

น้ำ ไ ห ล นิ่ง

เอ้า!....ตั้งใจทุกคน อย่าทำจิตให้มันฟุ้งไปที่คนโน้นคนนี้ ทำความรู้สึกคล้ายๆ กับเรานั่งอยู่บนภูเขา อยู่ในป่าแห่งหนึ่ง คนเดียวเท่านั้นแหละ ตัวเรานั่งอยู่เฉยๆ ปัจจุบันนี้ มีอะไรบ้าง มีแต่กายกับจิตเท่านั้น โดยตรงจะมีกายกับจิตสองอย่างเท่านั้น กายคือสิ่งทั้งหมดที่เรานั่งอยู่ในก้อนนี้เป็นกาย จิตก็คือสิ่งที่นึกคิดรับรู้อารมณ์ในปัจจุบันนี้ เรียกว่าจิต ท่านเรียกว่านาม นามหมายถึงสิ่งที่ไม่เป็นรูป ไม่มีรูป จะเป็นความนึกคิดอะไรก็ได้ หรือความรู้สึกทุกอย่าง เรียกว่าเป็นนาม เช่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่ก็ไม่มีตัวตนเป็นนามธรรม ตา เห็นรูปเรียกว่ารูป เกิดความรู้สึกเป็นนาม เรียกว่ารูปธรรมนามธรรม หรือเรียกว่ากายกับจิต

ที่เราั่งอยู่ปัจจุบันนี้มีกายกับจิต ให้เราเข้าใจอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายมันเกิดจากนี้ มันมีหลายอย่าง ฉะนั้น ถ้าเราต้องการความสงบให้เรารู้รูปกับนามหรือกายกับจิตเท่านี้ก็พอ แต่จิตที่มีอยู่เดี๋ยวนี้เป็นจิตที่ยังไม่ได้ฝึก จิตนี้ยังสกปรก จิตนี้ยังไม่สะอาด ไม่ใช่จิตเดิม จำเป็นจะต้องฝึกหัดจิตอันนี้ ดังนั้นท่านจึงให้สงบเป็นบางครั้ง

บางคนเข้าใจว่าการนั่งนี้แหละเป็นสมาธิ แต่ความเป็นจริง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็เป็นการปฏิบัติทั้งนั้น ทำสมาธิให้เกิดได้ทุกขณะ สมาธิหมายตรงเข้าไปว่าความตั้งใจมั่น การทำสมาธิไม่ใช่การไปกักขังตัวไว้

บางคนก็เข้าใจว่า “ฉันจะต้องหาความสงบ จะไปนั่งไม่ให้มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นเลย จะไปนั่งเสียๆ” อันนั้นก็คนตายไม่ใช่คนเป็น

การทำสมาธิคือทำให้รู้ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้มีปัญญา สมาธิคือความตั้งใจมั่น มีอารมณ์อันเดียว อารมณ์อันเดียวคืออารมณ์อะไร คือ**อารมณ์ที่ถูกตองนั้นแหละ เรียกว่าอารมณ์อันเดียว** ธรรมชาติคนเราอยากจะไปนั่งให้มันเงียบเฉยๆ โดยมากนักศึกษานักเรียนเคยมากราบอาตมาว่า “ดิฉันนั่งสมาธิมันไม่อยู่ เดี่ยวมันก็วิ่งไปโน้น เดี่ยวมันก็วิ่งไปนี่ ไม่รู้จะอย่างไรจึงจะให้มันอยู่ให้มันหยุด” ของนี้เป็นของหยุดอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ไม่ให้มันวิ่ง มันเกิดความรู้สึกขึ้นในที่นี้ บางคนก็มาฟ้อง “มันวิ่งไปฉันก็ดึงมันมา ดึงมันมาอยู่ที่นี่ เดี่ยวมันก็เดินไปที่นั่นอีก...ดึงมันมา” มันก็เลยนั่งตั้งอยู่อย่างนั้นแหละ

จิตอันนี้เข้าใจว่ามันวิ่ง แต่ความเป็นจริงมันวิ่งแต่ความรู้สึกของเรา อย่างศาลาหลังหนึ่ง “แหม มันใหญ่เหลือเกิน” มันก็ไม่ใหญ่หรอก ที่ว่ามันใหญ่มันเป็นเพราะความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่เท่านั้น ศาลาหลังนี้มันไม่ใหญ่ แต่เราไม่เห็น “แหม ศาลานี้มันใหญ่เหลือเกิน” ไม่ใช่ศาลามันใหญ่อย่างนั้น มันเป็นแต่ความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่ ความเป็นจริงศาลาแห่งนี้มันก็เท่านั้น มันไม่ใหญ่ไม่เล็ก มันเป็นอย่างนี้ อย่างนั้นเราก็วิ่งไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา



การภาวนาให้มันสงบ คำว่าสงบนั้นเราจะต้องรู้เรื่องของมัน ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน มันก็ไม่สงบ ยกตัวอย่างเช่นว่า วันนี้เราเดินทางมาจากไหนก็ไม่รู้ ปากกาที่เราซื้อมาตั้งห้าร้อยบาทหรือพันบาท เราชักมัน พอเดินมาถึงที่นี่ บังเอิญเราเอาปากกาไปวางในที่หนึ่งเสีย เช่นเอาใส่กระเป๋าหน้า อีกวาระหนึ่งเอาใส่ในกระเป๋าหลัง ก็เลยมาคลำดูกระเป๋าหน้า ไม่เห็นเสียเลย โอ้ย! ตกใจแล้ว ตกใจ เพราะมันไม่รู้ตามความเป็นจริง มันก็วุ่นวายอยู่อย่างนั้น จะยืนจะเดินจะเห็นไปมากก็ไม่สบาย นึกว่าปากกาของเราหาย ก็เลยทุกข์ไปด้วย เพราะความไม่รู้ผิด

