

.....
การฝึกใจ

ชีวิตคนในสมัยของท่านอาจารย์มั่นและท่านอาจารย์เสาร์นั้นสบายกว่าในสมัยนี้มาก ไม่มีความวุ่นวายมากเหมือนอย่างทุกวันนี้ สมัยโน้น พระไม่ต้องมายุ่งเกี่ยวกับพิธีตองต่าง ๆ เหมือนอย่างเดี๋ยวนี้ ท่านอาศัยอยู่ตามป่า ไม่ได้อยู่เป็นที่หอรอก รุดงค์ไปโน้น รุดงค์ไปนี่เรื่อยไป ท่านใช้เวลาของท่านปฏิบัติภาวนาอย่างเต็มที่

สมัยโน้น พระท่านไม่ได้มีข้าวของฟุ่มเฟือยมากมายอย่างที่มีกันทุกวันนี้ หอรอก เพราะมันยังไม่มีอะไรมากอย่างเดี๋ยวนี้ กระบอคน้ำก็ทำเอา กระโถนก็ทำเอา ทำเอาจากไม้ไผ่ นั่นแหละ

ชาวบ้านก็นาน ๆ จึงจะมาหาสักที ความจริงพระท่านก็ได้ต้องการอะไร ท่านสนับโงะกับสิ่งที่ท่านมี ท่านอยู่ไป ปฏิบัติภาวนาไป หายใจเป็นกรรมฐานอยู่นั่นแหละ



พระท่านก็ได้รับความลำบากมากอยู่เหมือนกัน ในการที่อยู่ตามป่าตามเขา
อย่างนั้น ถ้าองค์ใดเป็นไข้ป่า ไข้มาลาเรีย ไปถามหาขอยา อาจารย์ก็จะบอกว่า
“ไม่ต้องฉันทยาหรอก เรงปฏิบัติภาวนาเข้าเถอะ”

ความจริง สมัยนั้นก็ไม่มีหยูกยามากอย่างสมัยนี้ มีแต่สมุนไพรจากไม้
ที่ขึ้นอยู่ตามป่า พระต้องอยู่อย่างอดอย่างทนเหลือหลาย ในสมัยนั้น เจ็บไข้เล็กน้อยๆ
ท่านก็ปล่อยมันไป เดียวนี้สิ เจ็บป่วยอะไรนิดหน่อยก็วิ่งไปโรงพยาบาลแล้ว

บางทีก็ต้องเดินบิณฑบาตตั้งห้ากิโล พอฟ้าสางก็ต้องรีบออกจากวัดแล้ว
กว่าจะกลับก็โน่น ลิบโมง ลิบเอ็ดโมงโน่น แล้วก็ไม่ใช่บิณฑบาตได้อะไรมากมาย
บางทีก็ได้ข้าวเหนียวสักก้อน เกลือสักหน่อๆ พริกสักนิด เท่านั้นเอง ได้อะไรมาฉัน
กับข้าวหรือไม่ก็ช่าง ท่านไม่คิด เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง ไม่มีองค์ใดกล้าบ่นว่า
หิวหรือเพลีย ท่านไม่บ่น ฝ่าแต่ระมัดระวังตน

ท่านปฏิบัติอยู่ในป่าอย่างอดทน อันตรายก็มีรอบด้าน สัตว์ดุร้ายก็มีอยู่
หลายในป่านั้น ความยากลำบากกายลำบากใจในการอยู่รอดคงก็มีอยู่หลายแท้ๆ แต่
ท่านก็มีความอดความทนเป็นเลิศ เพราะสิ่งแวดล้อมสมัยนั้นบังคับให้เป็นอย่างนั้น

มาสมัยนี้ สิ่งแวดล้อมบังคับเราไปในทางตรงข้ามกับสมัยโน้น ไปไหน
เราก็เดินไป ต่อมาก็นั่งเกวียน แล้วก็นั่งรถยนต์ แต่ความทะยานอยากมันก็
เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เดียวนี้ถ้าไม่ใช่รถปรับอากาศก็จะไม่ยอมนั่ง ดูจะไปเอาไม่ได้
เที่ยวแหละ ถ้ารถนั้นไม่ปรับอากาศ **คุณธรรมในเรื่องความอดทนมันค่อยอ่อนลงๆ**
การปฏิบัติภาวนาก็ย่อหย่อนลงไปมากเดี๋ยวนี้ เราจึงเห็นนักปฏิบัติภาวนาชอบทำ
ตามความเห็น ความต้องการของตัวเอง

เมื่อผู้เฒ่าผู้แก่พูดถึงเรื่องเก่าๆ แต่ครั้งก่อน คนเดี๋ยวนี้ฟังเหมือนว่าเป็น
นิทาน นิยาย ฟังไปเฉยๆ แต่ไม่เข้าใจเลยแหละ เพราะมันเข้าไปไม่ถึง พระภิกษุที่
บวชในสมัยก่อนนั้น จะต้องอยู่กับพระอุปัชฌาย์อย่างน้อยห้าปี นี่เป็นระเบียบที่



ถือกันมา และต้องพยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุย อย่าปล่อยตัวเที่ยวพูดคุยมากเกินไป อย่าอ่านหนังสือ แต่ให้อ่านใจของตัวเอง

ดูวัดหนองป่าพงเป็นตัวอย่าง ทุกวันนี้มีพวกที่จบจากมหาวิทยาลัยมาบวชกันมาก ต้องคอยห้ามไม่ให้เอาเวลาไปอ่านหนังสือธรรมะ เพราะคนพวกนี้ชอบอ่านหนังสือแล้วก็ได้อ่านหนังสือมากมาแล้ว แต่โอกาสที่จะอ่านใจของตัวเองนั้นหายากมาก ฉะนั้น ระหว่างที่มาบวชสามเดือนนี้ ก็ต้องขอให้ปิดหนังสือ ปิดตำรับตำราต่าง ๆ ให้หมด ในระหว่างที่บวชนี้นะ เป็นโอกาสพิเศษแล้วที่จะได้อ่านใจของตัวเอง

