

การฟังและการปฏิบัติ

พระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

วัดป่าอุดมสมพร สกลนคร

๓ กันยายน ๒๕๑๑

ม.ร.ว. ต่งศรี เกตุสิงห์ ถอดจากแถบบันทึกเสียง

พวกเราทั้งหลายที่อยากฟังพระธรรมเทศนา อย่าสักแต่ฟัง จงระลึกไว้ว่า เมื่อพระท่านเทศนาไป ว่าด้วยกุศลก็ดี อกุศลก็ดี ให้พากันน้อมเข้ามาถึงตัวเราทุก ๆ คน บุญกุศลทั้งหลายมันไม่ได้อยู่ในที่อื่นที่ไกลนั้นอยู่กับตัวของเราทั้งนั้น

ในวันนี้พระองค์อื่น ๆ ท่านก็ได้เทศนาไปหลายกัณฑ์แล้ว ท่านก็ได้สรุปว่า ตัวของเรานั้นแหละเป็นตัวพระพุทธศาสนา ตัวธรรมะ คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

คุณหมอตานเป็นผู้ทำให้พวกเราทั้งหลาย ที่บ้านใกล้ก็มีบ้าน ไกลก็มี ได้มาพร้อมเพรียงกันอยู่ที่นี่เราทั้งหลายที่ได้มานี้ก็หวังจะได้คุณงามความดี ได้ความสุขความเจริญ เราทั้งหลายจะต้องรู้ว่าความสุขความเจริญนั้นอยู่ที่ไหน เมื่อรู้แล้วก็ให้พากันน้อมใจเข้าไป คือเข้าไปในคุณธรรม ตรงที่ท่านบอกว่า เอหิปสฺสโก โอปนยิโก ปจฺจตุตฺถํ อันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้แหละ

เอหิปสฺสโก จงเรียกสัตว์ทั้งหลายมาคุณธรรม ก็เราจะมาดูแลที่ไหนเล่า

ธรรมข้อนี้จะพูดให้เข้าใจกันได้ การที่พาให้น้อมเข้ามาคุณธรรมก็คือธรรมเหล่านี้แหละ เราฟังเพื่อว่าเราทั้งหลายต้องการความพ้นทุกข์ ทุกข์ทั้งหลายนั้นอยู่ที่นี้ คือที่เราเอง มีใจอยู่ที่อื่นไกล เหตุนี้ให้พากันน้อมเข้ามาตรงนี้ คือที่ใจของเราเอง จงมาดูแลครั้งนี้ไม่ใช่ดูตรงอื่น

ข้อนี้ให้พากันเข้าใจเอาไว้ ที่เราทั้งหลายว่าทำบุญนั้น บุญเป็นอย่างไร ให้พากันรู้เสียในเวลานี้ เราอย่าเอาแต่บ่นว่าเราไม่มีโอกาส ไม่มีเวลา เวลานี้เรามีโอกาสเต็มที่แล้ว หน้าที่ของเรา การงานทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่มีแล้ว ที่พากันมานั่งอยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้แหละ ไม่ต้องคำนึงถึงอดีตและอนาคต ฟังแล้วก็กำหนดดูเดี๋ยวนี้แหละ

เรามีบุญก็มีเดี๋ยวนี้ เรามีกรรมมีกุศลก็มีเดี๋ยวนี้ เราไม่ต้องคำนึงถึงอดีตอนาคต
อนาคตคนเรานั้นจะไปอยู่ตรงไหนเราก็รู้ไม่ได้ อดีตนั้นล่วงมาแล้ว เราก็เลยมาแล้ว เวลา
นี้เราก็ต้องดูในปัจจุบันนี้ ท่านบอกอย่างนี้

ปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร อนาคตก็เป็นอย่างนั้น ที่เราทั้งหลายพากันรู้จักว่าการ
ทำบุญการกุศลนั้นมันไม่ได้อยู่ในดิน ไม้ภูเขาเหล่านี้ออก ไม่ได้อยู่ในฟ้าอากาศ ท่านบอกไว้
ว่า กามาวจร กุศล จิตต อุปปन्न โหติ จิตเรณีนีแหละเป็นตัวกุศลกุศล

