

พระธรรมเทศนา
สำหรับคนทุกชั้น





“พุทโธ” คือ ผู้รู้

เป็นผู้รู้จริง

คือรู้แล้วไม่มีทุกข์

..... การเข้าสู่หลักธรรม

เอละ ให้ตั้งใจฟัง มีอะไรขัดข้องไหม มีอะไรไหม ง่วงไหม

การฟังธรรมนั้นก็เพื่อความเข้าใจในธรรมะ แล้วก็ต้องนำไปปฏิบัติให้ถึงในสิ่งที่เรามีความมุ่งหมาย อย่าเข้าใจว่าพอฟังธรรมแล้วก็จะดีเลยทีเดียว ในการฟังธรรมนั้น พื้นฐานเป็นสิ่งที่สำคัญมาก คือจะต้องประกอบไปด้วยสถานที่ประกอบไปด้วยเวลา ประกอบไปด้วยบุคคล และประกอบไปด้วยธรรมะ

อย่างสถานที่ในวัดของเราที่นี่มันเป็นป่า มันมีความสงบ เมื่อพูดอะไรออกไป ก็ไม่มีอะไรเข้ามาแทรก มันเป็นสถานที่อันสมควร ส่วนสถานที่อันไม่สมควร เช่น คนร้องเพลงก็ร้องเพลงไป คนเล่นก็เล่นไป มันก็วุ่นวาย จะเอาพระไปพูดตรงนั้นก็อันสมควร หลวงพ่อเคยไปงานมงคล แต่ไม่ใช่งานมงคลหรอก เป็น



งานอมงคลเสียมากกว่า พอจะให้รับศีลให้ฟังเทศน์ เขาก็ไม่สนใจในศีลในเทศน์ คนเล่นก็เล่น คนกินเหล้าก็กินสารพัดอย่าง มานิมนต์พระไปเทศน์ตรงนั้น ก็เรียกว่า สถานที่ไม่สมควร บุคคลนั้นก็สมควร ไม่ควรจะวางธรรมเทศนาในที่ตรงนั้น

ในการฟังธรรมนั้นให้เราเป็นผู้ฟัง เพราะอะไร เพราะเรายังไม่รู้ซัดก็ต้องเป็นผู้ฟัง ฟังไปเถอะ ฟังแล้วก็เอาไปพิจารณา อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันถูกแน่นอน และอย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันผิด ให้ฟังแล้วเอาไปกลั่นไปกรองเสียก่อน คือ เอาไปภาวนา เอาไปพิจารณา เราเรียกว่า “ภาวนา” ในภาษาธรรมะ ภาษาโลกก็เรียกว่า “พิจารณา” เมื่อมาเข้าถึงธรรมะ ท่านก็เรียกว่าภาวนา ภาวนา หมายถึง **ทำให้มันถูกขึ้นทำให้มันดีขึ้น** ที่นี้เมื่อเราจะฟังธรรมเทศนานั้นก็เหมือนประหนึ่งว่าจะย้อมผ้า โดยปกติเราก็ต้องเอาผ้าไปฟอกไปซักให้มันสะอาด แล้วจึงเอามาย้อมด้วยสีที่เราชอบ ไม่ใช่เราไปเห็นสีมันสวยเราชอบ ก็จะเอามาย้อมผ้าของเราให้มันสวย แต่ผ้าที่จะย้อมไม่ได้ฟอกไม่ได้ซัก เราก็เอามาย้อมเลย อย่างนั้นมันก็ไม่สวย เพราะผ้ามันไม่ดี มันไม่สะอาด การที่เราจะเข้าสู่หลักธรรมก็ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องทำให้สะอาดเป็นพื้นฐาน อย่างเช่นที่หลวงพ่อกำลังให้ถึงพระรัตนตรัยเสียก่อน แล้วก็มาสมาทานศีล แล้วจึงมาฟังธรรมอย่างนี้

(๑) เบื้องต้นให้มีพระรัตนตรัยเป็นรากฐาน

การให้ถึงพระรัตนตรัย ก็คือ การให้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธคืออะไร พระพุทธก็คือ “ผู้รู้” รู้อะไร รู้ความจริง ความจริงคืออะไร ความจริงก็คือธรรมะ ส่วนพระสงฆ์ก็คือผู้ประพฤติปฏิบัติตามธรรมะ ที่พระศาสดาได้ตรัสรู้แล้วว่าเป็นความจริง ฉะนั้น นั่งอยู่แถวๆ นี้ก็เป็นพระสงฆ์ได้ทั้งนั้นแหละ มันไม่ได้หมายถึงเครื่องแต่งตัว แต่มันหมายถึงผู้ปฏิบัติตามธรรมะ ปฏิบัติตามความจริงนั้น รวมเรียกว่า พระรัตนตรัย คือ พระพุทธหนึ่ง พระธรรมหนึ่ง พระสงฆ์หนึ่ง ท่านให้ถือว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกยิ่งกว่าอะไรทั้งนั้น อย่างพ่อแม่



ของเราเป็นผู้เลี้ยงเรามา เราก็เคารพบูชาพ่อแม่ของเรา แต่ก็ต้องไม่ยิ่งไปกว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะว่าพ่อแม่ของเรายังมีความเห็นผิดมากอยู่ ถ้าจูงเราเข้าป่า เราจะทำอย่างไร แต่เราก็ไม่ได้ดูถูกพ่อแม่ของเรา

