

# “ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ของเราไม่ใช่เรา”

เทศน์ที่ วัดสังฆทาน อ.เมือง จ.นนทบุรี

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

“นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๑จบ)

สัพเพ ชัมมา อนัตตาคิ ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา”

ขอโอกาสพระเถรานุเถระ เจริญพร พุทธบริษัททั้งหลาย วันนี้เป็นโอกาสอีกวันหนึ่งที่อาตมาได้มาแสดงธรรมที่นี้เป็นครั้งที่ ๒ คราวที่แล้ว ได้มาแสดงธรรมเรื่องการปฏิบัติบูชาต่อองค์ท่านพระอาจารย์สนอง กตปุญโญ การบูชาคุณของท่านเป็นสิ่งที่พุทธบริษัทควรกระทำ บูชาที่เป็นผลเลิศ ที่พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญคือปฏิบัติบูชา การประพฤติปฏิบัตินั้น ยังพระสัทธรรมให้ตั้งมั่นในกายใจของเรานั้นเอง อีกอย่างหนึ่งก็เท่ากับสนองคุณและปฏิบัติทาของท่าน ที่ท่านสมัยมีชีวิตอยู่ได้ดำเนินมา ได้พาเหล่าพุทธบริษัททั้งหลายประพฤติปฏิบัติ ก็เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในกายใจของเรานั้นเอง เป็นการสืบทอดอายุพระศาสนาลงในใจของเรา หลวงปู่เทศก์ (เทศรังสี) ท่านเคยกล่าวไว้ว่าศาสนาจะเจริญเสื่อมไม่ใช่ที่ถาวรวัตถุ ศาสนาจะเจริญหรือเสื่อมอยู่ที่ใจของมนุษย์เรานั้นเอง ถ้าเรามีการประพฤติปฏิบัติอยู่ ทำให้ถูกต้อง ให้ตรงต่อสัจธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า จนได้รู้เห็นชัดแจ้งในสัทธรรมนั้น ศาสนาก็เจริญในใจเรานั้นเอง เป็นการสืบอายุพระศาสนาที่ตรงจุด ที่นี้บางคนก็อาจจะสงสัยว่า ทำไมต้องปฏิบัติธรรม เราไม่ใช่คนบวช เราเป็นฆราวาส เราไม่ต้องปฏิบัติธรรมได้ไหม มันเป็นหน้าที่ของนักบวช ไม่ใช่หน้าที่ของฆราวาส จะถูกหรือผิด อันนี้อาตมาก็จะทศนะให้ฟัง เหมือนเราต้องทำงาน ทุกคนในที่นี้เชื่อว่าคงจะเคยทำงาน ไม่ด้านใดก็ด้านหนึ่งถ้าผู้ที่มีอายุแล้ว ส่วนนักเรียนนักศึกษาก็ทำงานในหน้าที่การเรียนนั่นเอง ที่นี้เมื่อเราต้องทำงาน ถ้าเราไม่รู้เรื่องงานนั้น แต่จำเป็นต้องทำ ถามว่าปัญหาจะเกิดไหม พวกโยมลองพิจารณาดู ปัญหาย่อมเกิด การทำงานนั้นก็จะยากลำบาก ความสำเร็จในงานนั้นก็ไม่มี ความทุกข์ยากในกายใจนั้น ที่งานมันไม่สำเร็จต้องถูกให้กระทำก็จะเกิดขึ้น ที่นี้คนฉลาดทำอย่างไร คนที่ฉลาดเมื่อรู้ว่าต้องทำงานในหน้าที่นั้น ก็จะต้องศึกษาให้รู้แจ้งในงานนั้นจริงไหม เมื่อเรารู้แจ้งในงานนั้นชัดแจ้งแจ่มแจ้งในใจ เมื่อต้องไปปฏิบัติงานนั้น การทำงานนั้นก็ไม่ง่าย แล้วก็ไม่มีปัญหาเกิด หรือปัญหาเกิดก็น้อยจริงไหม ที่นี้ในส่วนของ

เรา ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ เปรียบเสมือนจะต้องถูกทำงานตั้งแต่ตื่นนอนถึงลงนอน หมายความว่าเราอยู่กับกายใจนี้ตั้งแต่ตื่นนอนถึงลงนอน เมื่อเราไม่รู้แจ้งความจริงของ กายใจนี้ มันก็เหมือนเราต้องทำงานแต่เราไม่รู้เรื่องงาน ปัญหาย่อมเกิดกับเราจริงไหม ปัญหาที่เกิดกับเราก็คือความทุกข์ใจนั่นเอง ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น เกิดเพราะผลของการ ที่เราไม่รู้แจ้งในเรื่องกายใจ เพราะเราถูกบังคับอยู่ตลอดเวลาให้ต้องทำงาน เพราะเราไม่ สามารถจะหนีจากกายใจนี้ได้ เมื่อมีความรู้สึกตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ตื่นนอนถึงลงนอน เราก็ค ืออยู่กับมันตลอดจริงไหม เมื่อเราไม่รู้แจ้ง ความทุกข์นั้นล่ะคือผล คือปัญหานั้นเองมัน เกิด เหตุนั้นทำไมต้องปฏิบัติธรรม ก็เพราะเราต้องทำงาน เราก็คือต้องศึกษาให้รู้เรื่องงาน นั้นชัดแจ้ง ปัญหาจึงจะไม่เกิด ถ้าเราเข้าใจจุดนี้ประเด็นนี้ การปฏิบัติธรรมจึงไม่ได้แยก ฆราวาสหรือนักบวช ไม่ได้แยกหญิงหรือชาย ไม่ได้แยกเด็กหรือผู้ใหญ่ ทุกคนอยู่กับ กายใจนี้หมด เพราะฉะนั้นทุกคนก็ต้องมีหน้าที่ที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจในกายใจ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม จึงไม่ได้แยกนักบวชหรือฆราวาส ไม่ได้แยกหญิงหรือ ชาย ไม่ได้แยกผู้ใหญ่หรือเด็ก ที่นี้การบรรลุธรรมนั้น การจะเข้าใจในธรรมะนั้น ก็ ไม่ได้แยกหญิงชาย นักบวชหรือฆราวาส เด็กหรือผู้ใหญ่ ขึ้นกับผู้นั้นปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม ถ้าผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้นั้นย่อมสามารถจะเข้าใจและ บรรลุธรรม หรือเห็นแจ้งในธรรมนั้นเสมอเหมือนหมด เพราะฉะนั้นธรรมะนั้นไม่ได้ เลือกหญิงเลือกชาย เลือกนักบวช เลือกฆราวาส เลือกคนแก่ เลือกเด็ก เสมอภาคหมด ขึ้นกับกรรมของเราที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมไหม ถ้าเราเข้าใจดังนี้ เราจะเข้าใจอีก อย่างว่า การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องดี แต่การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเรื่องของความจำเป็น ของจิตใจนั่นเอง เหมือนทางร่างกาย สมัยอาตมาเป็นแพทย์ ครูเขาก็สอน basic needs ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ๔ อย่าง คือปัจจัย ๔ นั่นเอง ความจำเป็นขั้นพื้นฐานคือปัจจัย ๔ นั้น ที่อยู่อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค มันจำเป็นสำหรับกายนี้ แต่ธรรมะนั้น การ ปฏิบัติธรรมนั้น มันจำเป็นต่อจิตใจ คำว่าจำเป็นมันเกินคำว่าดี ถ้าปฏิบัติธรรมเพราะดี ยังเข้าใจไม่ตรง มันเกินคำว่าดี เพราะคำว่าจำเป็น เหมือนลมหายใจเข้าออก เมื่อไม่ หายใจเข้าไม่หายใจออก ชีวิตนี้อยู่ได้ไหม เพราะนั้นลมหายใจเข้าออกก็จำเป็นต่อชีวิต ธรรมะก็เช่นกัน การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม ไม่ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ในกายใจตนเอง ความทุกข์ใจย่อมเป็นผลนั่นเอง คือปัญหาเกิดนั่นเอง เหตุนั้นผู้มี ปัญญาเมื่อเห็นดังนี้ ท่านจึงสนใจ มีฉันทะความพอใจที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ได้

