

บุญญาพาชีวิตรอด

โดยหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ วัดอรัญญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

(3 เม.ย. 37)

ตอนนี้ไปฟังพากันตั้งใจ ตำรวมจิตใจของตัวเองให้แน่นแน้อยู่ภายใน อย่าให้ใจมันคิด
ส่งออกไปข้างนอก เวลานี้เป็นเวลาที่เรามาชุมนุมกันเพื่ออบรมจิตใจโดยเฉพาะ เพราะ
จิตใจนี้เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่วิสัยสำหรับผู้มีความหมั่นความขยัน
มีความเพียร มันเป็นการยากสำหรับผู้ไม่ขยันหมั่นเพียร ไม่เอาใจใส่ต่อจิตใจของตัวเอง
ไม่ว่างานสิ่งใดทั้งหมด ถ้าหากว่าเอาใจจดจ่อเข้าไปแล้ว มันก็ดำเนินไปได้ จะให้
ยากลำบากอย่างไร ก็ ถ้าหากว่าอยู่ในวิสัยที่เราจะทำได้แล้ว เราเอาใจฝึกฝนเข้าไป ใช้
โยนิโสมนสิการพิจารณาพิจารณาหาทางแก้ไขอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้มันลุล่วงไป ถ้า
มันไม่ใช่วิสัยจริงๆ มันก็เป็นไปได้ การที่คนเราจะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ไปไม่ได้ นั่น ก็
เพราะมันขาดความเพียรความเอาใจใส่ อันนี้แหละสำคัญ ไม่ว่าการงานสิ่งใด ถ้าหากว่า
เราไม่เอาใจใส่แล้ว มันจะไม่สำเร็จผลเลย

ที่นี้งานเกี่ยวกับการฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ มันก็ต้องการความเอาใจใส่เป็นพิเศษเลย
หมายความว่า ตนเองพยายามดูตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะตามธรรมดา
แล้ว บุคคลผู้ปล่อยให้ความหลงครอบงำจิตใจแล้ว มันลืมตัวไม่รู้ว่าตัวเป็นอย่างไร ไม่รู้ว่า
จิตใจของตนมันเป็นอย่างไร จิตใจของตนมันหลงไปอยู่ มันเห็นผิดเป็นชอบไปอยู่ ก็ไม่รู้
ตัวเอง นี่แหละคนเราถ้าปล่อยให้ความหลงครอบงำไปแล้ว เป็นอย่างนั้น ดังนั้นวิธีแก้
มันก็อยู่ที่สติสัมปชัญญะ เราหมั่นระลึกเข้ามาหากายหาจิตนี้ มาควบคุมจิตนี้ให้ตั้งอยู่
ภายใน ถ้าหากว่าควบคุมเฉยๆ มันหยุดมันนิ่งไม่ได้ ก็ต้องบริกรรม พุท โธ เทน จิตใจ
ผูกพันอยู่กับพุท โธคุณอันประเสริฐนั้น ถ้าหากว่าทำได้แบบนี้ ความหลงความเข้าใจผิด
ต่างๆ นานานั้นมันก็จะระงับไปโดยลำดับ เพราะมันมารู้ตัว รู้ตัวนี้หมายความว่า เรารู้ว่า
อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตนี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เราจะไปเอา
จริงเอาจังกับความคิดความนึกต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้เลย เพราะมันไม่จริงยั่งยืน มีแต่การทำ
ใจสงบลงเป็นหนึ่งให้ได้ อันนี้แหละเป็นสิ่งที่อ่อนใจของเรา

เมื่อใครทำใจให้สงบลงไปได้แล้ว ผู้นั้นก็ได้รับความอ่อนใจ ความสงบนี้หมายถึง
ความอ้อม ใจมันอ้อมทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่อยากจะอะไร ในขณะที่ใจสงบอยู่นั้น

เพราะฉะนั้นเมื่อมันมีอิมได้ มันก็สบายไม่ใช่หรือ คิดดูให้ดี เหตุที่มันไม่สบายนั้น ก็เพราะมันหิว จิตนี้มันหิวอยู่เรื่อย มันหิวอารมณ์ มันหิวเรื่องดีเรื่องชั่วต่างๆ นานาในโลก เหตุนี้มันจึงหาความสุขสบายไม่ได้ ดังนั้นการที่เราพยายามทำใจให้สงบนี้ ก็เพื่อที่จะระงับความหิวของจิตใจนั่นเอง ให้มันค่อยสงบไปโดยลำดับ แล้วการที่เรามาใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลต่างๆ ที่จิตใจมันยึดมั่นถือมั่นอยู่นั้น อันนั้นมันเป็นวิธีการที่จะละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นให้หมดไปสิ้นไป แต่ลำพังสมาธินั้น เพียงแต่ระงับความอยากความหิวไปได้ชั่วระยะหนึ่งเท่านั้นเอง ส่วนที่จะละความอยากความหิวให้มันขาดเด็ดออกไปจากจิตใจได้ต้องอาศัยปัญญา

