

โพธิญาณธรรม

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ocha สุภัทโท)

บทนำเรื่อง

ท่านเจ้าคุณพระอาจารย์ชา สุภัทโท ถือกำเนิดในครอบครัวใหญ่ ในหมู่บ้านทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เมื่ออย่างเข้าวัยรุ่น ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณร และเมื่ออายุได้ยี่สิบปี ก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในบวรพระพุทธศาสนา

ในระยะเริ่มแรกของการเป็นพระภิกษุนั้น ท่านอาจารย์ชาสนใจและใฝ่ใจในการศึกษาหาความรู้ด้านปริยัติอยู่มาก ท่านศึกษาทั้งปริยัติธรรม และภาษาบาลี

ต่อมา ท่านได้หันมาสนใจในธรรมปฏิบัติ ท่านได้ฝึกปฏิบัติกรรมฐาน กับพระอาจารย์ทางด้านนี้หลายองค์ซึ่งอยู่ทางภาคนี้ ท่านได้ธุดงค์ไปตามที่ต่างๆ ตามแบบของพระป่าผู้สันโดษ เป็นเวลาหลายปี นอนในป่าบ้าง ในถ้ำบ้าง หรือตามป่าช้าบ้าง และครั้งหนึ่งได้มีโอกาสกราบนมัสการ ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ผู้เป็นพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงทางด้านวิปัสสนาธุระ และได้รับความเคารพนับถือมากที่สุดในยุคนี้ ซึ่งแม้จะเป็นระยะเวลาอันสั้น แต่ท่านก็ได้รับความสว่างทางปัญญาอย่างยิ่ง ในการฟังธรรมะจากท่านพระอาจารย์มั่นในครั้งนั้น

หลังจากที่ได้ธุดงค์ไปตามที่ต่างๆ และปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นเวลาหลายปี ก็ได้มีผู้กราบเรียนนิมนต์ท่านให้พักที่ดงป่าพงใกล้หมู่บ้าน อันเป็นถิ่นกำเนิดของท่าน ในสมัยนั้นที่ป่าแห่งนี้ยังไม่มีผู้คนอาศัยอยู่ เป็นที่ขึ้นชื่อว่าเป็นที่อยู่อาศัยของงูพิษร้าย เสือ และปีศาจ ซึ่งท่านพระอาจารย์เห็นว่า สถานที่เช่นนี้แหละ เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับพระป่า ท่านจึงได้รับนิมนต์พักอยู่ ณ ที่ป่าพงนั้น

ต่อมามีพระสงฆ์ ชี และชาวบ้าน พวกกันมาฟังธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์มากขึ้นๆ ทุกที จึงไม่ช้า ณ ป่าพงแห่งนี้เอง ก็ได้กลายเป็นวัดใหญ่ขึ้น

ปัจจุบันนี้ มีสานุศิษย์ของท่านสั่งสอนอบรมธรรมแก่ผู้สนใจปฏิบัติอยู่มากตามวัดสาขาต่างๆ กว่าเก้าสิบแห่งวัดสาขาเหล่านั้น อยู่ตามภูเขาบ้าง ตามป่าบ้าง ทั่วประเทศไทย และขยายไปถึงประเทศอังกฤษ

บรรดาผู้ที่แวะไปเยี่ยมวัดหนองป่าพง ย่อมจะประทับใจในความสงบสงัดซึ่งมีอยู่ทั่วบริเวณวัดนั้น และเห็นป้ายติดไว้ที่ทางเข้าว่า “โปรดสงบ เรากำลังปฏิบัติกรรมฐาน” การปฏิบัติกรรมฐานร่วมกันมีวันละสองครั้งและบางครั้ง ท่านพระอาจารย์ก็แสดงธรรมเทศนาด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนั้นเป็นชีวิตประจำวันทีเดียว

พระสงฆ์ต่างทำงานด้วยตนเอง เย็บและซ่อมสบงจีวรเอง และทำงานที่เกี่ยวข้องเฉพาะตนอย่างอื่นๆ ตลอดจนการรักษากุฏิเสนาสนะของวัด และปิดกวาดลานวัดให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ

พระสงฆ์ที่วัดนี้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายแบบพระป่า ฉันทอาหารมีอยู่เดียวและฉันในบาตร สบงจีวรและเครื่องใช้มีอยู่อย่างจำกัด กุฏิสงฆ์ตั้งอยู่ห่างๆ กันในราวป่าเพื่อให้ปฏิบัติภาวนาได้อย่างสงบ มี

ทางเดินตามได้ต้นไม้อำหรับเดินจงกรมที่นี้ต้องรักษาระเบียบวินัยเคร่งครัดมาก เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตของพระกรรมฐานที่สันโดษ เรียบง่ายอันเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติภาวนาให้ขึ้นไปด้วยดียิ่งขึ้น

วิธีการแสดงธรรมของท่านพระอาจารย์นั้นง่ายๆ แต่ลึกซึ้ง จึงเป็นที่ประทับใจของชาวตะวันตกมาก มีชาวต่างประเทศมาศึกษาและปฏิบัติธรรมกับท่านเป็นจำนวนไม่น้อยมาเป็นเวลาหลายปีแล้ว จนกระทั่งท่านได้สร้างวัดป่านานาชาติขึ้น เมื่อ พ.ศ. 2518 ใกล้ๆกับวัดหนองป่าพง เพื่อเป็นที่ฝึกปฏิบัติของพระต่างประเทศและชาวต่างประเทศ ที่สนใจในการมีชีวิตอยู่อย่าง “พระ” และนับจากนั้น ศิษย์ชาวต่างประเทศรุ่นแรกๆ ก็เริ่มเผยแพร่ธรรมะไปยังประเทศตะวันตก ท่านพระอาจารย์ชาเองก็ได้เดินทางไปเผยแพร่ธรรมที่ยุโรป สหรัฐอเมริกาและแคนาดาสองครั้ง และได้จัดตั้งวัดสาขาขึ้นที่ซิดเฮอร์สซัสเซกส์ ประเทศอังกฤษ ซึ่งเป็นวัดสาขาที่เจริญรุ่งเรือง มากสาขาหนึ่ง

ท่านพระอาจารย์ชาได้พยายามอย่างยิ่งที่จะรักษาสภาพการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายของพระป่าไว้ เพื่อที่จะให้ประชาชนในยุคปัจจุบันได้มีโอกาสศึกษา และปฏิบัติธรรม อันจะเป็นทางให้เกิดความฉลาด และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตต่อไป

“.....ถ้าเราเอาชนะตัวเอง มันก็จะชนะทั้งตัวเองชนะทั้งคนอื่น ชนะทั้งอารมณ์ ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น ทั้งรส ทั้งโผฏฐัพพะ เป็นอันว่าชนะทั้งหมด”

สารบัญ

การทำจิตให้สงบ
อ่านใจธรรมชาติ
สองหน้าของสังขธรรม
ทางสายกลาง
ธรรมะกับธรรมชาติ
บ้านที่แท้จริง
นอกเหตุเหนือผล
อยู่กับงูเห่า

การทำจิตให้สงบ

การทำจิตให้สงบ

การทำจิตให้สงบ คือการวางใจพอดี ตั้งใจเกินไปมากมันก็เลยไป ปล่อยเกินไปมันก็ไม่ถึง เพราะขาดความพอดี ธรรมคาจิตเป็นของไม่อยู่นิ่ง เป็นของมีกิริยาไหวตัวอยู่เรื่อย ฉะนั้นจิตใจของเราจึงไม่มีกำลัง

การทำจิตใจของเราให้มีกำลัง กับการทำกายของเราให้มีกำลังมันต่างกัน การทำกายให้มีกำลังก็คือ การออกกำลังกาย ทำกายบริหาร มีการกระโดด การวิ่ง นี่คือการทำกายให้มีกำลัง การทำจิตใจให้มีกำลังก็

คือทำจิตให้สงบ ไม่ใช่ทำจิตให้คิดนั่นคิดนี่ไปต่างๆ ให้อยู่ในขอบเขตของมัน เพราะว่าจิตของเรานั้นไม่เคย
ได้สงบ ไม่เคยมีกำลัง ฉะนั้นจึงไม่มีกำลังทางคันสมาธิภายใน

การทำสมาธิ

บัดนี้เราจะทำสมาธิ ก็ตั้งใจ ให้อาความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ ถ้าหากว่าเราหายใจสั้นเกินไป
หรือยาวเกินไป ก็ไม่พอดี ไม่ได้สัดส่วนกัน ไม่เกิดความสงบเหมือนกันกับเราเย็บจักร ผู้เย็บจักรมีมือมีเท้า
เราต้องถีบจักรเปล่าๆก่อน ให้อุจจกให้คล้องกับเท้าของเรา เสียก่อนจึงเอาผ้ามาเย็บ

การกำหนดลมหายใจก็เหมือนกัน หายใจเฉยๆ กำหนดรู้ไว้ จะพอดีขนาดไหน ยาวขนาดไหน สั้น
ขนาดไหน จะให้ค่อยขนาดไหน แรงขนาดไหน จะยาวก็ไม่เอา กับมัน จะสั้นก็ไม่เอา กับมัน จะค่อยก็ไม่
เอา กับมัน เอาตามความพอดี เอายาวพอดี เอาสั้นพอดี เอาค่อยพอดี เอาแรงพอดี นั่นชื่อว่าพอดี เราไม่ได้
ขัดไม่ได้ข้องแล้วก็ปล่อย หายใจคุณก่อนไม่ต้องทำอะไร

ถ้าหากว่าจิตสบายแล้ว จิตพอดีแล้ว ก็ยกลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ หายใจเข้าต้นลมอยู่หลาย
จุมก กลางลมอยู่หทัยคือหัวใจ ปลายลมอยู่สะดือ อันนี้เป็นแหล่งการเดินลม เมื่อหายใจออกต้นลมจะอยู่
สะดือกลางลมจะอยู่หทัย ปลายลมจะอยู่จุมก นี่มันสลับกันอย่างนี้ กำหนดรู้เมื่อลมผ่านจุมก ผ่านหทัย
ผ่านสะดือ พอสุดแล้วก็จะเวียนกลับมาอีกเป็นสามจุดนี้ พยายามติดตามลมหายใจเช่นนี้เรื่อยไป เพื่อรักษา
ความรู้ที่นั่นแหละ ทำสติสัมปชัญญะของเราให้กล้าขึ้น

เมื่อหากว่าเรากำหนดจิตของเรา ให้อุจจกต้นลมกลางลม ปลายลมดีแล้วพอสมควร เราก็วาง เราจะ
หายใจเข้าออกเฉยๆ เอาความรู้สึกของเราไว้ปลายจุมกหรือริมฝีปากบนที่ลมผ่านออกผ่านเข้า เอาแต่
ความรู้สึกเท่านั้นไว้ที่นั่น ไม่ต้องตามลมออกไป ไม่ต้องตามลมเข้ามา เอาความรู้สึกหรือผู้รู้ที่นั่นแหละไว้
เฉพาะหน้าเราที่ปลายจุมก ให้อุจจกลมผ่านออก ผ่านเข้า ไม่ต้องคิดอะไรมากมาย เพียงแต่ให้มีความรู้สึก
เท่านั้นแหละ ให้ความรู้สึกติดต่อกัน ลมออกก็ให้รู้ลมเข้าก็ให้รู้ ให้อยู่แต่ที่นั่นแหละ รู้แล้วมันจะเป็น
อะไรก็ไม่ต้องคิด เอาเพียงเท่านั้นเสียก่อนในเวลานี้ หน้าทีการงานของเรามีแค่นั้นไม่ได้มีมาก กำหนดลม
เข้าออกอยู่อย่างนั้นแหละ ต่อไปจิตก็สงบลงก็จะละเอียดเข้าไป น้อยเข้าไปกายก็จะเบาเข้าไป จิตก็จะสงบ
ไป ความเบากายเบาใจนั้น ก็จะเกิดขึ้นมา จะเป็นกายควรแก่การงาน และจะเป็นจิตควรแก่การงานต่อไป
นี่คือการทำสมาธิ ไม่ต้องทำอะไรมาก ให้กำหนดเท่านั้น ต่อไปนี้ให้ตั้งใจทำกำหนดไป.....

จิตเราละเอียดเข้าไป การทำสมาธินั้นจะไปไหนที่ข้างมัน ให้เรารู้ทันเอาไว้ ให้เรารู้จักมัน มันก็มี
ทั้งอารมณ์ มีทั้งความสงบคลุกคลีกันไป มันมีวิตก วิตกคือการจะยกจิตของตนนี้ถึงอันใดอันหนึ่งขึ้นมา ถ้า
สติของเราน้อยก็จะวิตกน้อย แล้วก็มีการพิจารณา คือการตรวจดูตามเรื่องที่เราวิตกนั้น แต่ข้อสำคัญนั้นต้องพยายาม
รู้ให้ทันอยู่เสมอ แล้วก็พิจารณาให้ลึกลงไปอีก ให้เห็นว่า มีทั้งสมาธิและมีทั้งความรู้รวมอยู่ในนั้น

องค์ประกอบของความสงบ

คำว่า “จิตสงบ” นั้นไม่ใช่ที่ไม่มีอะไรมันต้องมี มีความสงบครอบอยู่ ท่านกล่าวถึงองค์ของความ
สงบชั้นแรกว่า หนึ่งมีวิตก ยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา แล้วก็มีการพิจารณา คือพิจารณาตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นมา
ต่อไปก็จะมีปิติคือ ความยินดีในสิ่งที่เราวิตกไปนั้น ในสิ่งที่เราพิจารณาไปนั้น จะเกิดปิติ คือความยินดี

ซาบซึ่งอยู่โดยเฉพาะของมันแล้วก็มีสุข สุขอยู่ไหน สุขอยู่ที่การวิตก สุขอยู่ในการวิจารณ์ สุขอยู่กับความ อิ่มใจ สุขอยู่กับอารมณ์ เหล่านั้นแหละ แต่ว่ามันสุขอยู่ในความสงบ วิตกก็วิตกอยู่ในความสงบ วิจารณ์ก็ วิจารณ์อยู่ในความสงบ ความอิ่มใจก็อยู่ในความสงบ สุขก็อยู่ในความสงบ ทั้งสี่อย่างนี้เป็นอารมณ์อันเดียว อย่างที่ห้า คือ เอกัคคตา ห้าอย่างแต่เป็นอันเดียวกัน คือทั้งห้าอย่างนี้เป็นอารมณ์ แต่มีลักษณะอยู่ในขอบเขต อันเดียวกัน คือเมื่อจิตสงบ วิตกก็มี วิจารณ์ก็มี ปิติดีก็มีสุข สุขก็มี เอกัคคตาก็มี ทั้งหมดนี้เป็นอารมณ์ เดียวกัน

คำว่าอารมณ์เดียวกันนั้น ทำไมจึงมีหลายอย่างหมายความว่า มันจะมีหลายอาการที่ช่างมัน เพราะ อาการทั้งหลายเหล่านั้น จะมารวมอยู่ในความสงบอันเดียวกัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ เหมือนกับว่ามีคน 5 คน แต่ลักษณะของคนทั้ง 5 คนนั้นมีอาการเดียวกัน คือจะมีอารมณ์ทั้ง 5 อารมณ์ เมื่ออารมณ์อันนั้นอยู่ใน ลักษณะนี้ ท่านเรียกว่า “องค์” องค์ของความสงบ ท่านไม่ได้เรียกว่าอารมณ์ ท่านเรียกว่า วิตก วิจารณ์ ปิติดี สุข เอกัคคตาธรรม สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่เป็นอารมณ์ตามธรรมดาท่านจึงจัดว่าเป็นองค์ของความสงบมีอาการ อยู่ 5 อย่าง คือวิตก วิจารณ์ ปิติดี สุข เอกัคคตา ไม่มีความรำคาญ วิตกอยู่ก็ไม่รำคาญ วิจารณ์อยู่ก็ไม่รำคาญ มีปิติดีไม่รำคาญ มีความสุขก็ไม่รำคาญ จิตจึงเป็นอารมณ์เดียวที่อยู่ในสิ่งทั้ง 5 นี้จับรวมกันอยู่ เรื่องจิตสงบ ขึ้นแรกจึงเป็นอย่างนั้น

ปัญหาของการทำสมาธิ

ที่นี้บางอย่างอาจถอยออกมา ถ้ากำลังใจไม่กล้าสติหย่อนไปแล้ว มันจะมีอารมณ์มาแทรกเข้าไปเป็น บางครั้ง คล้ายๆกับว่าเคลิ้มไป แล้วมีอาการอะไรบางอย่างเข้ามาแทรกตอนที่มันเคลิ้มไป แต่ไม่ใช่ความ ง่วงตามธรรมดา ท่านว่ามีความเคลิ้มในความสงบ บางทีก็มีอะไรบางอย่างแทรกเข้ามา เช่นว่า บางทีมีเสียง ปรากฏบ้าง บางทีเหมือนเห็นสุนัขวิ่งผ่านไปข้างหน้าบ้าง แต่จะไม่ชัดเจนและก็ไม่ใช่ฝัน อันนี้จัดเป็นฝัน ไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะกำลังทั้ง 5 คังกล่าวแล้วไม่สม่ำเสมอ มันอ่อนลง อ่อนเคลิ้มลง จึงเกิดอารมณ์ เข้าแทรก อันนี้เป็นอาการของจิต

ถ้าหากว่าเรามีความสงบมันก็มีสิ่ง 5 สิ่งนี้เป็นบริวารอยู่ แต่เป็นบริวารในความสงบ อันนี้เป็น เบื้องแรกของมัน ขณะที่จิตเราสงบอยู่ในขั้นนี้ ชอบมีนิมิตทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทาง จิต มันชอบเป็นแต่ผู้ทำสมาธิจับไม่ค่อยถูกว่า “มันหลับไหม? ก็ไม่ใช่” “มันฝันไปหรือ? ก็ไม่ใช่” ไม่ใช่ อะไรทั้งนั้น มันเป็นอาการเกิดมาจากความสงบจริงๆ กลางก็ได้ บางทีก็แจ่มใสเป็นธรรมดา บางทีก็คลุกคลี ไปด้วยกับความสงบบ้าง กับอารมณ์ทั้งหลายบ้าง แต่อยู่ในขอบเขตของมัน

อย่างไรก็ตามบางคนทำสมาธิยาก เพราะอะไร เพราะจริตแปลกเขา แต่ก็ทำสมาธิ แต่ก็ไม่หนัก แน่นไม่ได้รับความสบายเพราะสมาธิ แต่จะได้รับความสบายเพราะปัญญา เพราะปัญญาความคิด เห็น ความจริงของมันแล้วก็แก้ปัญหาถูกต้อง เป็นประเภทปัญญาวิมุตไม่ใช่เจโตวิมุต มันจะมีความสบายทุกอย่าง ที่จะเกิดขึ้นเป็นหนทางของเรา เพราะปัญญาสมาธิมันน้อย คล้ายๆกับว่าไม่ต้องนั่งสมาธิ พิจารณา “อัน นั้นเป็นอะไรหนอ” แล้วแก้ปัญหาอันนั้นได้ทันที เลยกสบายไป เลยกสงบลักษณะผู้มีปัญญาต้องเป็นอย่างนั้น

ทำสมาธินี้ไม่ค่อยได้ง่ายและไม่ค่อยดีด้วย มีสมาธิแต่เพียงเฉพาะเล็งปัญญาให้เกิดขึ้นมาได้ โดยมากอาศัยปัญญา เช่นสมมติว่า ทำนากับทำสวน เราอาศัยนามมากกว่าสวน หรือทำนากับทำไร่ เราจะได้อาศัยนามมากกว่าไร่ ในเรื่องของเรา อาชีพของเรา และการภาวาของเราเหมือนกัน มันจะได้อาศัยปัญญาแก้ปัญหา แล้วอย่างนั้น ธรรมดาที่เป็นไปอย่างนั้น มันต่างกัน

หลุดพ้นด้วยปัญญาสมาธิ

บางคน แรงในทางปัญญา สมาธิพอเป็นฐานไม่มาก คล้ายๆกับว่านั่งสมาธิ ไม่ค่อยสงบ ชอบมีความปรุงแต่ง มีความคิดและมีปัญญาคักเรื่องนั้นมาพิจารณาเรื่องนี้มาพิจารณา แล้วพิจารณาลงสู่ความสงบ ก็เห็นความถูกต้อง อันนั้นจะได้มีกำลังกว่าสมาธิ อันนี้จริงของบางคนเป็นอย่างนั้น แม้จะ ยืน เดิน นั่ง นอนก็ตามความตรัสรู้ธรรมะนั้นไม่แน่นอน จะเป็นอิริยาบถใดก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ อันนี้แหละผู้แรงด้วยปัญญา เป็นผู้มึปัญญา สามารถที่จะไม่เกี่ยวข้องกับสมาธิมากก็ได้

ถ้าพูดกันง่ายๆ ปัญญาเห็นเลย เห็นไปเลยก็ละไปเลย สงบไปเลย ได้ความสบายเพราะอันนั้นมันเห็นชัด มันเห็นจริง เชื่อมมันยืนยันทันเป็นพยานตนเองได้ นี่จิตของบางคนเป็นไปอย่างนี้ แต่จะอย่างไรก็ช่าง มันก็ต้องทำลาย ความเห็นผิดออก เหลือแต่ความเห็นถูก ทำลายความฟุ้งซ่านออก เหลือแต่ความสงบ มันก็จะลงไปสู่จุดอันเดียวกัน

บางคนปัญญาน้อย นั่งสมาธิได้ง่าย สงบ สงบเร็วที่สุด ไวแต่ไม่ค่อยมีปัญหา ไม่ทันกิเลสทั้งหลาย ไม่รู้เรื่องกิเลสทั้งหลาย แก้ปัญหาไม่ค่อยได้ พระโยคาวจรเจ้าผู้ปฏิบัติมีสองหน้าอย่างนี้ ก็คู่กันเรื่อยไปแต่ปัญญาหรือวิปัสสนากับสมถะมันก็ถึงกันไม่ได้ คาบเกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ที่นี้ถ้ามันชัดแจ้งในความสงบ เมื่อมีอารมณ์มาผ่าน มีนิมิตขึ้นมาผ่าน ก็ไม่ได้สงสัยว่า “เคลิ้มไปหรือเปล่าหนอเมื่อไหร่?” “หลงไปหรือเปล่าหนอเมื่อไหร่?” “ลึ้มไปหรือเปล่าหนอเมื่อไหร่?” “หลับไปหรือเปล่าเมื่อไหร่?” จิตขณะนี้สงสัย “หลับก็ไม่ใช่ ตื่นก็ไม่ใช่” นี่มันคลุมเครือ เรียกว่า มันมั่วสุมอยู่กับอารมณ์ไม่แจ่มใสเหมือนกันกับพระจันทร์เข้าก่อนเมฆ มองเห็นอยู่แล้ว แต่ไม่แจ่มแจ้งมัวๆ ไม่เหมือนกับพระจันทร์ออกจากก่อนเมฆนั้นแจ่มใสสะอาด จิตเราสงบมีสติสัมปชัญญะรอบคอบสมบูรณ์แล้ว จึงไม่สงสัยในอาการทั้งหลายที่เกิดขึ้นจะหมดจากนิรันดรจริงๆ รู้ว่าอันใดเกิดขึ้นมาเป็นอันใดหมดทุกอย่าง รู้แจ้งรู้เรื่องตามเป็นจริงไม่ได้สงสัย อันนั้นเป็นดวงจิตที่ใสสะอาด สมาธิถึงจิตแล้วเป็นเช่นนั้น

ระยะหลังๆ มากก็เป็นไปในรูปร่างนี้ทำนองนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ถ้าจิตแจ่มแจ้งส่องใสแล้ว ไม่ต้องไปถามว่าว่างหรือไม่ว่าง ใสหรือไม่ใส ทั้งหลายเหล่านี้มันก็ไม่มียอะไรถ้ามันชัดเจน ก็เหมือนเรานั่งธรรมดาอย่างนี้เอง นั่งเห็นธรรมดา หลับตาก็เหมือนลึ้มตา เห็นในขณะที่หลับตาก็เหมือนลึ้มตามาเห็นทุกอย่างสารพัด ไม่มีความสงสัย เพียงแต่เกิดอัศจรรย์ขึ้นในดวงจิตของเราว่า “เอ๊ะ! สิ่งเหล่านี้มันก็เป็นของมันไปได้ มันไม่น่าจะเป็นไปได้ มันก็เป็นของมันได้” อันนี้จะวิพากษ์วิจารณ์มันเองไปเรื่อยๆ ทั้งมีปีติ ทั้งมีความสุขใจ มีความอิมใจ มีความสงบเป็นเช่นนั้น ต่อนั้นไปจิตมันจะละเอียดไปยิ่งกว่านั้นมันก็จะทิ้งอารมณ์ของมันไปด้วย วิตกยกเรื่องขึ้นมาจะไม่มี และเรื่องวิจารณ์มันก็จะหมด จะเหลือแต่ความอิมใจ อิมไม่รู้ว่ามีอะไร แต่มันอิม เกิดความสุขกับอารมณ์เดียว นี่มันทิ้งไป วิตกวิจารณ์มันทิ้งไป ทิ้งไปไหน? ไม่เรื่องทิ้ง จิตเราหลุด

เข้ามาคือมันสงบ เรื่องวิตกวิจารณ์มันเป็นของหายไปแล้ว มันเข้ามาอยู่ในที่นี้ไม่ได้ก็เรียกว่า ทั้งวิตก ทั้งวิจารณ์ ที่นี้จะไม่มีความวิตก ความยกขึ้นวิจารณ์ ความพิจารณาไม่มี มีแต่ความอึด มีความสุขและมีอารมณ์เดียวเสวยอยู่อย่างนั้น

ที่เขาเรียกว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เราไม่ได้ว่าอย่างนั้น เราพูดถึงแต่ความสงบ วิตก วิจารณ์ ปิตี สุข เอกัคคตา ต่อไปนี่ก็ทั้งวิตกวิจารณ์ เกิดขึ้นมาแล้วก็ทิ้งไป เหลือแต่ปีติกับสุข เอกัคคตา ต่อไปก็ทิ้งปีติเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา ต่อไปก็มีเอกัคคตากับอุเบกขา มันไม่มีอะไรแล้วมันทิ้งไป เรียกว่า จิตมันสงบๆๆ จนไปถึงอารมณ์มันน้อยที่สุด ยังเหลืออยู่แต่โน้น....ถึงปลายมัน เหลือแต่เอกัคคตา กับ อุเบกขา เฉยอย่างนี้ อันนี้มันสงบแล้วมันจึงเป็น นี้เรียกว่ากำลังของจิต อากาโรของจิตที่ได้รับความสงบแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้มันไม่ง่วง ความง่วงเหงาหาวนอนมันเข้าไม่ได้นิรันดรทั้งห้า มันหนีหมด วิจิกิฉา ความสงสัย ลังเลอิจาพยาบาล ฟุ้งซ่าน ราคาญหนี เหล่านี้ไม่มีแล้ว นี่มันค่อยเลื่อนไปเป็นระยะอย่างนั้น นี้อาศัยการกระทำให้มากเจริญให้มาก

สติ : สิ่งที่จะช่วยรักษาสมาธิ

สิ่งที่รักษาสมาธินี้ไว้ได้ คือสติ สตินี้เป็นธรรมเป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ซึ่งให้ธรรมอันอื่นๆ ทั้งหลาย เกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง สตินี้ก็คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประเภท ในระหว่างขาดสตินั้น พูดไม่มีความหมาย การกระทำไม่มีความหมาย ธรรมคือสตินี้คือความระลึกได้ใน ลักษณะใดก็ตาม สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะเกิดขึ้นมาได้ เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้นมาได้ ทุกสิ่งสารพัด

ธรรมทั้งหลายถ้าหากว่าขาดสติ ธรรมทั้งหลายนั้นไม่สมบูรณ์ อันนี้คือการควบคุม การย่น การเดิน การนั่ง การนอน ไม่ใช่เพียงขณะนั่งสมาธิเท่านั้น แม้เมื่อเราออกจากสมาธิไปแล้ว สติก็ยังเป็นสิ่งประจำใจ อยู่เสมอ มีความรู้อยู่เสมอ เป็นของที่มีอยู่เสมอ ทำอะไรก็ต้องระมัดระวัง เมื่อระมัดระวังทางจิตใจ ความอายมันก็เกิดขึ้นมา การพูด การกระทำอันใดที่ไม่ถูกต้อง เราก็อายขึ้น อายขึ้น เมื่อความอายกำลังกล้าขึ้นมา ความสังวรก็มากขึ้นด้วย เมื่อความสังวรมากขึ้น ความประมาทก็ไม่มี

นี่ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้นั่งสมาธิอยู่ตรงนี้ เราจะไปไหนก็ตาม อันนี้มันอยู่ในจิตของตัวเอง มันไม่ได้หนีไปไหน นี่ท่านว่าเจริญสติ ทำให้มาก เจริญให้มาก อันนี้เป็นธรรมะคุ้มครองรักษากิจการที่เราทำอยู่ หรือ ทำมาแล้ว หรือกำลังจะกระทำอยู่ ในปัจจุบันนี้เป็นธรรมะที่มีคุณประโยชน์มาก ให้เรารู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ ความเห็นผิดชอบมันก็มีทุกเมื่อ เมื่อความเห็นผิดชอบมีอยู่ เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อ ความละอายก็เกิดขึ้น จะไม่ทำสิ่งที่ผิดหรือสิ่งที่ไม่ดี เรียกว่าปัญญาเกิดขึ้นแล้ว

เมื่อรวบรวมเข้ามา มันจะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา คือการสังวรสำรวมที่มีอยู่ในกิจการของตนนั้น ก็เรียกว่าศีล ศีลสังวร ความตั้งใจมั่น อยู่ในความสังวรสำรวมในข้อวัตรของเรานั้น ก็เรียกว่ามันเป็นสมาธิ ความรอบรู้ทั้งหลายในกิจการที่เรามีอยู่นั้น ก็เรียกว่าปัญญาพูดง่าย ๆ ก็คือ จะมีศีล จะมีสมาธิ จะมีปัญญา ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี เมื่อมันกล้าขึ้นมา มันก็คือมรรค นี่แหละหนทาง ทางอื่นไม่มี

อ่านใจธรรมชาติ

เหตุของการปฏิบัติ

การภาวนา หมายความว่าให้คิดดูให้ชัดๆ พยายามอย่ารีบร้อนเกินไป อย่าช้าเกินไป ค่อยทำค่อยไป แต่ให้มีวิธีการและจุดหมายในการปฏิบัติภาวนานั้น

ทุกคนที่ออกมาปฏิบัติ นั้นก็ออกมาด้วย “ความอยาก” กันทั้งนั้น มันมีความอยาก แต่ความอยากนี้ บางทีมันก็ปนกับความหลง ถ้าอยากแล้วไม่หลง มันก็อยากด้วยปัญญา ความอยากอย่างนี้ท่านเรียกว่า เป็นบารมีของตน แต่ไม่ใช่ทุกคนนะที่มีปัญญา

บางคนไม่อยากจะให้มันอยาก เพราะเข้าใจว่าการมาปฏิบัติก็เพื่อระงับความอยาก ความจริงนะ ถ้าหากว่าไม่มีความอยาก ก็ไม่มีข้อปฏิบัติ ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ลองพิจารณาดูก็ได้

ทุกคน แม้องค์พระพุทธรูปเจ้าของเราก็ตาม ที่ท่านออกมาปฏิบัติ ก็เพื่อจะให้บรรเทากิเลสทั้งหลายนั้น แต่ว่ามันต้องอยากทำ อยากปฏิบัติ อยากให้มันสงบ และก็ไม่ต้องอยากให้มันวุ่นวาย ทั้งสองอย่างนี้ มันเป็นอุปสรรคทั้งนั้น ถ้าเราไม่มีปัญญา ไม่มีความฉลาดในการกระทำอย่างนั้น เพราะว่ามันปนกันอยู่ อยากทั้งสองอย่างนี้ มันมีราคาเท่าๆกัน

อยากจะพ้นทุกข์ มันเป็นกิเลส สำหรับคนไม่มีปัญญา อยากด้วยความโง่ ไม่อยากมันก็เป็นกิเลส เพราะไม่อยากอันนั้น มันประกอบด้วยความโง่เหมือนกันคือ ทั้งอยาก ไม่อยาก ปัญญาที่ไม่มี ทั้งสองอย่างนี้ มันเป็นกามสุขัลลิกานุโยค กับอัตตคิลมถานุโยค ซึ่งพระพุทธรูปองค์ของเรา ขณะที่พระองค์กำลังทรงปฏิบัติอยู่นั้น ท่านก็หลงในอย่างนี้ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ท่านหาอุบายหลายประการ กว่าจะพบของสองสิ่งนี้

ทุกวันนี้ เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ทุกสิ่งทั้งสองอย่างนี้ มันกวนอยู่ เราจึงเข้าสู่ทางไม่ได้ก็เพราะอันนี้ ความเป็นจริงนี้ ทุกคนที่มาปฏิบัติ ก็เป็นปุถุชนมาทั้งนั้นปุถุชนก็เต็มไปด้วยความอยาก ความอยากที่ไม่มีปัญญาอยากด้วยความหลง ไม่อยากมันก็มีโทษเหมือนกัน “ไม่อยาก” มันก็เป็นตัณหา “อยาก” มันก็เป็นตัณหาอีกเหมือนกัน

ที่นี่ นักปฏิบัติยังไม่รู้เรื่องราว จะเอายังไงกัน เดินไปข้างหน้าก็ไม่ถูก เดินกลับไปข้างหลังก็ไม่ถูก จะหยุดก็ไม่หยุดไม่ได้ เพราะมันยังอยากอยู่ มันยังหลงอยู่ มีแต่ความอยาก แต่ปัญญาไม่มีมันอยากด้วยความหลง มันก็เป็นตัณหา ถึงแม้ไม่อยาก มันก็เป็นความหลง มันก็เป็นตัณหาเหมือนกัน เพราะอะไร? เพราะมันขาดปัญญา

ความเป็นจริงนั้น ธรรมะนั้นอยู่ตรงนั้นแหละตรงความอยากกับความไม่อยากนั้นแหละ แต่เราไม่มีปัญญา ก็พยายามไม่ให้อยากบ้าง เดี่ยวก็อยากบ้าง อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ความจริงทั้งสองอย่างนี้ หรือทั้งคู่นี้ มันตัวเดียวกันทั้งนั้น ไม่ใช่คนละตัว แต่เราไม่รู้เรื่องของมัน

พระพุทธรูปเจ้าของเรา และสาวกทั้งหลายของพระองค์นั้น ท่านก็อยากเหมือนกัน แต่ “อยาก” ของท่านนั้นเป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ หรือ “ไม่อยาก” ของท่านก็เป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ อีกเหมือนกัน มันวุ่นวายนั่น ก็หายไปแล้ว

ดังนั้นความอยากหรือไม่อยากนี้ มันมีอยู่ตลอดเวลา แต่สำหรับผู้มีปัญหา นั่น “อยาก” ก็ไม่มีอุปาทาน “ไม่อยาก” ก็ไม่มีอุปาทาน เป็น “สักแต่ว่า” อยากหรือไม่อยากนั้น ถ้าพูดตามความจริงแล้ว มันก็เป็นแต่อาการของจิต อาการของจิตมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ถ้าเรามาตะครุบมันอยู่ที่ใกล้ๆ นี้ มันก็เห็นชัด

ดังนั้น จึงว่าการพิจารณานั้น ไม่ใช่รู้ไปที่อื่นมันรู้ตรงนี้แหละ เหมือนชาวประมงที่ออกไปทอดแห นั้นแหละทอดแหออกไปถูกปลาตัวใหญ่ เจ้าของผู้ทอดแหจะคิดอย่างไร? ก็กลัว กลัวปลาจะออกจากแหไปเสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น ใจมันก็ดิ้นรนขึ้น ระวังมาก บังคับมาก ตะครุบไปตะครุบมาอยู่นั้นแหละ ประเดี๋ยวปลามันก็ออกจากแหไปเสีย เพราะไปตะครุบมันแรงเกินไปอย่างนั้นโบราณท่านพูดถึงเรื่องอันนี้ ท่านว่า ค่อยๆ ทำมัน แต่อย่าไปห่างจากมัน นี่คือปฏิบัติของเรา ค่อยๆ คล้ามมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ

อย่าปล่อยมัน หรือไม่อยากรู้มัน ต้องรู้ ต้องรู้ เรื่องของมัน พยายามทำมันไปเรื่อยๆ ให้เป็นปฏิบัติก็เกียจเราก็อ่า ไม่จี้เกียจเราก็อ่า เรียกว่า การทำการปฏิบัติ ต้องทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ถ้าหากว่าเราขยัน ขยันเพราะความเชื่อ มันมีศรัทธา แต่ปัญญาไม่มี ถ้าเป็นอย่างนี้ ขยันไปๆ แล้ว มันก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมากมาย ขยันไปนานๆ เข้า แต่มันไม่ถูกทาง มันก็ไม่สงบระงับ ทีนี้ก็จะเกิดความคิดว่า เรานี้บุญน้อยหรือวาสนาน้อย หรือคิดไปว่า มนุษย์ในโลกนี้คงทำไม่ได้หรอก แล้วก็เลยหยุด เลิกทำ เลิกปฏิบัติ

ถ้าเกิดความคิดอย่างนี้เมื่อใด ขอให้ระวังให้มากให้มีขันติ ความอดทน ให้ทำเรื่อยๆ เหมือนกับเรา จับปลาตัวใหญ่ก็ให้ค่อยๆ คล้ามมันไปเรื่อยๆ ปลา มันก็จะไม่ดิ้นแรง ค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ไม่หยุด ไม่ช้าปลา ก็จะหมดกำลัง มันก็จับง่าย จับให้ถนัดมือเลย ถ้าเรารีบจนเกินไปปลา มันก็จะหนีดินออกจากแหเท่านั้น

