



คำสอนของพระ  
"ที่สุดของปรัมพูราน"

วันไหว้ครู...เสาร์ ๕...ขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๑

ณ ศาลาสธรรมาวต จ.อุทัยธานี

๒๕ พฤษจิกายณ ๒๕๔๓

# ธรรมเนียมปฏิบัติเรื่อง "ที่สุดของกรรมฐาน"

ณ ศาลาสุธรรมมาวดี จังหวัด อุทัยธานี

วันเสาร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ ขึ้น ๕ ค่ำเดือน ๑

\*\*\*\*\*

ขอบใจที่ทำให้ฉันสบายใจนะ จริงๆ ก็ไม่คิดว่าจะมาหรอก ใครไม่มาฉันก็  
ทำของฉันปกติ ฉันทำอย่างนี้อยู่แล้ว พระไม่มาก็ทำ ใครไม่มาเราก็ทำของเราปกติ  
มากี่ปกติ ไม่มากี่ปกติ แต่เราก็ดีใจที่ว่า ทุกคนเดินใกล้นิพพานเข้าไปทุกที คนไม่  
ประมาทก็จะไม่ประมาทคือความดี เรายิ่งถึงความดี เราก็ใกล้นิพพานเข้าไปทุกที  
“นิพพะ” แปลว่าอะไร?? “นิพพะ” สวรรค์ แปลว่า “จับสวรรค์” ฉันมีเรื่องเล่าให้ฟัง  
เรื่องหนึ่งเรื่องจริงอิงนิทาน

วันนี้เป็นวันตรงกับวันขึ้น ๕ ค่ำ ตรงกับวันมหาอุตถัพพะตี มหาอุตถัพพะตีแปลว่า  
อะไร “อุตธิ” “อุตเยยว” อุตอะไร?? แต่สำหรับเราก็คืออุตความงัว อุตความซัว  
อุตวาจาที่มันเป็นโทษ ทำให้เราเดือดร้อน อุตการกระทำที่ทำให้ตัวเราเดือดร้อน  
เป็นทุกข์ อุตใจเราที่จะไม่ทำให้ใจเราเป็นทุกข์ อุตไว้ อุตใจเราไว้ กันไว้เป็น  
มหาอุตถัพพะตี มหาอุตถัพพะตีก็จะปิดหมดเข้าไม่ได้ ปิดทุกด้าน เขาเรียกว่า “มหาอุตถัพพะตี” ถ้า  
“ณรร”อุตไม่ได้ ต้องให้ “มหา” เขาอุต ก็เลยเข้าใจว่าเวลาที่เราทำในสิ่งที่เป็นการ  
บูชาครูอาจารย์ มันเป็นความรู้สึกที่ดีๆ นานๆ เราจะได้บังเกิดขึ้น ปกติเราก็ทำ  
แต่ว่าความรู้สึกที่มันจะได้เต็มหัวใจ มันไม่เหมือนมีอะไรพร้อม ถ้ามันพร้อม  
เรียกว่า ใจคนพร้อม ทุกอย่างพร้อม ทุกอย่างมันพร้อม เวลาทำอะไรมันก็มี  
กำลังใจเต็ม มันก็แสดงออกของมันเต็มหัวใจ ในยามปกติเราก็พร้อมของเราคน  
เดียว กราบพระ กราบครูบาอาจารย์เราก็ทำของเราอยู่แล้ว ในยามที่เขามาถาม

เราว่า เขาปฏิบัติเขาก็ตั้งใจปฏิบัติ เขาจะทำอย่างไรให้ได้ถึงความสุข เขาก็ถามว่า "อยู่กับพ่อแม่มีความสุขไหม" ถ้าไม่มีความสุขเราก็ยังปฏิบัติที่อื่นไม่ได้ งงไหม?? ก็ถ้าพ่อแม่เราดีก็ปฏิบัติง่ายเราก็คงอยู่เป็นสุขใช่ไหม?? บางคนพ่อแม่ อาจจะเป็นศัตรูกันมาในชาติกาลก่อน มันก็ทำให้อยู่ใกล้แล้วเป็นโทษ วาจามันก็จะเชือดเฉือนซึ่งกันและกัน พ่อแม่พูดกับเราก็ดูเหมือนว่า อย่างนี้โว ทำความดีไม่ว่าง เหนือ คือไม่ต้องเกรงใจ ความจริงก็เป็นเพราะ บุพกรรมผู้เป็นบิดามารดาเราเอง คือแม่เราเอง พ่อเราเอง ถึงจะเป็นกรรมของท่านแต่ก็ไม่ควรที่จะเกิดเพราะเรา แต่ มันก็เลี่ยงไม่ได้

เราเองก็เป็นคนที่มีกรรมอยู่แล้ว กรรมอะไร?? กรรมที่ทำให้ผู้อื่นนั้นไม่มี ความสุข มันก็จะมีเรื่องเล็กเรื่องน้อย เหมือนเรื่องหยุมหยิม เรื่องไม่ค่อยเป็นเรื่อง แต่มันจะกวนใจให้เธอไม่ค่อยมีความสุขเมื่อพบ เมื่อเราอยู่ใกล้และเราคุยกัน เราารู้สึกว่าเราไม่ค่อยมีความสุขสบายใจ แต่เวลาเราอยู่ใกล้คนอื่นเรารู้สึกมันพอใจจริงๆ ระหว่างคนสองคน คนอื่นกับคนที่เขาเป็นพ่อแม่เราหรือว่าครูบาอาจารย์ มันเทียบกันไม่ได้เพราะนั่นคนอื่น คนอื่นเขาอาจจะยกยอปอปั้นเราดี เขาอาจ ตำนานดีเยี่ยมเราก็ได้เมื่อเขาดีกับเราเขาก็อาจจะทวงบุญคุณก็ได้ แต่พ่อแม่เราเขา จะไม่พูดหรอกนะ เรื่องทวงบุญคุณนะ ถ้าไม่ใช่ "เจ้ากรรมนายเวร" ไม่ต้องไป ฆ่าเขาหรอก ถ้าเป็นเจ้ากรรมนายเวรอาจจะต้องทวงบุญคุณ เพราะเป็นสิ่งที่อยู่ใน ใจ มันเป็นของอยู่ในใจถึงจะพูดกับผู้ที่ เป็นบุตร ลูกของตนก็ตาม จริงๆ เป็นวาจาที่ คนเป็นพ่อเป็นแม่เขาไม่พูดกันเรื่องทวงบุญคุณ เพราะถือว่าสิ่งที่เขาทำมันยิ่งใหญ่ กว่าที่จะหวังผลตอบแทนจากเขาผู้เป็นลูก แต่ว่ามันเป็นเรื่องของสัญญาเดิม เขา เรียกว่า "บุพกรรมเดิม" ที่มันถูกฝังอยู่ในใจตลอด เวลาเจอกันแล้วสู้กันแบบ เหมือนกันว่าอกตัญญู "ที่คนอื่นมีให้ ที่ถูกละทิ้งไม่ให้กูกิน" เป็นอย่างนี้ คือมันเป็น