ปัญญานั้นก็ต้องเกิดจากสมาธิ ไม่ใช่ว่าปัญญาที่เรานึกเดาเอา นึกคาดคะเนไปตามอาการต่างๆ อย่างนั้นไม่ใช่ ปัญญาในที่นี้หมายถึง ปัญญาเกิดจากใจที่สงบตั้งมั่นอยู่ภายใน เมื่อใจตั้งมั่นอยู่ภายในแล้ว มันก็ส่องใส มันก็ไม่มัวหมอง เมื่อมันส่องใสแล้ว เราจักนึกถึงเรื่องอะไร มันก็เห็น มันก็รู้เรื่องนั้นโดยแจ่มแจ้งได้ เหมือนอย่างไฟฟ้าที่ใส่มันก็ยังคงอยู่ หัวเทียนก็ดี อย่างนี้แหละไม่เสียอะไร พอกดสวิทช์เท่านั้น มันก็สว่างมองเห็นวัตถุสิ่งของต่างๆ อยู่ในรัศมีแห่งความสว่างนั้นได้โดยชัดเจน ข้อนี้ฉันใดปัญญาก็เป็นเช่นนั้นแหละ เมื่อใจสงบส่องแผ่ดีแล้ว เราพิจารณาเรื่องอะไรมันก็เห็นชัดไปในเรื่องนั้น เพราะว่ากระแสจิตมันใสสะอาด กระแสจิตมันสว่าง ดังนั้นมันจึงรู้ความจริงของเรื่องนั้นได้ตามความเป็นจริง

แต่ว่าความรู้ในการเจริญวิปัสสนานี้ พระศาสดาก็ทรงสอนให้ ยกชั้นห้านี้แหละ ขึ้นมาพิจารณาก่อนสิ่งอื่นทั้งหมด ทั้งนี้ก็เพราะว่า จิตใจมันยึดมั่นถือมั่นอยู่ในชั้นห้านี้ว่าเป็นตัวเป็นคนเป็นเราเป็นเขา มันจะหลงละเมอไปในเรื่องต่างๆ ภายนอกโน้น ก็เพราะมันหลงชั้นห้านี้ก่อน มันสำคัญผิดในชั้นห้านี้แล้ว มันจึงได้หลงผิดไปในอารมณ์อื่น ภายนอก เห็นอารมณ์ต่างๆ ภายนอกเป็นตัวเป็นคนไป เป็นดีเป็นชั่วไปหมดเลย ก็เพราะมันหลงชั้นห้านี้แล ถ้ามันรู้แจ้งในชั้นห้านี้ตามเป็นจริง มันไม่สำคัญว่าเป็นตัวเป็นคนเป็นเราเป็นเขาแล้ว ปล่อยวางไว้ตามสภาพเหล่านี้แล้ว มันจะไม่หลงผิดไปในเรื่องใดๆ ทั้งหมดเลย เพราะว่าสิ่งต่างๆ ภายนอกโน้นมันก็อาศัยดวงจิตนี้ต่างหาก เป็นผู้ไปยึดไปถือไปสมมุติมันขึ้นว่า อันนั้นคืออันนี้ชั่ว สิ่งนั้นน่ารักสิ่งนี้น่าชัง มันออกไปจากดวงจิตดวงนี้ ซึ่งมีชั้นห้านี้แหละเป็นเครื่องส่องไป เป็นเครื่องดำเนินไปตามความนิยมสมมุติของโลก เช่นอย่างว่า สัญญาอย่างนี้ ก็ความจำหมายนี้ มันจำผิดไปด้วยอำนาจแห่งความรู้ผิด

มันจำว่าสิ่งนี้ไม่สวย มันก็เห็นว่าสวยว่างามอย่างนี้แหละ สิ่งนี้ไม่สวยไม่งามน่าเกลียดน่า
ชัง มันก็เห็นไปว่าน่าเกลียดน่าชัง เห็นไปตามสมมุตินิยมของโลก เหตุนี้มนุษย์เราถึงได้
เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ประหัตประหารซึ่งกันและกัน ก็เพราะมันหลงสมมุติ
นี้เอง
แหละ

เมื่อมีผู้มาเจริญวิปัสสนาโดยลำดับไป มาแจจแจงขันห้านี้ ออกให้มันเห็นเป็นของ
ว่างของเปล่าจากสัตว์จากบุคคล เห็นว่าไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคลอยู่ในขันห้านี้เลย เช่นนี้แล้ว
มันก็จะไม่หลงสมมุติเหล่านั้น มันก็จะมองเห็นแต่เพียงว่า เรื่องดีเรื่องชั่วต่างๆ นั้น มันก็มี
การเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนเลย แต่ถ้าว่าไปตามสมมุติ
แล้ว มันก็มีดีมีชั่วอยู่นั้นแหละ แต่ถ้าเราจะไปยึดเอาแต่ดีแต่ชั่วไปตามสมมุติอยู่นั้น มันก็
พันทุกข์ไม่ได้เลย จิตใจมันก็เอียงซ้ายเอียงขวา ไปอยู่อย่างนั้น เดียวก็รัก เดียวก็โกรธ เดียว
ก็พยาบาลเบียดเบียนกันและกันนี้ เมื่อหากว่าไปยึดเอาสมมุติขึ้นมาเป็นอารมณ์แล้ว มันก็
จะไปอย่างนั้นแหละ วิถีชีวิตของคนเรานี่ แต่ที่คนเราจะกลายเป็นคนเกรงเป็นคนชั่ว
กลายเป็นอันธพาล ชอบเบียดเบียนแต่บุคคลอื่นและสัตว์อื่นไปนั้น ก็เพราะเหตุที่ มันหลง
สมมุติบัญญัติอย่างงี้แหละ ไม่ได้เจริญปัญญาวิปัสสนา เห็นแจ้งในขันห้าตามเป็น
จริง นี่ทำให้คนเสียคนไป ทำให้คนเรานั้นตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส คือ ความโลภ ความ
โกรธ ความหลง ความอิจฉาพยาบาลเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เมื่อนี้ มันล้วนตั้งแต่มัน
เห็นขันห้าเป็นตัวเป็นตนทั้งนั้นแหละ มันจึงได้สำคัญว่า ตนนั้นวิเศษกว่าคนอื่น ตนนั้น
มีกำลังแข็งแรงกว่าคนอื่น เราไม่กลัวใคร จะชกจะต่อยจะตีจะอะไรก็เอาทั้งนั้น เมื่อมัน
โกรธจัดขึ้นมาแล้ว นี่แหละความถือว่ามีตัวมีตนมันมีผลร้ายอย่างนี้เองแหละ ให้พากัน
เข้าใจ

