

เห นี อ เว ท น า

การฟังธรรมที่จะให้เกิดประโยชน์นั้น ต้องฟังด้วยความสงบ เพราะจิตนี้ก็เหมือนกับเทปบันทึกเสียง ถ้ามีเสียงอะไรมาปะปนรบกวนเสียงก็ฟังไม่ชัด ความรู้ที่จะได้รับก็น้อย ถ้าฟังธรรมในที่สงบด้วยจิตสงบ ก็จะมีแต่เสียงธรรมะอย่างเดียว คำพูดก็สะอาดฟังง่าย

ธรรมะที่เกี่ยวเนื่องกับการประพฤติปฏิบัตินั้น เป็นธรรมะที่ให้ประโยชน์มาก เพราะไม่ใช่ธรรมะเพื่อการฟังอย่างเดียว แต่เป็นธรรมะที่นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติโดยตรง การประพฤติปฏิบัติที่จะให้ถูกต้องนั้น ต้องรู้จักและเข้าใจเรื่องของกายกับใจ เพราะกายกับใจนี้แหละที่พาให้สุขพาให้ทุกข์ มันเกี่ยวเนื่องกันเป็นลูกโซ่ ดังนั้นการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง



ถ้าหากได้ฟังธรรมแล้ว แต่ไม่นำมาปฏิบัติ ก็เปรียบเสมือนว่าได้เพียงเปลือกไม้เท่านั้น ยังไม่ได้ลิ้มรสผลของมันว่าเปรี้ยวหรือหวานอย่างไร การฟังธรรมโดยไม่นำมาปฏิบัติ ก็เหมือนกับการได้จับหรือถือผลไม้เท่านั้น ยังไม่ได้กิน ไม่ได้ลิ้มรส มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะได้แต่ถือเอาไว้ แต่ไม่รู้จักรสชาติ หรือความเอร็ดอร่อยของมัน จะรู้ได้จริงก็ต่อเมื่อได้ลองรับประทานผลไม้ชิ้นด้วยตนเอง ซึ่งเมื่อรู้รสด้วยตนเองแล้วก็เป็นพยานในตัวเองได้ ถ้ายังไม่รู้เองเห็นเองอย่างนี้ ก็เท่ากับมีแต่พยานภายนอก คือคนที่เขาให้ผลไม้มั แล้วก็ไปเชื่อตามที่เขาว่า ซึ่งไม่ใช่ความเชื่อของตนเอง

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงบอกว่า คนที่เชื่อแต่คนอื่นนั้นท่านไม่สรรเสริญ ท่านทรงสรรเสริญบุคคลที่รู้เป็นปัจเจกัตตัง คือ รู้เฉพาะตนเอง เปรียบเหมือนอย่างคนที่ได้ลิ้มรสผลไม้ด้วยตนเอง ฉะนั้น เพราะถ้าได้ลิ้มรสด้วยตนเองแล้ว จะไม่ต้องไปถามผู้อื่นว่าเปรี้ยวหรือหวานอย่างไร ความสงสัยทั้งหลายก็หมดไป เพราะได้รู้ประจักษ์ในความจริงแล้ว รู้อย่างทั่วถึง นี่คือนั่นที่รู้ธรรมะแล้ว ผู้บรรลุถึงธรรมะ ก็คือบุรุษที่บรรลุถึงความเปรี้ยวหวานของผลไม้ตนเอง

การแสดงธรรมก็เพื่อให้รู้สิ่งต่างๆ ๔ ประการ คือ ให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ เมื่อรู้แจ่มแจ้งทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว มันก็หมด เพราะทุกข์เรารู้ เหตุของทุกข์เรารู้ ความดับทุกข์เรารู้ ข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นี้เรารู้ เมื่อรู้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งทั้ง ๔ ประการอย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่าจบปัญหา ความสงสัยทั้งหลายก็หมดไป

สิ่งทั้ง ๔ ประการนี้เกิดอยู่ที่ไหน ก็เกิดอยู่ที่กายกับใจของเราเอง ไม่อยู่อื่นไกลหรอก แต่ทำไมพระพุทธองค์จึงทรงแยกแยะธรรมะออกให้กว้าง ก็เพื่อจะอธิบายสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ให้ละเอียดเป็นอย่างไรๆ ออกไป เพื่อให้เรานำมากำหนดพิจารณา ท่านทรงแนะนำให้พิจารณาร่างกายออกเป็นอย่างไรๆ เช่น พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้แยกแยะร่างกายออกมา เพื่อทำให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายอย่างซำหิซำหาญ ให้รู้ยิ่งตามความเป็นจริงของสังขารอันนี้ เพราะถ้าไม่รู้



ตามเป็นจริงนี้แล้ว เราก็จะไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุของทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ถ้าไม่รู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็ไม่รู้ข้อปฏิบัติ แล้วการฟังเทศน์ฟังธรรมทั้งหลายก็ย่อมไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

ธรรมะนั้นอยู่ที่ไหน พระพุทธองค์ตรัสว่า ธรรมะมีอยู่ทุกที่ทุกแห่ง มีธรรมะอยู่ทุกที่ทุกสถาน จะเป็นรูป มันก็เป็นธรรมะ จะเป็นนาม มันก็เป็นธรรมะ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรเข้าใจว่า เราทั้งหลายนั้นเกิดอยู่กับธรรมะ ใกล้ชิดธรรมะอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็จะเข้าใจต่อไปอีกว่า เราไม่ได้ห่างไกลสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย เราอยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธองค์อยู่ตลอดเวลา แต่ทำไมเราจึงยังไม่เห็นท่าน ก็เพราะเรายังไม่ค่อยได้สนใจปฏิบัติตนเอง เพราะ**ธรรมะคือพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าคือธรรมะ**

พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า “ดูก่อ อานนท์ ให้ท่านทำให้มาก เจริญให้มาก ปฏิบัติให้มาก ใครเห็นเรา คนนั้นก็เห็นธรรม ใครเห็นธรรม คนนั้นก็เห็นเรา” ซึ่งแสดงว่าเราไม่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้า ไม่ห่างไกลจากพระธรรม เพราะพระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ และธรรมะก็คือพระพุทธเจ้า

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะทรงถือกำเนิดขึ้นมาในโลกครั้งแรก ก็ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะเหตุใด เพราะในตอนนั้นท่านยังไม่ได้ตรัสรู้ธรรม ต่อเมื่อท่านทรงรู้สิ่งที่ควรรู้ ด้วยการประพาสปฏิบัติของท่าน คือรู้สัจธรรม รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดแห่งทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อประพาสปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านจึงทรงเป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้น เมื่อเราถึงธรรม เราจะนั่งอยู่ที่ไหน เราก็รู้ธรรมะ เมื่อเราเข้าใจในธรรมะ พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจของเรา พระธรรมก็อยู่ที่ใจของเรา ข้อประพาสปฏิบัติให้เกิดความเฉลียวฉลาดอยู่ที่ใจของเรา เรียกว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติพร้อมด้วยกาย วาจา จิต เช่นนี้แล้วเราจะเป็นผู้มองความดีความชั่วทั้งหลายด้วยความถูกต้อง คือถูกต้องตามสัจธรรม ตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า นี่คือความจริง หรือมันเป็นความจริงของโลก



ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงทิ้งโลก คือ ทิ้งทั้งสรรพเสริญ ทิ้งทั้งนินทา ใครจะนินทา ท่านก็ทรงรับว่า มันเป็นอย่างนั้น ใครจะสรรเสริญ ท่านก็ทรงรับว่า มันเป็นอย่างนั้น เพราะทั้งสองอย่างนี้มันเป็นเรื่องของโลกทั้งนั้น จิตใจของท่านก็ไม่ทรงหวั่นไหว เพราะอะไร ก็เพราะท่านรู้จักทุกข์ ก็สิ่งทั้งสองนี้ทำให้ท่านทรงเกิดทุกข์ หากท่านไปทรงเชื่อเข้า ทุกข์มันก็เกิดเท่านั้นแหละ

เมื่อทุกข์เกิดจิตก็กระสับกระส่าย ไม่สบายอกไม่สบายใจ เมื่อจิตวุ่นวาย จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็มีแต่ความกระสับกระส่าย กระวนกระวาย นั่นคือทุกข์

อะไรเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ก็เพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงอย่างนั้น ทุกข์มันก็เกิด แล้วจะดับทุกข์นั้นอย่างไรก็ไม่รู้จัก ไม่รู้จักวิธีดับอย่างถูกต้อง คิดเอาเองว่าความแก่ทุกข์อย่างนั้นอย่างนั้น ทุกข์ก็ยิ่งเกิดทวีขึ้นมาอีก

ดังนั้น ท่านจึงสอนว่าให้รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือน้อมธรรมะ อันนี้เข้ามาในใจของเรา ให้มองเห็นว่าเป็นสังขารม พิจารณาให้ละเอียด ให้เห็นจริงจนเป็นพยานของตนเองได้ พระพุทธเจ้าท่านทรงสรรเสริญบุคคลเช่นนี้ บุคคลที่เป็นอิสระ ไม่รับทั้งดี ไม่รับทั้งชั่ว เพราะทั้งดีและชั่วเป็นเรื่องของโลก เมื่อเป็นเรื่องของโลกมันก็เป็นอารมณ์ ถ้าหวั่นไหวไปตามอารมณ์ ใจเรามันก็เป็นโลก คล้ำโลกอยู่ตลอดเวลา ก็เรียกว่าไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกข์มันก็ยังกำเริบขึ้นมาเท่านั้น

เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็จะได้รู้ว่าเรายังไม่ชนะใจตัวเอง เรายังชอบเอาชนะคนอื่น มันแพ้ตัวเองเท่านั้น แต่ถ้าเราเอาชนะตัวเอง มันก็จะชนะทั้งตัวเอง ชนะทั้งคนอื่น ชนะทั้งอารมณ์ ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น ทั้งรส ทั้งโผฏฐัพพะ เป็นอันว่าชนะทั้งหมด อันนี้พูดถึงเรื่องภายนอก มันเป็นอย่างนั้น แต่เรื่องภายนอกมันก็ทำให้มาเป็นเรื่องภายในด้วย บางคนก็รู้แต่ภายนอกไม่รู้ภายใน เช่น ท่านพูดคำๆ หนึ่งว่า ให้เห็นกายในกาย ให้รู้กายแล้วก็ไม่พอ ให้รู้กายในกายอีก



ให้พิจารณากาย แล้วก็ให้พิจารณาภายในกาย แล้วก็ให้พิจารณาจิต และพิจารณาจิตในจิตอีก เป็นต้น

ถ้าเราเป็นผู้ห่างเหินจากการภาวนาแล้ว ก็จะเก้อเขินหรือไม่เข้าใจ รู้กาย ทำไม ภายในกายคืออะไร ที่ให้รู้จิต จิตนี้มันคืออะไร ของในจิตนั้นมันคืออะไร ก็เลยไม่รู้เรื่อง เพราะเป็นผู้ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุของทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สิ่งสมควรดับทุกข์ไม่ดับ มัวไปสนใจในสิ่งที่มันไม่ดับ เช่น เราคนที่ศรัทธาอย่างนี้ แล้วเราไปเกาะที่ขา มันก็ไม่ถูกจุดของมัน มันก็ไม่หาย นี่เรียกว่าไม่รู้จุดที่จะให้มันระงับความคัน มันก็เป็นไปไม่ได้ เช่นเดียวกับเมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมาก็ไม่รู้จักดับมัน ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ก็ไม่รู้จักกัน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเราทั้งหลายเก้อเขินมากเหลือเกิน เพราะความที่ไม่รู้จัก

รูป เวทนา สัญญา สังขารเช่นร่างกายเราเนี่ย ร่างกายที่เราเอามา นั่งประชุมรวมกันอยู่เนี่ย ที่มองเห็นได้ด้วยตานี้ ถ้าเห็นแต่รูปร่างกายเช่นนี้อยู่เพียงเท่านั้น มันจะเป็นเหตุให้ระงับความทุกข์ หรือระงับเหตุให้เกิดความทุกข์นั้นไม่ได้เลย ทำไมก็เพราะว่าเราเห็นแต่กายข้างนอก เรายังไม่เห็นกายข้างใน เมื่อเห็นแต่ข้างนอก ก็เห็นแต่ว่าเป็นของสะสวย เป็นแก่นสารไปหมดทุกอย่าง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรง บอกว่าแค่นี้ไม่พอ ที่เห็นข้างนอกอย่างนี้ เด็กๆ มันก็เห็นได้ สัตว์ทั้งหลายมันก็เห็นได้ มันไม่ยาก พอเห็นแล้วมันติด เห็นแล้วมันก็ไม่รู้ เห็นแล้วมันก็ตะครุบ ตะครุบแล้วมันก็กัดเราเท่านั้นแหละ มันเป็นเสียอย่างนี้ เพราะฉะนั้น จึงให้พิจารณาภายในกาย อะไรที่มีในกายก็ค้นคว้าหาดูซิว่ามีอะไรในกาย ให้เห็นว่าของในกายเราเนี่ยมันมีอะไรอยู่บ้าง ที่เราเห็นกายภายนอกนั้น มันไม่ชัดเจน เห็นผม เห็นขน เห็นเล็บ เห็นอะไรทั้งหลาย ก็มีแต่ของที่สะสวยไปทั้งนั้น มันเป็นเรื่องขมใจเรา เพราะฉะนั้นท่านจึงว่าเห็นไม่ชัด เห็นกายก็ไม่ชัด ท่านจึงให้มองข้างใน ให้เห็นภายในกาย