เรื่องบุพกรรมในอดีตที่เราทำกับเขาอาจไม่ได้เป็นพ่อแม่กันทุกๆ ชาติที่ไหน มันก็ อาจจะเป็นศัตรูกันมาบ้าง อาจเป็นลุงเป็นป้า เป็นหลาน เป็นลูกเราก็ได้ มันไม่แน่ ทุกอย่างเราไม่สามารถหยั่งลงไปได้ ถ้าเราไม่มีญาณเป็นเครื่องหยั่งรู้แน่ ก็หยั่งลง ไปไม่ได้หรอก แต่ทั้งหมดมันก็เป็นเรื่องของบุพกรรม มันก็ทำให้เราไม่ค่อยมี ความสุข ทั้งๆ เรื่องมันไม่เป็นเรื่องมาอยู่กับบุคคลที่เราเคารพคือพ่อแม่ เรื่องนี้ด เคาเป็นเรื่องใหญ่ กลายเป็นเรื่องลูกหลาน ไม่มีความสุขไปได้

แต่มันก็เป็นกันเกือบทุกครอบครัว น้อยนะ มันมีน้อยที่จะมีแบบคุณ พ่อคุณแม่เขาเคยเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน มันถูกอยู่ใกล้ก็ไม่ถูก กระทบกระเทือนจิตใจพ่อแม่อยู่ใกล้ลูกก็รู้สึกสบายใจ เป็นอย่างนี้ เวลาที่บุญมัน ให้ผลคือในช่วงที่ลูกของตนยังเด็ก พอลูกของตนเริ่มโตปีปกรรมให้ผล บุญเริ่มจะ จางได้ที่แล้ว เลี้ยงได้ที่แล้วเตรียมรับกรรมได้ นี้!! ก็เป็นความจริงในสิ่งที่เราเคย ประพฤติปฏิบัติตน เขาเรียกว่าในความชั่วทั้งปวงที่เคยทำกันมา เรามาอยู่กับ บุคคลที่เป็นบิดามารดาเรา บางครั้งเราจึงแสดงกิริยาวาจาที่มันไม่เหมาะ แต่สิ่งที่ มันเกิด ใครเตือนเตือน?? เราเตือนเตือน เราจะต้องเตือนเตือน เราจะต้องเป็นทุกข์ เพราะเขาก็จะไม่พูดดีกับเรา เหมือนหลานของฉันคนหนึ่ง ที่ทะเลาะกับแม่ๆ ไม่พูด ด้วย ไม่พูดกันเป็นเดือนๆ อยากไปโรงเรียนหรือ? เขาเงินวางไว้ ไม่พูด ที่ไม่พูดก็ เพราะวากลัวลูกจะบาป กลัวลูกจะต่ำ กลัวลูกจะวากลัวลูกพูดไม่ดี เดียวลูกมันจะ ตกนรก คนเป็นพ่อเป็นแม่ก็เลยต้องหาวิธีที่จะกันไว้ไม่ให้ลูกเป็นทุกข์ แต่ลูกไม่รู้ หลอก นึกว่าโกรธ นึกว่าเกลียด เห็นมีย!! น้ำใจของคนที่จะสมน้ำเสมอ สมอดัน สมอปลาย ไม่มีใครกินบิดามารดาของเราเป็นใหญ่ ก็ถือเป็นครูบาอาจารย์ เหมือนกัน เป็นทั้งพ่อทั้งแม่ เป็นทั้งครูบาอาจารย์ของเรา

ก็เลยคิดว่าถ้าที่เกิดเป็นมนุษย์นี้มันช่างทำร้ายเรามากเหลือเกิน คนที่เรา  
อยู่ดีที่สุขแล้ว เรากลับไม่มีความสุข ร้ายมั๊ย?? การเกิดนี้ร้ายมาก ธรรมดาคนที่อยู่  
กับเราที่ใกล้ตัวเราที่สุดนั้น รักเราที่สุดแต่อ่อนแอออก เราควรอยู่แล้วมีความสุข  
มากที่สุดที่จะไปอยู่กับคนอื่นมั๊ย ความจริงเป็นอย่างนั้นไหม แต่เรากลับไม่มี  
ความสุข คือสุขไม่เท่าที่ควรจะสุข แต่ก็ไม่ใช้ทุกครอบครัวที่เป็นอย่างนั้น แต่มัน  
มากกว่า มากกว่าสิ่งที่เขาอยู่ด้วยกันแล้วเขาจะมีความสุขจริง บางครอบครัวเขา  
จึงไม่อยากไปนิพพาน เขาบอกว่า เขามีความสบายใจ ลูกเขาน่ารัก เชื่อ ว่าง่าย  
สอนง่าย สามีก็น่ารัก ว่าง่าย สอนง่าย เออ!! อยู่กับคนอย่างนี้ก็โชคดี สามีหา  
ทรัพย์สินให้มีความสุข ลูกน่ารักทุกคนเป็นเด็กดี ถ้ามัวโยมไปนิพพานไหม?? อยาก  
ไปเหมือนกันแต่ว่ามันยังมีความสุขอยู่!! เขาเห็นความสุขแบบนี้ เขาจึงไป  
นิพพานไม่ได้ เราเห็นความทุกข์อย่างหนักมันจึงทำให้ไปนิพพานง่าย ใคร  
โชคดีกว่ากัน?? เข้าทางแล้ว (หัวเราะ) ชักจะเริ่มเข้าทาง...

นั่น!! เวลาเราทุกข์ก็อย่าไปคิดให้มันเสียใจ ควรจะดีใจ ยามเราสุขเราก็  
อย่าคิดว่ามันจะทำให้เราสบายไปตลอด อาจะตกในภวังค์ของความชั่ว จึงตกไป  
ไม่ได้คิดถึงมัน แล้วก็ชั่วไม่รู้ตัว ประมาทไป เพลินนะ เออ!! มันสบาย เรามีเงินทอง  
ใช้จ่าย เรามีเงินแยอะแยะสบาย ไปไหนมาไหนก็มีคนเกื้อกูล ให้สงเคราะห์ตลอด  
สบาย เหมือนพระ พระจะอยู่ในที่สัปปายะ สบาย อย่างหลวงพ่อดีสงสบาย จะไป  
ไหนสบาย จะกินอยู่สบาย จะนอนสบาย อยากจะทำอะไรก็ได้ ทำอย่างสบาย เขา  
เรียกว่า สัปปายะ มีความสมบูรณ์บริบูรณ์ สบาย แต่ในความสบาย ถ้ามันตกใน  
ภาวะที่ลำบากล่ะ พระที่ปฏิบัติอยู่ในที่ลำบากล่ะ ในที่ ๆ ลำบาก ไม่สัปปายะ ที่  
นอนก็ไม่สบาย อาหารก็ไม่สบาย ทุกอย่างไม่นำมาซึ่งความสบาย เธอว่าใครจะ  
สามารถดำเนินจิตให้ถึงผลได้เร็วกว่ากัน?? ...พระท่านที่ลำบากท่านจะถึงผลได้เร็ว