การที่เรามาเจริญภาวนาเพ่งพิจารณาให้เห็นขันห้าลงไปว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขาอย่างนี้แล้ว มันจะทำให้กิเลสเหล่านี้อ่อนลงไปเป็นลำดับ ใคร
คิดว่าดีดีเขิน มันก็กำหนดรู้ทันว่า เขาไม่ได้ค่าเรา ไม่ได้ว่าเรา เขาค่ารูปนี้ต่างหาก รูปนี้
ไม่ใช่ของเรา เมื่อรูปนี้ไม่ใช่ของเรา เราจะไปโกรธทำไมเล่า จะไปหวงมันไว้ทำไม หวง
ไว้ได้แล้วมันก็ไม่ยังขึ้นอะไร รูปนี้มันก็แปรปรวนไป ในที่สุดมันก็แตกดับลง การหวงไว้
โดยไม่ชอบด้วยเหตุผลอย่างนั้น รังแต่จะเป็นเหตุให้สร้างบาปสร้างกรรมใส่ตัวเองและ
บุคคลอื่น ก่อทุกข์ให้แก่กันและกัน ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ นี่โทษอย่างหยาบที่บุคคลถือมันว่า
เป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา มันก็เป็นไปอย่างนี้แหละ เพราะฉะนั้นเราเป็นนักภาวนานี้

ก็ต้องพิจารณาให้มันเห็นแจ้งลงไป เราจะไปนั่งอยู่เฉยๆ ทำไม นั่งภาวนาอยู่เฉยๆ ไม่คิด ไม่พิจารณาไม่กำหนดรู้อะไร ความจริงของขั้นห้ามีอย่างไรก็ไม่คำจริตตรง ให้เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยใจของตนเอง เช่นนี้มันก็จะไปปลงไปวางขั้นห้าลงได้อย่างไร มันก็จะถือนั่นว่าเป็นของตัวอยู่นั่นแหละ หวงไม่ยอมให้ใครมาติมาว่านิดหนึ่งก็ไม่ได้ ใครมาว่านิดหนึ่งก็เกิดโมโหโทโสขึ้นเลย ลืมความดีทุกสิ่งทุกอย่างไปเลย ถ้าหากว่าไม่มีผู้มากั้นกลางไว้ เดียวก็จะได้สังหารกันลงไป ย่อยยับลงไปด้วยกันทั้งสองฝ่าย ไม่มีใครดีกว่าใคร เหลวกันทั้งหมู่เลยทีเดียวละ ถ้าเป็นหมู่ที่ดี นี่แหละโทษที่ความหลงไหลยึดมั่นถือนั่นในขั้นห้าว่าเป็นตัวเป็นตน พวกกันพิจารณาเอา

เหตุที่คนเราจะพ้นทุกข์ในสงสารไม่ได้นี้ ก็เพราะมันไม่ยอม ไม่ยอมพากเพียรพยายามปลงวางขั้นห้านี้ มีแต่ยึดแต่ถือเอาไว้อยู่อย่างนั้น ถือไว้เท่าไรก็ยังสะสมกิเลสให้หนาขึ้นเท่านั้น ก็ไม่สามารถที่จะทำความดีให้สูงขึ้นไปได้เลย เพราะว่ากิเลสเหล่านั้นมันมาขัดขวางอยู่เรื่อยไป จะทำความดีคือว่าทำใจให้สงบระงับจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เหล่านี้ละ มันทำไปไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น ผู้ที่จะบรรเทากิเลสเหล่านี้ลงได้นั้น จะต้องมาปล่อยวางขั้นห้านี้ลงไปอย่าไปสำคัญว่าเป็นเราเป็นของของเรา นี่แหละมันถึงจะบรรเทากิเลสเหล่านี้ลงได้ ไม่เช่นนั้นแล้ว ใครจะทำความดีอย่างไร สักเท่าไรก็ไม่มีความที่จะบรรเทากิเลสให้เบาบางลงไปได้เลย ให้กันเข้าใจ เราจะหวงไว้ทำไม หวงขั้นห้านี้ หวงไว้ได้มันก็ไม่เป็นไปตามใจหวัง อยู่ไปคืนวันปีเดือนล่วงไปๆ มันก็ทรุดโทรมไปโดยลำดับ ในที่สุดมันก็แตกสลายออกไปจากกันไป ก็ดังที่เราๆ เห็นๆ กันอยู่ มันก็มีเท่านั้นเอง ความเป็นไปแห่งชีวิตนี้ แล้วทำไมเราถึงจะมาหวงกันไว้แบบนี้ไม่สมควรเลย