คิดผิด รู้ผิดเช่นนี้เป็นทุกข์ ที่นี้เราก็กังวล กังวลไปกังวลมา “เหมมันเสียตายปากกา เพิ่งเอามาใช้ไม่กี่วันมันก็หาย” มีความกังวลอยู่อย่างนี้ อีกขณะหนึ่งนึกขึ้นว่า “อ้อ เราไปอาบน้ำตรงนั้น จับมาใส่กระเป๋าหลังตรงนี้” เนอะ พอนึกได้เช่นนี้ ยังไม่เห็นปากกาเลย ดีใจเสียแล้ว นั่นเห็นไหม ดีใจเสียแล้ว ไม่กังวลในปากกาแล้ว มันแน่ใจแล้ว เดินมากล่อกในกระเป๋าหลังนี้ น้อย่างนี้มันโกหกเราทั้งนั้นแหละ ปากกาไม่หาย มันโกหกว่ามันหาย เราก็กังวลเพราะความไม่รู้ จิตมันก็กังวลเป็นธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น ที่นี้เมื่อเห็นปากกาแล้ว รู้แน่แล้ว หายสงสัยแล้ว มันก็สงบ ความสงบเช่นนี้เรียกว่าเห็นต้นตอมัน เห็นตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พอเรารู้จักว่าเราเอาไว้ในกระเป๋าหลังนี้แน่นอนแล้ว มันเป็นนิโรธดับทุกข์ มันเป็นเสียอย่างนี้

อย่างนั้นต้องพิจารณาหาความสงบ ที่ว่าเราทำสงบหรือสมาธินี้ มันสงบจิต ไม่ใช่สงบกิเลสหรอก เรา นั่งทับมันไปให้มันสงบเฉยๆ เหมือนกับหินทับหญ้า หญ้ามันก็ดับไปเพราะหินมันทับ อีกสามสี่ห้าวันเรามายกหินออก หญ้ามันก็เกิดขึ้นอีก แปลว่าหญ้ามันยังไม่ตาย คือมันระงับเฉยๆ เช่นเดียวกับนั่งสมาธิ มันสงบจิต ไม่ใช่สงบกิเลส นี่เรื่องสมาธิจึงเป็นของไม่แน่นอน ฉะนั้น การที่สงบนี้เราจะต้องพิจารณา สมาธิก็สงบแบบหนึ่ง แบบหินทับหญ้า หลายวันไปยกหินออกจากหญ้า หญ้าก็เกิดขึ้นอีก นี่สงบชั่วคราว สงบด้วยปัญญาคือไม่ยกหินออก หักมันไว้อย่างนั้น



หับมันไว้ ไม่ยกหินออก หญา มันเกิดไม่ได้ นี่เรียกว่าสงบแท้ สงบกิเลสแน่นอน นี่เรียกว่า ปัญญา

ตัวปัญญากับตัวสมาธินี้ เมื่อเราพูดแยกกันออกก็คล้ายๆ คนละตัว แต่ความเป็นจริงมันเป็นตัวเดียวกันนั่นเองแหละ ตัวปัญญามันเป็นเครื่องเคลื่อนไหวของสมาธิเท่านั้น มันออกจากจิตอันนี้เอง แต่มันแยกกันออกไป มันเป็นคนละลักษณะ เหมือนมะม่วงใบนี้ ลูกมะม่วงใบหนึ่งใบเล็กๆ เดี่ยวมันก็โตขึ้นมาอีก แล้วมันก็สุก มะม่วงใบนี้ก็คือมะม่วงใบเดียวกัน ไม่ใช่คนละใบ มันเล็กก็ใบนี้ มันโตก็ใบนี้ มันสุกก็ใบนี้ แต่มันเปลี่ยนลักษณะ เราปฏิบัติธรรม อาการอย่างหนึ่งท่านเรียกว่าสมาธิ อาการอย่างหลังท่านเรียกว่าปัญญา แต่ความเป็นจริง คือสมาธิ ปัญญา คือของอันเดียวกัน ไม่ใช่คนละอย่าง เหมือนมะม่วงใบเดียวกัน ผลมันเล็กก็ใบนั้น มันสุกก็ใบนั้น ใบเดียวนั่นแหละ แต่ว่ามันเปลี่ยนอาการเท่านั้น

ความจริงการปฏิบัตินี้ อะไรก็ช่างมัน ให้เริ่มออกจากจิต ให้เริ่มจากจิต รู้จักจิตของเราไหม จิตเรามันเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ไหน มันคืออะไร ก็คงงงหมดทุกคน จิตมันเป็นอย่างไร จิตอยู่ตรงไหนไม่รู้ ไม่รู้จัก รู้จักแต่ว่าเราอยากจะไปโน่น อยากจะไปนี่ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ แต่ตัวจิตจริงๆ นี่มันก็รู้ไม่ได้

จิตนี้มันคืออะไร จิตนี้ก็ไม่คืออะไร มันจะคืออะไรละจิตนี้ เราสมมุติขึ้นมาว่า สิ่งที่มีรับอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วทั้งหลายเป็นจิต เหมือนกับเจ้าของบ้าน ใครรับแขกเป็นเจ้าของบ้าน แขกจะมารับเจ้าของบ้านไม่ได้หรอก เจ้าของบ้านต้องอยู่บ้าน แขกมาหาเจ้าของบ้านต้องรับ ใครรับอารมณ์ ใครเป็นผู้รับอารมณ์ ใครปล่อยอารมณ์ ใครเป็นผู้ปล่อยอารมณ์ ตรงนั้นแหละท่านหมายถึงว่าจิตใจ แต่เราไม่รู้เรื่องก็มาคิดวนไปเวียนมา อะไรเป็นจิต อะไรเป็นใจ เลยวุ่นกันจนเกินไป เราอย่าเข้าไปเข้าใจมากถึงขนาดนั้นซิ อะไรมันรับอารมณ์ อารมณ์บางอย่างมันชอบ อารมณ์บางอย่างมันไม่ชอบ นี่คือใคร ที่ชอบไม่ชอบนี้ มีไหม มี แต่มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ เข้าใจไหม มันเป็นอย่างนี้แหละ ตัวนี้แหละที่เรียกว่าจิต อย่าไปดูมันไกลเลย



