

เค รื่ อ ง อ ยู่ ข อ ง บ ร ร พ ชี ต

การฉันต้องให้มันสำรวม อย่าให้มีเสียงดังให้มันกระเทือนหูหายก เดี่ยวหายกก็จะเอามาเพิ่มเข้าไปอีก นี่มันเป็นอย่างนี้ เรียกว่าฉันขอدابตร คือเกลบาตร ชุตบาตร ให้มันมีเสียง ตันบัญญัติดูเหมือนจะเป็นอย่างนั้น ตามที่ผมจำๆ มาตามบัญญัติ ไม่ใช่ว่าฉันหมดตามเป็นจริง ฉันหมดนี้มันรู้จักประมาณ นี่มันไม่มีอะไร รู้จักประมาณคือฉันหมด ไม่เรียกว่าฉันขอدابตร ฉันให้มันมีเสียงดัง เพื่อให้มันกระเทือนหูหายก เดี่ยวหายกก็จะเอามาเพิ่มอีก มันก็ได้แกงอีกเท่านั้นแหละ นั่นมันมีความหมายอย่างนั้น นั่นเรียกว่า ฉันขอدابตร

อย่าฉันแต่ยอดลงไป ถ้าเราไม่ฉันจากยอดลงไปเราจะทำอย่างไร กันมันก็อยู่ข้างล่าง ยอดมันก็อยู่ข้างบน หรือเราจะคว่ำบาตรลงฉันหรือไงอย่างนี้ คืออย่าฉันตั้งแต่ยอดลงไป อันนี้ก็หมายความว่าเจาะเป็นรูลงไปตรงกลาง ท่านว่าอย่าฉันแต่ยอดลงไป ในความเป็นจริงที่ถูกแล้วก็คือ ฉันให้มันเสมอลงไป อย่างข้าวเจ้าที่เราฉันนี้ก็กวาดให้มันราบ ฉันให้มันเสมอลงไป นี่ตอบคำที่ว่าฉันแต่ยอดลงไป ถ้าเราไม่ฉันข้างบนลงไปเราจะทำอย่างไร นี่ความหมายมันเป็นอย่างนี้

ดังนั้น การขบฉันนี้ เสขิยวัตรนี้มันก็มีประโยชน์มากเหมือนกัน ก่อนจะฉันนั้นท่านจึงให้รู้ว่าบัดนี้เราจะฉัน ในใจของเราต้องมีวัตรในการฉัน เราต้องน้อมรำลึกถึงพระวินัย ฉันในบาตร หรืออย่าฉันให้เมล็ดข้าวตกลงในบาตรอย่างนี้เป็นต้น

ในความเป็นจริงเมล็ดข้าวที่เข้าไปในปากเรานั้น มันถูกอมิส แล้วมันก็หล่นลง แล้วมันขาดลงไป แสดงว่ามันขาดออกจากกัน ท่านว่ามันผิด อย่างเหวี่ยงเราไหลปุดลงไปนี่ อันนี้มันไม่เนื่องกัน ถ้าเราจับบาตรแล้วเหวี่ยงมันไหลซึมลงไปตามนี้ เนื่องกันไปกับบาตรอย่างนี้ อันนี้ท่านไม่เรียกว่ามันตกลงในบาตร คือ เอาขณะที่ที่ขาดลงมา จากที่ขาดลงมา มันก็เป็นการขาดประเคน หรือว่าเรามีขนมอยู่ในบาตร มีข้าวอยู่ในบาตร เราบอกว่า เณร...จงเอาขนมสัก ๒ ก้อน หรือเอาข้าวสักกำหนึ่ง เณรเขาก็เอา เมื่อเขายกขึ้น ที่อยู่ในกำมือเป็นของที่ให้เขาแล้ว ที่มันหล่นลงมาเป็นต้น ยังเป็นปัญหาอยู่อย่างนี้ ถ้าหากว่าเราคิดแล้วก็เป็นของเครื่องหรือตึงอะไรไปอย่างนี้ แต่ว่าในสิกขาบททั้งหลายเหล่านี้ ถ้าหากว่าเราสำรวมอยู่พยายามอยู่ก็ไม่เป็นอาบัติ เราเอื้อเพื่ออยู่สำรวมอยู่

ดังนั้น การฉันนี้มันจึงเป็นวัตรที่สำคัญ ระวัง เมื่อเราจะฉันเราก็ต้องนึกถึงการฉัน ฉันคำใหญ่ ฉันคำโต ฉันขอตบาตร ฉันดังจิบๆ จิบๆ อะไรต่างๆ เหล่านี้มันเป็นเบ็ดเตล็ดต่างๆ แต่ก็อย่าไปปล่อยมันนะ อันนี้ละ อย่าไปวางอะไรมันต้องมองดูมันให้ดี การฉันครั้งแรกนี้ ท่านจึงเอาของลงในบาตรให้เรียบร้อย อย่ารีบ ดูจิตเราเสียก่อน ให้มันรู้ทั่วถึงด้วย ในเวลาเราฉันอย่างนี้ ให้จิตสงบเสียก่อน ถ้ามันอยากจะฉันเร็วๆ ก็พยายามให้มันช้าๆ ให้มันอยู่ได้เป็นปกติ แล้วเราก็ค่อยฉันของเราไป เรียกว่า สังวร สำรวม ระวัง ถ้าหากว่าเราปล่อยมันเลย มันก็ไม่ได้ไม่มีการสังวร สำรวม ระวัง

อะไรก็ช่างมันเถอะ พระวินัยเล็กๆ น้อยๆ นี่มันมีพิษเหมือนกัน คือ มันผิดนั่นเองแหละ ไม่ใช่อื่นไกล มันอยู่ที่สติ เราเป็นคนมีสติอยู่ มีสัมปชัญญะอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่ เมื่อเราจะทำอะไร เราก็ต้องรู้อยู่ เห็นอยู่ เมื่อเรามีความรู้ชัดเจนอยู่



เป็นต้น มันก็รู้จักความผิดถูก หรือหากว่าเรายังไม่รู้จักความผิดก็สงสัย ตรงนี้มันไม่งาม ตรงนี้ไม่ค่อยดี สิ่งที่ดีใจเราว่าไม่ค่อยดีไม่ค่อยงามนั้นแหละ มันไม่ควรแล้ว

ถ้าหากว่าเราตั้งใจฉันนะ มันก็ดี ฉันมีสติ มีความระมัดระวัง การฉันการเคี้ยว การจับอะไรต่ออะไร อย่างวางอะไรลงในกระโถนนี้ มันเพลิง...เพลิง เมล็ดน้อยหน้าหรือเมล็ดมะขาม หรือเมล็ดอะไรทั้งหลายนี้ อันนี้มันไม่มีอะไรหอก แต่ว่าสติเรามันไม่ค่อยมี มันไม่สังวรสำรวม คือท่านต้องการให้มันเจียบ ในความสงบนี้ การเคี้ยวการขบฉันนี้ รู้จัก มันดงเกินไปไหม มันมีเสียงเกินไปไหม มันรีบเกินไปไหม มันอะไรเกินไปไหม นี่ ถ้าเรามีสติอยู่ในตัวของเรานี้ มันก็มีระเบียบเรียบร้อย

ดังนั้น ท่านจึงว่าฉันจังหันนั้น ท่านไม่ให้ไปมองดูบาตรของคนอื่น ให้มองดูในบาตรของตน บางทีมันก็ไปเพ่งโทษคนอื่นเสีย อะไรต่ออะไรมันหลายอย่างในเวลานั้น คือไม่เห็นจิตของเจ้าของ