กว่ากัน บางทีไม่ต้องไกล ฉันมองแค่ "วัดสามจีน" เพียงแต่ว่าท่านยังมีโอกาส ไม่  
เหมือนที่พระที่เราอยู่กันที่นี่ เพราะที่นี่มีครูบาอาจารย์เป็นที่สุด คำสอนมีอย่าง  
มากมายไปหมด ทุกอย่างมันสมบูรณ์ไปหมด แต่ของท่านไม่สมบูรณ์ มันยังขาด  
คนที่คอยชี้ทางขัดเกลาจิตใจ แต่ว่าในความที่ท่านไม่สบาย ไม่สบายอื่น ๆ สถานที่  
บุคคล ของกิน ของใช้ ทุกอย่างมันไม่เอื้อความสบาย ใจของท่านเหมือนจะอยู่  
ในระดับที่เรียกว่าไม่ไปปะปนกับอารมณ์ที่เป็นของไม่ดี ท่านก็จะเอาพระเป็น  
สภระที่พึ่งมากขึ้น อยู่อย่างสมณะเรียบง่าย อย่างเด็กถาม "หลวงพ่อดี กลางวันมี  
อะไรฉันใหม่" ท่านก็บอกว่า "มีแล้ว เมื่อเข้าบิณฑบาต ช้อนกินได้ เอามาช้อนกินได้"  
อย่างนี้สบาย คือมันสบายเรื่องการปฏิบัติจิตมันไม่ต้องขึ้น ๆ ลง ๆ ไปวุ่นวายเรื่อง  
การกินอยู่ แต่ถ้าที่ ๆ มันสมบูรณ์ การบริโภคมันมีเยอะ ดีไม่ดีก็ "คุณๆ ฝากซื้อโน้น  
นิด ฝากซื้อนั่นหน่อย" ไปอย่างนั้น

เราไม่นั่งเปรียบเทียบว่าใครดีใครไม่ดี แต่ยกตัวอย่างให้ฟังว่าเป็นข้อ  
เปรียบเทียบของการที่สุขกับทุกข์มันให้ผลต่างกัน ยามใดที่มีความสุขก็อย่าคิดว่านี่มัน  
เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้เราปฏิบัติได้ดี มันก็ไม่แน่เพราะสามารถจะลงอเวจีง่าย ลงนรก  
ง่าย มันหลงผิดกับความไม่ระวัง เรียกว่า "ขาดความระมัดระวัง" แต่ถ้าเรามีทุกข์  
มันจะระวัง ระวังใจมาก ระวังการปฏิบัติของตนมาก มันก็จะกลัว มีความกลัวว่า  
ตนเองมันจะแยกว่านี้ เลวกว่านี้ เตี้ยจะไปไม่ถึง ยิ่งเราถูกเรื่องราวมันทำให้ใจเรา  
ต้องต่อสู้ มันก็จะรู้สึกที่เรากำลังเผชิญกับสิ่งที่มัน คนอื่นเขาไม่ชอบ ที่อยากจะ  
เจอ แต่สำหรับเราไม่ต้องการจะเจอ แต่เมื่อเจอแล้ว เราก็ไม่ได้ไปหนักใจกับสิ่งที่  
มันเกิด เธอต้องคิดไว้อย่างนั้นเสมอ นะ มันไม่ดี แต่ในความไม่ดีมันก็ส่งผล  
ให้กับใจเรา ให้ใจเราดีขึ้น ยามทุกข์ไม่ว่าจะทุกข์เพราะเรื่องอะไร หรือคนอื่นเขา  
มีในสิ่งที่เราไม่มี เขาได้ในสิ่งที่เราไม่ได้ เรามีทุกอย่าง แต่เราไม่มีอะไร เราก็ต้อง

มองเขาในความเป็นจริงว่า คนมีอะไรมา ๆ มีความสุขจริงไม่เถียง เขาต้องมีความสุข เขามีทุกอย่างครบ เขามีความสุขแน่ แต่ในความสุขของเขา มันคือทำลายชีวิตของเขา ทำให้เขาเสียเวลาไป ทุกวันคืนล่วงไป ทำให้เขาเสียเวลา เขาจะทำใจได้ยาก ทำใจได้ยาก เรามันมีทุกข์ซ้ำ ทุกข์ซ้อน ทั้งซ้ำทั้งซ้อน มันมาเป็นระลอกๆ แค่เราอยู่ในบ้านเราก็ไม่รู้ตั้งเท่าไร มันก็ต้องซ้ำ มันซ้ำกัน ยิ่งเรามีบุญกรรมกันในครอบครัว มันก็เป็นเรื่องที่ซ้ำซ้อน เพราะมันต้องเจอทุกวัน อยู่กันทุกวันเจอกันทุกวัน ไม่ว่าจะกับสามี กับภรรยา กับลูก กับพ่อกับแม่ มันก็จริงตงนั่งกันอยู่อย่างนั้นนั่นแหละ

แต่พวกนักปฏิบัติทั้งหลายเขาก็จะระวังใจ ต้องระวังใจเขา และสิ่งที่เขาเจอมันทำให้เขาไม่อยากเกิด เขาก็ไม่อยากเกิด ถ้าเราเจออย่างนั้นนะ คงไม่เกิดฉันยังไม่เจอหรอกนะ ฉันยังไม่อยากเกิด ไม่เจอปัญหาแบบคนอื่นที่เขาเป็น ทุกคนน่ารักจริงๆ น่าจะหลงเข้าป่าเข้าพงไปแล้ว ปานนี้คงเดินแถวๆ อเวจีก็ได้ มันไม่แน ฉันยังขอบคุณในสิ่งที่เราได้อยู่ขอบเขตที่มันมีกฎมีระเบียบ มันทำให้หลุดออกไปเจอความชั่วที่คุ้นเคยยาก เพื่อนฉันก็จะรู้ ให้อะไรอยู่ใกล้ๆ กัน บางทีเราอยู่ก็จะมีกฎระเบียบของบ้าน ก็มี "ไปไหน" "ไปแค่นี้" "ไม่ต้องไป กลับ" อย่างนี้เป็นต้น ไม่ใช่ไปไหน "ไป" แต่ที่บ้านไม่ได้กลับตรงเวลาเป๊ะ ๆ ขึ้นไม่กลับก็ไม่เลย รออยู่หน้าบ้าน กำกับนะ คือมันถูกกำกับชีวิตเรา ฉันอยู่ที่นี้ตลิ่งชันกับกรุงเทพฯ มันห่างสักเท่าไร ฉันยังไม่ไปถูกเลย โดนแล้วถึงได้ไปถูก แต่วัดมะกอกเห็นแค่นั้น ฉันยังไม่มีโอกาสได้ไปเที่ยวเลย เวลาว่างานวัด ที่นี้เป็นสิ่งที่เราต้องขอบคุณที่ท่านพยายามให้เราอยู่ในที่ๆ มัน ไม่ไป... ใจเรานะ....ถ้าเราถูกปล่อยตั้งแต่เด็กๆ ไม่แน่ว่าความฮึกเหิมใครจะไปรู้ ก็เลศตมหนาเรานะ ลองมาเหย่เชื้อชั่วๆ มันอาจจะพลุมาก็ได้ มันจะเผาไหม้สนุกไปก็ได้ ที่นี้มันมีสิ่งนี้ที่คอยช่วยเราอยู่ จัน ความทุกข์ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้