การปฏิบัติธรรมนี้ จะเรียกว่าสมาธิหรือวิปัสสนากิจบ้าง เราเรียกว่าปฏิบัติธรรมเท่านั้นก็พอ และก็ดำเนินจากจิตของเราขึ้นมา จิตคืออะไร คือผู้รับอารมณ์นั้นแหละ มันถูกอารมณ์นี้ก็ดีใจบ้าง อารมณ์นั้นเสียใจบ้าง ตัวที่รับอารมณ์นั้นแหละ มันพาเราสุข พาเราทุกข์ มันพาเราผิด มันพาเราถูก ตัวนั้นแหละ แต่ว่ามันไม่มีตัว สมมุติว่าเป็นตัวเฉยๆ แต่เป็นนามธรรม ตีมีตัวไหม ชั่วมีตัวไหม สุขมีตัวไหม ทุกข์มีตัวไหม ไม่เห็นมันมี มันกลมหรือมันเป็นสี่เหลี่ยม มันสั้นหรือมันยาวขนาดไหน รู้อะไรไหม มันเป็นนามธรรม มันเปรียบไม่ได้หรอก แต่เรารู้ว่ามันมีอยู่

ฉะนั้น ท่านจึงให้เริ่มจากการทำจิตของเราให้สงบ ทำให้มันรู้ จิตนี้ถ้ามันรู้ของมันก็สงบนะ บางคนรู้ก็ไม่เอา ให้มันสงบจนไม่มีอะไร เลยไม่รู้เรื่อง ถ้ามันขาดผู้รู้ตัวนี้เราจะอาศัยอะไร ไม่มีสั้น มันก็ไม่มียาว ไม่มีผิด ก็ไม่มีถูก

แต่เราทุกวันนี้เรียนกันไป ศึกษากันไป หาความผิด หาความถูก หาความดี หาความชั่ว ใจความไม่ผิดไม่ถูกนั้นไม่รู้ จะหาแต่รู้ว่ามันผิดหรือถูก “ฉันจะเอาแต่ถูก ผิดไม่เอา” จะเอาไปทำไม เอาถูกประเดี๋ยวมันก็ผิดอีกนั้นแหละ มันถูกเพื่อผิด เราก็แสวงหาความผิดความถูก ความไม่ผิดไม่ถูกไม่หา หรือแสวงเอาบุญก็แสวงไป รู้แต่บุญแต่บาป เรียนกันไป ตรงที่ว่าไม่มีบาปไม่มีบุญนั้นไม่ได้เรียนกันไม่รู้จัก เอาแต่เรื่องมันสั้นมันยาว เรื่องไม่สั้นไม่ยาวนั้นไม่ศึกษากัน เรียนแต่เรื่องดีชั่ว “ฉันจะปฏิบัติเอาดี ชั่วฉันจะไม่เอา” ไม่มีชั่ว มันก็ไม่มีดีเท่านั้นแหละ จะเอาไป

มีดเล่มนี้มันมีทั้งคม มันมีทั้งสัน มีทั้งด้าม มันมีทุกอย่าง เราจะยกมีดเล่มนี้ขึ้นมา จะเอาแต่คมมันขึ้นมาได้ไหม จะจับมีดเล่มนี้ขึ้นมาแต่สันมันได้ไหม เอาแต่ด้ามมันได้ไหม ด้ามมันก็ด้ามมีด สันมันก็สันมีด คมก็คมของมีด เมื่อเราจับมีดเล่มนี้ขึ้นมา ก็เอาด้ามมันขึ้นมา เอาสันมันขึ้นมา เอาคมมันขึ้นมาด้วย ไม่ใช่เอาแต่คมมันขึ้นมา

นี่เป็นตัวอย่าง อย่างนี้เราจะไปแยกเอาแต่สิ่งที่มันดี ชั่วก็ต้องติดไปด้วย เพราะเราหาสิ่งที่มันดี สิ่งที่ดีชั่วเราจะทิ้งมัน ไอ้สิ่งที่ไม่ดีไม่ชั่วเราไม่ได้ศึกษา มันอยู่ตรงนั้น ไม่งั้นมันก็ไม่จบซี เอาดี ชั่วก็ต้องติดไปด้วย มันตามกันอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเอาสุข ทุกข์ก็ตามเราไป มันติดต่อกันอยู่ ฉะนั้นพวกเราจึงศึกษาธรรมะกันว่า เอาแต่ดี ชั่วไม่เอา อันนี้เป็นธรรมชาติของเด็ก ธรรมชาติของเด็กมันเล่น ก็ได้อยู่แค่นี้ก็ได้ แต่ว่าเอาดีไป ชั่วมันก็ตามไปโน่น...ถึงปลายทางมันก็รกไม่ค่อยจะดี

ดูกันง่ายๆ โยมมีลูกนะ จะให้เอาแต่รัก เกลียดไม่เอา นี่เรื่องของคนไม่รู้ ทั้งสองอย่างนี้ เอารัก เกลียดมันก็วิ่งตามมา ฉะนั้นเราตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรมะ ให้มีปัญญา เราไปเรียนดีเรียนชั่ว เรียนดีมันเป็นอย่างไร ชั่วก็เรียนให้มันละเอียดมากที่สุด จนรู้จักดีรู้จักชั่ว เมื่อรู้จักดีรู้จักชั่ว จะเอาอย่างไร เอาดีชั่วก็วิ่งตาม เรื่องสิ่งที่ว่าไม่ดีไม่ชั่วนั้น ไม่ได้เรียนกัน นี่ เรื่องที่จะต้องจุดกันมาเรียน “ฉันจะเป็นอย่างนั้น ฉันจะเป็นอย่างนี้” แต่ “ฉันจะไม่เป็นอะไร เพราะตัวฉันก็ไม่มี” อย่างนี้ไม่เรียนกัน มันจะเอาดี พอได้ดี ได้ดีจนไม่รู้เรื่อง จะเอาดีซ้ำเสียอีก ดีเกินไปก็ไม่ดีอีกแหละ ชั่วอีก ก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น

