

# ສຶບຕ່ວ

ທ່ານອຈາරຍ්ພරະເລීມ ສູງຕັ້ນໂມ



ວັດທະນອງປ່າພົງ

ອຳເກວວາຣີນໝໍາຮານ ຈິງຫວັດອຸປ່ລຮາຂຮານ



12-3-96

# ສືບຕ່ອ

ທ່ານອາຈາຣຍ໌ພະເລີຍມ ສົງຕັນໄມ

ວັດທະນອງປ່າພັງ  
ອຳເກວວາຣີນໝໍາຮານ ຈັງຫວັດຄຸນລາຊາຮານ

“สีบต่อ”  
ท่านอาจารย์พระเลี่ยม วิชัยมโน

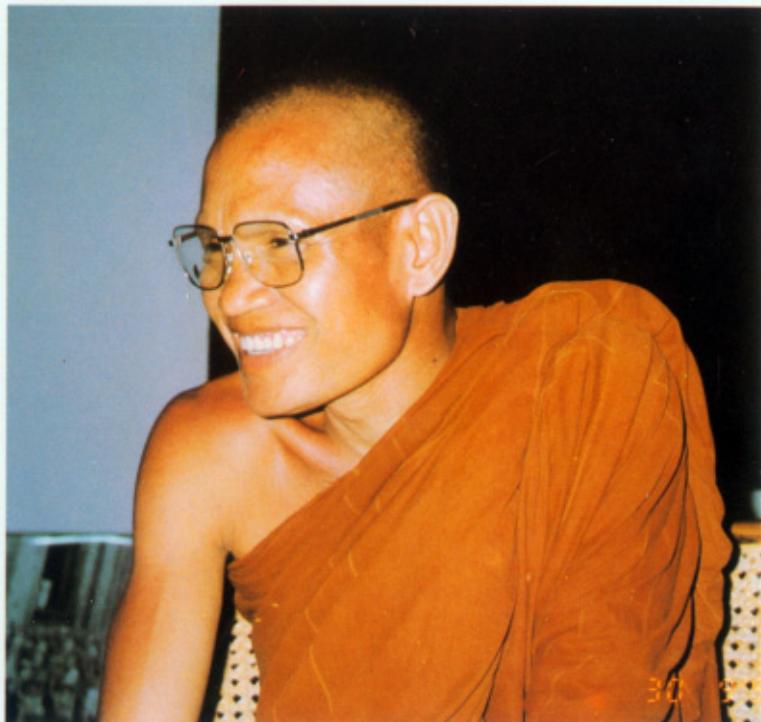
ISBN 974-340-556-9

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม ๒๕๔๐  
คณะศิลป์จัดพิมพ์  
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ  
จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

ส่วนลิขสิทธิ์  
ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านได้ประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
โปรดติดต่อขออนุญาตจาก  
เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง  
อ.วารินชำราบ  
จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

พิมพ์ที่ : หจก. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ ๙๖๙ ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศ  
เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐  
โทร. ๒๘๐๗๙๙๒, ๒๘๐๘๙๙๑, ๒๘๗๗๙๙๙๐, ๒๘๗๙๙๙๙๕  
แฟกซ์ ๒๘๗๗๙๙๙๙  
นายอิริยาบุตร ทรงครรภ์ ผู้พิมพ์ผู้ใจบุญ พ.ศ. ๒๕๔๐



ท่านอาจารย์พระเลี่ยม ฐิตธัมโม

วัดหนองป่าพง

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

## คำนำ

การปฏิบัติภาระในธรรมวินัยทางพระพุทธศาสนาที่ได้ผลนั้น ต้องอาศัยหลักการที่ทนต่อการพิสูจน์ และได้รับการสืบทอดจากบูรพาจารย์ที่เป็นอริยคุณอย่างคงเส้นคงวาหรือเสมอตันเสมอปลายคำสอนนั้น แม้ว่าเราจะรู้เพียงเล็กน้อย แต่รู้จริงแล้วนำมาปฏิบัติตามอยู่เป็นนิจ ย่อมยังประโยชน์นี้สุขมหาศาลาแก่ตนและสังคมได้

วัดหนองป่าพงเป็นสถานที่สำคัญแห่งหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีพระเดชพระคุณพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโ)" เป็นผู้ก่อตั้งขึ้น จากวันนั้นจนบัดนี้นับเป็นเวลาที่ยาวนานพอสมควร ปัจจุบันแม้ว่าองค์หลวงปู่ชา สุภัทโ" จะได้ลั่งสังขารไปนานแล้วก็ตาม แต่วัดหนองป่าพงก็ยังคงเป็นวัดหนึ่งของป่าพงอยู่เหมือนเดิม นั่นเป็นเพราะเหตุว่า องค์หลวงพ่อเลียม สูตมั่มโม เจ้าอาวาสรูปปัจจุบันได้ยึดปฏิบัติตามที่องค์หลวงปู่ชา สุภัทโ" ได้นำมาปฏิบัติสืบมา ข้อวัตรสิกขาบทใดที่เป็นธรรมวินัย

บัดนี้องค์หลวงพ่อเลี่ยม สุริธรรมโม ยังคงปฏิบัติสืบ  
ทอดและสั่งสอนบรรดาศิษยานุศิษย์ตลอดมา  
ดังที่ท่านผู้อ่านจะได้ประจักษ์แจ้งในหนังสือ<sup>๑</sup>  
เล่มนี้ตามสมควร

### คณะศิษย์

๒๒ ก.ค. ๒๕๔๐

## ສືບຕ່ອ

ທ່ານອາຈານຍິພຣະເລີຍມ ສົງຕົມໄມ  
ເກຫນ້ອບຮມ ພຣະ-ເມັນ  
ນ ວັດທະນອງປ່າພອ  
ໃນວັນທີ ២១ ມັງກອນ ២៥៣៦

ຄວາມເຂົ້າໃຈເກີຍກັບສກາພທີ່ວ່າ ເຮັດໜ້າຍ  
ທີ່ໄດ້ກະທຳກັນ ດ້ວຍຄວາມຍາກ ຄວາມລຳບາກ ໄດ້  
ຖຸມເທແຮງກາຍ ແຮງໃຈ ກະທຳມາດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອງ<sup>1</sup>  
ໃຊ້ຄວາມທຽດອດທນພອສມຄວາ ກັບງານທີ່ໄດ້ກະທຳ  
ຈຶ່ງທຳໄໝຮູ້ສຶກເປັນທີ່ພອກພອໃຈໃນກາຮະທຳທີ່ເຮົາ  
ໄດ້ກະທຳຮ່ວມກັນ

ງານນີ້\* ກົດວ່າເປັນງານທີ່ຍາກທີ່ຈະໄດ້ກະທຳກັນ  
ເພຣະໂອກາສທີ່ຈະທຳເຊັ່ນນີ້ມັນກີມໄໝມີຢູ່ບ່ອຍຄັ້ງນັກ  
ນານໆ ທີ່ຈະມີໂອກາສໄດ້ທຳກັນຄັ້ງໜຶ່ງ ອະນັນ ກາຮ

