

“พิจารณาอานาปานสติไม่หลงสมมติ”

เทศน์ที่ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๒ (เย็น)

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ เป็นวันหยุดโดยสมมติ อันนี้เป็นสมมติอันหนึ่ง วันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ นี่เป็นสมมติ แท้จริงมันมีอยู่แค่กลางวันกับ กลางคืน กลางวันเกิดขึ้นกลางคืนดับ กลางคืนเกิดกลางวันดับ กลางคืนดับกลางวัน กลางวันดับกลางคืน โดยกฎธรรมชาติของเขา ไม่มีใครไปลบ ทีนี้สมมติว่าวันเสาร์ วันอาทิตย์เป็นวันหยุดราชการ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ พฤหัสบดี วันศุกร์เป็นวันทำงาน อันนี้โดยกฎสมมติขึ้นมา ไม่ว่าจะวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ก็มีแค่กลางวันกับกลางคืน หมุนเวียนเปลี่ยนไปตลอดเวลา กลางวันเกิด กลางคืนดับ กลางคืนเกิดกลางวันดับ อันนี้เป็นกฎธรรมชาติ ทีนี้ถ้าผู้ใดศึกษาเรื่องของกายของตนเองและของผู้อื่น จะเห็นว่าลมหายใจเข้าออกนั้นไม่ได้หยุดนะ หายใจเข้าแล้วก็ออก หายใจเข้าแล้วก็ออก ไม่ได้หยุดทำงาน หัวใจก็เต้นอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้หยุดเต้น เต้นตั้งแต่เกิดจนกว่าเราจะลาโรง นั่นแหละคือลมดับ ลมหายใจก็เข้าออกไม่มีวันหยุด ถ้าวันหยุดคือลาโรง นั่นเรียกว่าตายหรือมรณะ นี่เป็นกฎความจริง ไม่มีวันหยุด หัวใจเต้นอยู่ทุกวันตลอดเวลาทุกนาที ลมหายใจเข้าออกทุกวัน แม้แต่นอนหลับก็มีลมหายใจเข้าออก ถ้าเราไม่รู้ตัวว่านอนหลับแล้วมีลมหายใจเข้าออกหรือไม่ เราไปนั่งดูคนนอนหลับก็ได้ จะเห็นเขาหายใจเข้าออก ออกมันกระเพื่อม นั่นละคือกฎธรรมชาติ เป็นเรื่องของธาตุซึ่งไม่มีวันหยุด นี่เมื่อมีวันเสาร์วันอาทิตย์เป็นวันหยุด ก็ได้คิดว่าจะได้พักผ่อน จะได้หยุดงานก็เลยดีใจขึ้น พอวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ บางคนก็ชักจะไม่ค่อยชอบใจ เอ้ วันนี้ต้องทำงานอีกแล้วต้องเหนื่อยอีกแล้ว นี่เพราะคนนั้นไม่ได้ศึกษาในกายตัวเองในใจตัวเอง ไม่เห็นว่าลมหายใจเข้าออกไม่มีวันหยุด หัวใจเต้นตั้งแต่เกิดก็ไม่มีวันหยุดจนกว่าจะตาย แต่เมื่อมีสมมติไปตั้งไว้ว่า วันเสาร์วันอาทิตย์เป็นวันหยุดราชการ เป็นวันหยุดทำงาน ห้างร้านบริษัทบางทีก็หยุดเสาร์อาทิตย์ บางทีก็หยุดเฉพาะอาทิตย์ บางทีก็หยุดวันสองอาทิตย์ หยุดเฉพาะวันอาทิตย์สองอาทิตย์ แล้วก็หยุดสองวันสองอาทิตย์เป็นหนึ่งเดือน เมื่อมีกฎเกณฑ์ขึ้นมาก็มีความตั้งความปรารถนาในสิ่งนั้น เลยหลงไปตามสมมติอันนั้น ทำให้เกิดยินดีแล้วก็ยินร้าย เมื่อ

