

# การฝึกจิต

การพัฒนาจิตเพื่อละกิเลส และตัดทุกข์



พุทธทาส อินทปัญโญ

# วิธีการฝึกจิต

การพัฒนาจิตเพื่อละกิเลส

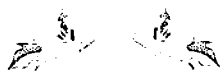
พุทธศาสนิกชน

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม

และความเจริญอกงามแห่งปัญญา

.....

.....



พระธรรมโกศาจารย์ : พุทธทาสภิกขุ

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๙ - ๙ กรกฎาคม ๒๕๓๗



สถาบันบ้นลิธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้ดำรงอยู่มั่นคง อันเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของหลวงพ่พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม สุราษฎร์ธานี หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ องค์ประธานสถาบันบ้นลิธรรม และท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี ป.ธ. ๘ ประโยค (นายบรพล สุธรรม) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา

### กิจกรรมของสถาบันบ้นลิธรรม

๑. โครงการ พบพระ พบธรรม พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ทุกวันเสาร์ ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๒. โครงการ ศิลธรรมของเยาวชนคือสันติภาพของโลก โครงการสำหรับเด็กและเยาวชน จัดที่สวนมฤตดารมมาราม
๓. โครงการ อยู่กันด้วยความรัก จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศล ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ และช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร
๔. ธรรมสถาน "สวนมฤตดารมมาราม" อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ทุกวันพุธต้นเดือน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ติดต่อร่วมกิจกรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๕. กองทุน "คลังธรรมทาน" บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศล เพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็นจดหมายขอรับบริจาคได้ที่ ธรรมสภา
๖. หอสมุดธรรมสมาธิ หอสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมะในสวนได้ร่มเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่ร่มเย็นติดกับพุทธมณฑล เปิดบริการตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอบถามข้อมูลได้ที่ โทร. ๐๒-๕๔๒-๑๑๙๖



การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งที่มีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้วยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าได้มีส่วนร่วมในการเผยแผ่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพเพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่ ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี ๑๑๙ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์. (๐๒) ๕๔๑๑๕๘๘ โทรสาร. (๐๒) ๕๔๑๑๖๒๔ [www.thammamasapa.com](http://www.thammamasapa.com)



จดหมายพิพจน์

ธรรมะ คือ มรรคาที่จืดสนิท อุดมคุณยิ่ง ทั้ง  
มนุษย์ ภูตผี สัตว์ มีความเป็นอยู่แก่ตัว อุดมคุณยิ่ง  
แล้วมีผลมาก กว้างขวาง มีประโยชน์ ทั้งโลก ทั้งคนทั้ง  
คนทั้งโลกนี้ เต็มไปด้วยสัตว์ เยาวชน และวิญญู  
ภาค มหาชน.

บัดนี้ ท่าน ท่าน บัด นี้ได้ มีวิชาคุณธรรม  
เพื่อชีวิต เป็นอันดีแล้ว ได้มีวิชาอยู่ เพื่อชีวิต  
4 ปี ออกมาเป็นเล่มเล็ก ๆ เล่มใหญ่ แพ่งออก  
ไปก็มีแล้ว และจากเล่มเล่มนี้ เป็นหนังสือ  
ที่พิมพ์ขึ้น ธรรมะ แพ่งหลาย ออกไปทั่วทั้ง  
กว่า ธรรมะ เพื่อประโยชน์ สักกล่าวแล้ว  
อย่างนี้ จดหมายพิพจน์.

เอาตาม จดหมายพิพจน์ ในหนังสือธรรมะ  
4 ปี ท่าน ท่าน บัด นี้ได้ มีวิชาอยู่.

*Signature*

ไพฑูริย์คุณากร  
๒๒๗.๗๘

# สารบัญ

วิธีการฝึกจิต	๑
การฝึกเพื่อให้มีสติ	๒
การฝึกให้มีทิริโอดตັปะ	๔
เปรียบเทียบฝึกจิตดูสภาพจับตัว	๗
มีทิริโอดตັปะแล้วจึงจะเห็นร่องรอย	๑๐
ศึกษาเรื่องโพธิ์กับกิเลสฝ่ายมหายาน	๑๒
ความหมายของจิตที่ฝึกแล้ว	๑๖
ฝึกมีสติสัมปชัญญะต้องสู้กับอารมณ์	๑๘
อย่าหลงเน้นซ้ำ, เร่งชวนชวายปฏิบัติธรรม	๒๑

# วิธีการฝึกจิต การพัฒนาจิตเพื่อละกิเลส

พุทธทาสภิกขุ

*ปาฐกถาธรรมในวันนี้*

เรื่องเพลิน ถ้าไม่รู้จักละอายไม่รู้จักกลัว. ถ้าไม่รู้จักละอาย  
ไม่รู้จักกลัวก็เพลินเรื่อยไป. นื้อธิบายตั้งหลายครั้งหลายหน จนไม่  
ค่อยนึกถึงแล้ว เคยเทศน์หรือปาฐกถาหลายคราว. เรื่องเดิน  
ตกร่อง ทำไมจึงจะเดินไม่ตกร่อง? เพราะมันกลัว. ทำไมไม่ทำผ้า  
นุ่งหลุดกลางถนนเลย? ก็เพราะมันละอาย ก็มีเท่านั้น. เดียวนี้เราไม่  
ละอาย เพลอสติ ก็ไม่ละอาย. รู้ยู่่ว่าเพลอสติ เพราะไม่ละอาย  
ไม่เคยละอาย. กลายเป็นคนไม่ละอายไป. แล้วอย่างนี้มันไม่ได้  
เจ็บปวดจนโลหิตไหล เหมือนเรื่องบาดเจ็บแผล ก็เลยไม่กลัว.

นี่ให้ทุกคนนึกดู ความจริงข้อนี้ คือที่เราไม่รู้จักละอาย แล้วก็**ไม่รู้จักกลัว**, มีกิเลสขนาดยกหูชูหางเร่ร่อนไปหมด ก็**ไม่รู้จัก** ละอาย เรื่องกลัวมันยังไม่รู้จักใหญ่ เพราะมันไม่ได้เจ็บปวดอะไร. บางที มันก็สนุกสนานดีเสียด้วยซ้ำไป ในการที่จะยกหูชูหางต่อหน้าบ้าง, ลับหลังบ้าง แล้วมันก็มีเท่านั้น.

แล้วมันเนื่องกันไปกับข้างต้นอีกหน่อยหนึ่ง คือว่า เราต้องพิจารณา มองอยู่เสมอ ว่ามันเป็นอันตราย มันน่ากลัวหรือเป็นอันตราย หรือว่าเลยไปอีกก็คือ เราต้องศึกษาให้รู้ว่า เราจะทำสติอย่างไร จะปฏิบัติอย่างไร เมื่ออารมณ์มากระทบ จะต้องหยุดชะงักไว้ก่อน: ก่อนที่จะคิดนึกตัดสินลงไปว่า จะทำอย่างไร เพื่อจะมีสติทัน *เรื่องนับสิบก่อน* นี่เคยพูดหลายหน **หัดให้เป็นนิสัยว่า จะไม่ทำอะไรพรวดพราดออกไป, ไม่ทำอะไรพรวดพราดออกไป โดยไม่ทำความรู้สึกสติเสียก่อน. นับถึงสิบเสียก่อน จึงค่อยตัดสินใจ ค่อยคิด ค่อยนึก ค่อยโกรธ หรือค่อยจะด่าใครก็ตาม ให้นึกถึงสิบ นับถึงสิบเสียก่อน.**

### **การฝึกเพื่อให้มีสติ.**

เราก็หัดได้ โดยวิธีของกัมมัฏฐาน นั้นเอง: ที่จริงเรื่องกำหนดลมหายใจ หรือยกย่างเท้า หรือว่ายუნพองพองหนออะไร ถ้าทำถูกวิธีช่วยในเรื่องนี้ได้มาก, กลัวว่าจะไม่ทำกันในแบบนี้ กำหนดลมหายใจออก มันต้องรู้สึกสติมีสติเสียก่อนเราจะหายใจออก, มีสติเสียก่อนหายใจเข้า มีสติอยู่หายใจออก, มีสติอยู่หายใจเข้า



บาลีอานาปานสติ. ถ้าหายใจไปตามสบาย กำหนดไปตามสบาย, มันจะต้องรู้ว่า เราจะหายใจออก เราจะหายใจเข้า. นี่มันเป็นบทเรียน ที่ว่าการจะทำอะไร จะเคลื่อนไหวอะไรไป ต้องรู้ตัวก่อนว่า จะทำอะไร; เช่นเราจะออกประตู เราต้องรู้ตัวก่อนว่าเราจะออกประตู. เมื่อเราจะไป ก็ต้องรู้ก่อนว่าเราจะไป, เราจะใส่กุญแจประตู ก็รู้ว่าจะใส่กุญแจประตู. ต้องรู้ก่อนทำเสมอ, แล้วมันจะมีนิสัยนึกได้ก่อนทำเสมอ แล้วมันก็จะไม่ลืมใส่กุญแจประตู เพราะมันหัดเสียจนเคยชินเป็นนิสัยว่า จะต้องรู้สึกตัวก่อนทำเสมอ. นี่เขาหัดกระทั่งทุกครั้งที่ยังหายใจเข้าออก, ทุกครั้งที่ย่างเท้าก้าวเดิน, นี่มันก็จะ เป็นนิสัยอย่างยิ่ง ที่จะรู้สึกในสิ่งที่จะทำนั้นเสียก่อนที่จะทำลงไป.

แล้วหัดได้ไปเสียทุกอย่าง นี่ก็หัดจากเรื่องในชีวิตประจำวัน : เช่นฉันอาหารอย่างนี้ มันก็มีหลายระยะ นับตั้งแต่หยิบขึ้นมา จะใส่เข้าปาก จะเคี้ยวให้แหลก จะกลืนลงไปนี่. ถ้ามีสติหัดนึกนำหน้าก่อนเสมอ จะไม่มีทางพลาด, หรือเราจะอ่านหนังสือ ก็ให้ตาไปก่อนปากที่อ่านเสมอ. ดาดูหนังสือนำหน้าไปก่อนปากว่า ตัวหลังๆ ที่ถัดไปหลายๆ ตัว ก็มีผลอย่างเดียวกัน.

ที่นี้เห็นเป็นของเล็กน้อยไปเสีย ไม่ค่อยจะฝึกกันให้เต็มที่: สัมผัสใส่กุญแจประตู ก็เห็นเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่ละอาย, เอากุญแจเก็บอยู่ข้างใน จับประตูจับกุญแจข้างนอกปิดแล้วกุญแจอยู่ข้างใน อย่างนี้ ก็ไม่รู้สึกละอาย. คนหน้าด้านเหล่านี้ ไม่เห็นว่า นี่เป็นเรื่องสำคัญ, ไม่รู้สึกว่าเป็นการเสียหายอย่างยิ่งของสมณะผู้ฝึกฝนสติ:

เพราะเขาถือว่าลูกกฤญแจไม่ก็สตาจค์, ลูกกฤญแจของกู กูจะตัดจะ  
ทำ ใครจะทำไมกู. นี้ไปคิดเสียวอย่างนี้ คนหน้าด้าน ถ้ามีความ  
ละอาย มันต้องละอาย จนถึงกับว่า ไม่รู้ว่าจะเอาหน้าไปไว้ไหน  
ในการที่สมณะลิมกฤญแจไว้ข้างใน, จับประตุข้างนอก ทั้งที่ตัว  
กฤญแจนั้นไม่ก็สตาจค์.

นี่มันไม่มีในตำรา ไม่มีในบัญญัติกัมมัฏฐาน: แต่เน้มันคือ  
ตัวสติ, ต้องมีสติก่อนทำอะไรเสมอ แล้วก็ทำไม่พลาด. แล้วการทำ  
แก้วแตกใบหนึ่ง ก็ไม่ใช่ว่าแก้วแตกใบหนึ่งไม่ก็สตาจค์: มันเป็น  
ความฉิบหายของการเป็นสมณะ ที่ไม่มีสติสัมปชัญญะ มีราคามากมาย  
แล้วก็ไม่ละอายและไม่กลัว มันทุกเรื่องไป ที่ขาดสติแล้ว มันก็ต้อง  
ละอายและกลัว, แม้แต่เรื่องเด่นสะดุดนี้ มันก็ต้องละลายและ  
กลัว เพราะมันขาดสติสัมปชัญญะ. นี้เรื่องข้างนอก ที่ถือกันว่าเป็น  
เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่มีใครละอาย ไม่มีใครกลัว.