\* ຄືອງການພຣະຣາຊການເພລີງຄພພຣະໂພຮິຢານເດຣ (ໜາ ສຸກັກໂທ)  
ນ ວັດທະນອງປ່າພອ ອ.ວາຣີນໜ້າຮານ ຈ.ອຸນລຮາງຮານີ ຮະຫວ່າງວັນທີ  
១០-១១ ມັງກອນ ២៥៣៦

ทำเรารึ่งต้องทุ่มเทสติปัญญา ทุ่มเทกำลังกาย ด้วยความรู้สึกเสียสละ จึงทำให้การงานของเรานี้เป็นที่ยอมรับ สำหรับบุคคลที่ได้มาร่วมในงานก็เห็นว่า งานนี้เป็นงานที่เป็นเอกลักษณ์ เป็นตัวอย่าง เป็นแนวทาง เป็นงานที่ควรแก่การที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็ถือว่างานนี้เป็นงานที่ให้การศึกษาแก่ผู้ที่จะทำให้เกิดความเป็นระเบียน เพราะความเป็นระเบียนนั้นเป็นเครื่องบ่งบอกถึงความเจริญของความเป็นอยู่

เราก็ไม่ได้อาหลักอะไรมาประกอบในการทำแต่เราอาหลักของธรรมวินัย ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงมอบหมายให้เหล่าสาวกมากระทำเหตุการณ์ที่เราทำจึงเป็นไปในลักษณะที่ทำให้เกิดเป็นที่ยอมรับ และเป็นความรู้สึก ทำให้เกิดความบริสุทธิ์ใจ

เราก็ได้ทำกันในลักษณะที่เป็นประโยชน์ต่อชนเป็นอันมาก ไม่จำกัดชาติชั้นวรรณะ ก็ถือว่าเราได้ชูความดีของครูบาอาจารย์ ชูหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้เป็นตัวอย่าง ทำให้เป็นแนวทาง ให้คนที่ได้สัมผัสและได้คิดพิจารณา

กัน ก็ถือว่าเป็นบุญเป็นกุศลของพวกรเอาอย่างยิ่ง  
นี่ก็เป็นส่วนที่เราได้กระทำกัน และล่วงไปเป็นอดีต  
ไปแล้ว คือการงานที่เราทำนั้นก็เลยกับกล้ายเป็น  
อดีตไป คือเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว อันนี้ก็ถือเป็นข้อมูล

เป็นข้อมูลของเราที่จะถือว่าเป็น เนติ เป็นข้อ  
ที่เราจะต้องนำไปเมื่อมีเหตุการณ์ที่จะต้องใช้ แต่  
เรา ก็ต้องดูสภาพการณ์ด้วย สภาพพื้นที่ สภาพ  
ห้องถีน สภาพบุคคล สภาพสถานการณ์ ยุคสมัย  
เรา จำเป็นจะต้องมีการคิดให้รอบคอบ ถ้าไม่ เช่นนั้น  
การกระทำของเราก็จะเอนเอียงไปในลักษณะเป็น  
โลกาธิปไตยหรือเป็นอัตตาธิปไตย การกระทำจึงไม่  
เป็นธรรมเป็นวินัย เรากว่าจะทำให้เป็นธรรมมาธิปไตย  
ให้เป็นธรรมเป็นวินัยมากที่สุด ถ้าเป็นธรรมเป็นวินัย  
แล้ว ก็เป็นไปเพื่อมหาชน ให้เกิดประโยชน์เกือกุล  
ถ้าเป็นอัตตาธิปไตย โลกาธิปไตย ก็จะเป็นไปใน  
ลักษณะที่ไม่ยืนยงคงทนถาวรสักไรมาก อันนี้ก็  
เป็นกิจที่เรากระทำการแล้ว

ฉะนั้น ในโอกาสอันควรที่เราทั้งหลายจะต้อง<sup>๑</sup>  
นำหลักธรรมหลักวินัยซึ่งครุบำราجار্যของเราได้  
สั่งสอนมา นำมาประพฤติปฏิบูติ พยายามรักษาภูมิ

ระเบียบข้อวัตรปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อ สลlezะ เป็นไปเพื่อความสันโดษมักน้อย เป็นไปเพื่อความไม่ประกอบด้วยทุกข์ และเป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย เราจำเป็นจะต้องนำหลักเหล่านี้ นำวัตรเหล่านี้ นำข้อปฏิบัติเหล่านี้ มาปลูกมาสร้างให้เป็นนิสัย

นิสัยนั้น เป็นสิ่งที่ควรจะต้องอาศัยการฝึกฝนไม่ใช่เป็นของที่เป็นได้ง่ายๆ มันต้องอาศัยการฝึกด้วย เมื่อนองกับจรรยาเมารายาทของเรานั้นแหล่ะปกติเราจะรู้จักแล้วว่า เรามาจากฐานของเด็ก มาจากฐานของบุคุชน มาจากฐานของชาวบ้าน มาจากฐานของผู้ทำตามอำนาจของธรรมารมณ์ เรารู้จักว่าเรา来自จากฐานอย่างนี้ เราควรจะปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมให้ความถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างไร เราจะพยายาม พยายามทำ

เปรียบเหมือนกับเราปลีกจากมวลราวาสผู้มีฝ้าในดวงตา ออกรมาสู่ร่มผ้ากาสาวพัสดร์ มาสู่เพศของความเป็นสมณะ เราจำเป็นต้องรู้จักสร้างจิตสร้างหน้าที่ สร้างจิตนิสัย "ไม่ใช่ว่าปล่อยให้เป็นไปด้วยอำนาจของความรู้จักให้เป็นเอง"

เราต้องสร้าง เราต้องฝึก เราต้องหัด เมื่อ  
เรามาสร้างความอดกลั้น อดทน ที่ไม่ได้ทำตาม  
อารมณ์ ตามอำนาจของความอยาก ความทิว  
ความกระหาย ก็ เพราะเรามาทำตามธรรมตามวินัย  
คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ เช่นนั้นธรรมวินัยก็จะ  
ไม่เอื้ออำนวยต่อเรา

ถ้าเราไม่ทำตาม เมื่อกับวัตถุอาหาร  
มันจะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ถ้าเราไม่รับประทาน  
เราไม่ฉัน มันก็ไม่เป็นประโยชน์เท่าไหร่ ข้อวัตร  
ปฏิบัติก็เมื่อกับหลักธรรมวินัย วัตร ข้อกฎหมาย  
ของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านก็เมื่อกัน ถ้าเรา  
ไม่นำมาประพฤติปฏิบัติ ไม่นำมากระทำ มันก็จะ  
ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับเราเลย อาหารแม้มันจะมี  
ประโยชน์ ถ้าเราไม่กิน มันก็ไร้สาระ