ปฏิบัติธรรมเพราะคนมาชวนทำเพราะมันดี แต่ท่านปฏิบัติธรรมเพราะเห็นว่ามันเป็น  
ความจำเป็น เมื่อเราไม่ทำทุกข์มันเกิด เมื่อทุกข์ใจมันเกิด เราจะทำอย่างไรที่จะออกจาก  
ทุกข์ตรงนั้นได้ นี่ ทุกคนเชื่อว่าในที่นี้จะต้องเคยทุกข์ใจไม่มากก็น้อย ตั้งแต่เกิดจนถึง  
ปัจจุบันนี้ เชื่อว่าต้องมีทุกข์ใจทุกคน ไม่มากก็น้อย แต่ผู้มีปัญญานั้นเมื่อมีความทุกข์ใจ  
เกิดขึ้น ท่านก็พิจารณา อะไรเป็นเหตุแห่งความทุกข์ใจ ทุกข์ใจนั้นจำเป็นต้องเกิดใหม่  
จำเป็นต้องมีไหม แล้วขณะที่ทุกข์ใจนั้น ความสุขสบายของกายของใจนั้นมันมีไหม  
เมื่อไม่มี แล้วการประพาศปฏิบัติที่ออกมาจากความทุกข์ในใจ อย่างบางคนก็ซึมเศร้า  
ทุกข์..หาทางไม่ออก สุดท้ายประพาศปฏิบัติเป็นอย่างไร ฆ่าตัวตาย ที่เราเห็นในข่าว  
ทั้งหลาย อย่างนั้นมันเป็นประโยชน์ไหม ต่อชีวิตเรา ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสังคมนั่นเอง  
ผู้มีปัญญาต้องหยิบสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาวิจัย มาวินิจฉัยพิจารณา ถ้าเราเห็นดังนี้ มันเป็นเรื่องที่ไม่  
มีประโยชน์ แล้วมันจำเป็นต้องเกิดใหม่ ถ้ามันไม่จำเป็นต้องเกิด อะไรเป็นเหตุให้เกิด  
ทุกข์ใจ นี่เขาต้องสาวไป ต้องวินิจฉัยพิจารณา ถ้าเราวินิจฉัยพิจารณาอย่างนี้บ่อย ๆ สังเกต  
สังกาดในใจเราบ่อย ๆ เราก็จะเห็นเหตุแห่งความทุกข์ใจ ที่นี้ทางโลกที่เราอยู่กัน  
ยกตัวอย่างบางคนปะทะสังสรรค์กัน จะเพื่อนหรือเป็นญาติสนิทมิตรสหาย บางครั้งพูด  
กันออกไป ก็มีความขัดเคืองกัน บางคนก็บอกว่าเขาว่าเรา เขาทำให้เราทุกข์ เราก็มี  
ความขัดเคืองมีความทุกข์ใจอยู่ ถามว่าความเข้าใจนี้ถูกไหม ถ้าคนฉลาดขึ้นมาอีกนิด  
หนึ่ง ก็จะถามว่าทำไมเราต้องไปขัดเคือง ทำไมเราต้องไปทุกข์ ความทุกข์กับความสุข  
เราจะเอาตรงไหน นี่ ที่นี้บางคนก็จะแก้ปัญหาลึกคบบมัน บางคนก็จะแก้ปัญหาลึกคบบมัน ต้อง  
หยุดปากเขา มันก็เลยวุ่นวาย เป็นเหตุที่เราเห็นในข่าวทั้งหลาย ที่นี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้  
ไม่มีใครทำให้เราทุกข์ มีพระภิกษุรูปหนึ่งไปทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ใครทำให้เรา  
ทุกข์ พระองค์ก็ตรัสตอบว่าไม่มี ท่านก็ถามต่อว่า เราทำให้เราทุกข์ใช่ไหมพระเจ้าข้า  
พระองค์ก็ตรัสตอบว่าไม่มี เขาทำให้เราทุกข์ใช่ไหมพระเจ้าข้า พระองค์ก็ตรัสตอบว่าไม่  
มี อย่างนั้นทั้งเขาทั้งเราทำให้เราทุกข์ใช่ไหมพระเจ้าข้า พระองค์ก็ตรัสตอบว่าไม่มี นี่  
เขาจักจะสงสัยแล้วพระภิกษุรูปนี้ ก็เลยทูลถามพระองค์ย้อนกลับไปใหม่ ทุกข์มีจริง  
ไหมพระเจ้าข้า พระองค์ก็ตรัสตอบว่ามี อย่างนั้นเมื่อทุกข์มีจริง เมื่อข้าพระพุทธเจ้าทูล  
ถามพระองค์ว่า ใครทำให้เราทุกข์ ทำไมพระองค์จึงตรัสตอบว่าไม่มี พระผู้มีพระภาค  
เจ้าจึงวิสันดาตอบว่า เธอตั้งคำถามเราตลาคตผิด เธอต้องตั้งคำถามเราว่า อะไรเป็นเหตุ  
เป็นปัจจัยให้ทุกข์เกิด มีไหมพระเจ้าข้า ถ้าเธอตั้งคำถามเราตลาคตเช่นนี้ เราตลาคตจะ

ตรัสตอบเธอว่ามี ที่นี้อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ท่านก็ตรัสตอบมาอีกว่า อวิชชาตัณหา  
นั่นเอง อวิชชาก็มีการบรรยายไว้ในตำราเป็นอวิชชา ๔ อวิชชา ๘ อวิชชา ๔ ก็มี ๑.การ  
ไม่รู้จักทุกข์ ๒.ไม่รู้จักสมุทัย ๓.ไม่รู้จักความดับทุกข์ ๔.ไม่รู้จักข้อปฏิบัติถึงซึ่งความ  
ดับทุกข์ ที่นี้ถ้าเพิ่มอีกให้มันเป็น ๘ ข้อ ๕.ไม่รู้จักรูปนามในอดีต ๖.ไม่รู้จักรูปนามใน  
อนาคต ๗.ไม่รู้จักรูปนามในอดีตในอนาคต ๘.ไม่รู้จักปัจจุสมุปปบาท นี้ อันนี้ตำราพูด  
ที่นี้อาตมาจะย่อสั้น ๆ ตามความรู้ความเห็นอธิบายให้ฟัง อาตมาก็บอกว่า อวิชชาก็  
คือการที่เราไม่รู้แจ้งความจริงในสภาวะธรรม ในรูปนามขั้น ๕ ณ ปัจจุบันตรงนั้น เรา  
ไม่รู้แจ้งความจริงตรงนั้น การที่มันไม่รู้แจ้งความจริงตรงนั้น มันก็เลยเรียกว่ามันหลง  
เกิด เมื่อความหลงมันเกิด มันก็คิดผิด มันก็พูดผิด มันก็ทำผิด เรียกว่าอกุศลกรรมทาง  
กายวาจาใจ เมื่ออวิชชาเกิด มันก็คิดถูก มันก็พูดถูก มันก็ทำถูก เรียกว่ากุศลทางกายวาจา  
ใจ ที่นี้ที่ว่าเราไม่รู้จักความจริงในสภาวะธรรมตรงนั้น ก็ยกตัวอย่างที่เมื่อที่นี้ที่พูดให้ฟัง  
เขามาว่าเรา เขาทำให้เราทุกข์ ถ้าเราใช้สติระลึกขึ้นมา เวลาทุกข์มันเกิดในใจเรา ก็ใช้  
สตินั้นนะกำกับกำหนดลงที่ใจเรานั้นเอง ความทุกข์นั้นนะมันมีอาการอย่างไร มัน  
เกิดขึ้นแล้วมันดับไหม แต่ก่อนมันมีไหม ปัจจุบันมันทำไมมีอยู่ ทำไมตั้งอยู่ อนาคต  
มันจะอยู่ได้ไหม นี่พิจารณามันก่อน แล้วความทุกข์นี้ ที่เกิดในใจเรานี้ มันเป็นตัวเรา  
มันเป็นของเราจริงไหม มันเกิดจากอะไร พินิจพิจารณาลงไป ที่นี้ที่ว่าเขาว่าเรา เขาทำ  
ให้เราทุกข์ ถามว่าเสียงนั้นนะมีตัวเขาไหม นี่เราต้องพิจารณาตรงนี้ก่อน เสียงนั้นมีตัว  
เราไหม ถ้าเราเรียนหลักวิทยาศาสตร์เขาก็บอกอยู่แล้ว คลื่นเสียงมันอาศัยอากาศ อากาศ  
นั้นละมันเป็นตัวเราเป็นตัวเขาไหม ถ้าคิดแบบง่าย ๆ ตัวเขานี้ใหญ่อย่างนี้ หูเรา  
เล็กนิดเดียว มันจะพุ่งเข้ามาในหูเราได้ไหม ถ้าเข้ามาในหูเรา ศีรษะเราเล็กกว่าตัวเขา  
มันจะรับได้ไหม นี่คิดแบบง่าย ๆ พิจารณาแบบง่าย ๆ ถ้ามันรับไม่ได้ มันก็ต้องเกิด  
อะไรขึ้น หัวมันก็ต้องแตกเป็นเสียง ๆ ออก ที่นี้มันแตกไหม ไม่แตก เมื่อมันไม่แตก  
มันก็ไม่มีเราไม่มีเขาในเสียงนี้ จริงไหม นี่แค่นี้จริงไหม นี่คือความจริงของเสียงนะ  
เสียงเป็นคลื่นลม เป็นธาตุลม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเห็นยัง ไม่มีเราไม่มีเขาใน  
นั้น เมื่อมากระทบหู หูนี้เราก็ยังสำคัญว่าหูเราใช้ไหม เดี่ยวจะพูดให้ฟังเรื่องหูเรา เมื่อ  
เสียงนั้นมันไม่มีเขาไม่มีเรา กระทบหูมันก็รู้ทางหูเกิดขึ้น มันก็เข้าสู่ในใจ แล้วมันจะ  
เป็นตัวเราเป็นตัวเขาได้ไหม ถ้ามันไม่ได้ แล้วจะบอกว่า เขาทำให้เราทุกข์นี้มันถูกไหม  
ถูกไหม ที่เราเห็นเสียงนั้นเป็นเขาเป็นเรานะ เรียกว่าเห็นผิดหรือเห็นถูก คำว่าเห็นผิด