หากว่าเราเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจริงๆ มันก็ควรที่จะน้อมตัวลงสู่คำสอนของพระองค์ ละอัตตานุทิฏฐิลงไป ความเห็นว่ามีตัวตนมีเรามีเขานี้ ควรจะจริงๆ เพียรละมันไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ปล่อยวางความเห็นอย่างงี้แล้ว จิตสงบลงไม่ได้เลย จิตจะสงบลงไปได้ก็เพราะเราวางคำว่าตัวตนเราเขาลงไป เมื่อวางลงได้อย่างนี้ สุข มันก็ไม่ยินดีไปตามสุข ทุกข์ก็เกิดขึ้น มันก็ไม่ยินร้ายไปตาม มีสติคุมจิตให้เป็นกลางอยู่อย่างนั้น นี่แหละจิตจะรวมลงไปได้ มันต้องปล่อยวางความสุข ความทุกข์ อันเกิดขึ้นในกายในจิตนี้ลงไป

การที่มันเกิดเวทนาขึ้นในใจนั้นแหละ คือลักษณะแห่งความทุกข์ มันเกิด ความ
กระวนกระวายขึ้นในใจ มันก็มี บางทีก็เกิดจากอำนาจของกิเลส ไม่ใช่เกิดจากโรคภัย
เบียดเบียนร่างกาย พอนั่งภาวนาลงไปอย่างนี้ หากว่ากิเลสมันยังหนาอยู่ มันก็จะแสดง
อิทธิพลของมันออกมา ปั่นจิตให้หัวน่าวหวะกระทบกระทั่งกับร่างกาย กายก็รู้สึกว่ามีอึดอัด
ขัดข้องไปต่างๆ นานา เจ็บ โน่นปวดนี้ คันตรงนั้น อะไรมันก็มีอยู่นั้นแหละ นี่มันเป็นอยู่
นั้นแหละ ถ้าเราน้อมใจลงสู่ความสงบแล้ว กิเลสมันไม่ยอม มันไม่ยอมให้กดหัวมันลง
มันก็คืบ ถ้าหากว่าคนมีสติเข้มแข็งควบคุมจิตไว้ได้ ไม่หัวน่าวหวะไปตามอาการของกิเลส
นั้น จิตมันก็สงบลงได้ เมื่อมันสงบลงได้แล้ว มันก็จะสุขละทุกข์ จิตที่สงบลงไปเป็น
สัมมาสมาธิ นั้น ย่อมไม่ยึดถือเอาความสุขความทุกข์ มันมีสติกำหนดรู้ว่าจิตนี้เป็น
กลางอยู่อย่างนั้น ไม่ยินดีในความสุข ไม่ยินร้ายในความทุกข์ อย่างนี้จึงจะชื่อว่า
สัมมาสมาธิ การตั้งจิตไว้ชอบ ให้เข้าใจกัน

ถ้ายังไปหัวน่าวหวะความสุข หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในระหว่างภาวนาเพ่งพินิจอยู่
นั้น เช่นนี้แล้ว ไม่มีทางจิตมันจะรวมลงได้ มีแต่มันจะกระเด็นออกไปข้างนอกโน้น ไหล
ไปตามอารมณ์ต่างๆ ในอดีตที่ล่วงแล้วมาบ้าง อนาคตบ้าง ไปเรื่อยเปื่อยไปแล้ว เป็นอย่าง
นั้น เพราะฉะนั้นผู้ภาวนาให้พึงเข้าใจ ไม่ใช่ว่า นั่งภาวนาลงไปแล้วอย่างนี้ มันจะสบาย
ไปเลยไม่ต้องออกแรงอะไร จึงจะชื่อว่าตนภาวนาเป็น อย่าไปเข้าใจอย่างนั้น ก็เพราะว่า
มันมีกิเลสเป็นมารอยู่ในหัวใจนี้แหละ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ภาวนา เมื่อมันมีกิเลสเป็น
ตัวมารอยู่ในใจแล้วอย่างนี้ เวลาเราภาวนากำหนดใจจะละมันอย่างนี้ มันก็ต้องเล่นงานเรา
แน่นอนละ มันไม่ยอมหนีจากเรา เป็นอย่างนั้น เราก็ต้องรู้ไว้ เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้วเห็นว่า
กิเลสมันแสดงปาฏิหาริย์อะไรออกมา มันก็ไม่หัวน่าวหวะ เราพยายามตั้งสติระคองจิตให้
แน่นเอนอยู่ ไม่ต้องเสียใจดีใจกับอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น มีแต่โน้มเข้าสู่ความสงบอย่าง
เดียว มีแต่น้อมจิตลงให้เป็นกลางลงไป มุ่งต่อความเป็นกลางนั้นเป็นที่ตั้งเฉยทีเดียว สุขก็
ไม่ยึดถือเอา ทุกข์ไม่ยึดถือเอา เพราะว่าสุขทุกข์มันเป็นสังขาร มันมีเกิด มันมีดับอยู่นั้น
ไม่แน่นอนเลย ลองสังเกตดู ความสุขเมื่อมันเกิดขึ้นไปๆ มันก็ดับลงได้ เดียวก็ทุกข์เกิด
ขึ้นมาแทน แล้วทุกข์เกิดขึ้นมา ก็ไม่ใช่ว่ามันจะตั้งยังยืนอยู่ตลอดไป ประเดี๋ยวประด๋าวมัน
ก็ดับไป แล้วก็สุขเกิดขึ้นมาแทน สลับกันไปอยู่อย่างนี้แหละ