อันนี้ก็เมื่อกัน ข้อประพฤติปฏิบัติจึงเป็น  
สิ่งที่เราจะต้องพยายาม พยายามปลูก พยายาม  
ทำให้เป็นจริตนิสัย เป็นปัจจัยความเป็นอยู่ของเรา  
อย่างไม่ให้เกิดความรู้สึกฝืน เมื่อกับหลักที่เราได้  
รับจากสงฆ์ ที่ท่านได้มอบหมายให้เรา เกี่ยวกับกิจ  
ที่ควรทำ หมายถึง นิสัย ท่านเรียกว่า นิสัย ๕

เราก็รู้แจ้งเรื่องนิสัย ๕ คือทำให้เป็นนิสัย ทำให้เป็นอาชิน ทำจนเกิดความเคยชิน ไม่ให้เกิดความรู้สึกฝืน ให้มันเป็นนิสัย

อย่างการนุ่มนัมผ้าที่ทำให้เกิดความรู้สึกลายความกำหนด คลายความยินดี ท่านเรียกว่า \*ผ้าบังสกุล หรือ ผ้าบังสกุล ทำนองนี้ หลวงพ่อพระเดชพระคุณพระโพธิญาณเถร ท่านพยายามย้นก้ายานาให้เราทั้งหลายกระทำให้เป็นนิสัย การนุ่มนัมผ้าบังสกุล และห่มผ้าที่เป็นกฎเกณฑ์ของสมณะ ห่มผ้า๓ ผืน ห่มผ้าไตรจีวรให้อยู่ในลักษณะที่เรียกว่าดูแลรักษาให้สะอาด แม้เราจะอยู่ปราศจากไตรจีวรผ้าใดผืนหนึ่งในราตรี ท่านก็ถือว่าเป็นโทษ เป็นอาบัติ เป็นความด่างพร้อย เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควรแก่สมณะ

สมณะจะต้องเอาใจผักไฟ ในการที่จะต้องดูแลรักษา ซึ่งเป็นสิ่งที่เราจะละเลยเมินเฉยไม่ได้ ถ้าเราละเลย เมินเฉย ไม่เอาใจใส่ ไม่สนใจในการที่จะดูแลรักษาสิ่งเหล่านี้ ก็ทำให้เราหันขาด วิริยาaramะขาดความปรารภ ความผักไฟเอาใจใส่ต่อเนื่อง ไม่ เช่นนั้นก็จะทำให้ความเพียรเกิดขึ้นไดยาก อันนี้ก็

\* ผ้าบังสกุล มาจากศัพท์ ปงสกุล แปลว่า ผ้าเบื้องผุ่น

## ให้พิจารณา กันบ้าง

ถ้าเรามีการพิจารณา กันบ้าง ก็จะเป็นการดี จะเป็นการปลูกจิตนิสัยของเราว่าให้ไฝต่อการมีจิตสำนึก ระลึกอยู่เสมอว่า เรายังขาดอะไร เรากำหนดอะไร เรายังอยู่อย่างไร เราจะรู้จักเราได้ทันที

วัตถุที่เราราศาสตร์ จำเป็นที่เราจะต้องอาศัยในลักษณะให้เกิดความเป็นผู้ไม่ขวนขวย ไม่ทำให้เป็นผู้สร้างปัญหา เรื่องความกังวล ไม่ เช่นนั้นจะทำให้เกิดความกังวล ถ้าเกิดความกังวลก็เกิดความรู้สึกว่าไม่ทำให้ตนเป็นอิสระ ถูกความเป็นห่วง ผูกพัน ไม่ต่างอะไรมากกหรือสัตว์ป่า ผู้สาวสัตว์ครองเรือน ให้เราพิจารณาดูให้มาก คำนึงให้มาก ในหน้าที่อันนี้

การนุ่งห่มผ้าบังสกุล ก็ทำตนให้เป็นคนถ่อมตน อยู่ในลักษณะเป็นผู้มักน้อย สันโดษ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ถูกต้อง เป็นคุณธรรมที่ควรจะฝึกให้มีให้เป็นขึ้น ท่านเรียกว่า อัปปิจฉตา

ข้อปฏิบัติให้ถูกต้อง ความเป็นผู้ยินดีตามมีตามได้นั้น เป็นหลักของอริยวงศ์ เป็นวงศ์ของพระอริยเจ้า พระอริยเจ้าท่านพยายามสร้างความรู้สึกเหล่านี้ให้เป็นจิตนิสัยต่อเนื่องอยู่ในจิตสัมдан ไม่

เช่นนั้นก็จะทำให้เรานั้นไม่ดีไม่งาม ถ้าเราไม่ฝึกไม่ประพฤติปฏิบัติ ไม่สร้างจริตนิสัยเหล่านี้ให้มีขึ้นเป็นขึ้น อันนี้ก็เป็นหลักอันหนึ่งที่เราทั้งหลายรักษา กัน ที่ถือว่าเราทำตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า อยู่อย่างเป็นผู้มักน้อยสันโดษ อยู่อย่างเป็นผู้เรียบง่าย เป็นผู้ที่เรียกว่าไม่ทะเยอทะยานชวนชวย ไม่ทำให้เกิดความพุ่มเพ้อຍ เรายู่อย่างเป็นผู้เรียกว่าทำตามหลักธรรมตามหลักวินัย คือธรรมเหล่าใดที่เป็นไปเพื่อคลายความกำหนดดินดี เราจะพยายามนำธรรมเหล่านั้นให้มีขึ้นเป็นขึ้น ไม่เช่นนั้นจะทำให้เราออกจากแนวทางของพระพุทธเจ้า อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราจะพึงกระทำขึ้นให้เป็นนิสัย

ส่วนการเกี่ยวข้องสภาพความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน อันนี้เราก็รู้จักกันแล้วว่า คนเรารอยู่ได้ เพราะมีเครื่องหล่อเลี้ยง มีอาหาร อาหารสำหรับขับฉัน เป็นเครื่องบรรเทาความทิว ความกระหาย อันเกิดขึ้นจากความต้องการของร่างกายที่มีการถ่ายเทอย่างดี จึงทำให้เกิดความทิวความกระหายขึ้น เมื่อความทิวความกระหายเกิดขึ้น เราก็รู้จักเลยว่า เราจะสร้างความอดกลั้นอดทนเมื่อมีอารมณ์เหล่านี้

