัดรู้จนเบื่อหน่ายแล้วความพ้นความสงสัยได้แล้วเขาเรียกผู้ด้วยญาณความรู้
 เนี่ยมันจึงจะรู้ได้เด็ดขาดรู้แน่นอน
 ฉะนั้นไอ้ที่ว่ามันรู้สึกว่าย่างห่างไกลอีกมากมันยังอยู่ระดับสามอยู่ยังต่ำยังหยาบคือรู้ตามอารมณ์แต่ไม่รู้จิตใจ
 ของตัวเองเป็นทาสของอารมณ์เป็นข้าของอารมณ์ยังไม่เป็นไทเลยต้องว่าอย่างนี้
 ต้องพิจารณาให้รู้ให้ได้รู้อารมณ์ให้ได้แล้วก็จะได้ทำจิตของเราให้อยู่เหนืออารมณ์
 ถ้าจิตเราอยู่เหนืออารมณ์จิตเราก็คืออยู่เหนืออาสวะ
 อยู่เหนือกิเลสอยู่เหนือเวทนาไม่สุขไม่ทุกข์ไม่ดีใจไม่เสียใจไม่ต้องอุเบกขาวางเฉยด้วยเพราะจิตของเราไม่มี
 อารมณ์เพราะอารมณ์นั้นแหละทำให้ดีใจหรือทำให้ทุกข์ใจหรือทำให้เสียใจหรือทำให้ถูกใจแล้วต้องทำให้วาง
 เฉยเมื่อเราทราบชัดตามเป็นจริงอย่างนี้รู้แจ้งใจประจักษ์ชัด เราก็ไม่ต้องไปปฏิบัติเพื่ออะไร
 ก็ปฏิบัติเพื่อไม่ให้มีอารมณ์นั้นแหละ
 คำว่าปฏิบัติไม่ให้มีอภัยก็เป็นคำสอนของพระองค์ที่เรียกอนาลโยไม่มีอภัยถ้ามันมีอภัยสักอย่างมันก็ยัง
 มีอารมณ์อยู่ เมื่อมันมีอภัยอารมณ์อยู่ก็แสดงว่าจิตของเรามีอุปาทานความยึดถืออยู่
 เมื่อจิตมีอุปาทานความยึดถืออยู่มันก็ต้องมีทุกข์อยู่แน่นอนมีอารมณ์อยู่แน่นอนเพราะฉะนั้นรู้แล้วต้องละเมื่
 ่อเรารู้แล้วเราเข้าใจแล้วเหมือนพระองค์แสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเพื่ออะไร
 ก็เพื่อจะเตือนพุทธบริษัทอย่าให้ออนิจจังไปเร็วอย่าให้เป็นทุกข์ไปเร็วอย่าให้ออนัตตาไปเร็ว
 ทำยังงัยจึงจะให้อนิจจังช้าลงเป็นทุกข์ช้าลงเป็นอนัตตาช้าลงเราก็ต้องเป็นคนมีศีลมีธรรมเนี่ยเมื่อเรามีศีลมี
 ธรรมแล้วมันก็จะอนิจจังช้าลงเป็นทุกข์ช้าลงเป็นอนัตตาช้าลงแก่ เจ็บ ตายช้าลงเมื่อเราเข้าใจแล้วสิ่งเหล่านี้
 เหมือนอนิจจังไม่เพียงภาษาไทยเขาว่าความเปลี่ยนแปลงเรารักอะไรก็รักความเปลี่ยนแปลง
 โกรธอะไรก็โกรธความเปลี่ยนแปลง
 หลงอะไรก็หลงความเปลี่ยนแปลงดีใจเสียใจอะไรก็ดีใจเสียใจกับความเปลี่ยนแปลง
 เราก็จะเห็นความโง่ของเราเองนั่นแหละแล้วเรารู้แล้วเราก็จะได้ละมันก็จะได้ฉลาดในอารมณ์แล้วมันก็จะไ
 ด์พ้นวิมุตติหลุดพ้นจากอารมณ์หรืออนัตตาความว่างภาษาไทยเขาว่าความไม่มีที่นี้เรารักอะไรเราก็รักของไ
 มี่ โกรธอะไรก็โกรธของไม่มี หลงอะไรก็หลงของไม่มี กลัวอะไรก็กลัวของไม่มี
 ดีใจเสียใจอะไรก็ดีใจเสียใจกับของไม่มีต่างหากทั้งนั้นเลยมันก็หลอกจิตไปวันหนึ่งๆแสดงว่าอารมณ์เนี่ยมา
 เคลือบจิตที่พระองค์ว่าอุปกิเลสจรมาเนี่ยเพราะอารมณ์มันมาเคลือบจิตมันจรมาสู่ใจเราทำให้ใจเราไม่ผ่อง
 ใสไม่เบิกบาน หดหู่หรือฟุ้งซ่าน เมื่อเราเข้าใจแล้วว่าเนี่ยอนัตตาความว่างไม่มีตัวตนเนี่ย
 เราก็จะได้เห็นรูชัดว่าเราเนี่ยโง่ไปแล้วเสียค่าไปแล้วเสียอกไปรับของที่ไม่มี โกรธของไม่มี หลงของไม่มี
 กลัวของไม่มี
 ดีใจเสียใจกับของไม่มีเพราะอะไรเพราะทำยสุดสิ่งเหล่านี้มันก็อนัตตาว่างเปล่าไปแล้วก็ทำให้เรานั่นแหละหลง



ต่อไปอีก

ถ้าเรายังไม่เข้าใจเรื่องอนิจจังอนัตตาเนี่ยเราจะหลงมันไปหลงไปตามสมมุติปรมาตมันนั่นแหละสมมุติปรมาตมันก็เป็นบัญญัติเหมือนกันจะเป็นสมมุติสัจจะปรมาตมันสัจจะก็เป็นบัญญัติด้วยกันถ้ายังไปยึดติดเข้าอีกมันก็แยกอีกคือรู้แล้วต้องละเลยเหมือนอนิกรรมเนี่ยอนิกรรมเนี่ยหมายถึงกรรมอันสูงสุด

