

ส ม ม า ส ม า อี

ให้เราเข้าใจในการปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่นพระพุทธเจ้าของเรา ทั้งปฏิบัติทั้งตาม ทั้งอุบายแนะนำพร่ำสอนสาวกทั้งหลายก็ตาม ให้เอาตัวอย่าง พระพุทธเจ้า ท่านสอนข้อปฏิบัติเป็นอุบายให้เราละถอนกิเลสมานะ ไม่ใช่ที่ท่านปฏิบัติให้เรา เมื่อเลิกจากการฟังแล้วเราต้องมาสอนตัวเอง มาปฏิบัติตัวเอง ผลมันเกิดขึ้นตรงนี้ ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นตรงที่ท่านสอน ที่ท่านสอนเรานั้นเราเพียงแต่เข้าใจ แต่ว่าธรรมะนั้นยังไม่มีในใจ เพราะอะไร เพราะเรายังไม่ได้ปฏิบัติ คือยังไม่ได้สั่งสอนตัวเรา พูดตรงๆ แล้วก็คือ **ธรรมะนี้เกิดที่การกระทำ จะรู้ก็อยู่ตรงที่การกระทำ จะสงสัยก็อยู่ตรงที่การกระทำ**

ธรรมที่เราฟังจากครูบาอาจารย์ก็จริงอยู่ แต่ว่าการฟังนั้นไม่สามารถที่จะให้เราบรรลุธรรมได้ เป็นแต่เหตุให้รู้จักการปฏิบัติให้บรรลุธรรม การจะให้เราบรรลุธรรมนั้น เราก็ต้องเอาคำสอนของท่านมาทำขึ้นในใจของเรา ส่วนที่เป็นทางกายก็เอาให้กาย ส่วนที่เป็นทางวาจาก็เอาให้วาจา ส่วนที่เป็นทางใจก็เอาให้ใจ ปฏิบัติ หมายความว่าท่านสอนเราแล้ว เราก็กลับมาสอนตัวเราอีก ให้เป็นธรรมให้รู้ธรรมตามท่านองนั้น



**บุคคลที่เชื่อคนอื่น พระพุทธเจ้าของเราไม่ตรัสสรรเสริญว่าบุคคลนั้นเป็น
ปราชญ์ คนที่เป็นปราชญ์นั้นก็คือคนที่ปฏิบัติธรรมให้เป็นธรรม จนเชื่อตัวของตัว
ไม่ต้องเชื่อคนอื่น**

ในคราวหนึ่งครั้งพุทธกาล พระสารีบุตรและสาวกหลายรูปนั่งฟังธรรม
ด้วยความเคารพต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า ท่านก็อธิบายธรรมะให้ความเข้าใจ
ไป แล้วที่สุดท่านก็ย้อนถามพระสารีบุตรว่า

“ท่านสารีบุตรเชื่อแล้วหรือยัง”

พระสารีบุตรตอบว่า

“ข้าพระองค์ยังไม่เชื่อ”

นี่เป็นตัวอย่าง แต่ว่าท่านรับฟัง คำที่ว่าท่านยังไม่เชื่อนั้นมิใช่ว่าท่าน
ประมาท ท่านพูดความจริงออกมา ท่านรับฟังเฉยๆ คือปัญญายังไม่เกิด ท่านจึง
ตอบพระพุทธองค์ว่ายังไม่เชื่อ ก็เพราะว่ายังไม่เชื่อจริงๆ คำพูดนี้คล้ายๆ กับ
ประมาท แต่ความจริงท่านมิได้ประมาทเลย ท่านพูดตามความจริงใจ ว่าท่าน
ยังไม่เชื่อ

พระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญ “เออ สารีบุตร ดีแล้ว นักปราชญ์ไม่ควร
เชื่อง่ายๆ ควรไตร่ตรองพิจารณา แล้วจึงเชื่อ”

คำที่ว่า เชื่อตนเอง นั้นก็มีหลายอย่างมีหลายลักษณะ ลักษณะอันหนึ่ง
มีเหตุผลที่ถูกต้องตามลัทธิธรรมแล้ว ลักษณะอีกอันหนึ่งมีเหตุผลที่ไม่ถูกต้องตาม
ลัทธิธรรม ลักษณะอันนี้ประมาทเลย เป็นความเข้าใจที่ประมาท เป็นมิจฉาทิฐิ
ไม่เชื่อใคร ยกตัวอย่างเช่นที่สมณพราหมณ์ พราหมณ์คนนี้เชื่อตนเองมาก ไม่เชื่อ
คนอื่น เมื่อพระพุทธเจ้ากับพระสารีบุตรลงมาจากดอยคิชฌกุฏ นั่งพักอยู่ ที่สมณ-
พราหมณ์ก็เข้าไปเรียนถามพระพุทธเจ้าให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้ฟัง หรือ
จะว่าไปแสดงธรรมให้พระพุทธเจ้าฟังก็ได้ คือไปอวดรู้อวดความเห็นของตัวเอง



“ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ทุกอย่างไม่ควรแก่ข้าพเจ้า” ความเห็นเป็นอย่างนี้
พระพุทธรูปเจ้าก็ฟังทูลของทิมขณพราหมณ์อยู่ ท่านเลยตอบว่า
“พราหมณ์ ความเห็นอย่างนี้ก็ไม่ควรแก่พราหมณ์เหมือนกัน”