เมื่อผู้มีปัญญามาเจริญวิปัสสนา มาเห็นแจ้งว่า อารมณ์แห่งความสุขความทุกข์นี้
เป็นของไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนอะไรเลย เกิดแล้วดับไปอยู่อย่างนั้น เมื่อเห็นแจ้งอย่างนี้แล้ว ก็

ไม่ยินดียินร้ายไปกับสุขกับทุกข์ ดังกล่าวมาแล้วนั่นแหละ เราฝึกจิตสอนจิตนี้ให้เป็น ให้รู้เท่าสุข รู้เท่าทุกข์อยู่อย่างนี้แหละ การภาวนาอย่าไปเข้าใจไปอย่างอื่น เมื่อจิตใจมันรู้เท่าอารมณ์ต่างๆ ดังกล่าวมานี้ได้แล้ว มันรวมเป็นหนึ่งลงไปได้แล้ว นั่นแหละมันถึงจะพบกับความสุขที่แท้จริง ถ้าหากว่ายังปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นยังไม่ได้ มันก็ยังไม่ได้พบความสุขอันแน่นอน ขอให้เข้าใจอย่างนั้น

เราอย่าไปมุ่ง อย่าไปมุ่งอยากให้มีความสุขอย่างโน้นอย่างนี้ การภาวนาอย่าไปมุ่งอย่างนั้น ให้มุ่งแต่เราจะกำหนดปล่อยกำหนดวางขั้นห้านี้ลงไป จะไม่ให้จิตนี้สำคัญว่า ขั้นห้านี้เป็นตัวเป็นต้นเป็นเราเป็นเขาอะไร นี่ใช้ปัญญาสอนจิตเข้าไป ถ้าเมื่อจิตตั้งมั่นลงไปได้แล้ว สุดแล้วแต่เราจะมีอุบายอย่างไรมาสอนจิตนี้ให้มันปลงมันวางขั้นห้าเราก็อบายต่างๆ มาสอนจิตนี้เข้าไปเรื่อยๆ เป็นอย่างนั้น ใครคนอื่นนั้นจะสอนเราให้เราระกิเลสตัณหาไปได้โดยเราที่ไม่ต้องทำความเพียรเพ่งพินิจอะไรเลยอย่างนี้ เป็นไปไม่ได้ ถึงพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ไม่สามารถที่จะไปสั่งสอนคนให้หลุดพ้นจากกิเลสโดยลำพังอำนาจแห่งคำสอนเท่านั้น ถ้าผู้นั้นไม่มีอุบายแยกกายในใจแล้ว ก็ไม่มีทางที่มันจะหลุดพ้นไปได้ ก็ให้เข้าใจกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้นในขณะที่ฟังธรรมอยู่ เราก็อบายแยกกายอยู่ในใจสอนใจของตนไปในตัว ให้ปลงให้วาง นี่มันต้องช่วยตัวเองเข้าไปไม่ใช่ว่าจะไปฟังแต่เสียงที่ทันทูคไปเท่านั้น แล้วไม่กระทำอุบายแยกกายในใจอย่างนี้ มันก็ไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย มันสงบอยู่ได้แต่เวลาที่ท่านอธิบายธรรมะให้ฟังเท่านั้น พอหยุดแสดงธรรมแล้วมันก็ฟุ้งไปเหมือนเดิมอย่างนี้แหละ คนผู้ที่ไม่มียุบายแยกกายในใจ ไม่ฉลาดสำรวจจิต ไม่ฉลาดประคับประคองจิตของตนให้เป็นปกติอยู่ มันจะตั้งมั่นเสมอไปไม่ได้เลย ดังนั้นแหละให้พากันเข้าใจ เราต้องมีอุบายแยกกายในใจ สอนใจของตนนี้ให้มันได้ ผู้อื่นสอนนั้นถ้าตนไม่สมัครใจจะละจะถอนแล้ว มันก็ถอนไม่ได้หรอก ถ้าหากว่าตนเองสอนตนเองเข้าไปแล้วอย่างนี้ มันมีทางที่จะละจะถอนได้ เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นจึงว่าทุกคนขอให้มียุบายสอนจิตใจของตนให้ได้ ถ้าใจของตนมันมากไปด้วยกิเลสชนิดไหน ก็พยายามสอนใจให้มันเห็นโทษของกิเลสชนิดนั้นให้มากๆ จนมันเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายขึ้นมา เช่นอย่างผู้มากไปด้วยความรักอย่างนี้ ก็ต้องสอนใจของตนให้เห็นโทษแห่งความรักว่า มันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ อย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น

เราก็ต้องใช้ปัญญาสอนจิตให้มันรู้ฤทธิ์เดชแห่งความรักว่ามันเป็นทุกข์แก่บุคคลผู้ตกเป็น
ทาสแห่งความรักได้อย่างไรบ้าง นี่ถ้าเราเพิ่งพิจารณาไป ก็จะรู้จะเห็นได้แน่นอนเลย
อย่างเช่นที่พระศาสดาทรงแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร บุคคลผู้มัวเมาอยู่ในกาม
สุขสมบัติเหล่านั้นนั้น มันเป็นไปเพื่อให้ได้สร้างบ้านสร้างเรือน ให้ได้ขวนขวาย ในการ
งานต่างๆ หลายอย่างหลายประการ เพราะการสร้างบ้านสร้างเรือนมันเป็นกังวล มันไม่มี
โอกาสที่จะได้หาทางพ้นจากทุกข์ได้ มีแต่มัวเมาอยู่ในกามคุณ อันเป็นของไม่เที่ยงแท้
แน่นอนนั้นเสียเป็นส่วนมาก