### การฝึกให้มีหิริโอตตปปะ.

ที่นี้เรื่องทางจิตใจ ที่ปล่อยให้จิตใจมันลวไป ในลักษณะ  
ใดลักษณะหนึ่งแล้ว ก็ไม่ละอายไม่กลัว, นั้นมันก็ยังร้ายไปใหญ่: มี  
ความโกรธบ้าง มีความอิจฉาริษยาบ้าง มีทิฏฐิมานะบ้าง คิดไปเ็น  
ทางต่อต้าน ด้วย พยาบาทบ้าง อะไรบ้าง. เน้มันยิ่งใหญ่โตไปมาก  
ยิ่งเป็นรื่องเสียหายมาก ก็ไม่รู้สีกันท่วงที. รู้สีกแล้ว กลับนึก  
สนุกสนานแอร็ดอระยดีในทางความรู้สึกของผู้นั้น. ความที่ได้เย่อหยิ่ง  
จองหงอง ยกหูชูหางเน้มันแอร็ดอระยดี สำหรับคนชนิดนั้น ชนิดที่

ว่าเฉพาะคนชนิดนั้น, แล้วมันชินตั่งปึๆ ก็ปี ลิบปี มันก็ไม่ละกิเลสอันเป็นเครื่องยกหูชูหางนั้นได้ เพราะไม่มีความละอาย เพราะไม่มีความกลัว. นี่มันยิ่งกว่าแก้ผ้ากลางถนน, น่าละอายยิ่งกว่าแก้ผ้ากลางถนน. สำหรับพระ, การให้กิเลสชนิดหยาบๆ อย่างนี้เกิดขึ้นมาแล้วมันน่ากลัวยิ่งกว่าการตรองหน้าแข่งถลอก, ตรองหน้าแข่งถลอกนี้ไม่เท่าไรดอก แต่ว่าการปล่อยให้กิเลสเกิดขึ้นถึงขนาดยกหูชูหางอย่างนี้ มันเสียหมด, มันยิ่งกว่าหน้าแข่งถลอก, แล้วมันน่าละอายอย่างที่สุด ไม่มีอะไรที่จะน่าละอายเท่า.

ฉะนั้น ไปคิดกันเสียใหม่ ให้รู้สึกว่ามันน่ากลัวขนาดนี้ มันน่าละอายขนาดนี้ มันคงจะค่อยยังชั่วขึ้นบ้าง มันสำเร็จอยู่ที่ความละอายและความกลัวเป็นพื้นฐาน คือหิริและโอตตปปะนั้น ถ้าไม่มีแล้ว มันก็ไม่มีความเป็นผู้มีศีล มีสติอะไรได้เลย.

ที่นี้ไปถือกันเสียว่าธรรมะ ๒ ข้อนี้ มันเป็น ก ข ก กา สำหรับคนแรกเรียนแรกบวช อยู่หน้าตันของนวโกวาท, ไม่สนใจ, แล้วใน นวโกวาทก็ไม่ได้เขียนไว้ถึงขนาดนี้ด้วย พอดีกัน: เพียงแต่ว่า 'ความละอายความกลัว ไม่รู้ว่าจะใช้กันอย่างไร. ในนวโกวาทเขาพาดหัวว่าอย่างไรธรรมะหมวดนี้? ธรรมะอะไร? ตอบไม่ได้: เพราะไม่สนใจ แล้วมองข้ามไปหมด มันเป็นของ ก ข ก กา หญาปากคอก.

ที่ไกลออกไป เขาว่าเป็นทวารธรรม ธรรมะที่ทำให้เป็น เทวดา. ความละอายและความกลัวนี้ เรียกว่า เทวธรรม : หิริโอตตปฐสมุปนฺนา สุขกถมมสมาหิตา, สนฺโต สปุริสา โลเก เทวธมฺมาติ วุจฺจเร

- ผู้ที่มีพร้อมด้วยทริโอดตบปะนี้ คือผู้มีเทวธรรม.

นี่ไปฝึกกันในข้อนี้ มันจะช่วยให้, รู้จักละอาย รู้จักกลัว โดยไม่ต้องมีใครเห็น. นี่เป็นเรื่องของธรรมะ ต้องละอายแก่ตัวเอง, ต้องกลัวอยู่กับตนเอง โดยไม่ต้องใครรู้ใครเห็น, แล้วไปใช้แก่ธรรมะ ทุกเรื่องทุกข้อไปเลย ตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหันต์. พอผลอสติ ขาดสติ ทำไปด้วยขาดสติเมื่อไร ก็ต้องละอาย จนไม่รู้ว่าเอาหน้า ไปไว้ที่ไหน, ต้องกลัวจนสะดุ้งพองขน แล้วมันก็ง่าย ๆ ตามธรรมดา ตามกฎธรรมชาติ เหมือนที่เราระวัง เราเดินไม่ตกร่อง. เราไม่ไปทำอะไรน่าละอายกลางถนน ทนทางอย่างนี้ เพราะกลัว เพราะละอาย มันก็มีศีล มีสมาธิ มีสติ ได้โดยง่าย.

เป็นเรื่องเดียวกับคำว่า ความประมาท: ความประมาทก็คือ ไม่ละอายและไม่กลัว, ความไม่ประมาท มันก็มีสติอยู่เสมอ เพราะมันละอายและกลัว มีสติอยู่เสมอ. ข้อนี้มันไม่ใช่ว่า กลัวจนทำอะไรไม่ถูก, หรือละอายจนไม่กล้าทำอะไร, เพราะว่าเรื่องนี้เรารู้ดีอยู่แล้ว ว่าต้องทำอะไรก่อนทำ และทำอย่างไรมันรู้ดีอยู่แล้ว มันก็ต้องกลัวการที่จะทำพลาด หรือไม่ทำอะไรที่ควรจะทำ.

นี่เป็นธรรมะประเภทที่ต้องคิดบัญชีอยู่ทุกวัน, คำลง สิ้นวันลงนี้ ก็ต้องคิดบัญชีว่า วันนี้มันไม่กลัว หรือไม่ละอายก็ครั้งก็หนามีจิตใจนุ่มไปในทางที่ไม่ควรจะนุ่มไป ก็เรียกว่า เสียหายแล้ว, ไม่ละอายและไม่กลัวแล้ว. เมื่อต้องถึงกระทำลงไปให้ปรากฏออกมา แก่ผู้ใดผู้หนึ่ง หรือว่ากระทำลงไปแก่ผู้ใดผู้หนึ่ง อย่างนั้นมันมากไป. เพียงแต่คิด ในทางอกุศล ก็พอแล้ว ก็ต้องละอายอย่างยิ่ง

ต้องกลัวอย่างยิ่งแล้ว; เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ มันก็ไม่ออกมาข้างนอก ฉะนั้นการที่จะกระทบกระทั่งกันเบียดเบียนกัน ค้อนควักกันมันก็ไม่ไม่มี.

เรื่องทิริโอดตบปะพาดหัวว่าอะไรในนาโกวาท? ธรรม เป็นโลกบาลใช่ไหม? หรือโลกะปาละ คุ่มครองจริงๆ โลกนี่คือคน คือสัตว์ คือใจ คือวัวตัวนั้น วัวตัวที่กำลังเขียนอยู่นั้น มันจะ คุ่มครอง ทีนี้มันก็อยากเป็นวัว.

### เปรียบเทียบฝึกจิตดูภาพจับวัว.\*

ผมคิดว่าจะพูดเรื่องวัวในวันนี้ เพราะว่ากำลังเขียนวัวอยู่ แล้วก็ให้ดูกันหลายหนแล้วเรื่องวัว : ภาพวัว จับวัว อธิบายกันผิดๆ ถูกๆ. วัวนั้นมันคืออะไร? แล้วใครเป็นคนจับวัว? ถ้าคุณตอบไม่ได้ ก็ทำให้มีสติสัมปชัญญะไม่ได้. แล้วใครจะเป็นคนมีสติสัมปชัญญะ? แล้วใครจะเป็นคนทำให้มีสติสัมปชัญญะ? ใครจะเป็นคนมี? แล้วใครจะเป็นคนทำให้มันมี? หรือว่าอะไรเป็นวัว? แล้วใครจะฝึกวัว? เทียบตามท้าว? พอนึกได้ว่าอย่างไร ลองเล่ามาซิ. (มีคำสนทนา) มันจะฝึกกันได้อย่างไร? ต้องอธิบายข้อนี้ได้ด้วย แล้วมันจะฝึกกันได้อย่างไรไปคิดให้แตก ให้มันกระจ่าง ให้มันชัดเจน แล้วไปดูเรื่องวัว.

อุปมานี้มันมีว่า คนไปตามวัว, มันมีวัวที่หายไป แล้วไป

---

\* มีภาพในตีพิมพ์พรสพทางวิญญาณ

ตามัว จับได้เอามาทรมาณฝึก แล้วใช้ประโยชน์. คนฝึกมีความสุขอยู่บนหลังวัว แล้ววัวก็หายไป. เดี่ยวคนจะหายไป โผล่มาใหม่เป็นธรรมชาติเดิมแท้ตามปกติ ไม่มีวัวไม่มีคนคู้้นั้นอีกแล้ว, เหลือแต่คนที่สะพายลูกน้ำเต้า ไปเที่ยวแจกความว่าง, ลูกน้ำเต้านั้นก็ความว่างหรือแสงสว่าง. เริ่มขึ้นมาจากว่า วัวหาย ตามัว จับวัว, ตีกันใหญ่ แล้วก็ จูงจูงมาซีได้ มาถึงบ้าน, วัวหาย พักเดียวคนหายเหลือแต่ว่าง แล้วผลออกมาใหม่ คือว่า ปรากฏออกมาใหม่ในลักษณะที่เป็นธรรมชาติเดิมของสังสารวัฏฏ์ที่ไม่มี ความหมาย คือความเปลี่ยนแปลงอยู่ตามธรรมชาติ ไม่มี ความหมายอะไรแล้วคนนั้นออกมาใหม่ ไม่ใช่เป็นเด็กแล้ว, ที่นี้ไม่ใช่เด็กขี่วัวแล้วเป็นตาแก่ท้องโง่สะพายลูกน้ำเต้า สองตะเกียง, บางทีเขียนเป็นสองตะเกียง, บางทีเขียนเป็นลูกน้ำเต้า รูปที่กำลังจะเขียนนี้มีคนหาปลา มีคนตกเบ็ดได้ปลา คือทำให้พวกนายพรานเบ็ด คนฆ่าเนื้อคนเหล่านี้กลายเป็นคนที่ได้รับแสงสว่าง มีความว่างตามไปด้วย.

ที่นี้คุณอยู่ในระยะไหนล่ะ เทียวหาวัว, กำลังเทียวหาวัว หรือว่าเห็นรอยวัว หรือว่าเห็นกันวัว หรือว่าจับวัว หรือว่าฝึกวัว?

มันเป็นเรื่องจิตบ้าไปเอง: ที่แท้ไม่มีคนไม่มีวัวอะไรที่ไหน คือมีความเข้าใจผิดความเข้าใจถูก, นั้นแหละดูให้ดี. ความเข้าใจผิดความเข้าใจถูกนี้มันก็อันเดียวกัน เมื่อมันยังไม่เข้าใจถูกมันก็เข้าใจผิด.

