

ตามฉุจิต(หลวงปู่ชา)

ตามฉุจิต

บัดนี้ เป็นโอกาสที่พวกเราทั้งหลายจะได้มีการอบรมธรรมปฏิบัติกัน พระบรมศาสดาท่านกล่าวถึงการปฏิบัติไว้ว่า บุคคลที่ยังไม่ได้รับการอบรมปฏิบัติก็จะไม่เข้าใจในธรรม ไม่เข้าใจในธรรมชาติที่มันเป็นอยู่ หรือในสัจจะชาตญาณที่คู่กับเราแต่เกิด ธรรมชาติอันนี้หรือสัจจะชาตญาณอันนี้มันเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราตลอดเวลา เราจะเรียกว่าของที่มันเป็นอยู่ก็ได้ เรียกว่าสัจจะชาตญาณก็ได้ มันมีความเฉลียวฉลาดอยู่ในนั้น ซึ่งช่วยป้องกันรักษาตัวมันเองมาตลอด สัตว์ทุกจำพวกเมื่อเกิดมันต้องรักษามันแหละ การรักษาตัวปกป้องกันชีวิต ป้องกันอันตรายทั้งหลาย แสวงหาเครื่องเลี้ยงชีวิต นี้เหมือนกันหมด เช่น สัตว์เดรัจฉาน มันก็กลัวอันตราย แสวงหาความสุข เหมือนกันกับสัจจะชาตญาณมนุษย์เรา อันนี้ท่านเรียกว่าเป็นธรรมชาติหรือสัจจะชาตญาณ จะมารักษาดูแลมันตลอดเวลา ธรรมชาติมันเอง ธรรมชาติเรื่องกายหรือเรื่องจิตใจ

เราจะต้องมารับการอบรมใหม่ เปลี่ยนใหม่

ถ้าหากว่าเรายังไม่ได้รับการอบรมบ่มนิสัย ก็คือยังเป็นของที่ไม่สะอาด ยังเป็นของที่ไม่สกปรก เป็นจิตใจที่เศร้าหมองเหมือนกันกับต้นไม้ในป่า ซึ่งมันเกิดมามันก็เป็นธรรมชาติ ถ้าหากว่ามนุษย์เราต้องการจะเอามาทำประโยชน์ดีกว่านั้น ก็ต้องมาตัดแปลง สะสาง ธรรมชาติอันนี้ให้เป็นของที่ใช้ได้ เช่น โตะนี้ หรือบ้านเรือนของเรานั้น เกิดจากเราสามารถเอาธรรมชาติมาทำเป็นที่อยู่อาศัย เปลี่ยนแปลงจากธรรมชาติอันนั้นมา มนุษยชาตินี้ก็เหมือนกัน ต้องมาปรับเปลี่ยนใหม่ ในทางพุทธศาสนานี้เรียกว่า **พุทธศาสตร์**

พุทธศาสตร์ คือความรู้ทางพุทธศาสนา สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของพวกเราทั้งหลาย ซึ่งมันติดแน่นอยู่ในอันใดอันหนึ่ง เช่น เราเกิดมามีชื่อเสียงเรียงนามมาตั้งแต่วันเกิด เช่นว่า เรียกว่าคน ตัวเรา ของเรา นี่สมมุติกันขึ้นมาว่าร่างกายของเรา จิตใจของเรา ซึ่งสมมุติชื่อขึ้นมาจากธรรมชาติมันเอง พวกเราทั้งหลายก็ติดแน่นอยู่ในตัวเรา หรือในของของเรา เป็นอุปาทานโดยที่ไม่รู้เนื้อรู้ตัว เป็นอย่างนี้ในทางพุทธศาสนานี้ท่านสอนให้รู้ยิ่งเข้าไปกว่านั้นอีก ทำจิตใจให้สงบให้รู้ยิ่งเข้าไป ยิ่งกว่าธรรมชาติที่มันเป็นอยู่ จนเป็นเหตุให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนอันนี้ พุทธตามชาวโลกเราว่าตัวว่าคน ว่าเราว่าเขา ทางพุทธศาสนานี้ท่านเรียกว่า ตัวตนเราเขาไม่มี นี่ก็มันแย้งกัน มันแย้งกันอยู่อย่าง

นี่ ตัวเราหรือของเราซึ่งพวกเราเข้าใจกันตั้งแต่เราเกิดมาจนรู้เดียงสา จนเกิดเป็นอุปาทาน มาตลอดจนทุกวันนี้ อันนี้ก็เป็นเครื่องปกปิดธรรมอันแท้จริง อันพวกเรานั้นทั้งหลายไม่รู้ เนื้อรู้ตัว ฉะนั้นในทางพุทธศาสนาท่านจึงให้มาอบรม

การอบรมในทางพุทธศาสนานั้น เบื้องแรกท่านว่าให้เป็นคนซื่อสัตย์สุจริต ตาม บัญญัติท่านเรียกว่าให้พากันรักษา ศีล เป็นเบื้องต้นเสียก่อน นี่ข้อประพฤติปฏิบัติจน เป็นเหตุไม่ให้เกิดโทษ ไม่ให้เกิดทุกข์ทางกายและทางวาจาของเรา อย่างที่เราทั้งหลาย อบรมกันอยู่ ให้อายและกลัว ทั้งอายทั้งกลัว อายต่อความชั่วทั้งหลาย อายต่อความผิด ทั้งหลาย อายต่อการกระทำบาปทั้งหลาย รักษาตัวกลัวบาป เมื่อจิตใจของเราพ้นจาก ความชั่วทั้งหลาย พ้นจากความผิดทั้งหลาย ใจเราก็เยือกเย็น ใจเราก็สบาย ความสบาย หรือความสงบอันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติซึ่งไม่มีโทษนั้นก็ เป็น **สมาธิ** ชั้นหนึ่ง ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **สพฺพปาปสฺส อภฺรณํ กุสลสฺสุปฺสมฺปทา สจฺจิตฺตปริโยทปนํ** **เอตํ พุทฺธานสาสนํ** ท่านว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา

สพฺพปาปสฺส อภฺรณํ การไม่ทำบาปทางกาย ทางวาจา คือ การไม่ทำผิดทำชั่ว ทางกาย ทางวาจา อันนี้เป็นตัวศาสนา เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย หรือ **เอตํ พุทฺธานสาสนํ**

กุสลสฺสุปฺสมฺปทา เมื่อมาทำจิตของตนให้สงบ ระวังจากบาปแล้ว ก็เป็นจิตที่มีกุศล เกิดขึ้นมา **เอตํ พุทฺธานสาสนํ** อันนี้เป็นคำสอนของท่านหรือเป็นหัวใจของพุทธศาสนา เหมือนกัน

สจฺจิตฺตปริโยทปนํ การมาทำจิตใจของตนให้ผ่องใสขาวสะอาด **เอตํ พุทฺธานสาสนํ** อันนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นหัวใจของพุทธศาสนาอีกประการหนึ่ง

ทั้งสามประการนี้เป็นหัวใจของพุทธศาสนา ก็ประพฤติปฏิบัติอันนี้ ซึ่งมันมีอยู่ในตัว เราแล้ว กายก็มีอยู่ วาจาก็มีอยู่ จิตใจก็มีอยู่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงให้ ปฏิบัติ ให้พิจารณาตัวใน ตัว ในของตัว ซึ่งมันมีอยู่ ของทั้งหมดที่เราศึกษาเราเรียนกันนั้น มันจะมารู้ความเป็นจริงที่ตัวของเรา **ไม่ไปรู้อยู่ที่อื่น**

เบื้องต้นก็รู้จากการ ได้ฟังที่เรียกว่า สุตมยปัญญา การ ได้ฟัง การ ได้ยินอันนี้ก็ เป็นเหตุ ให้รู้ เป็นเหตุให้เกิดปัญญาเช่นว่า สมมติว่าวันนี้เราฟัง ได้ยินว่าสีขาว แต่ก่อนนี้เราไม่เคย ได้ยิน ที่นี้เมื่อเรารู้ว่าสีขาวมันเป็นเช่นนี้ เราก็คิดไปอีก สีอื่นจะไม่มีหรือ หรือสีขาวจะ แปรเป็นสีอื่นจะได้หรือไม่ เป็นต้นนี้เรียกว่า จินตามยปัญญา หรือว่าเราคิดไป ก็ไปคิด

ลองดูเอาสติเข้ามาปนในสัจขาว มันก็เกิดเป็นสติอื่นขึ้นมาอีก เป็นสติเทาอย่างนี้เป็นต้น การที่เราจะได้รู้จักสติเทาต่อไปนั้น ก็เพราะว่าเรา คิด ปัญญาเกิดจากการคิด การวิพากษ์วิจารณ์ เราเลยรู้สูงขึ้นไปกว่าสัจขาว รู้สติเทาเพิ่มขึ้นไปอีก ปัญญาเกิดจากสิ่งทั้งสองนี้

นี่เป็นปัญญาที่เป็นโลกียวิสัย ซึ่งชาวโลกพากันเรียนอยู่ทั้งเมืองไทย จะไปเรียนนอกมากก็ตาม มันก็คงอยู่ในสุดตมยปัญญา จินตามยปัญญาเท่านั้น อันนี้เป็นโลกียวิสัย พันทุกข์ไม่ได้ พันทุกข์ได้ยาก หรือพันไม่ได้เลยทีเดียว เพราะเมื่อรู้สัจขาว สติเทาแล้ว ก็ไปยึดมั่น (อุปาทาน) ในสัจขาว สติเทาอันนั้น แล้วจะปล่อยวางไม่ได้ เช่นว่า เราเกิดอารมณ์ขึ้นมา ได้ยินเขาว่าเราไม่ดี เรียกว่านินทา อวดเสียใจไม่ได้ อวดน้อยใจไม่ได้ เข้าไปยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในอารมณ์อันนั้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นมาเพราะ อุปาทาน นี้เรียกว่าการรู้ หรือการเห็นจากการ ได้ฟัง มันจะพันทุกข์ไม่ได้ หรือว่าเขาสรรเสริญเรา มันอวดดีใจไม่ได้ แล้วก็เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในความดีนั้นอีก ไม่ได้ตามปรารถนาแล้วก็ทุกข์อีก สุขแล้วก็ทุกข์ ทุกข์แล้วก็สุข ดีแล้วก็ชั่ว ชั่วแล้วก็ดี เป็นตัววิญญะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปไม่จบ อันนี้เป็นโลกียวิสัย เช่นที่ปรากฏอยู่ในโลกทุกวันนี้เราเคยรู้เคยเห็น จะเรียนไปถึงที่สุดอะไรที่ไหนก็ตาม มันก็ยังทุกข์ เอาทุกข์ออกจากตัวไม่ได้ นั่นเป็นปัญญาโลกีย ละทุกข์ไม่ได้ ไม่พ้นจากทุกข์ ความร่ำรวย เศรษฐีหรือมหาเศรษฐีที่อยู่ในโลกนี้มันก็ไม่พ้นจากความทุกข์ เพราะมันเป็นโลกียวิสัย ปัญญาทั้งสองประการนี้ทำนรกให้โลก ปกครองกันอยู่ในโลก วุ่นวายกันอยู่ในโลก ไม่มีทางจบ ถึงแม้จะจนมันก็ทุกข์ ถึงแม้จะรวยแล้วมันก็ยังทุกข์อยู่อีก ไม่พ้นไปจากทุกข์