ดังนั้นการปฏิบัตินี้ ถ้าเราพิจารณาตามพื้นเหตุของเรา เช่นว่าเราไม่มีความรู้ในปริยัติ ไม่มีความรู้ในอะไรรู้ ที่จะให้การปฏิบัติมันเกิดผลนั้น ก็ดูความรู้ที่เป็นพื้นเพเดิมของเรานั้นแหละ อันนั้นก็คือ “ธรรมชาติของจิต” นี้เอง มันมีของมันอยู่แล้ว เราจะไปเรียนรู้มัน มันก็มีอยู่ หรือเราจะไม่ไปเรียนรู้มัน มันก็มีอยู่

อย่างที่ท่านพูดว่า พระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตามหรือไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม ชรรณะก็คงมีอยู่อย่างนั้น มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ไม่พลิกแพลงไปไหน มันเป็นสัจธรรม เราไม่เข้าใจสัจธรรมก็ไม่รู้ว่าสัจธรรมเป็นอย่างไร นี่เรียกว่าการพิจารณาในความรู้ของผู้ปฏิบัติที่ไม่มีพื้นปริยัติ

ขอให้ดูจิต พยายามอ่านจิตของเจ้าของ พยายามพูดกับจิตของเจ้าของ มันจึงจะรู้เรื่องของจิต ค่อยๆ ทำไป ถ้ายังไม่ถึงที่ของมัน มันก็ไปอยู่อย่างนั้น

ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า ทำไปเรื่อยๆ อย่าหยุด บางทีเรามาคิด “เออ ทำไปเรื่อยๆ ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน ถ้าทำไม่ถูกที่มัน มันจะรู้อะไร” อย่างนี้เป็นต้นก็ต้องไปเรื่อยๆ ก่อน แล้วมันก็จะเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นในสิ่งที่เราพากเพียรทำนั้น

มันเหมือนกันกับบุรุษที่ไปสไฟ ได้ฟังท่านบอกว่า เอาไม้ไฟสองอันมาเสีกันเข้าไปเถอะ แล้วจะมีไฟเกิดขึ้นบุรุษนั้นก็จับไม้ไฟสองอัน เสีกันเข้า แต่ใจร้อน สไฟได้หน่อย ก็อยากให้มันเป็นไฟ ใจก็เร่งอยู่

เรื่อย ให้เป็นไฟเรื้อๆ แต่ไฟก็ไม่เกิดสักที บุรุษนั้นก็เกิดความขี้เกียจแล้วก็หยุดพัก แล้วจึงลองสีกินิด แล้ว ก็หยุดพัก ความร้อนที่พอมืออยู่บ้าง ก็หายไปละซี เพราะความร้อนมันไม่ติดต่อกัน

ถ้าทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้เหนื่อยก็หยุด มีแต่เหนื่อยอย่างเดียว ก็พอได้ แต่มีขี้เกียจปนเข้าด้วย เลยไป กันใหญ่ แล้วบุรุษนั้นก็หาว่าไฟไม่มี ไม่เอาไฟ ก็ทิ้ง เลิกไม่สีกินิด แล้วก็ไปเที่ยวประกาศว่า ไฟไม่มี ทำ อย่างนี้ไม่ได้ ไม่มีไฟหรอก เขาได้ลองทำแล้ว

ก็จริงเหมือนกันที่ได้ทำแล้ว แต่ทำยังไม่ถึงจุดของมัน คือความร้อนยังไม่สมดุลกัน ไฟมันก็ เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งที่ความจริงไฟมันก็มีอยู่ อย่างนี้ก็เกิดความท้อแท้ขึ้นในใจของผู้ปฏิบัตินั้นก็ละอันนี้ไปทำ อันโน้นเรื่อยไป อันนี้ฉันทัดก็ฉันทัน

การปฏิบัตินั้น ปฏิบัติทางกายทางใจทั้งสองอย่างมันต้องพร้อมกัน เพราะอะไร? เพราะพื้นเพมันเป็น คนมีกิเลสทั้งนั้น พระพุทธเจ้าก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็มีกิเลส แต่ท่านมีปัญญามากหลาย พระ อรหันต์ก็เหมือนกัน เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ก็เหมือนกับเรา

เมื่อความอยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก เมื่อความไม่อยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก บางทีก็ร้อนใจ บาง ทีก็ดีใจ ถ้าใจเราไม่อยาก ก็ดีใจแบบหนึ่ง และวุ่นวายอีกแบบหนึ่ง ถ้าใจเราอยาก มันก็วุ่นวายอย่างหนึ่ง และ ดีใจอย่างหนึ่ง มันประสมประเสกกันอยู่อย่างนี้

อันนี้คือปฏิบัติทางของผู้ปฏิบัติเรา เหมือนอย่างพระวินัยที่เราฟังๆ กันไปนี่ ดูแล้วมันก็เป็นของยาก จะต้องรักษาสิกขาบททุกอย่าง ให้ไปท่องทุกอย่าง เมื่อจะตรวจคูศิลของเจ้าของ ก็ต้องไปตรวจคูศิลสิกขาบท ก็คิดหนักใจว่า “โอ อย่างนี้ไม่ไหวแล้ว” ความจริง เมื่อพระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณากาย อย่างกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ มันก็มีแต่กายทั้งนั้น อย่างที่ท่านให้กรรมฐานครั้งแรก ก็มีแต่เรื่องกายทั้งนั้น ท่าน ให้พิจารณาอยู่ตรงนี้ให้ดูตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาแล้วเห็นไม่ชัด มันก็จะเห็นคนไม่ชัดสักคน คนอื่นก็ไม่ชัด ตัว เราเองก็ไม่ชัด เห็นตัวเราก็สงสัย เห็นคนอื่นก็สงสัย มันสงสัยอยู่ตลอดไป แต่ถ้าเราสามารถเห็นตัวเราได้ชัด เท่านั้น มันก็หมดสงสัย

เพราะอะไร? เพราะนามรูปมันเหมือนกันทั้งนั้น ถ้าหากเราเห็นชัดในตัวเราคนเดียว ก็เหมือนเห็น คนทั้งโลก ไม่ต้องตามไปดูทุกคน ก็รู้ว่าคนอื่นก็เหมือนกับเรา เราก็เหมือนกับเขา ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ ภาระ ของเขาก็น้อยลง ถ้าเราไม่คิดเช่นนั้น ภาระของเราก็มากเพราะจะต้องตามไปดูทุกคนในจักรวาลนี้ จึงจะรู้จัก คนทุกคน ภาระมันก็มากนะซี ถ้าคิดอย่างนี้ มันก็ทำให้ท้อแท้

อย่างพระวินัยของเรานี้ก็เหมือนกัน มีสิกขาบทอยู่มากมายเหลือเกิน ไม่รู้จักเท่าไร ถ้าเพียงนี้ว่า จะต้องอ่านให้ครบทุกสิกขาบท ก็แะแล้ว ไม่ไหวแล้ว เห็นว่าเหลือวิสัยเสียแล้ว เห็นจะไม่มีทางไปตรวจคูศิล ให้สมบูรณ์บริบูรณ์ได้ นี่...ความเข้าใจของเรามันเป็นอย่างนั้น เหมือนอย่างว่า ท่านให้รู้แจ้งซึ่งมนุษย์ ทั้งหลายก็คิดว่าจะต้องไปดูคนให้ทุกคน มันถึงจะรู้ทุกคน อย่างนี้มันก็มากเท่านั้นแหละ

นี่ก็เพราะว่าเรามันตรงเกินไป ตรงตามตำราตรงตามคำของครูบาอาจารย์เกินไป เพราะถ้าเราเรียน ปริยัติขนาดนั้น มันก็ไปไม่ไหวเหมือนกัน มันทำให้หมดศรัทธาเหมือนกัน เรียกว่าเรายังไม่เกิดปัญญา ถ้า ปัญญามันเกิดแล้ว ก็จะเห็นว่าคนทั้งหมดก็คือคนคนเดียว ถ้ามันคือคนคนเดียว เราก็พิจารณาแต่เราคนเดียว

ก็เพียงพอ เพราะเราก็มีรูป มีนาม ลักษณะของรูปนามมันก็เป็นอย่างนี้ คนอื่นก็เป็นอยู่อย่างนี้เหมือนกัน ปัญญาจะทำให้เห็นได้เช่นนั้น ทีนี้ภาระที่จะต้องคิดก็น้อยลง เพราะเห็นเสียแล้วว่า มันของอย่างเดียวกัน

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า “อัตตะนา โจทะยัตตานิ” จงเตือนตนด้วยตนเอง ให้เตือนตัวเจ้าของเองนี้ ไม่มีที่อื่น ถ้าเราเห็นตัวเราเองแล้ว มันก็เหมือนกันหมดทุกคน เพราะอันเดียวกัน บริษัทเดียวกัน ยี่ห้อเดียวกัน เพียงแต่ต่างสีลักษณะกันเท่านั้น เหมือนอย่างยาต้มใจกับยาปวดหาย มันก็ยารักษาโรคปวดเหมือนกันเพียงแต่ว่ามันเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนรูปห่อเสียหน่อยเท่านั้น แท้จริงมันก็รักษาโรคเดียวกัน

ถ้าเราเห็นได้เช่นนั้น มันก็จะง่ายขึ้น ค่อยๆ ทำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ แล้วมันก็จะเกิดความฉลาดขึ้นในการกระทำ ทำไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะเกิดความเห็นแล้วจะเห็นความจริงของมันจริงๆ

ถ้าจะพูดเรื่องปริยัติแล้ว ทุกอย่างมันก็เป็นปริยัติได้ทั้งนั้น ตาก็เป็นปริยัติ หูก็เป็นปริยัติ จมูกก็เป็นปริยัติ ปากก็เป็นปริยัติ ลิ้นก็เป็นปริยัติ กายก็เป็นปริยัติ เป็นปริยัติหมดทุกอย่าง รูปเป็นอย่างนั้น ก็รู้อารูปเป็นอย่างนั้น แต่ว่าเรามันมัวไปติดอยู่ในรูป ไม่รู้จักหาทางออก

เสียงเป็นอย่างนั้น ก็รู้อาเสียงเป็นอย่างนั้น แต่ก็ไปติดอยู่ในเสียง ไม่รู้จักหาทางออก ดังนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์นี้ มันจึงเป็นห่วงที่เกาะเกี่ยวให้มนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย ติดอยู่ในตัวของมัน ฉะนั้นก็ให้เราปฏิบัติไป คล่าไปอย่างนั้นแหละ แล้ววันหนึ่งก็ต้องได้ความรู้ เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งขึ้นมา

ที่จะได้ความรู้ เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาได้นี้ มันจะเกิดได้จากการปฏิบัติที่ไม่หยุด ไม่ทอดอ่ปฏิบัติไป ทำไป นานเข้าๆ พอสมควรกับนิสัยปัจจัยของคน มันก็จะเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “ธรรมวิจยะ” มันจะเกิดโพชฌงค์ของมันเอง โพชฌงค์ทั้งหมด มันจะเกิดอยู่อย่างนี้ สอดส่องธรรมไป

โพชฌงค์ สติสังขาโต ชัมมานัง วิชโย ตถา

วิริยมปีติ ปัสสัทธัง โพชฌงค์า จะตถา ปะเร

สมาชูปเภขโพชฌงค์า สัตเตเต สัพพทัสสิณา

เบื้องต้นมันเกิดอย่างนี้ อาการนี้มันจะเกิดขึ้นมา มันก็เป็นโพชฌงค์ เป็นองค์ที่ตรัสธรรมะทั้งนั้น ถ้าเราได้เรียนรู้มัน ก็รู้ตามปริยัติเหมือนกัน แต่ไม่มองเห็น ที่มันเกิดที่ในใจของเรา ไม่เห็นว่ามันเป็นโพชฌงค์ ความเป็นจริงนั้น โพชฌงค์นั้นเกิดมาในลักษณะอย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงบัญญัติ ผู้รู้ทั้งหลายก็บัญญัติ เป็นข้อความออกมาเป็นปริยัติ ปริยัตินี้ก็เกิดจากที่ได้มาจากการปฏิบัติ แต่มันถอนตัวออกมาเป็นปริยัติ เป็นตัวหนังสือแล้วก็ไปเป็นคำพูด แล้วโพชฌงค์ก็เลหายไ้หายไ้โดยที่เราไม่รู้ แต่ความจริงนั้นมันก็ได้หายไปไหน มันมีอยู่ในนี้ทั้งหมด

มันจะเกิดธรรมะวิจยะ การพิจารณาตามไปเกิดความเพียร เกิดปีติ และอื่นๆขึ้นทั้งหมด ไปตามลำดับของโพชฌงค์ ถ้ามันเกิดการกระทำขึ้นทั้งหมดดังนี้ มันก็เป็นองค์ที่ตรัสธรรมะ ถ้าทำถูกทาง ปฏิบัติถูกทางมันต้องเกิดอาการอย่างนี้ ธรรมะมันก็ต้องมีอยู่ในนี้

ดังนั้น ท่านจึงว่า ค่อยๆ คล่าไป ค่อยพิจารณาไปอย่างนี้กว่ามันอยู่ข้างโน้น อย่างนี้กว่ามันอยู่ข้างนี้ เหมือนอย่างพระภิกษุท่านหนึ่งของเรา ท่านไปเรียนบาลีแปลธรรมบทกับเขา เรียนไม่ได้ เพราะไปนึกแต่ ว่า ปฏิบัติกรรมฐานนั้นมันแข็ง มันรู้ มันสะอาด มันเห็น ท่านก็ออกมาปฏิบัติอยู่ที่วัดหนองป่าพง ท่านว่า จะมานั่งปฏิบัติแล้วไปแปลบาลี ท่านนึกว่าจะไปรู้เช่นนั้น ไปเห็นเช่นนั้น ก็เลยอธิบายให้ท่านฟังว่า เห็น อันเกิดจากการปฏิบัติธรรมนั้นอย่างหนึ่ง เห็นจากการเรียนปริยัติธรรมนั้นก็อีกอย่างหนึ่ง มันก็เห็นเหมือนกัน แต่ว่ามันลึกซึ้งกว่ากัน

ถ้าเห็นจากการปฏิบัติแล้วมันละ มันละไปเลยหรือถ้ายังไม่หมด ก็พยายามต่อไปเพื่อละให้ได้ มีความโกรธเกิดขึ้นมา มีความโลภเกิดขึ้นมา ท่านไม่วางมัน พิจารณาที่มันเกิด แล้วก็พิจารณาโทษ ให้ มันเห็นด้วย แล้วก็เห็นโทษในการกระทำนั้น เห็นประโยชน์ในการละสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ความเห็นอันนี้ ไม่ใช่อยู่ที่โน่นที่นี้ มันอยู่ในจิตของตนเอง จิตที่มันส่องใส ไม่ใช่อื่นไกล

อันนี้ นักปริยัติและนักปฏิบัติพูดกันไม่ค่อยจะรู้เรื่อง โดยมากมักจะโทษกันว่า นักปฏิบัติพูดไม่มี ราคฐาน พูดไปตามความเห็นของตน ความเป็นจริงมันก็อย่างเดียวกันแหละ เหมือนหน้ามือกับหลังมือ เมื่อเรากว่ามือลง หน้ามือมันก็หายไป แต่มันไม่ได้หายไปไหน มันหายไปอยู่ข้างล่างนั่นแหละ แต่มองไม่เห็น เพราะหลังมือมันบังอยู่ แล้วเมื่อเราหงายฝ่ามือขึ้น หลังมือมันก็หายไป แต่มันก็ไม่ได้หายไปไหน มันก็หายไปอยู่ที่ข้างล่างเหมือนกัน นั่นแหละ

ดังนั้น ให้เรารู้ไว้อย่างนี้ เมื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติ อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหน ถึงจะเรียนรู้ขนาด ไหน หาเท่าไรก็ไม่เห็น ก็ไม่รู้จัก คือไม่รู้ตามที่จริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริงเมื่อไหร่ก็จะ “ละ” ได้เมื่อนั้น ถอนอุปทานได้ ไม่มีความยึด หรือถ้ามีความยึดอยู่บ้าง มันก็จะบรรเทาลง

ผู้ปฏิบัติก็ชอบอย่างนี้ หลงอย่างนี้ พอปฏิบัติก็อยากได้ง่ายๆ อยากให้ได้ตามใจของตน ก็ขอให้ดู อย่างนี้ ร่างกายของเราเนี่ยแหละ มันได้ใจของเราไหมจิตก็เหมือนกัน มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น จะให้เป็นอย่างที่เราอยากไม่ได้ แล้วคนที่ชอบมองข้ามมันเสียอะไรไม่ถูกใจ ก็ทิ้ง อะไรไม่ชอบใจ ก็ทิ้ง แต่ ก็หาว่าไม่ว่า สิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น อันใดผิด อันใดถูก รู้แต่เพียงว่า อันนั้นไม่ชอบ อันนั้นแหละ ผิด ไม่ถูก เพราะเราไม่ชอบ อันใดที่เราชอบ อันนั้นแหละถูก อย่างนี้มันใช้ไม่ได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็ล้วนแต่เป็นธรรมะ อย่างเราเรียนปริยัติมา เมื่อเกิดความรู้สึกอย่างไร มันก็ วิ่งไปตามปริยัติ เวลาเราภาวนา ข้อนั้นเป็นอย่างนั้น ข้อนี้เป็นอย่างนี้ อะไรต่ออะไรมันก็ต้องวิ่งไปตามนี้ ถ้าเราไม่มีปริยัติ หรือไม่ได้เรียนปริยัติมา เราก็มีธรรมชาติจิตของเรา เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดไปตาม ธรรมชาติจิตอันนี้ ถ้าหากว่ามีปัญญาพิจารณา มันก็เป็นปริยัติด้วยกันทั้งนั้น ธรรมชาติจิตของเรานี้ก็เป็น ปริยัติ

ที่ว่าธรรมชาติของเราเป็นปริยัตินั้น คือ เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านให้ พิจารณาอารมณ์อันนั้น อาศัยอารมณ์อันนั้นเป็นปริยัติสำหรับผู้ภาวนาที่ไม่มีความรู้ในปริยัติ จำต้องอาศัย ความจริงอันนี้ ทุกอย่างมันก็เป็นมาอย่างนี้เหมือนกัน

ฉะนั้น คนเรียนปริยัติก็ดี คนไม่เรียนปริยัติก็ดี ถ้าหากว่ามีศรัทธา มีความเชื่ออย่างที่ว่ามาแล้ว มาฝึกปฏิบัติ ให้มีความเพียร มีขันติ ความอดทนให้สม่ำเสมอ มีสติเป็นหลัก คือความระลึกได้ว่า เรานั่ง อยู่ เรายืนอยู่ เรานอนอยู่ เราเดินอยู่ ให้รู้ตัวทุกอิริยาบถ

สติสัมปชัญญะสองอย่างนี้ สติความระลึกได้สัมปชัญญะความรู้ตัว มันไม่ห่างกันเลย มันเกิดขึ้น พร้อมกันเร็วที่สุด เราจะไม่ว่าอะไรเป็นอะไร ความระลึกได้เกิดขึ้น ความรู้ตัวมันก็เกิดขึ้นมาด้วย

เมื่อจิตเรากำลังมันอยู่อย่างนี้ มันก็รู้สึกง่ายๆ ก็ระลึกได้ว่า เราอยู่อย่างไร เป็นอะไร ทำอะไร มี สติเมื่อใด ก็มีความรู้ตัวอยู่เมื่อนั้น

ที่นี่ก็มีปัญญา แต่บางทีปัญญามันน้อย มันมาไม่ค่อยทัน มีสติอยู่ก็จริง มีความรู้สึกอยู่ก็จริง แต่ว่า มันก็คิดของมันได้เหมือนกัน แต่แล้วตัวปัญญามันจะวิ่งเข้ามาช่วย สติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความ รู้ตัวนั้นมันเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ก็ควรอบรมปัญญา ด้วยอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เช่นว่ามันจะรู้ที่อยู่ระลึก ได้ ก็ให้ระลึกได้มันอยู่ อารมณ์เกิดขึ้นมาอย่างไร ก็ให้ระลึกอารมณ์นั้นได้อยู่ แต่ให้เห็นไปพร้อมๆ กันว่า มันมีอนิจจังเป็นรากฐาน มีทั้งทุกข์ มันทนทุกข์ ทนยาก มีทั้งอนัตตา อันไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้นแหละ มัน “สักแต่ว่า” เกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ไม่มีตัวตน แล้วมันก็หายไปเท่านั้น เอง คนที่ “หลง” ก็ไปเอาโทษ กับมัน จึงไม่รู้จักใช้สิ่งทั้งหลายนี้ให้เกิดประโยชน์

ถ้าหากว่ามีปัญญาอยู่พร้อมแล้ว ความระลึกได้และความรู้ตัวมันจะติดต่อกันเป็นลำดับ แต่ถ้าปัญญานั้นยังไม่่องใส สติสัมปชัญญะมันก็จะจะมีคิดบ้าง ถูกบ้างถ้าเป็นอย่างนั้นต้องมีปัญญามาช่วย พระพุทธเจ้าท่านทรงใช้อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมาด้านทาน มันเลยว่าสตินี้มันก็ไม่แน่นอน มันลืม ได้เหมือนกัน สัมปชัญญะความรู้ตัวนี้ก็ไม่แน่นอน มันลืมนแต่เป็นของไม่เที่ยง

อะไรที่มันไม่เที่ยง แล้วเราไม่รู้ทันมัน อยากจะให้มันเที่ยง มันก็เป็นทุกข์เท่านั้น เป็นทุกข์เพราะ ไม่ได้ตามปรารถนา ไม่ได้ตามความอยาก ที่จะให้มันเป็นอยู่อย่างนั้น ซึ่งเป็นความอยากที่เกิดจากอำนาจจิต ที่สกปรก สกปรกด้วยความไม่รู้จักอันนี้ มันก็เกิดกิเลสตัณหาตรงนี้แหละ

พอมีความรู้สึกเกิดขึ้น เช่นว่า เราได้กระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มีความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง คือมีความยึดมั่นถือมั่น เต็มอยู่ในใจของเรา ดังนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงให้คลี่คลายออก เรื่องที่มันเกิดขึ้นมานี้ ให้ยกเอาความไม่เที่ยงเป็นหลักวินิจฉัยอะไรที่มันเกิดขึ้นมาให้เห็นว่า ถึงเราจะชอบมัน หรือไม่ชอบมันอันนี้ไม่แน่นอน อันนี้ไม่เที่ยง ถ้าเราไปยึดมั่นมัน มันก็พาให้เราเป็นทุกข์ ทำไม่เป็นทุกข์ เพราะเราไม่มีอำนาจที่จะบังคับให้เป็นไปตามใจของเราได้ทุกอย่าง

เมื่อได้รับอารมณ์มาแล้ว จิตที่หลง ที่ไม่มีความรู้มันก็ไปอย่างหนึ่ง จิตที่รู้มันก็ไปอีกอย่างหนึ่ง พอ มีความรู้สึกเกิดขึ้น จิตที่รู้มันก็เห็นว่า ไม่ควรยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น ถ้าไม่มีปัญญามันหลงตามไปด้วยความ โง่ไม่เห็นเป็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา เห็นแต่พอว่า เราชอบใจอันนี้ มันถูกแล้ว มันดีแล้ว อันไหนเราไม่ ชอบใจ อันนั้นมันไม่ดี อย่างนั้นจึงไม่เข้าถึงธรรมะ

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา พระพุทธเจ้าท่านให้เป็น “สักแต่ว่า” ให้ยืนอยู่ตรงนี้เสมอ ดังนั้นเราจะไปเลือกอารมณ์ไม่ได้ ถ้าอารมณ์มันวิ่งมาหาเราทั้งทางดี ทางชั่ว ทาง

ผิด ทางถูก แล้วเราไม่รู้ เพราะไม่มีปัญญา เราก็จะวิ่งตามมันไป ตามไปด้วยค้นหา ด้วยความอยาก แล้วเดี๋ยวก็เสียใจ เดี่ยวก็เสียใจ เพราะอะไร? เพราะเอาใจของเราเป็นหลัก อะไรที่เราชอบใจ ก็เข้าใจว่าอันนั้นดี อย่างนี้เรียกว่ายังห่างไกลธรรมะ ยังไม่รู้จักรัศธรรมะ มันก็เดือดร้อน เพราะความหลงมันเต็มอยู่

ถ้าพูดเรื่องจิต ก็ต้องพูดอย่างนี้ ไม่ต้องออกไปห่างตัว ให้เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่ อันนี้เป็นทุกข์ อันนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา ถ้าเห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นี่ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เราควรรู้จักอารมณ์อันนี้ตามอารมณ์อย่างนี้ มันจะทำให้เกิดปัญญา ท่านจึงเรียกว่า อารมณ์ของวิปัสสนา

อารมณ์กรรมฐานทำให้จิตสงบ

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น ท่านให้กำหนดอานาปานสติ คือลมหายใจเข้าออกนี้เป็นรากฐานควบคุมจิตของเราให้อยู่ในกระแสของลมนี้ ให้มันแน่นแน่ นิ่งนอนอยู่ เมื่อเราพยายามทำตามดั่งนั้น จิตของเรา ก็จะสงบ นี่ท่านเรียกว่า อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์กรรมฐานนี้จะทำจิตให้สงบ เพราะจิตมันวุ่นวายมาไม่รู้กี่ปีกี่ชาติแล้ว ลองนั่งดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ อาการวุ่นวายจะเกิดขึ้นทันที มันจะไม่ยอมให้เราสงบ ฉะนั้นท่านจึงให้หาอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์อันใดถูกใจถูกจริตของเรา ท่านให้พิจารณาอันนั้น เช่น กศา โลมา นขา หันดา ตโจ ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมา เมื่อทำอย่างนี้ บางคนพิจารณาตโจ หนึ่ง รู้สึกพิจารณาได้สบายเพราะถูกจริต ถ้าอันใดถูกจริตของเรา อันนั้นก็จะ เป็นอารมณ์กรรมฐานของเรา สำหรับปราบกิเลสทั้งหลายให้มันเบาบางลง

บางคนมีความโลภ โกรธ หลง อย่างแรงกล้า ก็ไม่มีอะไรจะปราบเจ้ากิเลสนี้ได้ พอพิจารณา มรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ ก็เกิดความสลดสังเวชเพราะว่า จนมันก็ตาย รวยมันก็ตาย ดีมันก็ตาย ชั่วมันก็ตาย อะไรๆ มันก็ตายหมดทั้งนั้น ยิ่งพิจารณาไป จิตใจก็ยังเกิดความสลดสังเวช พอ นั่งสมาธิก็สงบได้ง่ายๆ เพราะมันถูกจริตของเรา

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้ ถ้าไม่ถูกจริตของเรา มันก็ไม่สลด ไม่สังเวช อันใดที่ถูกกับจริตอันนั้นก็จะประสบบ่อยๆ มีความรู้สึกนึกคิดในอาการนั้นบ่อยๆ แต่เราไม่ค่อยจะได้สังเกต จึงควรสังเกต เพื่อให้ได้ประโยชน์ เปรียบเหมือนกับอาหารที่เขาจัดมาให้สำหรับหนึ่ง มันก็มีหลายอย่าง เราก็ชิมไปทุกถ้วย ทุกอย่างนั่นแหละ แล้วก็จะรู้เองว่า อาหารอย่างไหนที่เราชอบอย่างไหนที่เราไม่ชอบ อย่างไหนชอบก็ว่ามีรสชาติอร่อยกว่าอย่างอื่น นี่พูดถึงอาหาร

นี่ก็เทียบให้เห็นกับจริตของคนเรา กรรมฐานที่ถูกจริตมันก็สบาย อย่างอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าถูกจริตแล้วก็สบาย ไม่ต้องไปเอาอย่างอื่น พอ นั่งลงก็กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็เห็นชัด ฉะนั้นก็เอาของใกล้ๆ นี้ดีกว่า กำหนดลมหายใจให้มันเข้า มันออกอยู่นั่นแหละ คุณมันอยู่ตรงนั้นแหละ ดูไปนานๆ ทำไปเรื่อยๆ จิตมันจะค่อยวาง สัญญาอื่นๆ มันก็จะห่างกัน ออกไปเรื่อยๆ เหมือนคนเราที่อยู่ห่างไกลกัน การติดต่อก็น้อย

เมื่อเราสนใจอานาปานสติ มันก็จะง่ายขึ้น เราทำบ่อยๆ ก็จะชำนาญการควบคุมขึ้นตามลำดับ ลมยาวเป็นอย่างไร เราก็รู้ ลมสั้นเป็นอย่างไร เราก็รู้ แล้วก็จะเห็นว่า ลมที่เข้าออกนี้ มันเป็นอาหารอย่างวิเศษ มันจะค่อยติดตามไปเองของมันทีละชั้น จะเป็นว่ามันเป็นอาหารยิ่งกว่าอาหารทางกายอย่างอื่น

จะนั่งอยู่ที่หายใจ จะนอนอยู่ที่หายใจ จะเดินไปที่หายใจ จะนอนหลับก็หายใจ ลืมตาขึ้นก็หายใจ ถ้าขาดลมหายใจนี้ก็ตาย แม้แต่นอนหลับอยู่ ก็ยังต้องกินลมหายใจนี้ พิจารณาไปแล้วเลยเกิดศรัทธา เห็นว่าที่เราอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะอันนี้เอง ข้าวปลาอาหารต่างๆ ก็เป็นอาหารเหมือนกัน แต่เราไม่ได้กินมันทุกเวลานาที เหมือนลมหายใจ ซึ่งจะขาดระยะไม่ได้ ถ้าขาดก็ตาย ลองดูก็ได้ ถ้าขาดระยะสัก 5 – 10 นาที มันจวนจะตายไปแล้ว

นี่พูดถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ปฏิบัติ มันจะรู้ขึ้นมาอย่างนี้แปลกไหม? แปลกซิ ซึ่งถ้าหากไม่ได้พิจารณาตามลมหายใจอย่างนี้ ก็จะไม่รู้สึกว่ามันเป็นอาหารเหมือนกัน จะเห็นก็แต่คำข้าวเท่านั้นที่เป็นอาหารความจริงมันก็เป็น แต่มันไม่อิ่มเท่ากับอาหารลมหายใจ

อันนี้ ถ้าเราทำไปเรื่อย ให้เป็นปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ความคิดมันจะเกิดอย่างนี้ จะเห็นต่อไปอีกว่าที่ร่างกายเราเคลื่อนไหวไปได้ ก็เพราะลมอันนี้ ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งเห็นประโยชน์ของลมหายใจยิ่งขึ้น แม้ลมจะขาดจากจมูก เราก็ตายหายใจอยู่ แล้วลมนี้ยังสามารถออกตามสรรพางค์กายก็ได้ เราสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ปรากฏว่าลมมันไม่ออก ลมมันไม่เข้า แต่ว่าลมละเอียดมันเกิดขึ้นแล้ว

ฉะนั้น เมื่อจิตของเราละเอียดถึงที่สุดของมันแล้ว ลมหายใจก็จะขาด ลมหายใจไม่มี เมื่อถึงตรงนี้ ท่านบอกว่า อย่าตกใจ แล้วจะทำอะไรต่อไป? ก็ให้กำหนดรู้อยู่ตรงนั้นแหละ รู้ว่าลมไม่มีนั่นแหละ เป็นอารมณ์อยู่ต่อไป

พูดถึงเรื่องสมถกรรมฐาน มันก็คือความสงบอย่างนี้ ถ้ากรรมฐานถูกจริตแล้ว มันเห็นอย่างนี้ มันเห็นอย่างนี้แหละ ถ้าเราพิจารณาอยู่บ่อยๆ มันก็จะเพิ่มกำลังของเราอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับน้ำในโอ่ง พอจะแห้งก็หาน้ำเติมลงไปอยู่เรื่อย

ถ้าทำสม่ำเสมออยู่อย่างนี้มันจะกลายเป็นปฏิบัติของเรา ทีนี้ก็จะได้รับความสบาย เรียกว่าสงบ สงบจากอารมณ์ทั้งหลาย คือมีอารมณ์เดียว คำว่ามีอารมณ์เดียวนั้นพูดยากเหมือนกัน ความเป็นจริง อาจมีอารมณ์อื่นแทรกอยู่เหมือนกัน แต่ไม่มีความสำคัญกับเรา มันเป็นอารมณ์เดียวอยู่อย่างนี้

แต่ให้ระวัง เมื่อความสงบเกิดขึ้นมา แล้วมีความสบายเกิดขึ้นมาก ระวัง มันจะติดสุข ติดสบายแล้วเลยยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้นถ้าหากเกิดความคิดขึ้นมา ให้พิจารณาว่า ความสุขนี่ก็ไม่เที่ยง ความสบายนี่ก็ไม่เที่ยง หรือความทุกข์ก็ไม่เที่ยง ความที่เป็นยังงั้นๆ มันก็ไม่เที่ยง จึงอย่าไปยึดมั่นถือมั่นมันเลย

ความรู้สึกอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมา เพราะปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว เห็นสภาวะของทั้งหลายเป็นอย่างนั้น เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ ก็เหมือนคล้ายเกลียวน้ำออกไม่ให้มันติง เมื่อก่อนมันติงมันแน่น ความรู้สึกของเราที่มองก็เช่นกัน สมัยก่อนมองเห็นอันนั้นก็แน่นอน อันนี้ก็แน่นอน มันเลยติง มันก็เป็นทุกข์ พอไม่ยึดมั่นถือมั่น เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่แน่นอน มันก็คล้ายเกลียวออกมา

เรื่องความเห็นนี้เป็นเรื่องของทิวติ เรื่องความยึดมั่นถือมั่น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามานะ ท่านจึงสอนว่าให้ลดทิวติมานะลงเสีย จะลดได้อย่างไร? จะลดได้ก็เพราะเห็นธรรม เห็นความไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง อะไรก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อเราเห็นอย่างนั้น อารมณ์ทั้งหลายที่เรากระทบอยู่ มันก็จะค่อยๆ หด

ราคา หมดราคาไปมากเท่าไร ก็บรรเทาความเห็นผิดไปได้เท่านั้น นี่เรียกว่า มันคลายเนื้อดีให้หลวมออกมา มันก็ไม่ตึง

อุปาทานก็จะถอนออกมาเรื่อยๆ เพราะเห็นชัดในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสกลร่างกายนี้ หรือในรูปนามนี้ ในโลกนี้มันเป็นอย่างนี้ แล้วก็จะเกิดความเบื่อ คำว่า “เบื่อ” ไม่ใช่เบื่ออย่างที่คนเขาเบื่อกัน คือเบื่ออย่างที่ไม่อยากรู้ ไม่อยากเห็น ไม่อยากพูดด้วย เพราะไม่ชอบมัน ถ้ามันเป็นอะไรไป ก็ยิ่งนึกสมน้ำหน้า ไม่ใช่เบื่ออย่างนี้ เบื่ออย่างนี้เป็นอุปาทาน เพราะความรู้ไม่ทั่วถึง แล้วเกิดความอิจฉาพยาบาท เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรียกว่า “เบื่อ” นั้นเอง

“เบื่อ” ในที่นี้ ต้องเบื่อตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คิดเบื่อโดยไม่มีความเกลียด ไม่มีความรัก หากมีอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจอันใดเกิดขึ้นมา ก็เห็นทันทีว่ามันไม่เที่ยง “เบื่อ” อย่างนี้ จึงเรียกว่า “นิพพิทา” คือ ความเบื่อหน่ายคลายจากความกำหนัดรักใคร่ ในอารมณ์อันนั้น ไม่ไปสำคัญมั่นหมายในอารมณ์เหล่านั้นทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นและไม่ไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จนเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

พระพุทธเจ้าท่านสอนต่อไปอีกว่า ให้รู้จักทุกข์ให้รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้ความดับทุกข์ ให้รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านให้รู้ของสี่อย่างนี้เท่านั้น ทุกข์เกิดขึ้นมาก็ให้รู้ว่า นี่ตัวทุกข์ แล้วทุกข์นี้มาจากไหน มันมีพ่อแม่เหมือนที่เราเกิดมาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันเกิดขึ้นมาลอยๆ เมื่ออยากจะให้ทุกข์ดับ ก็ไปตัดเหตุของมันเสียที่ทุกข์มันเกิด ก็เพราะไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง ฉะนั้นจึงให้ตัดเหตุของมันเสีย

การรู้จักดับความทุกข์ ก็ให้คลายเกลียวที่แน่นนั้นออกเสีย ให้เห็นโทษของอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็ถอนตัวออกมาเสีย รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คือมรรค ให้ปฏิบัติให้ตลอด ตั้งแต่สัมมาทิฐิ ไปจนถึงสัมมาสมาธิ ให้มีความเห็นให้ถูกต้องในมรรคทั้งแปดข้อนี้ ถ้ามีความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นชอบ ในสิ่งทั้งหลายนี้แล้ว ก็จะเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เราก็จะพ้นจากความทุกข์ ข้อปฏิบัติขั้นนี้คือสมาธิปัญญา

เรื่องของจิตใจหรือธรรมชาติของจิต จะต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องรู้และเห็นสิ่งทั้งสี่ประการ (อริยสัจจ์ 4) นี้ให้ชัดเจน ตามความเป็นจริงของมัน เพราะมันเป็นสัจจธรรม จะมองไปข้างหลัง ข้างหน้า ข้างขวา ข้างซ้าย มันก็เป็นสัจจธรรมทั้งนั้น ดังนั้น ผู้บรรลुरुธรรม จะไปนั่งที่ไหนหรือไปอยู่ที่ใด ก็จะมองเห็นธรรมอยู่ตลอดเวลา

สองหน้าของสัจธรรม

ในชีวิตของเรามีทางเลือกอยู่สองทาง คือคล้อยตามไปกับโลก หรือพยายามปฏิบัติให้อยู่เหนือโลก พระพุทธเจ้านั้น ท่านทรงปฏิบัติจนพระองค์ทรงพ้นโลกด้วยการตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ ในทำนองเดียวกัน ปัญญาที่มีสอง คือ ปัญญาโลกีย์กับปัญญาโลกุตระ หากเราไม่ภาวนาศึกปฏิบัติอบรมตนเอง ถึงจะมีปัญญาปานใด ก็เป็นเพียงปัญญาโลกีย์ เป็นโลกีย์วิสัย จะหลุดพ้นโลกไปไม่ได้ เพราะโลกีย์วิสัยนั้น มันเวียนไปตามโลกไปไม่ได้ เพราะโลกีย์วิสัยนั้น มันเวียนไปตามโลก เมื่อเวียนคล้อยไปตามโลก จิตก็เป็นโลก คิ

