

## “หาตนดีกว่าหาภายนอก”

เทศน์ที่ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๓

วันนี้เป็นวันพระที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๓ วันพระหนึ่งเราก็มาประชุมกัน เพื่อทำวัตรสวดมนต์ เพื่อฟังธรรม การฟังธรรมนั้นก็เพื่อปรับปรุงความรู้ความเห็นให้ไปตรงไปตามแนวเดียวกัน เป็นตามสังฆธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า การฟังธรรมนั้นมีอานิสงส์ ให้สิ่งที่เราไม่เข้าใจได้เข้าใจ สิ่งที่เราเข้าใจแล้วเข้าใจยิ่งขึ้น ทีนี้ทำไมคนเราส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยปฏิบัติธรรมกัน เพราะอะไร คนส่วนใหญ่ นั้น ถ้าพูดโดยสมมติก็ว่ารักตัวเองละนะ แต่รักตัวเองแล้วทำไมไม่ใส่ใจในตัวเอง เพราะอะไร ทำไมถึงไม่ใส่ใจตัวเอง ยิ่งยุคปัจจุบันนี้สิ่งแวดล้อมทำให้รู้ให้เห็นมากมาย มีทั้งอินเทอร์เน็ต มีทั้งดาวเทียม มีทั้งโทรทัศน์วิทยุ สารพัดความรู้ความเห็น การได้เรียนรู้ได้เห็นทุกอย่างในโลกนี้ บ้านเมืองที่เราไม่เคยรู้เคยเห็นเราไม่ต้องไปเรานั่งอยู่ที่นี่เราก็เห็น จากโทรทัศน์จากสารคดีจากอะไรเยอะแยะไปหมด สิ่งเหล่านี้นี้ วัตถุประสงค์เมื่อเจริญมากความรู้มากก็จริง แต่ความรู้เหล่านี้นี้เป็นเรื่องของวัตถุภายนอก การแสดงความรู้ตรงนั้น การสื่อความรู้ไม่ว่าโทรทัศน์หนังอะไรทุกอย่าง อะไรเป็นเหตุให้สื่อความรู้นั้นออกมา อย่างง่ายๆ ผู้จัดการ ผู้กำกับ โปรดิวเซอร์ เมื่อหนังนั้นออกมาเรื่องราวออกมา เราก็ได้รู้สารคดี รู้เรื่องราวอะไรตามนั้นหมด แต่ความรู้เหล่านั้นนะทำให้เราพ้นจากกองทุกข์จริงไหม เมื่อรู้เหล่านั้นแล้ว ความรู้เหล่านั้นเมื่อรู้แล้วมันมีผลอะไรละ ทีนี้เรื่องของธรรมะเหมือนกัน สื่อธรรมะเยอะแยะไปหมด ให้รู้เรื่องของธรรมะเยอะแยะไปหมด แล้วรู้มากเลย รู้ง่ายกว่าสมัยพุทธกาลอีก คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าบันทึกมาเยอะมากเลย บางคนสอบได้เป็นเปรียญอ่านไตรปิฎกจบหมด แล้วเป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ไหม มันน่าคิดนะ เหตุการณ์การปฏิบัติธรรมนั้นเราต้องกลับมาหา พระพุทธเจ้าถามภททวัคคีย์ ภททวัคคีย์ ๓๐ คนเป็นลูกกษัตริย์ ไปชวนภรรยาไปเล่นน้ำ แล้วก็มีคนหนึ่งไม่มีภรรยาก็หานางแพศยาหญิงแพศยาให้ แล้วพอเล่นน้ำอยู่หญิงแพศยานั้นก็เอาเครื่องประดับ เวลาเล่นน้ำเขาต้องถอดเครื่องประดับออก ก็เอาเครื่องประดับออก เขาก็เอาเครื่องประดับนั้นไปภททวัคคีย์ทั้ง ๓๐ นั้นก็ตามหาหญิงแพศยา เมื่อตามมาเจอพระพุทธเจ้า ก็ถามว่าเห็นหญิงแพศยามาทงนี้ไหม พระพุทธเจ้าก็ถาม ถามทำไม ท่านก็เล่าเรื่องราวให้ฟัง

พระพุทธเจ้าก็ตรัสขึ้นว่า “เธอจะหาหญิงแพศยาดีหรือหาตนดี” แค่นี้ภททวัคคีย์ก็ได้สติ  
ขึ้นมาเลยกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า หาดตนดีกว่า เมื่อหาดตนดีกว่าพระองค์ก็เลย  
แสดงธรรมให้ฟัง เมื่อแสดงธรรมเรื่องของอริยสัจ ๔ ภททวัคคีย์นั้นเข้าใจในธรรม  