เห็นผิดไม่ตรงตามความเป็นจริงที่มันเป็นคลื่นลม มันไม่ใช่เขาไม่ใช่เรา คำว่าเห็นผิด นั้นละอวิชชามันเกิดแล้ว มันเกิดขึ้นมาแล้ว เมื่ออวิชชามันเกิด สติปัญญานั้นไม่แยก คาย ไม่เห็นแจ้งในเสียงนั้นนะ เมื่อไม่เห็นแจ้งในเสียงนั้น ก็สำคัญว่าเป็นเขาเป็นเราถูก ไหม แล้วก็เลยทุกข์ขึ้นใช่ไหม แล้วก็แก้ปัญหาคือต้องปิดปากมัน จริงไหม แล้ว แก้ปัญหาถูกช่องถูกทางไหม ไม่ถูกเห็นยัง นี้ ที่ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะความหลง เห็นยัง หลงว่าเสียงนั้นมีเขามีเรา ไม่เห็นความจริง เหตุนี้พระพุทธรเจ้าจึงตรัสไว้ ไม่มีใครทำให้เราทุกข์ อวิชชานั้นเอง ไล่ไปจนถึงงู้นนะ อวิชชาทำให้เกิดสังขาร สังขารทำให้เกิดวิญญาณจนถึงทุกขะโสกะปริเทวะนั้นนะ ตัวความหลงไม่รู้จริงตรงนั้นนะ ในสภาวะธรรมขณะนั้น มันสำคัญผิดแล้ว ว่าเขาว่าเรามีใช่ไหม มันเลยทำให้เกิดทุกข์ ไม่ใช่เขาไม่ใช่เรา ทีนี้ถ้าเรามีสติปัญญาสาวไปอีก ทำไมคนนี่จึงพูดเช่นนี้ นี่สาวเข้าไปอีก พินิจพิจารณาเข้าไปอีก ทำไมคนนี่จึงพูดเช่นนี้ เราก็มาพิจารณาอีกว่า ทุกคนที่เกิดมานั้น เอาตัวเราเป็นพยาน เราเกิดมาอยู่ในสังคมหนึ่งในครอบครัวหนึ่ง ก็มีการเรียนรู้มีการศึกษา จากครอบครัวนั้นถูกไหม จากโรงเรียนนั้น เชื่อว่าในโลกนี้ไม่มีใครเรียนโรงเรียนเดียวกันหมด จริงไหม แม้แต่เรียนโรงเรียนเดียวกันในคนละช่วงเวลา ครูที่สอนก็ไม่ได้เหมือนกันหมด จริงไหม เพราะฉะนั้นความรู้ความเห็นของแต่ละคน มันย่อมแตกต่างกันจริงไหม คนใดมีความรู้ความเห็นอย่างไร เรียนรู้มาอย่างไร ก็แสดงออกซึ่งความรู้ความเห็นที่ตัวเองเรียนมา หรือคิดยึดมาจริงไหม เพราะนั้นถ้าเราสาวเข้าไป เมื่อเขามีความรู้ความเห็นอย่างนี้ จะให้เขาเป็นมีความรู้ความเห็นอย่างอื่น จะให้พูดแบบอื่น มันเป็นไปได้ไหม เป็นไปได้ไหมโยมว่า ก็เป็นไปได้ เพราะเขาเรียนมาอย่างนี้เขารู้แบบนี้ เหมือนแพทย์ เมื่อเรียนแพทย์มาแล้วก็รู้เรื่องการแพทย์ ก็ไม่รู้เรื่องวิศวะ วิศวะเรียนมาแล้วก็รู้เรื่องวิศวะ แต่ไม่รู้การแพทย์ จะรู้ก็งู ๆ ปลา ๆ จริงไหม เพราะฉะนั้นถ้าจะให้วิศวะไปรู้การแพทย์หมด มันก็เลยเป็นอฐานะ เป็นสิ่งที่ เป็นไปไม่ได้ยกเว้นเขาไปเรียน จริงไหม ถ้าเรารู้แจ้งอย่างนี้ เราก็เลยป่วยการที่จะไป บังคับข้างนอกให้เป็นดังใจเรา เป็นดังความรู้ความเห็นที่เราต้องการ จริงไหม ข้างนอก ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยของเขา ไม่ได้เป็นไปตามเหตุปัจจัยความเห็นของเรา จริงไหม เมื่อเรารู้อย่างนี้ เราก็ไม่จำเป็นต้องไปบังคับข้างนอกให้เป็นดังใจเรา เขาจะเป็นอย่างไร ก็ปล่อยยให้เขาเป็นไปอย่างนั้นซะ เราก็ไม่ทุกข์จริงไหม ถ้าเราจะไปบังคับข้างนอกให้เป็นดังใจตนเอง ความทุกข์มันก็เกิด เพราะมันเป็นไปไม่ได้ เมื่อไม่เป็นไปดังใจเรา