พระศาสดาก็ทรงชี้แจงแนะนำสั่งสอนให้ผู้ฟังทั้งหลายนั้นได้คิดได้พิจารณาอย่างนี้
แหละ แต่ถ้าผู้ใดฟังแล้วไม่เอาไปคิดไปพิจารณา ผู้นั้นก็จะไม่เห็นโทษแห่งกามคุณตามที่
พระศาสดาทรงแสดงไว้ แม้บุคคลผู้ที่มีมากไปด้วยความโกรธก็เหมือนกันแหละ ถ้าหากว่า
ตนของตนเองไม่พิจารณาให้เห็นโทษแห่งความโกรธนั้น มันก็ละความโกรธไม่ได้ แม้ว่า
ท่านจะแนะนำสั่งสอนชี้โทษแห่งความโกรธให้ฟังสักเท่าใด เท่าใดก็ตาม แต่ถ้าตนเองไม่
น้อมเข้าไปคิดไปตรองพิจารณาว่าความโกรธมันให้โทษอย่างที่ท่านแสดงมานั้น
หรือไม่ ถ้าตนไม่น้อมเข้าไปคิดไปตรองอีกทีหนึ่งนั้น มันก็จะไม่เห็นโทษแห่งความ
โกรธนั้นแหละ มันจะยึดจะถืออยู่อย่างนั้น อันต้นตอแห่งความโกรธที่แท้จริงก็อย่างที่
มาแล้วนั้นแหละ คือ มันสำคัญว่าฉันชั่วเป็นชั่วเป็นตนเป็นเราเป็นเขา นี่มันเลยเกิดหึง
ขึ้นมาเลยว้า โอ้เรามันก็คนหนึ่งแหละ ใครจะมาดูถูกดูหมิ่นไม่ได้เลย นี่มันเกิดหึงขึ้นมา
อย่างนี้ในใจนะ มันยึดเอาอารมณ์อย่างนี้ไว้ในใจ พอว่ามีใครมาดูถูกดูหมิ่นด่าว่าติเตียน
ขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่งนี้ แน่นอนละมันก็ลุกเป็นไฟขึ้นเลย ความโกรธนั้นมันก็ลุกขึ้น
อย่างแรง เป็นอย่างนั้น

ดังนั้น ถ้าใครมาภาวนาพิจารณาให้เห็นชั้นห้านี้ ว่าไม่ใช่ตัวตนเราเขาตามที่
พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอนนั้น มันต้องบรรเทาความโกรธได้แน่นอนทีเดียว ก็เพราะว่า เมื่อ
เรามองเห็นว่ารूपกายอันนี้ไม่ใช่ของเราแล้วอย่างนี้ จะไปหวงมันไว้ทำไม หวงไว้มันก็
เป็นทุกข์เปล่าๆ นี่ หวงไว้แล้วมันก็ไม่ยังยึดตลอดไปนี่ แม้นามธรรมความรู้สึกลึกก็คิดทาง
จิตใจ สัญญาอารมณ์ความจำความหมาย เรื่องดีเรื่องชั่วต่างๆ หมู่นี้ละ สังขารความคิด
ความปรุงแต่งในใจหมู่นี้ ลองเพ่งดูซิว่ามันเป็นของเที่ยงไหม มันมีตัวมีตนไหม อันเรื่อง
หมู่นี้ละ เมื่อเพ่งดูด้วยปัญญาแล้วต้องเห็นแจ่มแจ้งในใจว่า มันไม่มีตัวตนจริงจังอะไรเลย
มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไปเท่านั้นเอง นามธรรมก็คือ ถ้าหากว่าผู้ภาวนาทั้งหลายมาเจริญ

ปัญญาวิปัสสนาเสมอๆ ไป บำรุงความคิด ความเห็นให้มันแจ่มแจ้งในเรื่องขั้นห้าตาม เป็นจริงอย่างงี้แล้ว แน่นอนละ ต้องบรรเทาความโกรธลงได้เลย แล้วมานะที่ภูฏีความ ถือคนต่างๆ ก็เบาบางไปตามกัน มานะนี้แหละมันเป็นกิเลสที่ส่งเสริมให้ความ โลก ความ โกรธมันเกิดขึ้น ถ้ากำหนดละมานะความเห็นว่ามีตัวมีตนลงได้เสีย ไอ้กิเลสเหล่านั้นมัน ก็เบาบางไปตามกัน เป็นอย่างงั้นให้เข้าใจ

เพราะฉะนั้นสิ่งต่างๆ ดังกล่าวมานี้ละ มันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัยเลย ซึ่งทุกคนถ้าหาก ว่า เพียรพยายามเพ่งพินิจเข้ามาภายในจิตใจ ทำใจให้สงบลงไปได้แล้ว เพ่งพิจารณาดู แล้วย่อมเห็นได้แน่นอนเลยทีเดียว เห็นรูปเห็นนามนี้เองแหละ ไม่ใช่เห็นอย่างอื่น กิเลส ทั้งหลายมันก็เกิดขึ้นจากจิตใจที่มาหลงรูปหลงนามดังกล่าวมานี้เอง