ปัญญาโลกุตตระที่จะเกิดขึ้นมาต่อไป เป็นความรู้ของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นโลกุตตระ พ้นจากทุกข์ พ้นจากวิญญสงสาร อันนี้ท่านพูดถึงการอบรมจิตใจ (ภาวนา) ไม่ต้องอาศัยการฟัง ไม่ต้องอาศัยการคิด ถึงฟังมาแล้วก็ดี ถึงคิดมาแล้วก็ดี เมื่อภาวนาถึงมัน ถึงการฟังไว้ ถึงการคิดเสียเก็บไว้ในตู้ แต่มาทำจิต (ภาวนา) อย่างที่พวกเรามาฝึกกันอยู่ทุกวันนี้ หรือเรียกว่าทำกรรมฐาน ที่โบราณจารย์ทั้งหลายท่านแยกประเภทส่วนแห่งการกระทำ แยกข้อประพฤติ ปฏิบัติ เรียกว่า สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถวิปัสสนาเป็นแนวทางที่ให้พวกเราทั้งหลายปฏิบัติให้เป็นโลกุตตรจิต ให้พ้นจากวิญญสงสาร เช่นว่าเรานั่ง ไม่ต้องฟัง และไม่ต้องคิด ตัดการฟัง ตัดการคิดออกและยกส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้นพิจารณา เช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ หรือเรายกอานาปานสติ คือ หายใจเข้านึกว่า พุท หายใจออกนึกว่า โธ ในเวลาที่เราทำกรรมฐานอยู่นั้น ในเวลาที่

เรากำหนดลมอยู่นั้น ท่านไม่ให้ส่งจิตไปทางอื่น ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว ออกไปแล้วเข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไป ไม่ต้องอยากรู้อะไรมาก ไม่ต้องอยากเห็นอะไรต่อไป ให้จิตของเรารู้เฉพาะลมที่มันเข้าหรือมันออก เรียกว่าการกำหนดลม เป็น **อานาปานสติ**

การกำหนดลมนี้บางคนกำหนดไม่ได้ การกำหนดลมเราจะต้องเอาสภาวะที่มันเป็นอยู่ หายใจเข้า ยาว หายใจออก สั้น เท่าไร อันนั้นไม่เป็นประมาณ เป็นประมาณที่ว่ามันสบายอย่างไร หายใจแรงหรือมันค่อย หรือมันยาว หรือมันสั้น เราจะต้องทดลองหายใจดู มันถูกจริตที่ตรงไหน มันสบายอย่างไร ลมไม่ขัดข้อง จะกำหนดตามลมก็สบายสะดวก ตัวอย่างเช่น เราฝึกเขียนผ้าด้วยจักร เราก็ควรเอาจักรมาลองเอาเท้าเราถีบจักรเข้า ถีบจักรเปล่ายังไม่ต้องเขียนผ้า ให้มันชำนาญเสียก่อน เมื่อเท้าเราชำนาญพอสมควรแล้วค่อยเอาผ้ามาใส่ เย็บไปพิจารณาไป

การกำหนดลมหายใจนี้ก็เหมือนกัน ก็หายใจเบาๆ เสียก่อน ไม่ต้องกำหนดอะไร มันยาว มันสั้น มันหยาบ มันละเอียด มันสบายอย่างไร อันนั้นเป็นจริตของเรา ความพอดีของมันนั้น ไม่ยาว ไม่สั้น พอดี เรากำหนดเอาอันนั้นเป็นประมาณ นี้เรียกว่าให้กรรมฐานถูกจริต แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออกไป แล้วก็สูดลมเข้ามา เราจะกำหนดว่า เมื่อลมเข้าต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่สะดือ เมื่อเราหายใจออก ต้นลมอยู่สะดือ กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก ให้เรากำหนดอย่างนี้เสียก่อน แล้วก็สูดลมเข้าผ่าน ปลายจมูก หทัย สะดือ เมื่อออกตั้งต้น สะดือ หทัย ปลายจมูก เป็นต้น ทำอยู่แต่อย่างนี้แหละ ไม่ต้องสนใจอื่น

เมื่อเวลาเราทำ (สมถ) กรรมฐาน คือกำหนดลมไม่ต้องพิจารณาอะไร เอาสติระครองจิตของเรา ให้รู้ตามลมเข้าออกเท่านั้น ไม่ต้องสนใจอย่างอื่น ไม่ต้องพิจารณาอย่างอื่นลมก็สบายไม่ขัดข้อง ลมเข้าก็สบาย ลมออกก็สบาย เอาความรู้สึกที่เรียกว่า สติ สติตามลม ส่วนสัมปชัญญะก็รู้ที่อยู่ว่าสติเราตามลม ขณะที่เรากำลังทำอยู่นั้น มีสติ แล้วก็มิลมมีสติตามลม เราจะมองดูในที่อันนั้น เราจะรู้ลม เห็นลม ว่ามันยาวสั้นประการใด เห็นลมและมีสติอยู่ว่าเรารู้ลม แล้วก็เห็นจิตของเราตามลม เห็นทั้งลม เห็นทั้งสติ เห็นทั้งจิต 3 ประการรวมกัน หายใจเข้าก็รวม หายใจออกก็รวม รู้สึกอยู่อย่างนี้ มันจะเป็นอะไรบ้างต่อไป อย่าคิดไป มันจะมีอะไรบ้างต่อไป อย่าคิดไป ทำอย่างนี้มันจะดี จะเป็นอย่างไรต่อไปไม่ต้องคิด เรียกว่ากำหนดลมเข้าออกสบาย

เมื่อหากว่าจิตของเรากำหนดอารมณ์กับลมหายใจถูกแล้ว มันจะไม่ขัดข้อง ลมก็ไม่ขัดข้อง ผู้รู้ก็ไม่ขัดข้อง ทุกอย่างทุกส่วนก็ไม่ขัดข้อง เราเพียงแต่รู้อันเดียวเท่านั้นแหละ คือรู้แต่เพียงลมหายใจเข้าออก คือกำหนดรู้ว่า ต้นลมคือจุมูกกลางลมคือหทัย ปลายลมคือ สะคือ เมื่อลมมันถอนออกมาต้นลมอยู่สะคือ กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จุมูก 3 ประการนี้เรานั่งพิจารณากำหนดรู้อยู่เช่นนั้น ให้มันรู้ทั้ง 3 นี้เสมอเรียกว่าเรามีสติเต็มทีของเรา มีผู้รู้ควบคุมสติอันนั้นอยู่เต็มทีเช่นนี้เรียกว่าเราทำ(สมถ) กรรมฐาน จนกว่าจิตเรา มันสงบ

เมื่อจิตเราสงบ กายมันก็เบา ใจมันก็เบา ลมมันก็ละเอียด เมื่อเรามีลมอันละเอียดแล้ว ก็ไม่ต้องตามลม เพราะการตามลมเข้าไป มันเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อไม่อยากจะตามเสียแล้ว เอาสติกำหนดที่ปลายจุมูกของเรานี้ พอแต่รู้ว่ามันเข้า พอแต่รู้ว่ามันออก เท่านั้นที่พอแล้ว จิตสบาย กายก็เบา ใจสงบ ลมก็ละเอียด อันนี้จิตเป็นสมาธิ รู้ตามลมอย่างเดียวเมื่อมันละเอียดเต็มทีเข้าไปนั้น มันจะเกิดความละเอียดขึ้นมาใจใจของเราอีก ลมที่เรากำหนดอยู่นี้มันจะหายไป มันจะไม่มีลม ที่จริงมันมีอยู่หรืออกแต่มันละเอียดที่สุดจนกำหนดไม่ได้ ก็เลยเกิดเป็นคนไม่มีลม นั่งเฉยๆ อยู่ นึกว่าไม่มีลม

ตอนนี้พระโยคาวจรเจ้ามักจะตกใจ กลัวว่าเราไม่มีลมกลัวว่าเราจะเป็นอะไรไป ถ้าลมไม่มีแล้วจะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปอีก เราจะต้องเอาความรู้สึกว่าลมไม่มีนั่นแหละเป็นอารมณ์ต่อไป ไม่เป็นโทษ ไม่เป็นอันตราย เราทำจิตของเราให้รู้ว่าไม่มีลมเข้าไป ถึงกาลถึงเวลาแล้วเป็นเอง อันนี้ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องสะอึก จะเป็นไปอย่างไรก็ตาม ก็รู้ ใจของเราที่มันเป็นอย่างไร กำหนดจิตเข้าไปว่ารู้อย่างไร จะไม่มีอันตรายแต่อย่างใด อันนี้เป็นอารมณ์ของการกระทำจิตให้สงบ(สมถ)เบื้องต้นแรก

พูดถึงความสงบ(สมถ) พอมันสงบแล้วก็มีส่วนที่มันไม่สงบมาปะปนเข้า เช่นว่า เราเพิ่งมาฝึกจิตของเราเดือนหนึ่ง 10 วัน 5 วัน โดยมากมันก็ยังไม่สงบ ถ้ามันไม่สงบนั้น ไม่ต้องน้อยใจ มันเป็นเรื่องธรรมดาของมัน เรื่องจิตอันนี้มันจะอยู่นิ่งๆ ในที่ของมันไม่ได้ หรือ บางทีมันมีอาการคิดอย่างโน้นคิดอย่างนี้ ในขณะที่อยู่ในที่สงบอันนั้นแหละบางคนก็จิตไม่สงบ จิตฟุ้งซ่าน ใจก็ไม่สบาย ใจเขาก็ไม่ดี เพราะว่าจิตไม่สงบ อันนี้เราต้องพิจารณาด้วยปัญญาของเรา เรื่องไม่สงบอันนั้นเพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงของมัน เท่านั้นเองถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว อันนั้นสักแต่ว่าอาการของจิต จริงๆ แล้วจิตมันไม่ฟุ้งไปอย่างนั้น เช่นว่า เรารู้ความคิดแล้วว่า บัดนี้เราคิดอิจฉาคน นี่เป็นอาการ