แต่จะหามาใส่ตัวอยู่ไม่เป็นสุข หาไม่รู้จักพอ วิชาโลกก็แยกกลายเป็นอวิชา หาใช้วิชาความรู้แจ้งไม่ มันจึงเรียนไม่จบสักที เพราะมัวไปตามลาภ ตามยศ ตามสรรเสริญ ตามสุข พาใจให้ติดข้อง เป็นกิเลสกองใหญ่

เมื่อได้มาก็หึงก็หวง เห็นแก่ตัว ผู้ด้วยกำปั่นไม่ได้ก็คิดสร้างเครื่องจักรเครื่องยนต์ เครื่องกลเครื่องไถ สร้างศาสตราอาวุธ สร้างลูกกระเบิดขว้างใส่กัน นี่คือโลกีย์มันไม่หยุดสักที เรียนไปก็เพื่อจะเอาโลก จะครองโลกได้อะไรก็หวงอยู่นั่นแล้ว นี่คือโลกีย์วิสัย เรียนไปแล้วก็จบไม่ได้

มาฝึกทางโลกุตตระ โลกุตตระนี้อยู่ได้ยาก ผู้ใดหวังมรรค หวังผล หวังนิพพาน จึงจะทนอยู่ได้ จึงทำตนให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำให้มันหมดโลกีย์

ถ้าเชื่อโลกีย์ไม่หมด มันก็ยาก มันยุ่ง ไม่หยุดสักที แม้มาบวชแล้วก็ยังคอยดึงให้ออกไป มันมากอยให้ความรู้ความเห็น มันมากอยปรุงคอยแต่งความรู้อยู่นั่นแล้วทำให้ใจติดข้องอยู่ในกามคุณทั้งห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ อารมณ์ของใจเป็นกามคือความใคร่ในความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว สารพัดอย่าง มีแต่กามทั้งนั้น

คนไม่รู้จักก็ว่า จะทำสิ่งในโลกนี้ให้มันเสร็จ ให้มันแล้ว เหมือนคนที่มาเป็นรัฐมนตรีใหม่ ก็คิดว่าตนต้องทำได้ บริหารได้ แล้วก็เอาอะไรๆ ที่คนเก่าทำไว้ออกไปเสีย เอาวิธีบริหารของตนเข้ามาใช้แทน ก็เลยต้องได้หามกันออก หามกันเข้าอยู่อย่างนั้น ไม่ได้เรื่องสักที ที่ว่าจะทำให้เสร็จ มันก็ไม่เสร็จ เพราะจำทำให้ถูกใจคนทุกคนนั้น มันทำไม่ได้หรอก

คนหนึ่งชอบน้อย คนหนึ่งชอบมาก คนหนึ่งชอบสั้น คนหนึ่งชอบยาว คนหนึ่งชอบเค็ม คนหนึ่งชอบเผ็ด จะให้เหมือนกันนั้นไม่มีในโลก

คนอยู่ครองโลก ครองบ้าน ครองเมือง ทำทุกอย่างก็อยากให้มันสำเร็จ แต่ไม่มีทางสำเร็จหรอก เรื่องของโลกมันจบไม่เป็น ถ้าทำตามโลกแล้วจบได้พระพุทธเจ้าท่านก็คงทรงทำแล้ว เพราะท่านครองโลกอยู่ก่อนแต่เนี่ยมันทำไม่ได้

ในเรื่องของกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์นั้น รูปอะไรก็ไม่จับใจ เท่ารูปผู้หญิง ผู้หญิงรูปร่างบาดตา ก็ชวนมองอยู่แล้ว ยิ่งเดินชอกแซกๆ ก็ยิ่งมองเพลิน

เสียงอะไรจะมาจับใจเท่าเสียงผู้หญิงเป็นไม่มี มันบาดถึงหัวใจ กลิ่นก็เหมือนกัน กลิ่นอะไรก็ไม่เหมือนกลิ่นผู้หญิง ดิคกลิ่นอื่นก็ไม่เท่าติดกลิ่นผู้หญิง มันเป็นอย่างนั้น

รสอะไรก็ไม่เหมือน รสข้าว รสแกง รสสารพัดก็ไม่เทียบเท่ารสผู้หญิง หลงติดเข้าไปแล้วถอนได้ยาก เพราะมันเป็นกาม โสภณูปะก็เช่นกัน จับต้องอะไรก็ไม่ทำให้มันเม้าป่นปวย จนหัวชนกันเหมือนกับจับต้องผู้หญิง

ฉะนั้น เมื่อลูกทำพญาที่ไปเรียนวิชา กับอาจารย์ตักสิลาจนจบแล้ว จะลาอาจารย์กลับบ้าน อาจารย์จึงสอนว่า เวทย์มนต์กลมายาอะไรๆ ก็สอนให้บอกให้จนหมดแล้ว เมื่อกลับไปครองบ้านครองเมือง แล้วมีอะไรมาก็ไม่ต้องกลัว จะสู้ได้หมดทั้งนั้น จะมีสัตว์ประเภทใดมาก็ไม่ต้องกลัว ไม่ว่าจะป็นสัตว์มีพิษอยู่ในปาก หรือมีเขาอยู่บนหัว มีงวง มีงา ก็คุ้มกันได้ทั้งสิ้นแต่ไม่รับรองอยู่แต่เฉพาะสัตว์จำพวกหนึ่ง ที่เขาไม่ได้

อยู่บนหัว แต่หากไปอยู่ที่หน้าอก สัตว์ชนิดนี้ไม่มีมนต์ชนิดใดจะคุ้มกันได้ มีแต่จะต้องคุ้มกันตัวเอง รู้จักใหม่ สัตว์ที่มีเขาอยู่หน้าอกนั้นแหละ ท่านจึงให้รักษาตัวเอาเอง

ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจแล้ว ทำให้อยากได้เงินอยากได้ทอง อยากได้สิ่ง อยากได้ของ ธรรมารมณ์อย่างนั้น ไม่พอให้ล้มตาย แต่ถ้าเป็นธรรมารมณ์ที่หุ้มด้วยน้ำกามเกิดขึ้นแล้ว มันทำให้ล้มพ้อล้มแม่ แม่พ้อแม่เลี้ยงมา ก็หนีจากไปได้โดยไม่คำนึงถึง พอเกิดขึ้นแล้ววิ่งไม่อยู่ สอนก็ไม่ฟัง

รูปหนึ่ง เสียงหนึ่ง กลิ่นหนึ่ง รสหนึ่ง โภกฐัพพะหนึ่ง ธรรมารมณ์หนึ่ง เป็นบ่วง เป็นบ่วงของพญามารพญามารแปลว่าผู้ให้ร้ายต่อเรา บ่วงแปลว่าเครื่องผูกพันบ่วงของพญามารเปรียบได้กับแร้วของนายพราน นายพรานที่เป็นเจ้าของแร้ว นั่นแหละ คือ พญามาร เชือกเป็นบ่วงเครื่องผูกของนายพราน

สัตว์ทั้งหลายเมื่อไปติดบ่วงเข้าแล้วลำบาก มันผูกไว้ คึงไว้จนเจ้าของแร้วมา เหมือนกับนกไปติดแร้วเข้าแร้วมันรัดคอกอดันไปไหนก็ไม่หลุด คินปิดไปปิดมาอย่างนั้นแหละ มันผูกไว้คอบนายพรานเจ้าของมัน ครั้นเจ้าของมันเห็นก็จับเรื่อง นั่นแหละพญามาร นกกลัวมาก สัตว์ทั้งหลายกลัวมาก เพราะหนีไปไหนไม่พ้น

บ่วงก็เช่นกัน รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นบ่วงผูกเอาไว้ เมื่อเราคิดในรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เหมือนกันกับปลากินเบ็ด รอให้เจ้าของเบ็ดมา คินไปไหนก็ไม่หลุด อันที่จริงแล้ว มันยิ่งกว่าปลากินเบ็ด ต้องเปรียบได้กับกบกินเบ็ด เพราะกบกินเบ็ดนั้น มันกินลงไปถึงไส้ถึงพุง แต่ปลากินเบ็ด ก็กินอยู่แค่ปาก

คนคิดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรสก็เหมือนกัน แบบคนคิดเหล่า ถ้าดับยังไม่แจ้ง ไม่เลิก คิดตอนแรกๆ ก็ยังไม่รู้จักเรื่อง ก็หลงเพลิดเพลินไปเรื่อยๆ จนเกิดโรคร้ายขึ้นนั้นแหละ เป็นทุกข์

เหมือนบรูษผู้หนึ่งหิวน้ำจัด เพราะเดินทางมาไกลมาขอกินน้ำ เจ้าของน้ำก็บอกว่า น้ำนี้จะกินก็ได้ สิ มันก็คิกคินมันก็คิ รสมันก็คิ แต่ว่ากินเข้าไปแล้วมันเมานะบอกให้รู้เสียก่อน เมาจนตาย หรือเจ็บเจียนตายนั้นแหละ แต่บรูษผู้หิวน้ำก็ไม่ฟัง เพราะหิวมากเหมือนคนไข้หลังผ่าตัดที่ถูกหมอบังคับให้อดน้ำ ก็ร้องขอน้ำกิน

คนหิวในกามก็เหมือนกัน หิวในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ล้วนเป็นของพิษ พระพุทธเจ้าได้บอกไว้ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ธรรมารมณ์นั้น มันเป็นพิษ เป็นบ่วง ก็ไม่ฟังกัน เหมือนกับบรูษหิวน้ำผู้นั้น ที่ไม่ยอมฟังคำเตือน เพราะความหิวกระหายมันมีมาก ถึงจะต้องทุกข์ยากลำบากเพียงใด ก็ขอให้ได้กินน้ำเถอะเมื่อได้กินได้ดื่มแล้ว มันจะเมาจนตายหรือเจียนตายก็ช่างมัน จับจอกน้ำได้ก็ดื่มเอากๆ เหมือนกับคนหิวในกาม ก็กินรูป กินเสียง กินกลิ่น กินรส กินโภกฐัพพะ กินธรรมารมณ์ รู้สึกอร่อยมาก ก็กินเอากๆ หยุดไม่ได้ กินจนตาย ตายคาถาม

อย่างนี้ท่านเรียกว่าติดโลกียวิสัย ปัญญาโลกียก็แสวงหา รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ธรรมารมณ์ ถึงปัญญาจะดีสักปานใดก็ยังเป็นปัญญาโลกียอยู่นั่นเอง สุขปานใดก็แค่สุขโลกีย มันไม่สุขเหมือนโลกุตระระ คือ มันไม่พ้นโลก

การฝึกทางโลกุตตระ คือทำให้มันหมดอุปาทานปฏิบัติให้หมดอุปาทาน ให้พิจารณาร่างกายนี้แหละ พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ให้มันเบื่อ ให้มันหน่าย จนเกิดนิพพิทา ซึ่งเกิดได้ยาก มันจึงเป็นของยาก ถ้าเรายังไม่เห็นก็ยิ่งดูมันยาก

เราทั้งหลายพากันมาบวช เรียน เขียน อ่าน มาปฏิบัติภาวนา ก็พยายามตั้งใจของตัวเอง แต่ก็ทำได้ยากกำหนดข้อประพฤติปฏิบัติไว้อย่างนั้นอย่างนั้นแล้ว ก็ทำได้เพียงวันหนึ่ง สองวัน หรือแค่สองชั่วโมง สาม ชั่วโมงก็ลืมเสียแล้ว พอระลึกขึ้นได้ ก็จับมันตั้งไว้อีก ก็ได้เพียงชั่วคราว พอรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ผ่านมา ก็พังไปเสียอีกแล้ว พอนึกได้ ก็จับตั้งอีก ปฏิบัติอีก นี่เรามากเป็นเสียอย่างนี้ เพราะสร้างทำนบไว้ไม่ดีปฏิบัติไม่ทันเป็น ไม่ทันเห็น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันจึงเป็นโลกุตตระไม่ได้ ถ้าเป็นโลกุตตระได้ มันพ้นไปจากสิ่งทั้งหลายนี้แล้ว มันก็สงบเท่านั้นเอง

ที่ไม่สงบทุกวันนี้ ก็เพราะของเก่ามันมากวนอยู่ไม่หยุด มันตามมาพัวพัน เพราะมันติดตัวเคยชินเสียแล้ว จะแสวงหาทางออกทางไหน มันก็คอยมาผูกไว้ดึงไว้มากินกันอยู่อย่างนั้น

ผู้หญิงก็มีผู้ชายเป็นอุปสรรค ผู้ชายก็มีผู้หญิงเป็นอุปสรรค มันพอบานกัน ถ้าผู้ชายอยู่กับผู้ชายด้วยกันมันก็ไม่มီးอะไร หรือผู้หญิงอยู่กับผู้หญิงด้วยกัน มันก็อย่างนั้นแหละ แต่พอผู้ชายไปเห็นผู้หญิงเข้า หัวใจมันเต้นตึกตึกๆ ผู้หญิงเห็นผู้ชายเข้าก็เหมือนกันหัวใจก็เต้นตึกตึกๆ เพราะมันดึงดูดซึ่งกันและกัน

นี่ก็เพราะไม่เห็นโทษของมัน หากไม่เห็นโทษแล้วก็จะไม่ได้ ต้องเห็นโทษในกามและเห็นประโยชน์ในการละกามแล้ว จึงจะทำได้ หากปฏิบัติยังไม่พ้น แต่พยายามอดทนปฏิบัติต่อไป ก็เรียกว่าทำได้ในเพียงระดับของศีลธรรม แต่ถ้าปฏิบัติได้เห็นชัดแล้ว จะไม่ต้องอดทนเลย ที่มันยากมันลำบาก ก็เพราะยังไม่เห็น

ในทางโลกนั้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราทำไว้ ถ้าจนเสร็จเรียบร้อยเราก็สบาย ถ้ายังไม่เสร็จก็เป็นห่วงผูกพัน นี่คือโลกีย์ มันผูกพันตามไปอยู่เรื่อยว่าจะทำให้หมดนั้น มันหมดไม่เป็นหรอก เหมือนกันกับพ่อค้าพบใครก็ว่า ถ้าหมดหนี้หมดสินแล้วจะบวช เมื่อไรมันจะหมดเป็นเพราะพอหมดหนี้เก่า ก็กู้มาใหม่อีก พ่อค้าก็ไม่มียวันหมดหนี้หมดสิน เมื่อกู้ไม่หยุด แล้วจะหมดได้อย่างไร นี่แหละปัญญาโลกีย์

การปฏิบัติของเราเนี่ยก็ให้เฝ้าจิตใจไว้ ข้อวัตรข้อใดมันหย่อน พอเห็น พอรู้สึก ก็ให้ตั้งขึ้นใหม่ ถ้ามันหย่อนอีก ผู้มีสติก็ต้องจับมันตั้งขึ้นอีก ส่วนผู้ไม่มีสติก็จะปล่อยไปเลย ผู้มีสติก็ตั้งขึ้นมา ทำอยู่อย่างนั้นแหละ เรียกว่าทำไม่รู้จักแล้ว เพราะว่ามันเป็นโลกีย์ มันจึงดึงไปดึงมาอยู่นั้นแหละ

การมาบวชนั้นเป็นของยาก จะต้องตั้งอกตั้งใจเป็นผู้มีศรัทธาปฏิบัติไปจนมันรู้ มันเห็นตามความเป็นจริงมันจึงจะเบื่อ เบื่อนั้นไม่ใช่ขัง ต้องเบื่อบรรยากาศทั้งขัง เบื่อบรรยากาศทั้งหมด คือเห็นทุกอย่างไม่เป็นแก่นสารนั่นเอง

ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่จับซ่อน ไม่เห็นได้โดยง่าย ถ้าไม่มีปัญญาแล้ว เห็นไม่ได้ เหมือนเราได้ไม้ท่อนหนึ่ง เป็นไม้ท่อนใหญ่ แต่ความเป็นจริง ไม้ท่อนน้อยก็แทรกอยู่ในไม้ท่อนใหญ่นั้นแหละ หรือได้ไม้ท่อนน้อยมา ไม้ท่อนใหญ่มันก็แทรกอยู่ในนั้นด้วย

โดยมากคนเราเห็นไม้ท่อนใหญ่ ก็เห็นแต่ว่ามันใหญ่ เพราะคิดว่าน้อยจะไม่มี ได้ไม้ท่อนน้อยก็เห็นแต่มันน้อย เพราะคิดว่าใหญ่ไม่มี มันไม่มองไปข้างหน้าไม่มองไปข้างหลัง เมื่อสุขก็นึกว่าจะมีแต่สุข เมื่อทุกข์ก็นึกว่าจะมีแต่ทุกข์ ไม่เห็นว่าทุกข์อยู่ที่ไหน สุขก็อยู่ที่นั่นสุขอยู่ที่ไหน ทุกข์ก็อยู่ที่นั่น ไม่เห็นว่าใหญ่อยู่ที่ไหน น้อยก็อยู่ที่นั่น น้อยอยู่ที่ไหนใหญ่ก็อยู่ที่นั่น ให้คิดเห็นอย่างนั้น

คนเราไม่รู้จักคิดย้อนหน้าย้อนหลัง เห็นแต่หน้าเดียวไปเลย จึงไม่จบสักที ทุกอย่างมันต้องเห็นสองหน้า มีความสุขเกิดขึ้นมาก็อย่าลืมทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นมา ก็อย่าลืมสุข มันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน เช่นว่าอาหารนั้นเป็นคุณแก่มนุษย์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นประโยชน์แก่ร่างกายอย่างนี้ เป็นต้น แต่ความเป็นจริงอาหารเป็นโทษก็มีเหมือนกัน มิใช่มันจะให้คุณแต่อย่างเดียว มันให้โทษด้วยก็มี เมื่อใดเราเห็นคุณ ก็ต้องเห็นโทษของมันด้วย เห็นโทษก็ต้องเห็นคุณด้วย เมื่อใดมีความซัง ก็ให้นึกถึงความรัก คิดได้อย่างนี้ จะทำให้จิตใจของเราไม่ชวนเซไปมา

ได้อ่านหนังสือของเซ็นที่พวกเซ็นเขาแต่ง พวกเซ็นเป็นพวกมุ่งปฏิบัติ เขาไม่ใคร่สอนกันเป็นคำพูดนักเป็นต้นว่า พระเซ็นรูปหนึ่งนั่งหาวนอนขณะภาวนา อาจารย์ก็ถือไม้มาพาดเข้าที่กลางหลัง ลูกศิษย์ที่ถูกต้องก็พูดว่า "ขอบคุณครับ" เซ็นเขาสอนกันอย่างนั้น สอนให้เรียนรู้ด้วยการกระทำ

วันหนึ่งพระเซ็นนั่งประชุมกัน ชงที่ปักอยู่ข้างนอกก็โบกปลิวอยู่ไปมา พระเซ็นสององค์ก็เกิดปัญหาคือว่าทำไมธงจึงโบกปลิวไปมา องค์หนึ่งว่าเพราะมีลม อีกองค์ก็ว่า เพราะมีธงต่างหาก ต่างก็ได้เถียงโดยยึดความคิดเห็นของตน อาจารย์ก็เลยตัดสินว่า มีความเห็นผิดด้วยกันทั้งคู่ เพราะความจริงแล้ว ชงก็ไม่มี ลมก็ไม่มีความ

นี่ต้องปฏิบัติให้ได้อย่างนี้ อย่าให้มีลม อย่าให้มีธง ถ้ามีธงก็ต้องมีลม ถ้ามีลมก็ต้องมีธง มันก็เลยจบกันไม่ได้สักที นำเอาเรื่องนี้มาพิจารณา วางให้มันว่างจากลม ว่างจากธง ความเกิดไม่มี ความแก่ไม่มี ความเจ็บตายไม่มี มันว่าง ที่เราเข้าใจว่าชง เข้าใจว่าลมมัน มันเป็นแต่ความรู้สึกที่สมมติขึ้นมาเท่านั้น ความจริงมันไม่มี นำจะเอาไปฝึกใจของเรา

ในความว่างนั้น มัจจุราชตามไม่ทัน ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตามไม่ทัน มันหมดเรื่อง

ถ้าไปเห็นว่า มีชงอยู่ ก็ต้องมีลมมาพัด ถ้ามีลมอยู่ ก็ต้องไปพัดชง มันไม่จบสักที เพราะความเห็นผิด แต่ถ้าเป็นสัมมาทิฐิความเห็นชอบแล้ว ลมก็ไม่มี ชงก็ไม่มี ก็เลยหมด หมดเรา หมดเขา หมดความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หมดทุกอย่าง

ถ้าเป็นโลกีย์วิสัย ก็สอนกันไม่จบ ไม่แล้วสักทีเราฟังก็ว่ามันยาก เพราะมันเป็นปัญญาโลกีย์ หากเราพิจารณาได้ เราก็มียปัญญามาก พระพุทธเจ้าของเราที่เหมือนกัน เมื่อตอนที่ท่านครองโลกอยู่ ท่านก็มีปัญญาโลกีย์ ต่อเมื่อท่านมีปัญญามากเข้า ท่านจึงดับโลกีย์ได้เป็นโลกุตระ เป็นผู้เลิศในโลกไม่มีใครเหมือนท่าน

ถ้าเราทำความคิดไว้ในใจให้ได้ดังนี้ เห็นรูปก็ว่ารูปไม่มี ได้ยินเสียงก็ว่าเสียงไม่มี ได้กลิ่นก็ว่ากลิ่นไม่มี ลิ้มรสก็ว่ารสไม่มี มันก็หมด ที่เป็นรูปนั้นก็เพียงความรู้สึกได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าความรู้สึก ที่มีกลิ่นก็

สักแต่ว่ามีกลิ่น เป็นเพียงความรู้สึก ที่มีกลิ่นก็สักแต่ว่ามีกลิ่น เป็นเพียงความรู้สึก รสก็เป็นแต่เพียง ความรู้สึกแล้วก็หายไป ตามความเป็นจริงก็ไม่มี

รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ นี่เป็นโลกีย์ ถ้าเป็นโลกุตระแล้ว รูปไม่มี เสียงไม่มี กลิ่นไม่มี รสไม่มี โสภณูปะไม่มี ธรรมารมณ์ไม่มี เป็นแต่ความรู้สึกเกิดขึ้นเท่านั้น แล้วก็หายไป ไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไร ตัวเราก็ไม่มี ตัวเขาก็ไม่มี

เมื่อตัวเราไม่มี ของเราก็ไม่มี ตัวเขาไม่มี ของเขาก็ไม่มี ความดับทุกข์นั้นเป็นไปในทำนองนี้ คือไม่มีใครจะไปรับเอาทุกข์ แล้วใครจะเป็นทุกข์ ไม่มีใครไปรับเอาสุข แล้วใครจะเป็นสุข

นี่พอทุกข์เข้า ก็เรียกว่าเราทุกข์ เพราะเราไปเป็นเจ้าของ มันก็ทุกข์ สุขเกิดขึ้นมาเราก็ไปเป็นเจ้าของ สุขมันก็สุข ก็เลยยึดมันถือมัน อันนั้นแหละเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา ขึ้นมาเดี๋ยวนั้น มันก็เลยเป็นเรื่อง เป็นราวไปอีก ไม่จบ

การที่พวกเราทั้งหลายออกจากบ้านมาสู่ป่า ก็คือมาสงบอารมณ์ หนีออกมาเพื่อสู้ ไม่ใช่หนีมาเพื่อหนี ไม่ใช่เพราะแพ้เราจึงมา คนที่อยู่ในป่าแล้วก็ไปติดป่า คนอยู่ในเมือง แล้วก็ไปติดเมืองนั้น เรียกว่า คนหลงป่า คนหลงเมือง

พระพุทธเจ้าท่านว่า ออกมาอยู่ป่าเพื่อกายวิเวก จิตวิเวก อุปวิเวกต่างหาก ไม่ใช่ให้มาติดป่า มาเพื่อฝึกเพื่อเพาะปัญญาเพราะให้เชื่อปัญญามันมีขึ้น อยู่ในที่วุ่นวาย เชื่อปัญญามันเกิดขึ้นยาก จึงมาเพราะอยู่ในป่าเท่านั้นเอง เพาะเพื่อจะกลับไปต่อสู้ในเมือง

เราหนีรูป หนีเสียง หนีกลิ่น หนีรส หนีโสภณูปะ หนีธรรมารมณ์มาอย่างนี้ไม่ใช่หนีเพื่อจะแพ้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้หนีเพื่อมาฝึกหรือมาเพาะให้ปัญญาเกิด แล้วจะกลับไปรบกับมัน จะกลับไปต่อสู้กับมัน ด้วยปัญญา

ไม่ใช่เข้าไปอยู่ในป่าแล้ว ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส แล้วก็สบาย ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ต้องการจะมาฝึก เพราะเชื่อปัญญาให้เกิดขึ้นในป่า ในที่สงบ เมื่อสงบแล้วปัญญาจะเกิด

เมื่อใครครวญพิจารณาแล้ว ก็จะเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์นั้นเป็นปฏิปักษ์ ต่อเรา ก็เพราะเราโง่ เรายังไม่มีปัญญา แต่ความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้คือ ครูสอนเราอย่างดี

เมื่ออยู่ในป่าแล้ว อย่าไปยึดป่า อย่ามีอุปาทานในป่า เรามานี้เพื่อมาทำให้ปัญญาเกิด ถ้ายังไม่มี ปัญญา ก็จะเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ นั้นเป็นปฏิปักษ์กับเรา เป็นข้าศึกของเรา

ถ้าปัญญาเกิดขึ้นแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์นั้น ไม่ใช่ข้าศึก แต่เป็นสภาวะที่ให้ความรู้ความเห็นแก่เราอย่างแจ่มชัด เมื่อสามารถกลับความเห็นเป็นอย่างนี้ แสดงว่าปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว

ยกตัวอย่างง่ายๆ ทั่วไปๆ เราก็รู้กันทุกคนว่าไถ่ป่านั้นเป็นอย่างไร สัตว์ในโลกลูกนี้ที่จะกลัวมนุษย์ยิ่ง ไปกว่าไถ่ป่านั้นไม่มีแล้ว เมื่อมาอยู่ในป่านี้ครั้งแรก ก็เลยสอนไถ่ป่า เคยเฝ้าคูมัน แล้วก็ได้รับความรู้จากไถ่ป่า หลายอย่าง

ครั้งแรกมันมาเพียงตัวเดียว เดินผ่านมา เราก็เดินจงกรมอยู่ในป่า มันจะเข้ามาใกล้ ก็ไม่มองมัน มันจะทำอะไรก็ไม่มองมัน ไม่ทำกิริยาอันใดกระทบกระทั่งมันเลย ต่อไปก็ลองหยุดมองคูมัน พอสายตาเราไปถูก

มันเข้า มันวิ่งหนีเลย แต่พอเราไม่มองมันก็ขี้เขี้ยวอาหารกินตามเรื่องของมัน แต่พอมองเมื่อไร ก็วิ่งหนีเมื่อนั้น

นานเข้าสักหน่อย มันคงเห็นความสงบของเราจิตใจของมันก็เลยว่าง แต่พอหว่านข้าวให้เท่านั้น ไก่ มันก็หนีเลย ก็ช่างมัน ก็หว่านทิ้งไว้อย่างนั้นแหละ เดี่ยวมันก็กลับมาที่ตรงนั้นอีก แต่ยังไม่กล้ากินข้าวที่หว่านไว้ให้มันไม่รู้จัก นึกว่าเราจะไปฆ่าไปแกงมัน เราก็ไม่ว่าอะไรกินก็ช่าง ไม่กินก็ช่าง ไม่สนใจกับมัน

ไม่ช้า มันก็ไปขี้เขี้ยวกินตรงนั้น มันคงเริ่มมีความรู้สึกของมันแล้ว วันต่อมามันก็มาตรงนั้นอีก มันก็ได้กินข้าวอีก พอข้าวหมด ก็หว่านไว้ให้อีก มันก็วิ่งหนีอีก แต่เมื่อทำข้าวอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ตอนหลังมันก็เพียงแต่เดินหนีไปไม่ไกล แล้วก็กลับมากินข้าวที่หว่านให้มัน นี่ก็ได้เรื่องแล้ว

ตอนแรก ไก่มันเห็นข้าวสารเป็นข้าศึก เพราะมันไม่รู้จัก เพราะมันดูไม่ชัด มันจึงวิ่งหนีเรื่อยไป ต่อมามันเชื่อเข้า จึงกลับมาดูตามความเป็นจริง ก็เห็นว่า นี่ข้าวสารนี่ ไม่ใช่ข้าศึก ไม่มีอันตราย มันก็มากินจนตลอดทุกวันนี้ นี่เรียกว่า เราก็ได้รับความรู้จากมัน

เราออกมาอยู่ในป่า ก็นึกว่า รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ในบ้าน เป็นข้าศึกต่อเราจริงอยู่เมื่อเรายังไม่รู้ มันก็เป็นข้าศึกจริงๆ แต่ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว ก็เหมือนไก่รู้จักข้าวสารว่าเป็น ข้าวสาร ไม่ใช่ข้าศึก ข้าศึกก็หายไป

เรากับ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ก็เหมือนกัน ฉะนั้น มันไม่ใช่ข้าศึกของเราหรอก แต่เพราะเราคิดผิด เห็นผิด พิจารณาผิด จึงว่ามันเป็นข้าศึก ถ้าพิจารณาถูกแล้ว ก็ไม่ใช่ข้าศึก แต่กลับเป็นสิ่งที่ให้ความรู้ ให้ความฉลาดแก่เราต่างหาก

แต่ถ้าไม่รู้ ก็คิดว่า เป็นข้าศึก เหมือนกับไก่ ที่เห็นข้าวสารเป็นข้าศึกมันนั่นแหละ ถ้าเห็นข้าวสารเป็นข้าวสารแล้ว ข้าศึกมันก็หายไป พอเป็นอย่างนี้ ก็เรียกว่าไก่มันเกิดวิปัสสนาแล้ว เพราะมันรู้ตามเป็นจริง มันจึงเชื่อ ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้น

เรานี้ก็เหมือนกันฉะนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์นี้ เป็นเครื่องให้เราตรัสรู้ธรรมะเป็นที่ให้ข้อคิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าเราเห็นชัดตามเป็นจริงแล้ว ก็จะเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่เห็นชัด ก็จะเป็นข้าศึกต่อเราตลอดไป แล้วเราก็จะหนีไปอยู่ป่าเรื่อยๆ

อย่างนี้ว่า เรามาอยู่ป่าแล้ว ก็สบายแล้ว อย่าคิดอย่างนั้น อย่าเอาอย่างนั้น อย่าเอาความสงบแค่นั้น ว่าเราไม่ค่อยได้เห็นรูป ไม่ได้ยินเสียง ไม่ได้กลิ่น ไม่ได้รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์แล้ว เราก็อยู่สบายแล้ว อย่าคิดเพียงแค่นั้น ให้คิดว่า เรามาเพื่อเพาะเชื้อปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อมีปัญญารู้ตามเป็นจริงแล้ว ก็ไม่ลุ่มๆ ดอนๆ ไม่ต่ำๆ สูงๆ

พอถูกอารมณ์ดี ก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ร้าย ก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ที่ชอบใจก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็แสดงว่ามันยังเป็นข้าศึกอยู่ ถ้าหมดข้าศึกแล้ว มันจะเสมอกัน ไม่ลุ่มๆ ดอนๆ ไม่ต่ำๆ สูงๆ รู้เรื่องของโลกว่ามันอย่างนั้นเอง เป็นโลกธรรม โลกธรรมเลย เปลี่ยนเป็นมรรค โลกธรรมมีแปดอย่าง มรรคก็มีแปดอย่าง โลกธรรมอยู่ที่ไหน มรรคก็อยู่ที่นั่น ถ้ารู้แจ้งเมื่อใดโลกธรรมเลยกลายเป็นมรรคแปด ถ้ายังไม่รู้ มันก็ยังเป็นโลกธรรม

เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้น ก็เป็นดังนี้ มันพ้นทุกข์อยู่ที่ตรงนี้ ไม่ใช่พ้นทุกข์โดยวิ่งไปที่ตรงไหน ฉะนั้นอย่าพรวดพราด การภาวนาต้องค่อยๆทำ การทำความสงบ ต้องค่อยๆทำ มันจะสงบไปบ้างก็เอา มันจะไม่สงบไปบ้างก็เอา เรื่องจิตมันเป็นอย่างนั้น เราก็อยู่ของเราไปเรื่อยๆ

บางครั้งปัญญามันก็ไม่เกิด ก็เคยเป็นเหมือนกัน เมื่อไม่มีปัญญา จะไปคิดให้ปัญญามันเกิด มันก็ไม่เกิด มันเฉยๆ อยู่อย่างนั้น ก็เลยมาคิดใหม่ เราจะพิจารณาสิ่งที่ไม่มี มันก็ไม่ได้ เมื่อไม่มีเรื่องอะไรก็ไม่ต้องไปแก้มัน ไม่มีปัญหาที่ไม่ต้องไปแก้มัน ไม่ต้องไปค้นมัน อยู่ไปเฉยๆ ธรรมดาๆ อย่างนั้นแหละ แต่ต้องอยู่ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่อยู่เพลินไปตามอารมณ์ อยู่ด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติของเราไปเรื่อยๆ ถ้ามีเรื่องอะไรมา ก็พิจารณา ถ้าไม่มี ก็แล้วไป

ได้ไปเห็นแมงมุมเป็นตัวอย่าง แมงมุมทำรังของมันเหมือนข่าย มันสานข่ายไปซึ่งไว้ตามช่องต่างๆ เราไปนั่งพิจารณาของมันทำข่ายซึ่งไว้เหมือนจอหนัง เสร็จแล้วมันก็เก็บตัวมันเองเสียบอยู่ตรงกลางข่าย ไม่วิ่งไปไหน พอมีแมลงวันหรือแมลงอื่นๆ บินผ่านข่ายของมัน พอถูกข่ายเท่านั้น ข่ายก็สะท้อน พอข่ายสะท้อนปุ๊บ มันก็วิ่งออกจากรังทันที ไปจับตัวแมลงไว้เป็นอาหาร เสร็จแล้วมันก็เก็บตัวมันไว้ที่กลางข่ายตามเดิม ไม่ว่าจะมียุงหรือแมลงอื่นใดมาถูกข่ายของมัน พอข่ายสะท้อนมันก็วิ่งออกมาจับแมลงนั้น แล้วก็กลับไปเกาะนั่งอยู่ที่ตรงกลางข่ายไม่ให้ใครเห็นทุกทีไป

พอได้เห็นแมงมุมทำอย่างนั้น เราก็มีปัญญาแล้ว อายุคนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้ ใจอยู่ตรงกลาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แผ่พังพานออกไป อารมณ์นั้นเหมือนแมลงต่างๆ พอรูปมาก็มาถึงตา เสียงมาก็มาถึงหู กลิ่นมาก็มาถึงจมูก รสมาก็มาถึงลิ้น โสณัฐพะมาก็มาถึงกาย ใจเป็นผู้รู้จัก มันก็สะท้อนถึงใจเท่านั้นที่เกิดปัญญาแล้ว

เราจะอยู่ด้วยการเก็บตัวไว้ เหมือนแมงมุม ที่เก็บตัวไว้ในข่ายของมัน ไม่ต้องไปไหน พอแมลงต่างๆ มันผ่านข่าย ก็ทำให้สะท้อนถึงตัว รู้สึกได้ ก็ออกไปจับแมลงไว้ แล้วก็กลับไปอยู่ที่เดิม

ไม่แตกต่างอะไรกับใจของเราเลย อยู่ตรงนี้ ให้อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยความระมัดระวัง อยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความคิดถูกต้อง เราอยู่ตรงนี้ เมื่อไม่มีอะไร เราก็อยู่เฉยๆ แต่ไม่ใช่อยู่ด้วยความประมาท ถึงเราจะไม่เดินจงกรม ไม่นั่งสมาธิ ไม่อะไรที่ช่างเถิด แต่เราอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยความระมัดระวังอยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่อยู่ด้วยความประมาท นี่เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่เราจะนั่งตลอดวันตลอดคืน เอาแต่พอกำลังของเรา ตามสมควรแก่ร่างกายของเรา

แต่เรื่องจิตนี้เป็นของสำคัญมาก ให้อายุคนะว่ามันส่งสายเข้ามาเป็นอย่างไร ให้อายุคนะที่ทั้งหลายเหล่านี้ เหมือนแมงมุมที่พอข่ายสะท้อน มันก็วิ่งไปจับเอาตัวแมลงได้ที่ทันที

ฉะนั้น เมื่ออารมณ์มากระทบอายุคนะ มันก็มาถึงจิตทันที เมื่อไปจับผ่านทุกข์ ก็ให้เห็นมันโดยรวมเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจะเอามันไปไว้ที่ไหนล่ะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหล่านี้ ก็เอาไปไว้เป็นอาหารของจิตของเรา ถ้าทำได้แบบนี้ มันก็หมดเท่านั้นแหละ

จิตที่เหมือนใจจ้ง ทุกข์ อนัตตา เป็นอาหาร เป็นจิตที่กำหนดรู้ เมื่อรู้ว่าอันนั้นเป็นอนิจจัง มันก็ไม่เที่ยง ทุกข์ เป็นทุกข์ อนัตตา ก็ไม่ใช่เราแล้ว คุณมันให้ชัดเจนมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่เป็นแก่นสาร จะเอามันไปทำไม มันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา จะไปเอาอะไรกับมัน มันก็หมดตรงนี้

