

ส ม ม า ป ฏิ ป ท า

วันนี้พวกท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาอบรมที่วัดวนโพนธญาณ (เขื่อนลรินทร) สถานที่ก็สงบระงับเป็นอย่างดี แต่ว่าสถานที่สงบนั้น ถ้าเราไม่สงบมันก็ไม่มีความหมาย ทุกๆ แห่ง สถานที่มันสงบทั้งนั้นแหละ ที่มันไม่สงบก็เพราะคนเรา แต่คนที่ไม่สงบไปอยู่ที่สงบก็เกิดความสงบได้ สถานที่มันก็อย่างเก่าของมันนั้นแหละ แต่ว่าเราต้องปฏิบัติให้ถึงความสงบนั้น

ให้พวกท่านทั้งหลายเข้าใจว่า การปฏิบัตินี้เป็นของยาก ฝึกอะไรอย่างอื่นๆ ทุกอย่างมันก็ไม่ยาก มันก็สบาย แต่ใจของมนุษย์ทั้งหลายนี้ฝึกได้ยาก ฝึกได้ลำบาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ท่านก็ฝึกจิต จิตนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก อะไรทั้งหมดในรูปธรรมนามธรรมนี้ มันรวมอยู่ที่จิต เช่นว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย เหล่านี้ ส่งไปให้จิตอันเดียวเป็นผู้บริหารการงาน รับรู้รับฟัง รับผิดชอบจากอายตนะทั้งหลายเหล่านั้น ฉะนั้น การอบรมจิตนี้จึงเป็นของสำคัญ ถ้าใครอบรมจิตของตนให้สมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ปัญหาอะไรทุกอย่างมันก็หมดไป ที่มันมีปัญหาอยู่ที่เพราะจิตของเราเนี่ยเองยังมีความสงสัย ไม่มีความรู้ตามความเป็นจริง จึงเป็นเหตุให้มีปัญหาอยู่

ฉะนั้น ให้เข้าใจว่าอาการทั้งหลายที่จะต้องปฏิบัตินั้น พวกท่านทั้งหลาย ก็ได้เตรียมมาพร้อมแล้วทุกคน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนที่ไหน อุปกรณ์ที่ท่านทั้งหลายจะนำไปปฏิบัตินั้น พร้อม ไม่ว่าอยู่ที่ไหนก็ตาม พร้อมอยู่ มีอยู่ เป็นของพร้อมอยู่เหมือนกันกับธรรมะ ธรรมะนี้เป็นของพร้อมอยู่ทุกสถานที่ อยู่ที่นี่ก็พร้อม อยู่ในส้วมก็พร้อม บนบกก็พร้อม ในน้ำก็พร้อม อยู่ที่ไหนมันพร้อม อยู่ทั้งนั้นแหละ ธรรมะเป็นของสมบูรณ์บริบูรณ์ แต่ว่าการประพฤติปฏิบัติของเราเนี่ย ยังไม่พร้อม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านมีรากฐานให้เราทั้งหลายปฏิบัติ ให้รู้ ธรรมะไม่เป็นของมาก มันเป็นของน้อย แต่เป็นของที่ถูกต้อง เช่นว่า จะเปรียบเทียบให้ฟังเรื่องชน

ถ้าเรารู้จักว่าอันนี้เป็นชน รู้จักชนเส้นเดียวเท่านั้น ชนในร่างกายเราเนี่ย ทุกเส้น แม้ในร่างกายคนอื่นทุกเส้น ก็รู้กันหมดทั้งนั้นแหละ รู้ว่าเป็นชนทั้งนั้น หรือเส้นผม รู้จักผมเส้นเดียวเท่านั้น ผมบนศีรษะของเรา บนศีรษะของคนอื่น ก็รู้หมดทุกเส้นเหมือนกัน ที่รู้จักเพราะว่ามันเป็นเส้นผมเหมือนกัน เรารู้ผมเส้นเดียว แต่ก็รู้ทุกเส้นผม

หรือจะเปรียบประหนึ่งว่าเรารู้จักกับคน ลักษณะของคนเหมือนตัวเราเนี่ย จะพิจารณาสภณารูปกายทุกประการนั้น เห็นแจ่มแจ้งในคนคนเดียวคือตัวเรา พบเห็นสภาวะทั้งหลายในตัวเราคนเดียวเท่านั้น คนในสกลโลกสกลจักรวาลนี้เรารู้กันหมดทุกๆ คน เพราะว่าคนมันก็เหมือนกันทั้งนั้น

ธรรมะนี่ก็เป็นอย่างนี้ เป็นของน้อย แต่มันเป็นของมาก คือความจริง พบสิ่งเดียวแล้วมันก็พร้อมกันไปหมด เมื่อเรารู้ความจริงตามเป็นจริงแล้ว ปัญหา มันก็หมดไป

แต่ว่าการปฏิบัติเนี่ยมันยาก มันยากเพราะอะไร มันยากเพราะตัณหา ความอยาก ถ้าไม่ยากก็ไม่ได้ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเพราะความอยากก็ไม่พบธรรมะ



อันนี้มันเป็นปัญหาอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัตินี้มันมีความยุ่งยาก มีความลำบาก ถ้าไม่มีความอยากก็ไม่มีกำลังที่จะปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเพราะความอยาก ก็เหนื่อยไม่มีความสุข ทั้งสองอย่างนี้เป็นเหตุอยู่เสมอ

ดังนั้น ท่านทั้งหลายลองคิดดูซิว่าจะทำอะไร ถ้าไม่อยากทำมันก็ทำไม่ได้ มันต้องอยากทำมันถึงทำได้ ถ้าไม่อยากจะทำก็ไม่ได้ทำ ถ้าไปข้างหน้ามันเป็น ตัณหา ถอยกลับมามันก็เป็นตัณหาทั้งนั้น ดังนั้น พระโยคาวจรเจ้าผู้ประพฤติ ปฏิบัตินี้จึงว่าเป็นของยุ่งยาก เป็นของลำบากที่สุดอยู่เหมือนกัน