ถ้าจะว่าไปแล้ว พระพุทธก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี นี่เป็นชื่อของ ผู้ประกาศความจริงเท่านั้นแหละ ความจริงถ้าย่อลงมาแล้วก็คือ ท่านให้เชื่อ “กรรม” คือ การกระทำของเรา เราจะกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ เฉพาะอะไรที่มันไม่เป็นโทษ ปราศจากโทษทั้งหมด ถึงแม้ว่ามันจะมีอะไรหลายๆ อย่างในโลกที่ว่า มันน่าอัศจรรย์ก็ดี ที่น่าเลื่อมใสก็ดี น่าอะไรต่างๆ ก็ดี อันนี้ก็ตามใจมันเถอะ แต่พระพุทธเจ้าของเราท่านก็ว่า **กรรมเป็นแดนเกิด กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมเป็นที่พึงอาศัย** ถ้าเรากระทำทางกาย ก็เรียกว่า *กายกรรม* กระทำทางวาจา ก็เรียกว่า *วจีกรรม* กระทำทางใจ ก็เรียกว่า *มโนกรรม* ท่านให้เชื่ออันนี้ คือเชื่อในการกระทำของเรา

บางคนเป็นผู้มาปฏิบัติธรรม ฟังธรรม เข้าวัดเข้าวา แต่เมื่อมีเรื่อง ไม่สบายใจ บางทีก็ไปหาหมอดู จะไปดูว่ามันจะเป็นอะไรไหม หมอดูก็ทายว่าปีนี้ ระวังนะ ไปรถให้ระวัง ไปเรือก็ให้ระวัง ระวังอุบัติเหตุนะ เราก็กลัว กลัวจะเป็น อย่างนั้นกลัวจะเป็นอย่างนี้สารพัดอย่าง บางคนเมื่อจะออกจากบ้านหรือจะออกเดินทาง ก็ว่าจะไปวันไหนดี จะต้องไปหาหมอดูว่าจะออกวันไหนเวลาเท่าไร บางทีหมอดูก็ว่าคุณอย่าไปเลยไม่ดี เราก็เลยกลับบ้าน นี่เรียกว่าไม่เชื่อมั่นในตัวเอง ไม่เชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย ไปเชื่อหมอดู อย่างพวกเราบางคนมาอยู่อุบลฯ จะไปกรุงเทพฯ ก็มาหาหลวงพ่อกับ

“หลวงพ่อกับ เดินทางวันไหนจะดีครับ”

“ถ้าเดินดีมันก็ดีทุกวันนั่นแหละ”

คือ ถ้าเราดีมันก็ดีทุกวัน แต่นี่พอเจอหน้ากันก็ต้องเลี้ยงต้องกินเหล้า เมายากัน เมื่อไปมันก็เลยไม่ดี ขับริมมันก็จะตกถนน ถ้าเราทำดีแล้วมันจะเป็นอะไร เราเชื่อการกระทำของเรา อันอื่นจะมาทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่มีหรอก



เราทั้งหลายต้องมีความเชื่อมั่นในการกระทำของเรา **ไม่มีความลังเลสงสัย** ในพระรัตนตรัย **อย่าถือมงคลตื่นข่าว** มงคลตื่นข่าวนั้นมันเป็นมงคล เขาวามันเป็นอย่างนั้น เขาวามันเป็นอย่างนี้สารพัดอย่าง บางทีก็ว่าต้องไปเอาน้ำในสระตรงนั้นมานะ เลยวุ่นไปหากันจนน้ำในสระเป็นเลนหมด เอากันอยู่นั้นแหละ นี่มันตื่น พระพุทธองค์ท่านสอนให้เป็นคน **“นิ่งอยู่ด้วยปัญญา”** ใครเขาจะว่าอันนั้นมันเป็นอย่างนั้น อันนี้มันเป็นอย่างนี้ก็ให้ฟังไว้ก่อน การทำจิตใจอย่างนี้ท่านเรียกว่า **“ทำให้มันเยบคาย”** มันก็จะเกิดความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย **ไม่มีความลังเลสงสัย** มิฉะนั้นก็จะไม่รู้จักความจริง ไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรกันแน่ การมีพระรัตนตรัยเป็นรากฐานเป็นที่พึ่งของเรา จะทำให้ใจของเราแน่วแน่ ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง เราทำดีเท่านั้นแหละ ไม่ต้องลังเลสงสัย การที่ไม่ลังเลสงสัยนี้แหละ เรียกว่า มันเดินอยู่เรื่อยไป แต่ถ้ามีความสงสัยแล้ว มันก็จะกลับไปกลับมา กลับมากลับไป วุ่นวายอยู่ตรงนี้

(๒) สมาทานศีลเป็นคุณสมบัติ

เมื่อถึงพระรัตนตรัยแล้วก็มาสมาทานรับศีล ผิดศีลมันดีไหม เราลองคิดดูให้ละเอียด อย่าเข้าข้างเราเข้าข้างใคร การไม่เบียดเบียนตนไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่เบียดเบียนสัตว์ มันดีไหม การไม่ขโมยของคนอื่นนั่นมันดีไหม ให้เราคิดดูเท่านี้ก็รู้ และพวกที่มีครอบครัวแล้วนั้นอยู่ในวงจำกัดของเรามันดีไหม หรืออยู่นอกวงมันดี ดูเท่านี้ก็พอแล้ว ไม่ต้องไปคิดไกล ถ้ามดุ้งๆ และมุสาการพูดโกหกกันนั่นมันดีไหม คิดให้มันซึ้งๆ เข้าทางธรรมะอย่าไปเข้าข้างเรา ไม่ต้องไปศึกษาอะไรมาก ข้อที่ห้าเครื่องมีนเมา คนที่ปราศจากเครื่องมีนเมามันดีไหม อย่าเข้าข้างเจ้าของนะ ทั้งหมดนี้เรียกว่าเป็นคุณสมบัติของมนุษย์ ถ้าหากว่าใครมีคุณสมบัติทั้งห้าประการนี้ เราก็ไม่ต้องไปถามใครหรอกว่า จันเป็นอะไร