แล้วก็ต้องมองเข้าไปอีกว่า กายที่อยู่ในกายนี้ มีอะไรอยู่บ้าง ที่กายเนื้อ กายหนังนี้มีอยู่อย่างนี้ ในกายนั้นมันมีอะไรบ้าง พิจารณาดูให้แบบคายเข้าไปเถอะ เราก็จะเห็นว่าในกายนี้มีอะไรหลายๆ อย่างสารพัด ค้นเข้าไปดูแล้วก็แปลกใจทั้งนั้นแหละ เพราะแม้แต่ของที่อยู่ในตัวของเรา เราก็ไม่เคยเห็นเลย แต่เราก็เดิน เราก็อึดมั่นไป นั่งรถก็อึดมั่นไปทั้งนั้นแหละ แต่เราก็มองไม่เห็นมันเลยว่ามันเป็นอะไร เป็นอย่างไร เหมือนเรารับของฝากเขามา เขาเอาห่ออะไรให้เรา เราก็ไม่รู้ จับได้ก็ยัดใส่ตะกร้าเดินมาเลย ไม่ได้เปิด เมื่อไปเปิดดูแล้วจึงเห็นมีแต่ของสัพพัญญูทั้งนั้น

กายเรานี้ก็เหมือนกัน เราเห็นแต่เปลือกนอก เราก็เห็นว่าสวยงามอะไร สารพัดอย่าง จนลืมนึกถึงตัว ลืมอนิจจัง ลืมทุกขัง ลืมอนัตตา ลืมอะไรๆ ทั้งนั้น ถ้าเรามองเข้าไปข้างในนั้น มันไม่น่าดูเลยนะกายของเราเนี่ย ถ้าเอาของที่สะอาดมาใส่ มันก็สกปรก นี่เรื่องภายนอกก็สกปรกภายนอก ส่วนเรื่องภายในก็สกปรกภายในเหมือนกัน เรื่องภายในมันก็ยิ่งน่าดูยิ่งกว่านั้นอีก ดูเข้าไปข้างในซิ... ในกายของเรามีอะไรบ้าง

ถ้าเราดูตามความเป็นจริง ดูตามสังขารโดยไม่เข้าข้างตัวแล้ว มันเห็นสิ่งที่น่าสลดน่าสังเวช น่าอะไรๆ หลากๆ อย่าง มันน่าจะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย คำว่า “เบื่อหน่าย” ไม่ใช่ไปเกลียดไปโกรธมันนะ แต่เป็นความกระจ่างของจิตเราเอง เป็นความปล่อยวาง เห็นว่าอันนี้ไม่มีสาระประโยชน์อะไรเลย ไม่เป็นแก่น ไม่เป็นสาระอะไรเลย เราเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา เรื่องของเขา เขาก็ตั้งของเขาอยู่อย่างนั้น ใครจะไปอยากให้เขาเป็นอย่างไร เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้นเอง เราจะร้องไห้ก็ดี เราจะหัวเราะก็ตาม สังขารนี้ก็เป็นอย่างนี้ สิ่งที่ไม่เที่ยงมันก็ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่สวยมันก็ไม่สวย มันเป็นอย่างนั้นแหละ ถึงคนจะรู้ ถึงคนจะไม่รู้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ดังนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราท่านจึงว่า เมื่อเราเห็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์เกิดขึ้นมาแล้ว ควรปล่อยเขาไปเสีย เมื่อหูได้ยินเสียง ก็ปล่อยเขาไปเสีย เมื่อจมูกได้กลิ่น ก็ปล่อยเขาไปเสีย เมื่อรสมัน



เกิดขึ้นกับล้นของเรา ก็ปล่อยเขาไปเสีย เมื่อโณภูัพพะที่ถูกต้องด้วยกายเกิดขึ้น มา ชอบใจไม่ชอบใจ ก็ปล่อยเขาไปเสีย ให้กลับไปทีเดิมของเขาเสีย เรื่องธรรมารมณ ที่เกิดขึ้นกับใจของเราเนี่ย มันไม่ต้องอาศัยอะไร ไม่ต้องอาศัยสัมผัสอะไร มัน สัมผัสขึ้นที่ใจของมันเอง เรียกว่า ธรรมารมณ หรือธรรมะกับอารมณ เป็นส่วนดี ก็เรียกว่า กุศล เป็นส่วนที่ชั่วก็เรียกว่า อกุศล สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ให้ปล่อยไป ตามเรื่องของเขาเสีย เรียกว่าเรารู้มันอย่างนี้แล้ว สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี สารพัดอย่าง อยู่ในรูปอันเดียวกัน การทำให้สงบเช่นนี้เรียกว่า การภาวนา

การภาวนาคือการทำให้สงบ เมื่อสงบแล้วก็คือทำให้รู้ การทำให้สงบหรือ ทำให้รู้ก็ต้องลงมือปฏิบัติกายกับจิตสองอย่างนี้เอง ไม่ใช่อื่น ความเป็นจริงสิ่งที่ กล่าวนี้มันเป็นสิ่งละสิ่ง เช่น รูปก็เป็นส่วนหนึ่ง เสียงก็เป็นส่วนหนึ่ง กลิ่นก็เป็น ส่วนหนึ่ง รสก็เป็นส่วนหนึ่ง โณภูัพพะก็เป็นส่วนหนึ่ง ธรรมารมณก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ละอย่างนี้ก็เป็นคนละส่วนๆ อยู่ แต่ท่านก็ให้เรา รู้จักมันเสีย แยกสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ออก สรุปลงเป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง สุขเกิดขึ้นมากก็เป็นสุขเวทนา ทุกข์มันเกิดขึ้น มากก็เรียกทุกข์เวทนา

เรื่องสุขกับทุกข์ท่านก็จัดไว้เพื่อให้แยกมันออกจากจิต จิตก็คือผู้รู้ เวทนา นั้นคืออาการที่มันสุขหรือทุกข์ ชอบใจไม่ชอบใจเป็นต้น เมื่อจิตของเราเข้าไปเสวย ในอาการเหล่านั้น เรียกว่าจิตของเราเข้าไปยึดหรือหมายมัน หรือสำคัญมันหมาย ในความสุขนั้น ในความทุกข์นั้นนั่นเอง การที่เราเข้าไปหมายมันนั้น ก็คือเรื่องของ จิต อาการที่มันสุขหรือทุกข์นั้น คืออาการของเวทนา ที่เป็นความรู้มันเรียกว่าจิต ของเรา ที่ชื่อว่าสุขหรือทุกข์นั้นมันเป็นเวทนา ถ้ามันสุขก็เรียกว่าสุขเวทนา ถ้ามัน ทุกข์ก็เรียกว่าทุกข์เวทนา

ที่ว่าจิตกับเวทนานั้น ท่านให้เรา รู้จักแยกมันออกจากกัน คำที่ว่าแยกออก ไม่ใช่เอาไปทิ้งไว้คนละอย่างคนละที่ แต่ให้เราแยกโดยวิธีที่ทำจิตเราให้สงบ เช่น คนที่ทำสมาธิให้ถึงที่เป็นต้น เมื่อจิตสงบแล้วก็พิจารณาแยกมันเสีย เพราะความ สงบนั้นมันล้นเหลือ สุขนี้มันก็เข้าไปไม่ได้ เข้าไปไม่ถึง ทุกข์นี้ก็เข้าไปไม่ถึง นี่คือ