เรื่องการฝึกจิตให้มันสงบ เพื่อรู้จักผู้รับอารมณ์ในตัวตนว่ามันคืออะไร อย่างนั้นท่านจึงให้ตามกำหนดจิต ตามผู้รู้ ให้ฝึกจิตนี้ให้เป็นผู้บริสุทธิ์ บริสุทธิ์แค่ไหน บริสุทธิ์จริงๆ ต้องเหนือดีเหนือชั่วขึ้นไปอีก บริสุทธิ์เหนือบริสุทธิ์ไปอีกหมด มันถึงจะหมดไป

ฉะนั้น ที่เราปฏิบัตินั่งสมาธินั้นสงบเพียงชั่วคราว เมื่อมันสงบแล้วมันก็มีเรื่อง ถ้ามีเรื่องก็มีผู้รู้เรื่อง รู้พิสูจน์ ไต่ถาม ติดต่อ วิพากษ์วิจารณ์ เมื่อไปสงบเฉยๆ ไม่มีอะไรหรอก บางทีคนที่ยังซังตัวมาก เห็นว่าความสงบนั้นก็คือการปฏิบัติที่แน่นอน แต่สงบจริงๆ ไม่ใช่สงบทางจิต ไม่ใช่สงบอย่างนั้น “ฉันจะเอาสุข ทุกข์ฉันไม่เอา” อย่างนี้สงบแล้ว พอตามไป ตามไป เอาสุขอย่างเดียวก็ไม่สบายอีกแล้ว มันติดตามกันมา ทำให้ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ในใจของเรานั้นแหละ สงบ ตรงนี้วิชานี้ เราไม่ค่อยจะเรียนกัน ไม่ค่อยรู้เรื่อง

การฝึกจิตของเราให้ถูกทาง ให้แจ่มใสขึ้นมา ให้มันเกิดปัญญา อย่าไป
เข้าใจว่านั่งให้มันเงียบเฉยๆ นั้นหินทับหญ้า บางคนก็เมา เข้าใจว่าสมาธิคือการนั่ง
มันเป็นชื่อเฉยๆ ถ้ามันเป็นสมาธิ เดินก็เป็นสมาธิ นั่งก็เป็นสมาธิ สมาธิกับการ
เดิน สมาธิกับการนั่ง กับยืน กับนอน มันเป็นการปฏิบัติ บางคนก็บ่นว่า “ฉันนั่ง
ไม่ได้หรอก รำคาญ นั่งแล้วมันคิดไปถึงโน่นถึงนี่ คิดถึงบ้านถึงช่อง ฉันทำไม่ได้
หรอก บาปมาก ให้มันหมดกรรมเสียก่อน จึงจะมานั่งใหม่”

เออ...ไป...ไปให้มันหมดกรรมลองดู...คิดไปอย่างนั้น ทำไม่คิดอย่างนั้น
นี่แหละเรากำลังศึกษาอยู่ เรานั่งปุ๊บประเดี๋ยว เอ้า...ไปโน่นแล้ว ตามไปอีก กำหนด
อีก เอ้า...ไปโน่นอีกแล้ว นี่แหละตัวศึกษา ไอ้พวกเรามันแก่โรงเรียน ไม่อยากเรียน
ธรรมชาติ เหมือนนักเรียนมันแก่โรงเรียน ไม่อยากจะไปเรียนหนังสือ ไม่อยากเห็น
มันสุข ไม่อยากเห็นมันทุกข์ ไม่อยากเห็นมันเปลี่ยนแปลง มันจะรู้อะไรไหม มัน
ต้องอยู่กับการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ เมื่อเรารู้จักมัน อ้อ จิตใจมันเป็นอย่างนี้นะ
เดี๋ยวมันก็นึกถึงโน่น เดี่ยวมันก็นึกถึงนี่ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ให้เรารู้มันเสีย
การนึกอย่างนั้น เรารู้ว่านึกดี นึกชั่ว นึกผิด นึกถูก ก็รู้มันชั่วว่าจิตมันเป็น





อย่างไร ถ้าเรารู้เรื่องของมันแล้ว ถึงเรานั่งอยู่เฉยๆ คิดถึงโน่นถึงนี่ มันก็ยังเป็นสมาธิอยู่ ถ้าเรารู้มันไม่รำคาญหรอก

ยกตัวอย่างเช่น สมมุติว่าที่บ้านโยมมีลิงตัวหนึ่ง โยมเลี้ยงลิงตัวหนึ่ง ลิงมันไม่อยู่นิ่งหรอก เตี้ยมันจับโน่นเตี้ยมันจับนี่ สารพัดอย่าง ลิงมันเป็นอย่างนั้น ถ้าโยมมาถึงวัดอาตมา วัดอาตมาก็มีลิงตัวหนึ่งเหมือนกัน ลิงอาตมาก็อยู่ไม่นิ่งเหมือนกัน เตี้ยจับโน่นจับนี่ โยมไม่รำคาญใช่ไหม ทำไมไม่รำคาญละ เพราะโยมเคยมีลิงมาแล้ว เคยรู้จักลิงมาแล้ว “อยู่บ้านฉันก็เหมือนกันกับเจ้าตัวนี้อยู่วัดหลวงพ่อ ลิงหลวงพ่อก็เหมือนลิงของฉันนั่นแหละ มันลิงอย่างเดียวกัน”