พอพระพุทธรูปเจ้าตอบสวนมา พราหมณ์ก็สะดุดใจ ไม่รู้ว่าจะพูดอะไร
พระพุทธรูปเจ้าจึงยกอุบายหลายอย่างขึ้นให้พราหมณ์เข้าใจ พราหมณ์ก็เลยหยุด
พิจารณาจึงได้เข้าใจว่า “เออ ความเห็นของเราเนี่ยมันไม่ถูก”

เมื่อพระพุทธรูปเจ้าได้ตรัสตอบปัญหาเช่นนั้น พราหมณ์ก็ลดทูลมานะลง
พิจารณาเดี๋ยวนั้น เห็นเดี๋ยวนั้น พลิกเดี๋ยวนั้นเลย เปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือใน
เวลานั้น ได้สรรเสริญธรรมะที่พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงว่า

“เมื่อได้รับธรรมะของพระผู้มีพระภาคแล้ว จิตใจของข้าพระองค์มีความ
แจ่มแจ้งใสสว่าง เหมือนอยู่ในที่มืดมีคนมาทำไฟให้สว่างฉนั้นนั้น หรือเหมือน
กะละมังที่มันคว่ำอยู่ มีคนมาช่วยหงายกะละมังขึ้น หรือเปรียบประหนึ่งว่า
หลงทาง ไม่รู้จักทาง ก็มีคนมาชี้ทางให้ฉนั้นนั้น”

อันนี้ความรู้ได้เกิดขึ้นที่จิตเดี๋ยวนั้น ที่จิตที่มันเปลี่ยนกลับเดี๋ยวนั้น ความ
เห็นผิดหายไป ความเห็นถูกก็เข้ามา ความมืดหายไปความสว่างก็เกิดขึ้นมา
เดี๋ยวนั้น ดังนั้น พระพุทธรูปเจ้าจึงตรัสว่า ทิมขณพราหมณ์นี้เป็นผู้ได้ดวงตาเห็น
ธรรม เพราะว่าในสมัยก่อนทิมขณพราหมณ์ไม่มีการเปลี่ยนแปลงความเห็นของ
ตัวเอง และไม่รู้สึกรว่าจะพยายามเปลี่ยนแปลงความเห็นเช่นนั้นด้วย เมื่อได้รับ
ธรรมะของพระพุทธรูปเจ้า จิตของท่านก็รู้ตามความเป็นจริงว่า ความยึดมั่นถือมั่นใน
ความเห็นของตนนั้นผิดไป เมื่อความรู้ที่ถูกเกิดขึ้น ก็เห็นความรู้ที่มาก่อนนั้นว่ามัน
ผิด ท่านจึงเปรียบเทียบเหมือนอยู่ในที่มืดมีคนมาทำไฟให้สว่าง อันนี้ก็เหมือนกัน
ฉนั้นนั้น ในเวลานั้น ทิมขณพราหมณ์ก็หลุดไปจากมิจฉาทิฐิที่ยึดถือไว้เช่นนั้น



คนเราก็ต้องเปลี่ยนอย่างนี้ ปฏิบัติต้องเปลี่ยนต้องเห็นเช่นนี้จึงจะละมันไปได้ เรามาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่ก่อนเราปฏิบัติไม่ดีไม่ชอบ แต่ก็เห็นว่ามันดี มันชอบอยู่นั่นเอง เราจึงทิ้งมันไม่ได้ เมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติพิจารณาแล้ว เปลี่ยนกลับหน้ามือเป็นหลังมือ คือผู้รู้ธรรม หรือปัญญาเกิดขึ้นที่จิตนั้น จึงมีความสามารถเปลี่ยนความเห็นเพราะความรู้อันนั้นตามรักษาจิต

ฉะนั้น นักประพฤติปฏิบัตินี้ จึงสร้างความรู้ที่เรียกกันว่า “พุทโธ” คือ ผู้รู้ อันนี้ให้เกิดขึ้นที่จิต แต่ก่อนผู้รู้ยังไม่เกิดขึ้นที่จิต รู้แต่ไม่แจ้ง รู้แต่ไม่จริง รู้แต่ไม่ถึง ความรู้อันนั้นจึงอ่อนความสามารถ ไม่มีความสามารถที่จะสอนจิตของเราได้ ในเวลานั้น จิตนั้นได้กลับเปลี่ยนออกมาเพราะความรู้อันนี้ เรียกว่าปัญญาหรือญาณ รู้ยิ่งกว่ารู้มาแต่ก่อน ผู้รู้แต่ก่อนนั้นรู้ไม่ถึงที่สุด จึงไม่มีความสามารถแนะนำจิตของเราให้ถึงที่สุดได้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าของเราจึงให้น้อมเข้ามาเป็นโอปนยโก น้อมเข้า อย่า น้อมออกไป หรือน้อมออกไปแล้วให้น้อมเข้ามาดูเหตุผลมัน ให้หาเหตุหาผลที่ถูกต้องทุกอย่าง เพราะว่าของภายนอกและของภายในนั้นมันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ดังนั้น การปฏิบัตินี้คือการมาสร้างความรู้ขึ้นหนึ่ง ให้มีกำลังมากกว่า ความรู้ที่มีอยู่แล้ว คือทำปัญญาให้เกิดขึ้นที่จิต ทำญาณให้เกิดขึ้นที่จิต จนมีความสามารถที่จะหยั่งรู้กิริยาจิต ภาวจิต รู้อุบายของกิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นมาในจิตนั้น