เราดีขึ้น ความทุกข์เป็นสิ่งที่ให้เราดีขึ้น ดีวันดีคืน ไม่ใช่แย่งลง ยิ่งเจอมากเรากิ่งดีมากขึ้น ถ้าคนอยากไปนิพพานนะ ถ้าใครไม่อยากไปคงไม่ชอบหรอก ใครจะชอบ "อีกแล้วเหวอ" "อีกแหละ" "เจออีกแหละ" "หมดอีกแหละ" "เป็นหนี้อีกแหละ" เราหมดก็ยังมี เป็นหนี้อีกก็ยังมี ไม่ต้องมาหนักใจ ก็ไม่หนักใจ พอเข้าใจไหม?? จัน ในความสุขและความทุกข์ที่อยู่ในโลก จริงๆ แล้วมันก็ไม่มีทั้งสองอย่าง แต่มันทำให้เรารู้สึกว่าคุณค่าความทุกข์ทำให้เราดีขึ้น ดีขึ้น จิตใจเราดีขึ้น ครูบาอาจารย์ท่านถึงพยายามที่จะให้แนวทางความคิด เมื่อเราต้องพบกับสิ่งที่มันไม่ดี ไม่ถูกใจ คอยตักเตือนเรา ว่าควรจะคิดอย่างนั้น ควรจะพิจารณาอย่างนี้ ควรจะตั้งสติให้ดี มันเป็นเรื่องกฎกรรมของโลก อย่างนี้เป็นต้นนะ เขาก็ เออ!! ยามที่เราเจอเราอาจจะคิดมันไม่ทัน "ลืม" ตอนนั้นมันได้ "ลืม" ลืมนึกโลกธรรม "มึงทำ โลกไม่ทำกู มึงนั่นแหละทำกู" เออ!! พอทำเขาเสร็จแล้ว โอ้!! โลกธรรม (หัวเราะ) "กูไม่ได้ทำมึง โลกมันทำ" "ตอนนั้นมึงมันทำกูไม่ใช่โลกทำกู" เป็นอย่างนั้น

จะเห็นว่าเธอมาวันครู สิ่งที่ครูบาอาจารย์สอนเรา ท่านก็สอนให้เรารู้จักทุกข์รู้จักสิ่งที่เป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ เราว่ามัน เขาก็อยากจะดับทุกข์ เพราะเราไม่อยากจมอยู่ในความทุกข์ เราจึงเพียรปฏิบัติ ไม่อยากประมาท เพราะถ้าเราประมาทในการพูดเราทุกข์ ประมาทในความคิดเราทุกข์ ประมาทในการกระทำเราก็ต้องทุกข์ แล้วเธอก็ต้องเห็นสิ่งนี้มันจริง เราลองปล่อยใจเพลิดเพลิดๆ เตียวแวบคิดไปแล้ว นึกถึงสิ่งที่ทำให้เราไม่พอใจ ยิ่งทำให้เราไม่สบายใจ ไปแล้วไม่เบรค เตียวเรื่องยาว หนึ่งยาว ไม่ใช่หนึ่งสั้น ตอนนี้แหละความทุกข์มาแล้ว พอมันแวบปั๊บ เอ้!! นี่เราไม่ได้ตั้งใจคิด เราไม่ได้ตั้งใจนึก ไม่ได้ตั้งใจที่จะย้อนกลับมา แต่มันเกิดขึ้นมาก็แสดงว่า ใจชั้น ๕ คือร่างกาย นี่มันตัวเราจริงๆ ถ้าเราไม่มีร่างกายใจคิดแบบนี้มันจะคิดทำไม่มันจะผุดเกิดเพื่ออะไร ในเมื่อเราเองไม่ได้

ตั้งใจ พอใจให้สิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นที่ไหน ถ้าเธอ...อยู่ ๆ มันนึกถึงสิ่งที่ผ่าน  
มาแล้ว ได้เรื่องไม่ตั้ง แล้วมันทำให้เราทุกข์ใจตีมีข ไม่ดี ไม่มีใครพอใจอยากนึกถึงมัน  
หรือก ถ้าให้มีมุขขึ้นมาในใจ เธอ!! "มุขเห็นพระ" "เห็นพระพุทธรูปสว่างนี้" "มุขเห็นคำ  
ภาวนา" "มุขเห็นปัญญา" เข้าใจไหมอย่างนี้ "มุขเองนะ" เราไม่ต้องมานั่งนึกถึง  
ไม่ต้องนึกฝึกให้มีภาพพระ นิमितองค์พระในใจเรา ที่มีมันเกิดเอง เกิดขึ้นมาเอง มัน  
ไม่ได้มีบ่อย นานๆ อย่างฝัน นานๆ ฝันเห็นพระ โอ้!! หว่ยออกพอดี ฝันเห็นพระ  
พระ "แปด" (หัวเราะ) เธอ!! คือมันก็ไม่ได้เป็นอย่างนี้ได้บ่อยๆ ใส้สิ่งที่เราไม่ได้  
ตั้งใจแต่เราก็พอใจ แต่ที่เราไม่ได้ตั้งใจแต่เราไม่พอใจ สรุปลงทั้งสอง  
อย่างมันไม่ได้เกิดเพราะเรา เราไม่ใช่ต้นเหตุเพราะเราไม่ได้ตั้งใจที่จะนึก  
ถึง คิดถึงที่ไหน แต่มันเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ว่าไอ้ไอ้เจ้า  
ตัวการใหญ่ มันทำให้เราหวนแว็บเข้าไปคิด แว็บเข้าไปนึก แล้วมันก็  
กวนใจเรา พอมันกวนใจเรา ให้เราเป็น รู้ขึ้นมาปั๊บ มันก็เลยขยำ เรียกว่า  
"คิดต่อ"

ถ้าเราปฏิบัติก็พยายามจะกัน "ไม่เอา" "ฉันไม่เอา" "มึงคิดชั่ว" "กูไม่เอา"  
และยิ่งไปฝันสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา มันไม่มีประโยชน์ นักปฏิบัติต้อง  
เข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต มันต้องมีเจตนามันเป็นสิ่งที่เราพอใจ เราจึงจะ  
ตั้งใจทำ เหมือนเธอตั้งใจมาไหว้ครู ตั้งใจทำบุญ มันเป็นสิ่งที่เรา "ตั้งใจ" เรา  
พอใจที่จะทำ ถูกไหมล่ะ แต่สิ่งที่เราไม่ได้ตั้งใจเลย แล้วเกิดขึ้นมาแล้วมันชักชวน  
ให้เราต้องคิดต่อ เราไม่ได้อยากคิด เราไม่ได้อยากนึก แต่มันมุขขึ้นมาแล้วมัน  
ชักชวนให้เราต้องคิดต่อ เราไม่ได้อยากคิด เราไม่ได้อยากนึก แต่มันมุขขึ้นมาในจิต  
เราก็ต้องพิจารณาว่าสิ่งนี้เราไม่ได้พอใจที่จะให้มันเกิด ต้องยังไว้ ถ้าเธอเล่นไปกับ  
สิ่งที่มันเกิดขึ้นมาในใจเราสิ่งที่ตามเธอก็ต้องทุกข์