ของจิตแต่เป็นของไม่จริง มันไม่เป็นความจริง เรียกว่าอาการของจิตมันมีตลอดเวลา ถ้าหากคนไม่รู้ตามความเป็นจริงของมันแล้วก็น้อยใจว่าจิตเราไม่อยู่นิ่ง จิตเราไม่สงบ อันนี้เราต้องใช้การพิจารณาอีกทีหนึ่งให้มันเข้าใจ เรื่องของจิตนั้นนะ มันเป็นเรื่องของอาการของมัน แต่ที่สำคัญคือ มันรู้ รู้ดีมันก็รู้ รู้ชั่วมันก็รู้ รู้สงบมันก็รู้ รู้ไม่สงบมันก็รู้ อันนี้คือตัวรู้พระพุทธเจ้าของเราท่านให้ตามรู้ ตามดูจิตของเรา

จิตนั้นคืออะไร จิตนั้นอยู่ที่ไหน ทุกคนที่นั่งอยู่ที่นี้เราก็คงรู้ตัวของเรา ความรู้ที่มันรู้ที่มันรู้อยู่ที่ไหน จิตก็เหมือนกัน จิตนี้คืออะไร มันเป็นธรรมชาติ หรือเป็นสัตตธาตุญาณ อันหนึ่งที่มันมีอยู่ อย่างที่เราได้ยินอยู่เดี๋ยวนี้แหละ มันมีความรู้อยู่ ความรู้ที่มันอยู่ที่ไหน ในจิตนั้นมันเป็นอย่างไร ทั้งความรู้ที่ดี ทั้งจิตที่ดี เป็นแต่ความรู้สึก ผู้ที่รู้สึกดีชั่ว เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก รู้สึกดีหรือชั่ว หรือรู้สึกผิดหรือถูก คนที่รู้สึกนั้นแหละเป็นคนรู้สึกตัว รู้สึกตัวมันคืออะไร มันก็ไม่คืออะไร ถ้าพูดตามส่วนแล้วมันเป็นอยู่อย่างนี้ ถ้ารู้สึกผิดไปก็ไปทำผิดมัน รู้สึกถูกก็ไปทำถูก ฉะนั้นท่านจึงให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาเรื่องจิตของเรานั้นมันเป็นอาการของจิต เรื่องมันคิดมันคิดไปทั่ว แต่ผู้รู้คือปัญญาของเราตามรู้ ตามรู้อันนั้นตามเป็นจริง

ถ้าเราเห็นอารมณ์ตามเป็นจริงของเราแล้ว มันก็เปลี่ยน ไปอีกประเภทหนึ่ง (วิปัสสนากรรมฐาน) เช่นว่า เราได้ยินว่ารถทับคนตายเป็นต้น เราก็เฉยๆ ความรู้ชนิดนี้มันก็มี แต่มันรู้ไม่เห็น รู้ไม่จริง รู้ด้วยสัญญา (ความจำ) ขนาดนี้มันรู้แบบนี้ ทีนี้ถ้าหากว่าเดินไปดูซีรถมันทับคนตายที่ไหนไปเห็นร่างกายคนนั้นมันและหมดแล้ว อันความรู้ครั้งที่สองนี้มันดีขึ้นเพราะมันไปเห็น เห็นอวัยวะที่ถูกรถทับ มันเกิดสลดเกิดสังเวช ความรู้ที่เห็นด้วยตามันมีราคายิ่งกว่าเขาว่า

เมื่อเราไปเห็นทุกสิ่งอันนี้ มันเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ไม่แน่วไม่นอน ในร่างกายนี้ไม่เป็นแก่นเป็นสาร ไม่สดไม่สวย ความรู้สึกนึกคิดมันคั่นในเวลานั้นมันก็เกิดปัญญา (วิปัสสนา) เป็นเหตุให้ถอนอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกได้ เรียกว่าความรู้สึกอันนี้มันสูงขึ้น สูงขึ้น ๆ ต้องพิจารณา เช่นนี้

การทำกรรมฐาน ถ้าไม่รู้จักแล้วก็จะลำบาก บางคนก็ไม่เคยทำ เมื่อมาทำวันสองวันสามวัน มันก็ไม่สงบ มันก็เลยนึกว่า เราทำไม่ได้ เราต้องคิดว่า เมื่อเราเกิดมาเคยถูกสอนหรือยัง เราเคยทำความสงบหรือเปล่า เราปล่อยมานานแล้ว ไม่เคยฝึกเคยหัดมัน มาฝึกมันชั่วระยะหนึ่งอยากให้มันสงบอย่างนั้นเหตุมันไม่พอ ผลมันก็ไม่มี เป็นเรื่องของธรรมดา

เป็นเรื่องอันตัวเราทำนทั้งหลายจะหลุดพ้น ต้องอดทน การอดทนเป็นแม่บทของการ
ประพฤติกปฏิบัติ

ให้เห็นกาย ให้เห็นใจ เมื่อรู้จักธรรมตามความเป็นจริงแล้วนั้น ความที่เรายึดมั่นถือมั่น
(อุปาทาน) แต่ก่อนๆ มันจึงจะผ่นออก เห็นตามความเป็นจริงของมันอุปาทานมันหาย
ในความดี ความชั่วทั้งหลายมันจะคลายออก คลายออก เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง
เป็นอนัตตา เป็นของไม่แน่ไม่นอน

ที่มันเกิดมีในจิตของเรานี้มัน ลองดูซิ ความรักมันแน่ไหม มันก็ไม่แน่ ความเกลียดมัน
แน่ไหม ความสุขมันแน่ไหม มันก็ไม่แน่ ความทุกข์มันแน่ไหม มันก็ไม่แน่ อันไม่แน่นอน
เรียกว่าของไม่จริง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่ออันนี้มันไม่จริง ของจริงมันอยู่ที่ไหน
ของจริงอยู่ที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น มันไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้น เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น มันจริงแต่
สักว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้คือความจริง ความจริงอยู่ตรงที่มันไม่จริง อัน
ความเที่ยงอยู่ตรงที่มันไม่เที่ยง เหมือนกันกับของสกปรกมันเกิดมีขึ้นความสะอาดอยู่
ตรงไหน มันอยู่ตรงที่สกปรกนั้นแหละ เอาสกปรกออกก็เห็นความสะอาดฉันใด จิตใจ
ของเรานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

การประพฤติกปฏิบัตินี้ บางคนปัญญามันน้อยบางคนปัญญามันมาก ไม่ทันกัน ไม่เห็น
เหมือนกัน อย่างเราไปพบวัตถุอันหนึ่ง 2 คนหรือ 3 คน ไปพบแก้วใบหนึ่งบางคนก็เห็น
ว่ามันสวย บางคนจะเห็นว่ามันไม่สวย บางคนจะเห็นว่ามันโตไป บางคนจะเห็นว่ามัน
เล็กไป นี้ ทั้งๆ ที่แก้วใบเดียวกันนั่นเอง ทำไมไม่เหมือนกัน แก้วใบนั้นมันเหมือนของ
มันอยู่ แต่ความเห็นของเรามันไม่เหมือนกัน มันเป็นเช่นนี้จะนั้นมันจึงไม่เหมือนกันอยู่ที่
ตรงนี้ การประพฤติกปฏิบัติทางพุทธศาสนานี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านสอน **อย่าให้
มันช้า อย่าให้มันเร็ว ทำจิตใจให้พอดี การประพฤติกปฏิบัติไม่ต้องเดือนร้อน** ถ้ามัน
เดือนร้อนเราก็ต้องพิจารณา เช่นว่าเราจะปลุกต้นไม้ต้นหนึ่งขึ้นมา ต้นไม้ที่จะปลุกนั้นก็
มี อยู่ ก็ขุดหลุม ก็ปลุก เอาต้นไม้มาวางลงหลุมนั้นก็เป็นที่ของเราจะมุนดิน จะให้ปุ๋ย
จะให้น้ำ จะรักษาแมลงต่างๆ ก็เป็นเรื่องของเรา เป็นหน้าที่ของเรา คนจะทำสวนต้องทำ
อย่างนี้ ทีนี้เรื่องต้นไม้มันจะโตเร็วโตช้าของมันนั้นนะ มันไม่ใช่เรื่องของเรามันเป็นเรื่อง
ของต้นไม้ ถ้าเราไม่รู้จักรหน้าที่การงานของตัวเองแล้วมันก็ไปทำงานหน้าที่ของต้นไม้ มันก็
ทุกข์ ไม่ทำงานหน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราก็ให้ปุ๋ยมันไป ให้น้ำมันไป รักษาแมลงไม้ไป
เท่านี้ ส่วนต้นไม้จะโตเร็วโตช้าเป็นเรื่องของต้นไม้ ถ้าเรารู้จักรหน้าที่การงานของเราเช่นนี้

ภาวนา(ฝึกจิต) ก็สบายถ้าเราคิดเช่นนี้การปฏิบัติของเราที่สบาย ง่าย สะดวก ไม่ดีนรร
กระบวนการ

นั่งมันสงบก็ดูความสงบไป ที่มันไม่สงบก็ดูความไม่สงบไป ที่มันสงบนั้น มันก็เป็นเรื่อง
ของจิต มันเป็น อย่างนั้น ที่มันไม่สงบ มันก็เป็นเรื่องของมันอย่างนั้น ไม่ได้เป็นอย่างอื่น
มันสงบแล้ว มันก็สงบไป ถ้าไม่สงบก็ไม่สงบไป เราจะไปทุกข์เพราะมันไม่สงบไม่ได้
เราจะไปดีใจเพราะจิตสงบมันก็ไม่ถูก เราจะไปเสียใจเพราะจิตมันไม่สงบก็ไม่ถูก
เหมือนกัน เราจะไปทุกข์กับต้นไม้ไม่ได้หรือไปทุกข์กับแดดได้หรือ ไปทุกข์กับฝนได้หรือ
ไปทุกข์กับอย่างอื่นได้หรือ มันเป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น

ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว การภาวนาของพระโยคาวจรนั้นก็สบายแล้ว เดินทางเรื่อยๆ ไป
ปฏิบัติไป ทำธุระหน้าที่ของเราไป เวลาพอสมควรเราก็ทำของเราไป ส่วนมันจะได้จะถึง
หรือมันสงบนั้น ก็เป็นวาสนาบารมีของเรา เหมือนกับชาวสวนปลูกต้นไม้ หน้าที่ของเรา
ใส่ปุ๋ยก็ใส่มันไป รดน้ำก็รดมันไป รักษาแมลงก็รักษามันไป เรื่องต้นไม้จะโตเร็วโตช้า
ไม่ใช่เรื่องของเราเป็นเรื่องของต้นไม้ ละปล่อยทั้งสองอย่างนี้ รู้จักหน้าที่ของเรารู้จัก
หน้าที่ของต้นไม้ มันถึงเป็นชาวสวนที่มีความสดชื่นดี ฉันทิผู้มีปัญญา ผู้ที่ภาวนาใน
พุทธศาสนาก็เหมือนกันฉันทินั้น พอจิตคิดเช่นนี้ ความพอดีมันตั้งขึ้นมาเอง พอดี
พอดีมันตั้งขึ้นมาก็เลยเป็นปฏิบัติ ปฏิบัติที่พอดีเกิดขึ้นมา ความเหมาะสมมันก็เกิด
ขึ้นมา อารมณ์เหมาะสมมันก็เกิดขึ้นมา ความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นมาแล้ว มันเป็นเรื่องที่
เหมาะสมแล้ว เป็นสัมมาปฏิบัติ ปฏิบัติไม่หย่อน ปฏิบัติไม่ตั้ง ปฏิบัติไม่เร็ว ปฏิบัติไม่
ช้า จิตใจปล่อยไปตามสภาวะของมัน อันนั้นคือภาวนาสงบแล้ว สบายแล้ว