ถ้าไม่มีอารมณ์เหล่านั้น เราไม่รู้จักว่าจะไปอุดกลั้น อุดทันได้อย่างไร อันนี้ความอุดทันท่านจึงให้มี การใช้ให้มาเกี่ยวข้องกับสภาพทุกๆ เวลา ท่านเกิดขึ้น จากความทิว ความกระหาย ซึ่งเป็นทางให้เกิด อารมณ์ชุ่นเคือง อารมณ์มัวหมอง จิตใจเร่าร้อน คนเราถ้าเกิดความทิวความกระหาย มักจะมีอารมณ์ ในลักษณะที่ลุ่มอำนาจของอกุศล อกุศล ธรรมารมณ์ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่เราหั้งหลายจะ พึงสักดักนั้น พึง หักห้าม พึงใช้ความอดกลั้นอุดทัน ความอุดทัน ก็เอามาใช้ในขณะที่มีความรู้สึกอย่างนี้ ไม่เช่นนั้นจะเป็น ที่ไม่ดีไม่เหมาะสมไม่ควรเลย ความอุดทันจึงเป็นต้น ของสมณะ จึงเป็นคุณธรรมของผู้ประเสริฐที่เราเรียก ว่าพระ ทำองนี้ ท่านจึงเรียกว่า ขันธุ์ ปรม ตโน ตีติกุชา ขันติเป็นต้นของผู้พากเพียร

ความพากเพียร ก็ต้องมาอุดกลั้น อุดทัน ต่อ สภาพการณ์หั้งหลายเหล่านี้ ในฐานะว่าเรามีการ เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ ชีวิตประจำวัน อาหาร การขับดัน ท่านเรียกว่าอาหารบินนาคม ท่านเรียก ว่าอาหารที่เราได้มากขณะไปภิกษาจาร จากชาวบ้าน จากนิคม เราได้มาเราก็ต้องมาเกี่ยวข้องในลักษณะ

มีสติสัมปชัญญะ เข้าให้อาหารบินตามา

ในรูปการณ์ของวัดหนองป่าพงเรนั้น เป็นรูปการณ์สร้างความเอื้อเพื่อเจือจาน เป็นรูปการณ์ที่เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อไปกิจชาจารได้อะไรมา ก็มารวมในโรงฉัน รวมในสถานที่เราจัดว่าเป็นสถานที่รวม เรา ก็มารวมกันที่นั่น จัดอาหารบินตามาตใส่ภาชนะ แล้วก็นำเอาสิ่งที่มันจำเป็นไว้เป็นหลัก เช่น ข้าว ก็เอาไว้เป็นหลักเดพะที่ทรงชีพอยู่ได้ ไม่ให้มากจนเกินไป และก็ไม่ให้น้อยจนเกินไป พ่ออีม ภาษาท่านเรียกว่า พอทรงชีพอยู่ได้ เมื่อเราได้มา เรา ก็มาปฏิบัติหน้าที่อย่างนี้ ทำหน้าที่อย่างนี้ อาหารนั้นก็แยกไปสู่สถานที่จัด เมื่อเราได้อาหารที่เข้าจัดนำมาถวาย เรา ก็เอาอย่างผู้มีสติสัมปชัญญะ

ทุกวันนี้ไม่ได้ทำในรูปแบบลักษณะแจกอาหาร เพราะว่ารูปแบบของการแจกอาหารนั้นมันก็ได้ไปอย่างแต่มันก็ไม่ได้ไปอย่าง มันดีอย่างหนึ่ง แต่มันผิดอีกอย่างหนึ่ง อันนี้เราต้องอาศัยสติปัญญามากๆ แต่ก่อนท่านก็มีการแจกอาหาร ถ้าแจกอาหาร ก็ได้อาหารที่ไม่ได้ตามต้องการ อาหารไม่ได้ตามอำนาจ

---

ของความใคร่ความกำหนด ความใคร่ความกำหนดนั้น มันเป็นธรรมารมณ์ เป็นอารมณ์ของชาวโลก เป็นอารมณ์ของชาวบ้าน เป็นอารมณ์ของบุญชุน ท่านเลยเรียกว่าเป็นอารมณ์ที่สมณะไม่ควรซ่องเสพ อันนี้เราเคยได้ยินได้ฟัง ในเรื่องของคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านได้ชี้แจงกับปัญจวัคคีย ท่านได้ชี้แจงในเรื่องเหล่านี้มาก ท่านให้สติแก่ผู้ที่มาสู่เพศอันนี้อย่างไม่ขาดสาย ท่านเรียกว่า เป็นทางที่สมณะไม่ควรเสพ เป็นทางของชาวบ้าน เป็นทางของบุญชุน ไม่ใช่ทางของพระอริยเจ้า ท่านเรียกว่า การสุขลิ-กานุโยค (กับ) อัตตกิลมณานุโยค

อันนี้เป็นสิ่งที่มันมีขึ้นเป็นขึ้นกับเรา ความรู้สึกของทุกคน ทุกคนมีโอกาสได้สัมผัสรู้สึกเหล่านี้ ความรู้สึกเหล่านั้น ท่านเรียกว่า อารมณ์ เรียกว่า อิภูษารมณ์บ้าง อนิภูษารมณ์บ้าง

อิภูษารมณ์ เป็นอารมณ์ที่ได้ตามปรารถนา ได้สนองความต้องการของกิเลสตัณหา ก็เกิดความรู้สึกดีอกดีใจ ที่ไหนได้ กล้ายเป็นผู้ถูกหลอกลวง อยู่ใต้อำนาจของมาร เป็นผู้อยู่ใต้อำนาจของคนที่จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นธรรมชาติ อันนี้ให้นึกให้มาก

ให้พิจารณาให้มาก เราเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้มันเกี่ยวข้องกับเรออยู่ ท่านจึงให้มีสติสัมปชัญญะ

จะเป็นอนิภูตรามณ์ อารมณ์ที่ไม่ได้ตามความปรารถนา อันนี้ก็ให้พิจารณาด้วย อันนี้ก็ให้เกี่ยวข้องด้วยความระมัดระวังด้วย เพราะอันนี้มีทุกข์โ途ช อันนี้มีอันตราย อันนี้นำมาซึ่งเรวและภัย พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราระวัง ระวังความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้

ในเมื่อเราเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้อยู่ ท่านจึงให้มีสติสัมปชัญญะ ไม่เช่นนั้นจะทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่เหมาะสมไม่ควรกับความเป็นอยู่ของตน จะทำให้ตนของตนนั้นในลักษณะไม่ถูกแนวทางของสัมมารrror กรรม สัมมาปฏิปทา ท่านเรียกว่าทางสายกลาง

ถ้าเรามีการดำเนินในลักษณะเป็นสัมมารrror สัมมาปฏิปทานั้น เรายังควรจะหลีกจากทางทั้งสองทางนี้ อยู่ในฐานะความเป็นผู้มีภาวะของความพิจารณา จะทำอะไรลงไป เรายังต้องพิจารณาให้รอบคอบ ไม่เช่นนั้นจะทำให้เรานั้นเป็นคนที่เรียกว่า ทำตามอารมณ์ ทำตามใจ จริตนิสัยที่ทำตามอารมณ์

