

ตุ จ โฌ โป ฏ ฐิ ติ ะ

การบำรุงพระพุทธศาสนานั้นมีสองประการ หนึ่งคือ อามิสบูชา คือปัจจัย ๔ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ภาสัช นี่บำรุงพระพุทธศาสนาโดยการบำรุง ผู้ที่จะปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาให้มีความเป็นอยู่ได้ แล้วถ่ายทอดออกมาถึงการ ปฏิบัติ ส่วนการปฏิบัติก็ถ่ายทอดออกไปถึงข้อปฏิบัติตามความจริง ให้พระพุทธ- ศาสนาเจริญยิ่งขึ้น เหมือนกันกับต้นไม้ต้นหนึ่ง มันมีราก โคน ลำต้น ใบ ใบทุกใบ กิ่งทุกกิ่ง ทั้งลำต้น อาศัยรากดูดกินอาหารส่งขึ้นไปหล่อเลี้ยง ต้นไม้ก็อาศัยราก เป็นเค้ามูลเอาอาหารไปหล่อเลี้ยง

เรานี้ก็เหมือนกัน ทั้งกายทั้งวาจานี้ หรืออายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่เปรียบเหมือนกิ่ง ก้าน ลำต้น ใจเปรียบเป็นรากสำหรับดูดกินอาหาร แล้วก็ แบ่งขึ้นสู่ลำต้น แบ่งไปหากิ่งหาใบ ให้เป็นดอกออกผล จิตของเรานี้ ถ้ามันตั้งอยู่ ในสภาพใด เช่นว่ามันตั้งอยู่ในความถูกต้อง หรือว่าตั้งอยู่ในความเห็นผิด ก็

แสดงความเห็นผิดไปถึงสุดขีดของมัน ความเห็นถูกก็แสดงออกไปถึงที่สุด คือทางกายและวาจาของเราเหมือนกัน

ฉะนั้น การบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติจึงสำคัญมาก โดยตรงเข้าไป ไม่มีอะไร มีแต่ข้อวัตรตรงไปตรงมา เช่น เราสมาทานศีลทุกวัน พระท่านก็บอกสิ่งที่ผิดทุกวัน พระให้พากันสมาทาน แต่ถ้าสมาทานเฉยๆ ไม่ได้ภาวนา ไม่ได้พิจารณาตามเหตุผล มันก็เป็นไปได้ยาก หาข้อประพฤติดิปฏิบัติไม่ได้ การบำรุงพระพุทธศาสนานี้ก็บำรุงอย่างนั้น คือ ปฏิบัติบูชา คือการปฏิบัติให้มันเป็นศีลจริง ให้เป็นสมาธิจริง ให้เป็นปัญญาจริง มันจึงจะรู้เรื่อง ถ้าไม่รู้โดยการปฏิบัติไม่รู้เรื่องพระพุทธศาสนา ถึงจะเรียนจบพระไตรปิฎก ก็ยังไม่รู้จัก

ในสมัยก่อนครั้งพุทธกาล มีสาวกองค์หนึ่งชื่อว่า ตุจโณโปฏฐิละ ตุจโณโปฏฐิละนี้มีปัญญามาก แรกงานในคัมภีร์ แรกงานในพระไตรปิฎก มีวัดสาขาตั้ง ๑๘ แห่ง เป็นครูเป็นอาจารย์ จนประชาชนศิษยานุศิษย์ทั้งหลายนับหน้าถือตาโดยทั่วถึง ถ้าใครได้ยินชื่อว่าตุจโณโปฏฐิละก็กลัวเกรง ไม่กล้าพูดไม่กล้าเถียงเมื่อท่านอธิบายธรรมะ กลัวอำนาจที่ท่านได้เรียนมากจนแรกงานในพระไตรปิฎก ฉะนั้น ท่านตุจโณโปฏฐิละจึงเป็นพระเถระผู้ยิ่งใหญ่ในครั้งพุทธกาลเพราะการเรียน

วันหนึ่ง ท่านไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า ขณะท่านกำลังกราบลงสาธุการ พระพุทธองค์ตรัสว่า “มาแล้วหรือ พระโบลานเปล่า”

...ซึ่งในใจ แล้วก็เลยพูดกันไป พอท่านจบประโยคพอสมควรแล้วจะลา พระพุทธองค์กลับวัด... “กลับอาวาสแล้วหรือ พระโบลานเปล่า” พระพุทธองค์ตรัสแต่คำนั้น...มาก็ “มาแล้วหรือ พระโบลานเปล่า” จะกลับก็ “กลับแล้วหรือ พระโบลานเปล่า” ไม่ได้หน้าได้หลัง ท่านเทศน์อยู่เท่านั้น

ตุจโณโปฏฐิละเป็นอาจารย์ใหญ่ก็คิดในใจว่า “เอ...ทำไมพระพุทธองค์จึงรับสั่งอย่างนั้น เป็นอะไรหนอ” ...คิดไปคิดมา คิดตามการศึกษาย้อนไปพิจารณาไปจนเห็นว่า



“เออ... มันจริงที่พระองค์ว่า พระใบลานเปล่า” คือพระเรียนเฉยๆ ไม่ได้ปฏิบัติ

เมื่อมาดูจิตใจของตนก็เหมือนกันกับฆราวาส ฆราวาสอยากได้อะไรก็อยากได้เหมือนเขา ฆราวาสยินดีอย่างไรเราก็ยินดีอย่างเขา ความเป็นสมณะไม่มีไม่มีธรรมะอันซึ่งบังเกิดขึ้นในจิตใจ ที่จะมาข่มจิตของตนให้สงบระงับด้วยการอบรมทั้งหลายได้ จึงเกิดความสนใจอยากจะทำปฏิบัติ

แต่ว่าการออกปฏิบัตินั้นไม่มีทางที่จะไป ไปหาอาจารย์นั้นอาจารย์นี้ ล้วนแต่เป็นลูกศิษย์ของท่านทั้งหมด เขาก็เลยไม่รับ ธรรมดาคนเราเห็นครูบาอาจารย์ก็เคารพเกรงกลัว ไม่กล้าพูด ก็เลยไม่กล้ารับให้ท่านมาปฏิบัติด้วย ไปสำนักผู้ใดก็ตาม ไม่กล้ารับ ท่านมีความรู้มาก มีปัญญามาก ใครๆ ก็ไม่กล้าตักเตือน ไม่กล้าสอน ถึงแม้ว่าท่านนั่งอยู่ที่นั่น จะเทศนาว่ากล่าวก็ยังเกรงกลัวอำนาจของท่าน