พระพุทธเจ้าของเรานั้นท่านก็ตัดสินใจของท่านยังไม่ได้เหมือนกัน เมื่อท่านออกบวชใหม่ๆ ก็แสวงหาโมกขธรรม ดูอะไรท่านก็ดูทุกอย่างให้มีปัญญา แสวงหาครูบาอาจารย์ อุทกดาบสอย่างนี้ท่านก็ไป เข้าไปปฏิบัติดู ยังไม่เคย นั่งสมาธิท่านก็ไปนั่ง นั่งสมาธิชาวทมิฬช้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หลังตา อะไรๆ ปล่อยวางไปหมด จนสามารถบรรลุฌานสมาบัติขั้นสูง แต่เมื่อออกจากฌานนั้นแล้ว ความคิดมันก็โผล่ขึ้นมาอีก เมื่อมันโผล่ขึ้นมาแล้วจิตก็



เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในที่นั้น ท่านก็รู้ว่า เออ อันนี้ปัญญาเรายังไม่รู้ ยังไม่แจ่มแจ้ง ยังไม่เข้าถึง ยังไม่จบ ยังเหลืออยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านก็ได้ความรู้เหมือนกัน

ตรงนี้ไม่จบท่านก็ออกไปใหม่ แสวงหาครูบาอาจารย์ใหม่ เมื่อออกจากครูบาอาจารย์องค์นี้ท่านก็ไม่ดูถูกดูหมิ่น ท่านทำเหมือนกันกับแมลงภู่ที่เอาน้ำหวานในเกสรดอกไม้ไม่ให้ดอกไม้ช้ำ แล้วไปพบอาฬารดาบสก็เรียนอีก ได้ความรู้สูงกว่าเก่าเป็นสมบัติอีกชั้นหนึ่ง

เมื่อออกจากสมบัติแล้ว พิมพา ราหุล ก็โผล่ขึ้นมาอีก เรื่องราวต่างๆ ก็เกิดขึ้นมา ยังมีความกำหนัดรักใคร่อยู่ ท่านก็เห็นในจิตของท่านว่า อันนี้ก็มาถึงที่สุดเหมือนกัน ท่านก็เลิกลาอาจารย์องค์นี้ไป แต่ยอมรับฟังและพยายามทำไปจนสุดวิสัยของท่าน ท่านตรวจดูผลงานของท่านตลอดเวลาตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าท่านทำแล้วก็ทิ้งไป ไม่ใช่อย่างนั้น ท่านติดตามผลงานของท่านตลอดเวลาทีเดียว

แม้กระทั่งการทรมาน เมื่อทรมานเสร็จก็เห็นว่า การทรมานอดข้าวอดปลา ทรมานให้ร่างกายซูบซีดนี้ มันเป็นเรื่องของกาย กายมันไม่รู้เรื่องอะไร คล้ายๆ กับว่าไปตามฆ่าคนที่ไม่ได้เป็นโจร ไอ้คนที่เป็โจรนั้นไม่ได้สนใจ เขาไม่ได้เป็นโจร เข้าใจว่าเขาเป็นโจร เลยไปตะคอกใส่พวกนั้น ไปคุมขังแต่พวกนั้น ไปเบียดเบียนแต่พวกนั้นเรื่อย เป็นไปในทำนองนี้ เมื่อท่านพิจารณาแล้วก็เห็นว่า ไม่ใช่เรื่องของกาย มันเป็นเรื่องของจิต อตตกิลมถานุโยโคนี้พระพุทธเจ้าผ่านแล้ว รู้แล้ว จึงเข้าใจว่าอันนี้เป็นเรื่องกาย ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสรู้ทางจิต

เรื่องกายก็ดี เรื่องจิตก็ดี ดูแล้วก็ให้รวมเป็นเรื่องอนิจจัง เป็นเรื่องทุกขัง เป็นเรื่องอนัตตา มันเป็นแต่เพียงธรรมชาติอันหนึ่ง มีปัจจัยให้เกิดขึ้นมาแล้วมันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็สลายไป มีเหตุมีปัจจัยก็เกิดขึ้นมาอีก เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วมันก็สลายไปอีก ที่มันเป็นเช่นนั้นก็ไม่ใช่ว่ามันไม่ใช่ว่ามัน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่มีอะไร เป็นแต่เพียงความรู้สึกเท่านั้น สุขก็ไม่มีตัวตน ทุกข์ก็ไม่มีตัวตน เมื่อ



ค้นคว้าหาตัวตนจริง ๆ แล้วไม่มี มีเพียงธรรมชาติอันหนึ่ง เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มันก็หมุนเวียนเปลี่ยนไปเท่านั้น

มนุษย์สัตว์ทั้งหลายนั้นก็มักเข้าใจว่า การเกิดขึ้นนั้นเป็นเรา การตั้งอยู่เป็นเรา การดับไปนั้นเป็นเรา ก็ไปยึดสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างอื่น เช่นว่าเกิดแล้วไม่อยากให้สลายไป สุขแล้วไม่อยากให้ทุกข์ ทุกข์ไม่อยากให้เกิด ถ้าทุกข์เกิดแล้วอยากให้ดับเร็วๆ หรือไม่ให้เกิดเลยดีมาก อย่างนี้ นี่ก็เพราะเห็นว่ารูปร่างนี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา จึงมีความปรารถนาอยาก จะให้รูปร่างเป็นอย่างนั้น