โยมรู้จักลิงตัวเตี้ยเท่านั้น โยมจะไปก็จังหวัด จะเห็นลิงก็ตัว โยมก็ไม่รำคาญใช่ไหม นี่เป็นคนรู้จักลิง ถ้ารู้จักลิงก็ไม่เป็นลิงซีเรา ฮือ ถ้าเราไม่รู้จักลิงเห็นลิง เราก็คือเป็นลิงใช่ไหม เห็นมันไปคว้าโน่นจับนี่ ก็ ฮือ...ไม่พอใจ รำคาญ ไอ้ลิงตัวนี้ นี่เป็นคนไม่รู้จักลิง คนรู้จักลิงเห็นอยู่บ้านก็ตัวเดียวกัน อยู่วัดถ้าแสงเพชรก็เหมือนกัน อย่างนี้มันจะรำคาญอะไร เพราะเห็นว่าลิงมันเป็นอย่างนั้น นี่ก็พอสงบแล้ว ถ้ามันเดินมันก็เดินแต่ลิง เราไม่เป็นลิง สงบแล้ว ถ้าลิงมันโดดหน้าโดดหลัง โยมก็สบายใจ ไม่รำคาญกับลิง เพราะอะไร เพราะโยมรู้จักลิง โยมจึงไม่เป็นลิง ถ้าโยมไม่รู้จักลิงโยมก็รำคาญ โยมรำคาญ โยมก็เป็นลิง เข้าใจไหม นี่เรื่องมันสงบอย่างนี้

อารมณ์ เรา รู้อารมณ์ซี เห็นอารมณ์ บางที่มันชอบ บางที่มันไม่ชอบ อย่างนี้ก็ช่างมันเป็นไร มันเป็นเรื่องของมัน มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ก็เหมือนลิงนะแหละ ตัวไหนๆ ก็ลิงอันเดียวกัน เรา รู้อารมณ์ บางที่ชอบ บางที่ไม่ชอบ เรื่องอารมณ์เป็นอย่างนี้ ให้เรารู้จักอารมณ์ รู้จักอารมณ์แล้วเราปล่อยเสีย อารมณ์มันไม่แน่นอนหรอก มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้นแหละ เราดูมันไปก็อย่างนั้นแหละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้รับอารมณ์เข้ามาปั๊บ ฮือ... ก็เหมือนกับเรา มาเห็นลิง ลิงตัวนี้กับลิงตัวที่อยู่บ้านเราก็คือเหมือนกัน อย่างนี้มันก็สงบเท่านั้นแหละ



เกิดอารมณ์ขึ้นมา เรารู้จักอารมณ์ซิ เราวิ่งตามอารมณ์ทำไม อารมณ์มันเป็นของไม่แน่นอน เดียวมันเป็นอย่างนั้น เดียวมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็อยู่อย่างเก่า มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้โยม... ทุกวันนี้โยมก็อยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง บางทีลมมันออกแล้วลมมันเข้า มันเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ลองโยมสุดลมเข้าอย่างเดียวซิ ไม้ให้มันออก ลองดูเอ้า อยู่ได้ไหม หรือให้มันออกอย่างเดียว อย่าให้มันเข้าอีก ถ้าไม่เปลี่ยนแปลงอยู่ได้ไหม นี่ มันอยู่ไม่ได้ จำเป็นต้องหายใจเข้าหายใจออก อย่างนี้ถึงจะเดินมาถึงวัดถ้าแสงเพชรนี้ได้ ถ้าอันลมจากโน้นก็ตายแล้วบ้านนี้ไม่ได้ถึงหรือ นี่แหละให้เข้าใจอย่างนี้ อารมณ์ก็เหมือนกัน มันต้องมี ถ้าไม่มีอารมณ์ก็ไม่มีปัญญา ถ้าไม่มีผิดก็ไม่มีถูก ถูกก่อนมันถึงมองเห็นความผิด หรือผิดก่อนมันรู้จักถูก เป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าเป็นนักเรียนนักเรียนนะ ให้อารมณ์มันมากยิ่งขึ้น อันนี้เราเห็นอารมณ์ไม่พอใจไม่อยากจะทำ ไม่อยากจะดูมัน นี่เรียกว่าเด็กมันเกโรงเรียน มันไม่ยอมรับครูสอน นี่อารมณ์มันสอนเรา ไม่ใช่อื่นหรือ เมื่อเรารู้อารมณ์อย่างนี้คือเราปฏิบัติธรรมะ สงบอารมณ์มันก็เป็นอย่างนั้น มันเป็นเรื่องของมันอย่างนั้น เหมือนโยมเห็นลิง ลิงอยู่บ้านโยม โยมไม่รำคาญ มาเห็นลิงที่นี้ก็ไม่รำคาญเหมือนกัน เพราะโยมรู้เรื่องของลิงแล้วใช่ไหม สบาย...

นั่น...ปฏิบัติธรรมะก็เหมือนกัน ธรรมะเป็นอย่างนี้ ธรรมะไม่ใช่ว่าอยู่อื่นไกลนะ มันอยู่ติดๆ กับเรานี้แหละ ไม่ใช่เรื่องเทพบุตรเทพธิดาหรือ เรื่องของเราตัวเอง เรื่องของเราทำอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เรื่องธรรมะคือเรื่องของเรา พิจารณาตัวเราในบางทีมีความสุข บางทีมันมีความสุขทุกข์ บางทีสบาย บางทีรำคาญ บางทีรักคนโน้น บางทีเกลียดคนนี้ นี่คือธรรมะ เห็นไหม

ให้รู้จักธรรมะ ต้องอ่านอารมณ์ ให้รู้จักอารมณ์นี้ถึงจะปล่อยอารมณ์ได้ เห็นว่าอารมณ์มันไม่แน่นอน แล้วอย่างนี้เราก็สบาย มันเกิดลูกวูบขึ้นว่า “ฮือ... อันนี้ไม่แน่หรือ” แต่ไปอีกอารมณ์เปลี่ยนขึ้นมาว่า “ฮือ... อันนี้ก็ไม่น่า” สบาย...