ดังนั้น พระวินัยนี้ก็รวมเข้ากับธรรมะ พระวินัยที่ให้สังวรสำรวมนี้ก็ให้เกิดธรรมะ มันก็เป็นศีลนั่นเอง เป็นเครื่องควบคุมเรา ท่านอาจารย์มั่นสมัยนั้นท่านไม่ใช้ช้อน มันเป็นของแข็ง ดักบาตรมันดั่ง หรืออย่างหนึ่งท่านเอาจง เมื่อเอาช้อนเข้าไปในปากแล้ว เอามือยัดเข้าไปในปากอย่างนั้น แต่สมัยนี้ก็ยังมีคนถืออยู่รักษาข้อวัตรอยู่ แต่เขามีช้อนก็เมื่อเวลาที่สำคัญ ต้องมีความระมัดระวัง อะไรที่ข้างมันเถิด อันนี้เรามารวมถึงว่าผู้ปฏิบัติ เมื่อพูดถึงการปฏิบัตินี้ มันรวมเป็นธรรม

ปฏิบัติธรรมมันรวมพระวินัย มันรวมธรรมะเข้าด้วยกัน เป็นข้อปฏิบัติ เรียกว่าการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าก็บรลุซึ่งธรรมะ ไม่ได้ยินท่านว่าบรลุซึ่งพระวินัย บรลุซึ่งธรรมะที่มารวมกันแล้ว เราจะเรียกกันว่าเป็นการปฏิบัติธรรม

ทีนี้ท่านสอนว่า ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความกำหนดย่อมนใจ อย่างนี้เป็นต้น ธรรมนั้นคืออะไร

เราจะมีความรู้สึกทางจุมุกที่ดี รู้สึกทางตากดี รู้สึกทางหูที่ดี รู้สึกทางร่างกายที่ดี รู้สึกทางจิตที่ดี คำที่ว่าธรรมเหล่าใดนั้น หมายถึงสภาวะสัมผัสถูกต้องในอายตนะของเรา เช่นว่า มีรูปสวยๆ เรามองดูแล้วมันกำหนดมันยับยั้งใจ มีความกำหนดมันก็ยับยั้งใจ อย่างเราใช้บริหารสวยๆ งามๆ อย่างนี้เป็นต้น มันให้เกิดความกำหนด มันยับยั้งใจ มันยับยั้งใจของเราขึ้นไปเรื่อยๆ มันเป็นเหตุให้เราสัมผัสของเราได้ ท่านจึงให้พิจารณา จีวรก็ดี สังฆาณิกาก็ดี บริหารทั้งปวงนี้ จีวร ปิณฑบาต เสนาสนะ เภาสังข์ นี้นะ เมื่อรวมเข้ามานี้ มันปฏิบัติอยู่ตรงนี้ ท่านจึงให้พิจารณาปัจจัยทั้งสี่นี้

ปัจจัยทั้งสี่นี้ เมื่อหยิบจีวรขึ้นมาท่านก็ต้องให้พิจารณา เมื่อฉันอาหาร ปิณฑบาตก็ต้องพิจารณา เสนาสนะที่อยู่อาศัยท่านก็ให้พิจารณา ยาบำบัดโรค ท่านก็ให้พิจารณา นี่รวมแล้วมันเป็นปัจจัยสี่ ทำไมท่านจึงให้พิจารณา อะไรมันเป็นเหตุให้มีความกำหนดมีความยับยั้งใจขึ้น จะเป็นวัตถุก็ตาม จะเป็นนามธรรมก็ตาม ยยับยั้งใจให้เราโลก ยยับยั้งใจให้เรากำหนด ยยับยั้งใจให้เราโกรธ ยยับยั้งใจให้เราสารพัดอย่างละ ไม่ปกติเสียแล้ว ทุกอารมณ์มันเป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่าการยับยั้งใจ เรียกว่าเป็นธรรมทั้งหมด จะเป็นวัตถุก็เป็นธรรม จะเป็นนามธรรมมันก็เป็นธรรม ขอแต่ว่าอะไรนั้นมันมาทำให้ความกำหนดยับยั้งใจเกิดขึ้น อันนั้นเราก็ต้องระวัง มันต้องระวัง

ธรรมอะไรเป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์ ประกอบไว้ซึ่งทุกข์คือไม่ปล่อยทุกข์ อะไรที่มันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดอยู่ แล้วเราก็ไม่ปล่อยทุกข์ เราก็สะสมมันขึ้น จะเป็นวัตถุก็ตาม จะเป็นความรู้สึกนึกคิดก็ตาม นี่มันสั่งสมไว้ซึ่งทุกข์

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความอยากใหญ่ไผ่สูง เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ ยินดีในของที่มีอยู่ อย่างนี้เป็นไปเพื่อความเลื่องอันยาก เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน เป็นไปเพื่อความคลุกคลีหมู่คณะทั้งหลายเหล่านี้ ท่านตรัสเป็นส่วนหนึ่งว่า อันนี้ไม่ใช่ธรรมและไม่ใช่วินัย ไม่ใช่สัตตยาสาน์ คำสั่งสอนของ



พระศาสนาของเรา ตรงกันข้ามนั้น ท่านว่าอันนั้นเป็นธรรมคำสอน สัตถุศาสน์ คำสอนของพระพุทธเจ้าของเรา นี่ อย่างนี้

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ถ้าเราสังวรสำรวมมันจะเกิดอยู่ทุกวิถีทาง มันจะเป็น ธรรมะ เป็นคุณธรรม มันหนัก นี่เรียกว่าปฏิบัติธรรมะ ถ้ารู้อย่างละเอียด อย่างนี้ มันก็รู้จักธรรมะ มันมากที่สุดละ ไม่จนธรรมะได้พิจารณา

ฉะนั้น ข้อวัตรปฏิบัตินี้ เพื่อให้เข้าไปรู้ไปเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันก็เป็นคล้ายๆ พื้นฐาน อย่างเราจะปลูกอาคารสักหลังหนึ่ง มันมีข้างบนสองชั้น สามชั้น มันก็อยู่ข้างบนโน้น แต่พื้นฐานก็คือตัววางรากฐานนี้เอง มันจะทรงตัวมัน อยู่ได้ก็เพราะรากฐานของมันมั่นคง

การประพฤติปฏิบัตินี้มันรกรุงรังเหลือเกินที่ธรรมะมันจะอยู่ ฉะนั้น เรา จึงพยายามถอนอะไรออก ที่มันรกรุงรังนะถอนมันออก อย่างความกำหนัดย่อมนใจ อย่างความเกียจคร้าน อย่างความอยากใหญ่ไผ่สูง เป็นต้น ใครมีปัญหามากเท่าไร การปฏิบัติก็ยิ่งกว้างออกไป ก็ยิ่งละเอียดออกไป

การปฏิบัติธรรมนี้ ท่านมารวมเข้ากันเสียเป็นพระธรรมวินัย รวมกันทั้งสองอย่าง เป็นพระธรรมวินัย เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้บรรลุซึ่งธรรม บรรลุซึ่งสันติธรรม คือความสงบระงับ ดังนั้น ข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติมันถึงมาก แต่ว่ามันก็ไม่มีอะไร ยุ่งยาก ถ้าเรามีสติเต็มเปี่ยมแล้ว

สติที่จะเต็มเปี่ยมนี้ก็เรียกว่าเราจะต้องพยายาม จะต้องฝึกเรื่อยๆ เช่น ผมเคยพูดให้ฟังว่า เราจะลงมาทำวัตร ลงโบสถ์ เข้ามาที่เราต้องกราบ มา องค์เดียวก็ตามเถอะ มาทำอะไรก็กราบพระ เมื่อเสร็จแล้วจะกลับกุฏิก็กราบพระ เมื่อเราออกไปถึงกุฏิแล้ว เราขึ้นไปบนกุฏิแล้ว ก็นั่งกราบพระ ฝึกเสียก่อน ฝึกให้มากๆ บางคนก็รำคาญใจ ฮี...ลุกขึ้นก็กราบ นั่งก็กราบ อะไรก็กราบ สารพัดอย่างละ อย่างนี้ฝึกสติของเรา ให้มันมีสติจนให้มันชำนาญ ให้มันชำนาญ ในสิ่งทั้งหลายดังนี้