บรรลุเป็นพระอริยเจ้าเบื้องต้น ได้ขอเอหิภิกขุอุปสัมปทา แล้วพระองค์ก็ส่งไปประกาศ  
ศาสนาในแคว้นของภททวัคคีย์นั้น นี้แค่ประโยคเดียวหาหญิงแพศยาดีหรือหาดตนดี อัน  
นี้เป็นคตินะ เป็นสิ่งที่เราน่าคิดพิจารณา อ่านหนังสือก็อ่านมาเยอะใช้ไหม เคยได้ยิน  
ไหมโยม บทนี้เคยได้ยินไหม (ไม่เคยได้ยิน) โอ๊ย เขาไม่เอามาสอน เรียนแต่อภิธรรม  
จิตก็ดวงก็ดวงรู้หมด ตายตรงหน้าปากคอก หาดตนดีหรือหาแพศยาดี แค่ประโยคเดียว  
ของพระผู้มีพระภาคเจ้านี้ เป็นคติเตือนสติเราแล้วนะ เป็นข้อวัตรปฏิบัติในนั้น ถ้าหา  
แพศยานี้หาไปข้างนอกใช้ไหม จริงไหม ถ้าหานางแพศยานี้วิ่งไปหาข้างนอกใช้ไหม  
เขาไปทางไหนเอาเพชรเอาพลอยไปซ่อนตรงไหน ใช้ไหม หาดตนนี้ย้อนมาหาภายในนะ  
มาดูกายใจรูปนามขันธ ๕ นี้ มาศึกษารูปนามขันธ ๕ นี้ หาความจริงของกายเวทนาจิต  
ธรรมนั่นเอง แค่ว่าบอกข้อวัตรปฏิบัติ บอกการประพฤติปฏิบัติธรรม คนส่วนใหญ่ชอบหาหญิงแพศยา  
ไม่หาดตนลืมนคน เขาเรียกว่าลืมนคน เมื่อลืมนคนก็เลยไม่ได้รักคน  
ไม่ได้เมตตาคน มีอยู่แค่นี้ นี่บทเดียวนี้ คนส่วนใหญ่หาหญิงแพศยาไม่หาดตน เมื่อหา  
หญิงแพศยา หาข้างนอกก็เลยไม่มีที่สิ้นสุด เลยวุ่นวายตายเกิดไปไม่รู้ที่สิ้นสุดอยู่  
ตรงไหน หาสิ่งที่ถูกก็คิดไป หาสิ่งที่ไม่ถูกก็กระทบกระเทือนใจ ก็เลยเป็นทุกข์เป็นไฟ  
เผาอยู่ เผาไปไม่รู้จักจบจักสิ้น เหตุแห่งการส่งออกไปหาข้างนอก ผลก็คือกองทุกข์  
นั่นเอง ไฟนี้จึงไหม้มนุษย์อยู่ไม่เคยดับ เพราะมีเหตุมีเชื้อแห่งไฟอยู่ ถ้าย้อนมาหาดตน  
เมื่อไหร่ไฟนี้จะดับ เมื่อรู้แจ้งในตนแล้วไฟนั้นดับ เหตุนี้โลกปัจจุบันนี้วัตถุธรรมเจริญ  
มาก แต่การเจริญของวัตถุธรรมนั้น ผู้ที่สรรคสร้างขึ้นมาผู้ที่ทำขึ้นมา นั้น ทำเพื่อธรรมะ  
ทำเพื่อความสงบเพื่อสันติ หรือทำไปเพื่อโลกโกรธหลง ถ้าทำไปด้วยโลกโกรธหลง  
วัตถุธรรมเหล่านั้นผู้ด้อยปัญญาไม่ใช่สติปัญญาวิชัย ก็จะหลงอยู่ในสิ่งนั้น ได้รับ  
เรื่องราวสารคดีที่เขาแสดงข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ ได้รับตัวทฎฐิติ คือความเห็นของผู้ที่เขาแสดง  
เขาทำสารคดี ทำหนังสือเรื่องราว นี้ไม่ใช่แค่รับเรื่องราวนะ ยังรับความเห็น ถ้า  
ความเห็นนั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์ เป็นไปเพื่อละโลกโกรธหลง ก็ยังเป็นเรื่องดี ถ้า  
ความเห็นนั้นแอบแฝงด้วยโลกโกรธหลงด้วยอวิชา สิ่งที่เราได้เรียนรู้ก็เลยมียาพิษแอบ  
แฝง เหตุนี้ผู้มีปัญญาจึงต้องพิจารณา เมื่อรู้เห็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย

ทางใจ ต้องใช้สติใช้ปัญญาพิจารณาให้ถ่องแท้ ใ้รู้จักเลือกเหมือนเวลาเรากิน  
ทุเรียน ใครจะกินทุเรียนทั้งลูก ก็ต้องปอกเอาเปลือกออก เอาเนื้อใช้ใหม่ เมล็ดก็ทิ้งไป  
ด้วย ไม่นั่นปากนี้บวมเป่งถ้ากินทั้งลูก ฉันทัดฉันทัน การที่เราจะอยู่ในกระแสแห่งโลก  