ตัวบุญนั้นเป็นอย่างไร ก็ตัวของเรานั่งอยู่นี่แหละ ลักษณะของบุญนั้นได้แก่ใจ
ของเราดี ใจของเรามีความสุข ใจของเรามีความสบาย ใจของเรามีความเยือกเย็น ก็นี่
เวลานี้ใจของเราสบายหรือยัง พากันตรวจดูซิ ต่างคนต่างฟังเทศน์อย่าไปฟังแต่เสียง ต้อง
ฟังถึงรูปธรรมนามธรรมของเรา

ฟังรูปธรรมคือฟังอรรถภาพร่างกายของเรานี้ ฟังเพราะเหตุใด เพราะว่ารูปธรรมนี้
เราถือเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นพระ
เป็นเณร มันเป็นเรื่องใหม่ ลองพิจารณาดูที

ในคำสั่งสอนท่านเทศนาไว้ว่า รูป อนิจจา เวทนา อนิจจา สัญญา อนิจจา สงขาร
อนิจจา วิญญาณ อนิจจัง แล้วจะมีอะไรเป็นของเราได้อย่างไรเล่า รูปทั้งหลายก็เป็นของ
ไม่เที่ยงทั้งหมด เวทนามันก็ไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงทั้งหมด วิญญาณก็ไม่เที่ยง
ทั้งหมด เที่ยงเมื่อไรเล่า

วิญญาณของเรา วิญญาณคือความรู้ เวลานี้เรารู้อยู่เฉย ๆ เมื่อไรเล่า จิตใจมันหวั่น
บ้านหวั่นช่อง หวั่นข้าว หวั่นของ หวั่นโน่นหวั่นนี่ มันไม่อยู่เฉย ๆ เพราะฉะนั้น เราจะรู้จัก
ที่พึ่งที่อาศัยของเรา เราจึงมาทำบุญ ทำกุศล เราต้องการที่พึ่งที่ระลึกของเรา

สังขารของเรามันไม่เที่ยง จะว่าเป็นของเราได้อย่างไร ให้พากันพิจารณาดู
นามธรรมคือดวงใจผู้คิดผู้นึก มันก็เที่ยงเมื่อไรเล่า เราต้องเพ่งต้องเร่งพิจารณาเดี๋ยวนี้
แหละ ไม่ต้องคำนึงถึงว่าในอนาคตจะไปอยู่ชั้นใดภูมิใดภพใด

เราต้องรู้จักว่านี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าท่านวางไว้ ถ้าเราไม่เห็นเดี๋ยวนี้
เราก็ไม่รู้จักที่อยู่ที่อยู่อาศัยของเรา ที่อยู่ของเรานั้นเป็นอย่างไรเล่า ก็ดูเอาซิ ถ้าจิตของเรา

สบาย เราก็ได้ที่พึ่งสบาย ถ้าจิตของเราไม่สบาย เราก็ได้ที่พึ่งไม่สบาย ให้รู้จักเอาไว้ นี่แหละที่พึ่งของเรา จงพากันเข้าใจ

พวกเราทั้งหลาย การได้ยินได้ฟัง สักแต่ฟังเฉย ๆ ไม่ได้ เราต้องกำหนดตรงจิตของเรา ท่านวางศาสนาไว้เป็นข้อปฏิบัติ ท่านไม่ได้วางอื่นไกล ท่านวางไว้ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นหลักพระพุทธศาสนา ท่านบอกอย่างนี้แหละ

ทีนี้ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นอยู่ที่ไหนเล่า ท่านว่า ศีล คือความเป็นผู้สำรวมกาย สำรวมใจให้เรียบร้อยแล้ว วาจาของเราที่เรียบร้อย ยังเหลือแต่ดวงใจของเรายังไม่ค่อยเรียบร้อย เพราะฉะนั้นเราต้องฟังถึงดวงใจของเราอีกที

ขณะนี้เราไม่ได้ทำโทษน้อยใหญ่ทั้งหลาย โทษทั้งหลายเหล่านี้ก็ไม่มีในตัวเรา เราต้องพิจารณามันให้แน่นอนลงไป เชื่อมันลงไป คือศรัทธาความเชื่อของเรา เชื่อจริงหรือไม่จริงเล่า ที่ท่านวางศีลไว้ คือกาย วาจา ใจของเรานี้เป็นศีล ท่านไม่ได้ให้รักษาอื่น ให้รักษาศีล คือรักษากายวาจาใจของเรานี้ อย่างว่าเป็นของยากของลำบากราคาญ เราต้องการความสุขความสบายแล้ว เราก็ต้องรักษากายของเรา รักษาวาจาของเรา รักษาดวงใจของเรา ไม่ทำโทษน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งหมด ข้อนี้เราทั้งหลายก็รู้อยู่แล้ว