อย่างพระสงฆ์ พระสงฆ์ท่านเป็น สุปฏิปันโน อุษุปฏิปันโน ญายุปฏิปันโน สามจีปิฏิปันโน



ที่ว่า **สุปฏิปันโน** ก็คือ ผู้ปฏิบัติดี ดีกาย ดีวาจา ดีใจ เป็นคุณสมบัติของท่าน เป็นคุณสมบัติของพระสงฆ์ เราก็เลยเรียกผู้นั้นว่า “พระสงฆ์”

อุสุปฏิปันโน คือ ผู้ปฏิบัติตรง ตรงกาย ตรงวาจา ตรงใจ ด้วยธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันนี้ก็เป็นคุณสมบัติของพระ

ญายปฏิปันโน คือ การปฏิบัตินั้นเป็นการปฏิบัติไม่ลงโลก ปฏิบัติตามสังขาร ถ้าหากว่าเป็นสังขารแน่นอนแล้ว ใครจะว่าดีว่าชั่วก็ช่างเถอะ เราทำของเราไปเรื่อยๆ บางทีเขาก็บอกว่า โอ้ย! ท่านอย่าไปทำเลย เดี่ยวนี้โลกเขาไม่ทำอย่างนั้นหรอก เราก็ไม่ได้หวั่นไหวไปตามเขา

สามจีปฏิปันโน คือ ปฏิบัติเอาศีล สมาธิ ปัญญา คำสอนของพระมาเป็นใหญ่ สิ่งเหล่านี้เป็นคุณสมบัติของพระสงฆ์ ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ญาติโยมพวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน ต้องมีคุณสมบัติอย่างนี้ จะทำอะไรๆ ก็ให้ตรวจดูพื้นฐานนี้เสียก่อน อันนี้เรื่องพระรัตนตรัยต้องมีคุณสมบัติอย่างนี้

(๓) ฝึกปฏิบัติอบรมจิต

ส่วนเรื่องการปฏิบัตินั้น ทุกวันนี้มันยิ่งไปกันใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเราที่มาเที่ยวมาสนใจในการปฏิบัติ ได้ไปพบหลายๆ แห่ง ไปพบอาจารย์นี้ ท่านก็ว่าให้ทำอย่างนั้น ไปพบอาจารย์นั้นท่านก็ว่าให้ทำอย่างนี้ เลยวิ่งตลอดเวลาเลย คือ มันไม่เชื่อมั่น มันไม่เข้าใจ การปฏิบัติกรรมฐานอย่างน้อยมันก็มีตั้งสี่สิบข้อ เราไปเรียนกัน มันก็หลายเกินไป เลยไม่รู้จะทำอะไร ยกพุทธโธ ๆ ๆ ขึ้นมาภาวนา ใจมันก็ไม่สงบ ก็ไปดึงอันอื่นมาทำอีก เอาอันโน้นบ้างอันนี้บ้างเลยวุ่นไปหมด ไม่รู้เรื่อง ก็เลยเลิก อย่างนี้ก็มี ฉะนั้น การทำกรรมฐานจึงต้องมาทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า ทำไปทำไม ทำให้มันเกิดอะไร มันมีประโยชน์อะไรไหม



การทำความฐานนี้ก็คือมาฝึกจิตของเรานั้นเอง เพื่อให้รู้จักจิตใจของเรา เพราะจิตของเราเกิดขึ้นมาไม่เคยได้ฝึก ปลอยตามใจของมัน เมื่อมันโมโหก็ปลอยตามใจของมัน เมื่อมันโกรธใครก็ปลอยตามเรื่องของมัน เราเป็นเด็กๆ เกิดมาเป็นลูกของพ่อแม่ พ่อแม่ก็ยิ่งปลอยตามใจ ไม่เคยรู้จัก ไม่เคยฝึกจิต เราจึงมาทำความฐาน มาฝึกจิต รู้จักที่จะอบรมจิตของเรา เรียกว่ามาปฏิบัติธรรม

แต่ใจของเรานั้นมันเร็ว เร็วที่สุด เร็วกว่าสิ่งทั้งหลายทั้งนั้น เมื่อเรามาทำความฐาน มันจึงไม่ค่อยสงบ ความสงบมันจะเกิดขึ้นตรงไหน **ความสงบนี้มันจะเกิดขึ้นขณะที่เราปลอยวาง ถ้าเราตั้งเครียดเมื่อไร มันจะมีแต่เรื่องวุ่นวาย** ใจไม่มีความสงบภายในจิต ดูอย่างพระอานนท์ ท่านเป็นผู้รู้ธรรมะมากที่สุด เมื่อจะเอาจริงๆ ก็เลยไม่รู้ว่าจะเอาตรงไหน อันนั้นมันก็ดี อันนั้นมันก็ดี เลยดีกันทั้งคืน ยิ่งตอนเช้าพรุ่งนี้เขาจะเรียกพระอรหันต์ทำการสังคายนา รวมทั้งพระอานนท์ด้วย ก็ยิ่งร้อนใจ ยังมีเวลาอีกคืนเดียวเท่านั้น ก็เลยเร่งเต็มที่อยู่ยากจะเป็นพระอรหันต์ แต่ยิ่งทำก็ยิ่งไปกันใหญ่ จวนจะสว่างอยู่แล้ว ก็ว่า “เอ เรานี้มันตั้งเครียดไปละมั้งนี่” เหนื่อยก็เหนื่อย ง่วงก็ง่วง ก็เลยจะพักผ่อนสักระยะหนึ่ง พอท่านทอดอาลัยเอนกายนอน มีตัวรู้อันเดียว พอจิตมันวางปั๊บ เท่านั้นแหละ มันเร็วที่สุด พระอานนท์ท่านตรัสรู้เวลานั้น ในเวลาที่ว่าง พวกเราลองดูซิ ไปนั่งทำความฐาน กัดฟันเข้า! ขัดสมาธิอันเลย ตายเป็นตาย เหงื่อมันไหลแหมะๆ ความสงบไม่ใช่มันอยู่ตรงนั้น **ความสงบนั้นมันอยู่ที่พอดีๆ มันจะดีขนาดไหนมันก็ไม่สงบ ถ้ามันดีเกินดี มันไม่ดีพอดี มันเกินไป มันดีไม่พอ ดีขนาดไหนก็ให้พอดี มันถึงดี ดีเกินดี มันไม่ดีหรอก** ให้พวกเราเข้าใจอย่างนั้น แต่คนเราตณฺหา มันก็ว่า ต้องทำอย่างเฉียบขาด ไปนั่งกัดฟันลองดูซิ ไม่มีทางหรอก วุ่นตลอดเวลา

