

วิธีแก้ไขใจให้มีความสงบด้วยทางสายกลาง

หลวงปู่บุญเพ็ง กัปปโก

ตอนนี้ไปต่างคนก็ต่างตั้งใจ ต่างคนก็ต่างรักษาใจ ต่างคนก็ต่างดูแลหัวใจตัวของตัวเอง ให้รู้จักการไปและการมา การอยู่ การออก การเข้าแห่งความคิด ซึ่งตัวเองมีความคิดประจำมา ตั้งแต่เกิด หรือมาตั้งแต่แรกเกิด ให้เราพยายามตั้งข้อสังเกต ตั้งข้อรักษาในความเป็นมาของเขา ซึ่งเขาเป็นมาโดยวิธีไหน เราจะหาอุบายธรรมคือคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านบอกให้หาความสงบ แต่เบื้องต้นเขาก็มีความคิดมา ความปรุงแต่งมา แต่เราจะมาทำความสงบที่จะให้สงบนั้น จะมีหนทางที่จะทำความสงบเหมือนอย่างคำสอนพระพุทธเจ้าหรือไม่

ข้อนี้เราก็ต้องพิจารณาด้วยตนเอง แม้แต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ก็ไม่มีใครเลี่ยมสอน ไม่มีใครตักเตือนพระองค์ อันดับแรก แต่พระองค์ก็มาคิดเอาเอง และก็มาทำเอาเอง แต่พระองค์ก็ยังสามารถทำความสงบนั้น ให้บังเกิดขึ้นในดวงหฤทัยใจของพระองค์ได้ จนถึงกับพระองค์

นั้นได้ตรัสรู้เป็นอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ก็ยังสามารถ
ทั้งที่ว่าไม่มีใครทำมาก่อน แต่พระองค์ก็ยังสามารถ

ทีนี้เมื่อมีคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านได้ทำมาเป็น
ตัวอย่าง แล้วท่านก็บอกเล่าเก้าสิบมาให้แก่พวกเราฟัง เราก็ได้
ยินได้ฟัง และเราก็ได้อ่านตามตำรับตำรา ก็เคยอ่านมามาก แต่
พระองค์ก็ทรงทำได้ แม้กระทั่งถึงพระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า ที่ได้ฟังจากพระโอรสของพระองค์ ท่านเหล่านั้นก็
สามารถที่จะทำความสงบได้ และก็ยังความสำเร็จให้แก่ตัวเอง
ได้ ท่านก็ทำมาเป็นตัวอย่าง เราก็ได้เอาตัวอย่างนั้นหละมา มา
ปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้หละ ทีนี้เราจะทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
และจะทำตามตัวอย่างของพระอริยเจ้าที่ท่านทำมา เมื่อเราจะ
ทำตาม เราจะทำอย่างไร

เราก็ตั้งข้อสังเกต ตั้งข้อสังเกตในหัวใจตัวเอง ว่าใจตนเอง
มันเป็นอย่างไร มันคิด มันปรุง มันแต่ง มันนึกอะไรที่มันนึกมาก
ตามสัญญาอารมณ์ เราหาหนทางที่จะแก้ไขตน ก็ด้วยสติและ
ปัญญาของเรานั้นนะ ให้เอาความสงบนั้นนะ ให้แก่ดวงหัวใจ

ของเรา ให้แก่จิตใจของเรา เราทำอย่างไรจึงจะสงบได้ ที่นี้เราก็เคย
ทำมาและเคยปฏิบัติมา และก็เคยฟังมา ทำอย่างไรจึงจะสงบได้
เราก็พากัน เข้าใจกันอยู่แล้ว ก็มีการกำหนดลมนั่นแหละใน
เบื้องต้น ลมเข้าและลมออก คือลมหายใจเข้าออกของตัวเอง
สำหรับเบื้องต้น แล้วก็มีการบริกรรมว่าพุทโธๆๆอยู่ในใจนั้นนะ นี้
คือวิธีการที่จะทำให้มันสงบ

เราเอาอันนี้แหละสำหรับที่จะไปแก้ไข นำเอาพระคุณของ
พระพุทธเจ้าเพื่อเข้าไปแก้ปัญหาคือคำบริกรรมนะ เรานำเข้าไป
ตั้งองค์พุทโธเอาไว้ในหัวใจ ตั้งไว้ตรงนั้น แล้วก็แก้ไขตรงนั้นนะ
และอย่านำเรื่องราวต่างๆ เข้ามาทับถมเขา และอย่าให้เขาไป
นำเอาเรื่องมาทับถมตัวเอง คือให้เรากำหนดสะกิดความคิดของ
ตัวเองด้วยสติ สติเราก็มีแล้ว สัมปะชัญญะเราก็มีแล้ว เราไม่ได้
ไปเอาของใครมา เขามีก็มากับตัว เขาพร้อมหมดทุกอย่างแล้ว
ไม่ได้ไปซื้อใคร และไม่ได้ไปขอรใคร และไม่ได้ไปแย่งใครมา เป็น
ของธรรมชาติซึ่งมันเกิดขึ้นกับตัวเอง