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ถ้าผู้ใดมารู้แจ้งในนามในรูปนี้แล้ว ปล่อยวางไว้ตามสภาพ อย่างนี้แล้ว กิเลสเหล่านั้นมันจะไม่งอกงามเจริญขึ้นในจิตใจได้เลย อย่างเช่นความรัก อย่างนี้ ไม่ทราบว่าจะรักไปทำไม รูปนี้มันก็ไม่เที่ยง ทั้งไม่สะอาดด้วยอย่างนี้ ทั้งเป็นทุกข์ แปรปรวนไปอยู่อย่างนั้น ทั้งรูปนี้และรูปอื่น ไม่ทราบว่าจะรักมันไปทำไม เมื่อมัน เห็นชัดลงไปอย่างนี้แล้ว มันก็บรรเทาความรักลงได้ แม้ความ โลกก็เหมือนกันแหละ ไม่ ทราบว่าจะไปแย่งชิงเอาสมบัติผู้อื่นมาเป็นของตนทำไมละ ในเมื่อร่างกายอันนี้ นามรูปนี้ มันไม่ใช่ตัวตนแล้วมันไม่ยั่งยืนอะไรแล้ว จะไปแย่งชิงเอามาทำไม ให้เป็นกรรมเป็นเวร เป็นบาปเปล่านั้น มันรู้มันเห็นขึ้นมาอย่างนี้แล้ว ความ โลกมันก็เบาบางลงไป ความ โกรธก็ เหมือนกัน ขอให้พากันพิจารณาดูให้ดี ความหลงก็เหมือนกัน ความหลงก็หมายถึงความ ไม่รู้แจ้งในความคิดความชั่วนั้นเองแหละ เห็นดีเป็นชั่วไป เห็นชั่วเป็นดีไป เห็นสุข กลายเป็นทุกข์ไป เห็นทุกข์กลายเป็นสุขไปอย่างนี้ละ นี่แหละเรียกว่า หลง ไม่รู้จริงตาม เป็นจริง เห็นของไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยงไป

อย่างนี้ ถ้าหากว่า เจริญปัญญาวิปัสสนาให้เกิดขึ้นแล้วอย่างนี้ มันจะเห็นแจ้งตาม เป็นจริงเลย สิ่งใดไม่เที่ยง มันก็เห็นว่าไม่เที่ยงตามเป็นจริง ไม่ได้เห็นว่ามันเที่ยงเลย สิ่ง ใดมันเป็นทุกข์มันทน ได้ยากลำบาก มันก็เห็นว่า เป็นทุกข์ทน ได้ยากลำบากตามสภาพ ความเป็นจริง สิ่งใดมันเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนบังคับไม่ได้ไม่เป็นไปตามใจหวัง มันก็ เห็นชัดตามเป็นจริงอย่างนั้น เห็นชัดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่ง เหล่านั้นย่อมไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด มันย่อมแปรปรวนได้ตามกาลเวลา

ของมัน ถึงเวลามันแตกมันดับมันก็แตกดับไป ใครจะมีอำนาจบาตรใหญ่สักเท่าใดมา
ต้านทานไม่ให้มันแตกมันดับไม่ได้เลย นี่เรียกว่ากฎอนัตตา มันมีประจำอยู่กับโลก
สันนิวาสนันนี้แต่ไหนแต่ไรมา แต่บุคคลผู้หลงผู้มาแล้ว มันหาไม่รู้แจ้งอย่างงี้ มันจึง
ได้สำคัญว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขาไป จึงได้สร้างกิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ให้
บังเกิดขึ้นในจิตใจ จึงได้ประสบกับความทุกข์เป็นผล วนเวียนไปในวัฏฏสงสารนี้ไม่มีที่
สิ้นสุด

เพราะฉะนั้นทุกคนเมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็ขอให้พากันตั้งสติสัมปชัญญะควบคุม
จิตของตนไว้ให้ได้ เพียรเพ่งเข้ามาภายในนี้ อย่าส่งใจออกไปข้างนอก แม้ ยืน เดิน นั่ง
นอน กิน ดื่ม พุดจาทำงานอะไรก็ตาม เราต้องพยายามน้อมสติเข้าเพ่งจิต ประคอง
จิตให้มันตั้งอยู่ภายใน อย่าให้มันคั่นไปตามอารมณ์ภายนอก ใครพูดเรื่องอะไรดีชั่ว
อย่างไรๆ ก็ตาม อย่าให้ใจมันฟุ้งไปตามคำพูด หรืออารมณ์ที่เขาแสดงออกมานั้น ให้จิต
ของตนมันตั้งเป็นปกติ มองเห็นอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น เสียงต่างๆ เหล่านั้น เกิดขึ้นแล้ว
ดับไปเท่านั้นแหละ ไม่มีดีมีชั่วอะไร ดีชั่วเป็นแต่เพียงแค่สมมุติ บัดนี้เรายกจิตให้เลย
สมมุติไป ให้มันเป็น ปรมัตถธรรม ปรมัตถธรรมนี้ ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นสาร เกิดขึ้น
แล้วแปร ปรวนแตกดับไป ว่างจากสัตว์จากบุคคล นี้ ปรมัตถธรรม ธรรมอันยิ่ง เรายกจิต
ขึ้นสู่ปรมัตถธรรมอย่างนี้เรื่อยไป อย่าไปติดอยู่เพียงแค่สมมุติเท่านั้น