ความรู้สึคนึกคิดของเราไปมีอุปาทานมันหมายมันขึ้นเมื่อไร มันก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น
ฉะนั้น ในการประพฤติปฏิบัติ ท่านจึงให้ปล่อยวาง เช่นว่า เราอยู่ด้วยกันหลายๆ คนนี่นะ
ต่างบ้าน ต่างตระกูล ต่างตำบล ต่างจังหวัด ที่มารวมๆ กันนี้ ถ้าเรารู้คนในนี้ ในศาลานี้ก็
สงบแล้ว ภาวนาเราก็สบาย เรื่องคนนี้ก็ให้คนนี้ เรื่องคนนั้นก็ให้คนนั้น ให้คนละคนละ
คนไปเรื่อย ๆ ไป เราก็สบาย เรื่องทุกสิ่งทุกอย่างก็ปล่อยไป ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจัยเรื่อง
คนอื่น ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจัยเรื่องนอกกายนอกใจเราแล้ว มันก็เกิดความสะดวกสบาย
ขึ้นมา เพราะความรู้ตามเป็นจริงเกิดขึ้นมา

เราต้องการธรรมไปทำไม ต้องการธรรมไปเพื่อรู้ตามความเป็นจริงเท่านั้นเอง ถึงแม้
มันจะจน ถึงแม้มันจะรวย ถึงแม้มันจะเป็น โรค ถึงแม้มันจะปราศจาก โรค จิตก็อยู่อย่าง

นั่นเอง เช่นว่า วันหนึ่งตัวเรามันไม่สบายขึ้นมาจะเห็นชัดในจิตของเราว่า มันก็นี่กลัวตาย กลัวมันจะไม่หายใจก็ไม่สบายเกิดขึ้นมาแล้ว ความไม่สบายเกิดขึ้นมาแล้ว คือไม่อยากจะตาย อยากให้มันหาย อันนี้เห็นแง่เดียว ตามธรรมชาติของมันแล้ว ถ้ามันเกิดป่วยขึ้นมา เกิดอาพาธขึ้นมาเรารู้ว่า เป็นก็เป็น ตายก็ตาย หายก็หาย ไม่หายก็ไม่หาย ถ้าเราคิดได้เช่นนี้มันเป็นธรรม เอาทั้งสองอย่างนั้นแหละ หายก็เอามัน ไม่หายก็เอามัน เป็นก็เอามัน ตายก็เอามัน

อันนี้ถูก แต่ว่ามันจะมีสักกี่คน นั่งฟังธรรมอยู่นี้มันมีกี่คนป่วยมาแล้ว ตายก็ตาย หายก็หาย มีกี่คนก็ไม่รู้ ที่มันอยากจะหาย ไม่อยากจะตาย อันนี้มันคิดผิด เพราะมันกลัวเพราะมันไม่เห็นธรรม มันจึงทุกข์ ถ้าเห็นสังขารร่างกายแล้วไม่ว่ามันละ หายก็หาย ตายก็ตาย เอาทั้งสองอย่าง ไม่เอามันก็ต้องได้อะไรสักอย่างจนได้

เมื่อเรารู้จักธรรมเช่นนี้ รู้จักสังขารเช่นนี้ เราก็พิจารณาตามสังขารว่ามันเป็นอย่างนั้น นี่กรรมฐานมันตั้งขึ้นมาแล้ว มันพ้นทุกข์อย่างนี้เอง ไม่ใช่ว่ามันไม่ตาย ไม่ใช่ว่ามันไม่เจ็บ ไม่ใช่ว่ามันไม่ไข้ อันเรื่องเจ็บเรื่องไข้มันเป็นเรื่องของสังขาร เป็นไปตามเรื่องของมัน ถึงคราวมันจะตาย ไม่อยากตายเท่าไร มันก็ตาย ถึงคราวมันจะหาย ไม่อยากจะให้หาย มันก็หาย อันนี้มันไม่ใช่ฐานะหน้าที่ของเราแล้ว มันเป็นฐานะหน้าที่ของสังขาร ถ้าเราภาวนาเห็นเช่นนี้ จิตมีอารมณ์เห็นเช่นนี้ทุกขณะ จิตก็ปล่อยวางสบาย

การภาวนานั้นไม่ใช่ว่านั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียวการภาวนานั้นตลอดเวลา การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้มีสติ ประคับประคองอยู่เสมอเลยทีเดียว

บัดนี้มีความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ก็ทวนดูซิ อันนี้มันก็ไม่แน่นอนหรือ เรื่องมันไม่จริงทั้งนั้นนะ เราต้องเตือนอยู่เช่นนี้เมื่อมันมีสุขเกิดขึ้นมาแล้ว สุขนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกันแหละ เคยสุขมาแล้วมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เดียวมันก็ทุกข์ เดียวมันก็สุข เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น ถ้าเราเห็นอารมณ์เมื่อใดถูกอารมณ์ขึ้นมาเมื่อใด มันจะดีใจ เราก็ต้องบอกมัน เตือนมัน ว่าความดีใจมันก็ไม่แน่นอนหรือ เป็นแต่ความไม่จริงทั้งนั้นแหละ มันหลอกหลวงทั้งนั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา ก็ว่ามันไม่แน่นอน เป็นสิ่งที่หลอกหลวงทั้งนั้นแหละ เป็นความรู้สึกเท่านั้นแหละ

ความเป็นจริงแล้ว ความสุขหรือความทุกข์นั้นไม่มี มันมีแต่ความรู้สึก รู้สึกว่าสุข รู้สึกว่าทุกข์ ถ้ามีความชอบใจก็รู้สึกว่าจะสุข ไม่ชอบใจก็รู้สึกว่าจะทุกข์ ตัวสุขตัวทุกข์จริงๆ มันไม่มี มันเป็นแต่เพียงความรู้สึก ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ เราก็เห็นของปลอมตลอดเวลา รู้จัก

อารมณ์ อารมณ์อันนี้ก็ไม่ต้องว่าไปสอบอารมณ์ การภาวนาไม่ต้องไปสอบอารมณ์ เมื่อเรามีสติตลอดเวลา ทุกวันทุกนาที มันจะรู้จักอารมณ์เมื่อเราทำผู้รู้ให้ตื่นอยู่เสมอแล้ว มันจะเห็นความสุขหรือทุกข์ ชอบไม่ชอบ จะเห็นอยู่ตลอดเวลา มันจะทวนลงไปทีเดียว ว่ามันไม่แน่

สุขเกิดขึ้นมาอันนี้ก็ไม่น่าอนเหมือนกัน อย่าไปหมายมันมันเลย ทุกข์เกิดขึ้นมาเราก็ว่าเลยว่า อันนี้มันก็ไม่แน่เหมือนกันนะ มันแน่อยู่ตรงไหนเล่า มันแน่อยู่ตรงที่มันไม่แน่ มันเป็นอย่างนั้นเอง อันนี้เป็นเหตุให้สุขทุกข์และอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีกำลังเสื่อม เมื่อสิ่งทั้งหลายนี้มันเสื่อมไป อุปาทาน(ความยึดมั่น) ของเราก็น้อย ก็ปล่อยวาง นี่เป็นเรื่องของธรรมชาติ เรื่องของธรรมดาเช่นนี้

ฉะนั้นจิตใจของเรา มันจะได้มาก็เป็นเรื่องธรรมดาของมัน มันจะเสียหายไปก็เป็นเรื่องของมัน มันจะสุขก็เป็นเรื่องของมัน มันจะทุกข์ก็เป็นเรื่องของมัน เรื่องของสังขารมันเป็นอยู่อย่างนั้น อันนี้เป็นสักแต่ที่เราารู้สึกเท่านั้น อันนั้นก็ไม่มี ฉะนั้นท่านจึงสอนให้โอปนโยโก คือให้น้อมเข้ามาใส่ตัวอย่าน้อมออกไป น้อมเข้ามาให้เห็นด้วยตัวของเรานี้

ทางที่ดีสำหรับคนที่อ่านที่ศึกษามากแล้ว จะมาอยู่มาภาวนาเพียงสองสัปดาห์เท่านั้นนะ อาตมาเห็นว่าไม่ต้องดูไม่ต้องอ่าน หนังสือเอาเข้าตู้เสีย ถึงเวลาเราทำกรรมฐาน นั่งสมาธิของเรา เราก็ทำไป อานปานสติทำไปเรื่อยๆ ขณะที่เราเดินจงกรม เราก็เดิน ให้รู้จิตของเราเท่านั้นแหละ รักษาจิตของเรา บางทีความหวาด ความสะดุ้งมันเกิดขึ้นมา เราก็ทวนมันอีก อันนี้เป็นของไม่แน่นอนเรื่องความกล้าหาญเกิดขึ้นมา อันนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ไม่แน่ทั้งหมดนั่นแหละ ไม่รู้จะจับอะไร นี่ทำปัญญาให้เกิดเลยทีเดียว ทำปัญญาให้เกิด ไม่ใช่รู้ตามสัญญา(ความจำ) รู้จิตของเราที่มันคิดมันนึกอยู่นี้ มันคิดนึกทั้งหมดเกิดขึ้นมาในใจของเรานี้แหละ จะดีหรือชั่ว จะถูกหรือผิด รับรู้มันไว้ อย่าไปหมายมันมัน เออ...ทุกข์มันก็เท่านั้นแหละ สุขมันก็เท่านั้นแหละ มันเป็นของหลอกหลวงทั้งนั้นแหละ เรายืนตัวอยู่เช่นนี้เลยยืนตัวอยู่เสมอเช่นนี้ ไม่วิ่งไปกับมัน ไม่วิ่งไปกับสุข ไม่วิ่งไปกับทุกข์ รู้อยู่ รู้แล้วก็วาง อันนี้ปัญญาจะเกิด ทวนจิตเข้าไปเรื่อยๆ

เวลาเรามีไม่มาก เรามาฝึกจิตก็ต้องดูจิต ดูอาการของจิต ลองดูจิต ให้เห็นจิตเรา อย่าไปยึดมั่นถือมั่นถือมั่นก็เห็นสุขเป็นของจริง สุขเป็นเรา สุขเป็นของเราทุกข์เป็นเรา ทุกข์เป็นของเรา มันคิดเช่นนี้ แต่ความเป็นจริงนี้สุขสักแต่ว่าสุข ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ทุกข์นี้ก็ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ตัวคนที่รู้ทุกข์หรือสุขนี้ก็ไม่ใช่เราไม่ใช่