เหมือนโยมเห็นลิงโยมก็สบาย ไม่ได้สงสัย **ถ้ารู้จักอารมณ์แล้วนั้นแหละคือรู้จักธรรมะ** ปล่อยอารมณ์ เห็นอารมณ์ว่ามันไม่แน่นอนสักอย่าง โยมเคยดีใจไหม เคยเสียใจไหม “เคย” ตอบแทนก็ได้ แน่نونไหม “ไม่แน่” มันไม่แน่นอนอย่างนี้

อันที่ว่าไม่แน่นอนนี้แหละคือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ ธรรมะคือสิ่งที่ว่ามันไม่แน่ ใครเห็นสิ่งที่ว่ามันไม่แน่ คนนั้นเห็นแน่นอนว่ามันเป็นอย่างนั้น ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนั้น ธรรมะเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเห็นธรรมะก็เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระพุทธเจ้าก็เห็นธรรมะ

ถ้าโยมรู้จักอนิจจัง มันไม่แน่นอน โยมก็จะปล่อยวางเอง ไม่ไปยึดมัน ถือมัน โยมว่า “อย่ามาทำแก้วฉันแตกนะ” ของมันแตกได้ โยมจะห้ามมันได้ไหม ไม่แตกเวลานี้ต่อไปมันจะแตก เราไม่ทำแตก คนอื่นจะทำแตก คนอื่นไม่ทำแตก ใก้มันจะทำแตก พระพุทธเจ้าท่านให้ยอมรับ ท่านมองทะลุเข้าไปว่าแก้วใบนี้แตกแล้ว แก้วที่ไม่แตกนี้ท่านให้รู้ว่ามันแตกแล้ว จับทุกที ใส่ น้ำ ต้ม น้ำ เข้าไปแล้ววางไว้ ท่านก็ให้เห็นว่าแก้วมันแตกแล้ว เข้าใจไหม นี่คือการเข้าใจของท่านเป็นอย่างนั้น เห็นแก้วที่แตกอยู่ในแก้วใบไม่แตก เพราะเมื่อมันหมดสภาพแล้ว ไม่ดีเมื่อไหร่ มันก็จะแตกเมื่อนั้น ทำความรู้สึกลักษณะนี้แล้วก็ใช้แก้วใบนี้ไป รักษาไป อีกวันหนึ่งมันหลุดมือแตก “พว่ะ!” ...สบายเลย

ทำไมสบาย เพราะเห็นว่ามันแตกก่อนแตกแล้ว เห็นไหม แต่ถ้าเป็นโยม... “แหม ฉันถนอมมันเหลือเกิน อย่าทำให้มันแตกนะ” อีกวันหนึ่งสุนัขมาทำแก้วแตก “เเนะ อ้อ เาสุนัขตัวนี้ไปฆ่าทิ้งเสีย” เพราะสุนัขทำแก้วแตก เกลียดสุนัข ถ้าลูกทำแตกก็เกลียดลูก เกลียดทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้แก้วแตก เพราะเราไปกั้นฝ่ายไว้ไม่ให้น้ำไหลออกไป กั้นไว้อย่างเดียว ไม่มีทางระบายน้ำ ฝ่ายมันก็แตกเท่านั้นแหละ ไซ้ไหม ต้องทำฝ่ายแล้วทำระบายน้ำด้วย พอทำได้ระดับแค่นี้ก็ระบายน้ำข้างๆ นี่ เมื่อมันเต็มทีก็ให้มันออกมาข้างนี้ไซ้ไหม ต้องมีทางระบายอันนี้ ท่านเห็นอนิจจังมันไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้น นั่นแหละเป็นทางระบายของท่าน อย่างนี้โยมจะสงบ นี่คือนิปฏิบัติธรรมะ

ถ้าโยมไม่ทิ้งพระพุทธเจ้า โยมไม่ทุกข์หรอก

ถ้าทิ้งพระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ทุกข์เลย

ทิ้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อไหร่ทุกข์เมื่อไหร่



ฉะนั้น อาตมาถือว่าการยืน เดิน นั่ง นอน อาตมาปฏิบัติไปเรื่อยๆ มีสติ คຸ່ມครองอยู่เสมอเลย นี่คือสมาธิ สมาธิคือปัญญา พุฒแล้วมันอันเดียวกัน มันเหมือนกัน แต่มันไปแยกกันโดยลักษณะเท่านั้น มันก็อันเดียวกัน ถ้าเราเห็น อนิจจัง แปลว่ามันไม่แน่ เราเห็นชัดเข้าไปว่ามันไม่แน่ นั่นละคือว่าเราเห็นว่ามันแน่ แน่อะไร แน่ว่ามันเป็นไปอย่างนั้น ไม่แปรเป็นอย่างอื่น เข้าใจไหม เทำนี้แหละ รู้จักพระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบพระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบธรรมะของท่านแล้ว เอาหลักนี้ไปพิจารณา

ถ้าโยมไม่ทิ้งพระพุทธเจ้า โยมไม่ทุกข์หรอก ถ้าทิ้งพระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ ทุกข์เลย ทิ้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น ให้เข้าใจอย่างนี้ อาตมาว่าการปฏิบัติแค่นี้ก็พอ ทุกข์ไม่เกิดขึ้น ทุกข์เกิดมันก็ดับได้ง่ายๆ แล้วก็เหตุดีเดียวกับการทุกข์ไม่เกิดต่อไป มันจบตรงนั้นแหละ ทุกข์ไม่เกิด