การตามดูใจของตัวเองนี้ น่าสนใจมาก ใจที่ยังไม่ได้ฝึก มันก็คอยวิ่งไปตามนิสัยเคยชินที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม มันเดินคึกคักไปตามเรื่องตามราวตามความคะนอง เพราะมันยังไม่เคยถูกฝึก ดังนั้น จงฝึกใจของตัวเอง การปฏิบัติภาวนาในทางพุทธศาสนา ก็คือการปฏิบัติเรื่องใจ ฝึกจิตฝึกใจของตัวเอง ฝึกอบรมจิตของตัวเองนี่แหละ เรื่องนี้สำคัญมาก การฝึกใจเป็นหลักสำคัญ พุทธศาสนาเป็นศาสนาของใจ มันมีเท่านี้ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติทางจิตคือผู้ปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนา

ใจของเราเนี่ยมันอยู่ในกรง ยิ่งกว่านั้น มันยังมีเสือที่กำลังอาละวาดอยู่ในกรงนั้นด้วย ใจที่มันเอาแต่ใจของเราเนี่ย ถ้าหากมันไม่ได้อะไรตามที่มันต้องการแล้ว มันก็อาละวาด เราจะต้องอบรมใจด้วยการปฏิบัติภาวนา ด้วยสมาธิ นี่แหละที่เราเรียกว่า “การฝึกใจ”

ในเบื้องต้นของการฝึกปฏิบัติธรรม จะต้องมึศีลเป็นพื้นฐานหรือรากฐาน ศีลนี้เป็นสิ่งอบรมกาย วาจา ซึ่งบางทีก็จะเกิดการรุ่มรวยขึ้นในใจเหมือนกัน เมื่อเราพยายามจะบังคับใจ ไม่ให้ทำตามความอยาก

กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย นิสัยความเคยชินอย่างโลกๆ ลดมันลง
อย่ายอมตามความอยาก อย่ายอมตามความคิดของตน หยุดเป็นทาสมันเสีย
พยายามต่อสู้เอาชนะอวิชชาให้ได้ ด้วยการบังคับตัวเองเสมอ นี่เรียกว่าศีล

เมื่อพยายามบังคับจิตของตัวเองนั้น จิตมันก็จะดิ้นรนต่อสู้ มันจะรู้สึก
ถูกจำกัด ถูกข่มขี่ เมื่อมันไม่ได้ทำตามที่ยมันอยาก มันก็จะกระวนกระวายดิ้นรน
ที่นี้เห็นทุกข์ชัดละ

“ทุกข์” เป็นข้อแรกของอริยสัจ ๔ คนทั้งหลายพากันเกลียดกลัวทุกข์
อยากหนีทุกข์ ไม่อยากให้มีทุกข์เลย ความจริง ทุกข์นี้แหละจะทำให้เราฉลาดขึ้นละ
ทำให้เกิดปัญญา ทำให้เรารู้จักพิจารณาทุกข์ สุขนั้นซิ มันจะปิดหูปิดตาเรา มัน
จะทำให้ไม่รู้จักถอด ไม่รู้จักทน ความสุขสบายทั้งหลายจะทำให้เราประมาท

กิเลสสองตัวนี้ ทุกข์เห็นได้ง่าย ดังนั้น เราจึงต้องเอาทุกข์นี้แหละมา
พิจารณา แล้วพยายามทำความดับทุกข์ให้ได้ แต่ก่อนที่จะปฏิบัติภาวนา ก็ต้อง
รู้จักเสียก่อนว่า ทุกข์คืออะไร

ตอนแรก เราจะต้องฝึกใจของเราอย่างนี้ เราอาจยังไม่เข้าใจว่า มันเป็น
อย่างไร ทำไป ทำไปก่อน ฉะนั้น เมื่อครูอาจารย์บอกให้ทำอย่างใด ก็ทำตาม
ไปก่อน แล้วก็ค่อยมีความอดทนอดกลั้นขึ้นเอง ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ให้อดทน
อดกลั้นไว้ก่อน เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง อย่างเช่นเมื่อเริ่มฝึกนั่งสมาธิ เรา
ก็ต้องการความสงบทีเดียว แต่ก็ไม่ได้ความสงบ เพราะมันยังไม่เคยทำสมาธิ
มาก่อน ใจก็บอกว่า “จะนั่งอย่างนี้แหละ จนกว่าจะได้ความสงบ”

แต่พอความสงบไม่เกิด ก็เป็นทุกข์ ก็เลยลุกขึ้นวิ่งหนีเลย การปฏิบัติ
อย่างนี้ไม่เป็น “การพัฒนาจิต” แต่มันเป็น “การทอดทิ้งจิต” ไม่ควรจะปล่อยใจ
ไปตามอารมณ์ ควรที่จะฝึกฝนอบรมตนเองตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเกี่ยว
ก็ช่าง ขยันก็ช่าง ให้ปฏิบัติมันไปเรื่อยๆ ลองคิดดูซิ ทำอย่างนี้จะไม่ดีกว่าหรือ
การปล่อยใจตามอารมณ์นั้น จะไม่มีวันถึงธรรมของพระพุทธเจ้า