สิ่งที่ เป็นโทษ เป็นบาปกรรมเราไม่ทำ เมื่อเราไม่ได้ทำบาปทำกรรมแล้ว บาปกรรมทั้งหลายก็ไม่มีในตัวเรา ให้พิจารณาดู ถ้าเราไม่ชอบบาปกรรมเราก็เลิกทำ บาปกรรมทั้งหลายก็ไม่มีในตัวเรา เราควรพินิจพิจารณาข้อนี้ให้แนใจลงไป เชื่อมันลงไป

ใครเป็นผู้ทำกรรมเวลานี้ พิจารณาดูซิ ก็ดวงใจของเรา ท่านบอกไว้ว่า **กัมมสูตรโกมุหิ** กรรมทั้งหลายเป็นของของตน ท่านบอกอย่างนี้แหละ กรรมเป็นของของตนไม่ใช่เป็นของบุคคลอื่น ก็เวลานี้เราอยู่ในกรรมอันใดเล่า กรรมดีหรือกรรมชั่ว เราต้องพิจารณาลงไป เชื่อมันลงไป ไม่ใช่ผู้อื่นเป็น เราเองเป็นผู้เป็น ให้พินิจพิจารณาให้แจ่มแจ้งลงไป ให้มันเห็นตัวกรรม

กรรมมันไม่ได้อยู่ถึงฟ้าอากาศ กรรมทั้งหลายที่เราว่าเป็นกรรมอย่างโน้นเป็นกรรมอย่างนี้ บาปอย่างโน้นบาปอย่างนี้ บาปอะไรมีที่โน้นที่นี้ ในป่าในดง ภูเขาเหล่ากอ ไม่ได้เป็นบาปเป็นกรรม มันเป็นจากดวงใจของเรา ท่านจึงว่ากายกรรม วชิกรรม มโนกรรมเป็นของเรา กายกรรมทำทางกาย วชิกรรมทำทางวาจา มโนกรรมทำทางใจ ข้อนี้แหละให้พากันพินิจพิจารณาให้เห็นชัด อย่าเข้าใจอย่างอื่น อย่าให้เป็น สิลพัตปรัมมาส

ลูกค้านั่น ๆ นี่ ๆ ว่ากรรมอยู่โน้นบาปอยู่โน้น นั่นแหละเข้าใจผิดไป เราต้องใช้โอปน
ยิกรรม ต้องน้อมเข้ามาถึงดวงใจของเรา

กรรมมันไม่ได้เกิดที่อื่น เวลานี้กายเราไม่ได้ทำอะไร วาจาเราก็ไม่ได้ทำ เหลือแต่
มโนกรรม ความน้อมนึก มโนปุพฺพกุมา ฐมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา บุญและบาปไม่ว่า
ใด ๆ ใจถึงก่อน ให้พากันพิจารณาให้เห็นแจ่มแจ้งลงไป แน่นอนลงไป บุญและบาป
ใจมันถึงก่อน

มโน คือความน้อมนึก ธรรมะคือความคิด ปุพฺพะ คือ ในเบื้องต้น นี่แหละต้นบุญ
ต้นกุศลทั้งหลาย คือใจเรานี่เอง บุญและบาปเกิดจากนี้ไม่ได้เกิดจากอื่นไกล พิจารณาให้
แน่นทนลงไปเดี๋ยวนี้แหละ

แต่ก่อนนั้นพระพุทธเจ้าท่านเทศนา พุทธบริษัททั้งหลายได้ไปสดับโอวาทานุ
สาสนีอันเป็นธรรมะคำสั่งสอนของท่านแล้ว ได้สำเร็จมรรคผลถึงโสดา สกิทาคา อนาคา
อรหัตตา เราทั้งหลายทุกวันนี้แม้ฟังแล้วก็ได้ไม่ได้ถ้อยได้ความอะไร ฟังพอเป็นพิธี ฟัง
แต่ว่าเอาบุญ ไม่รู้จักว่าบุญอยู่ที่ตรงไหนเมื่อท่านเทศน์จบแล้วก็สาธุได้บุญแล้วเท่านั้น ก็
จะเอาบุญที่ตรงไหนเล่า