เรื่องนี้มันตีมาก และตีเกินไป: เรื่องจับวัวนี้ มีคนเข้าใจน้อยมาก, แล้วอธิบายได้หลายๆ ระดับ ระดับต่ำๆ ก็ได้, ระดับสูงๆ

ก็ได้. พอโผล่ขึ้นมา เขาอธิบายว่า มันไม่ได้หายไปไหน, แต่มันไม่เห็น จึงรู้สึกเหมือนกับหาย. **วันนี้**เราหมายถึงจิตธรรมชาติเดิมคือ **โพธิจิต** เขาเรียกว่าโพธิจิต, **ว้าว**หมายถึงโพธิจิต มีใช้หมายถึงกิเลส จิตดวงนี้ดวงเดียวกัน, จิตเดียวกันนี้เขาเรียกว่าโพธิจิต แต่ยังไม่ตรัสรู้ คือจิตที่จะตรัสรู้, เรียกว่าโพธิจิต นั่นแหละคือว้าว ต้องไปจับเอา จิตดิบนี้, จิตโพธิจิตที่ยังดิบมาบม, เอามาบม - บม - บม ให้มันสุก มันจึงจะเป็นโพธิจิตที่สว่างหรือบานออกไป เบิกบานออกไป.

ที่นี้เอาจิตไหนมาฝึกจิตนี้ล่ะ? มันเป็นปัญหาอย่างนี้ เขาจึงว่า **ไม่ได้มีว้าวที่หายไปไหน**, แต่จิตนี้มันไปบ้า ยกหูหูทางเป็นว้าวเสียเอง. จิตนี้มันเป็นบ้า มันยกหูหูทาง มีทฤษฎีมานะ เป็นกูเป็นของกู เสียเอง: เพราะว่าจิตดวงหนึ่งนี้ มันจะเป็นอะไรก็ได้ ธรรมชาติเดิมแท้ของมันจึงไม่ปรากฏ, เพราะว่าเดียวกันนี้มันปรากฏแต่เรื่องของกิเลส. **เรื่องที่ทำให้เกิดกิเลส** เป็นตัวกู - ของกู เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้ มันเข้ามาปะทะอยู่เรื่อย มันจึงไม่เห็นธรรมชาติเดิมแท้: เมื่อไม่เห็นก็คิดว่า หายไปแล้ว, หายไปแล้ว ไม่มีแล้ว ต้องเที่ยว ตามแล้ว.

นี่ฟังดูให้ตี เขาว่า **ว้าวไม่ได้หายไปไหน**: แต่เนื่องจากจิตโง่ไปติดอยู่กับกิเลสจึงไม่เห็นว้าว คือไม่เห็นสภาพที่มันจะบริสุทธิ์หลุดพ้นหรือไม่เกาะเกี่ยวอยู่โดยปกติ ไม่มีกิเลสอยู่โดยปกติ มันไม่มองเห็น, คือมันไม่ปรากฏอย่างนี้ได้. เพราะว่ามันไปอยู่ฝ่ายกิเลสเสียเรื่อยไป จึงรู้สึกว่ายังขาดอยู่, เรื่องดีเรื่องที่ดีควรจะได้ยังขาดอยู่ ฉะนั้นต้องเที่ยวตาม, เที่ยวตามหา เหมือนกับเที่ยวหาว้าว จนพบ

รอยว่า, คือว่าจิตมันไปหลงผิดในอะไรเสีย ไม่มี ความสงบ มัน จึงไม่รู้สึกรู้ว่ามีความสงบ. ฉะนั้นมันจึงรู้สึกว่าจะต้องค้นหาความ สงบ เรื่องจึงยืดยาวมากออกไป, เหมือนที่ชาวโปพูตว่า มันอยู่ แล้วที่หน้าผาก แต่ไม่มีใครเห็นอย่างนี้ คล้ายไม่ได้คลำ เพราะ มันไม่มองเห็นจึงไม่ได้คลำ. เรื่องไม่มี เรื่องไม่มาก มันเลยเป็น เรื่องมาก เป็นมีมาก มีมาก, มีมากปฏิบัติกันจนตายก็ไม่หมด.

นี่มันเป็นวิธิลัดอยู่มาก, แล้วเขาเยาะเย้ยอยู่ในตัว คนโง่ๆ ยกหู ชูหางเป็นวัวเสียเอง มันก็ไม่เห็นวัวว่าอยู่ที่ไหน, เพราะมันเป็นวัวเสียเอง ก็เลสที่เป็นเหตุให้ยกหู ชูหาง นั้นแหละ มันทำให้ ตัวเองเป็นวัวเสียเอง โดยไม่รู้ว้าวอยู่ที่ไหน, ไม่รู้จะไปคิดอะไรที่ ไทน์, ไม่รู้จะไปจับอะไรที่ไทน์มาฝึก. เดียวนี้ก็เป็นอย่างนี้ เพราะ มันเป็นวัวเสียเอง มันก็หาว่าไม่พบ, วัวไปเที่ยวหาว่า มันก็เลยไม่ พบ, วันหนึ่งคืนหนึ่งจึงมีแต่การยกหูชูหาง มันเป็นวัวเสียเองจึง หาว่าไม่พบ, ไม่รู้ว่าจะเอาจิตไทน์มาฝึก ให้เป็นจิตที่ดีขึ้นมา. แต่ โดยเนื้อแท้ วัวเขาหมายถึงจิตที่จะตรัสรู้ข้างหน้า มันจะปรากฏอยู่ แล้ว มันมีอยู่แล้วแต่ไปทำให้มันเลอะ จนเป็นอะไรเสียเอง, ไม่ เห็น, เป็นสิ่งที่มีติดอยู่แล้ว, ไปหลงในกิเลสเสียเรื่อยไป สภาพเดิม แท้ที่มันไม่ปรากฏ.

### มีหิริโอตตปปะแล้วจึงจะเห็นร่องรอย

เมื่อได้รับการสั่งสอน ศึกษาอบรมถูกต้อง แล้วก็ตัวเป็น คนมีหิริโอตตปปะ มีความซื่อสัตย์สุจริต ซื่อตรงต่อธรรมะ ต่อ



ตัวเอง มันจึงจะเริ่มเห็นรอยว้าว. เขาเขียนภาพที่ ๒ เริ่มเห็นรอยว้าว คือมันเริ่มรู้สึกว้าว จิตนี้จิตดวงนี้แหละมันฝึกได้, จะฝึกได้. ถ้าเริ่มเห็นรอยว้าว เห็นกันว้าว มันก็เริ่มละจากกิเลสที่บ้างๆ บอๆ ที่เป็น ว้าวเสียเอง, ละมา จากนั้น มันเริ่มเห็นจิตที่ว่ามันจะต้องฝึก จึง เห็นร่องรอย.

ถ้าตามหลักของพวกนั้นเขาถือว่า โพรจิตนี้ไม่ใช่ว่ามันรู้ หรือว่ามันเรียบร้อย มันราบคาบ, สงบมาแล้ว, มันก็มีพยศเหมือนกัน; เพราะมันไม่ได้รับการฝึกที่ถูกต้อง. มันเป็นจิตเดี๋ยวนี้แหละ ไม่ใช่จิตไหนดอก จิตที่บ้าที่สุดมันก็จิตนั้น, จิตที่ไม่บ้าที่มันจะรู้ขึ้นมาทีหลังก็จิตนั้น, มันแล้วแต่ว่าจะอะไรเข้าไปผสมมันเข้าผสมลงไป คือเจตสิก เราเรียกภาษาอภิธรรมว่า เจตสิกพวกไหนมันจะเข้าไปผสมลงไป ก็คือการกระทำของกลุ่มนั้น. ทำไปในทางที่ใช่ (เจตสิก) พวกไหนเกิดขึ้นมาผสม. ฉะนั้นมันจึงเป็นว้าวในหลายลักษณะ. เปรียบเหมือนกับว้าวที่เป็นพาลไม่ยอม. โพรจิตนั้นมันยังไม่ยอม: เหมือนเราไปจับว้าวเดือนมาตัวหนึ่ง มันก็ว้าวตัวนั้นแหละ ถ้ามันมีอุปนิสัยที่มันจะเป็นว้าวที่ดีได้. ว้าวตัวนั้นแหละ แต่แล้วเมื่อจับมาใหม่ๆ มันยอมที่ไหนละ. มันจะขวิดคนจับเสียให้ตาย หรือว่ามันจะทำทุกอย่างที่มันจะทำได้ คือว้าวตัวนั้น. เมื่อได้รับการฝึกดี มันกลายเป็นว้าวที่เชื่องและให้ประโยชน์ได้ มันก็ว้าวตัวนั้น. นี่ลักษณะอาการของสิ่งที่เรียกว่าโพรจิต, จิตที่จะเป็นพระพุทธรเจ้าในอนาคต เมื่อไม่มีการฝึกที่ถูกต้อง มันก็เป็นเหมือนกับว้าวเดือน ฉะนั้นมันจึงต้องฝึก.

ที่เขาพูดว่าไม่มีวัว ไม่มีวัว หายไปไหน เขาหมายถึงสภาพเดิมของมัน ก่อนแต่ที่จะถูกกิเลสครอบงำปรุงแต่ง. ตัวหนังสือจีนที่ว่า ที่แรกไม่มีอะไรนั้น ตัวนั้นแหละสำคัญมาก คือมันก็วางอยู่ตามธรรมชาติ แล้วพอเกิดมา มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีวาหนัง อะไรที่มันจะรับอารมณ์ เจริญออกงามขึ้น มันก็รับอารมณ์เข้าไป อารมณ์นั้นก็เข้าไปทำให้บ้าต่อ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเหล่านี้, รักบ้างไม่รักบ้าง ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง, ที่แท้มันก็เท่ากัน มันบ้าเท่ากัน : ยินดีก็ตาม ยินร้ายก็ตาม นี่มันจึงรู้อะไรขึ้นมา, ทั้งที่ที่แรกมันไม่มีอะไร ที่แรกมันไม่มีอะไร, ที่แรกมันก็ไม่มีวัว, แต่มันเกิดเป็นวัวขึ้นมา เพราะว่ามันมากระทบกันเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็เลยเป็นวัวแบบที่มันคือจริง, วัวที่มีพยศร้าย นี้พอมันมีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มากขึ้น ในทางที่จะรู้สึกตัวกู-ของกู มันก็มากขึ้นๆ ในที่สุดมันก็ยกหูชูหาง เป็นวัวชนิดนี้ไป, ยกหูชูหาง ดิ้นเร่าๆ อยู่ เหมือนกับวัวตัวดำที่แรก กว่ามันจะได้รับความเฉลียวฉลาดจากประสบการณ์ หรือว่าจากคำสั่งสอน หรือจากอะไรก็ตาม มันจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป.

### ศึกษาเรื่องโพธิ์กับกิเลสฝ่ายมหายาน.

นี่ผู้จับวัวก็คือส่วนหนึ่งที่มันแวดล้อมจิต ให้เปลี่ยนไปในทางที่ตรงกันข้ามคือ เจตสิกธรรมพวกไม่กุศล หรือเฝอะไรนี้ ที่มันค่อยมีโอกาสเกิดขึ้น, ค่อยมีโอกาสเกิดขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่ดี. มีครูบาอาจารย์ เรียนหนังสือหนังสือหา มีความเข็ดหลาบ ความจำรู้

จักเซ็ดหลาย ก็เกิดจิตแยกออกมาประเภทหนึ่ง, เหมือนกับเด็กที่จะฝึกก้าว สิ่งที่มีอยู่แต่ๆ ก็คือจิต, จิตนั้น จิตเดิมนั้นซึ่งเป็นโพธิจิตที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแน่ๆ แต่มันกำลังเบรียว เกือบเพราะว่ามันเข้าไปผสมกันเข้ากับพวกที่เข้ามาแวดล้อมไปในทางอกุศลเจตสิก คือฝ่ายกิเลส, ฝ่ายที่เราเรียกว่า กิเลส.