อะก็แปลว่าของไม่มีกรรมก็แปลว่ากรรมที่สูงสุดก็คือกรรมที่ไม่มีก็ได้แก่นัตตาธรรมนั่นแหละที่พระพุทธเจ้าว่าสัพเพ ธัมมา

อนัตตาธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีอนัตตาเป็นที่พึ่งเมื่อเราเข้าใจอนัตตาแล้วทุกอย่างมันก็จบมันก็สิ้นแล้วเราก็ทำใจของเราให้ห่างไกลจากอารมณ์

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลสพระอรหันต์เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสก็คือเป็นผู้ห่างไกลจากอารมณ์

พระยามัจจุราชจะมองไม่เห็นเราก็เพราะมองไม่เห็นจิตของเราเพราะใจของเรามีความว่างมีอนัตตาความว่างเป็นอารมณ์เนี่ยในที่บางแห่งในอนิกรรมบางแห่งแสดงไว้พระอรหันต์ทำอะไรแล้วไม่มีผลเป็นกิริยาที่ทำแล้วเพราะอะไรก็เพราะใจของท่านมีอนัตตาความว่างเลยจึงไม่มีผลอะไรเมื่อเราเข้าใจแล้วรู้แล้วเราจะได้เลิกยึดติด เลิกยึดติดอารมณ์

เพราะฉะนั้นต้องชี้ให้เห็นชัดว่าที่เรายึดติดกันทั้งหลายเนี่ยเป็นที่อารมณ์ทั้งนั้นอารมณ์ยึดติดฉะนั้นเราต้องนั่งมีสัญญาตสมาธิมีอนัตตาความว่างเป็นอารมณ์หรือสัญญาตวิโมกข์หลุดพ้นด้วยความว่างคือเราจะนอนที่ไหนก็ตามเราก็นึกว่าเราเนี่ยนั่งคนเดียวยืนคนเดียวเดินคนเดียวนอนคนเดียวคือในโลกนี้ตายกันหมดแล้วสัญญาก็คือตายกันหมดหรือว่าไม่มีอาลัยแล้วเนี่ยอนาลโยไม่มีอาลัยแล้วหมดเราก็จะพ้นทุกข์จากอารมณ์นั้นได้แค่นี้

ถ้าเราทำได้เราก็จะพ้นทุกข์ได้ชาติเนี่ยไม่ต้องรอไปชาติหน้าชาติไหนถ้าเราสามารถทำใจเราให้ว่างขณะนั้นเราก็มีอนัตตาความว่างข้ามพ้นไสดา สกิทาคา อนาคาเข้าสู่ภูมิพระอรหันต์ทันที

ข้ามรูปฌานอรูปรฌานถ้ามีบุญวาสนาก็อาจจะเข้านิโรธสมาบัติได้ทันทีฉะนั้นถ้าเรามีอนัตตาความว่างเป็นอารมณ์อันนี้พระองค์สอนเองอยู่ในหลักนักธรรมโทเนี่ยที่สัญญาตสมาธิสัญญาตวิโมกข์เนี่ยพระองค์สอนอยู่ในหลักนักธรรมโทแม้บวชแล้วเรียนแล้วไม่ศึกษาก็ไม่เข้าใจเพราะไม่มีคำอธิบายเพียงแต่พระองค์พูดสั้นๆเมื่อพระองค์สอนผู้รู้แล้วต้องผ่านนักธรรมตรีมาแล้วหรือผ่านปุพพประโยคเริ่มต้นมาแล้วแสดงว่ารู้เรื่องหรืออดตีปปะอะไรต่างๆเหมือนกับที่เป็นปุพพประโยคเริ่มแรกที่พูดมาวางพื้นฐานปูพื้นฐานเหมือนกับทำทางหรือแนวทาง คำว่าปูพื้นฐานหรือแนวทางทำทางเนี่ยก็คือทำมรรคให้เกิดขึ้น

มรรคคือหนทางเข้าสู่ความพ้นทุกข์เนี่ยเมื่อจิตเรารู้ทางเข้าใจทางทำทางทางนี้ก็เป็นทางวิสุทธิเป็นวิสุทธิจิตเพราะจิตไม่มีอารมณ์จิตเลยเป็นผู้บริสุทธิ์จากอารมณ์ถ้าเราทำได้ยืน เดิน นั่ง

นอนจิตของเราจะเป็นสุขแล้วเราก็ไม่ห่วงกินไม่ห่วงนอนแล้วหมายถึงบางคนก็จะเพียรค้นคำว่าเพียรค้นก็คือเป็นไปได้อย่างนี้เนี่ยเราจะต้องพิสูจน์ทราบด้วยตัวของเราเองที่เรียกว่าปัจเจกัตตังคือเราทำได้ด้วยตัวเองไม่ต้องไปให้ใครไม่ต้องไปรอใครไม่ต้องบอกใครเนี่ยไม่ต้องง้อให้ใครมาสอนต้องว่าอย่างนี้พระองค์แสดงเนี่ยปัจเจกัตตังจะต้องรู้ได้ด้วยตนเองไม่ต้องให้รอชี้ว่าการทำดีการทำชั่วการทำผิดการทำถูกการอย่างนั้นอย่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดีทั้งนั้นเพราะฉะนั้นให้รู้ไว้อย่างนี้ให้เข้าใจอย่างนี้แล้วเราก็จะได้ถึงคราวถึงสมัยแล้วเนี่ยจิตเพ่งจิต



โน้นดูว่าจิตจะดับยังงัยดูว่าวิญญานจะดับยังงัย
 ความดับไม่มีเชื้อที่ดับที่ใจไม่มีอารมณ์นั้นแหละให้เราฝึกตั้งแต่ตอนนี้เดี๋ยวนี้เวลาดับชั้นขึ้นมาพบดับอุปบัติเห
 ตุตตายขึ้นมาจะได้มีที่พึ่ง