ทำตามใจนั้น มันไม่ได้เกิดความรู้สึกเป็นที่ประทับใจกับบุคคลที่ได้พบเห็น ย่อมเป็นที่รังเกียจสำหรับบุคคลที่ได้พบได้เห็น ได้สัมผัส เข้าจะเกิดความรู้สึกอะไร เนื่องจากนี่ ที่เรากระทำ เราแสดงออกอันนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราพิจารณา

แม้แต่การขับการฉันการบริโภคอาหาร ไม่ให้มากไม่ให้น้อย ให้ทรงชีพอยู่ได้ไม่ถึงกับทำให้รู้สึกหิว ไม่ถึงกับทำไม่ให้เกิดความรู้สึกลำบาก ท่านให้ฉันเพียงมื้อดีๆ เราฉันมื้อดีๆ วัดเรามานักของเราก็ฉันมื้อดีๆ ฉันพร้อมกันด้วย ฉันในสถานที่เดียวกันด้วย ถ้าเราทำกันในลักษณะอย่างนี้ ก็เป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่สงฆ์ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ความสามัคคินั้น เป็นทางนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ สุขา สังฆัสสะ สามัคคี ความสามัคคี ของหมู่สงฆ์ กลุ่มสงฆ์ กลุ่มใดที่มีความพร้อมเพียง ทำอะไรเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กลุ่มสงฆ์หมู่สงฆ์เหล่านั้น ย่อมนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ อันนี้ก็ให้พิจารณา กันด้วย อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราเกี่ยวข้องอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา

ส่วนสถานที่ที่อยู่อาศัย เรา ก็รู้อยู่แล้วว่า เสนาสนะ เครื่องอาศัยของเรา เสนาสนะก็หมายถึง

กุฎี กุฎีสำหรับเป็นที่กันเดด กันฝน กันลม กัน  
หน้า กันเหลือบ กันยุง เราถูกพยาຍามดูแล ใน  
ลักษณะของความเป็นสมณะ ไม่ตกรแต่งในลักษณะที่  
ทำให้เกิดความรู้สึกอารมณ์แห่งกิเลสตัณหาครอบงำ  
ทำแต่ให้เกิดความสะอาดอยู่ในลักษณะเป็นธรรมชาติ  
ไม่ตกรแต่งจนถึงกับทำให้เกิดความรู้สึกประจีดประเจ้อ  
บำเรอบำรุง เรายังรักษาในฐานะว่าเป็นเพียงแต่เพื่อ  
กำบังแดดฝน และทำตนของตนให้อยู่ในลักษณะ  
ไม่เกิดความกังวลวุ่นวาย ลักษณะเหล่านี้จึงเป็น  
ลักษณะของเสนาสนะที่เหมาะสมแก่การเจริญสมณ-  
ธรรม ไม่ใช่นั้นจะเป็นเสนาสนะที่เป็นไปในลักษณะ  
ทำให้เกิดความรู้สึกกลอ่ำนาจของอกุศล ธรรมฝ่ายต่อ

ความรู้สึกทึ้งหลายเหล่านี้ ในฐานะว่าเรา  
เป็นสมณะ เราถูกควรที่จะพิจารณา ก้ามไม่เช่นนั้น  
จะทำให้เราเสื่อมเสีย จริตนิสัยของเราจะต่ำธรรม  
ความงามของเราจะเสียไป จริตนิสัยเป็นสิ่งสำคัญ  
อินทรีย์เป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกด้วย จะเป็นเรื่องของ  
จักษุทรีย์ โสตินทรีย์ อินทรีย์ทึ้งหลายเหล่านี้ เรา  
ผู้เป็นสมณะ เราผู้ประพฤติปฏิบัตินั้น จะเป็นจะต้อง<sup>จะเป็น</sup>เกี่ยวข้องในลักษณะของอินทรีย์ทึ้งหลายเหล่านี้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะต้อง เกี่ยวข้องด้วยอารมณ์ของความเป็นผู้มีความระมัดระวัง ไม่ เช่นนั้นจะทำให้เรา นำสิ่งไม่ดีไม่งาม แสดงออกซึ่งสิ่งสกปรกโสโตรก จะเป็นคนที่อยู่ในสภาพที่เรียกว่า ไม่เป็นที่น่าเคารพกราบไหว้

เราควรที่จะเป็นผู้ที่มีความแสดงออกซึ่งความ เป็นผู้มีมารยาทด้อนอ่อนโยน ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายไปถูกต้องโดยรู้สึก พะ และธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ ซึ่งเป็นปัจจัยในสถานที่จะต้องไปเกี่ยวข้องด้วยการไปประพฤติปฏิบัติ เกี่ยวข้องด้วยความระมัดระวัง เกี่ยวข้องด้วยการดูแลรักษา ไม่ใช่ว่าเราเกี่ยวข้องในลักษณะทำตาม เกี่ยวข้องในลักษณะสนองตอบ เราต้องมีการขัด เราต้องมีการระมัดระวัง เราต้องมีการอดกลั้นอดทน ด้วย ต้องสร้างความรู้สึกให้มีความอดกลั้นอดทน ไม่ เช่นนั้นจะทำให้เรา นั่นตอกไปสู่กระแสอันทำให้เกิดความรู้สึกเป็นภาพชาติ เป็นกามภูมิ เป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกมีอารมณ์ของความทุกข์อยู่

เห็นด้วยตาก็ได้ เรา ก็รู้จักแล้วว่า ตาของเราก็เป็นสื่ออันหนึ่ง ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสังคมอารมณ์ที่

อยู่รอบข้าง หูก็เหมือนกัน เราก็เกี่ยวข้องกับการสัมผัสต่อสotสัมผัส คือเสียง ถ้าเป็นเสียงที่ทำให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวข้องในลักษณะที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่สบาย เราต้องสร้างความระมัดระวัง เสียงบรรยายสิ่งใด ก็ต้องสัมผัสถึงจะเข้าใจได้ แต่ถ้าเป็นเสียงที่จะทำให้เกิดความรู้สึก มีอารมณ์ของกามารมณ์ ของความเครื่อง ของความพอกพอใจทั้งหลายเหล่านี้ เราต้องระมัดระวัง อย่าเพิ่งไปยินดี อย่าเพิ่งไปยินร้าย อารมณ์ที่ไม่สมประ岸นาไม่ต้องการ ก็ให้พิจารณาในฐานะว่าเราเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติ ต้องเป็นคนแบบยล ต้องสร้างความแบบยลให้ตนเอง ไม่เช่นนั้นเราจะทำให้เกิดความรู้สึกเสื่อมเสีย

ความแบบดายนี้ เป็นอุบายนี้ให้เกิดความบริสุทธิ์ คนเราถ้ามีความแบบดาย ทำอะไรทำด้วยการตรึกตรองให้รอบคอบ ทบทวนทั้งหน้าทั้งหลัง ทั้งบนทั้งล่าง ว่ามันถูกต้อง มันดีแล้ว ถูกธรรม ถูกวินัย เราจึงกระทำ ถ้าไม่ถูกธรรม ถูกวินัย เราอย่าไปพึงกระทำ ถ้าไปกระทำแล้วจะทำให้เกิดความมัวหมอง เป็นอาบัติ ทำให้เกิดทุกข์โ途 พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราทั้งหลายรักษาศีล เป็นผู้มีศีล เป็น