ไอ้เรื่องสติกับสัมปะชัญญะ แล้วเราก็เอามาใช้ตาม
ธรรมชาติ แม้แต่เราอยู่ในปัจจุบัน เราก็ใช้สติของเรานั้นนะ ถ้า
ไม่มีสติ งานการของเรานั้นจะเป็นไปเพื่อความเรียบร้อยเหว
และมันจะดีขึ้นได้อย่างไรถ้าเราไม่มีสติ แม้แต่การทำ การพูด ถ้า
ทำไม่มีสติ มันก็เป็นประโยชน์ไม่ได้ ถ้าพูดไม่มีสติ แล้วมันจะไปรู้
เรื่องอะไร แล้วมันจะไปน่าฟังอะไร สติมันมีพร้อมอยู่แล้วแหละ
คือมันเป็นของธรรมชาติของเขาอยู่แล้ว แต่เราก็จะต้องฝึก ฝึก
ตัวเขานั้นนะ เอาตัวของเขานั้นฝึกเขา ฝึกตัวของตัวเองนะให้
มันดี ฝึกให้เขานั้นดีขึ้น สติมันก็มีอยู่แล้ว แล้วก็ฝึกสติให้มันดี
ขึ้นมาในตัวเขานั้นนะ แล้วก็เพื่ออะไร เพื่อจะแก้เขานั้นนะ ก็เพื่อ
จะรู้เท่าทันเขานั้นนะ เพื่อจะแก้ปัญหานั้นนะ

ทำไมถึงแก้เขา เขาเป็นอะไร...ก็เขามันคิดมาก ก็มันคิดมาก
มันเป็นอะไรถึงคิดมาก เมื่อมันคิดมากมันมีอะไรเกิดขึ้นจากเขา
เมื่อเขาคิดมาก มันก็มีเรื่องมาก มันก็มีตัวทุกข์เกิดขึ้นจากเขา
แล้วก็ทำให้ตัวเขาฟุ้งซ่าน แล้วก็ทำให้ตัวเขานั้นหละวุ่นวาย ก็เรา
จะเอาตัวสตินั้นนะ เข้าไปแก้ แก้ความฟุ้งซ่าน แล้วก็แก้ความ

รำคาญ แก่ความวุ่นวาย เราเอาสติสัมปะชัญญะนั้นนะเข้าไปแก้
มัน แล้วก็นำเอาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า คือพุทโธ เอา
พระคุณของท่านคือพระนามของท่านนั้นนะ เอาไปตั้งไว้เถอะ
ให้มันพร้อมไปด้วยสติ สติก็ให้มีพร้อม พุทโธกับสติก็ให้มัน
พร้อมกัน พุทโธกับสัมปะชัญญะก็ให้มันพร้อมกัน ให้ตั้งไว้เถอะ
ให้ตั้งไว้ภายในนะ

เมื่อพุทโธเข้าไปแล้ว สภาพของจิตของเราจะเป็นยังไง เราก็
ค่อยดูเอาสิว่ามันจะเป็นยังไง มันจะมีการเปลี่ยนแปลงยังไงบ้าง
ลักษณะของความสงบนั้นนะมันจะมีมาก่อน ถ้าพุทโธเข้าไปถึง
ถ้าถึงพุทโธ ความวุ่นวายนะ และความฟุ้งซ่าน และความกระวน
กระวาย ความลุกลี้ลุกลอน ความรำคาญในตัวเอง ถ้าสติของเรา
พร้อมไปด้วยพุทโธ ถ้าพุทโธเราพร้อมไปด้วยสติและสัม
ปะชัญญะ ก็มีเท่านั้นแหละที่จะนำความสงบเข้าไปให้ ความสงบ
นั้นมันก็จะเกิดขึ้น จะเกิดขึ้นจากตรงนั้นนะ

เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วมันจะเป็นยังไงไ้ความสงบนั้นนะ ถ้า
ไม่มีความสุขหละ และความสงบมันก็ไม่มีความหมายสิ

พระพุทธเจ้าก็คงจะไม่สอนให้พวกเราทำความสงบ ที่พระองค์
ต้องการให้พุทธบริษัททำความสงบก็เพราะมันมีความสุขนั่นนะ
มันหายจากความวุ่นวาย แต่สำหรับความสำเร็จเราก็เอาอันนั้น
ก่อน ก็อย่าเพิ่งว่าสำเร็จอย่างนั้นสำเร็จอย่างนี้ ก็อย่าเพิ่งว่า ให้
เราเอาเฉพาะความสงบนั้นไว้เป็นฐานรองรับจิตของเราเพื่ออยู่
ประจำวันกันไปก่อน เพื่อใจของเราที่จะได้ปฏิบัตินั่นนะให้มันได้
ก้าวหน้าขึ้นไปโดยลำดับๆบ้าง แต่สำหรับความสำเร็จนั่นนะ
เอาไว้เมื่อภายหลัง มันจะไปถึงความสำเร็จหรือไม่อันนั้นก็
เป็นเรื่องหนึ่ง เราเอาความสงบเอาไว้ก่อน ตั้งฐานแห่งความสงบ
เอาไว้ภายในจิตของเราสงบก่อน เอาจิตของเราให้อยู่ด้วยความ
สงบซะก่อน