นี้ซึ่งเป็นกระแสแห่งไฟ ถ้าเราเห็นว่า โลกนี้เป็นโลกแห่งศิวิไลซ์โลกที่น่าอยู่เมื่อไหร่  
ไฟนี้ย่อมเผาเราอยู่เมื่อนั้น เพราะเราจะอยู่ด้วยความประมาท เหตุนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้า  
ได้ตรัสต่อพระอานนท์ เมื่อพระอานนท์เข้าไปในเมืองเห็นเขาแห่รดสวยงามมาก ก็  
ได้มาเล่าให้พระผู้มีพระภาคเจ้าฟัง พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนพระอานนท์ว่า “ดูทั้งหลาย  
จงมาดูโลกนี้อันตระการตาจตุรราชรถ ที่พวกคนเขลาข้องอยู่ แต่ผู้รู้ผู้มีปัญญาหาติดข้อง  
ไม่” เขามองกันคนละมุม ผู้มีปัญญาปราชญ์นั้นท่านมองอีกมุมหนึ่ง ผู้เขลาคือยปัญญา  
มองติดอยู่ เหตุนั้นเราจะคิดในโลกได้ มันก็ต้องวิจิตรพิสดารต้องสร้างให้วิจิตรพิสดาร  
เมื่อสร้างวิจิตรพิสดารเท่าไร ความหลงละเลิงก็เท่านั้น เหตุนั้นทำไมเราจึงต้อง  
พิจารณากาย เคยเห็นไหมเวลาเขาประกวดนางงาม เคยดูโทรทัศน์ไหมเขาประกวด  
นางงาม เวลานางงามขึ้นเวทีเขาเอาขี้ละเลงหัวละเลงเท้าละเลงอะไรไหม เคยเห็นไหม  
เขาก็มีแต่แต่งใช้ใหม่ แต่ตรงนั้นแต่งอะไรผ้าอะไรอาบน้ำให้ดี แต่ผิวกลิ่นมีก็ได้เอา  
น้ำหอมใส่ ก็ต้องแต่งให้วิจิตรพิสดาร แล้วเราก็เลยไปหลงว่ามันสวยงามมันดี ก็เลย  
หลงแบบผิวๆ ถ้าดูเข้าไปอีก ที่ว่าสวยงามลองสिलอกหนังออกไปดูซิ นางงามขนาดไหน  
ก็ตามลอกหนังออกไปทั้งหมด เหมือนเราเวลาเราเรียนแพทย์ อาจารย์ใหญ่ขึ้นไปบน  
เตียงแล้ว ก็ใช้มีดลอกหนังออกมาเป็นแผ่นเหมือนหนังหมูนี้ ลอกออกแล้วก็เหลือชั้น  
ข้างล่างเป็นไขมันก็ใช้ เขาเรียกprobe ชูตๆๆๆ ไขมันออก ก็ให้เห็นเส้นเลือด เส้นเอ็น  
กล้ามเนื้อ เห็นเส้นประสาท แล้วก็ค่อยตัดแยกเยาะเนื้อเข้าไปอีกจะเห็นกระดูก ผ่า  
กระดูกเข้าไปอีกก็เห็นเหมือนฟองน้ำอยู่ข้างใน เขาเรียกtrabecula แล้วกลืนศพ  
ออกมาอีก แล้วสวยงามตรงไหน แล้วสวยงามตรงไหน หือ ลองพิจารณาดูสิ นี่เขาจึง  
ให้พิจารณาให้แยกแยะกายนี้ออกไป จะรู้ความจริงของกายนี้มันเป็นอะไร ถ้าเห็น  
ความจริงของกายนี้เมื่อไหร่ ไอ้ที่สวยงามที่ประดับประดานั้นก็เลยเป็นเรื่องฉาบฉวย  
เรื่องผิวๆ เมื่อเรื่องของผิวๆเหล่านี้ ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้ก็จะจางคลายลง  
เพราะเห็นความจริงว่ามันไม่สวยงาม ที่สวยงามเพราะหลงอยู่ หลงแค่หนังหุ้มกระดูก  
อยู่ ใช้ใหม่ ถ้าไม่อาบน้ำได้ ๔-๕ วันใครก็ไม่อยากเข้าใกล้ นางงามนั้นก็ไม่มีใครอยาก  
เข้าใกล้ นี่เขาเรียกว่าสุภกรรมฐาน กายคตาสติ ทำไมต้องพิจารณาเช่นนั้น เพื่อให้รู้

