

กรรมฐาน ๕

หลวงพ่อสึงห์ทอง ธมฺมวโร

ธรรมะที่นำมาพูดโดยส่วนใหญ่มันก็ไม่มีอะไรอื่น ธรรมะซึ่งเราท่านๆเคยรู้จัก เคยเข้าใจอยู่ แต่มันก็ต้องพูด เพราะธาตุขันธ์มันยังมีอยู่ กิเลสมันยังมีอยู่ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ถ้าหากคนยังอ่อนอุปนิสัย อินทรีย์ยังอ่อน ท่านก็สอนขึ้นไปตั้งแต่อนุปพิภพิกถา สอนทาน ศีล สวรรค์ เนกขัมมะ โทษของกาม สอนขึ้นไปเป็นขั้นๆ ถ้าคนมีอินทรีย์แก่กล้าสามารถที่จะตรัสรู้ได้ เข้าใจอรรถธรรม ท่านก็สอนอริยสัจ นี่เรื่องของพระพุทธเจ้าพระองค์เป็นผู้มีปัญญาตราญาณสามารถทราบอุปนิสัยของสัตว์ ว่าคนๆนี้ควรจะสอนอะไรให้เขา จึงจะเกิดสภาวะประโยชน์ ท่านทราบสมุฏฐานของจิตใจ แต่พวกเราท่านมันสும்เดา ใครมาหน้าไหนก็สอนกันไปตามเรื่อง คิดว่ามันจะเกิดประโยชน์

แต่ถึงอย่างไรก็ดีเรื่องธรรมะเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับจิตใจของพวกเราท่านทุกคน คนที่ไม่มีธรรมะแทรกในจิตใจใจ การทำการพูด การคิด ย่อมไม่ถูกทางให้ ทำให้คนอื่นสัตว์อื่นเดือดร้อน

วุ่นวาย ตัวของตัวเองก็ไม่มีความสุขความสงบ นี่คือคน
ปราศจากธรรมะ จะพูดจะทำจะคิด มีแต่ทางผิดทางชั่ว โดยส่วน
ใหญ่เรื่องจิตใจจึงจำเป็นกับเรื่องธรรมะ แต่พวกเราปฏิบัติธรรมะ
อยู่กับธรรมะ แต่ไม่เห็นธรรมะเป็นเรื่องสำคัญ มักอยากจะเหมา
เอาว่าเราไม่มีวาสนา ไม่มีอุปนิสัย นี่เป็นเรื่องตัดสินใจเอาเอง
ไม่ใช่พระพุทธเจ้าตัดสินใจให้ และการกระทำของเรา ทำแค่ไหนจึง
ตัดสินใจเอาว่าอภัพวาสนา

ในสมัยพุทธกาลถ้าหากเราจะเอาตำนานมาพูดกัน คนที่มี
ราคะตัณหามากแต่มีอุปนิสัยเป็นพระอรหันต์ก็มีอยู่ตาม
ตำรับตำรา ความหลงใหลในกิเลสตัณหา ทั้งๆที่มีอุปนิสัยที่จะ
เป็นพระอรหันต์ในชาตินั้นแต่ก็อำนาจของกิเลสตัณหาแรงกล้า
ไม่ใช่เล่น ยกตัวอย่าง นางปฐาจาราหรือกุลธิดาที่เป็นลูกของ
เศรษฐีเป็นต้น พวกเหล่านี้ทั้งๆที่มีอุปนิสัยจะเป็นพระอรหันต์นะ
แต่ก็ยังหลงใหลใฝ่ฝันในเรื่องราคะตัณหาเหมือนกันจน
สามารถที่จะกั้นทางจิตใจของตัวเองให้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรม
ชาวบ้านไม่ได้ อย่างนางปฐาจาราก็วิ่งหนีตามคนใช้ไปทั้งๆที่พ่อ

แม่มุ่งหวังจะให้แต่งงานกับลูกของเศรษฐี แต่ตัวก็ได้เสียกับคน
ใช้ แสดงว่าราคะตัณหาของเขาแรงกล้า ไม่สามารถที่จะบังคับ
ใจของตัวให้อยู่ในขอบข่ายของโอวาทบิдамารดาได้ จึงทำชั่วทำ
เสีย หนีไปอย่างนั้น