ดูเมฆมมแล้ว ก็น้อมเข้ามาหาจิตของเรา มันก็เหมือนกันเท่านั้น ถ้าจิตเห็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา มันก็วาง ไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์อีกแล้ว ถ้าเห็นชัดได้แบบนี้ มันก็ได้ความเท่านั้นแหละ จะทำอะไรๆ อยู่ก็สบาย ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว มีแต่การภาวนาจะเจริญยิ่งขึ้นเท่านั้น

ถ้าทำอย่างนี้อยู่ด้วยความระมัดระวัง ก็เป็นการที่เราจะพ้นจาก วัฏสงสารได้ ที่เรายังไม่พ้นจากวัฏสงสาร ก็เพราะยังปรารถนาอะไรๆ อยู่ทั้งนั้น การไม่ทำผิด ไม่ทำบาปนั้น มันอยู่ในระดับศีลธรรม เวลาสวดมนต์ก็ว่าขออย่าให้พลัดพรากจากของที่รักของที่ชอบใจ อย่างนี้ มันเป็นธรรมของเด็กน้อย เป็นธรรมของคนที่ยังปล่อยอะไรไม่ได้ นี่คือการปรารถนาของคน ปรารถนาให้อายุยืน ปรารถนาไม่อยากตาย ปรารถนาไม่อยากเป็นโรค ปรารถนาไม่อยากเป็นอย่างนี้ นี่แหละความปรารถนาของคน

"อัมปิฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกข์" ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ นี่แหละมันสับหัวเข้าไปอีก มันเป็นเรื่องปรารถนาทั้งนั้น ไม่ว่าใครก็ปรารถนาอย่างนั้นทุกคน ไม่เห็นมีใครอยากหมดอยากจนจริงๆสักคน

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งละเอียด ผู้มีภิกษานุ่มนวลสำรวมปฏิบัติไม่เปลี่ยนแปลง สม่่าเสมออยู่เรื่อย นั่นแหละจึงจะรู้จัก มันจะเกิดอะไรก็ช่างมันเถิด ขอแต่ให้มันคงแน่นเอาไว้ อย่าชวนเซหัวนไหว

ทางสายกลาง

จุดมุ่งหมายของธรรม

พระพุทธโสภาทของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงเตือนให้เราละความชั่ว ประพฤติความดี เมื่อละความชั่วประพฤติความดีแล้ว ที่สุดก็ทรงสอนให้ละสิ่งทั้งสองนี้ไปเสียด้วย ฉะนั้น วันนี้จึงขอให้คิดในเรื่องทางสายกลางคือให้ละให้ได้ หรือหลีกเลี่ยงให้พ้นจากสิ่งทั้งสองนั้น ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งบุญ ทั้งบาปที่เป็นสุข เป็นทุกข์ ทั้งหลายเหล่านี้แหละ

จุดมุ่งหมายปลายทางของการอธิบายธรรมะ ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น ที่จริงก็คือให้พ้นจากทุกข์นั่นเอง แต่ก่อนที่จะพ้นจากทุกข์ได้นั้น เราต้องมาทำความเข้าใจกันให้มันตรง ให้มันแน่นอน ถ้าเข้าใจไม่ตรงไม่แน่นอนแล้ว ก็จะลงสู่ความสงบไม่ได้

ฉะนั้น เมื่อสมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสรู้แล้ว ท่านประกาศศาสนานั้น เบื้องแรก ท่านยกทางทั้งสองขึ้นมาว่าเลย คือกามสุขัลลิกานุโยโคและอิตถกิลมณานุโยโค ทางทั้งสองอย่างนี้ เป็นทางที่ลุ่มหลง เป็นทางที่พวกเสพกามหลงติดอยู่ ซึ่งย่อมไม่ได้รับความสงบระงับ เป็นหนทางที่วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร

สมเด็จพระบรมศาสดา ท่านทรงเห็นสัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในทางทั้งสอง ไม่เห็นทางสายกลางของธรรมะ ท่านจึงทรงยกทางทั้งสองขึ้นมาแสดงให้เห็นโทษในทางทั้งสองนั้น ถึงเช่นนั้นพวกเราทั้งหลายก็ยังพากันติดพากันปรารถนารูปร่างไป ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า ทางทั้งสองอย่างนั้นเป็นทางที่ลุ่มหลง ไม่ใช่ทางของสมณะ คือไม่ใช่ทางที่สงบระงับ

อัตตกิลมถานุโยโคและกามสุขัลลิกานุโยโค ก็คือ ทางตั้งและทางหย่อนนั่นเอง ถ้าเราน้อมเข้ามาพิจารณาให้เห็นในปัจจุบัน ทางตั้งก็คือความโกรธ อันเป็นทางเศร้าหมอง ท่านเรียกอัตตกิลมถานุโยโค เดินไปแล้วก็เป็นทุกข์ลำบาก

กามสุขัลลิกานุโยโค ก็คือ ความดีใจ พอใจ ความดีใจนี้ก็เป็นทางไม่สงบ ทางทุกข์ก็เป็นทางไม่สงบ เราจะเห็นได้ว่าสมเด็จพระบรมศาสดาท่านว่า เมื่อได้เห็นความสุขแล้วให้พิจารณาความสุขนั้น ท่านไม่ให้ติดอยู่ในความสุข คือ ท่านให้วางทั้งสุขและทุกข์ การวางทั้งสองได้นี้เป็นสัมมาปฏิบัติ ท่านเรียกว่าเป็นทางสายกลาง

ทางสายกลาง

คำว่า “ทางสายกลาง” ไม่ได้หมายถึงในด้านกายและวาจาของเรา แต่หมายถึงในด้านจิตใจ เมื่อถูกอารมณ์มากกระทบ ถ้าอารมณ์ที่ไม่ถูกใจมากกระทบกระทั่ง ก็ทำให้วุ่นวาย ถ้าจิตวุ่นวายหวั่นไหวเช่นนี้ ก็ไม่ใช่หนทางเมื่ออารมณ์ที่ชอบใจจิตใจเกิดขึ้นมาแล้วก็คืออกติงจิต ติดแน่นอยู่ในกามสุขัลลิกานุโยโค อันนี้ก็ไม่ใช่หนทาง

มนุษย์เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่สุข ความจริงสุขนั้น ก็คือทุกข์อย่างละเอียดนั่นเอง ส่วนทุกข์ก็คือทุกข์อย่างหยาบ พุดอย่างง่าย ๆ สุขและทุกข์นี้ก็เปรียบเสมือนงูตัวหนึ่ง ทางหัวมันเป็นทุกข์ ทางหางมันเป็นสุข เพราะถ้าลูบทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา ไปจับหางมันก็เหมือนเป็นสุข แต่ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน เพราะทั้งหัวงูและหางงูมันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน

ความดีใจ ความเสียใจ มันก็เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน คือ ตัณหา ความลุ่มหลงนั่นเอง ฉะนั้นบางทีเมื่อมีสุขแล้วใจก็ยังไม่สบาย ไม่สงบ ทั้งที่ได้สิ่งที่พอใจแล้ว เช่น ได้ลาภยศสรรเสริญ ได้มาแล้วก็ดีใจก็จริง แต่มันก็ยังไม่สงบจริงๆ เพราะยังมีความเคลือบแคลงใจว่ามันจะสูญเสียไป กลัวมันจะหายไป ความกลัวนี้แหละเป็นต้นเหตุให้มันไม่สงบ บางทีมันเกิดสูญเสียไปจริงๆ ก็ยังเป็นทุกข์มาก นี่หมายความว่า ถึงจะสุขก็จริง แต่ก็มีทุกข์ซ่อนอยู่ในนั้นด้วย แต่เราก็ไม่รู้จัก เหมือนกันกับที่เราจับงู ถึงแม้ว่าเราจับหางมันก็จริง ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้

ฉะนั้น หัวงูก็ดี หางงูก็ดี บากก็ดี บุญก็ดี อันนี้ในวงวัฏฏะ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ดังนั้นความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ก็ไม่ใช่หนทาง

หนทางสู่ความสงบระงับ

ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าหากพูดกันตามลักษณะตามความเป็นจริงแล้ว ก็ยังไม่ใช่แก่นศาสนาหรือตัวศาสนา แต่เป็นหนทางนำไปสู่ตัวศาสนา ฉะนั้นท่านจึงเรียก ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งสามอย่างนี้ว่า “มรรค” อันแปลว่า “หนทาง” ตัวศาสนาคือ “ความสงบระงับอันเกิดจากความรู้เท่าในความเป็นจริง...ในธรรมชาติของความเป็นจริงที่เกิดอยู่เป็นอยู่ ซึ่งถ้าได้นำมาพิจารณาอย่างละเอียดแล้ว ก็จะเห็นว่าความสงบนั้น ไม่ใช่ทั้งความสุขและความทุกข์ ฉะนั้น สุขและทุกข์จึงไม่ใช่เป็นของจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้ตัวเอง ให้เห็นตนเองให้พิจารณาตัวเอง เพื่อให้เห็นจิตของตนเอง ความจริง “จิตเดิม” ของมนุษย์นั้น เป็นธรรมชาติที่ไม่หวั่นไหว เป็นธรรมชาติที่ทรงอยู่แน่นอนอยู่อย่างนั้น แต่ที่มีความดีใจเสียใจ หรือความทุกข์ความสุขเกิดขึ้นนั้น เพราะขณะนั้นมันไปหลงอยู่ในอารมณ์ จึงเป็นเหตุให้เคลื่อนไหวไปมาแล้วก็เกิดความยึดมั่นถือมั่นขึ้นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น

สมเด็จพระบรมศาสดา ท่านตรัสสอนไว้แล้วทุกอย่าง ในเรื่องการประพฤติปฏิบัติ แต่พวกเราทั้งหลายยังไม่ได้ปฏิบัติกัน หรือไม่ก็ปฏิบัติแต่ปากเท่านั้น หลักของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่การจะมาพูดกันเฉยๆ หรือด้วยการเดา หรือการคิดเอาเอง หลักของพระพุทธศาสนาที่แท้จริงคือ ความรู้เท่าความจริงตามความเป็นจริงนั่นเอง ถ้ารู้เท่าตามความเป็นจริงนี้แล้ว การสอนก็ไม่จำเป็น แต่ถ้าไม่รู้ถึงความเป็นจริงอันนี้ แม้จะฟังคำสอนเท่าใดก็เหมือนกับไม่ได้ฟัง

พระพุทธองค์ตรัสว่า พระองค์เป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น แต่ไม่สามารถจะทำแทนหรือปฏิบัติแทนได้ เพราะธรรมชาติทั้งหลาย หรือความจริงอันนี้เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาเอง ปฏิบัติเอง ปฏิบัติเอง คำสอนต่างๆ เป็นเพียงแนวทาง หรืออุปมา อุปไมย เพื่อนำให้เข้าถึงความรู้ตามความเป็นจริง ถ้าไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงเราก็จะเป็นทุกข์ เหมือนดังตัวอย่างว่า เรามักใช้คำว่า “สังขาร” เมื่อเราพูดถึงร่างกาย แต่ความจริงนั้นเราหารู้จัก “ความเป็นจริง” ของสังขารนี้ไม่ แล้วเราก็มั่นถือมั่นอยู่กับ “สังขาร” นี้ ทั้งนี้เพราะเราไม่รู้อะไรเกี่ยวกับสังขารหรือร่างกายของเรา เราจึงเป็นทุกข์ หรือความทุกข์จึงเกิดขึ้น

จะยกตัวอย่างให้เห็นสักอย่างหนึ่ง สมมติว่าเราเดินไปทำงาน ระหว่างทางก็มีบรูษผู้หนึ่งคอยต่อว่าเราอยู่เป็นประจำ ตอนเช้าก็ด่า ตอนเย็นก็ด่า เมื่อได้ยินคำด่าเช่นนี้ จิตใจก็หวั่นไหว ไม่สบายใจ โกรธ น้อยใจ เศร้าหมอง บรูษผู้นั้นก็เพียรด่าเช้าด่าเย็นอยู่เช่นนั้นทุกวัน ได้ยินคำด่าเมื่อใด ก็โกรธเมื่อนั้น กลับถึงบ้านแล้วก็ยังโกรธอยู่ ที่โกรธที่หวั่นไหว เช่นนี้ก็เพราะความไม่รู้จักนั่นเอง

วันหนึ่ง เพื่อนบ้านก็มาบอกว่า “ลุงคนที่มาด่าลุงทุกเช้า ทุกเย็นนั้นนะ เป็นคนบ้า เป็นบ้ามาหลายปีแล้ว มันด่าคนทุกคนแหละ ชาวบ้านเขาไม่ถือมันหรอก เพราะมันเป็นบ้า” พอรู้อย่างนี้แล้ว ใจของเราก็คลายความโกรธทันที ความโกรธความขุ่นมัวที่เก็บไว้หลายวันแล้วนั้น ก็คลายหายไป เพราะอะไร? ก็เพราะได้รู้ความจริงแล้ว แต่ก่อนนั้นไม่รู้ เข้าใจว่าเป็นคนดี คนปกติ ฉะนั้นพอได้ยินว่าเป็นคนบ้า จิตก็เปลี่ยนเป็นสบาย ทีนี้มันอยากจะด่าก็ให้ด่าไป ไม่โกรธ ไม่เป็นทุกข์ เพราะรู้เสียแล้วว่าเป็นคนบ้า...ที่จิตใจสบายก็เพราะรู้เท่าทันความจริงนั่นเอง เมื่อมันรู้เอง มันก็วางของมันเอง ถ้ายังไม่รู้มันก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่นั่นเอง อีกเหมือนกัน แต่พอรู้ความเป็นจริงจิตใจก็สบาย นี่แหละคือความรู้เท่าตามความเป็นจริง คือรู้ว่าคนนั้นเป็นคนบ้า

คนผู้รู้ธรรมก็เหมือนกันพอรู้ความจริงความโลภ ความโกรธ ความหลงก็หายไป เพราะรู้เท่าทันความเป็นจริง

ทางสายกลาง

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า สังขารร่างกายของเราไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล มันเป็นเพียงสังขารทรงบอกอย่างชัดๆเช่นนี้ เราก็ยังไม่ยอมมัน ยังขึ้นไปแย่งยึดอยู่นั่นแหละ ถ้าหากว่ามันพูดได้ มันก็คง

จะบอกว่า “เจ้าอย่ามาเป็นเจ้าของฉันนะ” ความจริงมันก็บอกอยู่แล้วทุกขณะ แต่เราเองไม่รู้ เพราะมันเป็นภาษาธรรม

อย่างสกลร่างกายนี้ ตาก็ดี จมูกก็ดี หูก็ดี ลิ้นก็ดี กายก็ดีทั้งหลายเหล่านี้แหละ ก็แล้วแต่มันจะเปลี่ยนไป แปรไป ไม่เห็นมันขออนุญาตเราสักที เช่นเมื่อปวดหัว ปวดท้อง หรืออย่างใดอย่างหนึ่งเป็นต้น มันไม่เคยขออนุญาตจากเราเลย เวลามันจะเป็น มันก็เป็นของมันเลยเป็นไปตามสภาวะของมัน อันนี้ก็แสดงว่ามันไม่ยอมให้เราเป็นเจ้าของมัน

สมเด็จพระบรมศาสดา จึงทรงสอนว่า “สุญโญสัพโपो... มันเป็นของว่าง มันไม่ได้เป็นของผู้ใด” เราทั้งหลายไม่เข้าใจธรรมะในสภาวะอันนี้ ไม่เข้าใจในสังขารอันนี้ จึงคิดว่า “ของเรา ของเขา” เกิดอุปทานขึ้นมา เมื่อเกิดอุปทานก็เข้าไปยึดภพ เกิดภพ เกิดชาติ ชรา พยาธิ มรณะต่อไป มันเป็นทุกข์เช่นนี้ ที่ท่านเรียก “อิตทัปปัจจยตา” นั่นแหละ อวิชชาเกิดสังขาร สังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณเกิดนามรูป...เป็นเช่นนั้นนั่นแหละ

อันนี้มันล้วนแต่เป็นในขณะของจิต ถ้าเกิดอารมณ์ไม่ถูกใจขึ้นมา ก็ไม่รู้จักหรือไม่รู้เท่าทัน เพราะอยู่ในอวิชชามันก็เป็นทุกข์ขึ้นมาเลย ความเป็นจริงขณะของจิตอันนี้มันติดกันอยู่ที่เดียว มันเร็วมาก แต่เราเองรู้ไม่เท่าทัน เปรียบเหมือนว่าเรากำลังอยู่บนยอดไม้ แล้วตก “ปู้บ” ลงมาที่พื้นดิน จึงรู้สึกตัวว่าตกต้นไม้ แต่ความจริงนั้น ก่อนที่จะตกลงพื้นดินเราก็ตกผ่านทุกก้านทุกกิ่งของต้นไม้ นั่นแหละ แต่ไม่สามารถนับได้ว่านาที่ใดถึงกิ่งไหน วินาทีใดถึงกิ่งไหน เพราะมันเร็วมาก แต่พอดูมเดียวก็ถึงพื้นดินเลยแล้วก็เป็นอย่างนั้น อิตทัปปัจจยตา มันเป็นอย่างนั้น

ถ้าเราแยกเป็นปริยัติ อวิชชาเกิดสังขาร สังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณเกิดนามรูป ว่ากันไปเป็นตอนๆ ตามความจริงนั้น พออารมณ์เกิดความไม่พอใจ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมาเลย อาการที่มันเกิดทุกข์ขึ้นนั้น มันผ่านไปจากอวิชชา สังขาร..ผ่านไปพริบเดียว ถึงโน้น..โสกะปริเทวะ คือทุกข์เลย

ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาจึงให้ตามคูจิตของเราทั้งหลายให้รู้ตามความเป็นจริงของมัน และในความเป็นจริงเหล่านี้ ทำให้เข้าใจว่ามันเป็นแต่เพียงสังขารเท่านั้น และสังขารนี้แหละ มันเกิดมาจากเหตุจากปัจจัยทั้งหลายที่มันเป็นมา ที่เรามาเรียกหรือสมมติเอาอีกทีหนึ่ง ที่เรียกว่า มนุษย์ สัตว์ เช่นเดียวกับชื่อของเรามันก็สมมติเหมือนกัน เราไม่ได้มีชื่อมาแต่กำเนิด ต่อเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จึงเอาชื่อไปใส่ คือตั้งชื่ออย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้เรียกว่าสมมติ ตั้งชื่อกันเพื่ออะไร ก็เพื่อให้มันเรียกกันง่าย สะดวกแก่การใช้ภาษาเรียกขานพูดจាកัน การปริยัติก็เหมือนกัน ที่แยกออกก็เพื่อสะดวกแก่การศึกษาเล่าเรียน

สิ่งเหล่านี้แหละเรียกว่า สังขาร มันเป็นสังขารเกี่ยวกับสภาวะอันนี้ที่เกิดมาจากเหตุจากปัจจัย สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสว่า สังขารทั้งหลายเหล่านี้เป็นของไม่แน่นอน มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พวกเราทั้งหลาย เข้าใจสิ่งเหล่านี้ไม่ชัดเจน จึงทำความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่ตรง ไม่แน่ อันเป็นความเห็นผิดที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดอันนี้ก็คือการยึดเอาสังขารเป็นเรายึดเอาเราเป็นสังขาร เอาเราเป็นสุข เอาสุขเป็นเรา เอาเราเป็นทุกข์ เอาทุกข์เป็นเรา ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไม่รู้ เท่าตามความเป็นจริงนั่นเอง

ถ้าเรารู้เท่าตามความเป็นจริง เราก็จะรู้ว่าเราไม่สามารถควบคุมสังขารเหล่านี้ ให้เป็นไปตามอำนาจของเรา เพราะธรรมชาติเหล่านี้ มันจะต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน เพราะธรรมชาติเหล่านี้ มันจะต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน เราจะบังคับให้ตรงนี้เป็นเช่นนั้น ตรงนั้นเป็นเช่นนั้นตามอำนาจของเรา ย่อมจะเป็นไปไม่ได้เปรียบง่ายๆ ก็อย่างว่า เราไปนั่งอยู่ที่กลางถนนซึ่งมีรถวิ่งไปมาขวักไขว่ แล้วเราจะไปโกรธรถที่วิ่ง หรือจะไปห้ามรถที่กำลังวิ่งอยู่ว่า “อย่าขับรถมาทางนี้” เราก็ห้ามไม่ได้ เพราะถนนนี้เป็นถนนหลวง ดังนั้นเราควรทำอย่างไรทางที่ลี้ภัยคือ เราต้องออกไปให้พ้นถนน ไปให้พ้นทางที่รถวิ่ง แต่ที่จะห้ามรถไม่ให้วิ่งนั้นทำไม่ได้เพราะมันเป็นหนทางของเรา

เรื่องของสังขาร ก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน มันไม่มีอะไรแน่นอน เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เดี่ยวก็เกิดอารมณ์ที่ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง มากกระทบกระทั่ง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เราเรียกว่ามันมากวนเวลานั่งภาวนาอยู่ก็ว่าเสียงมากวนเรา อันที่จริงนั้น เราไม่เข้าใจว่า เสียงมากวนเราหรือเราไปกวนเสียงกันแน่ ถ้าเราคิดว่าเสียงมากวนเรา มันก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ถ้าพิจารณาดูให้ดีก็จะรู้ว่า เราไปกวนเสียงต่างหาก เสียงมันก็ดังอยู่แต่ของมัน มันไม่ได้มีความรู้สึกรำคาญอะไรเลย เราต่างหากที่รำคาญ พวกเราไปกวนมัน ความจริงนั้นเสียงก็เป็นเสียง เราก็เป็นเรา ถ้าเข้าใจเสียได้เช่นนี้ มันก็ไม่มีอะไร เราก็สบาย มีเสียงขึ้นมาก็รู้ว่าเสียงมันดังแต่ของมัน เราไม่ได้ยึดหมายมันเข้า เราก็ไม่เกิดทุกข์ นี่เรียกว่าเรารู้เท่าตามความเป็นจริงแล้ว เราเห็นทั้งสองอย่าง เมื่อเห็นทั้งสองอย่าง คือทั้งสุขและทุกข์ตามความเป็นจริงใจก็สงบสบาย

การที่จะเห็นได้ทั้งสองอย่างนี้ เราจะต้องยืนอยู่ตรงกลางหรืออยู่ระหว่างกลาง นี่เป็นสัมมาปฏิบัติของจิต นี่คือการทำความเข้าใจให้ตรง ให้ถูกต้อง

สังขารของเรานี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ทั้งหมดเหล่านี้มันเป็นไปตามทางของมัน ถ้าเราจะไปกั้นทาง ไปห้ามทาง หรือไปเอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ไม่จริง ไม่จริงอย่างนั้นอยู่เรื่อยไป โดยเข้าใจว่า มันเป็นตัวตนของเรา เราก็จะมีแต่ความทุกข์ ฉะนั้นสมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงทรงสอนให้พิจารณา ไปว่าจะจะเป็นพระหรือเณรหรือฆราวาส ให้พิจารณาแล้วทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นถูกต้องแล้วก็สงบสบาย

การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ว่าภิกษุ ภิกษุณี หรือ ฆราวาส ก็มีโอกาสนี้ที่จะปฏิบัติธรรม พิจารณาธรรมได้เท่ากัน และธรรมที่พิจารณานั้น ก็เป็นธรรมอันเดียวกันนั่นเอง พิจารณาให้ไปสู่ความสงบระงับอันเดียวกัน ด้วยวิธีของมรรคอันเดียวกัน ฉะนั้นท่านจึงว่า จะเป็นฆราวาสก็ตาม พรพชิตก็ตาม มีสิทธิที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมจนได้รู้ได้เห็นตามความเป็นจริงเหมือนกัน

เมื่อเรารู้สภาวะสังขารตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว เราก็ว่างเสีย และเมื่อรู้เท่าอย่างนี้แล้ว ภัยก็เกิดไม่ได้ เพราะอะไรจึงเกิดไม่ได้? เพราะมันไม่มีทางจะเกิด เพราะเรารู้เท่าตามความเป็นจริงเสียแล้ว

ฉะนั้นให้เข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้เรามีอยู่ เป็นอยู่นั้น มันเป็นสักแต่ว่า “อาศัย” เท่านั้น ถ้ารู้ได้เช่นนี้ท่านว่าเรารู้เท่าตามสังขาร ที่นี้แม้จะมีอะไรอยู่ ก็เหมือนไม่มี ได้ก็เหมือนเสีย เสียก็เหมือนได้ สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงสอนให้รู้อย่างนี้ เพราะนี่คือความสงบ สงบจากความสุข สงบจากความทุกข์ สงบจาก

ความดีใจ เสียใจ ได้มาก็ไม่ดีใจ เสียไปก็ไม่เสียใจ มันเป็นเรื่องที่ทั้งไม่เกิดและไม่ตาย เรื่องเกิด เรื่องตายนี้ ไม่ได้หมายถึงอวัยวะ ร่างกายอันนี้ แต่หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกที่มันไม่มีแล้ว หหมดแล้ว

ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงทรงบอกว่า ภพสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว ไม่มีภพอื่นชาติอื่นอีกแล้ว ท่านรู้อย่างนั้นแล้ว ท่านก็รู้อะไรที่มันไม่เกิด ไม่ตาย ที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้เอง นี่คือโอวาทที่สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงกำชับสาวกมากที่สุดว่า ให้พยายามเข้าให้ถึงอันนี้ ที่เป็นสัมมาปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ถึงทางสายกลาง ไม่ตรงเข้าไปถึงทางสายกลางให้ได้แล้ว ก็จะไม่มีความพ้นทุกข์

ธรรมะกับธรรมชาติ

บางครั้ง ต้นผลไม้ อย่างต้นมะม่วงเป็นดอกออกมาแล้ว บางทีถูกลมพัด มันก็หล่นลง แต่ยังเป็นดอกอย่างนั้นก็มี บางซ่อเป็นลูกเล็กๆ ลมก็มาพัดไป หล่นทิ้งไปก็มี บางซ่อยังไม่ได้เป็นลูก เป็นดอกเท่านั้น ก็หักไปก็มี

คนเราก็เหมือนกัน บางคนตายตั้งแต่อยู่ในท้อง บางคนคลอดจากท้องอยู่ได้สองวัน ตายไปก็มี หรืออายุเพียงเดือนสองเดือน สามเดือน ยังไม่ทันโต ตายไปก็มี บางคนพอเป็นหนุ่มเป็นสาวตายไปก็มี บางคนก็แก่เฒ่าแล้ว จึงตายก็มี

เมื่อนึกถึงคนแล้ว ก็นึกถึงผลไม้ ก็เห็นความไม่แน่นอนอน แม้นักบวชเราก็เหมือนกัน บางทียังไม่ทันได้บวชเลย ยังเป็นเพียงผ้าขาวอยู่ ก็พาผ้าขาววิงหนีไปก็มีก่อนแล้วก็มี บางคนก็อยู่ได้สามสี่เดือนก็หนีไป บางคนก่อนแล้วก็มี บางคนก็อยู่ได้สามสี่เดือนก็หนีไป บางคนอยู่ถึงบวชเป็นเณรเป็นพระ ได้พรรษาสองพรรษาก็สึกไปก็มี หรือสี่ห้าพรรษาแล้วก็สึกไปก็มี เหมือนกับผลไม้เอาแน่นอนไม่ได้ ดอกไม้ผลไม้มักถูกลมพัดตกลงไปเลยไม่ได้สุก จิตใจคนเราก็เหมือนกัน พอถูกอารมณ์มาพัดไป ดิ่งไป ก็ตกไปเหมือนกับผลไม้

พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงเห็นเหมือนกัน เห็นสภาพธรรมชาติของผลไม้ ใบไม้ แล้วก็นึกถึงสภาวะของพระเณรซึ่งเป็นบริษัท บริวารของท่านก็เหมือนกัน มันเป็นเรื่องมันอยู่อย่างนั้น ย่อมจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไม่ได้ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติถ้ามีปัญหา พิจารณาดูอยู่ที่ไม่จำเป็นที่จะต้องมีการู้อาจารย์แนะนำพร่ำสอนมากมาย

พระพุทธเจ้าของเรา ที่จะทรงผนวชในพระชาติที่เป็นพระชนกกุมารนั้น ท่านก็ไม่ได้ศึกษาอะไรมากมายท่านไปทรงเห็นต้นมะม่วงในสวนอุทยานเท่านั้น คือ วันหนึ่ง พระชนกกุมารได้เสด็จไปชมสวนอุทยานกับพวกอำมาตย์ทั้งหลาย ได้ทรงเห็นต้นมะม่วงต้นหนึ่งกำลังออกผลงามๆมากมาย ก็ตั้งพระทัยไว้ว่า ตอนกลับจะแวะเสวยมะม่วงนั้น

แต่เมื่อพระชนกกุมารเสด็จผ่านไปแล้ว พวกอำมาตย์ก็พากันเก็บผลมะม่วงตามใจชอบ ฟาดด้วยกระบองบ้าง แส้บ้าง เพื่อให้กิ่งหัก ใบขาด จะได้เก็บผลมะม่วงมากิน

พอตอนเย็น พระชนกกุมารเสด็จกลับ ก็จะทรงเก็บมะม่วง เพื่อจะลองเสวยว่าจะมีรสอร่อยเพียงใด แต่ก็ไม่มีมะม่วงเหลือเลยสักผล มีแต่ต้นมะม่วงที่กินกันหักหอนกะกะ ใบก็ขาดวิน เมื่อได้ถาม ก็ทรงทราบ ว่า พวกอำมาตย์เหล่านั้นได้ใช้กระบอง ใช้แส้ฟาดต้นมะม่วงนั้นอย่างไม่ปราณี เพื่อที่จะเอาผลของมันมาบริโภค ฉะนั้นใบของมันจึงขาดกระจัดกระจาย กิ่งของมันก็หัก ห้อยระเกะระกะ

เมื่อพระองค์ทรงมองมะม่วงอีกต้นหนึ่งที่อยู่ใกล้ๆ กัน ก็ทรงเห็นมะม่วงต้นนั้นยังมีกิ่งก้านแข็งแรง ใบดกสมบูรณ์ มองดูน่าร่มเย็น จึงทรงดำริว่า เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น? ก็ทรงได้คำตอบว่า เพราะมะม่วงต้นนั้น มันไม่มีผล คนก็ไม่ต้องการมัน ไม่ขว้างปามัน ใบของมันก็ไม่หล่นร่วง กิ่งของมันก็ไม่หัก

พอพระองค์ทรงเข้าพระทัยในเหตุเท่านั้น ก็พิจารณาตลอดทางที่เสด็จกลับ ทรงรำพึงว่า ที่ทรงมีความทุกข์ยากลำบากก็เพราะเป็นพระมหากษัตริย์ ต้องทรงห่วงใยราษฎร ต้องคอยป้องกันแผ่นดินจากข้าศึกศัตรู ที่คอยจะมาโจมตีตรงนั้นตรงนี้อยู่จนวาย แม้จะนอนก็ไม่เป็นสุข บรรทมแล้วก็ยังทรงฝันถึงอีก แล้วก็ทรงนึกถึงต้นมะม่วงที่ไม่มีผลต้นนั้น ที่มีใบสดดูร่มเย็นแล้วทรงดำริว่า จะทำอย่างไรมะม่วงต้นนั้นจะไม่ติงว่า หรือ?

พอถึงพระราชวัง ก็ทรงพิจารณาอยู่แต่ในเรื่องนี้ในที่สุดก็ตัดสินใจออกทรงผนวช โดยอาศัยต้นมะม่วงนั้นแหละ เป็นบทเรียนสอนพระทัย ทรงเปรียบเทียบพระองค์เองกับมะม่วงต้นนั้น แล้วเห็นว่าถ้าไม่พัวพันอยู่ในเพศฆราวาส ก็จะได้เป็นผู้ไปคนเดียวไม่ต้องกังวลทุกข์ร้อน เป็นผู้ที่มีอิสระ จึงออกผนวช

หลังจากผนวชแล้ว ถ้ามีผู้ใดทูลถามว่า ใครเป็นอาจารย์ของท่าน? พระองค์ก็จะทรงตอบว่า "ต้นมะม่วง" ใครเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน? พระองค์ก็ทรงตอบว่า "ต้นมะม่วง" พระองค์ไม่ต้องการคำปราศรัยอะไรมากมาย เพียงแต่ทรงเห็นต้นมะม่วงนั้นเท่านั้น ก็ทรงน้อมเข้าไปในพระทัย เป็นโปณิกรรม สละราชสมบัติทรงเป็นผู้ที่มักน้อย สันโดษ อยู่ในความสงบผ่องใส

นี่คือในสมัยที่พระองค์ (พระพุทธเจ้า) ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ก็ได้ทรงบำเพ็ญธรรมเช่นนี้มาโดยตลอด อันที่จริง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเตรียมพร้อมที่จะสอนเราอยู่เสมอ ถ้าเราทำปัญญาให้เกิดนึกเดียวเท่านั้นก็จะรู้แจ้งแทงตลอดในโลก

ต้นไม้เครือเขาเถาวัลย์เหล่านั้น มันแสดงลักษณะอาการตามความจริงตามธรรมชาติอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว ถ้ามีปัญหาเท่านั้นก็ไม่ต้องไปถามใคร ไม่ต้องไปศึกษาที่ไหน ดูเอาที่มันเป็นอยู่ตามธรรมชาติเท่านั้น ก็ตรัสรู้ธรรมได้แล้ว เหมือนอย่างพระชนกกุมาร

ถ้าเรามีปัญญา ถ้าเราสังวร สำรวม ครอบรู้ อยู่ เห็นอยู่ตามธรรมชาติอันนั้น มันก็ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้เท่านั้น เช่นว่า ต้นไม้ทุกต้นที่เราเห็นอยู่บนพื้นปฐพีนี้ มันก็เป็นไปในแนวเดียวกัน เป็นไปในแนวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เป็นของแน่นอนถาวรสักอย่าง มันเหมือนกันหมด มีเกิดขึ้นแล้วในเบื้องต้น แปรไปในท่ามกลาง ผลที่สุดก็ดับไปอย่างนี้

เมื่อเราเห็นต้นไม้เป็นอย่างนั้นแล้ว ก็น้อมเข้ามาถึงตัวสัตว์ ตัวบุคคล ตัวเราหรือบุคคลอื่นก็เหมือนกันมีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้นในท่ามกลางก็แปรไป เปลี่ยนไป ผลที่สุดก็สลายไป นี่คือธรรมะ

ต้นไม้ทุกต้นก็เป็นต้นไม้ต้นเดียวกัน เพราะว่ามันเหมือนกันโดยอาการที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็แปรไป แล้วมันก็เปลี่ยนไป หายไป เสื่อมไป ดับสิ้นไปเป็นธรรมดา

มนุษย์เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเป็นผู้มีสติอยู่รู้อยู่ ศึกษาด้วยปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็จะเห็นธรรมอันแท้จริง คือเห็นมนุษย์เรานี้ เกิดขึ้นมาเป็นเบื้องต้น เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ เมื่อตั้งอยู่แล้วก็แปรไป

แล้วก็เปลี่ยนไป สลายไป ถึงที่สุดแล้วก็จบ ทุกคนเป็นอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น คนทุกคนในสากลโลกนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน ถ้าเราเห็นคนคนเดียวชัดเจนแล้ว ก็เหมือนกับเห็นคนทั้งโลก มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ทุกสิ่งสรรพคดีนี้เป็นธรรมะ สิ่งที่เรามองไม่เห็นด้วยตา คือใจของเรานี่ เมื่อความคิดเกิดขึ้นมา ความคิดนั้นก็ตั้งอยู่ เมื่อตั้งอยู่แล้วก็แปรไป เมื่อแปรไปแล้วก็ดับสูญไปเท่านั้น นี่เรียกว่า "นามธรรม" สักแต่ว่าความรู้สึกเกิดขึ้นมา แล้วมันก็ดับไป นี่คือความจริงที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น ล้วนเป็นอริยสัจธรรมทั้งนั้น ถ้าเราไม่มองดูตรงนี้ เราไม่เห็น

ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญา เราก็จะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงไหน?

พระพุทธเจ้าอยู่ที่พระธรรม

พระธรรมอยู่ที่ตรงไหน?

พระธรรมอยู่ที่พระพุทธเจ้า อยู่ตรงนี้แหละ

พระสงฆ์อยู่ที่ไหน?