ที่ว่าเวทนามันแยก อย่างว่าเรานั่งสมาธิ ถ้าความสงบมันเข้ามาก่อน เวทนาเกิดทีหลัง เวทนามันก็เดินเข้าไม่ถึง จิตก็ไม่รับรู้เวทนา มันแยกกันอยู่ในตัวของมันเอง กับกายนั้นพิจารณาให้รู้ว่ามีจิตที่เห็นเวทนานั้น เราเข้าไปยึดใหม่ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นมานั้น เราเข้าไปยึดมันใหม่ เราก็จะรู้ว่ามีจิตของเรามีมันเป็นอย่างนี้ จะรู้ว่าสุขมันเป็นอย่างนี้ ทุกข์มันเป็นอย่างนี้ เวทนามันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นคนละเรื่องกันอยู่ จะเปรียบก็คล้ายกับว่าน้ำมันกับน้ำท่า มันปนอยู่ในขวดเดียวกันก็ปนกันได้ แต่มันแยกที่อยู่กัน มันจะอยู่ร่วมขวดกันก็ได้ แต่มันไม่ซึมซาบเข้าด้วยกัน แม้จะปะปนกันอยู่ น้ำมันก็เป็นน้ำมัน น้ำท่าก็เป็นน้ำท่า ทำไมมันถึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่ามันมีน้ำหนักต่างกัน มันจึงแยกกันอยู่อย่างนั้น นี่ก็เหมือนกันฉันนั้น

ถ้าปกติของจิตเราที่ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อเกิดเวทนาเข้า ก็เกิดสุขทุกข์อย่างนี้ ถ้าเรามีสติอยู่ก็จะรู้ว่า อันนี้เรียกว่าสุข ที่เป็นสุขนั้นมันก็สุขอยู่ แต่จิตรู้ว่าสุขนั้นไม่เที่ยง มันก็ไม่ไปหยิบเอาสุขอันนั้น สุขนั้นมีอยู่ที่ไหน มีอยู่แต่มันอยู่นอกจิต ไม่มีฝังอยู่ในดวงจิต แต่รู้ได้ชัดเจน หรือเมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา ถ้ามันแยกเวทนาได้ มันไม่รู้จักทุกข์หรือ รู้...มันรู้จักทุกข์ แต่ว่าจิตมันก็เป็นจิต เวทนามันก็เป็นเวทนา จิตนั้นจะไม่ไปยึดทุกข์มาแบกไว้ว่าทุกข์ ว่านี่มันเป็นทุกข์ นี่ก็เพราะเราไม่ไปยึดให้เกิดเป็นความสำคัญมันหมาย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงแยกด้วยความรู้ ท่านทรงมีทุกข์ใหม่ อาการของทุกข์นั้นท่านทรงรู้มัน แต่ท่านไม่ไปสำคัญมันหมายมัน ท่านทรงรู้อย่างนี้ก็เรียกว่าท่านทรงแยกทุกข์ออก แยกเวทนาออก ความสุขตามธรรมชาติรู้ใหม่ ความสุขนั้นมี แต่ท่านทรงรู้ว่าสุขนั้นเป็นพิษถ้าเราไม่รู้จักมัน ท่านก็ไม่ไปสำคัญมันหมายสุขนั้นว่าเป็นตัวเป็นตน สุขนั้นมีอยู่หรือ มันมีอยู่ด้วยความรู้ แต่ไม่มีอยู่ในจิตของท่าน เช่นนี้ก็รู้ได้ว่าท่านแยกสุขแยกทุกข์ออกจากจิตของท่าน แยกเวทนาออกจากจิตของท่าน ทั้งที่มีอยู่ด้วยกันนั้นแหละ

คำที่กล่าวว่า พระพุทธองค์และพระอริยเจ้าของเราท่านตัดกิเลสแล้ว ท่านฆ่ากิเลสแล้วนี้ ไม่ใช่ท่านไปฆ่ากิเลสหรอก ถ้าท่านฆ่ากิเลสหมดแล้ว เราก็คง



ไม่มีกิเลสณะสิ เพราะท่านฆ่าไปหมดแล้ว ความจริงท่านไม่ได้ฆ่ามัน แต่ท่านรู้แล้ว ท่านก็ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน ใครโง่มันก็ไปจับเอาคนนั้นแหละ ท่านรู้เฉพาะใจของท่านว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นพิษ ท่านก็เขี่ยมันออกไป สิ่งที่ทำให้ท่านเกิดทุกข์ ท่านก็เขี่ยมันออกไป ไม่ได้ฆ่ามันหรอก คนที่ไม่รู้ว่าท่านเขี่ยออก กลับเห็นว่าดีก็ไปตะครุบเอา เออ...อันนี้ดีนี่ ก็ตะครุบเอา ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าท่านทิ้ง อย่างสุขท่านก็เขี่ยออก เราก็เห็นว่าดีก็ตะครุบเอาเลย จับใส่ย่ามไปเลย ว่าของดีของเรา ความเป็นจริงนั้นท่านก็รู้ทันมัน เมื่อสุขเกิดขึ้นมาท่านก็รู้ว่ามันเป็นสุข แต่ท่านไม่มีสุข ท่านก็รู้ยั่วว่าอันนี้มันเป็นสุข แต่ท่านไม่ไปสำคัญมันหมายความว่ามันเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นของเขาว่าเป็นของเราทั้งนั้น อย่างนี้ท่านก็ปล่อยมันไปทุกอย่าง ก็เหมือนกัน

ความเป็นจริง สุขเวทนา ทุกขเวทนา กับจิตของเรานั้น มันเป็นคนละอย่างกัน อย่างเดียวกันเรานั่งอยู่ที่นี่ มันก็สบายนะ แต่ถ้ามีไม้สักท่อนหนึ่งที่เรายากได้ เราไปแบกมัน มันก็หนักนะ ท่อนไม้เนี่ยมันก็คือเวทนານี้แหละ ตัวความอยากได้ท่อนไม้คือตัวจิตของเราที่เข้าไปแบกท่อนไม้ มันก็หนักใช่ไหม มันหนัก ถ้าคนมีปัญญาแม้หนักเขาก็ไม่ทุกข์ รู้จักปล่อยมัน เมื่อมันหนักเต็มที่เขาก็ปล่อยมัน ถ้าท่อนไม้นั้นมันมีประโยชน์ จะเอาไปใช้ประโยชน์ ก็ให้รู้ทันมัน หากรู้อย่างนั้นมันก็ไม่ค่อยยังชั่ว ไม้มันจะได้ไม่ทับตายอย่างนี้ จิตนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