ที่เราไม่เห็นธรรมะก็เพราะตัณหา บางทีมันอยากอย่างรุนแรง คืออยากจะ เห็นเดี๋ยวนี้ ธรรมะนี้ไม่ใช่ใจเรา ใจเราไม่ใช่ธรรมะ ธรรมะมันเป็นอย่างหนึ่ง ใจ เรามันเป็นอย่างหนึ่ง มันคนละอย่างกัน ฉะนั้น แม้เราจะคิดอย่างไรก็ตาม อันนี้ เราชอบเหลือเกิน แต่มันไม่ใช่ธรรมะ อันนี้เราไม่ชอบ ก็ไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่ที่เรา คิดชอบใจอะไรอันนั้นเป็นธรรมะ เราคิดไม่ชอบใจอะไรอันนั้นไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่ อย่างนั้น

แท้จริงใจของเรานี้เป็นธรรมชาติอันหนึ่งเท่านั้น อย่างต้นไม้ตามป่านั้นแหละ ถ้ามันเป็นต้นไม้เป็นแปเป็นกระดาน มันก็มาจากต้นไม้ แต่ว่ามันเป็นต้นไม้ อยู่ ไม่ใช่ชื่อไม่ใช่แป มันเป็นต้นไม้ อยู่ มันเป็นธรรมชาติเท่านั้น ก่อนที่จะทำประโยชน์ ได้ ก็ต้องเอาต้นไม้มาแปรูปออกไปเป็นชื่อ เป็นแป เป็นกระดาน เป็นโน่นเป็นนี่ เป็นต้นไม้ต้นเดียวกัน แต่มันแปรูปมาเป็นหลายอย่าง เมื่อรวมกันมันก็เป็นต้นไม้ อันเดียวกัน เป็นธรรมชาติ

ถ้าหากว่ามันเป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้น มันก็ไม่เกิดประโยชน์ขึ้นเฉพาะกับ บุคคลที่ต้องการ จิตใจของเราก็เหมือนกันฉนั้น มันเป็นธรรมชาติอันหนึ่งอยู่ อย่างนั้น มันรู้จักการนึกคิด รู้จักสวຍไม่สวຍตามธรรมชาติของมัน ฉะนั้น จิตใจ เรานั้นจะต้องถูกฝึกอีกครั้งหนึ่งก่อน ถ้าไม่ฝึกมันก็ไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติ ฝึกให้รู้ว่ามันเป็นธรรมชาติ เราก็มาปรับปรุงธรรมชาตินั้นให้ถูกต้องตามที่ต้องการ ของมนุษย์ คือ ธรรมะ



ธรรมะนี้จึงเป็นของที่พวกเราทั้งหลาย จงปฏิบัติเอาเข้ามาในใจ เอาไว้ในใจของเรา ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้ พูดกันตรงๆ ง่ายๆ อ่านหนังสือเฉยๆ ก็ไม่รู้ เรียนเฉยๆ ก็ไม่รู้ มันรู้อยู่ แต่มันไม่รู้ตามที่เป็นจริง คือมันรู้ไม่ถึง

อย่างกระโถนใบนี้ ใครๆ ก็รู้ว่ามันเป็นกระโถน แต่ไม่รู้ถึงกระโถน ทำไมไม่รู้ถึงกระโถน ถ้าผมจะเรียกกระโถนว่าหม้อ ท่านจะว่าอย่างไร ทุกๆ ที่ที่ผมใช้ท่านว่า “เอาหม้อมาให้ผมด้วยเถอะ” มันก็ต้องขัดใจท่านทุกที ทำไมล่ะ ก็เพราะว่าท่านไม่รู้กระโถนถึงกระโถน ผมจะใช้ให้ท่านเอากระโถนมา แต่บอกให้เอาหม้อมาให้ผมหน่อย ท่านก็ไม่พบ “หม้ออยู่ที่ไหนหลวงพ่อ” ก็ขึ้นไปทีกระโถนนั้นแหละ มันก็ไม่เข้าใจ ขัดใจกันเท่านั้น ปัญหามันก็เกิดขึ้นมา ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น เพราะท่านไม่รู้กระโถนถึงกระโถน ถ้าท่านรู้กระโถนถึงกระโถนแล้วมันก็ไม่มีปัญหาอะไร ท่านก็จะหยิบวัตถุอันนั้นมาให้ผมเลย

ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น คือกระโถนใบนี้นะมันไม่มี เข้าใจไหม มันมีขึ้นมาเพราะเราสมมุติขึ้นว่านี่คือกระโถน มันก็เลยเป็นกระโถน สมมุติอันนี้มันรู้กันทั่วประเทศแล้วว่ามันเป็นกระโถนอย่างนี้ แต่กระโถนจริงนะมันไม่มี หรือใครจะเรียกให้มันเป็นหม้อมันก็เป็นให้เราอย่างนั้น จะเรียกให้เป็นอะไรมันก็เป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่า “สิ่งสมมุติ” ถ้าเรารู้ถึงกระโถนแล้ว เขาจะเรียกว่าหม้อก็ไม่มีปัญหา จะเรียกอะไรมันก็หมดปัญหาแล้ว เพราะเรารู้ ไม่มีอะไรปิดบังไว้ นั่นคือคนรู้จักธรรมะ

ที่นี้ย้อนเข้ามาถึงตัวเรา เช่น เขาจะพูดว่า “ท่านนี้เหมือนกับคนบ้านะ” “ท่านนี้เหมือนคนไม่พอกคนนะ” อย่างนี้เป็นต้น ก็ไม่สบายใจเหมือนกัน ทั้งๆ ที่ตัวเราไม่เป็นจริงอะไร มันก็ยากอยู่นะ อยากได้อยากเป็น เพราะความอยากได้ อยากเป็นมันไม่รู้จักพอ เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงนั่นเอง