ความไม่พอใจมันก็เกิด จริงไหม มันก็เลยเป็นทุกข์ใจ ถ้าเรารู้แบบนี้เห็นอย่างนี้ ก็เลย  
ปล่อยชะ ข้างนอกจะเป็นอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา ข้างในเรารู้แจ้ง มันไม่มีเขาไม่มี  
เราในเสียง เราก็พิจารณาความรู้ที่เกิดขึ้น มันก็รู้จากเสียงกระทบหู เกิดแล้วก็ดับ อย่าง  
อาตมาพูดอยู่นี้ เสียงที่กระทบหูโยมก็เกิดดับไปทุกคำพูดจริงไหม เมื่อมันดับไปแล้ว  
มันไม่มี มันก็ว่างเปล่า เมื่อมันว่างเปล่า สมควรไหมที่จะตามไปยินดีตามไปยินร้าย ถ้า  
เรายังตามไปยินดียินร้ายจะโทษใคร ก็โทษตัวเอง ตัวหลงตัวเอง จริงไหม ไม่ใช่เรอีก  
นะ ตัวโง่ตัวหลงก็ไม่ใช่เรา อย่าเอาเราเข้าไปใส่มันอีก ตัวโง่ตัวหลงมันก็มีเหตุปัจจัยอีก  
เหตุปัจจัยคือโยนิโสมนสการ นี้พูดภาษาพระ การไม่ได้พิจารณา ไม่ได้ไตร่ตรอง  
ไม่ใช่สัมมวิจยะนั่นเอง คือการวิจยสภาวะธรรมอรรถธรรมตรงนั้นให้แจ่มแจ้ง ให้เห็น  
จริงตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น มันก็เลยเป็นเหตุของความโง่ความหลงเกิด เพราะนั้น  
ตัวโง่ตัวหลงมันก็เกิดจากเหตุปัจจัย สิ่งใดเกิดตามเหตุปัจจัย สิ่งนั้นเป็นอนัตตาหมด  
ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ควรไปยินดี ไม่ควรไปยินร้าย เหตุนั้น  
ในพระอภิธรรมท่านจึงกล่าวไว้ เวลาวิชาเกิดท่านเรียกว่าวิชาธาตุ เวลาวิชาเกิด  
ท่านเรียกว่าวิชาธาตุ เวลาเกิดท่านเรียกกามธาตุ เวลาไม่เกิดท่านเรียกเนกขัมม  
ธาตุ เวลาโทสะเกิดท่านเรียกพยาบาทธาตุ เวลาโทสะไม่เกิดท่านเรียกอพยาบาทธาตุ  
สังเกตไหมทุกคำมันมีอะไรที่เหมือนกัน โยมสังเกตไหม ถ้ายังสังเกตไม่ออกก็มีอยู่ ๒  
ประเด็น ๑. โยมนอนหลับไม่ได้ฟัง ๒. มันขาดสติ ไม่ได้ฟังแต่ละคำแต่ละประโยค พอ  
ขาดสติ ความรู้ความเห็นตรงนั้นก็ไม่ต่อเนื่อง นี่คืออุปการคุณ สติเป็นธรรมที่มีอุปการะ  
ใจ นี้ เพราะฉะนั้นถ้าเราพิจารณาอย่างนี้ ที่ท่านกล่าวมันมีอะไรที่เหมือนกัน คำว่าธาตุ  
เห็นยัง คำว่าธาตุในความหมายในพระไตรปิฎก ท่านกล่าวไว้คำว่าธาตุคือสูญจากสัตว์  
บุคคลตัวตนเราเขา เป็นสิ่งหนึ่งสิ่งหนึ่งที่ไม่ใช่อะไร เขาเรียกบัญญัติว่าธาตุ ที่นี้จะ  
ทักษะให้ฟังอีกนิดหนึ่ง เหมือนก้อนดินเหนียว เวลาก้อนดินเหนียวนั้นไปปั้นเป็นงูเป็น  
เสื่อ พอเราเห็นงูเห็นเสื่อเราก็ก้าวขึ้นใจใหม่ พอเห็นเป็นเทวดาก็ชอบใจ เห็นเป็น  
มนุษย์สวยงามก็ชอบใจใจใหม่ เหมือนตุ๊กตาที่เขาขายกันนะ จริงไหม นี้ แต่เราไม่ได้  
พิจารณา ไม่ว่าเสื่อ ไม่ว่างู ไม่ว่าเทวดา ไม่ว่ามนุษย์ มันคือก้อนดินเหนียวเหมือนกัน  
หมด จริงไหม นี้ เพราะฉะนั้นถ้าเราไปอยู่ตรงก้อนดินเหนียว คำว่ามนุษย์ คำว่าเทวดา  
คำว่าเสื่อ คำว่างู ก็เลยหมดความหมาย แต่ถ้าไปอยู่ตรงเสื่อ ตรงงู ตรงมนุษย์ ตรง  
เทวดา มันก็เลยมีคำว่ายินดีกับยินร้ายเกิด จริงไหม เลยไม่เห็นแจ้งว่า ทั้งหมดนะมันคือ

ก่อนดินเหนียว ความรู้ความเห็นในใจเหมือนกัน เขาเรียกว่าชั้น ๕ มันเกิด ชั้น ๕ นั้นมันเป็นของกลาง ท่านกล่าวไว้ รูปอโนัจจัง รูปอโนัตตา เวทนาอโนัจจา เวทนาอโนัตตา สัญญาอโนัจจา สัญญาอโนัตตา สังขารอโนัจจา สังขารอโนัตตา วิญญาณัง อโนัจจัง วิญญาณังอโนัตตา พุดง่าย ๆ ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คงจะรู้ความหมาย เพราะที่วัดที่สังฆทานนี้ท่านแปลความหมายอยู่ เป็นประโยชน์ เพราะการสวดมนต์ไม่รู้ความหมาย ก็เลยประโยชน์ไม่เกิด เราสวดมนต์เพื่อเจริญถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ เพื่อให้รู้ความหมาย จะได้นำไปประพฤติปฏิบัติได้ถูกต้อง นี่เป็นคุณของการเจริญสวดมนต์นั่นเอง ถ้าสวดโดยไม่รู้ความหมายไม่เข้าใจ สวดไปอย่างนั้นเอง เขาว่าดีก็สวดไป มันก็เลยเป็นความหลงโดยไม่รู้ตัวใจ แต่ไม่ได้ประโยชน์ เพราะการสวดมนต์ให้รู้พุทธพจน์ แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติให้ถูก ประโยชน์มันจึงเกิดใจ เพราะฉะนั้นรูป เวทนา ความสุขทุกข์เฉย ๆ สัญญาคือความจำ สังขารคือความคิด วิญญาณคือความรู้ มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา มันไม่ใช่ของเราแล้วเป็นของใครล่ะ มันก็ของกลางนั่นเอง ไม่มีของใครเป็นเจ้าของ เมื่อไม่มีใครเป็นเจ้าของ กิเลสมันก็ใช้ได้ อวิชามันใช้ได้ สติปัญญาก็ใช้ได้ เวลากิเลสมันใช้ ท่านก็เรียกว่าอะไร กามธาตุ พยาบาทธาตุ อวิชชาธาตุ เวลาสติปัญญามันใช้มันไม่มีความหลง ท่านก็เรียกวิชชาธาตุ เนกขัมมธาตุ อพยาบาทธาตุ เพราะนั่นชั้น ๕ มันเป็นของกลาง มันเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เพราะฉะนั้นเมื่อโลกโกรธหลงมันเกิดในใจ มันผลออกไปแล้ว มันเกิดขึ้นในใจ ก็ใช้สติมันละหิบบมันขึ้นวิจย มันก็เป็นของกลางไม่ใช่ของเรา ไม่ต้องเอาเราไปใส่ในมัน ไม่ต้องเอามันมาใส่ในเรา ถ้าสติปัญญาตรงนั้นผ่องแผ้ว หิบบขึ้นวิจยอย่างนี้ มันก็ไม่ยอมเข้าไปสู่โลกโกรธหลงนั้น เมื่อมันไม่ยอมไปสู่โลกโกรธหลงนั้น มันก็หมดความหมายนั่นเอง เดียวมันก็ดับไปตามหน้าที่มันนะ มันก็เลยเป็นอิสระ นี้ เพราะฉะนั้นเวลาโลกโกรธหลงไม่เกิด ก็เจริญทำสติสมาธิ หักวิจย หักพินิจพิจารณาสภาวะธรรม ที่มาสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ อย่างที่พูดให้ฟังนี้ ที่ยกเสียงเป็นตัวอย่าง พินิจพิจารณา ที่นี้บางคนความเพียรมันอาจจะยังไม่แน่วแน่ ยังไม่ต่อเนื่อง ก็ต้องสอนมันอีก ต้องเตือนตัวเองอีก เราปรารถนาความทุกข์หรือความสุข ความสุขตัวนี้ไม่ใช่สุขเวทนา ความสุขตัวนี้หมายถึงความไม่ทุกข์ เราปรารถนาความทุกข์หรือความไม่ทุกข์เอาง่าย ๆ ถ้าเราปรารถนาความทุกข์ ก็ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยมันไปตามที่มันเป็น ถูกไหม ถ้าเราปรารถนาความไม่ทุกข์ ก็ต้องหัดพินิจพิจารณา ฝึกสติ