(๔) สงบความคิดด้วยสมถะ

เรื่องกรรมฐานนี้มันอยู่ด้วยอารมณ์ คือ ให้มี “อารมณ์อันเดียว” อย่างเช่น เราจะดูลมหายใจเข้าออก ก็ให้จิตกำหนดอยู่กับอารมณ์นี้ เราอยู่ในโลก มันหลาย



อารมณ์เกินไป เดี่ยวจะเอาอันนั้นอันนี้ไม่มีจบ จึงวุ่นวาย จิตไม่สงบ ที่นี้ท่านว่า มันเกิดกับอารมณ์มันอยู่ด้วยอารมณ์ เราก็เลยเอา “อารมณ์อันเดียว” เล่น อันเดียวย่อๆ ไปเล่นอันอื่น เรียกว่า อารมณ์กรรมฐาน เช่น หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หรือให้เข้า - พุท ออก - ไร ก็ได้ พุท ไรๆ ไรๆ หรือว่า เข้าออกจะไม่ว่าพุทไรก็ได้ เมื่อเข้ามันก็ “พุท” เอง เมื่อออกมันก็ “ไร” เอง มันได้ความว่าเมื่ออาการของลมมันเข้าเรารู้จัก เมื่อมันออกเรารู้จัก คือ เป็นผู้รู้ มันเข้าเรารู้ มันออกเรารู้ ตรงรู้ที่แหละมันเป็นพุทไรอยู่แล้ว ไม่ต้องว่า พุท ไม่ต้องว่าไร ไม่ต้องว่าพุท ไม่ต้องว่าไร มันก็ชี้แจงจะว่าอีกนั่นแหละ เข้าใจไหม? อีกอย่าง ยุบหนอ พองหนอ อันนี้ก็ถูกเหมือนกัน แต่เราจะต้องว่ายุบหนอ พองหนอก็ได้ เราหายใจออกมันก็ยุบเอง หายใจเข้ามันก็พองเอง มันไม่ต้องไปว่า ยุบว่าพอง ที่เราว่ายุบว่าพองคือ ให้มันออกเสียงในใจสักหน่อยมันจะได้ตั้งใจ ขึ้นมา ความเป็นจริงมันยุบมันพองของมันเองอยู่แล้ว แต่เราก็เอาคำว่า ยุบหนอ พองหนอ เสริมเข้ามาอีก ไม่มีผิด อันนี้ก็ไม่มีผิด แต่รวมแล้วก็คือให้เข้าก็รู้ ออกก็รู้ตามสบายของมันเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปคิดอะไรมากมาย อย่าไปคิดว่าเมื่อไร หนอมันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะวุ่นวาย ให้เราตั้งสติขึ้น ให้มันจดจ่ออยู่ในอารมณ์นั้น จนใจมันผ่องใส ไม่มีวังเวงหา ไม่มีเหน็ดเหนื่อย ให้มันเห็นชัดอยู่อย่างนั้น

เมื่อเราจะฝึกจิตอย่างนี้นั้น เรารู้ใหม่ว่าจิตของเราคืออะไร อยู่ตรงไหน ถ้าเราจะมาฝึกจิตก็ควรจะต้องรู้จิตของเรา บางที่เราไม่รู้จัก เมื่อเวลามันวุ่นวาย ขึ้นมา เรารู้แต่ว่ามันวุ่นวาย แต่ไม่รู้ว่าจิตอยู่ตรงไหน ถ้าเราจะพูดเข้าไปจริงๆ แล้ว จิตนี้มันก็ไม่เป็นอะไร มันก็คือจิตนั่นแหละ เมื่อเขาเอาชื่ “จิต” เข้ามาแทรกเราก็เลยหลง จิตนี้มันคืออะไรหนอ พุดง่ายๆ ว่า **คนที่รับรู้อารมณ์นั้นแหละ คือจิต** คนที่รับรู้อารมณ์ทั้งอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วสารพัดอย่างนี้แหละ สมมุติว่าเป็นจิต ถ้านำมันไปฝึกแล้วมันรู้จริง มันก็เป็น “พุทไร” คือ ผู้รู้ เป็นผู้รู้จริง คือรู้แล้ว **ไม่มีทุกข์** แต่ถ้าจิตนี้ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม มันก็เป็นผู้รู้ไม่ได้ เพราะมันมี “ผู้หลง” มาปนเปมันอยู่ คือถ้าชอบใจมันก็ดีใจ ถ้าไม่ชอบใจมันก็เสียใจอย่างนี้