กุลธิดาที่ชอบใจก็เหมือนกัน ทั้งๆที่มีอุปนิสัยที่จะเป็นพระ
อรหันต์ในชาตินั้น ชื่อคุณทลเถรีหรืออะไร (พระคุณทลเกสียเถรี)
เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์ คือคนนี้ก็ชอบใจคือใจคนนั้น
ประพฤติชั่วเสีย เค้าจับได้ เค้าจะนำไปฆ่า แล้วเค้าก็แพ้ให้คนดู
ในถนนหนทางต่างๆ นางคนนั้นมองเห็นก็ชอบใจ ถ้าไม่ได้จะกิน
ยาตาย จะฆ่าตัวตาย ถึงอย่างไรก็ต้องให้ได้ใจคนนี้ มาเป็น
สามีให้ได้ นี่ความคิดในจิตในใจ คิดแรงขนาดนั้น จนทนไม่ไหว
ออกปาก อ้อนวอนบิдамารดาให้นำใจมาให้ ทั้งใจคนนั้นชั่ว
เสียขนาดไหน เค้าจะเอาไปฆ่า แต่แกก็ชอบยินดี จะเอามาเป็น
สามีของแก ด้วยอำนาจเงินทองของเขา เขาเป็นเศรษฐี บิดาก็
กลัวลูกสาวของตัวจะตาย ถ้าไม่ได้เค้าก็จะฆ่าตัวตายจริงๆ ก็
เลยติดตาม ไปพุดกับพระราชเจ้านายผู้ใหญ่ จะให้ค่าตัวของ

เขาเท่านั้นเท่านั้น จนพวกนั้นตกลงใจไม่ฆ่า มอบใจคนนั้นมา
ให้แก้หญิงคนนั้น แก่ลูกสาวของเศรษฐีคนนั้น นี่แสดงว่าราคะ
ตัณหาของเขาแรงกล้าจนสามารถ ไม่ได้จะฆ่าตัวตาย

เราทั้งหลายยังไม่เคยตกลงใจแบบนี้ ถ้าหากจะว่าเรา
อาภัพเอาวาสนา มีราคะแรงกล้า เขาเหล่านั้นทั้งๆที่มีอุปนิสัยจะ
เป็นพระอรหันตอรหันต์ ก็ยังแรงกล้าขนาดนั้น มันเป็นไปได้ เราจึง
ไม่ควรตัดสินใจเอาด้วยตัวเองว่าเราอาภัพเอาวาสนา เมื่อเวลา
มันพุ่งมันปรุงมันคิดที่ซ่องมันก็เป็นไป เรื่องใจที่ยังแก้ไขตัวเองยัง
ไม่ตก แต่ถึงอย่างไรก็ดีจะต้องสู้พิจารณาศึกษาปฏิบัติ
เพราะถ้าไม่มีความชั่วเสียเหล่านี้ เราก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขจิตใจ
ของเรา มันชั่วมันติด มันคิดมันปรุง มันยุ่งมันเกี่ยวกับเรื่องอะไร
เราจะต้องนำเรื่องอันนั้นมาพิจารณาเพื่อแก้ไข ให้ใจมัน
ถอดมันถอน มันหลุดมันร่วงออกไปจากความติดข้องของใจ
เพราะถ้าเก็บเอาไว้ก็เรื่องนั้นแหละ มันจะมายุ่งเกี่ยวอยู่เรื่อย ทำ
ให้เราเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะความยึดถือ ท่านจึงให้นำมาพิจารณา
พิจารณาด้วยอรรถด้วยธรรม เพื่อแก้ไขขับไล่ใจที่ติดข้องเศร้า

หมองเดือดร้อนวุ่นวายต่างๆให้สงบ ให้ขาดไปจากจิตจากใจของ
ตัว

เรื่องเหล่านี้มีมาในสมัยพุทธกาล หรือสมัยปัจจุบัน ท่านทำ
กันอย่างนั้น ไม่ได้แก้ที่อื่น แก้ที่มันติดมันข้อง ที่มันผูกมันมัด แก้
จิตแก้ใจของตัว แต่วิธีแก้กับวิธีที่ผูกมัดมันติดกัน อย่างราคะ
กำเริบ ผู้ที่จะแก้ก็ต้องพิจารณาใจที่มันไหล่คิดติดข้อง
กำหนดยินดีในรูปนั้นๆ นำรูปนั้นมาพิจารณา แต่ไม่
พิจารณาไปในทางเสริมราคะ พิจารณาเพื่อชำระจิตใจที่กายรูป
นั้นออกไป จะพิจารณาเป็นธาตุ ๔ หรือจะพิจารณาเป็นชั้น ๕
ก็แล้วแต่ความถนัดของใจ อย่าพิจารณาส่งเสริมราคะ ว่ามัน
สวยอย่างนั้น มันงามอย่างนี้ น่าจูบอย่างนั้น น่ากอดอย่างนี้
อย่าไปคิดไปในแง่ นั้น ถ้าคิดไปในแง่ นั้นก็เหมือนกันกับเอาเชื้อ
ของไฟไปเพิ่มไฟขึ้น เปลวมันก็ยิ่งลุกสูงขึ้น ความร้อนก็ร้อนเผา
ออกไปไกล นี่จิตใจก็ทำนองเดียวกัน มันยุ่ง มันเกี้ยว มันติด มัน
ข้อง มันคิด มันปรุงในเรื่องของรูปจนเกิดราคะตัณหา เราจะต้อง
นำรูปนั้นมาพิจารณา