วันหยุดมาก็ดีใจไม่ต้องทำอะไร เมื่อวันทำงานมา คนที่ไม่ชอบทำงานก็ซ้ก็จะหงุดหงิด เขาไม่เห็นความจริงหรือว่า ลมหายใจเข้าออกไม่มีวันหยุดละ หัวใจเต้นไม่มีวันหยุดนะ นี่คือกฎธรรมชาติ แต่สมมตินั้นครอบงำ สมมตินั้นสร้างขึ้นมาจากใช้งานหลายๆ จึงเกิดความยินดีร้ายเกิดขึ้น เกิดความหงุดหงิดไม่ชอบใจเกิดขึ้น ฐานะหัวใจมันเต้นตั้งแต่เกิดจนตาย มันไม่ได้บอกเลยว่ามันชอบใจหรือไม่ชอบใจ ทำงานหนักหน่อยมันก็เต้นเร็วหน่อย เพื่อทำหน้าที่ของเขาให้เท่าทันที่จะสูบเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ทำงานเบาหน่อยมันก็ลดลง เขาทำหน้าที่ของเขาอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เห็นนะ ไม่เห็นว่าเขาทำหน้าที่ของเขาอยู่ตลอดเวลา อันนั้นถ้าเราพิจารณาอย่างนี้เห็นอย่างนี้ เราจะไม่มี ความยินดีร้าย ทำอะไรก็แล้วแต่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนหัวใจเต้นแต่ครั้งเกิดดับ เกิดดับทุกครั้งไป หายใจเข้าออกก็เกิดดับทุกครั้งของรอบหายใจ เขาแสดงสัจธรรมของเขาให้เราเห็นอยู่ แสดงถึงความไม่เที่ยง แสดงถึงความ เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ธาตุนั้นยังคงอยู่ เขาแสดงแล้วเขาก็แสดงถึงความเขาไม่มียินดีร้าย เขาทำหน้าที่เขาด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ตามเหตุปัจจัยตามความสามารถที่เขาจะทำได้ แต่เราเองไม่ได้ศึกษากฎธรรมชาติเหล่านี้ สมมติครอบงำ เมื่อครอบงำจึงเกิดความยินดีร้าย เกิดความสวางเกิดขึ้น เกิดความเสาะแสวงหาเพื่ออะไรละ เพื่อสมมติอันหนึ่งว่าความเป็นตัวตน ฐานะความเป็นตัวตนนั้นมันไม่มีอยู่จริง เป็นอวิชชาคือความหลงขึ้นมา เกิดจากการเรียนรู้ที่ผิดๆ นี่ถ้าเราศึกษาคุณการเต้นของหัวใจ ศึกษาถึงลมหายใจนี่คืออานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออกทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าใครเจริญอานาปานสติเห็นลมหายใจเข้าออก คนนั้นจะเห็นถึงความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยงของลมเข้าลมออกตลอดเวลา เห็นถึงลมเขาไม่ได้เกียจคร้าน ไม่ได้เกียจคร้าน เขาทำหน้าที่ของเขาเข้าออกตลอดเวลา เขาไม่เกียจด้วย ไม่มีเกียจใครว่าคนไหนทำไม่ทำ เอ็งไม่หายใจซ้าก็เลิกหายใจเหมือนกัน ไม่มีเลยนะ จริงไหมละ นั้นพระพุทธเจ้าจึงบอก อนุปะวาโทไม่กล่าวร้ายกัน เพราะมันไม่มีละ ธรรมชาติมันไม่มีเกียจงอนกัน จริงไหมละ ลมหายใจเกียจงอนกับใครไหม หัวใจมันเกียจงอนกับใครไหม หรือโยมว่ามันเกียจกับใครไหม หือ ถ้าโยมว่าลมหายใจนั้นมันเกียจงอน เขาไม่ทำงานเราก็ไม่ทำเหมือนกัน หยุดหายใจซะ เขาก็ไม่ว่าอย่างนั้น เขาก็ทำงานเขา เขาไม่สนใจใคร หัวใจเหมือนกันเขาก็เต้นของเขาอยู่ เขาไม่สนใจใคร ใครจะเต้นไม่เต้นเขาก็ไม่สน เขาก็เต้นตามเหตุปัจจัยของเขาจนกว่าจะหมดหน้าที่ของเขา แล้วเขาก็ไม่มีบ่นด้วยว่าเหนื่อย เขามีแต่แสดงความจริงให้เราเห็นว่า เกิดขึ้นแล้วก็

ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นี่ละการพิจารณาอานาปานสติ สติเมื่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า ออก ย่อมเห็นลมหายใจเข้าออกนั้นเกิดขึ้น เข้าแล้วก็ออกเกิดแล้วก็ดับอยู่ตลอดเวลา เมื่อเห็นความเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ย่อมเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงย้อนต่อเข้าไปถึงความแตกสลายคือมรณสติ ย่อมเข้าไปเห็นถึงความตาย เมื่อลมเข้าไม่ออกออกไม่เข้า ชาตินี้ก็สลายไปเรียกว่าตาย เมื่อเห็นดังนี้แล้วผู้เจริญอานาปานสติ เห็นความจริงอย่างนี้จึงปล่อยวาง จึงไม่ประมาท จึงไม่ประมาทจึงปล่อยวาง ปล่อยวางความเห็นผิดหลายๆอย่างออกไป เพราะเราต้องตายอยู่แล้ว ลมก็ไม่เที่ยงงอนใคร เมื่อยังมีลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่าเป็นปัจฉิมโอวาท สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด นี่เป็นปัจฉิมโอวาทของเราเถิดเถิด นี้ตั้งแต่นั้นมาท่านก็ทำหน้าที่ปรินิพพาน ไม่พูดอีก สรุปคำทั้งหมดอยู่ที่จุดนี้จุดเดียว ที่ท่านแสดงธรรมมาแปลหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ สรุปอยู่แค่จุดนี้ว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด นี้ธรรมทั้งหมดพระองค์สรุปแค่นี้ แปลหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์รวมอยู่ที่การยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เพราะฉะนั้นพุทธพจน์แต่ละบทแต่ละบาท มีคุณค่ามหาศาล พระองค์ได้ตัดเดือนเหล่าพุทธบริษัทเป็นครั้งสุดท้าย ด้วยพระเมตตาคุณที่พระองค์ได้สั่งสมมา ๒๐ อสงไขยแสนมหากัป เพื่อจะต้องการช่วยเหลือสัตว์พ้นจากกองทุกข์ พระองค์จึงได้ทำหน้าที่ของศาสดาเป็นครั้งสุดท้าย เมื่อลมจะดับธาตุขันธ์ไม่เอื้ออำนวยที่พระองค์จะได้พูดต่อแล้ว พระองค์จึงย่อธรรมทั้งหมดอยู่แค่ประโยคนี้ นี่เพราะฉะนั้นถ้าเราใส่ใจพุทธพจน์ เรามาดูตัวเราเองนี้ มาดูลมหายใจเข้าออก จะรู้ว่าลมหายใจเข้าออกไม่เคยเกียจคร้านเลย หัวใจเต้นก็ไม่เคยเกียจคร้าน แล้วเรานี้ควรหรือที่จะเกียจคร้านเกียจงอน นี่ถ้าใครได้จุดนี้ไปคนนั้นจะขยันนะ ไซ้ไหม จะขยันเพราะมันเป็นสัญชาตญาณเป็นความจริงนะ แล้วคนนี้ได้จุดนี้ไป ใครเจริญอานาปานสติ คนนั้นจะไม่ไปยุ่งเรื่องผู้อื่น เพราะใครไปยุ่งเรื่องผู้อื่นไปเกียจงอนเรื่องผู้อื่น แสดงว่าคนนั้นไม่ได้เจริญอานาปาฯ เพราะลมมันไม่ได้ไปสนใจใคร มันทำหน้าที่เข้าออกของมัน มันไม่ได้เกียจงอนหรือไปว่าใคร คนนั้นคนนี้ได้ไม่หายใจฉันก็จะไม่หายใจ มันไม่เคยพูดนะ จริงไหม โยมไปเคยเห็นคนตายไหม เคยไปงานศพไหม เคยไหม เขาหยุดหายใจแล้วลมหายใจของเรามันเกียจงอนเขาไหม นี่แหละเป็นคติ ที่ว่านวายทั้งหมดยินดียินดีร้าย