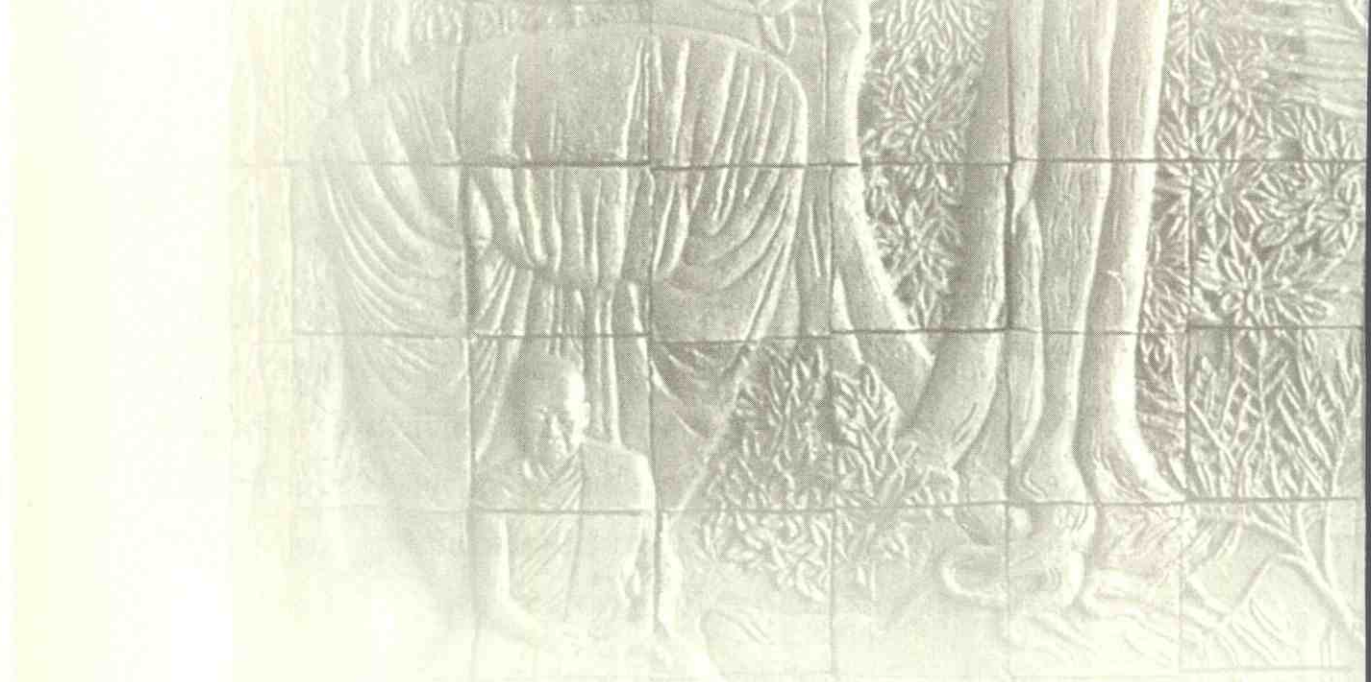
เมื่อเราปฏิบัติธรรม ไม่ว่าอารมณ์ใดจะเกิดขึ้น ก็ช่างมัน แต่ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ การตามใจตัวเองไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า ถ้าเราปฏิบัติธรรมตามความคิดความเห็นของเรา เราจะไม่วันรู้แจ้งว่า อันใดผิด อันใดถูก จะไม่มีวันรู้จักใจของตัวเอง และไม่มีวันรู้จักตัวเอง ดังนั้น ถ้าปฏิบัติธรรมตามแนวทางของตนเองแล้ว ย่อมเป็นการเสียเวลามากที่สุด แต่การปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าแล้ว ย่อมเป็นหนทางตรงที่สุด

ขอให้จำไว้ว่า ถึงจะซีเกียจก็ให้พยายามปฏิบัติไป ขยันก็ให้ปฏิบัติไป ทุกเวลาและทุกหนทุกแห่ง นี่จึงจะเรียกว่า “การพัฒนาจิต” ถ้าหากปฏิบัติตามความคิดความเห็นของตนเองแล้ว ก็จะเกิดความคิด ความสงสัยไปมากมาย มันจะพาให้คิดไปว่า “เราไม่มีบุญ เราไม่มีวาสนา ปฏิบัติธรรมก็นานนักหนา แล้วยังไม่รู้ยังไม่เห็นธรรมเลยสักที” การปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ไม่เรียกว่าเป็น “การพัฒนาจิต” แต่เป็น “การพัฒนาความหายนะของจิต”

ถ้าเมื่อใดที่ปฏิบัติธรรมไป แล้วมีความรู้สึกอย่างนี้ว่า ยังไม่รู้อะไร ยังไม่เห็นอะไร ยังไม่มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นบ้างเลย นี่ก็เพราะที่ปฏิบัติมานานผิด ไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “อานนท์ ปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก แล้วจะสิ้นสงสัย” ความสงสัยจะไม่มีวันสิ้นไปได้ด้วยการคิด ด้วยทฤษฎี ด้วยการคาดคะเน หรือด้วยการถกเถียงกัน หรือจะอยู่เฉยๆ ไม่ปฏิบัติภาวนาเลย ความสงสัยก็หายไปไม่ได้อีกเหมือนกัน ก็เลสจะหายสิ้นไปได้ก็ด้วยการพัฒนาทางจิต ซึ่งจะเกิดได้ก็ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น

การปฏิบัติทางจิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ตรงกันข้ามกับหนทางของโลกอย่างสิ้นเชิง คำสั่งสอนของพระองค์มาจากพระทัยอันบริสุทธิ์ ที่ไม่ข้องเกี่ยวกับกิเลสอาสวะทั้งหลาย นี่คือนแนวทางของพระพุทธเจ้าและสาวกของพระองค์