ในความจริงของรูปอย่างกรรมฐาน ๕ ที่อุปัชฌาย์ท่านสอน
นั่นก็เป็นเรื่องที่จะถอดถอนราคะตัณหา ถ้าหากพิจารณาตามมู
ละกรรมฐานที่อุปัชฌาย์อาจารย์ให้ คือพิจารณาให้มันเห็นเป็น
ปฏิภูมตามเรื่องของมัน อย่าไปส่งเสริมว่ามันสวยอย่างนั้น มัน
งามอย่างนี้ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ที่ท่านกล่าวเอาไว้ นี่คือ
กรรมฐาน ๕ ก่อนจะบรรพชาเป็นสามเณร จะบวชเป็นภิกษุ ทุก
องค์เคยเรียนมาแต่ไม่ได้้นำเอาธาตุส่วนนี้มาปราบปรามกิเลส
ตัณหา จิตใจจึงเกิดราคะ เกิดความกำหนัดยินดี ชอบใจติดข้อง
ในรูปต่างๆที่ทางกิเลส ทางตัณหาถือว่ามันสวยมันงาม

แต่ถ้านำอรรถธรรมหรือกรรมฐานที่อุปัชฌาย์อาจารย์ท่าน
ให้มาพิจารณาแล้ว พิจารณาตามที่ท่านสอน ผม มันมีอยู่บน
ศีรษะ จากท้ายทอยจนถึงหน้าผาก หมวกหูทั้งสองข้าง มันมี
ด้วยกันทุกคนผมนี้ มันเกิดขึ้นได้จากของสกปรก เหมือนหญ้าที่
เกิดขึ้นตามห้องน้ำ หรือที่สกปรกต่างๆ มันงอกงามขึ้นได้เพราะ
อาศัยปุ๋ย อาศัยของสกปรกเหล่านั้น มันจึงงอกงามขึ้นมา ผม
ของเราก็ทำนองเดียวกัน มันดูดเอาพวกน้ำเลือด น้ำเหลืองหล่อ

เลี้ยงมันจึงออกมาขึ้นมา ไม่ใช่มันสวยงามอะไร เรื่องของผม ถ้าหากไม่ตกแต่งชะล้าง ผมนี้ปล่อยเอาไว้กลิ่นของมันก็จะเหม็นสาป เหม็นคุ้งขึ้น เพราะมันเป็นของสกปรก ถอดถอนออกมาดูก็พอทราบว่าผมนี้ไม่มีอะไรที่จะน่าเลื่อมใสศรัทธา ยิ่งตกหล่นไปใส่ภาชนะน้ำดื่มก็ตาม อาหารที่เราใส่ในถ้วยในจาน หรือในหม้อในชามของเรา ถ้าหากหลายๆเส้นตกลงไป คนเหล่านั้นโดยส่วนใหญ่เค้าจะไม่รับประทานกัน เพราะถือว่าของสกปรก มีคนเอาไปทิ้งใส่ก็จะทะเลาะเบาะแว้งกัน ถิดเถียงกัน หรือฆ่าตีกัน

ถ้าหากผมมันเป็นของสวยงาม เป็นของสะอาด เป็นของดีของดี ทำไมจึงไม่ชอบ ทำไมจึงเกิดทะเลาะเบาะแว้งกัน แต่ของอื่นถ้าหากเป็นอาหารเขาเอาไปใส่ในถ้วยในจาน ไม่เห็นดูด่าว่ากล่าวกัน ไม่เห็นจิตใจมันรังเกียจตำหนิ แต่ผมคนนี้ถ้าเอาไปใส่ให้เค้าเห็น จะต้องมีการดูด่าว่ากล่าวกัน ทะเลาะกันเป็นแน่นอน และผมมันก็ไม่คงที่เหมือนกัน เพราะเป็นรูป รูปปั้น อนิจจัง เริ่มต้นมันก็เป็นอย่างหนึ่ง ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวมันก็เป็นไปอีกอย่าง