นี่! คำเรียกว่าเหตุของความทุกข์ นั้นมันมาจากภายใน คือ "ใจเรา"  
ภายในใจเราก็คือ "จิต" สิ่งที่เกิดกับจิตคือ "ขันธ ๕" สิ่งที่เกิดขึ้นจากขันธ ๕ ก็  
"กูเอง" พอใจมันเองก็เลยได้สมบัติมา ก็ต้องโล้ๆ ไปตามนี้ เลาะๆ ไป อ้อ!! เราก็โล้  
เลาะๆ มา อ้อ!! นี่เราตัดความพอใจเสีย เราไม่เกิด ใจชาติหน้าเราจบ แต่ชาตินี้ล่ะ  
อ้อ!! มันมาจากร่างกาย ถ้ามันยังไม่ตาย มันก็ต้องเกิด พอมันเกิดสิ่งไม่ดี  
ขึ้นมา เราไม่ชอบจะทำไป?? ก็ "ช่างเรื่องของมัน" "ไม่ใช่เรื่องของกู" "เรื่อง  
ของร่างกาย" "ไม่ใช่เรื่องของจิต" คิดงั้นนะเมื่อเราคิดบ่อย ๆ รู้เหตุรู้ผล  
รู้จักเหตุของความทุกข์ รู้จักว่าทุกข์มันมาจากไหน "มันมาจากใจเรา" ถ้าใจ  
เรามันมีความตั้งใจชั่ว ก็มันมาจากสิ่งที่มีเชื้อของความชั่ว เราก็ต้องดับ ถ้าใจเรา  
ไม่มีความพอใจในความชั่ว แต่มันเกิดขึ้นมาเอง มันก็ต้องมาจากร่างกาย ขันธ ๕  
มันทำให้เราห่วงวาย กรรมก็เลยเข้ามา ทำให้เราไม่มีความสุข พอเราเกิดอย่าง  
นี้ปั๊บ อ้อ!! เราสู้ปั๊บ เราก็ดับที่เหตุ ดับอะไร ดับไม่ต้องอยากอะไรมัน สิ่งอะไร  
ไม่ใช่ของเราไม่ต้องไปอยากละ ไม่ต้องไปอยากแก้ไข ไม่ต้องไปไม่อยากให้มัน  
ไม่เกิด ตัณหา ภวะตัณหา วิภวะตัณหา มาจากตรงไหน มาจากไอ้สิ่งที่มัน  
เกิดขึ้นในสิ่งที่เราไม่พอใจ กับสิ่งที่มันเกิดขึ้นในสิ่งที่ทำให้เราพอใจ ทั้งสองอย่าง  
ภาษาพระเรียกว่า "นิพจรรณ" ...เป็นอารมณ์ที่ทำให้เราพอใจ กับเป็น  
อารมณ์ที่ทำให้เราไม่พึงพอใจ แต่เป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดเพราะเรา พอมองชัด  
ไหม?? มันไม่ได้เกิดเพราะว่าเราเป็นต้นเหตุให้เกิดอารมณ์แบบนี้ทั้งสอง  
อย่าง แต่มันเกิดมาจากภายนอก คือร่างกาย ภายนอกคืออะไร คือกรรม  
อย่างนี้เป็นต้น มันก็นอก ๆ ๆ ๆ ออกไป เยอะแยะ ถ้าเธอคิดเองก็จะเห็นหมดแหละ  
มันก็จะโล้ ๆ ๆ มา แต่มันก็ทวนเอาที่จิตเรา มันต้องแยกออกเป็นสองอย่าง คือ  
หนึ่งเกิดจากภายในจิต ที่เราเป็นคนที่ตั้งใจให้เกิดเอง อย่างนี้แน่ ๆ เธอต้องมี

คำว่า "ความพอใจ" เธอย่อมไม่คิดในสิ่งที่ทำให้เราย่ำแย่ ๆ มันไม่มีเหตุผล เพราะทุกคนต้องรักสุข รักความสุข จะพอใจคิดชั่วเพื่ออะไร ทำไม ไม่มีใครทำ หรือ

เหมือนเวลาที่มีคนปฏิบัติใหม่ๆ เขามาปรึกษาว่า "ฉันดำพระทุกวัน" "ฉันไหว้พระฉันก็ดำพระ" "ฉันกราบพระพุทธรูป ฉันก็เห็นของดำพระ" อย่างนี้ คือ **ใจมันคอยมีอะไรมาทวน** คือ "อกุศลกรรม" มาคอยทวนใจ รบกวนจิตใจ นี่เขาคิดว่าตัวเองเป็นคนที่ทำให้มันเกิด แต่ว่าความที่ไม่ปรารถนาที่ตัวเองจะตกนรกหรือประพาศชั่วมันก็เลยดีกัน หนึ่งภาวะต้นเหตุเกิดความไม่อยากให้มันเกิด ภาวะเกิดคือไม่อยากให้มันเกิดอยู่อย่างนี้ตลอดไป ภาวะอยากให้มันทรงตัว แต่ในทางตรงข้ามคือก็ไม่อยากให้สิ่งนี้ทรงตัวเหมือนกัน พอใจมันด้านขึ้นมา บ๊ีบ ทึกทักเอาว่าสิ่งที่มันเกิดในใจเราเป็นคนคิด คุณกราบพระบ๊ีบเห็นจุ้พระ "ตายห้าละกู" เป็นไปได้ได้อย่างไร นี่แหละขึ้นชื่อว่าเราปราชญ์พระเจ้าให้ ก็มีความทุกข์มีัย ทุกข์แน่นอน นี่ทุกข์เกิดขึ้นแล้ว เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์เพราะอย่างนี้แหละจริง ๆ ถ้าเขามีปัญญาแยกแยะได้ว่า สิ่งนี้ถ้าเราตั้งใจคิดชั่วเราต้องพอใจ ถ้าพอใจจะไปทุกข์มันทำไม ฉันพอใจดำพระ ฉันจะไปทุกข์ไปทำไม ฉันก็มันละชิ มันดีออก ดำพระเอก มันไม่ยอมให้นางเอก

จึงเหตุผลที่เขาจะละได้เพราะสิ่งหนึ่งมันไม่ได้เกิดจากความพึงพอใจของเรา มันก็ต้องเป็นสิ่งเกิดขึ้นจากภายนอก ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของ ๆ เรา เพราะมันเกินเลยที่เธอจะบังคับมันได้ ถ้าเธอบังคับสิ่งที่มันเกิดขึ้นในใจเธอได้ "หยุดเปลี่ยนความคิด" ทำอย่างนี้เราก็ทุกข์ แต่นี่เปลี่ยนมันไม่ได้ เดียวมันก็เกิดอีก ๆ ผีนมันได้ไหม ผีนมันก็ไม่ได้ บังคับมันก็ไม่ได้ เมื่อมันไม่ใช่ของเรา มันเป็นแบบนี้ แล้วเราจะต้องไปทุกข์กับสิ่งที่มันไม่ใช่ของเราทำไม เขาเรียกว่า "ดับทุกข์" อ้อ!! เหตุมัน