ท่านจึงไปหาสามเณรน้อยซึ่งเป็นอรិยบุคคล ท่านตุจโจโปฏฐิละก็ไปขอปฏิบัติกับเณรน้อย เณรบอกว่า “พระคุณเจ้าจะมาปฏิบัติกับผม ถ้าทำจริงก็มาได้ แต่ถ้าทำไม่จริงมาไม่ได้” ตุจโจโปฏฐิละจึงมอบกายถวายชีวิต สามเณรให้ห่มผ้า เมื่อห่มผ้าเรียบร้อยแล้ว เณรมีสระน้ำอยู่ใกล้ๆ ที่เป็นเลน เณรก็บอกว่า “เอ้า! ให้วิ่งลงไปในหนองนี้ วิ่งลงไป ถ้ายังไม่บอกให้หยุดอย่าหยุดนะ ถ้ายังไม่บอกให้ขึ้นอย่าขึ้นนะ เอ้า...วิ่ง” ตุจโจโปฏฐิละห่มผ้าดีแล้ว ก็วิ่งลงไปในหนองต่ำลงๆ เณรน้อยไม่ได้บอกให้หยุด ท่านก็ลงไปจนตัวเปียกหมด เปื้อนตมและขี้เลนหมด สามเณรจึงบอก “เออละ หยุดได้” ท่านจึงหยุด สามเณรบอกว่า “เออละ ขึ้นมา” ท่านจึงขึ้นมา แสดงให้เห็นว่าท่านละหิฐิของท่านแล้ว จึงยอมรับ ถ้าไม่ยอมรับจะไม่ยอมลงขี้ตมหรือคนผู้ใหญ่ขนาดนั้น แต่ว่าท่านยอมไปสามเณรเห็นแล้วรู้อุปนิสัยแล้วว่าตุจโจโปฏฐิละเอาจริง

เมื่อท่านขึ้นมาแล้วสามเณรจึงสอนให้ โดยใช้วิธีกำหนดอารมณ์ จับอารมณ์ ให้รู้จักจิตของตน ให้รู้จักอารมณ์ของตน เณรก็ยกอุบายอันหนึ่งขึ้นมาว่า



ให้ใช้วิธีที่บุรุษทั้งหลายจะจับเหยี่ยว เหยี่ยวตัวหนึ่งเข้าไปในโพรงจอมปลวกซึ่งมีรูอยู่หกรู ถ้าเหยี่ยวเข้าไปในที่นั้นจะอย่างไรเราจึงจะจับมันได้ จะต้องปิดไว้สักห้ารู เอาอะไรมาปิดมันไว้ให้เหลือแค่รูเดียวสำหรับให้เหยี่ยวออก นอกนั้นปิดไว้หมด แล้วให้นั่งจ้องมองอยู่ที่รูนั้น ครั้นเหยี่ยววิ่งออกก็จับ อันนี้ฉันใด การกำหนดจิตก็ฉันนั้น ตาก็ปิดไว้ หูก็ปิดไว้ จมูกก็ปิดไว้ ลิ้นก็ปิดไว้ กายก็ปิดไว้ เหลือแต่จิตอันเดียว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดมันไว้ คือสำรวมสังวร ให้กำหนดจิตอย่างเดียว

การภาวนาก็เหมือนกันกับบุรุษจับเหยี่ยว อย่างเราจะกำหนดลมหายใจให้มีสติ สติคือความระมัดระวังรู้อยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่ สัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอันนั้นอยู่ ผู้รู้รู้อย่างนั้นอยู่ ให้กำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยการมีสติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว

การที่วาระลึกได้ คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต ไม่ใช่การที่เราไปศึกษาที่ไหนมา ให้รู้จักแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมา จิตมันอยู่เฉยๆ มันก็มีความรู้สึกขึ้นมา อันนี้แหละเป็นความรู้สึก

สตินี้ควบคู่กันกับความรู้สึก มีสติอยู่คือความระลึกได้ว่า เราพูดอยู่ หรือเราทำอยู่ หรือเราไปเดินอยู่ หรือเรานั่งอยู่ จะไปจะมาก็รู้ นั่นเรียกว่า สติระลึกได้

สัมปชัญญะคือความรู้ตัวว่า บัดนี้เรากำลังเดินอยู่ เรานั่งอยู่ เรานอนอยู่ เรารับอารมณ์อะไรอยู่เดี๋ยวนี้ สองอย่างนี้ ทั้งสติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัว ในการที่เราระลึกได้อยู่เสมอนั้น เราก็จะสามารถรู้ใจของเราว่า ในเวลานี้มันคิดอย่างไร เมื่อถูกอารมณ์ชนิดนั้นมา มันคิดอย่างไร อันนั้นเราจะรู้จัก

ผู้ที่รับรู้อารมณ์นั้นคือตัวจิต อารมณ์คือสภาวะที่มันจรเข้ามา เช่นมีเสียงอย่างเสียงเขาโสกบอยู่ที่นี่ มันเข้าทางหูแล้วจิตก็รับรู้ว่าเป็นเสียงกบนั้น ผู้ที่รับรู้อารมณ์รับรู้เสียงกบนั้น เรียกว่าจิต



จิตที่รับรู้นี้เป็นจิตที่หายๆ เป็นจิตที่ปกติของจิต บางที่เราฟังเสียงกบ อยู่ รำคาญในความรู้สึกของผู้ที่รับรู้ เราจะต้องอบรมผู้ที่รับรู้ นั้น ให้มันรู้ตามเป็นจริงอีกทีหนึ่ง ที่เรียกว่าพุทโธ ถ้าหากว่าเราไม่รู้แจ้งตามเป็นจริง เราอาจจะรำคาญในเสียงคน หรือเสียงรถ หรือเสียงกบ มีแต่จิตเฉยๆ รับรู้ว่ารำคาญ รู้ตามสัญญา ไม่ได้รู้ตามความเป็นจริง

เราจะต้องให้มันรู้ในญาณทัศนะ คือ อำนาจของจิตที่ละเอียด ให้รู้ว่าเสียงกบที่ตั้งอยู่นั้นก็สักแต่ว่าเสียงเฉยๆ ถ้าหากว่าไม่ยึดมั่นถือมั่นมันก็ไม่รำคาญอะไร เสียงก็ดังของมันไป เราก็ฟังรับรู้ไป อันนั้นก็เรียกว่ารู้ถึงอารมณ์ขึ้นมา