พวกที่ไม่ได้คิดไม่ได้พิจารณาคือไม่ได้ทำทางเอาไว้แต่แรกคือไม่ได้คิดไว้แต่แรกการที่ไม่ได้คิดไว้แต่แรกคือ
 การไม่ได้ทำทางไว้แต่แรกก็คือหมดทางหมดท่าไม่มีทางไปพวกนี้จะต้องตกหล่นเวียนว้ายตายเกิดอยู่ในภพ
 นี้นหาทางออกไม่เจอเนี่ยเป็นผู้มีติดบอดหรืออันตพาลมีติดบอดจะต้องจมอยู่ในวัฏฏะสงสารเกิด แก่ เจ็บ
 ตายเนี่ยจะต้องมาพบทุกข์ทรมานเพราะการที่ไม่สั่งสมปัญญาเหมือนไม่ได้สนใจไม่ได้ทำความเข้าใจในธรรม
 มวินัยของพระพุทธเจ้าว่าสิ่งใดที่ควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ

หิริโอตตปละมีใหม่เนี่ยพวกเนี่ยจะต้องถามจิตถามใจมันดูไม่ว่าอยู่ที่ไหนเราก็ต้องมีเขาเรียกสติสังวรณคือ
 ระวังถึงพระธรรมวินัยระวังในพระธรรมวินัย ชันติสังวรณหมายถึงอดทนอดกลั้นในพระธรรมวินัย

วิริยะสังวรณเพียรพยายามในธรรมในวินัย ญาณสังวรณคือความรู้ในธรรมสังวรณคือให้รู้ในพระธรรมวินัย
 ไม่ใช่ของยากแต่ว่าไม่รู้จึงยากเพราะไม่มีใครบอกให้รู้ด้วยและปฏิบัติไม่เป็นด้วย

เรียกว่ายังงัยเขาอีกมากนักยังไม่ฉลาดคือยังไม่ฉลาดในธรรมในวินัย ยังไม่ฉลาดในอารมณ์

ไม่ฉลาดในการใช้เหตุผลคือปัญญาไม่ฉลาดในญาณความรู้คือทำให้ข้ามพ้นจากความสงสัยมีแต่ใจหมกมุ่น
 นครุ่นคิดโลก โกรธ

หลงอยู่ตลอดเวลาคิดใหญ่คิดโตมีความโลภความโกรธความหลงเป็นเจ้าของอยู่ทุกขณะ

คิดวางแผนเพื่อให้ได้ลาภสักการะหรือชื่อเสียงเกียรติยศเนี่ยพวกเนี่ยคิดผิดทั้งนั้น

ถ้าตายลงขณะนั้นมีสติไม่แน่นอนพวกนี้มีสติไม่แน่นอนฉะนั้นต้องพยายามให้ว่างทุกขณะจิตได้หรือทุกลม
 หายใจเข้าออกได้จะเป็นการดีจิตจะได้ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์จิตจะได้ว่างเปล่าและพ้นทุกขในขณะจิต
 ที่พ้นทุกขนั้นนะเราก็จะได้ความสงบเยือกเย็นเขาเรียกความสงบในอารมณ์หรืออุปวิเวก

คำว่าอุปวิเวกเนี่ยเหมือนกับเราอยู่ในป่าในเขาคนเดียวไม่มีใครเลยไม่มีมิตรไม่มีสหายไม่มีญาติพี่น้องพ่อ
 แม่ไม่มีใครเลยเนี่ยอุปวิเวกจิตมันสงบ

เราจะต้องคิดพิจารณาทุกวันทุกวินาทีเนี่ยที่พระอาจารย์บอกทุกวินาทีมีคุณค่าโมทนาสาธุทิพย์หมายถึงว่า
 ทุกวินาทีที่ทุกลมหายใจเข้าออกโมทนาความดีกับพระธรรมวินัยกับพระพุทธเจ้าพระธรรมเจ้าพระอรหันต์เจ้า
 เนี่ย อย่างน้อยเราก็ยังมีพุทธานุสติเป็นอารมณ์ มีธรรมานุสติเป็นอารมณ์หรือมีสังฆานุสติเป็นอารมณ์
 พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้โลภไม่ให้โกรธไม่ให้หลงหรือมีราคะโลภะโทสะโมหะมานะทิฏฐิเนี่ยขณะที่เรามีขณะ
 นั้นพระพุทธเจ้าไม่มีพระธรรมเจ้าไม่มีพระสงฆ์ไม่มีไตรสรณคมน์ขาดแล้ว

ถ้าเกิดตายตรงนั้นเดี๋ยวนั้นขณะนั้นมีสติไม่แน่นอนอาจตกนรกก็ได้เป็นเปรตก็ได้เป็นอสุรกายสัตว์เดรัจฉาน
 ก็ได้ทั้งนั้น

เพราะเป็นผู้ห่างไกลจากพระไตรสรณคมน์ไม่ได้นึกถึงพระธรรมคำสอนไม่ได้นึกถึงพระพุทธเจ้าพระธรรมเจ้า
 พระอรหันต์เจ้าฉะนั้นอย่างน้อยก็ต้องมีอนุสติ๑๐ข้อใดข้อหนึ่งจะเป็นพุทธานุสติหรือธัมมานุสติหรือสังฆา
 นุสติหรือจาคานุสติหรือศีลานุสติหรืออานาปานสติหรือมรณานุสติหรือกายคตานุสติหรือเทวดานุสติอย่างใ
 ดอย่างหนึ่งที่เราจะต้องมีอยู่ในใจเพราะเรายังมีชีวิตอยู่เรายังไม่ตายต้องมีอนุสติ๑๐ที่พระอาจารย์บอกแล้ว



อนุสติ๑๐ที่พระอาจารย์ย่อพระไตรปิฎกลงมาเนี่ยว่าอสุภะ๑๐ก็มองตัวเองให้เป็นอสุภะให้หมดค่อยไปเที่ยวมองคนอื่น แล้วจะได้เห็นตัวเองว่าไม่มีค่าเลยยังนึกว่าตัวเก่งตัวดีอยู่ ตายเน่าเปื่อยผุพังแล้วเราก็จะได้มองสรรพสิ่งทั้งหลายว่าไม่มีค่าเช่นเดียวกันญาติพี่น้องคนไหนก็ไม่มีค่าก็เป็นมรณานุสติด้วยเพราะต้องตายกันหมด แล้วก็เป็นอสุภะกรรมฐานไม่มีค่า