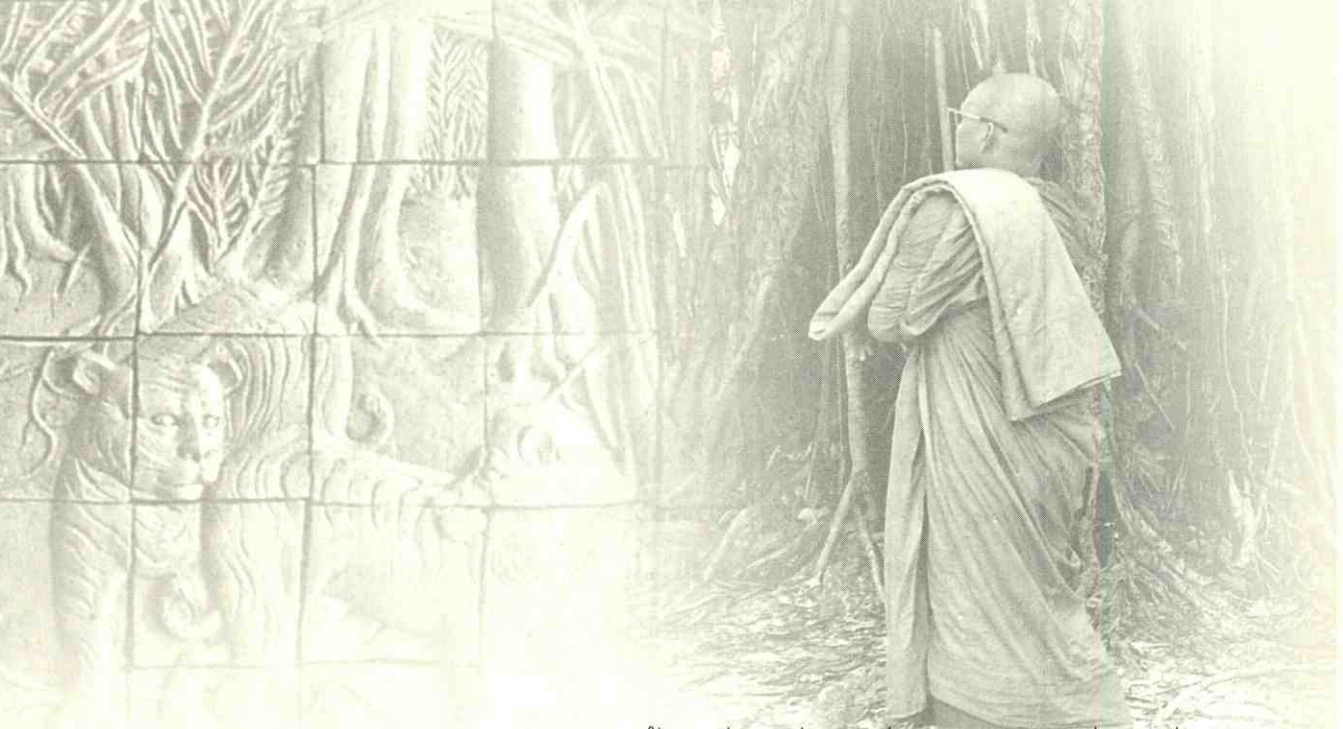


เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราต้องทำใจของเราให้เป็นธรรม ไม่ใช่เอาธรรมะมาตามใจเรา ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น แต่ไม่มีใครสักคนหรือคนที่จะพ้นจากทุกข์ไปได้ พอเริ่มปฏิบัติ ทุกข์ก็อยู่ตรงนั้นแล้ว

หน้าที่ของผู้ปฏิบัตินั้น จะต้องมีสติ สำรวม และสันโดษ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราหยุด คือ เลิกนิสัยความเคยชินที่เคยทำมาแต่เก่าก่อน ทำไม่ถึงต้องทำอย่างนี้ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ไม่ฝึกฝนอบรมใจตนเองแล้ว มันก็จะคึกคะนองวุ่นวายไปตามธรรมชาติของมัน

ธรรมชาติของใจนี้มันฝึกกันได้ เอามาใช้ประโยชน์ได้ เปรียบได้กับต้นไม้ในป่า ถ้าเราปล่อยทิ้งไว้ตามธรรมชาติของมัน เราก็จะเอามันมาสร้างบ้านไม่ได้ จะเอามาทำแผ่นกระดานก็ไม่ได้ หรือทำอะไรอย่างอื่นที่จะใช้สร้างบ้านก็ไม่ได้ แต่ถ้าช่างไม้ผ่านมา ต้องการไม้ไปสร้างบ้าน เขาก็จะมองหาต้นไม้ในป่านี้ และตัดต้นไม้ในป่านี้เอาไปใช้ประโยชน์ ไม่ช้าเขาก็สร้างบ้านเสร็จเรียบร้อย

การปฏิบัติภาวนาและการพัฒนาจิตก็คล้ายกันอย่างนี้ ก็ต้องเอาใจที่ยังไม่ได้ฝึกเหมือนไม้ในป่านี้แหละ มาฝึกมันจนมันละเอียดประณีตขึ้น รู้ขึ้น และว่องไวขึ้น ทุกอย่างมันเป็นไปตามภาวะธรรมชาติของมัน เมื่อเรารู้จักธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติ เราก็เปลี่ยนมันได้ ทั้งมันก็ได้ ปล่อยมันไปก็ได้ แล้วเราก็จะไม่ทุกข์อีกต่อไป



ธรรมชาติของใจเรามันก็อย่างนั้น เมื่อใดที่เกาะเกี่ยวผูกพัน ยึดมั่นถือมั่น ก็เกิดความวุ่นวายสับสน เตี้ยมมันก็จะวิ่งวุ่นไปโน่นไปนี่ พอมันวุ่นวายสับสน มากๆ เข้า เราก็คิดว่า คงจะฝีกอบรมมันไม่ได้แล้ว แล้วก็เบื่อกุชชี่ นี่ก็เพราะไม่ เข้าใจว่า มันต้องเป็นของมันอย่างนั้นเอง

ความคิด ความรู้สึก มันจะวิ่งไปวิ่งมาอยู่อย่างนี้ แม้เราจะพยายามฝีก ปฏิบัติ พยายามให้มันสงบ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไป ไม่ได้ เมื่อเราติดตามพิจารณาดูธรรมชาติของใจอยู่บ่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจว่า ธรรมชาติของใจมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้

ถ้าเราเห็นอันนี้ชัด เราก็ตั้งความคิดความรู้สึกอย่างนั้นได้ ที่นี้ก็ไม่ต้อง คิดนั่นคิดนี่อีก คอยแต่บอกตัวเองไว้อย่างเดียวว่า “มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง” พอเข้าใจได้ชัด เห็นแจ้งอย่างนี้แล้ว ที่นี้ก็จะปล่อยอะไรก็ได้ทั้งหมด ก็ไม่ใช่ว่า ความคิดความรู้สึกมันจะหายไป มันก็ยังอยู่นั้นแหละ แต่มันหมดอำนาจเสียแล้ว