สตินี้มันคือความระลึกได้อยู่เสมอ มีสติก็มีสัมปชัญญะ เริ่มจากจิตของเราเอง ทำให้มันชำนาญ บางคนก็คิดว่า มันปามันเถื่อน ถือมันถือร้อนถือขลังอะไรไปอย่างนี้ก็มี คิดอย่างนี้ก็มี แต่ว่าทางก้าวของมันก็ต้องไปอย่างนี้ ตั้งแต่เหนื่อยไปหาโตขึ้นมา จะต้องทำอย่างนี้

เรื่องพระวินัย เรื่องพระธรรม มันก็มีความสงสัย ถ้าเราปฏิบัติ มันก็สงสัย สงสัยก็ช่างมันเถอะ สงสัยก็ทำไป พยายามทำไป คือว่าเราทำที่ไหนมันก็มีผลความฉลาดอยู่ที่นั่น ทำด้วยการพินิจ ทำด้วยการพิจารณา เราทำตรงนี้เราก็ต้องพิจารณาอยู่ตรงนี้ ความฉลาดมันก็เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ไป คือเหมือนกันกับเราได้ฟังธรรมะ ได้เรียนมาก ได้ฟังมาก เป็นพหุสัจจะ

ได้ฟัง มันได้ค้นคว้าในใจของมัน นี่เรียกว่าเรากำลังศึกษา มันเป็นเสขจิต มันจะต้องศึกษาอยู่ก่อน ก่อนที่มันจะรู้ แล้วมันก็เป็นอเสขจิต นี่รู้เรื่องของมันแล้ว ไม่ต้องศึกษาแล้ว อย่างนี้ เราอย่าไปถือว่าเราได้เรียนมามาก เราได้รู้มามาก เราอย่าไปถืออย่างนั้น ถ้าถืออย่างนั้น ใครเป็นคนหลงละ คนที่เรียนมากๆ หรือคนที่ไม่ได้เรียนเลย อย่างนี้ให้เราคิดให้มันดีๆ คนที่หลงนะ เรียนมากๆ มันก็หลงกันได้ ไม่เรียนมันหลงก็ได้ อย่างคนเราเกิดมา ตั้งแต่เล็กๆ จนแก่ จะว่าเราเก่งก็ไม่ได้ เก่งเพราะอะไร เก่งเพราะเราเกิดมานานอย่างนี้ก็ได้

ไม่ไปที่ไหนทั้งนั้นแหละ สัจธรรมไม่วิ่งไปตรงไหนแหละ มันอยู่คงที่ของมัน ท่านจึงเรียกว่าสัจจะ ความเป็นจริง สัจจะความจริงคือไม่เคลื่อนจากที่มัน เราจึงโน้มใจเราเข้าไปถึงสัจธรรม จนกว่าสัจธรรมมันจะตั้งอยู่ในจิตของเรา ไม่เคลื่อนที่ มันไม่ตามกระแสใจของคน มันไม่ตามความรู้สึกนึกคิดของคน ความรู้สึกนึกคิดเป็นความรู้สึกนึกคิดอันหนึ่ง สัจธรรมนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเรามีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นสัจธรรม มันก็เป็นสัจธรรม ถ้าเรามีความรู้สึกนึกคิดแหวกแนวออกไป แต่เราเข้าใจว่ามันถูก อันนั้นมันก็ไม่เป็นสัจธรรม



ได้ความว่า ที่เรามาปฏิบัติกันทุกคนนี้ เรายังไม่รู้ตามเป็นจริง ฉะนั้น การฟังการเรียนท่านจึงให้พิจารณา อันนี้ท่านพูดมันผิด อย่างนี้เราก็ฟังมันผิด อันนี้ท่านพูดไปมันถูก อันนี้เท่ากับว่าท่านว่าถูก อย่าเพิ่งไปย่ำว่ามันถูกมันผิดในการฟังเลย คนฟังก็สักแต่ว่าเราฟังไป มันไม่จบตรงนี้ มันไปจบที่การรู้ขึ้นมาเอง มันวินิจจัยเกิดความรู้ขึ้นมาเองในจิตที่ผ่องใสเมื่อไร มันจึงจะรู้จักที่นี่

ดังนั้น ทุกคนที่เรามาปฏิบัตินี้ก็มารับฟัง อันนั้นมันถูก อันนั้นมันผิด พระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่ได้อสอนอย่างนั้น ท่านให้ฟัง เราฟังสิ่งที่มันผิดนั้นมันก็ไม่ผิดอะไร เราฟังสิ่งที่มันถูกนั้นมันก็ไม่แปลกอะไร เป็นคนฟัง เอาความรู้ซึ่งมันเกิดขึ้นในจิตของเรา

ฉะนั้น ท่านจึงตัดมันเสียว่า อันนี้ก็อย่าไปหมายมันมัน อะไรทุกอย่าง มันเกิดขึ้นมาก็เรียกว่า เออ...อันนี้เราคิดว่ามันไม่ถูก อันนี้เราคิดว่ามันผิด อันนี้เราคิดว่ามันดี เดี่ยวเราก็ไปยึดดี แล้วก็ไปยึดสิ่งที่ไม่ดี แล้วก็ไปยึดสิ่งที่มันผิด

แม้เราไปยึดสิ่งที่มันถูกนะ อะไรทุกอย่าง ถ้าเราเข้าไปยึดมันโดยไม่มีปัญญา นั้นมันผิดหมดละ ให้เข้าใจอย่างนี้ เราเข้าไปยึดมันถือมันมันโดยที่ไม่มีปัญญา ไม่มีเงื่อนไขอย่างนี้มันก็ผิด ถึงแม้มันถูกอยู่ ความถูกนั้นมันก็ไม่ผิด มันผิดอยู่กับการที่เราเข้าไปยึด ไปยึดความถูก ไปยึดความผิด เช่น เราเป็นผู้ปฏิบัติ ของคนอื่นมันผิด ของเรามันถูก อย่างนี้เป็นต้น

เห็นของเราถูก เห็นคนอื่นผิดอย่างนี้ ถ้ามันเป็นก็ให้เป็นอาการ อย่าไปเอาความแน่นอนกับมัน อย่าไปยืนยันกับมันมาก จะได้ความยืนยันมากก็คือเรียกว่ามันยังไม่แน่นอนนั่นเอง เราปล่อย มิได้สงสัยในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันรู้อยู่ในนั้น อันนี้คือการปฏิบัติ เพราะอย่างนั้นการปฏิบัตินี้มันถึงต้องพยายามค่อยๆ ทำ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ พิจารณาเอา รุนแรงมันก็ได้

เมื่อไปถึงที่ไหนก็ตามเถอะ ถ้าเราไปดูสถานที่ต่างๆ ในวัดเราก็ตาม นอกวัดเราก็ตาม อะไรก็ตาม หนังสืออะไรนั้นที่เขียนขึ้นมาก็ตามเถอะ โดยมากก็อ้าง



ว่าอันนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งนั้นแหละ แต่พระพุทธเจ้าเราก็ไม่เห็น คำสอนของท่านเราก็ไม่รู้ อย่างนั้นท่านจึงสอนไว้ว่า อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาวามัน ถูก อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาวามันผิด ตรงนั้นคนไปมากมันถูก ตรงนั้นไม่มีคนไป ตรงนั้นปฏิบัติไม่ถูก อะไรทั้งหลายเหล่านี้ คือความเป็นจริงนั้นมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ท่านว่าอย่าไปยึดเอาทางเดียว เป็นกามสุขัลลิกานุโยคก็ดี อตตกิลมณานุโยคก็ดี ถ้ามันเกิดขึ้นมานั้น ท่านไม่ให้ยึดมัน คือท่านให้รู้มัน