ที่ท่านฟังกันแต่ก่อนนั้น ท่านน้อมลงไปถึงจิตถึงใจของท่าน บุญก็เกิดเดิวนั้น ใจ
มีความเยือกความเย็น ใจมีความเบาความสบาย นี่แหละตัวบุญ มีหรือยังในใจของเรา เรา
มีความสุขสบายหรือยัง เวลานี้แหละ ที่นั่งอยู่เดี๋ยวนี้เข้าที่คู่ที่ ระลึกคู่ที่ พุทฺโธ ฐัมโม
สังโฆ ระลึกคู่

พุทฺโชนั้นอยู่ที่ไหนเล่า ฐัมโมอยู่ที่ไหนเล่า สังโฆอยู่ที่ไหนเล่า นี่แหละเป็นที่พึ่งที่
ระลึกของเรา ที่กราบที่ไหว้ที่สักการบูชาของเรา ถ้าเราไม่มีพุทฺโธ ฐัมโม สังโฆ แล้วก็ไม่
มีที่พึ่งอาศัยเรามีพุทฺโธ ฐัมโม สังโฆ นี่แหละเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่กราบที่ไหว้ ให้น้อมดู พุ
ทฺโธอยู่ที่ไหนเล่า อยู่ที่ดวงใจของเราไม่ใช่หรือ ให้พากันพิจารณาพุทฺโธ เวลานี้รู้อยู่
อย่างไรเล่า รู้สุขหรือรู้ทุกข์ รู้ดีหรือรู้ชั่ว หรือรู้อยู่เฉย ๆ คู่ที่พุทฺโธ ใจของเราอยู่สถานใด
อยู่ในลมฟ้าอากาศหรือไปอยู่ที่ไหน อยู่ตามลูกตามหลาน ตามบ้านตามช่อง หรือไปอยู่
ตามข้าวตามของตามเงินตามทอง ให้น้อมเข้ามาหาตัวของเราซิ ผู้รู้ศาสนาต้องน้อมเข้ามา
ต้องรู้ต้นศาสนา

พุทฺโธ พุทฺโธ นี่เป็นผู้รู้ นี่แหละเป็นสัจจะที่พึงของเราแท้แน่นอน ถ้าเราไม่มีพุทฺธะคือผู้รู้แล้วเราก็อ้างพ้ออาศัยอะไรไม่ได้สักอย่างพ่อแม่พี่น้องข้าวของเงินทองก็พึ่งไม่ได้ บ้านช่องก็พึ่งไม่ได้ เงินทองอะไรก็พึ่งไม่ได้ ชาวบ้านร้านตลาดประเทศชาติก็พึ่งไม่ได้ ถ้าเราไม่มีพุทฺโธ ฆัมโม สังโฆแล้ว สังขารร่างกายเราก็อ้างพึ่งไม่ได้ ทำไมจึงพึ่งไม่ได้ก็พุทฺธะ คือผู้รู้ ถ้าเราไม่มีผู้รู้จะพึ่งอะไรได้ อุปมาเหมือนกับคนตาย คนตายแล้วมีความรู้หรือหูตาก็มีคู่แข่งขันก็มี อะไร ๆ มีหมด ข้าวของเงินทองก็มีอยู่แต่พึ่งไม่ได้สักอย่าง มันไม่มีพุทฺโธ ฆัมโม สังโฆ

ถ้าเรามีพุทฺโธ ฆัมโม สังโฆ แล้วพึ่งได้หมด สังขารร่างกายเราก็อ้างพึ่งได้ พ่อแม่พี่น้องก็พึ่งได้ ข้าวของเงินทองพึ่งได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

ฉะนั้นเราทั้งหลายจงพากันพิจารณาให้มันแจ่มแจ้งในใจของเรา ฆัมโมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแปลหมิ่นสี่พันพระธรรมชั้นตรี เราเข้าใจว่าเป็นของพระพุทธเจ้า เราไม่น้อมเข้ามาหาตัวของเรา เราก็อ้างไม่เห็น สิ่งใดที่เราไม่ได้ทำไว้เราก็อ้างพึ่งไม่ได้ พึ่งได้แต่สิ่งที่เราทำไว้ เราทำดีก็ได้พึ่งดีเราทำชั่วก็ได้พึ่งชั่ว ในบาลีท่านจึงว่า กุสลา ฆัมมา อกุสลา ฆัมมา เราเป็นผู้ทำมาทั้งหมดไม่ใช่หรือ เราทำกุศลมาจึงได้