เปรียบก็เหมือนกับเด็กที่ชอบชน เล่นสนุก ทำให้รำคาญจนเราต้องดุเอา ดีเอา แต่เราก็ต้องเข้าใจว่า ธรรมชาติของเด็กก็เป็นอย่างนั้นเอง พอรู้อย่างนี้ เราก็ ปล่อยให้เด็กเล่นไปตามเรื่องของเขา ความเดือดร้อนรำคาญของเราก็หมดไป มัน หมดไปได้ยังไง ก็เพราะเรายอมรับธรรมชาติของเด็ก ความรู้สึกของเราเปลี่ยน

และเรายอมรับธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย เราปล่อยวาง จิตของเราก็มีความสงบ เยือกเย็น นี่เรามีความเข้าใจอันถูกต้องแล้ว เป็นสัมมาทิฐิ

ถ้ายังไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ยังเป็นมิจฉาทิฐิอยู่ แม้จะไปอยู่ในถ้ำลึกมืด ลึกเท่าใด ใจมันก็ยังยุ่งเหยิงอยู่ หรือจะไปอยู่บนอากาศ สูงปานใด มันก็ยังยุ่งเหยิงวุ่นวายอยู่ ใจจะสงบได้ก็ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิเท่านั้น ที่นี้ทั้งหมดปัญหาจะต้องแก้ เพราะไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น

นี่มันเป็นอย่างนี้ เราไม่ชอบมัน เราปล่อยวางมัน เมื่อใดที่มึความรู้สึก เกาะเกี่ยวยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น เราปล่อยวางทันที เพราะรู้แล้วว่า ความรู้สึกอย่างนั้น มันไม่ได้เกิดขึ้นมาเพื่อจะกวนเรา แม้บางทีเราอาจจะคิดอย่างนั้น แต่ความเป็นจริง ความรู้สึกนั้นเป็นของมันอย่างนั้นเอง

ถ้าเราปล่อยวางมันเสีย รูปก็เป็นสักแต่ว่ารูป เสียงก็สักแต่ว่าเสียง กลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น รสก็สักแต่ว่ารส โผฏฐัพพะก็สักแต่ว่าโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ก็สักแต่ว่าธรรมารมณ์ เปรียบเหมือนน้ำมันกับน้ำท่า ถ้าเราเอาทั้งสองอย่างนี้เทใส่ขวดเดียวกัน มันก็ไม่ปนกัน เพราะธรรมชาติมันต่างกัน เหมือนกับที่คนฉลาดก็ต่างกับคนโง่ พระพุทธเจ้าก็ทรงอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แต่พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ พระองค์จึงทรงเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสิ่ง “สักว่า” เท่านั้น

พระองค์ทรงปล่อยวางมันไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ทรงเข้าพระทัยแล้วว่า ใจก็สักว่าใจ ความคิดก็สักว่าความคิด พระองค์ไม่ทรงเอามันมาปนกัน ใจก็สักว่าใจ ความคิดความรู้สึกก็สักว่าความคิดความรู้สึก ปล่อยให้มันเป็นเพียงสิ่ง “สักว่า” รูปก็สักว่ารูป เสียงก็สักว่าเสียง ความคิดก็สักว่าความคิด จะต้องไปยึดมั่นถือมั่นทำไม ถ้าคิดได้ รู้สึกได้อย่างนี้ เราก็จะแยกมันได้ ความคิด ความรู้สึก (อารมณ์) อยู่ทางหนึ่ง ใจก็อยู่อีกทางหนึ่ง เหมือนกับน้ำมันกับน้ำท่า อยู่ในขวดเดียวกัน แต่มันแยกกันอยู่



พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกของพระองค์ ก็อยู่ร่วมกับปุถุชนคนธรรมดาที่ไม่ได้รู้ธรรม ท่านไม่ได้เพียงอยู่ร่วมเท่านั้น แต่ท่านยังสอนคนเหล่านั้นทั้งคนฉลาด คนโง่ ให้รู้จักวิธีที่จะศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม และรู้แจ้งในธรรม ท่านสอนได้ เพราะท่านได้ปฏิบัติมาเอง ท่านรู้ว่ามันเป็นเรื่องของใจเท่านั้น เหมือนอย่างที่ได้พูดมานี้แหละ

ดังนั้น การปฏิบัติภาวนานี้ อย่าไปสงสัยมันเลย เราหนีจากบ้านมาบวช ไม่ใช่เพื่อหนีมาอยู่กับความหลง หรืออยู่กับความขลาดความกลัว แต่หนีมาเพื่อฝึกอบรมตัวเอง เพื่อเป็นนายตัวเอง ชนะตัวเอง ถ้าเราเข้าใจได้อย่างนี้ เราก็จะปฏิบัติธรรมได้ ธรรมะจะแจ่มชัดขึ้นในใจของเรา

ผู้ที่เข้าใจธรรมะก็เข้าใจตัวเอง ใครเข้าใจตัวเองก็เข้าใจธรรมะ ทุกวันนี้ก็เหลือแต่เปลือกของธรรมะเท่านั้น ความเป็นจริงแล้ว ธรรมะมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำเป็นที่จะต้องหนีไปไหน ถ้าจะหนีก็ให้หนีด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา หนีด้วยความซำหิซำหาญ อย่าหนีด้วยความโง่ ถ้าเราต้องการความสงบ ก็ให้สงบด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา เท่านั้นก็พอ

เมื่อใดที่เราเห็นธรรมะ นั่นก็เป็นสัมมาปฏิบัติแล้ว กิเลสก็สักแต่ว่ากิเลส ใจก็สักแต่ว่าใจ เมื่อใดที่เราทิ้งได้ ปล่อยวางได้ แยกได้ เมื่อนั้น มันก็เป็นเพียงสิ่งสักว่า เป็นเพียงอย่างนี้อย่างนั้นสำหรับเราเท่านั้นเอง เมื่อเราเห็นถูกแล้ว ก็จะมีแต่ความปลอดโปร่ง ความเป็นอิสระตลอดเวลา