ถ้าไปยึดความสุขนั้นมันก็ผิดละ มันเป็นกามไปเสีย ถ้าไปยึดทุกข์มันก็ผิดอีกแหละ ความเป็นจริงเรื่องสุขหรือเรื่องทุกข์นี้เป็นเรื่องจะให้เราพิจารณา ปล่อยวาง อย่าไปหมายมันมัน อันนี้มันผิด ผิดแล้วก็แล้วไป อันนี้มันถูก ถูกแล้วก็แล้วไป อย่าไปยึดมันถือมันมัน ให้เรารู้

แต่เบื้องต้น เบื้องแรกจริงๆ นะ คนเรามันก็ต้องยึด ถ้าจะให้ปล่อยเลย ให้อว่างเสีย มันก็ว่างไม่ได้ ว่างอะไร ความยึดเราไม่มีนี่ อย่างเรามีวัตถุในมือของเราอย่างนี้ ท่านว่าเอามันทิ้งเสีย คนนั้นมันก็รู้ว่าทิ้งก็ได้ เพราะมันมีของที่ทิ้งในมือของเรา ถ้าเราไม่มีอะไรจะทิ้ง ท่านว่าให้ทิ้งเสียก็ไม่มีที่จะทิ้ง อะไรในมือเราไม่มี คือของมันไม่มี

ผมเคยเล่าให้ฟัง มันชัดดี วันนั้นผมเคยเล่าว่า นักปฏิบัติสองคนเถียงกัน นั่งประชุมกันอยู่อย่างนี้ มีลมอย่างหนึ่ง กับมีธงอย่างหนึ่ง ธงมันก็ไหวตัวไปมาอยู่เรื่อย ต่างคนต่างก็ดูอยู่ คนหนึ่งก็ถามว่า ธงไหวตัวเพราะอะไร อีกคนหนึ่งก็ตอบว่าเพราะลม คนที่สองก็ว่าไม่ใช่ เป็นเพราะธงมันมี นี่เอาสิ มันมาลงตรงไหนล่ะ

ถ้าลมไม่มี ธงก็ไม่ไหวตัว ไม่แกว่ง มันจึงเกิดความรู้สึกว่า คนหนึ่งว่าที่ธงมันจะแกว่งไปแกว่งมาเป็นเพราะลม ไม่ใช่ คนที่สองว่ามันเป็นเพราะมีธง คนหนึ่งว่ามันเป็นเพราะมีลมมาพัดมัน คนหนึ่งว่าไม่ใช่ มันเป็นเพราะธง นี่ก็เถียงกันอยู่อย่างนี้ละ มันเหตุผลอย่างนี้เรื่อยไป ถ้าไม่มีธง มันก็ไม่แกว่ง ถ้ามีธง ไม่มีลม มันก็ไม่กวัดแกว่ง มันก็ติดกันอยู่ตรงนี้



นี่ถ้าเรามองเห็นง่าย ๆ มันก็เป็นแต่ตรงกับลมเท่านั้นแหละมันจึงแกว่ง เมื่อมันแกว่ง แล้วก็เกิดปัญหาขึ้นมา นี่ คนหนึ่งว่าเป็นเพราะมีลม คนหนึ่งว่าเป็นเพราะมีธง

ผู้ฉลาดท่านว่า ท่านทั้งสองมันทุกข์ทั้งนั้นแหละ ถ้าท่านไปติดอยู่ในแง่นี้ ท่านก็ทุกข์ทั้งนั้นแหละ ไม่มีทางพ้น แต่ถ้าหากว่าท่านรู้สึก ว่า ธงก็ไม่มี ลมก็ไม่มี แล้วมันก็หมดเรื่อง ปัญหามันก็จางไป ปัญหามันก็หมดไป ก็เพราะว่าธงนั้นก็สมมุติขึ้นมาให้มันเป็นธง ลมนั้นก็สมมุติขึ้นมาให้มันเป็นลม มันเป็นเรื่องสมมุติ มันก็ติดสมมุติกันอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่มีทางที่จะไป เมื่อรู้จักการปล่อยวาง ธงมันก็ไม่มี ลมมันก็ไม่มี มันเรื่องสมมุติทั้งนั้น มันก็หมดปัญหา มันก็ไม่เกิดขึ้นมา อันนี้ก็นำเอาไปวิจย นำเอาไปพิจารณา

เราผู้ศึกษาอยู่นี้ก็เหมือนกัน กำลังมาปฏิบัตินี้ ปฏิบัติให้มันถูก เต็มวัน เราไม่รู้จักรว่ามันถูกมันผิด ผิดเราก็ไม่รู้จัก ถูกก็ไม่ได้รู้จัก มันไม่รู้จักรผิดไม่รู้จักรถูก ตามความเป็นจริง คือสังขธรรม ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า อย่าไปยึดมัน ถูกก็เป็นฐานสมมุติของเขา ผิดก็เป็นฐานสมมุติทั้งนั้น อย่าไปหมายมันมัน เราว่าตรงนี้มันถูก เขาว่าผิด เป็นต้น พูตกันคำสองคำเราก็เลิก เรื่องมันก็หมด เขาว่าอันนั้นไม่ถูก เราว่าถูก ก็พูตกันคำสองคำ ไม่ต่อมันก็หมด นี่ เรื่องมันจบลงอย่างนั้น

ถ้าคนหนึ่งไปยืนว่าถูก คนหนึ่งไปยืนว่าผิด ไม่ลงกันมันก็ทะเลาะกันเท่านั้น ยิ่งผิดใหญ่เลย พูตถึงเรื่องจิตมันเป็นอย่างนั้น เรื่องธรรมะจริงๆ คือปฏิบัติไปจนถึงว่ามันไม่มี ปฏิบัติจนถึงว่ามันถึงความปล่อยวาง

ผู้ปฏิบัติมันก็แสดงกายแสดงวาจาของมันในที่นั้นแหละ เพราะว่ากายกับจิตนี้มันเป็นของสืบเนื่องกัน อย่างหน้าตา อวัยวะ กิริยาท่าทางของคนพ้นทุกข์มันเป็นอย่างไร มันก็พอมองเห็นได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติแล้วจึงมีความยิ้มแย้มแจ่มใส จึงมีความซาบซึ้ง เพราะอะไร เพราะท่านไม่ยึดในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จิตใจก็

เป็นปกติ หน้าตาก็เป็นปกติ ไม่แสดงอะไรออกจากปกติทั้งนั้น จิตใจมันเป็นอยู่
อย่างนั้น

ผมเคยพูดว่า การปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายนั้นนะ สมัยนี้มันก็ยังีมีมาก
หลายอย่างหลายประการ ยิ่งทำให้พวกเราทั้งหลายวุ่นวายกันมาก เช่นว่าวัด
หนองป่าพงเราปฏิบัติอย่างนี้ บางคนก็ไม่ชอบ บางคนก็ชอบ นี่มันเป็นอย่างนี้
บางคนมันก็เป็นเพราะมีธงนั้นแหละ บางคนมันก็เป็นเพราะมีลมอย่างนี้ สิ่ง
ทั้งหลายเหล่านี้มันจึงเป็นเครื่องวินิจฉัยด้วยตนเอง ธรรมเหล่านี้ท่านเรียกว่าเป็น
ปัจจัยตั้ง รู้เฉพาะตัวของเรา เฉพาะความเป็นจริงของเรา มันเกิดขึ้นอย่างไร มัน
รู้ได้เฉพาะเจ้าของ