กุสลาฆัมมา คือกุศล คือความฉลาด พวกเราทั้งหลายคือพวกฉลาดทั้งนั้น ที่มานี้ได้พากันรู้จักกุสโลกุสลา คือความฉลาด รวมแล้ว กุสลาฆัมมา คือใจของเราดี ใจของเรามีความสุข ใจของเรามีความสบาย นี่แหละคือกุสลาฆัมมาแน่ อกุสลาฆัมมา คืออย่างไรเล่า คือ ใจเราไม่ดี เมื่อใจเราไม่ดีแล้ว สังขารร่างกายก็ไม่ดี พ่อแม่พี่น้องข้าวของเงินทองก็ไม่ได้ นี่แหละ อกุสลาฆัมมา เราเป็นผู้ทำมาทั้งหมดเราจึงได้ นี่แหละ เราควรพิจารณาพิจารณา น้อมเข้าไปในฆัมโม เราเป็นผู้ทำทั้งหมด ถ้าเราไม่ได้ทำแล้วเราก็อ้างไม่ได้ นี่เป็นข้อปฏิบัติ

สังโฆเล่าเป็นสัจจะที่พึงของเรา พึ่งได้อย่างไร สิ่งทั้งหลายทั้งหมดเราเป็นผู้ปฏิบัติ พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ถ้าเราปฏิบัติดีก็ได้พึ่งดีถ้าเราปฏิบัติไม่ดีก็ได้พึ่งไม่ดี เราทั้งหลายต้องเข้าใจอย่างนี้

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแปลหมิ่นสี่พันพระธรรมชั้นตรี รวมแล้วคือกายกับใจของเรานี้ มิใช่อื่นอยู่ไกล ให้พากันน้อมเข้ามาหาตัวเรา ในคัมภีร์ทั้งหลาย เช่นว่าพระอภิธรรมท่านว่า กามาวจรกุสโล จิตฺตํ ท่านไม่ได้บอกอื่นไกล กามาวจรกุสโลเกิดจากจิต อุปฺปन्नํ โหติ อุบัติขึ้นจากจิต โสมนสุตฺต สหคตํ โสมนัส คือความยินดี ใครเป็นผู้

ยินดีบุญ สหคัม ความเป็นไป **ญาณสมปยุตฺต** ญาณะ คือ ญาณ ความรู้ ความรู้ทั้งหลายอยู่ที่ไหนเล่า ดันไม่รู้เขาเหล่านี้ก่อนไม่รู้อะไร ดิน น้ำ ลม ไฟ เขาก็ไม่รู้อะไรมีอยู่ที่ดวงใจของเราที่รู้

เหตุนี้ให้พากันเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ให้เชื่อมั่นอยู่ในใจของเรา ให้พากันสัมปยุตฺต เราสัมปยุตฺตที่ใดแล้วก็ไปอยู่ที่นั่น **รูปารมฺมณ** วา เราจะเอารูปอันใดเป็นอารมณ์แล้ว รูปดี รูปชั่ว เราหมายได้ รูปดีเป็นอย่างไร รูปชั่วเป็นอย่างไร จะอธิบายไปไกลเราก็ไม่เข้าใจ นี่จะอธิบายย่อ ๆ ท่านอธิบายว่า อุปาทายรูป มีถึงยี่สิบ นี่จะอธิบายมีสองรูปเท่านั้นแหละ คือรูปดี ได้แก่ใจเราดี รูปไม่ดี ได้แก่ใจเราไม่ดี นี่แหละให้พากันพิจารณาเท่านั้นแหละ