พระสงฆ์อยู่ที่พระธรรม

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็อยู่ในใจของเราแต่เราต้องมองให้ชัดเจน บางคนเก็บเอาความไปโดยผิวเผิน แล้วอุทานว่า "โอ! พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจของฉัน" แต่ปฏิบัติทานนั้นไม่เหมาะสมสมควร มันก็ไม่เข้ากันกับการที่จะอุทานเช่นนั้น เพราะใจของผู้ที่อุทานเช่นนั้น จะต้องเป็นใจที่รู้ธรรมะ

ถ้าเราตรงไปที่จุดเดียวกันอย่างนี้ ก็จะเห็นว่าความจริงในโลกนี้มีอยู่ นามธรรม คือ ความรู้สึกนึกคิด เป็นของไม่แน่นอน มีความโกรธเกิดขึ้นมาแล้ว ความโกรธตั้งอยู่แล้ว ความโกรธก็แปรไป เมื่อความโกรธแปรไปแล้ว ความโกรธก็สลายไป

เมื่อความสุขเกิดขึ้นมาแล้ว ความสุขนั้นก็ตั้งอยู่เมื่อความสุขตั้งอยู่แล้ว ความสุขก็แปรไป เมื่อความสุขแปรไปแล้ว ความสุขมันก็สลายไปหมด ก็ไม่มีอะไร มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ทุกกาลเวลา ทั้งของภายในคือนามรูปนี้ก็เป็นอยู่อย่างนี้ ทั้งของภายนอก คือต้นไม้ภูเขา เถาวัลย์เหล่านี้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ นี่เรียกว่าสัจธรรม

ถ้าใครเห็นธรรมชาติก็เห็นธรรมะ ถ้าใครเห็นธรรมะก็เห็นธรรมชาติ ถ้าผู้ใดเห็นธรรมชาติ เห็นธรรมะผู้นั้นก็เป็นผู้รู้จักธรรมะนั้นเอง ไม่ใช่อยู่ไกล

ฉะนั้น ถ้าเรามีสติ ความระลึกได้ มัมปชัญญะ ความรู้ตัวอยู่ทุกอิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน ผู้รู้ทั้งหลายก็พร้อมที่จะเกิดขึ้นมา ให้รู้ ให้เห็นธรรมะตามเป็นจริงทุกกาลเวลา

พระพุทธเจ้าของเราท่านยังไม่ตาย แต่คนมักเข้าใจว่าท่านตายไปแล้ว นิพพานไปแล้ว ความเป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าที่แท้จริงนั้นท่านไม่นิพพาน ท่านไม่ตาย ท่านยังอยู่ ท่านยังช่วยมนุษย์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่ทุกเวลา พระพุทธเจ้านั้นก็คือธรรมะนั้นเอง ใครทำดีต้องได้คืออยู่วันหนึ่ง ใครทำชั่วมันก็ได้ชั่วนี่เรียกว่าพระธรรมพระธรรมนั้นแหละเรียกว่า พระพุทธเจ้า และที่ธรรมะนั้นแหละที่ทำให้พระพุทธเจ้าของเราเป็นพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น พระองค์จึงตรัสว่า "ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา" แสดงว่าพระพุทธเจ้าก็คือพระธรรม และพระธรรมก็คือพระพุทธเจ้า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นเป็นธรรมะที่มีอยู่ประจำโลก ไม่สูญหาย เหมือนกับน้ำที่มีอยู่ในพื้นแผ่นดิน ผู้ขุดบ่อลงไปให้ถึงน้ำก็จะเห็นน้ำไม่ช้าว่าผู้นั้น ไปแต่งไปทำให้น้ำมีขึ้น บรูชนั้นลงกำลังขุดบ่อเท่านั้น ให้ลึกลงไปให้ถึงน้ำ น้ำก็มีอยู่แล้ว

อันนี้ ฉันทใดก็ฉันทนั้น พระพุทธเจ้าของเราเหมือนกัน ท่านไม่ได้ไปแต่งธรรมะ ท่านไม่ได้บัญญัติธรรมะ บัญญัติก็บัญญัติสิ่งที่มันมีอยู่แล้ว ธรรมะคือความจริงที่มีอยู่แล้ว ท่านพิจารณาเห็นธรรมะ ท่านเข้าไปรู้ธรรม คือรู้ความจริงอันนั้น ฉะนั้นจึงเรียกว่าพระพุทธเจ้าของเราท่านตรัสรู้ธรรม และการตรัสรู้ธรรมนี้เองจึงทำให้ท่านได้รับพระนามว่า พระพุทธเจ้า

เมื่อพระองค์ทรงอุบัติขึ้นในโลก พระองค์ก็ทรงเป็นเพียง "เจ้าชายสิทธัตถะ" ต่อเมื่อตรัสรู้ธรรมแล้ว จึงได้ทรงเป็น "พระพุทธเจ้า" บุคคลทั้งหลายก็เหมือนกัน ผู้ใดสามารถตรัสรู้ธรรมได้ ผู้นั้นก็เป็นพุทธะ

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงยังมีอยู่ ยังเมตตากรุณาสัตว์ทั้งหลาย ยังช่วยมนุษย์สัตว์ทั้งหลายอยู่ ถ้ามนุษย์ผู้ใดมีความประพฤติปฏิบัติดี จงรักภักดี พระพุทธเจ้าต่อพระธรรม ผู้นั้นก็จะมีคุณงามความดีอยู่ตลอดทุกวัน ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญา ก็จะเห็นได้ว่า เราไม่ได้อยู่ห่างพระพุทธเจ้าเลย เดียวนี้เราก็ก็นั่งอยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้าเราเข้าใจธรรมะเมื่อใด เราก็ก็นั่งอยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้าเมื่อนั้น ผู้ใดที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน อยู่ ณ ที่ใด ผู้นั้นย่อมได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

ในการปฏิบัติธรรมนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่ในที่สงบ สวรรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่เป็นหลักไว้ เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ไม่เกิดที่อื่นความคิดทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี้ ความชั่วทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี้ พระพุทธเจ้าจึงให้สังวรสำรวมให้รู้จักเหตุที่มันเกิดขึ้น

ความจริง พระพุทธเจ้าท่านทรงบอกทรงสอนไว้หมดทุกอย่างแล้ว เรื่องศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี ตลอดจนข้อประพฤติปฏิบัติทุกประการก็ทรงพร่ำสอนไว้หมดทุกอย่าง เราไม่ต้องไปคิด ไปบัญญัติอะไรอีกแล้ว เพียงให้ทำตามในสิ่งที่ท่านทรงสอนไว้เท่านั้น นับว่าพวกเราเป็นผู้มีบุญ มีโชคอย่างยิ่ง ที่ได้มาพบหนทางที่ท่านทรงแนะนำบอกไว้แล้ว คล้ายกับว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงสร้างสวนผลไม้ที่อุดมสมบูรณ์พร้อมไว้ให้เรา แล้วก็เชิญให้พวกเราทั้งหลายไปกินผลไม้ในสวนนั้น โดยที่เราไม่ต้องออกแรงทำอะไรในสวนนั้นเลย เช่นเดียวกับคำสอนในทางธรรม ที่พระองค์ทรงสอนหมดแล้ว ยังขาดแต่บุคคลที่จะมีศรัทธาเข้าไปประพฤติปฏิบัติเท่านั้น

ฉะนั้น พวกเราทั้งหลายจึงเป็นผู้ที่โชคมีบุญมาก เพราะเมื่อมองไปที่สัตว์ทั้งหลายแล้ว จะเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น เช่น วัว ควาย หมู หมา เป็นต้น เป็นสัตว์ที่อากัปกาศ เพราะไม่มีโอกาสที่จะเรียนธรรม ไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรม ไม่มีโอกาสที่จะรู้ธรรม ฉะนั้นก็หมดโอกาสที่จะพ้นทุกข์ จึงเรียกว่าเป็นสัตว์ที่อากัปกาศ เป็นสัตว์ที่ต้องเสวยกรรมอยู่

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ทั้งหลายจึงไม่ควรทำตัวให้เป็นมนุษย์ที่อากัปกาศ คือไม่มีข้อประพฤติ ไม่มีข้อปฏิบัติ อย่ายังเป็นคนอากัปกาศ คือคนหมดหวังจากมรรค ผลนิพพาน หมดหวังจากคุณงามความดี อย่าไปคิดว่าเราหมดหวังเสียแล้ว ถ้าคิดอย่างนั้น จะเป็นคนอากัปกาศเหมือนสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย คือไม่อยู่ในข่ายของพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น เมื่อมนุษย์เป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีเช่นนี้แล้ว จึงควรที่จะปรับปรุงความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นของตนให้อยู่ในธรรม จะได้รู้ธรรม เห็นธรรม ในชาติกำเนิดที่เป็นมนุษย์นี้ ให้สมกับที่เกิดมาเป็น สัตว์ที่ควรตรัสรู้ธรรมได้

ถ้าหากเราคิดไม่ถูก ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ มันก็จะกลับไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นสัตว์วันรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นยักษ์ เป็นผี เป็นสารพัดอย่าง มันจะเป็นไปได้อย่างไร? ก็ขอให้มองดูในจิตของเราเอง เมื่อความโกรธเกิดขึ้น มันเป็นอย่างไร? นั่นแหละ

เมื่อความหลงเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไร?

นั่นแหละ!

เมื่อความโลภเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไร?

นั่นแหละ!

สภาวะทั้งหลายเหล่านี้แหละ มันเป็นภพ แล้วก็กลายเป็นชาติ เป็นความเกิดที่เป็นไปตามสภาวะแห่งจิตของตน

บ้านที่แท้จริง

บัดนี้ขอให้โยมจงตั้งใจฟังธรรมะ ซึ่งเป็นโอวาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเคารพต่อไป

ให้โยมตั้งใจว่า ในเวลานี้ ปัจจุบันนี้ ซึ่งอาตมาจะได้ให้ธรรมะให้โยมตั้งใจเสมือนว่า พระพุทธเจ้าของเรานั้นตั้งอยู่ในที่เฉพาะหน้าของโยม จงตั้งใจให้ดี กำหนดจิตให้เป็นหนึ่ง หลับตาให้สบาย น้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาไว้ที่ใจ เพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บัดนี้ อาตมาไม่มีอะไรฝากโยมด้วยสิ่งของที่จะเป็นแก่น เป็นสาร นอกจากธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น และเป็นของฝากที่เป็นชิ้นสุดท้าย ขอให้โยมจงตั้งใจรับ ให้โยมทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าของเรานั้น ถึงแม้จะเป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีมาก ก็จะหลีกเลี่ยงความทุกข์พลภาพไปไม่ได้ อายุถึงวัยนี้แล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราท่านก็ปลง ปลงอายุสังขาร คำว่าปลงนี้คือว่าให้ปล่อยวาง อย่าไปหอบไว้ อย่าไปหิวไว้ อย่าไปแบกไว้ ให้โยมยอมรับเสียว่า สังขารร่างกายนี้ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นอย่างไรๆ ก็ตามมันเดอะ เราก็ได้อาศัยสกลร่างกายนี้มาตั้งแต่กำเนิดขึ้นมา จนถึงวัยเฒ่าแก่ปานนี้ ก็พอแล้ว

ก็เปรียบประหนึ่งว่า เครื่องใช้ไม้สอยของเราต่างๆ ที่อยู่ในบ้านซึ่งเราเก็บเอาไว้มานานแล้ว เช่นถ้วยโอ้อานบ้านช่องของเรานี้ เบื้องแรกมันก็สดใสน่าชมสะอาดดี เมื่อเราใช้มันมาจนบัดนี้ มันก็ทรุดโทรมไป บางวัตถุก็แตกไปบ้าง หายไปบ้าง ชิ้นที่มันเหลืออยู่นี้ก็แปรไปเปลี่ยนไป ไม่คงที่ มันก็เป็นอย่างนั้น

ถึงแม้ว่า อวัยวะร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน ตั้งแต่เริ่มเกิดมาเป็นเด็กเป็นหนุ่มมันก็แปรมา เปลี่ยนมาเรื่อยๆ มาจนถึงบัดนี้แล้วก็เรียกว่า "แก่" นี้คือให้เรายอมรับเสีย พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า สังขารนี้ไม่ใช่ตัวของเรา ทั้งในตัวเรานี้ก็ดี กายเรานี้ก็ดี นอากายนี้ก็ดี มันเปลี่ยนไปอยู่อย่างนั้น ให้โยมพิจารณาพิจารณาให้มันชัดเจน

สังขารของชีวิต

อันนี้แหละ ทั้งก่อนที่เรานั่งอยู่นี้ ที่เรานอนอยู่นี้ที่มันกำลังทรุดโทรมอยู่นี้ นี่แหละมันคือสังขารธรรม สังขารธรรมคือความจริง ความจริงอันนี้เป็นสังขารธรรม เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แน่นอน เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มองมัน ให้พิจารณามัน ให้ยอมรับมันเสีย มันก็เป็นสิ่งที่ควรจะยอมรับ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นอย่างไร อะไร ก็ตามที่เถอะ พระพุทธองค์ท่านก็สอนว่า เมื่อเราถูกคุมขังในตารางก็ดี ก็ให้ถูกคุมขังเฉพาะกายอันนี้เท่านั้น แต่ใจอย่าให้ถูกขัง อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น เมื่อร่างกายมันทรุดโทรมไปตามวัย โยมก็ยอมรับเสียให้มันทรุดไป ให้มันโทรมไปเฉพาะร่างกายเท่านั้น เรื่องจิตใจนั้นเป็นคนละอย่างกันก็ทำจิตใจให้มีกำลัง ให้มีพลัง เพราะเราเข้าไปเห็นธรรมว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันก็เป็นอย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านก็สอนว่า ร่างกายจิตใจนี้มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะไม่เป็นไปอย่างอื่น คือ เริ่มเกิดขึ้นมาแล้วก็แก่ แก่มาแล้วก็เจ็บ เจ็บมาแล้วก็ตาย อันนี้เป็นความจริงเหลือเกิน ซึ่งคุณยายก็พบอยู่ในปัจจุบันนี้ มันก็เป็นสังขารธรรมอยู่แล้วก็มองดูมันด้วยปัญญา ให้เห็นมันเสียเท่านั้น

ถึงแม้ว่าไฟมันจะมาไหม้บ้านของเราก็ตาม ถึงแม้ว่าน้ำมันจะท่วมบ้านของเราก็ตาม ถึงแม้ว่าภัยอะไรต่างๆ มันจะมาเป็นอันตรายต่อบ้านต่อเรือนของเราก็ตาม ก็ให้มันเป็นเฉพาะบ้านเฉพาะเรือน ถ้าไฟมันไหม้ก็อย่าให้มันไหม้หัวใจเรา ถ้าน้ำมันท่วมก็อย่าให้มันท่วมหัวใจเรา ให้มันท่วมแต่บ้าน ให้มันไหม้แต่บ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่นอกกายของเรา ส่วนจิตใจของเรานั้น ให้มันมีการปล่อยวางเพราะในเวลานี้มันก็สมควรแล้ว มันสมควรที่จะปล่อยแล้ว

ที่โยมเกิดมานี้ก็นานแล้วไซ้ไหม ตาก็ได้ดูรูปสีแสงต่างๆ ตลอดหมดแล้วทั้งอวัยวะทุกชิ้นทุกส่วน หูก็ได้ฟังเสียงอะไรทุกอย่างหมดแล้ว อะไรทุกอย่างก็ได้รับมามากๆทั้งนั้นแหละ และมันก็เท่านั้นแหละจะรับประทานอาหารที่อร่อย อร่อยมันก็เท่านั้น รับประทานสิ่งที่ไม่อร่อยมันก็เท่านั้น ตาจะดูรูปสวย สวยมันก็เท่านั้น หรือดูรูปที่ไม่สวยมันก็เท่านั้น หูได้ฟังเสียงที่ไพเราะ ไพเราะจับอกจับใจมันก็เท่านั้น จะได้ฟังเสียงที่ไม่ไพเราะ มันก็เท่านั้นแหละ

เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่า ทั้งคนร่ำรวยทั้งคนยากจน ทั้งผู้ใหญ่ทั้งเด็ก ตลอดทั้งเดียรัจฉานทั้งหมดด้วย ซึ่งเกิดขึ้นมาในสกลโลกอันนี้ มันไม่มีอะไรจะยั่งยืน จะต้องผลัดไป เปลี่ยนไปตามสภาวะของมัน

อันนี้เป็นสภาวะความจริงที่เราจะแก้ไขอย่างไรๆ เพื่อจะให้มันไม่เป็นอย่างนั้นไม่ได้ แต่ก็มีทางแก้ไขอยู่ว่า พระพุทธองค์ท่านให้พิจารณาสังขาร ร่างกายนี้ที่เดียวเท่านั้น ให้พิจารณาจิตใจนี้ด้วย ว่าทั้งสองอย่างนี้มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา มันเป็นของสมมติ เช่นว่า บ้านของคุณยายนี่ก็เป็นของสมมติว่าเป็นของคุณยายเท่านั้น จะเอาติดตามไปที่ไหนก็ไม่ได้ สมบัติพิสดาน มันสมมติว่าเป็นของคุณยายเท่านั้น มันก็ตั้งอยู่เท่านั้น จะเอาไปที่ไหนก็ไม่ได้ ลูกหลานบุตรธิดาทั้งหลายทั้งปวงนั้นเขา สมมติว่าเป็นลูกเป็นหลานของคุณยาย มันก็เรื่องสมมติทั้งนั้น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ใช่ว่าเป็นเราคนเดียว มันเป็นกันทั้งโลก ถึงแม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็เป็นอย่างนี้ พระอรหันต์สาวกทั้งปวงท่านก็เป็นอย่างนี้ แต่ท่านแปลกกว่าพวกเราทั้งหลายแปลกอย่างไร คือท่านยอมรับ ยอมรับว่า สกลร่างกายนี้มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ มันจะต้องเป็นอย่างนี้

รู้จักปล่อยแล้วก็วาง

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้พิจารณาคุณสกร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาบนศีรษะ ตั้งแต่ศีรษะลงไปที่ปลายเท้า ดูซิว่ามันมีอะไรบ้าง อะไรเป็นของสะอาดใหม่ เป็นของเป็นแก่นสารใหม่ นับว่าแต่มันจะทรุดเรื่อยมาอย่างนี้ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เห็นสังขารว่าของไม่ใช่ของเรา มันก็เป็นอย่างนี้ ของที่ไม่ใช่ของเรามันก็เป็นอย่างนี้ จะให้มันเป็นอย่างไรล่ะ อันนี้มันถูกแล้ว ถ้าโยมมีความทุกข์ โยมก็คิดพิจารณาที่นั่นแหละ ไปเห็นสิ่งที่มันถูกอยู่โดยความเห็นผิดมันก็ขวางใจเท่านั้น

เหมือนน้ำในแม่น้ำที่มันไหลลงไปในทางที่ลุ่ม มันก็ไหลไปตามสภาพอย่างนั้น อย่างแม่น้ำอยุธยา แม่น้ำมูล แม่น้ำอะไรก็ตามเถอะ มันก็ต้องการไหลลงไปตามทางใต้ ทั้งนั้นแหละ มันไม่ไหลขึ้นไปทางเหนือหรอก ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น สมมติว่าบุรุษคนหนึ่งไปยืนอยู่ริมฝั่งแม่น้ำแล้วก็มองดูกระแสของแม่น้ำที่ไหลเชี่ยวไปทางใต้ แต่บุรุษนั้นมีความคิดผิด อยากจะให้น้ำนั้นมันไหลขึ้นไปทางเหนือ อย่างนี้เป็นต้นเขาก็เป็นทุกข์ เขาคอนั้นจะไม่มีความสะดวกเลย ถึงแม้จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เขาก็ไม่มีความสะดวก เพราะอะไรล่ะ เพราะบุรุษนั้นคิดผิด คิดทวนกระแส น้ำ คิดอยากจะไปให้น้ำไหลขึ้นไปทางเหนือ ความจริงนั้นน้ำมันจะไหลขึ้นไปทางเหนือไม่ได้ มันจะต้องไหลไปตามกระแสของมัน เป็นธรรมดาอยู่อย่างนั้น เมื่อมันเป็นอย่างนี้ บุรุษนั้นก็โง่โง่ซบเซาใจ ทำไม่ถึงโง่ซบเซาใจ ก็เพราะบุรุษนั้นคิดไม่ถูก พิจารณาไม่ถูก คำริไม่ถูก เพราะเขามีความเห็นผิดเป็นมิจจาทิฎฐิ ถ้าเป็นสัมมาทิฎฐิแล้วก็ต้องเห็นว่า น้ำก็ต้องไหลไปตามกระแสของมัน คือไหลไปทางใต้ ที่จะให้ไหลไปทางเหนือมันเห็นผิด มันก็มีความกระทบกระทั่งตะขิดตะขวงใจอยู่อย่างนั้น จนกว่าบุรุษคนนั้นจะมาพิจารณาคิดกลับเห็นว่า น้ำธรรมดามันก็จะต้องไหลไปทางใต้อย่างนี้ เป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนี้

อันนี้เป็นสังขารอย่างหนึ่ง ซึ่งเราจะเอามาพิจารณาว่า เออ...อันนี้มันก็เป็นความจริงอย่างนั้น แม่น้ำที่มันไหลไปทิศใต้มันก็เหมือนชีวิตร่างกายของยายอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เมื่อมันหนุ่มแล้วมันก็แก่ เมื่อมันแก่แล้วก็ผ่านไปตามเรื่องของมัน อันนี้เป็นสังขารม อย่าไปคิดว่าไม่อยากจะให้มันเป็นอย่างนั้น อย่าไปคิดอย่างนั้น เรื่องอันนี้ไม่ใช่ที่เราจะมีอำนาจไปแก้ไขมัน พระพุทธเจ้าท่านให้มองตามรูปมัน มองตามเรื่องของมัน เห็นตามสภาพของมันเสียว่ามันเป็นอย่างนั้นเท่านั้น เราก็ปล่อยมันเสียเราก็ขวางมันเสีย เอาความรู้สึกนี้เองเป็นที่พึ่ง ให้ภาวนาว่า พุทโธ พุทโธ ถึงแม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยก็ตามเถอะ

ให้โยมทำจิตให้อยู่กับลมหายใจ หายใจออกยาวๆ สูดลมเข้ามายาวๆ หายใจออกไปยาวๆ แล้วก็ตั้งจิตขึ้นใหม่ แล้วก็กำหนดลมว่า พุทโธ พุทโธ โดยปกติถึงแม้ว่ามันจะเหนื่อยมากเท่าไร ก็ยังกำหนดลมเข้าให้ละเอียด ละเอียดเข้าไปมากเท่านั้นทุกครั้ง เพื่ออะไรเพื่อจะต่อสู้กับเวทนาเมื่อมันกำลังเหน็ดเหนื่อยก็ให้โยมหยุดความคิดทั้งหลาย ให้โยมหยุดคิดอะไรๆทั้งปวงเสียให้เอาจิตมารวมอยู่ที่จิต แล้วเอาจิตให้รู้จักลมภาวนา พุทโธ พุทโธ ปล่อยวางข้างนอกให้หมด อย่าไปเกาะกับลูก อย่าไปเกาะกับหลาน อย่าไปเกาะกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งนั้นให้ปล่อย ให้เป็นอันเดียว รวมจิตลงที่อันเดียว คุณม ให้กำหนดลมเอาจิตนั่นแหละไปรวมอยู่ที่ลม คือให้รู้ที่ลมในเวลานั้น ไม่ต้องไปรู้อะไรมากมาย กำหนดให้จิตมันน้อยไปๆ ละเอียดไปๆ เรื่อยๆ ไปจนกว่าจะมีความรู้สึกน้อยๆ มันจะมีความตื่นอยู่ในใจมากที่สุด

อันนี้เวทนาที่มันเกิดขึ้น มันจะค่อยๆระงับไปๆ ผลที่สุดเราก็คงเหมือนกัณฐกที่ติดอยู่กับกล้วย เรา ก็จะตามไปส่งญาติขึ้นรถลงเรือ เราก็ดำเนินไปจนถึงท่าเรือ ไปถึงรถเราก็ดำเนินขึ้นรถ เราก็ดำเนินลงเรือ เขาก็ติดเครื่องเรือเครื่องรถไปแล้วเท่านั้นแหละ เราก็มองไปเถอะ เมื่อญาติเราไปแล้ว เราก็กลับบ้านเรา เราคงเหมือนกัณฐกที่ติดอยู่กับกล้วยนั้น เมื่อลมมันหายเราก็ดำเนินขึ้น เมื่อลมมันละเอียดเราก็ดำเนินขึ้น เมื่อมันละเอียดไปเรื่อยๆ เราก็มองไปๆตามไปเรื่อยไปๆ ทำจิตใจให้มันตั้งขึ้น ทำลมให้มันละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ผลที่สุดแล้วลมหายใจมันน้อยลงๆ จนกว่าลมหายใจไม่มี มันก็จะมีแต่ความรู้สึกเท่านั้นตั้งอยู่ นั่นก็เรียกว่าเราพบพระพุทธเจ้าแล้ว เรามีความรู้ตั้งอยู่ที่เรียกว่า พุทธโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้าเป็นเช่นนั้นเราได้อยู่กับพระพุทธเจ้าแล้ว เราได้พบพระพุทธเจ้าแล้ว เราพบความรู้แล้ว เราพบความสว่างแล้ว มันไม่ส่งจิตใจไปทางอื่นแล้ว มันจะรวมอยู่ที่นั่น

นั่นเรียกว่า เข้าถึงพระพุทธเจ้าของเรา ถึงแม้ว่าท่านปรินิพพานไปแล้ว นั่นเรียกว่าพระพุทธรูป เป็นรูปกาย มีรูปแต่พระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงนั่นก็คือ ความรู้อันสว่างไสว เบิกบานอย่างนี้ เมื่อพบเช่นนี้เราก็มืดคนเดียวเท่านั้น ให้มารวมที่นี้ ฉะนั้นให้วาง วางทั้งหมดเหลือแต่ความรู้คนเดียว แต่อย่าไปหลงนะ อย่าให้ลืม ถ้าเกิดนิมิตเป็นรูปเป็นเสียงอะไรมา ก็ให้ปล่อยวางทั้งหมด ไม่ต้องเอาอะไรที่นั่นแหละ ไม่ต้องเอาอะไรเอาแต่ความรู้สึกอันเดียวเท่านั้นแหละ ไม่ห่วงข้างหน้า ไม่ห่วงข้างหลัง หายอยู่กับที่ จนกว่าจะเดินไปก็ไม่ใช่ ถอยกลับก็ไม่ใช่ หายอยู่กับที่ ไม่ใช่ ไม่มียึดไม่มีที่หมาย เพราะอะไรเพราะว่าไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเรา และไม่มีของของเรา...หมด

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้เราหมดอย่างนี้ ไม่ให้เรารู้ว่าเอาอะไรไป ให้เรารู้แบบนี้ รู้แล้วก็ปล่อย ก็วาง

บัดนี้มันเป็นภาระของเราคนเดียวเท่านั้น ให้เข้าถึงธรรมะอย่างนี้ อันนี้เป็นทางที่จะทำให้เราพ้นจากวัฏฏสงสาร พยายามปล่อยวางให้เข้าใจ ให้ตั้งอกตั้งใจพิจารณา อย่าไปห่วงคนโน้น อย่าไปห่วงคนนี้ ลูกก็ดี หลานก็ดี อะไรทั้งปวงเหล่านั้นอย่าไปห่วงเลย ที่เขายังเป็นอยู่ เขาก็เป็นอยู่ อนาคตต่อไปเขาก็จะเป็นอย่างนี้เป็นอย่างคุณยายที่เป็นอยู่นี้ ไม่มีใครที่จะเหลืออยู่ในโลกได้ จะต้องเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น อันนี้คือสภาวะความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอน เพราะฉะนั้นของที่ไม่มีสาระแก่นสารจริงๆ ท่านจึงให้วางถ้าวางแล้วก็เห็นความจริง ถ้าไม่วางมันก็ไม่เห็นความจริง มันเป็นอย่างนี้ ใครทั้งหมดในสากลโลกนี้มันก็เป็นอย่างนี้ ดังนั้น ขยาย โยม ไม่ควรห่วงใย ไม่ควรเกาะเกี่ยว

ถึงแม้มันจะคิดก็ให้มันคิด แต่ว่าคิดให้อยู่กับปัญญา ให้คิดด้วยปัญญา อย่าคิดด้วยความโง่ถึงลูกก็ถึงถึงความปัญญา อย่างนี้ถึงด้วยความโง่ นี้ถึงหลานก็ให้ถึงถึงความปัญญา อย่าให้ถึงด้วยความโง่อะไรทั้งหมดนั่นแหละเราก็ดำเนินได้ เรารู้มันก็ได้แต่เราก็ดำเนินด้วยปัญญา เรารู้ด้วยปัญญา ถ้ารู้ด้วยปัญญาเราก็ดำเนินปล่อย รู้ด้วยปัญญาที่ต้องวาง ถ้ารู้ด้วยปัญญา คิดด้วยปัญญา มันจะไม่มีทุกข์ มันจะมีความเบิกบาน มีความสำราญ มีความสงบ มีความระงับเป็นอันเดียวจิตใจเรามารวมอยู่อย่างนี้ อะไรที่เราจะต้องอาศัยอยู่ในปัจจุบันในคราวนี้ก็คือลม ลมหายใจนี้แหละ

บัดนี้เป็นภาระของคุณชายคนเดียว ไม่เป็นภาระของคนอื่น ภาระของคนอื่นก็ให้เป็นของคนอื่นเขา ธุระหน้าที่ของเราก็เป็นธุระหน้าที่ของเรา อย่าไปเอาธุระของลูกหลานมาทำ อย่าไปเอาธุระของคนอื่นมาทำ อย่าไปเอาธุระอะไรๆทั้งปวงนั้นแหละมาทำ ไม่ใช่หน้าที่ของเราในเวลานี้เราควรปล่อยแล้ว เราควรระวังแล้ว อาการที่จะปล่อยวางนี้ จะทำความสงบนี้ เป็นธุระของเรา เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องทำในปัจจุบัน ให้รวมจิตเข้ามาเป็นหนึ่ง นี่คือธุระหน้าที่ของเรา เรื่องอะไรก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องรูปก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องเสียงก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องกลิ่นเรื่องรสก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องอะไรๆ ก็ปล่อยให้เขาแล้ว เราจะทำธุระหน้าที่ของเรา

มันจะมีอะไรเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา ก็ให้มันอยู่ในใจว่า อย่ามากวนฉัน ไม่ใช่ธุระหน้าที่ของฉัน ความวิพากษ์วิจารณ์อะไรก็ตาม เช่นว่าเราจะกลัว กลัวในชีวิตของเราเพราะเราจะตายอย่างนี้เป็นต้น คิดถึงคนโน้นแล้วก็คิดถึงคนนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นในจิตอย่างนั้น เราก็บอกในใจเราว่า อย่ามากวนฉัน ไม่ใช่ธุระของฉัน บอกอย่างนี้ไว้ในใจของเรา เพราะว่าเราเห็นกรรมทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นมา

กรรมคืออะไร กรรมก็คือทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรที่ไม่เป็นกรรมก็ไม่มีแล้ว โลกก็คืออะไร โลกก็คือ อารมณ์ที่มันมาอยู่แห่งกวนขายอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เดี่ยวคนนั้นจะเป็นอย่างไร เดี่ยวคนนี้จะเป็นอย่างไร เมื่อเราตายไปนี่ใครจะดูแลเขา ใครจะเป็นอะไรอย่างไรไหม อย่างนี้นะเป็นโลกทั้งนั้นแหละ ถึงแม้ว่าเราคิดขึ้นเฉยๆ เราก็กลัวจะตาย กลัวจะแก่ กลัวจะเจ็บ อะไรทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นโลกทั้งนั้น ทั้งโลกเสีย โลกนี้มันเป็นอย่างนั้น ถ้ามันมีขึ้นมาในใจก็เรียกว่า โลกนี้คืออารมณ์ อารมณ์นี้มันมาบังจิต ไม่ให้เห็นจิตของตน อะไรๆทุกอย่างนั้น ถ้ามันเกิดขึ้นมาให้โยมคิดว่า อันนี้ไม่ใช่ธุระของฉัน เป็นเรื่องอนิจจัง เป็นเรื่องทุกขัง เป็นเรื่องอนัตตา

เราจะคิดว่าอยากอยู่ไปนานๆ อย่างนี้ก็จะเกิดทุกข์ เราอยากจะทำเสียเดี๋ยวนี้ เร็วๆนี้ อันนี้ก็ไม่ต้องห่วง หนะขายนะ เป็นทุกข์ เพราะว่าสังขารนี้ไม่ใช่ของเรา เราจะไปตกแต่งอะไร มันก็ไม่ได้หรอก มันเป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น ตกแต่งมันได้ก็นิดๆน้อยๆ เป็นต้น ว่าตกแต่งร่างกายของเราให้สะอาด ให้มันสะอาด ดูดีก็เขาดี ทาปาก ทำเล็บให้มันยาว ทำอะไรให้มันสะอาดเสีย มันก็แค่นั้นแหละโยม เมื่อแก่มาแล้วก็รวมในกระป๋องเดียวกัน ไม่มีอะไร ตกแต่งได้แค่นั้นแหละ ตกแต่งจริงๆ ไม่ได้หรอก มันก็เป็นอย่างนั้น เรื่องของสังขาร ที่จะตกแต่งได้ก็เรื่องจิตใจของเรา

บ้านที่แท้จริง

ดิกรามบ้านช่องทั้งหลายก็สร้างขึ้นมามีได้ อย่างบ้านคุณหมอบุญนี้เอาตมามากก็เคยไปขึ้นบ้านใหม่ให้สร้างขึ้นจะสวยใหญ่โตก็ได้ สร้างนั้นมันสร้างบ้านข้างนอกใครๆก็สร้างกันได้ทั้งนั้น แต่ว่าพระพุทธรองค์ท่านเรียกว่า บ้านข้างนอก ไม่ใช่บ้านที่แท้จริง มันเป็นบ้านโดยสมมติ บ้านอยู่ในโลก มันก็เป็นไปตามโลก บางคนก็ลืมนะ ได้บ้านใหญ่โตสนุกสุขสำราญ ลืมบ้านจริงๆของเขา บ้านที่จริงของเราคือที่ที่มีความรู้สึกที่มันสงบ คือความสงบนั้นแหละเป็นบ้านจริงๆ ของเรา บ้านที่เราอยู่นี้ หรือบ้านที่ไหนก็ตามที่เถอะ บ้านที่สวยงามหรือ แต่อยู่กันไม่ค่อยสงบ เดียวก็เพราะอันโน้น เดียวก็เพราะอันนี้ เดียวก็ห่างอันนั้น เดียวก็ห่างอันนี้

อยู่อย่างนี้แหละ เรียกว่าไม่ใช่บ้านเรา ไม่ใช่บ้านข้างใน มันเป็นบ้านข้างนอก อีกประเดี๋ยววันใดวันหนึ่งเราก็เลิกมันเท่านั้นแหละ บ้านนี้เราอยู่ไม่ได้หรอก มันเป็นบ้านของโลก ไม่ใช่บ้านของเรา

สกลร่างกายของเรานี้ ก็ยังเห็นว่าเป็นตัว เป็นคนเป็นเรา เป็นเขาอีก อันนี้ก็ที่บ้านหลังหนึ่งซึ่งติดอยู่กับตัวของเราที่เราเข้าใจว่าตัวเราหรือของเรา อันนี้ก็ไม่ใช่อีก อันนี้ก็ที่บ้านของโลก ไม่ใช่บ้านของเราอย่างแท้จริง แต่คนก็ชอบแต่จะสร้างบ้านข้างนอก ไม่ชอบสร้างบ้านข้างใน บ้านที่มันสำหรับอยู่จริงๆ ที่มันสงบจริงๆ ไม่ค่อยจะสร้างกัน ไปสร้างแต่ข้างนอกก็เพราะมันเป็นอย่างนี้แหละ

อย่างคุณชายนี้ ก็ลองคิดดูซิ เวลานี้มันเป็นอย่างไรนะ คิดดูตั้งแต่วันที่เรากิดมาเรื่อยๆ มาจนถึงบัดนี้ คือเราเดินหนีจากความจริงเดินไปเรื่อย และเดินมาจนแก่ จนเจ็บขนาดนี้ ไม่อยากจะให้เป็นอย่างนี้ ห้ามมันก็ไม่ได้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะให้เป็นอย่างอื่นมันก็เป็นไปไม่ได้ เหมือนกันกับเป็ดจะให้มันเหมือนไก่ มันก็ไม่เหมือนเพราะว่ามันเป็นเป็ด ไก่อยากให้เป็นเหมือนเป็ดมันก็ทุกข์เท่านั้นละ ก็เพราะมันเป็นไปไม่ได้ ถ้าโยนมาคิดเสียว่า เออ เป็ดมันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น ไก่มันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น จะให้เป็ดเหมือนไก่ จะให้ไก่เหมือนเป็ดมันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะมันเป็นอยู่อย่างนั้น

ถ้าเราคิดเช่นนี้แล้ว เราจะมีผล เราจะมีกำลังเพราะว่าสกลร่างกายนี้ อยากจะให้มันยืนนานถาวรไปเท่าๆไรมันก็ไม่ได้ มันก็เป็นอย่างนี้ นี่ท่านเรียกสังขาร อนิจจา วตสงขารา อุปปาทวยธมมิโน อุปชฌิตวา นิรุชฌนติ เตสวุปสโม สุโข สังขาร คือ ร่างกายจิตใจนี้แหละมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่นอน มีแล้วก็หาไม่ เกิดแล้วก็ดับไป แต่มนุษย์เราทั้งหลายอยากให้สังขารนี้มันเที่ยง อันนี้คือความคิดของคนโง่ ดูซิว่าลมหายใจของคนเรานี้มันเข้ามาแล้วมันก็ออกไป เป็นธรรมดาของลม มันก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ต้องกลับไปกลับมา มีความเปลี่ยนแปลง เรื่องสังขารมันก็อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ จะให้มันไม่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ลองคิดดูซิว่า หายใจออกอย่างเดียว ไม่ให้มันเข้ามาได้ไหม สบายไหม สุดลมเข้ามาแล้วไม่ให้มันออกได้ไหม อยากจะให้มันเที่ยงอย่างนี้ มันเที่ยงไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ ออกไปแล้วก็เข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไป เป็นเรื่องธรรมดาเหลือเกิน เกิดแล้วก็แก่ แก่แล้วเจ็บและก็ตายเป็นเรื่องธรรมดา เข้าๆ เหมือนกับลมเข้าแล้วไม่ให้ออกไม่ได้ออกแล้วไม่ให้เข้าไม่ได้ ถ้ามีการเข้าแล้วออก ออกแล้วเข้า ก็ทำให้ชีวิตเช่นมนุษย์ทั้งหลายเป็นอยู่ได้เท่าทุกวันนี้เพราะสังขารมันทำตามหน้าที่ของมันอย่างนี้แหละมันจริงอยู่แล้วไม่ใช่เป็นของไม่จริง มันจริงของมันอยู่อย่างนั้นแหละ

ที่พักรั่วครวของมนุษย์

เมื่อเรากิดมาแล้ว โยม ก็คือเราตายแล้วนั่นเองแหละ ใจความแก่กับความตาย มันก็คืออันเดียวกันนั่นแหละ เหมือนกับต้นไม้อันหนึ่งต้น อันหนึ่งปลายเมื่อมีโคนมันก็มีปลาย เมื่อมีปลายมันก็มีโคน ไม่มีโคนปลายก็ไม่มี มีปลายก็ต้องมีโคน มีแต่ปลายโคนไม่มีก็ไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นก็นึกขำเหมือนกันนะ มนุษย์เราทั้งหลายเมื่อจะตายแล้วก็โสกเศร้า วุ่นวาย นั่งร้องไห้เสียใจ สารพัดอย่าง หลงไปสิ โยม มันหลงนะ พอคนตายก็ร้องไห้พิไรราพัน แต่ไหนแต่ไรมาไม่ค่อยได้พิจารณาให้ชัดแจ้งนะ ความเป็นจริงแล้ว อาตมาขอโทษด้วยนะ อาตมาเห็นว่า ถ้าจะร้องไห้กับคนตายนะ