ทีนี้คำว่า โพธิ เรามันเข้าใจกันอีกอย่างหนึ่ง รู้ไว้บ้าง: ฝ่ายเถรวาทเรา นี้ แยกกิเลสออกจากโพธิตรงกันข้าม, ทางฝ่ายมหายานเขาพูดลงไปว่า กิเลสกับโพธินั้นคือสิ่งเดียวกัน. นี่ถ้าคุณฟังไม่ถูก คุณก็ดูที่ผมพูดเมื่อตะกี้ โพธิจิตว่าตัวนั้น โพธิจิต มันรู้ มันต้องรู้ มันต้องรู้ไปตามสิ่งแวดล้อม ตามเหตุปัจจัยที่แวดล้อม: ถ้ามันรู้อย่างนี้ก็เรียกว่ากิเลส, ถ้ามันรู้อย่างนี้ก็เรียกโพธิ ที่จริงเป็นความรู้เสมอกัน สำหรับว่าไม่มีความหมายว่าเป็นกิเลสหรือเป็นโพธิ. แต่สำหรับคนมีความหมายเพราะมันรักฝ่ายโพธิ, มันเกลียดฝ่ายกิเลส. เพราะฝ่ายกิเลสมันทำให้เดือดร้อน มันขบกัดเอา, ฝ่ายโพธิมันทำให้ดีให้สบาย.

แต่ถ้าสำหรับ ธรรมชาติแต่ๆแล้ว มันมีความหมายเท่ากัน, กิเลสก็ตาม โพธิก็ตาม มันเกิดความรู้สึกยังไม่ได้ยึดถือ ยังไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น. พอเกิดความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ก็เลือกเอาฝ่ายดี, ฝ่ายโพธิ ฝ่ายบุญ ฝ่ายกุศล ฝ่ายนิพพาน, แล้วก็เกลียด หรือเกลียดกันฝ่ายกิเลส ฝ่ายสังสารวัฏฏ์ออกไป เป็นคนละอย่างตรงกันข้าม. นี่เป็นทางที่ให้เกิดความรู้สึกมีว่า มีผู้ฝึกก้าว เป็นความโง่หลงอีกชั้นหนึ่ง จึงมีว่า มีผู้ฝึกก้าว ทำให้มีปัญหาในหน้าที่ มีอะไรมา

ขึ้นมาทันที. ถ้าอย่าไปถูกกันเข้ากับกิเลส, อย่าไปต้องการอะไร มันก็อันเดิม คือที่ว่างอยู่ตามเดิม, พุทอย่างนี้ พุทว่าไม่มีวัว วัวไม่ได้หายไปไหน. ต่อเมื่อจิตอันนั้นมันไปหมกอยู่กับเจตสิกฝ่ายกิเลส จึงจะรู้สึกว่ามีวัว วัวหายเสียแล้วจะต้องไปตามตัว จับเอามาฝึก: แต่ถ้าไม่หมกกับกิเลส ไม่ยึดมันอะไร จิตนั้นก็เป็จิตที่ไม่มีปัญหา ไม่มีปัญหาอะไร, เผลอไปอยู่ฝ่ายกิเลสชนิดเดียวฝ่ายนั้นเกิดหายไป มีปัญหาที่ต้องตามมาฝึก เรื่องก็มาก. ที่เขาว่าเดิมมันว่างอยู่แล้วอยู่ตามธรรมชาติแล้ว ไม่ต้องทำอะไร: นี่ฟังกันไม่ค่อยถูก, เปรียบประหนึ่งเหมือนกับเพชร มีอยู่หน้ามากแล้ว ไม่ต้องไปหาที่ไหน.

ถ้าถือแนวอย่างนี้ เรื่องสติสัมปชัญญะมันก็มีได้แรง, มีได้มาก หรือมีได้ง่ายตรงที่ระวัง, ระวังเรื่องอย่าไปหมกมุ่นกับฝ่ายที่เรียกว่ากิเลส: วัวมันก็มีอยู่ด้วย มันก็เจริญอยู่ด้วย ไม่ได้หายไป, ไม่ได้ต้องตามตัวมา ไม่ต้องฝึกให้ลำบากยากเย็น. แต่แล้วมันเป็นอย่างนั้นไม่ได้ เพราะว่าพอเกิดมันก็เริ่มมีความฝึกไปไหนทางฝ่ายกิเลสเรื่อยๆ, เวียนไปเรื่อย. โภชิจิตมันก็ไม่แสดงอาการในทางโพชิจิต มากลายเป็นกิเลสเสีย: สิ่งที่ปรารถนาที่ต้องการคือโพชิจิต มันก็ไม่ปรากฏ ทำให้ต้องศึกษา ศึกษาค้นหา ค้นคว้า ค้นหา อุตสาหั้ไต่ถาม ศึกษาเล่าเรียน จนพบว่าจิตอย่างไรจึงจะเป็นที่พึงได้.

นี่ไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องอะไร ก็มาทำให้มีเรื่องให้มีที่เป็นปัญหาขึ้นมาเสียเอง, หรือว่าทำไกลออกไปลิบ ไกลออกไปลิบลิบ

เลย จนกว่าที่จะกลับมาได้โดยยาก. พอเกิดมาก็มีแต่กิเลสอันนี้ ตั้งแต่ ๓ ขวบ ๔ ขวบ มาจนบัดนี้เรื่อยมาๆ มันไปไกลลึบ, ยกหูชูหางวิ่งโร่ไปไกลลึบเลย กว่าไปตามตัวพบเหมือนกันกับวัวตัวนั้น ชำมโซดเขาไปไม่รู้ก็ลูกก็โซดเขา. ที่เขาทำคำอธิบายของภาพวัวนี้ ไปไกล ชำมภูเขาไปหลายๆ ภูเขา, หลายนๆเทือกเขา.

นี่กว่าเราจะโตมีอายุเท่านี้ ๓๐-๔๐ ปีนี้ มันไปไกลลึบขนาดนี้: ฉะนั้นการที่จะฝึกมันก็ยากมากขึ้นเป็นธรรมดา, หมายความว่า การที่จิตจะฝึกใฝ่ไปในทางของฝ่ายโพธิแต่มันก็ยาก, มันไปฝ่ายกิเลสเสียเรื่อย คือความรู้มันแหละ มันเอียงไปฝ่ายโน้นเรื่อย จะเรียกว่าฝ่ายขวาหรือฝ่ายซ้ายก็ตามใจ. ความรู้มันถ้ามันเอียงไปทางนี้ก็เป็นกิเลส, เอียงไปทางนี้ก็เป็นโพธิ. แล้วแต่อะไรมา แวดล้อมมัน.

พูดอย่างนี้ จะต้องถือว่า ความมีประสบการณ์มาก ทำให้เกิดเห็นร่องรอยว่า, เกิดมีผู้ฝึกขึ้นมา คือว่าเราสามารถจับตัวโพธิจิตตั้งมาฝ่ายนี้, อย่าปล่อยให้มันล่องลอยไปตามชอบใจของมันไปทางฝ่ายโน้น. โพธิจิตที่กำลังเปรี้ยวเดือนเหมือนวัวเดือน, เราก็กินมากฝ่ายนี้ มันไม่มีโอกาสไปฝ่ายโน้น.

ผลสุดท้ายก็คือความละเอียดความกลัว และประสบการณ์ต่างๆ ของจิตนั้น ตั้งจิตนั้นเอียงมาทางนี้: เพราะสิ่งที่เรียกว่าความรู้, ความรู้หรือโพธิมันเป็นเจตสิกไม่ใช่จิต, คือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นพวกเจตสิก เป็นสมบัติของจิต. ส่วนจิตนั้นมีหน้าที่รู้, ถ้ามันมีสมบัติที่ทำให้รู้ประเภทไหน มันก็รู้ประเภทนั้น, ถ้า

สมบัติประมาทอกุศล มันก็รู้ฝ่ายอกุศล, ฝ่ายกุศลมันก็รู้ฝ่ายกุศล, มันจิตตัวนั้น. แต่จิตตัวนั้นแหละจะเป็นจิตที่จะตรัสรู้. ฉะนั้นเขาจึงเรียกมันว่าโพธิจิต อยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเมื่อมันมีอยู่ในป่า เป็นวัวเปลี่ยว มันก็ตัวนั้น, ไปคล้องคอกมาก็ตัวนั้น, เขียนตีมันก็ตัวนั้น, ฝึกมันก็ตัวนั้น ฝึกแล้วมันก็ตัวนั้น.

เพราะฉะนั้นมันมีการจับวัว และฝึกวัว อยู่ชั่วระยะหนึ่ง คือระยะที่มันยังไม่เบิกบาน เป็นการตรัสรู้. ผู้ฝึกก็คือฝ่ายกุศล, ผู้ถูกฝึกก็คือฝ่ายอกุศลจิตคือตัวจิต, จิตมีตัวเดียว ถ้าฝ่ายอกุศลเจตสิกครอบงำ ก็เป็นวัวตัวเปลี่ยววัวเถื่อน, ถ้าฝ่ายกุศลเจตสิกครอบงำ ก็เป็นผู้ฝึกขึ้นมา เป็นเด็กๆ คือผู้ฝึกขึ้นมา เราเรียกว่าเด็ก. คนนั้นเรียกว่าเด็ก หมายความว่าคนโง่เหมือนกัน ถึงจะรู้จักฝึกวัว ฝึกอะไร ก็ยังเป็นเด็ก คือยังโง่อยู่. ถึงจะฝึกวัวสำเร็จ มันก็ยังคือเด็กโง่อยู่ เพราะมันยกหูชูหาง สำคัญว่ากูฝึกสำเร็จ หรือว่ากูสบาย หรือว่ากูมีความสุข. มันจะเป็นผู้ใหญ่ก็ต่อเมื่อมันหายไปหลังจากที่วัวหายไปแล้ว เด็กก็หายไปอีก แล้วก็ว่างเป็นวงกลมคือมัน หมดโง่กันที่ จึงจะเหลืออยู่แต่ธรรมชาติ สุทธิ ธมฺมา ปวตฺตนาติ -ธรรมชาติล้วนๆ หมุนเวียนไป อะไรก็เป็นอย่างนั้น, อะไรก็เป็นอย่างนั้น, ไม่มีนึกคิดว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา.

### ความหมายของจิตที่ฝึกแล้ว.

ที่นี้ออกมาเป็นคนแก่ พุงโย้, หมายความว่าเต็มไปด้วย ทรัพย์สมบัติที่ดีมีแสงสว่าง หอบของเบ้อเร่อเพื่อแจกประชาชน. นี่

หลังจากการตรัสรู้ ทำประโยชน์ผู้อื่นได้, ทำพรานเบ็ดให้รู้อันนี้ได้ ทำคนฆ่าวัวขายฆ่าหมูขายให้รู้ได้. ในที่สุดก็คงจะเพราะว่าชานาญ: เพราะตัวเองก็เคยเป็นวัวเถื่อนมาแล้ว ปรานได้แล้ว คงจะ ช่วยปรานให้คนอื่นได้, ช่วยแนะนำเขาได้. ตัวเองเคยเลวถึงที่สุด มาแล้ว ก็เปลี่ยนเป็นคนดีบ้าง, กระทั่งคนเหนือดีขึ้นไปอีก ยิ่งจะ รู้จักเรื่องดีเรื่องชั่วเรื่องอะไรดี, สามารถช่วยคนให้อยู่เหนือชั่ว เหนือดีได้. เดียวนี้อย่างมาก ก็เป็นกันอย่างวัวที่บ้าดี ยกหูชูหาง เรือร่าอย่างนั้นแหละ มันก็ช่วยใครไม่ได้, ช่วยเด็กกอมมือก็ไม่ได้ อย่างว่าแต่ช่วยคนโตด้วยกัน.

ถ้าเปรียบจิต ด้วยการฝึกวัวแบบนี้ คุณจะเอาสติ สัมปชัญญะไปไว้ที่ตรงไหน? ก็ต้องไว้ฝ่ายผู้ฝึก คือกุศลเจตสิกที่มี ชื่อว่าทริโอดตัมปะ สติสัมปชัญญะปัญญาอะไรนี้ นี่เจตสิกพวกนี้. ที่นี้ฝ่ายเถรวาทเรา ไม่พูดอุปมาฝึกวัวอย่างพวกเขีน, เราจะพูดกัน แต่เรื่องมีสติสัมปชัญญะ ระวังอย่าให้เกิดกิเลสเกิดอกุศล ก็มีเท่านั้น. ปัญหาก็กมีเท่านั้น. แต่นี่เขาเก่ง สมมติเป็นเรื่องมีพลีต เรื่องยียดยาว ใจขนาดคิดว่าวัวหาย หังๆ ที่วัวก็มีได้หาย ไปเที่ยวตาม, พบวัว ฝึกมาใช้ประโยชน์ กระทั่งให้วัวหมดไป คนหมดไป หมดความ อยากเป็นกู, อยากมีของกู, หมดความเป็นตัวกู หมดความเป็นของ กู, ไม่มีของกู นี่มันจึงว่าง คนที่ว่างแล้วนี้ ก็คือคนที่เหมาะสม ที่จะสอนคนอื่น.