นี่ถ้าหากว่าเราภาวนาพุทโธ มีความรู้แจ้งในเสียงกบ เสียงกบนั้นไม่ได้มากวนใคร มันก็ดังอยู่ตามสภาวะ เสียงนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขา เรียกว่าเสียงเท่านั้น มันก็ทิ้งไป วางไป

ถ้ารู้อย่างนี้ คือจิตรู้โดยสภาวะที่เรียกว่าพุทโธ คือความรู้แจ้งตลอด เบิกบาน รู้ตามความเป็นจริง เสียงก็ปล่อยไปตามเรื่องของเสียง ไม่ได้รบกวนใคร นอกจากเราจะไปยึดมั่นว่า “เออ...เรารำคาญ ไม่อยากจะได้ยินคนพูดอย่างนั้น ไม่อยากได้ยินเสียงอย่างนั้น” ก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา นี่เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมา

เหตุที่มีทุกข์ขึ้นมาก็เพราะอะไร ก็เพราะเราไม่รู้จักเรื่องตามความจริง ยังไม่ได้ภาวนาพุทโธ ยังไม่เบิกบานยังไม่ตื่น ยังไม่รู้จัก มีแต่เฉพาะจิตล้วนๆ ที่ยังไม่บริสุทธิ์ เป็นจิตที่ใช้การงานอะไรยังไม่ได้เต็มที่

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้ฝึกหัด ฝึกจิตนี้ให้มีกำลัง การทำจิตให้มีกำลัง กับการทำกายให้มีกำลัง มีลักษณะอันเดียวกัน แต่มีวิธีการต่างกัน การฝึกกำลังกายเราย่อมนเคลื่อนไหวอวัยวะ มีการนวดกาย เขี่ยดกาย เช่นวิ่งตอนเช้าตอนเย็น เป็นต้น นี่เรียกว่าออกกำลังกาย กายนั้นก็จะมีความแข็งแรงขึ้น จะคล่องแคล่วขึ้น มาเล็ดลมจะมีกำลังวิ่งไปมาสะดวกตามเส้นประสาทต่างๆ ได้ กายจะมีกำลังดีกว่าเมื่อไม่ได้ฝึก



แต่การฝึกจิตให้มีกำลัง ไม่ใช่ให้มันวิ่งให้มันเคลื่อนไหวอย่างกับการ ออกกำลังกาย แต่คือทำจิตให้มันหยุด ทำจิตให้พักผ่อน เช่น เราทำสมาธิยก อันใดอันหนึ่งขึ้นมา เช่นว่า อานาปานสติ ลมหายใจเข้าออกอันนี้เป็นรากฐาน เป็น เป้าหมายในการเพ่งในการพิจารณา เราก็กำหนดลมหายใจ การกำหนดก็คือการ รู้ตามลมนั่นเอง กำหนดลมเข้า แล้วกำหนดลมออก กำหนดให้รู้ระยะของลม ให้มีความรู้อยู่ในลม ตามรู้ลมเข้าออกสบาย แล้วพยายามปล่อยสิ่งทั้งหลายออก จิตของเราก็จะมีกำลังเพราะว่ามีอารมณ์เดียว ถ้าหากว่าเราปล่อยให้จิตคิดอย่างนั้น อย่างนี้สารพัด มีหลายอารมณ์ มันไม่รวมเป็นอารมณ์เดียว จิตเราก็จะหยุดไม่ได้

ที่ว่าจิตหยุดได้นั้นก็คือ มันหยุดในความรู้สึก ไม่คิดเล่นไปทั่ว เช่นว่า เรามีมิดเล่มหนึ่งที่เราลับไว้ดีแล้ว แล้วมัวแต่ฟันหินฟันอิฐฟันหญ้าไปทั่ว ถ้าเรา ฟันไม่เลือกอย่างนี้ มิดของเราจะหมดความคม เราจึงต้องฟันแต่สิ่งที่จะเกิด ประโยชน์ จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยให้จิตเล่นไปในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ ก็จะได้ประโยชน์อะไร จิตนั้นจะไม่มีกำลัง ไม่ได้พักผ่อน **ถ้าจิตไม่มีกำลัง ปัญหามันก็ไม่เกิด จิตไม่มีกำลังคือจิตที่ไม่มีสมมติเลย**

ถ้าจิตไม่ได้หยุดจะเห็นอารมณ์นั้นไม่ได้ชัดเจน ถ้าเรารู้จักว่าจิตนี้เป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ นี่คือหัวข้อแรกที่จะตั้งพระพุทธศาสนาขึ้นมาได้ นี่คือ ตัวศาสนา เราบำรุงให้จิตนี้เกิดขึ้น เป็นลักษณะของการปฏิบัติให้เป็นสมณะ ให้ เป็นวิปัสสนา รวมกันเข้าเป็นสมถวิปัสสนา เป็นข้อปฏิบัติมาบำรุงจิตใจให้มีศีล มีธรรม ให้จิตได้หยุด ให้จิตได้เกิดปัญญา ให้รู้เท่าตามความเป็นจริงของมัน

ถ้าพูดตามความเป็นจริง อย่างที่ว่าเราเกิดมาเป็นมนุษย์ กิริยาที่เราอยู่ กิริยาที่เรากิน กิริยาที่มันเป็นอยู่ทุกวันนี้ เราก็เหมือนกันกับเด็กน้อย เด็กน้อยมัน ไม่รู้เรื่องอะไร ถ้าผู้ใหญ่มามองดูกิริยาของเด็ก การเล่นการกระโดดนั้นมันไม่ได้ เกิดประโยชน์อะไร จิตเราที่ไม่ได้ฝึกก็เหมือนกัน เป็นจิตที่ไม่มีกำลัง จะพูดก็ไม่มี สติ การกระทำก็ไม่มีปัญญา เลื่อมไม่รู้จักรว่ามันเลื่อม เสี่ยงไม่รู้จักรว่ามันเสี่ยง ไม่ รู้เรื่อง เล่นไปตามประสาเด็ก จิตเราที่ไม่รู้จักจะเป็นอย่างนั้น