ฉะนั้นเราจึงต้องเอามันมาฝึกให้มันรู้เท่าทันอารมณ์ จนกว่าที่จิตมันจะสงบ เมื่อมันสงบมันก็ไม่ไปไหน มันก็เกียจจะไปเหมือนกัน

อย่างไรก็ตาม ความสงบอย่างนั้นยังไม่มีปัญญาอะไร เข้าไปสงบอยู่เฉยๆ เรียกว่า สมถะ ความสงบอย่างนั้นมันไม่แน่นอน บางที่เราได้มันเป็นบางครั้ง บางทีวันนี้มันสงบ พรุ่งนี้ไปทำมันก็ไม่สงบ เรารู้ว่า “เอ เมื่อวานทำไมมันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมไม่ได้เรื่องได้ราว มันเป็นอย่างไหนหนอ”

ถ้าไปตะครุบมันอยู่อย่างนี้ ความสงบตอนนั้นไม่รู้เรื่องเสียแล้ว เป็นความสงบที่ไม่แน่นอน เช่นว่า หูของเรามีอยู่ เครื่องรับมีอยู่ แต่เมื่อยังไม่มีใครมาพูด มาทำให้เราได้ยิน เราก็ยังสบาย ยังสงบอยู่ อีกวันหนึ่ง พอมีเรื่องเข้าไปทางหูเท่านั้น มันก็เกิดความไม่สงบขึ้นมาแล้ว ฉะนั้น ความสงบนั้นจึงเป็นความสงบ เพราะมันปราศจากอารมณ์ต่างๆ มันก็สงบเฉยๆ อยู่ในอารมณ์อันเดียว แต่เมื่อมีอารมณ์ต่างๆ ผ่านมาเป็นเหตุเป็นปัจจัยก็มีความเกิดขึ้นมา เกิดดีใจเกิดเสียใจ ขึ้นมา เกิดชอบใจไม่ชอบใจขึ้นมาเรื่อยๆ อันนี้เพราะความสงบนั้นเป็นเรื่องของ สมถกรรมฐาน ไม่ใช่เรื่องของปัญญา มันสงบเหมือนกันแต่ว่ามันไม่เด็ดขาด คือมันไม่ได้สงบเพราะรู้ตามความเป็นจริง เหมือนไปไม่บนต้นไม้ เมื่อไม่มีลมมาพัด มันก็สงบนิ่ง แต่ถ้ามีลมมาพัดก็กวัดแกว่ง ความสงบอันนี้มันจึงมีอายุสั้น **ที่มันสงบอยู่ก็เพราะอาศัยอารมณ์ที่มันไม่เปลี่ยนแปลง ท่านเรียกว่า “สงบจิต” ไม่ใช่ “สงบกิเลส”**

(๕) ปล่อยางละด้วยวิปัสสนา

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความสงบเช่นนั้น สติมันก็จะค่อยดีขึ้นมาก จะเห็นอะไรชัดขึ้นกว่าที่ไม่ได้ทำความสงบ แล้วก็สร้างปัญญาสร้างวิปัสสนาให้มันเกิด ให้มันแจ้งขึ้นมา ต่อไปเราจะเข้าใจว่า เมื่อตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียงเป็นต้น ฉะนั้นจะให้ความสงบ คือ ทำจิตให้มันรู้เรื่องมากขึ้น ให้รู้ชัดด้วยปัญญา มีความสงบด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นจะต้องหล่อเลี้ยงปัญญาให้มันเกิดขึ้น อะไรจะทำให้



ปัญญาเกิด ก็ให้อาหารมันลิ เหมือนเอาข้าวเอาน้ำให้เรา เราก็ตื่นขึ้นมา ปัญญา มันจะเกิดขึ้นก็ต้องอาศัยอารมณ์เหมือนกัน แต่ต่างจากสมณะ สมณะนั้นเช่นว่า พุทฺโธฯ หรือลมหายใจเข้าออก แค่นี้มันก็สงบได้ แต่ว่าอาหารของปัญญาไม่ใช่ อย่างนั้น ต้องเปลี่ยนอาหารให้มัน เช่น แม้เราจะทำความสงบเกิดขึ้นมาได้ เราก็ต้องชี้มันบอกมันว่า “อันนี้มันก็ไม่เที่ยง” มันจะชอบขนาดไหนก็บอกว่าอันนี้มัน ก็ไม่เที่ยง บอกเท่านั้นแหละปัญญามันก็จะตื่นขึ้นมา ทำไมมันถึงโต เพราะมัน มองเห็นความไม่เที่ยงตลอดตามที่เราพิจารณาอยู่