ฝึกสมาธิ ให้ตั้งมั่นอยู่ที่กายใจ ฝึกสติให้ตั้งมั่นอยู่ที่กายใจ แล้วก็หัดสังเกตสังกา หัด  
พินิจพิจารณา สิ่งที่มีมาสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ โดยเฉพาะเมื่อมันสัมผัสแล้วมัน  
มีความทุกข์เกิด ถ้ามีความทุกข์เกิด แสดงว่าต้องมีความหลงเกิด คลื่นคลายมัน ห้ามมันให้  
เจอ เมื่อเจอแล้ว ความทุกข์มันก็ดับไปด้วยกันนั่นเอง ถ้าบ่อยครั้งเข้าจนชำนาญ มันก็  
ละเอียดไปเอง ทำให้สม่ำเสมอ ถ้ามันเกียจคร้านขึ้น ก็พิจารณาอีก ยกความเกียจคร้าน  
ขึ้นวิจย เกียจคร้านนั้นนะมันมีเรามีเขาใหม่ จริงใหม่ แต่ก่อนมันอยู่ใหม่ ปัจจุบันมัน  
ตั้งอยู่ แล้วอนาคตมันอยู่ใหม่ เราก็อาศัยคิดนั้นเป็นพยานย้อนพิจารณาดู มันเคยเกียจ  
คร้านขึ้นมา แล้วมันอยู่ตลอดเวลาใหม่ เมื่อมันไม่อยู่ตลอดเวลา มันเกิดมันดับได้ แล้ว  
มันจะเป็นตัวเราเป็นของเราได้อย่างไร นี่ ถ้าเห็นอย่างนี้สติสัมปชัญญะสมาธิจะตั้งมั่น  
เมื่อตั้งมั่นมันก็ไม่โน้มลงไปเกียจคร้าน เมื่อไม่โน้มไปเกียจคร้าน มันก็เลยประพฤติ  
ปฏิบัติขยันอยู่ในตัวนั่นเอง สมมติว่าขยัน นี้วิธีแก้เกียจคร้าน ท่านจึงกล่าวไว้ อย่าง  
นิวรรณ์ ที่พระโมคคัลลานะเคยทูลถามพระพุทธเจ้า เมื่อความว่างมันเกิด ทำอย่างไรพระ  
เจ้าข้า พระองค์ก็ให้ตรีกถึงตรงนั้นให้มาก คำว่าตรีกถึงตรงนั้นก็ต้องแยกมันนั่นเอง  
ความว่างมันก็เป็นความรู้เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ไม่ต้องเอาเราเข้าไปในมัน ไม่ต้องเอา  
มันมาใส่เรา ถ้าสติสัมปชัญญะแยกกันออกเมื่อไร ตามันสว่างเอง ลองไปทำคุณะอย่า  
เพิ่งเชื่อ อย่าเพิ่งเชื่อลองไปทำดู เพราะฉะนั้นโลกโกรธหลงเป็นส่วนเกิน ไม่จำเป็นที่  
จะต้องตามมัน ไม่จำเป็นที่จะต้องโน้มไปตามมัน ใช้สติปัญญาหยาบมันขึ้นวิจยตลอด  
ดังตัวอย่างที่พูดให้ฟัง ที่นี้ย้อนเข้ามาหน่อย การประพฤติปฏิบัติในสติปัญญา ๔ นั้น  
ท่านเริ่มต้นด้วยกายก่อน ทำไม่ถึงเริ่มต้นด้วยกายก่อน เพราะกายเป็นของหยาบ เป็น  
ของที่เป็นฐานของทุกอย่างที่มันจะเกิด มนุษย์เกิดเพราะกาม กามมันอาศัยกาย นี้ นั้น  
ถ้าจะไม่เกิดก็ต้องพิจารณากายมันให้มาก หาความจริงมันก่อน ถ้าได้ฐานกายเมื่อไร  
มันจะเป็นกำลังที่จะต่อเนื่องขึ้นไปสู่ชั้นสูง เอากายนี้มาพิจารณา ถ้าสติสมาธิมันว่าง ๆ  
ไม่ต้องไปเจริญสมาธิทำอะไร ตั้งยกมันขึ้นวิจยเลย ไม่ต้องไปสนใจความสงบ ยกมัน  
ขึ้นวิจย หาความจริงมันคืออะไร แต่ถ้าจะทำความสงบ ก็ไม่ต้องไปวิจย มุ่งลงให้สติ  
มันต่อเนื่องในกรรมฐานนั้น ถ้าจะวิจยก็ไม่ต้องไปลังเลไปสนใจเรื่องความสงบ เอาสติ  
สมาธิตรงนั้นทุ่มลงตรงนั้นเลย ที่นี้กายมันมาจากไหนล่ะ อาตมาพูดให้ญาติโยมฟังเรื่อย  
เวลากายมันเกิดนี้มันเกิดได้อย่างไร เราทุกคนน่าจะเข้าใจ ทุกคนคงเกิดจากมารดาทุก  
คนจริงใหม่ ที่นี้มนุษย์จะเกิดได้ เกิดได้อย่างไร ก็ต้องอาศัยอสุจิกับไข่ของพ่อของแม่