หนึ่ง เมื่อแก่มานั้นก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เปลี่ยนสีไป ถ้าหากสีมัน
ขาวปกติ สีของผมชอบกัน ในสีดำ ถ้ามันเปลี่ยนไปเป็นขาวไป
แล้ว ไม่ชอบกัน ย้อมกันหรือรักษาเอาไว้ ไม่อยากจะให้มันขาว
แต่มันก็ขาวไป ที่มันขาวไปก็ย้อมเอาไว้ แต่มันงอกขึ้นมาใหม่
มันก็ยังน่ารังเกียจอีกเพราะที่ย้อมมันดำ ที่มันงอกมาใหม่มัน
ขาว มันไม่น่าดู ต้องย้อมอยู่เรื่อยๆ นี่คนรักษาผมเพื่อความ
สวยงาม ที่รักษาอย่างนั้นก็เพราะเรื่องของกามะกิเลส ราคะ
ตัณหา อยากจะให้มันคงเส้นคงวา อยากจะให้เขว่ามันสวยงาม
งาม ความจริงมันไม่สวยไม่งามที่ไหน

เรื่องของผม มันเป็นอย่างนั้น แล้วมันก็ไม่หลงว่ามันสวย
มันงาม มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือหลุดร่วงไป เป็นหน้าที่ของมัน มัน
ไม่เคยยินดีกับคนที่ไปรักมันชอบมัน แล้วมันก็ไม่เคยเสียใจ
เพราะคนอื่นตำหนิมัน ผมมันมีหน้าที่อย่างไร มันก็เป็นไปตาม
หน้าที่ของมันอย่างนั้น แต่จิตใจของพวกเราท่านไม่ได้พิจารณา
อย่างนี้ จึงไปหลงว่ามันดีมันสวยงาม เคঁาตัด เคঁาแปรงอย่าง
นั้นอย่างนี้ ทำให้ลุ่มให้หลงให้เพลิดให้เพลิดในผม คนไม่มีผม

ศีระะล้าณ ถ้าเป็นผู้หญิงก็ตามผู้ชายก็ตาม ถ้ามันไม่มีเสียเลย
แล้วก็คนนั้นโลกเค้าไม่ค่อยสนใจกัน เพราะถือว่าไม่มีผม นี่เรื่อง
ของโลกเป็นอย่างนั้น แต่มันก็ร่วงไปได้ ผมงอกขึ้นมาใหม่แทน
ยังเป็นเด็กเป็นเล็กก็เป็นคนที่มีผมดกเต็มศีระะ พอแก้มาหลุด
ร่วงไปอย่างนั้นก็มี บางคนก็มีมาแต่กำเนิดไม่มีผมสมบูรณ์ มัน
เป็นไปได้ตามอำนาจของกรรม

เรื่องของชนก็เหมือนกัน งอกขึ้นจากของสกปรกโสโครก
ไม่ใช่ของสวยของงาม ชนถ้าไม่มีก็ถือว่าไม่ดีไม่งามอีก สำหรับ
โลก สำหรับสมมุติถือกันอย่างนั้น คนที่ไม่มีขนตา ขนคิ้ว คน
อย่างนี้ก็ต้องละอายเพื่อนบ้านเขา คนทั่วไปที่เค้ามีราคะ
ตัณหา เค้าก็ไม่ชอบใจเพราะไม่มีขน แต่ชนนี้ก็เป็นอย่างเดียวกัน
กับผม แต่มันเกิดในที่อื่นเรียกว่าชน ความจริงแล้วก็เป็นอย่าง
เดียวกับผม เป็นของที่สกปรกเกิดขึ้นจากน้ำเลือดน้ำเหลือง
ไม่ใช่เกิดขึ้นจากที่อื่น เกิดขึ้นจากเนื้อจากหนังที่สกปรกปฏิกูล
งอกมาตามหน้าที่ของมัน ตั้งอยู่ หลุดไป ตามหน้าที่ของมัน
เหมือนกัน ยิ่งชนในร่มผ้า มีคนถอนออกมาทิ้งใส่ในถ้วยในจาน

ในอาหารกำลังบริโภค จะต้องฆ่ากันเพราะถือว่าเป็นของสกปรก
ของน่าเกลียดไม่น่าดู นี่เราทั้งหลายไม่ได้พิจารณาตามความ
เป็นจริงของมัน จึงหลงใหลใฝ่ฝันว่ามันสวยงามอย่างนั้น มันงาม
อย่างนี้