ในอสุภะ๑๐เนี่ยหมายถึงว่าเราคิดอย่างนี้จะได้ไม่มีอุปาทานความยึดถือภายในภายนอกภายในคือตัวเองเป็นอสุภะภายในอสุภะภายนอกที่เราเห็นภายนอกเกี่ยวเนื่องญาติพี่น้องนั้นนะไม่มีค่าทั้งนั้นแล้วมันก็จะไปดีไม่มีมานะทิฎฐิสำคัญว่าเลิศกว่าเขาเลิศกว่าเขาสำคัญว่าเสมอเขาเลิศกว่าเขาสำคัญว่าเลวกว่าเขาเสมอเขาสำคัญว่าเลิศกว่าเขาเสมอเขาสำคัญว่าเสมอเขาเสมอเขาสำคัญว่าเลวกว่าเขาเสมอเขาสำคัญว่าเลิศกว่าเขาเลวกว่าเขาสำคัญว่าเสมอเขาเลวกว่าเขาสำคัญว่าเสมอเขาเลวกว่าเขาสำคัญว่าเลวกว่าเขาสำคัญว่าเลิศกว่าเขาเลวกว่าเขาสำคัญว่าเสมอเขาเลวกว่าเขาสำคัญว่าเลวกว่าเขา

มานะทิฎฐิมลทิน๗อย่างก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์นั้นนะที่มันไปสำคัญผิดต้องว่าอย่างนี้มันเป็นโมหะจริตหลงไปหลงผิดไปหลงมีมานะทิฎฐิไปจึงสร้างแต่กรรมทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องทำยสุดก็เอาตัวเองไม่รอดไม่วิมุตติหลุดพ้นตกเป็นทาสของอารมณ์

ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหาไม่สามารถที่จะวิมุตติหลุดพ้นได้อันนี้เป็นธรรมชาติธรรมดาของจิตที่มีอารมณ์ ฉะนั้นเราจะต้องพิจารณาให้รู้เอาไว้ทุกวัน ยืน เดิน นั่ง นอนพยายามอย่าไปพูดไปคุยกับใครใครจะมาพูดด้วยก็ขี้ขะอารมณ์มะเร็งอารมณ์มาแล้วเอาความไม่ดีมาให้เราแล้ว ทำให้เรานี้จิตไม่บริสุทธิ์แล้วต้องไปรับอารมณ์เขาแล้ว เพราะฉะนั้นต่อไปภายภาคนี้

พระอาจารย์ต้องไม่ให้พูดคุยอะไรกันต้องปฏิบัติกัน

กินแล้วก็กินกันอย่างสงบใครจะทำกิจวัตรก็ทำกันอย่างสงบไม่ต้องไปพูดคุยกันเว้นไว้แต่มันป่วยมันไข้มันเจ็บก็ไปบอกกันเพื่อจะช่วยเหลือกันตามธรรมด้วยเมตตาธรรม กรุณาธรรม

แล้วเราก็จะได้พบความสงบไปเขาเรียกสันตติสืบท่อมันจะได้เกี่ยวเนื่องถ้าคนใดมัวแต่จะจ้องไปคุยกับใครนั้นนะคนบาปต้องว่าคนบาปเพราะไปทำลายความสงบของผู้อื่นทำให้สันตติในความสงบเขาขาดเพราะฉะนั้นให้สังวรระวังไว้ด้วยที่พระอาจารย์ห้ามที่พระอาจารย์สอนก็เพื่อไม่อยากจะให้มีโทษมีเวรมีกรรมมีบาปไปทำลายสันตติความสงบเขาตัวเองนะมันเป็นคนบ้าคนคลั่งอยู่แล้วยังไม่รู้ตัวเองว่าตัวเองนั้นบ้าตัวเองนั้นคลั่งไปแล้วมีอารมณ์มีขะอารมณ์มากมาย

ไปสร้างไปทำให้ผู้อื่นเขาขาดความสงบตัวเองก็ยังไม่รู้ตัวเองว่ามีโทษมีเวรมีกรรมแล้วมันจะเร้าร้อนลึๆยืน เดิน นั่ง นอนไม่เป็นสุขไปที่ไหนก็เหมือนกันมันเป็นกรรมเป็นวิบากกรรมเหมือนหมาขี้เรื้อนนั่ง ยืน เดิน นอนไม่สงบมันจะคันอยู่ในหัวใจเหมือนกับเกาอยู่เพราะมันเป็นโรคเรื้อนถ้าเรามีความสงบยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ในไหนในป่าในเขาก็มีความสงบเราก็ไม่เดือดร้อนไม่รำคาญเพราะฉะนั้นเราต้องทำใจของเราให้ว่างหมดเลย เหมือนนั่งอยู่ในทะเลมีแต่น้ำกับฟ้าอย่างเดียวนั่งในป่าในเขาคนเดียวอยู่ในโลกนี้คนเดียวเยื้องว่างว่างอย่างแท้จริง

อนัตตาความว่างไม่ใช่ของยากของง่ายด้วยการทำจิตให้ว่างจากอารมณ์เนี่ยเรานั่งอยู่ที่ไหนก็เหมือนเรานั่งอยู่ในโลกนี้คนเดียวนั่งอยู่ในป่าคนเดียวนั่งอยู่ในกลางทะเลคนเดียวอยู่ในทะเลทรายคนเดียวแล้วมันจะว่างไม่ได้ไปคิดอะไรแล้วเราก็พิจารณาจิตก่อนถ้าจิตมันว่างจริงๆแล้วเราก็ขู่มันอีกหาเรื่องถ้ามีเสือมีช้างมา



ก็มาทำร้ายเนี่ยเรายังจะสงบยังจะว่างได้อีกใหม่เนี่ยนั่นแหละให้เป็นการทดสอบจิตได้ด้วยตัวของเราเองไม่ต้องให้ใครมาทดสอบจิตเราให้รู้เป็นปัจเจกตั้งว่าเนี่ยมีเสื่อมามีข้างมาเขาจะมาฆ่าทำลายเราจิตของเรายังจะว่างได้ใหม่ยังจะสงบได้ใหม่ต้องขูจิตมันต้องทำความคุ้นเคยกับมันฉะนั้นตายก็ตายจะได้หมดเวรสิ้นกรรมกันไปซะเราก็จะได้ไม่มีทุกข์เกิด แก่ เจ็บ