แต่เมื่อยังไม่มีปัญญา จิตหรือผู้ที่รับรู้อารมณ์นั้น อันนั้นเขาว่าดี ก็ไป ตะครุบเอา มันก็กัดเอา อันนี้ว่าไม่ดีก็ตะครุบเอา มันก็กัดเราเท่านั้นแหละ ดีมัน ก็กัดเรา ไม่ดีมันก็กัดเรา แต่ถ้าเมื่อมันเกิดขึ้นมาเราก็บอกว่า “อันนี้มันไม่แน่” ไม่ ตะครุบมัน มันก็ไม่กัดเราหรอก ดูไปอยู่เรื่อยๆ มองดูข้างหน้าข้างหลังก็เห็นว่า มันไม่เที่ยง มันไม่แน่นอนสักอย่าง เมื่อเห็นชัดเช่นนี้อารมณ์ทุกอย่างมันก็มี ของมันอยู่อย่างนั้น ความยึดมั่นอุปาทานมันก็น้อยเข้ามาๆ จนเป็นเรื่องธรรมดา เป็นตาธรรมดา เป็นหูธรรมดา มีความรู้สึกธรรมดา ลึกแต่ว่ามันชอบ ลึกแต่ว่ามัน ไม่ชอบ ลึกแต่ว่ามันทุกข์ ลึกแต่ว่ามันสุข มีแต่ลึกแต่ว่าเท่านั้น มันก็ปล่อยให้เป็น เรื่องธรรมดาในตัวของมันเอง ปัญญามันเห็นชัดอย่างนี้ เรียกว่า **วิปัสสนา คือ ความรู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วมันวาง** ไม่ตะครุบ เดี่ยวมันกัด แต่ก่อนหน้านี้ผู้รู้ อารมณ์นั้นมันมีความสำคัญมันหมายยึดมั่นถือมั่น แต่เมื่อจิตมันเห็นชัด ปัญญา มันเกิดเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริงแล้ว มันก็มีการปล่อยวางในตัวของมัน ถ้าเป็นเด็กมันก็โตขึ้นมาบ้างแล้ว มันเปลี่ยนการให้อาหารแล้ว การประพฤติดิปฏิบัติ เช่นนี้จึงเรียกว่า การปฏิบัติธรรม

(๖) พิจารณาหลักสัจธรรม

พระพุทธองค์ท่านก็เคยได้พิจารณาในเรื่องความเกิด ท่านก็สงสัยว่า ความไม่เกิด มันจะมีไหมหนอ? แต่ท่านก็มาพิจารณาว่า มันมีมืด มันก็มีสว่าง



มันมีสว่างแล้วมันก็มีมืด ฉะนั้น เมื่อมีเกิดมันก็ต้องมีไม่เกิดเหมือนกัน ท่านก็พิจารณาอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ต้องไปเรียนคัมภีร์อยู่ที่ไหน อย่างเช่น เราไปสอบวิชาหนึ่งที่เขาเขียนปัญหาให้เราตอบ เราตอบไม่ได้ แต่มันก็มีคำตอบหรือข้อเฉลยอยู่ ถ้าไม่มีข้อเฉลยมันมีปัญหาไม่ได้หรอก เราจึงต้องค้นมันตรงนั้น ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงไม่ทรงท้อใจ เพราะเมื่อความเกิดมันมี ความไม่เกิดมันก็ต้องมีแน่ ท่านก็ทำไปๆ จนเห็นชัดขึ้นมา ท่านพบว่า ความเกิด ก็คือ ความที่มีอุปาทาน ยึดมันถือมันขึ้นมาเป็นภพเป็นชาติติดต่อกันไปเป็น *ปฏิจจสมุปบาทธรรม* เช่น ต้นลำไยต้นหนึ่งอยู่ที่หน้าบ้านของเรา เราก็กว้าเป็นของเรา ไปดูอยู่ทุกวัน เดินไปเดินมาก็มาว่านี่ต้นลำไยของเรา ที่นี้อีกต้นหนึ่งอยู่หน้าบ้านคนอื่น เราก็กว้าไม่ได้นี่กว้าเป็นของเรา มาวันหนึ่งมีคนมาตัดต้นลำไยที่หน้าบ้านของเรา เราก็กว้าไม่ไหวหลาย เพราะมันตัดของเรา อีกวันหนึ่งเขามาตัดต้นลำไยต้นอื่นหน้าบ้านคนอื่น เราก็กว้าไม่เป็นทุกข์ แค่นี้แหละมันทำให้สุขทุกข์เกิดขึ้นมา **อุปาทานเป็นตัวทำให้เป็นทุกข์ เป็นความเกิดขึ้นมาตรงนี้** เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาว่าอุปาทานทำให้เกิดภพ ภพทำให้เกิดชาติ ชาติแล้วก็ชรา พยาธิ มรณะ นี่พระพุทธองค์ท่านก็เห็นเท่านั้นแหละ เห็นชัดแจ่มอย่างนี้แล้วก็หายสงสัย

ฉะนั้น เพื่อให้มันเห็นชัด เราจะต้องมาฝึกอบรมจิตของเรา ในตัวบุคคล คนหนึ่งก็มีจิต หรือผู้ที่รับอารมณ์นี้แหละสำคัญมากที่สุด ถ้าจิตนี้มันหลง มันก็หลงไปหมด ตามันก็หลง หูมันก็หลง ถ้าได้อารมณ์ที่ดีก็ดีใจ ถ้าได้อารมณ์ที่ไม่ชอบก็เสียใจ คือ จิตอันนี้มันยังไม่ได้อบรม การที่เรามาทำกรรมฐานกันนั้นก็เพื่อมาอบรมจิตนี้แหละ แต่ว่าก็ไม่ใช่ง่ายๆ นะโยมนะ มันลำบากเหมือนกัน แต่มันก็ง่ายอยู่ในที่ลำบากนั้นแหละ **มันง่ายอยู่ที่มันยากตรงนั้นเอง** เพราะฉะนั้นมันเป็นปัญหาของเราทุกคน จะต้องให้มันมีความลำบากยากแค้นเสียก่อน ไม่ใช่ที่เรา มาทำกรรมฐานปั๊บ มันก็จะดีเลย ทุกข์มันจะหายเลย ไม่ใช่อย่างนั้น

เราจะต้องทำไปจนกว่ามันจะเห็นอย่างท่านว่า “อนัตตา” แต่เรากียังเห็นว่ามันเป็นอนัตตา เป็นตัวเป็นตน ไอนี้ก็ของฉัน ไอนั้นก็ของฉัน นั่นลูกฉัน นั่นสมบัติของฉัน ไปสร้างให้เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาทั้งนั้น แต่พระก็มาเทศน์ให้ฟังว่า มันไม่ใช่