เล็บก็ดีอาศัยการตบการแต่งอยู่เรื่อย การตัด การเคาะ
ไม่อย่างนั้นปล่อยเอาไว้ตั้งแต่วันเกิดแล้วแต่มันจะเป็นไปเหมือน
เล็บหมูเล็บหมา เล็บมนุษย์เราก็ไม่น่าดูเอาเหลือเกิน ถ้าหากไม่
ตกไม่แต่งไม่รักษา แต่วันเกิดมาจนอายุสี่สิบปี สามสิบปีแล้ว มัน
จะยาวขนาดไหน มันจะเป็นอย่างไร นี่ตกแต่งอยู่เรื่อย ตัดอยู่
เรื่อย มันจึงพอดูกันได้ แล้วเล็บที่เราว่ามันสวยงามมันงามอย่าง
นั้นอย่างนี้ ให้แกะออกมามาฉัดมาทอด จะทานได้มั๊ย หากว่า
มันสวยงาม มันดีมันดี มันก็ไม่มีทางอีก เพราะถือว่าเป็น
ของสกปรก

ฟันก็เหมือนกัน อาศัยแปรงอยู่เรื่อย ชำระอยู่เรื่อย แต่ถึง
กระนั้นก็ยังมึกลิ่น ยังมีมูลฟันติดอยู่ ถ้าหากตกออกมา หลุด
ออกมาใส่ภาชนะอาหารก็อีกหละ ไม่มีใครกล้ารับประทานกัน แต่อยู่

ในปากก็ถือว่ามันสวยมันงาม เพราะเค้าตกเค้าแต่ง เค้าแปรงให้สะอาด แต่ถึงกระนั้นก็ยังมึกลิ่นให้เรารู้เราเข้าใจอยู่ ของเรา
อย่างไรของเค้าก็อย่างนั้น มันไม่ผิดแผกแตกต่างกัน นี่เรื่องของ
ฟัน

เรื่องของหนังหระ ก็ทำนองเดียวกัน หนังนี้เป็นสิ่งสำคัญ ถ้า
ไม่มีหนังหระอย่างเท่านั้น คนที่ชอบ ที่มีราคะตัณหาแรงกล้า
ขนาดไหน ก็ไม่มีใครที่จะไปใครกล้าแตะต้องเอาไปทิ้งไว้ในที่อยู่
ที่อาศัย ถ้าคนไม่มีหนังเดินผ่านไปในหมู่บ้านเท่านั้น คนในบ้าน
จะต้องแตกฮือกัน เค้าไม่ถือว่าคน ว่าผีเพราะไม่มีหนัง แต่เดิน
ได้ ยังไม่ตาย เพียงเราขูดหนังออกนิดๆหน่อยๆเท่านั้น มันก็ไม่
น่าดูกัน แต่หนังนั้นมันเทียบเอาไว้นิดหน่อยเท่านั้น ผิวบางๆนิด
เดียวที่ทำให้เราลุ่มหลง จนขูดเกลาออกไปทั่วตัวก็ไม่ได้ ขนาด
หัวแม่มือสิ่งที่ปิดบังสติปัญญาของเราให้เราเกิดราคะตัณหา ขูด
ออกนิดเดียวเท่านั้น น้ำเลือด น้ำเหลืองมันจะเฝ้มออกมา มันไม่
มีอะไรที่น่าอยากได้ น่ายินดี

นี่คือทางพินิจพิจารณาชำระใจ เมื่อมันเกิดราคะตัณหา จะต้องหาทางพิจารณาแก้ไข ใจมันหลง มันไม่รู้ตามเป็นจริง มันจึงเกิดราคะตัณหาอย่างนั้น เรื่องของกายจริงจังแล้ว มันไม่มีอะไร มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปตามหน้าที่ของมัน ไม่ว่าใครทั้งหมดเหมือนกัน ใจเท่านั้นที่มันไปลุ่มไปหลง แล้วใจลุ่มหลงไปได้อะไร นอกจากความทุกข์ของใจเท่านั้น ไม่มีอันอื่นที่ได้มา หลงเท่าไร ชอบเท่าไรก็ทำให้เดือดร้อน ทำให้เกิดความทุกข์เท่านั้น

ถ้าหากมาพิจารณาทราบสาเหตุของจริงมันว่ากายนี้ไม่มีหญิงมีชาย ไม่มีหนุ่มมีแก่ กายอันนี้เป็นธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟเหมือนกันหมด เราอย่างไรเค้าอย่างนั้น ไม่มีอะไรที่แปลกแตกต่างกัน จะไปกำหนดทำไม จะไปยินดีทำไม ตัวของเราเป็นอย่างไร เค้าก็เป็นอย่างนั้น เราไปหลงในหนัง หนังของเราก็มีอยู่ จะไปหลงทำไม หนังของเราเป็นอย่างไร หนังของเขาก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเอ็นกระดูกมันก็ทำนองเดียวกัน เป็นธาตุของดินที่ชั้นแข็ง มันไม่มีอะไรเป็นของดีของวิเศษ