ถ้าความเห็นเป็นอย่างนี้ มันก็คล้ายๆ กับว่าสร้างทำนบสร้างเขื่อนไม่มีทางระบายน้ำ โทษมันก็คือเขื่อนมันจะพังเท่านั้นเอง เพราะไม่มีทางระบาย อันนี้ก็เหมือนกันนั่นแหละ นี่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า เมื่อความคิดความเห็นเป็นเช่นนั้น อันนี้แหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อคิดเช่นนั้นเข้าใจเช่นนั้น ทุกข์มันก็เกิดขึ้นมาเดี๋ยวนั้น ท่านเห็นเหตุอันนี้ท่านจึงสละ นี่คือสมุทัยสัง ทุกขสัง นิโรธสัง มรรคสัง มันติดอยู่ตรงนี้เท่านั้น คนจะหมดสงสัยก็จะหมดที่ตรงนี้ เมื่อเห็นว่าอันนี้มันเป็นรูปร่าง หรือกายกับใจ พิจารณาแล้วว่ามันเกิดมาแล้ว ก็ให้เข้าใจว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา มันเป็นไปตามธรรมชาติ ตั้งอยู่อย่างนั้น

ที่เราปฏิบัติให้รู้ตามสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ว่ามันเป็นอย่างนั้น เราไม่มีอำนาจไปบริหารการงานในที่นั้น เราจะไปเป็นเจ้าของก็เจ้าการไปแต่งไปตั้งตรงนั้นไม่ได้ มันจะเป็นทุกข์เพราะเราไม่ใช่เจ้าของ เราจะเข้าใจว่าเป็นเราเป็นเขาไม่ได้ ทั้งกายและจิตอันนี้ ถ้าเรารู้อันนี้ตามเป็นจริงแล้วมันก็มีอยู่ แล้วก็เห็นอยู่ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เหมือนกับก้อนเหล็กแดงๆ ก้อนหนึ่งที่เขาเอาไปเผาไฟแล้ว มันร้อนอยู่ทั้งหมดนั้นแหละ จะเอามือไปแตะข้างบนมันก็ร้อน ไปแตะข้างล่างก็ร้อน ไปแตะข้างๆ มันก็ร้อน ไปแตะค่อนทางนี้ทางโน้นก็ร้อน เพราะอันนั้นมันร้อน ให้เราเข้าใจอย่างนั้น



โดยมากปกติของเรานะ เมื่อเราปฏิบัติ มันก็อยากมีอยากเป็นอยากรู้
อยากเห็น แต่ว่าไม่รู้จะไปเป็นอะไร ไม่รู้ว่าจะไปเห็นอะไร ผมเคยเห็นลูกศิษย์
คนหนึ่งมาปฏิบัติกับผม ครั้งแรกมาปฏิบัติจิตมันวุ่นวาย เมื่อมันวุ่นวายก็เกิด
ความสงสัยไม่หยุดเหมือนกัน แล้วก็ทำไปสอนไปเรื่อยๆ ให้มันสงบ เมื่อจิตสงบ
แล้วก็ยังหลงอยู่อีกว่า จะทำให้เป็นอย่างไรต่อไปอีก เนอะ วุ่นวายเข้าอีกแล้ว เขาชอบ
ความสงบ ปานนี้มันทำจิตให้สงบแล้วแต่ก็ไม่เอาอีก ถามว่าจะทำอย่างไรต่อไป

ฉะนั้น การปฏิบัติทุกอย่างนี้ พวกเราทั้งหลายต้องทำด้วยการปล่อยวาง
การปล่อยวางนั้นมันจะปล่อยวางได้อย่างไร คือเกิดความรู้เท่ามันเสีย ให้เรารู้ว่า
ลักษณะของจิตมันเป็นอย่างนี้ ลักษณะของกายมันเป็นอย่างนี้ เรานั่งเพื่อ
ความสงบ แต่ว่านั่งเข้าไปแล้วมันเห็นความไม่สงบ คืออาการของจิตมันเป็น
อยู่อย่างนั้นเอง

พอเราตั้งจิตกับลมหายใจของเราที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก เราจะทำสมาธิ
เราก็ยกความรู้ขึ้นมาตั้งตรงนี้ได้ เมื่อยกขึ้นมาตั้งเรียกว่าเป็นวิตก^๑ คือยกไว้
เมื่อยกเป็นวิตก กำหนดอยู่ที่นี้เป็นวิचार^๒ คือการวิจัยที่ปลายจมูก หรือที่ลมนี้
ไปเรื่อยๆ วิचारนี้มันจะคลุกคลีกับอารมณ์ของเรานั้น อารมณ์อะไรก็ช่างมันเถอะ
มันก็ต้องพิจารณาเรื่องที่มีมันเกิดขึ้นมาคลุกคลีกับอารมณ์เรื่อยๆ ไปเป็นธรรมชาติของ
มันเราก็คิดว่าจิตมันไม่นิ่งไม่อยู่เสียแล้ว ความเป็นจริงอันนั้นมันเป็นวิचार มัน
ต้องคลุกคลีไปกับอารมณ์นั้น

^๑ วิตก - ความตรึก ตรอง การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ เป็นข้อหนึ่งในองค์ฌาน ๕ (วิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา)

^๒ วิचार - ความตรอง การกำหนด พิจารณา ตามเพ็นอารมณ์ เป็นข้อสองในองค์ฌาน ๕



ทีนี้เมื่อมันถลามากไปในทางที่ไม่ดี มันจะดึงความรู้สึกของจิตออกห่างไปมาก เมื่อเรามีสติอีกก็ตั้งใจขึ้นใหม่ ยกขึ้นมาตั้งตรงนี้อีก เรียกว่าวิตก เมื่อเรที่ตั้งขึ้น ลักประเดี๋ยวหนึ่งมันก็เกิดพิจารณา พิจารณาคลุกคลีไปกับอารมณ์เรื่อยไป แต่เมื่อเราเห็นอาการเป็นเช่นนี้ ความไม่รู้ของเราเกิดขึ้นมาว่า มันไปทำไม เราอยากให้มันสงบ ทำไมมันไม่สงบ นี่เราทำไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นของเรา