ความจริงของกายนี้ เมื่อเห็นความจริงของกายนี้แล้ว ความหลงที่วิจิตรพิสดารสวยงามของกายนี้ก็จะไม่มี เมื่อเข้าใจกายนี้ รูปทั่วโลกก็เป็นสภาพเช่นเดียวกัน รถที่ว่าจะแต่งงามขนาดไหน เบาะนั่งขนาดไหน ลอกหนังออกไปก็เป็นฟองน้ำอยู่ข้างใน ลอกฟองน้ำออกไปเผาเป็นไฟก็เป็นถ่านหมด แล้วมีอะไรที่จะสวยงามดี เครื่องประดับประดับก็เหมือนกัน มันเป็นสภาพอันเดียวกันแยกลงไป ทีนี้ถ้าแยกเป็นธาตุ ๔ อีกละ ทุกอย่างก็คือ สิ่งที่แข็งก็เป็นธาตุดิน สิ่งที่เหลวก็เป็นธาตุน้ำ สิ่งพัดไหวไปมาธาตุลม สิ่งร้อนเย็นก็เป็นธาตุไฟ ไม่ว่าวัตถุนั้นจะมีวิญญูณครองหรือไม่มีวิญญูณครอง ก็ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ นี้ แล้วก็มีสภาพอันเดียวกันอีก เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ข่ม ถ้าเป็นมนุษย์ก็แก่เจ็บตาย ถ้าเป็นวัตถุที่ไม่มีวิญญูณครองเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องเก่า ต้องเสื่อมต้องสึกหรอ แล้วก็สลายไปในที่สุด มีสภาพอันเดียวกันหมด นี้เขาเรียกว่าความไม่เที่ยง เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ เข้า จิตมันจะเห็นความจริงของวัฏธรรมเหล่านี้ เมื่อเห็นความจริงตรงนี้ ความที่จะไปอาศัยอารมณ์ฟุ้งซ่านรำคาญในสิ่งเหล่านี้ก็จะหมดไป เพราะรู้ความจริงของมันแล้ว เห็นความจริงของมันแล้ว มันมีสภาพอย่างนี้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีใครเหนื่อใคร ใครจะเก่งแค่ไหน ใครจะดีแค่ไหน ใครจะวิเศษแค่ไหน สุดท้ายไปเจอกันที่หลุมฝังศพทุกราย ไม่มีใครรอดจากความตายนั่นเอง เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว ก็เลยความจะทะเยอทะยานความอยากได้อะไรคืออยากเด่นมันก็เลยไม่มี นี่จึงพิจารณามันให้ถ่องแท้ จึงเห็น โลกนี้วิจิตรพิสดารแล้วอะไรจะแค่นั้น ไปดูตรงไหน มันก็แค่รูปกระทบตา ดูที่ไหนก็แค่รูปกระทบตา เสียงกระทบหูแค่นั้น รูปนั้นถ้าเอาเข้าไปในๆ ลึกเข้าไปแล้วรูปข้างนอกก็ไม่มีอีก มีแค่สัญญาจริงๆ หมายถึงจิตรู้จริงๆ มีแค่ความรู้จริงๆ เกิดแล้วก็ดับอีก เอาอะไรไปได้ เมื่อเห็นอย่างนี้ โลกที่วิจิตรพิสดารก็เลยจะหดตัวลง ทีนี้ไม่หาแล้วนะข้างนอก หาแพศยาไม่หาแล้ว เห็นตรงนี้แล้วจะย้อนกลับมาหาตนแล้ว ย้อนเข้ามาพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาสัญญา พิจารณาสังขาร พิจารณาวิญญูณ รูปก็พิจารณาให้เห็นแล้วว่ามันเป็นความไม่เที่ยง มันเป็นธาตุทั้ง ๔ ประชุมเข้าหลายๆ มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เวทนาเหมือนกัน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อมีโรคเจ็บนั้นเจ็บนี้มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น จะให้มันเป็นอย่างอื่นไม่ได้หรอก สัญญาเหมือนกัน เมื่อรู้ขึ้นมาทีไรความจำ จำทั้งดีทั้งไม่ดี ทีนี้เราจำดีเราอยากได้อีก จำไม่ดีไม่ อยากได้ ไม่รู้ว่าความจำนั้นมันเกิดจากตากระทบรูป หูกระทบเสียง กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น เย็นร้อนอ่อนแข็งกระทบกาย แม้แต่ธรรมารมณ์กระทบใจคิดนึก มันจำ