ตายชาตินี้ชาติเดียวไม่ต้องให้มันตามไปภพหน้าชาติหน้าอีกแล้วเราก็พ้นทุกข์ได้ด้วยตัวของเราเองไม่ต้องให้ใครมาบอกเราถ้าคนเขาบอกเรายังเชื่อไม่ได้หรอกเพราะยังไปเชื่ออารมณ์ของคนอื่นอยู่เนี่ยที่พระอาจารย์บอกเนี่ยอารมณ์ทั้งนั้นขยะอารมณ์มะเร็งอารมณ์ทั้งนั้นที่เขาสั่งสมมาฉะนั้นรู้แล้วต้องละเราก็จะรู้ว่าเรามีหน้าที่อะไรเราก็จะรู้หน้าที่อันไหนที่เราทำได้ก็ควรประจำวันที่เราจะทำอะไรเราก็ทำของเราไปตามหน้าที่แล้วก็หน้าที่นั้นก็เปรียบเป็นวินัยให้เราเคารพในระเบียบวินัยคือเคารพในธรรมวินัยของพระพุทธเจ้านั่นแหละเราก็ทำของเราไปอย่างสงบเราก็จะมีความสงบไปตลอดสายเพราะฉะนั้นไม่จำเป็นเราก็ไม่ต้องพูดไม่ต้องคุยใครมาชวนคุยก็ไม่เอาขยะอารมณ์มะเร็งอารมณ์พวกนี้มาทำลายความสงบของเราเราต้องระมัดระวังให้ดีผลออกไปก็เดี๋ยวปรุงแต่งมากไปแล้วสังขารปรุงแต่งเมื่อสังขารปรุงแต่งแล้วภพชาติก็มีขึ้นมากมายฉะนั้นเราต้องดับอารมณ์ที่ใจของเราให้ได้แล้วความโลภ ความโกรธ

ความหลงโหมะมานะทิฏฐิมานะก็จะรู้ได้ด้วยตัวของเราเองมันก็จะสงบไปด้วยกันนั่นแหละขณะที่จิตสงบนั้นมันก็นึกหายไป อนาคตตาไป

อนิจจังไปให้เราเข้าใจอย่างนี้เมื่อเราเข้าใจแล้วรู้แล้วนั่นแหละกำลังฝึกจิตของเราแล้วนั่นแหละมันจะจิตตฺทนฺตํ

สุขาวทฺติจิตฺที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้เพราะฉะนั้นไอ้พวกที่ไม่ได้ฝึกจิตเนี่ยคนละเรื่องกันเลยแล้วก็จะเป็นตัวสัตว์คาววณฺ

มคคาววณฺเนี่ยเป็นตัวอันตรายเป็นข้าศึกแก่ความสงบเพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงห้ามผู้ที่เจริญสมาธิไม่ให้คบค้าสมาคมด้วยที่เรากำลังทำสมาธิตั้งมั่นกับความว่างไม่ให้พูดไม่ให้คุยหมายถึงว่าให้เราใช้ปัญญาคือใช้เหตุผลว่าเราพูดมานานแล้วได้ยินมานานแล้วเห็นมานานแล้วทั้งรูป เสียง กลิ่น รส

สัมผัสรู้แล้วแล้วเราก็จะได้วางเฉยอุเบกขาวางเฉยเป็นตัวละโมหะความหลงละด้วยเหตุผลที่ถูกต้องคือธรรมวินัยเรากำลังเป็นผู้เรียนฝึกอยู่หัดอยู่เราต้องเจียมเนื้อเจียมตัวอยู่เราจะต้องมักน้อยที่จะคิดมันเพราะสิ่งใด ๆ แต่ละวันหรือหน้าที่ใด ๆ แต่ละวันหรือเสร็จไปแล้ววันพินแล้วก็ไม่ทนสาธุกับพระธรรมวินัยของพระองค์ที่พระองค์มีพระเมตตาที่มีพระมหากรุณาที่แผ่ไว้ให้หรือสอนไว้ให้บอกไว้ให้หรือทำทางไว้ให้ชี้ไว้ให้ให้เดินไปตามทางนี้ทางแห่งวิมุตติหลุดพ้นทางแห่งความบริสุทธิ์ที่เราปฏิบัติได้ด้วยตัวของเราเองโดยที่มีใจศรัทธาเชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าไม่ลังเลไม่สงสัยไม่แคลงแคลงสงสัยว่าพระองค์จะหลอกหลวงหรือต้มตุ๋นเนี่ยทางของพระองค์เป็นทางวิสุทธิบริสุทธิ์สะอาด แล้วเราก็อย่าไปเที่ยวขโมยที่พระอาจารย์เคยสอนเคยบอกไว้ไปขโมยรูปเขามา ไปขโมยเสียงเขามาขโมยกลิ่นขโมยรสขโมยสัมผัสเขามาแอบชื่นชมยินดีอยู่ในใจเนี่ย ขโมยศีลไม่บริสุทธิ์เนี่ยพวกเนี่ย

เพราะฉะนั้นการที่ศีลของเราจะบริสุทธิ์เนี่ยเราต้องไม่ขโมยรูปของใครมาไว้ในใจไม่ขโมยเสียงมาไว้ในใจขโมยกลิ่นใครมาไว้ในใจ ขโมยรสของเขามาไว้ในใจ ขโมยสัมผัสของเขามาไว้ในใจเราเนี่ยแล้วเราจะเป็นสุขเย็น



เดิน นั่ง

นอนจะเป็นสุขไม่งั้นบางคนก็กินไม่ได้นอนไม่หลับร้องไห้เสียอกเสียใจเนี่ยเป็นผีบ้าต้องว่าอย่างนี้พวกนี้พวกผีบ้าทั้งนั้นถูกอารมณ์เข้าสิงผีเข้าสิงอารมณ์เข้าสิงรูปเข้าสิง เสียงเข้าสิง กลิ่น รส

สัมผัสเข้าสิงแล้วก็เพ้อคลั่งไปคนเดียวเพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้แล้วจะหมายถึงว่ารู้แล้วจะด้วยเหตุผลที่เราเข้าใจแล้วต้องรู้แล้วละ