ความเป็นจริงอาการของจิตมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น แต่เราไปเพิ่มว่าอยากให้มันนิ่งทำไมมันไม่นิ่ง เกิดความไม่พอใจ เลยเอาไปทับกันเข้าไปอีกทีหนึ่ง ก็ยิ่งเพิ่มความสงสัยเพิ่มความทุกข์เพิ่มความวุ่นวายขึ้นมาอีกตรงนั้น ความเป็นจริงถ้าหากมันมีพิจารณา คิดไปตามเรื่องตามราวกับอารมณ์เรื่อยๆ ไปอย่างนั้น ถ้าเรามีปัญญาเราก็ควรคิดว่า เออ เรื่องจิตมันเป็นอย่างนี้เอง นั่น ผู้รับบอกอยู่ตรงนั้นบอกให้รู้ตามความจริง เรื่องจิตมันเป็นของมันอยู่แล้วอย่างนี้ มันก็สงบลงไป

เมื่อไม่สงบ เราก็ยกเป็นวิตกขึ้นมาตั้งใหม่ ได้พักหนึ่งแล้วมันก็สงบอีกหน่อยมันก็เกิดพิจารณาอีก วิตกพิจารณามันเป็นอยู่อย่างนี้ วิचारไปตามอารมณ์ เมื่อวิचारไปมันก็จางไป จางไป เราก็ยกขึ้นมาอีกอยู่อย่างนี้ คือการกระทำความเพียรของเรา

อยากให้สงบนี้เราไม่เข้าใจว่าเป็นตัณหา
ก็เหมือนเพิ่มน้ำหนักขึ้นอีก
ยิ่งอยากขึ้นก็ยิ่งไม่สงบขึ้น





การกระทำในเวลาที่ต้องทำโดยการปล่อยวาง เห็นการวิจารไปกับอารมณ์ อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมานั้นไม่ใช่ว่าจิตเรารุ่น แต่เราไปคิดผิดเท่านั้นว่าเราไม่ยอม ให้มันเป็นอย่างนั้น ตรงนี้เป็นเหตุขึ้นมาแล้วก็ไม่สบาย ก็เพราะเราอยากให้มันสงบ เท่านั้น ตรงนี้เป็นเหตุคือความเห็นผิด ถ้าเรามาเปลี่ยนความเห็นลักษณะหนึ่ง ว่า อาการของจิตมันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เท่านั้นมันก็ลดลงแล้ว นี่เรียกว่า การ ปล่อยวาง

ทีนี้ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่น คือทำด้วยการปล่อยวาง ปล่อยอยู่ในการกระทำ กระทำอยู่ในการปล่อย อย่างนี้ ให้มันเป็นลักษณะอย่างนี้อยู่ในใจของเรา เรื่อง วิจารนั้นมันก็ไม่มีอะไร ถ้าจิตเราหยุดจนวายเช่นนั้น เรื่องวิจารนั้นมันจะเป็นเรื่อง ซอกคันหาธรรมะ ถ้าเราไม่ซอกคันหาธรรมะ มันจะไปเกิดวุ่นวายอยู่ตรงนั้น

ความเป็นจริงวิตกแล้วก็วิจาร วิตกแล้วก็วิจาร วิจารมันจะค่อยๆ ละเอียด ไปเรื่อยๆ ทีแรกมันก็วิจารประปรายทุกๆ ไป พอเรารู้ว่าอาการของจิตมันก็เป็น อย่างนั้น มันไม่ทำอะไรให้ใครทั้งนั้น มันเป็นที่เราไปยึดมั่นถือมั่น อย่างน้ำมันไหล มันก็ไหลของมันไปอยู่อย่างนั้น ถ้าเราไปยึดมั่นว่าไหลไปทำไม เกิดทุกข์แล้ว ถ้า เราเข้าใจว่า น้ำก็ไหลไปตามเรื่องของมัน มันก็ไม่มีทุกข์แล้ว เรื่องวิจารนี้ก็เหมือน กันฉนั้น วิตกแล้วก็วิจาร วิตกแล้วก็วิจารคลุกคลีกับอารมณ์ แล้วเอาอารมณ์นั้น มาทำกรรมฐานให้จิตสงบ เอาอารมณ์นั้นมากำหนด วิจารนี้ก็ทำนองเดียวกับ อารมณ์นั้น

ถ้ามันรู้เรื่องของจิตอย่างนี้ มันก็ปล่อยวางนะ เหมือนกับปล่อยน้ำให้มัน ไหลไป เรื่องวิจารนั้นก็ละเอียดเข้าไป ละเอียดเข้าไป มันจะหยิบเอาสังขารขึ้นมา วิจารก็ได้ เอาความตายมาวิจารก็ได้ เอาธรรมะอันใดมาวิจารก็ได้ ฤกจริตขึ้น เมื่อใดก็เกิดความอึดขึ้นมา

ความอึดคืออะไร คือ ปิติ เกิดปิติความอึดใจขึ้นมา ความขนพองสยอง กล้าชูขึ้นมา หรือตัวเบา ใจมันก็อึด นี่เรียกว่า ปิติ แล้วก็มี สุข ในที่นั้น



ความสุขมันปะปนอยู่ที่นั่น ทั้งมีความสุขทั้งมีอารมณ์ผ่านอยู่ ก็เป็นเอกัตตารมณ์
แน่ะ เอกัตตารมณ์ คืออารมณ์อันเดียว