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านอย่ายึดมั่นในธรรม” ธรรมะคืออะไร คือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะ ความรักความเกลียดก็เป็นธรรมะ ความสุขความทุกข์ก็เป็นธรรมะ ความชอบความไม่ชอบก็เป็นธรรมะ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยแค่ไหน ก็เป็นธรรมะ

เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราเข้าใจอันนี้ เราก็ปล่อยวางได้ ดังนั้น ก็ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจเรา ในจิตเรา ในร่างกายของเรา มีแต่ความแปรเปลี่ยนไปทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น พระองค์ทรงสอนพระสาวกของพระองค์ให้ปฏิบัติเพื่อละ เพื่อถอน ไม่ให้ปฏิบัติเพื่อสะสม

ถ้าเราทำตามคำสอนของพระองค์ เราก็ถูกเท่านั้นแหละ เราอยู่ในทางที่ถูกแล้ว แต่บางทีก็ยังมีควมวุ่นวายเหมือนกัน ไม่ใช่คำสอนของพระองค์ทำให้วุ่นวาย กิเลสของเรานั้นแหละที่มันทำให้วุ่นวาย มันมาบังคับความเข้าใจอันถูกต้องเสีย ก็เลยทำให้เราวุ่นวาย

ความจริงการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรลำบาก ไม่มีอะไรยุ่งยาก การปฏิบัติตามทางของพระองค์ไม่มีทุกข์ เพราะทางของพระองค์คือ “ปล่อยวาง” ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น ท่านทรงสอนให้ “ปล่อยวาง” อย่าแบกถืออะไรให้มันหนัก ทั้งมันเสีย ความดีก็ทิ้ง ความถูกต้องก็ทิ้ง

คำว่า “ทิ้ง” หรือ “ปล่อยวาง” ไม่ใช่ไม่ต้องปฏิบัติ แต่หมายความว่า ให้ปฏิบัติ “การละ” “การปล่อยวาง” นั้นแหละ

พระองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรมทั้งหลาย ที่กายที่ใจของเรา ธรรมะไม่ได้อยู่ไกลที่ไหน อยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่กายที่ใจของเราแหละ

ดังนั้น นักปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างเข้มแข็ง เอาจริงเอาจัง ให้ใจมันผ่องใสขึ้น สว่างขึ้น ให้มันเป็นใจอิสระ

ทำความดีอะไรแล้ว ก็ปล่อยมันไป อย่าไปยึดไว้ หรือจดเว้นการทำชั่วได้แล้ว ก็ปล่อยมันไป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบันนี้ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่อยู่กับอดีตหรืออนาคต

ความจริงการปฏิบัติตามคำสอน
ของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรลำบาก
ไม่มีอะไรยุ่งยาก การปฏิบัติตามทาง
ของพระองค์ไม่มีทุกข์ เพราะทางของพระองค์
คือ “ปล่อยวาง” ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง



คำสอนที่เข้าใจผิดกันมาก แล้วก็ถกเถียงกันมากที่สุด ตามความคิดเห็นของตนก็คือเรื่อง “การปล่อยวาง” หรือ “การทำงานด้วยจิตว่าง” นี่แหละ การพูดอย่างนี้ เรียกว่า พูด “ภาษาธรรม” เมื่อเอามาคิดเป็นภาษาโลก มันก็เลยยุ่ง แล้วก็ตีความหมายว่า ถ้าอย่างนั้นทำอะไรก็ได้ตามใจชอบละซิ

ความจริงมันหมายความว่าอย่างนี้ อุปมาเหมือนว่าเราแบกก้อนหินหนักอยู่ ก้อนหนึ่ง แบกไปก็รู้สึกหนัก แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรกับมัน ก็ได้แต่แบกอยู่อย่างนั้นแหละ พอมีใครบอกว่า ให้โยนมันทิ้งเสียซิ ก็มาคิดอีกแหละว่า “เอ ถ้าเราโยนมันทิ้งไปแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเหลือนะซิ” ก็เลยแบกอยู่นั้นแหละ ไม่ยอมทิ้ง

ถึงจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งไปเถอะ แล้วจะดีอย่างนั้น เป็นประโยชน์อย่างนี้ เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั้นแหละ เพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเพลียเต็มที จนแบกไม่ไหวแล้ว ก็เลยปล่อยมันตกลง

ตอนที่ปล่อยมันตกลงนี่แหละ ก็จะเกิดความรู้เรื่อง “การปล่อยวาง” ขึ้นมาเลย เราจะรู้สึกเบาสบาย แล้วก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่า การแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใด แต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้น เราไม่รู้หรือกว่า “การปล่อยวาง” มันมีประโยชน์เพียงใด

ดังนั้น ถ้ามีใครมาบอกให้ปล่อยวาง คนที่ยังมีติดอยู่ก็ไม่รู้ ไม่เข้าใจหรอก ก็จะหลับสนิทหลับตาแบกก้อนหินก้อนนั้นอย่างไมยอมปล่อย จนกระทั่งมันหนักจนเหลือที่จะทนนั้นแหละ ถึงจะยอมปล่อย แล้วก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่ามันเบา มันสบายแค่ไหน ที่ปล่อยมันไปได้

ต่อมาเราอาจจะไปแบกอะไรอีกก็ได้ แต่ตอนนี้เราพอรู้แล้วว่า ผลของการแบกนั้นเป็นอย่างไร เราก็จะปล่อยวางมันได้โดยง่ายขึ้น ความเข้าใจในความไร้ประโยชน์ของการแบกหาม และความเบาสบายของการปล่อยวางนี่แหละ คือตัวอย่างที่แสดงถึงการรู้จักตัวเอง