ให้ครรภ์ให้ถูกต้อง มันก็ทำให้เกิดความรู้สึกมีความสบายนี่ได้ อันนี้ก็ให้พิจารณา กัน ในฐานะซึ่งเป็นคุณธรรมของผู้ใหม่

ผู้ใหม่จำเป็นจะต้องฝึกสิ่งเหล่านี้ให้เป็นนิสัย ฝึกสิ่งเหล่านี้ให้เป็นปัจจัย ถ้าเราไม่ฝึกสิ่งเหล่านี้ให้เป็นนิสัย เป็นปัจจัย เรา ก็จะไม่ได้สัมผัสรความถูกต้อง เราจะสัมผัสแต่สิ่งที่เป็นเครื่องนำพา ชักจูง ชักนำ เป็นผู้พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่รู้จักอิม เป็นทาสของความอยาก

ความอยากรู้นั้นมีอำนาจมาก เหมือนกับน้ำมหาสมุทร ไม่รู้จักสุดจักรสิน ลักษณะของความอยากรู้นั้นมาหลายรูปแบบ มาหลายลักษณะอาการ พระพุทธเจ้าท่านเจึงสอนให้เรานั้นใช้ความอดกลั้น อดทนต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น

ในเมื่อเราเกี่ยวข้องกับสังคม อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง สิ่งที่เป็นอันตรายเป็นภัยของสมณะ เรา รู้จักแล้วว่า ภัยของสมณะนั้นก็คือ สิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกอารมณ์ตกต่ำ ทำให้เกิดความรู้สึกมัวหมอง คือการเกี่ยวข้องกับบุคคลตรงกันข้ามที่เราเรียกว่า เพศหญิง อย่างเราเป็นเพศชาย เพศ

หญิงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกอารมณ์ตกต่ำ จะได้ยินเสียงกีดี ร้องให้อยู่กีดี หัวเราะอยู่กีดี นี่ก็ทำให้เกิดอารมณ์ เกิดความรู้สึก เขาร้องให้ เกิดความรู้สึกสนุกสนาน พอกพอใจ เขาร้องเพลง กีกีด ความรู้สึกอย่างนั้น

ลักษณะของเพศตรงกันข้าม มันเป็นอารมณ์ ยั่วยุ ให้ประสาทของเรายอมรับ ถึงจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม มันจะมีอารมณ์ของความรู้สึกมีความใคร่เข้าไปเกี่ยวข้อง มีอารมณ์ของความปรารรณเข้าไปเกี่ยวข้อง อันนี้เราทั้งหลายควรที่จะพิจารณา

พระพุทธเจ้าท่านเจงสอนให้พิจารณา เพื่อหาอุบายนให้คลายความรู้สึกเหล่านั้น ด้วยการมาพิจารณารูปขันธ์ ร่างสังขาร ซึ่งเป็นสภาวะธาตุรูปธาตุนี้ที่เรามีอยู่กันนี้แหละ ให้มาพิจารณาว่าเราทั้งที่เราคิดว่าเป็นเรา แต่หาอะไรที่จะเป็นของเรามาเมื่อ พิจารณาว่า ในลักษณะที่เราเกิดขึ้นมา ได้อุบตขึ้นมา ได้มีความทรงอยู่ได้นั้น ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่จะอยู่ได้อย่างตลอดไป ก็ยังมีสิ่งที่เจือปนด้วยความไม่คงทนถาวรออยู่ด้วย สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระพุทธเจ้าท่านเจงสอนให้พิจารณา เป็นเครื่องประกอบกาย-

หญิงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกอารมณ์ตกต่ำ จะได้ยินเสียงกีดี ร้องให้อยู่กีดี หัวเราะอยู่กีดี นี่ก็ทำให้เกิดอารมณ์ เกิดความรู้สึก เขาร้องให้ เกิดความรู้สึกสนุกสนาน พอกพอใจ เขาร้องเพลง ก็เกิดความรู้สึกอย่างนั้น

ลักษณะของเพศตรงกันข้าม มันเป็นอารมณ์ ยั่วยุ ให้ประสาทของเรายอมรับ ถึงจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม มันจะมีอารมณ์ของความรู้สึกมีความใคร่เข้าไปเกี่ยวข้อง มีอารมณ์ของความปรารรณเข้าไปเกี่ยวข้อง อันนี้เราทั้งหลายควรที่จะพิจารณา

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณา เพื่อหาอุบາຍให้คลายความรู้สึกเหล่านั้น ด้วยการมาพิจารณารูปขันธ์ ร่างสังขาร ซึ่งเป็นสภาวะธาตุรูปธาตุนี้ที่เรามีอยู่กันนี้แหละ ให้มาพิจารณาว่าเราทั้งที่เราถือว่าเป็นเรา แต่หาอะไรที่จะเป็นของเรามีมี พิจารณาว่า ในลักษณะที่เราเกิดขึ้นมา ได้อุบัติขึ้นมา ได้มีความทรงอยู่ได้นั้น ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่จะอยู่ได้อย่างตลอดไป ก็ยังมีสิ่งที่เจือปนด้วยความไม่คงทนถาวรออยู่ด้วย สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณา เป็นเครื่องประกอบกาย-

เหตุให้เรานั้นไม่ลืมตาลืมตัว ไม่สำคัญตนสำคัญตัว  
ยิ่งเราอยู่ในฐานะภาวะที่เรียกว่าเป็นผู้ที่เขาเชิดชูเขา  
บุชา เขามีความรู้สึกเคารพควรในฐานะว่าเป็น  
พระ เป็นผู้ประเสริฐ และเป็นสมณะ ที่จะทำให้  
เกิดความรู้สึกมีความถ่อมตัว ถ้าเรามีความสำคัญ  
ตัวของเรารอย่างนั้น ย่อมมองเขาในแง่ว่าเขาเลวเขา  
ไม่ดี

ถ้าเรามองในแง่เขาเลวเขามาดี เราถึงสำคัญ  
ว่าเราดีกว่าเขา อันนี้มันก็ไม่ถูก อันนี้เราดูในลักษณะ  
ที่พระพุทธองค์ทรงให้ข้อเปรียบเทียบกับความเห็น  
ซึ่งมันเป็น ทิภูธิ-มานะ ท่านให้ข้อเปรียบเทียบใน  
ลักษณะอย่างนี้ ท่านเรียกว่า มานะ ๙ อย่างเรามี  
ฐานะเป็นสมณะ เป็นผู้ที่เรียกว่า เขาเชิดชูบุชา ว่า  
เป็นผู้ประเสริฐ ในลักษณะอย่างนี้ ถ้าสำคัญว่าเลิศ  
กว่าเขา สำคัญว่าเสมอเขา สำคัญว่าเลวกว่าเขา  
เหล่านี้มันก็ผิดเหมือนกัน