ฉะนั้น จึงควรฝึกจิตของเรา พระพุทธเจ้าตรัสว่าฝึกจิตอันนี้อบรมจิตอันนี้ให้มาก ถึงแม้ว่าเราบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยปัจจัย ๔ ปัจจัยหลักทั้งหลายก็จริง ก็เป็นเพียงสิ่งที่ผิวเผิน เป็นแต่เศษเปลือกๆ เป็นแต่กระพี้ การบำรุงพระพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้นก็คือการปฏิบัตินี้เอง ไม่มีอันอื่นไถลอะไร ที่เราฝึกอยู่นี้ฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกจิตของเรา นี่เรียกว่าข้อประพฤติปฏิบัติ แล้วมันจะถ่ายทอดไปหลายๆ แห่ง ถ้าหากว่าคนเรามีความซื่อสัตย์ มีความสุจริต มีศีลธรรม การประพฤติปฏิบัติในกาลอนาคตมันก็เจริญทั้งนั้นแหละ ไม่มีเรื่องอิจฉา ไม่มีเรื่องพยาบาท ศาสนาก็สอนให้เป็นอย่างนั้น ให้เข้าใจอย่างนั้น เหมือนกับพวกเราทั้งหลายสมาทานศีลกันนี้เอง ไม่ใช่โดยลักษณะที่ทำตามประเพณีรับศีลเฉยๆ สิ่งที่ท่านแนะนำสั่งสอนนั้น มันเป็นเรื่องจริง ถึงพูดเราก็พูดได้ ถึงเรียนเราก็เรียนได้ ถึงว่าเราก็ทำได้ ยิ่งเหลือแต่การปฏิบัติเท่านั้น เราจึงยังไม่รู้เรื่อง

ถ้าหากว่าการปฏิบัติคือปฏิบัติบูชานี้ไม่เกิดขึ้นเมื่อไร มันก็จะทำให้เราไม่เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดชีวิต หลากๆ ชีวิตก็ได้ หรือจะพูดง่ายๆ ว่า จะไม่รู้เรื่องหลักพระพุทธศาสนาได้เลยก็ได้ คล้ายกับผลไม้ชนิดหนึ่งที่เขากล่าวว่ามันหวานหรือเปรี้ยวหรือมัน เมื่อไม่ได้กินจะยังไม่เกิดประโยชน์โดยสมบูรณ์ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นพันธุ์ที่ดีก็ตามเถอะ เราไม่รู้เรื่องถ้าเราไม่รู้จักผลไม้ตามความเป็นจริง เรื่องพระพุทธศาสนานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราขาดจากการภาวนาเราจะไม่รู้เรื่องทาน ไม่รู้เรื่องศีล ไม่รู้เรื่องภาวนา

ฉะนั้น การปฏิบัตินี้จึงเป็นกุญแจ กุญแจภาวนา แม่กุญแจนั้นจะเป็นอะไรก็ช่างมันเถอะ เราถือลูกกุญแจมันไว้ในมือเรา ถึงมันจะปิดแน่นเท่าไรก็ช่าง ถ้าเราเอาลูกกุญแจไปเปิดเมื่อไรก็สำเร็จประโยชน์เมื่อนั้น ถ้าหากว่ากุญแจไม่มีลูกก็ไม่มีประโยชน์อะไร ของอยู่ภายในลังเราก็เอาไม่ได้ อันนี้เหมือนกันฉันนั้น ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้เรียนรู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้

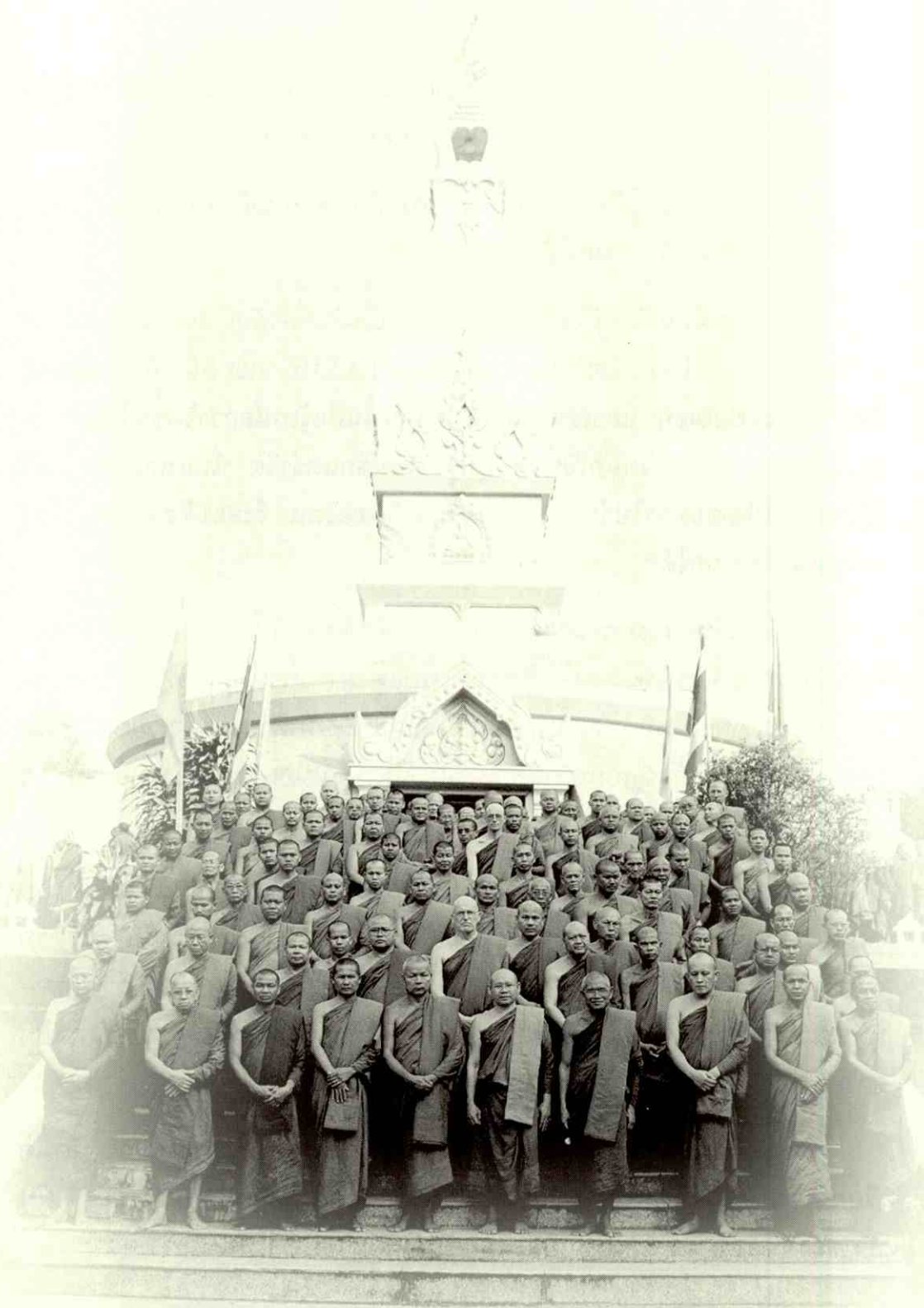
ความรู้มีอยู่สองอย่าง คนที่รู้จักกรรมะนั้น ท่านไม่ได้เอาความจำมาพูด แต่ท่านเอาความจริงมาพูด คนทางโลกก็เอาความจำมาพูดกัน และก็พูดในแง่ที่ว่า