ความยึดมั่นถือมั่นในตัวของเรา ก็เหมือนก้อนหินหนักก้อนนั้น พอคิดว่า จะปล่อย “ตัวเรา” ก็เกิดความกลัวว่า ปล่อยไปแล้วก็จะมีอะไรเหลือ เหมือนกับ ที่ไม่ยอมปล่อยก้อนหินก้อนนั้น แต่ในที่สุด เมื่อปล่อยมันไปได้ เราก็จะรู้สึกเอง ถึงความเบาสบายในการที่ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น

ในการฝึกใจนี้ เราต้องไม่ยึดมั่นทั้งสรรเสริญ ทั้งนิินทา ความต้องการแต่ สรรเสริญและไม่ต้องการนิินทานั้น เป็นวิถีทางของโลก แต่แนวทางของพระพุทธเจ้า นั้น ให้รับสรรเสริญตามเหตุตามปัจจัยของมัน และก็ให้รับนิินทาตามเหตุตามปัจจัย ของมันเหมือนกัน

เหมือนอย่างกับการเลี้ยงเด็ก บางทีถ้าเราไม่ดูเด็กตลอดเวลา มันก็ดี เหมือนกัน ผู้ใหญ่บางคนดูมากเกินไป ผู้ใหญ่ที่ฉลาดย่อมรู้จักว่าเมื่อใดควรดู เมื่อใดควรชม

ใจของเราก็เหมือนกัน ใช้ปัญญาเรียนรู้จักใจ ใช้ความฉลาดรักษาใจไว้ แล้วเราก็จะเป็นคนฉลาดที่รู้จักฝึกใจ เมื่อฝึกบ่อยๆ มันก็จะสามารถกำจัดทุกข์ได้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจนี้เอง มันทำให้ใจสับสน มีดมัว มันเกิดขึ้นที่นี้ มันก็ตายที่นี้

เรื่องของใจมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็คิดดี บางทีก็คิดชั่ว ใจมันหลอกลวง เป็นมายา จงอย่าไว้ใจมัน แต่จงมองเข้าไปที่ใจ มองให้เห็นความเป็นอยู่อย่างนั้น ของมัน ยอมรับมันทั้งนั้น ทั้งใจดีใจชั่ว เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น ถ้าเราไม่ ไปยึดถือมัน มันก็เป็นของมันอยู่แค่นั้น แต่ถ้าเราไปยึดมันเข้า เราก็จะถูกมันกัดเอา แล้วเราก็เป็นทุกข์

ถ้าใจเป็นสัมมาทิฐิแล้ว ก็จะมีแต่ความสงบ จะเป็นสมาธิ จะมีความฉลาด ไม่ว่าจะทำอะไรหรือจะนอน ก็จะมีแต่ความสงบ ไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไร ก็จะมีแต่ ความสงบ

วันนี้ ท่าน (ภิกษุชาวตะวันตก) ได้พาลูกศิษย์มาฟังธรรม ท่านอาจจะเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง ผมได้พูดเรื่องการปฏิบัติเพื่อให้ท่านเข้าใจได้ง่าย ท่านจะคิดว่าถูกหรือไม่ก็ตาม ก็ขอให้ท่านลองนำไปพิจารณาดู

ผมในฐานะอาจารย์องค์หนึ่ง ก็อยู่ในฐานะคล้ายๆ กัน ผมเองก็อยากฟังธรรมเหมือนกัน เพราะไม่ว่าผมจะไปที่ไหน ก็ต้องไปแสดงธรรมให้ผู้อื่นฟัง แต่ตัวเองไม่ได้มีโอกาสฟังเลย คราวนี้ก็ดูท่านพอใจในการฟังธรรมอยู่ เวลาผ่านไปเร็วเมื่อท่านนั่งฟังอย่างเงียบๆ เพราะท่านกำลังกระหายธรรมะ ท่านจึงต้องการฟัง

เมื่อก่อนนี้ การแสดงธรรมก็เป็นความเพลิดเพลินอย่างหนึ่ง แต่ต่อมาความเพลิดเพลินก็ค่อยหายไป รู้สึกเหนื่อยและเบื่อ ก็กลับอยากเป็นผู้ฟังบ้าง เพราะเมื่อฟังธรรมจากครูอาจารย์นั้น มันเข้าใจง่ายและมีกำลังใจ แต่เมื่อเราแก่ขึ้น มีความหิวกระหายในธรรมะ รสชาติของมันก็ยิ่งเอร็ดอร่อยมากขึ้น

การเป็นครูอาจารย์ของผู้อื่นนั้น จะต้องเป็นตัวอย่างแก่พระภิกษุอื่นๆ เป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ เป็นตัวอย่างแก่ทุกคน ฉะนั้น อย่าลืมตนเองแล้วก็อย่าคิดถึงตนเอง ถ้าความคิดอย่างนั้นเกิดขึ้น รีบกำจัดมันเสีย ถ้าทำได้แบบนี้ ก็จะเป็นผู้ที่รู้จักตัวเอง

วิธีปฏิบัติธรรมมีมากมายเป็นล้านๆ วิธี พูดเรื่องการภาวนาไม่มีที่จบ สิ่งที่จะทำให้เกิดความสงสัยมีมากมายหลายอย่าง แต่ให้กวาดมันออกไปเรื่อยๆ แล้วจะไม่เหลือความสงสัย

เมื่อเรามีความเข้าใจถูกต้องเช่นนี้ ไม่ว่าจะนั่งหรือจะเดิน ก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย ไม่ว่าจะปฏิบัติภาวนาที่ไหน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อย่าถือว่า จะปฏิบัติภาวนาแต่เฉพาะขณะนั่งหรือเดินเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกหนทุกแห่งเป็นการปฏิบัติได้ทั้งนั้น