ถ้าเรามีฐานะว่า เราเป็นผู้อยู่ในภาวะเหมือน  
กัน เราสำคัญว่าเราเลิศกว่า สำคัญว่าเราเสมอเขา  
เราสำคัญว่าเราเลวกว่าเขา เหล่านี้มันก็ผิดเหมือน  
กัน ในฐานะว่าเราอยู่ในสภาพ อนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา เป็นสภาวะที่ไม่คงทนถาวร เป็นสภาวะที่ไม่แน่นอน แล้วก็มีความรู้สึก มีความเห็นว่า เราเลิศกว่าเขา เราเสมอเขา เราเลวกว่าเขา เหล่านี้มันก็เป็นความผิดเหมือนกัน

ความเห็นทั้งหลายเหล่านี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราทั้งหลายกำจัดด้วยอำนาจของความมีสติสัมปชัญญะ ไม่ลุණอำนาจของความรู้สึกทั้งหลายเหล่านั้น ทำตนของตนให้อยู่ในลักษณะที่เรียกว่า เป็นอารมณ์ของความเป็นสัมมาทิปฏิ อารมณ์ที่เป็นกลาง อารมณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเอื้ออำนวยต่อธรรมทั้งหลาย นี่คือ ความรู้รอบ ความเป็นผู้มีความรู้รอบนี้แหล่งเป็นเครื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึก เป็นเครื่องเอื้ออำนวยต่อธรรมทั้งหลาย ถ้าเรามีการพิจารณา กันในรูปลักษณะอย่างนี้ ความมีความรู้สึกที่เป็นเหตุให้เกิดภาพเกิดชาตินั้นก็จะไม่มีอำนาจ ก็จะไม่เป็นเครื่องนำพาให้เรา นั้นต้องเกิดความรู้สึกยุ่งยาก

อันนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราพิจารณา กัน ถ้าเรามีการพิจารณา กันในรูปลักษณะของผู้ไม่ประมาทในความเป็นอยู่ ต่อการอาศัยสภาวะที่เกี่ยวข้อง ตาเห็นรูป กีด หูฟังเสียง กีด จมูกดมกลิ่น

ก็ดี ลิ้นลิ่มราก กายถูกต้องโภชนาพะก็ดี หรือ  
ธรรมารมณ์ที่เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นอภิญญาณ  
อนิภู�性ามณ์ก็ดี เรายุ่งในภาวะที่เรียกว่าระดับรักษา ก็จะทำให้เกิดความรู้สึก “ไม่ให้อ่านใจสิ่งที่ทำ  
ให้เกิดความรู้สึกมีทุกข์มีโทษเกิดขึ้น เราอาศัย เรา  
ใช้อย่างความเป็นผู้มีเหตุมีผล ใช้อย่างความเป็นผู้  
รู้จัก มันก็มีประโยชน์ ถึงธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับ  
ใจก็เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์ในการรู้เห็น ให้  
รู้จักว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นสภาวะของธรรมชาติ  
มีการเกิดขึ้นตามธรรมชาติของมัน และมีการตั้งอยู่  
ตามธรรมชาติของมัน และมีการดับไปตามธรรมชาติ  
ของมัน

ถ้าเรามีการพิจารณาตั้งสติอยู่ในลักษณะอย่าง  
นี้ นี่คือความเป็นผู้มีสมารถ มีความรู้สึกรู้เห็นในสิ่ง  
ที่มันมีอยู่ ในสิ่งที่มันเกิดขึ้น ในสิ่งที่มันแตกสลาย  
ไป การรู้การเห็นอย่างนี้คือเป็นการรู้การเห็นตาม  
ความเป็นจริง ในสิ่งที่มันมีโดยธรรมชาติ อันนี้ก็  
เป็นหลักธรรม เป็นสิ่งที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติ  
ให้มันเป็นจริตนิสัย ถ้าสิ่งเหล่านี้มันเป็นจริตนิสัย  
มันก็เอื้ออำนวยต่อการสร้างมารยาทของเรา สร้าง

## กิริยาของเรา

มารยาทด้วยมั่นก็มาจากความรู้สึกเหมือนกัน มีความบกร่องมั่นก็แสดงในลักษณะที่ไม่งาม ถ้ามีการดูแลอย่างดีมั่นก็แสดงในลักษณะที่ให้เกิดความรู้สึกน่าดู น่าชม เหมือนกับวัตถุ สิ่งของ ถ้าเราไม่รู้จักรักษา ทิ้งๆ ข้างๆ เรา ก็เห็นเป็นสิ่งสกปรก เห็นเป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่า เห็นเป็นสิ่งที่ใชอะไรไม่ได้ ในลักษณะอย่างนี้ ถ้าเราเอามาใช้ เรายังรักษา รู้จักวิธีเก็บ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่น่าดู เป็นของอีกอย่างหนึ่ง แต่ความเป็นอยู่ของเรานั้น แล้วความเป็นอยู่ของเราก็จะปราศจากความรู้สึกมีทุกข์โทษ อันนี้ก็เป็นลักษณะอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราทำอะไรทำด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ความเป็นผู้มีคุณธรรมอันนี้ จึงเป็นสิ่งที่หมายที่ควรกับเราที่มาประพฤติปฏิบัติกัน เราไม่ต้องไปดูอื่นไกลหรอก ดูที่ตรงนี้แหละ ฝึกที่ตรงนี้ หัดที่ตรงนี้ ศึกษาที่ตรงนี้ อย่างที่ท่านเรียกว่า อเสขา พระผู้ไม่ต้องศึกษา พระเสขา พระผู้ยังต้องศึกษา ศึกษาที่ไหน ศึกษาที่นานี่แหละ ศึกษาที่หนนี่แหละ ศึกษาที่มุกเรานี่ ศึกษาที่ลื้นของเรา