ถ้าพระอาจารย์บอกเนี่ยโยมก็รู้ไม่ทันอีกถ้าบอกว่าให้นั่งอยู่กลางทะเลคนเดียวเห็นแต่น้ำกับฟ้าไม่มีคนอื่นเลยเนี่ยไปอยู่ในป่าในเขาคนเดียวเนี่ยไปอยู่ในป่าช้าป่าช้าไปอยู่ในถ้ำคนเดียวอยู่ในทะเลทรายคนเดียวหรืออยู่ในโลกนี้คนเดียวพวกนั้นตายหมดแล้วญาติพี่น้องก็ทั้งหมดแล้วก็อยู่กับทรัพย์สินสมบัตินั้นนะที่เขาทิ้งให้เปิ่นกองๆกองเยอะแยะไปหมดเราก็จะเห็นความไม่เข้าท่าของตนเองเห็นความหลงของตัวเองแล้วเราก็จะได้ทำใจของเราให้ว่างได้เนี่ย

สัญญาตสมาธิมีอนัตตาความว่างเป็นอารมณ์เนี่ยไม่ใช่ของยากๆเพราะเราไม่รู้เองต่างหากเพียงแต่บอกให้รู้แล้วละมันยากๆเพราะมันไม่เคยละอะไรเลยมีแต่จะเก็บไว้ที่พระอาจารย์เคยบอกไว้ว่ารับรู้อารมณ์แต่ไม่รับเก็บอารมณ์เห็นมัยก็ว่างคือเรารับรู้เพราะตาเรายังดีอยู่ หูเรายังดีอยู่

จมูกกลิ่นกายยังดีอยู่แต่เรารับรู้แต่ไม่รับเก็บทุกอย่างก็ว่างเปล่าหมดเหมือนกับเราไปอยู่ในที่ไหนๆเรายังไม่เคยไปเราก็ต้องสนใจเป็นพิเศษว่ามันเป็นสถานที่อันตรายหรือเปล่านั้นถ้ามีข้าศึกศัตรูเสือร้าย ช้างร้าย

ม้าร้ายมีวัวร้าย

หมาร้ายมีบ้างหรือเปล่านั้นเราก็จะได้ระมัดระวังเนี่ยสังวรณระวังเพราะเรายังไม่เคยไปไม่เคยชินไม่เคยรู้ในสถานที่นั้นๆเราต้องไม่ประมาทต้องระมัดระวังต้องใช้ปัญญาหาแนวทางที่จะป้องกันชีวิตเราไว้เบื้องต้นแรกว่าเราจะป้องกันจิตหรือป้องกันชีวิตเราไว้ได้อย่างไรที่ไม่ให้จิตตกเป็นทาสของความกลัวหรือตกเป็นทาสของอารมณ์หรือชีวิตจะหมดสิ้นไปด้วยความตายเหล่านั้นถ้าเราเข้าใจเราพิจารณาเรารู้เราก็จะหาวิธีป้องกันถ้าเราไม่ตายในป่าในเขาเพราะเรารักษาตัวดีมีปัญญาอารมณ์ไม่มาถึงความกลัวไม่มี

เราต่างก็ออกจากป่าได้เพราะเราเนี่ยเหมือนเราไปทดสอบว่าเราเนี่ยเราผ่านพ้นความตายมาเนี่ยไปอยู่มาเป็นปีๆแล้วไม่ตายในป่าเนี่ยก็มีแต่อารมณ์มีแต่สิ่งน่ากลัวทั้งนั้นที่ใครอยู่ไม่ได้แต่เราอยู่ได้เพราะเราคิดว่าเราตายที่ไหนก็ทั้งที่นั่นก็แค่ตายเท่านั้นเองตายแล้วก็เนาเปื่อยผุพังไม่ค่าอะไร

เราไปอาศัยป่าฝักฝนอบรมบ่มจิตให้ได้มีความรู้สึกนึกคิดตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ชี้ให้ไปอยู่ก็เพื่อจะให้เข้าใจความว่างคือความว่างว่างความเปล่าเปลี่ยวแล้วก็ความน่ากลัว

ต้องใช้สติต้องใช้ปัญญาความสามารถทุกอย่างที่เราจะมี

ทั้งเจ็บทั้งไข้ทั้งหนาวทั้งร้อนทั้งเย็นทั้งหิวกระหายเนี่ยทุกอย่างมันจะต้องรุมเราทั้งนั้นเพราะในป่าไม่มีอะไรจริงๆว่างเปล่าจริงๆเราจะต้องทำ

ทีหลังเมื่อเราไปอยู่ที่ไหนเราก็ทำใจของเราให้เหมือนอยู่ป่าให้ว่างไปให้หมดสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นโทษไม่มีทุกข์กับเราแล้วเพราะอะไรเพราะเราฝึกมาดีแล้วใจเราสงบสงัดแล้วเย็น เดิน นั่ง

นอนเราสงบสงัดได้ใจเราไม่ได้ยึดติดกับอะไรเพราะเรารู้แล้วเราก็จะไปดูต้องฝึกต้องพิจารณาไปทุกวันๆให้จิตมันคุ้นให้จิตมันชินก็เหมือนเรากำลังทำทางอยู่แต่ทางนั้นมันก็ยังไม่ใช่เสร็จมีหลุมมีบ่อมันก็มีขรุขระทางนั้นมัน



ก็ไม่สะดวกเป็นของธรรมดา มันอาจจะล้มลุกคลุกคลานมาผิดบ้างถูกบ้างเป็นของธรรมดาแต่เราก็ต้องมีอุบายปัญญา