ร้องให้กับคนที่เกิดมาดีกว่า แต่มันกลับกันเสีย ถ้าคนเกิดมาแล้วโยมทั้งหลายก็หัวเราะคือจิตใจกันขึ้นบาน ความเป็นจริงเกิดนั้นละคือตาย ตายนั่นละก็คือเกิด ตันก็คือปลาย ปลายก็คือต้น เราไม่รู้จัก ถึงเวลาจนจะตาย หรือตายแล้วก็ร้องให้กัน นี่คือคนโง่ ถ้าจะร้องให้อย่างนั้นมาแต่ต้นก็ยังจะคืนะ เมื่อเกิดมาก็ร้องให้กัน เสียทีเถอะ คุณให้คีชี ถ้าไม่เกิดมันก็ไม่ตายเข้าใจไหม

เพราะฉะนั้นโยม อย่างนี้ทำอะไรมากมาย ให้นึกว่ามันเป็นอย่างนั้น นี่คือฐานะหน้าที่ของเราแล้ว บัดนี้ใครช่วยไม่ได้ ลูกก็ช่วยไม่ได้ หลานก็ช่วยไม่ได้ ทรัพย์สินเงินทองก็ช่วยไม่ได้ ช่วยได้แต่ความรู้สึกรักของโยมที่คิดให้ถูกต้องเดี๋ยวนี้นะ ไม่ให้ห้วนไปมา ปล่อยมันทิ้งเสีย เราปล่อยมัน ทิ้งมัน

ถ้าเราไม่ปล่อยมันไม่ทิ้งมัน มันก็จะหนีอยู่แล้วเห็นใหม่ อวัยวะร่างกายของเราะ มันพยายามจะหนีอยู่แล้วนะ เห็นไปหมด ดูง่าย ๆ ว่า เมื่อเกิดมาเป็นหนุ่มเป็นสาว ผมมันก็ดำเห็นใหม่ บัดนี้มันหมอก นี่เรียกว่ามันหนีแล้วนะ ตาเราเคยสว่างไปสวดคิดตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว บัดนี้มันฝ้าฟางเห็นใหม่ นี่เรียกว่ามันหนีแล้ว เขาทนไม่ไหวเขาต้องหนี ที่นี้ไม่ใช่ที่อยู่ของเขา อะไรทุกชิ้นทุกส่วนเขาก็จะหนีแล้ว ฟันของเราตอนเป็นเด็กมันแน่นหนาถาวรไหมบัดนี้มันมันโยกมันคลอน แล้วจะใส่ฟันใหม่เสียก็ได้ นี่มันก็ของใหม่ไม่ใช่ของเก่า สิ่งทั้งหลายในอวัยวะร่างกายของคุณชายนี้แหละ เขาพยายามจะหนีไปแล้ว ตา หู จมูก ลิ้นกายทั้งหมด เขาพยายามจะหนี ทำไม่ถึงจะหนีเพราะตรงนี้ไม่ใช่ที่อยู่ของเขา เป็นสังขารอยู่ไม่ได้ อยู่ชั่วคราวเท่านั้นก็ไปไม่ว่าแต่ตัวของเรา ทั้งหมดอวัยวะนี้ ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ทั้งหมดนั้น เดี๋ยวนี้อาจารย์เตรียมหนีเขาหนีไปบ้างแล้ว แต่ยังไม่หมด ยังเหลือแต่คนเฝ้าบ้านเล็กๆน้อยๆ เฝ้าบ้านอยู่แต่ไม่ค่อยดีหรอก ตาก็ไม่ค่อยจะดีก็เพราะเขาหนีไปบ้างแล้ว

นี่ให้ขยายเข้าใจว่าที่นี้ไม่ใช่ที่อยู่ของมนุษย์โดยตรงเป็นที่พักชั่วคราวเท่านั้นแหละ เพราะฉะนั้นขยายไม่ควรห่วงใยอะไรมากมาย มาอยู่ในโลกก็ให้พิจารณาโลกนี้ว่า มันเป็นอย่างนั้น ไม่ว่าแต่อะไรทั้งหลายเลย เขาเตรียมจะหนีกันแล้ว ดูซิ ดูตามสภาพร่างกายชีวิตมันมีอะไรเหมือนเดิมไหม ร่างกายเหมือนเดิมไหม หน้าเหมือนเดิมไหม ผมเหมือนเดิมไหม ไม่เหมือน เขาไปที่ไหนกันหมดแล้วนี่ ธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้น เมื่ออยู่ครบตามวาระของเขาแล้วเขาก็ต้องไป เพราะฐานะเขาเป็นอย่างนั้น ความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น เพราะที่นี้ไม่ใช่ที่อยู่ที่แน่นอนถาวรอะไร อยู่แล้วก็วุ่นๆ วายๆ สุขๆ ทุกข์ๆ ไม่สงบ ระวัง

ถ้าเป็นคนก็เป็นคนที่เดินไปยังไม่ถึงบ้าน ยังอยู่ระหว่างทาง เดียวก็จะกลับ เดียวก็จะไป เดียวก็จะอยู่นี่คือคนไม่มีที่อยู่ เปรียบเหมือนที่เราเดินออกจากบ้านไปกรุงเทพฯ หรือว่าไปที่ไหนก็ตามเถอะ เราก็เดินไปเมื่อเดินไปยังไม่ถึงบ้านเมื่อไร มันก็ยังไม่น่าอยู่ นั่งก็ไม่สบาย นอนก็ไม่สบาย เดินก็ไม่สบาย นั่งรถไปก็ยังไม่สบาย เพราะอะไร เพราะว่ายังไม่ถึงบ้านเรา พอเรามารถึงบ้านเราแล้วก็สบาย เพราะเราเข้าใจว่านี่เป็นบ้านเรา อันนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

ในโลกนี้มันเรื่องไม่สงบทั้งนั้น ถึงแม้มันจะรำจะรวยมันก็ไม่สงบ มันจนก็ไม่สงบ มันโตก็ไม่สงบ เป็นเด็กก็ไม่สงบ มีความรู้น้อยมันก็ไม่สงบ มีความรู้มากมันก็ไม่สงบ เรื่องมันไม่สงบมันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นคนที่มันน้อยก็มีทุกข์ คนที่มีมากก็มีทุกข์ เป็นเด็กมันก็เป็นทุกข์ ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์ แก่แล้วมันก็

ทุกข์ ทุกข์อย่างคนแก่ ทุกข์อย่างเด็ก ทุกข์อย่างคนรวย ทุกข์อย่างคนจน มันเป็นทุกข์ทั้งนั้นล่ะ ดังนั้น
อวัยวะทุกส่วนเขาจึงทยอยกันไปเรื่อย

เมื่อคุณขยายพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็จะเห็นว่า อนิจจัง มันเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง มันเป็นทุกข์
เพราะว่าอะไร เพราะว่ามันตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ร่างที่ขยายอาศัยอยู่เดี๋ยวนี้ล่ะ ร่างกายที่นั่น นอนเจ็บป่วยอยู่
นี้ และทั้งจิตใจที่รู้ว่ามันเป็นสุขเป็นทุกข์ มันเจ็บป่วยอยู่เดี๋ยวนี้ ทั้งสองอย่างนี้ท่านเรียกว่า ธรรม

สิ่งที่ไม่มียุข ที่มันเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด เท่านั้น เรียกว่ามันเป็นนาม มันก็เป็น "นามธรรม" สิ่ง
ที่มันเจ็บปวดขยายไปมาอยู่นี้มันก็เป็น "รูปธรรม" สิ่งที่มันเจ็บปวดขยายไปมาอยู่นี้มันก็เป็นธรรม
ฉะนั้นเราถึงอยู่กันด้วยธรรมะ คือ อยู่ในธรรม มันเป็นธรรมนั่นแหละ ตัวของเราจริงๆ ที่ไหนมันไม่มี มัน
เป็นธรรมะสภาพธรรมมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไปๆ สภาพธรรมมันเป็นอยู่อย่างนั้น มีความเกิดแล้วก็มีธรรม
ดับ เราก็มีความเกิดดับอยู่ทุกขณะเดี๋ยวนี้ล่ะมันเป็นอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น เมื่อเราคิดถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็น่าไหว้ น่าเคารพ น่านับถือ ท่านพูดจริง
ท่านพูดตามความจริง มันก็เห็นจริงอย่างนั้น ถ้าเราเกิดมาพบอยู่ที่นี้ เราก็เห็นธรรมะ แต่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ
บางคนปฏิบัติธรรมะแต่ไม่เห็นธรรมะ บางคนรู้ธรรมะเรียนธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ ก็ยังไม่เห็นธรรมะ ก็ยังไม่
มีที่อยู่

ดังนั้น ให้เข้าใจเสียว่า ที่นี้ทุกคน แม้ปลวกหรือมด หรือสัตว์ตัวนิดๆ ก็ตามทีเถอะ เขาก็พยายามจะ
หนีกันทั้งนั้น สิ่งที่มีชีวิตเขาอยู่กันพอควรแล้ว เขาก็ไปกันทั้งนั้นล่ะ ทั้งคนจน ทั้งคนร่ำรวย ทั้งเด็ก ทั้ง
คนแก่ ทั้งสัตว์เดียรัจฉาน สิ่งที่มีชีวิตในโลกนี้ มันก็ข้อมแปรไปเปลี่ยนไปอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เมื่อคุณขยายรู้ว่าโลกนี้มันเป็นอยู่อย่างนี้แล้ว ก็น่าเบื่อหน่าย น่าเบื่อมัน อะไรมันไม่เป็น
ตัวของตัวทั้งนั้น เบื่อหน่าย นิพพิทา คำว่า เบื่อหน่ายไม่ใช่ว่ารังเกียจนะ เบื่อหน่ายคือ ใจมันสว่าง ใจมัน
เห็นความเป็นจริง ไม่มีทางจะแก้ไขอะไรแล้ว มันเป็นอย่างนี้ รู้อย่างนี้ก็เลยปล่อยวางมัน ปล่อยโดยความไม่
ดีใจ ปล่อยโดยความไม่เสียใจ ปล่อยไปตามเรื่องของสังขาร ว่าสังขารมันเป็นอย่างนั้น ด้วยปัญญาของเรา
นี่เรียกว่า อนิจจา วต สังขารา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ที่ไม่เที่ยง คือ มันเปลี่ยนไป เปลี่ยนมา อย่างนั้น
แหละเรียกว่า ไม่เที่ยง คืออนิจจัง

พูดง่าย ๆ ว่า ตัวอนิจจังนั่นแหละ คือตัวพระพุทธรูปเจ้าละ ถ้าเราเข้าไปเห็นอย่างจริงๆ จังๆ ว่า
อนิจจังคือของไม่เที่ยงนั่นแหละคือตัวพระพุทธรูปเจ้า ของที่ไม่เที่ยงถ้าเราเห็นชัดเข้าไปมันก็เที่ยง เที่ยงอย่างไร
ก็เที่ยงที่มันเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ มนุษย์สัตว์เกิดมาก็เป็นอย่างนั้น มันเที่ยงอย่างนั้น แต่ว่ามันไม่เที่ยง
คือว่ามันแปรไปแปรมา คือมันเปลี่ยนเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นเฒ่า แก่ชรา เรียกว่ามันไม่เที่ยง ใจความที่
มันเป็นอย่างนั้นก็ เรียกว่า มันเที่ยง ไม่แปรเป็นอย่างอื่น ถ้าคุณขยายเห็นอย่างนี้ใจก็จะสบาย ไม่ว่าเราคน
เดียวหรือทุกคนเป็นอย่างนี้

ดังนั้นเมื่อคิดได้เช่นนี้ ก็น่าเบื่อ เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายหาความกำหนดรักใคร่ในโลก ในกาม
ในโลกามิสทั้งหลายเหล่านี้ มีมากก็ทิ้งไว้มาก มีน้อยก็ทิ้งไว้หน่อย ทุกคนดูที่ซี ที่คุณขยายเกิดขึ้นมานี้เห็นใหม่
เห็นคนรวยใหม่ เห็นคนอายุสั้นใหม่ เห็นคนอายุยืนใหม่ มันก็มีเท่านั้นล่ะ

เพราะฉะนั้นที่สำคัญคือ พระพุทธเจ้าท่านให้สร้างบ้านเรือนตัวเอง สร้างโดยวิธีที่อาตมาบรรยาย ธรรมดาให้พึ่งเดี๋ยวนี้ละ สร้างบ้านให้ได้ ปล่อยวางให้ได้ ปล่อยวางมันให้มันถึงความสงบ ไม่หยุดอยู่ นี้เรียกว่าสงบ สงบจากการเดินไป สงบจากการถอยกลับ สงบจากการหยุดอยู่ นี้ไอ้ความสุขก็ไม่ใช่ที่อยู่ ไอ้ความทุกข์ก็ไม่ใช่ที่อยู่ของเราทุกขมันก็เสื่อม สุขมันก็เสื่อมทั้งนั้น

พระบรมครูของเรา ท่านเห็นว่าสังขารทั้งหลาย ทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้พวกเราทั้งหลายปล่อยวาง เมื่อถึงเวลาสุดท้ายของทุกคนเพราะว่ามันเอาไปไม่ได้ จำเป็นมันก็ต้องวางอยู่นั่นเองละ แต่เราก็กวางมันไว้ก่อนเสียจะไม่ดีกว่าหรือ เราแบกก็รู้สึกว่ามันหนัก เมื่อมันหนักแล้วเราก็กวางมันเสียก่อนจะไม่ดีหรือ จะไปกวนแบกมันทำไม เราปล่อยวาง ก็ให้ลูกหลานพยายามเราสบายๆ

ผู้ที่พยายามคนที่ป่วยก็มีคุณธรรม คนที่ป่วยก็ให้ออกสแก่ผู้พยาบาล อย่าทำให้ลำบากแก่คนที่รักษาเจ็บตรงไหน เป็นอะไรก็ให้ได้รู้จัก ทำจิตให้มันดี คนที่รักษา พ่อแม่ก็ให้มีคุณธรรม มีความอดทน อย่ารังเกียจ อันนี้ที่จะเป็นการสนองคุณพ่อแม่ของเราที่เวลานี้เท่านั้นละ เบื้องต้นเกิดมา เราเป็นเด็ก พ่อแม่เป็นผู้ใหญ่ เราอาศัยพ่อแม่จึงเติบโตจนถึงบัดนี้ ได้มาอยู่บัดนี้ นั่งรวมกันอยู่ ที่นี้ก็เพราะคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงเรามาสารพัดอย่างไรแล้ว มีบุญคุณมากที่สุดเหลือเกินนะ

บัดนี้ให้ลูกหลานทุกคนนี้จงเข้าใจว่า เดี่ยวนี้พ่อแม่กลายเป็นลูกเราเสียแล้ว แต่ก่อนเราเป็นลูกของพ่อแม่บัดนี้พ่อแม่เป็นลูกเราเสียแล้ว เพราะอะไรรู้ เพราะแก่ไปจนกลายเป็นเด็ก จำก็ไม่ได้ ตาก็มองไม่เห็น หูไม่ได้ยินสารพัดอย่าง บางทีพูดถูกๆผิดๆ เหมือนเด็กนั่นเอง ดังนั้นให้ลูกหลานทั้งหลายปล่อยคนที่รักษาคคนป่วยก็ให้ปล่อย อย่าไปถือเลย ปล่อยเสียให้ตามใจทุกอย่าง เหมือนเด็กๆที่เกิดมา อะไรที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ก็ปล่อยทุกอย่างนั่นละ ปล่อยให้เด็กมันสบาย ไม่ให้เด็กมันร้องไห้ อย่าให้เด็กขี้ใจอะไรเหล่านี้ พ่อแม่ของเราบัดนี้ก็เหมือนมัน สัญญาว่ามันวิปัสสนา บางทีเรียกลูกคนหนึ่งไปถูกคนหนึ่ง บางทีเรียกหลานคนหนึ่งไปถูกหลานอีกคนหนึ่ง จะเรียกเอาขึ้นมาก็ได้จามา มันเป็นเรื่องของธรรมดาอย่างนั้น อันนี้ก็ให้พิจารณา คนที่ป่วยก็ให้นึกถึง คนพยาบาล มีคุณธรรม ให้อดใจทนต่อทุกขเวทนา เวทนาสารพัดอย่าง ที่มันเกิดขึ้นมาให้อดกลั้น ให้ทำความเพียรในใจของเรา อย่าให้มันวุ่นวาย อย่าให้มีความลำบากยากเกินไปแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็ให้มีคุณธรรม อย่างรังเกียจน้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ อะไรก็ต้องพยายามเท่าที่เราจะทำได้ ลูกๆเราทุกคนให้ช่วยกันดู

บัดนี้เรามีพ่อแม่เท่านั้นแหละ เราอาศัยมาได้เกิดมาได้เป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นพยาบาล เป็นหมอ เป็นอะไรมาทุกอย่างเหล่านี้ อันนี้คือบุญคุณของท่านที่เลี้ยงเรามา ให้ความรู้เรามา ให้ความเป็นอยู่ของเรามา ให้ทรัพย์สมบัติเรา นี่คือคุณของพ่อแม่ ถ้ายทอดรับมรดกกันมาอย่างนี้ เป็นวงศ์ตระกูลอย่างนี้ พระพุทธองค์ท่าน จึงสอนเรื่องกตัญญูกตเวทีกตัญญู กับกตเวทินี้เป็นธรรม ซึ่งสนองซึ่งกันและกัน ท่านต้องการอะไร ท่านไม่สบายท่านมีความลำบาก ท่านมีความขัดข้องประการใด เราก็ต้องเสียสละ ช่วยท่านรับภาระธุระอันนั้น นี่คือกตัญญูกตเวทีกตัญญู เป็นธรรมที่กำจุนโลกอยู่ ให้วงศ์ตระกูลของเราไม่กระจัดกระจาย ให้วงศ์ตระกูลของเราเรียบร้อยมั่นคง

วันนี้เอาตมาได้เอาธรรมะคำสอน มาฝากภายในเวลาที่เจ็บป่วยอยู่อย่างนี้ ซึ่งอาศัยคุณหมออุทัยลูกของโยมนั้นแหละ นึกถึงผู้มีพระคุณ เอาตมาจะฝากอะไรมามันก็ไม่มี จะฝากวัตถุอะไรมา ที่บ้านนี้ก็เยอะแยะแล้วเอาตมาจึงฝากธรรมะซึ่งมันหมดไม่ได้ มันเป็นแก่นเป็นสาร ถึงขยายได้ฟังธรรมะนี้แล้ว จะถ่ายทอดให้คนอื่นเท่าไรก็ ยังไม่หมดไป สัจธรรมคือความจริงตั้งมันอยู่อย่างนี้ อันนี้ เอาตมาก็พลอยดีใจด้วยที่ได้ฝากธรรมะมาให้คุณยาย เพื่อจะได้มีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสู้กับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้.....

นอกเหตุเหนือผล

คำสอนของพระบางอย่างเราฟังดูแล้ว ไม่ค่อยจะเข้าใจเลย บางทีคิดว่ามันน่าจะเป็นไปอย่างนั้นไม่ได้ ก็เลยไม่ทำ ความเป็นจริงนั้นคำพูดของพระมีเหตุผลทุกอย่าง

ครั้งแรกที่เอาตมาไม่นั่งหลับตา แล้วก็ไม่ใช่เหมือนกัน ไม่เห็นว่าจะเกิดประโยชน์อะไรจากการหลับตาไปหมด นอกจากนั้นก็ไปเดินเดินจงกรม เดินไปจากต้นไม้ต้นนี้ไปต้นนั้น เดินไปเดินมาก็ชี้แจงเดินทำไม? กลับไปกลับมาไม่เกิดประโยชน์อะไร อย่างนี้มันก็คิดไป

แต่ความจริงการเดินจงกรมนี้ มีประโยชน์มากการนั่งสมาธินี้ก็มีความหมายมาก แต่จริตของคนเราบางคนแรงไปในการเดินจงกรม บางคนแรงในการนั่ง จริตของท่านเป็นปนเปกันอยู่ แต่เราจะทิ้งกันไม่ได้ จะนั่งสมาธิอย่างเดิวกี่ไม่ได้ จะเดินจงกรมอย่างเดิวกี่ไม่ได้

พระกรรมฐานท่านสอนว่า อิริยาบถสี่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คนเราอาศัยอิริยาบถอย่างนี้อยู่ แล้วแต่ว่ามันจะแรงการยืน การเดิน การนั่ง หรือการนอน แต่มันจะเร็วหรือช้า มันก็ค่อยๆเข้าไปในตัวของมัน

อย่างวันหนึ่งเราเดินก็ชั่วโมง นั่งก็ชั่วโมง นอนก็ชั่วโมง แต่ทำอะไรก็ช่างมันเถอะ จับจุดมันเข้าก็เป็น การยืน การเดิน การนั่ง การนอนเสมอ การยืนเดินนั่งนอนนี้ให้เสมอกัน ท่านบอกไว้ในธรรมะ การปฏิบัติให้ปฏิบัติสมาธิเสมอกัน ให้อิริยาบถเสมอกัน อิริยาบถคืออะไร? คือการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้มันเสมอกันเอ! คิดไม่ออก ให้มันเสมอนี้มันก็จะว่านอน 2 ชั่วโมง ก็ยืน 2 ชั่วโมง นั่งก็ 2 ชั่วโมง คงจะเป็นอย่างนั้นกระมัง

เอาตมาก็มาลองทำดูเหมือนกัน โอ๊ะ! มันไปไม่ไหว ไปไม่ไหวแน่นอนเลย จะยืนก็ให้ 2 ชั่วโมง หรือนั่งก็ให้ 2 ชั่วโมง เดินก็ 2 ชั่วโมง นอนก็ 2 ชั่วโมง เรียกว่าอิริยาบถเสมอกัน อย่างนี้เราฟังผิด ฟังตามแบบนี้ มันผิด อิริยาบถเสมอกัน ท่านพูดถึงจิตของเรา ความรู้สึกของเราเท่านั้น ไม่ใช่ท่านพูดทั่วไป คือทำจิตของเราให้มันเกิดปัญญาแล้ว ให้มันมีปัญญา ให้มันสว่าง

ความรู้สึก หรือปัญญาของเรานั้น แม้เราจะอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งนอน ก็รู้อยู่เสมอ เข้าใจอยู่เสมอในอารมณ์ต่างๆ แม้มันจะยืนอยู่ก็ช่าง จะนั่งหรือเดินก็ช่าง มันจะรู้อารมณ์อยู่เสมอไป ว่าอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้นมันจะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้นแหละ

คำพูดอย่างนี้ก็เป็นไป ความรู้สึกความรู้อย่างนั้นก็เป็นไป จิตใจก็น้อมเข้าไปอย่างนั้น เมื่อถูกอารมณ์เมื่อไรก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดเวลาอยู่อย่างนั้น แม้ว่ามันจะรัก หรือจะเกลียดมันก็ยังไม่ว่าปฏิบัติทาของมัน รู้ของมันอยู่

ถ้าหากว่ามาเฟ่งถึงจิตให้เป็นปฏิปทา ให้สม่าเสมอกัน ความสม่าเสมอกัน ก็มันปล่อยวางเสมอกัน เมื่อหากว่ามันได้อารมณ์ที่ดีตามสมมติของเขา มันก็ยังไม่ลืมตัวของมัน เมื่อมันรู้อารมณ์ที่ชั่ว มันก็ยังไม่ลืมตัวของมันมันไม่หลงในความชั่ว มันไม่หลงในความดี สมมติทั้งหลายเหล่านี้ มันจะตรงไปของมันอยู่เรื่อยๆ อิริยาบถนี้เอาเสมอได้ ถ้ามันยังไม่เสมอจัดให้มันเสมอได้

ถ้าพูดถึงภายในไม่พูดถึงภายนอก พูดถึงเรื่องจิตใจ พูดถึงความรู้สึก ถ้าหากว่าอิริยาบถจิตใจ สม่าเสมอกัน จะถูกสรรเสริญมันก็อยู่แค่นั้น จะถูกนิทานมันก็อยู่แค่นั้น มันไม่วิ่งขึ้น มันไม่วิ่งลง มันอยู่อย่างนี้ ก็เพราะอะไร? มันรู้อันตราย รู้อุปสรรค ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เห็นโทษ เห็นโทษในการสรรเสริญ เห็นโทษในการนิทานเสมอกันแล้ว เรียกว่ามันเสมอกันแล้วนั้นอย่างนี้ ความรู้สึกอย่างนี้เรียกว่าทางใน มองดูด้านใน ไม่มองดูด้านนอก

อารมณ์ทั้งหลายนั้นนะ ถ้าหากว่าเราได้อารมณ์ที่ดี จิตของเรามันก็ดีด้วย ได้อารมณ์ที่ไม่ดีจิตของเราก็ไม่ดีไม่ชอบ มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่าอิริยาบถมันไม่สม่าเสมอกันแล้ว มันสม่าเสมอแต่ว่ามันรู้ อารมณ์ ว่ามันยึดดีก็รู้ ยึดชั่วก็รู้จักแค่นี้ก็นับว่าดีแล้ว อิริยาบถนี้มัน สม่าเสมอแต่มันยังวางไม่ได้ แต่ว่ามันรู้สม่าเสมอ ยึดความดีก็รู้จัก ยึดความชั่วก็รู้จัก ความยึดเช่นนี้มันเป็นเรื่องที่ไม่ใช่หนทาง ก็รู้อยู่เข้าใจอย่างนี้ แต่ว่ามันทำยังไม่ได้เต็มที่ ยังไม่ได้ปล่อยวางจริง แต่มันรู้ว่า ถ้าจะปล่อยวางตรงนี้มันจะสงบ

ปล่อยวางจากสิ่งทั้งปวง

แล้วเมื่อเราพยายามทำไปๆ เห็นโทษในอารมณ์ที่ว่า มันชอบใจหรือว่ามันไม่ชอบใจ หรือเห็นโทษในสรรเสริญ เห็นโทษในการนิทาน สม่าเสมอกันอยู่นั้นแหละ ไม่มีอะไรแปลกกัน นิทานก็สม่าเสมอกัน สรรเสริญมันก็สม่าเสมอกัน

เมื่อพูดถึงจิตคนเราในโลกนี้ ถ้านิทานละก็ไม่ได้บิบบหัวใจเรา ถ้าถูกสรรเสริญมันแข่งขึ้นสบาย มันเป็นอย่างนี้ตามธรรมชาติของมัน เมื่อมันรู้ตามความเป็นจริงเสียแล้วว่าอารมณ์ที่เขานิทานนั้นมันก็มีโทษ อารมณ์ที่เขาสรรเสริญนั้นมันก็มีโทษ คิดในสรรเสริญมันก็มีโทษ คิดในการนิทานมันก็มีโทษ มันเป็นโทษทั้งหมดทั้งนั้น ถ้าเราไปหมายมันมันอยู่อย่างนั้น

เมื่อความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นมา เราก็จะรู้สึกอารมณ์ ถ้าไปหมายมันมันก็เป็นทุกข์จริงๆ มันทุกข์ให้เห็น ถ้าไปยึดดียึดชั่วมันก็เป็นทุกข์ขึ้นมา แล้วก็มาเห็นโทษนั้นว่าความยึดทั้งหลายนั้นมันเป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ เพราะชั่วก็ตะครุบ ดีก็ตะครุบ ทำไมจึงเห็นโทษมัน? เพราะเราเคยยึดมันมันมา เคยตะครุบมันมาอย่างนี้ จึงเห็นโทษ มันไม่มีสุข ทีนี้ก็หาทางปล่อยมัน จะปล่อยมันไปตรงไหนหนอ?

ในทางพระพุทธศาสนาท่านว่า อย่าไปยึดมันถือมัน แต่เราฟังไม่จบไม่ตลอด ที่ว่าอย่าไปยึดมันถือมันนั่นคือว่า ท่านให้ยึดอยู่แต่อย่าให้มัน เช่นอย่างนี้ อย่างไฟฉายนี้ละ นี่ก็อะไร ไปยึดมันมาแล้วก็ดู พอรู้ว่า เป็นไฟฉายแล้วก็วางมัน อย่าไปมันยึดแบบนี้ ถ้าหากว่าเราไปยึดเราจะทำได้ไหม? จะเดินจงกรมก็ไม่ได้ จะทำอะไรก็ไม่ได้ ต้องยึดเสียก่อน

ครั้งแรกจะว่ามันเป็นต้นเหตุก็ได้ แต่ว่าต่อไปมันจะเป็นบารมี อย่างเช่นท่านชาโคร จะมาวัดป่าพง ก็ต้องอยากมาก่อน ถ้าไม่รู้สีกว่าอยากมาก็ไม่ได้มา โยมทั้งหลายก็เหมือนกัน ก็มีความอยากนั่นแหละ จึงได้มานี้จึงมาด้วยความอยาก เมื่อมีความอยากขึ้นมา ท่านก็ว่าอย่ายึดมันคือมาแล้วก็กลับ อย่างที่สงสัยว่านี่อะไร แล้วก็ยึดขึ้นมา เออ มันเป็นไฟฉายนะ นี่นะแล้วก็วางมัน นี่เรียกว่ายึดแต่ไม่หุ้มมัน ปล่อยวาง รู้แล้ว ปล่อยวาง พุดง่ายๆ ก็รู้ว่ารู้แล้วปล่อยวาง จับมาความรู้แล้วปล่อยวาง

อันนี้เขาสมมติว่ามันดี อันนี้เขาสมมติว่ามันไม่ดี รู้แล้วก็ปล่อยทั้งดี ทั้งชั่ว แต่ว่าการปล่อยนี้ไม่ได้ทำด้วยความโง่ ไม่ได้ยึดด้วยความโง่ ให้ยึดด้วยปัญญาอย่างนี้อันนี้ปริยายถนึ่งเสมอได้ ต้องเสมอได้อย่างนี้ คือจิตมันเป็น ทำจิตให้รู้ ทำจิตให้เกิดปัญญา เมื่อจิตมีปัญญาแล้วอะไรมันจะหนีไปกว่านั้นอีกเล่า ถ้าหากจะยึดมา มันก็ยึดไม่มีโทษยึดขึ้นมาแต่ไม่มัน ยึดดูแล้วรู้แล้วก็วาง

อารมณ์เกิดมาทางหู อันนี้เรารู้โลกเขาว่ามันดี แล้วมันวาง โลกเขาว่ามันไม่ดี มันก็วาง มันรู้ดีรู้ชั่ว คนที่ไม่รู้ดี รู้ชั่ว ไปยึดทั้งดีทั้งชั่วแล้วเป็นทุกข์ทั้งนั้น คนรู้ดีรู้ชั่ว ไม่ได้ยึดในความดี ไม่ได้ยึดในความชั่ว คนที่ยึดในความดีความชั่ว นั่นคือคนไม่รู้ดีรู้ชั่ว และคำที่ว่า เราทำอะไร ตลอดที่ว่าเราอยู่ไปนี้ เราอยู่เพื่อประโยชน์อะไรเราทำงานนี้เราทำเพื่อต้องการอะไร แต่โลกเขาว่าทำงานอันนี้เพราะต้องการอันนั้น เขาว่าเป็นคนมีเหตุผล แต่พระท่านสอนยิ่งไปกว่านั้นอีก ท่านว่าทำงานอันนี้ทำไปแต่ไม่ต้องการอะไร ทำไปไม่ต้องการอะไร? โลกเขาต้องทำงานอันนี้เพื่อต้องการอันนั้น ทำงานอันนั้นเพื่อต้องการอันนี้ นี่เป็นเหตุผลอย่างชาวโลกเขา

พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่า ทำงานเพื่อทำงาน ไม่ต้องการอะไร ถ้าคนเราทำงานเพื่อต้องการอะไร ก็เป็นทุกข์ ลองดูก็ได้ พอนั่งปั๊บ ก็ต้องการความสงบ ก็นั่งอยู่นั่นแหละ กัดฟันเป็นทุกข์แล้ว นั่นลองคิดดูซิ มันละเอียดกว่ากันอย่างไร ก็ทำแล้วปล่อยวางๆ อย่างเช่น พรหมณ์เขาบูชายันต์ เขาต้องการสิ่งที่เขาปรารถนานั้นอยู่ การกระทำเช่นนั้นของพรหมณ์นั้นก็ยังไม่พ้นทุกข์เพราะเขามีความปรารถนาจึงทำ ทำแล้วก็ทุกข์ เพราะทำด้วยความปรารถนา

ครั้งแรกเราก็อปรารถนาให้มันเป็นอย่างนั้น ทำไปๆ ทำจนกว่าที่เรียกว่าไม่ปรารถนาอะไรแล้ว ทำเพื่อปล่อยวางมันอยู่ลึกซึ้งอย่างนี้ คนเราปฏิบัติธรรมเพื่อต้องการอะไร? เพื่อต้องการพระนิพพานนั่นแหละ จะไม่ได้พระนิพพาน ความต้องการอันนี้เพื่อให้มีความสงบมันก็เป็นธรรมดาแต่ว่าไม่ถูกเหมือนกัน จะทำอะไรก็ไม่ต้องคิดว่าต้องการอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น แล้วมันจะเป็นอย่างไร ก็ไม่เป็นอะไร ถ้าเป็นอะไรก็ทุกข์เท่านั้นแหละ

ทำจิตให้ว่าง

การทำงานไม่ให้เป็นอะไรนั่นเรียกว่า ทำจิตให้ว่างแต่การกระทำมีอยู่ ความว่างนี้พูดให้คนฟังไม่รู้เรื่อง แต่คนทำไปจะรู้จักความว่างนี้ว่ามันประโยชน์ ไม่ใช่ว่ามันว่างในสิ่งที่มันไม่มี มันว่างในสิ่งที่มันมีอยู่ เช่น ไฟฉายนี้มันไม่ว่าง แต่เราเห็นไฟฉายนี้มันว่าง ว่างก็เพราะมีไฟฉายนี้ ไฟฉายนี้เป็นเหตุให้มันว่าง ไม่ใช่ว่างขณะนั้นมองดูไม่มีอะไร ไม่ใช่อย่างนั้น คนฟังความว่าง ก็ไม่ค่อยออกเหมือนกัน ไม่ค่อยจะรู้จักอย่างนั้น ต้องเข้าใจความว่างในของที่มีอยู่ ไม่ใช่ความว่างในของที่ไม่มี

ลองอย่างนี้ซิ นี่ถ้าหากว่าใครยังมีความปรารถนาอยู่อย่างพราหมณ์ที่บูชายันต์ ที่พราหมณ์บูชายันต์ ก็เพราะเขาต้องการอะไรอันใดอันหนึ่งอยู่ เหมือนกันกับที่โยมมาถึงที่กราบพระ หลวงพ่อผมขอรดน้ำมันดี ทำไม? รดทำไม? ต้องการกินคืออยู่ดี ไม่เจ็บไม่ไข้ นั่นแหละ มันไม่พ้นทุกข์แล้ว ถ้ามันต้องการอย่างนั้น ทำอันนี้เพื่อต้องการอันนั้น ทำอันนั้นเพื่อต้องการอันนี้

นอกเหตุเหนือผล

ในทางพุทธศาสนา ให้ทำเพื่อไม่ต้องทำอะไร ถ้ามีเพื่ออะไรมันไม่หมด ทางโลกทำอะไรเรียกว่ามัน มีเหตุผล พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่าให้ "นอกเหตุเหนือผล" ไม่ว่าจะทำอะไร ปัญญาของท่านให้ นอกเหตุเหนือผล ให้มันเกิดเหนือตาย นอกสุขเหนือทุกข์ ลองคิดตามไปซิ ลองพิจารณาไปตาม คนเราเคยอยู่ในบ้าน พอหนีจากบ้านไปไม่มีที่อยู่ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะเรามันเคยอยู่ในภพ อยู่ในความยึดมั่นถือมั่น เป็นภพ ถ้าไม่มีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ก็เรียกว่าไม่รู้จะทำอะไร

เหมือนอย่างคนส่วนมากไม่อยากไปพระนิพพานเพราะกลัว เพราะเห็นไม่มีอะไร คุณลึงคากับพีนี่ ที่สุดข้างบนคือหลังคา ที่สุดข้างล่างคือพื้น อันนั้นมันเป็นภพข้างบน อันนี้เป็นภพข้างล่าง ระยะที่ภพทั้งสอง นี้มันต่อกัน มันว่างๆ คนไม่รู้จัก เหมือนที่ว่างระหว่างหลังคา กับพื้น เห็นมันว่างๆ ก็ไม่รู้จะไปอยู่ตรงไหน ต้องไปอยู่บนหลังคา หรือไม่ขึ้นก็พื้นข้างล่าง

ที่ๆ ไม่มีอยู่ นั่นแหละมันว่าง เหมือนกับที่ไม่มีภพนั่นแหละ ก็เรียกว่ามันว่าง ตัดเชื้อโยออกเสียมันก็ ว่างพอบอกว่าพระนิพพานคือความว่าง ถอยหลังเลยไม่ไปกลัว กลัว จะไม่ได้เห็นลูก กลัวจะไม่ได้เห็นหลาน กลัว จะไม่ได้เห็นอะไรทั้งนั้น อย่างที่เวลาพระท่านให้พรญาติโยมว่า อายุ วรรณะ โฉม สุขขัง พลัง โยมก็ดีใจ สาธุ เพราะชอบ มันจะได้อายุหลายๆ วรรณะฟ่องใส มีความสุขๆ มาก มีพลังหลายๆ คนชอบใจ ถ้าจะพูด ว่าไม่มีอะไรแล้ว เลิกเลย ไม่ต้องเอาแล้ว