ฉะนั้น ถ้าเรารู้จักธรรมะ ตรัสรู้ธรรมตามความเป็นจริงแล้ว โลก โกรธ หลง มันจึงหมดไป เพราะมันไม่มีอะไรทั้งนั้น อันนี้ควรปฏิบัติ

ปฏิบัติทำไมมันถึงยากมันถึงลำบาก เพราะว่ามันอยาก พอไปนั่งสมาธิปั๊บ ก็ตั้งใจว่าอยากจะให้มันสงบ ถ้าไม่มีความอยากให้สงบ ก็ไม่นั่งไม่ทำอะไร พอเราไปนั่งก็อยากให้มันสงบ เมื่ออยากให้มันสงบไอ้ตัววุ่นวายก็เกิดขึ้นมาอีก ก็เห็น สิ่งที่ไม่ต้องการเกิดขึ้นมาอีก มันก็ไม่สบายใจอีกแล้ว นี่มันเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อย่าพูดให้เป็นตณหา อย่ายืนให้เป็นตณหา อย่างนั่งให้เป็นตณหา อย่างนอนให้เป็นตณหา อย่างเดินให้เป็นตณหา ทุกประการนั้นอย่าให้เป็นตณหา ตณหาก็คือแปลว่าความอยาก ถ้าไม่อยากจะทำอะไร เราก็ไม่ได้ทำอันนั้น ปัญญาของเราไปถึงที่นี้มันก็เลยอู้เสีย ปฏิบัติไปไม่รู้จะทำอย่างไร พอไปนั่งสมาธิปั๊บ ก็ตั้งความอยากไว้แล้ว

อย่างพวกเราที่มาปฏิบัติอยู่ในป่านี้ ทุกคนต้องอยากมาไข้ไหม นี่จึงได้มาอยากมาปฏิบัติที่นี่ มาปฏิบัตินี้ก็อยากให้มันสงบ อยากให้มันสงบก็เรียกว่าปฏิบัติ เพราะความอยาก มาถึงมาด้วยความอยาก ปฏิบัติก็ปฏิบัติด้วยความอยาก เมื่อมาปฏิบัติแล้วมันจึงขวางกัน ถ้าไม่อยากก็ไม่ได้ทำ จึงเป็นอยู่อย่างนี้ จะทำอย่างไร กับมันล่ะ

รูปนามหรือสกนฺธกายเราเนี่ยมันจึงดูได้ยาก ถ้าหากไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนไม่ใช่ของตนแล้วมันเป็นตัวของใคร อันนี้มันถึงแยกยาก มันถึงลำบาก เราจะต้องอาศัยปัญญา

ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านจึงสอนว่า การกระทำก็กระทำด้วยการปล่อยวาง การกระทำด้วยการปล่อยวาง อันนี้ก็ฟังยากเหมือนกัน ถ้าจะปล่อยวาง ก็ไม่ทำเท่านั้น เพราะทำด้วยการปล่อยวาง เปรียบง่ายๆ ให้ฟัง เราไปซื้อกล้วยหรือซื้อมะพร้าวใบหนึ่งจากตลาดแล้วก็เดินหิ้วมา อีกคนหนึ่งก็ถาม

“ท่านซื้อกล้วยมาทำไม”

“ซื้อไปรับประทาน”

“เปลือกมันต้องรับประทานด้วยหรือ”



“เปล่า”

“ไม่เชื่อหรือก ไม่รับประทานแล้วเอาไปทำไมเปลือกมัน”

หรือเอามะพร้าวใบหนึ่งมาก็เหมือนกัน

“เอามะพร้าวไปทำไม”

“จะเอาไปแกง”

“เปลือกมันแกงด้วยหรือ”

“เปล่า”

“เอาไปทำไมละ”

อ้าว จะว่าอย่างไรละ เราจะตอบปัญหาเขาอย่างไร

ทำด้วยความอยาก ถ้าไม่อยากเราก็ไม่ได้ทำ ทำด้วยความอยากมันก็เป็น
ตัณหา นี่ถึงให้มันมีปัญญานะ อย่างกล้วยใบนั้น หวีนั่น เปลือกมันจะเอากินด้วย
หรือเปล่า ไม่กินละ เอาไปทำไมเปลือกมัน ก็เพราะว่ายังไม่ถึงเวลาเอามันทั้ง มัน
ก็ห่อเนื้อในมันไปอยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าเราเอากล้วยข้างในมันกินแล้วเอาเปลือก
มันโยนทิ้งไป ก็ไม่มีปัญหาอะไร นี่ก็เหมือนกัน การกระทำความเพียรก็เป็น
อย่างนั้น

พระพุทธเจ้าว่า อย่าทำให้เป็นตัณหา อย่าพูดให้เป็นตัณหา อย่าฉันให้เป็น
ตัณหา ยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ทุกประการท่านไม่ให้เป็นตัณหา คือทำ
ด้วยการปล่อยวาง เหมือนกับซื้อมะพร้าวซื้อกล้วยมาจากตลาดนั้นแหละ เราไม่ได้
เอาเปลือกมันมากินหรือก แต่เวลานั้นยังไม่ถึงเวลาจะทั้งมัน เราก็กินมันไว้ก่อน

การประพฤติปฏิบัตินี้ก็เหมือนกันฉันนั้น สมมุติ วิมุตติ มันก็ต้องปนอยู่
อย่างนั้น เหมือนกับมะพร้าวมันจะปนอยู่ทั้งเปลือกทั้งกะลาทั้งเนื้อมัน เมื่อเรา
เอามาก็เอามาทั้งหมดนั้นแหละ เขาจะหาว่าเรากินเปลือกมะพร้าวอย่างไร ก็ช่างเขา
เป็นไร เรารู้จักของเราอยู่ เช่นนี้เป็นต้น