คนส่วนมากนั้นไปติดอยู่แค่สมมุติเท่านั้นแหละ มันเลยสมมุติไม่ได้ ที่เป็นทั้งนี้ก็
เพราะอะไรเล่า ก็เพราะขาดความเพียร ความพยายามทำสมาธิภาวนา ทำก็ทำพอแต่เพียง
ขอไปทีเท่านั้น ไม่เอาจริงเอาจัง ธรรมดาผู้ที่เอาจริงเอาจังนี้ เมื่อนั่งภาวนาลงไปอย่างนี้ จิต
มันทำท่าว่าจะไม่สงบอย่างนี้ อธิษฐานใจลงไปเลย เอา ถ้าหากว่า ทำจิตนี้ให้สงบลงไม่ได้
เราจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย ตายกับนี้แหละอย่างนี้ อธิษฐานใจมันลงไปอย่างนั้นแล้ว ก็ทำ
ความเพียรเพ่งพิณิจลงไปเลย เอามันจะไม่สงบก็ลองดูซิ เราจักไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย มันจะ
เจ็บจะปวดมันจะเป็นอย่างไร ก็ให้มันเป็นไป ถ้ามันยังไม่เบื่อไม่หน่ายต่อความเที่ยงแท้
แน่นอนของสังขารร่างกายนี้แล้ว ก็ให้มัน ลองดูซิ นี่คนส่วนมากใจไม่ถึง กลัวตาย ถ้าอด
กลั้นทนทานอย่างงี้กลัวมันจะตาย นั่นแหละกลัวแต่ตายอยู่ มันก็เลยไม่ จิตไม่มีอำนาจ
เหนือกิเลสได้เลย การที่จิตจะมีอำนาจเหนือกิเลสได้นะ มันต้องไม่กลัวตาย ต้องเอาตาย
ไว้เบื้องหลังเลย แต่ความจริงมันไม่ตายหรอก แต่ตนเองไปกลัวล่วงหน้าไว้เฉยๆ นี่ มัน
ทุกขเวทนาเข้าไปจริงๆ มันกลัวตายแล้วมันก็จิตรวมลงเท่านั้นเองแหละ จิตมันก็รวมลง

เราถือความสัจมั่นไว้ในใจเลยอย่างนี้ เมื่อมันเห็นว่า ถ้าขึ้นไม่รวมลงนี่มันจะตายจริงๆ อย่างนี้ มันก็รวมลงซิ นั่นแหละ เราต้องเอาลงไปมันถึงขั้นนั้น

การนั่งสมาธิภาวนานั่นนะ ดูฟังจากประวัติของพระพุทธเจ้าเป็นไงเล่า พระองค์ก็ทรงตั้งพระหฤทัยอธิษฐานมหาปธานความเพียร 4 อย่างนั้น ถ้าหากว่าไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณนี้ตราบดีแล้ว เราจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย ต่อจากนั้นก็จึงได้ทำความเพียรเพ่งพินิจลงไป ในที่สุดพระองค์ก็ตรัสรู้ในญาณที่ 1 ญาณที่ 2 ญาณที่ 3 เป็นญาณสุดท้าย เรียกว่า อาสวัภยญาณ ปรึกษาขี้ยังรู้ว่า อาสวะกิเลสน้อยใหญ่ทั้งหลายหมดสิ้นไปแล้ว เมื่อนั้นแหละพระองค์จึงได้คลายออกจากสมาธิ แต่พวกเราเหล่าพุทธบริษัทก็ไม่ถึงกับที่ว่า เราจะต้องอธิษฐานใจถ้าหากว่าละอาสวะกิเลสไม่หมดสิ้นจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย ก็ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก ความจริงนะ เราเอาเพียงแค่ว่า ให้ใจมันรวมลงเป็นหนึ่งเท่านั้นแหละ ให้มันละนิเวศน์ 5 ลงไปให้ได้ นี่ก็ยังไม่ถือว่าได้อยู่แล้ว

นี่แหละที่เรียกว่า อุบายที่แนะนำพร่ำสอนนี่นะ ถ้าหากว่าใครเบื่อกุศลในวัฏฏสงสารจริงจังแล้วก็เอา ตั้งอกตั้งใจลงทำความเพียรลงไปอย่าไปกลัวตาย ไม่ตายหรือก็มีแต่มันจะจิตใจหนักแน่นสงบเยือกเย็นต่อไป ใจตั้งมั่นหนักแน่นแล้ว มันก็ไม่หวั่นไหวต่ออำนาจของความชั่วร้ายต่างๆ ที่มันกระทบกระทั่งมา ใจก็จะมีได้วันไหน ปัญญาก็จะเกิดขึ้นรู้เท่าทัน รู้เท่าทันสังขารทั้งภายนอกทั้งภายในทั้งหยาบทั้งละเอียดตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าแล้วก็ปล่อยวางเท่านั้นเองแหละ ไม่ใช่อย่างอื่น ที่ว่าไม่รู้เท่าทันมันไม่ยอมปล่อยวาง เป็นอย่างนั้น ถ้ารู้เท่าแล้วก็ต้องปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางได้จริงจิตมันก็รวมลง

ก็ให้สังเกตเอาตรงนี้แหละการภาวนานะ ถ้ามันจิตรวมลงไม่ได้เลยอย่างนี้แสดงว่า มันปล่อยวางไม่ได้ เราก็ต้องเพียรพยายามเพ่งพินิจไปจนให้เต็มความสามารถของตนของตน ดังแสดงมา สมควรแก่เวลาขอยุติลงเพียงเท่านี้