หมด มันไม่ได้เลือกจำนะ นั่นละมันไม่ใช่ของเรา มันไม่เลือกที่รักมักที่ชัง สังขาร เหมือนกัน คิดไปดับไป คิดไปดับไป คิดดีก็ดับ คิดไม่ดีก็ดับ แล้วมันจะเป็นของเราได้อย่างไร มันดับแล้วมันก็ไม่มี เวลามันยังไม่ดับมันก็ว่ามันมีใช่ไหม บางคนก็ลุ่มใจเรื่องนี้ คิดไป คิดไป คิดไป เวลาคิดถึงเรื่องนี้ก็ทุกข์อยู่อย่างนั้นนะ เวลานอนหลับไม่มีเลยความทุกข์ตรงนั้น เพราะมันไม่มีความคิดตรงนั้นแล้ว มันไม่รู้ความคิดตรงนั้น หรือเวลาความคิดตรงนั้นมันดับไปมันไม่มีมันก็เลยไม่ทุกข์ นี่ความรู้ก็เหมือนกัน รู้เรื่องนั้นเดี๋ยวรู้อตรงนี้เดี๋ยวหันไปรู้อตรงนั้น มันเกิดมันดับไปหมด แต่ที่นี้เราทำไมไม่เห็น เพราะเราไม่มีสตินั่นเอง ไม่ได้หาตน จิตมันส่งนอกพุ่งออกไปหาเพศชาติตลอด เมื่อไปหาเรื่องภายนอกตลอด ก็เลยถูกข้างนอกมอมเมา ให้หลงนั่นเอง เมื่อหลงขึ้นมาก็เลยทะเลาะทะเลาะอยาก อยากรู้ออยากเห็นเรื่องภายนอกตลอด เมื่ออยากรู้ออยากเห็นเรื่องภายนอก ก็เลยลืมเรื่องภายในลืมเรื่องตนเอง ก็เลยขาดความรักในตน ไม่ได้เมตตาตนแล้ว ถ้าเมตตาตนก็ต้องมาศึกษาในกายใจนี้ เพราะการศึกษาในกายใจนี้ทำให้เห็น เห็นความจริง เมื่อเห็นความจริง อุปาทานนั้นจะลดลง เมื่ออุปาทานลดลงมากเท่าไร ความทุกข์ใจก็จะน้อยตามไป ยิ่งลดมากเท่าไร ความทุกข์ใจจะน้อยลงตามกัน อุปาทานจะลดได้ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง ด้วยสังขารธรรมนั่นเอง เมื่อเราเข้าใจความจริงของเรื่องใด ความจริงคือสังขารธรรมตรงนั้นมันจะล้างความเห็นผิดหมด ความหลงดับไป เมื่อความหลงมันลดลง อุปาทานก็ลดลงนั่นเอง ความทุกข์จึงไม่เกิด จึงลดลง เหตุนี้การที่เราได้มาวิจัยเข้ามาหาตนนั้นเป็นคุณ ไปหาข้างนอกก็รู้ก็เห็นแค่นั้น เอาไว้ค่อยๆ เอาไว้จำค่อยๆ ไว้พูดจาค่อยๆ ว่าฉันเคยเห็น จริงๆฉันก็ไม่มีนะ ไปเห็นอะไรก็ไม่ฉันเห็นหรอก ไม่มีฉันเห็น มีแต่ตากระทบรูป ตามันรู้อรูป มันเห็นรูป มันเห็นแสงนั่นเอง แล้วมันก็มีความรู้เกิดขึ้น ว่ารูปอะไรกันนั้นนะ สัญญามันก็ทำให้รู้ว่ามันเป็นอะไร วิญญาณมันจะรู้ขึ้นมาแค่นั้น มันไม่ใช่เราเห็น ไม่ใช่ฉันเห็น ไม่มี เหตุนี้ถ้าเราไม่วิจัยในกายใจให้ลึกซึ้งให้ละเอียดอ่อน ก็ยอมไม่เห็น ก็เลยไปตามพุทธพจน์ว่า “สูทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้อันตระการตาจตุราจรด ที่พวกคนเขลาซ้องติดอยู่ แต่ผู้รู้หาซ้องติดไม่” นี้เป็นพุทธพจน์ เหตุนี้การประพฤติปฏิบัติธรรม สิ่งภายนอกนั่นเอง เรื่องราวทั้งหลาย แม้แต่เราค้าขาย เองง่ายๆอย่างโยมสุรางค์นี่ พอขายของดีๆไม่ได้มาวัดแล้วนะ จริงไหม เอ้า ง่ายๆเลย จริงไหมว่ามันวุ่นอยู่กับตรงนั้น ไม่ขายก็ไม่ได้ละมันต้องกินนะ เราก็เห็นใจนะไม่ได้ว่าอะไร แต่หมายความว่ายกตัวอย่าง เมื่อมันมีสิ่งที่ทำให้เราสนใจ มันก็

เลยลืมเรื่องตัวเอง พอมันสนใจแต่เรื่องค้าขายเรื่องนั้นเรื่องนี้มันเลยลืมเรื่องตัวเอง ไม่ได้  
ดูตัวเอง มันไปข้างนอกนั่นเอง มันมาดึงให้เราหลงไปตามมัน เหตุุนั้นเราจะทำอย่างไร  
ที่จะต่อต้านกระแสแห่งโลกเหล่านี้ได้ ก็ต้องพิจารณามันลง รูปทั้งหลายก็เป็นแค่ธาตุทั้ง  