อย่างนี้ เราต้องดับอย่างนี้ เราก็ต้องอาศัยสิ่งที่เราทำมา คือ **ศีล สมาธิ** เพื่อให้เกิดปัญญาเรา ให้เราแยกแยะได้ อ้อ!! มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเป็นตัวเราๆ ต้องพอใจชิ เป็นตัวเราๆ ต้องคิดเองชิ ไม่ใช่มันคิดขึ้นมาลอย ๆ ไม่ใช่อยู่ๆ มันก็คิดชั่วขึ้นมาแบบนี้ เราต้องคิดเองชิถ้าเราอยากคิดชั่วนะ เราต้องพอใจที่จะคิดมัน พอเข้าใจมั๊ย

ฉันพูด "ง่าย ๆ" ในสิ่งที่เธอคิดว่าเป็นของ "ยาก" ปฏิบัติมันไม่ยากหรอกนะ มันมีข้อให้คิดนิดๆ หน่อยๆ ที่ต้องถูกแยกแยะในระหว่างสิ่งที่เธอกำลังต้องทุกข์ มันจะทุกข์มีอยู่สองอย่าง ทุกข์หนึ่งคืออยากคิดชั่ว อยากทำชั่วแล้วมันไปเจอทุกข์ ถ้าจิตมันคิดดีมันไม่ทุกข์แน่มันต้องมีความสุข อีกอย่างไม่อยากให้จิตมันคิดชั่ว เป็นภาวะต้นเหตุมันก็เป็นทุกข์ อีกอย่างอยากให้จิตมันคิดดี มันคิดตลอด ไม่อยากให้มีสิ่งเกิดขึ้นในใจเราเลย ทั้งวันทั้งคืนเราไม่อยากคิดชั่ว เราไม่อยากคิดชั่วๆ คิดแต่ดีๆๆ เป็นภาวะต้นเหตุ ที่พยายามอยากให้สิ่งที่เราคิดดีมันทรงตัวตลอดไป ทั้งที่รู้ว่ามันก็ต้องดับแต่ไม่อยากให้ดับนะ

ในการปฏิบัติมันไม่ใช่สิ่งที่ยากเกินกว่าที่เราจะคิดได้ ฉันพูดอย่างนี้เธอคิดได้ไหม ได้ มันเป็นเหตุผลที่มองได้ เห็นได้ และเราก็สามารถทำให้เป็นปกติได้ ถ้าเธอปฏิบัติอย่างนี้แล้วเป็นปกติของจิต จิตของเธอก็จะมีหลักของ "การละ" มีหลักของการที่จะทิ้งความทุกข์ได้ไม่ยากเลยแยกแยะซะ ในระหว่างสิ่งที่เป็นเพราะเราคือ **ความพอใจกับสิ่งที่เราไม่ได้พอใจ** ถ้ามันไม่ได้เกิดเพราะเราเป็นเหตุ เราก็ต้องหาเหตุว่านี่ไม่ใช่เราแล้ว ไม่ใช่ของๆ เรา ก็ไม่ต้องไปทำอะไรกับมันปล่อยให้มันเกิด แล้วก็ปล่อยให้มันดับ ไม่ต้องไปทำอะไรมัน เกิดก็เกิดไม่ใช่เรื่องของกูจะดับเมื่อไรก็ช่างหัวมันก็ไม่ใช่ธุระ ไม่ต้องไปคิด เราคิดเรื่องของเรา คิดในสิ่งที่เราตั้งใจของเรา เราตั้งใจนึกถึงพระ เราจะตั้งใจปฏิบัติเพื่อไปนิพพาน เราไม่ได้

ตั้งใจอยากทำความชั่ว ไฉนนั้นเราไม่ได้ตั้งใจมันเกิดคิดชั่วเป็นเรื่องของขันธ ๕ เรื่อง  
ของกรรม เรื่องของมึง ใจ กูไม่ใจกับมึง มันก็ไม่มีความรู้สึกต่อต้านถูกไหม มัน  
ปล่อยแล้วมันไม่ต่อต้าน ปล่อยวาง แต่ถ้าเราพยายามที่จะทำมันเพราะเหตุเราคิด  
ว่ามันเป็นเรื่องของเรา มันเป็นความคิดของเรา มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเรา ใจเรา  
ยึดถือว่านี่เป็นเรา เป็นของๆ เราอย่างนี้ก็ทุกข์

แค่นี้ ยากไปม๊าย ฉันทุสที่สุดของกรรมฐานแล้ว ไม่มีหรอกที่จะปฏิบัติอะไร  
ให้มันมากไปกว่านี้แล้ว หลักความจริงที่พระพุทธเจ้าสอน นอกจากลระร่างกายที่  
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆ เรา มันไม่มีในเรา เราไม่มีในมัน ก็ให้รู้ถึงเหตุที่ทำให้เราทุกข์  
เพราะอะไร เราทุกข์ เหตุที่เราทุกข์เพราะอะไร เราอยากดับทุกข์ เราจึงต้องปฏิบัติ  
อย่างไร มีเท่านั้นในศาสนาของพระองค์ ส่วนที่มาก มากเพราะว่าแต่ละคนมี  
จริตต่างกันแตกต่างกันไป คือจะทำให้ใจของตัวเองนิ่งได้ ต้องมีลูกล่อลูกชนให้  
ตรงกับลีลาของตน มันถึงจะหยุด หยุดแล้วกลับมา ตั้งสติคิดถึง อ้อ!! จริง มันมอง  
ไม่ยากเลยแค่นี้ เหตุผลมันไม่มีอะไรมาก แต่คุณตั้งใจ คุณก็ต้องรู้ตัวเองว่า  
คุณตั้งใจ ว่าคุณมีความพอใจที่ทำได้หรือทำชั่ว คุณก็ต้องรู้ในใจคุณคืออย่าง  
แน่นอน อันนี้คือเรา ถูกไหม?? เป็นเรา เป็นของๆ เรา เราบังคับได้ที่จะไม่คิดชั่ว  
ก็ได้ เราทำได้ทั้งหมด

แต่สิ่งที่เราบังคับไม่ได้ แล้วมันเกิดคิดชั่ว มันไม่ใช่ตัวเรา มันมาจากขันธ  
๕ ทำให้ใจเราต้องเป็นอย่างนี้ แค่นี้เราก็ถอนแล้ว เวลามันคิดอะไรไม่ตีบ๊ป ฉันทุส  
ไม่ได้ตั้งใจบางคนเขาไม่ได้ตั้งใจแต่มันเกิดทุกข์เพราะตั้งใจคิดตาม นี่ผมมีเจตนา  
หรือเปล่า?? "กูว่ามึงไปไล่อาณาปาไป" วิตกจริตซะแล้ว ให้กลับไปตั้งสมาธิใหม่  
เออ!! เป็นอย่างนั้น ตัวเองไม่รู้นึกว่าเกินพอดี ก็ต้องไปคิดใหม่ เอ้อ!! ตอนนั้นก็ร่วม  
ไปด้วย คือมันเกิดก็ร่วมไปด้วย คือปล่อยร่วมไปด้วย ถามว่าร่วมไปด้วยเพราะมัน