จริงไหม เมื่อมันผสมกันขึ้นมา จากเซลล์ ๒ เซลล์เป็น ๑ เซลล์ แล้วเข้าไปอยู่ในมดลูก  
แม่ แตกตัวขึ้นไปจนเป็นตัวอ่อน อาศัยอาหารคาวหวานไปเลี้ยงเด็กอ่อนทางรกใช้ไหม  
ผ่านเลือดแม่ไป ไปสู่รก นี่ เมื่อคลอดออกมาก็อาศัยนมแม่ นมวัว นมแพะแล้วแต่จะ  
เลี้ยง เมื่อโตขึ้นก็อาศัยอาหารคาวหวานจริงไหม ทีนี้เซลล์ ๑ เซลล์นี่มันเป็นอย่างไร พวก  
เราเกิดในยุคนี้วิทยาศาสตร์มันเจริญ เซลล์แต่ละเซลล์ก็รู้อยู่แล้ว ผนังเซลล์มันก็เป็น  
ไขมันเป็นส่วนประกอบ ดีเอ็นเอมันก็เป็นกรดอะมิโนคือโปรตีนเป็นส่วนประกอบ ใช้  
ไหม มันประกอบถ้าพูดโดยสรุปก็คืออาหาร ๕ หมู่ นั่นเอง อยู่ในเซลล์นั้น เพราะนั่นถ้า  
พูดแบบภาษาพระ เซลล์นั้นก็คือธาตุนั่นเอง ก็คืออาหาร ๕ หมู่ นั่นเอง ทีนี้อาหาร ๕ หมู่  
นี่ ยกตัวอย่างให้ฟังง่าย ๆ อย่างข้าวเม็ดยี่หนึ่งนี่มันเกิดจากอะไร เวลาต้นข้าวมันเกิดมัน  
อาศัยน้ำไหม มันอาศัยปุ๋ยไหม ปุ๋ยนั่นล่ะธาตุดิน น้ำมันธาตุน้ำ มันอาศัย  
คาร์บอนไดออกไซด์ไปสังเคราะห์แสงไหม นั่นล่ะธาตุลม มันอาศัยแสงแดดไหม นั่น  
ล่ะธาตุไฟ เพราะนั่นอาหารนะมันคือธาตุทั้ง ๔ นั่นเอง จริงไหม แล้วธาตุทั้ง ๔ นี่มัน  
เป็นของใคร แสงแดดมันเป็นของใคร มันก็ของโลกของจักรวาลอยู่นี้ถูกไหม แต่ที่เรา  
ไม่แจ้งเพราะสมมติกรรมสิทธิ์ตัวนี้มันบัง ต้องไปพิจารณาอีกทีนะตรงนี้ ทีนี้เมื่อเรา  
พิจารณาอย่างนี้อาหารนะ มันมาจากธาตุทั้ง ๔ มันเป็นของประจำโลก เมื่อมาเป็นเซลล์  
เนื้อเซลล์หนึ่งเรา มันจะเป็นของเราจริงไหม มันจริงโดยสมมติกรรมสิทธิ์ แต่โดย  
สภาวะธรรมตรงนั้น มันเป็นของโลกชัด ๆ ไม่ใช่ของเรา เรายังไม่เกิดมันก็มีไหม เรา  
เกิดมันก็มีไหม เราตายไปแล้วมันก็ยังมิใช่ไหม แล้วทำไมเอาไปด้วยไม่ได้ ก็เพราะมัน  
ไม่ใช่ของเรานั้นเอง นี่พิจารณา แล้วในรูปนั้น ตั้งแต่เกิดจนโตขึ้นมา มันก็เปลี่ยนรูป  
เปลี่ยนร่าง ถูกไหม พอแก่เฒ่าไปมันก็เปลี่ยนไปอีก แล้วก็ถึงโลงมันก็เปลี่ยนอีกใช้ไหม  
เผาเป็นเถ้าถ่านอีก ก็คือผู้โลกหมด แล้วจะเป็นของเราได้ไหม นี่โยมว่าของเราได้ไหม  
นี่พินิจพิจารณาบ่อย ๆ ว่าง ๆ หยิบมันขึ้นวิจย เราไม่ได้สร้างสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านี้มันมี  
อยู่แล้วในโลก มันเป็นความจริงที่มีอยู่ในแขนงของรูป จริงไหม แต่เมื่อเราไม่หยิบ  
ขึ้นมาวิจยมาพินิจพิจารณา มันจึงไม่เห็นใจ เมื่อไม่เห็นอวิชามันก็ครอบงำในรูปได้ ถ้า  
เห็นแจ้งชัดแจ้งพิจารณาจนมันเข้าไปสู่ใจ มันถอนสมมติบัญญัติในใจตรงนั้นออกไป  
ได้ มันก็ไม่หลงในรูปนั้น ต้องอาศัยการพินิจพิจารณาบ่อย ๆ เเนียง ๆ อาศัยแยกคาย  
ของแต่ละคน แต่ละรูป แต่ละนาม ที่จะไปประพฤติปฏิบัติ นี่ ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้  
บ่อย ๆ เราก็จะเห็นแล้วรูปมันไม่ใช่ของเรา เมื่อมันไม่ใช่ของเรา เวลาเจ็บนั้นปวดนี้

อันนี้พูดถึงเวทนาทางกายนะ เวทนาทางกายเหล่านี้จะเป็นของเราไหม ใช่ว่าเราจริงไหม มันของโลกชัด ๆ เลย ของรูปนั่นเอง จริงไหม เพราะฉะนั้นเวลาเมื่อมีอุบัติเหตุที่ทำอย่างนี้ หมอเขาจะเย็บแผลอย่างนี้ เขานึกภาษาแล้วเย็บแล้วมันไม่เจ็บเห็นไหม นี่มันเป็นเรื่องของรูป รูปก็ไม่ใช่ของเรา เวทนาจะเป็นของเราจริงไหม ก็ไม่จริง มันเป็นเรื่องรูปชัด ๆ เพราะฉะนั้นเราไม่แยบคาย เวลาปวดก็เลยว่าปวด พอปวดมันก็เลยหงุดหงิดไม่พอใจ ท่านเลยกล่าวไว้ เมื่อทุกข์เวทนาเกิด ปฏิฆานุสัยตามนอนเนื่องอนุสัยตัวนี้มันเกิด เกิดเพราะมันเคยชิน มันอยู่กับเวทนาไม่รู้ก็ภพก็ชาติ ถ้าระลึกชาติไม่ได้ก็ไม่ต้องพูด เอาแค่ปัจจุบันชาติ เวลามันอยู่กับเวทนา มันปวดมันก็ว่าปวดจริงไหม มันว่าเราปวดจริงไหม นี่ แล้วมันก็จะหงุดหงิด ไม่สบายใจตามมาจริงไหม นี่มันเร็วมาก เพราะมันเคยชิน เคยชินบ่อย ๆ เพราะมันไม่ได้พิจารณาหาความจริงของตรงนี้ มันก็เลยเป็นอนุสัยครอบงำได้ ทีนี้เราจะล้างมันอย่างไร ก็ย่อนศรมันย่อนเกล็ดมัน ก็หยิบเวทนานี้มาวิชัยบ่อย ๆ มันมาจากไหน มันเกิดจากอะไร มันมาจากอะไร แล้วมันอยู่ไหม แล้วมันดับไหม นี่พินิจพิจารณาแยบคายมันตามความเป็นจริง ไม่ใช่ไปปรุงแต่งขึ้นนะ พิจารณาตามเหตุผลความจริงของมันนะ นี่เราพิจารณาไป ก็จะเห็นว่าเวทนานี้มันเกิดแล้วก็ดับ มันไม่เที่ยง มันเป็นอนัตตา อย่างที่เราสวดมนต์ทำวัตรเช้าจริงไหม ไม่ใช่ของเราอีก มันของกายของโลกนั่นเอง นี่ ทีนี้ตัวสัญญาคือความจำสังขารคือความคิด ตัววิญญาณคือความรู้ วิญญาณนั้นเกิดได้อย่างไร มันก็อาศัยรูปกระทบตา แสงนั่นเองกระทบตา จริงไหม รู้ทางตาเกิด เสียงกระทบหู รู้ทางหูเกิด กลิ่นกระทบจมูก รู้ทางจมูกเกิด รสกระทบลิ้น รู้ทางลิ้นเกิด เย็นร้อนอ่อนแข็งกระทบกาย รู้ทางกายเกิด แม้แต่คิดนี่กรรมารมณฺ์กระทบใจ ก็รู้ทางใจเกิด เมื่อมันรู้แล้ว มันเข้าไปสู่ใจหมด เมื่อมันเข้าไปสู่ใจ มันก็เกิดขบวนการอะไรเกิดขึ้น มันก็จำ มันจำแล้วมันก็มาคิด คิดตามกฎเกณฑ์ที่มันเรียนรู้มา โยมลองสังเกตตัวเองดู เวลาเราคิดอะไรขึ้นมา นี่ มันต้องเคยรู้มาก่อน หรือมันต้องมีกฎเกณฑ์ที่มันรู้มาก่อน เหมือนเราบวกลบคูณหารเลข ถ้าเราไม่เคยเรียนสูตรบวกลบคูณหารเลข มันจะบวกลบคูณหารเลขตามสูตรนั้นไหม ไม่เห็นเห็นยัง นี่ เพราะฉะนั้นสังเกตให้ดี เพราะฉะนั้นความรู้มันเกิดจากรูปกระทบตา เสียงกระทบกับหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น เย็นร้อนอ่อนแข็งกระทบกาย แม้แต่คิดนี่กรรมารมณฺ์นี่มันกระทบใจ เพราะฉะนั้นการกระทบตรงนี้มันรู้ขึ้นมันก็จำ จำมันก็ไปคิด คิดไปตามกฎเกณฑ์ทั้งหมดที่มันเรียนรู้มา เพราะฉะนั้นถ้ามัน