ที่ยั่ววน ก็คือ อารมณ์ จริงๆ อารมณ์นั้นมันไม่ยั่ววนหรอก ถ้ามัน
ยั่ววนก็ยั่ววนให้ความฉลาดเราเกิด มันปลุกให้เราศึกษาอารมณ์ ให้ศึกษา
อารมณ์ก็คือศึกษาโลก เมื่อศึกษาโลก รู้จักโลกแล้ว ก็คือรู้จักสุขรู้จักทุกข์ ความ
สุขความทุกข์มันก็โลกนั่นเอง เมื่อเข้าใจโลกแล้วก็ถึงซึ่งความสบาย





ธรรมที่ปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าว่าให้ยึดสุข เบื้องแรกให้ยึดสุข ยึดเรื่อยไป
เถอะสุข แต่ยึดด้วยปัญญาของมัน ยึดไปเรื่อยๆ แม้วามันจะมีทุกข์เกิดขึ้นมา ถึง
มันหนักเราก็ก็น้อมปล่อยมัน ไม่ยอมวางมัน เพราะอะไร เพราะเราคิดว่าของนี้
มันดี ของนี้มันถูกอย่างนี้ ยึดเรื่อยไป ถ้าเขาว่าอันนี้ไม่ดีเราก็ก็น้อมไปทุกข์ อันนี้ไม่ดี
เราก็ก็น้อมไปทุกข์ มันก็ตั้งมานะให้เกิดขึ้นมาตรงนั้นอีกแหละ

ดังนั้น อารมณ์ที่มันกระทบอยู่ทุกวันนี้ ถ้าเราพิจารณาซ้ำเข้าไปมันเป็นบุญคุณที่สุด ที่จะปลุกตัวของเราให้ตื่นขึ้นมาดูอะไรต่างๆ ให้มันซาบซึ้งต่อไป ให้มันรู้เรื่องมัน ที่เราไม่สบายก็เพราะว่าเราอยากให้มันเป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ คำที่ว่าไม่อยาก นั่นแหละคืออยาก ที่ว่าไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ เราไม่ชอบนี่คืออยากล่ะ ไม่อยากนะมันกลับเป็นอยาก เป็นกิเลส มันเป็นตัวหนา อย่างเราเบื่อมัน ไม่อยากรู้มัน ไม่อยากเห็นมัน นี่ก็เห็นว่าเราเบื่อ มันจึงเพิ่มความกำหนัดขึ้น เพื่อความหลงขึ้นเท่าตัว มันอย่างนี้

คำว่า “ความอยาก” หรือ “ความไม่อยาก” สองอย่างนี้มันเป็นภาษา ทำให้คนรู้สึกเท่านั้นแหละ ถ้าพูดถึงธรรมะที่พระองค์ท่านตรัสแล้ว จริงๆ นั้นมันก็เท่าๆ กัน ความอยากนี้มันเป็นโทษ เหมือนกันกับที่ว่าความไม่อยากนี้ก็เป็นโทษที่ว่าไม่อยากหรืออยากนี้ มันอยากด้วยความโง่ ไม่อยากก็ไม่อยากด้วยความโง่ คือมันผิดนะ เป็นทุกข์

เราจะไปวางของทั้งหลายเหล่านี้ ที่ปฏิบัติไปนี้ มันถึงมองไม่ออก มันไปยึดมันถือมันถือมันอยู่ไม่หยุดนั่นแหละ มันก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมาได้ ความเป็นจริงนั้น สิ่งที่มีมันถูกหรือสิ่งที่มีมันผิด สิ่งที่มีมันสุขมันทุกข์นั้น ไม่ใช่สิ่งที่สงบนะ



อย่างเราเห็นว่า แหม มันสุขใจ มันสบายเหลือเกิน อย่างนี้เป็นต้น ที่มันสุขหรือทุกข์นั้น ไม่ใช่ทางที่สงบนะ ไม่ใช่ที่สงบ มันมีสุขปนอยู่นั่น มันมีทุกข์ปนอยู่นั่น แต่มันถูกอะไร มันถูกเด็ๆ ที่ปฏิบัติใหม่ๆ มันสุข คือ มันเอาอกเอาใจ มันมีศรัทธาเกิดขึ้นที่จะปฏิบัติ มันมีความอยากที่จะปฏิบัติต่อไป มันมีกำลัง มีกำลังมันไม่สุขเฉยๆ มันไม่ทุกข์เฉยๆ มันเข้าไปยึดมันถือมันเสียด้วยอย่างนี้

สุขที่พระพุทธเจ้าท่านสอน ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น ท่านพูดเป็นอาการของมันเท่านั้น ลักษณะนั้นมันเป็นอย่างนั้น อาการมันเป็นอย่างนั้นเฉยๆ ลึกแต่ว่าอารมณ์มันวูบขึ้นมาทีเดียวเท่านั้นมันก็หายไป ก็ไม่มีอะไร ตัวสุขนั้นมันก็ไม่มี ตัวทุกข์นั้นมันก็ไม่มี

ถ้าเราไปยึดมันถือมัน มันก็มีขึ้นมาตรงนั้น เดียวนั้น เช่นว่าเราได้ยินเสียงอย่างนี้เป็นต้น พอเสียงมันดัง อย่างที่ว่าเราวางอะไรลงพื้นนี้ มันเสียงดังเป๊าะ ยังไม่เกิดอะไรขึ้นมา มีแต่เสียงเป๊าะเท่านั้นนะ ไม่มีอะไร มีแต่เสียงเฉยๆ ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมา ยังไม่เป็นอะไร ต่อไปถ้าเราคิดว่า เอ หรือตุ๊กแกมันหล่นลงพื้น ต่อไปนะเราก็กลัวเท่านั้นแหละ หรืองูมันตกลงตรงนี้ มันหล่นตรงนี้ มันก็กลัวเท่านั้นแหละ ที่หนึ่งนะมันกระทบเฉยๆ แต่ที่สองนะมันต่อไปแล้ว งูหรือตุ๊กแกหรืออะไรทั้งหลายต่อไป

เสียงก็เหมือนกัน พอได้ยินปั๊บ แค่นี้มันก็มีเสียงเท่านั้น ไม่ได้มีอะไรต่อไป ต่ออีก พอกระทบมันก็จะเกิดอีกต่อหนึ่งนะ นี่เสียงผู้หญิงนี่ หรือเสียงผู้ชาย มันต่อไป ความเป็นจริงเสียงครั้งแรก มันไม่เป็นใคร มันมีสัมผัสเฉยๆ เท่านั้นแหละ พอมีเสียงพับขึ้นมาเท่านั้นแหละ เออ...ผู้ชายหรือผู้หญิงๆ มันไม่ว่าหรอก มันมีแค่เสียงเฉยๆ พอต่อไปนี้ เออ...เสียงผู้หญิงนี่ พอใจว่าเสียงผู้หญิงเป็นต้น มันก็มีความรู้สึกที่ว่าเป็นผู้หญิง มันเป็นปฏิปักษ์กันกับผู้ชาย และเมื่อคิดต่อเรื่อยๆ ไป มันเป็นอายตนะอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราเข้าใจในตัวของเรา เข้าใจ



ในจิตของเจ้าของนะ มันก็ง่ายขึ้น ความเป็นจริงมันคนละครั้ง คนละคราว มันไม่ติดๆ กัน มันคนละอย่าง