อาการของจิต คือสุขเวทนาและทุกขเวทนาสารพัดอย่างนั้น มันเป็นคนละอย่างกัน มันเป็นส่วนโลก ถ้าจิตรู้แล้ว งานที่เป็นสุขท่านก็ทำได้ งานที่เป็นทุกข์ท่านก็ทำได้ เพราะอะไร ก็เพราะท่านรู้จักสุขรู้จักทุกข์ตามที่มันเป็นจริง ถ้าคนที่ไม่รู้จักสุขไม่รู้จักทุกข์นั้น ก็จะเห็นว่าสุขกับทุกข์นั้นมันคนละระดับ มันคนละราคากัน ถ้าผู้รู้ทั้งหลายแล้ว ท่านจะเห็นว่า สุขเวทนากับทุกขเวทนามันมีราคาเท่าๆ กัน ถ้าไปยึดในสุข นั่นก็คือบ่อเกิดของทุกข์ ทุกข์มันก็จะเกิดขึ้นมา เพราะอะไร นี้เพราะว่าสุขมันก็ไม่เที่ยง มันแปรไปมา เมื่อสุขนี้มันหายไป ทุกข์มันก็จะเกิดขึ้นมา ดังนั้นเป็นต้น



พระพุทธองค์ท่านทรงรู้ว่าสุขทุกข์นี้มันเป็นโทษ สุขทุกข์จึงมีราคาเท่ากัน ดังนั้นเมื่อสุขทุกข์เกิดขึ้น ท่านจึงปล่อยวางไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันมีราคาเสมอเท่ากันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจิตใจของท่านจึงเป็นสัมมาปฏิบัติ เห็นสิ่งทั้งสองนี้มีทุกข์โทษเสมอกัน มีคุณประโยชน์เสมอกันทั้งนั้น และสิ่งทั้งสองนี้ก็เป็นของที่ไม่แน่นอน ตกอยู่ในลักษณะของธรรมะว่าไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ เกิดแล้วดับไปทั้งหมดเป็นอย่างนี้ เมื่อท่านเห็นเช่นนี้ สัมมาทิฐิก็เกิดขึ้นมา เป็นสัมมาบรรค จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ตาม หรือความรู้สึกนึกคิดทางจิตนั้นจะเกิดขึ้นมาก็ตาม ท่านจะรู้ว่าอันนี้เป็นสุข อันนี้เป็นทุกข์เสมอเลยทีเดียว ท่านไม่ได้ยึด

พระบรมศาสดาของเราั้น เมื่อตรัสรู้มาใหม่ๆ ท่านเทศนาเรื่องกามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมณานุโยโค ภิกษุทั้งหลาย กามสุขัลลิกานุโยโค นั้นทางมันหย่อน อตตกิลมณานุโยโค นั้นทางมันตึง อันนี้ที่มันเล่นงานท่านมาตลอดทาง จนถึงวันที่ท่านตรัสรู้ธรรมะ เพราะที่แรกท่านไม่ได้ปล่อยมัน พอท่านทรงจับตรงนี้ได้ก็ทรงปล่อยวาง แล้วจึงได้แสดงปฐมเทศนาให้สาวกฟังเลยว่า กามสุขัลลิกานุโยโค นั้นสมณะอย่าพึงเดินไป อันนั้นไม่ใช่ทางของสมณะ คือใครไปติดใครไปยึดไปสำคัญมันหมายอยู่ในกามนี้ มันก็วุ่นวาย ความสงบไม่มีในที่นั้น สมณะเกิดขึ้นไม่ได้ ท่านว่าทางนี้อ่าเดิน ส่วนอตตกิลมณานุโยโค นั้น ทางนี้มันก็เหี้ยมโหดรุนแรง ทางนี้อ่าเดินไป สมณะไม่อยู่ที่นี้ ความสงบไม่มีอยู่ที่นี้ สมณะไม่เคยเกิดในทางนี้ ความสงบไม่อยู่ทางนี้ คือทั้งสุขและทุกข์นี้ สมณะอย่าเดินไป สุขก็อย่าลืมตัว ทุกข์ก็อย่าเดินไป ให้รู้ทันมัน มันจะเกิดทุกข์ก็ให้รู้ว่าเกิดทุกข์ เมื่อรู้จักทุกข์ก็รู้ทางที่จะให้เกิดทุกข์ และรู้จักความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ข้อปฏิบัตินี้คือการภาวนาตัวเอง

พูดง่ายๆ ก็เรียกว่าเราต้องเป็นผู้มีสติ คือมีความรู้ความระลึกอยู่เสมออยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ เราคิดอะไรอยู่ เราทำอะไรอยู่ เรามีอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ เราดูอย่างนี้ มีสติอยู่เสมอว่าเราอยู่อย่างไร เรารู้ตัวว่าขณะนี้เรามีอะไรอยู่ กำลังคิดอะไร กำลังสุขหรือกำลังทุกข์ ผิดหรือถูกอยู่เดี๋ยวนี้ ที่เราปรารถนาสิ่งทั้งหลายอยู่อย่างนี้



ปัญญามันก็เกิดขึ้นมาแล้วนั้น ระลึกได้อยู่ รู้ได้อยู่ มันก็วิ่งไปหาปัญญา ปัญญา ก็เกิดขึ้นมา เราทวิพาศรัวิจารณ์ พิจารณา เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนอยู่ ก็ตามที มีความรู้อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา มันก็รู้จักผิด รู้จักถูก รู้จักพอดี รู้จัก ไม่พอดี เมื่ออารมณ์ที่พอใจเกิดขึ้นมาอยู่ที่นี่เรารู้จัก เราไม่ไปสำคัญมันหมายมัน มันสักแต่ว่าสุข เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา มันเป็นอัตตกิลมณานุโยโค เรารู้ว่า เออ... อันนี้ไม่ใช่ทางของสมณะ เรียกว่า สักว่าทุกข์ สักว่าสุข เป็นของ “สักว่า” เท่านั้น อย่างนี้ ก็เรียกว่าเราสามารถแยกจิตกับเวทนาออกจากกันได้แล้ว ถ้าจิตเราฉลาด เราก็มองไปยึด แต่วาง เป็นผู้รู้เฉยๆ รู้เท่าแล้วปล่อยไปตามสภาวะ อันนั้นลักษณะ ของจิตกับเวทนาทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้

แม้ว่าเราเจ็บป่วยขึ้นมา เราก็มองรู้สึกว่าเวทนามันก็เป็นเวทนา จิตมันก็เป็นจิต เป็นคนละอย่างกันอยู่ รู้จักเจ็บไหม...รู้จัก รู้จักสบายไหม...รู้จัก แต่เรา ไม่ไปอยู่ในความสบายและความไม่สบายนั้น อยู่แต่ในความสงบ สงบอย่างไร สงบจากความสบายนั้น สงบจากความทุกข์นั้น อันนี้ชี้ให้เห็นอย่างนี้ เพราะมัน ไม่มีตัวตน จะอยู่อย่างไรรู้ไม่ได้ มันก็ต้องอยู่อย่างนี้แหละ คือหมายความว่า ท่าน ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ท่านรู้ว่ามันสุขมันทุกข์อยู่เหมือนกัน แต่ท่านไม่ไปแบกมันไว้ เวทนานั้นมันก็ไม่เกิด