อันความรู้ในใจของตัวเองอย่างนี้เป็นปัญญาที่เราจะต้องตัดสินใจเอง นี่เรียกว่าตัวปัญญา ดังนั้น การปฏิบัติเพื่อจะเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่เอาเร็วและไม่เอาช้า ช้าก็ไม่ได้ เร็วก็ไม่ได้ จะทำอย่างไรดี ไม่มีช้า ไม่มีเร็ว เร็วก็ไม่ได้ มันไม่ใช่ทาง ช้าก็ไม่ได้มันไม่ใช่ทาง มันก็ไปในแบบเดียวกันนี้

แต่ว่าพวกเราทุกๆ คนมันร้อนเหมือนกันนะ มันร้อน พอทำปุ๊บก็อยากจะให้มันไปไวๆ ไม่อยากจะอยู่ช้า อยากจะไปหน้า การกำหนดตั้งใจทำสมาธินี้ บางคนจึงตั้งใจเกินไป บางคนถึงกับอธิษฐานเลย จดรูปปักลงไป กราบลงไป “ถ้ารูปดอกนี่ไม่หมด ข้าพเจ้าจะไม่ลุกจากที่นั่งเป็นอันขาด มันจะลึ้ม มันจะตาย มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน จะตายอยู่ที่นี้แหละ”

พออธิษฐานตั้งใจปุ๊บก็นั่ง พญามารมันก็เข้ามารุมเลย นั่งแผล็บเดียวเท่านั้นละ ก็นึกว่ารูปมันคงจะหมดแล้ว เลยลืมหูลืมตาขึ้นดูสักหน่อย โอ้โฮ ยังเหลือเยอะ กัดฟันเข้าไปอีก มันร้อนมันรอนมันวุ่นมันวาย ไม่รู้ว่าอะไรอีก เต็มที่แล้ว นึกว่ามันจะหมด ลืมตาดูอีก โอ้โฮ ยังไม่ถึงครึ่งเลย สองทอดสามทอดก็ไม่หมด เลยเลิกเสีย เลิก ไม่ทำ นั่งคิดอาภัพอัปมงคล แหม ตัวเองมันโง่เหลือเกิน มันอาภัพมันอย่างโน้นอย่างนี้ นั่งเป็นทุกข์ว่าตัวเองเป็นคนไม่จริง คนอัปரிய คนจัญไร คนอะไรต่ออะไรวุ่นวาย ก็เลยเกิดเป็นนิรวรณ นี่ก็เรียกว่าความพยายามเกิด ไม่พยายามคนอื่นก็พยายามตัวเอง อันนี้ก็เพราะอะไร เพราะความอยาก

ความเป็นจริงนั้นนะ ไม่ต้องไปทำถึงขนาดนั้นหรอก **ความตั้งใจนะ คือตั้งใจในการปล่อยวาง ไม่ต้องตั้งใจในการผูกมัดอย่างนั้น** อันนี้เราไปอ่านตำรา เห็นประวัติพระพุทธเจ้าว่า ท่านนั่งลงที่ได้ต้นโพธิ์นั้น ท่านอธิษฐานจิตลงไปว่า “ไม่ตรัสรู้ตรงนี้จะไม่ลุกหนีเสียแล้ว แม้ว่าเลือดมันจะไหลออกมาอะไรตามที่เถอะ” ได้ยินคำนี้เพราะไปอ่านดู แหม เราก็จะเอาอย่างนั้นเหมือนกัน จะเอาอย่างพระพุทธเจ้าเหมือนกันนี้ ไม่รู้เรื่องราวของเรามันเป็นรถเล็กๆ รถของท่านมันเป็นรถใหญ่ ท่านบรรพทุกที่เดียวก็หมด เราเอารถเล็กไปบรรพทุกที่เดียวมันจะหมด



เมื่อไหร่ มันคนละอย่างกัน เพราะอะไรมันถึงเป็นอย่างนั้น มันเกินไป บางทีมันก็ต่ำเกินไป บางทีมันก็สูงเกินไป ใจที่พอดีๆ มันหายาก

อันนี้ผมก็พูดไปตามความรู้สึกของผมหรอก ผมปฏิบัติมาเป็นแบบนี้ ก็ปฏิบัติให้ละความอยาก ถ้าไม่อยากมันจะได้ทำหรือ มันก็ติด แต่ทำด้วยความอยากมันก็เป็นทุกข์อีก ไม่รู้จะอย่างไร ยังงงเหมือนกันนะ

ทีนี้ผมจึงเข้าใจว่า **การปฏิบัติที่ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปเป็นของสำคัญมาก ต้องทำสม่ำเสมอ ท่านเรียกว่าอริยาบถสม่ำเสมอ คือสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ทำให้มันดียิ่งๆ ขึ้นไป** ไม่ใช่ให้มันวิบัติกัน ปฏิบัติมันเป็นอย่างหนึ่ง วิบัติมันเป็นอย่างหนึ่ง โดยมากพวกเราทั้งหลายมาทำแต่เรื่องมันเป็นวิบัติกัน ชี้แจงไม่ทำ ขยันจึงทำ นี่ผมก็ชอบเป็นอย่างนี้ ชี้แจงไม่ทำ ขยันจึงทำ

พวกท่านทั้งหลายคิดว่าถูกหรือเปล่า ขยันจึงทำ ชี้แจงไม่ทำ มันถูกธรรมดาไหม มันตรงไหม มันเหมือนกับคำสอนไหม อันนี้ปฏิบัติของเรายังไม่สม่ำเสมอแล้ว ชี้แจงหรือขยันต้องทำอยู่เรื่อย พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้น โดยมากคนธรรมดาเรานั้นขยันจึงค่อยทำ ชี้แจงไม่ทำ นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ มันปฏิบัติอยู่แค่นี้ ก็เรียกว่ามันวิบัติเสียแล้ว มันไม่ใช่ปฏิบัติ