คนมันติดอยู่ในภพอย่างนั้น บอกไปตรงนั้นไม่ไปไม่มีที่อยู่แล้ว อายุ วรรณะ โฉม สุขขัง พลัง เออดี แล้วอายุให้ยืนยาว วรรณะให้มีวรรณะ ผิวพรรณ สวยงามให้มีความสุขมากๆ ให้มีอายุยืนๆ คนอายุยืนๆ มีผิวพรรณดีมีไหม เคยมีไหม? คนอายุหลายๆ มีพลังมากๆ มีไหม? คนอายุมากๆ มีความสุขมากๆ มีไหม? พอให้พรว่า อายุวรรณะ สุขขัง พลัง ดีใจสาธุกันทั้งนั้น ทั้งศาลาเลย นี่แหละมันติดอยู่ในภพนี้ เหมือน อย่างพราหมณ์บูชายันต์ ที่ทำพิธีบูชายันต์ เพราะต้องการสิ่งที่เขาปรารถนา

การที่เรามาปฏิบัตินี้ไม่ต้องบูชายันต์ คือไม่ต้องทำอะไร ถ้าต้องการอะไรมันก็ยังมียะไรอยู่ ถ้าไม่ ต้องการอะไรมันก็สงบ จบเรื่องของมัน แต่พูดให้ฟังอย่างนี้ ก็คงไม่ค่อยสบายใจอีกแล้ว เพราะอยากที่จะเกิด กันอีกทั้งนั้น

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ควรเข้าไปใกล้พระให้มาก การปฏิบัติของท่าน การเข้าไปใกล้พระ ก็คือ ใกล้พระพุทธเจ้า คือใกล้ธรรมะของท่านนั่นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "อานนทให้ท่านทำให้มาก ให้ท่าน เจริญให้มาก ใครเห็นเรา คนนั้นเห็นธรรม ใครเห็นธรรม คนนั้นเห็นเรา"

พระพุทธเจ้าอยู่ตรงไหนล่ะ เราก็นึกว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรด แล้วพระพุทธเจ้าก็เสด็จไปแล้วแต่พระพุทธเจ้าคือธรรมะ คือสัจธรรม บางคนชอบพูดว่า ถ้าเราเกิดทันพระพุทธเจ้า เราจะได้ไปพระนิพพานเหมือนกัน นี่แหละความโง่มันหลุดออกมาอย่างนั้น พระพุทธเจ้ายังมีอยู่ทุกวันนี้ ใครว่าพระพุทธเจ้านิพพาน พระพุทธเจ้าคือสัจธรรม สัจธรรมมันจะจริงอยู่อย่างนั้นใครจะเกิดมา ก็มีอยู่อย่างนั้น ใครจะตายไปก็มีอยู่อย่างนั้น สัจธรรมนี้ไม่มีวันสูญไปจากโลก เป็นอย่างนั้นมีอยู่ตลอดเวลาอย่างนั้น พระพุทธเจ้าจะเกิดมาก็มี ไม่เกิดมาก็มี ใครจะรู้ก็มี ใครจะไม่รู้ก็มี อันนั้นมันมีอยู่อย่างนั้น

ฉะนั้นจึงทำให้ใกล้พระพุทธเจ้า เราน้อมเข้ามาสู่น้อมเข้ามา ให้เราเข้าถึงธรรมะ เมื่อได้ถึงธรรมะ เราก็ถึงพระพุทธเจ้า เมื่อเห็นธรรมะเราก็เห็นพระพุทธเจ้า แล้วความสงสัยทั้งหลายก็จะหมดสิ้น เหมือนอย่างครูชูก่เกิดมาครั้งแรกไม่เป็นครูหรอก เป็นนายชู่ ต่อมา มาเรียนวิชาของครู สอบได้ ไปบรรจุเป็นครูก็เรียกว่าเป็นครูชู่ แม้ครูชู่จะตายไปแล้ว วิชาของครูชู่ก็ยังมีอยู่ไม่หายไปไหน ใครจะไปเรียนวิชาครู ไปสอบได้ก็จะได้เป็นครูอยู่วิชาครูนั้นยังอยู่เป็นสัจธรรม ยังมีในโลกเหมือนสัจธรรมที่ทำให้พระองค์เป็นพระพุทธเจ้า ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงยังมีอยู่อย่างนั้น ดังนั้นใครปฏิบัติไปก็จะเห็นธรรมะ เห็นธรรมะก็จะเห็นพระพุทธเจ้า เดียวนี้คนไม่เห็นทั้งนั้นแหละ มองพระพุทธเจ้าไปตรงไหนก็ไม่รู้ ไม่รู้จักแล้วยังพูดว่า ถ้าฉันเกิดพร้อมพระพุทธเจ้าฉันก็คงจะได้เป็นลูกศิษย์ของท่าน และคงจะได้ตรัสรู้เหมือนกัน พูดออกมาด้วยความโง่ นี่ขอให้เข้าใจอันนี้ให้ดี

จิตเป็นสิ่งที่สำคัญมาก และการปฏิบัติของเราที่เช่นเดียวกัน อย่าไปเข้าใจว่าออกพรรษาแล้วก็สึก อย่าคิดอย่างนั้น ความคิดชั่ววูบเดียวอาจทำให้ฆ่าคนได้ในทำนองเดียวกัน ความดีวูบเดียวในขณะจิตเดียวเท่านั้นไปได้เหมือนกัน ให้เข้าใจอย่างนี้ อย่าไปเข้าใจว่าฉันบวชมานานแล้ว จิตจะภาวนาอย่างไรก็ได้ อย่า อย่าคิดอย่างนั้น ความชั่ววูบเดียวเท่านั้นให้ทำกรรมหนักได้โดยไม่รู้ตัว เช่นเดียวกัน สาวกทุกๆองค์ของท่านที่ได้ปฏิบัติมานานแล้ว เมื่อมันจบจะถึงที่ มันก็ขณะจิตเดียวเท่านั้น

ฉะนั้นอย่าไปประมาท ของเล็กๆน้อยๆ จะเพียรพยายามให้หนัก อย่างนั้นถึงได้ทำให้ไปอยู่กับพระ ให้เข้าใจใกล้พระ แล้วให้พิจารณาถึงจะรู้จักพระ ให้เข้าใจดีๆ เอาละ คินนี้มันจะดีแล้วกรรมบัง บางคนก็วงนอนแล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่เทศน์ให้คนง่วงนอนฟังหรอก ท่านเทศน์ให้คนลืมตาลืมใจฟัง

อยู่กับงูเห่า

ขอให้คำขวัญแก่โยมทั้งหลาย และลูกศิษย์ใหม่ที่เดินทางจากลอนดอนมาพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง ขอให้ทำความเข้าใจในธรรมะที่ได้ศึกษาแล้วที่วัดหนองป่าพงนี้ โดยย่อก็คือ ให้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ในวัฏสงสาร

ขอให้โยมจำไว้ในใจว่า หรืออารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตามอารมณ์ทั้งสองอย่างนี้ มันเหมือนงูเห่า งูเห่ามันมีพิษมากถ้ามันกัดคนแล้วก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้ อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมากอารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี ทำให้จิตใจไขว่เขว จากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

วันนี้จึงขอให้โอวาทย่อยๆ แก่โยม ขอให้เป็นผู้มีสติอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้นอนด้วยสติ นั่งด้วยสติ เดินด้วยสติ ยืนด้วยสติ จะพูดก็พูดด้วยสติ จะทำอะไรๆ ก็ให้มีสติอยู่ด้วยทั้งนั้น

เมื่อมีสติแล้ว สัมผัสปัญญะความรู้ตัวมันก็จะเกิดขึ้นมา สติกับสัมผัสปัญญะเป็นของคู่กัน เมื่อทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว ก็จะนำปัญญาให้เกิดตามทีนี้เมื่อมีทั้งสติ สัมผัสปัญญะปัญญาแล้ว ก็จะเป็นผู้ที่ตื่นอยู่ ทั้งกลางวันและกลางคืน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนั้น ไม่ใช่ธรรมะที่เพื่อฟังเฉยๆหรือรู้เฉยๆ แต่เป็นธรรมะที่ต้องปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้นในใจของเราให้ได้ จะไปที่ไหนก็มีธรรมะ จะพูดก็ให้มีธรรมะ จะเดินก็ให้มีธรรมะ จะนอนก็ให้มีธรรมะ จะทำอะไรๆก็ให้มีธรรมะทั้งนั้น

คำว่า "มีธรรมะ" นี้ก็คือ จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม ให้ทำด้วยปัญญา ให้พูดด้วยปัญญา ให้นึกคิดด้วยปัญญา ผู้ใดมีสติ สัมผัสปัญญะ ควบกับปัญญา อยู่ตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าทุกเมื่อ

ดังนั้น แม้เมื่อโยมจากวัดหนองป่าพงนี้ไปแล้ว ก็จงเป็นผู้ปฏิบัติ ให้ธรรมะทั้งหลายมารวมอยู่ที่ใจ มองลงไปที่ใจ ให้เห็นสติ ให้เห็นสัมผัสปัญญะ ให้มีปัญญา เมื่อมีทั้งสามอย่างนี้แล้ว มันจะมีการปล่อยวาง รู้จักเกิดแล้วมันก็ดับ ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วมันก็ดับ

ที่เรียกว่า "เกิดๆ ดับๆ" นี้คืออะไร คืออารมณ์ซึ่งมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป ดับแล้วมันก็เกิดขึ้นมา ในทางธรรมะเรียกว่าการเกิดดับ มันก็มีเท่านี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้ว ทุกข์มันก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา นอกเหนือจากนี้ไป ก็ไม่มีอะไรมีแต่ทุกข์เกิดแล้ว ทุกข์ก็ดับไป มีเท่านี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตของเราก็จะเห็นแต่การเกิด-ดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นการเกิด-ดับอยู่เสมอ ทุกวัน ทุกเวลา ตลอดทั้งกลางวัน ตลอดทั้งกลางคืน ตลอดทั้ง การยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่มีอะไรจริงๆ มีแต่เกิด-ดับ อยู่เท่านั้นเอง แล้วทุกอย่างมันก็จะจบอยู่ตรงนี้

เมื่อเห็นอารมณ์เกิด-ดับอย่างนี้อยู่เสมอไปแล้วจิตใจก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเมื่อคิดไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรมากมาย มันมีแต่การเกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ มันมีอยู่เท่านี้ ฉะนั้นเมื่อคิดแล้วก็ไม่รู้จะไปเอาอะไรกับมัน พอคิดได้เช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวางปล่อยวางอยู่กับธรรมชาติ มันเกิดเราก็รู้ มันดับเราก็รู้ มันสุขเราก็รู้ มันทุกข์เราก็รู้ รู้แล้วไม่ว่าเราจะไปเป็นเจ้าของสุขนะ หรือเมื่อทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่เป็นเจ้าของทุกข์เหมือนกัน เมื่อไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์ มันก็มีแต่การเกิด-ดับอยู่เท่านั้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไร

อารมณ์ทั้งหลายที่ว่ามันนี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันเลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออก ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ดังนั้น ถ้าหากเป็นคนทีฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมดสิ่งที่ติดที่ปล่อยมันไป สิ่งชั่วก็ปล่อยมันไป เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไปมันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง

ฉะนั้น คนที่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ก็ปล่อยอย่างนั้น ดิถีปล่อยมันไป แต่ปล่อยอย่างรู้เท่าทัน
ชั่วก็ปล่อยมันไป ปล่อยไปตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละอย่าไปจับ อย่าไปตึงมัน เพราะเราไม่ต้องการ
อะไรชั่วก็ไม่ต้องการ ดิถีไม่ต้องการ ทุกข์ก็ไม่ต้องการ มันก็หมดเท่านั้นเอง ที่นี้ความสงบก็ตั้งอยู่เท่านั้น
แหละ

เมื่อความสงบตั้งอยู่แล้ว เราก็ดูความสงบนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไรแล้ว เมื่อความสงบเกิดขึ้น
ความวุ่นวายก็ดับ พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่านิพพานคือความดับ ดับที่ตรงไหน? ก็เหมือนไฟเรานั้น
แหละมันลุกตรงไหน มันร้อนตรงไหน? มันก็ดับที่ตรงนั้น มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น ก็เหมือนกับนิ
พพานก็อยู่กับวิภูฏสงสาร วิภูฏสงสารก็อยู่กับนิพพาน เหมือนกันกับความร้อนกับความเย็น มันก็อยู่ที่
เดียวกันนั่นเอง ความร้อนก็อยู่ที่มันเย็น ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็หมดเย็น เมื่อมันหมด
เย็น มันก็ร้อน

วิภูฏสงสารกับนิพพานนี้ก็เหมือนกัน ท่านให้ดับวิภูฏสงสารคือความวุ่น การดับความวุ่นวายก็คือ
การดับความร้อน ไฟทางนอกก็คือไฟธรรมดา มันร้อน เมื่อมัน ดับแล้ว มันก็เย็น แต่ความร้อนภายในคือ
ราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นไฟเหมือนกัน ลองคิดดูเมื่อราคะ ความกำหนัดเกิดขึ้น มันร้อนไหม? โทสะเกิดขึ้น
มันก็ร้อนโมหะเกิดขึ้นมันก็ร้อน มันร้อน ความร้อนนี้แหละที่ท่านเรียกว่าไฟ เมื่อไฟมันเกิดขึ้น มันก็ร้อน
เมื่อมันดับ มันก็เย็นความดับนี้แหละคือนิพพาน

นิพพานคือสภาวะที่เข้าไปดับซึ่งความร้อน ท่านเรียกว่าสงบ คือดับซึ่งวิภูฏสงสาร วิภูฏสงสารคือความ
เวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น เมื่อถึงนิพพานแล้ว ก็คือการเข้าไปดับซึ่งความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง อันนั้น
เรียกว่าการดับราคะ ดับโทสะ ดับโมหะ ก็ดับที่ใจของเรา นั่นแหละ คือใจถึงความสงบ

ในความสงบนั้น สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี แต่มนุษย์เรานั้นแหละจะอดสุขไม่ได้ เพราะเห็นว่าความสุข
เป็นยอดของชีวิตแล้ว แม้พระนิพพานก็ยังมาว่าเป็นความสุขอยู่เพราะความคุ้นเคย ตามเป็นจริงแล้ว เลิกสิ่งทั้ง
2 อย่างนี้ก็เป็นความสงบ

เมื่อโยมกลับบ้าน แล้วขอให้เปิดเทพธรรมะนี้ฟังอีก จะได้มีสติ เมื่อโยมมาอยู่วัดหนองป่าพงใหม่ๆ
โยมร้องไห้ เมื่ออาตมาเห็นน้ำตาของโยมอาตมาก็ดีใจทำไมจึงดีใจ? ที่ดีใจก็เพราะว่า นี่แหละ โยมจะได้ศึกษา
ธรรมะที่แท้จริงละ ถ้าน้ำตาไม่ออกก็ไม่ได้เห็นธรรมะเพราะน้ำนี้เป็นน้ำไม่ดี ต้องให้มันออกให้หมด มันถึง
จะสบาย ถ้าน้ำนี้ไม่หมด ก็จะไม่สบาย มันก็จะเป็นอย่างนี้ อยู่เมืองไทยก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้ กลับไป
กรุงลอนดอนก็จะร้องไห้อีก มีชีวิตอยู่ก็จะร้องไห้ อยู่อย่างนี้แหละ เพราะน้ำนี้มันเป็นน้ำกิเลส เมื่อทุกข์ก็บีบ
น้ำนี้ให้ไหลออกมา เมื่อสุขมากก็บีบน้ำนี้ออกมาอีกเหมือนกัน ถ้าหมดน้ำนี้เมื่อใด ก็จะสบาย ถ้าโยมทำได้
โยมก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย

ขอให้โยมรับธรรมะนี้ไปปฏิบัติ ไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ให้มันตายก่อนตาย มันถึงสบาย มันถึงสงบ

ขอให้โยมมีความสุข ความเจริญ ให้เป็นผู้ประพฤติธรรมะให้พ้นจากวิภูฏสงสาร

ตามดูจิต

การปฏิบัติที่ให้ผลเร็ว

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ocha สุภโท)

วัดหนองป่าพง อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

“ในเวลานี้เรียนอยู่กลางธรรมะ จะเดินไปข้างหน้าก็ถูกธรรมะ
จะเดินไปข้างหลังก็ถูกธรรมะ ธรรมะทั้งนั้น ถ้าเรามีสติอยู่”

“เรื่องการปฏิบัตินี้ อาตมาคั่นคิดเหลือเกิน เอาชีวิตเป็นเดิมพันเพราะเชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า
มรรคผลนิพพานมีอยู่ แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นต้องเกิดจากการปฏิบัติ กล้าหาญ กล้าฝึกหัด กล้าคิด กล้าทำ

....การทํานั้น ทำอย่างไร ท่านให้ฝืนใจตัวเอง เพราะใจถูกกิเลสเข้าพอกเต็มที่แล้ว มันยังไม่ได้ฝึกหัด
ตัดแปลง ยังไม่เป็นศีล ยังไม่เป็นธรรม

...ถ้าเราไม่ฝืนความรู้สึกของเราในเวลานี้ วันนี้ความเป็นปุถุชนหรืออัมธพาลนั้น มันก็ยังเป็นอยู่ใน
สันดานเราเรื่อยไป....”

ตามดูจิต

การปฏิบัติที่ให้ผลเร็ว

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ocha สุภโท)

บัดนี้ เป็นโอกาสที่พวกเราทั้งหลายจะได้มีการอบรมธรรมปฏิบัติกัน พระบรมศาสดาท่านกล่าวว่าถึง
การปฏิบัติไว้ว่า บุคคลที่ยังไม่ได้รับการอบรมปฏิบัติก็จะไม่เข้าใจในธรรม ไม่เข้าใจในธรรมชาติที่มันเป็นอย่าง
หรือในสัญญาชาติญาณที่คู่กับเรามาแต่เกิด ธรรมชาติอันนี้ หรือสัญญาชาติญาณอันนี้มันเกี่ยวข้องกันกับชีวิตของเรา
ตลอดเวลา เราจะเรียกว่าของที่มันเป็นอย่างก็ได้ เรียกว่าสัญญาชาติญาณก็ได้มันมีความเฉลียวฉลาดอยู่ในนั้น ซึ่ง
ช่วยป้องกันรักษาตัวมันเองมาตลอด สัตว์ทุกจำพวกเมื่อเกิดมามันต้องรักษามันแหละ การรักษาตัว ปกป้อง
ชีวิต ป้องกันอันตรายทั้งหลาย แสวงหาเครื่องเลี้ยงชีวิต นี้เหมือนกันหมด เช่น สัตว์วิธัจจัน มันก็กลัว
อันตรายแสวงหาความสุข เหมือนกันกับสัญญาชาติญาณ จะมารักษาตัวมันตลอดเวลา ธรรมชาตินั้นเอง
ธรรมชาติเรื่องกายหรือเรื่องจิตใจ

เราจะต้องมารับการอบรมใหม่ เปลี่ยนใหม่

ถ้าหากว่าเรายังไม่ได้รับอบรมบ่มนิสัย ก็คือยังเป็นของที่ไม่สะอาด ยังเป็นของที่สกปรก เป็นจิตใจที่
เศร้าหมอง เหมือนกันกับต้นไม้ในป่า ซึ่งมันเกิดมามันก็เป็นธรรมชาติ ถ้าหากว่ามนุษย์เราต้องการจะเอามาทำ
ประโยชน์ดีกว่านั้น ก็ต้องมาตัดแปลง สะสางธรรมชาติอันนี้ให้เป็นของที่ใช้ได้ เช่น โต้ะนี้ หรือบ้านเรือน

ของเรานั้น เกิดจากเราสามารถเอาธรรมชาติมาทำเป็นที่อยู่ที่อาศัยเปลี่ยนแปลงจากธรรมชาติอันนั้นมา มนุษย์
ชาตินี้ก็เหมือนกันต้องมาปรับเปลี่ยนใหม่ ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า *พุทธศาสตร์*

พุทธศาสตร์ คือความรู้ในทางพุทธศาสนา สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของพวกเราทั้งหลาย
ซึ่งมันติดแน่นอยู่ในอันใดอันหนึ่ง เช่น เราเกิดมามีชื่อเสียงเรียงนามมาตั้งแต่วันเกิด เช่นว่า เรียกว่าตน ตัวเรา
ของเรา นี่สมมุติกันขึ้นมาว่าร่างกายของเรา จิตใจของเรา ซึ่งสมมุติชื่อขึ้นมาจากธรรมชาตินั่นเอง พวกเรา
ทั้งหลายก็ติดแน่นอยู่ในตัวเรา หรือในของของเรา เป็นอุปาทานโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว เป็นอย่างนี้ ในทางพุทธ
ศาสนานั้นท่านสอนให้รู้ยิ่งเข้าไปกว่านั้นอีก ทำจิตใจให้สงบให้รู้ยิ่งเข้าไป ยิ่งกว่าธรรมชาติที่มันเป็นอยู่ จน
เป็นเหตุให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนอันนี้พูดตามชาวโลกเราว่าตัวว่าตน ว่าเราว่าเขา ทางพุทธศาสนานั้น
ท่านเรียกว่าตัวตนเราเขาไม่มี นี่คือมันแย้งกัน มันแย้งกันอยู่อย่างนี้ตัวเราหรือของเราซึ่งพวกเราเข้าใจกันตั้งแต่
เราเกิดมาจนรู้เพียงสาจนเกิดเป็นอุปาทานมาตลอดจนทุกวันนี้ อันนี้ก็เป็นเครื่องปกปิดธรรมอันแท้จริง อันพวก
เราทั้งหลายไม่รู้เนื้อรู้ตัว ฉะนั้นในทางพุทธศาสนาท่านจึงให้มาอบรม

การอบรมในทางพุทธศาสนานั้น เบื้องแรกท่านว่า ให้เป็นคนชื่อสัตย์สุจริต ตามบัญญัติท่านเรียกว่า
ให้พากันรักษา *ศีล* เป็นเบื้องแรกเสียก่อน นี่ข้อประพฤติปฏิบัติจนเป็นเหตุไม่ให้เกิดโทษไม่ให้เกิดทุกข์ทางกาย
และทางวาจาของเรา อย่างที่เราทั้งหลายอบรมกันอยู่ ให้อายและกลัว ทั้งอายทั้งกลัว อายต่อความชั่วทั้งหลาย
อายต่อความผิดทั้งหลาย อายต่อการกระทำบาปทั้งหลาย รักษาตัวกลัวบาป เมื่อจิตใจของเราพ้นจากความชั่ว
ทั้งหลาย พ้นจากความผิดทั้งหลาย ใจเราก็เยือกเย็น ใจเราก็สบาย ความสบายหรือความสงบอันเกิดจากการ
ประพฤติปฏิบัติซึ่งไม่มีโทษ นั่นก็เป็น *สมาธิ* ขึ้นหนึ่ง

ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสว่า *สพพปาปสส อกรรม กุสลสสุปปสมปทา สจิตตปริ
โยทปนํ เอตํ พุทธานสาสนํ* ท่านว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา

สพพปาปสส อกรรม การไม่ทำบาปทางกาย ทางวาจา คือ การไม่ทำผิดทำชั่ว ทางกาย ทางวาจา อันนี้
เป็นตัวศาสนา เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายหรือ *เอตํ พุทธานสาสนํ*

กุสลสสุปปสมปทา เมื่อมาทำจิตของตนให้สงบระงับจากบาปแล้ว ก็เป็นจิตที่มีกุศลเกิดขึ้นมา *เอตํ พุ
ทธานสาสนํ* อันนี้ก็เป็นคำสอนของท่านหรือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาเหมือนกัน

สจิตตปริโยทปนํ การมาทำจิตใจของตนให้่องใสขาวสะอาด *เอตํ พุทธานสาสนํ* อันนี้เป็นคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้าหรือเป็นหัวใจของพุทธศาสนาอีกประการหนึ่ง

ทั้งสามประการนี้เป็นหัวใจพุทธศาสนา ก็ประพฤติปฏิบัติอันนี้ ซึ่งมันมีอยู่ในตัวเราแล้ว กายก็มีอยู่
วาจาก็มีอยู่ จิตใจก็มีอยู่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงให้ปฏิบัติ ให้พิจารณาตัวในตัว ในของตัว ซึ่ง
มันมีอยู่ ของทั้งหมดที่เราศึกษาเราเรียนกันนั้น มันจะมารู้ความเป็นจริงอยู่ตัวของเรา *ไม่ไปรู้ผู้อื่น*

เบื้องแรกก็รู้จากการได้ฟังที่เรียกว่า *สุตมยปัญญา* การได้ฟังการได้ยินอันนี้ก็เป็นเหตุให้รู้ เป็นเหตุให้
เกิดปัญญา เช่นว่า สมมติว่าวันนี้เราเพิ่งได้ยินว่าสีขาว แต่ก่อนนี้เราไม่เคยได้ยิน ทีนี้เมื่อเรารู้ว่าสีขาวมันเป็น
เช่นนี้ เราก็คิดไปอีก สีอื่นจะไม่มีหรือ หรือสีขาวจะแปรเป็นสีอื่นจะได้หรือไม่ เป็นต้น นี่เรียกว่า *จินตมย
ปัญญา* หรือว่าเราคิดไป ก็ไปคิดลองดูเอาสีดำมาปนในสีขาว มันก็เกิดเป็นสีอื่นขึ้นมาอีก เป็นสีเทาอย่างนี้เป็น

ต้น การที่เราจะได้รู้จักสีเทาต่อไปนั้นก็เพราะว่าเราคิด ปัญหาเกิดจากการคิด การวิพากษ์วิจารณ์ เราเลยรู้ สูงขึ้นไปกว่าสีขาว รู้สีเทาเพิ่มขึ้นไปอีก ปัญหาเกิดจากสิ่งทั้งสองนี้

นี่เป็นปัญหาที่เป็นโลกียวิสัย ซึ่งชาวโลกียวิสัย ซึ่งชาวโลกพากันเรียนอยู่ทั้งเมืองไทย จะไปเรียนนอก มาก็ตาม มันก็คงอยู่ในสุดตมยปัญญา จินตามยปัญญาเท่านั้น อันนี้เป็นโลกียวิสัย พันทุกข์ไม่ได้ พันทุกข์ได้ยาก หรือพันไม่ได้เลยทีเดียว เพราะเมื่อรู้สีขาว สีเทาแล้ว ก็ไปยึดมั่น (อุปาทาน) ในสีขาว สีเทาอันนั้น แล้วจะ ปล่อยวางไม่ได้ เช่นว่า เราเกิดอารมณ์ขึ้นมา ได้ยินเขาว่าเราไม่ดี เรียกว่า นินทา อวดเสียใจไม่ได้ อวดน้อยใจ ไม่ได้ เข้าไปยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในอารมณ์อันนั้น เป็นเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมาเพราะ อุปาทาน นี้เรียกว่า การรู้หรือการเห็นจากการได้ฟัง มันจะพันทุกข์ไม่ได้ หรือว่าเขาสรรเสริญเรา มันอวดดีใจไม่ได้ แล้วก็เข้าไป ยึดมั่นถือมั่นในความดีนั้นอีก ไม่ได้ตามปรารถนาแล้วก็ทุกข์อีก สุขแล้วก็ทุกข์ ทุกข์แล้วก็สุข ดีแล้วก็ชั่ว ชั่ว แล้วก็ดี เป็นตัววิญญูะหมุนเวียนเปลี่ยนแปรไปไม่จบ อันนี้เป็นโลกียวิสัยเช่น ที่ปรากฏอยู่ในโลกทุกวันนี้แหละ พวกเราทั้งหลายก็เคยรู้เคยเห็น วิชาในโลกอันนี้เราเคยรู้เคยเห็น จะเรียนไปถึงที่สุด อะไรที่ไหนก็ตาม มันก็ยังทุกข์ เอาทุกข์ออกจากตัวไม่ได้ นั่นเป็นปัญหาโลกีย์ ละทุกข์ไม่ได้ ไม่พ้นจากทุกข์ ความร่ำรวยเศรษฐกิจ หรือมหาเศรษฐกิจที่อยู่ในโลกนี้ มันก็ไม่พ้นจากความทุกข์ เพราะมันเป็นโลกียวิสัย ปัญหาทั้งสองประการนี้ ท่านยกให้โลกปกครองกันอยู่ในโลก วนวายกันอยู่ในโลก ไม่มีทางจบ ถึงแม้จะจนมันก็ทุกข์ ถึงแม้จะรวย แล้วมันก็ยังทุกข์อยู่อีก ไม่พ้นไปจากทุกข์

ปัญหาโลกุตตระที่จะเกิดขึ้นมาต่อไป เป็นความรู้ของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นโลกุตตระ พ้นจากทุกข์ พ้น จากวิญญูสงสาร อันนี้ท่านพูดถึงการอบรมจิตใจ (ภาวนา) ไม่ต้องอาศัยการฟัง ไม่ต้องอาศัยการคิด ถึงฟัง มาแล้วก็ดี ถึงคิดมาแล้วก็ดี เมื่อภาวนาถึงมัน ทั้งการฟังไว้ ทั้งการคิดเสีย เก็บไว้ในตู้ แต่มาทำจิต(ภาวนา) อย่างที่พวกเราสมาธิกันอยู่ทุกวันนี้ หรือเรียกว่าทำกรรมฐานที่โบราณจารย์ทั้งหลายท่านแยกประเภทส่วนแห่ง การกระทำ แยกข้อประพฤติปฏิบัติ เรียกว่า สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถวิปัสสนาเป็นแนวทางที่ทำให้พวกเราทั้งหลายปฏิบัติให้เป็นโลกุตตรจิต ให้พ้นจากวิญญูสงสาร เช่น ว่า เรานั่ง ไม่ต้องฟังและไม่ต้องคิด ตัดการฟัง ตัดการคิดออก และยกส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้นพิจารณา เช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ หรือเรยกอานาปานสติ คือ หายใจเข้านี่ก็ว่า พุท หายใจออกนี่ก็ว่า โธ ในเวลาที่เราทำ กรรมฐานอยู่นั้น ในเวลาที่เรากำหนดลมอยู่นั้น ท่านไม่ให้ส่งจิตไปทางอื่น ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่าง เดียว ออกไปแล้วเข้ามาเข้ามาแล้วก็ออกไป ไม่ต้องอยากรู้อะไรมาก ไม่ต้องอยากเห็นอะไรต่อไป ให้จิตของเรา รู้เฉพาะลมที่มันเข้าหรือมันออก เรียกว่าการกำหนดลม เป็น อานาปานสติ การกำหนดลมนี้นักกำหนด ไม่ได้การกำหนดลมเราจะต้องเอาสภาวะที่มันเป็นอยู่ หายใจเข้า ยาวหายใจออก สั้น เท่าไร อันนั้นไม่เป็น ประมาณ เป็นประมาณที่ว่า มันสบายอย่างไร หายใจแรงหรือมันค่อย หรือมันยาว หรือมันสั้น เราจะต้อง ทดลองหายใจดู มันถูกจริตที่ตรงไหน มันสบายอย่างไร ลมไม่ขัดข้อง จะกำหนดลมก็สบาย สะดวก ตัวอย่างเช่น เราฝึกเย็บผ้าด้วยจักร เราก็ควรเอาจักรมาลองเอาเท้าเราถีบจักรเข้า ถีบจักรเปล่ายังไม่ต้องเย็บผ้า ให้มันชำนาญเสียก่อน เมื่อเท้าเราชำนาญพอสมควรแล้วค่อยเอาผ้ามาใส่ เย็บไปพิจารณาไป การกำหนดลม หายใจนี้เหมือนกัน ก็หายใจเบาๆเสียก่อน ไม่ต้องกำหนดอะไร มันยาวมันสั้น มันหยาบ มันละเอียด มันสบาย

อย่างไร อันนั้นเป็นจิตของเรา ความพอดีของมันนั้น ไม่ยาว ไม่สั้น พอดี เรากำหนดเอาอันนั้นเป็นประมาณ นี้เรียกว่าให้กรรมฐานถูกจริต แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออกไป แล้วก็สูดลมเข้ามา เราจะกำหนดว่า เมื่อลมเข้ามา ต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่สะดือ เมื่อเราหายใจออกต้นลมอยู่สะดือ กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก ให้เรากำหนดอย่างนี้เสียก่อน แล้วก็สูดลมเข้า ผ่านปลายจมูก หทัย สะดือ เมื่อออกตั้งต้น สะดือ หทัย ปลายจมูก เป็นต้น ทำอยู่แต่อย่างนี้แหละไม่ต้องสนใจอื่น

เมื่อเวลาเราทำ (สมถ) กรรมฐาน คือกำหนดลม ไม่ต้องพิจารณาอะไร เอาสติประคองจิตของเรา ให้รู้ตามลมเข้าออกเท่านั้น ไม่ต้องสนใจอย่างอื่น ไม่ต้องพิจารณาอย่างอื่น ลมก็สบายไม่ขัดข้องลมเข้าก็สบาย ลมออกก็สบาย เอาความรู้สึกที่เรียกว่า สติ สติตามลมส่วนสัมปชัญญะก็รู้ที่อยู่ว่าสติเราตามลม ขณะที่เรากำลังทำอยู่นั้น มีสติแล้วก็รู้ลม มีสติตามลม เราจะมองดูในที่อันนั้น เราจะรู้ลม เห็นลมว่ามันยาวสั้นประการใด เห็นลม และมีสติอยู่ว่าเรารู้ลม แล้วก็เห็นจิตของเราตามลม เห็นทั้งลม เห็นทั้งสติ เห็นทั้งจิต 3 ประการรวมกันหายใจเข้าก็รวม หายใจออกก็รวม รู้สึกอย่างนี้ มันจะเป็นอะไรบ้างต่อไป อย่าคิดไป มันจะมีอะไรบ้างต่อไป อย่าคิดไป ทำอย่างนี้มันจะดี จะเป็นอย่างไรต่อไป ไม่ต้องคิดเรียกว่ากำหนดลมเข้าออกสบายเมื่อหากว่าจิตของเรา กำหนดอารมณ์กับลมหายใจถูกแล้ว มันจะไม่ขัดข้อง ลมก็ไม่ขัดข้อง ผู้รู้ก็ไม่ขัดข้องทุกอย่างทุกส่วนไม่ขัดข้อง เราเพียงแต่รู้อันเดียวเท่านั้นแหละ คือรู้แต่เพียงลมหายใจเข้าออก คือกำหนดรู้ว่า ต้นลมคือจมูก กลางลมคือหทัยปลายลมคือสะดือ เมื่อลมมันถอนออกมา ต้นลมอยู่สะดือ กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก 3 ประการนี้ เรานั่งพิจารณากำหนดรู้ที่อยู่เช่นนั้น ให้มันรู้ทั้ง 3 นี้เสมอ เรียกว่าเรามีสติเต็มที่ของเรา มีผู้รู้ควบคุมสติอันนั้นอยู่เต็มที่เช่นนี้เรียกว่าเราทำ (สมถ) กรรมฐาน จนกว่าจิตเรามันสงบ

เมื่อจิตเราสงบ กายมันก็เบา ใจมันก็เบา ลมมันก็ละเอียด เมื่อเรามีลมอันละเอียดแล้ว ก็ไม่ต้องตามลม เพราะการตามลมเข้าไป มันเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อไม่อยากจะตามเสียแล้ว เอาสติกำหนดที่ปลายจมูกของเรานี้ พอแต่รู้ว่ามันเข้า พอแต่รู้ว่ามันออก เท่านั้นที่พอแล้ว จิตสบาย กายก็เบา ใจสงบ ลมก็ละเอียด อันนี้จิตเป็นสมาธิ รู้ตามลมอย่างเดียว เมื่อมันละเอียดเต็มที่เข้าไปนั้น มันจะเกิดความละเอียดขึ้นมาในใจเราอีก ลมที่เรา กำหนดอยู่นี้มันจะหายไป มันจะไม่มีลมที่จริงมันมีอยู่หรือแต่มันละเอียดที่สุดจนกำหนดไม่ได้ ก็เลยเกิดเป็นคนไม่มีลม นั่งเฉยๆ อยู่นี้กว่าไม่มีลม ตอนนี้อยู่พระโยคาวจรเจ้ามักจะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปอีก เราจะต้องเอาความรู้สึกว่าลมไม่มีนั่นแหละเป็นอารมณ์ต่อไป ไม่เป็นโทษ ไม่เป็นอันตราย เราทำจิตของเราให้รู้ว่าไม่มีลมเข้าไป ถึงกาลถึงเวลาแล้วเป็นเอง อันนี้ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องสะดุ้ง จะเป็นอย่างไรก็ตาม ก็รู้รู้ใจของเราที่มันเป็นอย่างไร กำหนดจิตเข้าไปว่ารู้อย่างไร จะไม่มีอันตรายแต่อย่างใดอันนี้เป็นอารมณ์ของการกระทำจิตให้สงบ (สมถะ) เบื้องแรก

พูดถึงความสงบ (สมถะ) พอมันสงบแล้วก็มีส่วนที่มันไม่สงบมาปะปนเข้า เช่นว่า เราเพิ่งมาฝึกจิตของเราเดือนหนึ่ง 10 วัน 5 วัน โดยมากมันก็ยังไม่สงบ ถ้ามันไม่สงบนั้น ไม่ต้องน้อยใจ มันเป็นเรื่องธรรมดาของมัน เรื่องจิตอันนี้มันจะอยู่นิ่งๆ ในที่ของมันไม่ได้หรอก บางทีมันมีอาการคิดอย่างโน้นคิดอย่างนี้ ในขณะที่อยู่ที่สงบอันนั้นแหละ บางคนก็จิตไม่สงบ จิตฟุ้งซ่าน ใจก็ไม่สบาย ใจเขาก็ไม่ดี เพราะว่าจิตไม่สงบ อันนี้เราพิจารณาด้วยปัญญาของเรา เรื่องไม่สงบอันนั้นเพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงของมันเท่านั้นเอง ถ้าเรารู้