เพราะสมมตินั่นเอง เหมือนวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ พฤหัสบดี ศุกร์ จริงๆแล้วสมมติ นั้นไว้ใช้งานเพื่อนัดหมาย จะไปที่ไหนต้องมีสมมติเป็นเครื่องหมาย ให้นัดหมายเฉยๆ นั้นเราต้องรู้จักใช้ประโยชน์เขา แต่อย่าไปยินดีอย่าไปยินร้ายต่อสมมตินั้น เราไม่มีหน้าที่ที่จะไปยินดียินร้ายในสมมตินั้น มีหน้าที่อย่างเดียวคือใช้ประโยชน์เขา ตามเหตุที่เขาให้มา ให้อุจจกจุดนี้เอาไว้ นี่เพราะฉะนั้นลมหายใจไม่เคยรังเกียจใคร เข้าออกเข้าออก อยู่หน้าที่ของเขาตลอดเวลา นั่นละคือการเจริญอานาปานสติ เท่ากับเจริญมรณสติด้วย แล้วก็ไม่ได้ไปเกียจจนใครด้วย ไม่ไปกล่าวร้ายใครด้วย เข้าออกเข้าออกของเขาอย่าง ตลอดเวลา เหตุนี้ผู้ที่เจริญอานาปานสติ มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก มีลมหายใจเข้า ออกเป็นอารมณ์เป็นกรรมฐาน เป็นฐานที่ตั้งแห่งสติตรงนั้น เมื่อเข้าออกลมหายใจนั้นมี แต่ความซื่อสัตย์สุจริตของเขาอยู่ตลอดเวลา จิตนั้นถูกอบรมด้วยธรรมอย่างหนึ่ง จึงรวม สงบเข้าไป จึงปล่อยวางทุกอย่างได้ รวมลงไปสู่ฐานแห่งจิตดั้งเดิมได้ เพราะเป็น ธรรมชาติเหมือนน้ำ เราจะทำความสะอาดสิ่งใดก็ตาม ถ้าใช้น้ำสกปรกไปล้าง ภาชนะ หรือสิ่งของเหล่านั้นจะสะอาดได้ไหม ก็ต้องใช้น้ำสะอาดไปล้าง ฉะนั้นจิตนั้น ลม หายใจเขาเหมือนธรรมชาติที่เขาทำหน้าที่โดยสุจริต เมื่อเราเจริญสติอยู่กับลมหายใจเข้า ออก จึงสามารถจะรวมลงไปได้ถึงฐานดั้งเดิมแห่งจิต สามารถปล่อยวางอุปาทาน บางอย่างได้ อันนี้ขึ้นแต่วาสนาบารมี ขึ้นกับอุปายแบบกายของแต่ละคนที่จะทำ เหตุ นั้นนี่เพราะฉะนั้นกรรมฐานไม่ต้องอะไรมาก ให้อุจจกพิจารณา หยิบอะไรขึ้นมาจิต หนึ่งน้อยหนึ่งขึ้นมากก็เป็นประโยชน์ เมื่อเห็นความจริงของสิ่งใดแล้วมันจะค่อยๆ แดก แขนงออกไปเอง เอาอะไรมาเป็นคติสอนตัวเอง เอาลมมาสอนตัวเองก็ได้ นี่ เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนไว้ว่า ให้ฟังธรรมทุกเมื่อ ธรรมะเขาแสดงสังขาร ธรรม ภาวนะ อานุภาพแห่งพระธรรมเขาแสดงความจริงให้เราเห็นอยู่ตลอดเวลา ความจริง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจอยู่ตลอดเวลา แต่มีธรรมชาติหนึ่งคือ อวิชชาปกปิดไว้จึงไม่เห็น นี่เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่เห็นก็จงตำหนิยกตัวเองให้มาก ว่า เราต้องมีอะไรอยู่ ต้องค้นลงไป พิจารณาหาสังขารมาให้เจอ เมื่อเห็นสังขารแล้วจะ เข้าใจว่า อะไรคือตัวปกปิด วันนี้พูดเรื่องลมหายใจให้ฟัง พูดเรื่องสมมติ เรายินดียิน ร้ายเพราะสมมติ จริงๆธาตุเขาไม่ได้ว่าเขาณะ ลมหายใจเขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นใครนะ เขา ทำหน้าที่เกิดดับ เกิดดับ เข้าออก เข้าออก เขาไม่ได้บอกว่าเขาเป็นลมหายใจของแม่ชีของ พระของคณนั้นคนนี้นะ เขาเข้าเขาออก เขาเข้าเขาออก เขาทำหน้าที่เขาด้วยความ