การปฏิบัติจริงๆ แล้ว มันสุขก็ปฏิบัติ มันทุกข์ก็ปฏิบัติ มันง่ายก็ปฏิบัติ มันยากก็ปฏิบัติ มันร้อนก็ปฏิบัติ มันเย็นก็ปฏิบัติ นี่เรียกว่าตรงไปตรงมาอย่างนี้ ปฏิบัติที่เราต้องยืน หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอน การมีความรู้สึกนึกคิดที่เราจะต้องปฏิบัติในหน้าที่การงานของเรานั้นต้องสม่ำเสมอ ทำสติให้สม่ำเสมอในอริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน

นี่เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก็เหมือนอริยาบถยืนให้เท่ากับเดิน เดินก็เท่ากับยืน ยืนก็เท่ากับนั่ง นั่งก็เท่ากับนอนนะ อันนี้ผมทำแล้ว ทำไม่ได้ ถ้าว่านักปฏิบัตินี้ต้องทำการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้ได้เสมอกัน จะทำได้สักกี่วันละ จะยืนให้เสมอกับนั่ง ยืน ๕ นาที นั่ง ๕ นาที นอน ๕ นาที อะไรทั้งหลายนี้ ผม



สายกลางนี้มันยาก

ต้องเอาจิตของเราเป็นประมาณ

จะเอาตัณหาของเราเป็นประมาณไม่ได้





ทำไมนาน ก็มานั่งคิดพิจารณาใหม่ อะไรกันหนอ อย่างนี้คนในโลกนี้ทำไมได้หรร
 ผมพยายามทำไปคั่นคิดไป อ้อ มันไม่ถูกนี้ มันไม่ถูก ดูแล้วมันไม่ถูก ทำไมได้
 นอนกับนั่งกับเดินกับยืน ทำให้มันเท่ากัน จะเรียกว่าอิริยาบถมันสม่ำเสมอ
 แบบท่านบอกไว้ว่าทำอิริยาบถให้สม่ำเสมอ อย่างนั้นไม่ได้

แต่ว่าเราทำอย่างนี้ได้ จิต พุดถึงส่วนจิตของเราให้มีสติความระลึกอยู่
 สัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ ปัญญาความรอบรู้อยู่ อันนี้ทำได้ อันนี้น่าจะเอาไป
 ปฏิบัติ คือเรียกว่า ถ้าเราปฏิบัติ เราจะยืนอยู่ก็มีสติ เราจะนั่งอยู่ก็มีสติ เราจะ
 เดินอยู่ก็มีสติ เราจะนอนก็มีสติอยู่สม่ำเสมออย่างนี้ อันนี้เป็นไปได้ จะเอาตัวรู้ไป
 เดิน ไปยืน ไปนั่ง ไปนอน ให้เสมอกันทุกอิริยาบถเป็นไปได้ ดังนั้นเมื่อเราฝึกจิต
 ของเรา จิตจะมีความรู้สม่ำเสมอในการปฏิบัติกับทุกอิริยาบถว่า พุทโธ พุทโธ
พุทโธ คือความรู้ รู้จักอะไร รู้จักภาวะที่ถูกต้อง รู้จักลักษณะที่ถูกต้องอยู่เสมอนั้น
 จะยืนก็มีจิตอยู่อย่างนั้น จะเดินก็มีจิตเป็นอยู่อย่างนั้น เออ อันนี้ได้ใกล้เข้าไป
 เหลือเกิน เฉียบๆ เข้าไปมากเหลือเกิน เรียกว่า จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนอยู่นี้
 มันมีสติอยู่เสมอทีเดียว

อันนี้รู้จักธรรมที่ควรละ รู้ธรรมที่ควรปฏิบัติ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ เมื่อมันรู้สุข
 รู้ทุกข์ จิตใจเราจะวางตรงที่ว่ามันไม่สุขไม่ทุกข์ เพราะว่าสุขนั้นมันก็เป็นทางหย่อน
 กามสุขัลลิกานุโยโค ทุกข์มันก็เป็นทางตั้งคืออัตตกิลมณานุโยโค ถ้าเรารู้สุขรู้ทุกข์อยู่
 เรา รู้จักสิ่งทั้งสองนี้ ถึงแม้ว่าจิตใจเรามันจะเอนไปเอนมา เราก็ชักมันไว้ เรา รู้ว่า
 มันจะเอนไปทางสุขก็ชักมันไว้ มันจะเอนไปทางทุกข์ก็ชักมันไว้ ไม่ให้มันเอนไป
 อยู่น้อยอย่างนี้ น้อมเข้ามาเส้นทางเดียว เอโก ธัมโม นี่ น้อมเข้ามาในทางที่รู้ ไม่ใช่
 ว่าเราปล่อยไปตามเรื่องของมัน

แต่ว่าเราปฏิบัติกันนี้มันก็อยากจะเป็นอย่างนั้นนะ มันปล่อยตามใจ ถ้าเรา
 ปล่อยตามใจ มันสบายนะ แต่ว่ามันสบายก็เพื่อไม่สบาย อย่างมันชี้แจงทำงานนี้
 มันก็สบาย แต่ว่าเมื่อถึงเวลาจะกินไม่มีอะไรจะกิน มันเป็นอย่างนั้น ดังนั้น ผมก็



ไปเถียงคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่หลายบทหลายเหล่าเหมือนกัน สู้ท่านไม่ได้ ทุกวันนี้ผมก็ยอมรับท่านแล้ว ยอมรับว่าธรรมะทั้งหลายของท่านถูกต้องทีเดียว ฉะนั้น จึงเอาคำสอนของท่านนี้มาอบรมตัวเองและสานุศิษย์ทั้งหลาย นี่พูดตามความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นมา