อย่างนี้ถ้าหากว่าปุถุชนเราก็มองว่ามันเป็นเรื่องแปลก แต่จะเป็นปุถุชน ก็ช่างเถอะ ให้เรามองไปตรงนั้นเลยทีเดียวนะ มันมีอยู่อย่างนั้น จิตมันก็เป็นส่วนจิตอยู่ อย่างนี้ เราพบสุขทุกข์ก็ให้เห็นว่ามันเป็นส่วนสุขทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่มีอะไรกับมัน มันแยกกันอยู่ ไม่ใช่ว่ามันปนกันอยู่ ถ้ามันปนกัน เราก็มองไม่รู้ทั่วถึงมันเท่านั้นแหละ ความเป็นจริงลักษณะอันนี้มันแยกกันอยู่ นี่เป็นเรื่องของกายกับจิต แม้ว่ามันจะ รวมกันอยู่อย่างนี้ก็ตาม อย่างที่บ้านเรากับเราที่อยู่ในบ้าน มันก็เนื่องกันอยู่อย่าง นั้นแหละ ถ้าบ้านของเรามีอันเป็นไป จิตเราก็มองทุกข์เพราะถือเป็นเจ้าของ ความจริงมันก็คนละคนนี่ อันหนึ่งมันเจ้าของบ้าน อันหนึ่งมันบ้าน มันเป็นอย่างนั้น ของมันเอง ไม่ใช่อันเดียวกัน



ดังนั้น จิตก็ดี เวทณาก็ดี ถึงเราจะพูดแยกมันออกอย่างนี้ก็ตาม แต่ความจริงมันก็แยกของมันอยู่แล้ว คือเพียงเรารู้ตามเป็นจริงของมันเท่านั้น มันรู้จักแยกของมันเอง มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่แล้ว ที่ไปเห็นว่ามันไม่แยก ก็เพราะเราไปยึดมันถือมันมัน ด้วยเราไม่รู้ตามเป็นจริง มันก็คุมกันอยู่อย่างนั้นแหละ ก็เหมือนซ้อนที่เราชดแกลงนั้นแหละ แกลงมันก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าคนเรารู้จักว่าอันนี้เป็นแกลง อันนี้เป็นซ้อน มันก็สบายนะ เอาชดน้ำแกลง แล้วก็เอามันวางไว้ มันก็สบาย ถ้าเราไปแบกซ้อนอยู่ มันก็ลำบากสิ ไม่เห็นซ้อนเป็นซ้อน ไม่เห็นแกลงเป็นแกลง ไม่เห็นเวทนาเป็นเวทนา ไม่เห็นจิตเป็นจิต มันก็ยุ่งเท่านั้นแหละ

ถ้าเราคิดกันได้เช่นนี้ จะยืนมันก็แยกกันอยู่ จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันก็แยกกันอยู่ มันก็มีสุขทุกข์สลับซับซ้อนกันอยู่ทุกเวลานั่นเอง ดังนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงทรงให้เราภาวนา การปฏิบัติภาวนานี้เป็นของสำคัญ รู้เฉยๆ ไม่พอหรอก รู้เกิดจากการปฏิบัติที่จิตสงบกับรู้ที่เราเรียนมานั้น มันไกลกันอยู่มากทีเดียว มันไกลกันมาก

รู้ในการศึกษาเล่าเรียนนั้นมันไม่ใช่จิตของเรา รู้แล้วมันตะครุบไว้ เก็บไว้ทำไม เก็บไว้เพื่อให้มันเสีย เสียแล้วก็ร้องไห้ ถ้าเรารู้แล้วก็มีการปล่อยวาง รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น เราก็ไม่ลืมหัด เมื่อถึงคราวทุกข์เจ็บไข้มาเราก็ไม่หลง บางคนคิดว่าเออ...ปีนี้ ฉันเป็นไข้ตลอดปีนะ ไม่ได้ภาวนาเลย นี่คือคำพูดของคนที่ยิ่งที่สุดเลย คนเป็นไข้คนจะตายนี้มันควรจะรีบภาวนายิ่งขึ้น อันนี้ยิ่งไปพูดว่าเราไม่มีเวลาภาวนาเสียแล้ว ความเจ็บมันก็เกิดขึ้นมา ความทุกข์มันก็เกิดขึ้นมา ความไม่ไว้วางใจในสังขารเหล่านั้นมันก็มีมาแล้ว ก็ยังเข้าใจว่าเรายังไม่ได้ภาวนา พระพุทธองค์ท่านไม่ตรัสอย่างนั้น ท่านตรัสว่านั่นแหละมันกำลังถูกที่ที่เราปฏิบัติละ **จนจะเจ็บจะไข้จะตาย ยิ่งเร่งยิ่งรู้ยิ่งเห็นสัจธรรม มันเกิดขึ้นเดี๋ยวนั้นแหละ** ถ้าเราไปคิดเช่นนั้น มันก็ลำบากนะ

บางคนก็คิดว่าไม่มีโอกาส มีแต่การงานทั้งนั้น ไม่มีโอกาสที่จะภาวนา เคยมีอาจารย์หลายคนมาที่นี่ อาตมาถามว่าทำอะไรอยู่ เขาตอบว่าสอนเด็ก มีงาน



มากสารพัดอย่าง วุ่น ไม่มีเวลาจะภาวนา อาตมาถามว่าเมื่อสอนเด็กนักเรียนนะ คุณมีเวลาหายใจไหม มีครับ อ้าว...ทำไมมีเวลาหายใจล่ะ ที่ว่าสอนเด็กอยู่ งานมันยุ่ง นี่คุณห่างไปไกลไป ความเป็นจริงเรื่องปฏิบัติมันเป็นเรื่องของจิต เรื่องความรู้สึก ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องไปวิ่งไปเต้นอะไรมากมาย เป็นเรื่องความรู้สึกเท่านั้น ลมหายใจนั้นเราทำงานอยู่ เราหายใจเรื่อยไป เราพยายามแต่เพียงให้มีสติให้รู้อยู่เท่านั้น พยายามเรื่อยๆ เข้าไป ให้เห็นชัดเข้าไป การภาวนาก็เหมือนกันฉันนั้น ถ้าเรามีความรู้สึกอยู่อย่างนี้ จะทำงานอะไรอยู่ก็ตามเถอะ มันจะยังทำให้การทำงานเหล่านั้น ทำอย่างรู้ผิดชอบอยู่เสมอ นี่ให้คุณเข้าใจเสียใหม่ อาตมาบอกเขาอย่างนี้ เวลาที่จะภาวนานั้นมันเยอะ คุณเข้าใจไม่ถึงเฉยๆ หรอก นอนอยู่ก็หายใจได้ใช่ไหม อยู่ที่ไหนก็หายใจได้ ทำไมมันจึงมีเวลาละ ถ้าคุณคิดอย่างนี้ชีวิตของคุณก็มีราคาเท่ากับลมหายใจ แล้วมันจะอยู่ที่ไหนก็มีเวลา ความรู้สึกนึกคิดมันเรื่องของนามธรรม ไม่ใช่เป็นเรื่องของรูปธรรม ดังนั้น **เพียงแต่ให้มีสติอย่างเดียวเท่านั้น ก็จะรู้จักความผิดชอบอยู่ตลอดเวลา ทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน เหล่านั้น เวลามันเยอะไป เราไม่ฉลาดในเรื่องเวลาของเราเอง อันนี้ ให้คุณเอาไปพิจารณาดู มันเป็นอย่างนี้**