๔ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป กายเราก็เป็นธาตุทั้ง ๔ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป วิจัยแยกแยะมัน  
ออกไป ให้ความจริงของสิ่งเหล่านี้ เมื่อเห็นความจริงสิ่งเหล่านี้ก็เลยไม่สนใจ อยู่  
แค่อาศัยเฉยๆ อะไรควรทำก็ทำ อะไรไม่ควรทำก็ทิ้ง ไม่ได้ทำเพราะอยากได้แล้ว ด้วย  
ความเห็นว่ามันดีมันวิเศษ ด้วยความทะยานอยากแล้ว ไม่ได้ทำด้วยสิ่งเหล่านี้ ทำแค่  
เหตุปัจจัยเมื่อรูปนี้ยังอยู่ ยังต้องเกี่ยวข้องกับอะไรก็เลยทำเพื่อประโยชน์เฉยๆ เพื่อความ  
เหมาะสมเฉยๆ เองง่ายๆ ทางโลกพอเจอกันกินข้าวคุยๆๆๆ ข้าวในปากก็คุย ไม่รู้คุย  
กันเรื่องอะไร เดี่ยวสำคัญขึ้นมาติดหลอดลมทำไง เอาแค่นี้ละไม่เห็นแล้ว ไม่เห็นอะไรรู้  
ใหม่ เวลากินข้าวอยู่นี้ถ้าปฏิบัติธรรมนี้ เวลากินข้าวเวลานี้เขาจะต้องเอาสติดู ดูการ  
เคี้ยว ดูรสที่สัมผัส กลืนไปก็ดูมันไป กลืนไปแต่ละคำมันก็จะเห็น ข้าวในปากมันหาย  
แล้วดับสูญไปแล้ว ใจใหม่ การเห็นที่มันหายมันดับสูญนั้นละมันว่างจากข้าวนั้นแล้ว  
แม้แต่ว่า มันเคี้ยวไปรสนี้เกิดกลืนเข้าไปแล้วล้างปากแล้วรสนั้นก็ดับ มันเห็นความดับ  
ของรสนั้น แล้วมันจะไปห่อหุ้มไปยินดีในรสนั้นใหม่ เมื่อเห็นความไม่มีมันดับไป  
แล้ว ความยินดีตรงนั้นเลยไม่มี ที่นี้มันไม่เห็น มันเห็นแต่มี แล้วมันจะเห็นได้อย่างไร  
ที่นี้ก็ต้องเอาสติดู เวลากินเวลาเคี้ยวก็ต้องสติดู ไม่เอาสติดูจะเห็นสิ่งเหล่านี้หรือ แล้วก็  
ต้องใช้ปัญญาวิจัย ไม่ใช่กินไปพูดไป มันไปอยู่ตรงไหนรู้ใหม่ มันไปอยู่ที่ความคิด  
อยากจะพูด พอได้ยินเสียงเขาพูดอะไร อยากจะพูดอยากจะแสดงความคิดความเห็น  
อยากจะเม้าท์กับเขา อกุৎงใจ เรื่องนี้กูรู้ หารู้ไม่ว่านั่นละตัวทิฏฐิมานะ แล้วไม่รู้เรื่อง  
อะไร เรื่องตัวเองกินข้าวเคี้ยวอยู่ยังไม่รู้เลย แต่ไปรู้เรื่องข้างนอกเห็นใหม่ เห็นใหม่นะ  
นี่ละหานางแพศยาไม่หาดน แล้วมันจะก้าวหน้าได้อย่างไรปฏิบัติธรรม เหมือนวัวควาย  
ไม่เคยสอนมันเลย ปล่อยให้มันไปกินหญ้ากินอะไรไปหมด ที่นี้มันก็นิสัยมันก็ติดอยู่ไม่เคย  
สอนมัน จะจับมันไปเข้าคราดเข้าไถอย่างนี้ มันไถไม่เป็นหรอก เพราะไม่เคยสอนมัน  
เลย เหมือนกัน เมื่อไม่ดูไม่ศึกษาไม่สอนตัวเอง มันก็เลยฟุ้งซ่านรำคาญขึ้นใจ ก็เลยว่า  
ปฏิบัติธรรมยาก ก็มันไม่ได้ปฏิบัติมันจึงยาก ให้อุปฏิบัติมันไม่ยาก แต่ผลมันจะได้  
หรือไม่ได้มันสมควรแก่การปฏิบัติใหม่เท่านั้นนะ ส่วนใหญ่มันไม่ยอมปฏิบัติ เพราะ  
นั่นพระเจ้าเลยบอกเวลานั้นข้าวอยู่เคี้ยวอยู่พูดบับปรับอาบัติทุกกฎ เสด็จวัตรปรับ