อานุภาพของความสงบในจิตนั่นนะ จิตที่ได้รับความสะดวก
นั่นมันจะมีอะไรบ้าง ความดีของเขาซึ่งเขามีมา ที่เราเรียกว่าบุญ
เก่า หรือว่าของเก่า ที่เรียกว่าบุญญาบารมี แล้วเขาจะมีมัย เขา
จะแสดงออกมัย คุณค่าของเขานะ เขาจะมีในตัวของเขา มัย ถ้า
เขามีความสะดวกแล้วนะ ความดีของเขามีนั่นนะ เขาจะต้องแสดง

แสนยานุภาพของเขาเองหรือ เราไม่ต้องไปแต่งเขา แต่งว่าให้
เป็นอย่างนั้นให้เป็นอย่างนี้ ให้ดีอย่างนั้น ให้ดีอย่างนี้ เราไม่ต้อง
แต่ง มีแต่เพียงว่าเราสงบอยู่เฉยๆ เมื่อเราสงบแล้วความสงบนั้น
หลละ มันจะแสดงอะไรให้ตัวของตัวเอง ที่ตัวเองจะมีความดีที่มัน
เป็นคุณสมบัติของเก่า ที่มันมีมาแต่ดั้งเดิม ที่เราได้เคยสร้างสมอ
บรมบารมีมา คุณสมบัติในตัวของจิตนั้นมันจะมีอะไรบ้าง ก็ให้
เขาแสดงเอง

แต่เราก็อย่าไปคิดเอา ถ้าเราไปคิดเอานะ มันกลับไปหมด
หลละ มันปกปิดความดีหมด ความดีแทนที่มันจะเกิดขึ้นเอง ที่มัน
จะแสดงออกมาให้เราเห็นเอง พอความคิดของเราไปคิดไว้
เท่านั้นหลละ มันงอกมาไม่ได้ มันแสดงออกมาไม่ได้ ตกลงมันก็
เลยไม่เห็นความดีของตัวเอง ก็เพราะความคิดของตัวเองนั้น
หลละมันไปกลบเอาไว้ ฉะนั้น แทนที่มันจะเกิดขึ้นมา สมาก็
แทนที่มันจะเกิดขึ้นมา มันก็ไม่เกิด ในสมานั้นมันจะมีอะไร
เกิดขึ้น แทนที่มันจะเกิดขึ้นให้เราเห็นในสมานั้น มันก็ไม่มีมา
ให้เราเห็นอีก ก็เพราะอะไร ก็เพราะเรามันมีแต่ความคิดนั้นนะ

อะไรก็ไปคิดเอาหมด อนิจจังเราก็คิดเอาเอง ทุกขังเราก็คิดเอา
เอง อนัตตาเราก็คิดเอาเอง เขาจะเป็นหรือไม่เป็น เราจะคิดก็
ตามไม่คิดก็ตาม เรื่องอนิจจังนะมันเป็นของที่แน่นอน เรื่องทุกขัง
มันก็เป็นเรื่องที่แน่นอน เรื่องของการหาเจ้าของไม่ได้มันก็เป็น
เรื่องที่แน่นอน คืออนัตตา เขามันเป็นประจำโดยธรรมชาติอยู่
อย่างนี้ เราจะคิดหรือไม่คิด เขาก็มีอย่างนี้

ที่นี้เราก็รู้ว่าเขามันมีแล้วนะ เรื่องของอนิจจัง ที่นี้ส่วนอนิจจัง
ปีเก่านะ ก็อีกไม่กี่วันมันก็จะหมดแล้ว เหลืออีกกี่วันจากนี้ไป
ประมาณสี่หรือห้าวันที่มันจะหมดแล้วเรื่องอนิจจัง ความไม่
แน่นอน ความไม่คงที่ของวันเดือนปี มันก็จะหมดไปแล้ว ที่นี้
ส่วนความเป็นอยู่ของเรามันเจริญหรือมันเสื่อมหละ คำว่าเจริญ
มันเป็นไปได้ยาก มันก็มีแต่จะเสื่อมนั้นหละ แต่เราก็ถือว่าเราได้
ของใหม่ แต่ความเป็นจริงมันก็เป็นไปในความเสื่อมนั้นหละ
เพราะมันหาความเจริญไม่ได้หรอก เจริญอะไร มันเจริญมาแล้ว
ในเรื่องความเป็นอยู่ของอายุ แต่ความเป็นอยู่ของธรรมชาติที่เรา
ได้ฝ่าฟันอุปสรรค ๖๕ วันมานะ เราก็ถือว่าเราดีแล้ว ก็ถือว่าเป็น

บุญกุศลอันมหาศาล เราก็พลอยดีใจกับความเป็นบุญเป็นกุศล
ของตัวเองซึ่งได้ฝ่าฟันอุปสรรค หรือฝ่าฟันอันตรายมาได้ เราก็
ทำความดีใจก็เพราะสิ่งเหล่านั้นเท่านั้นแหละ อย่าไปคิดว่าจะดีใจ
เพื่อความเจริญไปข้างหน้า มันมีแต่ความเสื่อม นั่นมันเป็นเรื่อง
ของอนิจจัง เราจะคิดก็ตาม ไม่คิดก็ตาม อนิจจังมันเป็นอย่างนั้น
เราก็รับทราบกันไว้แล้ว และรับทราบกันอยู่แล้ว