การปฏิบัติที่สำคัญที่สุดคือปฏิบัติ ปฏิจาเป็นอะไร คือการกระทำของตัวเรานั้นแหละ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทุกประการ ปฏิบัติทางกาย ปฏิบัติทางจิตของเรานั้นนะ วันนี้มันมีจิตใจเศร้าหมองในการทำงานก็ครั้ง มีใจสบายไหม มีอะไร เป็นอะไรไหม อันนี้เราต้องรู้มันรู้จักตัวเองอย่างนี้ รู้แล้วมันวางได้ไหม อันที่มันยังวางไม่ได้ก็พยายามปฏิบัติมัน เมื่อมันรู้ว่าวางไม่ได้ก็ถือไว้เพื่อเอาไปพิจารณาด้วยปัญญาเราอีก ให้มีเหตุผล ค่อยๆ ทำไป อย่างนี้เรียกว่า การปฏิบัติ อย่างเช่นวันนี้มันขยันก็ทำ ขี้เกียจก็พยายามทำ ไม่ได้ทำมากก็ให้ได้สักครึ่งหนึ่งก็เอา อย่าไปปล่อย วันนี้ขี้เกียจไม่ทำ อย่างนี้ไม่ได้หรอก เสียหายเลย ไม่ใช่หนักปฏิบัติแล้ว

ที่นี้ผมเคยได้ยิน “แหม ปีนี้ผมแย่เหลือเกิน” “ทำไม” “ผมป่วยทั้งปี ไม่ได้ปฏิบัติเลย” โอ้โฮ มันจวนจะตายแล้วก็ยังไม่ปฏิบัติอีก จะไปปฏิบัติเมื่อไหร่ละ ถ้าหากว่ามันสุขจะปฏิบัติไหม มันสุขก็ไม่ปฏิบัติอีก มันติดสุขเท่านั้นแหละ แต่ทุกข์มันไม่ปฏิบัติ ก็ติดทุกข์อยู่นั้นแหละ ไม่รู้จะไปปฏิบัติกันเมื่อไหร่ ได้แต่รู้ว่ามันป่วย มันเจ็บ มันไข้จวนจะตาย นั้นแหละให้มันหนักๆ เถอะ ที่นี้เห็นเราจะต้องปฏิบัติเอา เมื่อสบายเกิดขึ้นมามันก็ต้องจิตใจของเรา ยกหูชูหางขึ้นไปสูงๆ อีกมันก็ต้องมาปฏิบัติมันอีก

สองอย่างนี้หมายความว่า **จะเป็นสุขก็ต้องปฏิบัติ จะเป็นทุกข์ก็ต้องปฏิบัติ จะอยู่สบาย อย่างนี้ก็ต้องปฏิบัติ จะเป็นไข้อย่างนี้ก็ต้องปฏิบัติ มันถึงจะถูกแบบ**

ถ้าเราคิดอย่างนี้ “ปีนี้ผมไม่ปฏิบัติ” “ทำไมไม่ปฏิบัติ” “ผมเป็นไข้ไม่สบายครับ” เออ เมื่อมันสบายมันก็ร้องเพลงไปเท่านั้นแหละ อย่างนี้มันเป็นความคิดผิด

สายกลางนี้มันยาก ต้องเอาจิตของเราเป็นประมาณ จะเอาตัณหาของเราเป็นประมาณ ไม่ได้

ฉะนั้น การปฏิบัติของท่านทั้งหลายนี่อย่าพึงถือว่า การนั่งหลับตาอย่างเดียวเป็นการปฏิบัติ เมื่อออกจากนั่งแล้วก็ออกจากการปฏิบัติ อย่าเข้าใจอย่างนั้น ถ้าเข้าใจอย่างนั้นก็รีบกลับมันเสีย ที่เรียกว่าการปฏิบัติสม่ำเสมอ คือเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ให้มีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น เมื่อเราจะออกจากสมาธิก็อย่าเข้าใจว่าออกจากสมาธิ เพียงแต่เปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น

ถ้าท่านทั้งหลายคิดอย่างนี้จะสุขใจ เมื่อท่านไปทำงานอยู่ที่ไหน ไปทำอะไรอยู่ก็ดี ท่านจะมีการภาวนาอยู่เสมอ มีเรื่องติดใจ มีความรู้สึกอยู่เสมอ ถ้าหากท่านองค์ใดตอนเย็นๆ ก็มานั่ง เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็เรียกว่าได้ออกแล้ว ไม่มีเยื่อใย ออกไปเลย ส่งอารมณ์ไปเลย ตลอดทั้งวันก็ปล่อยใจตามอารมณ์ไป ไม่มีสติ เย็นต่อไปนี่ก็อยากจะนั่ง พอไปนั่งปั๊บก็มีแต่เรื่องใหม่ทั้งนั้นเข้ามาสู่สมัน บังคับเรื่องเก่าที่มันสงบก็ไม่มี เพราะทิ้งมันไว้ตั้งแต่เช้า มันก็เย็นนะสิ ทำอย่างนี้เรื่อยๆ มันก็ยิ่งห่างไปทุกปีๆ

ผมเห็นลูกศิษย์ผมบางองค์ก็ถามเขา “เป็นอย่างไร ภาวนา” เขาตอบ “เดี๋ยวนี้หมดแล้วครับ” นี่เอาสักเดือนสองเดือนยังอยู่ พอสักปีสองปีมันหมดแล้ว ทำไมมันหมด ก็มันไม่ยึดหลักอันนี้ไว้ เมื่อนั่งแล้วก็ออกจากสมาธิ ทำไป ทำไป นั่งน้อยไปทุกที ทุกที นั่งเดียวเดียวก็อยากออก นั่งประเดี๋ยวก็อยากออก นานๆ เข้าก็ไม่อยากจะนั่งเลย