อาบัติเลยนะ ห้ามพูดห้ามคุยเพราะอะไร เพราะนั่นสังเกตดีๆนะ เหมือนพี่สาวฉัน น้องสาวฉันเหมือนกัน เก่งที่สุดเลย เก่งเวลาแสดงความรู้ โอ๊ย ปรุงอาหารเก่ง โอ๊ย ครัวเรื่องนี้เก่ง หารู้ไม่ว่าความรู้เหล่านี้ เวลาฉบับนี้เอาไปไม่ได้เลย เวลานอนหลับก็ไม่มีนี้ไม่ได้เห็น ไม่เห็นเลย ไม่เห็นเลย ไปผูกอยู่กับสัญญาอารมณ์เหล่านั้น มันก็เลยนำสงสารโลกนี้ ไปตามวัฏจักร ตายเกิดๆอยู่อย่างนี้ ขึ้นสูงลงต่ำเหมือนเรือ เคยเห็นเรือในมหาสมุทรที่ไม่มีหางเสือไหม มันวิ่งไปอย่างไรแล้วแต่ลมจะพัด บางทีก็พัดไปชนเกาะแก่งแตกกลางทะเล มนุษย์เราเหมือนเรือในมหาสมุทร เมื่อไม่เดินตามศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็เหมือนเรือที่ไม่มีหางเสือ วิ่งไปวิ่งมา ก็เลยนำสงสารเหล่าสัตว์ตายเกิด บางทีก็เกิดเป็นสัตว์ เป็นสัตว์บางทีก็ไปสัตว์นรก สัตว์นรกขึ้นมาก็เป็นเปรต เป็นเปรตมาเป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานมาเป็นมนุษย์ พอเป็นมนุษย์ก็ลงเป็นสัตว์เดรัจฉานเป็นเปรตอีก หมุนเวียนอยู่เพราะอะไร เพราะเรือไม่มีหางเสือ หมุนอยู่อย่างนี้ เพราะอะไร เพราะเวลาเกิดในโลกนี้ เหมือนเขาดูเชียร์ฟุตบอลเห็นไหม เล่นกันใหญ่เลยอยากดูกันใหญ่ แล้วก็ฟังสนามก็มีเห็นไหม มันมีไปหมดเพราะอะไร แล้วมันก็เป็นนิสัยเป็นแพ้นั้นไปหมด คนเกิดในโลกนี้เมื่อไม่พิจารณาสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด สิ่งใดเป็นไปเพื่ออะไร ก็ไม่รู้ไม่เห็น เมื่อไม่เห็นก็ทำไปอย่างนั้น สังคมเขาพาทาก็ทำ เมื่อเป็นอย่างนั้นกรรมตัวนั้นนั่นละ จึงทำให้เราตายเกิดๆอยู่ในวัฏจักร ขึ้นสูงลงต่ำก็แล้วแต่ถ้ามีคนดีพาทำบุญกุศลก็จะขึ้นสูงได้บ้างเป็นเทพบ้าง ถ้าไม่มีไปเจอคนไม่ดีพาทำลงต่ำก็จะไปเกิดในอบาย หมุนอยู่อย่างนั้น เลยเรื่อนั้นไม่มีหางเสือ ไม่รู้จะไปอย่างไร ไปไม่ถูกเพราะอะไร เพราะหาแพศยาไม่หาตน ไปหาภายนอกหมด ไม่หาตนเอง นี่เพราะนั่นนักปฏิบัติฉันยังคิดอยู่นะ จะเลิกฉันเพลดีไหม เพราะวัดนี้นี่มันเริ่มจะชั้จะแย่แล้ว เพราะเข้ามาในวัดนี้ไม่มีความสำรวมระวัง ไม่มีความพินิจพิจารณาว่าเรามาวัด เพื่อมาประพฤติปฏิบัตินะ เพื่อมาเอาบุญกุศลนะ เพราะนั่นมาแล้วก็จะมาพูดๆ มาทำนิสัยฆราวาสนิสัย เอาวัดนั่นละเป็นบ้าน นี่แยกว่าเอาบ้านเป็นวัดนะ ถ้าใครเอาบ้านเป็นวัดคนนั้นเจริญ วัดจิตวัดใจเจ้าของ เวลานี้เราทำอะไรเราพิจารณาอะไร เราเป็นอย่างไร ต้องวัดจิตวัดใจเจ้าของตลอด อันนี้เอาวัดเป็นบ้าน มันก็เลยเป็นเรื่องที่ แทนที่วัดจะเป็นที่ขัดเกลากิเลส วัดก็เลยเป็นสถานที่เผยแพร่กิเลส ฉันยังคิดอยู่นะ เอาเมตตาต่อญาติโยมก็เลยฉันให้เขา แต่คิดแล้วมันก็มีทั้งบวกทั้งลบ เหตุนั้นเราเข้ามาวัด เราต้องคำว่าวัดเขาทำไมชื่อว่าวัด คำว่าวัดนั่นละเขาเตือนสติเรา เวลาเข้าวัดนะต้องวัดจิตวัดใจเจ้าของ

ตอนนี้มันเป็นอย่างไรมันมีโลกโกรธหลงไหม มันมีก็ละชะ ตอนนี้จิตมันเป็นบุญเป็นกุศลไหม มันไม่มีโลกโกรธหลงไหม ไม่มีก็เจริญชะ ให้อุจจกตนเอง ก็เลยไม่รู้ก็เลยเหมือนเรือไม่มีหางเสือ ไปล่องลอยไป ล่องลอยไป ถึงวันหนึ่งมันจะเป็นอย่างไร เวลาลมจะดับช่วยไม่ได้ มีโยมเวลาไปเกิดเป็นเปรตก็ให้มาชักบังสุกุลช่วยหน่อย บางคนก็ช่วยได้บางคนก็ช่วยไม่ได้ เลยลำบากเลยเวลาอุทิศให้เปรต ให้เปรตเข้ามาในศาลานี้เขาไม่ให้ เทวดาเขาไม่ยอมให้เข้ามา มันก็เลยลำบากใจของเทวดา