ธาตุน้ำที่หลุดร่วงออกมา ไม่ว่าจะเป็นน้ำหู น้ำตา น้ำมูก น้ำเสลด
น้ำหนอง น้ำเลือด ที่มันหลุดออกมา ตกออกมาจากกาย มันก็
พอทราบได้ว่าน้ำเหล่านี้มันเป็นของปฏิภูล อยู่ข้างนอกก็พอดึ่ม
พออาบได้ ถ้าหากเข้ามาข้างใน ออกจากทางจมูกก็ตาม ออกจาก
ทางปากก็ตาม ออกจากทวารเบาก็ตาม หรือออกตาม
รูร่างกายก็ตาม เราจะอาบได้มัย เราจะดึ่มได้มัย น้ำออกจากกาย
ของบุคคล ก็มันสกปรก มันไม่ใช่ของสะอาด ความจริงของมัน
เป็นอย่างนั้น แต่เราก็หลงใหลใฝ่ฝันยึดถือว่ามันสวยอย่างนั้น
มันงามอย่างนี้ หน้ามันแดงๆก็เลือดที่ทำให้มันแดง ถ้าไม่มีเลือด
มันก็ไม่แดงให้ แล้วเลือดที่มันมีอยู่ในกายที่หนังหุ้มอยู่ ถ้าหาก
เอามีด เอาขวานมาสับมาฟันให้มันไหลออกมา มันแดงยิ่งกว่า
อยู่ในหน้า เราชอบมัยเอามาทาตามเนื้อตามตัวได้มัย มาดึ่ม มา
กินได้มัย ก็ควรจะพิจารณาหาทางแก้ไขที่มันติดข้อง

นี่คือเรื่องการพิจารณาชำระราคะตัณหา ความอยาก ความ
กำหนัดของใจ พิจารณาจนให้มันทราบ มันเข้าใจความเป็นจริง
ของมัน รูปมีอยู่ในโลก จะเป็นรูปหญิงก็ตาม รูปชายก็ตาม รูป

วัตถุดิบของกิตตามันสภาพเหมือนกันหมด มันไม่ได้หลงไหล
ใฝ่ฝัน มันไม่ได้ยินดีพอใจ ไม่ได้ใส่ร้ายป้ายสีใคร หน้าที่ของมัน
เป็นอย่างไร ก็เกิดขึ้น แปรปรวน และแตกสลาย เหมือนกันหมด
อะไรละลายไปหลง หลงในสิ่งเหล่านั้น เรื่องของใจเท่านั้น มันก็จะ
เห็นโทษของใจว่ามันบ้ำมันบอ มันยึดมันถือ ทั้งๆที่สิ่งเหล่านั้น
เค้าไม่รู้ไม่เข้าใจอะไรแต่เราก็บ้าบอ ยินดี ใฝ่ฝันอยากได้ ประจักษ์
มันจะได้มาทราบเรื่องจิตใจของตัวเอง

เมื่อมันมาทราบเรื่องของใจตามเป็นจริงของมันว่ารูป
เหล่านั้น หรือเรื่องเหล่านั้น มันเป็นอย่างนั้น เรื่องของใจ
เท่านั้นที่ไปลุ่มหลง เรื่องที่จะติดในรูป จะเป็นสุขะ คือรูปงาม
หรืออสุกะคือรูปไม่งามก็ตาม มันตกไปหมด พิจารณารูปมันไม่
เอา เพราะรูปไม่มีความหมายอะไร ใจเท่านั้นที่มีความหมาย ที่
มันข้องติด มันจะได้วกเข้ามาพิจารณาเรื่องของใจ ทำไมมันจึง
ไปติด ไปคิดไปปรุงอย่างนั้น นี่มันเข้ามาภายใน แล้วเรื่องใจจะ
ไปเกิดราคะตัณหา ไปชอบติดอย่างนั้นอย่างนี้ มันไม่มีอีก