## ศึกษาที่ภายในของเรา ศึกษาที่ใจของเรา

ใจของเรา มันเป็นนามธรรม เป็นคุณธรรมอันหนึ่งซึ่งมันเป็นหน้าที่ของเข้า หน้าที่ของเข้าเขาก็มีได้ทั้งสิ่งที่ดี มีได้ทั้งสิ่งที่ไม่ดี มันเป็นได้ทั้งสังขารที่เป็นมา เป็นได้ทั้งสังขารที่เป็นบาป ท่านเรียกว่า จิตตสังขาร เป็นธรรมารมณ์ เป็นจิตตสังขาร สังขารประเภทที่เป็นบุญท่านเรียกว่า บุญญาภิสังขาร สังขารที่เป็นบาปท่านก็เรียกว่า อปุญญาภิสังขาร ก็เหมือนกับเราทั้งหลายได้สารยายหรือได้สอดกัน เป็นคุณนาม คุณธรรม ที่เรียกว่า กุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา สังขารเหมือนกัน นี้คือด้านความรู้สึก ทางด้านจิตใจ จิตใจมันเป็นสังขาร เป็นได้ทั้งความดี เป็นได้ทั้งความชั่ว เราจะเอาแต่ดีอย่างเดียว ก็ไม่ได้ เอาแต่ชั่วอย่างเดียว ก็ไม่ได้ สิ่งที่มีอยู่ในโลก ก็มีทั้งดีทั้งเสีย มีทั้งสิ่งที่มีโทษ มีทั้งสิ่งที่มีคุณ สิ่งใดที่มีคุณ สิ่งใดที่มีคุณ สิ่งนั้น ก็ต้องมีโทษ สิ่งใดที่มีโทษ สิ่งนั้น ก็มีคุณ สิ่งใดสักประสิ่งนั้น ก็สะอาด สิ่งใดที่มีทุกข์ สิ่งนั้น ก็ปราศจากทุกข์ได้ เรา ก็ถูกใจ นี่ เราพิจารณาที่จุดนี้ ถ้าทุกข์มันมี ความไม่สุข ไม่ทุกข์ มัน ก็ต้องมีเหมือนกัน

เราดูที่จุดนี้ก็พอที่จะรู้จัก พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เรารอยู่ในสภาพที่เป็นอิสระ สภาพที่เป็นตัวของตัวเอง เราไม่ควรที่จะเป็นทาสของคนโน่นคนนี้ ไม่ควรที่จะสนองตอบกิเลสตัณหา ภาวะที่มีการหลอกลวง เราค่อยอยดูจิตของเรา ค่อยระวังจิตของเรา ค่อยดูตรวจอารมณ์ของเราด้วย ถ้าเรารู้จักตรวจตราความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้ ไม่มีใครที่จะไม่รู้จักความรู้สึกที่ดี ต้องรู้จักว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี มันก็รู้ได้ ที่มันเห็น ฝึกให้มันเห็น ฝึกให้มันเป็นด้วย

เมื่อเห็นแล้วก็ต้องให้มันเป็นด้วย อย่าเห็นว่า นี่คือความรู้สึก ที่ทำให้เกิดความรู้สึกให้เกิดทุกข์ เรา ก็ต้องรู้ สิ่งใดที่ทำให้เกิดทุกข์ มันก็มีสาเหตุ สาเหตุ ที่จะทำให้เกิดทุกข์มันก็ต้องมี เหมือนกับความรู้สึก ของเรา อันได้ที่มันมีสุขอันนั้นก็ต้องมีทุกข์ มันมี ความยินดี มีความยินร้าย มันก็ต้องมีความพอใจ มีความไม่พอใจ มันก็ต้องมี เพราะมันเป็นอารมณ์ ที่จะต้องเป็นอย่างนั้น สิ่งที่ไม่มีความรู้สึกยินดียิน ร้ายนั้นไม่มี เรา Kirk ควรจะพิจารณา กันบ้าง

เรานั้นก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็น อารมณ์ของสมารธ อันมั่นคง สมารธ มี ๒ ลักษณะ

ด้วยกัน ได้แก่ สมาชิแบบเป็นเครื่องระงับอารมณ์ ที่เราเรียกว่า สมถสมารี กับสมาชิอันเกี่ยวข้องกับ ตามรักษา อันเกี่ยวข้องกับตามระมัดระวัง ก็เรียก ว่า วิปัสสนาสมาชิ

สมถสมารี วิปัสสนาสมาชิ มันก็เป็นไวพจน์ ซึ่งกันและกัน ไม่ใช่ว่าจะเอาแต่สมถะ ไม่ใช่ว่าจะเอา แต่วิปัสสนา เหมือนกับเราปฏิบัติตามหลัก หรือเป็น องค์คุณธรรมของพระสงฆ์เรา จะเอาแต่ศีลอย่าง เดียวก็ไม่ได้ จะเอาแต่สมารถอย่างเดียวก็ไม่ได้ จะ เอาแต่ปัญญาอย่างเดียวก็ไม่ได้ มันก็ต้องพร้อมกัน ทั้ง ๓ อย่าง พร้อมทั้งศีล พร้อมทั้งสมารี พร้อม ทั้งปัญญา มันต้องพร้อมกัน ไม่เช่นนั้นมันจะเกิด ความรู้สึกไม่สมดุล

มันต้องพร้อมกัน มีศีลก็ต้องมีสมารี มีสมารี ก็ต้องมีปัญญา ทั้งศีลทั้งสมารีนี้แหละ ถ้าเป็นอัน หนึ่งอันเดียวกัน เป็นไวพจน์ซึ่งกันและกันแล้ว จะ ทำให้เกิดความรู้สึกมีขึ้น เป็นขันของความเป็นของ ความมี ท่านเรียกว่า ความถูกต้อง ความรู้สึกที่ ถูกต้อง มีความรู้สึกที่ถูกต้อง มันก็หายความกังวล อันนี้ก็ให้เราทั้งหลายพิจารณา กัน

การฝึกจริตนิสัยนั้น เรายกธรรมชาติบ้าง เราอยู่ป่า เราราศียธรรมชาติ ธรรมชาติภายใน ธรรมชาติภายนอก ลມภายนอกที่เรียกว่า อากาศ นี่ก็เป็นสิ่งที่เราราศีย มันก็มีทั้งส่วนที่นำพาให้เกิดความรู้สึกยอมรับ นำพาให้เกิดความรู้สึกไม่ยอมรับ อย่างอากาศที่มันเป็นอากาศที่เอื้ออำนวยต่อเซลล์ ต่อร่างกายของเราที่เราเรียกว่า օガซิเจน ส่วนที่มันเป็นอากาศควรบอนมันก็มีอยู่ แต่มันมีอยู่ส่วนน้อย มันมีส่วนน้อย เราก็เลยเรียกว่ามันไม่มี เมื่อันร่างกายของเรานั้นแหละ มันมีทั้งของเสีย มันมีทั้งของเป็นประโยชน์ แต่ของเสียมันก็เป็นประโยชน์ เมื่อกัน

อันนี้เรายกธรรมชาติบ้าง พิจารณาธรรมชาติหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านไม่ให้หลีกธรรมชาตินะ ท่านให้ดูธรรมชาติเป็นหลัก อย่างธรรมชาติของสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์กับสิ่งที่เราจะพึงมี อย่างสิ่งที่ทำให้เกิดความเอ้อมระอา คลายความกำหนด ยินดี เมื่อันพระพุทธเจ้าที่จะได้บังเกิดขึ้นซึ่งคุณธรรมแห่งความเป็นผู้ประเสริฐนั้น ท่านได้เห็นอะไรแล้ว ท่านก็ได้เห็นสภาพที่มันมีโดยธรรมชาติของ