เรื่องเวทนานี้เราจะหนีมันไปไหนไม่ได้ เราต้องรู้มัน เวทนาก็สักแต่ว่า เวทนา สุขก็สักแต่ว่าสุข ทุกข์ก็สักแต่ว่าทุกข์ มันเป็นของสักว่าเท่านั้นแหละ แล้วเราจะไปยึดมันถือมันมันทำไม ถ้าจิตเราฉลาดแล้ว เพียงคิดเท่านั้น มันก็แยกเวทนาออกไปจากจิตได้ เวทนาี้สักว่าเวทนา มันก็เห็นสักว่าเท่านั้น ทุกข์มันก็สักว่าทุกข์ สุขมันก็สักว่าสุข มันก็แยกกันเท่านั้นแหละ แล้วมันมีอยู่ใหม่ มี แต่มันมีอยู่นอกใจ มันมีด้วยความไม่ยึดมันถือมัน ไม่ได้ไปทำความสำคัญมันหมายกับมัน มีแล้วมันก็คล้ายๆ กับว่ามันไม่มี เท่านั้นเองแหละ

นี่เรียกว่าการแยกเวทนาออกจากจิต เพราะรู้ว่าจิตมันเป็นอย่างไร เวทนามันเป็นอย่างไร จิตก็คือตัวที่เข้าไปรู้ในสุข เป็นตัวที่ละเอียดเข้าไป แล้วตามเข้าไปให้รู้ว่าสุขนั้นมันแน่หรือเปล่า ทุกข์นั้นมันแน่หรือเปล่า เมื่อเราตามเข้าไป



เช่นนี้ ปัญญามันก็เกิดขึ้นที่จิต มันก็แยกสุขทุกข์ออก สุขมันก็กลายเป็นว่าสักว่า ทุกข์มันก็กลายเป็นว่าสักว่า ไม่เห็นมีอะไร อะไรมันก็เป็นของสักว่าเท่านั้น เรามีความรู้อยู่อย่างนี้ตลอดต้นจนปลายเท่านั้น จิตของเรามันก็ปล่อยวาง แต่ไม่ใช่ปล่อยวางด้วยความไม่รู้ณะ มันวางและก็รู้อยู่ ไม่ใช่วางด้วยความโง่ ไม่ใช่วางเพราะไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น คือวางเพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น นี่เรียกว่าเห็นธรรมชาติหรือเห็นของธรรมดา

เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้ว เราก็คือผู้ชำนาญในจิต รู้จักตามรักษาจิต จลตในจิตของตน เพราะฉะนั้น **เมื่อจลตในจิต ก็ต้องจลตในอารมณ์ เมื่อจลตในอารมณ์ ก็ย่อมจลตในโลก** อย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นโลกวิทู พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก อยู่ท่ามกลางสิ่งที่มันยุ่งยาก ท่านก็รู้ในสิ่งที่มันยุ่งนั้นแหละ โลกนี้เป็นของวุ่นวาย ทำให้พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงรู้แจ้งโลกได้ นี่ให้เราเข้าใจว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ไม่มีอะไรที่จะเหนือความสามารถของพวกเราทั้งหลายนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ถ้าเรารู้จิตเป็นจิต เวทนาเป็นเวทนาเท่านั้น มันก็แยกกันออกเป็นคนละอย่างคนละตอน จิตมันก็พ้นได้สบาย อารมณ์มันก็เป็นอย่างนั้นของมันเอง เกิดแล้วก็ดับไปเท่านั้น มันเกิดแล้วก็ดับไป ดับแล้วก็เกิดแล้วก็ดับ มันก็เป็นอยู่เท่านั้น เรารู้แล้วเราก็อ่ปล่อยให้มันไปตามเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้รู้เห็นตามที่เป็นจริง อันนี้ปัญหามันก็จะจบลงที่ตรงนี้ เพราะฉะนั้น แม้เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ขอให้มีการประพฤติปฏิบัติ มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา เรื่องที่ถึงคราวนั่งสมาธิเราก็อ่ทำไป ให้เข้าใจว่าการทำสมาธิก็เพื่อให้เกิดความสงบ ความสงบนั้นมันจะเพาะกำลังให้เกิดเท่านั้นแหละ ไม่ใช่ว่านั่งสมาธิเพื่อจะตามไปเล่นอะไรมากมายหรอก

ดังนั้น การทำสมาธิก็ต้องให้มันสม่ำเสมอ การทำวิปัสสนาก็คือทำสมาธิ นั่นเองแหละ บางแห่งเขาก็ว่าบัดนี้เราทำสมาธิ ต่อไปเราจึงจะทำวิปัสสนา บัดนี้เราทำสมถะ เป็นต้น อย่าให้มันห่างกันอย่างนั้นสิ สมถะนี้แหละคือบ่อเกิดของปัญญา ปัญญาเป็นผลของสมถะ จะไปถือว่าบัดนี้เราทำสมถะ ต่อไปเราจะทำวิปัสสนา อย่างนั้นมันแยกกันได้ก็แต่คำพูด เหมือนกับมิดเล่มนึงนะ คมมัน