พวกคนที่เขาคิดอุปมาเป็นเรื่องวัวขึ้นมา นี้ เขารู้ธรรมะลึก, เขารู้ธรรมะลึก, รู้ธรรมะสัญญาตาสิก : ที่แท้ไม่มีวัว ความโง่ทำให้

นึกว่ามีวัวขึ้นมา แล้วหายไปเสียด้วย แล้วเที่ยวได้ตามตัวมา.

### ฝ่ายเถรวาทฝึกควบคุมจิตเริ่มให้มีสติสัมปชัญญะ.

ฝ่ายเราไม่นึกถึงเรื่องวัว, เรื่องฝึกวัว, นึกถึงว่าฝึกจิตตามธรรมดา, ระวังให้มีแต่ฝ่ายกุศลเจตสิก คือฝ่ายดี เอาฝ่ายกุศลไว้ก่อนเช่นหิริและโอตตปปะ ที่กำลังพูดเมื่อตะกี้, มีแต่ความรู้สึกมีสติสัมปชัญญะ. ถ้าพลาดไปให้มีหิริ คือความละอาย, มีโอตตปปะคือความกลัว เพียงเท่านี้ก็พอแล้ว, ปล่อยไปเถอะ วัวมันตัวเอง. ในภาพนั้นเขาก็มีอย่างนั้น วัวนั้นค่อยขาไปเอง ค่อยขาไปเอง ค่อยขาไปเอง, เราผูกไว้ให้ตี เขียนไว้ให้ตี ควบคุมไว้ให้ตี มันขาของมันเอง, เหมือนกับว่า เรามีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ แล้ววัวมันตัวเอง. ถ้าพลาดไป ก็มีหิริและโอตตปปะอยู่ นั่นก็คือเขียนมัน เขียนมัน ผูกมัน.

หรืออีกทีหนึ่งก็เรียกว่า การเป็นอยู่ชอบ ที่พระพุทธเจ้าท่านว่า : ถ้าภิกษุเหล่านี้จะเป็นอยู่โดยชอบไซ้ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์. นี่คืออาการที่ปล่อยให้ไปตามเรื่อง, แต่ว่าควบคุมไว้อย่างถูกต้อง โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรหันต์, หมายความว่า วัวขาจะต้องมีขึ้นมา และขาจนหายไปเลย.

เราจึงมีชีวิตอยู่ประจำวัน ด้วยสติสัมปชัญญะอย่างเดียว; ถ้าพลาดหลังไป ก็มีหิริและโอตตปปะ เป็นเครื่องช่วยแก้ไขกลับคืนมา, หรือทำให้รักษาอยู่ได้. ถ้ามีสติสัมปชัญญะอยู่ได้ มันก็หมดอันตรายเท่านั้น. มันเหมือนกับทำไว้ผูกแล้ว ทำไว้ตีแล้ว, ปล่อยให้



กาลเวลามันทำงานของมัน. พระพุทธเจ้าท่านตรัสอย่างนั้น : **อยู่โดยชอบไซ้เรื่อยไป** ก็เลสไม่ได้โอกาสที่จะกินอาหาร. ที่จะเจริญงอกงาม มันก็น้อยลงไปของมันก็เกิดขึ้นมา. ความดำของวัมันก็น้อยลงไปของมันก็เกิดขึ้นมา. ถึงเวลาหนึ่งมันก็ขาวทั้งตัวนี้ให้อยู่ให้ดี อยู่ให้ดีแต่ที่จริงไม่ถูก. ผมชอบอย่างพวกมหายานชาวอยู่นิ่งๆ, อยู่นิ่งๆ, อยู่นิ่งๆ, อย่าทำอะไรอยู่นิ่งๆ นั่นแหละถูก; เพราะถ้าอยู่นิ่งได้ หมายความว่าสติสัมปชัญญะเต็มที่, อย่าไปรักดี อย่าไปอยากดี อย่าไปเกลียดชั่ว, อย่าไปอะไรเข้า อยู่นิ่งๆ อยู่นิ่งๆ. **เดี๋ยวนี้เราอยากจะมีสติสัมปชัญญะ** เพราะอยากดีกรรมัง, อยากเป็นพระอรหันต์กรรมัง. นั่นมันยิ่งบ้าใหญ่ มันก็ยิ่งดำออกไป. ดำออกไปทางหนึ่ง: **เพราะไม่ได้อยู่อย่างถูกต้องโดยชอบ**; เพราะความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ กระทั่งอยากเป็นพระอรหันต์เหมือนชนิดตัวนั้น ชนิดตัวข้างประตุ เหลวทั้งนั้นเลย. **ความเป็นพระอรหันต์ชนิดนั้นมันคือเงาพระจันทร์ในน้ำ** ไม่ใช่ของจริง.

### ฝึกมีสติสัมปชัญญะต้องสู้กับอารมณ์.

สติสัมปชัญญะนั้นแหละคือการเป็นอยู่โดยชอบ, มีสติสัมปชัญญะก็เรียกว่าเป็นอยู่โดยชอบ. เป็นอยู่โดยชอบเท่านั้น โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์ มันต้องหัดในสวนนี้. สติสัมปชัญญะจะเสียไปก็ต่อเมื่อประสพอารมณ์, กระทบอารมณ์. ถ้าไม่กระทบอารมณ์ มันไม่เสียไปดอก ถ้าไม่กระทบอารมณ์, เราจะเอาโอกาสไหนฝึก, มันต้องยินดีที่จะกระทบอารมณ์, แล้วก็ฝึกสติสัมปชัญญะ คือการต่อสู้;

เหมือนกับเขียนว่าใหญ่เลย, ผูกไว้กับต้นไม้ด้วย, แล้วก็เขียนด้วย, อย่าให้หนีไปไหนได้. ทีนี้คอยหลบหนีอารมณ์ไปเสีย หลีกเลียงไปเสีย ไปหาทางอื่นๆ เสีย มันก็ไม่ถูก, มันไม่มีทางที่จะใช้สติสัมปชัญญะดอก, ไม่มีโอกาสที่จะใช้สติสัมปชัญญะ หรือมีสติสัมปชัญญะ.

นี่การได้รับการกระทบกระเทือน ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนั้น ผมว่า ดี สำหรับจะได้เป็นโอกาส เป็นบทเรียนไปในตัว. อย่าเสียใจที่มีใครเขาแกล้ง หรือว่าเขาด่าเขาแกล้ง, เขาทำให้เกิดอาการชุนมัวขึ้นมา นั้นเขามาให้บทเรียนที่เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะด้วย และยังสงบได้ด้วย, เป็นการอะไรเสร็จไปในตัว เป็นอุปกรณ์ของการมีสติสัมปชัญญะ.

กลางวันเราก็เผชิญกับอารมณ์ภายนอก, โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลกับการงาน กับสิ่งแวดล้อม: สู้กันไปเลย เพื่อสอดดูเรื่องสติสัมปชัญญะ. พอกกลางคืนเราก็คิดบัญญัติ ทวีปัสสนา ก็ขอให้ทำในส่วนนี้, ดูความเหลวแหลกของว้าว ของคน ในวันหนึ่งๆ ประจำวันหนึ่ง. อย่าไปเสียเวลาคุยเรื่องอื่นให้มันยึดเยื่อให้มันฟุ้งเพื่อบ้าน้ำลาย.

เมื่อมีโอกาสที่จะสงบสงัด ร่างานกลางคืนนี้ ก็สอดส่องดูคิดบัญญัติเกี่ยวกับความได้หรือเสีย, บวกหรือลบของสติสัมปชัญญะ, ก็คือคิดว่า คะแนนมันไปฝ่ายว้าว หรือคะแนนมันมาฝ่ายคน ฝ่ายเด็กที่ฝึกว้าว. ในวันหนึ่งๆ แพ้ก็ครั้ง ชนาก็ครั้ง; ถ้าปกติอยู่ได้ ถือว่าชนะ, ถ้าเผลอไปถึงว่าแพ้. ระดับยืนพื้นนั้นคือชนะ คือเฉยอยู่ได้

สู้ได้: ฉะนั้นเรื่องแพ้นี้เป็นคราวๆ เล็กๆ น้อยๆ หรือเป็นระยะๆ ยืนโรง อยู่ด้วยความชนะ คือ มีสติสัมปชัญญะ, อย่างนี้เรียกว่าผู้เป็นอยู่ชอบ, ผู้เป็นอยู่ชอบ ไม่มีถอยหลัง. แต่ถ้ามันเลวเกินไป คือกลับไปยืนโรงเป็นฝ่ายแพ้ คือยกหูชูหาง ไม่มีเวลาลดลงเลยนี้ ไม่ไหวดอก, หรือว่ายืนโรงอยู่ด้วยการยกหูชูหางลดเพียงนิดหน่อยๆ ไม่กี่ครั้ง นี่มันตรงกันข้าม.

ฉะนั้นต้องระวัง ยกหูชูหาง: ถ้าไม่ใช่คำนี้ มันหน้าด้าน, มันเป็นคนหน้าด้าน ไม่มีหิริโอตตปละ. ฉะนั้นใช้คำว่ายกหูชูหาง เหมือนกับวัวที่มันวิ่งถูกไหม? วัวมันวิ่งนะ มันยกหัวมันยกหางวิ่ง. วิ่งยกหูชูหาง ก็หมายความว่า จิตเอียงไปฝ่ายซ้าย ฝ่ายอกุศล เป็นฝ่ายเลวฝ่ายต่ำ, ถ้าไม่อย่างนี้ มันต้องอยู่ในสภาพเดิมเอียงมาในฝ่ายขวา ฝ่ายสูงฝ่ายดี, ที่ถูกต้องเรียกว่า ฝ่ายเดิมของมัน คือเป็นไปในทางดีแล้วก็ถือว่าเป็นโพธิ. จิตต้องเป็นโพธิ ถ้าไม่อย่างนั้นก็ไม่ใช่จิต. จิตต้องมีลักษณะเป็นโพธิ. เพียงแต่ว่าช้าหรือเร็วเท่านั้น. ทุกคนต้องเป็นพระอรหันต์ เพียงแต่ช้าหรือเร็วเท่านั้น. ใครมีกิเลสมากเกินไป ก็เป็นแบบวัวไปก่อน นานๆ เป็นมากๆ นานๆ แบบวัวเถื่อน วัวที่ไม่ได้ฝึก.

### อย่าหลงเน้นช้า, เร่งชวนขยายปฏิบัติธรรม.

คุณจะแยะเพราะอ่านมาก เพราะคิดมาก, เพราะว่าไปขยายเรื่องให้เพื่อนไปในทางไม่จำเป็น. ผมรู้ ผมรู้มาโดยละเอียด, ผมรู้เพราะว่าบุรุษไปรษณีย์ส่งอะไรผ่านผมนี่ผมรู้. เอาหนังสือ

อะไรมาอ่านกัน อะไรมากน้อยเท่าใด, ล้วนแต่เป็นเรื่องทำให้เนิ่นช้า  
ทั้งนั้น ยังอยากดิบอยากดี, เครื่องมือยกหูหูทางทั้งนั้นเลย หนังสือ  
สือหนังสือที่มามีอ่านกัน ไม่จำเป็นเลย, มันทำให้เวลาเสียไป  
มากกว่าที่ควรทั้งนั้น.