เรียนรู้มาผิด มันก็คิดผิด มันเรียนรู้มาถูก มันก็คิดถูก จริงไหม นี่ เพราะฉะนั้นความรู้  
นี้มันมาจากไหน ก็มาจากรูปกระทบตา รูปเราก็พูดให้ฟังแล้ว มันเป็นธาตุทั้ง ๔ เสียงก็  
เป็นธาตุลม ตาหูจมูกลิ้นกายเป็นธาตุทั้ง ๔ เป็นของโลก ไม่ใช่ของเรา จริงไหม ที่ไล่  
ให้ฟังตั้งแต่เกิดไง นี่ เมื่อมันไม่ใช่ของเรา รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส มันมาสัมผัส มันเป็น  
ธาตุ มันก็ไม่ใช่ของเรา เมื่อไม่ใช่ของเรา ความรู้ที่เกิดขึ้นจะเป็นของเราไหม เป็นตัวเรา  
จริงไหม ก็ไม่จริงนั่นเอง เมื่อไม่จริง ก็ป่วยการที่จะไปหลอกตัวเอง ว่าความรู้ทางตาหู  
จมูกลิ้นกายเป็นของเรา เมื่อความรู้ไม่ใช่ของเรา ความจำที่เกิดตามขบวนการแห่งการรู้  
ขึ้นมา มันจะเป็นของเราไหม มันก็ไม่ใช่อีก เมื่อไม่ใช่ ความคิดที่ตามกฎเกณฑ์นั้นจะ  
เป็นตัวเราเป็นของเราไหม ก็ไม่ใช่อีก เมื่อไม่ใช่ของเราไม่ใช่ตัวเรา ก็ป่วยการที่จะตาม  
มันไป ป่วยการที่จะไปยินดี ป่วยการที่จะไปยินร้าย ป่วยการที่จะไปทุกข์กับมัน นี่ถ้า  
เราเห็นแจ้งอย่างนี้ในตาหูจมูกลิ้นกายใจ ชัดแจ้งในใจเราตลอดเวลา ความหลงมันก็  
ตั้งอยู่ไม่ได้ ความหลงตั้งอยู่ไม่ได้ ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้นั่นเอง นี่ เพราะฉะนั้นใครที่  
ปรารถนาไม่ทุกข์ ก็ต้องหัดมาพิจารณาฝึกสติให้มาก สติไม่ใช่ฝึกแค่เดินจงกรม  
นั่งสมาธิ สตินั้นฝึกตั้งแต่ตื่นนอนถึงลงนอน ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ท่านกล่าว  
ไว้หลายหัวข้อ อย่างเช่นอานาปานสติ กำหนดสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก อันนี้เป็น  
อย่างหนึ่ง อิริยาบถปัฏพะ กำหนดขึ้นเดินนั่งนอน สัมปชัญญะปัฏพะ ท่านกล่าวไว้  
ภิกษุทั้งหลาย เธอจงทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จะเดินหน้าถอยหลัง คู้เหยียด นุ่งสบง  
ทรงจีวร กินดื่มทำพุดคิด อูจจาระปัสสาวะ ให้มีสตินั่นเอง โดยสรุปก็คือมีสติตั้งแต่ตื่น  
นอนถึงลงนอน ทุกอิริยาบถ แต่มันมีเคล็ดลับตรงนี้นะ เวลาประพฤติปฏิบัติกิเลสมันก็  
จะหลอกอีก มันจะเอาเราเข้าไปประพฤติปฏิบัติ เวลามันเอาเราเข้าไปประพฤติปฏิบัติ  
มันก็จะเครียด ปวดหัวขึ้น เคยเป็นไหม เหตุการณ์การเจริญสตินั้น เราต้องสอนตนเอง ที่  
เราปฏิบัติธรรมทั้งหมด เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมเพื่อยึดถือ เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้รู้แจ้ง  
ความจริงของสภาวะธรรมตรงนั้น ผลคือความปล่อยวางมันตามมา เหตุนั้นเวลาระลึกได้  
ก็ทำไป เผลอแล้วแล้วไประลึกได้ทำใหม่ ทำมันไปอย่างนี้เดี๋ยวมันก็เต็มเต็มเอง ไม่ใช่  
จะต้องทำให้ทุกก้าว พอทุกก้าวมันเลยเอาเราเข้าไปทำ พอเอาเราเข้าไปทำมันก็เลยหลง  
เกิด เพราะสภาวะธรรมมันไม่ใช่เราไม่ใช่เขา นี่ เพราะฉะนั้นทำอะไรทำเบาๆ สังเกต  
มัน เผลอแล้วแล้วไประลึกได้ทำใหม่ ทำให้สม่ำเสมอ ไม่ต้องทำอุกฤษฏ์ คำว่าอุกฤษฏ์  
ถ้าเกินพอดีมันก็ไม่ได้ผล เหมือนพระโศณะ เดินจงกรมจนเท้าแตก ท่านก็พิจารณาว่า

ความเพียรท่านนี้ออกฤษฎ์ ไม่มีใครจะเสมอเหมือนแล้ว ท่านทำแล้วก็ไม่บรรลุนิพพาน แสดงว่าบรรลุนิพพานไว้แก่นสาร ไม่มี ท่านคงหมดวาสนา ท่านไปสัก ลาสิกขา ดึกว่า พระพุทธเจ้าท่านรู้วารจิต ท่านก็ไปโปรด ท่านก็จึงถามว่าโธณะ สมัยฆราวาส เธอเคยเล่นพิณไหม เคยพระเจ้าข้า ก็ถูกคนพวกมีเงิน เขาก็เล่นพวกนี้อยู่ ก็จึงถามขึ้นมา ว่า เวลาพิณมันตีมาก เธอเล่นแล้วเป็นไง มันก็ขาดพระเจ้าข้า มันหย่อนมาก มันก็เสียงไม่ไพเราะพระเจ้าข้า แล้วถ้ามันพอดี มันก็เสียงไพเราะดีพระเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ โธณะเธอจงปฏิบัติธรรมเหมือนเธอเล่นพิณเถิด ท่านก็เข้าใจ เหตุนั้น ในการแสดงธรรมครั้งแรก ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าได้แสดงส่วนสุด ๒ ที่ บรรพชิตไม่ควรเสพ นี้ ถ้าพูดแบบง่าย ๆ ก็ทางตั้งกับทางมันหย่อน ทางกามกับทางทำให้ตัวเองลำบาก ท่านแสดงถึงมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ทางสายกลางท่านบัญญัติ อีก คำว่าสายกลางบัญญัติออกคืออะไร คือมรรคองค์ ๘ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี่ท่านแสดงออก ที่นี้บางพระสูตรในพระไตรปิฎกท่านกล่าวแถมมรรค ๕ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ท่านทำไมถึงกล่าวแถม ๕ ท่านกล่าว ๕ ก็คือ ๘ นั้นเอง เพราะกายกรรม วาจากรรม มาจากมโนกรรม เมื่อมโนกรรมคุมได้เป็นกุศล ด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ กายกรรมวาจากรรมก็เป็นกุศลนะ เพราะฉะนั้นพูด ๕ เท่ากับพูด ๘ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ นี่คือกายกรรมวาจากรรมนั่นเอง เพราะฉะนั้นการอบรมจิต ฝึกฝนอบรมจิตเมื่อได้แล้ว กรรมทั้ง ๓ คือกายกรรม วาจากรรม มโนกรรมมันก็ต้อง นั่นเอง เหตุนี้ให้เราเข้าใจให้ถูก ท่านแสดงธรรมครั้งแรกสุดคือมัชฌิมาปฏิปทา ที่นี้ถ้าพูด ๘ มันก็อาจจะจำลำบากหน่อย อาตมาก็บอกพูดง่าย ๆ พูดข้อเดียว มัชฌิมาปฏิปทา หมายความว่า เราประพฤติปฏิบัติให้ตรงต่อเหตุปัจจัยสภาวะธรรม ณ ขณะนั้นนั่นเอง นั่นละคือตัวมัชฌิมาปฏิปทา ถ้าอธิบายอีกนิดหนึ่ง การที่จะประพฤติปฏิบัติให้ตรงต่อเหตุปัจจัยพอดีต่อเหตุปัจจัยนั้น มันต้องอาศัยสัมมาทิฐิจริงใหม่ คือความเห็นชอบคือตัวปัญญานั้นเอง เมื่อตัวปัญญามันเกิดมันอ่านเหตุปัจจัยนั้นออก มันจึงดำริที่จะกระทำ ออกมาตรงใช่ไหม มันจึงพูด จึงกระทำได้ตรง เพราะฉะนั้นเมื่อเราทำตรงตามเหตุปัจจัย นั่นเอง ตามสภาวะธรรมนั่นเอง นั่นละคือมัชฌิมาปฏิปทานั่นเอง นี่อันนี้ง่ายขึ้น ๆ ๘ ข้อ ย่นลงเหลือ ๑ ต้องใช้สติปัญญาวิจัยอยู่ตรงนั้น พินิจพิจารณาอยู่ตรงนั้น การปฏิบัติ