เขา ถ้าเราเห็นเช่นนี้ก็ไม่มีอะไรจะเกาะ เกิดสุขขึ้นมา สุขก็เกาะเราไม่ได้ เกิดทุกข์ขึ้นมา ทุกข์ก็เกาะเราไม่ได้ ทำไมไม่ได้ เพราะว่ามันไม่แน่ เป็นของปลอมทั้งนั้น เป็นของไม่แน่นอน ถ้าเราคิดเช่นนี้ จะภาวนาได้เร็ว จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนจะไปจะมา ทุกอย่างจิตกำหนดอยู่เสมอ ให้อารมณ์มันเข้ามา ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสอะไรต่างๆ นี้ มันจะเกิดความชอบไม่ชอบขึ้นมาทันที มันจะเกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมาทันทีอันนี้เราเรียกว่าอ่านจิต มันจะเห็นจิต เพราะมันเกิดจากจิตดวงเดียวเท่านั้น มันจะให้สุข มันให้ทุกข์ทุกอย่างเกิดจากจิต ถ้าเราตามจิตของเราอยู่เช่นนี้ มันจะเห็นกิเลส มันจะเห็นจิตของเราสม่ำเสมอเลยทีเดียว อันนี้แหละคืออาการภาวนา

บางคนเมื่อมาภาวนา ตอนเย็นก็นั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็นึกว่าเขาได้ภาวนาแล้ว ยังไม่ใช่เท่านั้น ความเป็นจริงการภาวนาคือสติติดต่อกัน ให้เป็นวงกลม ตลอดเวลาให้มีสติอยู่เสมอ ให้อารมณ์ให้เห็น ให้เห็นอาการที่มันเกิดขึ้นมาในจิตของเรา เห็นเกิดขึ้นมา อย่าไปยึดมัน อย่าไปหมายมัน ปลอ่ยมัน วางมันไว้เช่นนี้ ปฏิบัติเช่นนี้ เร็วเร็วมาก มีแต่เห็นอารมณ์เท่านั้นแหละ อารมณ์ที่ชอบ อารมณ์ที่ไม่ชอบ

ทุกวันนี้เราทุกคนจะไม่รู้จักกิเลสตัณหา มีคนๆ เดียวนั้นแหละที่มันหลุดตัวอยู่วันยังค่ำ คูชิ เราเกิดมาทำอะไรใหม่ ก็คนๆ เดียวนั้นแหละมันพาให้เราหัวเราะอยู่ที่นี้ ร้องไห้อยู่ที่นี้ โศกเศร้าอยู่ที่นี้ วุ่นวายอยู่ที่นี้แหละ มันก็คือคนๆ เดียวกันถ้าเราไม่พิจารณา ไม่ตามดูแล้ว ยิ่งไม่รู้จักมัน มันก็เกิดทุกข์อยู่ตลอดเวลา ได้มาก็เคยเสียอยู่ เสียแล้วก็เคยได้มาอยู่ ก็พลอยสุขกับมันทุกข์กับมัน ยึดมันหมายมันกับมันตลอดเวลาอยู่เช่นนี้ เพราะไม่ดูมัน ไม่พิจารณา ของทั้งหลายนี้ไม่ได้อยู่ที่อื่น มันอยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราพิจารณาที่ตัวเราอยู่เช่นนี้ เราจะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าของเรา

ต้นไม้ทุกต้นเปรียบเหมือนมนุษย์ ก้อนหินทุกก้อนเปรียบเหมือนมนุษย์ สัตว์ทุกสัตว์ในป่าในทุ่งก็ดี มันก็เหมือนกับเรา ไม่แปลกกับเรา มีสภาวะอันนี้อันเดียวกัน มีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น แล้วก็มีความแปรในท่ามกลาง แล้วก็มีความดับไปในที่สุด เหมือนกันทั้งนั้น ฉะนั้นเราไม่ควรยึดมั่นหรือถือมั่นอะไรทั้งหลาย แต่ว่าเราต้องใช้มันอยู่ เช่นกระตักน้ำไปนี้ เขาเรียกว่ากระตัก เราก็เรียกว่ากระตักกับเขา เพราะว่าเราจะมีความเกี่ยวข้องกับกระตักน้ำอยู่ตลอดเวลา เขาเรียกกระตักก็เรียกกับเขา เขาเรียกกระ โถนก็เรียกกับเขา เขาเรียกจานก็เรียกกับเขา เขาเรียกถ้วยก็เรียกกับเขา แต่เราไม่ติดอยู่กับถ้วย ไม่ติดอยู่กับจาน ไม่ติดอยู่กับกระ โถน ไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในนั้น นี้เรียกว่าเราภาวนา รู้จัก

ตัวเราและรู้จักของของเรา

รู้จักตัวเราแล้วก็ไม่ทุกข์เพราะตัวเรา รู้จักของของเราแล้วก็ไม่ทุกข์กับของของเรา อันนี้เพราะเราทำกรรมฐาน ปัญญามันจะเกิดขึ้นอย่างนี้ มันจะเห็นไปตามสภาวะมันเองทุกอย่าง อันนี้เป็น โลกุตตรปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) มันพ้นจากโลกียวิสัย เมื่อจิตสงบรวมกำลังจิตตรงที่นั่น เกิดรู้ เกิดเป็นญาณขึ้นมา เป็นความรู้โลกุตระอันนั้น

ความรู้โลกุตระอันนี้ พุคให้ก็ไม่รู้เรื่อง อุกขาตาโรตถาคตา ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก คือพระพุทธเจ้าบอกให้ได้ แต่ว่าทำให้ไม่ได้ เรื่องการประพฤติปฏิบัติมันเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น อดทนแล้วก็เพียร สบอารมณ์เรื่อยๆ ไป ถึงคราวเราทำความเพียร เราก้ทำไป ทำสมาธิเราก้ทำไป ออกจากสมาธิก็พิจารณา เห็นมคค์พิจารณา เห็นสัตว์อะไรก็พิจารณาเห็นต้นไม้ก็พิจารณา ทุกอย่างเหมือนเรา ทุกอย่างน้อมเข้ามาหาตัวเรา เหมือนเราทั้งนั้น อย่างใบไม้มันจะหล่นเองไป ใบไม้มันจะขึ้นมาใหม่ ต้นไม้มันจะใหญ่ ต้นไม้มันจะเล็กอะไรทั้งหลายเหล่านี้มันล้วนแต่เกิดปัญญาทั้งนั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอะไรทั้งนั้น เมื่อจิตเรารู้จักการปล่อยวางเช่นนี้แล้วก็จะเกิดความสงบ ความสงบไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ มันสงบ เรียกว่า ได้ความพอดี เหมาะสม ด้วยความรู้สึกลึกซึ้งของเรานั้น เรียกว่า เป็นธรรม

ผู้ที่ฝึกแล้วก็จะพอมองเห็น ผู้ที่ยังไม่เคยฝึกนี้ มันก็เป็นของที่ลำบากสักนิดหนึ่งเราอย่าไปน้อยใจมัน อย่าไปตกใจมัน มันก็เหมือนนักเรียนนั่นแหละ เพิ่งเข้าโรงเรียนจะให้เขียนหนังสือได้อ่านหนังสือได้ เขียนหนังสือให้มันสวยงามมันก็ไม่ได้ อาศัยการฝึก อาศัยการกระทำ อาศัยการประพฤติอาศัยการปฏิบัติ แล้วมันก็เป็นไป

การตั้งไว้ในใจของผู้ประพฤติปฏิบัตินี้ ให้เอาชนะตัวเอง ไม่ต้องเอาชนะคนอื่น ให้สอนตัวเอง ไม่ต้องพยายามสอนคนอื่นให้มากที่สุด เดินไปก็ให้สอนตัวเองทั้งนั้น นั่งก็ให้สอนตัวเองได้ ทุกอย่างให้มีในตัวของเราอยู่เสมอเรียกว่า สติ สตินั้นแหละเป็นแม่บทของผู้เจริญกรรมฐานสติอันนั้นเมื่อมันมีความรู้สึกขึ้นปัญญาก็จะวิ่งมา ถ้าสติไม่มีปัญญาก็เลิก ไม่มี ฉะนั้นจงพากันตั้งใจ ถึงแม้ว่าเราจะมีเวลาน้อยก็ช่างมัน เวลาน้อยก็ยังเป็นอุปนิสัย ยังเป็นปัจจัยอย่างอื่นจะหาเป็นที่พึ่งอย่างพุทธศาสนานี้ไม่มี มันจบอยู่ตรงนี้ไปไหนก็ไม่จบ แต่พุทธศาสนาทำให้มันจบอยู่ตรงนี้

ถ้าเราไม่เห็นเดี๋ยวนี้ ต่อไปก็ต้องเห็น ถ้าเราพิจารณาเช่นนี้ต่อไป ยังเป็นคนใหม่ ประพฤติใหม่ปฏิบัติใหม่ก็ยังไม่เห็น ก็เหมือนกับเราเป็นเด็ก เรายังไม่เห็นสภาพของคน

แต่ทำไมไม่เห็นล่ะ ฟันเราก็คงคืออยู่ ตาเราก็คงคืออยู่ หูเราก็คงคืออยู่ ร่างกายเราก็คงคืออยู่ ไม่รู้จักคนแก่ แต่ต่อไปเมื่อเราเป็นคนแก่เราจะรู้จัก ใครจะบอก สังขารมันจะบอก ฟันมันจะโยก นี่แก่แล้ว ตามันจะไม่สว่าง หูมันจะตึง สภาวะร่างกายมันจะเจ็บปวดไปหมด นี่คนแก่มันเป็นอย่างนี้ ใครมาบอก สังขารนี้บอกเอง ถ้าเราพิจารณาอยู่ คือสติปัญญาคนมันมีอยู่ เช่นพวกปลวกหรือแม่มัน ฝูงใครไปสอนมัน เมื่อมันทำรัง มันมีลูก มันทำรังกันสวยๆ ถ้ามันแก่มันก็ออกไปเป็นรังใหม่ ลูกๆ ฝูงมันก็ไปทำรังกันใหม่ ใครไปสอนมัน มันทำรังกันสวยๆ

นกก็เหมือนกัน ตามป่านะ โดยเฉพาะนกกระจาบนนกกระจอก มันทำรังกันสวยๆ ใครไปบอกมัน เมื่อมันโตมันก็บินจากพ่อแม่มันไป มันก็ไปทำรังเหมือนพ่อแม่กัน ใครจะไปบอกมัน ปลวกก็เหมือนกัน ใครจะไปบอกมัน สติปัญญาคนมันมี มันทำของตัวเอง สติปัญญาอันนี้ที่มีอยู่ในใจของเรา เราไม่รู้ตัวเรา ถ้าเราไม่มาเรียนรู้ธรรมก็ไม่รู้จัก สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ความเป็นจริง คนทุกๆ คนมันอยากจะมีความสุข และมันอยากจะดีทุกๆ คนนั่นแหละ แต่มันทำดีไม่เหมือนกัน มันตามหาความสุขไม่เหมือนกัน มันต่างกัน เพราะปัญญา

สติปัญญาที่มันมีอยู่ในใจเรานั้น เราไม่รู้จักมัน มันปกปิดอย่างสนิท อย่างชนิดไม่รู้ไม่เห็น เมื่อธรรมชี้ไปมันจึงจะเห็น เช่นว่า เรานั่งอยู่ที่นี่ ร่างกายของเราทุกส่วนนี้โดยสภาพแล้ว พระพุทธเจ้าท่านว่า ไม่มีขึ้น ไม่มีอะไรมันจะสวยมันจะสะอาดเลย ท่านตรัสอย่างนี้ ไม่สวยไม่สะอาด และไม่เปื้อนแค้นเป็นสารด้วย เราก็คงไม่เห็น เรานึกว่าอันนี้มันสวยอยู่อันนี้มันสะอาดอยู่ อันนี้มันคืออยู่ ทำไมมันเป็นอย่างนั้นเล่า ของไม่สวยแต่ในเห็น ว่าสวย ของไม่สะอาดทำไมมันเห็นว่าสะอาดของไม่เปื้อนแค้นสาร ของนี้ไม่ใช่ตัวของเรา ทำไมจึงเข้าใจว่าเป็นตัวของเรา อันนี้มันก็มีคอยู่พอแล้ว มันน่าจะเห็นนี้ ธรรมชาติอันนี้มันก็ไม่ใช่ตัวใช้ตนเราจริงๆ มันจะเจ็บจะใช้เมื่อไหร่ก็เจ็บก็ใช้ มันจะตายเมื่อไหร่มันก็ตาย มันไม่หวังเราทั้งนั้นแหละ อันนี้เราก็คงไม่เห็นมัน มันน่าจะเห็น ทำไมไม่เห็นล่ะ นี่มันก็มีคอยู่พอแล้ว ที่มันไม่เห็นนี่นะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ได้แยกสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ออกมาจนจิตของท่านเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นจริง ๆ ชัดๆ ไม่ใช่สติปัญญา(ความจำ) สังขารร่างกายมันจะเป็นอย่างไร ก็ให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน ท่านเห็นเช่นนั้น

การกำหนดพิจารณา เรียกว่า ภาวนากรรมฐาน เพื่อให้มันเห็น ขนาดนั้นมันยังไม่ค่อย

จะเห็น อันใดมันไม่สวยก็เห็นว่าสวย อันใดมันไม่เป็นแก่นเป็นสาร มันก็เห็นว่า เป็นแก่น เป็นสาร นี่จิตมันไม่ยอม มันจึงไม่เห็น ท่านที่ว่าเยาว์คือจิตมันเป็นเด็กอยู่ จิตมันยังเยาว์อยู่ จิตมันยังไม่เติบโต จิตมันยังไม่โต เช่นนั้น พระพุทธศาสนานี้ท่านสอนส่วนจิต ให้จิตเป็น คนเห็น ถ้าจิตมันเห็นแล้วจิตมันรู้ของมันแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วง เรียกว่า การภาวนาเป็น

ฉะนั้นจึงค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ประพฤติปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าจะเอาวันสองวันสามวันให้ได้ให้ เห็น เมื่อวานขึ้นนี่มีนักศึกษาได้มาปรึกษา จะไปนั่งภาวนากรรมฐาน นั่งสมาธิ มันไม่สบาย มันไม่สงบ มาหาหลวงพ่อบุญมาบอกแต่ไม่รู้ให้ไม่ได้ หรือ นี่อันนี้มันต้องพากัน พยายาม พยายามทำกันไปเรื่อยๆ คนอื่นบอกมันไม่รู้จัก มันจะต้องไปพบด้วยตนเอง ไม่ต้องเอาทีละมากหรอก เอาน้อยๆ แต่เอาทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน แล้วก็เจริญกรรมทุกวัน มันจะมากหรือน้อยเราก็ทำทุกๆ วัน แล้วก็ก็เป็นคนที่พูดน้อย แล้วก็จิตของตัวเอง ตลอดเวลา เมื่อจิตของตัวเอง อะไรมันจะเกิดขึ้นมา แล้วมันจะสุขหรือมันจะทุกข์อะไร เหล่านี้ ก็บอกปิดประตูเสียมันเสียว่าเป็นของไม่แน่นอน เป็นของหลอกหลวงทั้งนั้น

ผู้ที่เรียน ศึกษาหลายๆ นั้นนะ มันเป็นตัวสัญญาไม่ใช่ปัญญา สัญญาเป็นความจำ ปัญญาเป็นความรู้เท่าทันมันไม่เหมือนกัน มันต่างกันบางคนจำสัญญาเป็นปัญญา ถ้า ปัญญาแล้วไม่สุขกับใคร ไม่ทุกข์กับใคร ไม่เดือดร้อนกับใคร ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนกับจิต ที่มันสงบหรือไม่สงบ ถ้าสัญญาไม่ใช่อย่างนั้นนะ มันเกิดความยึดมั่นถือมั่น เป็นทุกข์ เป็นร้อนไปตามอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น

สมถวิปัสสนา

ในการทำกรรมฐานนั้น มีอารมณ์อยู่สองอย่างอารมณ์อย่างหนึ่งที่เรียกว่า ให้เรามีความสงบ อย่างที่สองเรียกว่า ให้เราเกิดปัญญา แล้วก็สงบที่หลัง อารมณ์ที่ให้เราที่มีความสงบ นั้น ไม่ยากอะไรหรอก เหมือนเด็กๆ มันไม่นอนนะเราก็ไปจับกระเช้า(เปล) แกว่งไปมาเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็หลับอารมณ์อันนี้เรียกว่า สมถกรรมฐานมีหลายอย่าง บางคนไปจับเอา อานาปานสติบ้าง พุทโธบ้าง ชัมโมบ้าง สังโฆบ้าง สารพัดอย่าง ต้องหาความสงบนี้เป็น เบื้องแรก

แต่ว่าความสงบอันนี้มันยังมีอะไรไปเจอบนมันอยู่สงบเพราะว่าของมันมีอยู่ เราไม่รู้จักมัน มันก็สงบ เช่นว่าผ้าเช็ดเท้าที่ผมเหยียบอยู่เดี๋ยวนี้ มันมีงูตัวหนึ่งอาศัยอยู่ตรงนี้ผม ก็เอาเท้าเหยียบลงไป ผมไม่รู้สึกกลัวอะไรเลย เพราะผมไม่เห็นงู แต่ความจริงนี่งูสรพิษ

นี่อยู่ตรงนี้แต่ผมไม่คิด ผมก็สบายใจ ไม่คิดกลัวอะไรต่ออะไร ที่ผมไม่กลัว ก็เพราะไม่รู้ว่าจะ
งูสรพิษนี่อยู่ตรงนี้ นี่คือ สมถะ ทำจิตให้สงบ กิเลสมีอยู่ที่ข้างมัน เวลานี้มันสงบ นี่
เรียกว่าสงบจิต ไม่ใช่สงบกิเลส พุคตามภาษาอันนี้ เรียกว่า สมถะ การฝึกทำจิตให้สงบ แต่
มันเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกันหรือออก เพื่อจะทำให้กิเลสสงบต่อไป

เรื่องทำให้กิเลสสงบต่อไปนั้น เป็นเรื่องของปัญญา เรื่องของปัญญานี้ก็มีเรื่องสำคัญ
อย่างหนึ่ง ที่จะให้ปัญญากเกิดขึ้น ต้องเจริญอันนี้มากๆ ไม่เกิดเดี๋ยวนั้น ต่อไปมันก็จะเกิด
ถ้าเจริญไม่หยุด ปัญญามันจะเกิดไม่หยุดต่อไป ผมก็พูดบ่อย แต่ว่าคนก็ไม่ค่อยเอาใจใส่
หรืออย่างไรก็ไม่รู้สังเกตดู มันถึงได้เป็นทุกข์กันอยู่เสมอ

เรื่องทำจิตให้สงบ เพื่อให้กิเลสสงบนั้นนะ ที่ผมว่าอารมณ์ของ วิปัสสนา คือ เรื่อง
อะไรบ้าง? คือ เรื่องอนิจจัง เรื่องทุกข์ เรื่องอนัตตา 3 อย่างเท่านั้นแหละ มันเป็นเหตุให้
ปัญญาเราเกิด เราจะถูกอารมณ์ดีใจที่สุดก็ตาม เสียใจที่สุดก็ตาม รักที่สุดก็ช่างเถอะ
เกลียดที่สุดก็ช่างเถอะ อย่าลืม ขบปัญหานี้ให้แตก อย่าลืม มันจะเกลียดขนาดไหน จะรัก
ขนาดไหน จะเสียใจขนาดไหน จะดีใจขนาดไหนก็ตามเถอะ ซึ่งมันเกิดขึ้นมาแล้ว เรา
ควรบอกมันให้เข้าใจว่า “อันนี้มันไม่แน่” ทุกครั้งไม่ใช่พูดออกทางปาก แต่พูดทางใจ
เสมอ “อันนี้มันไม่แน่” อันนี้ที่จะพาเราพ้น ตอนนี้ปัญญามันจะเกิด ถึงแม้ตอนนี้เราไม่
เห็นต่อไปมันก็เห็น

ถ้าเราไม่ทิ้งจุดนี้ จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญที่ทำให้ปัญญาเราเกิดทั่วถึง ให้รู้จักทั่วถึง นี่เรียกว่า
ปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงที่มันเกิดขึ้น เห็นแต่ว่า มันเกิดแล้วดับ ไปจะเห็นอันนี้
ชัดเจน จิตเราจะสงบ เมื่อจิตสงบ กิเลสก็สงบด้วย

ตรงนี้ ที่ว่าสมถะนั้น จิตมันสงบ กิเลสไม่สงบตอนนี้จิตสงบด้วย กิเลสสงบด้วย
เพราะมันเป็นปัญญาตรงนี้ให้เข้าใจ มันจะอยู่ไปเฉยๆ ก็ได้ การยืน เดิน นั่ง นอน ก็ได้ ถ้า
มีอารมณ์วูบหนึ่งเกิดขึ้นมา มันดีใจเหลือเกินอย่างนี้ ให้ค่อยๆ พิจารณา ว่าอันนี้มันไม่แน่
มันก็แตกกัน มันไม่รวมกลุ่มกันเสียแล้ว แต่ถ้าไปคิดว่ามันแน่นอนมันก็จะรวมกลุ่มกัน แต่
ความจริงแล้วอันนี้มันไม่แน่ ถ้ารู้ความจริงอย่างนี้ ความเห็นผิดมันค่อยวางจางคลาย
ออกไปไม่รวมกลุ่มกันละ