ดังนั้นการปฏิบัติที่ท่านว่า ให้มีสติ เราก็ไม่ค่อยเข้าใจนัก ให้มีสัมปชัญญะ ก็ไม่ค่อยเข้าใจนัก ความเป็นจริงตัวสตินี้ ตัวสัมปชัญญะนี้ คือให้ระลึกได้ ทำให้มันรู้ตัว สองอย่างนี้มันเป็นพื้นอยู่แล้ว ถ้ามีสิ่งทั้งสองอย่างนี้เป็นธรรมสองอย่าง สติสัมปชัญญะ สตินี้ก็แปลว่าระลึกได้ สัมปชัญญะก็แปลว่ารู้ตัว เมื่อเกิดสองอย่างนี้ มันจะไปดึงเอาปัญญามา วิ่งเข้ามาดูสิ รู้ไหม รู้ตัวไหม หรือไม่รู้ตัวไหม อะไรไหม มันจะรู้แจ้งเพราะปัญญากระทบเข้ามาอีก ดึงเข้ามาดูอย่างนี้ อันนี้พูดถึงอาการจิต มันก็ต้องเป็นไปอย่างนี้ มันต่อได้ไปอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เมื่อเราตั้งใจปฏิบัตินั้น สิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ให้มันมีสติให้มันมีสัมปชัญญะให้มันมีปัญญา ให้มันรู้รอบอยู่เสมอ สำรวมระวังให้มันเกิดขึ้นมา เช่นว่าการบริโภคอาหาร อาหารทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นของสะอาดอยู่ ไม่ใช่มันเป็นของสกปรกมาตั้งแต่เดิมของมัน การห่มผ้า ผ้าจีวรผืนนี้เราใช้ไป ต่อไปมันสกปรก ไม่ใช่ว่ามันสกปรกมาแต่เดิมของมัน อะไรทั้งหมดที่เราใช้กันอยู่นี้แหละ มันสกปรก มันคร่ำมันคร่ำ อันนี้มันเป็นขึ้นมาใหม่เพราะเอามันมาใช้ อย่างจีวรนี้จีวรที่มันสดใสนี้ มันไม่สกปรกหรอก แต่เมื่อมันมาถูกกายของเรา มันจึงสกปรก นี่มันก็แก้ทิฐิความเห็นของเราสิ

ถ้าหากว่ากายเรามันสวยมันงามนี้ ผ้าที่สะอาดอยู่มาถูกเข้า ทำไมมันถึงสกปรก มันปล่อยให้เห็นอย่างนั้น สิ่งทั้งหลายมันก็ตามไปเรื่อยๆ เช่น อาหารการขบฉัน อย่างที่เราสวดกันอยู่ทุกวันนี้ สวดชัดทั้งนั้นแหละ อาหารนี้มันไม่ใช่เป็นของสกปรกมาแต่เดิมมันนะ เมื่อมาถูกเข้าในกายอันไม่สวย มันเลยสกปรกไปเสียพูดง่ายๆ คือมูตรหรืออุจจาระนี่เอง

มูตร อุจจาระ มันเป็นของไม่สะอาดทั้งนั้นแหละ อย่างน้ำที่เราฉันเราดื่มไปนี้ น้ำในขวดนี้ มันเป็นของที่สะอาด เมื่อเราดื่มเข้าไปแล้วนะ ออกมามันเป็นปัสสาวะ



ถ้าเรารู้จักอารมณ์ภายใน มันก็รู้จักอารมณ์ภายนอก รู้จักอารมณ์ภายนอก มันก็รู้จักอารมณ์ภายใน ที่ท่านกล่าวว่า อัชฌัตตา ธัมมา พหิทธา ธัมมา ภายใน มันก็เป็นอย่างนี้ ภายนอกมันก็เป็นอย่างนั้น ทั้งภายนอกภายในเอาจวมกันเข้าอีก มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ถ้ามันเห็นชัดขึ้นเมื่อไร ก็เป็นความเห็นชัดในธรรมะ ไม่ใช่ ว่านั่งอยู่มันเห็นชัด ยืนมันเห็นชัด นอนมันเห็นชัด อะไรก็ช่างไม่เกี่ยวกับอิริยาบถ มันจะยืนอยู่ก็ตาม จะเดินก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม ฉะนั้น ท่านจึงว่า ทำจิตให้มันสมาธิเสมอกับอิริยาบถ ทำอิริยาบถให้มันสมาธิ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เรียกว่าอิริยาบถ

ผู้ที่มีความรู้ลึกควบคุมอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ถ้ามันยืนอยู่ เมื่อเราสัมผัสกระทบอารมณ์ขึ้นมา มันก็มีความรู้สึกอย่างนั้น คือว่ามันเป็นของไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีกลิ่นก็ช่าง มีรสก็ช่าง มีโผฏฐัพพะก็ตาม มีธรรมารมณ์อะไรก็ช่างมันเกิด เราจะยืนอยู่มันก็เห็นอย่างนั้น เราจะนั่งอยู่มันก็เห็นอย่างนั้น เราจะนอนอยู่มันก็เห็นอย่างนั้น มันเห็นอยู่อย่างนั้น นี่ก็เรียกว่า มันเป็นหนึ่งในหนึ่ง มันเห็นชัด

ถ้าเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ การตรัสรู้ธรรมะ การรู้เห็นธรรมะนี้ พระพุทธเจ้าจึงว่าไม่แน่นอน บางองค์ก็ยืน บางองค์ก็นอน ฉะนั้นท่านจึงทำสตินี้ให้มันมีอยู่เสมอ บางองค์ฉันจึงหันอยู่เท่านั้นแหละ

ผมว่าถ้ากำหนดฉันจึงหันเท่านั้นแหละ กำหนดดีๆ ผมว่ามันเกิดความรู้หลายประการทีเดียวละ เราเพ่งลงในอาหาร เรานั่งพิจารณาโดยฉันแล้วกำหนด รู้จักทั้งอาหารที่จะกำหนดว่าไม่ถูกกับร่างกายเราด้วย และรู้จักประมาณ มันก็รู้จักชัดเจน รู้ซึ่งอาหารที่รู้จัก นี่เรียกว่ากำหนดอาหาร

รู้ความเป็นจริงนั้น อาหารก็เรียกว่าเป็นโทษอันหนึ่ง แต่มันก็เป็นประโยชน์อันหนึ่ง สำหรับให้คนนั้น มันป่วย ไม่สบายก็เพราะอาหาร ถ้าเรารู้จักอาหารตามเป็นจริงแล้ว มันก็เกิดประโยชน์ อย่างคนเสียท้องเสียได้ อะไรต่างๆ นี่ ถ้าเรา



กำหนดอาหารมาแล้ว มันจะรู้จักว่าของมันแสดงตั้งแต่มันเข้าไปในปากของเรา ตั้งแต่ครั้งแรก ถ้าเรากำหนดเข้าไปถึงที่แล้ว มันจะรู้จักทีเดียวละ มันจะถอนออก มันจะรู้จัก

ดังนั้น การกำหนดอาหารนี้มันจึงเป็นยา เป็นยาอันหนึ่ง ให้พินิจพิจารณา อย่างนั้นแล้วมันถึงเกิดปัญญา ถ้าเราดู เรามองดูในบาตร เราเพ่งดูในบาตร อย่างที่พระพุทธองค์ท่านว่า เมื่อฉันบิณฑบาตให้มองแต่ในบาตร อย่ามองดูบาตร ผู้อื่นเพื่อหวังจะยกโทษ อย่าให้เมล็ดข้าวตกลงในบาตร อย่าให้เมล็ดข้าวตกลงในที่นั้นๆ นี่มันจะรู้เห็นหมดครับ ถ้าเรากำหนดลงไปเดี๋ยวนั้น อะไรมันเสียหายไม่ได้ ในลักษณะอันนี้ ถ้าเรามีสติอยู่เท่านั้นแหละมันต้องคุมพระวินัย มันต้องมี มันต้องรู้จัก มีสัมปชัญญะอยู่มันก็กลัวอยู่เท่านั้นละ เมื่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีอยู่ ปัญญาก็มาช่วย มันต้องมีปัญญาเกิดขึ้นมา มันเป็นอย่างนั้น มันก็เลยสงบระงับไปในตัวของมัน