ถ้าพูดไปตามขณะของจิตมันต้องเป็นอย่างนี้ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัตตา
ถ้าขั้นที่สองไปเป็นอย่างไรละ จิตมันละเอียดแล้ว วิตกวิจาร์มันหายบ มันก็ล้น
ไปอีก มันก็ทั้งวิตกวิจาร์ เหลือแต่ปิติ สุข เอกัตตา อันนี้เรื่องจิตมันดำเนินการเอง
เราไม่ต้องรู้อะไร ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ บัดนี้ปิติไม่มี เหลือแต่สุขกับเอกัตตา เรา
ก็รู้จัก ปิติหนีไปไหน ไม่หนีไปที่ไหนหรอก จิตของเรามันละเอียดขึ้นไป ก็ทั้งส่วน
ที่มันหายบเท่านั้น ส่วนไหนมันหายบมันก็ทิ้งไป ทิ้งไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดของมัน
แล้ว คือมันทิ้งๆ ไป เหลือเอกัตตากับอุเบกขา มันก็ไม่มีอะไร มันจบอย่างนั้น

เมื่อจิตดำเนินการประพฤติปฏิบัติมันจะต้องไปในรูปนี้ แต่ขอให้เรามี
ปัญญาเสียหน่อยหนึ่งว่า ที่เราทำครั้งแรกนี้ละ เราต้องการให้จิตสงบ แต่จิตมันก็
ไม่สงบ เราอยากให้มันสงบก็ไม่สงบ อันนี้คือเราทำด้วยความอยาก แต่เราไม่รู้จัก
ว่าทำด้วยความอยาก คือเราอยากให้มันสงบ มันไม่สงบอยู่แล้วเรากียังอยากให้มัน
สงบ โอ้ออยากนี้ละมันเป็นเหตุมิใช่อื่น

**อยากให้สงบนี้เราไม่เข้าใจว่าเป็นตัณหา ก็เหมือนเพิ่มน้ำหนักขึ้นอีก ยิ่ง
อยากขึ้นก็ยิ่งไม่สงบขึ้น** แล้วก็เลิกกันเท่านั้น ทะเลาะกันไปเรื่อยๆ ไม่ได้หยุด
หรอก นั่งทะเลาะกันคนเดียว นี่ก็เพราะอะไร

เพราะเราไม่น้อมกลับมาว่า เราจะตั้งจิตอย่างไร ให้รู้สภาวะของมันว่า
อาการของจิตมันก็เป็นของมันอย่างนั้น ถ้ามันเกิดมาแล้วเวลาใดก็พิจารณาเรื่องมัน
เป็นอย่างนั้น เรื่องจิตนี้ลักษณะของจิตมันเป็นอย่างนี้ มันไม่ไปทำให้ใครหรอก
ถ้าเราไม่เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นมันเป็นโทษ แต่ความเป็นจริงมันไม่มีโทษหรอก
เห็นว่าลักษณะอันนั้นมันเป็นอย่างนั้นเท่านั้นแหละ

เราจะตั้งวิตกวิจาร์ วิตกวิจาร์มันก็ผ่อนลงมา ผ่อนลงมาเรื่อยๆ มันก็ไม่
รุนแรง ที่มันมีอารมณ์มาเราก็พิจารณาไป คลุกคลีไปกับอารมณ์ มันจะรู้เรื่องเกี่ยวกับ

อารมณ์นั้นเองมีใช้อื่น อันนี้เราไปทะเลาะกันเสียก่อนแล้ว ก็เพราะเราตั้งใจเหลือเกินว่า เราอยากทำความสงบ เมื่อนั่งปุ๊บ อารมณ์มากวนเลย ยกขึ้นมาเท่านี้ ก็ไม่อยู่แล้ว ก็พิจารณาออกไปตามอารมณ์เลย ก็นึกว่ามันมากวนเรา ความเป็นจริงมันเกิดจากที่นี่ เกิดจากความเห็นที่มันอยากๆ นี่แหละ

ถ้าหากเราเห็นว่าเรื่องจิตนี้มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ มันก็อาศัยการไป การมาอย่างนั้น ถ้าเราไม่เอาใจใส่มัน ถ้าเรารู้เรื่องของมันเสียแล้ว เหมือนกันกับ เรารู้เรื่องของเด็กน้อย เด็กน้อยมันไม่รู้จักอะไร มันจะพูดกับเรา พูดกับแขก มันจะพูดอย่างไรก็พูดไปตามเรื่องของมัน ถ้าเราไม่รู้เรื่องของเด็กเราก็โกรธก็เกลียด ขึ้นมาอย่างนั้น ถ้าเรารู้เรื่องของเด็กแล้วเราก็ปล่อย เด็กมันก็พูดของมันไปอย่างนั้น เมื่อเราปล่อยอย่างนี้ ความไปยึดในเด็กนั้นก็ไม่มี เราจะปรึกษากันกับแขก เราก็พูดไปตามสบาย เด็กมันก็คุยกันเล่นไปตามเรื่องของมัน เรื่องของจิตมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ ไม่มีพิษอะไรนอกจากเราไปหยิบมันขึ้นมา เลยไปยึดมันไปตะครุบ มันเท่านั้นแหละ มันก็เป็นเหตุขึ้นมาทีเดียว