เขาเรียกว่าเหตุที่ทำให้เนิ่นช้า เป็นปัญญาจรรยา. บางคนก็  
ยกหูหูทาง เพียงแต่สักว่าไปรษณีย์ของกูมามากกว่าของใครไวย  
เท่านี้ก็มิ, วัตกันด้วยพวกกุหูหูทางอย่างโน้นอย่างนี้ก็มิ. หนังสือ  
หนังสือมาก, แต่แล้วก็ไม่ได้อ่านดอก แล้วถึงอ่านก็มีแต่เรื่องยุ่ง  
ออกไปทั้งนั้น, เรื่องขยายเป็นเรื่องเกินกว่าที่เป็น, แล้วก็เพื่ออวด  
แข่งกับคนอื่น : มีหนังสือมาก มีตำรามาก รู้ได้ะมากนี้ ยกหูหู  
ทางให้โด่งขึ้นไปอีกให้ยาวออกไปอีก. ขอแนะนำว่า ให้ตัดทอนลงให้  
พอดี ให้จำเป็นแก่การที่จะเป็นวัชชีชาว ชาวเข้าไป ชาวเข้าไป, หรือ  
มันจะดำออกไป ดำออกไป จนไม่รู้ว่าจะดำอย่างไร ดำจนไม่มีที่  
จะดำอีก ดำเข้มข้น.

ถึงผมเองก็ต่อสู้เรื่องนี้ เรื่องหนังสือนี้มันก็มีเรื่อย จนไม่รู้  
จะอ่านอย่างไร จะเผาไปเสียก็ไม่สมควร, มันก็ไม่ได้อ่านดอก,  
แล้วมันก็ไม่มีความอะไรที่ดีกว่าเรื่องนี้, ถ้าไปมัวอ่านหนังสือเหล่านั้น  
อยู่ มันก็ยังไม่ทำอะไร ยิ่งไม่มีประโยชน์ ดูแล้วอ่านเล่น เหมือน  
กับเรื่องอดีต เหมือนอย่างเราไปเที่ยวดูอะไรเล่นเท่านั้นเอง.  
ผมลองหยิบหนังสือเช็คสเปียร์มาอ่านนี้ มันไม่มีประโยชน์อะไร  
ไม่มีความหมายอะไร นอกจากชะเง้อมองหน้าต่างทางนี้ว่ามีอะไร  
บ้าง ที่มันแปลกๆ ที่เขาทำกันแปลกๆ แล้วไม่มีประโยชน์อะไร

เลย. หยิบหนังสือของคนอื่น นักปราชญ์คนอื่นอ่าน มันก็เหมือนกันทั้งปลาโต โสเครติสอะไร ไม่มีความหมายอะไรมากไปกว่านี้: มันกลายเป็นเหมือนกับว่า เราไม่รู้จะทำอะไร เดินเล่น เดินดูของเล่น จะว่าจำเป็นแล้วก็ไม่จำเป็นเลย. แต่ว่ามันก็เป็นเรื่องที่อดไม่ได้ เหมือนกับว่าเราไม่มีอะไร ไม่ต้องการอะไร เราก็กังไปเที่ยวเดินเล่น ริมสระบ้าง อะไรบางอย่างนี้. มันดูอะไรเล่นเท่านั้น มันมีอะไรละ ที่สระมีอะไรที่ต้องการ ก็ไปเดินดูเล่นเท่านั้น เพื่อความสบายใจ. เป็นเรื่องความเพลิดเพลินทั้งนั้น: จะเห็นชัดหามันก็ได้ความรู้เรื่องชัดหมา มันก็มีเท่านั้นเอง. มันไม่ได้มีอะไรเพิ่มขึ้นมา คือจำเป็นแก่การตรัสรู้, เห็นดอกไม้ก็ดอกไม้.

ถ้ามันเป็นเรื่องที่จะช่วยให้เราวินิจฉัย หรือตัดสินใจ ผิดถูก สอปลได้ก็ดี: แต่มันไม่เป็นเช่นนั้น: เพราะแต่ละเรื่องมันเป็นฝ่ายที่เรียกว่า ฝ่ายว้าวไปเสียหมด. ยิ่งหนังสือหนังสือหายใหม่ ยิ่งเลวที่สุด จนพูดได้ว่า มันยุติเพียงเท่าคนที่ตายไปแล้วทั้งนั้น พวกฝรั่ง เรามีหนังสือชุดใหญ่ชุดหนึ่ง มันลึกลับสุดลงที่คนที่นักปราชญ์ ในเยอรมันในฝรั่งเศส เมื่อสัก ๑๐๐ ปีมานี้ ลึกลับสุดลงเพียงเท่านั้น. หลังจากนั้นไม่มีอะไรเลย. ไม่มีอะไรจะมีสาระขึ้นมา ที่เกี่ยวกับสติปัญญา ที่จะทำโพธิจิตให้วิวัฒนาการไปในทางโพธิ์นี้ มันไม่มี. แล้วเฉพาะปัจจุบันนี้เป็นเรื่องบ้าทางวัตถุ คือกล่าวแต่เรื่องการเมือง เรื่องทหาร เรื่องอะไร ที่จะให้เป็นความก้าวหน้าทางวัตถุทั้งนั้น. ไม่มีเรื่องทางสติปัญญาทางนามธรรมเลย: ฉะนั้นหนังสือ ๑๐๐ ปีมานี้ มันเป็นเรื่องโลกในยุควัตถุทั้งนั้น.

ในประเทศไทยเราเสียอีก เรายังมีเรื่องอย่างนี้ ในหมู่วัดวาอาราม หมู่พระ หมู่คณะสงฆ์ ยังมี, พุทธศาสนายังเป็นพุทธศาสนาอยู่, ฝ่ายพวกฝรั่งนั้นไม่มีคริสเตียนก็ไม่มีความหมายอะไร เป็นเปลือกเป็นพิธี ไม่มีเนื้อแท้ของการตัดตัวกู-ของกู, เหมือนความหมายของไม้กางเขนเลย. นี่มันเป็นลูกน้องเป็นลูกสมุนของโลกทางวัตถุไปหมด เลยไม่รู้จะหวังอะไรจากพวกฝรั่ง นอกจากพวกเท่อฝรั่ง เขาเห็นว่ามันโก้ดี มีฝรั่งหรือตามกันฝรั่ง.

ใช้เวลาให้มีค่าให้มาก, อย่าไปเสียเวลากับเรื่องโลเล ลังเล รวนเร, มีทิฏฐิมานะ จะรักษาธุรกษาทาง, ให้สูงโร้อยู่ตามเดิม, เป็นพวกสลัฟัตตปรามาส ความเข้าใจผิด กลับกันเสียหมด, นี่มันจึงไม่ได้แม้แต่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สี สัฟัตตปรามาส. บางเวลาก็ลังเล แม้กระทั่งลังเล มันจะอยู่หรือจะสึก นี่ก็ลังเล, ลังเลจะเอาไม่ว่าอะไรอื่นก็ลังเล อย่างนี้มันก็วิจิกิจฉามากเกินไป สลัฟัตตปรามาสก็คือหัวดี๊ กูเคยทำมาอย่างไร กูเคยมีทิฏฐิ ความคิดอย่างไร ก็จะสงวนไว้เรื่อยไป สักกายะก็คล้ายๆ กัน

ผมไม่เชื่ออรรถกถา ที่ อธิบายสักกายะ ละความยึดมั่นในขันธ ในอะไรนั้นมันสูงเกินไป เราละอย่างนั้นเป็นพระอรหันต์ ไม่ใช่เป็นพระโสดาบัน. ถ้าละอย่างอรรถกถาเขียน แล้วอรรถกถานั้นมันไม่ถูก. ที่ว่าละที่เป็นพระอรหันต์ ก็ละอย่างนี้, ละที่จะเป็นพระโสดาบัน ก็ละอย่างนี้ แล้วใครจะเชื่อลง, ละความเห็นขันธโดยความเป็นขันธ, ในเรามีขันธ ในขันธมีเรา นี้ ทำอย่างนั้นละเหมือนกันหมด ไม่ถูกตอกมันมากเกินไป, ละอย่างนั้นเป็น

พระอรหันต์.

ขอให้ละแต่เพียงว่ามีตัวกู ละตัวกูบ้าง บอๆ นี้ ละให้ได้ ก็ละสักกายทิฐิ, เราเดินไปตามแนวตามหลัก ปุถุชน สัตว์ประเภท ปุถุชน. ดีไปตามลำดับอย่างปุถุชน มันไปสูงสุดแค่พรหม. เคยได้ ยินเคยอ่านแล้วใช้ไหม สัตว์นรก เดรัจฉาน เลวมาก อบายต่ำ, เปรต เดรัจฉาน สูงขึ้นมา ถึงมนุษย์, หลังจากมนุษย์ ก็ต้องเป็น เทวดา, หลังจากเทวดา ก็ต้องเป็นพรหม. พระพรหมนั่นคือจุด สูงสุดของสัตว์ปุถุชนไม่ใช่พระอริยเจ้า. สัตว์สูงสุดของปุถุชน หรือ พรหม นั้นแหละ คือ ผู้ที่มีหนทางยาวที่สุด, มีตัวกู-ของกูมากที่สุด. ความรู้สึก อันนั้นเขาเรียกว่า สักกายะ ในบาลีพุทธทศชาด มีอยู่ชั้ดว่า, พอได้ยินคำว่า ทำลายสักกายะ พวกพรหมก็เป็นลม. หน้ามิดเป็นลมเลย เพราะจะสูญเสียตัวกู. พวกพรหมไม่ยินดีที่จะฟังคำว่า ละเสียซึ่งสักกายะ, ทำลายเสียซึ่งสักกายะ.

สักกายะ สะ สัก ก็แปลว่า ของตนอยู่แล้ว สะ หรือ สักกะ นี้แปลว่า ของกู อยู่แล้ว, กายะ ก็แปลว่า กาย หรือ หมู่ ก็กาย ของกู. ทิฐิว่ำทิฐิ ทิฐิว่ำกายของกูนี้ คือตัวกูนี้, นี้คือตัวกู ชนิดที่ยกหูชูหางกันอยู่ในหมู่ผู้ดี. กูสูงสุดก็คือพรหม เกิดความรู้สึกว่า กูเป็นกู อย่างสูงอย่างเด่น, อันนี้ละไปเสีย เป็นอันแรก จากความเลวที่สุด, ต้องละอันนี้เป็นอันแรก จึงจะย่างเข้ามาใน ขอบเขตของดีที่สูง. นี้คุณก็ดูเอาเองก็แล้วกัน อนุสัย ๑๐ สังโยชน์ ๑๐ นี้ก็เป็นสักกายะ สักกายทิฐินะ, ละเสีย. วิจิจจมา สีลพ พัตตปรามาส กามราคะ ปฏิมะ รูปราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะ

มานะ อวิชชา นั้นมันสูงเป็นลำดับ มันละยากเป็นลำดับ. เรามุ่งมันไปทางที่จะละตัวกู-ของกู ชนิดยกหูชูหาง จะตรงทางของพระพุทธรศาสนาของธรรมะ ของอริยมรรค เพราะมันถูกและตรงกันหมด ใช้ได้เหมือนกันหมด.

กิเลสเริ่มมีเมื่อเรารู้จักดีรู้จักชั่ว รู้จักอะไรดีอะไรชั่ว, ก่อนนั้นมันไม่รู้จักเกลียดอะไร ไม่รู้จักรักอะไร ไม่อาจจะเลือก. อย่างสุนัขมันอยู่ในระดับที่ไม่รู้จักเลือก ไม่มีดีไม่มีชั่ว มันไม่มิตัดทอน และมันไม่มีบาป ไม่มีเรื่องดี เรื่องชั่ว มันก็ไม่มีทุกข์. แต่มนุษย์มันต่างขึ้นไป ตรงที่รู้จักดีรู้จักชั่ว, ฉะนั้น ตัดทอนมันก็มีเกี่ยวกับความดีความชั่วของมนุษย์ แล้วมันก็ต้องมีความทุกข์. เพราะตัดทอนนี้คือมันจะเอาดีและมันจะหลีกเลี่ยง, มีปัญหาเรื่องความชั่ว พร้อมกับที่มีปัญหาเรื่องความดี. พอไปหลงความดี มันก็กลายเป็นความชั่วที่สูงขึ้นไป, พอไปหลงไหลในความดี มันก็กลายเป็นความชวในรูปใหม่ที่สูงขึ้นไป อย่างนี้เสมอไป. เพราะไปยกหูชูหางแบบที่ประณีตละเอียด สุขุม ลึกซึ้ง หรุหรัสวยงามมากขึ้นไป จะมีปัญหายากมาก ยวามากลึกซึ้งมาก. ดูกันแล้ว เราก็เสียเปรียบสุนัข ในแง่ที่เราเติมไปด้วยปัญญา, แล้วพวกมันไม่มีปัญหา นอนหลับสบาย. แต่ถ้าเราแก้ปัญหของเราได้สำเร็จ เราก็ดีกว่าสุนัขหลายร้อยเท่า หลายพันเท่า.