ข้อสุดท้าย เขาไม่ได้บอกเขาเป็นอะไร แม้แต่ลมเขาก็ไม่ได้บอกว่าเขาเป็นลม ตัวสมมติ บัญญัติ ตัวสังขารเท่านั้นนะที่เรารู้มาสัญญาจดจำมา ก็ไปบอกไปให้ความหมายเขา ต่างหาก ธาตุเขาไม่ได้ว่าเขาเป็นอะไร แล้วธาตุนั้นก็ไม่มีคามยินดียินร้ายใครด้วย เขาทำหน้าที่เขาตามลักษณะของธาตุนั้นด้วยความซื่อสัตย์สุจริตนี้ แต่ธรรมชาติหนึ่ง ต่างหากที่เรารู้มาผิๆ สำคัญตนผิผิจึงเกิดปัญหาเกิดขึ้น แล้วใครเป็นผู้ทุกข์ล่ะ ก็ขั้น ๕ นั้นเองล่ะ อยู่ในตัวมันเองนะเป็นตัวทุกข์ ถ้าเราเข้าใจตรงนี้แล้วให้สำเหนียกสังเกต ตัวเอง ศึกษากฎธรรมชาติ ให้รู้ว่าสมมตินั้นนะเป็นเหตุให้เราหลงตามมัน เมื่อหลงตาม มันจึงเกิดยินดียินร้าย ถ้าเรารู้เท่าทันสมมติ ไม่ไปตั้งไม่ไปหลงตามมัน รู้จักแค่ใช้แค่ อาศัยมัน มันก็ไม่มีโทษอะไร เพราะฉะนั้นศึกษาอะไรให้เห็นทั้งคุณทั้งโทษ เหมือน ขั้น ๕ นี้มีคุณอันหนึ่ง คือให้ได้ทำประโยชน์ได้ทำการสืบต่อ ได้ศึกษาธรรมะได้อะไร หลากๆอย่าง เป็นอุปกรณ์เครื่องมือให้ทำความดี แต่ขั้น ๕ นี้ก็มีโทษเหมือนกัน ถ้าไป ยึดมันถือมันเขา มันก็เลยเป็นโทษ แล้วก็ทำความชั่วได้มหันต์เหมือนกัน เพราะนั้นของ ทุกอย่างในโลกนี้ มีทั้งคุณและโทษอยู่ในตัวของเขา ขึ้นกับผู้ใช้ต่างหากรู้จักเลือกใช้ หรือไม่ ถ้ารู้จักเลือกใช้ ใช้แต่ที่เป็นประโยชน์ก็เลยเกิดแต่ประโยชน์ นี่เพราะฉะนั้นเรา ต้องสำเหนียกให้ดีสังเกตให้รู้จักใช้ สมมติเช่นกัน ในโลกนี้ถ้ารู้จักใช้ก็เป็นประโยชน์ ไม่รู้จักใช้ก็เป็นโทษ มันมีอยู่แค่นั้นนะ มีอยู่แค่นั้นนะในโลกนี้ เพราะฉะนั้นมีอยู่แค่นี้ นี่วันนี้จึงพูดเรื่องลมหายใจให้ฟัง คงจะพอแค่นี้ไม่ต้องพูดมาก ให้ไปใส่ใจ ไปพิจารณา ลมหายใจเข้าออกคูลี หือ แล้วเวลาปวดเมื่อยนะอย่าไปโกรธขัดเคืองนะ อย่าไป หงุดหงิดนะ บางทีปวดเมื่อยเวลาทุกข์ขึ้นมาบางทีเมษีขัดเคือง คนนั้นโง่ที่สุด ทำไมว่า โง่ที่สุด เพราะลมหายใจมันยังไม่ขัดเคืองใคร ไข้ไหม แล้วตัวเหนื่อยตัวอะไรเกิดขึ้น มันก็เป็นธรรมชาติของเวทนาขั้น ๕ ที่เขาทำหน้าที่ของเขา บอกให้รู้ว่าธาตุขั้น ๕ ตอนนี้ กายมันเป็นอย่างไรรูปขั้น ๕ มันเป็นอย่างไรมันมีเหตุอะไรผลมันจึงเป็นเช่นนั้น เขาก็ทำ หน้าที่ของเขา เกิดแล้วก็ดับตามเหตุปัจจัย เขาก็ทำของเขา เขาไม่ได้บอกเขาเป็นของ ใครด้วยล่ะ ความเหนื่อยเขาก็ไม่ได้บอกเขาเป็นของใคร รูปเขาก็ไม่ได้บอกว่าเขาเป็น ของใคร แต่ไอ้ความเห็นผิผิอวิชชาติ บอกว่า รูปนี้ของฉันนะ ฉันเหนื่อย นี้ว่าฉัน เหนื่อยบีบมันตั้งแล้วนี้ มันไม่ยากได้ความเหนื่อยมันอยากได้ความสบาย มันก็ขัดเคือง นะ นี่ละท่านจึงตรัสไว้ว่า เมื่อทุกขเวทนาเกิดปฏิมานุสัยคืออนุสัยตามนอนเนื่องอยู่ ปฏิมานุสัยคือความปฏิเสธคือความหงุดหงิด นี่เป็นต้นกำเนิดของสังโยชน์ เมื่อสุขเวทนา