เหมือนกับการกราบพระ เมื่อเวลาจะนอนก็อุตส่าห์กราบ กราบไปเรื่อยๆ บ่อยๆ นานๆ ใจมันห่างแล้ว ต่อไปไม่ต้องกราบ ดูเอาก็ได้ นานๆ ก็เลยไม่กราบ ดูเอาเท่านั้นแหละ มันจะส่งเราออกนอกคอกไม่รู้เรื่องอะไร นี่ให้เราทั้งหลายรู้ว่า สติมีไว้ทำไม ให้เป็นผู้ศึกษาสม่ำเสมออย่างนั้น



การปฏิบัตินี้จึงเป็นการปฏิบัติสมาธิ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันเป็นเรื่องมันเสียจริงๆ คือ การทำเพียร การภาวนา มันเป็นที่จิต ไม่ใช่เป็นที่กายของเรา จิตของเรามันเลื่อมใสอยู่ จิตของเรามันตรงอยู่ มันมีกำลังอยู่ มันรู้อยู่ที่จิตนั้น จิตนั้นมันเป็นสิ่งสำคัญมาก การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อริยาบถทั้งหลายนั้นมารวมที่จิต จิตเป็นตัวรับภาระทำการงานมากเหลือเกิน เกือบทุกสิ่งทุกส่วน

ฉะนั้น เมื่อเราเข้าใจถูกมันก็ทำถูก เมื่อทำถูกแล้วมันก็ไม่ผิด ถึงทำแต่น้อยมันถูกน้อย เช่นว่า เมื่อเราออกจากสมาธิแล้ว ก็รู้สึกว่ามันยังไม่ออก เราเปลี่ยนอริยาบถ มันตั้งอยู่อย่างเก่านั้นแหละ จะยืน จะเดินจะเห็นไปมา มันก็มีสติอยู่สม่ำเสมอ ถ้าเรามีความรู้อย่างนั้น ก็จรูระภายในใจของเราก็กังมืออยู่ ถ้าเรานั่งตอนเย็นวันใหม่มา นั่งลงไปมันก็เชื่อมกันได้ ติดต่อกันไปได้ มันก็มีกำลังมิได้ขาด มันเป็นอย่างนั้น มันก็ต้องสงบติดต่อกันอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่า ปฏิปทาสมาธิ

การพูดจาปราศรัยการทำอะไรทุกประการนี้ ก็พยายามทำให้มันสม่ำเสมอ ในจิตนั้น ถ้าจิตใจของเรามีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันเป็นไปเอง มันค่อยๆ เป็นไปเอง จิตใจมันจะสงบก็เพราะจิตใจมันรู้จักผิดถูก มันรู้จักเหตุการณ์ของมัน มันถึงจะสงบได้

เช่นว่า ศิลกิติ สมาธิกิติ จะดำเนินอยู่ได้มันก็ต้องมีปัญญา บางคนเข้าใจว่าปีนี้ผมจะตั้งใจรักษาศีล ปีหน้าจะทำสมาธิ ปีต่อไปจะทำปัญญาให้เกิด อย่างนี้เป็นต้น เพราะเข้าใจว่ามันคนละอย่างกัน

ปีนี้จะทำศีล ใจไม่มันจะทำได้อย่างไร ปัญญาไม่เกิดจะทำได้อย่างไร มันก็เหลวทั้งนั้นแหละ ความเป็นจริงนั้นมันก็อยู่ในจุดเดียวกัน ศิลกิติ สมาธิกิติ ปัญญาภิบัติ เมื่อเรามีศีลขึ้นมาสมาธิก็เกิดขึ้นเท่านั้น สมาธิเราเกิดขึ้นมาปัญญามันก็เกิดเท่านั้น มันเป็นวงกลมครอบกันอยู่อย่างนี้ มันเป็นอันเดียวกัน เหมือนมะม่วง



ใบเดียวกัน เมื่อมันเล็กมันก็เป็นมะม่วงใบนั้น เมื่อมันโตมามันก็เป็นมะม่วงใบนั้น เมื่อมันสุกมา มันก็เป็นมะม่วงใบนั้น ถ้าเราคิดกันอย่างนี้ มันก็เป็นธรรมะที่เราต้องปฏิบัติ ไม่ต้องเรียนอะไรมากมาย ให้เรารู้มันเกิด รู้ตัวจริงสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ รู้ข้อปฏิบัติของตัวเอง

ฉะนั้น การทำสมาธินี้ บางคนไม่ได้ตามปรารถนาแล้วก็เลิกก็หยุด หว่านไม่มีบุญวาสนา แต่ว่าไปทำชั่วได้ บารมีชั่วทำได้ บารมีดีๆ ทำไม่ค่อยได้ เลิกเลย บั๊จจัยมันน้อย มันเป็นกันเสียอย่างนี้แหละพวกเรา ไปเข้าข้างแต่อย่างนั้นละ

ดังนั้น เมื่อท่านมีโอกาสมาประพฤติปฏิบัติแล้ว ถึงแม้ว่าสมาธิมันทำยาก หรือมันทำง่าย หรือมันไม่ค่อยเป็นสมาธิ มันก็เป็นเพราะเรา ไม่ใช่เป็นเพราะสมาธิ มันเป็นเพราะเราทำไม่ถูกมัน ฉะนั้นการทำเพียรนี้ท่านจึงได้ว่าเป็นสัมมาทิสฺส รู้มันเสียก่อนว่าเป็นสัมมาทิสฺสความเห็นชอบ เมื่อความเห็นชอบ อะไรมันก็ชอบไปหมด สัมมาทิสฺส สัมมาสังกัปปो สัมมากัมมันโต สัมมาทุกอย่างทั้ง ๘ ประการนั้น มีสัมมาทิสฺสเกิดขึ้นอันเดียวเท่านั้น มันก็เชื่อมกันไปเลย สม่่าเสมอกันไปเรื่อยๆ มันเป็นอย่างนั้น