ยกหูชูหางขึ้นไป เช่นว่าเราพรากกันมานานแล้ว ไปอยู่ต่างประเทศกันหรืออยู่ต่างจังหวัดกันมานาน อีกวันหนึ่งขึ้นรถก็บังเอิญพบกันเข้า “แหม ผมดีใจเหลือเกิน ผมนึกว่าจะไปเยี่ยมคุณอยู่เร็วๆ นี้” อันนี้ไม่ใช่ความเป็นจริง ไม่เคยนึกเลย แต่ไปปรุงขึ้นในเดี๋ยวนั้น คือพูดด้วยความดีใจในปัจจุบัน ก็เป็นเรื่องโกหกขึ้นมา โกหกอย่างนั้นแหละแต่ไม่รู้ตัว ความจริงไม่ได้คิดว่าจะไปเยี่ยม ไม่เคยได้คิดสักที มันมีความรู้สึกเกิดขึ้นในเวลานั้น จึงพูดขึ้นในเวลานั้น นี่โกหกโดยไม่รู้ตัวเองอย่างนี้ก็มี นี่เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง คือไม่ได้เป็นความจริงในคำที่เราพูดในเวลานั้น แต่มันปรุงแต่งขึ้นให้ทำได้ นี่เป็นเรื่องโกหกอย่างละเอียด และคนเราชอบพูดกันอย่างนั้น ชอบว่าอย่างนั้น

ฉะนั้น เรื่องจิตใจนี้ พระตจฺจนโปกฺกฺขิละก็ทำตามทีสามเณรว่า... หายใจเข้า หายใจออก พิจารณา มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้รอบคอบอยู่ จึงเห็นความโกหกของมัน โกหกเรื่องจิตใจของตัวเอง เห็นกิเลสทั้งหลายเมื่อมันออกมา เหมือนกับเหยียดออกมาจากโพรง พอโผล่ขึ้นมาก็เห็นทันที จบเรื่องมันเลย เดียวมันก็เกิดปรุงขึ้นมา เดียวมันก็เกิดแต่งขึ้นมา เกิดปรุงโดยวิธีนั้น เกิดแต่งโดยวิธีอันนี้ ความคิดของเรานั้นเป็นสังขตธรรม คือปัจจัยมันปรุงได้แต่งได้ ไม่ได้เป็นอสังขตธรรม คือสิ่งที่ปัจจัยปรุงไม่ได้แต่งไม่ได้ จิตที่อบรมดีแล้ว มีความรู้สึกดีแล้ว อารมณ์มันปรุงไม่ได้แต่งไม่ได้ ไม่ได้เชื่อใคร ตรัสรู้ตามความเป็นจริง เรียกว่ารู้ตามอริยสัจ คือรู้ตามความเป็นจริง อารมณ์มันจะบิดพลิ้วว่า อันนั้นดีอันนั้นงาม อันนั้นอย่างไรก็ตาม ถ้าหากว่ามีพุทฺโธในใจก็โกหกไม่ได้ คือรู้จิตตามเป็นจริงของมันแล้ว อารมณ์จะปรุงแต่งไม่ได้ เห็นอารมณ์ก็เห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง อารมณ์นี้มันเป็นทุกข์ ผู้ไปยึดอารมณ์นั้นก็จะเป็นทุกข์ เพราะอารมณ์นั้นมันไม่เที่ยงอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น จะไปอยู่ในทิศไหนก็ตาม ผู้รู้เป็นอย่างนั้น ตจฺจนโปกฺกฺขิละก็มารู้อย่างนั้น ดูอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับจิต ดูเรื่องจิตมันเป็นไป โกหกหลายอย่าง ท่านก็รู้เรื่องของมัน จับตัวของมันได้ว่า “เออ... อันนี้ตัวโกหก มันเป็นตัวสำคัญนะ





อันนี้มันพาให้เราดีใจจนเกินพอดี พาให้เราเสียใจจนเกินพอดี ให้เราวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารนี้ ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งดีทั้งชั่ว ตลอดเวลาก็เพราะตัวนี้เอง”

ตู่จโนโปฏฐิจะรู้เรื่องของมันแล้ว ท่านก็จับตัวมันได้ เหมือนกันกับบุรุษจับตัวเหี้ยได้ คือจับตัวการมันได้

เราก็เหมือนกัน มีจิตตัวเดียวนี้แหละเป็นสิ่งที่สำคัญ ฉะนั้น ท่านจึงให้อบรมจิต จิตก็เรียกว่าจิต จะเอาอะไรมาอบรมมันอีกล่ะจิตนี้ ถ้าเรามีสติมีสัมปชัญญะอยู่เสมอๆ แล้วเรารู้จักจิต ผู้รู้อันนั้นคือรู้เหนือกว่าจิตขึ้นไปอีก คือผู้รู้สภาวะของจิตนั้น จิตนี้ก็เป็นจิต ผู้ที่รู้ว่าจิตนี้สักแต่ว่าจิต นั่นแหละเรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้เหนือกว่าจิตของเราไปอีก จึงได้ตามรักษาจิตของตน จึงสอนจิตของตน ให้รู้ว่าอันนี้ผิดอันนี้ถูกได้