ตามความเป็นจริงของมันแล้ว อันนั้นสักแต่ว่าอาการของจิต จริงๆ แล้วจิตมันไม่พุ่งไปอย่างนั้น เช่นว่า เรารู้ความคิดแล้วว่า บัดนี้เราคิดอิจฉาคน นี่เป็นอาการของจิต แต่เป็นของไม่จริง มันไม่เป็นความจริงเรียกอาการของจิต มันมีตลอดเวลา ถ้าหากว่าคนไม่รู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว ก็น้อยใจว่าจิตเราไม่อยู่นิ่ง จิตเราไม่สงบ อันนี้เราต้องใช้การพิจารณาอีกทีหนึ่งให้มันเข้าใจ เรื่องของจิตนั้นนะ มันเป็นเรื่องของอาการของมัน แต่ที่สำคัญคือ มันรู้ รู้ดีมันก็รู้ รู้ชั่วมันก็รู้ รู้สงบมันก็รู้ รู้ไม่สงบมันก็รู้ อันนี้คือตัวรู้ พระพุทธเจ้าของเราท่านให้**ตามรู้ ตามดูจิตของเรา**

จิตนั้นคืออะไร จิตนั้นอยู่ที่ไหน ทุกคนที่นั่งอยู่ที่นี้เราก็คงรู้ตัวของเรา ความรู้ที่มันรู้ที่มันรู้อยู่ที่ไหน จิตนี้ก็เหมือนกัน จิตนี้คืออะไรมันเป็นธรรมชาติ หรือเป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งที่มันมีอยู่ อย่างที่เราได้ยินอยู่เดี๋ยวนี้แหละ มันมีความรู้ที่อยู่ ความรู้ที่มันอยู่ที่ไหน ในจิตนั้นมันเป็นอย่างไร ทั้งความรู้ก็ดี ทั้งจิตก็ดี เป็นแต่ความรู้สึก ผู้ที่รู้สึกดีชั่ว เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก รู้สึกดีหรือชั่ว รู้สึกผิดหรือถูก คนที่รู้สึกนั้นแหละเป็นคนรู้สึก ตัวรู้สึกมันคืออะไร มันก็ไม่คืออะไร ถ้าพูดตามส่วนแล้วมันเป็นอยู่อย่างนี้ ถ้ามันรู้สึกผิดไปก็ไปทำผิด มันรู้สึกถูกก็ไปทำถูก ฉะนั้นท่านจึงให้เกิดความรู้สึกขึ้นมา เรื่องจิตของเรานั้นมันเป็นอาการของจิต เรื่องมันคิดมันคิดไปทั่ว แต่ผู้รู้คือปัญญาของเราตามรู้ ตามรู้อันนั้นตามเป็นจริง

ถ้าเราเห็นอารมณ์ตามเป็นจริงของเราแล้ว มันก็เปลี่ยนไปอีกประเภทหนึ่ง (วิปัสสนากรรมฐาน) เช่นว่า เราได้ยินว่ารถทับคนตายเป็นต้น เราก็เฉยๆ ความรู้ชนิดนี้มันก็มี แต่มันรู้ไม่เห็น รู้ไม่จริง รู้ด้วยสัญญา (ความจำ) ขนาดนี้มันรู้แบบนี้ ทีนี้ถ้าหากว่าเดินไปดูขีรถทับคนตายที่ไหน ไปเห็นร่างกายคนนั้นมันและหมดแล้ว อันความรู้ครั้งที่สองนี้มันดีขึ้นเพราะมันไปเห็น เห็นอวัยวะที่ถูกรถทับ มันเกิดสลดเกิดสังเวช ความรู้ที่เห็นด้วยตามมันมีราคายิ่งกว่าเขาว่า เมื่อเราไปเห็นทุกสิ่งอันนี้ มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่แน่ ไม่นอน ในร่างกายนี้ไม่เป็นแก่นเป็นสาร ไม่สดไม่สวย ความรู้สึกนึกคิดมันคั่นในเวลานั้นมันก็เกิดปัญญา (วิปัสสนา) เป็นเหตุให้ถอนอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกได้ เรียกว่าความรู้ที่อันนี้มันสูงขึ้น สูงขึ้นๆ ต้องพิจารณาเช่นนี้

การทำกรรมฐาน ถ้าไม่รู้จักแล้วก็จะลำบาก บางคนก็ไม่เคยทำเมื่อมาทำวันสองวันสามวัน มันก็ไม่สงบ มันก็เลยนึกว่า เราทำไม่ได้ เราต้องคิดว่า เมื่อเรากลับมาเคยถูกสอนหรือยัง เราเคยทำความสงบหรือเปล่า เราปล่อยมานานแล้ว ไม่เคยฝึกเคยหัดมัน มาฝึกมันชั่วระยะหนึ่งอยากให้มันสงบ เป็นเรื่องอันตัวเราท่านทั้งหลายจะหลุดพ้น ต้องอดทนการอดทนเป็นแม่บทของการประพฤติ

ให้เห็นกาย ให้เห็นใจ เมื่อรู้จักธรรมตามความเป็นจริงแล้วนั้น ความที่เรายึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) แต่ก่อนๆ มันจึงจะผ่านออก เห็นตามความเป็นจริงของมัน อุปาทานมันหมายถึงในความคิดความชั่วทั้งหลายมันจะคลายออก คลายออก เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เป็นของไม่แน่ ไม่นอน ที่มันเกิดมีใจจิตของเราทุกวันนี้มัน ลองดูซิ ความรักมันแนบไหม ความเกลียดมันแนบไหม มันก็ไม่แน่ ความสุขมันแนบไหม มันก็ไม่แน่ ความทุกข์มันแนบไหม มันก็ไม่แน่ ความสุขมันแนบไหม มันก็ไม่แน่ ความทุกข์มันแนบไหม มันก็ไม่แน่ อันไม่แนบนั้นเรียกว่าของไม่จริงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่ออันนี้มันไม่จริง ของจริงมันอยู่ที่ไหน ของจริงอยู่ที่มันเป็นอยู่อย่างนั้นมันไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้นเป็นทุกขังอยู่อย่างนั้น มันจริงแต่สักว่ามันเป็นของมันอยู่

อย่างนั้น อันนี้คือความจริง ความจริงอยู่ตรงที่มันไม่จริง อันความเที่ยงอยู่ตรงที่มันไม่เที่ยง เหมือนกันกับของสกปรกมันเกิดมีขึ้น ความสะอาดอยู่ตรงไหน มันอยู่ตรงที่สกปรกนั้นแหละ เอาสกปรกออกก็เห็นความสะอาดนั้นใด จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

การประพฤติปฏิบัตินี้ บางคนปัญญามันน้อย บางคนปัญญามันมาก ไม่ทันกัน ไม่เห็นเหมือนกันอย่างเราจะไปพบวัตถุอันหนึ่ง 2 คน หรือ 3 คน ไปพบแก้วใบหนึ่ง บางคนก็เห็นว่ามันสวย บางคนจะเห็นว่ามันไม่สวย บางคนจะเห็นว่ามันโตไป บางคนจะเห็นว่ามันเล็กไป นี่ทั้งๆ ที่แก้วใบเดียวกันนั่นเอง ทำไมไม่เหมือนกัน แก้วใบนั้นมันเหมือนของมันอยู่ แต่ความเห็นของเรามันไม่เหมือนกัน มันเป็นเช่นนี้ ฉะนั้นมันจึงไม่เหมือนกันอยู่ที่ตรงนี้ การประพฤติปฏิบัติทางพุทธศาสนานี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านสอน อย่าให้มันช้า อย่าให้มันเร็ว ทำจิตใจให้พอดี การประพฤติปฏิบัตินี้ไม่ต้องเดือดร้อน ถ้ามันเดือดร้อนเราก็ต้องพิจารณา เช่นว่าเราจะปลูกต้นไม้ต้นหนึ่งขึ้นมา ต้นไม้ที่จะปลูกนั้นก็มิใช่ ก็ขุดหลุม ก็ปลูก เอาต้นไม้มาวางลงหลุมนั้นก็เป็นที่ของเรา จะมูดิน จะให้ปุ๋ย จะให้น้ำจะรักษาแมลงต่างๆ ก็เป็นเรื่องของเรา เป็นหน้าที่ของเรา คนจะทำสวนต้องทำอย่างนี้ ทีนี้เรื่องต้นไม้มันจะโตเร็วโตช้าของมันนั้นนะ มันไม่ใช่เรื่องของเรา มันเป็นเรื่องของต้นไม้ ถ้าเราไม่รู้จักหน้าที่การงานของตัวเอง มันก็ไปทำงานหน้าที่ของต้นไม้ มันก็ทุกข์ ไม่ทำงานหน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราที่ให้ปุ๋ยมันไป ให้น้ำมันไป รักษาแมลงไม้ไป เท่านั้น ส่วนต้นไม้จะโตเร็วโตช้าเป็นเรื่องของต้นไม้ ถ้าเรารู้จักหน้าที่การงานของเราเช่นนี้ ภาวนา (ฝึกจิต) ก็สบาย ถ้าเราคิดเช่นนี้การปฏิบัติของเราก็สบาย ง่าย สะดวก ไม่คืนร่นกระวนกระวาย

นั่งมันก็สงบก็ดูความสงบไป ที่มันไม่สงบก็ดูความไม่สงบไปที่มันสงบนั้น มันก็เป็นเรื่องของจิต มันเป็นอย่างนั้น ที่มันไม่สงบ มันก็เป็นเรื่องของมันอย่างนั้น ไม่ได้เป็นอย่างอื่น มันสงบแล้ว มันก็สงบไป ถ้าไม่สงบก็ไม่สงบไป เราจะไปทุกข์เพราะมันไม่สงบไม่ได้ เราจะไปดีใจเพราะจิตสงบมันก็ไม่ถูก เราจะไปเสียใจเพราะจิตมันไม่สงบก็ไม่ถูกเหมือนกัน เราจะไปทุกข์กับต้นไม้ได้หรือ ไปทุกข์กับแดดได้หรือ ไปทุกข์กับฝนได้หรือ ไปทุกข์กับอย่างอื่นได้หรือ มันเป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว การภาวนาของพระโยคาวจรนั้นก็สบายแล้ว เดินทางเรื่อยๆ ไป ปฏิบัติไป ทำธุระหน้าที่ของเราไป เวลาพอสมควรเราก็ทำของเราไป ส่วนมันจะได้จะถึงหรือมันสงบนั้น ก็เป็นวาสนาบารมีของเรา เหมือนกันชาวสวนปลูกต้นไม้ หน้าที่ของเราใส่ปุ๋ยก็ใส่มันไป รดน้ำก็รดมันไป รักษาแมลงก็รักษามันไป เรื่องต้นไม้จะโตเร็วโตช้าไม่ใช่เรื่องของเรา เป็นเรื่องของต้นไม้ ละปล่อยทั้งสองอย่างนี้ รู้จักหน้าที่ของเรา รู้จักหน้าที่ของต้นไม้ มันถึงเป็นชาวสวนที่มีความสดชื่นดีฉันใด ผู้มีปัญญา ผู้ที่ภาวนาในพุทธศาสนานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น พอจิตคิดเช่นนี้ ความพอดีมันตั้งขึ้นมาเอง พอความพอดีมันตั้งขึ้นมาแล้วก็เลยเป็นปฏิบัติ ปฏิบัติที่พอดีเกิดขึ้นมา ความเหมาะสมมันก็เกิดขึ้นมา อารมณ์เหมาะสมมันเกิดขึ้นมา ความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นมาแล้ว มันเป็นสิ่งที่เหมาะสมแล้วเป็นสัมมาปฏิบัติ ปฏิบัติไม่หย่อน ปฏิบัติไม่ตั้ง ปฏิบัติไม่เร็ว ปฏิบัติไม่ช้า จิตใจปล่อยไปตามสภาวะของมัน อันนั้นคือภาวนาสงบแล้วสบายแล้ว

ความรู้สึคนึกคิดของเราไปมีอุปาทานมันหมายมันขึ้นเมื่อไร มันก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น ฉะนั้น ในการประพฤติปฏิบัติท่านจึงให้ปล่อยวาง เช่นว่า เราอยู่ด้วยกันหลายๆคนนี่นะ ต่างบ้าน ต่างตระกูล ต่างตำบล

ต่างจังหวัด ที่มารวมๆ กันนี้ ถ้าเรารู้คนในนี้ในศาลานี้ให้สบายแล้ว ภาวนาเราก็สบาย เรื่องคนนี้ก็ให้คนนี้ เรื่องคนนั้นก็ให้คนนั้น ให้คนละคนละคนเรื่อยๆ ไป เราก็สบาย เรื่องทุกสิ่งทุกอย่างก็ปล่อยไป ไม่ต้องไป วิพากษ์วิจัยเรื่องคนอื่น ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจัยเรื่องนอกร่างกายนอกใจเราแล้ว มันก็เกิดความสงบ เกิดความสบาย ขึ้นมา เพราะความรู้ตามเป็นจริงเกิดขึ้นมา

เราต้องการธรรมไปทำไม ต้องการธรรมไปเพื่อรู้ตามความเป็นจริงเท่านั้นเอง ถึงแม้มันจะจน ถึงแม้มันจะรวย ถึงแม้มันจะเป็นโรค ถึงแม้มันจะปราศจากโรค จิตใจก็อยู่อย่างนั้นเอง เช่นว่าวันหนึ่งตัวเรามันไม่สบายขึ้นมา จะเห็นชัดในจิตของเราว่า มันก็หนักแล้วตาย กลัวมันจะไม่หาย ใจก็ไม่สบายเกิดขึ้นมาแล้ว ความไม่สบายเกิดขึ้นมาแล้ว คือไม่อยากจะตาย อยากให้มันหาย อันนี้เห็นแง่เดียว ตามธรรมชาติของมันแล้ว ถ้ามันเกิดป่วยขึ้นมา เกิดอาพาธขึ้นมาเรารู้ว่าเป็นก็เป็น ตายก็ตาย หายก็หาย ไม่หายก็ไม่หาย ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ มันเป็นเรื่อง เอาทั้งสองอย่างนั้นแหละ หายก็เอา มันไม่หายก็เอา เป็นที่เอา มันตายก็เอา อันนี้ถูก แต่ว่ามันจะมีสักกี่คน นั่งฟังธรรมอยู่ที่นี่มีกี่คนป่วยมาแล้ว ตายก็ตาย หายก็หาย มีกี่คนก็ไม่รู้ ที่มันอยากจะหาย ไม่อยากจะตาย อันนี้มันคิดผิด เพราะมันกลัว เพราะมันไม่เห็นธรรม มันจึงทุกข์ ถ้าเห็นสังขารร่างกายแล้ว ไม่ว่ามันละ หายก็หาย ตายก็ตาย เอาทั้งสองอย่าง ไม่เอา มันก็ต้องได้อะไรสักอย่างจนได้

เมื่อเรารู้จักธรรมเช่นนี้ รู้จักสังขารเช่นนี้ เราก็พิจารณาตามสังขารว่ามันเป็นอย่างนั้น นี่กรรมฐานมัน ตั้งขึ้นมาแล้ว มันพ้นทุกข์อย่างนี้เอง ไม่ใช่ว่ามันไม่ตาย ไม่ใช่ว่ามันไม่เจ็บ ไม่ใช่ว่ามันไม่ใช่อันเรื่องเจ็บเรื่อง ไข้มันเรื่องของสังขาร เป็นไปตามเรื่องของมัน ถึงคราวมันจะตาย ไม่อยากตายเท่าไร มันก็ตาย ถึงคราวมันจะ หายไม่อยากจะให้หาย มันก็หาย อันนี้มันไม่ใช่ฐานะหน้าที่ของเราแล้ว มันเป็นเรื่องหน้าที่ของสังขาร ถ้าเรา ภาวนาเห็นเช่นนี้ จิตมีอารมณ์เห็นเช่นนี้ทุกขณะ จิตก็ปล่อยวางสบาย

การภาวนามันไม่ใช่ว่านั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว การภาวนามันตลอดเวลา การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้มีสติประคับประคองอยู่เสมอเลยทีเดียว

บัดนี้มีความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ก็ทวนคูชิ อันนี้มันก็ไม่แน่นอนหรือ เรื่องมันไม่จริงทั้งนั้นนะ เรา ต้องเตือนอยู่เช่นนี้ เมื่อมันมีสุขเกิดขึ้นมาแล้ว สุขนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกันนั้นแหละ เคยสุขมาแล้วมันก็เป็น อย่างนั้นแหละ เดี่ยวมันก็ทุกข์ เดี่ยวมันก็สุข เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น ถ้าเราเห็นอารมณ์เมื่อใด ถูกอารมณ์ ขึ้นมาเมื่อใด มันจะดีใจ เราก็ต้องบอกมัน เตือนมัน ว่าความคิดใจมันก็ไม่แน่นอนหรือ เป็นแต่ความไม่จริง ทั้งนั้นแหละ มันหลอกลวงทั้งนั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา ก็มันไม่แน่นอน เป็นสิ่งที่หลอกลวงทั้งนั้นแหละ เป็นความรู้สึกเท่านั้นแหละ ความเป็นจริงแล้ว ความสุขหรือความทุกข์นั้นไม่มี มันมีแต่ความรู้สึก รู้สึกว่าสุข รู้สึกว่าทุกข์ ถ้ามีความชอบใจก็รู้สึกมีความสุข ไม่ชอบใจก็รู้สึกไม่สุข ตัวสุขตัวทุกข์จริงๆ มันไม่มี มัน เป็นเพียงแต่ความรู้สึก ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ เราก็เห็นของปลอมตลอดเวลา รู้จักอารมณ์ อารมณ์อันนี้ก็ไม่ต้องว่าไป สอบอารมณ์ การภาวนาไม่ต้องไปสอบอารมณ์ เมื่อเรามีสติตลอดเวลาทุกวันทุกนาที มันจะรู้จักอารมณ์ เมื่อ เราทำผู้รู้ให้ตื่นอยู่เสมอแล้ว มันจะเห็นสุขหรือทุกข์ ชอบไม่ชอบ จะเห็นอยู่ตลอดเวลา มันจะทวนลงไปทีเดียว ว่ามันไม่แน่ สุขเกิดขึ้นมาอันนี้ก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน อย่าไปหมายมันมันเลย ทุกข์เกิดขึ้นมาเรารู้ว่าเลย ว่า อันนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกันนะ มันแน่อยู่ตรงไหนเล่า มันแน่อยู่ตรงที่มันแน่แน่ มันเป็นอย่างนั้นเอง อันนี้

เป็นเหตุให้สุขทุกข์และอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีกำลัง เสื่อม เมื่อสิ่งทั้งหลายนี้มันเสื่อมไป อุปาทาน (ความยึดมั่น) ของเราก็น้อย ก็ปล่อยวาง นี่เป็นเรื่องของธรรมชาติ เรื่องของธรรมดาเช่นนี้

ฉะนั้นจิตใจของเรา มันจะได้มาก็เป็นเรื่องธรรมดาของมัน มันจะเสียหายไปก็เป็นเรื่องของมัน มันจะสุขก็เป็นเรื่องของมัน มันจะทุกข์ก็เป็นเรื่องของมัน เรื่องของสังขารมันเป็นอยู่อย่างนั้น อันนี้เป็นสักแต่ว่าเรารู้สึกเท่านั้น อื่นนั้นก็ไม่มี ฉะนั้นท่านจึงสอนให้ไปนิโกล คือให้น้อมเข้ามาใส่ตัว อย่างน้อมออกไป น้อมเข้ามาให้เห็นด้วยตัวของเรานี้ ทางที่ดีสำหรับคนที่อ่านที่ศึกษามากแล้วจะมาอยู่มากาวนาเพียงสองสัปดาห์เท่านั้นนะ อาตมาเห็นว่าไม่ต้องคูต้องอ่าน หนังสือเอาเข้าตู้เสีย ถึงเวลาเราทำกรรมฐาน นั่งสมาธิของเรา เราก็อ่านไป อาณาปานสติทำไปเรื่อยๆ ขณะที่เราเดินจงกรมเราก็ดู ให้รู้จิตของเราเท่านั้นแหละ รักษาจิตของเรา บางทีความหวาด ความสะดุ้งมันเกิดขึ้นมา เราก็อ่านมันอีก อันนี้เป็นของไม่แน่นอน เรื่องความกล้าหาญเกิดขึ้นมา อันนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ไม่แน่ทั้งหมดนั่นแหละ ไม่รู้จะจับอะไร นี่ทำปัญญาให้เกิดเลยทีเดียว ทำปัญญาให้เกิด ไม่ใช่รู้ตามสัญญา (ความจำ) รู้จิตของเราที่มันคิดมันนึกอยู่นี้ มันคิดนึกทั้งหมดเกิดขึ้นมาในใจของเรานี้แหละ จะคิดหรือชั่ว จะถูกหรือผิด รับรู้มันไว้ อย่าไปหมายมันมันเออ.....ทุกข์มันก็เท่านั้นแหละ สุขมันก็เท่านั้นแหละ มันเป็นของหลอกลวงทั้งนั้นแหละ เรายืนตัวอยู่เช่นนี้เลย ยืนตัวอยู่เสมอเช่นนี้ไม่วิ่งไปกับมัน ไม่วิ่งกับสุข ไม่วิ่งกับทุกข์ รู้ อยู่ รู้แล้วก็วาง อันนี้ปัญญาจะเกิด ทวนจิตเข้าไปเรื่อยๆ

เวลาเรามีไม่มาก เรามาฝึกจิตก็ต้องดูจิต ดูอาการของจิต ลองดูจิต ให้เห็นจิตเรา อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ถือมั่นก็เห็นสุขเป็นของจริงสุขเป็นเรา สุขเป็นของเรา ทุกข์เป็นเรา ทุกข์เป็นของเรา มันคิดเช่นนี้ แต่ความเป็นจริงนี้ สุขสักแต่ว่าสุข ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ทุกข์นี้ก็ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ตัวคนที่รู้ทุกข์หรือสุขนี้ก็ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ถ้าเราเห็นเช่นนี้ก็ไม่มียะอะไรจะเกาะ เกิดสุขขึ้นมา สุขก็เกาะเราไม่ได้ เกิดทุกข์ขึ้นมา ทุกข์ก็เกาะเราไม่ได้ ทำไม่ได้ เพราะว่ามันไม่แน่ เป็นของปลอมทั้งนั้น เป็นของไม่แน่นอน ถ้าเราคิดเช่นนี้ จะภาวนาได้เร็ว จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนจะไปจะมา ทุกอย่างจิตกำหนดอยู่เสมอ ให้รู้มีอารมณ์มันเข้ามา ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส อะไรต่างๆนี้ มันจะเกิดความชอบไม่ชอบขึ้นมาทันทีมันจะเกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมาทันที อันนี้เราเรียกว่าอ่านดูจิต มันจะเห็นจิต เพราะมันเกิดจากจิตดวงเดียวเท่านั้น มันจะให้สุขมันให้ทุกข์ ทุกอย่างเกิดจากจิต ถ้าเราตามดูจิตของเราอยู่เช่นนี้มันจะเห็นกิเลส มันจะเห็นจิตของเราสม่ำเสมอเลยทีเดียว อันนี้แหละคือการภาวนา

บางคนเมื่อภาวนา ตอนเย็นก็นั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็นึกว่าเขาได้ภาวนาแล้ว ยังไม่ใช่เท่านี้ ความเป็นจริงการภาวนาคือสติติดต่อกัน ให้เป็นวงกลม ตลอดเวลาให้มีสติอยู่เสมอ ให้รู้ให้เห็นให้เห็นอาการที่มันเกิดขึ้นมาในจิตของเรา เห็นเกิดขึ้นมาอย่าไปยึดมั่น อย่าไปหมายมัน ปล่อยมัน วางมันไว้เช่นนี้ ปฏิบัติเช่นนี้ เร็ว เร็วมากมีแต่เห็นอารมณ์เท่านั้นแหละ อารมณ์ที่ชอบ อารมณ์ที่ไม่ชอบ ทุกวัน นี้เราทุกคนน่าจะไม่มีรู้จักกิเลสตัณหา มีคนๆเดียวนั่นแหละที่มันหลุดตัวอยู่วันยังค่ำ ดูซิ เราเกิดมาทำอะไรไหม ก็คนๆเดียวนั่นแหละ มันมาให้เราหัวเราะอยู่ที่นี้ ร้องไห้อยู่ที่นี้ โสกเศร้าอยู่ที่นี้ วุ่นวายอยู่ที่นี้แหละ มันก็คือคนๆ เดียวกัน ถ้าเราไม่พิจารณา ไม่ตามดูแล้ว ยิ่งไม่รู้จักมัน มันก็เกิดทุกข์อยู่ตลอดเวลา ได้มาก็เคยเสียอยู่ เสียแล้วก็เคยได้มาอยู่ ก็พลอยสุขกับมัน ทุกข์กับมัน ยึดมั่นหมายมั่นกับมันตลอดเวลาอยู่เช่นนี้ เพราะไม่ดูมัน ไม่พิจารณา ของ

ทั้งหลายนี้ไม่ได้อยู่ที่อื่น มันอยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราพิจารณาที่ตัวเราอยู่เช่นนี้ เราจะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าของเรา

ต้นไม้ทุกต้นเปรียบเหมือนมนุษย์ ก้อนหินทุกก้อนเปรียบเหมือนมนุษย์ สัตว์ทุกสัตว์ในป่าในทุ่งก็ดี มันก็เหมือนกับเราไม่แปลกกับเรา มีสถานะอันนี้อันเดียวกัน มีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้นแล้วก็มีแควมแปรในท่ามกลาง แล้วก็มีความดับไปในที่สุด เหมือนกันทั้งนั้น ฉะนั้นเราไม่ควรยึดมั่น หรือถือมั่นอะไรทั้งหลาย แต่ว่าเราต้องใช้มันอยู่ เช่น กระจกน้ำใบนี้ เขาเรียกว่ากระจก เราก็เรียกว่ากระจกกับเขา เพราะว่าเราจะมี ความเกี่ยวข้องกับกระจกน้ำอยู่ตลอดเวลา เขาเรียกกระจกก็เรียกกับเขา เขาเรียกกระโถนก็เรียกกับเขา เขาเรียกจานก็เรียกกับเขา เขาเรียกถ้วยก็เรียกกับเขา แต่เราไม่ติดอยู่กับถ้วย ไม่ติดอยู่กับจาน ไม่ติดอยู่กับกระโถน ไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในนั้น นี่เรียกว่าเราภาวนา รู้จักตัวเรา และที่รู้จักของเรา รู้จักตัวเราแล้วก็ไม่ทุกข์เพราะตัวเรา รู้จักของเราแล้วก็ไม่ทุกข์กับของของเรา อันนี้เพราะเราทำกรรมฐาน ปัญญา มันจะเกิดขึ้นอย่างนี้มันจะเห็นไปตามสภาวะมันเองทุกอย่าง อันนี้เป็น *โลกุตตรปัญญา* ปัญญาเกิดจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) มันพ้นจากโลกียวิสัย เมื่อจิตสงบรวมกำลัง จิตตรงที่นั่น เกิดรู้ เกิดเป็นญาณขึ้นมา เป็นความรู้โลกุตระอันนั้น

ความรู้โลกุตระอันนี้ พุคิให้ก็ไม่รู้เรื่อง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก คือพระพุทธเจ้าบอกให้ได้ แต่ว่าทำให้ไม่ได้ เรื่องการประพฤติปฏิบัติมันเป็นเช่นนั้น ฉะนั้น อดทนแล้วก็เพียร อดทนแล้วก็เพียร สบอารมณ์เรื่อยๆ ไป ถึงคราวเราทำความเพียร เราก็ทำไป ทำสมาธิเราก็ทำไป ออกจากสมาธิก็พิจารณา เห็นมดก็พิจารณา เห็นสัตว์อะไรก็พิจารณา เห็นต้นไม้พิจารณาทุกอย่างเหมือนเรา ทุกอย่างน้อมเข้ามาหาตัวเรา เหมือนเราทั้งนั้นอย่างใบไม้มันจะหล่นลงไป ใบไม้มันจะขึ้นมาใหม่ ต้นไม้มันจะใหญ่ ต้นไม้มันจะเล็ก อะไรทั้งหลายเหล่านี้มันล้วนแต่เกิดปัญหาทั้งนั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอะไรมันทั้งนั้น เมื่อจิตเรารู้จักการปล่อยวาง เช่นนี้แล้วก็จะเกิดความสงบ ความสงบไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ มันสงบ เรียกว่าได้ความพอดีเหมาะสม ด้วยความรู้สึกลึกซึ้งของเราอันนี้เรียกว่าเป็นธรรม

ผู้ที่ฝึกแล้วก็จะพอมองเห็น ผู้ที่ยังไม่เคยฝึกนี้ มันก็เป็นของที่ลำบากสักนิดหนึ่ง เราอย่าไปน้อยใจมัน อย่าไปตกใจมัน มันก็เหมือนนักเรียนนั่นแหละ เพิ่งเข้าโรงเรียนจะให้เขียนหนังสือได้ อ่านหนังสือได้ เขียนหนังสือให้มันสวยงามมันก็ได้ อาศัยการฝึก อาศัยการกระทำ อาศัยการประพฤติ อาศัยการปฏิบัติ แล้วมันก็เป็นไป การตั้งไว้ในใจของผู้ประพฤติปฏิบัตินี้ ให้เอาชนะตัวเอง ไม่ต้องเอาชนะคนอื่น ให้สอนตัวเอง ไม่ต้องพยายามสอนคนอื่นให้มากที่สุด เดินไปก็ให้สอนตัวเองทั้งนั้น นั่งก็ให้สอนตัวเอง ได้ทุกอย่างให้มีในตัวของเราอยู่เสมอ เรียกว่าสติ สตินั้นแหละเป็นแม่บทของผู้เจริญกรรมฐาน สติอันนั้นเมื่อมันมีความรู้สึกขึ้น ปัญญา ก็จะวิ่งมา ถ้าสติไม่มี ปัญญา ก็เล็ก ไม่มี ฉะนั้นจงพากันตั้งใจถึงแม้ว่าเราจะมีเวลาน้อยก็ช่างมัน เวลา น้อยก็ยังเป็นอุปนิสัย ยังเป็นปัจจัย อย่างอื่นจะหาเป็นที่พึ่งอย่างพุทธศาสนานี้ไม่มี มันจบอยู่ตรงนี้ไปไหนก็ไม่จบแต่พุทธศาสนาทำให้มันจบอยู่ตรงนี้

ถ้าเราไม่เห็นเดี๋ยวนี้ ต่อไปก็ต้องเห็น ถ้าเราพิจารณาเช่นนี้ต่อไป ยังเป็นคนใหม่ ประพฤติใหม่ ปฏิบัติใหม่ยังไม่เห็น ก็เหมือนกับเราเป็นเด็ก เรายังไม่เห็นสภาพของคนแก่ ทำไมไม่เห็นละ ฟันเรายังคืออยู่

ตาเรายังคืออยู่ หูเรายังคืออยู่ ร่างกายเรายังคืออยู่ ไม่รู้จักคนแก่ แต่ต่อไปเมื่อเราเป็นคนแก่ เราจะรู้จัก ใครจะบอก สังขารมันจะบอก ฟันมันจะโยก นี่แก่แล้ว ตามันจะไม่สว่าง หูมันจะตึง สภาวะร่างกายมันจะเจ็บปวดไปหมด นี่คนแก่มันเป็นแบบนี้ ใครมาบอกสังขารนี้บอกเอง ถ้าเราพิจารณาอยู่ คือ สัญชาตญาณมันมีอยู่ เช่น พวกปลวก หรือแมँผึ้ง ผึ้งใครไปสอนมัน เมื่อมันทำรัง มันมีลูก มันทำรังกันสวยๆ ถ้ามันแก่มันก็ออกไปเป็นรังใหม่ ลูกๆ ผึ้งมันก็ไปทำรังกันใหม่ ใครไปสอนมัน มันทำรังกันสวยๆ นกก็เหมือนกัน ตามป่าณะ โดยเฉพาะนกกระจาบ มันทำรังกันสวยๆ ใครไปบอกมัน เมื่อมันโตมันก็บินจากพ่อแม่มันไป มันก็ไปทำรังเหมือนพ่อแม่มัน ใครจะไปบอกมัน ปลวกก็เหมือนกัน ใครจะไปบอกมัน สัญชาตญาณมันมี มันทำเองของมัน สัญชาตญาณอันนี้ที่มีอยู่ในใจของเราเนี่ย เราก็ไม่รู้ตัวเรา ถ้าเราไม่มาเรียนรู้ธรรม ก็ไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ความเป็นจริง คนทุกๆ คนมันอยากจะมีความสุข และมันอยากจะดีทุกๆ คนนั้นแหละ แต่มันทำดีไม่เหมือนกัน มันตามหาความสุขไม่เหมือนกัน มันต่างกันเพราะปัญญา

สัญชาตญาณที่มันมีอยู่ในใจเรานั้น เราไม่รู้จักมัน มันปกปิดอย่างสนิท อย่างชนิดไม่รู้ไม่เห็น เมื่อธรรมชี้ไปมันจึงจะเห็น เช่นว่าเรานั่งอยู่ที่นี่ ร่างกายของเราทุกส่วนนี้โดยสภาพแล้ว พระพุทธเจ้าท่านว่า ไม่มีขึ้น ไม่มีอะไรมันจะสวย มันจะสะอาดเลย ท่านตรัสอย่างนี้ ไม่สวย ไม่สะอาด และไม่เป็นแก่นเป็นสารด้วย เราก็มองไม่เห็น เรานึกว่าอันนี้มันสวยอยู่ อันนี้มันสะอาดอยู่ อันนี้มันดีอยู่ ทำไมมันเป็นอย่างนั้นเล่า ของไม่สวยแต่มันเห็นว่าสวย ของไม่สะอาดทำไมมันเห็นว่าสะอาด ของไม่เป็นแก่นสารทำไมมันเห็นว่าแก่นเป็นสาร ของนี้ไม่ใช่ตัวของเรา ทำไมมันจึงเข้าใจว่าเป็นตัวของเรา อันนี้มันก็มีค้อยู่พอแล้ว มันน่าจะเห็นนี้ ธรรมชาติอันนี้มันก็ไม่ใช่ว่าตัวตนเราจริงๆ มันจะเจ็บจะไข้เมื่อไร ก็เจ็บก็ไข้ มันจะตายเมื่อไรมันก็ตายมันไม่ห่วงเราทั้งนั้นแหละอันนี้เราก็มองไม่เห็นมัน มันน่าจะเห็น ทำไมไม่เห็นล่ะ นี่มันก็มีค้อยู่แล้ว ที่มันไม่เห็นนี่นะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ได้แยกสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ออกมา จนจิตของท่านเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นจริงๆ ชัดๆ ไม่ใช่สัญญา (ความจำ) สังขารร่างกายมันจะเป็นไปอย่างไร ก็ให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน ท่านเห็นเช่นนั้น การกำหนดพิจารณา เรียกว่าภาวนากรรมฐาน เพื่อให้มันเห็น ขนาดนั้นมันยังไม่ค่อยจะเห็น อันใดไม่สวยก็เห็นว่ามันสวย อันใดมันไม่เป็นแก่นเป็นสาร มันก็เห็นว่าแก่นเป็นสาร นี่จิตมันไม่ยอม มันจึงไม่เห็น ท่านก็ว่าเขาวัว คือจิตมันเป็นเด็กอยู่ จิตมันยังเขาวัวอยู่ จิตมันยังไม่เติบโต จิตมันยังไม่โตเช่นนั้น พระพุทธศาสนานี้ท่านสอนส่วนจิตให้จิตเป็นคนเห็น ถ้าจิตมันเห็นแล้ว จิตมันรู้ของมันแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วง เรียกว่าการภาวนาเป็น ฉะนั้นจึงค่อยๆทำ ค่อยๆประพฤติปฏิบัติไม่ใช่ว่าจะเอาสองวันสามวันให้ได้ให้เห็น เมื่อวานฉันนี่มีนักศึกษาได้มาปรึกษาจะไปนั่งภาวนากรรมฐาน นั่งสมาธิ มันไม่สบาย มันไม่สงบ มาหาหลวงพ่อบุญมาบวชให้ไม่ได้หรือ นี่อันนี้มันต้องพากันพยายามพยายามทำไปเรื่อยๆ คนอื่นบอกมันไม่รู้จัก มันจะต้องไปพบด้วยตนเอง ไม่ต้องเอาทีละมากหรอก เอนน้อยๆ แต่เอาทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน แล้วก็เดินจงกรมทุกวัน มันจะมากหรือน้อยเราก็ทำทุกวัน แล้วก็ก็เป็นคนที่พูดน้อย แล้วก็ดูจิตของตัวเองตลอดเวลา เมื่อดูจิตของตัวเอง อะไรมันจะเกิดขึ้นมา แล้วมันจะสุขหรือมันจะทุกข์อะไรเหล่านี้ ก็บอกปัดปฏิเสธมันเสีย ว่าเป็นของไม่แน่นอน เป็นของหลอกลวงทั้งนั้น

ผู้ที่เรียน ศึกษาหลายๆ นั้นนะ มันเป็นตัวสัญญา ไม่ใช่ปัญญา สัญญาเป็นความจำ ปัญญาเป็นความรู้เท่าทัน มันไม่เหมือนกันมันต่างกัน บางคนจำสัญญาเป็นสัญญา ถ้าปัญญาแล้วไม่สุขกับใครไม่ทุกข์กับใคร ไม่เดือดร้อนกับใคร ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนกับจิตที่มันสงบหรือไม่สงบ ถ้าสัญญาไม่ใช่อย่างนั้นนะ มันเกิดความยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์เป็นร้อนไปตามอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น

“คนที่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ ก็ปล่อยอย่างนั้น
ดีก็ปล่อยมัน ชั่วก็ปล่อยมันไป แต่ปล่อยอย่างรู้เท่าทัน”

“พวกเราทั้งหลายอย่าทิ้งหลักการประพฤติ ปฏิบัติ การพูดน้อย
นอนน้อย กินน้อย การสงบระงับ ไม่คลุกคลีหมู่คณะ การเดินจงกรม
เป็นประจำ การนั่งสมาธิเป็นประจำ การประชุมกันเนื่องด้วยในคราว
ที่ควรประชุม อันนี้ขอให้ทุกๆ ท่าน เอาใจใส่กันต่อไป”