การนั่งอยู่ก็ดี การยืนอยู่ก็ดี การเดินก็ดี การนอนก็ดี อิริยาบถทั้งสิ้นให้ มันมีความรู้ชัดอย่างเดียวกัน คือมันสมาธิเสมอ ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นว่า แมว เรามองเห็นแมวที่นี้ เรานั่งอยู่ เห็นก็เป็นแมว ถ้าเรายืนขึ้นมองก็เป็นแมวอยู่ ถ้า เรานอนมองไปก็เห็นเป็นแมวอยู่ ถ้าเราวิ่งไปเราก็เห็นเป็นแมวอยู่ จะยืนจะเดิน จะนั่งจะนอนไม่มีเปลี่ยน เป็นแมวทั้งนั้น อย่างนี้เรียกว่ามันไม่เปลี่ยนแปลง อิริยาบถเหล่านี้มันสมาธิ มันเห็นอารมณ์นั้นชัดอยู่

ไม่ใช่ว่าอิริยาบถเสมอก็นั่งให้มันเสมอยืน ยืนให้มันเสมอนั่ง ไม่ใช่เวลา อย่างนั้น มันใช้ความรู้สึก รู้สึกอย่างว่าเรานั่งอยู่เราก็เห็นมันเป็นแมวอย่างนี้ เรา ยืนขึ้นก็มีความรู้สึกว่ามันเป็นแมว เรานอนลงก็เห็นว่ามันเป็นแมว มันเป็นแมวอยู่ เท่านั้นละ มันไม่เปลี่ยนแปลงละ นี่ที่ว่าอิริยาบถเสมอ นั่นคือความรู้สึกอย่างนี้ มันไม่เปลี่ยนแปลง ก็เพราะว่ามันเป็นแมวจริงๆ นี่ มันจึงไม่เปลี่ยน ไม่ใช่ว่านั่งอยู่ เป็นแมว ลูกขึ้นมันเป็นสุนัข เดินไปมันเป็นสุกร อะไรไปอย่างนั้น ไม่ใช่อย่างนั้น มันคงที่คือมันชัด อย่างนี้เรียกว่า อิริยาบถมันสมาธิ



บางคนก็ไปจัดว่า การภาวนานั้นเย็นก็ให้เท่ากันกับนั่ง นั่งก็ให้เท่ากันกับนอน นอนให้เท่ากันกับเดิน อันนี้ก็ทำได้อยู่ แต่ทำได้ชั่วคราวเต็มที ถ้าหากพูดถึงความรู้สึกจริงๆ แล้ว มันจะต้องอริยาบถเสมอกัน คือความรู้สึกมันเสมอกัน ถ้าเรารู้จักอารมณ์ที่มันเสมอกันนะ เราจะไม่ว่ากลางวันหรือจะว่ากลางคืน กระทบอะไรเป็นต้น จิตของเราจะมีหลักอยู่อย่างนั้น มันไม่ซ้ำเติมอะไรทั้งหลายทั้งนั้นล่ะ เรียกว่าเป็นปกติ จิตมันเป็นปกติเรียกว่าปกติจิต มันเป็นปกติจิต

ในความเป็นจริง ท่านกล่าวไว้ว่า จิตไม่ค่อยเป็นปกติอยู่อย่างนี้ แต่ว่าเมื่อมันจะผิดปกตินั้น ก็เพราะว่าเสียงมากระทบ กลิ่นมากระทบ รสมากระทบ โผฏฐัพพะมากระทบ มันก็เปลี่ยน เปลี่ยนไปทำไม เพราะมันหลงอารมณ์ มันหลงไปตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส มันหลงไปอย่างนั้น มันก็เปลี่ยนลีมันเปลี่ยนไปตามอารมณ์นั้นแหละ นี่คือจิตมันไม่รู้จัก คือจิตมันประกอบด้วย ความโลภ โกรธ หลง อยู่ที่นี่ มันก็ต้องเปลี่ยน เปลี่ยนไปตามนั้น ตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส

ที่นี่ไม่ใช่ว่ารูปมันให้เปลี่ยนไป ความรู้สึกเราเองนั้นพาให้เปลี่ยนไป อันนี้เราชอบ มันก็เปลี่ยนไปอย่างหนึ่ง อันนี้เราไม่ชอบ มันก็เปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายก็เป็นปกติของมัน ดังนั้นโลกนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนไว้ว่า โลกวิทู ให้รู้แจ้งโลก รู้แจ้งโลกก็คือรู้แจ้งซึ่งอารมณ์นั้นแหละ อารมณ์ก็เหมือนกับโลก โลกมันก็เหมือนอารมณ์ ถ้าเรารู้อารมณ์เราก็รู้โลกอันนี้อย่างแจ่มใส ถ้าเราไม่รู้จักรมณ์ เราก็ไม่รู้โลกอย่างแจ่มใส

พระพุทธเจ้าท่านเห็น ท่านจึงตรัสรู้เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งซึ่งโลก พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสรู้อยู่ในโลกนี้แหละ ตรัสรู้อยู่ในรูปนี้ ในเสียงนี้ ในกลิ่น ในรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นี้ ไม่ใช่ที่ท่านหนีไปที่ไหนหรอก ท่านเห็นสิ่งเหล่านี้มันขัดอารมณ์ทุกอย่างมันก็ส่ำเสมอของมัน ที่เราว่ามันดีมันชั่ว มันสุขมันทุกข์ ก็เพราะความรู้สึกของเราเท่านั้นแหละ อันนั้นมันก็เป็นธรรมดาอยู่ เป็นปกติของโลกนี้ จิตใจของเราไม่ได้โทษอะไรทั้งนั้นแหละ ไม่ได้โทษ



นอกจากนั้นก็ย้อนมาในตัวของเรา เช่นว่า เราเกิดมาแล้ว มันแก่ มันเจ็บ มันตาย อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเราไม่รู้จักก็น้อยใจ ดีใจ เสียใจ อะไรทั้งหลายเหล่านี้ ในรูปในนามนี้ ในความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เขาเป็นอย่างนี้ของเขาเอง มาแล้ว ไม่ใช่ว่าเขาเพิ่งเป็นเดี๋ยวนี้

เรามาพบในเวลานี้ก็ดูเหมือนว่ามันเป็นอย่างนี้ โลกเขาเป็นมาอย่างนี้แต่ ไหนแต่ไรมา มันเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ว่ามันเป็นอย่างอื่น ที่มันจะเปลี่ยนแปลงไป นี่ก็เพราะจิตของเรานั้นเอง ไปหมายมั่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันจึงเกิดความ ดีใจขึ้น มันจึงเกิดความเสียใจขึ้นเท่านั้น อันนี้มันก็ไม่มีอะไร ที่เราปฏิบัตินี้ ก็ไม่ต้องหมาย อันนี้มันซึ่ง มันลึก

ที่เราปฏิบัติกันทุกวันนี้ ก็ให้รู้จักอยู่ในขอบเขตของเรา ที่เราปฏิบัตินี้ มันอยากจะได้ตามปรารถนาของเราทุกประการนั้น มันก็ไม่ได้ เพราะมันเป็น อย่างนั้น นี่เรียกว่า การปฏิบัติให้เห็นชัดเจน

อยากให้เห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็ให้เห็นตัวของเรา จะยืนให้มีสติ จะนั่งให้มีสติ จะนอนให้มีสติ พุดไปถึงไหน ก็เรื่อยไป ท่านก็เฝ้าอยู่ตรงนี้ละ เพราะมันเป็นรากฐานอยู่ตรงนี้