ทุกข์ไม่เกิดเพราะอะไร เพราะไประวังเหตุคือตัวสมุทัย เช่นแก้วมันจะแตกอยู่นี่ เมื่อมันแตกทุกข์ขึ้นมาเลยใช่ไหม เรารู้อันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่แหละตัวสมุทัย เมื่อมันแตกปั๊บก็เป็นทุกข์ ก็ทำลายต้นเหตุทุกข์เสีย ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ ดับมันก็ดับเพราะเหตุอันนี้ ถ้ามันจะทุกข์ก็เพราะแก้วใบนี้มันแตก แล้วเราไม่โห้ขึ้นมาก็เป็นทุกข์ ถ้าเรารู้ก่อนว่าแก้วใบนี้มันแตกแล้วทั้งที่มันยังไม่แตก สมุทัยมันก็ดับไม่มี ถ้าไม่มีทุกข์มันก็เป็นนิโรธ ดับทุกข์ เพราะดับเหตุแห่งทุกข์นั้น

เรื่องเท่านี้แหละโยม ไม่มากหรอก เรื่องเท่านี้ อย่าออกจากนี้ไป พยายามอยู่ตรงนี้ พิจารณาอยู่ตรงนี้ เริ่มจากจิตใจของเรา นี่ พุดง่าย ๆ ทุกๆ คนให้มีศีลห้าเป็นพื้น นี่ไม่ต้องไปเรียนพระไตรปิฎกหรอก โยม ดูศีลห้า พยายามสม่ำเสมอไว้ ทีแรกมันพลาดไป...หยุด...กลับมา...รักษาไปอีก บางทีมันหลงพลาดไปอีก รู้แล้วกลับมา อย่างนี้ทุกครั้งทุกครั้ง สติมันถี่เข้าเหมือนน้ำในกาน้ำ เราปล่อยน้ำให้มันไหลลงเป็นหยด ต่อม...ต่อม...ต่อม...นี่สายน้ำมันขาด เราเร่งกาขึ้นให้มาก น้ำก็ไหล ต่อม ๆ ๆ ๆ ถี่ขึ้น เร่งเข้าไปอีก หายต่อมเลยทีนี้ ไหลเป็นสายติดกันเลย



เป็นสายน้ำ หยอดแห่งน้ำไม่มี ไปไหนล่ะ มันไม่ไปไหนหรอก มันกลายเป็นสายน้ำ มันถึงจนเกินถึ มันเลยติดกันเสียจนเป็นสายน้ำอย่างนี้

ธรรมะก็เรื่องเดียวอย่างนี้ เรื่องอุปมาให้ฟัง เพราะว่ามันไม่มีอะไร ธรรมะมันไม่เป็นกลมไม่เป็นเหลี่ยม มันไม่รู้จัก นอกจากจะเปรียบเทียบกับอย่างนี้ ถ้าเข้าใจ อันนี้ก็เข้าใจธรรมะ มันเป็นเสียอย่างนี้ อย่าเข้าใจว่าธรรมะมันอยู่ห่างจากเรา มันอยู่กับเรา เป็นเรื่องของเรานี้แหละ ลองดูซิ เดี่ยวก็ดีใจ เดี่ยวก็เสียใจ เดี่ยวก็พอใจบ้าง เดี่ยวก็โกรธคนนั้น เดี่ยวก็เกลียดคนนี้ ธรรมะทั้งนั้นแหละโยม

ให้ดูเจ้าของนี่ว่า อะไรมันพยายามจะให้ทุกข์เกิดนั่นแหละ ทำแล้วมันทุกข์นั่นแหละแก้ไขใหม่ แก้ไขใหม่ถ้ามันยังไม่เห็นชัด ถ้ามันเห็นชัดแล้วมันไม่มีทุกข์ เหตุมันดับอยู่แล้ว ฆ่าตัวสมุทัยแล้วเหตุแห่งทุกข์ก็ไม่มี ถ้าทุกข์ยังเกิดอยู่ ถ้ายังไม่รู้ มันยังทนทุกข์อยู่ อันนั้นไม่ถูกหรอก ดูเองง่ายๆ มันจะติดตรงไหน เมื่อไหร่มันทุกข์เกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว เมื่อไหร่มันสุขจนเหิมใจเกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว มันจะมาจากไหนก็ช่างมันเถอะ รวมมันเลยทีเดียว นั่นแหละค้นหา

ถ้าเป็นเช่นนั้นโยมจะมีสติอยู่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไปมาสารพัดอย่าง ถ้าโยมมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ถ้าโยมรู้อยู่ โยมจะต้องรู้ผิดรู้ถูก โยมจะต้องรู้จักดีใจเสียใจทุกอย่าง เมื่อโยมรู้จักก็จะรู้วิธีแก้ไข แก้ไขมันโดยที่ว่ามันไม่มีทุกข์ ไม่ให้มันมีทุกข์

นี่การเรียนสมาธิอาตมาให้เรียนแบบนี้ ถึงเวลานั่งก็นั่งไปพอสมควร ไม่ผิดเหมือนกัน ให้รู้เรื่อง แต่การทำสมาธิไม่ใช่ นั่งอย่างเดียว ต้องปล่อยมันประสพอะไรต่างๆ แล้วถ่ายทอดขึ้นมาพิจารณา พิจารณาให้มันรู้อะไรละ พิจารณา “เออ อันนั้นมันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่แน่” เป็นของไม่แน่นอนนั่นแหละโยม

“อันนี้มันสวย ฉันชอบเหลือเกิน” เออไม่แน่ “อันนี้ฉันไม่ชอบมันเลย” บอกมัน มันก็ไม่แน่เหมือนกัน ไซ้ไหม ถูกเปื้อนเลย ไม่มีผิดหรอก แต่เอากะมันซิ



“ฉันจะเอาอย่างนั้น มันแน่เหลือเกิน” ไปเสียแล้ว อย่า มันจะชอบขนาดไหนก็ช่างมันเถอะ เราต้องคิดว่า มันไม่แน่