ในที่สุดพูดตามธรรมชาติแล้วมันก็สุดแต่จิตเท่านั้น มนุษย์เรามันสุดแต่จิตที่มันเพียงแต่แต่งไปแต่งมา ถ้ามันแต่งไปแต่งมา และไม่มีสิ่งที่รู้ยิ่งไปกว่านั้นอีก จิตของเราก็เป็นหมัน ฉะนั้น อาศัยจิตอันนี้เป็นผู้รับฟัง ท่านจึงเรียกว่าภาวนาพุทโธ คือความรู้แจ้ง รู้เบิกบานตลอด รู้ถึงที่สุด รู้เหนือกว่าจิตของเราอีก รู้เรื่องของจิตทุกอย่าง

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้อบรม คือการภาวนา เอาพุทโธนั้นไปปริกรรมให้มันรู้จิต ให้มันรู้เหนือกว่าจิต ให้เห็นแต่จิตนี้ จะคิดดีก็ตามคิดชั่วก็ตาม จนกว่าผู้รู้นั้นว่าจิตนี้สักแต่ว่าจิตเท่านั้น ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา นี่เรียกว่าจิตตานุปัสสนา ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว จิตเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตอันนั้นยังไม่ใช่ของเราอีก ยังโกหกเราได้อีก

สรุปความได้ว่า จิตก็เป็นผู้รับรู้อารมณ์ อารมณ์ก็เป็นอารมณ์ จิตนี้ก็เรียกว่าจิต ผู้รู้ทั้งจิตทั้งอารมณ์นั้นมันเหนือกว่าจิตเหนือกว่าอารมณ์ไปอีก มันเป็นของมันอย่างนั้น แล้วมันก็มีสิ่งที่มันจับช้อนอยู่เสมอ ท่านเรียกว่า สติ



สตินี้ก็มีทุกคน แวมันก็มี เวลาที่มันตะครุบหนูกิน สุนัขมันก็มียุติเวลา มันจะเห่าคนกัดคน อันนั้นก็เรียกว่าสติเหมือนกัน แต่ไม่ใช่สติโดยธรรมชาติ คนทุกคนก็มีสติเหมือนกัน

ก็เหมือนกันกับกาย ให้เราพิจารณากายของเรา “จะพิจารณาอะไรกายนี้ ใครจะไม่เห็นมัน เกสาก็เห็น โลมาก็เห็น นขาาก็เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เห็นหมดแล้ว จะให้มันรู้อะไรอีก” เนอะ มันก็เป็นอย่างนี้คนเรา เห็นอยู่แต่ว่าไม่เห็น ถึงที่สุดของความเห็น ไม่เห็นโดยพุทธโธ ผู้รู้แล้วตื่นแล้ว เห็นตามธรรมชาติ คือ เห็นกายเป็นกาย เห็นกายเฉยๆ ก็ยังไม่พอ ถ้าเห็นกายเฉยๆ มันเสียหาย ให้เห็นกายในกายเข้าไปอีกทีหนึ่ง มันจึงจะชัดเจนเข้าไป

ถ้าเห็นแต่กายส่วนเดียว มันก็หลงกาย ก็ยังรักสวयरักงาม ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเป็นกามฉันทะ ยังติดอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ใน โผฏฐัพพะ ผู้เห็นกายก่อนนี้คือตาเนื้อธรรมดา เห็นแต่รักคนนั้นเกลียดคนนั้น อันนั้นสวย อันนั้นไม่สวย

พระพุทธเจ้าสอนว่าอันนั้นยังไม่พอ ต้องรู้ด้วยตาของจิตอีกทีหนึ่ง ให้เห็นกายในกาย ถ้าเห็นกายในกาย มองเข้าไปในกายมันมีอะไรบ้าง อ้อ มันไม่น่าดูเลยนะ ของวันนี้ก็มี ของแต่เมื่อวานนี้ก็มียูอยู่ในนั้น ไม่รู้อะไรเป็นอะไร อย่างนี้ มันจะเห็นแจ้งเหนือขึ้นไปอีก พิจารณาให้เห็นด้วยตาจิต ด้วยปัญญาจักขุ เห็นด้วยปัญญา

ความเห็นมันต่างกันอย่างนั้น บางคนถ้าสอนให้พิจารณาเกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ ก็ไม่รู้จะพิจารณาอะไร ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็เห็นอยู่แล้ว แต่มันไม่เห็นนะ เห็นด้วยตาเท่านั้น ตาผีบ้านี่มันดูแต่สิ่งที่น่าดู สิ่งใดไม่น่าดู ก็ไม่ได้ดูสิ่งเหล่านั้น มันเลือกอย่างนั้นนะ คำว่าเห็นกายในกาย คือเห็นให้มันแจ้งกว่านั้น ดังนั้น ให้พิจารณากายแล้วพิจารณาเห็นกายในกาย มันก็เห็นชัดเข้าไปอีก มันละเอียดกว่ากันเท่านั้น



ตัวนี้เป็นตัวพิจารณาถอนความยึดมั่นในขันธห้าได้ ถ้าถอนความยึดมั่น ถือมั่น มันก็เหมือนกันกับถอนทุกข์ออกด้วย ก็เพราะสิ่งทั้งหลายนั้นเป็นเหตุ ให้ทุกข์เกิด ถ้าทุกข์เกิดมันจะเกิดในที่นี้ คือ อุปาทานขันธห้า ไม่ใช่ว่าขันธห้าเป็น ทุกข์นะ ตัวอุปาทานขันธห้า ยึดมั่นขันธห้าว่าเป็นเรานั้นแหละเป็นทุกข์ ถ้าเรา เห็นเช่นนั้นตามความจริงคือการภาวนา มันก็จะคลายออกเหมือนเกลียว เหมือน นอต หมุนทางซ้ายเรื่อยๆ มันก็ถอนออกมาเรื่อยๆ มันไม่แน่น มันไม่หนา มัน ไม่ตึง ไม่เหมือนเราหมุนเข้าทางขวา มันถอย มันวาง มันละ ไม่ตึงในความคิด ในความชั่ว ในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ สุข ทุกข์ นิินทา ประการใด

ถ้าเราไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันก็หมุนเข้าไปเรื่อยๆ หันเข้าไปบีบตัวเอง เรื่อยๆ ก็เป็นทุกข์หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเรารู้เรื่องเหล่านี้มันก็เหมือนกับคลาย เกลียวออกมา ในทางธรรมะท่านเรียกว่า เกิดนิพพิทา คือความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายแล้วก็คลายความกำหนัดรักใคร่ ความยึดมั่นถือมั่น ถ้าหากว่าเราคลาย ความยึดมั่นถือมั่นมันแล้ว มันก็สบายละ