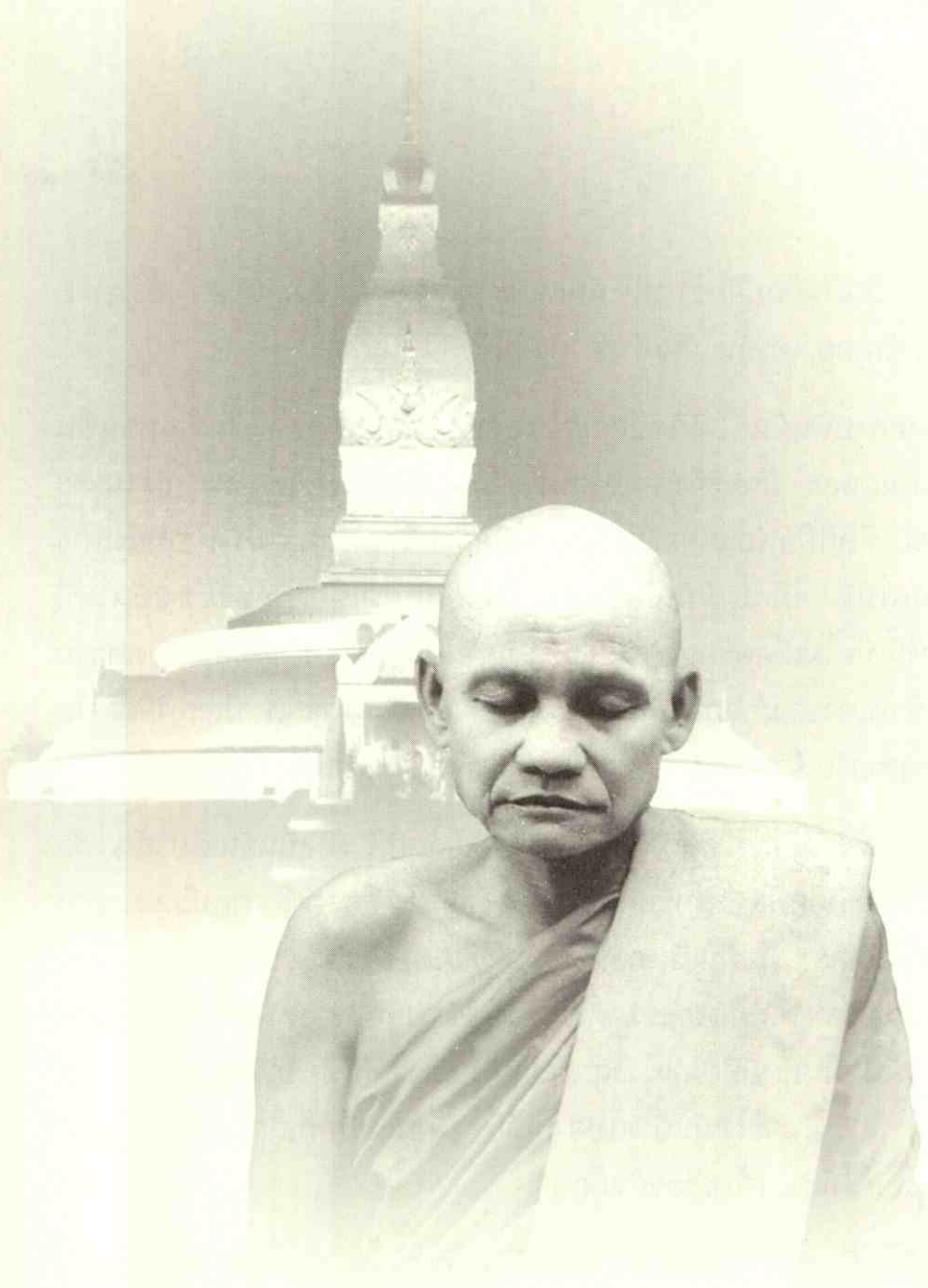


ก็อยู่ข้างหนึ่ง สันมันก็อยู่อีกข้างหนึ่งนั่นแหละ มันแยกกันไม่ได้หรอก ถ้าเราจับ
ด้ามมันขึ้นมาอันเดียวเท่านั้น มันก็ติดมาทั้งคมทั้งสันนั่นแหละ

ความสงบนั้นมันก็ให้เกิดปัญญาในตรงนั้น ให้เข้าใจว่า มันเป็นท่อนพื้น
ต้นเดียวกันนั่นแหละ มันจะมีมาจากไหนละ มันไม่มีพ่อแม่เกิดมานะ ธรรมะจะ
เกิดขึ้นที่ไหน ศีลก็คือพ่อแม่ของธรรมะ นี่คือสงบ หมายความว่าความผิตทาง
กายทางใจมันไม่มี เมื่อไม่มีมันก็เป็นศีล และมันก็ไม่เดือดร้อนเพราะมันไม่มี
ความผิต ที่นี้เมื่อไม่เดือดร้อนความสงบระงับมันก็เกิดขึ้นมา นี่คือการเกิดจากความ
สงบขึ้นมาแล้วในตัวของมันเอง อันนี้ท่านจึงว่า ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี มัน
เป็นทางของพระอริยเจ้าจะดำเนินเข้าไปสู่พระนิพพาน มันเป็นอันเดียวกัน

ถ้าพูดให้สั้นเข้ามา ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี มันเป็นอันเดียวกัน ศีล
ก็คือสมาธิ สมาธิก็คือศีล สมาธิก็คือปัญญา ปัญญาก็คือสมาธิ ก็เหมือนมะม่วง
ใบเดียวกันนั่นแหละ เมื่อมันเป็นดอกขึ้นมา มันก็ดอกมะม่วง เมื่อเป็นลูกเล็กๆ
ก็เรียกว่าผลมะม่วง เมื่อมันโตขึ้นมาก็เรียกว่ามะม่วงลูกโต มันโตขึ้นไปอีกก็เป็น
มะม่วงท่าม เมื่อมันสุกก็คือมะม่วงสุก มันก็มะม่วงลูกเดียวกันนั่นแหละ มัน
เปลี่ยนๆๆๆไป มันจะโตมันก็โตไปจากเล็ก เมื่อมันเล็กก็เล็กไปหาโต จะว่า
มะม่วงคนละใบก็ได้ จะว่าใบเดียวกันก็ได้

ศีลก็ดี ปัญญาที่ดี มันก็เกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างนั้น ผลที่สุดแล้วก็ต้องเป็น
มรรคเดินทางเข้าไปสู่กระแสของพระนิพพาน มะม่วงตั้งแต่เป็นดอกมาเป็นต้น มัน
ก็ดำเนินไปถึงที่มันสุกก็พอแล้ว นี่ ให้เราเห็นเช่นนี้ ถ้าเราเห็นเช่นนี้เราก็ไม่ว่ามัน
เขาจะเรียกให้เป็นอะไรก็ช่างมัน เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะแก่จะเป็นอะไรไป
ก็ตาม พิจารณาไปเถอะ บางคนก็ไม่อยากจะแก่ แก่แล้วก็น้อยใจ งั้นก็อย่ากิน
มะม่วงสุกลี จะอยากให้มะม่วงสุกทำไมละ เมื่อสุกไม่ทันเราก็เอามันไปบ่มไมใช่หรือ
ถึงเราจะแก่ก็ไม่ต้องบ่นน้อยใจ บางคนก็ร้องไห้กลัวว่ามันจะแก่ตาย ยังงั้นมะม่วงสุก
ก็ไม่ต้องกินสิ กินดอกมะม่วงดีกว่านะ นี่แหละถ้าเราคิดอย่างนี้ มันก็เห็นธรรมะ
กระจ่างออกมา เราก็สบาย มีแต่จะตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติไปเท่านั้น.



คุณงามความดีของคนอื่นเราจะรู้ได้ยาก
เพราะกรรมทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นปัจจัยตั้ง
มันเชื่อไม่ได้ด้วยการบอก
ต้องให้ไปปฏิบัติให้ไปรู้เองเห็นเอง