ฉะนั้นเราต้องถือว่า โภชิจิตของสุนัขอยู่ในระดับดิบ ไม่ผลิออกจากเมล็ดเลยยังเป็นเมล็ดอยู่ เมล็ดข้าวเปลือกหรือเมล็ดอะไรก็ตาม ที่ยังไม่ได้ไผ่ลั่นเอเลย เป็นโพชิจิตในระดับอย่างนี้.



ถ้าโพธิของคนเรา เป็นพวกโผล่หน้าออกมาแล้ว, มีแต่ว่าหนอนี้มันจะไปทางไหน มันได้รับแสงแดดแล้ว มันมีต้นลำขึ้นมาแล้ว มันจะไปทางไหนจึงจะออกลูกเป็นทิพย์ จึงจะออกลูกเป็นอาหารขึ้นมา.

เราต้องลงทุน ถึงเราไม่ยอมมันก็ต้องยอม มันก็เป็นการลงทุนที่มากเหลือเกิน. สุนัขมันไม่ต้องลงทุนอะไร มันไม่มีเรื่อง. มันไม่มีเรื่องที่จะพัฒนาหรือว่าจะสร้างอะไรขึ้นมามันไม่ต้องลงทุน. เรานี้ลงทุน รูดีรูชั่ว เมฆอุตุต่อสูปัญหาเกี่ยวกับดีกับชั่ว, ได้เสียสูงต่ำอะไรนี้ แล้วลงทุนมากมาย มากๆ ลำบากตรากตรำในวัฏฏสงสาร ช้าแล้วช้าเล่า, ช้าแล้วช้าเล่าในวัฏฏะวนเวียนนี้ จนกว่าจะออกไปได้. ออกไปได้ก็คุ้มทุน คุ้มค่าที่ลงทุน.

แล้วก็อย่าลืมเรื่องวัว คือลงทุนฝึกวัว ได้วัวมา สำเร็จแล้ว, ก็เป่าปี่ชู้วัวได้พักหนึ่ง, เตียวมันก็หมดอีก, กลับสู่ธรรมชาติเดิม หมดไปทั้งวัวหมดไปทั้งคนว่างตามเดิม, แต่มันว่างในลักษณะที่ว่า ไม่กลับไปหลงในความดีความชั่วอีก, คือไม่กลับไปเป็นสุนัขแล้ว มันไม่เป็นอื่น, คือว่างไป สูงไป ลึนความเป็นอะไรไปเลยไม่ต้องเป็นอะไร.

เพราะฉะนั้นถ้ามันมีปัญหาถามว่า มาแต่ไหน ้วย? กำลังเป็นอะไร อยู่้วย? และจะไปทางไหนกัน ้วย? นี่มันควรจะตอบได้. ผมเคยพูดเรื่องนี้ที่อยู่พักหนึ่งเมื่อก่อนนี้, เทศน์หรือแสดงปาฐกถาก็มักจะพูดเรื่องนี้. ใครตอบปัญหาเหล่านี้ไม่ได้จะถูกยักษ์กินคุณยงนี่ออกหรือ? พุดหรือปาฐกถามีอยู่ชุดหนึ่ง ถ้าใครตอบปัญหาที่มีผู้ถาม, ยักษ์นั้นแหละมันถาม ยักษ์ตัวใหญ่ที่เขียนไว้ที่

ผาผนังนี้มันถามว่า มาจากไหน? กำลังเป็นอะไรอยู่? กำลังทำอะไรอยู่? แล้วแกจะไปไหน? ตอบไม่ถูกยักษ์จับหักคอกิน นั่นคือความทุกข์ในวัฏฏะ; เพราะทำไม่ถูก กับเรื่องที่ว่าเกิดมาจากไหน ไปไหน ในที่สุด.

เราอาจจะตั้งตนมาอย่างเดียวกับสุนัข มาจากความไม่รู้ อะไรสัก หรือจะเป็นโพธิจิตด้วยกันก็ตามใจ, แต่ยังไม่รู้อะไร ยังไม่รู้อะไรเลย. ยังไม่รู้อะไรเลย. แต่ของสุนัขมันหยุด, ของเราไม่หยุด ก็มาเรื่อยมา มาเรื่อยมา. เหมือนกับเรากำลังเดินทางเรื่อยมา, เดินทางเรื่อยมา. มีตัวตนที่ดีมากขึ้น คือมีประสบการณ์เกี่ยวกับความดีความชั่ว, แล้วไม่ไหวไว้อ, ไม่ไหวทั้ง ๒ อย่าง. นี่มันจึงได้สิ้นสุดลงเหมือนกับว่าง ภาพว่าง ก็ไปสู่ความว่าง, ไปสู่ความหยุดหรือความว่าง มันก็หยุด เหลือเศษอยู่บ้างก็ทำประโยชน์ผู้อื่น.

ฉะนั้นเมื่อเราไม่ต้องการอะไรแล้ว เราก็ใช้แรงงานที่เหลืออยู่ทำประโยชน์ผู้อื่น, มันยังดี มันยังเข้ารูปเข้ารอยกันกับธรรมชาติไปตามธรรมชาติ, เอาแต่นอนเสียก็ได้ ไม่มีใครว่า, มันไม่มีผิดมีถูกอีกต่อไป. พระอรหันต์องค์หนึ่งจะนอนเสียไม่ทำอะไร ก็ถูก, พระอรหันต์องค์หนึ่งจะทำอะไรบ้าง ก็ถูก, พระอรหันต์องค์หนึ่งจะทำอะไรจนเหงื่อไหลไคลย้อย มันก็ถูกทั้งนั้น, ไปอยู่ปากก็ถูก อยู่ในเมืองก็ถูก อยู่ที่ไหนก็ถูก.

ข้อนี้มันไม่ใช่เกี่ยวกับเจตนา หรือความต้องการหรือกิเลส, มันเป็นผลของความเคยชินเป็นนิสัย, เป็นความเมตตากุณา

ความอยากช่วยคนอื่น มันเคยชินเป็นนิสัยมานานแล้ว มันเหลืออยู่ มันก็ทำไป. อย่างคนที่สนิสนัยอยู่นิ่งไม่ได้, มันก็อยู่นิ่งไม่ได้ ไม่มีอะไรทำ มันก็ต้องกวาดขยะ, มันก็ต้องปลูกต้นไม้ หรือทำอะไรไปตามเรื่อง. ถ้านิสัยอยู่นิ่งได้ มันก็นิ่งขรึมๆ อยู่ได้สบาย, เพราะว่ามันนิสนัยหรือวาสนามันแล้วแต่ว่าใครอบรมบ่มมามากๆ มานานๆ อย่างไร. ข้อนี้ไม่ใช่หลักที่ตายตัว ไม่ใช่เครื่องวัดอะไรได้ หรือสังเกตอะไรได้.

ผมเข้าใจว่า เอาอะไรแน่ไม่ได้ พระอรหันต์ก็หน้าบึ้งก็ได้ หน้ายิ้มก็ได้, ก่อนนี้ผมเกลียดจังเลย ที่เขาเขียนรูปภาพพระพุทธเจ้า มีพระอรหันต์นั่งแวดล้อม พระอรหันต์บางองค์ยิ้ม บางองค์หน้าบึ้ง. ผมเกลียด ผมไม่ชอบคนเขียน แล้วหาว่าเขียนผิดด้วย, เดี่ยวนี้ผมรู้สึกว่าได้ ถูก หรือไปตามธรรมชาติ, รูปพระอรหันต์บางองค์ยิ้ม บางองค์หน้าบึ้ง ก็ไม่มีเรื่องโกรธใครดอก มันเป็นเพียงความเคยชินของวาสนา ที่มันตกค้างอยู่ก็ไม่มี ความหมายอะไร. ฉะนั้นพวกอินเดียเขาเขียนไว้ต่างๆ ควรจะถือว่าถูก; แม้แต่พวกจีนเขาเขียน ก็ควรจะถือว่าถูก ไปดูรูปภาพเขียนสี พระอรหันต์มีรูปต่างกัน หน้าตาต่างกัน มีเค้าหน้าต่างๆ กัน, เดินอย่างนั้น มันจะกลายเป็นคนยิ้มอยู่ได้ มันก็เฉยๆ อยู่เท่านั้น ไม่มีความต้องการ หรือยินดียินร้าย เพราะได้ตามที่ต้องการ หรือไม่ได้ตามที่ต้องการ ก็แล้วกัน, ข้อนี้เป็นหลักสำคัญ นี้ก็จบแล้ว.

... ..

(มีคำถาม : เกี่ยวกับจิตและนิพพาน.)

ตอบ : นิพพานก็สัพพัญญตา, สังสารวัฏฏ์ก็สัพพัญญตา, จิตก็สัพพัญญตา ถ้าพูดไม่เป็นฟังไม่รู้เรื่อง แล้วมันก็ไม่มี, ไม่มีจิต มีแต่ดิน น้ำ ลม ไฟ. การสั่งสอนอบรมมาในทางที่ทำให้เห็นมันไปถูกปรุงแต่ง เป็นสังสารวัฏฏ์: เมื่อไม่ถูกปรุงแต่งขณะนั้นก็เป็นิพพาน, นิพพานที่ไม่ได้เด็ดขาด: เพราะมันกลับถูกปรุงแต่งได้อีก, ความไม่ปรุงแต่ง ก็เป็นธรรมชาติเรื่อยไป ซึ่งไม่ใช่ตัวตนเรื่อยไป, อยู่แต่สิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง หรือขณะที่ไม่ปรุงแต่ง, เวลาที่ไม่ปรุงแต่ง, เวลาที่จิตไม่ปรุงแต่งมันเป็นพื้นฐาน. ถ้าเรื่องปรุงแต่งแล้วก็กลายเป็นของเล็กๆ น้อยๆ ชั่วครู่ชั่วยามไปในที่สุด กระทั่งไม่มีการปรุงแต่งเลย จะเสียบหายไป ในจิตชนิดที่อบรมดีแล้ว ไม่มีอะไรถูกปรุงแต่งได้.

ที่สอนกันหรือว่าอบรมกันให้เข้าใจว่า มันอยู่คนละฝ่ายโลก นิพพานกับสังสารวัฏฏ์นี้. แต่สระของเราที่จะสอนในข้อนี้ สระนาฬิเกิร์จะสอนในข้อที่ว่า มะพร้าว นาฬิเกิร์ ต้นเดี่ยว โนน กลางทะเล ชี้ฝั่ง คือกลางสังสารวัฏฏ์นั่นเอง, นิพพานนั้นกลางสังสารวัฏฏ์นั่นเอง, กลางสังสารวัฏฏ์. อย่าเอาไปไว้คนละมุมโลก หรือว่า โนนอยู่ข้างบน น้อยู่ข้างล่างอะไรทำนองนั้น, เพื่อนของสังสารวัฏฏ์นั้นแหละเป็นนิพพานแล้วมันก็อยู่ที่นั่น. สังสารวัฏฏ์หยุดมันก็เป็นนิพพาน. เมื่อน้ำไม่เป็นคลื่น มันก็เป็นความสงบ: มีปัญญาอะไรมาทำอย่าให้มันเป็นคลื่นอีกต่อไป. สำหรับจิตเดี่ยวนี้มันไม่มีโอกาสเป็นสังสารวัฏฏ์อีกต่อไป, เป็นนิพพานอยู่เรื่อย ก็บรรลुพระอรหันต์หรือบรรลुพระนิพพานก็แล้วแต่จะเรียกกัน. ถ้าอย่า

กระเพื่อมก็เป็นนิพพาน. ถ้ากระเพื่อมก็เป็นสังสารวัฏฏ์. อะไรจะเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็อ้ายกหู ขูทางซิ. เอาลงเสียซิ ก็เป็นนิพพาน โดขึ้นมาเป็นสังสารวัฏฏ์. ถ้าเด็ดขาดให้ตลอดกาลไปเลย มันก็เป็นนิพพานจริง นิพพานแท้ขึ้นมา. ไม่ใช่ชั่วคราว ไม่ใช่นิพพานชิมลอง. กลับกันเสีย เอาสังสารวัฏฏ์เป็นของสนุกสนานไปเสีย. แล้วมันสนุกจริงด้วย เรื่องของสังสารวัฏฏ์ แต่มันไม่ใช่ความสงบ ไม่ใช่ความสุข. มันเป็นความสนุกเพลิดเพลินอย่างคนบ้า. อันไหนดีกว่ากัน สุขตัวนี้ อันไหนมันดีกว่ากันยกหูขูทางในร่างของคน กับหมาตัวนี้ ไหนดีกว่ากัน.