ยกตัวอย่างเช่น ศีรษะของเรา ในเมืองไทยเรา หัวนี้เป็นสิ่งที่สำคัญแท้ๆ แต่มันไม่ได้ จะไปจับหัวกันกลางทางก็ตีกันเลย คือมันยังไม่ยอม ถ้ายอม เหมือนนายพลนายพันทั้งหลายที่มาหาอาตมาให้เป่าศีรษะก็ไม่ใช่ไร จับศีรษะ ได้สบาย เขากลับมีกำลังใจอีกด้วยซ้ำ แต่ว่าเขายอมเสียสละคราวหนึ่ง ถ้าเจอกัน ตามทาง ไปจับศีรษะอย่างนั้นตีกันเลย นี่มันเกิดทุกข์ตรงตัวนี้ มันยึดมั่นถือมั่น ตัวนี้ อาตมาเคยไปในประเทศต่างๆ เขาจับหัวกันเลย ผู้หญิงก็ตาม ผู้ชายก็ตาม จับหัวกันเลย มันก็จริงของเขานะนี้ ถ้าไม่ยึดมั่นมากมันก็ผาสุกจริงๆ ถ้ามาใน เมืองไทยนี้ จะจับหัวเขานี้ก็ไม่ใช่ไร เราไม่ได้ถือมั่น ถ้าจับหัวก็ถือกันจริงๆ ว่า เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด นี่คือความยึด ความหมายมั่น ที่จริงทุกๆ ส่วนในร่างกายนี้ มันก็เท่าๆ กัน แต่ส่วนที่เรายึดแท้ๆ นี่คนเราก็ผูกพันไว้ซึ่งความยึดมั่นถือมั่น

อันนั้นแหละเป็นเหตุ ที่นั่นเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ฉะนั้น เราดับเหตุเสีย ปล่อยให้มันมีรากฐาน อย่าให้มันมีพื้นฐานที่ทุกข์จะเกิด เช่นว่า เราพิจารณาร่างกาย



ของเรามันก็เสมอกันทั้งนั้น ทางล่งกับทางหัวมันก็พอบานกัน ช่างๆ กับทางหัว มันก็พอบานกัน มันก็พอบานเก่าอยู่ ถ้าเราคิดให้ดีๆ เขามาตบหัวเรามันก็พอบานเก่าอยู่ไม่เป็นไร นี่คือผู้ที่ละเหตุได้ มันมีเรื่องเท่านั้นแหละมนุษย์เราเนี่ย มีความ ยึดมั่นรูปเดียวเท่านั้น อาศัยรูปเดียวเท่านั้นก็ฆ่ากันเลย มันก็เรื่องเท่านั้นเอง ไม่มี เรื่องมาก พูดถึงส่วนบุคคลก็เป็นเรื่องเท่านั้น เรื่องครอบครัวก็เรื่องเท่านั้น เรื่อง ประเทศชาติก็ไม่มีอะไร มีเท่านั้น ไม่มีใครได้เลยรบกันฆ่ากัน เลยไม่มีใครทำอะไร ลักคน ไม่รู้เป็นอะไร ฆ่ากันเฉยๆ

มีอำนาจ มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ มันเป็นโลกธรรม ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกอยู่ สัตว์โลกจึงเป็นไปตามโลกธรรม มีนิทานหนึ่ง มีสุข หนึ่ง มีทุกข์หนึ่ง ท่านเรียกว่าโลกธรรม ธรรมเหล่านี้เป็นธรรมที่ชั่ว เป็นธรรมที่ นำความทุกข์มาให้ถ้าไม่ภาวนา ถ้าไม่พิจารณารู้เท่ามันก็เป็นทุกข์ ฆ่ากันก็ได้ ทำอะไรกันก็ได้ เรื่องลามกเรื่องยศเรื่องอำนาจนี่ เพราะอะไร เพราะถ้าไม่ได้ภาวนา ไม่ได้พิจารณา มันไม่สม่ำเสมอ เดียวเขาตั้งเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา เป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นกำนันขึ้น เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นขึ้นเลย แต่ก่อนเคยมีผู้เฒ่าเล่าเรื่องเป็น ผู้ใหญ่บ้านชั่วให้ฟัง พอเขาให้ยศเป็นผู้ใหญ่บ้าน ตั้งเป็นผู้ใหญ่บ้านขึ้นมา ก็หลง อำนาจตน เพื่อนเก่าก็เล่นด้วยไม่ได้เหมือนเก่าละ มาแล้วก็ว่า “อย่ามาใกล้กันนะ มันไม่เหมือนเก่าแล้วนะ”

มีลาภก็ดี มียศก็ดี มีสรรเสริญก็ดี มีสุข มีทุกข์ก็ดี พระพุทธองค์ก็ให้รู้ มันเสีย ให้มันพอบานเก่าเท่านั้นแหละ เอาไว้เพื่อใช้ในการงาน แล้วก็วางไว้พอบานเก่า เป็นคนผู้เดียวกับผู้เก่า ถ้าไม่รู้เท่าลามก ยศ สรรเสริญ นิทาน ก็ฆ่ากัน เลย หลงอำนาจของตน หลงลูกหลานหลงหมดทุกคน ถ้ารู้จักดีแล้วก็เห็นว่าเป็น พวกเดียวกันเถอะ เรื่องนี้เป็นเรื่องสมมุติแท้ๆ แต่มันเป็นกิเลสมาก ท่านเรียกว่า โลกธรรม สัตว์โลกยอมเป็นไปตามธรรมนี้

มีคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า เรื่องทั้งหลายเหล่านี้ มันเกิดขึ้นมาทีหลัง เมื่อเกิดมาแรกๆ ก็มีแต่รูปกับนามเกิดขึ้นเฉยๆ ครั้นเอนาย “ก” เข้ามาใส่ นี่เป็น



ไปด้วยสมมุติ ต่อมาก็มีเรื่องนายพลนายพันขึ้นมา ถ้าไม่รู้เรื่องสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็ถือว่าเป็นของจริง ก็เลยแบกไว้ แบกลากไว้ แบกยศไว้ แบกชื่อ แบกเสียงไว้ มีอำนาจขึ้นทำให้เป็นนก ชี้นูให้เป็นหนู หมดยุคอย่างก็ได้ เกิดอำนาจขึ้นมา เอาคนนั้นไปฆ่าเสีย เอาคนนั้นไปติดคุกเสียอย่างนั้นแหละ จึงมีอำนาจขึ้นมาเพราะเกียรติ คำที่ว่าเกียรตินั้น ตรงนั้นแหละมันเป็นอุปาทาน พอมีเกียรติขึ้นมา เป็นต้น ก็สั่งเลย ผิดๆ ชัดๆ ก็ทำไปด้วยอำนาจของตน ทำไปตามอารมณ์ของตน ก็เลยไปตามความผิดอันนั้นเรื่อย มันจึงขาดจากธรรมะ