บัว 4 เหล่า

ภายในโคลนนั่นนะ มีความหมิ่นสาบหมิ่นเนาสารพัดอย่าง แต่ดอกอุบลทั้งหลายที่เกิด
ในที่นั้น ยิ่งสวย ยิ่งงาม ยิ่งต้นใหญ่ ลำใหญ่ ดอกใหญ่ โคลนทั้งหลายนั้นเป็นปุ๋ยของมัน

บัวทั้งหลายมันชอบปุ๋ย ดินชาติทั้งหลายชอบปุ๋ย ได้ปุ๋ยแล้วมันงาม ปุ๋ยนั้นเป็นของ โสโครก เป็นของสกปรกเป็นของเหม็น กลิ่นสารพัดอย่าง มันจะเหม็นเท่าไรๆ สกปรกเท่าใดๆ บัวมันยิ่งชอบ ดอกมันยิ่งโต ลำมันใหญ่ ยิ่งยาวดอกบัวนั้นก็เปรียบกับจิตของเรา มันจมอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง คือ รากะ โทสะ โมหะ สารพัดอย่าง อันมันเป็นโคลน ที่เป็นโคลนนี้ ท่านจึงจัดว่า ดอกบัวมันอยู่ในตม ที่มันอยู่ในโคลนนั่นนะ ท่านบอกว่า มันเป็นดอกบัวที่เสียดเสียดเพราะอะไร มันอยู่ในโคลนยังไม่มีหวังที่จะพ้นตมมาเลย มันจึงเป็นดอกบัวที่เสียดมากทีเดียว มันเป็นเหตุที่ว่าเต่ามันก็จะกิน ปลามันก็กินได้ เพราะมันอยู่ในโคลน

จิตใจของเราที่เหมือนกันฉันนั้น ถ้ามันหมกอยู่ใน รากะ โทสะ โมหะ มันเหมือนอยู่ในโคลน มัจจุราชมตามเอาเป็นอาหารหมดละ มันอยู่ในโคลน มันหนาแน่น มันไม่ได้ยิน มันไม่ได้ฟัง มันไม่ได้อบรม มันหนา มันแน่น มันก็ยังมีที่หวังของมันจะเป็นได้หลายอย่าง จะเป็นปุถุชน หรืออรรถาพชนทั้งหลาย เป็นได้หลายอย่าง แล้วแต่จิตของตน

อีกคนหนึ่งนั้น อีกจิตหนึ่งนั้น มันจะพ้นตมขึ้นมาแล้ว แต่มันอยู่ในกลางน้ำ ดอกบัวดอกนี้ก็ยังคงเสียดอยู่เหมือนกัน นี่เพราะว่ามันจะเป็นอาหารเต่าหรือปลาอยู่เสมอ ยังไม่พ้น

เหล่าที่ 3 เสมอน้ำ พ้นตมแต่ยังเสมอน้ำ อันนี้ก็ยังคงเสียดอยู่เหมือนกัน ยังจะเป็นอาหารของปลา และเต่าอยู่ทั้งนั้นอันนี้มันเกิดความรู้สึกขึ้นมา มีญาณของพระพุทธเจ้าของเราที่ท่านหยั่งซึ่งลงไปว่า สัตว์โลกเป็นอย่างไร

เหล่าที่ 4 นี้ เรียกว่า พ้นโคลน พ้นตม พ้นน้ำมาจะบานแล้ว บัว 4 เหล่านี้คือ อุกมฤตัญญู วิปจิตัญญูเนยยะ ปทปรมะ นั้นแหละ

พระพุทธเจ้าของเราจึงมาตรัสเสียว่า เออ มันเป็นอย่างนี้อยู่ โลกมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ อยู่ ไม่ให้มันเป็นอย่างนี้มันก็ไม่เป็นโลก จะต้องทำอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านรู้แจ้งโลกนี้ดี จึงทรงชื่อว่า โลกวิทู ในจิตของท่าน รู้แจ้งโลกว่า มันเป็นอย่างนี้ โลกมันเป็นอย่างนี้ เหมือนบัวในตมในโคลนมันเหม็นสาบ ดอกบัวไปเกิดที่ตรงน้ำ มันโผล่น้ำขึ้นมา มันมีกลิ่นหอมทำให้ศนาควทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพราะดอกบัวดอกนี้มันเกิดมาจากโคลนสกปรก จิตใจของเราทั้งหลายก็เหมือนกันสัตว์โลกทั้งหลายก็เหมือนกัน มันปกปิดอยู่ด้วยอสาธรรมทั้งหลายทั้งนั้นแหละ

ถึงพระพุทธเจ้าที่ดี พระอรหันตสาวกก็ดี ก็ต้องเกิดมาจากโคลนอย่างนั้น มีรากะ

โทษะ โมหะปกคลุมอยู่ทั้งนั้นแหละ หุ้มห่ออยู่ทั้งนั้นแหละ แต่พระพุทธรองก็ฟื้นมาได้ สวาททั้งหลายก็ฟื้นมาได้ ท่านแยกกันอยู่อย่างนั้น ถ้าไม่มีอันนั้นเป็นเหตุ ผลมันก็เกิดขึ้น ไม่ได้

ธาตุ 4

จิตนี้มีมันคล้ายกับแผ่นดินหรือน้ำหรือลมหรือไฟ สมมติตัวเรานี้ ก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม เท่านั้นไม่มีอะไร มันเป็นอนัตตาไปเลย ไม่ใช่ก้อนอัตตานิแล้ว นี่ท่านจึงว่า ทำจิตเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม ร่างกายที่เรียกกันว่า เราๆ เขาๆ อันนี้มันก็ไม่ใช่ เราๆ เขาๆ

ตามธรรมดา ตามธรรมชาติ ความเป็นจริงมันก็สักว่า ธาตุนั้นแหละ คือเป็น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เท่านั้นแหละ ดังนั้น ท่านจึงว่าอย่างนี้ เราจะต้องเป็นธาตุเสียด ยอมให้มันเป็นดินเสียด เป็นน้ำเสียด เป็นไฟเสียด เป็นลมเสียด

ดิน ปกติเราจะเอาขอบไปขุดมันก็ไม่มีอะไร จะเอาของ همینไปถ่ายเทใส่ ดินก็อยู่อย่างนั้น

ลม ก็เหมือนกัน ลมพัดไปมา เบื้องล่าง เบื้องบน ของสกปรกรกรากทั้งหลายก็พัดไปเออ มันเป็นเรื่องธรรมดา มันก็เป็นลม

ไฟ ก็เหมือนกัน ความอบอุ่นที่อยู่ในร่างกายของเราเป็นไฟ ไฟธรรมดานี้ไปเผาอะไรได้ไหม ไฟเผาของ همینก็ได้ของหอมก็ได้ สกปรกรกรากสารพัดอย่าง ไฟไม่มีอะไร ไฟก็คงเป็นไฟอยู่อย่างนั้น

น้ำ ก็เหมือนกัน น้ำธรรมดาทุกวันนี้ นี่ก็พูดถึงน้ำใจของท่านที่จะอุทิศสัพโพรดสัตว์โลก ก็เหมือนน้ำธรรมดาๆ จะทำเป็นน้ำหอมก็ได้ น้ำ همینก็ได้ ล้างของสกปรกก็ได้ จะไปทำอะไรก็ได้ จะไปทำให้มันเย็นเป็นก้อนก็ได้ จะไปทำให้มันร้อนเหมือนกับไฟอีกก็ได้ แต่มันก็เป็นน้ำของมันอยู่

ตกลงตัวท่านก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม มันจะถูกอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ ชอบใจ ไม่ชอบใจ มันสักแต่ว่ารู้ ไม่มียึด เหมือนกับดิน กับน้ำ กับไฟ กับลม มันจึงไม่ยึดมันถือมันอะไรทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ตัวท่านก็คงเป็นเพียงธาตุ 4

พวกเราทั้งหลายครอบครองทรัพย์สมบัติภายนอกตัวมามากแล้ว จงเข้ามาเปลี่ยนเป็น
ทรัพย์ภายใน อันนี้จะพ้นจากอุทกภัย วาตภัย โจรภัย อะไรต่างๆ ทรัพย์อันนี้จะพ้นจาก
ข้าศึกแล้ว น้ำท่วม ลมพัด ไฟไหม้ อันตรายต่างๆ ทั้งหลายเหล่านี้ เข้าไม่ถึงแล้ว เพราะว่า
เข้าถึงจุดมั่น คือที่ความสบายใจหรือความดีใจที่ฝังไว้ในวิญญาณอันนี้ ดังนั้น
พระพุทธเจ้าของเราท่านจึงได้ว่า บุญไม่อยู่ภายนอก แต่เข้ามาข้างในเสียแล้ว ท่านจึง
จัดเป็น อริยทรัพย์ หรือทรัพย์ภายในซึ่งน้ำท่วมไม่ได้ ไฟไหม้ไม่ได้ โจรลักไปไม่ได้
ส่วนนี้โยมจะสบาย ส่วนที่บริจาคไปวันนี้เก็บบัญชีไว้ดีๆ แล้วพ้นอันตรายสบายใจๆ อัน
นี้ไม่มีโทษอะไร ฉะนั้นการบริจาคนี้เป็นการปราบกิเลสส่วนหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าตัว โลภะ ทำ
ใจเราให้มัวหมอง เมื่อจิตมัวหมองแล้วท่านจะได้ทุกข์ไปตามอันนั้น การกระทำวันนี้ของ
ญาติโยมทั้งหลายเป็นไปในการทำงานอันนี้

แต่อย่างไรก็ตาม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านสอนว่าการ
ให้ทาน การรักษาศีล การเจริญเมตตา ภาวนา นั้น รวมเข้าไปหาจุดอันเดียว ๆ คืออันใดอยู่
ที่ไหน จุดอันเดียวเพื่อจะให้ถึงความสงบ เมื่อสงบแล้วเรียกว่ามันจบ ก่อนจะสงบนั้นนะ
เราจะรู้เรื่องราว เราจะทำอย่างไรใจเราจึงสงบ อย่างนี้เป็นต้น เมื่อจิตเราไม่สงบเราจะทำ
อย่างไรมันถึงจะสงบ ถ้าเมื่อจิตสงบแล้วก็ถึงจุดของพระผู้มีพระภาคของเรานั้นนะที่ท่าน
ต้องการที่สุด