นี่จะแก้ไขได้ก็ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ อย่างที่เราได้เริ่มปรารภกันขึ้นมา. รู้จักละอาย รู้จักกลัวก็ดำรงสติสัมปชัญญะไว้ได้. จิตก็อยู่ในลักษณะที่ดำรงไว้ชอบ โลกนี้ก็ไม่ว่างจากพระอรหันต์: ระยะเวลาหนึ่งกิเลสมันก็จะสูญสิ้นไป เพราะมันขาดอาหาร มันขาดความเคลื่อนไหว ขาดความเคยชิน ที่จะเป็นไปในทางของกิเลส โภจิจิตก็มีวิวัฒนาการไปในทางของโพธิ. ถ้าจิตก็ต้องโพธิ มีแต่ช้าหรือเร็วเท่านั้น จิตที่ยังเป็นเมล็ดติดอยู่เหมือนจิตในสัตว์นี้ ก็อย่างหนึ่ง, ที่มันเริ่มไหลท่อนออกมา. เปรียบเหมือนกับวัวป่านั้นก็อย่างหนึ่ง ฝึกจิตจนเป็นวัวขาว ก็หมายความว่า มันก็จะไปสู่ธรรมชาติสุดท้ายของโพธิ จิตอย่างนั้นมันเป็นจิตถึงที่สุดของมัน ถึงที่สุดของความมุ่งหมายของมัน.

พวกหนึ่งเขาถือว่าอยู่นิ่งๆ มันก็มีพัฒนาการของมันเอง:

ทางเรามันไปปลูกเข้าไปฝั่งเข้า เข้าไปใส่ปุ๋ยเข้า ไปปรุงแต่ง ตบแต่ง ให้มันเร็วๆ เข้า มันก็หายไปอีก, ทำยากนะ. มันอาจจะกลายเป็นว่า มันยุ่ง ยุ่งต่อไปอีก, ยิ่งวุ่นวายมากเข้าไปอีก เพราะความอยาก ความต้องการจะให้เร็วๆ กลับเหลวไหล กลับถอยหลัง. อยู่หนึ่งๆ ให้มันไปของมันเอง มันก็ยังแน่นนอนกว่า. นั่นสติสัมปชัญญะควบคุมความอยู่หนึ่ง, ความถูกต้องให้เป็นไปอย่างหนึ่งๆ.

ความถูกต้องนี้ เขาเปรียบในองค์ของโพชฌงค์: เหมือนกับว่า รถก็ดีแล้ว ม้าก็ดีแล้ว ถนนก็ตรงแน่แล้ว ให้อยู่หนึ่งๆ ให้คนขับอยู่หนึ่งๆ. ม้ากับรถจะวิ่งไปตามถนนที่ดีแล้ว ตรงแล้ว ถึงปลายทางเอง, นี่การอยู่หนึ่งๆ เขาหมายอย่างนี้. นี่จะแฉะนั่น แฉะนี้ กระทั่งลงไปในคู: เพราะคนขับมันบ้า ไม้รู้ว่าอย่างไรหนำ อ่างยัง ไทหนดี เลยเปะปะๆ ๆ สู้คนอยู่หนึ่งๆ ไม่ได้.

คำว่ามันี้ คำนี้มันมีความหมายพิเศษ เป็นคำบัญญัติเฉพาะ คือสมบุรณ้อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ในชั้นที่สมบุรณแบบ, สมบุรณจริงๆ ชั้นที่พระอรหันต์ท่านต้องการเพื่อเป็นพระอรหันต์. สติสัมปชัญญะรูปนี้ มันทำให้อยู่หนึ่ง ไม่เอียงไปในทางรัก, ไม่เอียงไปในทางชัง, มีสองเอียงเท่านั้น เอียงไปในทางดีใจสบายใจ พอใจนี่อย่างหนึ่ง, เอียงไปในทางไม่ชอบใจ โกรธ ชัดแค้น นี่อย่างหนึ่ง. วันหนึ่ง วันหนึ่งก็ครั้ง ก็หน ก็ดูเอาเอง.

เรื่องนี้ ตั้งแต่วันแรกบวชแล้ว อย่ามีอารมณ์ยินดียินร้าย ตื่นนอนขึ้นมาไปบิณฑบาตกลับมา แล้วก็ฉัน แล้วก็อาบ แล้วก็ถ่าย แล้วก็ทำการงาน แล้วพักผ่อน กระทั่งเจ็บไข้ได้ป่วย, กระทั่งอะไร

ต่างๆ ต้องรู้จักระวังให้นิ่งอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะให้รู้จักมีหิริและโอตตประ  
ถึงคราวที่ต้องทน ก็ต้องมีขันติและโสรัจจะช่วย เพื่อบรรเทาความ  
รุนแรง. บรรเทาออกเสียบ้างด้วยจาคะ ด้วยปริจาคะ, เหมือนไข  
ก๊อกไอที่มันแน่น ที่มันตันมากหนัก ให้มันร่วออกไปเสียบ้าง.

เราพวกฝ่ายเถรวาทนี้ มันเป็นพวกที่ชอบทำให้เรื่องเป็น  
พิธีรีตองมีมาก มีมาก ละเอียดมากออกไป จนว่ามีปัญหา มีอะไร  
มากมาย. นี่เป็นสิ่งที่ต้องสังวรณ ขยายเรื่องให้มาก ขยายคำพูด  
ให้มันมาก ขยายการปฏิบัติให้มาก ตั้งแนวให้มันมาก ให้มันยาว.  
นี่ฝ่ายมหายานกลับตรงกันข้าม สรุปลดสั้น ลดทอนลงไป; แม้แต่  
อย่างต่ำอย่างโง่มันก็ยังมิสุขาติ เพียงแต่ออกชื่ออมิตาภาะ มันก็  
ไปสวรรค์ได้ ไปพุทธเกษตรได้. มันก็ยังสั้นกว่าดีกว่า. เรื่องที่เป็น  
เรื่องปัญญาเป็นเรื่องปรมาตม์มันก็คือว่าง รู้ตัวเองแล้ว รู้อยู่ใน  
ธรรมชาติของความเป็นพุทธะแล้ว เกือบจะไม่ต้องทำอะไร แล้วก็  
ไม่มีเรื่องมากมาย อย่างที่เรามี. เรื่องอานาปานสติ เรื่องจิต เรื่องกสิณ  
เรื่องอะไรต่างๆ มากมายกายกองไม่ได้พูดถึงเลย. เพียงแต่มี  
ลมหายใจอยู่ด้วยความไม่เฝ้า ไม่ปรุงแต่ง ไม่มีกิเลส, มีความรู้ที่  
ถูกต้องอยู่ประจำ อยู่เสมอ ว่างอยู่เสมอ ปลอຍให้ธรรมชาติจัด  
การเองดีกว่า. ของเดิมว่างอยู่แล้ว อย่าไปทำให้มีเรื่องขึ้นมา; ทำเป็น  
ว่าขึ้นมา กระทั่งว่ากลับเป็นว่างตามเดิม ดูจะยืดยาวมากไป. เขา  
จึงสอนว่า ที่แท้ว่างก็ได้มี ว่างก็ได้หายไปไหนให้ดูให้ดี มันว่าง  
ตั้งแต่ที่แรก, เรื่องที่จะต้องฝึกว่างก็ไม่มี, มีขึ้นมา แล้วหายไปด้วย  
แล้วเที่ยวตามด้วย แล้วก็เอาควบคุมไว้ ในลักษณะที่รัดกุมและ

สั้น ไม่ยืดยาดยืดยาว.

เราไม่เป็นทั้งเถรวาท หรือทั้งมหายาน ชอบจะไม่เป็นอะไร. หรือว่าถ้าเป็นก็ต้องทั้ง ๒ คือจะมีโอกาสเอามาปนกันเจอกัน ตัดทอน เอาแต่พอเหมาะพอดีไม่สั้นไม่ยาว. ฝ่ายมหายานก็ลุ่นเกิน ไป จนน่ากลัว: ทำกันดู มาจัดกันดู ให้มันอยู่ในสภาพที่ว่าพอเหมาะพอดี. ความหมายที่ว่านี้คือ พุทธศาสนาเดิมของพระพุทธรเจ้าที่แท้จริงก่อนที่มันจะแตกแยกกันเป็นเถรวาท หรือเป็น มหายาน. คุณดูเถรวาทบางองค์ก็ยกหูชูหางสูงโด่ ดำผมเรื่องว่า เป็นมหายาน, คอยดูกันเถอะ. นี่เป็นเถรวาทมากเกินไปไม่รู้ว่่า พุทธศาสนาเดิมแท้ันั้นไม่ใช่เถรวาทและไม่ใช่มหายาน. ทุกๆ องค์อย่าเป็นเถรวาทอย่าเป็นมหายาน โดยจิตใจโดยน้ำใจ ให้มันเป็นแต่ทะเบียน. เขาจดทะเบียนขึ้นทะเบียนนี้มันต้องเป็นแน่ตามทะเบียนตามโลกสมมติ. เขาขึ้นทะเบียนตามที่อยู่ในโลก ต้องเป็นคนไทย ต้องเป็นเถรวาท ตามเรื่อง, เป็นเรื่องของทะเบียนหรือบัญญัติ. จิตใจเราเป็นอิสระที่จะไม่เป็นอะไรเลย. ที่ฝากเนื้อฝากตัวไว้กับคัมภีร์วิสุทธิมรรค นั้นเพราะความเป็นเถรวาทจัดเกินไป, ยึดมันในคำว่่าเถรวาทหรือพระพุทธรโฆษาจารย์หรืออะไรมากเกินไป, ไม่ทันจะสั้นกลั่นน้านม เพิ่งจะศึกษาพุทธศาสนา เมื่อไม่กี่วันนี้เท่านั้นพวกนี้.

(จากหนังสือชุดธรรมโอชณห์ เรื่องธรรมปาฏิโมกข์เล่ม ๑  
วันศุกร์ที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๑๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๕)



# ฉบับสังฆาร.

“ อหิงสา วา สจฺจคารา  
“ กิ่งนี้ในนี้ ปรองพริ้งมา ไม่เพื่องเขาใด ! ”  
อธิบาย ด้วยธรรมใหม่ : พอ  
เกิดแล้วก็ แปรไป เป็นธรรมมา

อุปฺปชชิตา อธิษฺฐนตี  
มีนเกิด, ฝน แล้วก็ได้ ลืมตาออก  
มีนเช่นนี้ เว้นพญานาค อยู่ค้ำค้ำ  
ใครจะว่า อ่อนอย่างไร ไม่ฟัง ก็

เทศน์ อุปฺปชชิต สุตฺต : แผล  
แก่สุขแท้ คือสงบ การปรองแต่อย่าง  
ไม่ปรองแต่อย่างใด ทนละใจ ลึกลึกคิด  
ชีวิต ได้บ นวี่ไม่พริ้ง ไม่เป็นปรองมา ๑

พุทธทาส อินทปัญโญ



www.thammasapa.com  
ISBN : 978-974-383-821-7



ท่านที่อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือนี้ ถือได้ว่ามีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันเป็นกุศลอย่างยิ่ง  
โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์หนังสือ **การฝึกจิต** เล่มนี้ ในราคาจำนวนเล่มละ ๑๕ บาท