มีศรัทธามีความเพียรที่จะปฏิบัติเพื่อให้มันเกิดความเคยชินหรือมีความชำนาญเป็นอัตโนมัติแล้วที่หลังมันมีเวลาแล้วมันก็มาตรวจทางนี้ดีไม่ดีพิจารณาทางอีกเหมือนกันเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าว่าธรรมวิจยะเลือกเฟ้นธรรมหรือเลือกแนวทางหรือเลือกพื้นทางที่เราจะว่ามันยังมีทางที่เป็นหลุมเป็นบ่ออยู่หรือบ้างเปล่าทางที่เราทำไว้ว่ามันดีหรือไม่ดีต้องส่องมีผลหรือกิเลสตัวไหนลดทำลายทางของเราบ้างหรือเปล่าเหมือนฝนตกทางที่เราทำไว้ดีที่เนี่ยฝนตกใหญ่มาเล่นทางของเราเสียหายหมดเลยเพราะฉะนั้นเหมือนกิเลสหรืออารมณ์มันรั่วรดถูกทางเราทำให้ทางเราเสียไปบ้างหรือเปล่าทำให้เราหมกมุ่นครุ่นคิดบ้างหรือเปล่านั้นเราก็ต้องตรวจดูทางพิจารณาดูทางพิจารณาคุณรรคของเราเป็นหนทางที่เราเดินไปแล้วดีแล้วที่เราว่าดีว่าดีเนี่ยมันไปถึงไหนแล้วมันยังมีอะไรไม่ดีบ้างเราจะต้องเลือกพื้นเลือกที่จะซ่อมแซมหรือปรับปรุงแก้ไขทำให้มันดีทำให้มันเรียบร้อยเพราะเราจะต้องเดินอยู่ทุกวันจะต้องใช้มันทุกวันต้องปฏิบัติทุกวันแล้วทางเนี่ยมันจะทำให้เราเป็นสุขไปได้มาได้รวดเร็วไม่ต้องเสียเวลาไม่ต้องไปเสียเวลาเพราะทางไม่ดีเหมือนทางที่ทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษทางโลกทางโกรธทางหลงอะไรพวกเนี่ย ต้องพิจารณาแล้วเราทำความเข้าใจได้แล้ว

รู้แล้วก็จะไปไม่ได้ยึดติดอะไรใครจะเดินเราก็ไม่ห้ามไม่หวง

เพราะทางนี้เราทำไว้ดีแล้วเหมือนพระพุทธเจ้าเนี่ยทำทางของพระองค์ไว้ดีแล้วทางพระนิพพานของพระองค์ทำไว้ดีแล้วพระองค์ไม่ได้ห้ามไม่ได้หวงไม่ได้สงวนลิขสิทธิ์

ใครจะไปใช้ให้เกิดประโยชน์พระองค์ก็ยินดีเพราะเป็นความปรารถนาตั้งใจแต่เดิมแล้วว่าพระองค์สร้างบารมีเพื่อชนถ่ายสัตว์ให้พ้นทุกข์เข้าสู่มรรคผลนิพพาน

ฉะนั้นทางนี้ก็ต้องไปตระหนี่หวงแหนไม่มีจรัญะตระหนี่ลาภตระหนี่ตระกูลหรือตระหนี่สมบัติพัสดุลากายศ สรรเสริญอะไรไม่ต้องตระหนี่

เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของต้องทิ้งทั้งนั้นเราไม่ตระหนี่เหมือนพระองค์สอนวางไว้แล้วเรารู้เราเข้าใจแล้วทำใจของเราให้วางได้แล้วเราก็วางเฉยรับรู้ไม่รับเก็บทำใจของเราให้สงบต่อไปจนกระทั่งตายนั่นแหละไม่ใช่เวลาเป็นเนี่ยเราอรุณอัปไว้ก่อนซ่อมไว้ก่อนเดินกลับไปกลับมาเหมือนเดินจงกรมนั่นแหละเดินกลับไปก็คือเดินสำรวจทางพิจารณาทางๆที่เราเดินไปทุกวันเนี่ยทางดีใหม่เหมือนเดินกลับไปกลับมาเนี่ยวางดีใหม่มีอะไรที่จะสะดุดบ้างมีอะไรเกะกะบ้างมีอะไรเป็นอุปสรรคบ้างมีหญ้ามีหนามอะไรขึ้นรกรุงรังบ้างหรือเป่าเนี่ยทางจะไม่ดีเราก็ต้องพยายามพิจารณาไว้หน้าก็เหมือนกิเลสที่มันรบกวนใจหรือรบกวนทางของเราเนี่ยถ้าเราทำความเข้าใจทำความเข้าใจรู้สึกเราพิจารณาดูจิตดูใจดูทางก็เท่ากับเรานั้นกำลังดูมรรคดูผลเหมือนกับเราปลูกต้นไม้ผลไม้วางไว้เราก็นั่งดูการเจริญเติบโตของมันก็นั่งดูจิตดูใจที่มีความสงบดูไปทุกวันว่ามีมรรคมีผลอะไรสงบมากน้อยแค่ไหนจากอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงอารมณ์ทั้งหลายมันมาก่อวุ่นจิตใจเราบ้างหรือเปล่าเวลาที่เรายืนหรือเวลาเดิน เวลานั้น เวลานอนหรือเวลาจะกินเวลาจะดื่ม

เวลาจะอุจจาระปัสสาวะมันมากวนเราตอนไหนบ้างเราก็พิจารณาทำความเข้าใจเพื่อที่จะหาทางสลัดออกหรือสลัดคืนหรือทำให้หมดไปสิ้นไปซึ่งอารมณ์เหล่านั้นเราก็จะพ้นทุกข์เป็นปัจเจกตั้งได้ด้วยตนเองเอาพอแค่นี้...มีอะไรจะถามบ้าง..แต่ละวันๆเนี่ยไปฟังกันอีกแล้วก็ไปซ่อมๆความรู้สึกตนเองเนี่ยซ่อมความเข้าใจตน



เองเนี่ยว่าเออ!

เนี่ยวันนี้พระอาจารย์สอนอะไรบ้างแต่ละวันๆก็มีอุบายปัญญาแต่ละอย่างก็สอนทุกวันๆเนี่ยมันซึมซับเข้าบ้างหรือเปล่านั้นใกล้เคียงบ้างใหม่จิตใจของเราเนี่ยก็ที่พระอาจารย์ท่านแนะนำไว้เนี่ยเหมือนกับบอกทางไปทางวิมุตติหลุดพ้นเนี่ยว่าเรามีศรัทธาเชื่อถือเชื่อมั่นขนาดไหนพยายามปฏิบัติบ้างหรือยังหรือเวลาพระอาจารย์สอนก็จะวิมุตติหลุดพ้นไปเลยแต่พอหลับหลับตาพระอาจารย์ก็เลศมันมาอีกแล้วขยะอารมณ์มะเร็งอารมณ์เพียบหรือโหดตบปะความละเอียดไม่เหลือเราพยายามพิจารณาทุกวันๆไปเดี๋ยวก็หมดแล้ววันหนึ่งเดี๋ยวก็แก่เดี๋ยวก็เจ็บเดี๋ยวก็ตายกันไปแล้วเพราะฉะนั้นเราไปมัวคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นเรื่องของอารมณ์ทั้งนั้นเลยต้องขจัดขยะอารมณ์มะเร็งอารมณ์ที่ทับถมเป็นอเนกชาติเนี่ยถ้าเก็บไว้ตั้งแต่อกเนกชาติโง้ย!