อย่างที่ผมเคยพูดว่า อยู่ด้วยกันมากๆ อย่างนี้ ก็เหมือนอยู่คนเดียว เราจะมองได้ง่ายๆ ถ้ามันรักคนนี้ นี่มันก็เริ่มจะผิดแล้ว ในใจเราเราก็รู้ว่ามันผิดแล้ว มันเกลียดคนโน้น นี่เราก็รู้ว่ามันเริ่มจะผิดแล้ว เพราะท่านสอนว่า ไม่ให้รักใคร ไม่ให้เกลียดใคร มันจะเกลียด มันจะรักใคร มันเป็นอาการเท่านั้นแหละ มันอยู่นอกใจของเรา ไม่อยู่ในใจของเราอย่างนี้ พุดอย่างหนึ่ง ใจมันก็เป็น อย่างหนึ่ง

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า อาโลโก อาโลโก มันสว่างอยู่ทั้ง กลางวันกลางคืน ธรรมของพระพุทธเจ้า อาการของธรรมทั้งหลายมันเป็นอาการ อยู่ สว่างไสวอยู่ตลอดเวลา แต่บางที่เราก็อทุกข์ใจ บางที่เราก็อสุขใจ บางที่เราก็อดีใจ



บางที่เราก็เสียใจ ไม่ใช่เป็นเพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันเป็นเพราะความเห็นผิดของเราเอง มันถึงเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้ โอปนยิโก ให้น้อมเข้ามา อย่างน้อมออกไป ให้น้อมเข้ามา น้อมเข้ามา มาใส่ตัวของเรานี้ เพื่อจะเห็นชัดๆ มันมีฐานพยานอยู่ที่ตรงนี้ เมื่อปฏิบัติใหม่ๆ พูดอย่างนี้มันก็ไม่รู้จักหรอก มันไม่รู้จัก มันจะรู้จักเมื่อไร รู้จักเมื่อเราปฏิบัติไปนั้นแหละ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเกิดจากการปฏิบัติ ที่วันนี้เรียกว่า การพูดกันมันเป็นอย่างหนึ่ง การพูดมันได้ยินเสียงมาถึงหูเรา เมื่อไรถึงใจจึงพิจารณา เอาไปพิจารณา ไปปฏิบัติ อย่างนี้มันจะค่อยๆ เกิดขึ้น คนมีปัญญามาก มันก็เกิดขึ้นเร็ว คนมีปัญญาน้อย มันก็เกิดขึ้นช้า ไม่มีปัญญาเลย มันก็ไม่เกิด มันเป็นเสียอย่างนั้น

การนั่งสมาธิ ก็อย่าไปว่าอะไรมันเลย การนั่งสมาธินี้ สมาธิคือความตั้งใจ มัน เราก่อนกลับมาที่ สมาธิคือความตั้งใจมัน ถ้าเรามั่นใจในข้อปฏิบัติเราอย่างนี้ มันก็เป็นสมาธิส่วนหนึ่ง แต่ว่ามันยังไม่เป็นผล คือมันยังเป็นดอก ออกจากดอก มันก็เป็นผล มันก็เป็นผลเล็ก มันก็เป็นผลใหญ่เรื่อยๆ ของมันไปอย่างนั้น

สิ่งที่ เป็นปัจจัยนิสัยของคนนี้มันไม่เหมือนกัน สิ่งที่มันฝังอยู่นี้เรายังไม่เห็นมัน เช่น ผลมะม่วง เม็ดมะม่วง เม็ดขนุนนี้ เราไม่รู้จักมันนะ วันนี้เราได้ฉันทุน เอายวงขนุนมาฉันทุนะ หยิบเม็ดมันขึ้นมา อันนั้นละคือเราแบกตันขนุนอยู่แล้ว แต่เราไม่รู้จัก เอามะม่วงขึ้นมาฉันทุนสักใบหนึ่ง หยิบเม็ดมันขึ้นมา อันนั้นคือเราแบกตันมะม่วงอยู่ทั้งตัน เราไม่รู้เรื่องของเรา เอาเม็ดทุเรียนจับขึ้นมาฉันทุนนั้นคือเราแบกตันทุเรียนอยู่ทั้งตัน แบกแต่ก็ไม่รู้จัก มันไม่ชัด

หยิบเม็ดขนุนขึ้นมาฉันทุน หยิบตันขนุนทั้งตันขึ้นมา แต่เวลานั้นมันยังไม่เห็นหรอก จะเอาไปทุบดู มันก็ไม่เห็นตันมัน คือมันละเอียด มันเป็นจุล มีจุลที่ละเอียดๆ นั้นแหละ จะว่าตันมันอยู่ตรงไหน ใบอยู่ตรงไหน ดอกมันอยู่ที่ตรงไหน กิ่งมันอยู่ที่ตรงไหน ไม่ได้ ไม่เห็น ถ้าไม่เห็นเรารู้สึกว่าไม่มีต้นไม้ ไม่มีอะไร คือ



มันยังไม่ถูกส่วนของมัน ถ้าเราเอาเมล็ดมันไปฝังลงในดินสิ มันจะงอกขึ้นมา ต้นก็จะเกิดขึ้นมา ใบก็เกิดขึ้นมา กิ่งมันก็จะเกิดขึ้นมา ต่อไปมันโตขึ้น ดอกมันจะเกิดขึ้นมา ผลเล็กมันจะเกิดขึ้นมา ผลโตมันจะเกิดขึ้นมา ผลที่สุกๆ มันจะเกิดขึ้นมาอย่างนั้น

แต่ว่าเมื่อมันยังเป็นเมล็ดอยู่เช่นนี้ เราชี้มันไม่ถูก คนจึงไม่สนใจความเป็นจริง ถ้านักปฏิบัติเราเนี่ย หยิบมะม่วงขึ้นมาสักลูกหนึ่ง คือเราแบกต้นมะม่วงอยู่แล้ว ถ้าเรารู้จักอย่างนั้นมันก็สบายสิ เมื่อเกิดทุกซึ้นขึ้นมา มันก็ตายแล้ว อย่างเราหยิบขนุนขึ้นมาฉัน มะม่วงขึ้นมาฉัน เราก็เห็นอะไรมันบังอยู่ รสหวานมัน รสมันมัน รสเปรี้ยวมัน เราไม่มองไปถึงต้นมะม่วงอยู่ในนี้ มองว่าอันนี้มันหวานดิเนะ อันนี้มันอร่อยเท่านั้นละ กันไว้ สิ่งทั้งหลายนี้มันกันไว้ ไม่เห็นต้นมะม่วงในเมล็ดมะม่วง ไม่เห็นต้นขนุนในเมล็ดขนุน

เรานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น เราทับอยู่ นั่งทับอยู่ซึ่งธรรมะ นอนก็ทับอยู่ซึ่งธรรมะ เดินไปก็เหยียบธรรมะทุกก้าว แต่เราก็ไม่รู้ที่เราเหยียบธรรมะ เรียกว่าปฏิบัติธรรมะ ธรรมมันอยู่ที่ไหน อย่างนี้เป็นต้น อย่างเราจับเมล็ดมะม่วงขึ้นมา ต้นมะม่วงอยู่ที่ไหน เห็นโน่น ต้นใหญ่ๆ โน่น ความเป็นจริงต้นที่เราหยิบอยู่นี้ไม่เห็น ทำไม มันยังไม่สมดุของมัน เพิ่งกำหนดพิจารณา เอาให้มันเห็นถึงใจ รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ รู้โลกอย่างแจ้งชัดเป็นโลกวิทู.

ผู้ใดตามดูจิต

ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร

