น้ำไหลนิ่ง

ธรรมสำหรับฆราวาส

หลวงพ่อชา
พระโพธิญาณเถร (สุภทฺโท)

วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามคัดลอก ตัดตอน นำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านผู้ใดต้องการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาต ได้ ที่:-

เจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ
ตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2531

จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด พันนี่พับบลิชชิ่ง

549 ซอยเสนานิคม 1 กรุงเทพมหานคร

โทร. 579-1933

คำนำ

ธรรมเทศนาทุกกัณฑ์ในหนังสือเล่มนี้ หลวงพ่อได้แสดงแก่ฆราวาสในสถานที่และโอกาสต่าง ๆ ซึ่งได้ทำให้ผู้ฟังเกิดความประทับใจเป็นอันมากในคำสอนที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา แถมด้วยอารมณ์ขันของท่าน และในความเรียบง่ายนั้นก็มีความสุขุมลุ่มลึกแห่งสติปัญญาของหลวงพ่อแฝงอยู่ด้วยอย่างเต็มเปี่ยม ธรรมเทศนาบางกัณฑ์เคยพิมพ์เผยแพร่แล้วในรูปของหนังสือเล่มเล็กเฉพาะแต่ละกัณฑ์ ผู้อ่านบางท่านที่เห็นคุณค่าของหนังสือแต่ละเล่ม ได้มีจิตศรัทธารวบรวมธรรมเทศนาเหล่านั้น รวมทั้งบางกัณฑ์ที่เป็นของใหม่ มาพิมพ์ไว้ด้วยกันในชื่อ "น้ำไหลนิ่ง" เล่มนี้

หลวงพ่อเริ่มอาพาธประมาณกลางปี พ.ศ. 2522 และอาการได้ทรุดลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงปลายปี พ.ศ. 2526 สังขารของหลวงพ่อก็อยู่ในสภาวะที่หยุดนิ่ง กระแสธรรมที่เคยไหลเรื่อยยังความชุ่มชื่นเบิกบานใจแก่ผู้ได้รับจากหลวงพ่อโดยตรงก็หยุดไหล แต่เมตตาธรรมของหลวงพ่อมิได้หยุด ท่านยังคงใช้สังขารที่อาพาธแสดงธรรมเตือนสติผู้มีโอกาสได้นมัสการอยู่เช่นนั้น นอกจากนี้คำสอนของท่านก็ยังมีอยู่อีกมากในแถบบันทึกเสียงสำหรับการเผยแพร่ในโอกาสต่อไป เพื่อน้ำที่ไหลนิ่งนี้จะไม่มีวันขาดสาย

คณะสงฆ์วัดป่านานาชาติ ขออนุโมทนาแด่ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือนี้ ซึ่งช่วยให้กระแสธรรมของหลวงพ่อได้ไหลแผ่ไปสู่พุทธศาสนิกชนในวงกว้างยิ่งขึ้น

วัดป่านานาชาติ
ตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี
20 ตุลาคม 2531

สารบัญ

ทำใจให้เป็นบุญ	1
อยู่เพื่ออะไร	13
บ้านที่แท้จริง	29
ทางพ้นทุกข์	49
รู้แจ้งโลก	65
ตุจโฉโปฏฐิละ	77
น้ำไหลนิ่ง	95
สู่อสังขตะ	113

ทำใจให้เป็นบุญ

แสดงแก่ชมรมพุทธศาสตร์เอสโซ่ 20 กุมภาพันธ์ 2524

โอกาสที่พวกเราจะได้มารวมกันแต่ละครั้งนี้ก็ลำบากนะ นับว่าเป็นมงคลอันหนึ่งที่ได้มาถวายสังฆทาน และได้มาฟังธรรมที่วัดหนองป่าพง เมื่อคืนคงได้ฟังหลายกัณฑ์ละมังนี่ อาตมาได้ขอโอกาสแก่พระสงฆ์ทั้งหลายและญาติโยมแล้ว ให้พระสงฆ์ทำธุระแทน กำลังมันน้อยทุกวันนี้ลมมันน้อย เสียงมันก็น้อย ทำไมมันจึงน้อย มันจะหมดนะแหละ น้อย ๆ ลง เดี๋ยวก็หมดแหละมาที่นี่นับเป็นโชคดีที่ยังเห็นตัวเห็นตนอยู่นะ ถ้านาน ๆ ไปมันจะไม่ได้เห็นแล้ว จะเห็นก็แต่วัดเท่านั้นแหละ ต่อจากนี้ให้ตั้งใจฟังธรรม

ระยะเวลานี้พวกเราแสวงบุญกันมาก มีคนแสวงบุญกันมากทุกแห่ง ที่ไหนที่ไหนก็มาผ่านวัดป่าพง ที่จะไปก็ผ่านนี้ ที่ไม่ผ่านกลับมาก็ต้องผ่านนี้ ทอดผ้าป่าทอดกฐินทุกครั้ง ถ้าขาไปไม่พบขากลับก็ต้องมาผ่าน ก็คือต้องผ่านทั้งนั้น ฉะนั้นวัดป่าพงจึงเป็นเมืองผ่าน ผ่านไปชั่วคราว ผ่านไปผ่านมา บางคนที่มีธุระรีบร้อนก็ไม่ได้พบกันไม่ได้พูดกัน ฉะนั้นจึงต้องอาศัยเวลาของพวกเราโดยมากก็มา**แสวงหาบุญกัน แต่ว่าไม่เคยเห็นญาติโยมที่แสวงหาการละบาป** มีแต่แสวงบุญเรื่อยไป ไม่รู้จะเอาบุญไปไว้ตรงไหนก็ไม่รู้

ผ้าสกปรกไม่ฟอก แต่อยากจะรับน้ำย้อมนะ นี่มันเป็นอย่างนั้น คำสอนของพระท่านพูดไปโดยตรง ง่าย ๆ แต่มันยากกับคนที่จะต้องปฏิบัติ มันยากเพราะคนไม่รู้ เพราะคนรู้ไม่ถึง มันจึงยาก ถ้าคนรู้ถึงแล้ว มันก็ง่ายขึ้นนะ อาตมาเคยสอนว่า เหมือนกันกะรู มีรูอันหนึ่งถ้าเราเอามือล้วงเข้าไปไม่ถึงก็นึกว่ารูนี้มันลึก ทุกคนตั้งร้อยคนพันคนนึกว่ารูมันลึก ก็เลยไปโทษรูว่ามันลึก เพราะล้วงไปไม่ถึง คนที่จะว่าแขนเราสั้นไม่ค่อยมี ร้อยก็ทั้งร้อยว่ารูมันลึกทั้งนั้น คนที่จะว่า ไม่ใช่แขนเรามันสั้นไม่ค่อยมี คนแสวงหาบุญเรื่อย ๆ ไป วันหลังต้องมาแสวงหาการละบาปกันเถอะไม่ค่อยจะมี นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ คำสอนของพระท่านบอกไว้สั้น ๆ แต่คนเรามันผ่านไป ๆ ฉะนั้นวัดป่าพงมันจึงเป็นเมืองผ่าน ธรรมะก็จึงเป็นเมืองผ่านของคน

สพฺพปาปสฺสอกรณํ กุสลสูปสมฺปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ

3 คาถาเท่านั้น ไม่มากเลย

สัพพะปาปัสสะ อะกะระนัง *การไม่กระทำบาปทั้งปวง* นั่นน่ะ *เอตัง พุทธานะสาสะนัง* เป็นคำสอนของพระ *อันนี้เป็นหัวใจของพุทธศาสนา* แต่เราข้ามไปโน้น เราไม่เอาอย่างนี้ *การละบาปทั้งปวง* น้อยใหญ่ทางกายวาจาใจน่ะเป็นเลิศประเสริฐแล้วเอตัง พุทธานะสานะนัง อันนี้เป็นคำสอนของพระ อันนี้เป็นตัวศาสนา *อันนี้เป็นคำสั่งสอนที่แท้จริง*

ธรรมดาของเรานะ เวลาจะย้อมผ้า ก็จะต้องทำผ้าของเราให้สะอาดเสียก่อน อันนี้ไม่อย่างนั้นสิ เราไปเที่ยวตลาด เห็นสีมันสวย ๆ ก็นึกว่าสีนั้นสวยดี เราจะย้อมผ้าละ ไม่ดูผ้าของเราจับสีขึ้นมา เห็นสีสวย ๆ ก็จะเอามาย้อมผ้าอย่างนั้นแหละ เอามาถึงก็เอามาย้อมเลย ผ้าของเรายังไม่ได้ฟอก ไม่สะอาด มันก็ยิ่งขี้เหร่ไปกว่าเก่าเสียแล้ว เราคิดดูซิ กลับไปนี่ เอาผ้าเช็ดเท้าไปย้อมไม่ต้องซักละนะ จะดีไหมน่ะ?

ดูซิ นี่ละ พระพุทธเจ้าท่านสอนกันอย่างนี้ เราข้ามกันไปหมด พากันทำบุญ แต่ว่าไม่พากันละบาป ก็เท่ากับว่ารูมันลึกใครใครก็ว่ามันลึก ตั้งร้อยตั้งพันก็ว่ารูมันลึก คนจะว่าแขนมันสั้นนะไม่ค่อยจะมี มันต้องกลับ ธรรมะต้องถอยหลังกับมาอย่างนี้ถึงจะมองเห็นธรรมะมันต้องมุ่งหน้ากันไปอย่างนี้

บางทีก็พากันไปแสวงหาบุญกัน ไปรถบัสคันใหญ่ ๆ สองคันสามคัน พากันไป ไปกันบางทีทะเลาะกันเสียบนรถก็มี บางทีกินเหล้าเมากันบนรถก็มี ถามว่าไปทำไม ไปแสวงบุญกัน ไปแสวงหาบุญ *ไปเอาบุญ แต่ไม่ละบาป ก็ไม่เจอบุญกันสักที* มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ อันนี้มันอยู่อย่างนี้ มันจะสะดุดเท้าเราใช่ไหม ให้มองดูใกล้ ๆ มองดูตัวเรา พระพุทธเจ้าท่านให้มองดูตัวเรา ให้สติสัม-ปชัญญะอยู่รอบ ๆ ตัวเรา ท่านสอนอย่างนี้ บาปกรรมทำชั่วทั้งหลายมันเกิดขึ้นทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ *บ่อเกิดของบาปบุญคุณโทษก็คือกาย วาจา ใจ* เราเอากายวาจาใจมาด้วยหรือเปล่าวันนี้ หรือเอาไว้บ้าน นี่ต้องดูอย่างนี้ ดูใกล้ ๆ อย่างไปดูไกล เราดูกายของเรานี่ ดูวาจาดูใจของเรา ดูว่าศีลของเราบก

พร่องหรือไม่อย่างนี้ ไม่ค่อยจะเห็นมี

โยมผู้หญิงเราก็เหมือนกันแหละ ล้างจานแล้วก็บ่นหน้าบูดหน้าเบี้ยวอยู่นั่นแหละ มัวไปล้างแต่จานให้มันสะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด นี่มันไม่รู้เรื่อง เห็นไหม ไปมองดูแต่จาน มองดูไกลเกินไปใช่ไหม ดูนี่ซิ ใครคงจะถูกเข้าบ้างละมังนี่ นี่ให้ดูตรงนี้มันก็ไม่สะอาดแต่จานเท่านั้นแหละ แต่ใจเราไม่สะอาด นี่มันก็ไม่ดี เรียกว่า เรามองข้ามตัวเอง ไม่มองดูตัวเอง ไปมองดูแต่อย่างอื่น จะทำความชั่วทั้งหลาย ก็ไม่เห็นตัวของเรา ไม่เห็นใจของเรา ภรรยาก็ดี สามีก็ดี ลูกหลานก็ดี จะทำความชั่วแต่ละอย่างก็ต้องมองโน้นมองนี้ แม่จะเห็นหรือเปล่า ลูกจะเห็นหรือเปล่า สามีจะเห็นหรือเปล่า ภรรยาจะเห็นหรือเปล่า อะไรอย่างนี้ถ้าไม่มีใครเห็นแล้วก็ทำ อันนี้มันดูถูกเจ้าของว่า คนไม่เห็น*ก็ทำดีกว่า* รีบทำเร็ว ๆ เดี๋ยวคนมาจะเห็น *แล้วตัวเราที่ทำนี่มันไม่ใช่คนหรือ* เห็นไหม นี่มันมองข้ามกันไปเสียอย่างนี้ จึงไม่พบของดีไม่พบธรรมะ ถ้าเรามองดูตัวของเรา เราก็จะเห็นตัวเรา จะทำชั่วเราก็รู้จัก ก็จะได้ห้ามเสียทันที จะทำความดีก็ให้ดูที่ใจ เพราะเราก็มองเห็นตัวของเราอยู่แล้ว ก็จะรู้จักบาป รู้จักบุญ รู้จักคุณรู้จักโทษ รู้จักผิด รู้จักถูก อย่างนี้ก็ต้องรู้สึกสิ

นี่ถ้าไม่พูดก็ไม่รู้ เราโลภก็ไม่รู้ เราหลงก็ไม่รู้ อะไร ๆเราก็ไม่รู้ไปมุ่งกันอย่างอื่น นี่เรียกว่าโทษของคนที่ไม่มองดูตัวของเรา ถ้าเรามองดูตัวของเรา เราก็จะเห็นชั่วเห็นดีทุกอย่าง อันนี้ดีก็จะได้เก็บไว้ แล้วเอามาปฏิบัติ เก็บดีมาปฏิบัติ ดีก็ทำตามความชั่วเก็บมาทำไม เก็บมาเพื่อเหวี่ยงทิ้ง

การละความชั่ว ประพฤติความดี นี่เป็นหัวใจของพระพุทธ-ศาสนา **สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง** การไม่ทำบาป ทั้งทางกาย วาจา ใจ นั่นแหละถูกแล้ว เป็นคำสอนของพระ ถูกแล้ว สะอาดแล้วละทีนี้ ต่อนั้นไปก็ **กุสะละสูปะสัมปะทา** คือ *ทำใจให้เป็นบุญ เป็นกุศล* คงรู้จักแล้ว เมื่อจิตเป็นบุญ จิตเป็นกุศลแล้ว เราก็ไม่ต้องนั่งรถไปแสวงหาบุญที่ไหนใช่ไหม *นั่งอยู่ที่บ้าน เราก็จับบุญเอา* จับเอา ก็เรารู้จักแล้ว อันนี้ไปแสวงหาบุญกันทั่วประ-เทศแต่ไม่ละบาป กลับไปบ้านก็กลับไปเปล่า ๆ ไปทำหน้าบูดหน้าเบี้ยวอย่างเก่าอยู่นั่นแหละ ไปล้างจานหน้าบูดอยู่นั้นแหละ ไปดูแต่จานให้มันสะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด ไม่ค่อยจะดูกัน นี่คนเรามันพ้นจากความดีไปเสียอย่างนี้ คนเราน่ะมันรู้ แต่ว่ามันรู้ไม่ถึง*เพราะรู้ไม่ถึงใจของเรา ฉะนั้นหัวใจของพระศาสนาจึงไม่ผ่านเข้าหัวใจของเรา* ใช่ไหม เมื่อจิตของเราเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว มันก็จะสบาย นั่งยิ้มอยู่ในใจของเรานั้นแหละ แต่นี่หาเวลายิ้มได้ยาก ใช่ไหมนี่ เวลาที่เราชอบใจถึงยิ้มได้ใช่ไหม เวลาไม่ชอบใจละก็ยิ้มไม่ได้ จะทำยังไง ไม่สบายหรือสบายแล้ว คนเราต้องมีอะไรชอบใจเราแล้วจึงจะสบาย ต้องให้คนในโลกทุกคนพูดทุกคำให้ถูกใจเราหมด แล้วจึงจะสบายอย่างนั้นหรือ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราจะสบายได้เมื่อไร มีไหมใครจะพูดถูกใจเราทุกคน มีไหมนี่แล้วเราจะเอาสบายได้เมื่อไร เราต้องอาศัยธรรมะนี่ถูกก็ช่าง ไม่ถูกก็ช่างเถอะ เราอย่าไปหมายมั่นมัน จับดูแล้วก็วางเสีย เมื่อใจมันสบายแล้ว ก็ยิ้มอยู่อย่างนั้นแหละ อะไรที่ว่า**มันไม่ดี** ไม่พอใจของเราเป็นบาป มันก็หมดไปมีอะไรดี มันก็คง

ต้องเป็นไปของมันอย่างนั้น

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง *เมื่อชำระบาป* แล้วมันก็หมดกังวล *ใจก็สงบ ใจเป็นบุญเป็นกุศล* เมื่อใจเป็นบุญเมื่อใจเป็นกุศล แล้วใจก็สบายสว่าง เมื่อจิตใจมันสว่างแล้ว ก็ละบาป ใจสว่าง ใจผ่องใส จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันก็สลาย เมื่อสบาย สงบแล้ว*นั่นแหละคือคุณสมบัติของมนุษย์ที่แท้เต็มที่* ที่เราอยู่ สบายนั้นแหละ

ทีนี้เกี่ยวกับสิ่งที่เราชอบใจ ถ้าเขาพูดชอบใจเราก็ยิ้ม ถ้าเขาพูดไม่ชอบใจเราก็หน้าบูด เมื่อไรใครจะพูดให้ถูกใจเราทุก ๆ วันมีไหม แม้แต่ลูกในบ้านเรา เคยพูดถูกใจเราไหม เราเคยทำให้พ่อแม่ถูกใจหรือเหล่า แน่ะ ไม่ใช่แต่คนอื่น แม้แต่หัวใจของเราเองก็เหมือนกัน บางทีคิดขึ้นมาไม่ชอบใจเหมือนกัน แล้วทำอย่าง-ไร แน่ะ บางทีเดินไปตำหัวตอสะดุดปึ๊ก *ฮึ!* มันอะไรล่ะ ใครไปสะดุดมันล่ะ จะไปว่าใครล่ะ ก็ตัวเราทำเองนี่ จะทำยังไง ก็แต่ใจเราเองยังไม่ถูกใจตัวของเราเอง ให้เราคิดดูสิ อันนี้มันเป็นอย่างนี้ละ มีบางอย่างเราก็ทำไม่ถูกใจเราเอง ก็ได้แต่ *ฮึ!* ก็ไม่รู้จะไป*ฮึ!* เอาใคร นี่ล่ะมันไม่เที่ยงอย่างนี้

บุญในทางพุทธศาสนาคือการละบาป เมื่อละบาปแล้วมันก็ไม่มีบาป ไม่มีบาปมันก็ไม่ร้อน ไม่ร้อนมันก็เย็น จิตที่สงบแล้วนั้น จึงว่าเป็นกุศลจิต ไม่คิดโมโห มันก็ผ่องใส ผ่องใสด้วยวิธีอะไรก็ให้โยมรู้จักว่า แหม วันนี้น่ะ ใจมันดุเหลือเกิน ไปมองดูอะไร แม้แต่จะมองดูถ้วยในตู้ มันก็ไม่สลาย อยากจะทุบมันทิ้งให้หมดทุกใบเลย ไปดูอะไรก็ไม่ชอบใจไปเสียทั้งนั้น

ดูใคร ดูเป็ดดูไก่ ดูสุนัข ดูแมว ไม่ชอบใจ แม้แต่พ่อบ้านพูดขึ้นมาก็ไม่ชอบใจเมื่อดูในใจของเราก็ไม่ชอบใจของเรา ทีนี้ก็ไม่รู้จะไปอยู่ตรงไหนแล้วละ ทำไมมันถึงได้เกิดความร้อนอย่างนี้นั่นแหละ ที่เรียกว่าคนหมดบุญล่ะ เดี๋ยวนี้เรียกคนตายว่าคนหมดบุญแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น *คนที่ไม่ตายแต่หมดบุญมีเยอะ คือคนที่ไม่รู้จักบุญ ใจมันเป็นแต่บาปอยู่อย่างนั้น จึงสะสมแต่บาปอยู่*

โยมไปทำความดี ก็เหมือนโยมอยากได้บ้านสวย ๆ จะปลูกบ้านแต่ไม่ปราบที่มันเสียก่อน เดี๋ยวบ้านมันก็จะพังเท่านั้นเองใช่ไหม สถาปนิกไม่ดีนี่ อันนี้ก็ต้องทำเสียใหม่ พยายามใหม่*ให้เราดูของเรา* นะ *ดูข้อบกพร่องของเรา ดูกาย ดูวาจา ดูใจของเรา* กายเรานี่ก็มีอยู่แล้ว วาจาก็มีอยู่แล้ว ใจก็มีอยู่แล้ว *จะไปหาที่ปฏิบัติที่ไหนเล่า* ไม่ใช่มันหลงหรือนี่ จะไปหาที่ปฏิบัติอยู่ในป่าวัดป่าพงสงบเรอะ ไม่สงบเหมือนกัน *ที่บ้านเรานั่นแหละ มันสงบ*

ถ้าเรามีปัญญา ที่ไหนที่ไหนมันก็สบาย มันสบายทั้งนั้น โลกทั้งหลายเขาถูกต้องของเขาหมดแล้ว ต้นไม้ทุกต้นมันก็ถูกต้องตามสภาพของมันแล้ว ต้นยาวก็มี ต้นสั้นก็มี ต้นที่มันเป็นโพรงก็มี สารพันอย่าง ของเขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น มีแต่ตัวเรานั่นแหละไปคิด เพราะไม่รู้เรื่อง เฮ้ ต้นไม้นี่มันยาวไป อ้ายต้นนี้มันสั้นไปอ้ายต้นนี้มันเป็นโพรง ต้นไม้น่ะเขาอยู่เฉย ๆ เขาสบายกว่าเราฉะนั้น จึงไปเขียนคำโคลงไว้ที่ต้นไม้ดีกว่า ให้ต้นไม้มันสอนเราได้อะไรบ้างหรือไม่ล่ะ มาวันนี้ได้อะไรที่ต้นไม้ไปบ้างไหม ต้องเอาให้ได้สักอย่างหนึ่งน่ะ ต้นไม้หลายต้น มีทุกอย่างที่

จะสอนเราได้ อย่างนี้เรียกว่าธรรมะน่ะมันมีอยู่ทุกสภาพตามธรรมชาติทุกอย่าง ให้เข้าใจนะ อย่าไปติเสียว่ารูมันลึก เข้าใจไหม ให้วกมาดูแขนของเราสิ อ้อ แขนของเรามันสั้น อย่างนี้ก็สบาย เมื่อจะตรวจก็ให้รู้ว่ามันไม่ดีอย่างไร อย่าไปว่าแต่ว่า *รูมันลึก* ให้เข้าใจเสียบ้างอย่างนั้น

บุญกุศลใด ๆ ที่เราทำให้มันมีไว้ในใจแล้ว นั่นละมันเลิศ ที่ทำบุญกันวันนี้ก็ดี แต่ว่ามันไม่เลิศ จะสร้างวัตถุอะไรถาวรก็ดี แต่ว่ามันไม่เลิศ ถ้าสร้างใจให้เป็นบุญนั่นแหละ มันจึงเลิศ มานั่งที่นี่ก็สบาย กลับไปบ้านก็สบาย ให้มันเลิศ ให้มันเป็นบุญไว้ นะอันนี้มันเป็นเพียงตัววัตถุ เป็นกะพี้ของแก่น แต่ว่าแก่นมันจะมีได้ก็ต้องอาศัยกะพี้ มันเป็นเสียอย่างนั้น แก่นมันต้องอาศัยกะพี้ มีกะพี้จึงมีแก่น ให้เข้าใจอย่างนั้น ทุกอย่างก็เหมือนกันฉั้นนั้น

ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญาแล้ว มองดูที่ไหนที่ไหนมันก็จะเห็นธรรมะทั้งนั้น ถ้าคนขาดปัญญาแล้ว มองไปเห็นสิ่งที่ว่าดี มันก็เลยกลายเป็นไม่ดี ก็ความไม่ดีมันอยู่ที่ไหน มันก็อยู่ที่ใจของเรานี่แหละ ตามันเปลี่ยน จิตใจมันก็เปลี่ยน อะไร ๆ มันก็เปลี่ยนไปทั้งนั้น สามีภรรยาเคยพูดกันสบาย ๆ เอาหูฟังได้ อีกวันหนึ่งใจมันไม่ค่อยดี ใครพูดอะไรมันก็ไม่เข้าท่า ไม่รับทั้งนั้น มันไม่เอาทั้งนั้นแหละใช่ไหม ใจมันไม่ดี ใจมันเปลี่ยนไปเสียแล้ว มันเป็นเสียอย่างนั้น ฉะนั้น การละความชั่ว ประพฤติความดี จึงไม่ต้องไปหาที่อื่น ถ้าใจมันไม่ดีขึ้นมาแล้ว อย่าไปมองคนโน้นหรือไปว่าคนโน้นว่าคนนี้ ให้ดูใจของเราว่าใครเป็นผู้พูดอะไร ทำไม

มันถึงเป็นอย่างนี้ จิตใจทำไมมันเป็นอย่างนี้นะ นี่ให้เข้าใจว่าลักษณะทั้งหลายนี้มันไม่เที่ยง ความรักมันก็ไม่เที่ยง ความเกลียดมันก็ไม่เที่ยง ***"เราเคยรักลูกบ้างไหม"*** ถามอย่างนี้ก็ได้ ***รักเคยรัก"*** อาตมาตอบแทนเอง ***"เคยเกลียดบ้างไหม"***ตอบแทนเลยเนาะ ***"นี่ บางทีก็เกลียดมัน" "ทิ้งมันได้ไหม" "ทิ้งไม่ได้" "ทำไม"*** "ลูกคนไม่เหมือนลูกกระสุน" ลูกกระสุนยิงโป้งออกไปข้างนอก ลูกคนยิงโป้งมาโดนที่ใจเรานี้ ดีก็มาถูกตัวนี้ ชั่วก็มาถูกตัวนี้ อย่างนี้เรียกว่ามันเป็นกรรม ลูกเรานั่นแหละมีคนดีมีคนชั่ว ทั้งดีทั้งชั่วก็เป็นลูกเราทั้งนั้น เขาเกิดมาแล้ว ดูสิคนที่ไม่ดีขนาดไหนก็ยิ่งรักเกิดมาเป็นโรคโปลิโอขาเป๋ ดูซิรักคนนั้นกว่าเขาแล้ว จะออกไปจากบ้านเพราะรักคนนี้จึงต้องสั่งว่า ดูน้องดูคนนี้ด้วยเถิด เมื่อจะตายจากไปก็สั่งไว้ให้ดู ให้ดูคนนี้ ดูลูกฉันคนนี้ มันไม่แข็งแรง ยิ่งรักมันมาก ถ้าเป็นผลไม้ มันเน่าละก็ เหวี่ยงเข้าป่าไปเลย ไม่เสียดายแต่คนเน่ายิ่งเสียดายมันลูกเรานี่ ทำอย่างไรเล่า นี่ให้เข้าใจเสียอย่างนี้ ฉะนั้น จงทำใจไว้เสียดีกว่านะ *รักครึ่งชังครึ่ง อย่าทิ้งมันสักอย่าง*ให้มันอยู่รวม ๆ กันของ ๆ เรานี่ **นี่คือกรรม** กรรมนั้นละเป็นของเก่าของเราละน้อ นี่มันก็สมกันกับเจ้าของ เขาคือกรรม? ก็ต้องเสวยไป *ถ้ามันทุกข์ใจเข้ามาเต็มที่ ก็* ***ฮึ กรรมนะกรรม*** *ถ้ามันสบายใจดี ก็* ***ฮึ กรรมนะ*** บางทีอยู่ที่บ้านทุกข์ก็อยากหนีไปน่ะมันวุ่นวาย ถ้ามันวุ่นวายเข้าจริง ๆ บางทีอยากผูกคอตายก็มี **กรรม** *เราต้องยอมรับมันอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป* สิ่งที่ไม่ดีก็ไม่ต้องทำล่ะซีเท่านี้ก็พอมองเห็นเจ้าของแล้วใช่ไหม พอมองเห็น

เจ้าของแล้วนะนี่เรื่องการพิจารณาสำคัญอย่างนี้

เรื่องการภาวนา อารมณ์ที่เรียกว่าภาวนา เขาเอาพุทโธ ธัมโม สังโฆ มาภาวนาทำกรรมฐานกัน แต่เราเอาสั้นกว่านั้น เมื่อรู้สึกว่าใจมันหงุดหงิด *ใจไม่ดี โกรธ เราก็ร้อง ฮึ เวลาใจดีขึ้นมาก็ร้องฮึ ว่ามันไม่เที่ยงดอก* ถ้ามันรักคนนั้นขึ้นมาในใจก็ *ฮึ* ถ้ามันจะโกรธคนนั้นขึ้นมาก็ *ฮึ* เข้าใจไหม ไม่ต้องไปดูลึก ไม่ต้องไปดูพระไตรปิฎกหรอก ไอ้ *ฮึ* นี่เรียกว่ามันไม่เที่ยง ความรักนี่มันก็ไม่เที่ยง ความชังนี่มันก็ไม่เที่ยง ความดีมันก็ไม่เที่ยง ความชั่วมันก็ไม่เที่ยง มันเที่ยงอย่างไรเล่า มันจะเที่ยงตรงไหม มันเที่ยงก็เพราะของเหล่านั้นมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น คือมันเที่ยงอย่างนี้ มันไม่แปรเป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่าความเที่ยง เที่ยงก็เพราะว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันไม่ได้แปรเป็นอย่างอื่น เดี๋ยวมันก็รักเดี๋ยวมันก็ชัง มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ นี่คือมันเที่ยงอย่างนี้ ฉะนั้น จึงจะบอกว่าเมื่อความรักเกิดขึ้น เราก็บอก *ฮึ* มันไม่เปลืองเวลาดี ไม่ต้องว่าอนิจจังทุกขังอนัตตาแล้ว ถ้าโยมขี้เกียจภาวนามาก เอาง่าย ๆ ดีกว่า คือ *ถ้ามันเกิดมีความรักขึ้นมามันจะหลงก็ร้อง ฮึ เท่านี้แหละ อะไร ๆมันก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น มันเที่ยงก็เพราะมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นเห็นเท่านี้ก็เห็นแก่นของธรรมะ คือสัจธรรม* อันนี้ถ้าเรามา *ฮึ*กันบ่อย ๆ ค่อย ๆ ทะยอยไป อุปาทานก็จะน้อยไป น้อยไปอย่างนี้แหละ ความรักนี้ฉันก็ไม่ติดใจ ความชั่วฉันก็ไม่ติดใจอะไร ๆ ฉันก็ไม่ติดใจทั้งนั้น อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ไม่เชื่ออะไรทั้งนั้น เชื่อสัจธรรมอย่างเดียว รู้ธรรมะเท่านี้ก็พอแล้วโยม จะ

ไปดูที่ไหนอีกเล่า วันนี้มีโชคด้วย ได้อัดทั้งเทปภายนอกภายใน เข้าหูตรงนี้ก็อัดเข้าตรงนี้ก็ได้ เทปนั้นก็จะได้มีทั้งสองอย่าง ถ้าโยมทำไม่ได้อย่างนี้ก็ไม่ค่อยจะดีเสียละมังเนาะ ไม่ต้องมาวัดป่าพงอีกละมั่งนี่ข้างในก็อัด ข้างนอกก็อัด แต่ว่าเทปนี้มันไม่ค่อยสำคัญดอก *เทปในใจนั่นละมันสำคัญกว่า* เทปอันนี้มันเสื่อมได้ ซื้อมาแล้วมันก็เสื่อมได้ *เทปภายในของเรานั่นน่ะ เมื่อมันถึงใจแล้วมันดีเหลือเกินนะโยม มันมีอยู่ตลอดเวลา* ไม่เปลืองถ่านไปอัดอยู่ในป่าพูดอยู่นั่นแล้ว ในวันในพรุ่ง ให้มันรู้อยู่อย่างนั้นแหละ มันรู้ว่ากระไร *ภาวนาพุทโธ พุทโธ* ต้องรู้อย่างนั้น เข้าใจกันแล้วหรือยัง เข้าใจให้ถึงนะถ้ามันเข้าใจ ถ้ามันถูกอารมณ์ปุ๊ปรู้จักแล้วละก็ หยุดเลย ฟังเข้าใจนะ ถ้ามันโกรธขึ้นมาก็ว่า *ฮึ* พอแล้วระงับเลย ถ้ามันยังไม่เข้าใจ ก็ติดตามเข้าไปดู ถ้ามันเข้าใจแล้วเช่นว่าพ่อบ้านโกรธให้แม่บ้าน แม่บ้านโกรธให้พ่อบ้านโกรธขึ้นมาในใจก็ร้อง *ฮึ* มันไม่เที่ยง เอาละเทศน์ให้ฟังก็ขึ้นอักษร *พอ*ได้แล้วนะ ที่พอแล้วก็คือมันสบายแล้วเรียกว่าสงบแล้ว เอาละพอนะ

อยู่เพื่ออะไร

แสดงที่วัดถ้ำแสงเพชร กันยายน 2524

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมสฺสามิ
อิโต ปรํ สกฺกจฺจํ ธมฺโมโสตพฺโพติ

ขอให้ตั้งอยู่ในความสงบ รับโอวาทพอสมควร วันนี้มีทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตมาถวายดอกไม้ตามกาลเวลา เรื่องสักการะเรื่องควรวะ การเคารพต่อผู้ใหญ่เป็นมงคลอันเลิศ พรรษานี้อาตมาไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง ไม่สบาย สุขภาพไม่แข็งแรง ฉะนั้นจึงหลบมาอยู่บนภูเขานี้ ก็ได้รับอากาศบริสุทธิ์สักพรรษาหนึ่ง ญาติโยมสานุศิษย์ทั้งหลายไปเยี่ยม ก็ไม่ได้สนองศรัทธาอย่างเต็มที่ เพราะว่าเสียงมันจะหมดแล้ว ลมมันก็จะหมดแล้ว นับว่าเป็นบุญที่เป็นตัวเป็นตนมานั่งให้ญาติโยมเห็นอยู่ นี่นับว่าดีแล้ว ต่อไปก็จะไม่ได้เห็น ลมมันก็จะหมด เสียงมันก็จะหมด มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของสังขาร ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนไว้ **ขัยะวัยยัง** คือความสิ้นไปเสื่อมไปของสังขาร

เสื่อมไปอย่างไร เปรียบให้ฟังเหมือนก้อนน้ำแข็ง แต่ก่อนมันเป็นน้ำ เขาเอามาทำให้เป็นก้อน แต่มันก็อยู่ไม่กี่วันหรอกมันก็เสื่อมไป เอาก้อนน้ำแข้งใหญ่ ๆ เท่าเทปนี้ไปวางไว้กลางแจ้ง จะดูความเสื่อมของก้อนน้ำแข็งก็เหมือนสังขารนี้ มัน

จะเสื่อมทีละน้อยทีละน้อย ไม่กี่นาทีไม่กี่ชั่วโมงก้อนน้ำแข็งก็จะหมด ละลายเป็นน้ำไป นี่เรียกว่าเป็น **ขัยะวัยยัง** ความสิ้นไปความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย เป็นมานานแล้ว ตั้งแต่มีโลกขึ้นมา เราเกิดมาเราเก็บเอาสิ่งเหล่านี้มาด้วย ไม่ใช่ว่าเราทิ้งไปไหน พอเกิดเราเก็บเอาความเจ็บ ความแก่ ความตาย มาพร้อมกัน

ดังนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงตรัสไว้ว่า **ขัยะวัยยัง** ความสิ้นไปเสื่อมไปของสังขารทั้งหลาย เรานั่งอยู่บนศาลานี้ทั้งอุบาสกอุบาสิกา ทั้งพระทั้งเณรทั้งหมดนี้ มีแต่ก้อนเสื่อมทั้งนั้น นี่ที่ก้อนมันแข็ง เปรียบเช่นก้อนน้ำแข็งแต่ก่อนเป็นน้ำ มันเป็นก้อนน้ำแข็งแล้วก็เสื่อมไป เห็นความเสื่อมมันไหมดูอาการที่มันเสื่อมซี ร่างกายของเรานี่ทุกส่วนมันเสื่อม ผมมันก็เสื่อมไป ขนมันก็เสื่อมไป เล็บมันก็เสื่อมไป หนังมันก็เสื่อมไปอะไรทุกอย่างมันเสื่อมไปทั้งนั้น

ญาติโยมทุกคนเมื่อครั้งแรกคงจะไม่เป็นอย่างนี้นะ คงจะมีตัวเล็กกว่านี้ นี่มันโตขึ้นมา มันเจริญขึ้นมา ต่อไปนี้มันก็จะเสื่อม เสื่อมไปตามธรรมชาติของมัน เสื่อมไปเหมือนก้อนน้ำแข็งเดี๋ยวก็หมด ก้อนน้ำแข็งมันก็กลายเป็นน้ำ เรานี่ก็เหมือนกันทุกคนมีดินมีน้ำมีไฟมีลม เมื่อมีตัวตนประกอบกันอยู่ ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตั้งขึ้น เรียกว่าคน แต่เดิมไม่รู้ว่าเป็นอะไรหรอก เรียกว่าคน เราก็ดีอกดีใจ เป็นคนผู้ชาย เป็นคนผู้หญิง สมมติชื่อให้นายนั้นนางนี้ตามเรื่อง เพื่อเรียกตามภาษา ให้จำง่ายใช้การงานง่าย แต่ความเป็นจริงก็ไม่มีอะไร **มีน้ำหนึ่ง ดินหนึ่ง ลม**

หนึ่ง ไฟหนึ่ง มาปรุงกันเข้ากลายเป็นรูป เรียกว่าคน โยมอย่าเพิ่งดีใจนะ ดูไปดูมาก็ไม่มีคนหรอก ที่มันเข้มแข็งพวกเนื้อพวกหนังพวกกระดูกทั้งหลายเหล่านี้เป็นดิน อาการที่มันเหลว ๆ ตามสภาพร่างกายนั้นเราเรียกว่าน้ำ อาการที่มันอบอุ่นอยู่ในร่าง-กายเราเรียกว่าไฟ อาการที่มันพัดไปมาอยู่ในร่างกายของเรานี้ ลมพัดขึ้นเบื้องบน พัดลงเบื้องต่ำนี้ เรียกว่าลม ทั้งสี่ประการนี้มาปรุงกันเข้าเรียกว่า คน ก็ยังเป็นผู้หญิงผู้ชายอีก จึงมีเครื่องหมายตามสม-มติของเรา

แต่อยู่ที่วัดป่าพง ที่ไม่เป็นผู้หญิงไม่เป็นผู้ชายก็มี เป็นนะปุงสักลิงค์ ไม่ใช่อิตถีลิงค์ ไม่ใช่ปุงลิงค์ คือซากศพที่เขาเอาเนื้อเอาหนังออกหมดแล้วเหลือแต่โครงกระดูกเท่านั้น เป็นซากโครงกระดูกเขาแขวนไว้ ไปดูก็ไม่เห็นว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ใครไปถามว่านี่เป็นผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้แต่มองหน้ากัน เพราะมันมีแต่โครงกระดูกเท่านั้น เนื้อหนังออกหมดแล้ว พวกเราทั้งหลายก็ไม่รู้ ทุกคนไปวัดป่าพงเข้าไปในศาลาก็ไปดูโครงกระดูก บางคนดูไม่ได้ วิ่งออกจากศาลาเลยกลัว...กลัวเจ้าของ อย่างนั้นเข้าใจว่าไม่เคยเห็นตัวเราเองสักที ไปกลัวกระดูกไม่นึกถึงคุณค่าของกระดูก เราเดินมาจากบ้าน นั่งรถมาจากบ้าน ถ้าไม่มีกระดูกจะเป็นอย่างไร จะเดินไปมาได้ไหม นั่งรถมาถึงวัดป่าพง พอลงรถเข้าศาลาไปดูโครงกระดูก พอเห็นวิ่งออกจากศาลาเลย กลัวโครงกระดูก คนเราไม่เคยเห็น เกิดมาพร้อมกันไม่เคยเห็นกัน นอนเบาะอันเดียวกันไม่เคยเห็นกัน นี่แสดงว่าเราบุญมากที่มาเห็น แก่แล้ว 50 ปี 60 ปี 70 ปี ไปนมัสการวัด

ป่าพง เห็นโครงกระดูก กลัว นี่อะไรไม่รู้ แสดงว่าเราไม่คุ้นเคยเลย ไม่รู้จักตัวเราเลย กลับไปบ้านก็ยังนอนไม่หลับอยู่สามสี่วัน แต่ก็นอนกับโครงกระดูกนั่นแหละไม่ใช่นอนที่อื่นหรอก ห่มผ้าผืนเดียวกันอะไร ๆ ด้วยกัน นั่งบริโภคข้าวด้วยกัน แต่เราก็กลัว นี่แสดงว่าเราห่างเหินจากตัวเรามากที่สุด น่าสงสารไปดูแต่อย่างอื่น ไปดูต้นไม้ไปดูวัตถุอื่น ๆ ว่าอันนั้นโตอันนี้เล็กอันนั้นสั้นอันนั้นยาว นี่ไปดูแต่วัตถุของอื่นนอกจากตัวเรา ไม่เคยมองดูตัวเราเลย ถ้าพูดตรง ๆ แล้วก็น่าสงสารมนุษย์เหมือนกัน ดังนั้นคนเราจึงขาดที่พึ่ง

อาตมาเคยบวชนาคมาหลายองค์ **เกศา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ** นาคที่เคยเป็นนักศึกษาคงนึกหัวเราะว่า ***ท่านอาจารย์เอาอะไรมาสอนนี่ เอาผมที่มันมีอยู่นานแล้วมาสอน ไม่ต้องสอนแล้วรู้จักแล้ว เอาของที่รู้จักแล้วมาสอนทำไม*** นี่คนที่มันมืดมากมันก็เป็นอย่างนี้ คิดว่าเราเห็นผม อาตมาบอกว่าคำที่ว่าเห็นผมนั้นคือเห็นตามความเป็นจริง เห็นขนก็เห็นตามความเป็นจริง เห็นเล็บเห็นหนังเห็นฟันก็เห็นตามความเป็นจริง จึงเรียกว่าเห็น ไม่ใช่ว่าเห็นอย่างผิวเผิน เห็นตามความเป็นจริงอย่างไร ๆ เราคงจะไม่หมกมุ่นอยู่ในโลกอย่างนี้ถ้าเห็นตามความจริง ผม ขน เล็บฟัน หนัง เป็นอย่างไร ตามความเป็นจริงเป็นอย่างไร เป็นของสวยไหม เป็นของสะอาดไหม เป็นของมีแก่นสารไหม เป็นของเที่ยงไหม เปล่า...มันไม่มีอะไรหรอก ของไม่สวยแต่เราไปสำคัญว่ามันสวย ของไม่จริงไปสำคัญว่ามันจริง

อย่างเกศา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ คือ ผม ขน เล็บ

ฟัน หนัง คนเราไปติดอยู่นี่ พระพุทธองค์ท่านยกมาทั้งห้าประการนี้เป็นมูลกรรมฐาน สอนให้รู้จักกรรมฐานทั้งห้านี้ มันเป็นอนิจจัง เป็นทุกขังเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เราเกิดขึ้นมาก็หลงมันอันนี้เป็นของโสโครกดูซิ คนเราไม่อาบน้ำสักสองวันสิ เข้าใกล้กันได้ไหม มันเหม็น เหงื่อออกมาก ๆ ไปนั่งทำงานรวมกันอย่างนี้ เอาสิเหม็นทั้งนั้นแหละ กลับไปบ้านอาบน้ำเอาสบู่มาถูออกหายไปนิดหนึ่งก็หอมสบู่ขึ้นมา ได้ถูสบู่มันก็หอม ไอ้ตัวเหม็นมันก็อยู่อย่างเดิมนั่นแหละมันยังไม่ปรากฏเท่านั้น กลิ่นสบู่มันข่มไว้ เมื่อหมดสบู่มันก็เหม็นตามเคย อันนี้เรามักจะเห็นรูปที่นั่งอยู่นี่นึกว่ามันสวย มันงาม มันแน่น มันหนา มันตรึงตา มันไม่แก่ มันไม่เจ็บ มันไม่ตาย หลงเพลิดเพลินอยู่ในสากลโลกนี้ ฉะนั้นจึงไม่รู้จักพึ่งตนเอง *ตัวที่พึ่งของเราคือตัวใจ* ใจของเราเป็นที่พึ่งจริง ๆ ศาลาหลังนี้มันใหญ่ก็ไม่ใช้ที่พึ่ง มันเป็นที่อาศัยชั่วคราว นกพิลาบมันก็มาอาศัยอยู่ ตุ๊กแกมันก็มาอาศัยอยู่ จิ้งเหลนนี้มันก็มาอาศัยอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างมาอาศัยอยู่ได้ เราก็นึกว่าของเรา มันไม่ใช่ของเราหรอก มันอยู่ด้วยกัน หนูมันก็มาอยู่ สารพัดอย่าง นี่เรียกว่าที่อาศัยชั่วคราว เดี๋ยวก็หนีไปจากไป เราก็นึกว่าอันนี้เป็นที่พึ่งของเรา คนมีบ้านหลังเล็ก ๆ ก็เป็นทุกข์เพราะบ้านมันเล็ก มีบ้านหลังใหญ่ ๆ ก็เป็นทุกข์เพราะกวาดไม่ไหว ตอนเช้าก็บ่น ตอนเย็นก็บ่น จับอะไรวางตรงไหนก็ไม่ค่อยได้เก็บ คุณหญิงคุณนายนี่จึงเป็นโรคประสาทกันเป็นทุกข์

ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงให้หาที่พึ่ง คือ หาใจของเรา ใจ

ของเราเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยมากคนเราไม่ค่อยมองดูในสิ่งที่สำคัญ ไปมองดูที่อื่นที่ไม่สำคัญ เป็นต้นว่า กวาดบ้าน ล้างจาน ก็มุ่งความสะอาดล้างถ้วยล้างจานให้มันสะอาด ทุกสิ่งทุกอย่างมุ่งความสะอาด แต่ใจเจ้าของไม่เคยมุ่งเลย ใจของเรามันเน่า บางทีก็โกรธ หน้าบูดหน้าบึ้งอยู่นั่นแหละ ก็ไปมุ่งแต่จานให้จานมันสะอาด ใจของเราไม่สะอาดเท่าไรก็ไม่มองดู นี่เราขาดที่พึ่ง เอาแต่ที่อาศัย แต่งบ้านแต่งช่อง แต่งอะไรสารพัดอย่าง แต่ใจของเราไม่ค่อยจะแต่งกัน ทุกข์ไม่ค่อยจะมองดูมันใจนี่แหละเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นพระพุทธองค์ท่านจึงพูดว่าให้หาที่พึ่งทางใจ **อัตตา หิ อัตตโน นาโถ** ใครจะเป็นที่พึ่งได้ **ที่เป็นที่พึ่งที่แน่นอนก็คือใจของเรานี่เอง** ไม่ใช่สิ่งอื่น พึ่งสิ่งอื่นก็พึ่งได้แต่ไม่ใช่ของที่แน่นอน เราจะพึ่งสิ่งอื่นได้ก็เพราะเราพึ่งตัวของเรา เราต้องมีที่พึ่งก่อน จะพึ่งอาจารย์ พึ่งญาติมิตรสหายทั้งหลาย จะพึ่งได้ดีนั้น เราต้องทำตัวของเราเป็นที่พึ่งให้ได้เสียก่อน

ดังนั้นวันนี้ที่มากราบนมัสการทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ขอให้รับโอวาทนี้ไปพินิจพิจารณา เราทุกคนให้นึกเสมอว่า เราคืออะไร เราเกิดมาทำไม นี่ถามปัญหาเจ้าของอยู่เสมอว่า เราเกิดมาทำไม ให้ถามเสมอ บางคนไม่รู้นะ แต่อยากได้ความสุขใจ มันทุกข์ไม่หายรวยก็ทุกข์จนก็ทุกข์ เป็นเด็กเป็นคนโตก็ทุกข์ ทุกข์หมดทุกอย่าง เพราะอะไร เพราะว่ามันขาดปัญญา เป็นคนจนก็ทุกข์เพราะมันจน เป็นคนรวยก็ทุกข์เพราะมันรวยมากของมาก ๆ รักษาคนเดียว ในสมัยก่อนอาตมาเคยเป็นสามเณร เคยเทศน์ให้โยมฟัง ครูบาอาจารย์ท่านให้เทศน์พูดถึงความร่ำ-

รวยในการมีทาส ให้มีทาสสักร้อย ผู้หญิงก็ให้ได้สักร้อยหนึ่ง ผู้ชายก็ร้อยหนึ่ง มีช้างก็ร้อยหนึ่ง มีวัวก็ร้อยหนึ่ง มีควายก็ร้อยหนึ่ง มีแต่สิ่งละร้อยละร้อยทั้งนั้น ญาติโยมได้ฟังแล้วก็สบายใจให้โยมไปเลี้ยงควายสักร้อยหนึ่งเอาไหม เอาควายร้อยหนึ่ง เอาวัวร้อยหนึ่ง มีทาสผู้หญิงผู้ชายอย่างละร้อยให้โยมรักษา คนเดียวมันจะดีไหม นี่ไม่คิดดู แต่ความอยากมีวัว มีควาย มีช้าง มีม้า มีทาส สิ่งละร้อยละร้อย น่าฟัง อุ๊ย! อิ่มใจเหลือเกิน มันสบายนะ แต่อาตมาเห็นว่าได้สักห้าสิบตัวก็พอแล้ว แค่ฟันเชือกเท่านั้นก็เต็มทีแล้ว อันนี้โยมไม่คิด คิดแต่ได้ ไม่คิดถึงว่ามันจะยากจะลำบาก

สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในตัวเรานี้ ถ้าเราไม่มีปัญญา จะทำให้เราทุกข์นะ ถ้าเรามีปัญญา นำออกจากทุกข์ได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตา ไม่ใช่ของดีนะถ้าเราใจไม่ดี ไปมองคนบางคนไปเกลียดเขาอีกแล้ว มานอนเป็นทุกข์อีกแล้ว ไปมองดูคนบางคนรักเขาอีกแล้ว รักเป็นทุกข์อีกแล้ว มันไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เกลียดก็เป็นทุกข์ รักก็เป็นทุกข์เพราะมันอยากได้ อยากได้ก็เป็นทุกข์ ไม่อยากได้ก็เป็นทุกข์ ของที่ไม่ชอบใจอยากทิ้งมันไป อยากได้ของที่ชอบใจเข้ามามันก็ทุกข์ ของที่ชอบใจได้มาแล้วกลัวมันจะหายอีกแล้ว มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่รู้ว่าจะอยู่อย่างไร บ้านหลังใหญ่ ๆ ขนาดนี้ก็นึกว่าจะให้มันสบายขึ้น เก็บความสบายเก็บความดีไว้ในนี้ ถ้าคิดไม่ดีมันก็ไปไม่ได้ทั้งนั้นแหละ

ดังนั้นญาติโยมทั้งหลายจงมองดูตัวของเรา ว่าเราเกิดมาทำไม เราเคยได้อะไรไว้ไหม อาตมาเคยรวมคนแก่ เอาคนแก่

อายุเลย 80 ปีขึ้นไปแล้วมาอยู่รวมกัน อาชีพทำนา ตามบ้านนอกของเราทำนามาตั้งแต่โน้น เกิดมาได้ 17-18 ปีก็รีบแต่งงาน กลัวจะไม่รวย ทำงานตั้งแต่เล็ก ๆ ให้มันรวย ทำนาจน 70 ปีก็มี 80 ปีก็มี 90 ปีก็มี ที่มานั่งรวมกันฟังธรรม ***โยม*** อาตมาถาม ***"โยมจะเอาอะไรไปไหมนี่" "เกิดมาก็ทำอยู่จนเดี๋ยวนี้แหละ ผลที่สุดจะไป จะได้อะไรไปไหม"*** ไม่รู้จัก ตอบได้แต่ว่า "จังว่า จังว่า จังว่า"* นี่ตามภาษาเขาว่า **กินลูกหว้า เพลินกับลูกหว้า มันจะเสียเวลา** เพราะจังว่านี่แหละ จะไปก็ไม่ไป จะอยู่ก็ไม่อยู่ มันอยู่ที่จังว่า นั่งอยู่ก้าง ๆ อยู่ง่า**นั่งอยู่คาคบนั่นแล้ว มีแต่จังว่า ๆ

ตอนยังหนุ่ม ๆ ครั้งแรกอยู่คนเดียวเข้าใจว่าเป็นโสดไม่สบาย หาคู่ครองเรือนมันจะสบาย เลยหาคู่ครองมาครองเรือนให้ เอาของสองอย่างมารวมกันมันก็กระทบกันอยู่แล้ว อยู่คนเดียวมันเงียบเกินไปไม่สบายแล้วเอาคนสองคนมาอยู่ด้วยกันมันก็กระทบกัน ก๊อก ๆ แก๊ก ๆ นั่นแหละลูกเกิดมาครั้งแรกตัวเล็ก ๆ พ่อแม่ก็ตั้งใจว่า ลูกเราเมื่อมันโตขึ้นมาขนาดหนึ่งเราก็สบายหรอก ก็เลี้ยงมันไปสามคนสี่คนห้าคน นึกว่ามันโตเราจะสบาย เมื่อมันโตมาแล้วมันยิ่งหนัก เหมือนกับแบกท่อนไม้อันหนึ่งเล็กอันหนึ่งใหญ่ ทิ้งท่อนเล็กแล้วแบกเอาท่อนใหญ่ นึกว่ามันจะเบาก็ยิ่งหนัก ลูกเราตอนเด็ก ๆ มันไม่กวนเท่าไรหรอก โยม มันกวนถามกินข้าวกับกล้วย เมื่อมันโตขึ้นมานี่มันถามเอารถมอเตอร์ไซด์ มันถามเอารถเก๋ง เอาล่ะความรักลูกจะปฏิเสธไม่ได้ ก็พยายามหา มันก็เป็นทุกข์ ถ้าไม่ให้มันก็เป็นลูก บางที

พ่อแม่ทะเลาะกัน "อย่าพึ่งไปซื้อให้มันเลยรถนี่มันยังไม่มีเงิน" แต่ความรักลูกก็ต้องไปกู้คนอื่นมา เห็นอะไรก็อยากซื้อมากิน แต่ก็อด กลัวมันจะหมดเปลืองหลายอย่าง ต่อมาก็มีการศึกษาเล่าเรียน "ถ้ามันเรียนจบเราก็จะสบายหรอก" เรียนมันจบไม่เป็นหรอก มันจะจบอะไร เรียนไม่มีจบหรอก ทางพุทธศาสนานี่เรียนจบ ศาสตร์อื่นนอกนั้นมันเรียนต่อไปเรื่อย ๆ เรียนไม่จบเอาไปเอามาก็เลยวุ่นเท่านั้นแหละ บ้านหนึ่งเรียน 4 คน 5 คน ตาย! พ่อแม่ทะเลาะกันไม่มีวันเว้นละอย่างนั้น

ไอ้ความทุกข์มันเกิดมาภายหลังเราไม่เห็น นึกว่ามันจะไม่เป็นอย่างนี้ เมื่อมันมาถึงเข้าแล้วจึงรู้ว่า โอ! มันเป็นทุกข์ ทุกข์อย่างนั้นจึงมองเห็นยาก ทุกข์ในตัวของเรานะโยม พูดตามประสาบ้านนอกเราเรื่องฟันของเรานะโยม ตอนไปเลี้ยงวันเลี้ยงควายขี้ถ่านไฟก็ยังเอามาถูฟันให้มันขาว ไปถึงบ้านก็ไปยิงฟันใส่กระจก นึกว่ามันขาวถูฟันแล้วนี่ ไปชอบกระดูกของเจ้าของไม่รู้เรื่อง พออายุถึง 50-60 ปีฟันมันโยก เออ! เอาซิฟันโยก มันจะร้องไห้กินข้าวน้ำตามันก็ไหล เหมือนกับถูกศอกถูกเข่าเขาอยู่ทุกเวลา ฟันมันเจ็บมันปวด มันทุกข์มันยากมันลำบากนี่อาตมาผ่านมาแล้วเรื่องนี้ ถอนออกหมดเลย ในปากนี้เป็นฟันปลอมทั้งนั้น มันโยกไม่สบายอยู่ 16 ซี่ ถอนทีเดียวหมดเลย เจ็บใจมัน หมดไม่กล้าถอนแน่ะตั้ง 16 ซี่ "หมอ! ถอนมันเถอะ เป็นตายอาตมาจะรับเอาหรอก" ถอนมันออกทีเดียวพร้อมกัน 16 ซี่ ที่มันยังแน่น ๆ ตั้งหลายซี่ ตั้ง 5 ซี่ถอนออกเลย แต่ว่าเต็มทีนะ ถอนออกหมดแล้วไม่ได้ฉันข้าวอยู่ 2-3 วัน นี่เป็นเรื่องทุกข์

อาตมาคิดแต่ก่อนนะ ตอนไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย เอาถ่านไฟมาถูมันให้ขาว รักมันมากเหลือเกิน นึกว่ามันเป็นของดี ผลที่สุดมันจะหนีจากเรา จึงเกือบตาย เจ็บฟันนี้มาตั้งหลายเดือนตั้งหลายปี บางทีมันบวมทั้งข้างล่างข้างบน หมดท่าเลยโยม อันนี้คงจะเจอกันทุกคนหรอก พวกที่ฟันไม่โยก เอาแปรงไปแปรงให้มันสะอาดสวยงามอยู่นั่นแหละ ระวังนะ ระวังมันจะเล่นงานเราเมื่อสุดท้าย ไอ้ชียาวชีมันสั่นสลับกันอยู่อย่างนี้ ทุกข์มากโยม อันนี้ทุกข์มากจริง ๆ

อันนี้บอกไว้หรอก บางทีจะไปเจอเอาทุกข์เพราะความทุกข์ในตัวของเรานี้ ทุกข์ในตัวเรา จะหาที่พึ่งอะไรมันไม่มี แต่มันค่อยยังชั่วเมื่อเรายังหนุ่ม มันแก่มาแล้วมันก็เริ่มพัง มันช่วยกันพัง สังขารมันเป็นไปตามเรื่องของมัน เราจะร้องไห้มันก็อยู่อย่างนี้ จะดีใจมันก็อยู่เย่างนี้ เราจะเป็นอะไรมันก็อยู่ของมันอย่างนี้ เราจะเจ็บจะปวดจะเป็นจะตายมันก็อยู่อย่างนั้นเพราะมันเป็นอย่างนั้น นี่มันหมดความรู้หมดวิชา เอาหมอฟันมาดูฟัน ถึงแก้ไขแล้วยังไงก็ยังเป็นอยู่อย่างนั้นต่อไปหมดฟันเองก็เป็นเหมือนเราอีก ไปไม่ไหวอีกแล้ว ทุกอย่างมันก็พังไปด้วยกันทั้งหมด นี้เป็นความจำเป็นที่เราจะต้องรีบพิจารณา เมื่อมีกำลังเรี่ยวแรงก็รีบทำ จะทำบุญสุนทานจะทำอะไรก็รีบจัดทำกันแต่ว่าคนเราก็มักจะไปมอบให้แต่คนแก่ จะเข้าวัดศึกษาธรรมะรอให้แก่เสียก่อน โยมผู้หญิงก็เหมือนกัน โยมผู้ชายก็เหมือนกันให้แก่เสียก่อนเถอะ ไม่รู้ว่าอะไรกัน คนแก่นี่มันกำลังดีไหมลองไปวิ่งแข่งกับคนหนุ่มดูซิ ทำไมจะต้องไปมอบให้คนแก่

เหมือนไม่รู้จักตายพอแก่มาสัก 50 ปี 60 ปี จวนเข้าวัดอยู่แล้ว หูตึงเสียแล้ว ความจำก็ไม่ดีเสียแล้ว นั่งก็ไม่ทน "ยายไปวัดเถอะ" โอย หูฉันไม่ดีแล้ว" นั่นเห็นไหม ตอนหูดีเอาไปฟังอะไรอยู่ จังว่า จังว่า มันคาแต่ลูกหว้าอยู่นั่นแหละ จนหูมันหนวกเสียแล้วจึงไปวัด มันก็ไปไม่ได้ นั่งฟังท่านเทศน์ เทศน์อะไรไม่รู้เรื่อง มันหมดแล้วจึงมาทำกัน

ดังนั้น วันนี้คงจะได้ประโยชน์กับบุคคลที่สนใจเป็นบางสิ่งบางอย่าง ที่ควรเก็บไว้ในใจของเรา สิ่งทั้งหลายนี่เป็นมรดกของเราทั้งนั้นมันจะรวมมา รวมมาให้เราแบกทั้งนั้นแหละ ขานี่เป็นสิ่งที่วิ่งได้มาแต่ก่อน อย่างขาอาตมานี่จะเกินมันก็หนักสกลร่างกายจะต้องแบกมันแต่ก่อนนั้นมันแบกเรา บัดนี้เราแบกมัน ลุกขึ้นก็ "โอ๊ย" สมัยเป็นเด็กเห็นคนแก่ ๆ ลุกขึ้นก็ "โอ๊ย" นั่งลงก็ "โอ๊ย" ทีโอ๊ย ๆ ยังไม่ยอมนะ ขนาดนี้นะ นั่งก็ "โอ๊ย" ลุกขึ้นก็ "โอ๊ย" "โอ๊ย" ทั้งนั้นแหละ ไม่รู้อะไรทำให้เราไม่รู้เรื่อง มีแต่ "โอ๊ย ๆ" ทั้งนั้น มันทุกข์ถึงขนาดนั้นเรายังไม่เห็นโทษมัน เมื่อจะหนีจากมันเราไม่รู้จัก ที่ทำเจ็บทำปวดขึ้นมานี่เรียกว่าสังขารมันเป็นไปตามเรื่องของมัน ที่มันเป็นมันเป็นประดง ประดงไฟ ประดงข้อ ประดงงอ ประดงจิปาถะ หมดเอายามาใส่ก็ไม่ถูก ผลที่สุดก็พังไปทั้งหมออีก คือสังขารมันเสื่อมมันเป็นไปตามสภาพของมัน มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี่เป็นเรื่องธรรมชาติมัน ฉะนั้นให้ญาติพี่น้องให้พากันเห็น ถ้าเห็นแล้วก็จะไม่เป็นอะไรอย่างงูอสรพิษตัวร้าย ๆ มันเลื้อยมาเราเห็น เราเห็นมันก่อนก็หนี มันไม่ได้กัดเราหรอก

เพราะเราได้ระวังมัน ถ้าเราไม่เห็นมัน เดิน ๆ ไปไม่เห็นก็ไปเหยียบมัน เดี๋ยวมันก็กัดเลย

ถ้ามันทุกข์แล้วไม่รู้จะไปฟ้องใคร ถ้าทุกข์เกิดขึ้นจะไปแก้ตรงไหน คืออยากแต่ว่าไม่ให้มันทุกข์เฉย ๆ เท่านั้น อยากไม่ให้มันทุกข์แต่ไม่รู้จักทางแก้ไขมัน แล้วก็อยู่ไปอยู่ไปจนถึงวันแก่ วันเจ็บ แล้วก็วันตาย คนโบราณบางคนเขาว่าเมื่อมันเจ็บมันไข้จวบลมหายใจจะขาดให้ค่อย ๆ เข้าไปกระซิบใกล้หูคนไข้ว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ มันจะเอาอะไรพุทโธนั่นนะ คนที่ใกล้จะนอนในกองไฟจะรู้จักพุทโธอะไร ตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอายุรุ่น ๆ ทำไมไม่เรียนพุทโธให้มันรู้ หายใจติดบ้างไม่ติดบ้าง "แม่ ๆ พุทโธ พุทโธ" ว่าให้มันเหนื่อยทำไมอย่าไปว่าเลย มันหลายเรื่อง เอาได้แค่นั้นก็สบายแล้ว

โยมชอบเอาแต่ต้นกับปลายมัน ตรงกลางไม่เอาหรอก ชอบแต่อย่างนั้น บริวารพวกเราทั้งหลายก็ชอบอย่างนั้น ทั้งญาติโยมทั้งพระทั้งเณรชอบแต่ทำอย่างนั้น ไม่รู้จักแก้ไขภายในจิตของเจ้าของ ไม่รู้จักที่พึ่ง แล้วก็โกรธง่ายและก็อยากหลายด้วยทำไม คือคนที่ไม่มีที่พึ่งทางใจ อยู่เป็นฆราวาสครอบครัว อายุก็ 20-30-40 ปีกำลังแรงดีอยู่ พ่อบ้านแม่บ้านทั้งหลายก็พอพูดกันรู้เรื่องกันหน่อย นี่ 50 ปีขึ้นไปแล้วพูดกันไม่รู้เรื่องกันแล้ว เดี๋ยวก็นั่งหันหลังให้กันหรอก แม่บ้านพูดไปพ่อบ้านทนไม่ได้ พ่อบ้านพูดไปแม่บ้านฟังไม่ได้ เลยแยกกันหันหลังให้กัน คนนั้นพร้อม*ลูกชายคนนี้ คนนี้พร้อม*ลูกหญิงคนนั้น เลยแตกกันเลย

เรื่องนี้อาตมาเล่าไปหรอกไม่เคยมีครอบครัว ทำไมไม่มีครอบครัว คืออ่านคำว่าครอบครัวมันก็รู้แล้ว ครอบครัวคืออะไร ครอบมันก็คืออย่างนี้ ถ้าเรานั่งอยู่เฉย ๆ ก็เอาอะไรมาครอบลงนี้จะเป็นอย่างไร เรานั่งอยู่ไม่มีอะไรมาครอบมันก็พอทนได้ ถ้าเอาอะไรมาครอบลงก็เรียกว่าครอบแล้ว มันเป็นอย่างไรครอบก็เป็นอย่างนั้น มันมีวงจำกัดแล้ว ผู้ชายก็อยู่ในวงจำกัด ผู้หญิงก็อยู่ในวงจำกัดแล้ว อาตมาไปอ่านแล้ว **ครอบครัว** โอยหนัก ศัพท์ตายนี่คำนี้ไม่ใช่ศัพท์เล่น ๆ ศัพท์ที่ว่า **ครอบ** นี้ศัพท์ทุกข์ ไปไม่ได้มันมีจำกัดแล้ว ต่อไปอีก **ครัว** ก็หมายถึงการก่อกวนแล้วทิ่มแทงแล้ว โยมผู้หญิงเคยเข้าครัว เคยโขลกพริกคั่วพริกแห้งไหม ไอ จาม ทั้งบ้านเลย ศัพ **ครอบครัว** มันวุ่น ไม่น่าอยู่หรอก อาตมาอาศัยสองศัพท์นี่แหละจึงบวชไม่สึก

ครอบครัวนี่น่ากลัว ขังไว้จะไปไหนก็ไม่ได้ ลำบาก เรื่องลูกบ้าง เรื่องเงินเรื่องทองบ้างสารพัดอย่างอยู่ในนั้น ไม่รู้จะไปที่ไหน มันผูกไว้แล้ว ลูกผู้หญิงก็มีลูกผู้ชายก็มี มันวุ่นวายเถียงกันอยู่นั่นแหละจนตายไม่ต้องไปไหนกันละ เจ็บใจขนาดไหนก็ไม่ว่า น้ำตามันไหลออกก็ไหลอยู่นั่นแหละ เออ น้ำตามันไม่หมดนะโยมครอบครัวนี่นะ ถ้าไม่มีครอบครัวน้ำตามันหมดเป็น ถ้ามีครอบครัวน้ำตามันหมดยาก หมดไม่ได้ โยมเห็นไหม มันบีบออกเหมือนบีบอ้อย ตาแห้ง ๆ ก็บีบออกให้เป็นน้ำไหลออกมา ไม่รู้มันมาจากไหน มันเจ็บใจ แค้นใจ สารพัดอย่าง มันทุกข์ เลยรวมทุกข์บีบออกมาเป็นน้ำทุกข์

อันนี้ให้โยมทั้งหลายเข้าใจ ถ้ายังไม่ผ่านมันจะผ่านอยู่

ข้างหน้าบางคนอาจจะผ่านมาบ้างแล้วเล็ก ๆ น้อย ๆ บางคนก็เต็มที่แล้ว "จะอยู่หรือจะไปหนอ" โยมผู้หญิงเคยมาหาหลวงพ่อ "หลวงพ่อ แหม ถ้าดิฉันไม่มีบุตรดิฉันจะไปแล้ว" "เออ อยู่นั่นแหละเรียนให้จบเสียก่อน" เรียนตรงนั้น อยากจะไปก็อยากจะไปไม่อยากจะอยู่ ถึงขนาดนั้นก็ยังหนีไม่ได้ อยู่วัดป่าพงสร้างกุฏิเล็ก ๆ ไว้ตั้ง 70-80 หลัง บางทีจะมีพระเณรมาอยู่บรรจุเต็มบางทีก็มีเหลือ 2-3 หลัง อาตมาถามว่า "กุฏิเรายังเหลือว่างไหม?" พวกชีบอก "มีบ้าง 2-3 หลัง" "เออ เก็บเอาไว้เถอะ บางทีพ่อบ้านแม่บ้านเขาทะเลาะกัน เอาไว้ให้เขามานอนสักหน่อย" แน่ะมาแล้ว โยมผู้หญิงสะพายของมาแล้ว ถามว่า "โยมมาจากไหน?" "มากราบหลวงพ่อ ดิฉันเบื่อโลก" โอย! อย่าว่าเลย อาตมากลัวเหลือเกิน" พอผู้ชายมาบ้าง ก็เบื่ออีกแล้ว นั่นมาอยู่ 2-3 วันก็หายเบื่อไปแล้ว โยมผู้หญิงมาก็เบื่อ โกหกเจ้าของ โยมผู้ชายมาก็เบื่อ โกหกเจ้าของ ไปนั่งอยู่กุฏิเล็ก ๆ เงียบ ๆ คิดแล้ว "เมื่อไหร่หนอแม่บ้านจะมาเรียกเรากลับ" "เมื่อไหร่หนอพ่อบ้านจะมาเรียกเรากลับ" แน่ะ ไม่รู้อะไร มันเบื่ออะไรกัน มันโกรธแล้วมันก็เบื่อแล้วก็กลับอีก เมื่ออยู่ในบ้านผิดทั้งนั้นล่ะ พ่อบ้านผิดทั้งนั้น แม่บ้านผิดทั้งนั้น มานั่งภาวนาได้ 3 วัน "เออ! แม่บ้านเขาถูกเว้น เรามันผิด" "พ่อบ้านเขาถูก เราซิผิด" แน่ะมันจะกลับ มันเปลี่ยนเอาเองของมันอย่างนั้น ก็กลับไปเลยทั้งนั้นแหละ นี้ความจริงมันเป็นอย่างนั้นนะ โลกนี้อาตมาจึงไม่วุ่นวายอะไรมันมาก รู้ต้นรู้ปลายมันแล้ว ฉะนั้นจึงมาบวชอยู่อย่างนี้

วันนี้ขอฝากให้เป็นการบ้าน เอาไปทำการบ้าน จะทำไร่ทำนา ทำสวน ให้เอาคำหลวงพ่อมาพิจารณาว่า เราเกิดมาทำไม เอาย่อ ๆ ว่าเกิดมาทำไม มีอะไรเอาไปได้ไหม ถามเรื่อย ๆ นะ ถ้าใครถามอย่างนี้บ่อย ๆ มีปัญญานะ ถ้าใครไม่ถามเจ้าของอย่างนี้โง่ทั้งนั้นแหละเข้าใจไหม บางทีฟังธรรมวันนี้แล้วกลับไปถึงบ้านจะพบเย็นนี้ก็ได้ไม่นานนะ มันเกิดขึ้นทุกวัน เราฟังธรรมอยู่มันเงียบ บางทีมันรออยู่ที่รถ เมื่อเราขึ้นรถมันก็ขึ้นรถไปด้วย ถึงบ้านมันก็แสดงอาการออกมาอ้อ หลวงพ่อท่านสอนไว้จริงของท่านละมังนี่ ตาไม่ดีไม่เห็นนะ เอาละวันนี้เทศน์มากก็เหนื่อย นั่งมามากก็เหนื่อยสังขารร่างกายนี้

บ้านที่แท้จริง

แสดงแก่คุณแม่สงวน เจนพาณิชย์

บัดนี้ขอให้โยมยายจงตั้งใจฟังธรรมะ ซึ่งเป็นโอวาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเคารพต่อไป

ให้โยมตั้งใจว่า ในเวลานี้ ปัจจุบันนี้ ซึ่งอาตมาจะได้ให้ธรรมะให้โยมตั้งใจเสมือนว่า พระพุทธเจ้าของเรานั้นตั้งอยู่ในที่เฉพาะหน้าของโยม จงตั้งใจให้ดี กำหนดจิตให้เป็นหนึ่ง หลับตาให้สบาย น้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาไว้ที่ใจ เพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บัดนี้อาตมาไม่มีอะไรฝากโยมด้วยสิ่งของที่จะเป็นแก่นเป็นสารนอกจากธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น และเป็นของฝากที่เป็นชิ้นสุดท้าย ขอให้โยมจงตั้งใจรับ ให้โยมทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าของเรานั้น ถึงแม้จะเป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีมาก ก็จะหลีกหนีความทุพพลภาพไปไม่ได้ อายุถึงวัยนี้แล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราท่านก็ปลง ปลงอายุสังขาร คำว่าปลงนี้ ก็คือว่าให้ปล่อยวาง อย่าไปหอบไว้ อย่าไปหิ้วไว้ อย่าไปแบกไว้ ให้โยมยอมรับเสียว่า สังขารร่างกายนี้ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นอย่างไร ๆ ก็ตามมันเถอะ เราก็ได้อาศัยสกลร่างกายนี้มาตั้งแต่กำเนิดขึ้นมา จนถึงวัยเฒ่าแก่ป่านนี้ ก็พอแล้ว

ก็เปรียบประหนึ่งว่า เครื่องใช้ไม้สอยของเราต่าง ๆ ที่อยู่

ในบ้านซึ่งเราเก็บกำไว้นานแล้ว เช่น ถ้วยโถโอจาน บ้านช่องของเรานี้ เบื้องแรกมันก็สดใสใหม่สะอาดดี เมื่อเราใช้มันมาจนบัดนี้ มันก็ทรุดโทรมไป บางวัตถุก็แตกไปบ้างหายไปบ้าง ชิ้นที่มันเหลืออยู่นี้ก็แปรไป เปลี่ยนไป ไม่คงที่ มันก็เป็นอย่างนั้น

ถึงแม้ว่าอวัยวะร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน ตั้งแต่เริ่มเกิดมาเป็นเด็กเป็นหนุ่มมันก็แปรมา เปลี่ยนมา เรื่อย ๆ มาจนถึงบัดนี้แล้วก็เรียกว่า "แก่" นี้คือให้เรายอมรับเสีย พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า สังขารนี้ไม่ใช่ตัวของเรา ทั้งในตัวเรานี้ก็ดี กายเรานี้ก็ดี นอกกายนี้ก็ดี มันเปลี่ยนไปอยู่อย่างนั้น ให้โยมพินิจพิจารณาดูให้มันชัดเจน

อันนี้แหละ ทั้งก้อนที่เรานั่งอยู่นี้ ที่เรานอนอยู่นี้ ที่มันกำลังทรุดโทรมอยู่นี้ นี้แหละมันคือสัจจธรรม สัจจธรรมคือความจริง ความจริงอันนี้เป็นสัจจธรรม เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แน่นอน เพราะฉะนั้นท่านจึงให้มองมัน ให้พิจารณามัน ให้ยอมรับมันเสีย มันก็เป็นสิ่งที่ควรจะยอมรับ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นอย่างไร อะไร ก็ตามทีเถอะพระพุทธองค์ท่านก็สอนว่า เมื่อเราถูกคุมขังในตะรางก็ดี ก็ให้ถูกคุมขังเฉพาะกายอันนี้เท่านั้น แต่ใจอย่าให้ถูกขัง อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น เมื่อร่างกายมันทรุดโทรมไปตามวัย โยมก็ยอมรับเสียให้มันทรุดไป ให้มันโทรมไป เฉพาะร่างกายเท่านั้น เรื่องจิตใจนั้นเป็นคนละอย่างกันก็ทำจิตให้มีกำลัง ให้มีพลัง เพราะเราเข้าไปเห็นธรรมว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันก็เป็นอย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านก็สอนว่า ร่างกายจิตใจนี้มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น

มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะไม่เป็นไปอย่างอื่น คือ เริ่มเกิดขึ้นมาแล้วก็แก่ แก่มาแล้วก็เจ็บ เจ็บมาแล้วก็ตาย อันนี้เป็นความจริงเหลือเกิน ซึ่งคุณยายก็พบอยู่ในปัจจุบันนี้ มันก็เป็นสัจจธรรมอยู่แล้ว ก็มองดูมันด้วยปัญญา ให้เห็นมันเสียเท่านั้น

ถึงแม้ว่าไฟมันจะมาไหม้บ้านของเราก็ตาม ถึงแม้ว่าน้ำมันจะท่วมบ้านของเราก็ตาม ถึงแม้ว่าภัยอะไรต่าง ๆ มันจะมาเป็นอันตรายต่อบ้านต่อเรือนของเราก็ตาม ก็ให้มันเป็นเฉพาะบ้านเฉพาะเรือน ถ้าไฟมันไหม้ก็อย่าให้มันไหม้หัวใจเรา ถ้าน้ำมันท่วมก็อย่าให้มันท่วมหัวใจเรา ให้มันท่วมแต่บ้าน ให้มันไหม้แต่บ้านซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่นอกกายของเรา ส่วนจิตใจของเรานั้น ให้มันมีการปล่อยวาง เพราะในเวลานี้มันก็สมควรแล้ว มันสมควรที่จะปล่อยแล้ว

ที่โยมเกิดมานี้ก็นานแล้วใช่ไหม ตาก็ได้ดูรูปสีแสงต่าง ๆ ตลอดหมดแล้วทั้งอวัยยะทุกชิ้นทุกส่วน หูก็ได้ฟังเสียงอะไรทุก ๆ อย่างหมดแล้ว อะไรทุกอย่างก็ได้รับมามาก ๆ ทั้งนั้นแหละ และมันก็เท่านั้นแหละจะรับประทานอาหารที่อร่อย อร่อยมันก็เท่านั้น รับประทานสิ่งที่ไม่อร่อยมันก็เท่านั้น ตาจะดูรูปสวยสวยมันก็เท่านั้น หรือดูรูปที่ไม่สวยมันก็เท่านั้น หูได้ฟังเสียงที่ไพเราะ ไพเราะจับอกจับใจมันก็เท่านั้นจะได้ฟังเสียงที่ไม่ไพเราะมันก็เท่านั้นแหละ

เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่า ทั้งคนร่ำรวยทั้งคนยากจน ทั้งผู้ใหญ่ทั้งเด็ก ตลอดทั้งเดียรัจฉานทั้งหมดด้วย ซึ่งเกิดขึ้นมาในสกลโลกอันนี้ มันไม่มีอะไรจะยั่งยืน จะ

ต้องผลัดไป เปลี่ยนไปตามสภาวะของมัน

อันนี้เป็นสภาวะความจริงที่เราจะแก้ไขอย่างไร ๆ เพื่อจะให้มันไม่เป็นอย่างนั้นไม่ได้ แต่ก็มีทางแก้ไขอยู่ว่า **พระพุทธ-องค์ท่านให้พิจารณาสังขาร** ร่างกายนี้ที่เดียวเท่านั้น ให้พิจารณา**จิตใจ** นี้ด้วย **ว่าทั้งสองอย่างนี้มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา** มันเป็นของสมมติ เช่นว่า บ้านของคุณยายนี้ก็เป็นของสมมติว่าเป็นของคุณยายเท่านั้น จะเอาติดตามไปที่ไหนก็ไม่ได้ สมบัติพัสถานมันสมมติว่าเป็นของคุณยายเท่านั้น มันก็ตั้งอยู่เท่านั้น จะเอาไปที่ไหนก็ไม่ได้ ลูกหลานบุตรธิดาทั้งหลายทั้งปวงนั้นเขาสมมติว่าเป็นลูกเป็นหลานของคุณยาย มันก็เรื่องสมมติทั้งนั้น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ใช่ว่าเป็นเราคนเดียว มันเป็นกันทั้งโลก ถึงแม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็เป็นอย่างนี้ พระอรหันต์สาวกทั้งปวงท่านก็เป็นอย่างนี้ แต่ท่านแปลกกว่าพวกเราทั้งหลาย แปลกอย่างไร คือ ท่านยอมรับ ยอมรับว่าสกลร่างกายนี้มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ มันจะต้องเป็นอย่างนี้

ดังนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงให้พิจารณาดูสกลร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาบนศีรษะ ตั้งแต่ศีรษะลงไปหาปลายเท้าดูซิว่ามันมีอะไรบ้าง อะไรเป็นของสะอาดไหม เป็นของเป็นแก่นสารไหม นับว่าแต่มันจะทรุดเรื่อยมาอย่างนี้ ฉะนั้นพระ-พุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เห็นสังขารว่า ของไม่ใช่ของเรา มันก็เป็นอย่างนี้ ของที่ไม่ใช่ของเรามันก็เป็นอย่างนี้ จะให้มันเป็นอย่างไรล่ะ อันนี้มันถูกแล้ว ถ้าโยมมีความทุกข์ โยมก็คิดผิด

เท่านั้นแหละ ไปเห็นสิ่งที่มันถูกอยู่โดยความเห็นผิดมันก็ขวางใจเท่านั้น

เหมือนน้ำในแม่น้ำที่มันไหลลงไปในทางที่ลุ่ม มันก็ไหลไปตามสภาพอย่างนั้น อย่างแม่น้ำอยุธยา แม่น้ำมูล แม่น้ำอะไร ๆ ก็ตามเถอะมันก็ต้องมีการไหลวนไปทางใต้ทั้งนั้นแหละ มันไม่ไหลขึ้นไปทางเหนือหรอก ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น สมมติว่าบุรุษคนหนึ่งไปยืนอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ แล้วก็มองดูกระแสของแม่น้ำที่ไหลเชี่ยวไปทางใต้ แต่บุรุษนั้นมีความคิดผิด อยากจะให้น้ำนั้นมันไหลขึ้นไปทางเหนือ อย่างนี้เป็นต้นเขาก็เป็นทุกข์ เขาคนนั้นจะไม่มีความสงบเลย ถึงแม้จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนเขาก็ไม่มีความสงบ เพราะอะไรล่ะ เพราะบุรุษนั้นคิดผิด คิดทวนกระแสน้ำ คิดอยากจะไปให้น้ำไหลขึ้นไปทางเหนือ ความจริงนั้นน้ำมันจะไหลขึ้นไปทางเหนือนั้นไม่ได้ มันจะต้องไหลไปตามกระแสของมันเป็นธรรมดาอยู่อย่างนั้น เมื่อมันเป็นอย่างนี้บุรุษนั้นก็ไม่สบายใจ ทำไมถึงไม่สบายใจ ก็เพราะบุรุษนั้นคิดไม่ถูก พิจารณาไม่ถูก ดำริไม่ถูก เพราะเขามีความเห็นผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิ ถ้าเป็นสัมมาทิฏฐิแล้วก็ต้องเห็นว่า น้ำก็ต้องไหลไปตามกระแสของมัน คือไหลไปทางใต้ ที่จะให้ไหลไปทางเหนือนั้นมันเป็นความเห็นผิด มันก็มีความกระทบกระทั่งตะขิดตะขวงใจอยู่อย่างนั้น จนกว่าบุรุษคนนั้นจะมาพิจารณาคิดกลับเห็นว่า น้ำธรรมดามันก็ต้องไหลไปทางใต้อย่างนี้ เป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนี้

อันนี้เป็นสัจจธรรมอย่างหนึ่งซึ่งเราจะเอามาพิจารณาว่า

เออ...อันนี้มันก็เป็นความจริงอย่างนั้น แม่น้ำที่มันไหลไปทิศใต้มันก็เหมือนชีวิตร่างกายของยายอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เมื่อมันหนุ่มแล้วมันก็แก่ เมื่อมันแก่แล้วก็วนไปตามเรื่องของมัน อันนี้เป็นสัจจธรรม อย่าไปคิดว่าไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้น อย่าไปคิดอย่างนั้น เรื่องอันนี้ไม่ใช่ว่าเราจะมีอำนาจไปแก้ไขมัน พระ-พุทธเจ้าท่านให้มองตามรูปมัน มองตามเรื่องของมัน เห็นตามสภาพของมันเสียว่ามันเป็นอย่างนั้นเท่านั้น เราก็ปล่อยมันเสีย เราก็วางมันเสีย เอาความรู้สึกนี้เองเป็นที่พึ่ง ให้ภาวนาว่า **พุทโธ พุทโธ** ถึงแม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยก็ตามเถอะ ให้โยมทำจิตให้อยู่กับลมหายใจ หายใจออกยาว ๆ สูดลมเข้ามายาว ๆ หายใจออกไปยาว ๆ แล้วก็ตั้งจิตขึ้นใหม่ แล้วก็กำหนดลมว่า **พุทโธ พุทโธ** โดยปกติถึงแม้ว่ามันจะเหนื่อยมากเท่าไร ก็ยิ่งกำหนดลมเข้าให้ละเอียด ละเอียดเข้าไปมากเท่านั้นทุกครั้ง เพื่ออะไร เพื่อจะต่อสู้กับเวทนาเมื่อมันกำลังเหน็ดเหนื่อยก็ให้โยมหยุดความคิดทั้งหลาย ให้โยมหยุดคิดอะไร ๆ ทั้งปวงเสีย ให้เอาจิตมารวมอยู่ที่จิต แล้วเอาจิตให้รู้จักลมภาวนา **พุทโธ พุทโธ** ปล่อยวางข้างนอกให้หมด อย่าไปเกาะกับลูก อย่าไปเกาะกับหลาน อย่าไปเกาะกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งนั้นให้ปล่อย ให้เป็นอันเดียว รวมจิตลงที่อันเดียว ดูลม ให้กำหนดลมเอาจิตนั่นแหละไปรวมอยู่ที่ลม คือให้รู้ที่ลมในเวลานั้น ไม่ต้องไปรู้อะไรมากมาย กำหดให้จิตมันน้อยไป ๆ ละเอียดไป ๆ เรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะมีความรู้สึกน้อย ๆ มันจะมีความตื่นอยู่ในใจมากที่สุด

อันนี้เวทนาที่มันเกิดขึ้นมันจะค่อย ๆ ระงับไป ๆ ผล

ที่สุดเราก็ดูลมเหมือนกับญาติมาเยี่ยมเรา เราก็จะตามไปส่งญาติขึ้นรถลงเรือ เราก็ตามไปถึงท่าเรือ ไปถึงรถเราก็ส่งญาติเราขึ้นรถ เราก็ส่งญาติเราลงเรือ เขาก็ติดเครื่องเรือเครื่องรถไปลิ่วเท่านั้นแหละ เราก็มองไปเถอะเมื่อญาติเราไปแล้ว เราก็กลับบ้านเรา เราดูลมก็เหมือนกันฉันนั้น เมื่อลมมันหยาบเราก็รู้จัก เมื่อลมมันละเอียดเราก็รู้จัก เมื่อมันละเอียดไปเรื่อย ๆ เราก็มองไป ๆ ตามไป น้อมไป ๆ ทำจิตให้มันตื่นขึ้น ทำลมให้มันละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ ผลที่สุดแล้วลมหายใจมันน้อยลง ๆ จนกว่าลมหายใจไม่มี มันก็จะมีแต่ความรู้สึกเท่านั้นตื่นอยู่ นั้นก็เรียกว่าเราพบพระพุทธเจ้าแล้ว เรามีความรู้ตื่นอยู่ที่เรียกว่า **พุทโธ** ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้าเป็นเช่นนั้นเราได้อยู่กับพระพุทธเจ้าแล้ว เราได้พบพระพุทธเจ้าแล้ว เราพบความรู้แล้ว เราพบความสว่างแล้ว มันไม่ส่งจิตใจไปทางอื่นแล้ว มันจะรวมอยู่ที่นั่น

นั้นเรียกว่า เข้าถึงพระพุทธเจ้าของเรา ถึงแม้ว่าท่านปรินิพพานไปแล้ว นั่นเรียกว่าพระพุทธรูป เป็นรูปกาย มีรูป แต่พระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงนั้นก็คือ ความรู้อันสว่างไสว เบิกบานอย่างนี้ เมื่อพบเช่นนี้เราก็มีอันเดียวเท่านั้น ให้มารวมที่นี้ ฉะนั้นให้วาง วางทั้งหมดเหลือแต่ความรู้อันเดียว แต่อย่าไปหลงนะ อย่าให้ลืม ถ้าเกิดนิมิตเป็นรูปเป็นเสียงอะไรมาก็ให้ปล่อยวางทั้งหมด ไม่ต้องเอาอะไรทั้งนั้นแหละ ไม่ต้องเอาอะไร เอาแต่ความรู้สึกอันเดียวเท่านั้นแหละ ไม่ห่วงข้างหน้า ไม่ห่วงข้างหลัง หยุดอยู่กับที่ จนกว่าว่าเดินไปก็ไม่ใช่ ถอยกลับก็ไม่ใช่ หยุดอยู่ก็ไม่ใช่ ไม่มีที่ยึดไม่มีที่หมาย เพราะอะไร เพราะว่าไม่

มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราและไม่มีของของเรา...หมด

นี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้เราหมดอย่างนี้ ไม่ให้เราคว้าเอาอะไรไป ให้เรารู้อย่างนี้ รู้แล้วก็ปล่อย ก็วาง

บัดนี้มันเป็นภาระของเราคนเดียวเท่านั้น ให้เข้าถึงธรรมะอย่างนี้ อันนี้เป็นทางที่จะทำให้เราพ้นจากวัฏฏสงสาร พยายามปล่อยวางให้เข้าใจ ให้ตั้งอกตั้งใจพินิจพิจารณา อย่าไปห่วงคนโน้น อย่าไปห่วงคนนี้ ลูกก็ดี หลานก็ดี อะไรทั้งปวงเหล่านั้นอย่าไปห่วงเลย ที่เขายังเป็นอยู่ เขาก็เป็นอยู่ อนาคตต่อไปเขาก็จะเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างคุณยายที่เป็นอยู่นี้ ไม่มีใครที่จะเหลืออยู่ในโลกได้ จะต้องเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น อันนี้คือสภาวะความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอน เพราะฉะนั้นของที่ไม่มีสาระแก่นสารจริง ๆ ท่านจึงให้วาง ถ้าวางแล้วก็เห็นความจริง ถ้าไม่วางมันก็ไม่เห็นความจริง มันเป็นอยู่อย่างนี้ ใครทั้งหมดในสกลโลกนี้มันก็เป็นอย่างนี้ ดังนั้น ยาย โยม ไม่ควรห่วงใยไม่ควรเกาะเกี่ยว

ถึงแม้มันจะคิดก็ให้มันคิด แต่ว่าคิดให้อยู่กับปัญญาให้คิดด้วยปัญญา อย่าคิดด้วยความโง่ นึกถึงลูกก็นึกถึงความปัญญา อย่านึกถึงด้วยความโง่ นึกถึงหลานก็ให้นึกถึงด้วยปัญญาอย่าให้นึกถึงด้วยความโง่ อะไรอะไรทั้งหมดนั่นแหละเราก็คิดได้ เรารู้มันก็ได้ แต่เราคิดด้วยปัญญา เรารู้ด้วยปัญญา ถ้ารู้ด้วยปัญญาเราก็ต้องปล่อย รู้ด้วยปัญญาก็ต้องวาง ถ้ารู้ด้วยปัญญาคิดด้วยปัญญา มันจะไม่มีทุกข์ มันจะมีความเบิกบาน มีความสำราญ มีความสงบ มีความระงับเป็นอันเดียว จิตใจเรามารวม

อยู่อย่างนี้ อะไรที่เราจะต้องอาศัยอยู่ในปัจจุบันในคราวนี้ก็คือ ลม ลมหายใจนี่แหละ

บัดนี้เป็นภาระของคุณยายคนเดียว ไม่เป็นภาระของคนอื่น ภาระของคนอื่นก็ให้เป็นของคนอื่นเขา ธุระหน้าที่ของเราก็เป็นธุระหน้าที่ของเรา อย่าไปเอาธุระของลูกหลานมาทำ อย่าไปเอาธุระของคนอื่นมาทำ อย่าไปเอาธุระอะไร ๆ ทั้งปวงทั้งนั้นแหละมาทำ ไม่ใช่หน้าที่ของเรา ในเวลานี้เราควรปล่อยแล้ว เราควรจะวางแล้ว อาการที่จะปล่อยจะวางนี้ จะทำความสงบนี้ เป็นธุระของเรา เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องทำในปัจจุบัน ให้รวมจิตเข้ามาเป็นหนึ่ง นี้คือธุระหน้าที่ของเรา เรื่องอะไรก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องรูปก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องเสียงก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องกลิ่นเรื่องรสก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องอะไร ๆ ก็ปล่อยให้เขาแล้ว เราจะทำธุระหน้าที่ของเรา

มันจะมีอะไรเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา ก็ให้นึกอยู่ในใจว่า อย่ามากวนฉัน ไม่ใช่ธุระหน้าที่ของฉัน ความวิพากษ์วิจารณ์อะไรก็ตาม เช่นว่าเราจะกลัว กลัวในชีวิตของเราเพราะเราจะตายอย่างนี้เป็นต้น คิดถึงคนโน้น แล้วก็คิดถึงคนนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาในจิตอย่างนั้น เราก็บอกในใจเราว่า อย่ามากวนฉัน ไม่ใช่ธุระของฉัน บอกอย่างนี้ไว้ในใจของเรา เพราะว่าเราเห็นธรรมทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นมา

ธรรมคืออะไร ธรรมก็คือทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรที่ไม่เป็นธรรมก็ไม่มีแล้ว โลกก็คืออะไร โลกก็คืออารมณ์ที่มันมายุแหย่กวนยายอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เดี๋ยวคนนั้นจะเป็นอย่างไร เดี๋ยวคน

นี้จะเป็นอย่างไร เมื่อเราตายไปนี่ใครจะดูแลเขา ใครจะเป็นอะไรอย่างไรไหม อย่างนี้น่ะเป็นโลกทั้งนั้นแหละ ถึงแม้ว่าเราคิดขึ้นเฉย ๆ เราก็กลัวจะตาย กลัวจะแก่ กลัวจะเจ็บ อะไรทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นโลกทั้งนั้น ทิ้งโลกเสีย โลกนี้มันเป็นอย่างนั้น ถ้ามันมีขึ้นมาในใจก็เรียกว่า โลกนี้คืออารมณ์ อารมณ์นี้มันมาบังจิต ไม่ให้เห็นจิตของตน อะไร ๆ ทุกอย่างนั่นถ้ามันเกิดขึ้นมาให้โยมคิดว่า อันนี้ไม่ใช่ธุระของฉัน เป็นเรื่องอนิจจัง เป็นเรื่องทุกขัง เป็นเรื่องอนัตตา

เราจะคิดว่าอยากอยู่ไปนาน ๆ อย่างนี้ก็ให้เกิดทุกข์ เราอยากจะตายเสียเดี๋ยวนี้ เร็ว ๆ นี้ อันนี้ก็ไม่ถูกทาง นะยายนะเป็นทุกข์ เพราะว่าสังขารนี้ไม่ใช่ของเรา เราจะไปตกแต่งอะไรมันก็ไม่ได้หรอก มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ตกแต่งมันได้ก็นิด ๆ น้อย ๆ เป็นต้นว่า ตกแต่งร่างกายของเราให้สะสวย ให้มันสะอาด ดูเด็ก ๆ เขาสิ ทาปาก ทำเล็บให้มันยาว ทำอะไรให้มันสะสวยเสียมันก็แค่นั้นแหละโยม เมื่อแก่มาแล้วก็รวมในกระป๋องเดียวกัน ไม่มีอะไร ตกแต่งได้แค่นั้นแหละ ตกแต่งจริง ๆ ไม่ได้หรอก มันก็เป็นอย่างนั้นเรื่องของสังขาร ที่จะตกแต่งได้ก็เรื่องจิตใจของเรา

ตึกรามบ้านช่องทั้งหลายก็สร้างขึ้นมาได้ อย่างบ้านคุณหมออุทัยนี่อาตมาก็เคยไปขึ้นบ้านใหม่ให้ สร้างขึ้นจะสวยใหญ่โตก็ได้ สร้างนั้นมันสร้างบ้านข้างนอก ใคร ๆ ก็สร้างกันได้ทั้งนั้น แต่ว่าพระพุทธองค์ท่านเรียกว่า บ้านข้างนอก ไม่ใช่บ้านที่แท้จริง มันเป็นบ้านโดยสมมติ บ้านอยู่ในโลก มันก็เป็นไปตามโลก

บางคนก็ลืมนะ ได้บ้านใหญ่โตสนุกสุขสำราญ ลืมบ้านจริง ๆ ของเขา บ้านที่จริงของเราอยู่ที่ไหน **บ้านที่จริงของเราคือที่ว่ามีความรู้สึกที่มันสงบ คือ ความสงบนั่นแหละเป็นบ้านจริง ๆ ของเรา** บ้านที่เราอยู่นี้ หรือบ้านที่ไหนก็ตามทีเถอะ บ้านก็สวยหรอก แต่อยู่กันไม่ค่อยสงบ เดี๋ยวก็เพราะอันโน้น เดี๋ยวก็เพราะอันนี้ เดี๋ยวก็ห่วงอันนั้น เดี๋ยวก็ห่วงอันนี้อยู่อย่างนี้แหละ เรียกว่าไม่ใช่บ้านเรา ไม่ใช่บ้านข้างใน มันเป็นบ้านข้างนอก อีกประเดี๋ยววันใดวันหนึ่งเราก็เลิกมันเท่านั้นแหละ บ้านนี้เราอยู่ไม่ได้หรอก มันเป็นบ้านของโลก ไม่ใช่บ้านของเรา

สกลร่างกายของเรานี้ ก็ยังเห็นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขาอีก อันนี้ก็เป็นบ้านหลังหนึ่งซึ่งติดอยู่กับตัวของเรา ที่เราเข้าใจว่าตัวเราหรือของเรานี้ อันนี้ก็ไม่ใช่อีก อันนี้ก็เป็นบ้านของโลก ไม่ใช่บ้านของเราอย่างแท้จริง แต่คนก็ชอบแต่จะสร้างบ้านข้างนอก ไม่ชอบสร้างบ้านข้างใน บ้านที่มันสำหรับอยู่จริง ๆ ที่มันสงบจริง ๆ ไม่ค่อยจะสร้างกัน ไปสร้างแต่ข้างนอกก็เพราะมันเป็นอย่างนี้แหละ

อย่างคุณยายนี่ ก็ลองคิดดูซิ เวลานี้มันเป็นอย่างไรนะ คิดดูตั้งแต่วันที่เราเกิดมาเรื่อย ๆ มาจนถึงบัดนี้ คือ เราเดินหนีจากความจริงเดินไปเรื่อย และเดินมาจนแก่ จนเจ็บขนาดนี้ ไม่อยากจะให้เป็นอย่างนี้ ห้ามมันก็ไม่ได้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะให้เป็นอย่างอื่นมันก็เป็นไปไม่ได้ เหมือนกันกับเป็ด จะให้มันเหมือนไก่ มันก็ไม่เหมือนเพราะว่ามันเป็นเป็ด ไก่อยากให้เหมือนกับเป็ด มันก็เป็นไปไม่ได้เพราะว่ามันเป็นไก่ ถ้าใคร

ไปคิดอยู่ว่าอยากให้เป็ดเหมือนไก่ อยากให้ไก่เป็นเหมือนเป็ด มันก็ทุกข์เท่านั้นล่ะ ก็เพราะมันเป็นไปไม่ได้ ถ้าโยมมาคิดเสียว่า เออ เป็ดมันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น ไก่มันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น จะให้เป็ดเหมือนไก่ จะให้ไก่เหมือนเป็ดมันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะมันเป็นอยู่อย่างนั้น

ถ้าเราคิดเช่นนี้แล้ว เราจะมีพละ เราจะมีกำลัง เพราะว่าสกลร่างกายนี้อยากจะให้มันยืนนานถาวรไปเท่า ๆ ไรมันก็ไม่ได้ มันก็เป็นอย่างนี้ นี้ท่านเรียกสังขาร *อนิจฺจา วตสงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน อุปฺปชฺฌิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ เตสํวูปสโม สุโข* สังขารคือร่างกายจิตใจนี้แหละมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่นอน มีแล้วก็หาไม่ เกิดแล้วก็ดับไป แต่มนุษย์เราทั้งหลายอยากให้สังขารนี้มันเที่ยง อันนี้คือความคิดของคนโง่ ดูซิว่าลมหายใจของคนเรานี้มันเข้ามาแล้วมันก็ออกไป เป็นธรรมดาของลม มันก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ต้องกลับไปกลับมา มีความเปลี่ยนแปลง เรื่องสังขารมันก็อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ จะให้มันไม่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ลองคิดดูซิว่า หายใจออกอย่างเดียวไม่ให้มันเข้ามาได้ไหม สบายไหม สูดลมเข้ามาแล้วไม่ให้มันออกดีไหม นี่ อยากจะให้มันเที่ยงอย่างนี้ มันเที่ยงไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ ออกไปแล้วก็เข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไป เป็นเรื่องธรรมดาเหลือเกิน เกิดแล้วก็แก่ แก่แล้วเจ็บและก็ตาย เป็นเรื่องธรรมดาแท้ ๆ เหมือนกับลมเข้าแล้วไม่ให้ออกไม่ได้ ออกแล้วไม่ให้เข้าไม่ได้ ถ้ามีการเข้าแล้วออก ออกแล้วเข้า ก็ทำให้ชีวิตเช่นมนุษย์ทั้งหลายเป็นอยู่ได้เท่าทุกวันนี้ เพราะสังขารมัน

ทำตามหน้าที่ของมันอย่างนี้แหละ มันจริงอยู่แล้วไม่ใช่เป็นของไม่จริง มันจริงของมันอยู่อย่างนั้นแหละ

เมื่อเราเกิดมาแล้ว โยม ก็คือเราตายแล้วนั่นเองแหละ ไอ้ความแก่กับความตายมันก็คืออันเดียวกันนั่นแหละ เหมือนกับต้นไม้อันหนึ่งต้น อันหนึ่งปลาย เมื่อมีโคนมันก็มีปลาย เมื่อมีปลายมันก็มีโคน ไม่มีโคนปลายก็ไม่มี มีปลายก็ต้องมีโคน มีแต่ปลายโคนไม่มีก็ไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นก็นึกขำเหมือนกันนะ มนุษย์เราทั้งหลาย เมื่อจะตายแล้วก็โศกเศร้า วุ่นวาย นั่งร้องไห้ เสียใจ สารพัดอย่าง หลงไปสิ โยม มันหลงนะ พอคนตายก็ร้องไห้พิไรรำพัน แต่ไหนแต่ไรมาไม่ค่อยได้พิจารณาให้ชัดแจ้งนะ ความเป็นจริงแล้ว อาตมาขอโทษด้วยนะ อาตมาเห็นว่า ถ้าจะร้องไห้กับคนตายน่ะ ร้องไห้กับคนที่เกิดมาดีกว่า แต่มันกลับกันเสีย ถ้าคนเกิดมาแล้วโยมทั้งหลายก็หัวเราะดีอกดีใจกันชื่นบาน ความเป็นจริงเกิดนั่นล่ะคือตาย ตายนั่นล่ะก็คือเกิด ต้นก็คือปลาย ปลายก็คือต้น เราไม่รู้จัก ถึงเวลาจวนจะตาย หรือตายแล้วก็ร้องไห้กัน นี่คือคนโง่ ถ้าจะร้องไห้อย่างนั้นมาแต่ต้นก็ยังจะดีนะ เมื่อเกิดมาก็ร้องไห้กันเสียทีเถอะ ดูให้ดีซิ ถ้าไม่เกิดมันก็ไม่ตายเข้าใจไหม

เพราะฉะนั้นโยม อย่านึกอะไรมากมาย ให้นึกว่ามันเป็นอย่างนั้น นี้คือธุระหน้าที่ของเราแล้ว บัดนี้ใครช่วยไม่ได้ ลูกก็ช่วยไม่ได้ หลานก็ช่วยไม่ได้ ทรัพย์สินเงินทองก็ช่วยไม่ได้ ช่วยได้แต่ความรู้สึกของโยมที่คิดให้ถูกต้องเดี๋ยวนี้น่ะ ไม่ให้หวั่นไหว

ไปมา ปล่อยมันทิ้งเสีย เราปล่อยมัน ทิ้งมัน

ถ้าเราไม่ปล่อยมัน ไม่ทิ้งมัน มันก็จะหนีอยู่แล้ว เห็นไหม อวัยวะร่างกายของเราน่ะ มันพยายามจะหนีอยู่แล้วน่ะ เห็นไหม ดูง่ายๆ ว่า เมื่อเกิดมาเป็นหนุ่นเป็นสาว ผมมันก็ดำ เห็นไหม บัดนี้มันหงอก นี่เรียกว่ามันหนีแล้วนะ ตาเราเคยสว่างไสวดีตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว บัดนี้มันฝ้าฟ่างเห็นไหม นี่เรียกว่ามันหนีแล้ว เขาทนไม่ไหวเขาต้องหนี ที่นี่ไม่ใช่ที่อยู่ของเขา อะไรทุกชิ้นทุกส่วนเขาก็จะหนีแล้ว ฟันของเราตอนเป็นเด็กมันแน่นหนาถาวรไหม บัดนี้มันโยกมันคลอน แล้วจะใส่ฟันใหม่เสียก็ได้ นี่มันก็ของใหม่ไม่ใช่ของเก่า สิ่งทั้งหลายในอวัยยะร่างกายของคุณยายนี้น่ะ เขาพยายามจะหนีไปแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กายทั้งหมด เขาพยายามจะหนี ทำไมถึงจะหนี เพราะตรงนี้ไม่ใช่ที่อยู่ของเขา เป็นสังขารอยู่ไม่ได้ อยู่ชั่วคราวเท่านั้นก็ไปไม่ว่าแต่ตัวของเรา ทั้งหมดอวัยวะนี่ ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ทั้งหมดนั่นเดี๋ยวนี้เขาเตรียมหนี เขาหนีไปบ้างแล้ว แต่ยังไม่หมด ยังเหลือแต่คนเฝ้าบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เฝ้าบ้านอยู่แต่ไม่ค่อยดีหรอก ตาก็ไม่ค่อยดี ฟันก็ไม่ค่อยดี หูนี่ก็ไม่ค่อยจะดี ร่างกายนี้ก็ไม่ค่อยจะดี ก็เพราะเขาหนีไปบ้างแล้ว

นี้ให้ยายเข้าใจว่าที่นี่ไม่ใช่ที่อยู่ของมนุษย์โดยตรง เป็นที่พักชั่วคราวเท่านั้นล่ะ เพราะฉะนั้นยายไม่ควรห่วงใยอะไรมากมาย มาอยู่ในโลกก็ให้พิจารณาโลกนี้ว่า มันเป็นอย่างนั้น ไม่ว่าแต่อะไรทั้งหลายเลย เขาเตรียมจะหนีกันแล้ว ดูซิ ดูตามสภาพร่างกายซิว่ามันมีอะไรเหมือนเดิมไหม ร่างกายเหมือนเดิมไหม

หนังเหมือนเดิมไหม ผมเหมือนเดิมไหม ไม่เหมือน เขาไปที่ไหนกันหมดแล้ว นี่ ธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้น เมื่ออยู่ครบตามวาระของเขาแล้วเขาก็ต้องไป เพราะธุระเขาเป็นอย่างนั้น ความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น เพราะที่นี่ไม่ใช่ที่อยู่ที่แน่นหนาถาวรอะไร อยู่แล้วก็วุ่น ๆ วาย ๆสุข ๆ ทุกข์ ๆ ไม่สงบ ระงับ

ถ้าเป็นคนก็เป็นคนที่เดินไปยังไม่ถึงบ้าน ยังอยู่ระหว่างทาง เดี๋ยวก็จะกลับ เดี๋ยวก็จะไป เดี๋ยวก็จะอยู่ นี่คือคนไม่มีที่อยู่ เปรียบเหมือนว่าเราเดินออกจากบ้านไปกรุงเทพฯ หรือว่าไปที่ไหนก็ตามเถอะ เราก็เดินไป เมื่อเดินไปยังไม่ถึงบ้านเมื่อไร มันก็ยังไม่น่าอยู่ นั่งก็ไม่สบาย นอนก็ไม่สบาย เดินก็ไม่สบาย นั่งรถไปก็ยังไม่สบาย เพราะอะไร เพราะว่ายังไม่ถึงบ้านเรา พอเรามาถึงบ้านเราแล้วก็สบาย เพราะเราเข้าใจว่านี่เป็นบ้านเรา อันนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

ในโลกนี้มันเรื่องไม่สงบทั้งนั้น ถึงแม้มันจะร่ำจะรวยมันก็ไม่สงบ มันจนก็ไม่สงบ มันโตก็ไม่สงบ เป็นเด็กก็ไม่สงบ มีความรู้น้อยมันก็ไม่สงบ มีความรู้มากมันก็ไม่สงบ เรื่องมันไม่สงบมันเป็นอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นคนที่มีน้อยก็มีทุกข์ คนที่มีมากก็มีทุกข์ เป็นเด็กมันก็เป็นทุกข์ ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์ แก่แล้วมันก็ทุกข์ ทุกข์อย่างคนแก่ ทุกข์อย่างเด็ก ทุกข์อย่างคนรวย ทุกข์อย่างคนจน มันเป็นทุกข์ทั้งนั้นนั่นล่ะ ดังนั้นอวัยวะทุกส่วนเขาจึงทยอยกันไปเรื่อย

เมื่อคุณยายพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะเห็นว่าอนิจจัง มันเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง มันเป็นทุกข์ เพราะว่าอะไร เพราะว่า

อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ร่างที่ยายอาศัยอยู่เดี๋ยวนี้น่ะ ร่างกายที่นั่งนอนเจ็บป่วยอยู่นี้ และทั้งจิตใจที่รู้ว่ามันเป็นสุขเป็นทุกข์มันเจ็บป่วยอยู่เดี๋ยวนี้ ทั้งสองอย่างนี้ท่านเรียกว่า **ธรรม**

สิ่งที่ไม่มีรูป ที่มันเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิดเท่านั้น เรียกว่ามันเป็นนาม มันก็เป็น **นามธรรม** สิ่งที่มันเจ็บปวดขยายไปมาอยู่นี้อันนี้มันก็เป็น **รูปธรรม** สิ่งที่เป็นรูปก็เป็นธรรม สิ่งที่เป็นนามก็เป็นธรรม ฉะนั้นเราถึงอยู่กันด้วยธรรมะ คือ อยู่ในธรรม มันเป็นธรรมนั่นแหละ ตัวของเราจริง ๆ ที่ไหนมันไม่มี มันเป็นธรรมะ สภาพธรรมมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป ๆ สภาวะธรรมมันเป็นอยู่อย่างนั้น มีความเกิดแล้วก็มีความดับ เราก็มีความเกิดดับอยู่ทุกขณะเดี๋ยวนี้น่ะมันเป็นอยู่อย่างนี้

ฉะนั้นเมื่อเราคิดถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็น่าไหว้ น่าเคารพ น่านับถือ ท่านพูดจริง ท่านพูดตามความจริง มันก็เห็นจริงอย่างนั้น ถ้าเราเกิดมาพบอยู่ที่นี่ เราก็เห็นธรรมะ แต่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ บางคนปฏิบัติธรรมะแต่ไม่เห็นธรรมะ บางคนรู้ธรรมะ เรียนธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ ก็ยังไม่เห็นธรรมะ ก็ยังไม่มีที่อยู่ ดังนั้นให้เข้าใจเสียว่า ทีนี้ทุกคน แม้ปลวกหรือมด หรือสัตว์ตัวนิด ๆ ก็ตามทีเถอะ เขาก็พยายามจะหนีกันทั้งนั้น สิ่งที่มีชีวิตเขาอยู่กันพอควรแล้วเขาก็ไปกันทั้งนั้นล่ะ ทั้งคนจน ทั้งคนร่ำรวย ทั้งเด็ก ทั้งคนแก่ ทั้งสัตว์เดียรัจฉาน สิ่งที่มีชีวิตในโลกนี้ มันก็ย่อมแปรไป เปลี่ยนไปอย่างนี้

เพราะฉะนั้นเมื่อคุณยายรู้ว่าโลกนี้มันเป็นอย่างนี้แล้ว ก็น่าเบื่อหน่าย น่าเบื่อมัน อะไรมันไม่เป็นตัวของตัวทั้งนั้น เบื่อ

หน่าย นิพพิทาคำว่าเบื่อหน่ายไม่ใช่ว่ารังเกียจนะ เบื่อหน่าย คือ ใจมันสว่าง ใจมันเห็นความเป็นจริง ไม่มีทางจะแก้ไขอะไรแล้ว มันเป็นอย่างนี้ รู้อย่างนี้ก็เลยปล่อยวางมัน ปล่อยโดยความไม่ดีใจ ปล่อยโดยความไม่เสียใจ ปล่อยไปตามเรื่องของสังขาร ว่าสังขารมันเป็นอย่างนั้น ด้วยปัญญาของเรา นี่เรียกว่า อนิจจา วต สังขารา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ที่ไม่เที่ยง คือมันเปลี่ยนไป เปลี่ยนมา อย่างนั้นแหละเรียกว่าไม่เที่ยง คือ อนิจจัง

พูดง่าย ๆ ว่า ตัวอนิจจังนั่นแหละคือตัวพระพุทธเจ้าล่ะ ถ้าเราเข้าไปเห็นอย่างจริง ๆ จัง ๆ ว่า อนิจจังคือของไม่เที่ยงนั่นแหละคือตัวพระพุทธเจ้า ของที่ไม่เที่ยง ถ้าเราเห็นชัดเข้าไปมันก็เที่ยง เที่ยงอย่างไร ก็เที่ยงที่มันเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ มนุษย์สัตว์เกิดมาก็เป็นอย่างนั้น มันเที่ยงอย่างนั้น แต่ว่ามันไม่เที่ยง คือว่ามันแปรไปแปรมา คือ มันเปลี่ยนเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นเฒ่า แก่ชรา เรียกว่ามันไม่เที่ยง ไอ้ความที่มันเป็นอย่างนั้นก็เรียกว่ามันเที่ยง ไม่แปรเป็นอย่างอื่น ถ้าคุณยายเห็นอย่างนี้ ใจก็จะสบาย ไม่ว่าเราคนเดียวหรอก ทุก ๆ คนเป็นอย่างนี้

ดังนั้นเมื่อคิดได้เช่นนี้ ก็น่าเบื่อ เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายหายความกำหนัดรักใคร่ในโลก ในกาม ในโลกามิสทั้งหลายเหล่านี้ มีมากก็ทิ้งไว้มาก มีน้อยก็ทิ้งไว้น้อย ทุกคนดูทีซิ ที่คุณยายเกิดขึ้นมานี้เห็นไหม เห็นคนรวยไหม เห็นคนอายุสั้นไหม เห็นคนอายุยืนไหม มันก็มีเท่านั้นล่ะ

เพราะฉะนั้นที่สำคัญคือ **พระพุทธเจ้าท่านให้สร้างบ้านเรือนตัวเอง สร้างโดยวิธีที่อาตมาบรรยายธรรมะให้ฟังเดี๋ยวนี้**

น่ะ สร้างบ้านให้ได้ ปล่อยวางให้ได้ ปล่อยวางมันให้มันถึงความสงบ เรียกว่าไม่เดินไปข้างหน้า ไม่ก้าวไปข้างหลัง ไม่หยุดอยู่ นี่เรียกว่าสงบ สงบจากการเดินไป สงบจากการถอยกลับ สงบจากการหยุดอยู่ นี่ ไอ้ความสุขก็ไม่ใช่ที่อยู่ ไอ้ความทุกข์ก็ไม่ใช่ที่อยู่ของเรา ทุกข์มันก็เสื่อม สุขมันก็เสื่อมทั้งนั้น

พระบรมครูของเราท่านเห็นว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้พวกเราทั้งหลายปล่อยวาง เมื่อถึงเวลาสุดท้ายของทุกคน เพราะว่ามันเอาไปไม่ได้ จำเป็นมันก็ต้องวางอยู่นั่นเองล่ะ แต่เราก็วางมันไว้ก่อนเสียจะไม่ดีกว่าหรือ เราแบกก็รู้สึกว่ามันหนัก เมื่อมันหนักแล้วเราก็ทิ้งมันเสียก่อนจะไม่ดีหรือ จะไปกวนแบกมันทำไม เราปล่อยวาง ก็ให้ลูกหลานพยาบาลเราสบาย ๆ

ผู้ที่พยาบาลคนที่ป่วยก็มีคุณธรรม คนที่ป่วยก็ให้โอกาสแก่ผู้พยาบาล อย่าทำให้ลำบากแก่คนที่รักษา เจ็บตรงไหน เป็นอะไรก็ให้ได้รู้จัก ทำจิตให้มันดี คนที่รักษาพ่อแม่ก็ให้มีคุณธรรม มีความอดทน อย่ารังเกียจ อันนี้ที่จะเป็นการสนองคุณพ่อแม่ของเราก็เวลานี้เท่านั้นล่ะ เบื้องต้นเกิดมา เราเป็นเด็กพ่อแม่เป็นผู้ใหญ่ เราอาศัยพ่อแม่จึงเติบโตจนถึงบัดนี้ ได้มาอยู่บัดนี้ นั่งรวมกันอยู่ที่นี่ก็เพราะคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงเรามาสารพัดอย่างแล้ว มีบุญคุณมากที่สุดเหลือเกินนะ

บัดนี้ให้ลูกหลานทุก ๆ คนนี้จงเข้าใจว่า เดี๋ยวนี้พ่อแม่กลายเป็นลูกเราเสียแล้ว แต่ก่อนเราเป็นลูกของพ่อแม่ บัดนี้พ่อแม่เป็นลูกเราเสียแล้ว เพราะอะไร เพราะแก่ไป ๆ จนกลายเป็น

เด็ก จำก็ไม่ได้ ตาก็มองไม่เห็น หูไม่ได้ยินสารพัดอย่าง บางที พูดถูก ๆ ผิด ๆ เหมือนเด็กนั่นเอง ดังนั้นให้ลูกหลานทั้งหลาย ปล่อย คนที่รักษาคนป่วยก็ให้ปล่อย อย่าไปถือเลย ปล่อยเสีย ให้ตามใจทุกอย่าง เหมือนเด็ก ๆ ที่เกิดมา อะไรที่ไม่เชื่อฟังพ่อ แม่ก็ปล่อยทุกอย่างนั่นล่ะ ปล่อยให้เด็กมันสบาย ไม่ให้เด็กมัน ร้องไห้ อย่าให้เด็กขัดใจอะไรเหล่านี้ พ่อแม่ของเราบัดนี้ก็เหมือน มัน สัญญามันวิปลาส บางทีเรียกลูกคนหนึ่งไปถูกคนหนึ่ง บาง ทีเรียกหลานคนหนึ่งไปถูกหลานอีกคนหนึ่ง จะเรียกเอาขันมา ก็ได้จานมา มันเป็นเรื่องของธรรมดาอย่างนั้น อันนี้ก็ให้พิจารณา คนที่ป่วยก็ให้นึกถึงคนพยาบาล มีคุณธรรม ให้อดให้ทนต่อ ทุกขเวทนา เวทนาสารพัดอย่างที่มันเกิดขึ้นมาให้อดกลั้น ให้ทำ ความเพียรในใจของเรา อย่าให้มันวุ่นวาย อย่าให้มีความลำบาก ยากเกินไปแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้อุปัฏฐากก็ให้มีคุณธรรม อย่ารังเกียจ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ อะไรก็ต้องพยายามเท่าที่เรา จะทำได้ ลูก ๆ เราทุกคนให้ช่วยกันดู

บัดนี้เรามีพ่อแม่เท่านี้แหละ เราอาศัยมาได้เกิด มาได้ เป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นพยาบาล เป็นหมอ เป็นอะไรมาทุก อย่างเหล่านี้ อันนี้คือบุญคุณของท่านที่เลี้ยงเรามา ให้ความรู้เรา มา ให้ความเป็นอยู่ของเรามา ให้ทรัพย์สมบัติเรา นี่คือคุณของ พ่อแม่ ถ่ายทอดรับมรดกกันมาอย่างนี้ เป็นวงศ์ตระกูลอย่างนี้ พระพุทธองค์ท่านจึงสอนเรื่องกตัญญูกตเวที กตัญญู กับกตเวที นี้เป็นธรรม ซึ่งสนองซึ่งกันและกัน ท่านต้องการอะไร ท่านไม่ สบาย ท่านมีความลำบาก ท่านมีความขัดข้องประการใด เราก็

ต้องเสียสละ ช่วยท่านรับภาระธุระอันนั้น นี้คือกตัญญูกตเวที เป็นธรรมที่ค้ำจุนโลกอยู่ ให้วงศ์ตระกูลของเราไม่กระจัดกระจาย ให้วงศ์ตระกูลของเราเรียบร้อยมั่นคง

วันนี้อาตมาได้เอาธรรมะคำสอน มาฝากยายในเวลาที่เจ็บป่วยอยู่อย่างนี้ ซึ่งอาศัยคุณหมออุทัยลูกของโยมนั่นแหละ นึกถึงผู้มีพระคุณอาตมาจะฝากอะไรมามันก็ไม่มี จะฝากวัตถุอะไรมา ที่บ้านนี่ก็เยอะแยะแล้ว อาตมาจึงฝากธรรมะซึ่งมันหมดไม่ได้ มันเป็นแก่นเป็นสารถึงยายได้ฟังธรรมะนี้แล้ว จะถ่ายทอดให้คนอื่นเท่าไร ก็ยังไม่หมดไปจบ สัจจธรรมคือความจริงตั้งมั่นอยู่อย่างนี้อันนี้ อาตมาก็พลอยดีใจด้วยที่ได้ฝากธรรมะมาให้คุณยาย เพื่อจะได้มีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสู้กับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้...

ทางพ้นทุกข์

แสดงที่พุทธสมาคมธิเบต อังกฤษ 15 พฤษภาคม 2522

วันนี้ได้รับอนุญาตจากท่านอาจารย์ ซึ่งเป็นเจ้าอาวาส ให้แสดงธรรมแก่พุทธบริษัททั้งหลายที่มานั่งประชุมอยู่ ณ ที่นี้ ดังนั้น ขอพุทธบริษัทั้งหลายจงตั้งใจ ให้อยู่ในความสงบ เพราะว่าการแสดงธรรมวันนี้ มีความจำเป็นเกี่ยวกับภาษา จะต้องตั้งใจฟังล่ามที่จะแปลไป มิฉะนั้นจะไม่เข้าใจ

เมื่อได้มาพักอยู่ที่นี่ อาตมารู้สึกมีความสบายใจ เพราะว่าทั้งท่านอาจารย์ก็ดี ทั้งสานุศิษย์ก็ดี ทำความพอใจ หน้ายิ้มแย้มแจ่มใสสมกับเป็นผู้ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมอันแท้จริง เมื่อได้มาเห็นสถานที่ซึ่งท่านอยู่อาศัยก็เลื่อมใส แต่บ้านหลังใหญ่นี้ใหญ่เหลือเกิน คิดสงสารท่านเหมือนกันในการบูรณะสร้างทีอยู่เพื่อปฏิบัติธรรมต่อไป

อาตมาเคยลำบากมาแล้ว เป็นอาจารย์มาหลายปี ตั้งต้นสอนจริง ๆ จัง ๆ มาประมาณเกือบ 30 ปี ขณะนี้มีวัดสาขาน้อยใหญ่ที่ขึ้นต่อวัดหนองป่าพงประมาณ 40 แห่งแล้ว แต่ก็รู้สึกว่ามีศิษย์สอนยากสอนลำบากเหลือเกิน บางคนก็รู้แล้วไม่เอาใจใส่ บางคนไม่รู้ก็ไม่เอาใจใส่ เดี๋ยวนี้ก็เลยคิดอะไรไม่ค่อยจะออก ไม่ทราบว่าทำไมจิตใจของมนุษย์จึงเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่รู้ก็ไม่ดี แต่บอกให้รู้แล้วก็ยังไม่รับเอา จะทำอย่างไรอีกต่อไปก็ยังไม่รู้

อีกเหมือนกัน เมื่อปฏิบัติไปก็มีแต่เรื่องสงสัยทั้งนั้นแหละ สงสัยอยู่เรื่อย ๆ อยากจะไปแต่พระนิพพาน แต่ไม่เดินไปตามทาง อยากจะไปเฉย ๆ เท่านั้น มันวุ่น ให้นั่งสมาธิก็กลัว มีแต่ความง่วง ง่วงนอน สิ่งที่เราไม่สอนนั่นแหละชอบปฏิบัติ ฉะนั้นเมื่อมีโอกาสมาเยี่ยมท่านอาจารย์ จึงเรียนถามท่านว่าลูกศิษย์ของท่านเป็นอย่างไร ท่านตอบว่าเหมือนกัน นี่ก็เป็นความยุ่งยากอันหนึ่ง เป็นปัญหาอันหนึ่งของครูบาอาจารย์ที่จะช่วยลูกศิษย์

ธรรมะที่จะกล่าวในวันนี้ เป็นธรรมะที่จะแก้ปัญหาในปัจจุบันในเวลาที่เราเกิดมาในชาตินี้ ในวันนี้ เดี๋ยวนี้

พุทธบริษัทบางกลุ่ม ผู้หญิงก็ดี ผู้ชายก็ดี เคยพูดว่าฉันมีธุระมากเกี่ยวแก่การงาน ไม่มีโอกาสที่จะทำความเพียร จะให้ฉันทำอย่างไร อาตมาตอบว่า โยมทำงานนั้นโยมหายใจหรือเปล่า เขาตอบว่าหายใจอยู่ ทำไมโยมมีโอกาสหายใจเมื่อโยมทำงานอยู่ เขาก็ไม่พูด โยมมีสติอยู่เท่านั้นแหละ ก็มีเวลามากเหลือเกินที่จะทำความเพียร ที่จะทำกรรมฐานเหมือนกับลมหายใจเข้าออก เราทำงานอยู่ก็หายใจอยู่ นอนอยู่ก็หายใจอยู่ นั่งก็หายใจอยู่ ทำไมมันมีโอกาสหายใจอย่างนั้น ถ้าเรามีความรู้สึกถึงความมีชีวิตของเรากับลมหายใจนั้น มันก็ต้องมีเวลาอยู่ตลอดกาล

ใครเคยมีความทุกข์ไหม ใครเคยมีความสุขไหม คิดดูซิเคยมีไหม นั่นแหละที่ธรรมะเกิดที่ตรงนี้ ที่ปฏิบัติธรรมะก็อยู่ที่ตรงนี้ ใครเป็นสุข ใจมันเป็นสุข ใครเป็นทุกข์ ใจมันเป็นทุกข์ มันเกิดที่ไหน มันดับที่นั่น กายและใจสองอย่างนี้ รวมมีเอามาแล้วทุกคน ไม่ใช่ว่าไม่มีหลักปฏิบัติ หลักปฏิบัติมีอยู่แล้ว มี

กาย มีใจ เท่านั้นพอแล้ว ทุกคนที่นั่งรวมกันอยู่นี้ เคยมีความสุขไหม เคยมีความทุกข์ไหม ทำไมเป็นอย่างนั้น มันเป็นเพราะอะไร นี้คือปัญหาแล้ว ปัญหาที่จะเกิดขึ้นมาล่ะ ถ้าเรารู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ มันก็แก้ปัญหาได้

นี้คือทุกข์ ทุกข์ธรรมดาอย่างหนึ่ง ทุกข์ที่เหนือธรรมดาอย่างหนึ่ง ทุกข์ประจำสังขารนี้ ยืนก็เป็นทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์ อย่างนี้เป็นทุกข์ธรรมดา ทุกข์ประจำสังขาร พระพุทธเจ้าท่านก็มีเวทนาอย่างนี้ มีสุขอย่างนี้ มีทุกข์อย่างนี้ แต่ท่านก็รู้จักว่าอันนี้เป็นธรรมดา สุขทุกข์ธรรมดาทั้งหลายเหล่านี้ ท่านระงับมันได้ เพราะท่านรู้จักเรื่องของมัน รู้จักทุกข์ธรรมดา มันเป็นของมันอย่างนั้น ไม่รุนแรง ท่านให้ระวังทุกข์ที่มันจรมา ทุกข์ที่เหลือธรรมดา เปรียบประหนึ่งว่าเราเป็นไข้ เอายาไปฉีด ฉีดเข้าไปในร่างกาย เข็มฉีดยานั้นมันทะลุเข้าไปในเนื้อหนัง เรารู้สึกเจ็บนิดหน่อยเป็นธรรมดา เมื่อถอนเข็มออกมาแล้ว ความเจ็บก็หาย นี่ เรียกว่าทุกข์ธรรมดา ไม่เป็นอะไร ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ทุกข์ที่ไม่ใช่ธรรมดานั้น คือทุกข์ที่เรียกว่า อุปาทาน เข้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้ เปรียบประหนึ่งว่าเอาเข็มฉีดยาไปอาบยาพิษ แล้วก็ฉีดเข้าไป นี่ไม่ใช่เจ็บธรรมดาแล้ว ไม่ใช่ทุกข์ธรรมดาแล้ว เจ็บจนตาย ทุกข์จนตาย นี่เรียกว่าทุกข์เกิดจากอุปาทานความเห็นผิด นี่ก็เป็นปัญหาอันหนึ่ง

ไม่รู้จักอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลงของสังขาร สังขารมันเป็นวฏสงสาร ***สังสาเรทุกขัง*** ทุกข์ในสงสารมันเปลี่ยน เรา

ไม่อยากให้มันเปลี่ยน เราคิดผิดมันก็ทุกข์ คิดถูกมันก็ไม่ทุกข์ คนเกิดขึ้นมาแล้วไม่เห็นสังขารอันนั้น เห็นสังขารว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ไม่อยากให้สังขารเปลี่ยนแปลงไป พูดง่าย ๆ ก็หมายความว่า เราหายใจเข้าออก ออกไปแล้วก็เข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไป มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราจึงมีชีวิตอยู่ได้ ถ้าเราให้มันออกไป ไม่ให้มันเข้ามา มันก็อยู่ไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องเช่นนั้น เรื่องของสังขารมันเป็นอย่างนี้แต่เราไม่รู้จัก เช่นว่ามีสิ่งของแล้วมันหายไป ไม่อยากให้มันหาย คิดว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ไม่เห็นตามสังขารที่มันหมุนเวียนอยู่ตามธรรมชาตินั้น มันก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา ไม่เชื่อก็ลองดูซิ หายใจออกหายใจเข้า มันสบายอยู่ได้ ถ้าหายใจออกแล้วไม่เข้า หรือหายใจเข้าแล้วไม่ออกจะอยู่ได้ไหม สังขารมันเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น เราเห็นว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น เห็นตามธรรมะ เห็นเรื่องอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลง เราอยู่ด้วยอนิจจัง อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น แล้วก็ปล่อย เรียกว่าการปฏิบัติธรรมให้มีปัญญารู้ตามสังขารอย่างนั้น ทุกข์ก็ไม่เกิด ถ้าคิดเช่นนั้นมันก็ขัดต่อความรู้สึกของเรา ขัดต่อความรู้สึกก็ขัดต่อธรรมะความเป็นจริงของมันเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น เราป่วยเข้าโรงพยาบาล คิดในใจไม่อยากตาย อยากหายเท่านั้น คิดอย่างนั้นไม่ถูก เป็นทุกข์ **ต้องคิดว่าหายก็หาย ตายก็ตาย** เพราะเราแต่งไม่ได้นี่เป็นสังขาร คิดอย่างนี้ถูก ตายก็สบาย หายก็สบาย ต้องได้อย่างหนึ่งจนได้ เราคิดว่าจะต้องหาย จะต้องไม่ตาย อย่างนี้มันเรื่องจิตของเราไม่รู้จักสังขาร ฉะนั้นเราก็ต้อง

คิดให้มันถูก ว่าหายก็เอา ไม่หายก็เอา ตายก็เอา เป็นก็เอา ถูกทั้งสองทาง สบาย ไม่ตกใจ ไม่ร้องไห้ ไม่โศกเศร้า เพราะมันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ อย่างนั้นพระพุทธเจ้าของเราท่านจึงมองเห็นชัด ธรรมะของท่านยังใหม่เอี่ยมอยู่เสมอ ไม่ล้าสมัย ไม่เปลี่ยนแปลงที่ไหน ทุกวันนี้ยังมีความจริงอยู่ ยังไม่เสื่อม ยังเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ไปที่ไหน ถ้าใครจะรับพิจารณาอย่างนั้น จะได้เกิดความสงบความสบาย ท่านให้อุบายว่า อันนี้ไม่ใช่ตัวเรา อันนี้ไม่ใช่ของเรา แต่เราฟังไม่ได้ ไม่อยากฟัง เพราะเราเข้าใจว่า นี่เป็นตัวเรา เป็นของเรา นี่แหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดตรงนี้ ให้เราเข้าใจอย่างนี้

เมื่อกลางวันนี้ มีโยมคนหนึ่งมาถามปัญหาว่า เมื่อมันมีความโกรธขึ้นมา จะให้ดิฉันทำอย่างไร อาตมาบอกว่า เมื่อมันโกรธขึ้นให้เอาอาฬิกามาหมุนตั้งไว้ บอกนั่นได้สองชั่วโมงให้โกรธมันหายนะ ลองดู ถ้ามันเป็นเราบอกได้สองชั่วโมงก็หายโกรธ แต่อันนี้ไม่ใช่เรา สองชั่วโมงมันก็ยังไม่หาย บางทีหนึ่งชั่วโมงมันก็หายแล้ว จะไปเอาโกรธมาเป็นเรามันก็ทุกข์ซิ นี่ถ้าเป็นตัวเรา มันต้องได้ตามปรารถนาอย่างนั้น ถ้าไม่ได้ตามปรารถนาก็เป็นเรื่องโกหกเรา อย่าไปเชื่อมันเลย มันจะดีใจก็อย่าไปเชื่อมัน จะเสียใจก็อย่าไปเชื่อ มันจะรักอย่าไปเชื่อมัน มันจะเกลียดก็อย่าไปเชื่อมัน มันเรื่องโกหกทั้งนั้น ให้คำตอบเขาอย่างนี้

ใครเคยโกรธไหม เมื่อโกรธขึ้นมามันเป็นสุขหรือทุกข์ไหม ถ้าเป็นทุกข์ทำไมไม่ทิ้งมัน เอาไว้ทำไม นี่จะเข้าใจว่าเรารู้อย่างไรเล่า จะเข้าใจว่าเราฉลาดอย่างไรเล่า ตั้งแต่เราเกิดมานี้

มันโกรธเราที่หนมาแล้ว บางวันมันทำให้ครอบครัวเราทะเลาะกันก็ได้ ร้องไห้ทั้งคืนก็ได้ ขนาดนั้นก็ยังเกิดความโกรธอีก ยังเก็บมันเอาไว้ในใจอีก ทุกข์อีกอยู่ตลอดเวลา ตลอดถึงบัดนี้ ตั้งแต่นี้ต่อไป ถ้าโยมทุกคนไม่เห็นทุกข์ มันก็จะทุกข์เรื่อย ๆ ไป ถ้าเห็นทุกข์วันนี้ เอามันทิ้งเสีย เอามันทิ้ง ถ้าไม่ทิ้งมัน มันจะให้เราทุกข์จนตลอดวันตาย ไม่ได้หยุด วัฏสงสารก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าเรารู้จักทุกข์อย่างนี้ ก็แก้ปัญหาได้เท่านั้น ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านว่าไม่มีอุบายอะไรที่จะดีไปกว่านี้ **อุบายที่จะไม่มีทุกข์ก็เห็นว่าอันนี้ไม่ใช่ตัว อันนี้ไม่ใช่ของตัวเท่านี้ อันนี้เลิศแล้ว อันนี้ประเสริฐแล้ว แต่เราไม่ค่อยได้รับฟัง** เมื่อทุกข์ทุกทีก็ร้องไห้ทุกที ยังไม่จำอีกนี่ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่ดูนาน ๆ ท่านอาจารย์สอนให้ดู ให้ภาวนา พุทโธ ให้เห็นชัด

ระวังบางคนจะไม่รู้ว่าธรรมะนะ **นี่คือธรรมะนอกคัมภีร์** คนเราไปอ่านแต่คัมภีร์แล้วไม่เห็นธรรมะ วันนี้อธิบายธรรมะนอกคัมภีร์แต่อยู่ในขอบเขต บางคนฟังแล้วจะไม่รู้เรื่อง จะไม่เข้าใจในธรรมะ ถ้าเราไม่เข้าใจในธรรมะ เราจะมีความทุกข์ตลอดไป สังขารมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา เรื่องธรรมดาอย่างนี้ยกตัวอย่างให้ฟังอีกสักเรื่องหนึ่ง คนสองคน เช่นคนนี้กับคนนี้เดินไปด้วยกัน เห็นเป็ดตัวหนึ่ง ไก่ตัวหนึ่ง คนหนึ่งว่า แหมไก่ทำไมไม่เหมือนเป็ด เป็ดทำไมไม่เหมือนไก่ คิดอยากจะให้ไก่เป็นเป็ด คิดอยากจะให้เป็ดเป็นไก่ มันก็เป็นไปไม่ได้ เมื่อมันเป็นไปไม่ได้ โยมก็คิดว่า แหม อัศจรรย์เหลือเกิน ทำไมไก่ไม่เป็นเป็ด อยากจะให้เป็ดเป็นไก่อยู่ตลอดเวลา ในชั่วชีวิตหนึ่ง ๆ

มันก็ไม่เป็นให้ เพราะเป็ดก็เป็นเป็ด ไก่ก็เป็นไก่ ถ้าคนนี้คิดอย่างนี้ไม่หยุด ก็ต้องทุกข์ คนที่สองเห็นว่า เป็ดก็เป็นเป็ด ไก่ก็เป็นไก่นั่นแหละ แล้วก็เดินผ่านไป ปัญหาไม่มี เห็นถูกแล้วที่เป็นเป็ดให้เป็นเป็ดไป เป็นไก่ก็ให้เป็นไก่ไปเสีย คนที่อยากให้เป็ดเป็นไก่ อยากให้ไก่เป็นเป็ดอยู่นั่นแหละ ก็เป็นทุกข์มาก อย่างนี้ก็เหมือนกับอนิจจังเป็นของไม่เที่ยง อยากจะให้มันเที่ยง มันก็ไม่เที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงเมื่อไรก็เสียใจเมื่อนั้น ถ้าใครเห็นว่าอนิจจังเป็นของไม่เที่ยงอย่างนั้น คนนั้นก็สบายไม่มีปัญหา คนอยากให้มันเที่ยงก็มีปัญหา เป็นทุกข์เป็นร้อนบางทีนอนไม่หลับ อย่างนี้ก็เป็นได้ นี้เรียกว่าไม่รู้เรื่องของอนิจจัง ตามความจริง เป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า

เมื่ออยากรู้ธรรมะจะไปดูที่ไหนได้ ดูอยู่ที่กายของเรานี้แหละ ดูอยู่ที่ใจของเรานี้แหละ ไปดูในตู้ไม่พบ ไม่เห็น จะรู้ธรรมะอย่างแท้จริง ต้องดูในกายของเรา นี้เรียกว่า **รูปธรรม** รู้เข้าไปอีกชนิดหนึ่งไม่มีรูป มีปรากฏอยู่คือ **นามธรรม** มีสองอย่างเท่านั้น รูปธรรมมองเห็นด้วยตาของเราที่นั่งอยู่นี่ แต่นามธรรมมองไม่เห็น นามธรรมไม่ใช่สิ่งที่จะมองดูด้วยตาเนื้อได้ ต้องมองดูด้วยตาใน คือ ตาใจ มองดูในใจจึงจะเห็นนามธรรม คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะต้องรู้จักว่า ธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน ถ้าธรรมะอยู่ที่กาย ก็ต้องมาดูที่กายของเรา ดูตั้งแต่นี้ลงไป เอาอะไรตรวจดูตรงนี้ เอานามธรรมคิดตัววิญญาณธาตุดูกายนี้ ไปดูที่อื่นไม่พบ เพราะความสุข ความทุกข์เกิดจากที่นี่ หรือใครเห็นความสุขเกิดจากต้นไม้ มีไหม เกิดจากแม่น้ำ มีไหม

เกิดจากดินฟ้าอากาศ มีไหม ความสุข ความทุกข์ เป็นความรู้สึกทางกายทางใจของเรานี่เอง ฉะนั้นพระพุทธองค์ท่านให้รู้จักธรรมะ ให้มาดูธรรมะที่กายของเรานี้ คือธรรมะอยู่ที่นี่ จงมาดูที่นี่ อย่างท่านอาจารย์ท่านสอนนี้ ท่านให้มาดูที่ตัวธรรมะ แต่เราเข้าใจว่าตัวธรรมะอยู่ที่หนังสือ จึงไม่เจอ ถ้าดูหนังสือก็ต้องน้อมเข้ามาในนี้อีกจึงจะรู้จักธรรมะ อย่างนี้ให้เข้าใจว่า **ธรรมะที่แท้จริงอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี่ อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจนี้ ให้เอาใจนี้พิจารณากาย นี้เป็นหลักการพิจารณา**

ฉะนั้น จึงทำปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตของเรา **เมื่อปัญญาเกิดขึ้นในจิตของเราแล้ว จะมองไปที่ไหนจะมีแต่ธรรมะทั้งนั้น เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดเวลา** อนิจจังเป็นของไม่เที่ยง ทุกขังถ้าไปยึดว่ามันเที่ยง ก็เป็นทุกข์ เพราะอันนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอยู่แล้ว แต่เราไม่เห็น กลับเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนอยู่เสมอ เห็นว่าเป็นของของตนอยู่ทุกเวลา คือเราไม่เห็นสมมุติ รู้จักสมมุติกันเสียเถิด เช่นเราทุกคนที่นั่งในที่นี้มีชื่อทุกคน ชื่อเรานี้เราตั้งเอาใหม่หรือมันเกิดพร้อมกันกับเรา หรือมีชื่อติดตามมาตั้งแต่วันเกิด เข้าใจไหม นี้สมมุติ สมมุติประโยชน์ไหม มีประโยชน์เช่น สมมุติว่าเชื่อนาย ก นาย ข นาย ค นาย ง มันก็เป็นคนด้วยกันทั้งหมด ต้องเอาชื่อคนมาใส่เป็นให้สะดวกแก่การพูด สะดวกแก่การงานเท่านั้นแหละ เช่น เราต้องการใช้นาย ก ก็เรียกนาย ก นาย ก ก็มา นาย ข นาย ค นาย ง เฉยเสียไม่ต้องมา สมมติมันสะดวกเท่านี้ ถ้าไม่มีสมมุติ เราจะเรียกคนมาใช้สักหนึ่งคน ถ้าเรียกว่าคน ๆ คน ๆ ทั้งหมดก็จะ

ลุกขึ้นมา ก็ใช้ไม่ได้จะทำอย่างไร ฉะนั้นสมมุติจึงมีประโยชน์คือสะดวกแก่การใช้เท่านั้น เมื่อตามดูเข้าไปแล้วที่จริงไม่มีใครทั้งนั้น มันเป็นวิมุติ มีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม เท่านั้นแหละ ที่เป็นสกลร่างกายของเรานี้ แต่เรามองไม่ค่อยจะเห็น เพราะมีอุปาทาน อัตตาอุปาทาน มันไม่เห็น ถ้าเราเห็นชัดจะเห็นว่าตัวของคน ๆ หนึ่งไม่มีอะไรมาก ส่วนที่มันเคลื่อนแข็งก็เป็นดิน ส่วนที่เหลวก็เป็นน้ำ ส่วนที่ร้อนก็เป็นไฟ ส่วนที่พัดไปมาก็เป็นลม **มีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม ผสมกันเข้าไปเป็นก้อนก็เรียกว่ามนุษย์** เมื่อมันแยกกันออกไปอีก ส่วนดินก็เป็นดินไป ส่วนน้ำก็เป็นน้ำไป ส่วนไฟก็เป็นไฟไป ส่วนลมก็เป็นลมไป เป็นคนที่ไหน คนไม่มีเลย มันเป็นอยู่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าไม่มีอะไรยิ่งไปกว่าการที่เราเข้าใจว่า อันนี้ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นของสมมุติ อันนั้นไม่ใช่ของของเราแต่เป็นของสมมุติ ถ้าเราเข้าใจสิ่งทั้งหลายแจ่มแจ้งเป็นธรรมะแล้ว ก็จะสบายใจ ถ้าเรารู้ในปัจจุบันอย่างนี้ว่ามันไม่เที่ยง อันนี้ก็ไม่ใช่เรา อันนั้นก็ไม่ใช่ของเรา ให้เห็นอยู่อย่างนี้ ถ้าอันนี้วิบัติเมื่อไรก็สบายใจเหมือนกัน ถ้าอันนั้นจะวิบัติไป แยกกันไปเมื่อไร ใจก็สบาย เพราะไม่มีของใคร เป็นแต่ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น แต่คนเราจะเห็นตามได้ยาก แต่ถึงจะยากก็ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ หากเราเห็นเช่นนั้นได้ก็สบายใจ ใจจะไม่ค่อยโกรธ ไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลงจะมีธรรมะอยู่สม่ำเสมอ ไม่ต้องอิจฉาพยาบาทกัน เพราะต่างก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลมเหมือนกัน ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น เมื่อยอมรับว่าเป็นจริงอย่างนั้น ก็เห็นจริงในธรรมะ

เมื่อเห็นจริงในธรรมะแล้วก็ไม่ต้องเปลืองครูบาอาจารย์ ไม่ต้องสอนกันทุกวันหรอก เมื่อรู้แล้วก็จะทำตามหน้าที่เท่านั้น แต่เดี๋ยวนี้ที่เราสอนยากลำบาก คือมันไม่ยอมรับ ยังเถียงครูบาอาจารย์อยู่ ยังเถียงพระธรรมวินัยอยู่ ถ้าอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ ก็ทำดีเสียหน่อยหนึ่ง เมื่อลับหลังครูบาอาจารย์ ก็เป็นขโมยเสีย เป็นเรื่องที่สอนยากอย่างนี้ โยมเมืองไทยเป็นอย่างนั้น จึงต้องเปลืองครูบาอาจารย์มาก

ระวังนะ ระวังไม่ดีไม่เห็นธรรมะนะ ต้องระวังให้ดี ต้องนำไปพิจารณาให้เกิดปัญญา ดอกไม้นี้สวยไหม ดูซิ เห็นสิ่งที่ไม่สวยในนี้หรือเปล่า เห็นสิ่งที่ไม่สวยในสิ่งที่สวยหรือเปล่า มันจะสวยไปกี่วัน ต่อไปมันจะเป็นอย่างไร ทำไมมันเปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้น อีก 3-4 วัน ก็ให้เอาไปทิ้งใช่ไหม เพราะหมดความสวย มันไม่สวยเสียแล้ว นี่คือคนติดความสวย ติดความดี ถ้ามีความดี ก็ดี ดี ดี พระพุทธองค์ของเราท่านตรัสว่า สวยก็พึงว่าสวยเฉย ๆ อย่างไปติดมัน ถ้ามีความดีใจ ก็อย่างเพิ่งไปเชื่อมันเลย ที่ว่าดีนี้ก็ไม่แน่ สวยนี้ก็ไม่แน่ ไม่แน่สักอย่างหนึ่ง ไม่มีอะไรจะแน่นอนในโลกนี้ นี่คือความจริงของที่ไม่จริง คือสวยไม่จริง มันจริงแต่ว่ามันจะเปลี่ยนแปลงของมันอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ถ้าเราเห็นว่ามันสวย ๆ อย่างนี้ เมื่อหมดความสวยไปใจเราก็ไม่สวย ถ้ามันหมดความดีแล้วใจเราก็ไม่ดีด้วย เราเอาใจไปฝากกับวัตถุต่าง ๆ อย่างนี้ หากว่ามันเสียหายไปเราก็ทุกข์ เพราะเราไปยึดมั่นถือมันว่าอันนี้เป็นของเรา พระพุทธเจ้าท่านให้รู้จักว่า มันเป็นธรรมชาติของมันเท่านั้น สวนเกิดขึ้นมา

อีกไม่กี่วันก็หายแล้ว อย่างนี้ปัญญาก็เกิดแล้ว ฉะนั้นท่านจึงให้เห็นอนิจจัง เห็นว่ามันสวยก็ว่าไม่ใช่เห็นว่าไม่สวยก็ว่าไม่ใช่เห็นว่าดีก็ไม่ใช่ ให้เห็นไว้อย่างนี้ ดูอยู่เสมออย่างนี้ จะเห็นความจริงในสิ่งที่ไม่จริง จะเห็นความไม่เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่มันเปลี่ยนแปลงอย่างนั้น

วันนี้อธิบายให้รู้จักทุกข์ สิ่งที่ให้เกิดทุกข์ สิ่งที่ดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สี่อย่างนี้ รู้จักทุกข์เมื่อทุกข์แล้วก็ทิ้ง รู้จักเหตุที่จะให้ทุกข์เกิดแล้วก็ทิ้ง ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอน ทุกข์แล้วก็ดับ มันดับแล้วจะไปอยู่ที่ไหน เราปฏิบัติแล้วจะเอาอะไร ปฏิบัตินี้ปฏิบัติเพื่อละ ไม่ใช่เพื่อเอา อย่างโยมที่ถามเมื่อกลางวันนี้ว่าเป็นทุกข์ อาตมาถามว่าโยมอยากเป็นอะไร ตอบว่าอยากตรัสรู้ธรรม อยากตรัสรู้ธรรมมันไม่ได้ตรัสดอก อย่าให้มันอยากเลย อาตมาบอกไปจะรู้หรือไม่ก็ตามเถอะ เมื่อรู้จักทุกข์ตามความจริงมันก็ทิ้งทุกข์ รู้จักเหตุให้ทุกข์เกิด ที่ไหนทุกข์จะเกิด ก็ไม่ทำมัน จะปฏิบัติมันก็ดับทุกข์ ที่ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อันนี้ก็ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ใช่เราใช่เขา เห็นเช่นนี้ทุกข์ก็ดับ เหมือนคนเดินทางไปเดินไป ไปถึงแล้วก็หยุดอยู่ มันดับ นั่นใกล้ต่อพระนิพพานง่าย ๆ เดินไปก็เป็นทุกข์ ถอยกลับก็เป็นทุกข์ หยุดอยู่ก็เป็นทุกข์ เดินไปก็ไม่เดินถอยกลับก็ไม่ถอย หยุดอยู่ก็ไม่หยุด มีอะไรเหลือไหม ดับ รูปมันดับ นามมันก็ดับ นี้เรียกว่าดับทุกข์ ฟังยากสักหน่อยนะ ถ้าหากเราภาวนาพิจารณาเรื่อย ๆ มันจะพ้นขึ้นมาแล้วจะรู้จัก มันจะดับของมันอย่างนั้น ที่สุดคำ

สอนพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนั้น หมดล่ะ ไม่เป็นอะไร ละหมด พระพุทธเจ้าสอนจบตรงนี้ ละหมด จบลงที่นี่

วันนี้อธิบายธรรมะให้ญาติโยม และถวายท่านอาจารย์ ถ้าหากว่าผิดพลาดประการใดขออภัยด้วย แต่อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันผิดมันถูก ฟังไว้ก่อน ให้รู้จักผิด รู้จักถูก ถ้าเหมือนกับเอาผลไม้ชนิดหนึ่งถวายท่านอาจารย์ และฝากญาติโยมทุก ๆ คน อาตมาบอกว่าผลไม้นี้มันหวานนะ ก็ขอให้ฟังไว้ก่อน อย่าเพิ่งเชื่อว่ามันหวานล่ะ เพราะเมื่อไม่รู้จักรสผลไม้ที่มันเปรี้ยวเอามือจับมันก็ไม่รู้เปรี้ยว ผลไม้นี้มันหวายถวายให้จับดู มันก็ไม่รู้หวาน ฉะนั้นที่เทศน์ให้ฟังวันนี้อย่าเพิ่งเชื่อ ถ้าอยากจะรู้จักรสเปรี้ยวหวานของผลไม้ ก็ต้องเอามีดไปเฉือนแล้วเคี้ยวดูในปากนั่นแหละ หากมันเปรี้ยวก็จะรู้สึกเปรี้ยว หากมันหวานก็จะรู้สึกหวาน ทีนี้เชื่อได้แล้ว เพราะเหตุใดจึงเชื่อ เพราะว่าเป็นปัจจัตตังแล้วมีพยาน ตัวเราจะเป็นพยานของตัวเราแน่นอนแล้วทีนี้ ฉะนั้น ผลไม้ที่อาตมาฝากให้วันนี้ อย่าเพิ่งเอาไปทิ้ง เก็บไว้ทาน ให้รู้รสเปรี้ยวหวานเสียก่อนจนเป็นสิขีภูโต ตัวเราเป็นพยานของเราแล้วแน่นอน

พระพุทธเจ้าไม่มีครูไม่มีอาจารย์นะ อาชีวกไปถามท่านว่าใครเป็นครูเป็นอาจารย์ของท่าน พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า เราไม่มีครูไม่มีอาจารย์ อาชีวก็สบัดหน้าไปเลย คือบอกความจริงเกินไป บอกความจริงกับคนไม่รู้จักความจริง ไม่เชื่อ ไม่รู้จักฟัง ไม่รู้จักเอา ฉะนั้น วันนี้อาตมาถึงบอกว่าอย่าเพิ่งเชื่อ อย่าเพิ่งไม่เชื่อ คนไปเชื่อคนอื่นเขาท่านว่าคนโง่ เพราะไม่มีพยาน

ในตัวของเรา ดังนั้นให้ยึดพยานในตัวของเราอย่างนั้น พระ-พุทธเจ้าจึงตรัสเลยว่า พระพุทธองค์ไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ อย่างนี้เป็นความจริง แต่เราคิดให้ถูกนะ ถ้าคิดไม่ถูกแล้วไม่เคารพอาจารย์นะ ไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ อย่าไปว่านะ ถ้าครู อาจารย์สอนถูกมาแล้ว เรารู้จักปฏิบัติ เห็นถูกเห็นผิด รู้ขึ้นมาตามครูบาอาจารย์

วันนี้พวกเราทั้งหลายมีโชคดี อาตมามีโอกาสรู้จักญาติโยมทุก ๆ คน และได้พบกับท่านอาจารย์ ไม่น่าจะมาเห็นกันนะ เพราะอยู่ไกลกันมาก วันนี้อาตมาเห็นว่าจะต้องมีเหตุปัจจัยอันหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า อะไรที่จะเกิดขึ้นมา จะต้องมีเหตุอย่างนี้ อย่าลืมนะจะต้องมีเหตุอันหนึ่ง บางทีสมัยก่อนอดีตชาติ อาตมาได้มาเป็นพี่ ๆ น้อง ๆ ของญาติโยมแถว ๆ นี้ก็เป็นได้ ถ้าพูดถึงเหตุมันเป็นอย่างนั้น คนอื่นไม่ได้มาแต่อาตมาได้มาทำไม หรือว่าจะมาสร้างเหตุเดี๋ยวนี้ก็ได้ ฉะนั้นจึงฝากธรรมไว้ให้ญาติพี่น้องทั้งหลาย คนแก่ก็เป็นพ่อเป็นแม่ คนมีอายุเสมอ ๆ กันก็เป็นเพื่อน คนอายุน้อย ๆ ก็เป็นลูกหลานทุก ๆ คน ขอฝากความอาลัยไว้ ณ ที่นี้ ญาติโยมทั้งหลายจงเป็นผู้ขยันขันแข็งหมั่นในข้อประพฤติปฏิบัติ ไม่มีอะไรแล้วจะยิ่งกว่าธรรมะ ธรรมะนี้เป็นเครื่องที่ค้ำจุนโลกเหลือเกิน ทุกวันนี้เราจะไม่สบายกระสับกระส่ายก็เพราะไม่มีธรรมะ ถ้าเรามีธรรมะก็จะสบาย อาตมาก็ดีใจที่ได้ช่วยท่านอาจารย์และช่วยญาติโยมด้วย จึงขอฝากความอาลัยไว้ บางทีพรุ่งนี้คงได้จากไป ไปที่ไหนก็ยังไม่ทราบ อย่างนี้เป็นเรื่องธรรมดา มาแล้วก็ต้องไป ไปแล้วก็ต้องมา มัน

เป็นเรื่องอย่างนี้ ไม่ควรดีใจและไม่ควรเสียใจ สุขแล้วก็ทุกข์ ทุกข์แล้วก็สุข ได้แล้วก็เสียไป เสียไปแล้วก็ได้มาเป็นเรื่องธรรมดา ญาติโยมจงเข้าอยู่ในธรรมะจะไม่มีความเดือดร้อนทุก ๆ คนผลที่สุดนี้ **ขอให้ญาติโยมทั้งหลายเป็นคนมีโชคดี โชคอย่างใหญ่หลวงคือ โชครู้จักธรรมะ นั่นแหละเป็นโชคดีที่สุดแล้ว**

ในวาระสุดท้าย ญาติโยมทุกคนมีความสงสัยอะไรในใจให้ถามปัญหาได้ มีไหมล่ะ สมัยก่อนครั้งพุทธกาล เรื่องสาวกไม่ชอบพระพุทธเจ้าก็มี เพราะพระพุทธเจ้าบอกให้ขยัน ไม่ให้ประมาท สาวกที่ขี้เกียจกลัวละเกลียด เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้านิพพาน สาวกกลุ่มหนึ่งร้องไห้ว่า พระพุทธเจ้าของเรานิพพานแล้วจะไม่มีใครเป็นครูเป็นอาจารย์สอนเรา สาวกกลุ่มนี้ก็โง่ สาวกอีกกลุ่มหนึ่งยกมือสาธุ พระพุทธเจ้าตามแล้วเราสบาย ไม่มีใครบังคับเรา กลุ่มที่สาม เมื่อพระพุทธองค์นิพพานแล้วก็สบายใจปล่อยสลดสังเวชในสังขาร นี่ มีกลุ่มหนึ่ง กลุ่มสอง กลุ่มสามเราจะเอากลุ่มไหนล่ะ จะเอากลุ่มสาธุหรือจะเอากลุ่มไหน กลุ่มหนึ่งเมื่อพระพุทธองค์นิพพานแล้วก็ร้องไห้ นี่คือคนที่ไม่ถึงธรรมะ กลุ่มที่สองนั่นเกลียด ไปทำอันนี้ก็ไม่ได้ ทำอันนั้นก็ไม่ได้ ผิดทั้งนั้น กลัวท่านจะดุเอา กลัวท่านจะว่าเอา เมื่อท่านนิพพานแล้วสบายใจ ทุกวันนี้เช่นกัน บางทีท่านอาจารย์อาจจะมีลูกศิษย์เกลียดเหมือนกันละนะ เกลียดอยู่ในใจ อดไว้ คนมีกิเลสก็ต้องเป็นทุกคนแม้แต่พระพุทธองค์ยังมีสาวกรังเกียจอาตมามีลูกศิษย์รังเกียจเหมือนกัน ไปบอกให้เขาทิ้งความชั่ว

เขาเสียดายความชั่ว เขาก็เกลียดเอา อย่างนี้ก็มีเยอะ ฉะนั้น ปัญญาชนทั้งหลาย ให้พากันตั้งอยู่ในธรรมะให้แน่นหนา เอาล่ะ

รู้แจ้งโลก

แสดงแก่อุบาสก อุยาสิกาชาวกรุงเทพฯ

...จะปฏิบัติธรรมอย่างไร คนเราไม่รู้จัก นึกว่าการเดินจงกรม นึกว่าการฟังธรรม นึกว่าการนั่งสมาธิ เป็นการปฏิบัติ นั่นเป็นส่วนน้อย ก็จริงอยู่ แต่มันเป็นเปลือกของมัน **การปฏิบัติจริง ๆ ก็ปฏิบัติเมื่อประสพกับอารมณ์** นั่นแหละการปฏิบัติ แล้วที่มันประสพอารมณ์อยู่นั้น เช่นมีอะไร มีคนมาพูดไม่ถูกใจนะ เราเป็นทุกข์ขึ้นมา ถ้าคนพูดให้ถูกใจเรา เราก็เป็นสุข ตรงนี้แหละตรงที่จะปฏิบัติ เราจะปฏิบัติอย่างไรอันนี้สำคัญ ถ้าเราไปวิ่งกับสุข ไปวิ่งกับทุกข์ มัวไปวิ่งกับสุข ไปวิ่งกับทุกข์อยู่นั่นจะวิ่งตลอดจนถึงวันตายก็ไม่พบธรรมะ นี่ก็อยู่ไม่ได้ *เมื่อรู้จักสุขทุกข์ทั้งสองนี้ขึ้นมาเมื่อไร เราจะแก้ไขปัญหาอย่างไรโดยธรรมะ นี่คือการปฏิบัติ*

โดยมากคนที่ได้ของที่ไม่ชอบใจ ไม่อยากจะพิจารณา อย่างคนนินทาว่าเรา *"อย่ามาว่าฉัน มาว่าฉันทำไม" นี่คือคนปิดตัวไว้ ตรงนั้นแหละต้องปฏิบัติ ถ้าเขาว่าเราไม่ดี เขานินทาเรานี่ควรฟัง "เขาว่าถูกหรือผิดอะไรหนอ"* ไม่ดีตรงไหน เราควรรับฟัง ไม่ต้องปิด ปล่อยเข้ามาให้ดูไว้ บางทีก็มีนะที่เราไม่ดีนั่นน่ะ เขาว่าถูกยังไปโทษเขาอีกนี่ทีนี้เรามาดูตัวเรา เราเห็นที่ไหนมันไม่ค่อยดี เราก็เขี่ยมันออกเสีย เขี่ยโดยไม่ให้ใครรู้จักนั่นแหละ เขี่ยสิ่งที่ไม่ดีออกเสีย มันก็ดีขึ้นมาอีก นี่คือคนมีปัญญา

สิ่งที่มันวุ่นวาย สิ่งที่มันไม่สงบอยู่ ตรงนั้นแหละมันเป็นเหตุสิ่งที่สงบอยู่ ก็ตรงนั้นเอง เราเอามันแทนที่เข้าไปที่มันไม่สงบนั่นไง นี่บางคนไม่รับฟัง ทิฏฐิมันแรง เราทำอย่างนั้นจริง ๆ ก็ไปเถียงเขาอีกนะ ยิ่งกับลูกเราแล้ว ความเป็นจริงบางอย่างมันถูกของเขา แต่เราเข้าใจว่าเราเป็นแม่เขา ไม่ยอมมัน อย่างนี้ก็มี อย่างเราเป็นครูคนนี่บางทีลูกศิษย์นะ เขาพูดถูกแต่ว่าเราไม่ยอมมัน ทำไม เพราะว่าเราเป็นครูเขา เขาจะเถียงเราได้อย่างไร นี่คืออย่างนี้มันคิดไม่ถูก

ในครั้งพุทธกาล มีสาวกองค์หนึ่ง ท่านมีปัญญามาก พระพุทธเจ้าก็เทศน์ธรรมะให้ฟัง เทศน์ไปเรื่อย ๆ ท่านก็ฟังไปเรื่อย ๆ พระพุทธเจ้าถามว่า *"ท่านพระสารีบุตร ท่านฟังธรรมนี้ ท่านเชื่อไหม" "เกล้ากระผมยังไม่เชื่อ"* พระพุทธเจ้าชอบใจเลย *"เออ ! ดีแล้ว ท่านมีปัญญา คนที่มีปัญญาไม่ควรเชื่อง่าย ต้องรับอันนี้ไปพิจารณาดูเหตุผลกันก่อนจึงเชื่อ"* นี่แหละ ธรรมที่เป็นครูสอนคนอย่างดีทีเดียว คือความเป็นจริงมันถูกของท่านพระสารีบุตร ที่ท่านพูดท่านเอาใจจริงมาพูดให้ฟังเลย บางคนก็ว่า ถ้าจะพูดว่าไม่เชื่อก็ดูเหมือนจะฝ่าฝืนอำนาจพระพุทธเจ้า กลัว ก็เลยกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว ก็เลยว่าถูกตามกันไปหมด นี่โลกของเรามันเป็นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าของเราตรัสว่า สิ่งที่ไม่ผิดไม่เป็นบาปไม่ต้องอายเลย เพราะเรายังเชื่อไม่ได้ เราพิจารณาไม่ได้ เรายังไม่เชื่อ พระสารีบุตรจึงพูดว่า *"ข้าพระองค์ยังไม่เชื่อ"* พระพุทธเจ้าชอบใจ *"องค์นี้มีปัญญามาก ให้ไตร่ตรองดูเหตุผลก่อนจึงเชื่อ"* พระสารีบุตรนี้มีปัญญา อันนี้เป็นคติของผู้ที่เป็น

ครูเป็นอาจารย์ของคนเป็นอย่างดี **บางทีความรู้เราได้จากเด็ก ๆ ก็มีนะ เราอย่าไปถือไปยึดมั่นอะไรทั้งหลายเลย**

ที่เราเกิดมา จะยืน จะเดินไปมา จะนั่งที่ไหน เวลานั้นเรียกว่าเราศึกษาทุกอย่าง เราศึกษาตามธรรมชาติ รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี โผฏฐัพพะก็ดี เราต้องฟัง ต้องรับฟัง **คนมีปัญญาต้องรับฟังข้อประพฤติปฏิบัตินั้น ก็ท่านปฏิบัติให้มันหมดเรื่อง** ถ้าเรามีความชอบใจ ไม่รู้เท่าความชอบใจ ไม่รู้เท่าความไม่ชอบใจ นี่เรายังมีเรื่อง **ถ้าเรารู้เท่ามันแล้ว ความชอบใจความสุขนี้ก็ไม่มีอะไร สักแต่ว่าความรู้สึกแล้วมันก็หายไป ไม่ชอบใจนี้ ก็ไม่มีอะไรมากมาย สักแต่ว่าความรู้สึกเท่านั้นแล้วมันก็หายไป** จะเอาอะไรกับมันเล่า ถ้าเรานึกว่าสุขนั้นเป็นของเรา ทุกข์นั้นเป็นของเรา มันก็ทุกข์ยากลำบากไปเท่านั้นแหละ มันหมดเรื่องจบเรื่องไม่ได้ ปัญหาอันนี้ มันก็เกิดต่อ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ นี่มันเป็นเช่นนี้ หลักความจริงมันก็เป็นเช่นนี้

แต่ว่าเราสอนกัน ไม่ค่อยพูดกันถึงเรื่องจิตใจ ไม่ค่อยพูดกันถึงเรื่องความจริง ถ้าเอาความจริงมาพูดกันคนจะไม่ชอบด้วยซ้ำ เขาว่า*ไม่รู้จักกาละเทศะ ไม่รู้จักประสีประสา* อะไรต่ออะไร ฟังธรรมนี่ต้องรับฟังคือ **ธรรมะนี้ไม่ใช่ว่าท่านเอาความจำมาพูด ท่านเอาความจริงมาพูด** คนทางโลกนี่มันเอาความจำมาพูดกัน แล้วก็ไปพูดในแง่ที่ว่า ยกหูชูหางขึ้นไป เช่นว่าเรานี่พรากกันมานานแล้วนะ จากกันไปอยู่ต่างประเทศหรือจากกันไปอยู่ต่างจังหวัดกันมานาน อีกวันหนึ่งเผอิญไปขึ้นรถไฟพบกันเข้า *"แหม! ผมดีใจเหลือเกิน ผมนึกว่าจะไปเยี่ยมคุณอยู่เร็ว ๆ*

นี้" อันนี้ไม่ใช่ ความเป็นจริงไม่เคยนึกเลย แต่ไปพูดขึ้นเดี๋ยวนั้นแหละ ไปปรุงขึ้นเดี๋ยวนั้นแหละ คนมันชอบเป็นอย่างนี้ โกหก โกหกโดยไม่รู้ตัวเจ้าของนี่ ธรรมะมันเป็นเช่นนี้ ถึงว่าพระนี่ท่านพูดยาก เมื่อท่านพูดท่านเอาความจริงมาพูดให้ฟัง พูดไปพูดไปเถอะ คนฟังก็ไม่เข้าใจ เข้าใจยาก **ถ้าเราเข้าใจธรรมะเราก็ได้ปฏิบัติในส่วนของธรรมะ** ไม่ถึงกับว่าจะต้องมาบวชก็ได้ถ้าเราเข้าใจ แต่การบวชนี่มันเป็นรากฐานโดยตรง ผู้จะมาปฏิบัติโดยตรงต้องออกมาอยู่ในป่า ต้องสละครอบครัว ต้องสละสมบัติมันถึงไม่กังวล **การเข้ามาอยู่ในป่าหรือในที่สงัดนั้นเป็นเครื่องปฏิบัติโดยตรง**

บัดนี้ถ้าเรายังมีครอบครัวอยู่ ยังมีภาระอยู่ ทำอย่างไรเราจึงจะปฏิบัติได้ บางคนก็นึกว่าเราปฏิบัติไม่ได้ล่ะ "พระกับโยมในโลกนี้ในประเทศไทยเรานี้ ใครมากกว่ากัน?" "โยม" นั่นส่วนพระมาปฏิบัติเท่านี้ โยมนั้นไม่ปฏิบัติ มันก็วุ่นวายเท่านั้นเอง นี่คือเรายังเข้าใจผิด ...*"ผมยังบวชไม่ได้"*... ไม่ใช่บวชหรอก ไม่ใช่การบวช บวชมาแล้วก็ไม่ได้อะไรถ้าเราไม่ปฏิบัติ ก็เป็นอย่างเก่านั่นแหละ ก็เสียไปอย่างนั้นถ้าเราคิดถูก แม้จะทำอะไรอยู่ที่ไหนก็ช่างเถอะ เป็นครูเป็นอาจารย์ เป็นข้าราชการทำหน้าที่การงานที่ไหนก็ตาม **ถ้าเรารู้เรื่องของเรื่องอันนี้ จะได้รับการอบรมทุกวินาที เราได้ปฏิบัติ** บางคนเข้าใจว่า *"โอ๊ย! ฉันเป็นฆราวาสทำไม่ได้หรอก"* นี่คือมันหลงเตลิดเปิดเปิงไปทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์เลย อย่างอื่นทำไมทำได้ อย่างอื่นทำได้ อะไรที่ไม่มีเราก็หาได้เพราะเราอยากได้เราก็ทำได้ *"ผมไม่มีเวลาเลย ผมมี*

แต่การงาน" "เอ้า! ทำไมคุณมีเวลาหายใจล่ะ" นี่เป็นเรื่องอย่างนี้ ทำไมคุณจึงมีเวลาหายใจ หาเวลามาจากไหน แน่ะ ! เพราะเรื่องการหายใจเป็นเรื่องสำคัญในชีวิตของคุณ **ถ้าคุณเห็นว่าเรื่องการปฏิบัตินี้เป็นเรื่องสำคัญในชีวิตของคุณแล้ว การปฏิบัติของคุณก็เสมอลมหายใจเท่านั้นแหละ** ก็เพราะการปฏิบัตินี้มิใช่ว่าจะไปวิ่งหรือไปเล่นกีฬาหรือจะต้องออกกำลังกายหรือจะไปทำอะไรให้มันวุ่นวาย เราดูความรู้สึกของเรานี่ มันเกิดมาจากเหตุใด ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรถอะไรมา ก็รวมกันมาที่ผู้รู้ คือ จิตนี้มีความรู้ขึ้น มันเป็นอย่างไร ถ้ามันไม่ชอบใจมันก็ไม่เอา เป็นทุกข์ ถ้ามันชอบใจมันก็เอาเป็นสุขเสีย เรื่องเท่านี้แหละ ทีนี้เราลองคิดว่า ถ้าคุณอยู่ในโลกนี้คุณจะไปเอาสุขที่ไหน จะไปหาคนในโลกนี้มาพูดให้ถูกใจจนตลอดชีวิตเราจะได้ไหม ไม่ได้ ไม่ได้คุณจะไปอยู่ที่ไหน โลกนี้มันต้องเป็นอยู่อย่างนี้ ท่านจึงตรัสว่า ***โลกวิทู* รู้แจ้งโลก** พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รู้ พระพุทธเจ้าก็อยู่อย่างนี้ ไม่ใช่ท่านจะไปอยู่ที่ไหน ท่านก็อยู่ในโลกนี้ มีครอบมีครัว ท่านจึงพิจารณาจนมันเบื่อจนเห็นโทษมัน แล้วทำอย่างไรเราจะปฏิบัติได้ **ถ้าคุณจะปฏิบัติได้คุณต้องพยายาม เมื่อคุณพยายามไปเรื่อย ๆ คุณเข้าไปเห็นโทษในสิ่งนั้นแน่นอนแล้ว คุณก็วางมันได้เท่านั้นเอง**

อย่างคนดื่มเหล้านี้ *"แหม! ผมเลิกไม่ได้เหล้านี่"* จะทำอย่างไรก็ไม่ได้ ยังไม่เห็นโทษของมันซี ถ้าคุณไปเห็นโทษของมันอย่างชัดเจนแล้วไม่ต้องมีใครสอนหรอก **ยังไม่เห็นโทษพอที่จะละมัน ไม่เห็นอานิสงส์ที่จะเกิดขึ้นมาได้ การงานอันนั้น**

จึงไม่สำเร็จประโยชน์ เอาเล็บเขี่ยเล่นอยู่เฉย ๆ ถ้าเราเห็นโทษของมันอย่างชัดเจน เห็นอานิสงส์ของการละมันอย่างชัดเจน เออ! เช่นคุณไปสุ่มปลา สุ่มไปเถอะ รู้สึกว่ามีอะไรอยู่ในลุ่มของเรา มันดังคึกคัก ๆ เรานึกว่าปลา เอามือล้วงลงไป ไปเจอสัตว์อีกชนิดหนึ่งที่มันอยู่ในน้ำ ตาไม่เห็น แต่มีความรู้สึกในใจของเรานึกว่าเป็นปลาไหลบ้าง นึกว่าเป็นงูบ้างนะ จะทิ้งมันก็เสียดายมัน หากว่ามันเป็นปลาไหลแล้วก็เสียดาย จะจับไว้ ถ้าหากว่ามันเป็นงูมันก็จะกัดเอา นี่เข้าใจไหม สงสัยอยู่ไม่ชัดเจน ไอ้ความอยากนี่มันมาก อุตสาห์จับไว้ เผื่อมันจะเป็นปลาไหลนะ พอโผล่ขึ้นมาพ้นน้ำเห็นแสกคอมันลาย วางเลย ไม่มีใครมาบอกว่า *"อันนั้นงู วาง ๆ"* ไม่มีใครบอกหรอก มันบอกมันเอง ยิ่งชัดกว่าเราบอกเสียด้วย เพราะอะไร เพราะเห็นโทษว่างูมันกัดเป็น ใครจะไปบอกมัน **จิตนี้ ถ้าเราฝึกมันแล้ว รู้เช่นนั้นแล้ว มันไม่เอาหรอก**

นี่เราไม่ค่อยฝึกกันนะ ฝึกในทางอื่น ไม่ค่อยฝึกเรื่องนี้ มันก็เลยไม่แก่กัน ไม่ตายกัน พูดแต่เรื่องไม่แก่ไม่ตายกันเรื่อย ๆ อันนี้มันเก็บความรู้สึกไว้ในธรรมกันไม่ได้ ไม่ได้ปฏิบัติเลย ถึงไปฟังธรรมะก็ไปฟังกัน แต่ไม่ได้ฟัง คือไปถึงที่นั้น ฟังอยู่ข้างนอกนี่ บางทีในสังคมใหญ่ ๆ นิมนต์อาตมาเทศน์ ไม่อยากเทศน์หรอก รำคาญในใจ ทำไมไม่อยากจะเทศน์ เพราะไม่เกิดประโยชน์ เพราะเมื่อมอง ๆ ดูคนในที่นั้น ไม่ใช่คนที่จะเตรียมตัวมาฟังธรรม ดื่นเหล้ามาบ้าง สูบบุหรี่บ้าง คุยกันบ้าง อะไรต่ออะไรบ้าง มันไม่เป็นลักษณะของคนที่มีศรัทธาที่จะมาฟังธรรม

ก็คิดว่าไปเทศน์ที่นั่น ก็เรียกว่าประโยชน์มันน้อย หรือไม่มีประโยชน์เลย คนที่ยังมั่วสุมอยู่ในความประมาทเขาก็คิดว่า **"แหม! เทศน์นานเกินไป ทำนั่นก็ไม่ให้ทำ"** มันคิดอยู่อย่างนี้ เขาไม่ได้ฟังธรรมหรอก บางทีเขานิมนต์พระเทศน์เป็นพิธีเสียด้วย *"นิมนต์พระคุณท่านสักนิด"*...เขาไม่ให้เทศน์มากหรอก รบกวนเขา *"นิมนต์พระคุณท่านสักนิดหนึ่ง"* เราฟังแค่นี้เราก็เข้าใจแล้ว พวกนี้ไม่ชอบฟังธรรม เขารำคาญ พระเทศน์นิดเดียวก็ไม่เข้าใจกัน อย่างเอาของนิด ๆ หน่อย ๆ ให้เรา มันพอไหม มันยังไม่พอ

บางทีพระอุตส่าห์เทศน์ไปหนัก ๆ สักหน่อย ก็มีคนเมา ๆ อยู่ข้าง ๆ นิมนต์ว่า *"เฮ้ย! ให้ทางท่าน ให้ทางท่านบ้าง ท่านจะออกมาแล้ว"* ไล่พระอยู่นั่น ถ้าอาตมาเห็นชนิดนี้ ไปพบชนิดนี้ก็มีปัญญามาก ซึ้งในธรรมะ ซึ้งในจิตใจของคนเรา อันนี้เรียกว่ามันไปอุดอยู่ตรงนี้ คล้าย ๆ กับว่าน้ำในขวดเรามันมีเต็มอยู่ เขาจะมาขอน้ำจากเรา ทั้ง ๆ ที่น้ำในขวดของเขาก็ยังเต็มอยู่ เราจะเอาน้ำของเรารินลงไป มันก็ไม่มีที่เก็บ มันล้นออกมา ถ้าเห็นอาการมันเป็นอย่างนั้น ปัญญาก็เห็นไปอย่างนั้น ก็ไม่มีเวลา ไม่มีโอกาส และไม่สมควร เพราะน้ำในขวดนั้นยังเต็มอยู่ ที่เก็บน้ำมีอยู่แล้ว เต็มอยู่แล้ว เราจะเอารินลงไปอีก นี่ มันก็ล้นไปหมด ประโยชน์มันไม่มีแล้ว นี่ ประโยชน์ไม่มี ถ้าหากว่าในขวดเขามันว่าง ๆ อยู่ มาขอน้ำกะเรา เราจับขวดน้ำเทลงไป คนที่เก็บน้ำก็สบาย คนให้ก็สบายใจ มันมีที่เก็บน้ำ อย่างคนที่ฟังธรรมะก็ฟัง นั่งฟังเข้าใจธรรมะจริง ๆ เราก็มีกำลังใจ มีสมาธิ

มีความมั่นใจเทศน์ให้ฟัง ก็เหมือนกัน **ถ้าหากว่าไม่มีคนตั้งใจฟัง ก็เหมือนเทน้ำใส่ขวดที่มันบรรจุน้ำอยู่แล้วเต็ม ๆ** นั่นแหละ ไม่รู้จะทำไปทำไม ไม่รู้จะเทไปทำไมนะ พลังของจิต พลังของธรรมะนี้ก็ไม่วิ่งขึ้นมาสู่ความรู้อันนี้ เพราะว่าผู้ให้ก็ไม่ตั้งใจให้ เพราะคนรับไม่ตั้งใจรับ มันเป็นเสียเช่นนี้

โดยมากทุกวันนี้มันก็ชอบเป็นเสียอย่างนั้นกัน แล้วมันไม่เป็นอยู่เท่านี้ มันทวีขึ้นไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่มันจะหยุดอยู่แค่นี้ อันนี้มันเป็นอยู่ในความรู้สึกของมนุษย์ทุกวันนี้ คือไม่ค้นไปหาความจริงกัน อย่างการร่ำการเรียน การหาวิชาความรู้ เขาก็หาแต่เพียงไปเป็นอาชีพของเขาเท่านั้นแหละ เพื่อจะเลี้ยงชีวิตไป เลี้ยงครอบ-ครัวไป เลี้ยงอัตตภาพไปเท่านั้นแหละ เรียนเพื่ออาชีพนะ แต่เพื่อสัมมาอาชีพ ให้มันเป็นธรรมะน่ะ ที่ให้เข้าอกเข้าใจในธรรมะมันน้อย มันมีอยู่แต่มันน้อย ดังนั้นพวกนักเรียนทุกวันนี้มันจึงมีความรู้ หลักการวิชาการดีกว่าสมัยโบร่ำโบราณที่เราเคยทำกันมา ตลอดถึงเครื่องมือเครื่องใช้อะไรต่าง ๆ มันครบบริบูรณ์แล้ว จะทำอะไรสะดวกกว่า มีความรู้มากกว่าแต่ก่อน แต่คนสมัยนี้ก็วุ่นวายกว่าแต่ก่อน เป็นทุกข์กว่าแต่ก่อน มันเป็นเช่นนั้น นี่ไม่ใช่เพราะอื่นใดเพราะเขาพยายามว่าเขาเรียนมาเพื่ออาชีพเท่านั้น นักบวชทุกวันนี้ที่เป็นเด็กรุ่น ๆ เคยได้ถาม บวชมาแล้วทำไมไม่ปฏิบัติ *"ผมบวชมาเพื่อเรียนหนังสือ ผมไม่ได้บวชมาปฏิบัติธรรมวินัย"* นี่มันไปรูปนี้ ไม่ได้บวชมาเพื่ออันนั้น บวชมาเพื่อเรียนหนังสือ ถ้าพูดด้วยภาษาคำเราทุกวันนี้ ก็เรียกว่า *"ไม่มีทาง"* อย่างเราถามเขาว่า *"เป็นอย่างไรล่ะ" "ไม่มีทาง"* คำว่า*"ไม่มีทาง"* นี่ คือ

นักบวชนักพรตนักเรียนมาพูดอย่างนี้ *"ผมไม่ได้บวชมาปฏิบัติพระธรรมวินัย ผมบวชมาเพื่อเรียนหนังสือ"* คำนี้แหละเรียกว่า *"ไม่มีทาง"* ใช่ไหม? คือไม่มีทาง มันจบแล้วไม่ต่อไปอีก ที่จริงแล้ว เมื่อเราพูดถึงที่เรียนมาแล้ว เอาความจำมาสอนกันบางทีจิตเป็นอย่างหนึ่งสอนไปอีกอย่างหนึ่ง สอนไปตามความจำ ไม่ได้สอนเพื่อความจริง นี่โลกฉะนั้นโลกก็ต้องเป็นอยู่อย่างนี้ ถ้าหากอยู่ร่วมกับเขา จะมาปฏิบัติอย่างนี้ไปอยู่เฉย ๆ ให้มีศีลมีธรรมสงบระงับ เขาเห็นว่าคนนั้นเป็นคนแปลกเขาทำโลกไม่ให้เจริญ ทำสังคมไม่ให้เจริญ เขายิ่งยุกันเข้าไป คนดี ๆ ก็เลยเป็นคนไม่ค่อยดี ถูกเขารุมเอาเสีย นึกแล้วก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เปลี่ยนไปลึกแล้วก็จะกลับออกมา...มาไม่ได้ เลยมีคำพูดว่า *"โอ๊ย! ทุกวันนี้ผมไปไม่ได้ครับ...ผมเข้าลึกแล้ว ผมถอนไม่ได้"* อันนี้มีปัญหาในโลก มันมักจะเป็นอย่างนั้น แต่ **ความเป็นจริงเราไม่รู้จักคุณค่าของธรรมะ** คุณค่าของธรรมะนั้น ไม่ใช่ไปเห็นตามตัวหนังสือตามตำราอันนั้นเป็นนั่น อันนั้นเป็นนั่น อันนั้นมัอยู่ข้างนอก **มันไม่เห็นธรรมะ ซึ่งในจิตของตน** เมื่อเราดูจิตของตน มันก็จะเห็นจิตตองตน เห็นความจริงอยู่อย่างนั้น **ถ้าเราเอาความจริงพูดขึ้นมา มันก็เป็นความจริง มันก็ตัดกระแสความไม่จริงทั้งหมดเลย** ฉะนั้น ธรรมะในบางแห่งก็วุ่นวายขึ้นมา อย่างคนดื่มเหล้าไปเทศน์ให้คนดื่มเหล้าฟังว่า มันไม่ดีอย่างนั้น เป็นบาปอย่างนั้นโอ๊ย!คนกินเหล้าจะมารุมเอาให้ได้

ฉะนั้น จึงว่าสมัยนี้ สมัยไหนก็ช่างเถอะ คำสอนที่พระพุทธเจ้าของเราท่านสอนไว้นั้นมันเป็นความจริง ความจริงนี้จริง

ตลอดได้สองพันห้าร้อยยี่สิบกว่าพรรษามาแล้ว อันใดที่พระ-พุทธเจ้าของเราเทศน์แล้ว ทรงสั่งสอนเป็นความจริงแล้ว ถอดออกมาจากใจแล้ว อันนั้นท่านว่าอย่าไปเปลี่ยนแปลง อย่าไปเพิ่มเติม อย่าไปถอน ธรรมอันนี้แหละพระพุทธเจ้าตรัส *"อย่าไปบัญ-ญัติสิ่งที่ตถาคตมิได้บัญญัติ อย่าไปถอนสิ่งที่ตถาคตบัญญัติไว้แล้ว ให้สมาทานตามสิกขาบทอันนั้น"* คือปิดไว้ ทำไมถึงปิดเพราะอันนี้เป็นคำพูดของผู้ที่ไม่มีกิเลส โลกจะเปลี่ยนไปสักเท่าไรก็ตาม อันนี้มันคงที่อยู่ ไม่เปลี่ยนไปตาม อันใดที่มันผิด คนว่าถูกมันก็ไม่ถูกไปด้วย อันใดมันดี คนว่าไม่ดี มันก็ไม่เปลี่ยน ถึงแม้เราตายแล้วเกิด เกิดแล้วตายมันก็ไม่เปลี่ยน เพราะคำนี้คือความจริง

ความจริงอันนี้ใครสร้างขึ้นมา ก็ความจริงมันสร้างขึ้นมา ไม่ใช่พระพุทธเจ้าสร้างหรือ ไม่ใช่ ท่านไปค้นพบว่าอันนี้เป็นอย่างนี้ ท่านก็เอาออกมาสอน คำสอนอันนี้ พระพุทธเจ้าจะเกิดมาก็ตาม ไม่เกิดมาก็ตาม ความจริงอันนี้มันเป็นอยู่อย่างนี้ ที่เรียกว่า พระ-พุทธเจ้านี้เป็นเจ้าของพระธรรมคือความจริงอันนี้ เท่านั้นเอง ความเป็นจริงท่านก็ไม่ได้สร้างมันขึ้นมา มันเป็นอนู่แล้วแต่นาน ๆ แล้ว แต่ไม่มีใครพบไม่มีใครค้น พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ท่านค้นพบเป็นอมตะนิยามแล้ว เอามาสอนคนเป็นธรรมะ มิใช่ว่าท่านมาแต่งขึ้น อันนี้มันเป็นของเก่า ถึงแม้พระพุทธเจ้าไม่เกิดก็มีอยู่ ถึงเกิดมาก็มีอยู่ แม้คนไม่ปฏิบัติก็มีอยู่ ถึงคนจะปฏิบัติอันนี้ก็มีอยู่ เพราะอันนี้เป็นความจริง เพราะฉะนั้นโลกอันนี้ตั้งมั่นขึ้นมา ตั้งมั่นอยู่นะ...แล้วก็ปฏิบัติตามความเป็นจริงกันไปแล้วก็ถล่มทลายตายฉิบหายหมด ก็วนกลับเข้ามาหาความ,

เป็นจริงอีก ความเป็นจริงคือธรรมะก็หล่อเลี้ยงคนไปอีก นาน ๆ ไป คนมากขึ้นไป ก็ประมาทอีก มันก็ทำไปตามโลก ตามความมืดของคนไป เจริญไป ๆ แล้วก็เสื่อมอีก ตั้งไม่ได้ วุ่นวายอีก แล้วกลับมาตั้งความเป็นจริงอีก เพราะอันนี้ไม่หาย พระพุทธเจ้านิพพานแล้วก็ไม่หาย พระพุทธเจ้าทุกองค์นิพพานแล้วก็ไม่หาย ท่านมาเกิดวันนี้ก็ไม่หาย ท่านดับขันธ์ไปแล้วอันนี้คงตั้งอยู่ โลกเวียนมาบรรจบอันนี้ มันก็คล้าย ๆ กับว่ามะม่วงต้นหนึ่งมันก็เป็นดอกมันก็เป็นผล เป็นผลเล็ก แล้วเป็นผลโตเรื่อย ๆ ขึ้นมาจนกว่ามันห่าม มันห่ามแล้วก็สุก เหลือสุกมันก็เละ มันก็หล่นลงมาอีก เมล็ดมันก็กลับมาสู่อีก เป็นต้นใหม่ขึ้นมาอีก เรื่อย ๆ ไป ผลที่สุดมันก็ห่ามแล้วมันก็สุก สุกแล้วมันก็เละ เมล็ดมันก็ตกไปสู่ดินอีก ต้นก็มาเกิดอีกเช่นนี้ มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ในโลกนี้ไม่ไปอื่นไกล มีแต่ของเก่านั้นแหละ

อย่างที่เราทำทุกวันนี้ก็เหมือนกัน วันนี้เราก็ทำของเก่านั้นแหละ พรุ่งนี้เราก็ไปทำอย่างเก่านี้ล่ะ ไม่ไปทำอย่างอื่นหรอก เออ! ไปทำให้มันยุ่งยากขึ้นมาอีก คนคิดมากเกินไป ก็ของในโลกมันมีหลาย ๆ อย่างนี่ ใครมีปัญญาค้นขึ้นมาได้ มันก็มีขึ้นมา แต่มันจบไม่ได้ จบไม่ได้ พุทธศาสตร์ก็ดี วิทยาศาสตร์ก็ดี ศาสตร์ทั้งหลายที่มีมาหลาย ๆ ศาสตร์ วิทยาศาสตร์ จิตตศาสตร์ เกษตรศาสตร์ ทุกอย่างนั่นแหละค้นไปมันก็มีมา แต่ว่ามันก็มาจบอยู่ที่ความจริงของมัน เพราะมันเป็นวัฏฏะเหมือนกันกับล้อเกวียน เรามีเกวียนสักเล่มหนึ่ง แล้วก็มีโคลากมันไป ล้อเกวียนมันไม่ยาว แต่รอยมันยาว ถ้าโคตัวนั้นนะ มันลากเกวียนไปไม่หยุด

อันรอยเกวียนนั้นมันก็ทับรอยโคไปไม่หยุด มันกลม แต่ว่ามันยาว จะว่ามันยาวก็ได้ แต่ว่ามันกลม เราเห็นความกลมมันเช่นนี้ก็ไม่เห็นความยาวในวงเกวียนอันนั้น แต่เมื่อโคลากไป แหม! กี่วันกี่เดือน มันยาว เมื่อโคมันลากไปไม่หยุด ล้อเกวียนก็หมุนไปไม่หยุด อีกวันหนึ่งโคมันเหนื่อย มันสลัดแอกออกไปเสียแล้ว โคไปโค เกวียนไปเกวียน ล้อเกวียนก็หยุดเอง นี่ มันก็ทิ้งอยู่นั่นแหละ นาน ๆ ไปมันก็เป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ถมทับเป็นดินหญ้าไปอย่างเดิม คนกระทำกรรมนี้ก็เหมือนกัน มันไม่จบเรื่องของมัน เราจะค้นอยู่ในโลกมันก็ไปอยู่อย่างนี้ มันก็ไปของมันเรื่อย ๆ ของมันไม่จบเหมือนกัน ตลอดถึงทุกวันนี้ คนพูดความจริงอย่างนี้มันก็ไม่จบเหมือนกัน คนมิจฉาทิฏฐิก็มีไม่จบเหมือนกัน มันมีกำลังเท่ากัน

เหมือนมีดเล่มหนึ่ง เรามาลับให้มันคม ๆ เสีย จะเอาไปทำให้มันเป็นประโยชน์ มันก็มีประโยชน์ เป็นกำลังในทางที่เป็นประโยชน์ เราจะเอาไปทำให้ไร้สาระไร้ประโยชน์ มันก็มีกำลังเท่า ๆ กันเพราะมีดมันมีความคมเสมอกัน นี่ก็เหมือนกัน แต่ว่าต่อไปมีดเล่มนั้น เมื่อมันเกิดเป็นมีดมาได้ สักวันหนึ่งมันจะหยุดเป็นมีด คนทำกรรมนี้ก็เหมือนกัน ทำไป ๆ มันหยุดตรงไหน เราหยุดการกระทำมาแล้ว รอยเกวียนมันก็ไม่หมุนไปตามมันเลิกแค่นั้นแหละ ถ้าเราวิ่งไปไม่หยุด มันก็ไม่หยุด มันก็หมุนไปเรื่อย การกระทำกรรมชั่วของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่หยุดมันก็ไม่หยุด ถ้าเราหยุดมันก็หยุดแค่นี้ นี่คือการปฏิบัติธรรม

"ตุจโฉโปฏฐิละ"

การบำรุงพุทธศาสนา โดย จิตตานุปัสสนา
แสดงที่วัดหนองป่าพง

การบำรุงพระพุทธศาสนานั้นมีสองประการ หนึ่ง คือ **อามิสบูชา คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช นี่บำรุงพระพุทธศาสนาโดยการบำรุงผู้ที่จะปฏิบัติตามพระ-พุทธศาสนาให้มีความเป็นอยู่ได้แล้วถ่ายทอดออกมาถึงการปฏิบัติ ส่วนการปฏิบัติก็ถ่ายทอดออกไปถึงข้อปฏิบัติตามความจริงให้พระพุทธศาสนาเจริญยิ่งขึ้น เหมือนกันกับต้นไม้ต้นหนึ่ง มันมีราก โคน ลำต้น ใบ ใบทุกใบ กิ่งทุกกิ่ง ทั้งลำต้นอาศัยรากดูดกินอาหารส่งขึ้นไปหล่อเลี้ยง ต้นไม้ก็อาศัยรากเป็นเค้ามูลเอาอาหารไปหล่อเลี้ยง**

เรานี้ก็เหมือนกัน ทั้งกายทั้งวาจานี้ หรืออายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่เปรียบเหมือนกิ่ง ก้าน ลำต้น ใจ เปรียบเป็นรากสำหรับดูดกินอาหารแล้วก็แบ่งขึ้นสู่ลำต้น แบ่งไปหากิ่งหาใบ ให้เป็นดอกออกผล จิตของเรานี้ ถ้ามันตั้งอยู่ในสภาพใด เช่นว่ามันตั้งอยู่ในความถูกต้อง หรือว่าตั้งอยู่ในความเห็นผิด ก็แสดงความเห็นผิดไปถึงสุดขีดของมัน ความเห็นถูกก็แสดงออกไปถึงที่สุด คือทางกาย และวาจาของเราเหมือนกัน

ฉะนั้น *การบำรุงพระพุทธศาสนานี้ด้วยการปฏิบัติจึงสำคัญมาก* โดยตรงเข้าไป ไม่มีอะไร มีแต่ข้อวัตรตรงไปตรงมา

เช่นเราสมาทานศีลทุกวัน พระท่านก็บอกสิ่งที่ผิดทุกวัน พระให้พากันสมาทาน แต่ถ้าสมาทานเฉย ๆ ไม่ได้ภาวนาไม่ได้พิจารณาตามเหตุผล มันก็เป็นไปได้ยาก หาข้อประพฤติปฏิบัติไม่ได้ การบำรุงพระพุทธศาสนานี้ก็บำรุงอย่างนั้น คือ**ปฏิบัติบูชา** คือการปฏิบัติ ให้มันเป็นศีลจริง ให้เป็นสมาธิจริง ให้เป็นปัญญาจริง มันจึงจะรู้เรื่อง ถ้าไม่รู้โดยการปฏิบัติ ไม่รู้เรื่องพระพุทธศาสนาถึงจะเรียนจบพระไตรปิฎกก็ยังไม่รู้จัก

ในสมัยก่อน ครั้งพุทธกาล มีสาวกองค์หนึ่งชื่อว่าตุจโฉ-โปฏฐิละ ตุจโฉโปฏฐิละนี้มีปัญญามาก แตกฉานในคัมภีร์ แตก-ฉานในพระไตรปิฎก มีวัดสาขาตั้ง 18 แห่ง เป็นครูเป็นอาจารย์จนประชาชนศิษยานุศิษย์ทั้งหลายนับหน้าถือตาโดยทั่วถึง ถ้าใครได้ยินชื่อว่าตุจโฉโปฏฐิละก็กลัวเกรง ไม่กล้าพูดไม่กล้าเถียงเมื่อท่านอธิบายธรรมะ กลัวอำนาจที่ท่านได้เรียนมากจนแตก-ฉานในพระไตรปิฎก ฉะนั้นท่านตุจโฉโปฏฐิละจึงเป็นพระเถระผู้ยิ่งใหญ่ในครั้งพุทธกาลเพราะการเรียน

วันหนึ่งท่านไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า ขณะท่านกำลังกราบลงสาธุการ พระพุทธองค์ตรัสว่า *"มาแล้วหรือ พระใบลานเปล่า?"*

...ซึ้งในใจ แล้วก็เลยพูดกันไป พอท่านจบประโยคพอสมควรแล้วจะลาพระพุทธองค์กลับวัด...*"กลับอาวาสแล้วหรือพระใบลานเปล่า?"* พระพุทธองค์ตรัสแค่คำนั้น...มาก็ *"มาแล้วหรือพระใบลานเปล่า?"* จะกลับก็ *"กลับแล้วหรือพระใบลานเปล่า?"* ไม่ได้หน้าได้หลัง ท่านเทศน์อยู่เท่านั้น ตุจโฉโปฏฐิละ

เป็นอาจารย์ใหญ่ก็คิดในใจว่า *"เอ...ทำไมพระพุทธองค์จึงรับสั่งอย่างนั้น? เป็นอะไรหนอ..."* คิดไปคิดมาคิดตามการศึกษาย้อนไปพิจารณาไป จนเห็นว่า *"เออ...มันจริงที่พระองค์ว่า พระใบลานเปล่า"* คือพระเรียนเฉย ๆ ไม่ได้ปฏิบัติ เมื่อมาดูจิตใจของตนก็เหมือนกันกับฆราวาส ฆราวาสอยากได้อะไรก็อยากได้เหมือนเขา ฆราวาสยินดีอย่างไรเราก็ยินดีอย่างเขา ความเป็นสมณะไม่มี ไม่มีธรรมะอันซึ่งบังเกิดขึ้นในจิตใจที่จะมาข่มจิตของตนให้สงบระงับด้วยการอบรมทั้งหลายได้ จึงเกิดความสนใจอยากจะออกปฏิบัติ แต่ว่าการจะออกปฏิบัตินั้นไม่มีทางที่จะไป ไปหาอาจารย์นั่นอาจารย์นี่ ล้วนแต่เป็นลูกศิษย์ของท่านทั้งหมด เขาก็เลยไม่รับ ธรรมดาคนเราเห็นครูบาอาจารย์ก็เคารพเกรงกลัวไม่กล้าพูด ก็เลยไม่กล้ารับให้ท่านมาปฏิบัติด้วย ไปสำนักผู้ใดก็ตามไม่กล้ารับ ท่านมีความรู้มาก มีปัญญามาก ใคร ๆ ก็ไม่กล้าตักเตือน ไม่กล้าสอน ถึงแม้ว่าท่านนั่งอยู่ที่นั่นจะเทศนาว่ากล่าวก็ยังเกรงกลัวอำนาจของท่าน

ท่านจึงไปหาสามเณรน้อยซึ่งเป็นอริยบุคคล ท่านตุจโฉโปฏฐิละก็ไปขอปฏิบัติกับเณรน้อย เณรบอกว่า *"พระคุณเจ้าจะมาปฏิบัติกับผมถ้าทำจริงก็มาได้ แต่ถ้าทำไม่จริงมาไม่ได้"* ตุจโฉโปฏฐิละจึงมอบกายถวายชีวิต สามเณรให้ห่มผ้า เมื่อห่มผ้าเรียบร้อยแล้ว เผอิญมีหนองอยู่ใกล้ ๆ ที่เป็นเลน เณรก็บอกว่า *"เอ้าให้วิ่งเข้าไปในหนองนี่ วิ่งลงไป ถ้ายังไม่บอกให้หยุดอย่าหยุดนะ ถ้ายังไม่บอกให้ขึ้นอย่าขึ้นนะ...เอ้า วิ่ง"* ตุจโฉโปฏฐิละห่มผ้าดี ๆ แล้วก็วิ่งลงไปในหนอง ต่ำลง ๆ ๆ เณรน้อยไม่ได้บอกให้หยุด

ท่านก็ลงไปจนตัวเปียกหมด เปื้อนตมและขี้เลนหมด สามเณรจึงบอก *"เอาล่ะ หยุดได้"* ท่านจึงหยุด สามเณรว่า *"เอาละขึ้นมา"* ท่านจึงขึ้นมา แสดงให้เห็นว่าท่านละทิฐิของท่านแล้ว จึงยอมรับ ถ้าไม่ยอมรับจะไม่ยอมลงขี้ตมหรอกคนผู้ใหญ่ขนาดนั้น แต่ว่าท่านยอมไป สามเณรเห็นแล้วรู้อุปนิสัยแล้ว ว่าตุจโฉโปฏฐิละเอาจริง ๆ

เมื่อท่านขึ้นมาแล้วสามเณรจึงสอนให้ โดยใช้วิธีกำหนดอารมณ์จับอารมณ์ให้รู้จักจิตของตน ให้รู้จักอารมณ์ของตน เณรก็ยกอุบายอันหนึ่งขึ้นมาว่า ให้ใช้วิธีที่บุรุษทั้งหลายจะจับเหี้ยเหี้ยตัวหนึ่งเข้าไปในโพรงจอมปลวกซึ่งมีรูอยู่หกรู ถ้าเหี้ยเข้าไปในที่นั้นจะทำอย่างไร เราจึงจะจับมันได้ จะต้องปิดไว้สักห้ารูเอาอะไรมาปิดมันไว้ให้เหลือแค่รูเดียวสำหรับให้เหี้ยออก นอกนั้นปิดไว้หมด แล้วให้นั่งจ้องมองอยู่ที่รูนั้น ครั้นเหี้ยวิ่งออกก็จับ อันนี้ฉันใด การกำหนดจิตก็ฉันนั้น ตาก็ปิดไว้ หูก็ปิดไว้ จมูกก็ปิดไว้ ลิ้นก็ปิดไว้ กายก็ปิด เหลือแต่จิตอันเดียว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดมันไว้ คือสำรวมสังวร ให้กำหนดจิตอย่างเดียว

การภาวนาก็เหมือนกันกับบุรุษจับเหี้ย อย่างเราจะกำหนดลมหายใจให้มีสติ สติคือความระมัดระวังรู้อยู่ว่า เดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่ สัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอันนั้นอยู่ ผู้รู้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นอยู่ ให้กำหนดลมหายใจเข้าด้วยการมีสติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว การที่ว่าระลึกได้คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต ไม่ใช่การที่เราไปสึกมาที่ไหนมา ให้รู้จักแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมา จิตมันอยู่เฉย ๆ มันก็มีความรู้สึกขึ้นมา อันนี้

แหละเป็นความรู้สึก สตินี้ควบคู่กันกับความรู้สึก มีสติอยู่คือความระลึกได้ว่า เราพูดอยู่ หรือเราทำอยู่ หรือเราไปเดินอยู่ หรือเรานั่งอยู่ จะไปจะมาก็รู้ นั่นเรียกว่าสติ ระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวว่า บัดนี้เรากำลังเดินอยู่ เรานั่งอยู่ เรานอนอยู่ เรารับอารมณ์อะไรอยู่เดี๋ยวนี้ สองอย่างนี้ ทั้งสติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัว ในการที่เราระลึกได้อยู่เสมอนั้น เราก็จะสามารถรู้ใจของเราว่าในเวลานี้มันคิดอย่างไร เมื่อถูกอารมณ์ชนิดนั้นมามันคิดอย่างไร อันนี้เราจะรู้จัก

ผู้ที่รับรู้อารมณ์นั้นคือตัวจิต อารมณ์คือสภาวะที่มันจรเข้ามาเช่นว่ามีเสียง เช่นเสียงเขาไสกบอยู่นี่ มันเข้าทางหูแล้ว จิตก็รับรู้ว่าเสียงกบนั่น ผู้ที่รับรู้อารมณ์รับรู้เสียงกบนั้นเรียกว่าจิตที่นี่ จิตที่รับรู้นี่เป็นจิตที่หยาบ ๆ เป็นจิตที่ปกติของจิต บางทีเรานั่งฟังเสียงกบอยู่รำคาญ ในความรู้สึกของผู้ที่รับรู้ เราจะต้องอบรมผู้ที่รับรู้นั้นให้มันรู้ตามเป็นจริงอีกทีหนึ่ง ที่เรียกว่าพุทโธ ถ้าหากว่าเราไม่รู้แจ้งตามเป็นจริงเราอาจจะรำคาญในเสียงคน หรือเสียงรถ หรือเสียงกบ มีแต่จิตเฉย ๆ รับรู้ว่ารำคาญ รู้ตามสัญญา ไม่ได้รู้ตามความเป็นจริง เราจะต้องให้มันรู้ในญาณทัศนะคืออำนาจของจิตที่ละเอียด ให้รู้ว่าเสียงกบที่ดังอยู่นั้น ก็สักแต่ว่าเสียงเฉย ๆ ถ้าหากว่าไม่ยึดมั่นถือมั่นมันก็ไม่น่ารำคาญอะไร เสียงก็ดังของมันไป เราก็นั่งรับรู้ไป อันนั้นก็เรียกว่ารู้ถึงอารมณ์ขึ้นมา นี่ถ้าหากว่าเราภาวนาพุทโธ มีความรู้แจ้งในเสียงกบ เสียงกบนั้นไม่ได้มากวนใคร มันก็ดังอยู่ตามสภาวะ เสียงนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวคนเราเขา เรียกว่าเสียงเท่านั้น มัน

ก็ทิ้งไป วางไป

ถ้ารู้อย่างนี้คือจิตรู้โดยสภาวะที่เรียกว่า พุทโธ คือความรู้แจ้งตลอดเบิกบาน รู้ตามความเป็นจริง เสียงก็ปล่อยไปตามเรื่องของเสียงไม่ได้รบกวนใครนอกจากเราจะไปยึดมันว่า "เออ...เรารำคาญ ไม่อยากจะได้ยินคนพูดอย่างนั้น ไม่อยากได้ยินเสียงอย่างนั้น" *ก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา นี่เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมา เหตุที่มีทุกข์ขึ้นมาก็เพราะอะไร ก็เพราะเราไม่รู้จักเรื่องตามความจริง ยังไม่ได้ภาวนาพุทโธ ยังไม่เบิกบาน ยังไม่ตื่น ยังไม่รู้จัก มีแต่เฉพาะจิตล้วน ๆ ที่ยังไม่บริสุทธิ์ เป็นจิตที่ใช้การงานอะไรยังไม่ได้เต็มที่*

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้ฝึกหัด ฝึกจิตนี้ให้มีกำลัง การทำจิตให้มีกำลังกับการทำกายให้มีกำลังมีลักษณะอันเดียวกัน แต่มีวิธีการต่างกันการฝึกกำลังกายเราย่อมเคลื่อนไหวอวัยวะ มีการนวดกายเหยียดกาย เช่นวิ่งตอนเช้าตอนเย็นเป็นต้น นี่เรียกว่าออกกำลังกาย กายนั้นก็จะมีกำลังขึ้นมา จะคล่องแคล่วขึ้นมาเลือดลมจะมีกำลังวิ่งไปมาสะดวกตามเส้นประสาทต่าง ๆ ได้กายจะมีกำลังดีกว่าเมื่อไม่ได้ฝึก *แต่การฝึกจิตให้มีกำลังไม่ใช่ให้*มันวิ่งให้มันเคลื่อนไหวอย่างกับการออกกำลังกายคือ *ทำจิตให้มันหยุด* ทำจิตให้พักผ่อน เช่นเราทำสมาธิยกอันใดอันหนึ่งขึ้นมาเช่นว่าอานาปานสติ ลมหายใจเข้าออกอันนี้เป็นรากฐาน เป็นเป้าหมายในการเพ่งในการพิจารณา เราก็*กำหนดลมหายใจ* การกำหนดก็คือการรู้ตามลมนั่นเอง กำหนดลมเข้าแล้วกำหนดลมออกกำหนดให้รู้ระยะของลม ให้มีความรู้อยู่ในลม ตามรู้ลมเข้าออกสบาย

แล้วพยายามปล่อยสิ่งทั้งหลายออกจิตของเราก็จะมีกำลังเพราะว่ามีอารมณ์เดียว ถ้าหากว่าเราปล่อยให้จิตคิดอย่างนั้นอย่างนี้ สารพัด มีหลายอารมณ์ มันไม่รวมเป็นอารมณ์เดียว จิตเราก็จะหยุดไม่ได้ ที่ว่าจิตหยุดได้นั้นก็คือมันหยุดในความรู้สึก ไม่คิดแล่นไปทั่วไป เช่นว่าเรามีมีดเล่มหนึ่งที่เราลับไว้ดีแล้ว แล้วมัวแต่ฟันหินฟันอิฐฟันหญ้าไปทั่ว ถ้าเราฟันไม่เลือกอย่างนี้ มีดของเราก็จะหมดความคม เราจึงต้องฟันแต่สิ่งที่จะเกิดประโยชน์ จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยให้จิตแล่นไปในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ ก็จะไม่ได้ประโยชน์อะไร จิตนั้นจะไม่มีกำลัง ไม่ได้พักผ่อน ถ้าจิตไม่มีกำลังปัญญามันก็ไม่เกิด จิตไม่มีกำลังคือจิตที่ไม่มีสมาธิเลย.

ถ้าจิตไม่ได้หยุดจะเห็นอารมณ์นั้นไม่ได้ชัดเจน ถ้าเรารู้จักว่าจิตนี้เป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ นี่คือหัวข้อแรกที่จะตั้งพระพุทธศาสนาขึ้นมาได้ นี้คือตัวศาสนา *เราบำรุงให้จิตนี้เกิดขึ้นเป็นลักษณะของการปฏิบัติให้เป็นสมถะ ให้เป็นวิปัสสนา* รวมกันเข้าเป็นสมถะวิปัสสนาเป็นข้อปฏิบัติมาบำรุงจิตใจให้มีศีลมีธรรม ให้จิตได้หยุด *ให้จิตได้เกิดปัญญา ให้รู้เท่าตามความเป็นจริงของมัน*

ถ้าพูดตามความเป็นจริง อย่างที่ว่าเราเกิดมาเป็นมนุษย์ กิริยาที่เราอยู่ กิริยาที่เรากิน กิริยาที่มันเป็นอยู่ทุกวันนี้ เราก็เหมือนกันกับเด็กน้อย เด็กน้อยมันไม่รู้เรื่องอะไร ถ้าผู้ใหญ่มามองดูกิริยาของเด็ก การเล่นการกระโดดนั้น มันไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร จิตเราที่ไม่ได้ฝึกก็เหมือนกัน เป็นจิตที่ไม่มีกำลัง จะ

พูดก็ไม่มีสติ การกระทำก็ไม่มีปัญญา เสื่อมไม่รู้จักว่ามันเสื่อม เสียก็ไม่รู้จักว่ามันเสีย ไม่รู้เรื่องเล่นไปตามประสาเด็กจิตเราที่ไม่รู้จักจะเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นจึงควรฝึกจิตของเรา พระพุทธเจ้าตรัสว่าฝึกจิตอันนี้ อบรมจิตอันนี้ให้มาก ถึงแม้ว่าเราบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยปัจจัย 4 ปัจจัยลาภทั้งหลายก็จริง ก็เป็นเพียงสิ่งที่ผิวเผิน เป็นแต่เศษเปลือก ๆ เป็นแต่กระพี้*การบำรุงพระพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้นก็คือการปฏิบัตินี่เอง* ไม่มีอันอื่นไกลอะไร ที่เราฝึกอยู่นี่ ฝึกกายฝึกวาจาฝึกจิตของเรานี้เรียกว่าข้อประพฤติปฏิบัติ แล้วมันจะถ่ายทอดไปหลาย ๆ แห่ง ถ้าหากว่าคนเรามีความซื่อสัตย์มีความสุจริต มีศีลธรรม การประพฤติปฏิบัติในกาลอนาคตมันก็เจริญทั้งนั้นแหละ ไม่มีเรื่องอิจฉา ไม่มีเรื่องพยาบาท ศาสนาก็สอนให้เป็นอย่างนั้น ให้เข้าใจอย่างนั้น เหมือนกับพวกเราทั้งหลายสมาทานศีลกันนี่เองไม่ใช่โดยลักษณะที่ทำตามประเพณีรับศีลเฉย ๆ สิ่งที่ท่านแนะนำสั่งสอนนั้น มันเป็นเรื่องจริง ถึงพูดเราก็พูดได้ ถึงเรียนเราก็เรียนได้ ถึงว่าเราก็ว่าได้ ยังเหลือแต่การปฏิบัติเท่านั้น เราจึงยังไม่รู้เรื่อง

ถ้าหากว่าการปฏิบัติ คือปฏิบัติบูชานี้ไม่เกิดขึ้นเมื่อไร มันก็จะทำให้เราไม่เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดชีวิตหลาย ๆ ชีวิตก็ได้ หรือจะพูดง่าย ๆ ว่าจะไม่รู้เรื่องหลักพระพุทธศาสนานี้เลยก็ได้ คล้ายกับผลไม้ชนิดหนึ่ง ที่เขาเล่าว่ามันหวานหรือเปรี้ยวหรือมัน เมื่อไม่ได้กินจะยังไม่เกิดประโยชน์โดยสมบูรณ์ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นพันธุ์ที่ดีก็ตามเถอะเราไม่รู้เรื่อง

ถ้าเราไม่รู้จักผลไม้ตามความเป็นจริง เรื่องพระพุทธศาสนานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราขาดจากการภาวนาเราจะไม่รู้เรื่องทาน ไม่รู้เรื่องศีลไม่รู้เรื่องภาวนา

ฉะนั้นการปฏิบัตินี้จึงเป็นกุญแจ กุญแจภาวนา แม่กุญแจนั้นจะเป็นอะไรก็ช่างมันเถอะ เราถือลูกกุญแจมันไว้ในมือเราถึงมันจะปิดแน่นเท่าไรก็ชาง ถ้าเราเอาลูกกุญแจไปเปิดเมื่อไรก็สำเร็จประโยชน์เมื่อนั้นถ้าหากว่ากุญแจไม่มีลูกก็ไม่มีประโยชน์อะไร ของอยู่ภายในลังเราก็เอาไม่ได้ อันนี้เหมือนกันฉันนั้นฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้เรียนรู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้

ความรู้มีอยู่สองอย่าง *คนที่รู้จักธรรมะนั้น ท่านไม่ได้เอาความจำมาพูด แต่ท่านเอาความจริงมาพูด* คนทางโลกก็เอาความจำมาพูดกัน และก็พูดในแง่ที่ว่ายกหูชูหางขึ้นไป เช่นว่า เราพรากกันมานานแล้วไปอยู่ต่างประเทศกันหรืออยู่ต่างจังหวัดกันมานานอีกวันหนึ่งขึ้นรถก็บังเอิญพบกันเข้า *"แหม ผมดีใจเหลือเกินผมนึกว่าจะไปเยี่ยมคุณอยู่เร็ว ๆ นี้"* อันนี้ไม่ใช่ความเป็นจริงไม่เคยนึกเลย แต่ไปปรุงขึ้นในเดี๋ยวนั้น คือพูดด้วยความดีใจในปัจจุบัน ก็เป็นเรื่องโกหกขึ้นมา โกหกอย่างนั้นแหละแต่ไม่รู้ตัวความจริงไม่ได้คิดว่าจะไปเยี่ยม ไม่เคยได้คิดสักที มันมีความรู้สึกเกิดขึ้นในเวลานั้น จึงพูดขึ้นในเวลานั้น นี่โกหก โดยที่ไม่รู้จักตัวเอง อย่างนี้ก็มี นี่เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง คือไม่ได้เป็นความจริงในคำที่เราพูดในเวลานั้น แต่มันปรุงแต่งขึ้นให้ทำได้ นี่เป็นเรื่องโกหกอย่างละเอียด และคนเราชอบพูดกันอย่างนั้น ชอบพูดอย่างนั้น ชอบว่าอย่างนั้น

ฉะนั้นเรื่องจิตใจนี้ พระตุจโฉโปฏฐิละก็ทำตามที่สามเณรว่า...หายใจเข้าหายใจออก พิจารณามีสติ มีสัปชัญญะ มีความรู้รอบคอบอยู่จึงเห็นความโกหกของมัน โกหกเรื่องจิตใจของตัวเอง เห็นกิเลสทั้งหลายเมื่อมันออกมา เหมือนกับเหี้ยออกมาจากโพรง พอโผล่ขึ้นมาก็เห็นทันทีจบเรื่องมันเลย เดี๋ยวมันก็เกิดปรุงขึ้นมา เดี๋ยวมันก็เกิดแต่งขึ้นมา เกิดปรุงโดยวิธีนั้น เกิดแต่งโดยวิธีอันนี้ ความคิดของเรานั้นเป็นสังขตะธรรม คือปัจจัยมันปรุงได้แต่งได้ ไม่ได้เป็นอสังขตะธรรม คือสิ่งที่ปัจจัยไม่ได้ปรุงไม่ได้แต่ง *จิตที่อบรมดีแล้ว มีความรู้สึกดีแล้ว อารมณ์มันปรุงไม่ได้แต่งไม่ได้ ไม่ได้เชื่อใคร ตรัสรู้ตามความเป็นจริง เรียกว่าอริยสัจรู้ตามอริยสัจคือรู้ตามความเป็นจริง* อารมณ์มันจะบิดพลิ้วว่าอันนั้นดีอันนั้นงาม อันนั้นอย่างไรก็ตาม ถ้าหากว่ามีพุทโธในใจก็โกหกไม่ได้ คือรู้จิตตามเป็นจริงของมันแล้ว อารมณ์จะปรุงแต่งไม่ได้ เห็นอารมณ์ก็เห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง อารมณ์นี้มันเป็นทุกข์ ผู้ไปยึกอารมณ์นั้นก็จะเป็นทุกข์เพราะอารมณ์นั้นมันไม่เที่ยงอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น จะไปอยู่ในทิศไหนก็ตามผู้รู้เป็นอย่างนั้น ตุจโฉโปฏฐิละก็มารู้อย่างนั้น ดูอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับจิต ดูเรื่องจิตมันเป็นไปโกหกหลายอย่าง ท่านก็รู้เรื่องของมัน จับตัวของมันได้ว่า *"เออ...อันนี้ตัวโกหก มันเป็นตัวสำคัญนะ อันนี้มันพาให้เราดีใจจนเกินพอดี พาให้เราเสียใจจนเกินพอดี ให้เราวนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสารนี้ ทั้งสุขทั้งทุกข์ทั้งดีทั้งชั่ว ตลอดเวลาก็เพราะตัวนี่เอง"* ตุจโฉโปฏฐิละรู้เรื่องของมันแล้ว ท่านก็จับตัวมันได้

เหมือนกันกับบุรุษจับตัวเหี้ยได้ คือจับตัวการมันได้

เรานี่ก็เหมือนกัน มีจิตตัวเดียวนี่แหละเป็นสิ่งที่สำคัญ ฉะนั้นท่านจึงให้อบรมจิต จิตก็เรียกว่าจิต จะเอาอะไรมาอบรมมันอีกล่ะ จิตนี้? *ถ้าเรามีสติ มีสัมปชัญญะอยู่เสมอเสมอแล้วเราก็รู้จักจิต ผู้รู้อันนั้นคือรู้เหนือว่าจิตขึ้นไปอีก คือผู้รู้สภาวะของจิตนั้น จิตนี้ก็เป็นจิต ผู้ที่รู้ว่าจิตนี้สักแต่ว่าจิต นั่นแหละเรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้เหนือกว่าจิตของเราไปอีก จึงได้ตามรักษาจิตของตน* จึงสอนจิตของตนให้รู้ว่าอันนี้ผิดอันนี้ถูกได้ ในที่สุดพูดตามธรรมชาติแล้วมันก็สุดแต่จิตเท่านั้นมนุษย์เรา มันสุดแต่จิตที่มันเพียงแต่แต่งไปแต่งมา ถ้ามันแต่งไปแต่งมา และไม่มีสิ่งที่รู้ยิ่งไปกว่านั้นอีก จิตของเราก็เป็นหมัน ฉะนั้นอาศัยจิตอันนี้เป็นผู้รับฟังท่านจึงเรียกว่าภาวนาพุทโธ คือความรู้แจ้งรู้เบิกบานตลอด รู้ถึงที่สุด รู้เหนือกว่าจิตของเราอีก รู้เรื่องของจิตทุกอย่าง ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้อบรม คือ *การภาวนาเอาพุทโธนั้นไปบริกรรมให้มันรู้จิต ให้มันรู้เหนือว่าจิต* ให้เห็นแต่จิตนี้จะคิดดีก็ตามคิดชั่วก็ตาม จนกว่าผู้รู้นั้นรู้ว่าจิตนี้สักแต่ว่าจิตเท่านั้น ไม่ใช่บุคคลตัวตน เราเขา นี้เรียกว่า **จิตตานุปัสสนา** ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วจิตเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตอันนั้นยังไม่เป็นของเราอีก ยังโกหกเราได้อีก

สรุปความได้ว่า *จิตก็เป็นผู้รับรู้อารมณ์ อารมณ์ก็เป็นอารมณ์ จิตนี้ก็เรียกว่าจิต ผู้รู้ทั้งจิตทั้งอารมณ์นั้นมันเหนือกว่าจิตเหนือกว่าอารมณ์ไปอีก* มันเป็นของมันอย่างนั้น แล้วมันก็มีสิ่งที่มันซับซ้อนอยู่เสมอ ท่านเรียกว่าสติ สตินี้ก็มีทุกคน แมวมัน

ก็มีเวลาที่ตะครุบหนูกิน สุนัขมันก็มีสติเวลามันจะเห่าคนกัดคน อันนั้นก็เรียกว่าสติเหมือนกัน แต่ไม่ใช่สติโดยธรรมะ คนทุกคนก็มีสติเหมือนกัน ก็เหมือนกันกับกาย ให้เราพิจารณากายของเรา *"จะพิจารณาอะไรกายนี่ ใครจะไม่เห็นมัน เกศาก็เห็น โลมาก็เห็น นขาก็เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เห็นหมดแล้วจะให้มันรู้อะไรอีก"* แน่ะ มันก็เป็นอย่างนี้คนเรา เห็นอยู่แต่ว่าไม่เห็นถึงที่สุดของความเห็น ไม่เห็นโดยพุทโธ ผู้รู้แล้วตื่นแล้ว เห็นตามธรรมชาติ คือเห็นกายเป็นกาย *เห็นกายเฉย ๆ ก็ยังไม่พอ* ถ้าเห็นกายเฉย ๆ มันเสียหาย ให้เห็นภายในกายเข้าไปอีกทีหนึ่ง มันจึงจะชัดเจนเข้าไป *ถ้าเห็นแต่กายส่วนเดียวมันก็หลงกาย* ก็ยังรักสวยรักงาม ไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเป็นกามฉันทะ ยังติดอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ผู้เห็นกายก้อนนี้คือตาเนื้อธรรมดา เห็นแต่รักคนนั้นเกลียดคนนี้ อันนั้นสวยอันนั้นไม่สวย พระพุทธเจ้าสอนว่าอันนั้นยังไม่พอ *ต้องรู้ด้วยตาของจิตอีกทีหนึ่ง ให้เห็นกายในกาย* ถ้าเห็นกายในกาย มองเข้าไปในกายมันมีอะไรบ้าง อ้อ มันไม่น่าดูเลยนะ ของวันนี้ก็มี ของแต่เมื่อวานนี้ก็มีอยู่ในนั้น ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร อย่างนี้มันจะเห็นแจ้งเหนือขึ้นไปอีกพิจารณาให้เห็นด้วยตาจิตด้วยปัญญาจักษุ *เห็นด้วยปัญญา*

ไอ้ความเห็นมันต่างกันอย่างนั้น บางคนถ้าสอนให้พิจารณาเกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ก็ไม่รู้จะพิจารณาอะไร ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็เห็นอยู่แล้ว แต่มันไม่เห็นนะ เห็นด้วยตาเท่านั้น ตาผีบ้านี่มันดูแต่สิ่งที่น่าดู สิ่งใดไม่น่าดูก็ไม่ได้ดูสิ่งเหล่านั้น 'มัน

เลือกอย่างนั้นนะ คำว่าเห็นกายในกาย คือเห็นให้มันแจ้งกว่านั้น ดังนั้นให้พิจารณากาย แล้วพิจารณาเห็นกายในกาย มันก็เห็นชัดเข้าไปอีก มันละเอียดกว่ากันเท่านั้น

ตัวนี้เป็นตัวพิจารณาถอนความยึดมั่นในขันธ์ห้าได้ ถ้าถอนความยึดมั่นถือมั่น มันก็เหมือนกันกับถอนทุกข์ออกด้วย ก็เพราะสิ่งทั้งหลายนั้นเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ถ้าทุกข์เกิดมันจะเกิดในที่นี้ คืออุปาทานขันธ์ห้า ไม่ใช่ว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์นะ *ตัวอุปาทานขันธ์ห้า ยึดมั่นขันธ์ห้าว่าเป็นเรานั่นแหละเป็นทุกข์* ถ้าเราเห็นเช่นนั้นตามความจริง คือการภาวนามันก็จะคลายออกเหมือนเกลียว เหมือนน็อต หมุนทางซ้ายเรื่อย ๆ มันก็ถอนออกมาเรื่อย ๆ มันไม่แน่น มันไม่หนา มันไม่ตึง ไม่เหมือนเรา หมุนเข้าทางขวา มันถอย มันวาง มันละ ไม่ตึงในความดีในความชั่ว ในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ สุขทุกข์นินทาประการใด ถ้าเราไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็หมุนเข้าไปเรื่อย ๆ หันเข้าไปบีบตัวเองเรื่อย ๆ ก็เป็นทุกข์หมดทุกสิ่งทุกอย่าง *ถ้าเรารู้เรื่องเหล่านี้มันก็เหมือนกับคลายเกลียวออกมา* ในทางธรรมะท่านเรียกว่าเกิดนิพพิทา คือความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายแล้วก็คลายความกำหนัดรักใคร่ ความยึดมั่นถือมั่น ถ้าหากว่าเราคลายความยึดมั่นถือมั่นมันแล้วมันก็สบายล่ะ

ยกตัวอย่าง เช่น ศีรษะของเรา ในเมืองไทยเราหัวนี้เป็นสิ่งที่สำคัญแท้ ๆ แตะมันไม่ได้ จะไปจับหัวกันกลางทางก็ตีกันเลย คือมันยังไม่ยอม ถ้ายอมเหมือนนายพล นายพันทั้งหลายที่มาหาอาตมาให้เป่าศีรษะก็ไม่เป็นไร จับศีรษะได้สบาย เขากลับ

มีกำลังใจอีกด้วยซ้ำ แต่ว่าเขายอมเสียสละคราวหนึ่ง ถ้าเจอกันตามทาง ไปจับศีรษะอย่างนั้นตีกันเลย นี่มันเกิดทุกข์ตรงตัวนี้ มันยึดมั่นถือมั่นตัวนี้ อาตมาเคยไปในประเทศต่าง ๆ เขาจับหัวกันเลย ผู้หญิงก็ตามผู้ชายก็ตามจับหัวกันเลย มันก็จริงของเขานะนี่ ถ้าไม่ยึดมั่นมากมันก็ผาสุกจริง ๆ ถ้ามาในเมืองไทยนี้ จะจับหัวเข่านี่ก็ไม่เป็นไร เราไม่ได้ถือมัน ถ้าจับหัวก็ถือกันจริง ๆ ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด นี่คือความยึดความหมายมั่น ที่จริงทุก ๆ ส่วนในร่างกายนี้มันก็เท่า ๆ กัน แต่ส่วนที่เรายึดแท้ ๆ นี่คนเราก็ผูกพันไว้ซึ่งความยึดมั่นถือมั่น

อันนั้นแหละเป็นเหตุ ที่นั้นเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ฉะนั้นเราดับเหตุเสียไม่ให้มันมีรากฐาน อย่าให้มันมีพื้นฐานที่ทุกข์จะเกิด เช่นว่า เราพิจารณาร่างกายของเรา มันก็เสมอกันทั้งนั้น ทางล่างกับทางหัวมันก็พอปานกัน ข้าง ๆ กับทางหัวมันก็พอปานกัน มันก็พอปานเก่าอยู่ถ้าเราคิดให้ดี ๆ เขามาตบตัวเรามันก็พอปานเก่าอยู่ไม่เป็นไร นี่คือผู้ที่ละเหตุได้ มันมีเรื่องเท่านี้แหละมนุษย์เรานี้ มีความยึดมั่นรูปเดียวเท่านี้ อาศัยรูปเดียวเท่านี้ก็ฆ่ากันเลย มันก็เรื่องเท่านี้เอง ไม่มีเรื่องมาก พูดถึงส่วนบุคคลก็เป็นเรื่องเท่านั้น เรื่องครอบครัวก็เรื่องเท่านี้ เรื่องประเทศชาติก็ไม่มีอะไรมีเท่านี้ ไม่มีใครได้ เลยรบกัน ฆ่ากันเลย ไม่มีใครได้อะไรสักคน ไม่รู้เป็นอะไร ฆ่ากันเฉย ๆ

มีอำนาจ มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ มันเป็นโลกธรรม ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกอยู่ สัตว์โลกจึงเป็นไปตามโลกธรรม มีนินทาหนึ่ง มีสุขหนึ่ง มีทุกข์หนึ่ง ท่านเรียกว่าโลก-

ธรรม ธรรมเหล่านี้เป็นธรรมที่ชั่ว เป็นธรรมที่นำความทุกข์มาให้ถ้าไม่ภาวนา ถ้าไม่พิจารณารู้เท่ามันก็เป็นทุกข์ ฆ่ากันก็ได้ ทำอะไรกันก็ได้ เรื่องลาภ เรื่องยศ เรื่องอำนาจนี่ เพราะอะไร เพราะถ้าไม่ได้ภาวนา ไม่ได้พิจารณามันไม่สม่ำเสมอกัน เดี๋ยวเขาตั้งเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา เป็นผู้ใหญ่บ้านเป็นกำนันขึ้น เป็นนั่นเป็นนี่เป็นขึ้นเลย แต่ก่อนเคยมีผู้เฒ่าเล่าเรื่องผู้ใหญ่บ้านชั่วให้ฟัง พอเขาให้ยศเป็นผู้ใหญ่บ้าน ตั้งเป็นผู้ใหญ่บ้านขึ้นมา ก็หลงอำนาจตน เพื่อนเก่าก็เล่นด้วยไม่ได้เหมือนเก่านี่ละ มาแล้วก็ว่า *"อย่ามาใกล้กันนะ มันไม่เหมือนเก่าแล้วนะ"*

มีลาภก็ดี มียศก็ดี มีสรรเสริญก็ดี มีสุข มีทุกข์ก็ดี พระพุทธองค์ก็ให้รู้มันเสีย ให้มันพอปานเก่าเท่านั้นแหละ เอาไว้เพื่อใช้ในการงาน แล้วก็วางไว้พอปานเก่า เป็นคนผู้เดียวกับผู้เก่า ถ้าไม่รู้เท่าลาภยศสรรเสริญนินทาก็ฆ่ากันเลย หลงอำนาจของตนหลงลูกหลานหลงหมดทุกคน ถ้ารู้จักดีแล้วก็เห็นว่าเป็นพวกเดียวกันเถอะ เรื่องนี้เป็นเรื่องสมมติแท้ ๆ แต่มันเป็นกิเลสมาก ท่านเรียกว่าโลกธรรม สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามธรรมนี้ มีคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า เรื่องทั้งหลายเหล่านี้มันเกิดขึ้นมาทีหลัง เมื่อเกิดมาแรก ๆ ก็มีแต่รูปกับนามเกิดขึ้นมาเฉย ๆ ครั้งเอานาย "ก" เข้ามาใส่ นี่เป็นไปด้วยสมมติ ต่อมาก็มีเรื่องนายพล นายพันขึ้นมา ถ้าไม่รู้เรื่องสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็ถือว่าเป็นของจริง ก็เลยแบกไว้ แบกลาภไว้ แบกยศไว้ แบกชื่อไว้ แบกเสียงไว้ มีอำนาจชี้นกให้เป็นนกชี้หนูให้เป็นหนูหมดทุกอย่างก็ได้ เกิดอำนาจขึ้นมาเอาคนนั้นไปฆ่าเสีย เอาคนนี้ไปติดคุกเสียอย่างนี้แหละ จึงมี

อำนาจขึ้นมาเพราะเกียรติคำที่ว่าเกียรตินั้นตรงนั้นแหละมันเป็นอุปาทาน พอมีเกียรติขึ้นมาเป็นต้นก็สั่งเลย ผิด ๆ ขัด ๆ ก็ทำไปด้วยอำนาจของตน ทำไปตามอารมณ์ของตน ก็เลยไปตามความผิดอันนั้นเรื่อย มันจึงขาดจากธรรมะ

นี่เรื่องข้อปฏิบัติ ถ้ารู้แล้วก็ไม่ทำอย่างนั้น ความดีความชั่วมันมีแต่ไหนแต่ไรมา ลาภยศมันก็มีขึ้นมาก็ให้มันมีแต่เฉพาะลาภนั้นเฉพาะยศนั้น อย่าให้มันมีมาถึงเรา เอามาใช้เฉย ๆ ตามการงานแล้วก็แล้วไป เราก็พอปานเก่า *ถ้าเราได้ภาวนาเรื่องสิ่งเหล่านี้แล้ว ถึงมันจะได้อะไรขึ้นมาก็ดีก็ไม่มีหลง สบายอยู่เหมือนเก่า* มีลักษณะคล้ายคลึงกันทั้งหมดไม่มีอะไร เรื่องนี้พระพุทธเจ้าให้พิจารณาอย่างนี้จึงจะรู้เรื่องมันตามเป็นจริง ถ้าเราได้อะไรขึ้นมาไม่มีอะไรจะปรุงได้แต่งได้ เขาตั้งให้เป็นกำนัน เป็นแต่ไม่เป็น เขาจะให้เป็นผู้ใหญ่บ้าน ก็เป็นอยู่แต่ไม่เป็น เขาให้เป็นอันนั้นอันนี้ ก็เป็นอยู่แต่ไม่เป็น เบื้องปลายเราจะเป็นอะไร? มันก็ตายเหมือนเก่าเท่านั้นแหละ เขาจะให้เป็นกำนันเป็นผู้ใหญ่บ้านมันก็ยังเหมือนเก่าจะว่าอย่างไร ถ้าเราคิดอย่างนั้นแล้วมันก็ดี แน่นหนาดีมันก็พอปานเก่าเท่านั้นแหละ นี่เรียกว่าคนไม่หลง จะเอาอะไรมาให้มันก็ยังเป็นอย่างนั้นแหละ มันสักแต่ว่าสังขาร ไม่มีอะไรจะมาปรุงจะมาแต่งจิตใจอันนี้ได้อีก ไม่มีอะไรจะมาย้อมมันได้อีก เครื่องย้อมใจให้เกิดราคะ โทษะ โมหะ ไม่มี อันนี้แหละเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนาให้ผู้ที่ถูกบำรุงก็ดี ผู้ที่ตั้งใจบำรุงก็ดี ให้คิดในแง่นี้ให้มาก ให้มีศีลธรรมเกิดขึ้นในจิตใจของตน

นี่สรุปได้ว่า การบำรุงพระพุทธศาสนาที่แน่นอนต้องบำรุงอย่างนี้ บำรุงให้อาหารให้การขบการฉัน ให้ที่อยู่อาศัย ให้ยาบำบัดโรคก็ถูกเหมือนกัน แต่มันถูกแต่กระพี้ของมัน ฉะนั้นทายกทายิกาทั้งหลายที่ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมบำเพ็ญกุศลนั้น อย่าลืมอันนี้ ไม้มันก็มี*เปลือก มีกระพี้ มีแก่น สิ่งทั้งสามนี้อาศัยซึ่งกันและกัน* จะมีแก่นได้ก็เพราะเปลือก จะมีเปลือกได้ก็เพราะกระพี้ จะมีกระพี้ได้ก็เพราะแก่น *มันรวมกันเหมือนกับศีล สมาธิ ปัญญา* ศีลคือการตั้งกาย วาจาให้เรียบร้อย สมาธิก็คือการตั้งใจมั่น ปัญญาคือการรอบรู้ในกองสังขารทั้งหลายให้เรียนกันอย่างนี้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นปฏิบัติบูชาจึงจะเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนาที่ลึกซึ้ง

ถ้าหากว่าเราไม่ได้เอาสิ่งทั้งหลายนี้มาปฏิบัติที่ใจ ที่มีลาภมากก็หลง มียศก็หลง จะมีอะไรก็หลงหมด ทุกอย่างมันเป็นเรื่องอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราบำรุงแต่สิ่งทั้งหลายภายนอก เรื่องทะเลาะขัดแย้งกันไม่มีหยุด เรื่องผู้นั้นก่อกรรมกับคนนี้ก็ไม่หยุด เรื่องการแทงมีดกัน ยิงปืนกัน ก็ไม่มีหยุด ก่อนจะหยุดได้ต้องพิจารณาเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ นินทา พิจารณาข้อประพฤติปฏิบัติ ให้เป็นศีลธรรม ให้ระลึกว่าชาวโลกเรานี้ก็เป็นก้อนเดียวกัน เห็นว่าเราก็เหมือนเขา เห็นเขาก็เหมือนเรา เขาสุขเราก็สุข เขาทุกข์เราก็ทุกข์เหมือนกัน มันก็พอปานกัน พิจารณาอย่างนี้ก็จะเกิดความสบายเกิดธรรมะขึ้นมา นี่เป็นหลักของพระพุทธศาสนา ผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนา ก็บำรุงศีล บำรุงสมาธิ บำรุงปัญญา ให้เกิดขึ้นสม่ำเสมอได้จึงจะเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนา

อย่างถูกต้อง อันนี้ให้เราไปคิดดู

โอกาสที่บรรยายธรรมะแก่ญาติโยมทั้งหลายก็สมควรแล้ว ท้ายที่สุดนี้ก็ *ขอให้จงพากันตั้งอกตั้งใจจำข้อความเหล่านี้ไปพินิจพิจารณา ให้บำรุงด้วยการปฏิบัติอย่างแท้จริงทุก ๆ คน ขอให้จงเป็นสุขเป็นสุขกันทุก ๆ คนเถิด*

น้ำไหลนิ่ง

แสดงที่ถ้ำแสงเพชร พ.ศ. 2524

เอ้าตั้งใจทุกคน อย่าทำจิตให้มันเพ่งไปที่คนโน้นคนนี้ ทำความรู้สึกคล้าย ๆ กับเรานั่งอยู่บนภูเขาอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง คนเดียวเท่านั้นแหละ ตัวเราที่นั่งอยู่เฉพาะปัจจุบันนี้มีอะไรบ้าง มีแต่กายกับจิตเท่านั้น โดยตรงจะมีกายกับจิตสองอย่างเท่านั้น กายคือสิ่งทั้งหมดที่เรานั่งอยู่ในก้อนนี้...เป็นกาย จิตก็คือสิ่งที่นึกคิดรับรู้อารมณ์ในปัจจุบันนี้ เรียกว่า จิต ท่านเรียกว่านามรูป นามหมายถึงสิ่งที่ไม่เป็นรูป ไม่มีรูป จะเป็นความนึกคิดอะไรก็ได้ หรือความรู้สึกทุกอย่าง เรียกว่าเป็นนาม เช่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ก็ไม่มีตัวตน เป็นนามธรรม ตาเห็นรูปเรียกว่ารูป เกิดความรู้สึกเป็นนามเรียกว่า รูปธรรม นามธรรม หรือเรียกว่ากายกับจิต

ที่เรานั่งอยู่ปัจจุบันนี้มีกายกับจิต ให้เราเข้าใจอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายมันเกิดจากนี้มันมุ่งหลายอย่าง ฉะนั้นถ้าเราต้องการความสงบให้เรารู้รูปกับนามหรือกายกับจิตเท่านี้ก็พอ แต่จิตที่มีอยู่เดี๋ยวนี้เป็นจิตที่ยังไม่ได้ฝึก จิตนี้ยังสกปรก จิตนี้ยังไม่สะอาด ไม่ใช่จิตเดิม จำเป็นจะต้องฝึกหัดจิตอันนี้ ดังนั้นท่านจึงให้สงบเป็นบางครั้ง

บางคนเข้าใจว่าการนั่งนี้แหละเป็นสมาธิ แต่ความเป็นจริง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็เป็นการปฏิบัติทั้งนั้น ทำสมาธิให้เกิดได้ทุกขณะ สมาธิหมายตรงเข้าไปว่า ความตั้งใจมั่น การทำสมาธิไม่ใช่การไปกักขังตัวไว้ บางคนก็เข้าใจว่า "ฉันจะต้องหาความสงบ จะไปนั่งไม่ให้มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นเลย จะไปนั่งเงียบ ๆ" อันนั้นก็คนตาย ไม่ใช่คนเป็น การทำสมาธิคือทำให้รู้ทำให้เกิดปัญญา ทำให้มีปัญญา สมาธิคือความตั้งใจมั่นมีอารมณ์อันเดียว อารมณ์อันเดียวคืออารมณ์อะไร คืออารมณ์ที่ถูกต้อง นั่นแหละเรียกว่าอารมณ์อันเดียว ธรรมดาคนเราอยากจะไปนั่งให้มันเงียบเฉย ๆ โดยมากนึกศึกษานักเรียนเคยมากราบอาตมาว่า "ดิฉันนั่งสมาธิมันไม่อยู่ เดี๋ยวมันก็วิ่งไปโน้น เดี๋ยวมันก็วิ่งไปนี้ ไม่รู้จะทำอย่างไรจึงจะให้มันอยู่ให้มันหยุด" ของนี้เป็นของหยุดอยู่ไม่ได้ไม่ใช่ว่าไม่ให้มันวิ่ง มันเกิดความรู้สึกขึ้นในที่นี้ บางคนก็มาฟ้อง "มันวิ่งไปฉันก็ดึงมันมา ดังมันมาอยู่ที่นี่เดี๋ยวมันก็เดินไปที่นั่นอีก...ดึงมันมา" มันก็เลยนั่งดึงอยู่อย่างนั้นแหละ

จิตอันนี้เข้าใจว่ามันวิ่ง แต่ความเป็นจริงมันวิ่งแต่ความรู้สึกของเราอย่างศาลาหลังหนึ่ง "แหม มันใหญ่เหลือเกิน" มันก็ไม่ใหญ่หรอก ที่ว่ามันใหญ่มันเป็นเพราะความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่เท่านั้น ศาลาหลังนี้มันไม่ใหญ่ แต่เรามาเห็น "แหม ศาลานี้มันใหญ่เหลือเกิน" ไม่ใช่ศาลามันใหญ่อย่างนั้น มันเป็นแต่ความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่ ความเป็นจริงศาลาแห่งนี้มันก็เท่านั้นมันไม่ใหญ่ไม่เล็ก มันเป็นอย่างนี้ อย่างนั้นเราก็วิ่งไปตามความ

รู้สึกนึกคิดของเรา

การภาวนาให้มันสงบ คำว่าสงบนั้น เราจะต้องรู้เรื่องของมัน ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน มันก็ไม่สงบ ยกตัวอย่างเช่นว่า วันนี้เราเดินทางมาจากไหนก็ไม่รู้ ปากกาที่เราซื้อมาตั้งห้าร้อยบาทหรือพันบาท เรารักมัน พอเดินมาถึงที่นี้ บังเอิญเราเอาปากกาไปวางในที่หนึ่งเสีย เช่น เอาใส่กระเป๋าหน้า อีกวาระหนึ่งเอาใส่ในกระเป๋าหลัง ก็เลยมาคลำดูกระเป๋าหน้า ไม่เห็นเสียเลย โอ๊ย! ตกใจแล้ว ตกใจ เพราะมันไม่รู้ตามความเป็นจริง มันก็วุ่นวายอยู่อย่างนั้น จะยืน จะเดิน จะเห็นไปมาก็ไม่สบาย นึกว่าปากกาของเราหาย ก็เลยทุกข์ไปเสียเพราะความรู้ผิด คิดผิด รู้ผิด เช่น นี้มันเป็นทุกข์ ทีนี้เราก็กังวล กังวลไปกังวลมา "แหม มันเสียดายปากกาเพิ่งเอามาใช้ไม่กี่วันมันก็หาย" มีความกังวลอยู่อย่างนี้ อีกขณะหนึ่งนึกขึ้นมา "อ๋อ เราไปอาบน้ำตรงนั้น จับมาใส่กระเป๋าหลังตรงนี้" แน่ะ พอนึกได้เช่นนี้ ยังไม่เห็นปากกาเลย ดีใจเสียแล้ว นั่นเห็นไหม ดีใจเสียแล้ว ไม่กังวลในปากกานั้น มันแน่ใจแล้ว เดินมาก็คลำดูในกระเป๋าหลังนี้ นี่อย่างนี้ มันโกหกเราทั้งนั้นแหละ ปากกาไม่หาย มันโกหกว่ามันหาย เราก็ทุกข์เพราะความไม่รู้ จิตมันก็กังวลเป็นธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น ทีนี้เมื่อเห็นปากกาแล้ว รู้แน่แล้ว หายสงสัยแล้ว มันก็สงบ ความสงบเช่นนี้เรียกว่าเห็นต้นตอมัน เห็นตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พอเรารู้จักว่าเราเอาไว้ในกระเป๋าหลังนี้แน่นอนแล้ว มันเป็นนิโรธดับทุกข์ มันเป็นเสียอย่างนี้

อย่างนั้นต้องพิจารณาหาความสงบ ที่ว่าเราทำสงบหรือสมาธินี้มันสงบจิตไม่ใช้สงบกิเลสหรอก เรานั่งทับมันไปให้มันสงบเฉย ๆ เหมือนกับหินทับหญ้า หญ้ามันก็ดับไปเพราะหินมันทับ อีกสามสี่ห้าวันเรามายกหินออก หญ้ามันก็เกิดขึ้นอีก แปลว่าหญ้ามันยังไม่ตาย คือมันระงับเฉย ๆ เช่นเดียวกับนั่งสมาธิ มันสงบจิตไม่ใช่สงบกิเลส นี่เรื่องสมาธิจึงเป็นของไม่แน่นอน ฉะนั้นการที่สงบนี้เราจะต้องพิจารณา สมาธิก็สงบแบบหนึ่ง แบบหินทับหญ้า หลายวันไปยกหินออกจากหญ้า หญ้าก็เกิดขึ้นอีก นี่สงบชั่วคราว สงบด้วยปัญญาคือไม่ยกหินออก ทิ้งมันไว้อย่างนั้นทับมันไว้ไม่ยกหินออก หญ้ามันเกิดไม่ได้ นี่เรียกว่าสงบแท้ สงบกิเลสแน่นอน นี่เรียกว่า ปัญญา

ตัวปัญญากับตัวสมาธินี้ เมื่อเราพูดแยกกันออกก็คล้าย ๆ คนละตัว แต่ความเป็นจริงมันเป็นตัวเดียวกันนั่นเองแหละ ตัวปัญญามันเป็นเครื่องเคลื่อนไหวของสมาธิเท่านั้น มันออกจากจิตอันนี้เองแต่มันแยกกันออกไป มันเป็นคนละลักษณะ เหมือนมะม่วงใบนี้ ลูกมะม่วงใบหนึ่งใบเล็ก ๆ เดี๋ยวมันก็โตขึ้นมาอีกแล้วมันก็สุก มะม่วงใบนี้ก็คือมะม่วงใบเดียวกัน ไม่ใช่คนละใบมันเล็กก็ใบนี้ มันโตก็ใบนี้ มันสุกก็ใบนี้ แต่มันเปลี่ยนลักษณะเราปฏิบัติธรรม อาการอย่างหนึ่งท่านเรียกว่าสมาธิ อาการอย่างหลังท่านเรียกว่าปัญญา แต่ความเป็นจริง ศีล สมาธิ ปัญญา คือของอันเดียวกัน ไม่ใช่คนละอย่าง เหมือนมะม่วงใบเดียวกันผลมันเล็กก็ใบนั้นมันสุกก็ใบนั้น ใบเดียวนั่นแหละ แต่ว่ามันเปลี่ยนอาการเท่านั้น

ความจริงการปฏิบัตินี้ อะไรก็ช่างมัน ให้เริ่มออกจากจิต ให้เริ่มจากจิต รู้จักจิตของเราไหม จิตเรามันเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ไหน มันเป็นอะไร ก็คงงงหมดทุกคน จิตมันเป็นอย่างไร จิตอยู่ตรงไหนไม่รู้ ไม่รู้จัก รู้จักแต่ว่าเราอยากจะไปโน่น อยากจะไปนี่ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ แต่ตัวจิตจริง ๆ นี้มันก็รู้ไม่ได้ จิตนี้มันคืออะไร จิตนี้ก็ไม่คืออะไร มันจะคืออะไรล่ะจิตนี้ เราสมมติขึ้นมาว่า สิ่งที่มันรับอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วทั้งหลายเป็นจิต เหมือนกับเจ้าของบ้าน ใครรับแขกเป็นเจ้าของบ้าน แขกจะมารับเจ้าของบ้านไม่ได้หรอก เจ้าของบ้านต้องอยู่บ้าน แขกมาหาเจ้าของบ้านต้องรับ ใครรับอารมณ์ ใครเป็นผู้รับอารมณ์ ใครปล่อยอารมณ์ ใครเป็นผู้ปล่อยอารมณ์ ตรงนั้นแหละท่านหมายถึงว่า จิตใจ แต่เราไม่รู้เรื่อง ก็มาคิดวนไปเวียนวา อะไรเป็นจิต อะไรเป็นใจ เลยวุ่นกันจนเกินไป เราอย่าเข้าไปเข้าใจมากถึงขนาดนั้นซิ อะไรมันรับอารมณ์ อารมณ์บางอย่างมันชอบ อารมณ์บางอย่างมันไม่ชอบ นี้คือใคร ที่ชอบไม่ชอบนี่ มีไหม มี แต่มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ เข้าใจไหม? มันเป็นอย่างนี้แหละ ตัวนี้แหละที่เรียกว่าจิต อย่าไปดูมันไกลเลย

การปฏิบัติธรรมนี้จะเรียกว่าสมาธิหรือวิปัสสนาก็ช่าง เราเรียกว่าปฏิบัติธรรมเท่านี้ก็พอและก็ดำเนินจากจิตของเราขึ้นมา จิตคืออะไร คือผู้ที่รับอารมณ์นั่นแหละ มันถูกอารมณ์นี้ก็ดีใจบ้าง อารมณ์นั้นเสียใจบ้าง ตัวที่รับอารมณ์นั่นแหละ มันพาเราสุขพาเราทุกข์ มันพาเราผิดมันพาเราถูก ตัวนั้นแหละ แต่ว่ามันไม่มีตัว สมมติว่าถ้าเป็นตัวเฉย ๆ แต่ว่าเป็นนามธรรม ดีมีตัวไหม

ชั่วมีตัวไหม สุขมีตัวไหม ทุกข์มีตัวไหม ไม่เห็นมันมี มันกลมหรือมันเป็นสี่เหลี่ยม มันสั้นหรือมันยาวขนาดไหน รู้ไหม มันเป็นนามธรรม มันเปรียบไม่ได้หรอก แต่เรารู้ว่ามันมีอยู่

ฉะนั้นท่านจึงให้เริ่มจากการทำจิตของเราให้สงบ ทำให้มันรู้ จิตนี้ถ้ามันรู้อยู่มันก็สงบนะ บางคน รู้ก็ไม่เอา ให้มันสงบจนไม่มีอะไรเลยไม่รู้เรื่อง ถ้ามันขาดผู้รู้ตัวนี้เราจะอาศัยอะไร ไม่มีสั้น มันก็ไม่มียาว ไม่มีผิด ก็ไม่มีถูก

แต่เราทุกวันนี้เรียนกันไป ศึกษากันไป หาความผิดหาความถูก หาความดีหาความชั่ว ไอ้ความไม่ผิดไม่ถูกนั้นไม่รู้ จะหาแต่รู้ว่ามันผิดหรือถูก "ฉันจะเอาแต่ถูก ผิดไม่เอา จะเอาไปทำไม? เอาถูกประเดี๋ยวมันก็ผิดอีกนั่นแหละ มันถูกเพื่อผิด เราก็แสวงหาความผิดความถูก ความไม่ผิดไม่ถูกไม่หา หรือแสวงเอาบุญก็แสวงไป รู้แต่บุญแต่บาปเรียนกันไป ตรงที่ว่าไม่มีบาปไม่มีบุญนั้นไม่ได้เรียนกัน ไม่รู้จัก เอาแต่เรื่องมันสั้นมันยาว เรื่องไม่สั้นไม่ยาวนั้นไม่ศึกษากัน เรียนแต่เรื่องดีชั่ว "ฉันจะปฏิบัติเอาดี ชั่วฉันจะไม่เอา" ไม่มีชั่วมันก็ไม่มีดีเท่านั้นแหละ จะเอาไง? มีดเล่มนี้มันมีทั้งคม มันมีทั้งสั้น มีทั้งด้าม มันมีทุกอย่าง เราจะยกมีดเล่มนี้ขึ้นมาจะเอาแค่คมมันขึ้นมาได้ไหม จะจับมีดเล่มนี้ขึ้นมาแต่สันมันได้ไหม เอาแต่ด้ามมันได้ไหม ด้ามมันก็ด้ามมีด สันมันก็สันมีด คมก็คมของมีด เมื่อเราจับมีดเล่มนี้ขึ้นมา ก็เอาด้ามมันขึ้นมา เอาสันมันขึ้นมา เอาคมมันขึ้นมาด้วย ไม่ใช่เอาแต่คมมันขึ้นมา

นี่เป็นตัวอย่าง อย่างนี้เราจะไปแยกเอาแต่สิ่งที่มันดี ชั่วก็ต้องติดไปด้วย เพราะเราหาสิ่งที่มันดี สิ่งที่ชั่วเราจะทิ้งมัน ไอ้-

สิ่งที่ไม่ดีไม่ชั่ว เราไม่ได้ศึกษามันอยู่ตรงนั้น ไม่งั้นมันก็ไม่จบซี เอาดีชั่วก็ติดไปด้วย มันตามกันอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเอาสุขทุกข์ก็ตามเราไป มันติดต่อกันอยู่ ฉะนั้นพวกเราจึงศึกษาธรรมะกันว่า เอาแต่ดีชั่วไม่เอา อันนี้เป็นธรรมะของเด็ก ธรรมะของเด็กมันเล่น ก็ได้อยู่ แค่นี้ก็ได้ แต่ว่าเอาดีไปชั่วมันก็ตามไป โน่น...ถึงปลายทางมันก็รก ไม่ค่อยจะดี

ดูกันง่าย ๆ โยมมีลูกนะ จะให้เอาแต่รัก เกลียดไม่เอา นี่เรื่องของคนไม่รู้ทั้งสองอย่างนี้ เอารักเกลียดมันก็วิ่งตามมา ฉะนั้นเราตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรมะให้มีปัญญา เราไปเรียนดีเรียนชั่ว เรียนดีมันเป็นอย่างไร ชั่วก็เรียนให้มันละเอียดมากที่สุด จนรู้จักดี รู้จักชั่ว เมื่อรู้จักดีรู้จักชั่ว จะเอาอย่างไร เอาดีชั่วก็วิ่งตาม เรื่องสิ่งที่ว่าไม่ดีไม่ชั่วนั้นไม่ได้เรียนกัน นี่เรื่องที่จะต้องฉุดกันมาเรียน "ฉันจะเป็นอย่างนั้น ฉันจะเป็นอย่างนี้" แต่ "ฉันจะไม่เป็นอะไร เพราะตัวฉันก็ไม่มี" อย่างนี้ไม่เรียนกัน มันจะไปเอาดี พอได้ดี ได้ดีจนไม่รู้เรื่อง จะเมาดีซ้ำเสียอีก ดีเกินไปก็ไม่ดีอีกแหละ ชั่วอีก ก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้

เรื่องการพักจิตให้มันสงบ เพื่อรู้จักผู้ที่รับอารมณ์ในตัวตนว่ามันคืออะไร อย่างนั้นท่านจึงให้ตามกำหนดจิต ตามผู้รู้ให้ฝึกจิตนี้ ให้เป็นผู้บริสุทธิ์ บริสุทธิ์แค่ไหน บริสุทธิ์จริง ๆ ต้องเหนือดีเหนือชั่วขึ้นไปอีก บริสุทธิ์เหนือบริสุทธิ์ไปอีก หมด มันถึงจะหมดไป

ฉะนั้น ที่เราปฏิบัตินั่งสมาธินั้นสงบเพียงชั่วคราว เมื่อมันสงบแล้วมันก็มีเรื่อง ถ้ามีเรื่องก็มีผู้รู้เรื่อง รู้พิสูจน์ไต่ถามติดต่อ

วิพากษ์วิจารณ์ เมื่อไปสงบเฉย ๆ ไม่มีอะไรหรอก บางทีคนที่ยังขังตัวมากเห็นว่าความสงบนั้นก็คือการปฏิบัติที่แน่นอน แต่สงบจริง ๆ ไม่ใช่สงบทางจิต ไม่ใช่สงบอย่างนั้น "ฉันจะเอาสุข ทุกข์ฉันไม่เอา" อย่างนี้สงบแล้ว พอตามไป ตามไป เอาสุขอย่างเดียวก็ไม่สบายอีกแล้ว มันติดตามกันมา ทำให้ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ในใจของเรานั่นแหละ สงบ ตรงนี้วิชานี้เราไม่ค่อยจะเรียนกัน ไม่ค่อยรู้เรื่อง

การฝึกจิตของเราให้ถูกทางให้แจ่มใสขึ้นมา ให้มันเกิดปัญญาอย่างไปเข้าใจว่า นั่งให้มันเงียบเฉย ๆ นั่นหินทับหญ้า บางคนก็เมา เข้าใจว่าสมาธิคือการนั่ง มันเป็นชื่อเฉย ๆ ถ้ามันเป็นสมาธิเดินก็เป็นสมาธิ นั่งก็เป็นสมาธิ สมาธิกับการเดิน สมาธิกับการนั่ง กับยืนกับนอน มันเป็นการปฏิบัติ บางคนก็บ่นว่า "ฉันนั่งไม่ได้หรอกรำคาญ นั่งแล้วมันคิดถึงโน่นคิดถึงนี่ คิดถึงบ้านถึงช่อง ฉันทำไม่ได้หรอก บาปมาก ให้มันหมดกรรมเสียก่อนจึงจะมานั่งใหม่ "เออ...ไป...ไปให้มันหมดกรรมลองดู...คิดไปอย่างนั้น ทำไมคิดอย่างนั้น นี่แหละเรากำลังศึกษาอยู่ เรานั่งปุ๊บประเดี๋ยว เอ้า...ไปโน่นแล้ว ตามไปอีก กำหนดอีก เอ้า...ไปโน่นอีกแล้ว นี้แหละตัวศึกษา ไอ้พวกเรามันเกโรงเรียน ไม่อยากเรียนธรรมชาติเหมือนนักเรียนมันเกโรงเรียน ไม่อยากจะไปเรียนหนังสือ ไม่อยากเห็นมันสุข ไม่อยากเป็นมันทุกข์ ไม่อยากเห็นมันเปลี่ยนแปลง มันจะรู้อะไรไหม มันต้องอยู่กับการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ เมื่อเรารู้จักมัน อ้อ จิตใจมันเป็นอย่างนี้น่ะ เดี๋ยวมันก็นึกถึงโน่น เดี๋ยวมันก็นึกถึงนี่ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน

ให้เรารู้มันเสีย- การนึกอย่างนั้น เราก็รู้ว่านึกดีนึกชั่ว นึกผิด นึกถูก ก็รู้มันซิว่าจิตมันเป็นอย่างไร ถ้าเรารู้เรื่องของมันแล้ว ถึงเรานั่งอยู่เฉย ๆ คิดถึงโน่นถึงนี่ มันก็ยังเป็นสมาธิอยู่ ถ้าเรารู้มันไม่รำคาญหรอก

ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าที่บ้านโยมมีลิงตัวหนึ่ง โยมเลี้ยงลิงตัวหนึ่ง ลิงมันไม่อยู่นิ่งหรอก เดี๋ยวมันจับโน่น เดี๋ยวมันจับนี่ สารพัดอย่าง ลิงมันเป็นอย่างนั้น ถ้าโยมมาถึงวัดอาตมา วัดอาตมาก็มีลิงตัวหนึ่งเหมือนกัน ลิงอาตมาก็อยู่ไม่นิ่งเหมือนกัน เดี๋ยวจับโน่นจับนี่ โยมไม่รำคาญใช่ไหม ทำไมไม่รำคาญล่ะ เพราะโยมเคยมีลิงมาแล้ว เคยรู้จักลิงมาแล้ว "อยู่บ้านฉันก็เหมือนกันกับเจ้าตัวนี้ อยู่วัดหลวงพ่อ ลิงหลวงพ่อก็เหมือนลิงของฉันนั่นแหละ มันลิงอย่างเดียวกัน" โยมรู้จักลิงตัวเดียวเท่านั้น โยมจะไปกี่จังหวัด จะเห็นลิงกี่ตัวโยมก็ไม่รำคาญใช่ไหม? นี่คือคนรู้จักลิง ถ้ารู้จักลิงก็ไม่เป็นลิงซิเรา ฮือ ถ้าเราไม่รู้จักลิง เห็นลิงเราก็เป็นลิงใช่ไหม? เห็นมันไปคว้าโน่นจับนี่ ก็ฮือ...ไม่พอใจ รำคาญ "ไอ้ลิงตัวนี้" นี่คือคนไม่รู้จักลิง คนรู้จักลิงเห็นอยู่บ้านก็ตัวเดียวกัน อยู่วัดถ้ำแสงเพชรก็เหมือนกันอย่างนี้ มันจะรำคาญอะไร เพราะเห็นว่าลิงมันเป็นอย่างนั้น นี่ก็พอ สงบแล้ว ถ้ามันดิ้นมันก็ดิ้น แต่ลิง เราไม่เป็นลิง สงบแล้ว ถ้าลิงมันโดดหน้าโดดหลัง โยมก็สบายใจไม่รำคาญกับลิง เพราะอะไร เพราะโยมรู้จักลิง โยมจึงไม่เป็นลิง ถ้าโยมไม่รู้จักลิง โยมก็รำคาญ โยมรำคาญ โยมก็เป็นลิง เข้าใจไหม นี่เรื่องมันสงบอย่างนี้

อารมณ์ เรารู้อารมณ์ซี เห็นอารมณ์บางทีมันชอบบางทีมัน

ไม่ชอบอย่างนี้ ก็ช่างมันประไร มันเป็นเรื่องของมัน มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ก็เหมือนลิงน่ะแหละ ตัวไหน ๆ ก็ลิงอันเดียวกัน เรารู้อารมณ์ บางทีชอบบางทีไม่ชอบ เรื่องอารมณ์เป็นอย่างนี้ ให้เรารู้จักอารมณ์ รู้จักอารมณ์แล้วเราปล่อยเสีย อารมณ์มันไม่แน่นอนหรอก มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้นแหละ เราดูมันไปก็อย่างนั้นแหละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้รับอารมณ์เข้ามาปั๊บ ฮึ...ก็เหมือนกับเรามาเห็นลิง ลิงตัวนี้กับลิงตัวที่อยู่บ้านเราก็เหมือนกันอย่างนี้ มันก็สงบเท่านั้นแหละ

เกิดอารมณ์ขึ้นมา เรารู้จักอารมณ์ซิ เราวิ่งตามอารมณ์ทำไม อารมณ์มันเป็นของไม่แน่นอน เดี๋ยวมันเป็นอย่างนั้น เดี๋ยวมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็อยู่อย่างเก่า มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้โยม...ทุกวันนี้โยมก็อยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง บางทีลมมันออกแล้วลมมันเข้า มันเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ลองโยมสูดลมเข้าอย่างเดียวซิ ไม่ให้มันออกเสียลองดูเอ้า อยู่ได้ไม่กี่นาทีไหม หรือให้มันออกอย่างเดียวอย่าให้มันเข้าอีก ถ้าไม่เปลี่ยนแปลงอยู่ได้ไหม นี่มันอยู่ไม่ได้ จำเป็นต้องหายใจเข้าหายใจออก อย่างนี้ถึงจะเดินมาถึงวัดถ้ำแสงเพชรนี้ได้ ถ้าอั้นลงจากโน่นก็ตายแล้วป่านนี้ไม่ได้ถึงหรอก นี่แหละให้เข้าใจอย่างนี้ อารมณ์ก็เหมือนกัน มันต้องมี ถ้าไม่มีอารมณ์ไม่มีปัญญา ถ้าไม่มีผิด ก็ไม่มีถูก ถูกก่อน มันถึงมองเห็นความผิด หรือผิดก่อนมันรู้จักถูก เป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าเป็นนักศึกษานักเรียนน่ะ ให้อารมณ์มันมากยิ่งดี อันนี้เราเห็นอารมณ์ไม่ชอบใจ ไม่อยากจะทำไม่อยากจะดูมัน นี่เรียกว่าเด็กมันเกโรงเรียน มันไม่อยากรับรู้ครูสอน นี่อารมณ์มัน

สอนเราไม่ใช่อื่นหรอก เมื่อเรารู้อารมณ์อย่างนี้คือเราปฏิบัติธรรมะ สงบอารมณ์มันก็เป็นอย่างนั้น มันเป็นเรื่องของมันอย่างนั้น เหมือนโยมเห็นลิง ลิงอยู่บ้านโยม ๆ ไม่รำคาญ มาเห็นลิงที่นี้ก็ไม่รำคาญเหมือนกัน เพราะโยมรู้เรื่องของลิงแล้ว ใช่ไหม สบาย... นั่น...

ปฏิบัติธรรมะก็เหมือนกัน ธรรมะเป็นอย่างนี้ ธรรมะไม่ใช่ว่าอยู่อื่นไกลนะ มันอยู่ติด ๆ กับเรานี่แหละ ไม่ใช่เรื่องเทพ-บุตร เทพธิดาหรอก เรื่องของเรานี้เอง เรื่องของเราทำอยู่เดี๋ยวนี้แหละเรื่องธรรมะ คือเรื่องของเราพิจารณาตัวเรานี้ บางทีมีความสุข บางทีมันมีความทุกข์ บางทีสบาย บางทีรำคาญ บางทีรักคนโน้น บางทีเกลียดคนนี้ นี้คือธรรมะ เห็นไหม ให้รู้จักธรรมะต้องอ่านอารมณ์ ให้รู้จักอารมณ์นี้ถึงจะปล่อยอารมณ์ได้ เห็นว่าอารมณ์มันไม่แน่นอนแล้วอย่างนี้เราก็สบาย มันเกิดลุกวูบขึ้นว่า "ฮือ...อันนี้ไม่แน่หรอก" แต่ไปอีกอารมณ์เปลี่ยนขึ้นมาว่า "ฮือ ...อันนี้ก็ไม่แน่" สบาย...เหมือนโยมเห็นลิงโยมก็สบายไม่ได้สงสัย ถ้ารู้จักอารมณ์แล้ว นั่นแหละ คือรู้จักธรรมะ ปล่อยอารมณ์ เห็นอารมณ์ว่ามันไม่แน่นอนสักอย่าง โยมเคยดีใจไหม เคยเสียใจไหม เคย! ตอบแทนก็ได้ แน่นอนไหม ไม่แน มันไม่แน่อย่างนี้

อันที่ว่าไม่แน่นอนนี่แหละ คือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ ธรรมะคือสิ่งที่ว่ามันไม่แน่ ใครเห็นสิ่งที่ว่ามันไม่แน่ คนนั้นเห็นแน่นอนว่ามันเป็นอย่างนั้น ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น มันเป็นของมันอย่างนั้น ธรรมะเป็นอย่างนั้น พระพุทธ-เจ้าท่านก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเห็นธรรมะก็เห็นพระพุทธเจ้า เห็น

พระพุทธเจ้าก็เห็นธรรมะ ถ้าโยมรู้จักอนิจจังมันไม่แน่นอน โยมก็จะปล่อยวางเอง ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น โยมว่า "อย่ามาทำแก้วฉันแตกนะ" ของมันแตกได้โยมจะห้ามมันได้ไหม ไม่แตกเวลานี้ต่อไปมันจะแตก เราไม่ทำแตกคนอื่นจะทำแตก คนอื่นไม่ทำแตกไก่มันจะทำแตก พระพุทธเจ้าท่านให้ยอมรับ ท่านมองทะลุเข้าไปว่าแก้วใบนี้แตกแล้ว แก้วที่ไม่แตกนี้ท่านให้รู้ว่ามันแตกแล้วจับทุกที ใส่น้ำดื่มน้ำเข้าไปแล้ววางไว้ ท่านก็ให้เห็นว่าแก้วมันแตกแล้ว เข้าใจไหม นี่คือความเข้าใจของท่านเป็นอย่างนั้น เห็นแก้วที่แตกอยู่ในแก้วใบไม่แตก เพราะเมื่อมันหมดสภาพแล้วไม่ดีเมื่อไหร่มันก็จะแตกเมื่อนั้น ทำความรู้สึกอย่างนี้ แล้วก็ใช้แก้วใบนี้ไป รักษาไป อีกวันหนึ่งมันหลุดมือแตก "ผัวะ!"...สบายเลย ทำไมสบาย เพราะเห็นว่ามันแตกก่อนแตกแล้ว เห็นไหมแต่ถ้าเป็นโยม..."แหม ฉันถนอมมันเหลือเกิน อย่าทำให้มันแตกนะ" อีกวันหนึ่งสุนัขมาทำแก้วแตก แน่ะ ฮือ! เอาสุนัขตัวนี้ไปฆ่าทิ้งเสีย" เพราะสุนัขทำแก้วแตก เกลียดสุนัข ถ้าลูกทำแตกก็เกลียดลูก เกลียดทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้แก้วแตก เพราะเราไปกั้นฝายไว้ไม่ให้น้ำไหลออกไป กั้นไว้อย่างเดียวไม่มีทางระบายน้ำ ฝายมันก็แตกเท่านั้นแหละ ใช่ไหม ต้องทำฝายแล้วทำระบายน้ำด้วยพอน้ำได้ระดับแค่นี้ก็ระบายน้ำข้าง ๆ นี้ เมื่อมันเต็มที่ก็ให้มันออกมาข้างนี้ ใช่ไหม ต้องมีทางระบาย อันนี้ท่านเห็นอนิจจังมันไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้น นั่นแหละเป็นทางระบายของท่าน อย่างนี้โยมจะสงบ นี่คือปฏิบัติธรรมะ

ฉะนั้นอาตมาถือว่า การยืน เดิน นั่ง นอน อาตมาปฏิบัติ

ไปเรื่อย ๆ มีสติคุ้มครองอยู่เสมอเลย นี่คือสมาธิ สมาธิคือปัญญา พูดแล้วมันอันเดียวกัน มันเหมือนกัน แต่มันไปแยกกันโดยลักษณะเท่านั้น มันก็อันเดียวกัน ถ้าเราเห็นอนิจจัง แปลว่ามันไม่แน่ เราเห็นชัดเข้าไปว่ามันไม่แน่ นั่นละคือว่าเราเห็นว่ามันแน่แน่อะไร แน่ว่ามันเป็นไปอย่างนั้น ไม่แปรเป็นอย่างอื่น เข้าใจไหม เท่านี้แหละ รู้จักพระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบพระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบธรรมะของท่านแล้ว เอาหลักนี้ไปพิจารณา

ถ้าโยมไม่ทิ้งพระพุทธเจ้าโยมไม่ทุกข์หรอก ถ้าทิ้งพระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ทุกข์เลย ทั้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อไหรทุกข์เมื่อนั้น ให้เข้าใจอย่างนี้ อาตมาว่าการปฏิบัติแค่นี้ก็พอ ทุกข์ไม่เกิดขึ้นทุกข์เกิดมันก็ดับได้ง่าย ๆ แล้วก็เป็นเหตุเดียวกับทุกข์ไม่เกิดต่อไป มันจบตรงนั้นแหละทุกข์ไม่เกิด ทุกข์ไม่เกิดเพราะอะไร เพราะไประวังเหตุคือตัวสมุทัย เช่นแก้วมันจะแตกอยู่นี่ เมื่อมันแตกทุกข์ขึ้นมาเลยใช่ไหม เรารู้ว่าอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่แหละตัวสมุทัย เมื่อมันแตกปุ๊ป ก็เป็นทุกข์ ก็ทำลายต้นเหตุทุกข์เสีย ธรรมะมันเกิดเพราะเหตุ ดับมันก็ดับเพราะเหตุอันนี้ถ้ามันจะทุกข์ก็เพราะแก้วใบนี้มันแตก แล้วเราโมโหขึ้นมาก็เป็นทุกข์ ถ้าเรารู้ก่อนว่าแก้วใบนี้มันแตกแล้วทั้งทีมันยังไม่แตก สมุทัยมันก็ดัน ไม่มี ถ้าไม่มีทุกข์มันก็เป็นนิโรธ ดับทุกข์ เพราะดับเหตุแห่งทุกข์นั้น เรื่องเท่านี้แหละโยม ไม่มากหรอก เรื่องเท่านี้อย่าออกจากนี้ไป อยายามอยู่ตรงนี้ พิจารณาอยู่ตรงนี้ เริ่มจากจิตใจของเรานี้ พูดง่าย ๆ ทุก ๆ คน ให้มีศีลห้าเป็นพื้น นี่ไม่ต้องไปเรียนพระไตรปิฎกหรอกโยม ดูศีลห้า พยายามสม่ำเสมอระวัง

ไว้ ทีแรกมันพลาดไป...หยุด...กลับมา...รักษาไปอีก บางทีมันหลงพลาดไปอีก รู้แล้วกลับมา อย่างนี้ทุกครั้งทุกคราว สติมันถี่เข้าเหมือนน้ำในกาน้ำ เราปล่อยน้ำให้มันไหลลงเป็นหยด ต๋อม... ต๋อม...ต๋อม...นี่สายน้ำมันขาด เราเร่งกาขึ้นให้มากน้ำก็ไหล ต๋อม ๆๆๆ ถี่ขึ้น เร่งเข้าไปอีก หากต๋อมเลยทีนี้ไหลเป็นสายติดกันเลย เป็นสายน้ำหยดแห่งน้ำไม่มี ไปไหนล่ะ มันไม่ไปไหนหรอก มันกลายเป็นสายน้ำ มันถี่จนเกินถี่ มันเลยติดกันเสียจนเป็นสายน้ำอย่างนี้

ธรรมะก็เรื่องเดียวอย่างนี้ เรื่องอุปมาให้ฟัง เพราะว่ามันไม่มีอะไร ธรรมะมันไม่เป็นกลมไม่เป็นเหลี่ยม มันไม่รู้จักนอกจากจะเปรียบเทียบอย่างนี้ ถ้าเข้าใจอันนี้ก็เข้าใจธรรมะ มันเป็นเสียอย่างนี้ อย่าเข้าใจว่าธรรมะมันอยู่ห่างจากเรา มัอยู่กับเราเป็นเรื่องของเรานี่แหละ ลองดูซิ เดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ เดี๋ยวก็พอใจบ้าง เดี๋ยวก็โกรธคนนั้น เดี๋ยวก็เกลียดคนนี้ ธรรมะทั้งนั้นแหละโยม ให้ดูเจ้าของนี้ว่า อะไรมันพยายามจะให้ทุกข์เกิดนั่นแหละ ทำแล้วมันทุกข์นั่นแหละแก้ไขใหม่ แก้ไขใหม่มันยังไม่เห็นชัด ถ้ามันเห็นชัดแล้วมันไม่มีทุกข์ เหตุมันดับอยู่แล้ว ฆ่าตัวสมุทัยแล้ว เหตุแห่งทุกข์ก็ไม่มี ถ้าทุกข์ยังเกิดอยู่ถ้ายังไม่รู้มัน ยังทนทุกข์อยู่ อันนั้นไม่ถูกหรอก ดูเอาง่าย ๆ มันจะติดตรงไหน เมื่อไหร่มันทุกข์เกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว เมื่อไหร่มันสุขจนเหิมใจเกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว มันจะมาจากไหนก็ช่างมันเถอะ รวมมันเลยทีเดียว นั่นแหละค้นหา ถ้าเป็นเช่นนี้ โยมจะมีสติอยู่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไปมา

สารพัดอย่าง ถ้าโยมมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ถ้าโยมรู้อยู่ โยมจะต้องรู้ผิดรู้ถูก โยมจะต้องรู้จักดีใจเสียใจทุกอย่าง เมื่อโยมรู้จักก็จะรู้วิธีแก้ไข แก้ไขมันโดยที่ว่ามันไม่มีทุกข์ ไม่ให้มันมีทุกข์

นี่การเรียนสมาธิอาตมาให้เรียนแบบนี้ ถึงเวลานั่นก็นั่งไปพอสมควร ไม่ผิดเหมือนกัน ให้รู้เรื่อง แต่การทำสมาธิไม่ใช่นั่งอย่างเดียว ต้องปล่อยมันประสบอะไรต่าง ๆ แล้วถ่ายทอดขึ้นมาพิจารณา พิจารณาให้มันรู้อะไรล่ะ พิจารณา "เออ อันนั้นมันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่แน่" เป็นของไม่แน่ทั้งนั้นแหละโยม "อันนี้มันสวยฉันชอบเหลือเกิน" เออไม่แน่ "อันนี้ฉันไม่ชอบมันเลย" บอกมัน มันก็ไม่แน่เหมือนกัน ใช่ไหม ถูกเปี๊ยเลยไม่มีผิดหรอก แต่เอากะมันซิ "ฉันจะเอาอย่างนั้นมันแน่เหลือเกิน" ไปเสียแล้ว อย่า มันจะชอบขนาดไหนก็ช่างมันเถอะ เราต้องคิดว่า มันไม่แน่ อาหารบางสิ่งบางอย่างทานไป "แหม อร่อยเหลือเกิน ฉันชอบมันเหลือเกิน" อย่างนี้ มันมีความรู้สึกในใจอย่างนี้ เราต้องพิจารณาว่า "อันนี้มันไม่แน่" อยากรู้จักว่ามันไม่แน่ไหม โยมชอบอาหารอะไรแน่เหลือเกิน เอ้าให้มันกินทุกวัน ๆ ทุกวันนะ เดี๋ยวโยมจะบ่นว่า "อันนี้มันไม่อร่อยเสียแล้ว" ลองดูซิ ต่อไปอีก "ฉันชอบอันนั้นอีก" ไม่แน่อีก นี่มันต้องการถ่าย-ทอดโยม เหมือนลมหายใจเข้าออก มันต้องหายใจเข้าหายใจออก มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างอยู่ด้วยเปลี่ยนแปลงอย่างนี้

นี่อยู่กับเราไม่ใช่อื่น ถ้าเราไม่สงสัยแล้ว นั่งก็สบาย ยืนก็สบาย ไม่ใช่ว่าสมาธิ เป็นแต่การนั่ง บางคนก็นั่งจนง่วงเหงาหาว-

นอนอยู่อย่างนั้นแหละ จะตายเองไม่รู้จะไปทิศใต้ทิศเหนือแล้ว อย่าไปทำถึงขนาดนั้นซิ มันง่วงพอสมควรแล้วก็เดิน เปลี่ยนอิริยาบท มันซิ ให้มันมีปัญญา ถ้าง่วงเต็มทีก็ให้มันนอนเสีย แล้วรีบลุกทำเพียร อย่างนี้ อย่าปล่อยให้มันเมา ซิ เราเป็นนักปฏิบัติก็ต้องทำอย่างนั้น ให้มันมีเหตุผล ปัญญา ความรู้รอบ รู้ไม่รอบไม่ได้ รู้ข้างเดียวไม่ได้ ต้องรู้อย่างนี้เป็นวงกลมอย่างนี้

บทแทรกให้เรารู้ออกจากใจกับกายของเรานี้ ให้เห็นเป็นอนิจจังว่ามันไม่แน่ทั้งกายและจิต ทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนกันว่ามันไม่แน่ เก็บไว้ในใจ "แหม ทานอาหารชิ้นนี้ มันอร่อยเหลือเกินนะ" บอกว่า "มันไม่แน่" ชกมันก่อน มันชอบใจอันนี้ เราบอกว่าไม่แน่ต้องชกมันก่อน แต่ว่าเขาชกเราทุกที ถ้าไม่ชอบก็ไม่ชอบเป็นทุกข์ เขาก็ชกเรา ถ้าชอบฉันฉันก็ชอบเขา เขาชกเราอีกเราไม่ได้ชกเขาเลย ต้องเข้าใจอย่างนี้ เมื่อใดเราชอบอะไรก็บอกในใจว่า "อันนี้มันไม่แน่" อะไรมันไม่ชอบในใจเราบอกว่า "อันนี้มันไม่แน่" ต้องทำเป็นทุกข์ไว้เถอะ เห็นธรรมะต้องเห็นแน่นอนต้องเป็นอย่างนี้

การปฏิบัติ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน โยมจะมีความโกรธได้ทุกกิริยาไหม เดินก็โกรธได้ นั่งก็โกรธได้ นอนก็โกรธได้ อยากก็อยากได้ทุกขณะ บางทีนอนอยู่มันก็อยาก เดินอยู่มีแต่อยาก นั่งอยู่มันก็อยาก เราจึงปฏิบัติผ่านมันไปถึงอิริยาบททั้งสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่ำเสมอ ไม่มีหน้าไม่มีหลัง ว่างั้นเถอะ เอากันอย่างนี้แหละ มันถึงรู้รอบอย่างนั้น จะไปนั่งให้มันสงบก็มีเรื่องวิ่งเข้ามา ยังไม่จบเรื่องนี้เรื่องนั้นก็ยิ่งเข้าอีก ถ้ามันวิ่ง

เข้ามา เออ...เราก็บอกว่ามันไม่แน่ ชกมันก่อนเลย เรื่องอะไรก็ช่างพอมันวิ่งเข้ามาต้องชกมันเรื่อย ๆ ชกมันก่อนเลยทีเดียว ด้วย "ไม่แน่" นี่แหละ

อันนี้รู้จักจุดสำคัญของมัน ถ้าโยมรู้จักว่าสิ่งทั้งหลายนี้มันไม่แน่ ความคิดของโยมที่อยู่ในใจมันค่อยคลี่คลายออก มันจะค่อยคลี่คลายออกเพราะเราจะเห็นว่ามันแน่อย่างนั้น อะไรทีเราเห็นว่าไม่แน่เมื่อเห็นมันผ่านมามาก ๆ อะไร ๆ ก็อย่างนั้นแหละ วันหลังก็พิจารณา...เอ..."อย่างนั้นแหละ"

โยมรู้จักน้ำที่มันไหลไหม เคยเห็นไหม น้ำนิ่งโยมเคยเห็นไหม ถ้าใจเราสงบแล้ว มันจะเป็นคล้าย ๆ กับน้ำมันไหลนิ่ง โยมเคยเห็นน้ำไหลนิ่งไหม แน่ะ ก็โยมเคยเห็นแต่น้ำนิ่ง กับน้ำไหล น้ำไหลนิ่งโยมไม่เคยเห็น ตรงนั้นแหละ ตรงที่โยมคิดยังไม่ถึง หรอกว่า มันเฉยมันก็เกิดปัญญาได้ เรียกว่าดูใจของโยม มันจะคล้ายน้ำไหล แต่ว่านิ่ง ดูเหมือนนิ่ง ดูเหมือนไหล เลยเรียกว่า น้ำไหลนิ่ง มันจะเป็นอย่างนั้น ปัญญาเกิดได้

สู่อสังขตะ

แสดงเมื่อวันแรม 15 ค่ำ เดือนยี่ ปี พ.ศ.2512

นโมตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมสฺสามิ

ขอจงพากันตั้งใจฟังต่อไป วันนี้เป็นวันที่พุทธบริษัททั้งหลายจากหลายทิศหลายทางมารวมกัน เพื่อสมาทานอุโบสถตามกาลสมัยซึ่งพวกท่านได้มาจากถิ่นใกล้ถิ่นไกล กิจเบื้องต้นทำสำเร็จแล้ว ฉะนั้นต่อไปนี้เป็นโอกาสที่พวกเราทั้งหลายจะได้ตั้งอกตั้งใจฟังธรรม ซึ่งเป็นหลักสำคัญในทางพระพุทธศาสนาของเรา การฟังธรรมนั้นให้พากันเข้าใจว่า จุดของการฟังธรรมคือจุดที่พวกเราจะได้มาทำความเข้าใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งยังมิได้เข้าใจกัน ให้เข้าใจแจ่มแจ้งขึ้นไปอีก ผู้เข้าใจแล้วก็ทำความเข้าใจให้ยิ่งขึ้นไปอีก ฉะนั้นเรื่องที่จะทำความเห็นให้ถูกต้องนั้นต้องเรียกว่าการเทศน์ และการฟังเป็นเหตุ การเทศน์นี้แล้วแต่อุบายที่จะทำความเข้าใจให้ถูกต้องได้ สิ่งเหล่านั้นชื่อว่าการเทศน์ การแสดงทั้งหมดนั่นเอง

วันนี้การฟังธรรมก็จงพากันตั้งใจฟัง ทีแรกก็ตั้งกายเพื่อผลที่จะฟัง แล้วก็ให้พากันตั้งใจ จะเอามือวางลงบนตักเราให้สบายมิให้ขัดข้องทางร่างกายของเรา คงเหลือแต่การตั้งไว้ในใจ ทำใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เพราะจิตใจของเรานี้สำคัญมาก เป็นผู้ที่จะรับรู้ ดี ชั่ว ผิด ถูก ทั้งหลายทั้งปวงอยู่ที่ใจทั้งนั้น ถ้าหากว่าจิต

ใจของเราปราศจากสติแม้นาทีเดียวก็ต้องเป็นบ้านาทีหนึ่ง ปราศจากสติครึ่งชั่วโมงก็เป็นบ้าครึ่งชั่วโมง จิตของเราปราศจากสติน้อยหรือมากเท่าใดก็เป็นบ้าเท่านั้น อันนี้เป็นของสำคัญ ฉะนั้นท่านจึงให้พากันตั้งใจฟังธรรม

แต่ว่าธรรมะนี้ คนที่เรียนรู้ธรรม พูดธรรมได้ก็มีมาก พูดตามตัวอักษรให้คล่องแคล่วได้ก็มีมากมาย ทั้งผู้ที่เรียนธรรม รู้ธรรม บรรยายธรรม แต่ว่าใจจะเป็นธรรมนั้นหายาก ฉะนั้นจึงไม่เข้าใจในธรรม เพราะมิได้พิจารณาธรรมอย่างแจ่มแจ้ง เช่นเดียวกับคนทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานี้ แม้จะนึกคิดไปมาทางไหนก็ไม่มีสิ่งอื่นที่มันจะก่อกวนพวกเรา นอกจากความทุกข์ไปแล้วไม่มี ความทุกข์เท่านั้นมันก่อกวนพวกเรา ก่อกวนจิตใจอย่างนี้เรื่อยไป

ฉะนั้นการฟังธรรมให้เข้าใจในธรรม เมื่อเข้าใจในธรรมแล้วจึงจะทำลายทุกข์ให้หายไปได้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมานี้เพราะความไม่รู้เท่ามัน มันจึงเกิดขึ้นมา เราจะบังคับมันสักเท่าไรด้วยอำนาจใจของเรา ด้วยกำลังทรัพย์หรือกำลังสมบัติก็ตาม จะไล่ทุกข์ออกจากใจ ไม่มีหนทางจะไล่ออกได้ เพราะทุกข์อันนี้จะหายไปได้นั้น พระพุทธองค์สอนว่า ให้รู้เท่าทัน มันจึงจะดับทุกข์ได้ ถ้าเราไม่รู้เท่าทันหรือไม่รู้สาเหตุของทุกข์เมื่อใด ถึงเราจะเอากายเอาวาจา เอาทรัพย์ทั้งหลายไปแลกเปลี่ยนมัน ส่งมันหนีจากใจของเราก็ไม่มีทางนอกจากเรามาทำความรู้ ความเห็นให้มันชัดเจนเข้าไป รู้ตามเป็นจริงของมันแล้ว ทุกข์นั้นก็หายไป มิใช่แต่นักบวชนักพรตเท่านั้น แม้พวกฆราวาสอยู่บ้านอยู่เรือน เมื่อ

เท่าทันตามเป็นจริงแล้วทุกข์หายไปเอง เพราะมารู้เหตุของมัน ไม่ให้เหตุมันเกิด ทุกข์เหล่านั้นก็ดับไปเอง

ฉะนั้นธรรมที่เป็นบุญเป็นบาปนั้น มันเป็นธรรมอยู่เสมอ ธรรมะท่านแปลว่า สภาพที่ทรงไว้ ทรงไว้ตามเป็นจริงของธรรม คือความเดือดร้อนมันก็ทรงความเดือดร้อนไว้ ความเยือกเย็น มันก็ทรงความเยือกเย็นของมันไว้ ที่สมมุติบัญญัติว่า บาปหรือ บุญ เป็นต้น มันก็ทรงสภาวะมันไว้ คล้ายกับน้ำร้อน มันก็ทรง สภาพไว้ มิได้เปลี่ยนไปตามผู้ใด คนแก่ไปดื่มก็ร้อน คนหนุ่ม ไปดื่มก็ร้อน จะเป็นคนชาติใด ภาษาใด มันก็ร้อนสม่ำเสมอกัน ทุก ๆ คน น้ำแข็งก็คือธรรมเหมือนกัน มันก็เป็นสภาวะที่ทรง ความเย็นมันไว้ มิได้เป็นไปตามผู้ใดเลย คนแก่คนหนุ่มดื่มเข้า ก็เย็น จะไปดื่มอยู่ในป่าในทุ่งในห้วย ในภูเขาที่ไหนก็ตาม มันก็ ต้องเย็นอยู่อย่างนั้น คล้ายกับธรรมที่ทรงสภาพไว้ ท่านจึงกล่าว ว่าธรรม คือสภาพที่ทรงไว้ตั้งไว้ เมื่อพวกเรามาปฏิบัติให้รู้จัก ความร้อน ความเย็น ให้รู้จักผิด ให้รู้จักถูก ให้รู้จักดี ให้รู้จักชั่ว ถ้ารู้จักชั่วแล้วก็ไม่ทำเหตุชั่วขึ้นมา ความชั่วมันก็เกิดขึ้นมาไม่ได้ มันก็หายไปเองเพราะรู้จักแดนเกิดของมัน ความชั่วเป็นเหตุ เมื่อไม่สร้างเหตุชั่ว ความชั่วมันจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ผู้ปฏิบัติ ธรรมจึงต้องรู้จักที่เกิดของธรรม ถ้าระงับเหตุของความร้อน ร้อนมันเกิดไม่ได้ ความผิดก็เหมือนกัน มันจะเกิดมันก็เกิดมา จากเหตุ ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนรู้ธรรม รู้ที่เกิดของธรรมนั้นก็คือ เหตุ ถ้าเราระงับเหตุของความร้อน ร้อนที่เป็นมันก็หายไป เรา ไม่ต้องไปตามไล่ตามฆ่ามันอีกเลย สุข ทุกข์ ก็เหมือนกัน

นี้คือการปฏิบัติ แต่บุคคลที่รู้ธรรม เรียนธรรม ปฏิบัติธรรมแต่ไม่เป็นธรรม ไม่ระงับเหตุของความชั่วออกจากใจ ไม่ระงับเหตุของความเดือดร้อนออกจากใจของเรา เมื่อเหตุร้อนทั้งหลายมันเป็นเหตุติดต่ออยู่ในใจของเราอย่างนี้แล้ว เราจะห้ามความร้อนไม่ให้เกิดขึ้นนั้นเป็นไปไม่ได้ จะห้ามความกระวนกระวายไม่ให้เกิดมีในใจนั้นก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน เพราะมันเกิดอยู่ตรงนี้ แดนเกิดมันอยู่ที่นี่ ถ้าเราไม่ระงับที่เกิดของมันมันก็จะเกิดอยู่เรื่อยไป แต่มันเกิดแล้วมันก็ต้องตาย เมื่อได้มันก็ต้องเสีย เมื่อเสียมันก็ต้องได้ มันจะหมุนเวียนตามธรรมชาติของมันอยู่อย่างนี้

อันนี้แหละ ถ้าเราปฏิบัติได้อย่างนี้นั่นแหละคือการปฏิบัติธรรมเปรียบเทียบให้เห็นอย่างนี้ ความชั่วความดีทั้งหลายก็คล้ายกัน ฉะนั้นเมื่อเราสร้างความดีให้เกิดขึ้นมา ก็จะทำให้เราเกิดใจดีเพราะความดีมันก็เกิดจากเหตุดีของมัน ท่านเรียกว่ากุศลอย่างนี้แหละถ้าเรารู้จักเหตุก็สร้างเหตุขึ้น ผลมันก็เกิดตามมาเอง

แต่คนเราไม่ทำอย่างนั้น ส่วนมากต้องการแต่ดีดี แต่ไม่สร้าง ความดีมันจะเกิดมาจากไหนได้ มันก็ย่อมพบแต่สิ่งที่ไม่ดีนั่นแหละ เมื่อได้สิ่งไม่ดี ใจมันก็เกิดเป็นทุกข์เป็นร้อนขึ้นมาทันที

เหมือนกับจิตใจของคนบางคนในสมัยนี้ เป็นต้นว่าอยากได้แต่เงิน ใคร ๆ ก็อยากได้ เงินนั้นได้มาแล้วมันได้ความดีมาด้วยถ้าได้เงินก็ดีเลย คิดเท่านี้เองเลยเข้าใจว่าตนคิดถูกแล้วจึงพากันแสวงหาแต่เงินไม่ต้องแสวงหาความดี คิดว่าตนได้เงินมาจึงจะทำดีได้ จึงเหมือนคนแสวงหาเนื้อ ไม่ต้องเอาเกลือ เอามาไว้บ้าน

ให้มันเน่าไม่คิดถึงเกลือ ฉะนั้นคนต้องการเงินก็ต้องรู้จักหาเงิน และรู้จักรักษาเงิน คนอยากได้เนื้อมิใช่จะเอาแต่เนื้อขนมาไว้บ้าน มันก็จะเน่าอยู่ที่บ้านเพราะไม่มีเกลือ จะต้องให้มีเกลือด้วย นี่ฉันใดก็ฉันนั้น

สิ่งทั้งหลายเราคิดอย่างนี้ มันคิดผิด ผลของความคิดผิดนั้นเดือดร้อน กระวนกระวาย จุดที่พระศาสดาท่านให้เรียนธรรม ประพฤติปฏิบัติธรรม ให้รู้ธรรม ให้เห็นธรรม ทั้งให้เป็นธรรมอีกด้วย ให้ใจมันเป็นธรรม เมื่อใจเป็นธรรมมันจึงถึงความสุข ความสิ้นของมัน ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ ความต่อไปก็วนเวียนอยู่ในโลกนี่เอง ความสิ้นสุดของความทุกข์ทั้งปวงก็อยู่ในโลกนี้

ฉะนั้นการประพฤติหรือปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนมีจุดหมายคือให้พ้นทุกข์ ให้ใจนั้นพ้น กายไม่พ้นหรอก เกิดมาแล้วต้องตาย ต้องเจ็บ ต้องปวด ต้องเฒ่า ต้องแก่ ให้ใจเป็นผู้พ้น พ้นจากความยึดความมั่นหมาย พระองค์จึงทรงบรรยายทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเป็นอุบายให้มนุษย์ทั้งหลายได้อ่าน ได้รู้ ได้เรียน หรือได้เขียน ซึ่งเรียกว่าปริยัติ ให้มันเป็นหลายเรื่องหลายอย่างหลายประการเข้าไป เป็นต้นว่า อนุปาทินนกสังขาร อุปาทินนก-สังขาร สังขารที่มีใจครอง สังขารที่ไม่มีใจครองเป็นต้น นักรู้นักเรียนนักพรต ก็พิจารณาตามบัญญัติ เมื่อเราเรียนไป แปลไป สังขารที่ไม่มีใจครองคืออะไร คือ ต้นไม้ ภูเขา เถาวัลย์ โต๊ะ เตียง ต่าง ๆ เป็นต้น ท่านเรียนว่าไม่มีใจครอง

สังขารที่มีใจครองคืออะไร คือสัตว์ ทั้งสัตว์มนุษย์และ

สัตว์เดียรัจฉานทั้งหมด เราก็มาเรียน มาแปล มาพิจารณาอยู่อย่างนั้น ก็เลยเข้าใจตามบัญญัติว่ามันแน่นอนเหลือเกินที่หลักปริยัติเป็นอย่างนี้ ทีนี้เมื่อเรามาพิจารณาดูจริง ๆ แล้ว ถ้าจิตมนุษย์ยังพัวพันอยู่ใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ทั้งหลายแล้ว **อะไร ๆ ที่ไม่มีใจครอง ไม่มีเลย ถ้ามีตัณหาอยู่ในใจ** ของทั้งหลายมีใจครองหมดทุกอย่าง สิ่งทั้งหลายที่มันมีใจครองอยู่ที่เองแหละ เราเรียนธรรมแต่ไม่รู้ความหมายลึกซึ้งในธรรมก็เข้าใจว่าเราเรียนธรรม รู้ธรรม ปฏิบัติธรรม ความลึกซึ้งในธรรมะเรารู้ไม่ได้ เช่นคำว่าสังขารที่ไม่มีใจครอง อย่างเสาศาลานี้ โต๊ะ เตียง หรือตู้ที่อยู่ในบ้านเรา มันไม่มีใจครอง เพราะเราเห็นด้านนึกว่าไม่มีใจครองเสียแล้ว ถ้าหากคนเราเอาค้อนไปทุบลองดู มันจะมีใจครองไหม

ก็จิตของเราที่ลุ่มหลงวุ่นวายอยู่นั่นและ ไปยึดโต๊ะ ยึดเตียง ยึดสมบัติพัสถานข้าวของ มันไปครองอยู่หมดทุกอย่าง ถ้วยใบหนึ่งแตกเราก็เจ็บ ทั้งนี้เพราะใจมันเข้าไปครองอยู่นั่น ต้นไม้ ภูเขา เลากา อันใดที่สมมติ เราหลงเข้าใจว่าเป็นเราหรือของเราแล้ว ถึงมันไม่ครองมันเองเราก็เข้าไปครองมันอยู่ สังขารเหล่านี้ก็มีใจครอง มิใช่ว่าจะไม่มีใจครอง สกลร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกันฉันใด ตามธรรมชาติแล้ว ท่านว่ามีวิญญาณครอง อาการที่มีวิญญาณครองนั้น ท่านหมายถึงตัวอุปาทานเข้าไปยึดว่ารูปนามนี้เป็นเราเป็นของเรา อันนี้ก็มีวิญญาณครองเช่นกัน มันครองไปหมด

เช่นเดียวกับคนตาบอดนี่แหละ ถ้ามันบอดมองไม่เห็น

แล้ว แม้จะมองไปทางไหนมันก็ไม่เห็นสักที อันนั้นสีเขียว อันนี้สีเหลือง อันนั้นสีดำก็ตาม ฉันเป็นคนตาบอดฉันมองไปทางไหนฉันไม่ได้ปรากฏสีเขียว สีขาว สีแดง สีดำ ฉันใด เมื่อจิตทั้งหลายประกอบด้วยกิเลสตัณหา มีโมหะกดดันอยู่ในใจแล้ว มันมีใจครองล้วนทั้งหมดเลยทีเดียว พวกโต๊ะ พวกเตียง มีใจครองสัตว์สาวกสิ่งก็มีใจครอง เมื่อเราทำความเข้าใจอย่างนี้ เป็นก้อนอัตตาคือเข้าไปหวงแหนไว้ ธรรมชาติทั้งหลายเลยมีใจครองทั้งหมด ต้นไม้ก็มี โต๊ะ เตียง ก็มี สัตว์ต่าง ๆ ก็มี พัสดุสิ่งของมีหมด ถ้าใจเรามี ความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่แล้ว ไปทางใดล้วนแต่มีใจครองหมด มีแต่ความยึดความหมายหมด ลักษณะพิจารณาประพฤติปฏิบัติแล้วอย่างนี้ สิ่งที่ไม่มีใจครองนั้นไม่มี เมื่อเราสมมุติว่าตัวเรา ว่าตัวเขาว่าของ ๆ เรา ว่าของ ๆ เขาแล้ว มีอุปาทานมั่นหมายในที่นั้นหมด เกิดเป็นภพเป็นชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างได้ทั้งนั้นเลย เกิดสุขได้ เกิดทุกข์ได้ ภพต่ำมี ภพสูงมีด้วยกันทั้งหมด

รวมแล้ว สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีใจครองหมด ถ้าเราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นแล้ว แต่ว่าโดยธรรมชาติสิ่งเหล่านี้มันไม่มีใจครอง พระพุทธเจ้าเลยมาสอนว่า ไม่ให้เอาใจเข้าไปครองสิ่งเหล่านั้น ท่านจึงตรัสว่า **สังขตธรรม** ธรรมอันปัจจัยปรุง **อสังขตธรรา** ธรรมอันปัจจัยมิได้ปรุง ธรรมอันปัจจัยปรุงทุกอย่าง จะเป็นรูปเป็นนาม เป็นวัตถุน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวงในสกลโลกนี้ เมื่อจิตใจเกิดโมหะแล้ว ต้องเข้าไปปรุงไปแต่ง อันนั้นดีอันนั้นร้าย อันนั้นสั้น อันนั้นยาว อันนั้นเลิศ อันนั้นประเสริฐ ทุกสิ่งทุกอย่างเข้าไปปรุงไปแต่งทั้งนั้น จิตใจเข้าไปปรุงแต่งเพราะเหตุไร

เพราะไม่รู้สมมติ ไม่รู้สังขารนั่นเอง เมื่อไม่รู้สังขารก็ไม่รู้สมมติ เมื่อไม่รู้สมมติก็ไม่รู้สังขาร การไม่รู้สมมติ ไม่รู้สังขาร คือไม่รู้ธรรมนั่นเอง เมื่อไม่รู้ธรรมก็ติดอยู่ในอุปาทาน เมื่อติดอยู่ก็ไม่มีความหลุดพ้น เมื่อไม่หลุดพ้นก็วุ่นวายอยู่อย่างนั้น ก่อชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ให้เกิดขึ้นมา ถึงความนึกคิดเป็นต้น ก็สร้างชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ใส่ตัวเจ้าของอยู่เรื่อย ๆ ไป เมื่อจิตใจเป็นอยู่อย่างนี้ มันก็เป็นสังขตธรรม

อสังขตธรรม ธรรมอันปัจจัยไม่ได้ปรุงนั้น เกี่ยวแก่จิตใจของมนุษย์ทั้งหลาย เมื่อเข้าไปเห็นธรรมคือขันธ์ห้าตามเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มิใช่ตัว มิใช่เรา มิใช่เขา ที่เรียกว่าตัวเรา ตัวเขา ของเรา ของเขานี้ เป็นของสมมติและก็เป็นสังขาร เมื่อเรามารู้สังขารมารู้เท่าสมมติ ก็เหมือนกับเรามารู้ธรรม มารู้สังขารเหล่านี้ว่ามิใช่เรามิใช่ของ ๆ เราแล้ว มันก็ปล่อยสมมติเหล่านี้ ปล่อยสังขารเหล่านี้ เมื่อปล่อยสังขารปล่อยสมมติคือบรรลุธรรม เข้าไปรู้ไปเห็นธรรม ล่วงรู้ซึ่งธรรม บรรลุซึ่งธรรม เมื่อบรรลุธรรมก็รู้แจ้ง แจ้งอะไร แจ้งว่านี้เป็นสังขาร นี้เป็นสมมติ นี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ความรู้แจ้งความรู้เท่าตามเป็นจริง ว่าความจริงมีอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นสมมติอย่างนั้น

เมื่อเห็นอย่างนี้จิตก็หลุดพ้น มิใช่สิ่งอื่นหลุดพ้น มีความรู้ตามเป็นจริงแล้วก็หลุดพ้น ร่างกายนี้ก็แก่เฒ่า ชำรุดทรุดโทรมไปเป็นธรรมดา แต่จิตมันหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้น เมื่อจิตหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้น อสังขตธรรมก็เกิดขึ้นมา เมื่อมันหลุดพ้น

แล้วอสังขตธรรมก็เป็นจิต ธรรมหมดเหตุหมดปัจจัย เหตุปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้ปรุงแต่งอีก มิได้มีสังขารไปเจือปนอีกแล้ว มันจะเกิดความดีใจเรา มันจะเกิดความเสียใจมาก็ปรุงไม่ได้ จะมีอะไรมาทุกสิ่งทุกอย่างก็ปรุงไม่ได้ เพราะจิตมันแน่นอนแล้ว จิตใจพ้นจากความปรุง มันเห็นสมมติมันเห็นบัญญัติแล้ว มันเห็นสังขารรู้เท่าตามเป็นจริงแล้ว จิตนั้นเลยเป็นเสรี

อันนี้จิตพ้นอย่างนั้นเรียกว่าอสังขตธรรม ธรรมอันปัจจัยไม่ได้ปรุง ถ้าจิตไม่รู้เท่าสมมติ ไม่รู้เท่าบัญญัติ ไม่รู้เท่าสังขารมันก็ปรุงได้ดีมาได้ร้ายมา ได้สุขมา มันก็ปรุง ทำไมมันจึงปรุงเพราะมันมีปัจจัย อะไรเป็นปัจจัย คือความเข้าใจว่ารูปนี้เป็นของเรา เวทนานี้เป็นของเรา สัญญานี้เป็นของเรา สังขารนี้เป็นของเรา สิ่งทั้งปวงนี้เป็นของเรา อาการที่เข้าใจว่ามันเป็นของเราเป็นเขานี่แหละเป็นปัจจัยให้ก่อสุข ก่อทุกข์ ก่อเกิด ก่อแก่ ก่อเจ็บมาให้ จึงได้เป็นชาติ ชรา มรณะอยู่ในเวลาปัจจุบันนี้ จิตเหล่านี้เป็นโลกีย์ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนั้นทีเดียว ถ้าจิตเป็นอย่างนี้ก็เรียกว่าสังขตธรรม

ได้สิ่งเหล่านี้มาใจเราก็สบาย ได้สิ่งของมามันปรุงใจให้ดีขึ้นได้ ถ้าของนั้นเสียไปปรุงใจให้ร้ายก็ได้ นั่นชื่อว่าจิตเป็นทาษเขา เป็นทาษของตัณหา เขาเอาของอย่างหนึ่งมาก็เป็นไปอย่างหนึ่ง จิตนั้นเชื่อตัวเองไม่ได้ จิตนั้นมิได้เป็นเสรี จิตนั้นมิได้เป็นแก่นสาร จิตนั้นมิได้รู้เท่าตามเป็นจริง ขณะนั้นท่านเรียกว่าสังขาร มันมีความปรุงแต่งได้เป็นสังขตธรรม ถ้าเป็นเราอยู่ที่นี่เด็ก ๆ โกหกได้ คนแก่นี่เด็กโกหกได้ โกหกให้ร้องไห้ก็ได้ โกหก

ให้หัวเราะก็ได้ โกหกให้เป็นโน่นไปนี่ก็ได้ พอมันโกหกเถอะ คนแก่เหล่านี้ก็เชื่อไปตามมันหมด ทุกสิ่งทุกอย่างนี่เรียกว่าเด็กน้อยมันปรุงได้ ถ้าคนหลงไม่รู้ตามเป็นจริงแล้ว สังขารเหล่านี้มันปรุงได้ ปรุงให้ดีใจให้เสียใจก็ได้ ปรุงให้รักให้เกลียดก็ได้ ถ้ามันปรุงได้แสดงว่าจิตใจนี้ต่ำ เป็นทาษของตัณหา แล้วแต่ตัณหามันจะใช้ตามปรารถนาของมัน

เราทั้งหลายพากันบ่นว่า "แหม เป็นทุกข์มาก ลำบากมาก จะไม่ไปก็ไม่ได้ กลางคืนกลางวันก็ต้องไป แดดจะร้อนเท่าไรก็มิได้เข้าร่ม แม้จะหนาวแสนหนาวก็มิได้อยู่ มันลำบากจริง ๆ" ถ้าอาตมาบอกว่า "หนีเสียสิโยม" ก็พากันพูดว่า "หนีไม่ได้หรอก" มันเป็นทาษของเขาอยู่นี่ ตัณหามันจับมันจูงอยู่อย่างนี้ บางครั้งไปทำนา ถึงจะปวดเยี่ยวก็ต้องเยียวเหมือนควาย มันเป็นทาษของเขาถึงเพียงนี้ มันลำบาก

ถ้าถามว่า "เป็นอย่างไรโยม มาบ้างไม่ได้หรือ" ก็พูดว่า "แหมเข้าลึกเหลือเกิน" ไม่รู้ว่าเข้าไปไหนมันจึงเข้าลึกอย่างนั้น นี่แหละสังขารความปรุงแต่ง พระพุทธเจ้าจึงให้เห็นสมมติจึงให้เห็นสังขาร คือการเข้าไปเห็นธรรม เห็นตามสภาวะของมันแล้ว เมื่อเห็นทั้งสองอย่างแล้ว ก็ต้องทิ้งต้องวางให้มัน ปล่อยให้มันว่าเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น เกิดนิพพิทาเบื่อหน่ายในสมมติในสังขารเหล่านี้ ได้อะไรมาก็ไม่เป็นแก่นสารว่าดีแล้วมันก็ร้าย ร้ายแล้วมันก็ดี กลับให้ชอบแล้วก็กลับให้เกลียด ให้หัวเราะแล้วกลับให้ร้องไห้ ทุกอย่างแล้วแต่มันจะเป็นไป อันนี้เพราะอะไร เพราะใจมันต่ำ สังขารทั้งหลายมันเป็นปัจจัยให้วุ่นวาย ให้น้อย

ให้ใหญ่ ให้สุข ให้ทุกข์ เราทั้งหลายจึงหมดหนทาง

ฉะนั้นบรรพบุรุษทั้งหลาย ถึงแม้ตายไปแล้วก็ยังนิมนต์พระไปให้มาติกา จับด้ายชักบังสุกุลว่า อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน อุปฺปาชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ เตสํ วูปสโม สุโข สังขารทั้งหลายมันไม่เที่ยง กายเรามันก็ไม่เที่ยง จิตใจเรามันก็ไม่เที่ยง ทั้งรูปทั้งนามไม่เที่ยง อันที่ว่าไม่เที่ยงคือไม่ตั้งอยู่อย่างเก่า มันเปลี่ยนไป แปรไป ถึงธรรมชาติเกิดมาก็ไม่เที่ยงไม่อยู่อย่างเก่า โดยเฉพาะร่างกายของเราก็เหมือนกัน มีอะไรมันจะเหมือนเก่าบ้าง ผม ฟัน หนัง มันจะเหมือนไหม สภาวะร่างกายมันไม่เหมือนเก่า สภาวะอันนี้มันไม่เที่ยงอย่างนี้ รูปนี้เที่ยงไหม นามคือจิตใจของเรามันเที่ยงไหม ทุกวันนี้มันเที่ยงไหม คิดดูซีวันหนึ่ง ๆ มันเกิดกี่ครั้ง มันดับกี่ครั้ง สิ่งทั้งสองอย่างมีแต่เกิดและดับ มีแต่ตัวสังขารเปลี่ยนแปลงวุ่นวายอยู่เสมอ

เราจะทำให้มันถูกตามเป็นจริงทำไม่ได้ เพราะไปทำกับของที่ไม่จริง เหมือนกับเราเดินทางมีคนตาบอดเป็นผู้นำ ทำอย่างไรจึงจะสบาย มันจะจูงเข้าดงเข้าป่าไปเท่านั้น เราจะบอกว่าให้พาไปที่เตียน ๆ มันจะเตียนได้อย่างไร เพราะคนนำทางตาบอดมองไม่เห็น ใจเรามันหลงสร้างความทุกข์ใส่ตัวนึกว่าเป็นความดี สร้างความยากให้ตัวนึกว่ามันจะให้มันง่าย สร้างแต่เรื่องยุ่งยากใส่ตัวเอง สร้างแต่สิ่งที่จะนำทุกข์มาให้ตัวเอง อยากให้มันหายทุกข์อยากให้มันหายยาก กลับสร้างแต่สิ่งที่ทุกข์ที่ยากมาใส่ จึงพากันร้องโอดครวญอยู่อย่างนั้น พาไปทำแต่เหตุที่มันไม่ดี มันจึงเป็นอย่างนั้น เพราะไม่รู้จักสมมติ ไม่รู้จักสังขาร

สังขารธรรมมันไม่เที่ยง สังขารที่มีวิญญาณครองบ้าง สังขารที่ไม่มีวิญญาณครองบ้าง เมื่อรวมสังขารทั้งหมดแล้ว ที่ไม่มีวิญญาณครองนั้นไม่มี สิ่งของที่อยู่ในบ้านของเรา อันไหนเล่าที่ไม่มีวิญญาณครอง แม้กระทั่งส้วมถ่ายว่าไม่มีวิญญาณครอง ลองให้เราค้อนไปทุบดูสิ น่ากลัวจะต้องเดือดร้อนถึงเจ้าหน้าที่นั่น มันไปครองอยู่กระทั่งอุจจาระ ปัสสาวะ มันมีวิญญาณครองทั้งนั้น สังขารที่ไม่มีวิญญาณครองนั้นไม่มีในโลก นอกจากท่านผู้มารู้เท่าตามเป็นจริง เห็นสมมติสังขารตามเป็นจริง

สมมติขึ้นมา ทำไมจึงต้องสมมติ สิ่งที่ถูกสมมตินั้นเพราะเดิมมันไม่มี เช่นเดียวกับพวกเรานั่งประชุมกันอยู่นี้ อยากจะได้ไม้มาตอกเป็นหลักเลยขีดดินลงไปว่า อันนี้สมมติว่าหลักนะ เลยเอาก้อนหินก้อนหนึ่งมาตั้งไว้สมมติว่าหลัก มันไม่ใช่หลัก ไม่มีหลักจึงสมมติขึ้นมา ที่แท้เป็นก้อนหิน เอาไปวางไว้แต่สมมติว่าเป็นหลัก สมมติว่าเมือง สมมติว่าควาย สมมติว่าวัว สมมติอะไรได้หมด ทำไมจึงต้องสมมติ เพราะมันไม่มีตามธรรมชาติ เลยเอานิ้วมือเขียนดิน นี่สมมติว่าพระ นี่สมมติว่าฆราวาส สมมติอะไรก็ได้ เพราะมันไม่มี เช่นเดียวกับกาละมังว่าง ๆ เอาอะไรใส่ก็ได้เพราะมันไม่มีอะไร นี่เรียกว่าสมมติ พวกเราก็เหมือนกันก็นั่นแหละ ผู้หญิงก็สมมติ ผู้ชายก็สมมติ

ถ้าเรามารู้เท่าสมมติตามเป็นจริงแล้ว สัตว์ก็ไม่มี เพราะเราไปสมมติมันเข้า การสมมติว่าคนก็เช่นกัน ถ้าเราเข้าใจสมมติมันก็สบาย เขาว่าดีก็ได้ ว่าชั่วก็ได้ เพราะมันไม่มี แต่เราไปเข้าใจว่าคนจริง ๆ สัตว์จริง ๆ ของเราจริง ๆ ต้องร้องไห้ตามมัน หัว-

เราะตามมัน อันนี้เป็นสังขารคือความปรุงแต่ง ถ้าเราไปเข้าใจว่าเป็นเราเป็นเข้า **มันก็เกิดทุกข์ร่ำไป เพราะเราเป็นมิจฉาทิฏฐิ มีความเห็นผิด** ถ้ามารู้เท่าตามเป็นจริงแล้วว่า อ้อ: อันนี้มันเป็นสมมติเท่านั้น เขาว่าตาสี ตาสา ตามี ตามา มันไม่มีมาแต่ก่อนหรอก เมื่อเกิดมาแล้วเขาจึงตั้งชื่อให้ มิใช่หรือ หรือว่ามีมาแต่ก่อนเกิด มันเป็นเบอร์เกิดขึ้นมาพร้อมหรืออย่างไร เรามาตั้งชื่อเอาใหม่ ทำไมจึงตั้งเอา เพราะมันไม่มีแต่เดิมจึงตั้งชื่อเอา

สมมติเหล่านี้ เราก็เห็นชัดอยู่แล้ว อันความดี ชั่ว สูง ต่ำ ดำ ขาว เหล่านี้ก็ล้วนแต่สมมติทั้งนั้น พวกเราพากันหลงสมมติเหล่านี้แหละ เวลาตายจึงต้องชักบังสุกุลว่า อนิจฺจา วต สงฺขารา เป็นต้น สังขารเหล่านี้มันไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มันก็เป็นจริงตามนั้น สิ่งไหนเล่าที่เกิดขึ้นแล้วไม่ดับ ล้วนแต่เกิดแล้วดับทั้งนั้น คนเกิดมาแล้วก็ตายไป เวลาใจร้ายเกิดขึ้นมาก็หยุดไป ใจดีเกิดขึ้นมาก็หยุดไป เช่น เวลาเราร้องไห้ มันร้องไห้อยู่ติด ๆ กันสามสี่ปี มีไหม อย่างมากก็ตลอดคืน ก็หยุดไปเอง เมื่อเกิดขึ้นก็ดับไปทั้งนั้น เตสํ วูปสโม สุโข ถ้าเราทั้งหลายมาเข้าใจในสังขารเหล่านี้แล้ว มาสงบระงับมันเสีย สงบระงับสังขารเหล่านี้ได้ เป็นสุขเหลือเกิน นี่เป็นบุญจริง ๆ มาสงบจากสังขาร จากสัตว์ จากบุคคล จากตัว จากตน จากเรา จากเขา เสียได้ ให้มันพ้นจากสิ่งเหล่านี้ ก็เลยเป็นอสังขตธรรม คือจิตใจเรานี้อะไรปรุงแต่งไม่ได้ ไม่มีอะไรจะปรุงอะไร มันหมดแล้ว จะเอาอะไรอีกเล่า มันสุดแล้วหมดแล้ว

พระพุทธองค์ตรัสสอนสิ่งที่มันมีอยู่นี่แหละ ที่เราให้กิน

ให้ทาน เรามาฟังเทศน์ฟังธรรม ก็มาค้นหาสิ่งนี้ให้รู้แจ้งตามเป็นจริง ถ้ารู้แจ้งตามเป็นจริงแล้ว ไม่ต้องไปเรียนวิปัสสนาหรอก มันเป็นเองของมันเรื่องสมถะ เรื่องวิปัสสนาก็เป็นเรื่องสมมติขึ้นว่าเอา ถ้าเรื่องจิตมันรู้แล้ว มันหลุดพ้นแล้วอย่างนี้ มารวมนี้หมดเลย นี่เรื่องภาวนา เรื่องปฏิบัติธรรม เรื่องพิจารณา มันจึงหลุดพ้นทุกข์ เมื่อหมดความยึดมั่น ถือมั่นก็เลยหมดภพหมดชาติ จึงไม่มีภพ ไม่มีชาติ เมื่อไม่มีภพ ไม่มีชาติ ก็ไม่มีเกิด ไม่มีตาย ใจเรานั้นเมื่อดีมาก็ไม่ดี เมื่อชั่วมาก็ไม่ชั่ว มันไม่ไปไม่มาให้เรา มันจึงหมด นี่จุดศาสนาที่พระบรมศาสดาของเราต้องการ

พระองค์ทรงสอนทั้งในเมื่อเรามีชีวิตอยู่ เวลาตายก็นำไปสอนอยู่อย่างนั้นว่า อนิจฺจา วต สงฺขารา แต่พวกเราไม่มีการเข้าไปสงบสังขาร มีแต่เข้าไปแบกสังขาร คล้ายกับพระชวนไปแบกสังขารนั่นแหละ แบกเอาร้องไห้เอาอย่างนั้น นี่เรียกว่าเรามันหลงสังขาร ฉะนั้นนรกจึงอยู่นี่ สวรรค์ก็อยู่นี่ นิพพานก็อยู่นี่

การประพฤติปฏิบัตินั้น ก็ประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เราพ้นทุกข์ทางใจ เมื่อเราพ้นทุกข์ทางใจ เมื่อเรารู้เท่าตามเป็นจริงสิ่งเหล่านี้แล้ว ถ้ารู้ได้อย่างนี้มันก็เป็นอริยสัจจ์ของมันเอง ทุกข์ก็ดี สมุทัยก็ดี นิโรธก็ดี มรรค์ก็ดี มันเป็นเองทีเดียว บัญญัติทั้งหลายเหล่านี้พวกเราพากันมาเก้อเขินเสีย พากันเข้าใจว่าสิ่งอื่นมาปรุงแต่ง พวกต้นไม้ ภูเขา เลากาที่ว่าไม่มีใครครองมันนั้นท่านพูดแจกไปให้เรารู้ง่าย ๆ ว่า มันไม่มีสติปัญญา มันไปมาไม่เป็น อันนั้นมันของภายนอกเปลือกธรรม มันไม่ทุกข์หรอก อะไรมันก็ไม่ทุกข์สักอย่าง กระพี้มัน เปลือกมัน ถ้าเป็นปรมัตถ์แล้ว

ก็คนนี่แหละเข้าไปมัดมัน ขนาดเข็มเล่มเดียวหักก็ยังตีลูกตีเต้าอยู่ที่บ้าน จะว่ามันไม่ปรุงแต่งไม่มีอะไรครองอย่างไร ถ้วยชามใบเดียวก็ยังเข้าไปครอง ไม้คานอันเดียวก็เข้าไปครอง มันมีแต่สิ่งที่วิญญาณเข้าไปครองทั้งหมด มีใครไปทำให้มันเสียหายลองดูไหปลาร้า หม้อ เหล่านี้ก็เกิดตีกันวุ่นวายไปหมด มีแต่ของที่ปรุงทั้งนั้น เมื่อเรารู้เท่าทันอย่างนี้นั่นคือธรรมะของเรา เราก็พิจารณาว่าปรุงแต่ง สังขารไม่ปรุงไม่แต่ง สิ่งนี้มีวิญญาณครอง สิ่งนี้ไม่มีวิญญาณครอง

นี่มันรอบนอก สมกับพระศาสดาตรัสไว้ว่า คราวครั้งหนึ่งพระองค์ทรงพักอยู่ใต้ต้นประดู่ลาย พระองค์จึงกำเอาใบประดู่ที่ร่วงหล่นอยู่นั้น แล้วยกขึ้นถามพวกภิกษุว่า **"ภิกษุทั้งหลาย ใบประดู่ในกำมือของตถาคตนี้กับที่เหลืออยู่ อันไหนมาก อันไหนน้อย"**

พวกภิกษุจึงทูลว่า "ใบประดู่ในมือของพระองค์นั้นน้อย ที่อยู่บนต้นและหล่นเกลื่อนกลาดนั้นมีมาก"

"นี่แหละภิกษุทั้งหลายฉันใด ธรรมะที่ตถาคตสอนไปนั้นมาก แต่ไม่เป็นของสำคัญ มิใช่ทางพ้นทุกข์ มันมีมาก หลายสิ่งหลายอย่างที่พระศาสดาต้องการคือ ต้องการให้พ้นจากทุกข์ ให้พิจารณาเข้าไป มิให้ยึดมั่น ในรูป เวทนา สัญญา วิญญาณ ถอนอุปทานออกจากสิ่งเหล่านี้เสีย มันก็พ้นทุกข์ เหมือนกันกับใบประดู่ในมือตถาคตนี่เอง ไม่ต้องมาก น้อย ๆ เท่านี้ที่จะเอา อันอื่นไม่เป็นปัญหา มากหลายอยู่ก็จริง เหมือนกับของในพื้นดินมีมาก ก้อนดิน ก้อนหญ้า ภูเขาเลากาไม่อด ก้อนหิน ก้อนกรวด

ทรายก็ไม่อด แต่ว่ามันไม่ดีเท่าก้อนเพชร ก้อนพลอย มันมากก็จริงเอาไปขายได้ก็จริง เอาไปหลาย ๆ รถมันก็เหนื่อย ถ้าได้ก้อนเพชร ก้อนพลอยก้อนหนึ่งเท่านิ้วมือนี้ ก็มีราคามาก**ฉันใด ธรรมะตถาตคก็ฉันนั้น ไม่ต้องมาก"**

ฉะนั้นการกล่าวธรรมหรือการฟังนั้น ให้พากันรู้จักธรรมะ**อย่าสงสัยว่าธรรมะอยู่ที่ไหน** ธรรมะมันอยู่ที่นี่เอง ไปเรียนอยู่ที่ไหนก็ตามมันอยู่ที่ใจ จิตใจเป็นผู้ยึด จิตใจก็เป็นผู้หมาย **จิตใจเป็นผู้หลุด จิตใจเป็นผู้พื้น**เมื่อเราเรียนสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทางนอกนั้น มีแต่เรื่องอาการของจิตทั้งหมด การเรียนอะไรมาก ๆ เช่นเรียนปิฎก เรียนอภิธรรมก็ดีหรอก แต่ว่าอย่าหลงที่เอาของมัน ถ้ามาปฏิบัติให้เป็นผู้ใจซื่อสัตย์สุจริตเป็นเบื้องแรกเท่านั้น ไม่ต้องลำบาก เช่นคนมีความโกรธ คนมีความโลภ คนมีความหลงนี่ ความโลภหนึ่ง ความโกรธหนึ่ง ความหลงหนึ่ง พวกญาติโยมที่ไม่เคยได้เรียนหนังสือก็โกรธเป็น โลภเป็น หลงเป็น มิใช่หรือ นั่น เขาไปเรียนมาจากไหน เขาได้เรียนอภิธรรม เรียนปิฎกเมื่อไร โกรธทำไมมีได้ หลงทำไมมีได้ ที่มันอยู่นั่นตรงนี้ เขาไม่ต้องไปเรียนมาจากไหน มันมีของมันได้

เรามาเทศน์มาสอนกัน ก็เพื่อให้มาดูสิ่งนี้ มาละสิ่งนี้เท่านั้น ให้มันรู้ออกมามันก็ถูกจุดของมัน ไม่ต้องไปไกลหรอก อยากดูรถไฟให้ไปรออยู่ที่สถานีหัวลำโพงนั้น ไม่ต้องไปทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันตก ทิศตะวันออก ไม่ต้องวิ่งตามมัน ไปนั่งรออยู่ที่หัวลำโพงนั่น รถไฟทุกสายมันมารวมอยู่ที่นั่นหมด ผู้ไปไม่ดี

หรือดีอยู่มันได้เห็นหลายจังหวัด จังหวัดนั้น จังหวัดนี้ ปักษ์ใต้ ปักษ์เหนือ มันได้เห็น แต่ว่าถ้าอยากเห็นรถไฟทุก ๆ ขบวนแล้ว ต้องไปอยู่ที่หัวลำโพงนั่นไม่อด มันจอดอยู่ที่นั่นหมด ไม่ต้องตีตั๋วมันไปก็ได้ นี้ก็เหมือนกัน ถ้าอยากปฏิบัติจะทำอย่างไร เมื่ออยากเห็นรถไฟทุกขบวน เราไม่มีเงินตีตั๋วรถไปสายใต้สายเหนือ แต่เราอยากเห็นทุกขบวนต้องไปอยู่ทีหัวลำโพง

ทีนี้บางคนพูดว่า "ผมอยากปฏิบัติแต่ไม่รู้วิธีทำ ครั้นจะไปเรียนไตรปิฎกเรียนอภิธรรม ผมก็ไม่สามารถ เพราะสมองไม่ให้ แก่แล้ว" ก็ให้มาดูตรงนี้ อยู่ทีหัวลำโพงมันนี มันโลภขึ้นตรงนี้ มันโกรธขึ้นตรงนี้ มันหลงขึ้นตรงนี้ มานั่งดูอยู่ที่มันเกิด ปฏิบัติตรงนี้ เพราะมันติดอยู่ตรงนี้ สมมติอยู่ตรงนี้ บัญญัติอยู่ตรงนี้ ศีลธรรมมันเป็นอยู่ตรงนี้

ฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติจึงมิได้เลือกชั้น วรรณะ ขอแต่ว่าเรามาทำความเข้าใจกัน ให้มันรู้ มันเห็น ทีแรกก็ทำกายวาจา ของเราไม่ให้มีโทษก็เป็นศีล พูดถึงศีลก็พากันเข้าใจว่าต้องไปท่องบ่นอยู่ตลอดคืน ตลอดวันมันก็ยาก การมาทำกายวาจาของเราไม่ให้มีโทษก็เป็นศีล มันก็ไม่ยากอะไร เหมือนการทำกับข้าวของเรา อันนั้นก็เอาใส่อันนี้ก็เอาใส่ให้มันพอดี มันก็อร่อยมันเอง ความอร่อยไม่ต้องเรียกมันมามันก็อร่อยเอง ถ้าใส่เครื่องแกงครบ การรักษากาย วาจาของเราให้เรียบร้อยดี มารยาทดีแล้วก็เป็นศีล

การรักษาศีลนั้นเป็นเพียงคำพูดเท่านั้น อันที่จริงแล้วเรามารักษา เรานี่เอง ศีลเราจะไปรักษาท่านทำไม ท่านดีกว่าเราแล้ว

เป็นบ้าแล้วหรือจึงจะไปเที่ยวหารักษาศีล ไปรักษาท่านที่ดีกว่า ตัวมารักษาตัวเอง ให้ความดีเกิดขึ้นมันจะไม่ดีกว่าหรือ ชอบพูดว่าไปรักษาศีลวัดโน้นวัดนี้ เป็นคนเก่งแล้วหรือ จึงกล้าพูดอย่างนั้น มารักษาตัวเองนี่แหละมันก็เป็นศีลเกิดขึ้นเท่านั้น พวกเรามาหลงคำพูดกันหรอก จึงมองเห็นการรักษาศีลเป็นของยากลำบาก ที่แท้ท่านให้มารักษาตัวเรามันเป็นศีล

การปฏิบัตินี่ที่ไหนก็ทำได้ เมื่อก่อนนี้อาตมาก็กลัว จึงเที่ยวแสวงหาครูบาอาจารย์ เพราะไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร กลัวมันจะไม่ถูก ออกจากเขาลูกนี้ เข้าเขาลูกโน้น ไปโน่น ไปนี่ ไปเรื่อย ๆ มาค้นคิดดู ทุกวันนี้จึงเข้าใจ ก่อนนี้รู้สึกว่าเราโง่จริง ๆ ไปเที่ยวหาแต่กรรมฐาน หารู้ไม่ว่ามันอยู่เต็มศีรษะเรานี่เอง ไม่รู้จักว่าผมเรานี้เป็นกรรมฐาน มานั่งพิจารณาดูทุกวันนี้ มีแต่กรรมฐานอยู่ที่เรานี่เอง มันเกิด มันแก่ มันเจ็บ มันตาย มันอยู่ที่เรานี่ ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ผู้ฉลาดรู้เฉพาะตน เราก็เคยพูดอยู่ว่า รู้เฉพาะตน แม้แต่คำว่าตนก็ไม่รู้จัก เที่ยวหาจนเกือบตาย จนหยุดตามหาแล้วจึงหาในตัวเองจึงได้พูดให้ญาติให้โยมฟัง

การรักษาศีลให้รักษาดังที่กล่าวมานี้ อย่าพากันสงสัย ถึงแม้การปฏิบัติอันนี้บางคนว่าอยู่ในบ้านมันจะขัดข้อง ถ้าการปฏิบัติขัดข้องญาติโยมกินข้าวก็ขัดข้องเท่านั้น ดื่มน้ำก็ขัดข้องสิ ถ้าการปฏิบัติข้อข้องก็อย่ากินเลย การปฏิบัตินี้ มันดีจริง ๆ ทำไมมันจึงจะขัดข้อง ถ้าเราไปเหยียบหนามมันจะดีไหม ถ้าไม่เหยียบหนามมันจะดีไหม ธรรมะย่อมให้ความสุขแก่มนุษย์ทั่ว ๆ ไป

อยู่ในบ้านเราก็ประพฤติปฏิบัติได้ ปฏิบัติสมกับเราประพฤติได้นั่นแหละ มันรู้ได้เห็นได้ เรามาปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างนั้น

อันนี้บางคนพูดว่า "ผมอยู่ในที่คับแคบ อยู่ในฆราวาสที่ครอบครัวทำไม่ได้หรอก" เมื่ออยู่ที่คับแคบ ก็พิจารณาอยู่ที่คับ ๆ แคบ ๆ นั่นแหละ ให้มันกว้างออก ใจเรามันหลงให้มันรู้อยู่ในคับแคบ ยิ่งไม่ประพฤติปฏิบัติ ยิ่งไม่เข้าวัดเข้าวายิ่งไม่ฟังเทศน์ฟังธรรม ยิ่งหมดตัวอยู่ในรูเหมือนกบอยู่ในที่คับแคบ มีแต่เหล็กงอ ๆ เป็นขอเกี่ยวแหย่ลงไปนั่นแหละจะมีที่หลีกหรือ เดี๋ยวก็ยื่นคอ-คางถวายเขาเท่านั้นแหละ ให้ระวังอยู่ในที่คับ ๆ เหล็กงอ ๆ เขาจะหย่อนลงไปเกี่ยวคางขึ้นมา ภาวนาก็เช่นกัน อยู่ในบ้านในเรือนก็ยุ่งยากเพราะลูกหลาน ยิ่งทุกข์ยิ่งยากเราก็ยิ่งไม่รู้จัก ไม่รู้จักที่ปลดเปลื้องสักที เวลาความแก่ ความเจ็บ ความตาย เข้ามาถึงเอาเราจะทำอย่างไร มันก็เหมือนกับเขาเอาขอเกี่ยวเอากบที่อยู่ในที่คับแคบนั่นแหละ เราจะหลีกไปทางไหนกัน มิใช่คางก็ซี่โครงเท่านั้นที่จะถูกขอเหล็กเขาเกี่ยวขึ้นมา

ใจของเราก็เหมือนกัน มันยุ่งยากอยู่กับลูกหลาน วัวควายสิ่งของต่าง ๆ ไม่รู้จักวิธีปลดเปลื้องมัน เมื่อไม่มีศีล ไม่มีธรรมมันกว้าง มันขวาง ไม่มีทางแก้ ทางปลด ทางหลบ ทางหลีก เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทุกข์ขึ้นมาก็ทุกข์ไปกับมัน มันทุกข์เพราะอะไร ไม่พิจารณาก็ไม่รู้ ถ้ามันสุขขึ้นมาก็เห่อเหิมในสุขนั่นเอง มันสุขเพราะอะไรมิได้พิจารณาดูมีแต่คับแคบ มีแต่มืดหน้าเข้าไปอยู่อย่างนั้น

ฉะนั้นจงพากันเข้าใจใหม่ อยู่ที่ไหนมันก็ปฏิบัติได้ เพราะ

ใจอยู่ที่เรา นั่งอยู่ก็ดีเราก็รู้จัก ถ้าคิดชั่วเราก็รู้จัก เพราะมันอยู่กับเรา นอนอยู่คิดดีก็รู้ คิดชั่วก็รู้ เพราะที่ปฏิบัติมันอยู่ที่เรา บางคนเข้าใจว่าจะต้องไปวัดทุก ๆ วัน มิได้เป็นอย่างนั้น ให้ดูจิตของเรา ถ้ารู้ที่ประพฤติปฏิบัติแล้ว ดีจริง ๆ นี่ประการหนึ่ง

ประการที่สองนั้นให้เข้าใจว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ให้ดูตัวเอง อย่าไปถือมงคลตื่นข่าว ท่านจึงว่า สีเลน สุคติงฺยนฺติ สีเลน โภคสมฺปทา สีเลน นิพฺพุติงฺยนฺติ ตสฺมา สีลํวิโสธเย นี่ศีลนี้คือการกระทำของเรา ทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อย่าไปเข้าใจว่าเทวดามาทำให้เรา เทวดาอารักษ์ ภูตผี ปีศาจ วัน เวลา ฤกษ์งามยามดีต่าง ๆ พวกนี้จะทำให้เรานั้นไม่ใช่อย่างเข้าใจอย่างนี้ ถ้าเข้าใจอย่างนี้เป็นทุกข์ มันจะค่อยแต่ วัน เดือน ปี เทวดาอารักษ์หามาให้ มันจะมีความทุกข์เปล่า ๆ ให้หาเอาด้วยกาย วาจาของเรา ด้วยกรรมคือการกระทำของเรา เราทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าเราเข้าใจว่าของดีของชั่ว ของผิดของถูกอยู่ที่เรา ที่กาย ที่วาจา ที่ใจของเราแล้วเราก็ไม่ต้องไปหาที่อื่น หาตรงที่มันมีอยู่ เช่นสิ่งของที่มันตกลงตรงนี้ ก็หาตรงที่มันตกลงนี่เอง ไม่เห็นก็ให้มันอยู่เราหาตรงที่มันตกนี่ อันนี้มันตกที่นี่ไปหาที่โน่น เมื่อไรมันจะเห็นเล่า ถ้าเราทำดีทำชั่วอยู่กับเรา ไม่วันใดก็วันหนึ่งก็ต้องเห็น ให้เราเข้าใจอย่างนี้

สัตว์เป็นไปตามกรรมคือการกระทำของตน กรรมคืออะไร ญาติโยมชอบเชื่อมากเกินไป ถ้าไปทำบาป ยมพบาลท่านจดไว้จะไปท่านก็ตามจด ท่านจะเอาบัญชีมาอ่านเอา เรียกเอาผู้นั้นทำกรรมนั้น ผู้นี้ทำกรรมนี้ กลัวแต่ยมพบาลข้างหน้า ไม่รู้จักยมพบาลที่ใจตัวเองนี้ ถ้าตัวเราทำชั่ว ให้ไปหลบทำอยู่คนเดียวสิ มัน

จดเองมัน ที่นั่งอยู่ที่นี่คงจะมีอยู่หลายคนที่เคยแอบไปทำชั่วอยู่คนเดียว ทำไม่ให้คนอื่นเห็น แต่เจ้าของเห็นยมพบาลมันเห็นอยู่ ผู้หญิงผู้ชายเหมือนกันคงจะเคยทำอยู่คนเดียวนั่น นึกได้ไหมล่ะ นึกดูเอาเอง มันเป็นปัจจัจตังเห็นอยู่นั่นแหละ ยมพบาลท่านจดไว้แล้ว หนีไม่พ้น แม้จะทำอยู่คนเดียวหลายคน นอกทุ่งกลางทุ่งก็ตาม ใครบ้างที่เคยไปลักของคนเดียว คนพวกนี้คงจะมีขโมยอยู่แต่ก่อน เคยขโมยของคนอื่น ทุกวันนี้ไม่ขโมยของคนอื่นก็ขโมยของตัวเอง อาตมาเองก็มักจะเป็นอยู่ จึงเชื่อว่าญาติโยมอยู่ที่นี่คงจะเคยทำชั่วอยู่คนเดียวมิให้คนอื่นเห็น แต่ตัวเองรู้จัก ไม่กล้าพูดให้คนอื่นฟังเท่านั้นเพราะมันสนุก เรื่องนี้มันขำเหลือเกิน นี่แหละยมพบาลท่านจดไว้หรอก ไปทางไหนท่านก็จดไว้ในบัญชี ใจคือเจตนา เรารู้ตัวเราเอง เมื่อทำชั่วแล้วมีชั่ว ทำถูกแล้วมีถูก จะไปทำอยู่ในที่ที่คนไม่เห็นไม่มี ถ้าเราทำผู้อื่นไม่เห็นเราก็เห็น มันไม่ไปไหนหรอก พระพุทธเจ้าสอนให้เห็นเจ้าของ แม้ลงไปอยู่ในรูก็เห็นเจ้าของอยู่ในรู เลยทำบาปไม่ได้

ฉะนั้นทำไมจะไม่เห็นความบริสุทธิ์ของตน เราเห็นหมดสงบก็รู้ ทุกข์ก็รู้ พ้นก็รู้ ไม่พ้นก็รู้ ดังนั้นศาสนาของพระพุทธเจ้านี้ ถ้าทำต้องรู้จัก ไม่ใช่เหมือนพราหมณ์ พอขึ้นไปว่า "ให้ท่านอยู่ดีมีกำลังเน้อ ให้ท่านมีอายุยืนนาน" พระพุทธเจ้าท่านไม่พูดอย่างนั้น การพูดแต่ปากมันจะหายได้อย่างไรกัน พระพุทธเจ้าเมื่อไปดูคนป่วยถามว่า เบื้องแรกเป็นอะไร ก่อนจะเป็นไข้นี้เป็นอะไรมาก่อน มันเป็นอย่างนั้น ๆ เล่าไป อ้อมันเป็นอย่างนี้ เอายาให้กินลองดี ฉีดลองดู ถ้าไม่ถูกตามอาการอีกฉีดยาดู ถ้าถูกแล้ว

ก็ใช่แล้ว ทำอย่างมีเหตุผล ส่วนพวกพาหมณ์เอาฝ้ายผูกแขน แล้วพูดว่า "เออ! ให้ท่านอยู่ดีมีกำลัง ข้าไปแล้วให้เจ้าลุกขึ้นกินปลา หากินข้าวได้นะ"...จ้างก็ไม่หาย มันไม่มีเหตุผลอะไรนี่ แต่ญาติโยมชอบเชื่ออย่างนั้น พระพุทธเจ้ามิได้หมายถึงอย่างนั้น ท่านให้หมายถึงการมีเหตุมีผลในการปฏิบัติ

พระพุทธศาสนาล่วงเลยมาหลายพันปีแล้วอย่างนี้ บางคนก็ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านพาทำอย่างไร ก็ทำเรื่อย ๆ มาอย่างนั้น ถึงแม้ผิดก็ทำอยู่อย่างนั้นแหละ อันคนโง่ เขาพาทำอะไรก็ทำตามเขา พระพุทธเจ้าท่านมิได้ประสงค์อย่างนั้น ท่านต้องการให้มีเหตุ มีผล ยกตัวอย่างคราวครั้งหนึ่ง พระองค์เทศน์ให้พระสารีบุตรฟัง เทศน์ไป ๆ เทศน์จบแล้วจึงตรัสถามว่า "สารีบุตรเธอเชื่อเราไหม" พระสารีบุตรทูลว่า "ยังไม่เชื่อ เชื่อไม่ได้" พระองค์จึงตรัสว่า "ดีแล้วสารีบุตร' ปราชญ์หรือคนมีปัญญาไม่เชื่อง่ายหรอก ต้องไตร่ตรองหาเหตุผลให้รู้ตามเป็นจริงเสียก่อนจึงเชื่อ แต่ครูบาอาจารย์ส่วนมากเดี๋ยวนี้มักจะพูดว่า แกไม่เชื่อข้าจะหนีไปไหนก็ไป...ไล่หนีเลย เราเลยพากันกลัว ท่านพาทำอะไรก็ทำไป เชื่อไปอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เป็นคนมีเหตุมีผล ให้คอยได้ยินได้ฟังทั้งพิจารณา อย่างอาตมาเทศให้ฟังก็เช่นกัน ให้เอาไปพิจารณาว่า ถูกดังที่พูดไหม ให้เป็นผู้ค้นคว้าจริง ๆ ให้อยู่ที่ตัวเราทั้งหมด

ท่านจึงให้รักษาจิต ผู้ใดก็ตามรักษาจิตของตน ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร เพราะจิตเรามันเข้าไปยึกมั่นเข้าไปหมาย เข้าไปรู้ เข้าไปเห็น เข้าไปสุข เข้าไปทุกข์ เพราะจิตของเราทั้งนั้น เมื่อ

เรารู้เท่าตามเป็นจริงของสมมติสังขารเหล่านี้แล้วมันจึงเปลื้องทุกข์เหล่านี้ออกตามธรรมชาติธรรมดาของมัน

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันมิได้ให้ทุกข์เราเช่นเดียวกับหนาม หนามที่แหลม ๆ มันให้ทุกข์เราไหม เปล่า มันเป็นหนามอยู่อย่างนั้นมิได้ให้ทุกข์ผู้ใด ถ้าเราไปเหยียบมันเข้าก็ทุกข์ทันที ทำไมจึงเป็นทุกข์ เพราะไปเหยียบมัน "ฉันเป็นหนามฉันก็เป็นอยู่ของฉัน ฉันไม่ได้ไปทำใคร" มันมิได้ให้โทษใคร เราไปเหยียบมันเราจึงเจ็บปวดจะว่าเป็นเพราะเรา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของที่มันเป็นอยู่ในสกลโลกนี้มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราไปชวนชกเอา ไปชกมัน ๆ มันก็กลับชกคืนนั่นเอง เขาอยู่เฉย ๆ เขาไม่มีโทษอะไรนี่ เจ้าจองหองกินเหล้าเมาแล้วไปยุ่งกับเขา สังขารเหล่านั้นก็เป็นอยู่ตามสภาพของมัน ท่านจึงกล่าวว่า เตสํ วูปสโม สุโข ถ้าเรามาสงบสังขารเห็นสมมติสังขารว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน มันเป็นสักกาย ทิฏฐิแล้วนั่น มันก็สงบจากว่าตัว ว่าตน ว่าเรา ว่าเขา

ถ้าเข้าใจว่า เราดี เราชั่ว เราเลิศ เราประเสริฐ มันก็เป็นพิษอยู่นี่แหละ ถ้าเข้าใจว่ามันเป็นสมมติ มันเป็นสังขาร เขาจะว่าดีบ้าง ว่าชั่วบ้างก็ปล่อยให้เขาได้ ถ้ายังเข้าใจว่ากู ว่ามึง อยู่นี่มันก็แตนสามรัง นั่นแหละ อยู่นี่ พูดเฉย ๆ ก็ต่อยคืนเลย เพราะมันห่วง หวงของไม่น่ากิน หวงของต่ำ ๆ พูดเฉย ๆ ก็ยังหวง พระพุทธเจ้าบอกพวกนี้คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ถ้าเราพิจารณาเห็นสมมติสังขารเหล่านี้ตามเป็นจริงแล้ว ไม่มีการถือเนื้อถือตัวหรอก เห็นพ่อเขาก็เหมือนพ่อเรา เห็นแม่เขาก็เหมือน

แม่เรา เห็นลูกเขาหลานเขาก็เหมือนลูกเราหลานเรา เห็นความสุข ความทุกข์ของหมู่ของเพื่อน ของสัตว์ต่าง ๆ ก็เหมือนกันเสมอ

นี่ก็เห็นพระศรีอริยเมตไตยเท่านั้นเอง ไม่ยุ่งยากอะไร มันเสมอกัน แผ่นดินก็ราบเหมือนหน้ากลองชัยเท่านั้น ให้มัว แต่ปรารถนาให้พบพระเจ้าเมตตัยอยู่นั้น อย่าพากันปฏิบัติ มันคง จะได้พบละสิ ท่านไม่เป็นบ้าพอจะเอาคนอย่างนั้นไปด้วย เราก็ได้ แต่พากันสงสัย มิได้สงสัยในสักกายทิฏฐิ เขาจะว่าดีว่าชั่วก็ช่าง โลกเขาเถอะ ใจเรามันปล่อยว่างมันสงบสังขารก็เลยเป็นสุข วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเล ว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ ว่าดีนั่น ชั่วนี่ ก็มิได้สงสัย ในเรา เราดีกว่าเขา เราชั่วกว่าเขา ไม่ตื่นเต้นไปในกลุ่มใดชุมนุม ใด ก็สบาย สีลัพพตปรามาส การปฏิบัติจะลูบคลำก็ไม่มี ผู้นี้น่า ชัง ผู้นี้น่ารัก ที่นี่ดี ที่นั่นชั่ว ที่นั่นผิด ที่นี่ถูก อันนั้นเป็นอย่าง นั้น เปล่า...ไม่มี มันราบไปหมด มันก็พบหน้าพระเจ้าเมตตัยถึง ศาสนาของพระองค์เท่านั้น ผู้ที่ประณมแต่มือ ปรารถนาเอาแต่ ปากมันคงจะได้กระมัง ให้พากันเตรียม ให้พากันหา มันเป็นอย่างนี้

อันนี้แหละเป็นข้อวัตรข้อปฏิบัติพากเราทั้งหลายมาประ-ชุมวันนี้เทศน์ไปอีกก็จะเป็นอย่างนี้แหละ มิใช่อย่างอื่น เทศน์ ไปอีกก็เป็นอย่างนี้อีก เอาละส่งมาถึงตรงนี้ก็พากันพิจารณาไป ส่งถึงหนทางใครจะไปก็ไป ใครจะอยู่ก็อยู่ ใครไม่อยู่ก็ไป ใครจะ ทำอย่างไรก็ทำ พระพุทธเจ้าก็ส่งแค่ปากตรอกนี่แหละ **อกฺขาตะโร ตถาคตา** พระตถาคตเป็นแต่ผู้บอก อาตมาปฏิบัติท่านก็บอกแค่ นี้ อาตมาก็หาทำเอา ทำมาแล้วเอามาสอนญาติโยมก็มาบอกแค่นี้ แค่ปากตรอกนี้ ใครอยากกลับก็กลับ ใครอยากไปก็ไป ใครอยาก อยู่ก็อยู่ เอ้า...เอวังเท่านี้นะ.....