ถ้าหากพิจารณาพอของมัน นี่คือการวางกาย วางรูป ใจ
จะต้องอดเข้ามาภายใน มาพิจารณาเรื่องภายในของตัว จิต
ระย้านั้นมันจะละเอียด ละเอียดเอาจริงๆจังๆ ทันทุกระยะทุก
เวลาที่มันปรุงมันคิด เลยชื่อจิตทันเรื่องของสังขาร ทั้งๆที่ไม่เคย
เป็นเคยเห็นมาก่อน มันคิดอะไร มันปรุงอะไร ทราบอยู่ทุกระยะ
ยิ่งออกไปแวงออกไปทางอกุศล มันสะท้อนหนัก ทราบได้ และ
ก็ไม่ต้องวิตกวิจารณ์เรื่องนั้นอีก มันก็ตกไปเองของมันเพราะ
ทราบมาแล้ว พิจารณามาแล้ว เรื่องของรูป เรื่องของราคะ
ตัณhamันจึงไม่มีอะไรในจิตในใจที่จะไปยุ่งเกี่ยวกับรูป ที่จะ
พิจารณาเพื่อแก้ไขจิตใจให้มาละถอนอีก เพราะรูปถ้าเข้าใจตาม
เป็นจริงของมัน เวทนา สัญญาความมันหมายมันยังมีอยู่ก็
พยายามแก้ไข ก็พยายามพิจารณามัน มันปรุงอย่างไรขึ้นมา มัน
หมายอะไร นี่มันเข้ามาภายใน เข้ามาเรื่องของนามธรรม

ผู้ประพฤติปฏิบัติถ้าถึงขั้นนี้จะทราบดีในตัวของตัวเองอยู่ทุก
ระยะทุกเวลา ไปสถานที่ใดมันเป็นความเพียรอยู่ตลอดเวลา คือ
จิตใจมันทันกับสังขารที่มันปรุงขึ้น มันไม่มีเวลาเผลา ที่จะให้มัน

แว็บออกไปเกี่ยวข้องกับเรื่องอันอื่น มันปรุงอะไร ทราบทุกขณะ
ทุกระยะของจริง เรื่องที่มันเคยติดเคยข้อง เราจะทดลองปรุงแต่ง
ให้มันคิด มันไม่ไปเพราะมันทราบดีแล้วว่ามันไม่มีอะไรเรื่องข้าง
นอก นอกจากเรื่องข้างในหรือเรื่องนามธรรมเท่านั้น มันก็มาค้น
คิดพิจารณาเรื่องในอยู่ตลอดเวลา จนมันรู้มันเข้าใจเรื่องของชั้น
ตามเป็นจริงของมัน

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันนี้เป็นชั้น สิ่งนี้
พระพุทธรูปเจ้าท่านหรือสาวกอรหันต์ ท่านสำเร็จเป็นผู้วิเศษแล้ว
สิ่งเหล่านี้ยังมี ถ้าหากจิตไม่ลุ่มหลงสิ่งเหล่านี้ มันก็ไม่เป็นกิเลส
ตัณหา ถ้าหากจิตลุ่มหลงในสิ่งเหล่านี้ ยึดมั่นในสิ่งเหล่านี้ มันก็
เกิดราคะตัณหา เกิดภพเกิดชาติได้ ถ้าแยกออกได้พิจารณาเห็น
ชัดเจนในจิตในใจ ผู้มาเห็นสิ่งเหล่านี้คือใคร เราจะทราบสิ่ง
เหล่านี้ มันเป็นอย่างใดเราก็ทราบ เมื่อเป็นอย่างนั้น มันก็สมมุติ
กับวิมุติมันไม่สะสมคละเคล้ากัน ผู้บริสุทธิ์บริสุทธิ์อยู่อย่างนั้น
ธาตุขันธ์หน้าที่ของมันเป็นอย่างใดก็ทราบเรื่องของมัน ธาตุขันธ์

ไม่ใช่ตัวกิเลสตัณหา ผู้รู้คือจิตใจต่างหากที่เกิดราคะตัณหาสิ่ง
เหล่านี้ มันเป็นไปตามหน้าที่ของมัน

ถ้าหากท่านสิ้นกิเลส ธาตุขันธ์ของท่านดับไป ก็พระพุทธเจ้า
เอาอะไรไปสอนโลก ก็รูปของท่านยังมีอยู่ไม่ใช่หรือ เวทนา
ความสุขทุกข์เฉยๆ สัญญาความจำสิ่งนั้นสิ่งนี้ สังขารความปรุง
คิดในจิตในใจ วิญญาณความรู้จากตาหูจมูกลิ้นกายใจ ยังมี
อยู่ แต่ท่านไม่มีกิเลส เพราะจิตของท่านไม่เป็นกิเลส ถ้าจิตยัง
เป็นกิเลสแล้วสิ่งเหล่านี้ก็เป็นกิเลส นี่คือการประพฤติปฏิบัติ
ละเอียดเข้าไป ละเอียดเข้าไปจะรู้จะเข้าใจตามเป็นจริงของมัน
จนหมดเรื่องที่จะละจะบำเพ็ญมันก็ทราบ ทุกคนมีหน้าที่ที่จะ
ประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น