พอใจมาตั้งแต่แรกหรือ?? หรือว่ามันร่วมไปด้วยเพราะมันเป็นอำนาจแห่งขันธที่เรา  
ไม่สามารถต่อรองหรือว่าฝืนมันได้ เราจึงร่วมมันไป ร่วมความคิด ร่วมการกระทำ  
กับมันไป อย่างนั้นแต่วันนี้ไม่พูดละเอียดเยอะหรือกนะ เตียวเธอกลับไปเก็บไม่  
หมด ออกจากศาลาไปเหลือนิดเดียว คือก็ไม่ได้หวังอะไรมาก เธอจะได้ไปหรือ  
ไม่ได้ไป เราก็ทำหน้าที่ของวันครู เพราะครูสอนเรามาแบบนี้เราก็สอนพวกเขาไป  
อย่างนั้น ครูสอนให้เราเข้าใจความจริงอย่างไร เราก็อยากให้พวกเขาเข้าใจความ  
จริงอย่างนั้น เพียงแต่ครูสอนเราสั้น เราก็ต้องคิดเอง "เหนื่อย" แต่ที่พูดให้ฟังเธอไม่  
ต้องคิดมากก็ได้ คิดตามเธอก็เป็นอรหันต์ได้ ฮ้าว!! จริงๆ ถ้าเธอฟังเรื่อย ๆ ๆ จบนะนี้ นี่  
มันอารมณ์พระอรหันต์ปฏิบัติ ที่สุดมันก็แค่นี้ ตัดอวิชชาไม่เหลืออะไร  
สังโยชน์ขาด

ต้นตอของมันจริงๆ ก็เกิดภายในจิตเรา เราเห็นว่านี่คือต้นเหตุของความ  
ทุกข์ทั้งปวง ทุกข์เพราะอะไร เรารู้ เหตุจากความทุกข์เกิดจากตรงไหน เราทราบ  
เราพอคล้าทางได้ พอเราจะหาเหตุผลพอให้ใจเรามันหยุดได้ ว่ามันคือความจริงที่  
เป็นเหตุผลที่ใครก็ไม่สามารถเอาเหตุผลอื่นมา แล้วเธอบอกว่ามันสามารถหยุดใจ  
ได้ ฉันทุสลองมาหลายวิธีแล้ว ฉันทุสหยุดมันไม่ได้ แต่เหตุผลที่พระพุทธเจ้าตรัสหยุดได้  
หยุดขาดเลย หยุดแล้วไม่ต้องคิดต่อ คือไม่ต้องคิดอะไรต่อแล้วว่ามันจะ "หาเหตุ  
หาผล" มาจากไหนอีก มันแค่นี้ มันหมดแล้ว ที่สุดของสิ่งที่ต้องคิด ที่จะทำให้  
ใจเราสามารถจะหมดทุกข์ได้ มันมีเท่านั้น ไม่คิดมากไม่ต้องคิดมาก เธอคิด  
อยู่เรื่องเดียว แยกแยะใจเรา ตูกันตรงนี้ เกิดจากใจเราดีมันก็ต้องดี ดีน้อย  
ดีมากมันก็แล้วแต่กำลังใจเรา ค่อยๆ เพียรไป ทำไป เตียวมันก็มากเอง ไฉ  
นนั้นมันสะสมได้เพราะว่าเราฝึกได้ เราบังคับได้ เหมือนเธอค่อย ๆ ทำทาน  
ทำบุญของเธออย่างนี้ เราทำได้ เธอตั้งใจดีเธอจะมาก็มา ถ้าปากลำบากแค่นั้นเธอ

ก็มา บางคนขับรถมา มีภาระงานก็มา มาแล้วก็รีบกลับไปทำงาน เขาก็มา มันใกล้ที่  
ไหนละ กรุงเทพฯ กับที่นี่ ๓ ชั่วโมง เหนาะๆ ต้องได้ถ้าทำให้เต็มนะ

ไอ้ความดีอย่างนี้ค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ได้ ทำไปเถอะเดี๋ยวก็เต็ม แต่ความ  
ฉลาดเนี่ย มันจะต้องรู้จักที่จะคิด ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับใจเรา แยกแยะให้  
ออกว่าอะไรเป็นอะไร อะไรเป็นส่วนที่เป็นเรา อะไรเป็นส่วนที่ไม่ใช่เรื่อง  
ของเรา ไม่ใช่เรื่องของเราที่ถึง "ง่าย" ไม่มีเรื่องต้องคิด กิจที่ต้องคิดไม่มี  
จบมัย?? "จบ" ความทุกข์ก็ดับ ตัณหาก็ดับ อุปทานก็ดับ อกุศลกรรมก็ดับ ดับหมด  
ดับหมดก็นิพพะ ใจก็เข้าถึงนิพพาน ไม่ยากเลย เดียวกลับไปเป็นอรหันต์หมด  
(สาธุ ๆ ๆ)

ก็แค่นี้จะฝากเอาไว้ เราก็ทำหน้าที่ของเรา บุษาคณครุบาอาจารย์ สิ่ง  
ที่มันมีในตัวเราๆ ก็พูดออกไป ก็หวังว่าเราทำสิ่งนี้ ครุบาอาจารย์คงชอบ  
ชอบมากกว่าที่ให้เราทำเรื่องอื่น เราไปทำก่อสร้างครุบาอาจารย์ก็คงไม่ชอบ เรามัว  
แต่หมกมุ่นเรื่องโน้นเรื่องนี้ครุบาอาจารย์ก็ไม่ชอบใจเท่าไร ครุบาอาจารย์คงชอบใจ  
ให้เราอยู่กับธรรมปฏิบัติธรรม เอาธรรมที่อยู่ในใจเราถ่ายทอดให้กับผู้ที่มีศรัทธา  
ต่อครุบาอาจารย์ เราก็ทำของเราไป

ใครกลับไปก็ขอให้รวยๆ กันทุกคนนะ (สาธุ ๆ ๆ)

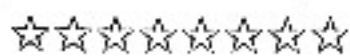
ข้าให้เจ้า (๑๗ ตุลาคม ๒๕๔๒)

คำว่า อิศระ ในความหมาย  
ทุกคนคิด อิศระ เจตจำนง  
ขอให้เจ้า ทุกคน จงทำจิต  
ทุกคนมี ที่ตั้ง เป็นแรงใจ  
การฝึกจิต ให้มัน มันมีค่า  
ก็เพราะจิต นี้เป็น ตั้งดวงใจ  
ถ้าปล่อยจิต คิดชั่ว มัวประมาท  
มัวทำจิต คิดชั่ว มัวแต่เลว  
ขอให้เจ้า ทุกคน จงดูจิต  
ถ้าคิดชั่ว จงหยุด หลุดออกมา  
อย่าเดินตาม ความคิด ที่จิตชั่ว  
ถ้าเดินตาม คิดชั่ว ลงทันที  
การฝึกจิต ไม่ใช่ เรื่องง่าย ๆ  
ต้องอดทน ต้องสู้ เจ้าตัวดี  
นานเท่านั้น มากเท่าไร ไม่เคยรู้  
ต้องฟันฝ่า อุปสรรค มากมายจริง  
เจ้าจงทน ต่อสู้ ดูที่จิต  
จะเสียเปล่า เพราะไม่ใช่ หนูทดลอง  
อันว่าจิต นี้มัน สำคัญมาก  
เพราะว่าจิต ช่างคิด เกินพอดี  
เจ้าจงเอา ความจริง เข้ามาคิด  
จิตไม่เที่ยง แล้วเจ้าจะ เอาอะไร  
ก็เรารู้ ว่าไม่มี อะไรเที่ยง  
ไม่ใช่เรา ของเรา เศร้าทำไม  
เพราะความคิด ของจิต ไม่มีหยุด  
ก็เกิดดับ อย่างนี้ มีในใจ  
อย่าเอามัน มาเป็นนาย ทำลายสุข  
จิตมันถูก ชี้นำ ตามเราไป