เรื่องที่จิตของเราที่ไม่สงบนั้น เพราะว่าจิตของเรานั้นนะไม่เข้าถึงธรรมะอันแท้จริง
ไม่ถึงจุดธรรมะอันแท้จริง จิตเรายังโง่อยู่ ยังไม่ฉลาด ไม่มีปัญญารู้เท่าตามความเป็นจริง
ในสภาวะธรรมทั้งหลาย นั้นเรียกว่าปฏิบัติธรรม อะไรมันเป็นธรรมะทุกอย่าง สิ่งที่ไม่เป็น
ธรรมะไม่มี คือของทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ ท่านเรียกว่าธรรมะ จะเป็นรูปที่เรามองเห็น
ด้วยตาก็ตามจะเป็นนามสิ่งที่เรามองเห็นด้วยตาไม่ได้ก็ตาม เป็นธรรมกันทั้งหมดเลย
ทีเดียว นี่เรียกว่า ธรรมะ เรียกว่าสภาวะ คือความเป็นอยู่อย่างนั้น มันเป็นเองของมันอยู่
อย่างนั้น แม้พระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตาม ไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม สภาวะธรรมเป็นอยู่อย่าง
นั่นเอง ไม่แปรเป็นไปอย่างอื่น

ที่นี้ความไม่สงบของเราทั้งหลายนั้น คือยังไม่ได้ประพฤติธรรม ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม
เช่นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านว่าให้เห็นอย่างถูกต้องเรียกว่า
สัมมาทิฐิ ตลอดไปจนถึง สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว
สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ องค์ของมรรคมี 8 อย่าง แต่มรรคมีอันเดียว คือ เอ

กายนมรรคเป็นมรรคอันเดียว และเป็นของบุคคลที่จะสัญจรไปคนเดียว ไปแต่ผู้เดียว แต่ว่ามีองค์ 8 ประการ

เมื่อเรามาเห็นชอบ คำริมณ์ก็ชอบ วาจามณ์ก็ชอบ การงานก็ชอบ เลี้ยงชีวิตมณ์ก็ชอบ พยายามก็ชอบ ตั้งสติมณ์ก็ชอบ ตั้งใจก็ชอบ มั่นชอบที่ตรงไหน มั่นชอบอยู่ที่ใจของเรานี้แหละ จะไปตรงไหนก็ช่างมัน มันออกจากจิตดวงนี้ เห็นชอบออกจากจิต คำริชอบมันออกจากจิต เมื่อจิตมันตั้งไว้ชอบแล้ว มันจะชอบกันไปหมดนั่น และไม่มีอะไรที่จะไม่ชอบมรรคทั้งหลายเหล่านี้มันสามัคคิกันขึ้นที่จิตใจของเราเป็นอันเดียว คือ ความสงบ จุดนี้เป็นทางที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านตรัสว่าให้เดินมรรคอันนี้เป็น **สัมมามรรค**

ถ้าเราคิดให้จิตใจสงบ เช่นว่าเราถูกอารมณ์อันใดเกิดขึ้นมา ถ้าเราเป็นสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบแล้ว ทุกอย่างมันชอบทั้งนั้นแหละ ไม่มีผิด เพราะธรรมะสั่งสอนในการปล่อยาง ไม่มีอะไร เมื่อมีความสุขเกิดขึ้นมา อันความสุขนี้ท่านก็สอนว่าสักแต่ว่าเป็นสุข ทุกข์เกิดขึ้นมานี้ พระพุทธเจ้าก็สอนว่า อันนี้ก็สักแต่ว่าเป็นทุกข์ ไม่มีใครสุข และไม่มีใครทุกข์ เป็นแต่ความรู้สึกเกิดขึ้นมาเฉยๆ ท่านจึงว่า สักแต่ว่าเป็นสุข สักแต่ว่าเป็นทุกข์ ความสุขทุกข์อันนี้มันก็เกิดขึ้นมามีอยู่ แต่เราทั้งหลายมาประพฤติปฏิบัติธรรมแล้ว อาการของสุขนี้มันก็เกิดขึ้นมา แต่หาเจ้าของสุขนั้นไม่มี ไม่มีใครเป็นเจ้าของ บางทีทุกข์ก็เกิดขึ้นมามีอยู่ แต่ทุกข์นั้นมันเป็นไปตามเรื่องของมัน เกิดตามกิริยาของมัน มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ท่านจึงบอกว่า ถ้ามีความสุขแล้ว ก็ให้รู้ตามความเป็นจริงมันเสียว่า สุขนี้ก็สักแต่ว่าสุข ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วท่านก็ให้รับรู้พิจารณาว่ามันว่า ทุกข์นี้ก็สักว่าแต่ทุกข์ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

การที่เราคิดเช่นนี้แหละเป็นสัมมาทิฐิ เราก็ไม่ได้เป็นเจ้าของสุขนั้นและทุกข์นั้น สุขทุกข์อันนั้นเป็นของที่ไม่มีเจ้าของ ถ้าใครเข้าไปยึดมันถือมันมัน ก็เข้าไปเป็นเจ้าของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเข้าไปเป็นเจ้าของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันก็ไม่เพียงแต่เป็นทุกข์ มันไหลไปเรื่อยๆ ไป บางทีมันก็หายไป บางทีมันก็ไม่ได้มา แล้วก็คืออกดีใจ แล้วก็เสียใจตามสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เพราะว่าตัวมิชฌาทิฐิมันเข้ามาแทรกให้มีความเห็นผิดเช่นนั้น เห็นผิดอะไร เราเข้าไปเป็นเจ้าของความสุข เราเข้าไปเป็นเจ้าของความทุกข์ เข้าไปแบกสุขทุกข์อันนั้นอยู่ มันก็หนัก อันนี้มันเป็นมิชฌาทิฐิ ในทำนองอย่างนี้

ถ้าเป็นสัมมาทิฐิแล้ว เวทนาก็สักแต่เวทนา ลงสักว่าอย่างนี้ เวทนานั้นเป็นความ

เสวยสุขหรือทุกข์ 2 ประการนั้นแหละ เวทนานี้ถ้ามันเกิดขึ้นมา สุขก็จัดเป็นสุขเวทนา
ทุกข์ก็จัดเป็นทุกข์เวทนา ดังนั้นเกิดแล้วมันดับไป เจ้าของสุขทุกข์นั้น ไม่มี พระพุทธเจ้า
ท่านให้พิจารณาอย่างนี้

เมื่อเราพิจารณาเข้าไปเช่นนี้บ่อยๆ เรียกจิตว่าเข้ามาดูซิว่า อันนี้คืออะไร สุขนี่คืออะไร
ทุกข์นี่มันคืออะไร มันเป็นของแน่นอนไหม มันเที่ยงไหม หรือมันเป็นอย่างไร พิจารณา
ตามมันเถอะ เราพอมองเห็นใหม่่ว่าสภาวะที่เป็นอยู่นั้นนะ เราเคยเป็นสุขมาไหม “เคย”
แล้วมันหายไปมีไหม หายไปมันก็มีแล้วทุกข์เคยมีไหม เคยมีทุกข์ทุกคน แต่มันทุกข์
ไปตลอดไหมบางทีมันก็หายไป เราจะไปเอาเรื่องเอาราวอะไรกับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ นี่
แหละเป็นอารมณ์อย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

เมื่อเรารู้สิ่งทั้ง 2 ประการนี้ จิตเราก็สงบ ทำไม่ถึงสงบ เพราะเราไม่เข้าไปเป็นเจ้าของ
อะไรทั้งนั้นแต่เราใช้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ได้สบาย ด้วยโลโอชาม จะมีในบ้านของเรา
โต๊ะเก้าอี้ อะไรที่มันมีอยู่นั้นก็ไม่ใช่ของเราๆ ใช้ไปเพื่อไม่ใช่ของเรา แต่เราใช้มันตาม
สบายใจ โดยที่ไม่ต้องทุกข์ ใช้โดยผู้มีปัญญาครอบคอบ ให้อยู่เหนือสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น
ให้รู้เหนือสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าไม่อยู่เหนือสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เราก็แบกมันโดย
อุปาทานว่า อันนี้ของเรา อันนั้นของเรา เรื่อยไปอันนี้แหละที่มันเป็น มิจฉาทิฏฐิ เป็น
ความเห็นที่ผิดขึ้นมาเพราะทำให้เราเป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะอะไร ผิดหวัง อันนั้นเอง
เป็นอย่างนั้น อันนี้แกลงเป็นอย่างนี้ ไม่ได้ตามปรารถนาของเรา

พระพุทธเจ้าท่านสอน พุทธบริษัทเราทั้งหลายเพื่อให้พ้นจากวิภูฏสงสารทุกๆ คน แต่
ว่าเราสัตว์ผู้ที่กิเลสหนาปัญญาหยาบนั้นก็คิดไปอย่างหนึ่ง ที่ฟังธรรมะแล้ว อะไรก็ไม่ใช่
ของตนทั้งนั้น กลัวจะไม่ได้ก็ไม่สบายใจ ความเป็นจริงนั้น ที่ว่าตน ที่เป็นของตนนั้น
เป็นได้ แต่เวลานั้น เป็นของสมมติ มันไม่เป็นวิมุตติ เราต้องเรียนรู้มันลึ้มทุกอย่างนั้นแหละ
มันเป็นของสมมติ เช่นตัวของเรานี้ ชื่อเรานี้ มันมีชื่อมาแต่วันเราเกิดนะ เกิดมาแล้วมาตั้ง
ชื่อใหม่ ชื่อเก่านั้นไม่มีเพราะมันไม่มี ทำไมมันถึงไม่มี มันว่างอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงที่
ไหนมันว่าง ก็เอาอะไรไปวางตรงที่นั่นก็ได้ เอาไปวางตรงที่มันว่างๆ เพราะว่าสัตว์เกิด
มามันว่างไม่มีชื่อ เราก็ตั้งชื่อให้มันเสีย ชื่อใหม่นี้เอาไปใส่ใหม่ เป็นสมมติขึ้นมา เป็นนาย
ก. นาย ข. นาย ค. ชื่อใหม่สมมติที่ตรงนั้น ทำไม่ต้องสมมติมัน เพราะตรงนั้นมันไม่มี
อะไร จึงสมมติว่าให้มันเป็นนาย ก. นาย ข. เสีย นาย ก. นาย ข. จึงถูกสมมติขึ้นมา ไม่ใช่
นาย ก. จริง นาย ข. จริง แต่เป็นนาย ก. นาย ข. สมมติ มันไม่ใช่วิมุตติ ถ้าไปตามถึงแล้วจริงๆ

มันจะไม่มีอะไร เป็นสภาวะธรรมเท่านั้น เกิดมาแล้วต้องดับไป ดับไปแล้วเกิดขึ้นมา เกิดๆ
ดับๆ อยู่เช่นนั้นสภาวะทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อเรานำเอาอันนี้ไปพิจารณาแล้วจะารู้แจ้งเห็น
จริงแก่ตัวเอง

แหล่งที่มา : <http://thai.mindcyber.com/modules.php?name=Sections>