เมื่อเรารับทราบอย่างนั้น ที่อันชีวิตของเรามันจะสั้นเข้าไป
ความสั้นของชีวิตมันก็คือความจะหมดของชีวิต คือความหมด
ของความเป็นอย่างนี้ เมื่อมันหมดความเป็นอย่างนี้ มันอยู่ไม่ได้ แล้วมัน
ก็จะไป เมื่อมันไปนั่นแหละ ก็ขอให้มันไปด้วยความดีบ้าง ที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ ศิลก็ให้มันสมบุญบ้าง สมาธิก็ให้มัน
สมบุญบ้าง ปัญญาพอที่จะให้สมบุญก็ให้มันสมบุญบ้าง
เพื่อประโยชน์อะไร เพื่อจะได้เป็นคุณสมบัติ ถ้าพอจะพ้นได้มันก็
พ้นได้เพราะธรรม ๓ ประการนั้นนะ ก็เพราะศีลสมบุญ ก็สมาธิ
ของเราก็สมบุญ ปัญญาของเราก็สมบุญ สิ่งที่จะหลุดพ้นใน
ข้างหน้ามันก็จะจึงจะสมบุญ

สิ่งที่จะหลุดพ้นก็คืออะไร ก็คือวิมุตติ มันก็ต้องสมบุรณ์ไปด้วยศีล สมาธิก่อน แต่เราก็ไม่ถึงหรอก เอาแค่ที่ว่าความสงบไว้ก่อน เอาพอเป็นที่พึ่งไว้ก่อน ยังไงๆก็เอาเป็นที่พึ่งไว้ก่อน เอาพอเป็นบุญไปก่อน เอาความสุขพอเป็นฐานสำหรับรองรับจิตของเราไว้ก่อน ก่อนที่ว่าจะอนิจจังมันจะมาถึง อนิจจังมันมีอยู่ข้างหน้า มันก็หน้าเรื่อยไปนะ ข้างหลังมันก็หมดไป ข้างหน้ามันก็ค่อยมาถึง แล้วมันก็หมดไป ก่อนที่มันจะหมดนี้แหละ แต่เรื่องความหมดของชีวิตมันไม่มีอะไรเป็นนิมิตเครื่องหมายที่จะบอกว่า วันเดือน ปี พ.ศ. มันไม่มีนิมิตเครื่องหมายบอก แต่มันก็ต้องไปแน่ ความแน่นอนคือการไปของเขา นั่นแหละเขาไปแน่ เมื่อเขาไปแน่ ทำอย่างไรศีลเราจะสมบุรณ์ สมาธิเราจะสมบุรณ์ ปัญญาของเราจะสมบุรณ์ เราจะทำยังไง

ก่อนที่มันจะสมบุรณ์ได้ เราจะทำยังไง ทำความสงบไว้ก่อน เนี่ยแหละ เอาความสงบก่อน สงบในอะไรแหละ สงบในองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าคือพุทธโธ เอาพระพุทธานั้นแหละเป็นหลัก เป็นที่พึ่ง ที่จะนำมาซึ่งความสงบ แล้วความสงบมันจะให้

ประโยชน์อะไร เราก็ค่อยดูเอาสิ ดูความสงบนะสิ แล้วมีอะไรจะ
เกิดขึ้นในตัวเอง ธรรมชาติของความดีมันมีอยู่แล้วนะ แต่ละจิต
ละจิต แต่ละหัวใจธรรมชาติเค้ามีอยู่แล้ว แต่เรามันหาไม่พบ
เท่านั้นหละ หาเค้าไม่เจอเท่านั้นหละ

คือหาตัวของตัวเองมันหาเจอยาก หาจิตของตัวเองรู้สึกมัน
หายากแสนที่จะยาก หาอะไรในโลกนี้มันไม่ยากเท่าหาใจตัวเอง
หรือหาอย่างอื่นมันก็ยังพอหา มันก็ยังพอได้ ใ้เรื่องหาใจเนี่ย
พากันไปทุกที่ ที่ไหนเค้าว่าดีๆไปหมด กลับมาก็มันก็อยู่เท่าเดิม
ก็ทั้งๆที่มันมีอยู่ที่นี่ ก็อยากได้มัน ก็อยากเห็นมัน ก็อยากรู้มัน แล้ว
อยากรู้ว่าความดีของมันเป็นอย่างไง เราก็ต้องการ ต้องการที่
อยากรู้เขา หาเท่าไรหรือมันก็ไม่เจอ ก็ทั้งๆที่รู้มีอยู่ที่นี่แหละ แล้วมัน
เป็นอะไร มันทำไมจึงหายาก แล้วมันมาแล้วก็ภพก็ชาติ แล้วมัน
มาจากชาติไหนบ้าง แล้วมันมาอยู่อย่างนี้นี่ แล้วออกจากนี้มัน
ไปข้างหน้า มันจะไปยังไง มันทำไมมันจึงหายากเหลือเกิน และ
มันทำไมจึงแก้ยากเหลือเกิน