เห็นว่าเราทั้งหลายมาอยู่ที่นี่ ต่างคนต่างมา ต่างถิ่นต่างฐาน ต่างบ้านต่างช่องเมื่อพากันมาแล้วก็ไม่เจอบนกัน ของใครของเราสมมุติว่าเราจะถูกจากนี้จะไปอยู่นั่น ใครจะไปอยู่ที่ไหนก็ต้องไปที่นั่นแหละ ของใครของเราอย่างนี้ นี่แหละอุปมาอุปมัยให้เห็นในปัจจุบันนี้ ที่ในจิตใจของเราก็เหมือนกัน เราไปยึดเอารูปดี เราก็ไปที่ดี เรายึดเอารูปชั่วเราก็ไปที่ชั่ว

นี่แหละให้พากันพิจารณา คัมภีร์ ท่านบอกไว้ไม่ใช่อื่นไกล ที่ท่านบอกไว้ว่า **ปญฺจกฺขนฺธา รูปกฺขนฺโธ เวทนากฺขนฺโธ สญฺญาณกฺขนฺโธ สงฺขารากฺขนฺโธ วิญฺญาณกฺขนฺโธ** นี่แหละท่านว่า ธรรมะทั้งหลาย จงเอาตัวของเราเป็นตัวธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ในตัวเราทั้งนั้น

ปญฺจกฺขนฺธา คือ ขันธ์ทั้งห้า ขันธ์ก็แปลว่ากอง กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ มากองอยู่ในตัวเรานี้หมด กองบุญ กองบาปอยู่นี้หมด กองสวรรค์ กองนิพพาน ก็อยู่ในตัวของเรานี้หมดนั่นแหละ อย่าคำนึงไปที่อื่น กองสุขกองทุกข์อยู่ในตัวของเรานี้ทั้งนั้น

เหตุนี้ให้พากันรู้จักแจ่มแจ้ง นี่แหละอภิธรรมทั้งหลาย ท่านจึงได้ว่าธรรมะทั้งหลายอยู่ในตัวของเรา รูปก็รูปธรรม นามก็นามธรรม จะว่าเป็นของพระพุทธเจ้าอย่างไรเล่า พระพุทธเจ้าสอนให้พวกเรารู้จักตัวของเรา มันก็เป็นมโนนั่นแหละ คือความนอบน้อม นอบน้อมไปสถานใดไปอย่างนั้น

เหตุนี้ให้พากันรู้จัก นะ รู้จัก โม หัวใจมันจึงรักษาได้ เวลานี้เราทั้งหลาย ไม่รู้จัก นะ ไม่รู้จัก โม หัวใจตัวเรานั้นจึงรักษาไม่ได้ เราจะพิจารณาข้อนี้เพื่อเหตุใดเล่า เพื่อไม่ให้

โศกเศร้าโศกา เมื่อเราทั้งหลาย จะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งสิ้นไป เมื่อพลัดพรากจากไปแล้ว เราจะมีอะไรโศกเศร้าโศกาอาลัย ระลึกถึงซึ่งกันและกัน

นี่เรารับมาพิจารณาเสียตั้งแต่เวลาที่เรานี้ เวลาเราจะจากไปจะได้ไม่ห่วงไม่ใยอะไรสักอย่าง เราจึงมาพิจารณาข้อนี้เป็นตัวเป็นคน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขา เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นพระเป็นเณร เรามาถือเอา นะ เออ โม นี่แหละ พิจารณาดูที หลงตัวหลงตน หลงสัตว์หลงบุคคล หลงเราหลงเขา นี่มันมาคิดข้องอยู่ นี่เรามาพิจารณา นะ แล้ว เราจะไม่หลง

นะ คืออันใดเล่า ปิตุคํ น้ำดี เสมหํ น้ำเสลด ปุพฺพโพ น้ำเหลือง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท น้ำมันข้น อสฺสุ น้ำตา วสา น้ำมันเหลว เขโผ น้ำลาย สิงฺฆาณิกา น้ำมูก ลลิกา น้ำไขข้อ มุตตํ น้ำมูตร สิ่งเหล่านี้เป็นคนที่ไหนเล่า เป็นของทั้งทั้งนั้นไม่ใช่หรือ นี่แหละเราจึงพิจารณาให้แน่นนอนลงไป อย่าสงสัยลังเลสันทะใจ