อาหารบางสิ่งบางอย่างทานไป “เหม อร่อยเหลือเกิน ฉันชอบมันเหลือเกิน” อย่างนี้ มันมีความรู้สึกในใจอย่างนี้ เราต้องพิจารณาว่า “อันนี้มันไม่แน่” อยากรู้จักว่ามันไม่แน่ไหม โยมชอบอาหารอะไรแน่เหลือเกิน เอาให้มันกินทุกวันๆ ทุกวันนะ เดียวโยมจะบ่นว่า “อันนี้มันไม่อร่อยเสียแล้ว” ลองดูซิ ต่อไปอีก “ฉันชอบอันนั้นอีก” ไม่แน่อีก นี่ มันต้องการถ่ายทอด โยม เหมือนลมหายใจเข้าออก มันต้องหายใจเข้าหายใจออก มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้

นี่อยู่กับเราไม่ใช่อื่น ถ้าเราไม่สงสัยแล้ว นั่งก็สบาย ยืนก็สบาย ไม่ใช่ว่าสมาธิเป็นแต่การนั่ง บางคนก็นั่งจนวงแหงหาวนอนอยู่อย่างนั้นแหละ จะตายเอง ไม่รู้จะไปทิศใดทิศเหนือแล้ว อย่าไปทำถึงขนาดนั้นซิ มัน่วงพอสมควรแล้วก็เดิน เปลี่ยนอิริยาบถมันซิ ให้มันมีปัญญา ถ้าง่วงเต็มที่ก็ให้มันนอนเสีย แล้วรีบลุกทำเพียรอย่างนี้ อย่าปล่อยให้มันเมาซิ เราเป็นนักปฏิบัติก็ต้องทำอย่างนั้น ให้มันมีเหตุผล ปัญญา ความรู้รอบ รู้ไม่รอบไม่ได้ รู้ข้างเดียวไม่ได้ ต้องรู้อย่างนี้เป็นวงกลมอย่างนี้

ให้เรารู้ออกจากใจกับกายของเรานี้ ให้เห็นเป็นอนิจจังว่ามันไม่แน่ทั้งกายและจิต ทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนกัน ว่ามันไม่แน่ เก็บไว้ในใจ “เหม รับประทานอาหารชิ้นนี้มันอร่อยเหลือเกินนะ” บอกว่า “มันไม่แน่” ชกมันก่อน มันชอบใจ อันนี้ เราบอกว่าไม่แน่ ต้องชกมันก่อน แต่ว่าเขาชกเราทุกที ถ้าไม่ชอบก็ไม่ชอบ เป็นทุกข์ เขาก็ชกเรา ถ้าชอบฉัน ฉันก็ชอบเขา เขาชกเราอีก เราไม่ได้ชกเขาเลย ต้องเข้าใจอย่างนี้ เมื่อใดเราชอบอะไรก็บอกในใจว่า “อันนี้มันไม่แน่” อะไรมันไม่ชอบในใจเราบอกว่า “อันนี้มันไม่แน่” ทำไว้เถอะ เห็นธรรมะ ต้องเห็นแน่นอน ต้องเป็นอย่างนี้



การปฏิบัติ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน โยมจะมีความโกรธได้ ทุกกิริยาไหม เดินก็โกรธได้ นั่งก็โกรธได้ นอนก็โกรธได้ อยากก็อยากได้ทุกขณะ บางทีนอนอยู่มันก็อยาก เดินอยู่มีแต่อยาก นั่งอยู่มันก็อยาก เราจึงปฏิบัติผ่านมัน ไปถึงอิริยาบถทั้งสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่่าเสมอ ไม่มีหน้าไม่มีหลัง วางั้นเถอะ เอากันอย่างนี้แหละ มันถึงรู้รอบอย่างนั้น จะไปนั่งให้มันสงบก็มีเรื่องวิ่งเข้ามา ยังไม่จบเรื่องนี้เรื่องนั้นก็วิ่งเข้าอีก ถ้ามันวิ่งเข้ามา เออ...เราก็บอกว่า มันไม่แน่ ชกมัน ก่อนเลย เรื่องอะไรก็ช่าง พอมันวิ่งเข้ามาต้องชกมันเรื่อยๆ ชกมันก่อนเลยทีเดียวด้วย “ไม่แน่” นี่แหละ

อันนี้รู้จักจุดสำคัญของมัน ถ้าโยมรู้จักว่า สิ่งทั้งหลายนี้มันไม่แน่ ความคิดของโยมที่อยู่ในใจมันค่อยคลี่คลายออก มันจะค่อยคลี่คลายออกเพราะเราจะเห็นว่ามันแน่นอนอย่างนั้น อะไรที่เราเห็นว่าไม่แน่ เมื่อเห็นมันผ่านมามากๆ อะไรๆ ก็อย่างนั้นแหละ วันหลังก็พิจารณา... “เอ...อย่างนั้นแหละ”

โยมรู้จักน้ำที่มันไหลไหม เคยเห็นไหม น้ำนิ่งโยมเคยเห็นไหม ถ้าใจเราสงบแล้ว มันจะเป็นคล้ายๆ กับน้ำมันไหลนิ่ง โยมเคยเห็นน้ำไหลนิ่งไหม แนะ ก็โยมเคยเห็นแต่น้ำนิ่งกับน้ำไหล น้ำไหลนิ่งโยมไม่เคยเห็น ตรงนั้นแหละ ตรงที่โยมคิดยังไม่ถึงหรอกว่า มันเฉยมันก็เกิดปัญญาได้ เรียกว่าดูใจของโยมมันจะคล้ายน้ำไหลแต่ว่านิ่ง ดูเหมือนนิ่งดูเหมือนไหล เลยเรียกว่าน้ำไหลนิ่ง มันจะเป็นอย่างนั้น ปัญญาเกิดได้.

การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรม

มิใช่เดินด้วยกาย

แต่ต้องเดินด้วยใจ

จึงจะเข้าถึงได้