หือ เพราะตรงนี้มันเป็นเทวดา วัตถุประสงค์เข้าไม่ได้ มีแต่เทพอยู่ เขาก็เลยลำบากใจ เพราะเราต้องขอให้เขาปล่อยให้เข้ามา เพื่อมารับส่วนบุญกุศล มันก็เลยลำบาก เหตุนี้เราต้องเชื่อกรรม ทำกรรมไว้เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกติเป็นที่หวังได้ เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติเป็นที่หวังได้ นี้เป็นพุทธพจน์ เหตุนี้ปัจจุบัน อนาคตมาจากปัจจุบัน อดีตมาจากปัจจุบัน เราจึงทำปัจจุบันให้ถึงพร้อม ทำกรรมด้วยสติด้วยปัญญาตัวเอง การทำปัจจุบันด้วยสติด้วยปัญญา จิตเมื่อดีแล้วไม่เศร้าหมองแล้ว เราก็สามารถจะพยากรณ์ตัวเองได้ว่า สุกติเป็นที่หวังได้ ถ้าจิตเราเศร้าหมอง อนาคตก็ทุกคตินั้นเองเป็นที่หวังได้ เหตุนี้เราอย่าประมาท ให้หัดวัดจิตวัดใจเจ้าของเรื่อยๆ ให้อุจจกตน ให้เมตตาตน ให้พิจารณาตน หาดตนให้เจออย่าไปหาข้างนอก ใครไปหาข้างนอก คนนั้นไม่ได้ธรรมะ ไม่ได้หาธรรมะนั้นเอง เหตุนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ “เธอจงมีตนเป็นที่พึ่งเกิด เธอจงมีตนเป็นที่เกาะ เธอจงมีธรรมเป็นที่พึ่ง เธอจงมีธรรมเป็นที่เกาะเกิด อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย แล้วเธอจะไม่เดือดร้อนใจในภายหลัง” เมื่อมรณสติมาหาไม่รู้จะจับอะไรขึ้นมา เพราะไม่มีที่พึ่ง เมื่อเรามีตนเป็นที่พึ่งตนเป็นที่เกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่งธรรมเป็นที่เกาะ เมื่อมรณสติมาก็ไม่กลัว มีที่พึ่งมีที่ไป ให้เข้าใจให้ถูกต้อง ทำความเห็นให้ตรง เราเข้ามาในวัด ต้องคำว่า วัดนั้นนะเตือนสติเรา จะอยู่ที่ไหนก็ตามให้วัดจิตวัดใจเจ้าของเรื่อยๆ สิ่งใดไม่มีคุณค่าได้อะไรก็ไม่เท่าได้ตน เห็นตนนั้นเองดีที่สุด คุณค่าอยู่ตรงนี้ต่างหาก เพราะตนนั้นละเมื่อฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ตนเอง สุขภายนอกเป็นแค่สุขอันประมาณน้อย สุขเวทนาเฉยๆ แต่สุขภายในที่พ้นจากกองทุกข์ไม่ใช่สุขเวทนา มันเหนือสุขเหล่านี้หมด เหตุนี้สุขเวทนามันไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงเราไปอยู่กับมันก็ต้องเจอความทุกข์ เมื่อทุกข์เวทนามันเกิด เมื่อรู้ความจริงตรงนี้ จึงให้วิจยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กาย เวทนา จิต ธรรมให้มาก เมื่อวิจยมากให้เห็นความจริงของสิ่งเหล่านี้ เมื่อเห็นความจริงของสิ่งเหล่านี้ วันหนึ่งเราจะเข้าใจธรรมชาติของพระพุทธเจ้า เราจะเห็นคุณค่าของธรรมะนั้น เรา

ก็จะมีธรรมเป็นที่พึ่ง มีรั้งมั่ง ภาระฉั้ง คัจฉามิฉันเอง วันนี้แสดงธรรมก็สมควรแก่เวลา เป็นเครื่องเตือนสติเตือนปัญญาให้รู้จักพิจารณาย้อนมาดูตนเอง เพื่อได้สั่งสมวาสนาบารมีของเราให้สูงขึ้นละเอียดขึ้น ไม่มีสิ่งใดจะเหนือธรรมะ ธรรมะนั้นเองจำแนกให้ สัตว์หยาบหรือประณีต ก็คือกรรมนั่นเอง ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้ ยะถา วาริวะหาฯ.