ของเราละ ไฉนก็ไม่ใช่ของเรา ไฉนนั้นก็ไม่ใช่ของเรา เราก็มองไม่เข้าใจ บางทีก็จะโกรธพระก็ได้ เรานึกว่าเป็นของเรา แต่ท่านมาเทศน์ว่าไม่ใช่ของเรา เราก็เลยอ่อนใจ ไม่รู้จะทำไปทำไม เราจึงต้องคิดพิจารณาจนมันเห็นว่า มันเป็น “สมบัติของโลก” ทั้งหมด แล้วทำไมเราจึงงัดแงะจิตใจของเราออกไม่ได้ นี่เพราะมันหลงติดอยู่ในนั้นนั่นเอง

ฉะนั้น คำสอนของพระที่เรามาฝึกกันนี้ ก็เพื่อจะไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นมา คือไม่ให้ไปสำคัญมั่นหมาย ให้ไปทำลายความรู้สึกว่าเป็นอัตตาอันนี้ แต่คนเราก็ไม่ค่อยจะชอบใจ อย่างเช่น พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า โลกนี้มันเป็นทุกข์ ท่านจึงให้ตัดไม่อย่าให้เกิด แต่พอท่านว่าไม่อย่าให้เกิด เราก็มองไม่ค่อยพอใจเสียแล้ว ที่ท่านไม่อย่าให้เกิดเพราะมันทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นมามันก็มีพร้อม ตาก็มี หูก็มี จมูกก็มี วุ่นวายหลายอย่าง ท่านจึงให้ตัดภพตัดชาติ คือ ไม่ให้มันเกิด เพราะเมื่อเกิดมาแล้วมันเป็นทุกข์ แต่เราก็มองไม่ยอม “ขอเถิด อย่าให้หนีไปเลย ขออยู่นี่ละ” อย่างนี้มันจึงวุ่นวาย คือ อะไรที่ท่านว่ามันไม่เที่ยง แต่เราก็มองอยากให้มันเที่ยง อะไรที่ไม่ใช่ของเรา เราก็มองอยากให้ใช่ของเรา มันก็เป็นไปไม่ได้

ทีนี้ ถ้าเป็นผู้ที่พ้นทุกข์แล้วอย่างพระอริยเจ้าของเรา ทุกวันนี้ถ้าหากว่าคนไปเห็นสงสัยจะหาว่าเป็นโรคประสาทก็ไม่รู้ การไปการมา การพูดการจา การกระทำของท่านไม่เหมือนคนที่มีกิเลสตัณหา เราก็ดูไม่ออก อย่างแห่งทองแห่งหนึ่ง ท่านว่าเป็นดิน แต่เขาก็ว่าเป็นทอง ถ้ามันเสียไปเราก็มองให้ แต่ท่านเห็นว่ามันก็เหมือนก้อนดินก้อนหนึ่ง ถ้าหากว่าบังเอิญเราไปเห็นท่านเขี่ยเอาก้อนทองนั้นทิ้งไป เราก็มองว่า “โอ๊ย! คนนี้มันเป็นโรคประสาทละมัง” ไม่รู้ใครเป็นโรคประสาทแน่ก็ไม่รู้ นี่มันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี้อาตมาว่า เอาแค่ศีลธรรมเสียก่อน เช่น ถ้ามันโกรธขึ้นมาก็อดไว้ อย่าปล่อยตามใจมันไปเลย หรือถ้ามันอยากขึ้นมาหลายๆ ก็ตามใจให้มันน้อยๆ ให้พอประมาณ อย่าปล่อยตามมันเต็มที่ ถ้าเราปล่อยมันเต็มที่โลกมันจะแตก ให้อดไว้ ให้กลั้น อย่าปล่อยเต็มที่ของมัน ให้มันมีศีลธรรมไว้ เท่านั้นที่เรียกว่ามันสมควรอยู่ละเรา แต่เราก็จะต้องทำกรรมฐานของเราเรื่อยๆ ไป ให้มันชัดเข้าไปมันก็จะค่อยๆ ดีขึ้น ไม่ใช่ว่าทำปุ๊บปั๊บมันจะได้เลย



ธรรมปฏิบัติสันถาร

เอาละ เรามากันก็คืนแล้ว ได้อะไรไปบ้างละ ใครนึกอยากจะกลับไป กรุงเทพฯ บ้างละ เหนื่อยไหม มีกำไรหรือขาดทุน หรืออยู่ทน ความเป็นจริงที่เรา มากันนี้มันก็ดี มันละกิเลสได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน ออกจากบ้านมาอยู่อย่างนี้ มัน จะมองเห็นสภาพอะไรหลายๆ อย่าง ความรู้สึกนึกคิดมันก็รู้อะไรหลายๆ อย่าง คนที่อยู่กับที่จนเกินไปมันก็ไม่รู้เหนือรู้ได้กับเขา มันก็ลำบาก ทุกปีถ้ามาอย่างนี้ เรียกว่าไปรุดงค์ก็ได้ ไปรุดงค์เหมือนพระ

เอาละพูดเท่านั้นแหละ ที่นี้ใครมีปัญหอะไรจะถาม เตี่ยวนั้นมันพูดหลาย ไม่ได้ เขาไม่ให้พูดหลายซะแล้ว อาศัยเขาอยู่ มีไหม ชัดชัดอะไรไหม

ปุจฉา - วิสัชนา

มีปัญหาขอถามอยู่อย่างหนึ่งเกี่ยวกับท่านอาจารย์คือ ท่านอาจารย์เองเกิด ความสนใจในธรรมะนี้ตั้งแต่เมื่อไร หรือเพิ่งเกิดความสนใจตอนมาบวชหรืออย่างไร