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณา พุทฺโธ ให้มันรู้แจ้งเห็นจริง สังฺกัชฺธรรมทั้งหลายให้พากันรู้จัก ความเกิดก็ดี ความแก่ก็ดี ความเจ็บก็ดี ความตายก็ดี ข้อนี้แหละสังฺกัของจริง สิ่งไม่เกิดก็มี สิ่งไม่แก่ก็มี สิ่งไม่เจ็บก็มี สิ่งไม่ตายก็มี นี่เรารู้จักสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้แก่ สิ่งนี้เจ็บ สิ่งนี้ตาย เราก็ควรพิจารณา ดู สิ่งใดไม่เกิด สิ่งใดไม่แก่ สิ่งใดไม่เจ็บ สิ่งใดไม่ตายเล่า เราอย่าไปนึกถึงอื่น ให้นึกถึงดวงใจของเรา ผู้นั้นคือผู้นึก ที่มันไม่เกิดเพราะเหตุใด

เราตั้งสมาธิ พุทฺโธ พุทฺโธ ดวงใจเราอยู่นิ่งภายใน มันไม่ส่งไปข้างหน้า มาข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา ข้างบน ข้างล่าง ตั้งจำเพาะตรงกลาง ผู้รู้นิ่งอยู่นั้นแหละ มันก็ไม่ตายแล้ว มันนิ่งอย่างนั้น มันก็ไม่ตายแล้วก็ไม่เกิด มันก็ไม่เกิดมันก็ไม่แก่แล้ว มันไม่แก่ มันก็ไม่เจ็บแล้ว มันไม่เจ็บมันก็ไม่ตาย มันไม่ตายแล้วก็ไม่ทุกข์แน่ จะว่าอย่างไรเล่า เราต้องดูที่นี้ เดียวนี้เราเกิดอยู่ นิ่งอยู่นี้แหละ เกิดไม่หยุดนี้แหละ เทศน์ให้ฟังก็ยังไม่หยุดอยู่นี้แหละ

ภเว ภวา สมฺภวณฺติ มันเที่ยวก่อภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ อยู่เดี๋ยวนี้แหละ ฟังดูซิ หัวใจของเราหยุดนิ่งอยู่ได้หรือยัง นั่งดูมันไม่นิ่งซิ นี่ให้รู้จักซิ ทำให้มันนิ่งซิ เราไม่อยากตายก็หยุดเสียซิ อย่าไปเกิดซิ เราเกิดแล้วมันก็แก่ซิ เราอย่าไปเกิดก่อชาติก่อภพอยู่เรื่อย เราไปเกิดเป็นชั้นใดเล่า ในภุมิใดในภพอันใดเล่า รีบดูซิ อย่าไปฟังแต่เสียงซิ ต้องเข้าดูดวงใจ

ให้ฟังดวงใจของเรา ใจของเราดีหรือชั่วเล่า ใจเราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า เราฟังให้มัน
แน่นนอนลงไปซิ คูชีมันเกิดที่ไหนเล่า ต้นไม้ภูเขาเหล่ากอก็ไม่ได้ทุกข์ ดินฟ้าอากาศเขาก็
ไม่ได้ทุกข์ มันทุกข์อยู่กับดวงใจของเรา น้อมเข้าคูชี

เราอยากพ้นทุกข์มิใช่หรือ มันไม่ได้พ้นตรงฟ้าอากาศ เมื่อใจเราสงบนิ่งอยู่
แหละ ความเป็นสุขอยู่ที่เรา คูชีว่าเวลานี้ใจเราอยู่ในกุศลหรืออกุศล หรือไม่ใช่กุศลอกุศล
ให้พิจารณา มันเป็นไปอย่างไรเล่า กุศลนั้นคือใจดี ใจมีความเยือกความเย็น นี่แหละกุศล
อกุศล คืออย่างไร คือใจไม่ดี ใจไม่ดีนี่แหละเป็นอกุศล

ไม่ใช่กุศลอกุศลอันใด คือดีมันก็ไม่ว่า ชั่วมันก็ไม่ว่า สุขมันก็ไม่ว่า ทุกข์มันก็ไม่
ว่า เฉยอยู่ วางอุเบกขา มันไม่ส่งข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา วางหมดทั้งนั้น วาง
หมด ใจมันว่างหมด พอมันว่างแล้ว นี่แหละ