ก็ไม่ว่าใครนะ มันมักจะเป็นทุกคน ในโลกนี้หละมันเป็นทุกคน เว้นไว้แต่คนที่เค้าได้แล้วเท่านั้น ถ้าเค้าได้แล้ว เค้าก็มีหนทางที่จะแก้เขาได้ เหมือนอย่างครูบาอาจารย์ที่ท่านไปอยู่ในป่าในดงพงลึกบางท่านบางองค์ แต่ก็บางท่านบางองค์นะ ก็ไม่ใช่จะเป็นทุกองค์ ก็ไม่ใช่ว่าจะได้ง่ายๆนะ แต่ท่านก็ต่อสู้ ก็เอาชีวิตเข้าแลก แต่บางท่านก็สู้ไม่ไหว แต่บางท่านก็ได้ชัยชนะมา ก็คือได้ใจนั้นหละ ก็ไม่ได้อะไรหละ ท่านเอาชีวิตเข้าแลกถึงขนาดนั้น ใจหัวใจนี้มันเป็นของที่หายาก หาได้ยาก ก็ทั้งที่มันมีอยู่ที่นี่ หละ ใครไม่มีหละ นั่งอยู่ที่นี่หละมีมัย มันมีทุกคนนะ ถึงไม่มานั่งอยู่ที่นี่ มันก็มีทุกคนนะ เค้ามีกันทั้งนั้น แต่มีใครเล่าหละเป็นผู้ที่หาได้ เป็นผู้ที่หาเห็น เป็นผู้ที่เจอหัวใจตัวเอง แล้วมันเป็นยังไง มันไม่มีใครนะ ไม่มีใครรู้นะ แล้วก็ไม่มีใครเห็น ว่าใจนั้นนะมันเป็นยังไง มันมาอย่างไร มันจะไปที่ไหน ความดีของตัวเองนั้นจะไม่มีบ้างเชียวหรือ

ที่นี้มันก็ไม่ได้รู้เลย มันก็มีแต่เหมาว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย ถือว่ามีแต่บาปมีแต่กรรมอย่างเดียว ก็ว่าดีก็ถือว่าตัวเองดีอย่าง

เดียวก็ดีไปเลย แต่ในความคิดของตัวดีนั้นนะ ที่มันอยู่ดีนะมันอยู่
ตรงไหน แล้วความดีอันที่มันแสดงขึ้นในตัวเองนั้นนะมันอยู่
ตรงไหน แล้วมันก็หาได้พบไม่ ผู้ที่จะพาให้เราไปสู่ความสุข ผู้ที่
จะนำความสุขมาให้ มันหามันไม่เจอ เราก็มีแต่หาบุญและหา
กุศล หากันอยู่อย่างนี้แหละ เรื่องหาบุญ ก็ไม่มีที่จบ คือว่าไม่มีที่
สิ้นสุด ก็ทำกันอยู่อย่างนี้แหละ นี้เรียกว่าเราหาบุญ

แต่ว่าไ้บุญนั้นนะ เค้าไปบรรจุกันไหนแน่ เค้าไปบรรจุกัน
ที่ไหนแน่ ที่นี้ก็ไม่มีใครพบมันอีกนะ แล้วก็ไม่มีใครเจอมันอีกนะ
อย่างพระพุทธเจ้าว่า ที่สุดแห่งทุกข์นั้นนะ มันอยู่ตรงไหน
พระพุทธเจ้าก็ว่าบุญนั้นนะมันต้องส่งถึงที่สุดแห่งทุกข์ ที่สุดของ
ทุกข์มันอยู่ตรงไหน ที่นี้เมื่อไหร่เราจะพากันเจอ เมื่อไหร่เราจะ
พากันพบที่สุดแห่งทุกข์ มันก็มีแต่หากันอยู่อย่างนี้แหละ

ที่นี้เราก็หาแต่ข้างนอก แต่ภายในคือหัวใจของตัวเองเล่า ให้
พากันเข้าไปกันเสียบ้าง **นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง** สุขอื่น
นอกจากความสงบไม่มี นั่นแหละควรจะไปหากันบ้าง ควรที่
จะไปดูกันบ้าง ความสงบมันอยู่ตรงไหน ความสงบมันอยู่

ภายใน อยู่ตรงที่หัวใจเรา ที่มันคิดอยู่นั่นนะ มันคิดอยู่ตรงไหน
สถานที่แห่งความสงบมันก็อยู่ตรงนั้น และมันวุ่นวายตรงไหน
สถานที่แห่งความสงบมันก็อยู่ตรงนั้น ความฟุ้งซ่านมันอยู่
ตรงไหน สถานที่แห่งความสงบมันก็อยู่ตรงนั้น เราก็หาตรงนั้นสิ

เราก็หลุดเข้าไปบ้างสิ มีแต่ว่ายน้ำหนี ไม่ได้ดำน้ำเข้าไป ดำ
เข้าไปข้างในบ้างสิ ดำเข้าไปข้างในก็คืออย่างไร ก็คือ**โอบนิยโก**
น้อมเข้าไปข้างใน น้อมเข้าไปไหน น้อมเข้าไปทรวงอก ก็น้อมเข้า
ไปบ้างสิ อันนี้มีแต่ว่ายน้ำหนี มีแต่ไปตามกระแสโลก กระแส
โลกเค้าพากันไปตามกิริยาของความวุ่นวายไปหมด นั่นมัน
กระแสโลก อย่างโลกที่เขาเป็นอยู่ทุกวันนี้ จิตมันไม่ได้อยู่กับเนื้อ
กับตัวนะ มันไปอยู่กับเรื่องของคนอื่นกันซะหมด มันเรื่องของ
ตัวเองมันไม่ได้สนใจ แล้วมันไปสนใจแต่เรื่องของคนอื่น ก็โดยมาก
มันไปกันทำนองนั้น

ที่นี้มันไม่ได้**โอบนิยโก**นะ น้อมเข้าไปหาตัวเอง มันไม่มีนะ
ที่นี้มันจะเอา **นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง** ที่ไหนหละ ความสุขมัน
จะอยู่ที่ไหน มันก็ไม่มี ความสุขที่มันจะแสดงออกในตัวของมัน

มันก็ไม่มีให้เห็นอีกแหละ ตัวเขาที่เขาจะแสดงออกซึ่งความดี
นั้นนะ มันก็ไม่เห็น ก็เพราะอะไร เพราะเขาไม่อยู่ เราก็คิดแต่ว่า
เขาไม่มี คิดว่าแต่เขาจะเป็นไปไม่ได้ ถ้าเขาอยู่แล้วมันจะมีอะไร
เกิด แล้วมันจะได้อะไรถ้าเราไม่คิด ก็โดยมากก็มักจะพูดกันไป
ทำนองนั้น มักจะมีความเห็นกันไปทำนองนั้นนะ มีไม่มีก็ช่างมัน
สินะ ก็ให้มันอยู่ชะก่อน อยู่ไปเป็นเดือนๆ ไปเป็นปีๆ ลองดูซิมัน
จะเป็นยังไง

แล้วจะให้มันดีขึ้นไปทุกวันก็อย่าให้มันอยู่เฉยๆ แล้วมันจะ
เป็นยังไง เขาจะแสดงความดีของเขาออกในตัวของเขาหรือไม่
อันนี้เราก็ไม่รู้เลย เลยปฏิเสธตัวเองทั้งหมด ว่าตัวเองนั้นนะ
ไม่มีอะไร ไปๆมาๆก็เลยเบื่อ ก็ช่างหัวมัน ก็คิดไปอย่างนั้น ได้
หรือไม่ได้ แล้วความตั้งใจที่จะต่อสู้กับเหตุการณ์อันที่จะเกิด
ขึ้นกับตัวเองเลยไม่มี อันนี้ก็เพราะอะไร ก็เพราะความสงบมันไม่
พร้อม สงบไม่พร้อมก็ปัญญาก็ไม่พร้อมอีก ความรู้ก็ไม่
กว้างขวางอีก ความดีก็ไม่แสดงออก สงบก็ได้แต่แค่สงบ ความดี
ที่มันแสดงออกจากความสงบนั้นเพื่อเป็นเครื่องจูงศรัทธา เพื่อ

ความเจริญก้าวหน้าของคุณธรรม ก็มันก็ไม่มีอีกนะ มันก็ได้แต่
สงบ แต่สงบอยู่เฉยๆก็มี ความดีที่มันจะแสดงออกก็มันมี
อะไรบ้าง

ทีนี้เราก็ยังเป็นห่วง เรียกว่าก้ำกึ่ง ก็จะไปก็เสียดาย เอ้า จะ
อยู่ ก็อยากไป นี่มันคาราคาซังคือมันยังไม่ตัดสินใจ ทีนี้มันก็เลย
ไม่ข้ามเส้นไปได้ มันอยู่ในระหว่างกึ่งกลาง จิตก็เลยเอาแน่นอน
อะไรไม่ได้ จะข้ามไปเสียเลยมันก็ไม่ข้าม จะหลุดมาเสียเลยมันก็
ไม่หลุด ก็เรียกว่ามันอยู่ก้ำกึ่ง ถึงมันจะสงบแต่มันก็ไม่ก้าวหน้า
ปัญญามันก็ไม่เกิด เกิดแต่มันเกิดเฉพาะ คือมันมีเท่าไรของมันก็
เกิดเท่านั้น แต่ปัญญาอันที่มีข้างหน้า ความดีอันที่มันจะมี
ข้างหน้า หรือความก้าวหน้าของปัญญา มันก็ไม่ได้พร้อม ก็
เพราะตัวเองไม่รู้จักสนับสนุนและปรับปรุงจิตของตัวเองให้
ก้าวหน้า มันก็เลยจะทรงตัวอยู่หรือว่ามันจะทรุด หรือว่ามันจะ
ทรง เท่านั้นแหละ

ความก้าวหน้ามันจะเป็นยังไงแหละ ที่จะให้มันเป็นประโยชน์
แก่โลก อรรถประโยชน์ **อรรถประโยชน์คือประโยชน์ตน**

โลกัตถประโยชน์คือประโยชน์แก่โลก **ปรมาตถประโยชน์** คือ
ประโยชน์อย่างสูง ที่นี้มันก็ไม่ไปสินะ ก็ให้ชาวโลกมันเลื่องลืออยู่
นี่แหละมันจะเป็นยังไงแหละ ถ้ามันจะเป็นจริงได้ก็จริงสิ ถ้าจะลือก็
ให้มันลือ ถ้าประโยชน์มันสูงสุดแหละ มันถึงขั้นปรมาตถประโยชน์
คือประโยชน์อันชั้นยอด ประโยชน์อันปรมาตถ คือประโยชน์อัน
สูงสุดแหละ เรียกว่าปรมาตถประโยชน์ ครั้งแรกมันก็
อรรถประโยชน์เสียก่อน อรรถประโยชน์คือประโยชน์ในเบื้องต้น
คือประโยชน์ตนเสียก่อน ทำประโยชน์ตนนี้ให้มันเกิดขึ้นเสียก่อน
คือทำความสงบนี้แหละ ให้มันเกิดขึ้นแก่พวกเรา