อ้อ ตอนมาบวชพระนี่แหละหรือ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่มันมีปัจจัย มีนิสัยปัจจัย เช่น เป็นคนซื่อสัตย์ ไม่โกหกใคร ชอบนิสัยตรงไปตรงมาอยู่เสมอ อย่างเช่น แบ่งของกันนะ ไปหาเงินมาหรือไปหาอะไรมา เมื่อมาแบ่งกันก็ชอบเอาน้อยกว่าเขา เกรงใจเขา เป็นอย่างนี้เรื่อยๆ มาจนตลอดมา เมื่อธรรมชาติอันนี้มันแก่ขึ้นมา มัน ก็เกิดความรู้สึกนึกคิดอย่างนั้นอยู่นั้นแหละ เรามีความคิดอย่างนี้เมื่อไปถามเพื่อน เขาก็ไม่เคยคิด มันเป็นของมันเอง เรียกว่ามันเป็นวิบาก

ที่นี้ เมื่อเราพิจารณามันเรื่อยๆ มันก็โตของมันเรื่อยๆ มันเป็นเหตุให้ทำ อย่างนี้ มันเป็นเหตุให้คิดอย่างนี้ อย่างเมื่อตอนเด็ก ถ้าจะเล่นกันแล้วชอบจะเป็น นาย เด็กอื่นๆ ต้องเป็นลูกน้อง บางทีไปเล่น คิดอยากจะเป็นพระ ก็ตั้งตัวเป็น พระขึ้น พวกเด็กอื่นๆ เราก็ให้เป็นอุปัชฌาย์ ถึงเวลาก็ตีระฆังเพลแก๊งๆ แล้ว



ก็ให้เอาน้ำมากิน มันเป็นอย่างนี้ นิสัยมันเป็นอย่างนี้มาเรื่อยๆ แล้วก็มาในระยะหนึ่งโตขึ้นมา อายุสักประมาณสิบห้าสิบหก เบื่อไม่อยากอยู่กับพ่อกับแม่ คิดอยากจะไปเรื่อยๆ ไม่รู้ทำไมมันถึงคิดอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้นมาหลายปีเหมือนกัน ไม่รู้มันเบื่ออะไรก็ไม่รู้ อยากไปคนเดียว อยากไปไหนๆ อันนี้เป็นอยู่ระยะหนึ่ง แล้วเราก็ได้มาบวชพระ อันนี้มันเป็นนิสัย แต่ว่าอันนี้เราไม่รู้มันใช่ไหม แต่ว่าอาการมันเป็นอย่างนี้ตลอดมา

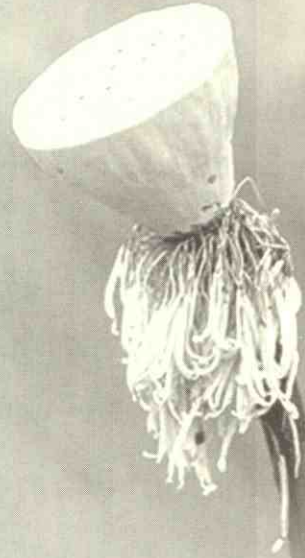
สำหรับท่านพระอาจารย์ตอนถึงคราวปฏิบัติจะฝึกตนเอง เกิดมีปัญหอะไรไหม

โอ้หลาย มันมีหลายปัญหาในชีวิตนี้ มันพูดไม่จบละ มากที่สุดวันปฏิบัตินะ ทุกข์มาก เช่น บางวันอยู่ตามป่า ผ่นตกทั้งคืน นั่งเปียก คิดถึงชีวิตเจ้าของแล้วก็นั่งร้องไห้ น้ำตาก็ไหลทั้งดีใจด้วย ทั้งมีศรัทธา ทั้งเสียใจ บอกไม่ถูกตรงนี้ แต่ก็ไม่หยุด ใจมันกล้ำมากที่สุด

ที่นี้ถามถึงตอนท่านอาจารย์มาบวชแล้ว

ถึงเวลามันก็บวชได้ เราค่อยๆ ทำไป แต่ว่าให้มีความสนใจอยู่เสมอเรื่อยๆ ไป เราจะทำอะไร เช่น มีความรักรูปกัมมัฏฐาน มีความเกลียดรูปกัมมัฏฐาน มันเป็นเรื่องไม่แน่นอนทั้งสองอย่าง พิจารณาเรื่อยไปจนกว่ามันจะเห็นชัด คนเรานั้นมันไปติดในความสุขความทุกข์มันจึงเป็นเหตุ อย่างเช่นเรื่องกาม กามนั้นพระพุทธเจ้าท่านสอนว่า เหมือนกันกับคนกินเนื้อสัตว์ เมื่อเนื้อมันเข้าไปติดฟันเจ็บปวด เราก็ไปเอาไม้จิ้มมันออก ก็อ้า สบาย อีกสักหน่อยก็คิดอยากอีก แล้วก็มากินอีก เนื้อมันยัดเข้าไปในซี่ฟัน ก็ปวดอีก ก็หาไม้มาแหย่มันออก โอ้ สบายอีกแล้ว แล้วก็อยากอีก นี่เรียกว่ามันไม่รู้จัก

เอาละนะ เทศน์ให้ฟังเท่านั้นก็พอละ เอาพอปานนี้แหละ.



ถ้าใครเห็นธรรมชาติก็เห็นธรรมะ
ถ้าใครเห็นธรรมะก็เห็นธรรมชาติ
ถ้าผู้ใดเห็นธรรมชาติ เห็นธรรมะ
ผู้นั้นก็เป็นผู้รู้จักธรรมะนั้นเอง