อาศัยสมาธิภาวนา เพ่งเล็งใจของเราให้ดี เราอยากสุข ใจของเราเป็นสุขหรือยัง
เราอยากได้นุญ ใจของเราเป็นบุญหรือยัง เราอยากพ้นทุกข์ ใจของเราพ้นทุกข์หรือยัง เรา
อยากดี ใจของเราดีหรือยัง พิจารณาคูชี อย่าไปฟังอื่นซิ ฟังดวงใจของเราให้มันแน่นนอน
ลงไปซิ เชื่อมันลงไปซิ

นี่เป็นข้อปฏิบัติ นี่แหละสมาธิ คือจิตตั้งมั่นตั้งเที่ยงตั้งตรง วิธีที่เราจะล้างบาปล้าง
กรรม จะล้างเหมือนคริสเตียนเขาไม่ได้ เราจะล้างบาปล้างกรรมไม่มีที่อื่น เราต้องรักษา
ศีล สมาธิ ภาวนานี้แหละล้างบาปล้างกรรม คือรักษาศีล เราไม่ทำโทษน้อยใหญ่ทั้งหลาย
ทั้งหมดแล้ว ไม่มีบาปไม่มีกรรม นั่งสมาธิแล้วจิตใจของเราไม่ได้ก่อภพก่อชาติ จิตของ
เรานิ่งอยู่ มันก็ไม่ได้สร้างบาปสร้างกรรมอะไร มันวางเฉยอยู่ มันก็หมดบาปหมดกรรม
หมดตรงนั้นแหละ ไม่ใช่หมดที่อื่น คือจิตเราไม่มีกรรม กรรมทั้งหลายก็ไม่มี จิตของเรา
ไม่มีความชั่ว ความชั่วทั้งหลายก็ไม่มี จิตของเราไม่ทุกข์ ความทุกข์ทั้งหลายก็ไม่มี จิต
ของเราไม่อยาก ความอยากทั้งหลายก็ไม่มี

เหตุนี้แหละให้พากันพิจารณาให้มันแน่นนอนลงไป จะไปหาความสุขที่ไหนเล่า
จะไปหาความสุขตามข้าว ตามของ เงินทอง ไม่ใช่ทั้งนั้น จะหาความสุขจากการ
ทำงาน ไม่ใช่ทั้งนั้น เราถึงทุกข์เพราะเราหาข้าวของเงินทองนั้นซิ ความสุขนี้ต้องทำหัวใจ
ของเราให้มันนิ่ง พุทโธ พุทโธ ทำใจให้เยือกให้เย็น ทำใจให้เบาทำให้ใจสบายแล้ว หัวใจ

เราสบายแล้ว การงานมันก็สบาย ข้าวของเงินทองก็สบาย ชาวบ้านร้านตลาดก็สบาย
ประเทศชาติก็สบาย

ข้อนี้พิจารณาให้เห็นจริงแจ้งประจักษ์กัน เรามาทำบุญทำกุศล เราว่าท่านอันนั้น
ได้บุญไหม ท่านอันนี้ได้บุญไหม ถามใครเล่า ถามดวงใจเราซิ ถ้าเราทำลงไปแล้ว ดวงใจ
เรามีความเอือกความเย็น ใจเรามีความสุข ใจเรามีความสบาย ก็ได้บุญตรงนั้นแหละ

เพราะฉะนั้น บุญทั้งหลายใจเราถึงก่อน บาปก็ใจของเราถึงก่อน ใจของเราเป็น
รากฐาน ใจของเราเป็นประธาน สำเร็จกับดวงใจ ไม่ได้สำเร็จที่อื่นไกล เหตุนี้ให้พากัน
พิจารณาให้แน่นอนลงไป ประจักษ์ลงไปเชื่อมั่นลงไป นี่แหละในโอวาทธรรมคำสั่ง
สอนของพระพุทธเจ้า สรุปล้วนข้อใจความแล้ว คือกายกับใจนี่เป็นที่ตั้งแห่งคุณ
พระพุทธเจ้า แห่งคุณพระธรรม แห่งคุณพระสงฆ์ เมื่อเราทั้งหลายได้ยินได้ฟังแล้วให้
โยนิโสมนสิการ พากันกำหนดจดจำแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติฝึกหัดตนของตนให้เชื่อ
ไปในศีล เชื่อไปในธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว แต่นี้ต่อไป
ท่านทั้งหลาย จะมีแต่ความสุขความเจริญอกงามในธรรมวินัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ดังได้รับประทานวิสาขามา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้