เกิดราคานุสัยตามนอนเนื่อง เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดอวิชชานุสัยตามนอนเนื่อง นั้นเราไม่
เข้าใจความจริงของขันธะของเวทนา ว่าเขาเกิดไปตามเหตุปัจจัย เขาแสดงความจริงเขา
เขาก็ไม่ได้บอกเขาเป็นอะไร ใจความใจความหลงของเราไปตั้งกฎเกณฑ์ไว้ว่า เรา
ต้องการสุขไม่ต้องการทุกข์ ต้องการอย่างนั้น ความสุขเป็นของเรา ความทุกข์เป็นตัว
เรา ความเฉยเป็นของเรา เมื่อสุขเราก็ชอบ เมื่อทุกข์ก็ไม่ชอบ เพราะอะไร หลงสำคัญว่า
เวทนานั้นเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ขาดการพินิจพิจารณา ฉะนั้นเวลาเห็นเวลา
อะไร ให้รู้จักหิบบสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาพินิจพิจารณา การที่เรามาทำการก่อสร้างหรือทำ
อะไร เราได้เสียดสละแรงกายไปแล้วเป็นทานบารมี ข้อที่หนึ่ง การที่เราทำงานตรงนั้น
เราใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาเหตุปัจจัยนั้น เท่ากับฝีกอบรมปัญญาบารมี ที่เราเพียรทำ
ให้สำเร็จนั้นฝีกวิริยบารมี เมื่อหนักหน่วงก็มีความอดทนนั้นขันติบารมี การที่เราไม่เลิก
ล้มความตั้งใจอยู่นั้น ทำให้สำเร็จตามจุดที่เราปรารถนาตั้งไว้ การงานที่จะเสร็จสิ้นนั้น
เป็นการสร้างสังจรรย์ฐานบารมี สมบูรณ์อยู่ในนั้นตลอด เมื่อเกิดอะไรขึ้นมา มีความ
ทุกข์มีความหงุดหงิดมีปัญหาเกิดขึ้น ให้รู้จักหิบบขึ้นมาพินิจพิจารณาหาเหตุหาผลอยู่ใน
นั้น ก็เท่ากับได้ปัญญาบารมี ถ้าเราทำแต่สักแต่ว่าทำเฉยๆไม่ใส่ใจ ก็ได้แค่ทานบารมี
แถมถ้าหงุดหงิดโทสะเกิด ก็เลยมีสิ่งมาลบ เหมือนได้ร้อยแต่ติดลบอีกห้าสิบ ก็เลย
ไม่ได้เต็มร้อย นั้นผู้มีปัญญาทำสิ่งใด ทำน้อยหนึ่งนิดหนึ่งกลับได้มาก ผู้ด้อยปัญญาทำ
มากแต่ได้น้อย นี้ให้รู้จักเอาไว้ หัดพินิจพิจารณามองเป็นธรรมะหมด ศึกษาถือว่าเรา
ปฏิบัติธรรม ศึกษาเรื่องของธรรมะหมด อย่าคิดว่าเราทำงาน ให้ถือคิดว่าเราได้มาศึกษา
ธรรมะ ศึกษาทุกอย่าง ถ้าเราเห็นความจริง เห็นอย่างเมื่อบายนี้ คานเหล็กน่าจะยังไม่มีนะ
แต่ตอนนี้มีแล้วเกิดแล้วเห็นไหม นั้นล่ะคือความเป็นอนิจจัง ไซ้ไหม นั้นล่ะเป็นธรรมะ
เราอย่าประมาทว่าความเห็นเรื่องอนิจจังเป็นเรื่องน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง พระพุทธเจ้าสอนคิริ
มานนท์ให้เจริญอนิจจังสัญญา ให้เจริญอนิจจังสัญญา ให้รู้จักตัวความไม่เที่ยงนั่นเอง ให้
เจริญอนัตตสัญญา ให้รู้จักความเป็นอนัตตา ความไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่
เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ให้เจริญปหานสัญญา ความปล่อยวางในสิ่งทั้งหลาย
เพราะฉะนั้นถ้าเราพิจารณาเวทนา ค่อยใช้สติกำหนดพิจารณาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา
เขา ให้มันไปเรื่อยๆ มันก็เกิดตามเหตุปัจจัย นั้นเท่ากับเราเจริญตัวอนิจจังสัญญา อนัตต
สัญญา แล้วปหานสัญญา เพราะฉะนั้นจึงได้ประโยชน์ทุกขณะ เพราะฉะนั้นอย่าคิดว่า
เราทำงาน ไม่นั้นความหงุดหงิด อย่าคิดว่าเราทุกข์ ความทุกข์ก็ไม่ใช่ของเรา เขาเรียก

เวทนา ทุกขเวทนา เป็นเวทนาอันหนึ่ง อย่าผลอเอาตัวลงไปเล่น ให้วิจยมันอยู่เรื่อยๆ ให้คิดว่าเรามาปฏิบัติธรรม ทำจิตให้เป็นกุศล อำนาจแห่งความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง เขาเรียกว่าพลัง กำลังของจิตที่รู้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงคือสมาธิ จะมีพลังเหนือ เหนืออำนาจไฟดำที่จะเข้ามาแทรกแซงได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราหัดพิจารณาเจริญศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จนเป็นพลัง๕ ที่เป็นพลังที่เป็นกำลัง เป็นอินทรีย์ ก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ได้เมื่อไหร่ มันจะกวาดล้างสิ่งที่จะมาแทรกแซงได้หมด เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่มีคุณค่า เมื่อเราเห็นความจริงวิจยในสิ่งเหล่านี้หมดแล้ว ความเหนียวก็ไม่มี โยมจึงมาถามอาตมาว่าเหนียวไหม ก่อสร้างนี้เหนียวไหม มาทำอย่างนี้เหนียวไหม ไม่รู้จะตอบอย่างไร มีแต่ยิ้มๆ เพราะอะไรรู้ไหม เพราะความคิดว่าเหนียวมันไม่มี มันไม่มี มันมีแต่สิ่งหนึ่งเกิดแล้วมันก็ดับไป สิ่งหนึ่งเกิดแล้วมันก็ดับไป เราไม่ไปสำคัญมันหมายความว่าเราเหนียวหรือไม่เหนียว มันก็แค่รู้มันแก้ปัญหามันไปเฉยๆ ท้อไหมหนักไหม มันก็ไม่ได้คิดว่ามันท้อหรือมันหนัก ก็เลยไม่รู้จะตอบอย่างไร นี่ปัญหามันเลยเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นถ้าเราพิจารณาไปเรื่อยๆ วันหนึ่งเราจะเห็นคุณค่าของพระศาสนา สัทธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าไม่ใช่หาได้ง่ายๆ เหตุนี้ต้องอย่าประมาทความรู้ความเห็นแม้แต่น้อยหนึ่งนิดหนึ่ง ความรู้ความเห็นตรงนั้น อาจจะเป็นเหตุปัจจัยให้อรหัตตมรรคเกิดในกายภาคน้ำ อย่าประมาท วันนี้เราอาจจะยังไม่เข้าใจ แต่วันหน้าอาจจะเข้าใจ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ ที่ท่านสร้างทำกุศลอะไรนิดเดียวเท่านั้นล่ะ แล้วท่านปรารถนาพุทธภูมิ ท่านจึงบอก ที่ท่านได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะกุศลนิดเดียวเป็นเหตุ นั้นอย่าประมาท ถ้าเข้าใจตรงนี้จะมีแต่พลัง ไม่ใช่เจ็บนั้นปวดนี้ขอหนีคิดว่า ไม่มีใครไม่เจ็บไม่ปวดหรอก โยมเหนียวไหม เจ็บปวดไหม ทั้งนั้นล่ะทุกคนถ้าทำงาน คนไม่ทำค้อยไม่ปวดเมื่อย แต่ก็ไม่แน่ นอนเฉยๆก็ปวดเมื่อยนะ ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะฉะนั้นเราทำเพื่อเสียสละ ทำเพื่อฝึกฝนอบรมตัวเอง