อย่างไรก็ตามมันเถอะ อย่าไปโล้มันออกไปข้างนอกเลย ให้มันดูข้างใน อย่างนี้ดีกว่า มันเห็นชัด อย่าเพิ่งไปอ่านข้างนอก ทางที่ดีที่สุดนั้น ตามความเข้าใจผมนะ ไม่อยากจะให้อ่านหนังสือเลย เอาหนังสือใส่หีบปิดให้มันดีเสีย อ่านใจของตนเท่านั้น ที่เราดูหนังสือมานี้ก็ตั้งแต่วันขึ้นโรงเรียน มาเรียนกันทั้งนั้น ดูแต่หนังสือกันจะเป็นจะตาย ผมว่ามันมีโอกาส มีเวลามากเหลือเกิน เวลาเช่นนี้ เอาหนังสือใส่หีบปิดให้มันดีเสียเลย อ่านใจเท่านั้นแหละ เมื่อมันเกิดอะไรขึ้นมาในใจของเรา มันเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา ที่เราชอบใจไม่ชอบใจก็ตาม เราเห็นว่ามันผิดมันถูกก็ตามเถอะ ให้เราตัดมันไปเลยว้า อันนี้มันไม่แน่ จะเกิดอะไรขึ้นมา ก็ข้างมันเถอะ สับมันลงไป ไม่แน่ ไม่แน่ อย่างเดียว ขวานเล่มเดียวสับมันลงไป ไม่แน่ทั้งนั้นแหละ



ตลอดในเดือนหนึ่งที่มาพักอยู่ในวัดป่านี้ ผมว่ามันมีกำไรมากเกินไป เห็นจะได้เห็นของจริง **ไอ้ตัวไม่แน่คือตัวสำคัญนะ ตัวให้เกิดปัญญานะ** ยิ่งตามมันไม่แน่ ตัวไม่แน่ที่เราสับมันไป มันจะเวียนไปเวียนไปแล้วมาพบอีก เออ ไม่แน่จริงๆ มันโผล่มาเมื่อไรเอาป้ายปิดหน้ามันไว้ว่า มันไม่แน่ ติดป้ายมันไว้ปั๊บ มันไม่แน่ ดูไปๆ เดี่ยวมันก็เวียนมาอีก เวียนมาครบรอบ เออ อันนี้ไม่แน่ ชุดเอาตรงนั้น มันก็ไม่แน่ เห็นคนๆ เดียวกันที่มาหลอกเราอยู่กระทั่งเดือน กระทั่งปี กระทั่งเกิด กระทั่งตาย คนๆ เดียวมาหลอกเราอยู่เท่านั้น เราจะเห็นชัดอย่างนี้ มันจะเห็นว่า อ้อ มันเป็นอย่างนี้เอง

ทีนี้เมื่อมันเป็นอย่างนี้ เราก็ไม่ไปยึดมันถือมันในอารมณ์ทั้งหลาย เพราะว่ามันไม่แน่ เคยเห็นไหม ดุชิ นาฬิกาเรือนนี้ แหมสวยเหลือเกิน ชื้อมาเถอะ อีกไม่กี่วันก็เปื้อมันแล้ว ปากกาอันนี้สวยเหลือเกิน พยายามชื้อมันมา มันชอบไม่กี่เดือนก็เปื้อมันแล้ว เลือตัวนี้ชื้อมา ชอบมันเหลือเกินก็เอามาใส่ ไม่กี่วันก็มันเสียแล้ว มันเป็นอย่างนี้ มันแน่ที่ตรงไหนละ นี่ถ้าเห็นมันไม่แน่ทุกสิ่งทุกอย่าง ราคามันก็น้อยลง อารมณ์ทั้งหลายนั้นเป็นอารมณ์ที่ไม่มีราคาแล้ว

ของที่ไม่มีราคาแล้วเราจะเอาไปทำไม เก็บมันไว้ก็เหมือนผ้าเราขาด ก็เอามาเช็ดหม้อข้าวเอามาเช็ดเท้าเท่านั้น เห็นอารมณ์ทั้งหลายมันก็สม่าเสมอกัน อย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นสามัญลักษณะ มีอะไรก็เสมอกันอย่างนั้น เมื่อเราเห็นอารมณ์ทุกอย่างเป็นเช่นนั้น เราก็เห็นโลก โลกนั้นคืออารมณ์ อารมณ์นั้นก็คือโลก

เราไม่หลงอารมณ์ก็ไม่หลงโลก ไม่หลงโลกเราก็ไม่หลงอารมณ์ เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ จิตก็มีที่อาศัย จิตก็มีรากฐาน จิตก็มีปัญญาหนาแน่น จิตอันนี้จะมีปัญหาน้อย แก้ปัญหาได้ทุกประการ เมื่อปัญหามันหมดไป ความสงสัยมันก็หมดไป อย่างนี้ความสงบมันก็ขึ้นมาแทน อันนี้เรียกว่าการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติกันจริงๆ ก็ต้องเป็นอย่างนั้น.

A photograph of a white lotus flower in full bloom, floating on a dark, still pond. Above the flower, a small, round seed pod (receptacle) floats on the water's surface. The background is a soft, hazy green, suggesting a natural setting. The text is overlaid on the lower part of the image.

เรื่องกายก็ดี เรื่องจิตก็ดี

ดูแล้วก็ให้รวมเป็นเรื่องอนิจจัง

เป็นเรื่องทุกขัง เป็นเรื่องอนัตตา