รีบระงับกันเสียในขณะนี้ ข้างหน้าไปนี่นะมันก็มีแต่ความ
วุ่นวายนะ อย่าจะไปคิดว่ามันจะสันตินะ บ้านเมืองมันจะวุ่นวาย
อยู่นะ ไม่รู้ว่าเราจะเอียนเอียงไปทางไหนแล้วจะไปตกลงทาง
ไหน จะเอาทางก็เสียทาง จะเอาอย่างก็เสียอย่าง มันจะวุ่นในตัว
อยู่แล้วนะ ให้รีบระงับตัวเองและก็รีบตัดสินใจตัวเองเอาไว้
ความวุ่นวายนั้นนะ ปีใหม่เราก็รู้ว่าปีใหม่หรือ แต่อะไรมันจะ
เกิดในปีใหม่ มันก็คือความวุ่นวายนั้นแหละ มันก็เริ่มวุ่นวายไป

แล้วแหละ นั่นแหละให้เรารีบทำความสงบแล้วให้รู้จักตัดสินใจตัว
ของตัวเอง อย่าไปเที่ยวโฆษณาอะไรให้มันมากนัก ให้มันอยู่
ภายในตัวของตัวเอง นั่นก็เรียกว่าอยู่ภายใน แล้วเราค่อย
ตัดสินใจด้วยตนเอง ถึงเวลาเค้าหลิวก็ต้องหลิวตาตามเค้าแหละ
บ้านเมืองมันเป็นอย่างนั้น อันนั้นเป็นส่วนโลก

ส่วนตนของตนเนี่ยแหละเราต้องเตรียมพร้อมเพราะศีลธรรม
มันเป็นสมบัติของพวกเราอยู่แล้ว คนอื่นจะเอาหรือไม่เอามันก็
เรื่องเขา เขาก็เอาไปอีกอย่างหนึ่ง เค้าก็ว่าเขาเอา แต่เขาก็เอา
ศีลธรรมนั้นนะไปก่อกวนเพื่อความวุ่นวายก็หากมี ที่นี้เราเอา
ศีลธรรมของเรานั้นเป็นไปเพื่อความสงบ สงบในตัวเรานั้นแหละ
เด็ดรอดไปเอง ทำยังไงให้เราสุขได้ ให้สุขไปเถอะ เรื่องอนิจจัง
มันไม่ได้ยกเว้นใครหรอก มันจะวุ่นวายอยู่มันก็เป็นอนิจจัง มัน
จะทำอะไรอยู่มันก็เป็นอนิจจัง มันจะนั่งภาวนาสันติคือความ
สงบอยู่มันก็เป็นอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลงมันเป็นไปเรื่อยหรอก
คือความแก่นะ มันก็ต้องแก่ตามหน้าที่ของเขา ความเจ็บมันก็

เจ็บตามหน้าที่ของเขา ความตายมันก็ตายตามหน้าที่เขา มัน
ไม่ได้ยกเว้นใคร เรายึดซะ ทำยังไงหละ เราจึงจะสงบได้

อย่าไปตามกระแสโลกให้มากนัก **อิฏฐารมณ** และ
อนิฏฐารมณ คืออารมณ์ในทางที่ดีและอารมณ์ในทางที่ร้าย
หรือความยินดีหรือความยินร้ายนั้นหละเรียกว่าอิฏฐารมณ
อนิฏฐารมณ ความยินดีกับความยินร้ายมันก็ไปอยู่ทั้งสองนี้หละ
ถ้าเค้าว่าดีตรงไหนมันก็ไปยินดีตรงนั้นหละ ถ้าเค้าว่าร้ายตรงไหน
ก็ไปยินร้ายตรงนั้นหละ หรือในตัวเองทั้งที่มันเป็นอดีต ทั้งที่มัน
เป็นอนาคต ส่วนที่มันเป็นอดีตในทางที่ดี ในทางที่เป็น
อิฏฐารมณคือความยินดีที่น่าปรารถนา ก็อย่าให้มันมารบกวน
อนิฏฐารมณ คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา คืออารมณ์ร้าย ทั้งที่
เป็นอดีตก็อย่าให้มันมารบกวน ทั้งสองอย่างหละ ทั้งอดีต ทั้งที่
เป็นอนาคต เราก็อย่าให้มันมารบกวนหัวใจ อย่าให้ใจของเราไป
รบกวนเขา

ให้อยู่ระหว่างท่ามกลาง กลางโลกธรรม คือความยินดีและ
ความยินร้ายหละ อย่าไปเกาะ เกาะทั้งสองทาง นั้นเรียกว่า