เมื่อปิติเกิดขึ้นมาเราจะมีความสุขใจ บอกไม่ถูกเหมือนกัน แต่ใครเข้าไป ถึงตรงนั้นมันก็รู้จัก ความสุขเกิดขึ้นมา อาการอารมณ์อันเดียวมันก็เกิดขึ้นมา ก็มี **วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา สิ่งทั้ง ๕ อย่างนี้ มันรวมอยู่ที่จุดเดียวกัน ถึงมันเป็นคนละลักษณะก็ตาม แต่มันรวมอยู่ที่อันเดียวกัน เราเห็นทั่วถึงกันไปหมด** เหมือนกับผลไม้เอามารวมในกระเจาดเดียวกัน มันเป็นคนละอย่างก็ช่างมัน เรา จะเห็นทุกอย่างในกระเจาดอันนั้น วิตกก็ดี วิจารณ์ก็ดี ปิตีก็ดี สุขก็ดี เอกัคคตาที่ดี เราก็มองดูที่จิตตรงนั้น มันจะมีหมด ๕ อย่าง ก็ลักษณะอันนั้นมันเป็นอย่างนั้น มีอยู่อย่างนั้น จะว่ามันวิตกอย่างไร วิจารณ์อย่างไร ปิตีอย่างไร สุขอย่างไร บอก ไม่ถูก เมื่อมันรวมลงเรามองเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น มันเต็มในใจของเราอยู่

ตรงนี้มันก็แปลกแล้ว การทำภาวนาของเราก็แปลกแล้ว ต้องมีสติสัมป- ัญญะ อย่าหลง ให้เข้าใจว่าอันนี้มันคืออะไร มันเป็นเรื่องขณะของจิต มันเป็นเรื่องวิสัยของจิตเท่านั้น



อย่าไปสงสัยอะไรในเรื่องปฏิบัตินี้ มันจะจมลงในพื้นดินก็ช่าง มันจะไปบนอากาศก็ช่าง มันจะนั่งตายเดี๋ยวนี้ก็ช่างมันเถอะ อย่าไปสงสัยมัน เรื่องปฏิบัตินี้ให้มองดูลึก ลักษณะจิตเรามันเป็นอย่างไร ให้อยู่กับความรู้อันนี้เท่านั้น ทำไปอันนี้มันได้ฐานแล้ว มันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัว ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอน

เมื่อเราเห็นอะไรเกิดขึ้นมาก็ให้มันไป เราอย่าไปติด อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน เรื่องชอบใจไม่ชอบใจ เรื่องสุขเรื่องทุกข์ เรื่องสงสัยไม่สงสัย นั่นก็เรียกว่ามันพิจารณา มันพิจารณา ตรวจตราดูผลงานของมัน อย่าไปซื้ออันนั้นเป็นอันนี้ อย่าเลยให้รู้เรื่อง เห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิตนั้น ก็สักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่ก็ดับไป ก็เป็นไปเท่านั้น ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอันใดอันหนึ่งในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

เมื่อเห็นรูปนามมันเป็นเช่นนี้ตามเรื่องของมันแล้ว ปัญญาเห็นเช่นนี้มันก็เห็นรอยเก่ามัน เห็นความไม่เที่ยงของจิต เห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย เห็นความไม่เที่ยงของความสุขความทุกข์ ความรักความโกรธ มันไม่เที่ยงทั้งนั้น จิตมันก็วูบแล้วก็เบือ เบือกายเบือจิตอันนี้ เบือสิ่งที่มันเกิดมันดับ ที่มันไม่แน่นอนอย่างนี้เท่านั้นแหละ จะไปนั่งอยู่ที่ไหนมันก็เห็น เมื่อจิตมันเบือก็หาทางออกเท่านั้น มันหาทางออกจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่อยากเป็นอย่างนี้ไม่อยากอยู่อย่างนี้

มันเห็นโทษในโลกนี้ เห็นโทษในชีวิตที่เกิดมาแล้ว เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ เราไปนั่งอยู่ที่ไหน ก็เห็นเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่มีที่จับต้องมันแล้ว จะไปนั่งอยู่โคนต้นไม้ก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธรเจ้า จะไปนั่งอยู่ภูเขาก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธรเจ้า จะไปนั่งอยู่ที่ราบก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธรเจ้า เห็นต้นไม้ทุกต้นมันจะเป็นต้นเดียวกัน เห็นสัตว์ทุกชนิดมันเป็นสัตว์อย่างเดียวกัน ไม่มีอะไรจะแปลกไปกว่านี้ มันเกิดแล้วมันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็แปรไปดับไป เหมือนกันทั้งนั้น

ฉะนั้น เราก็มองเห็นโลกนี้ได้ชัดขึ้น เห็นรูปนามอันนี้ได้ชัดขึ้น มันชัดขึ้นต่ออนิจจัง ชัดขึ้นต่อทุกขัง ชัดขึ้นต่ออนัตตา ถ้ามนุษย์ทั้งหลายเข้าไปยึดมั่น



ถือมั่นว่ามันเที่ยงมันจริงอย่างนั้น มันก็เกิดทุกข์ขึ้นมาทันที มันเกิดอย่างนี้ ถ้าเราเห็นรูปนามมันเป็นของมันอย่างนั้น มันก็ไม่เกิดทุกข์ เพราะไม่ไปยึดมั่นถือมั่น

นั่งอยู่ที่ไหนก็มีปัญญา แม้เห็นต้นไม้ก็เกิดปัญญาพิจารณา เห็นหญ้าทั้งหลายก็มีปัญญา เห็นแมลงต่าง ๆ ก็มีปัญญา รวมแล้วมันเข้าจุดเดียวกัน เป็นธรรมะ เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น นี่คือความจริง นี่คือสัจธรรม มันเป็นของเที่ยง มันเที่ยงอยู่ตรงไหน มันก็เที่ยงอยู่ตรงที่ว่า มันเป็นอย่างนั้นไม่แปรเป็นอย่างอื่นเท่านั้นละ ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น ถ้าเราเห็นเช่นนั้นแล้วมันก็จะจบทางที่จะต้องไป