เป็นภูเขาเล่ากาดั่งว่าอย่างนี้พระพุทธเจ้าว่าเนื้อที่เกิดตายเนี่ยมากกว่าภูเขาสูงกระดูกน้ำตาที่ร้องไห้มากกว่ามหาสมุทรอีกเก็บไว้รวบรวมไว้ก็เพราะอารมณ์ทั้งหลายเนี่ยดีใจก็ร้องไห้เสียใจก็ร้องไห้ได้มากก็ชอบใจเสียใจก็เสียใจเป็นทุกข์เป็นเพราะอารมณ์ทั้งนั้นแหละเราไม่ต้องไปปลั่งเลสงสัยเรื่องอื่นจะเป็นธรรมะบทไหนก็ตามให้เราจำไว้อย่างเดียวดีเป็นหลักเลยที่เราต้องขจัดขยะอารมณ์มะเร็งอารมณ์ไม่ให้มีเหลือเลยต้องให้มันเป็นอนัตตาสัญญเหมือนธรรมของพระพุทธเจ้าสัมเพ ธัมมา

อนัตตาเพราะกัมมัญฐานทั้ง๔๐กองนั้นนะเป็นอุบายขจัดขยะอารมณ์มะเร็งอารมณ์ให้เหลือเพียงเอกัคคตาอารมณ์เดียว ให้เหลือเพียงเอกัคคตาคจิต

ให้เหลือเพียงเอกัคคตาธรรมคือธรรมเดียวคืออารมณ์กัมมัญฐานจิตเดียวระลึกถึงพระกัมมัญฐานอารมณ์เดียวคือพระกัมมัญฐานเนี่ยทำยสุดก็ต้องไม่ให้มีเหลือเลยสักอารมณ์เดียวเนี่ยที่เรียกว่าสัมเพ ธัมมา

อนัตตาเนี่ยให้ว่างเปล่าให้หมดไม่ให้เหลือแม้ใครมาสอนให้ยึดให้ติดอะไรก็อย่าไปเชื่อเลยยังไม่เข้าทางยังไม่รู้แนวทางของพระพุทธเจ้าเลยแล้วก็ไปเที่ยวสั่งเที่ยวสอนให้คนอื่นเขาเข้าใจผิดอีกตั้งเยอะแยะตั้งตัวเป็นกจิอาจารย์กันอีกมากมายเหมือนตาบอดคลำช้างนั้นนะคลำตรงไหนก็ถูกหมดคลำขาคลำวงคลำหางก็ถูกๆข้างแต่ที่เราจะใช้ประโยชน์ข้างทั้งตัวเราจะไม่ทำเนี่ยไปมัวคลำอยู่ที่ไม่ได้ชี้ข้างหรือ..เราจะได้เบาได้สบายจะได้ไม่ต้องเดินเหนื่อยที่พระองค์เปรียบเหมือนรอยเท้าช้างๆใหญ่อะไรก็มาลงอับปมาธรรมก็คือบารมีเนี่ยทั้งทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา

อุเบกขานะเนี่ยเพราะฉะนั้นเราจะได้ไม่ปลั่งเลสงสัยอะไรมุ่งดับอารมณ์พันทุกขีให้ได้ นิโรธความดับทุกขีก็ดับอารมณ์เราให้ได้ทุกเรื่องแล้วมันก็จะเกษมส์ไม่มีอาลัยแล้วอนาลโยหมดไปสิ้นไปซึ่งอารมณ์เหล่านั้นความทุกข์ยากลำบากกายลำบากจิตก็จะหมดไปเนี่ยเราก็จะอยู่เย็นเป็นสุขเย็น เดิน นั่ง นอนอยู่เย็นเป็นสุขเพราะเราไม่มีอารมณ์แล้วเราก็ไม่มีอาลัยความห่วงใยอาลัยอาวรณ์ไม่มีพระพุทธเจ้าพระอรหันต์เจ้าทั้งหมดเหมือนกับพวกเราเป็นคนโง่คนเขลาโดนเขาทิ้งกันทั้งนั้นแหละพระพุทธเจ้าพระอรหันต์เจ้าท่านทั้งหมดสามีภรรยาอย่างผู้ชายก็ว่าโดนเมียทิ้งไปแล้วไปนิพพานกันหมดพวกผู้หญิงก็โดนสามีทิ้งเป็นพระอรหันต์เป็นภิกษุหมดไปแล้วพวกคือพวกเลวพวกที่ไร้สาระเนี่ยเขาบอกเขาสอนไม่เชื่อก็โดนทิ้งมาแล้วเป็นอเนกชาติเนี่ยต้องบอกจิตชูจิตมันว่าเนี่ยแก่เนี่ยชัวชัวลามกโดนทิ้งมาเขาทิ้งมาแล้วไอ้ที่เราไปรักไปชอบเนี่ยไม่ใช่เนื้อคู่ของเราหรอกเดี๋ยวเราไปเป็นชู้คนนั้นชู้คนนี้เนี่ยต้องสอนจิตของเราเองจะได้ไม่ไปเกาะไปเกี่ยวแ



ลัวเราก็ทำใจของเราให้ว่างอารมณ์ของเราก็จะสันติสุขเกิดขึ้นในใจสงบเย็น เดิน นั่ง นอนก็สงบไม่ต้องมีอาลัยเลยเนี่ยแค่เนี่ยเอาพอแค่นี้...

ชนะชัย เมฆา ผู้ถอดความและจัดพิมพ์

วันพุธที่ ๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เวลา ๑๗.๓๖ น.