ธรรมเราฝึกสติเพื่อให้สตินั้นมาตั้งมั่นที่กายที่ใจ หรือที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ฝึกสมาธิเพื่อให้มันมาตั้งมั่นที่กายที่ใจ หรือที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจนั่นเอง เมื่อสติสมาธิตั้งมั่นที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจแล้ว สิ่งใดมากระทบ มีผัสสะเกิดขึ้นเมื่อไร เมื่อมันยังมีความหลง มันย่อมแสดงความทุกข์ออกมา จริงไหม เมื่อมันแสดงความทุกข์ออกมา สติสมาธิที่ฝึกไว้แล้ว ตั้งเกตสังกายอยู่ มันย่อมเห็นตัวทุกข์ ย่อมสาวไปหาอะไรเป็นเหตุให้ทุกข์ มันก็ย้อนไปพิจารณา ย้อนพิจารณาอะไรเป็นเหตุ เมื่อมันย้อนพิจารณาหาเหตุหาผล มันเห็นเหตุแล้วความทุกข์มันก็ดับ นั่นละเรียกว่าปัญญามันเกิด ปัญญาไม่ได้เกิดจากการนั่งสมาธิ ทำสมาธิแล้วให้มันเกิดเอง ปัญญาต้องพาออกก้าวเดิน ต้องสอน ต้องสังเกต สังเกตพิจารณาสภาพธรรมในกายใจเรานี้เรื่อย ๆ ไม่ใช่ นั่งแล้วมันจะเกิด ถ้านั่งมุ่งต่อความสงบ ความมุ่งต่อความสงบ มันก็สงบหน้าเดียว แต่มันไม่รู้ตัวมัน ไม่รู้จักตัวมัน มันสงบไม่มีกิเลสก็จริง แต่ความรู้แจ้งในสภาพธรรมนั้นยังไม่เกิด เมื่อไรที่มีสิ่งกระทบขึ้นมา มันคุมไม่ได้ มันก็เกิดขึ้นมาให้เห็นนั่นเอง นี่ เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวไว้บริสุทธิ์ด้วยปัญญา หลุดพ้นด้วยปัญญา สมาธิสติเป็นแค่บาท เป็นแค่ฐานให้ปัญญาออกก้าวเดินนั่นเอง เมื่อปัญญาออกก้าวเดิน คลี่คลายพิจารณาสภาพธรรมทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ เห็นแจ่มแจ้งชัดแจ้งแล้วตามความเป็นจริงเมื่อไร ความหลงย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ ความหลงตั้งอยู่ไม่ได้ ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้นั่นเอง ความทุกข์เกิดไม่ได้ ความไม่ทุกข์ก็ตามมาเป็นผลนั่นเอง เหตุการณ์ที่จะไม่ทุกข์ ก็ต้องอาศัยการเจริญสติสมาธิ ปัญญาตั้งแต่ฝึกเบื้องต้น จนมันละเอียดเข้าไปตามคูทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ถ้าฝึกมันมีกำลัง มันเป็นอินทรีย์มันเป็นพละเมื่อไร มันตามเองไม่ต้องบอกมัน มันตามทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ มันตามของมันอัตโนมัติ ท่านจึงกล่าวว่ามันเป็นอัตโนมัติ สติปัญญาอัตโนมัติ มันจะคลี่คลายมันจะตามของมันเอง มันเห็นตรงไหน เข้าใจตรงไหน หลงความยังไม่เข้าใจจุดนั้นก็ดับไป ไม่ต้องไปตามฆ่ากิเลส คลี่คลายหาความจริงในจุดนั้นให้เจอ ถ้าเจอเมื่อไร กิเลสมันหายไป ไม่ต้องไปละ ไม่ต้องไปฆ่า เหมือนวันนี้มันมีคอยู่ ที่เราไม่ต้องไปทำลายความมืด เราจะเอาสวิงเอาถุงเอาอะไรมาใส่ความมืดใหม่ที่เห็นกันอยู่นี้เพราะอะไร เพราะไฟเปิดใช้ไหม จริงไหม เหตุนี้ท่านตรัสไว้ ปัญญาโลกัสมี ปัชโชโต ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นในกายใจ เห็นความจริงในกายใจแล้ว ความมืดคืออวิชชามันก็เกิดไม่ได้ มันหายไปไม่ต้องไปฆ่ามัน ไม่ต้องไปทำลายมันไม่ต้องไปละมัน เรามีหน้าที่อย่างเดียว เมื่อรู้เหตุรู้ผลว่าทำไมต้อง

ปฏิบัติธรรม ดูเหตุผลว่ามันทุกข์หรือมันสุข เมื่อมันทุกข์มันสุข เราปรารถนามันใหม่ ถ้าไม่ปรารถนาจะประพฤติปฏิบัติอย่างไรไม่ทุกข์ สังเกตสังกา พินิจพิจารณา แยกแยะ วิเคราะห์วิจัยมันไปเรื่อย ๆ ประพฤติปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ให้เห็นความจริงของมัน เมื่อเห็นตรงไหน ความมืดตรงนั้นก็อยู่ไม่ได้ เมื่อเห็นจุดไหน จุดที่มีมมันก็อยู่ไม่ได้ มันหายของมันเอง เมื่อหายแล้ว ความไม่ทุกข์นั้นเป็นผลตามมาตรงนั่นเอง เหตุนี้ศาสนาธรรม คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นสิ่งที่มคุณค่า ถ้าพูดโดยสมมติว่าคุณค่า เป็นสิ่งที่มคุณค่า คุณค่าไม่ใช่ต่อวัตถุ แต่คุณค่านั้นต่อจิตใจของมนุษย์และเหล่าสัตว์ เงินทองร้อยแสนล้านไม่สามารถซื้อความทุกข์ใจให้หายได้ จริงไหม แต่การประพฤติปฏิบัติรู้แจ้งในกายใจเรา เป็นสิ่งที่ทำให้ทุกข์นั้นดับได้ เราไม่ได้ทำ แต่ความรู้แจ้งในความจริงนั้น ความหลงมันตั้งอยู่ไม่ได้ ความหลงตั้งอยู่ไม่ได้ ความทุกข์มันก็ตั้งอยู่ไม่ได้นั่นเอง มันเป็นผลตามกันมา วันนี้ก็แนะนำ เราจะเรียกว่าธรรมะก็ได้ เรียกว่าความรู้ก็ได้ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสั่งสมบารมีมา ๒๐ อสงไขยแสนกัป เพื่อมารู้แจ้งในใจท่านนั่นเอง เมื่อท่านรู้แจ้งในใจท่านแล้ว ท่านจึงนำศาสนาธรรมคำสอนของท่าน บัญญัติออกมาเป็นภาษา มาสอนให้พวกเราได้รับรู้จักพินิจพิจารณา เดินตามรอยที่ท่านวางไว้ เข้าไปให้รู้แจ้งในกายใจของเรานั้นเอง เมื่อเรารู้แจ้งในกายใจเราแล้ว ความพ้นทุกข์ก็อยู่ตรงนั้นนั่นเอง การแสดงธรรมวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอให้ญาติโยมทั้งหลายนำไปขบคิดพิจารณา ถ้าเห็นประโยชน์ก็เอาไปทำ ถ้าไม่เป็นประโยชน์ มันก็ดับไปทุกคำพูดอยู่แล้ว ไม่ต้องเดือดร้อนใจ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การทำให้เดือดร้อนใจนะ ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้ ขอเจริญในธรรมทุกคนทุกคนเทอญ.