พังกรรมเพื่อให้วิจยกายใจตัวเอง ว่ามันมีอะไรเกิดขึ้น สภาวะธรรมแต่ละอย่างมันเกิดขึ้นเราก็ได้วิจยมัน ได้พิจารณามัน เลยมีแต่ประโยชน์ มีแต่ได้ประโยชน์ ถ้าเราเห็นว่าเรามีแต่ได้ประโยชน์ จิตมีแต่มีพลัง ถ้าไปมองแง่โทษแง่เสียความเห็นแก่ตัวเกิดเมื่อไหร่ จิตนั้นหมดกำลังแล้วก็หนักด้วย ลองสังเกตดูสิว่าจริงไหม นั้นละวันนี้ให้ข้อคิดไปพิจารณาดู เรื่องอานาปานสติ เข้าใจไหมล่ะ คงแค่นี้ล่ะนะ พูดมากก็มากเรื่อง (พูดท้ายเทศน์-นี่ละมันทำก็ต้องปวดทั้งนั้นล่ะ คนไม่ทำมันก็ไม่ปวด นี่

คือเหตุปัจจัย นั่นละมันบังคับไม่ได้ ให้เอาประโยชน์ จะทำทุกอย่างหัดพิจารณา
วินิจฉัยมัน พิจารณามันอยู่เรื่อย มันก็ได้ประโยชน์ตลอด นี่เกิดมาในโลกแห่งกองทุกข์
มันก็ต้องอย่างนี้ มันทุกข์ทั้งนั้นละ แต่ทุกข์แล้วได้ประโยชน์หรือทุกข์แล้วได้โทษ มีแค่
นี่ โลกนี้โลกแห่งกองทุกข์นี้ ทุกข์แล้วได้ประโยชน์หรือทุกข์ได้โทษ คิดแค่นี้ เพราะนั้น
คนนั้นจะเป็นสัมมาทิฐิ นี่ละทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ทำความเห็นให้ตรง ตั้งตนไว้ชอบ
เคยดูไหมละลมหายใจมันไม่เคยเกียจคร้านไม่เคยเกียจงอนใคร เคยเห็นไหมละมัน
ซื่อสัตย์นะ เคยได้ยินไหมน้องแพรว มันไม่เคยเกียจคร้านเลยแล้วเราจะไปเกียจคร้านทำไม
แค่นี้มันก็เป็นคติ มันไม่รังเกียจใครแล้วเราจะไปรังเกียจหรือ คนที่รังเกียจคนนั้นไม่
ศึกษาคุณธรรมชาติ มีแต่สมมติเต็มหัวใจ สมมติกี่เป็นมายาธรรมอันหนึ่งไม่มีอยู่จริง
เหมือนวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ พฤหัสฯ ศุกร์ เสาร์อยู่ตรงไหนละโยมรู้ไหม หามาให้
ดูหน่อยวันจันทร์ วันนี้สมมติว่าวันอาทิตย์อยู่ตรงไหนละ หามาให้ดูหน่อย นี่ละความ
จริงมันกลางคินนะนี่ นี่ละสังขารม สังขารเขามีเขาอยู่ตลอด ไอ้สมมตินะมันใช้งาน
ให้รู้จักสมมติ เพราะไปตั้งเอาไว้เลยเป็นทุกข์ แค่นั้นละ เข้าใจไหมสิลุยไปพิจารณาลม
ให้คินะ รู้จักพิจารณาลมหายใจเข้าออกไหม วันนี้พูดเรื่องอานาปาฯให้ฟัง เรื่องลมนี้พูด
ได้เยอะ ลมมันแสดงถึงความไม่เที่ยง มันแสดงถึงความเป็นอนัตตา ลมมันไม่ได้ว่า
อะไรใคร แสดงความซื่อสัตย์ นี่ลมมันมีอยู่ทั่วโลกทั้งนี้ ลมนี้เข้าออกเข้าออกนี่ มัน
ไม่ได้เป็นของใครเลยนะ นี่เดี๋ยวลมนี้ออกไปมันก็ไปเข้าคนอื่นต่อออกคนอื่นต่อ มันไม่
มีของใคร นั่นพิจารณา แล้วลมมันไม่ได้ว่าเป็นอะไรด้วย หลายอย่างถ้าพิจารณาเรื่องลม
ที่นี้ปัญหามันขาดสติปัญญาพิจารณา มันมีแต่คิด เรื่องคนนั้นดีคนนี้ไม่ดี คนนี้ว่าเราคน
นี้ไม่ว่าเรา คนนี้อันนั้น เรื่องนั้นมันทำอย่างนั้น คิดไปเรื่อย หรือไม่คิดเรื่องกินอยู่หลับ
นอนอยู่ จะต้องเอาอย่างนั้นดีไอ้ดีไปสารพัด เลยไปคิดแต่เรื่องไร้สาระ เรื่องที่มีสาระ
แก่ตัวเองเลยไม่ดู นี่โลกเราชอบทำแบบนี้ เท่านั้นละ.)