แปลกันได้ ใจความ ตามประสงค์  
มุ่งประสงค์ ความสุข เป็นที่ไป  
แนบสนิท มุ่งตรง อย่างวันไหน  
จุดมุ่งหมาย ที่ไป คือนิพพาน  
ช่วยรักษา ชีวิต จิตผ่องใส  
กำหนดให้ ทุกข์ก็ได้ สบายมี  
ก็จะพลาด ความดี พาลงเหว  
พาลงเหว น่าเสียดาย เวลา  
รู้ทันคิด จิตเคลื่อนไป ทางไหนหนา  
อย่ารอช้า ให้คิดชั่ว ทำลายตน  
จงรู้ตัว ว่าไม่ใช่ ทางสุข  
อเวจี อย่าเดินตาม จะช้าใจ  
กว่าจะได้ จิตดี มีศักดิ์ศรี  
ถึงจะมี วันนี้ ที่รอคอย  
กว่าจะสู้ จิตได้ สบายนิ่ง  
กว่าจะนิ่ง ไม่หวั่น สะท้านใจ  
อย่าไปคิด ดูอื่น ให้หม่นหมอง  
ข้าจึงสอน ให้เจ้าดู รู้ตามจริง  
มันจะลาก เราไป ในทุกที่  
ไม่รู้ที่ คำว่าพอ ต่อยืดยาว  
เพื่อสะกิด ใจนั้น ไม่หวั่นไหว  
บังคับมัน ก็ไม่ได้ ตั้งใจเรา  
ถ้ามันเที่ยง ก็เป็นเรา ถูกต้องไหม  
จะไปหมาย เถามา เป็นพาลมัน  
สิ่งใดผิด เกิดดับ ชยับไหล  
หาเที่ยงไม่ ใช่ของเรา ที่ไหนกัน  
ให้มันถูก เราเป็นนาย จิตจะใส  
เราจะไม่ มีทุกข์ เพราะจิตเลข

เจ้าทั้งหลาย จงเป็นผู้ มีสติ  
สติควบ คู่จิต คิดให้เป็น  
จิตเจ้านั้น มันแส ไปหาเรื่อง  
ถึงต้องเกิด เวียนว้าย ไม่มีวัน  
เจ้าจงย่น ส้ารวม สติจิต  
จงได้อยา ประมาท คาคเสปียง  
เจ้าจงตั้ง สติมัน ปัญญา  
สติมาก กว่าปัญญา นำเสียดาย  
เจ้าจงเอา ปัญญา เท่าสติ  
ปัญญามาก กว่าสติ มีควรใจ  
ทุกคนเอ๋ย จงจำ เสียให้มัน  
สติอยู่ ควบคู่ รู้ภาวนา  
และเมื่อนั้น จิตเรา จะไม่ส่าย  
เมื่อจิตนิ่ง ปัญญาเกิด ประเสริฐเย็น  
ตัวของเรา มีเพียง แค่ผู้รู้  
ไม่อาจแยก แดกกัน ให้บรรลัย  
เราเป็นเพียง ผู้รู้ ผู้เบิกบาน  
ว่าไม่มี สิ่งทั้งหลาย เป็นของเย็น  
เมื่อเจ้ารู้ ความจริง ว่าไม่เที่ยง  
สิ่งที่เที่ยง ก็จะมี เกิดที่ใจ  
ความสงบ ก็เกิด ให้เย็นจิต  
ดับสนิท สิ้นเชื้อ ก่อเกิดกัน  
จงจำไว้ให้ดี นะเจ้าเอ๋ย  
อีกไม่นาน เจ้าจะพบ จิตเจ้าดี  
มันเกินกว่า ที่จะนับ อลงไชย  
เราต่อสู้อย่างบ้า บ้า ๆ กัน  
ขอให้พร พวกเจ้า เป็นอย่างข้า  
หยุดความอยาก บ้า ๆ ที่ข้าเคย  
ขอให้เจ้า จงมี ทุกสิ่งสรรพ  
ปัญญาเกิด ประเสริฐเลิศ เช่นอย่างครู

อย่าลืมที่ ข้าสอน ย่นให้เห็น  
จงแลเห็น ความไม่เที่ยง คือความจริง  
ให้ขุ่นเคือง โลกวิภ หลงติดฝัน  
ได้พักกัน ให้สบาย คลายอาวรณ์  
ฝึกให้ติด ตามรู้ ว่าไม่เที่ยง  
ให้มันเคียง คู่กัน คือปัญญา  
ให้มันอยู่ ด้วยกัน ไม่ห่างหาย  
ไม่มันหมาย ให้จิตดี มีแก่เรา  
ให้สติ กับปัญญา คู่เคียงได้  
มันไม่ได้ สิ่งที่ดี มีกลับมา  
ปัญญานั้น คือความจริง อย่างที่ว่า  
จะเห็นค่า ความจริง จนหมดใจ  
ทำลายใจ ให้ฟุ้งซ่าน ขจรเชิญ  
ทุกสิ่งเห็น ความจริง มีใช่เรา  
ประเสริฐอยู่ ในจิต สถิตยหมาย  
จะทำได้ ก็ต่อเมื่อ จิตเราดี  
จะสำราญ ก็ต่อเมื่อ เราได้เห็น  
มันร้อนเด่น อดไม่อยู่ สู้ตื่นนอน  
เจ้าจะเป็น ผู้เบิกบาน สำราญใส  
นั่นคือไม่ ตื่นรน สู้ทนมัน  
เนรมิต พระนิพพาน ให้สุขสันต์  
ต้นหนานั้น มันก็หลุด หลุดที่ใจ  
เจ้าไม่เคย ได้พบ ในสิ่งนี้  
เป็นศักดิ์ศรี ที่ตื่นรน สู้กันมา  
กว่าจะได้ สิ่งนี้ เป็นของขวัญ  
ใกล้ถึงวัน ที่จะมี อย่างข้าทำ  
ถึงเวลา เจ้าจงมี ความวางเฉย  
สุดเฉลย ความจริง ที่เป็นมา  
ช่วยระงับ เวทนา สัจญาไม่  
สถิตอยู่ รั้วนิรันดร์ สุขสันต์เอ๋ย.



ความเศร้าหมองย่อมไม่มีแก่กับบุคคล

ผู้มีสติสมบูรณ์

ไม่ประมาทในมุนี (รู้ดี).....

ผู้มีธรรมอันว่างอย่างยิ่ง