นี่เรื่องข้อปฏิบัติ ถ้ารู้แล้วก็ไม่ทำอย่างนั้น ความดีความชั่วมันมีแต่ไหนแต่ไรมา ลากยศก็มีขึ้นมา ก็ให้มันมีแต่เฉพาะลาภนั้น เฉพาะยศนั้น อย่าให้มันมีมาถึงเรา เอามาใช้เฉยๆ ตามการงาน แล้วก็แล้วไป เราก็พอปานเก่า ถ้าเราได้ภavanaเรื่องสิ่งเหล่านี้แล้ว ถึงมันจะได้อะไรขึ้นมาก็ดี ก็ไม่มีหลง สบายอยู่เหมือนเก่า มีลักษณะคล้ายคลึงกันทั้งหมด ไม่มีอะไร เรื่องนี้พระพุทธเจ้าให้พิจารณาอย่างนี้ จึงจะรู้เรื่องมันตามเป็นจริง ถ้าเราได้อะไรขึ้นมาไม่มีอะไรจะปรุงได้แต่งได้ เขาตั้งให้เป็นการนั้น เป็นแต่ไม่เป็น เขาจะให้เป็นผู้ใหญ่บ้าน ก็เป็นอยู่แต่ไม่เป็น เขาให้เป็นอันนั้นอันนี้ ก็เป็นอยู่แต่ไม่เป็น เบื้องปลายเราจะเป็นอะไร มันก็ตายเหมือนเก่าเท่านั้นแหละ

เขาจะให้เป็นกำนัน เป็นผู้ใหญ่บ้าน มันก็ยังเหมือนเก่า จะว่าอย่างไร ถ้าเราคิดอย่างนั้นแล้วมันก็ดี แน่นหนาดี มันก็พอปานเก่าเท่านั้นแหละ นี่เรียกว่าคนไม่หลง จะเอาอะไรมาให้มันก็ยังเป็นอย่างนั้นแหละ มันสักแต่ว่าสังขาร ไม่มีอะไรจะมาปรุงจะมาแต่งจิตใจอันนี้ได้อีก ไม่มีอะไรจะมาล้อมมันได้อีก เครื่องย้อมใจให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ ไม่มี อันนี้แหละเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนา ให้ผู้ที่ถูกบำรุงก็ดี ผู้ที่ตั้งใจบำรุงก็ดี ให้คิดในแง่นี้ให้มาก ให้มีศีลธรรมเกิดขึ้นในจิตใจของตน

นี่สรุปได้ว่า การบำรุงพระพุทธศาสนานี้แน่นอนต้องบำรุงอย่างนี้ บำรุงให้อาหาร ให้การขบการฉันท ให้ที่อยู่อาศัย ให้ยาบำบัดโรค ก็ถูกเหมือนกัน แต่มัน



ถูกแต่กระพี้ของมัน ฉะนั้น ทายกทายิกาทั้งหลายที่ได้มาพึ่งเทศน์ฟังธรรมบำเพ็ญกุศลนั้น อย่าลืมอันนี้ ไม้มันก็มีเปลือก มีกระพี้ มีแก่น สิ่งทั้งสามนี้อาศัยซึ่งกันและกัน จะมีแก่นได้ก็เพราะเปลือก จะมีเปลือกได้ก็เพราะกระพี้ จะมีกระพี้ได้ก็เพราะแก่น มันรวมกัน เหมือนกับศีล สมาธิ ปัญญา ศีลคือการตั้งกายวาจาให้เรียบร้อย สมาธิคือการตั้งใจมัน ปัญญาคือการรอบรู้ในกองสังขารทั้งหลายให้เรียนกันอย่างนี้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้ เป็นปฏิบัติบูชา จึงจะเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนาที่ลึกซึ้ง

ถ้าหากว่าเราไม่ได้เอาสิ่งทั้งหลายนี้มาปฏิบัติที่ใจ ที่มีลามมากก็หลง มียศก็หลง จะมีอะไรก็หลงหมดทุกอย่าง มันเป็นเรื่องอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราบำรุงแต่สิ่งทั้งหลายภายนอก เรื่องทะเลาะขัดแย้งกันไม่มีหยุด เรื่องผู้นั้นก่อกรรมกับคนนี้ก็ไม่มีหยุด เรื่องการแถมมิดกันยิงปืนกันก็ไม่มีหยุด ก่อนจะหยุดได้ต้องพิจารณาเรื่องลาม ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ นินทา พิจารณาข้อประพจน์ปฏิบัติให้เป็นศีลธรรม

ให้ระลึกว่าชาวโลกเรานี้ก็เป็นก้อนเดียวกัน เห็นว่าเราก็เหมือนเขา เห็นเขาก็เหมือนเรา เขาสุขเราก็สุข เขาทุกข์เราก็ทุกข์เหมือนกัน มันก็พ้อปานกัน พิจารณาอย่างนี้ก็จะเกิดความสบาย เกิดธรรมะขึ้นมา นี่เป็นหลักของพระพุทธศาสนา ผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนา ก็บำรุงศีล บำรุงสมาธิ บำรุงปัญญา ให้เกิดขึ้นสม่าเสมอ จึงจะเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง อันนี้ให้เราไปคิดดู

โอกาสที่บรรยายธรรมะแก่ญาติโยมทั้งหลายก็สมควรแล้ว ท้ายที่สุดนี้ ก็ขอให้จงพากันตั้งอกตั้งใจนำข้อความเหล่านี้ไปพินิจพิจารณา ให้บำรุงด้วยการปฏิบัติอย่างแท้จริงทุกๆ คน ขอให้จงเป็นสุขเป็นสุขกันทุกๆ คนเถิด.

ถ้าใจเราสงบแล้ว

มันจะเป็นคล้าย ๆ กับน้ำมันไหลนิ่ง...

มันจะเป็นอย่างนั้น ปัญญาเกิดได้