มัชฌิมาคือความเป็นกลาง ใครจะทำได้ ก็ทำไป ลองดูซิ นั่น
หละ สงบหละ ถ้าอยู่ในระหว่างท่ามกลางทั้งสองอย่าง สงบได้
คืออิฏฐารมณฺ์และอนิฏฐารมณฺ์ ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นอนาคต
ไม่เกาะอะไรทั้งสองอย่าง อยู่ในระหว่างความเป็นกลางนั้น
เรียกว่ามัชฌิมา คือความเป็นกลาง ตั้งอยู่ในท่ามกลาง ถ้าจิต
อยู่เป็นกลางหละ ความทุกข์มันจะมาจากไหนนะ มันก็ไม่มา มัน
ก็มีแต่ความผาสุกเท่านั้นนะ

แต่เราอยู่ภายนอก เราอยู่กับโลก เราก็ช่วยได้ ช่วยโลกได้ ใน
เมื่อมันยังมีชีวิตอยู่มันก็ช่วยได้ มันไม่ใช่ว่าถึงอยู่เป็นกลางมันจะ
ไม่เอาอะไร มันก็ไม่ใช่ มันช่วย ช่วยด้วยความเป็นกลางเนี่ยหละ
แล้วมันก็ให้พึ่งด้วยความเป็นกลาง เราให้พึ่งได้ พึ่งได้ทั้งสอง
คนเราก็จะคิดว่า อยู่เป็นกลางแล้วไม่ทำอะไร จะไม่เอาอะไร มัน
ก็เป็นไปไม่ได้ ในเมื่อมีชีวิตอยู่มันก็ต้องช่วยกันเป็นธรรมดา
เพราะหลักเมตตาทรรมนะมันมีตลอด ยิ่งอยู่ด้วยความเป็นกลาง
ยิ่งมีเมตตามาก แม้แต่เราไม่ได้อยู่ความเป็นกลาง เมตตาของ
พวกเราก็ยังมีกันอยู่ ความสงสาร ความเมตตา มันก็ยังมี ก็พวก

เราก็ยังมี ก็ยังใช้กันอยู่ เมื่อเราไปอยู่ด้วยความเป็นกลางนะ
เมตตาของเราก็จะสมบูรณ์ กรุณาเราก็สมบูรณ์ นั้นมันช่วยได้นะ
นี่เรียกว่าความสมบูรณ์ในภายใน

ถ้าเราสมบูรณ์ได้แล้ว ศิล สมาธิของเราสมบูรณ์ นั้นแหละเรา
จะอยู่กันด้วยความผาสุก ความสุขนั้นก็ปรากฏแก่บรรดาพวก
เราท่านทั้งหลาย ท่านทั้งหลายก็จะได้ประสบพบเห็นซึ่ง
คุณสมบัติอันที่มีในตัวเอง ที่เราได้สร้างสรรค์มาตั้งแต่ดึกดำ
บรรพ์หรือว่าอดีตชาติ หรือว่าคุณสมบัติของเขาซึ่งมันมีอยู่ในตัว
เขาเองนั่นนะ ความร้ายก็อยู่ในตัวเองเขาเองนั่นนะ มันจะ
แสดงออก เมื่อมันแสดงออกนั่นนะ เราจะได้เห็นความร้ายใน
ตัวเองและเห็นความดีตัวเอง เห็นอยู่ในจิตตัวเองว่าความร้าย
กาจมันมาจากไหน ความดีมันมาจากไหน ความดีมันมาจาก
ไหน มันจะเห็นในตัวมัน เมื่อมันเห็นแล้วมันจะหาหนทางปล่อย
และหาหนทางวาง ทั้งปล่อยทั้งวาง แล้วมันก็อยู่ด้วยความเป็น
กลาง

เมื่อเขาอยู่ด้วยความเป็นกลางได้ จะไปไหนก็ไปเถอะที่นี้ อยู่
ที่ไหนมันก็มีแต่ความผาสุก อันนี้แหละเป็นยอดธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า แม้แต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ก็อยู่
ด้วยความเป็นกลาง คือ**มัชฌิมา** อยู่กลางโลกธรรม ไม่ยินดีและ
ก็ไม่ยินร้ายในโลกธรรม พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าก็เช่นเดียวกัน เรา
ก็มุ่งประเด็นอย่างนั้นแหละ แต่จะถึงหรือไม่ถึง อันนี้ก็ให้เป็นเรื่อง
ของเราแต่ละคน แต่เราก็มุ่งที่สุดอย่างนั้นเช่นเดียวกัน แต่จะไป
ได้เมื่อไร อันนั้นก็ขอเอาไว้ก่อน ไปได้เมื่อไหร่เราก็ต้องไปเมื่อนั้น
ถ้ายังไปไม่ได้ เราก็ค่อยปฏิบัติไปเหมือนอย่างที่เรากำลังปฏิบัติ
กันอยู่ในขณะนี้ เราก็ต้องคิดอย่างนั้น อย่าไปใจร้อน แล้วก็อย่า
ไปนอนใจจนเกินไป แล้วก็ให้ค่อยๆทำ ค่อยๆปฏิบัติกันไป แล้ว
ผลมันก็จะปรากฏขึ้นมา ภายในตัวเองที่ได้กระทำนั้น

ดังนั้นแหละที่ได้แสดงมาก็สมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติเอาไว้
แต่เพียงเท่านี้ เหวี่ยง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/D5OoifgfEMw>