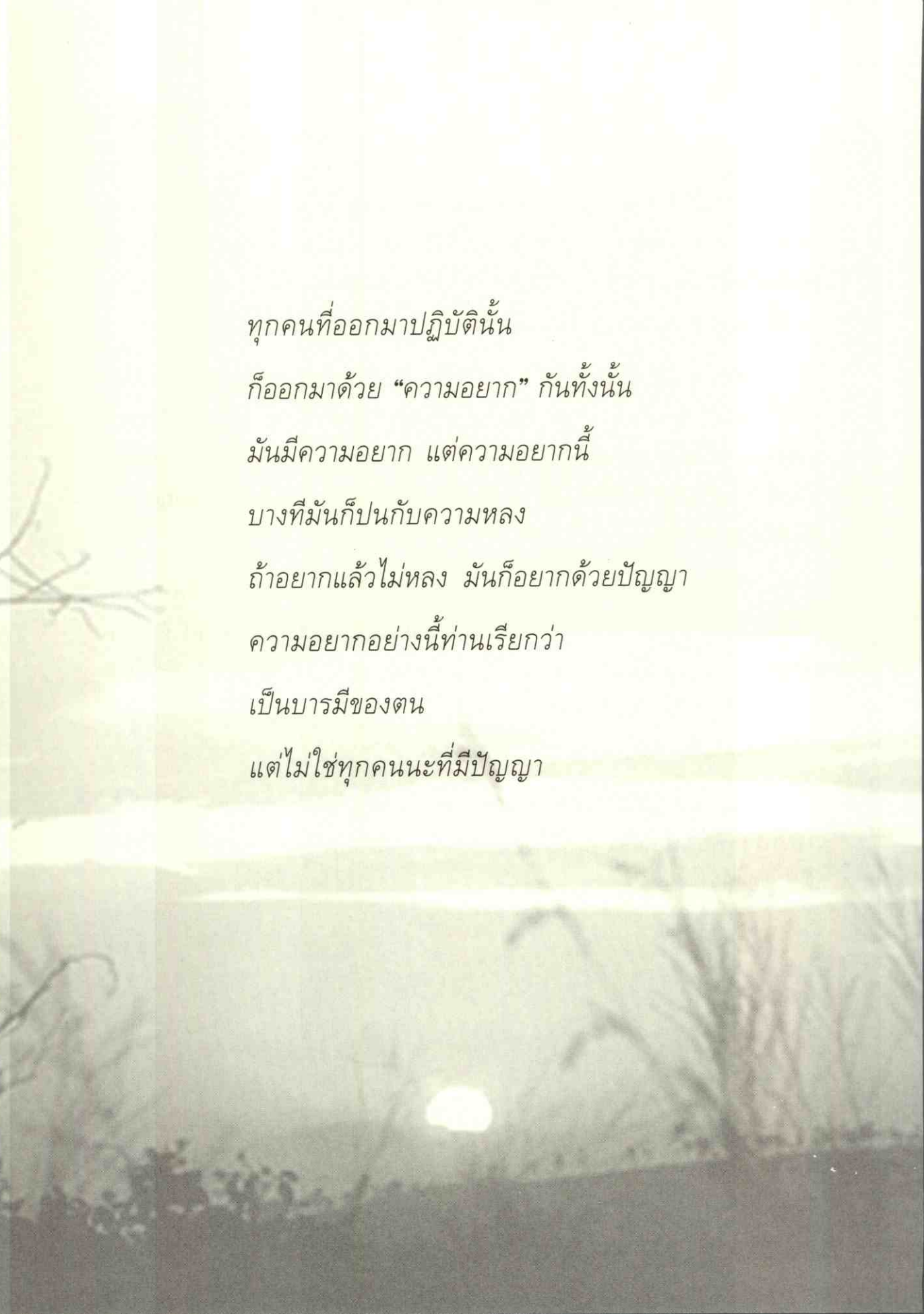


ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติอยู่ ให้เห็นการเกิดดับของกาย และใจ แต่อย่าให้มันมาทำใจให้วุ่นวาย ให้ปล่อยวางมันไป ความรักเกิดขึ้น ก็ปล่อยมันไป มันมาจากไหน ก็ให้มันกลับไปที่นั่น ความโลภเกิดขึ้น ก็ปล่อยมันไป ตามมันไป ตามดูว่ามันอยู่ที่ไหน แล้วตามไปส่งมันให้ถึงที่ อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง

ถ้าท่านปฏิบัติได้อย่างนี้ท่านก็จะเหมือนกับบ้านว่างหรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ใจว่าง เป็นใจที่ว่างและอิสระจากกิเลสความชั่วทั้งหลาย เราเรียกว่า “ใจว่าง” แต่ไม่ใช่ว่างเหมือนว่าไม่มีอะไร มันว่างจากกิเลส แต่เต็มไปด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา ฉะนั้น ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำด้วยปัญญา คิดด้วยปัญญา จะมีแต่ปัญญาเท่านั้น

นี่เป็นคำสอนที่ผมขอมอบให้ในวันนี้ ถ้าการฟังธรรมทำให้ใจท่านสงบ ก็ดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องจดจำอะไร บางท่านอาจจะไม่เชื่อ ถ้าเราทำใจให้สงบ ฟังแล้ว ก็ไม่ให้ผ่านไป แต่นำมาพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ อย่างนี้ เราก็เหมือนเครื่องบินที่ก่อกวน เมื่อเรา “เปิด” มัน มันก็อยู่ตรงนั้น อย่างกลัวว่าจะไม่มีอะไร เมื่อใดที่ท่านเปิด เครื่องบินที่ก่อกวนของท่าน ทุกอย่างก็อยู่ในนั้น

ขอมอบธรรมะนี้ต่อพระภิกษุทุกรูป และต่อทุกคน บางท่านอาจจะรู้ภาษาไทยเพียงเล็กน้อย แต่ก็ไม่เป็นไร ให้ท่านเรียนภาษาธรรมเถิด เท่านั้นก็ดี เพียงพอแล้ว.



ทุกคนที่ออกมาปฏิบัตินั้น
ก็ออกมาด้วย “ความอยาก” กันทั้งนั้น
มันมีความอยาก แต่ความอยากนี้
บางทีมันก็ปนกับความหลง
ถ้าอยากแล้วไม่หลง มันก็อยากด้วยปัญญา
ความอยากอย่างนี้ท่านเรียกว่า
เป็นบารมีของตน
แต่ไม่ใช่ทุกคนนะที่มีปัญญา