ในทางพระพุทธศาสนา เรื่องความเห็นนี้ ถ้าเห็นว่าเราโง่กว่าเขามันก็ไม่ถูก เห็นว่าเราเสมอเขามันก็ไม่ถูก เห็นว่าเราดีกว่าเขามันก็ไม่ถูก เพราะมันไม่มีเรา นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ มันก็ถอนอัสมิมานะออก อันนี้ท่านเรียกว่าเป็นโลกวิทู รู้แจ้งตามเป็นจริง ถ้ามาเห็นจริงเช่นนั้น จิตมันก็รู้เนื้อรู้ตัว รู้ถึงที่สุด มันตัดเหตุแล้ว ไม่มีเหตุ ผลก็เกิดขึ้นไม่ได้ อันนี้พูดถึงข้อปฏิบัติ มันจะดำเนินการของมันไปอย่างนั้น

รากฐานที่เราจะต้องปฏิบัติใหม่ๆ นี้ หนึ่ง ให้เป็นคนซื่อสัตย์ตรงไปตรงมา สอง ให้เป็นคนกลัวคนละอายต่อบาป สาม มีลักษณะที่ถ่อมตัว ในใจของเรา เป็นคนที่มักน้อย เป็นคนที่สันโดษ ถ้าคนมักน้อยในการพูด การอะไรทุกอย่าง มันก็เห็นตัวของตัว ไม่เข้าไปรบกวนวายุ รากฐานที่มีอยู่ในจิตนั้นก็ล้วนแต่ศีล สมาธิ ปัญญา เต็มอยู่ในจิต ไม่มีอะไรอื่น จิตใจขณะนั้นก็เดินในศีล ในสมาธิ ในปัญญาโดยอาการเช่นนั้น

ฉะนั้น นักปฏิบัติเรานั้นอย่าประมาท ถึงแม้ว่าถูกต้องแล้วก็อย่าประมาท ผิดแล้วก็อย่าประมาท ดีแล้วก็อย่าประมาท มีสุขแล้วก็อย่าประมาท ทุกอย่างท่านว่าอย่าประมาท ทำไม่มาให้ประมาท เพราะอันนี้มันเป็นของไม่แน่ ให้จับมันไว้ อย่างนี้ จิตใจเราก็เหมือนกัน ถ้ามีความสงบแล้วก็วางความสงบไว้ แหม มันอยากจะดีใจ แต่ดีก็ให้รู้เรื่องมัน ชั่วก็ให้รู้เรื่องมัน



ฉะนั้น การอบรมจิตนั้นเป็นเรื่องของตนเอง ครูบาอาจารย์บอกแต่วิธีที่
อบรมจิต ก็เพราะจิตมันอยู่ที่เรา มันรู้จักหมดทุกอย่าง ไม่มีใครจะรู้เท่าถึงตัวเรา
เรื่องปฏิบัติมันอาศัยความถูกต้องอย่างนี้ ให้ทำจริงๆ เถอะ อย่าไปทำไม่จริง

คำว่าทำจริงๆ นั้นมันเหนียวไหม ไม่เหนียว เพราะทำทางจิต ประพฤติทาง
จิตปฏิบัติทางจิต ถ้าเรามีสติมีสัมปชัญญะอยู่ เรื่องที่ถูกที่ผิดมันก็ต้องรู้จัก ถ้า
รู้จักเรารู้จักข้อปฏิบัติเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องมาก ดูข้อปฏิบัติทั้งหลายทุกสิ่ง
ทุกส่วนแล้วก็ให้น้อมเข้ามาอย่างนั้นทุกคน

มันก็จนก่อนพรรษาแล้ว ตามความจริงลักษณะของคนเรานั้น นานๆ ไป
มันชอบอยากประมาทในข้อวัตรที่ตั้งไว้ ไม่เสมอต้นเสมอปลาย แสดงว่า
ปฏิบัติของเราไม่สมบูรณ์อย่างที่เรที่ตั้งใจไว้ก่อนพรรษา เราจะทำอะไรกัน ก็ต้อง
ทำประโยชน์อันนั้นให้สมบูรณ์ ระยะเวลาเดือนนี้ให้มันตลอดตันตลอดปลาย
ต้องพยายามให้เป็นทุกๆ คน

เราตั้งใจไว้ว่า เราจะปฏิบัติกันอย่างไรก่อนเข้าพรรษา ข้อวัตรเราต้องทำกัน
อย่างไร ตั้งใจอย่างไร ให้ระลึกถึงว่า ถ้าหากมันย่อหย่อนก็ต้องกลับตัว ปรับปรุง
เรื่อยๆ เหมือนกับเราภavanaทำอานาปานสติ ลมหายใจเข้าออกสม่ำเสมอ เมื่อจิต
มันวุ่นวายไปตามอารมณ์ ก็ยกขึ้นมาตั้งใหม่ เมื่อมันเป็นไปตามอารมณ์ ก็ยกขึ้น
มาอีก ตั้งใหม่ อย่างนี้ก็เหมือนกัน ทางจิตของเรา ทางกายของเราก็เป็นอย่างนั้น
ต้องพยายาม.

มีอะไรก็อย่าให้มันมี

ให้มันมีแต่อย่าให้มันมี

ให้รู้จักว่ามีหรือไม่มีนั้นมันเป็นอย่างไร

ให้รู้เรื่องตามความจริงของมัน

อย่าให้มันเกิดทุกข์