อย่าไปเชื่อเรื่องราคะตัณหา เรื่องอวิชชาอุปาทานของใจ ว่า
เราอภัพอับวาสนา ประพฤติปฏิบัติมาขนาดนี้ยัง 모르ไม่เห็น ยัง
ไม่ดีไม่เด่นอะไร ทั้งๆที่เคยประพฤติปฏิบัติ เคยได้ยิน ได้ฟังครู
อาจารย์แนะสอน แต่จิตใจก็ไม่เป็นไปให้ มันยังไม่ถึงกาลถึงสมัย
เราต้องตั้งใจกระทำบำเพ็ญเรื่อยไป มันจะเกิดขึ้นขนาดไหน

ต่อสู้อย่างหนัก ถ้าสู้มันธรรมดาไม่ไหว เราจะต้องตัดเรื่องต่างๆ
ให้มันหมดหนทางที่จะรบกวนเรา

เรื่องราวคะตัณหาดังนั้น มันเกิดขึ้นจากเรื่องของกายก็มี
เกิดขึ้นจากเรื่องของใจก็มี กายนี้เหมือนกันกับอาวุธ ใจนั้น
เหมือนกันกับใจ ใจมีอาวุธมันสามารถที่จะปล้นใจมาได้ มันไม่
กลัวอะไรเพราะมันมีอาวุธ มันถือว่าอาวุธมันดี ถ้าหากตัดอาวุธ
ของมันออกไป มันก็ไม่กล้า อาวุธของกิเลสตัณหา ก็คือการกิน
การนอน เป็นอาวุธสำคัญอันหนึ่ง ร่างกายมันมีเรียวแรงคิดทาง
ใจ ทางกายมันก็เป็นไปตามความคิดของตัวเอง คือกำหนดยินดี
ทางใจแล้ว กายมันก็เป็นไปได้ตามความกำหนดของใจ ถ้าหาก
เราตัดการนอนเข้า ไม่ให้มันพักผ่อน ไม่ให้มันหลับนอน ตัด
อาหารเข้า ไม่ให้มันกิน มันเหน็ด มันเหนื่อย มันเมื่อย มันหิว
พยายามพิจารณา มันยังหิวยังอาลัย ยังยินดีเลื่อมใสอยู่
กับกิเลสตัณหามั้ย ถ้ามันยังอยู่เราจะตัดทอนมันเรื่อยไป มัน
กลัวตายมั้ย มันเห็นมั้ยทุกข์ มันจะต้องมีทางสงบได้ถ้าตั้งใจทำ
จริงจัง

คนที่ไม่ตั้งใจทำจริงจังนะ เลยถือว่าเราอาภัพอับวาสนา คือ
ทำไม่ถึงขั้นถึงตอนที่แก้ไขใจของตัวเองให้สงบได้ ให้เห็นตามเป็น
จริงได้ มันจึงเกิดความล่งเล่งสงสัยว่าจะผ่านไปได้มั้ยหรือจะเป็น
อย่างไร ถ้าทำจริงจังแล้ว ไม่เหลือวิสัย เพราะธรรมสามารถที่ขับ
ไล่ราคะตัณหาออกจากใจ ถ้าทำจริงทำจัง มันสู้ความเพียรไม่ได้
เรื่องกิเลสตัณหา ท่านจึงว่า วิริเยน ทุกขมจฺเจติ คนจะพ้นทุกข์ไป
ได้เพราะความเพียร เพียรไปพยายามไป อย่าไปท้อถอย มัน
เกิดขึ้นขนาดไหนเราจะไม่เชื่อมั่น จะไม่ตามมัน จะพยายามฝ่า
ฟัน พยายามบังคับใจให้อยู่ในอรรถในธรรมให้ได้ นี่คือผู้มีความ
เพียร พยายามแก้ไข พยายามขับไล่เรื่องความชั่วเสียต่างๆ ที่มี
อยู่ในกายในใจของตัวเอง

ถ้าทำจริงแล้ว ความจริงมันจะเกิดขึ้น ถ้าทำเล่นๆ มันไม่เห็น
ผลให้ กิเลสในจิตในใจมันก็เหมือนกันกับพืชพันธุ์ธัญญาหาร
ต่างๆ เหมือนกันกับป่าไม้ เราไปตัดไปฟัน จะไม่ขาดไม่คั่นต้นตอ
ของมันออกไป แต่มันก็งอกขึ้นมาอีกได้ หรือพืชพันธุ์อื่นอื่นมันก็
เกิดขึ้น จะต้องอาศัยคนผู้ทำนั้นขาดคั่นต้นตอของมันขึ้นมาเผา

เสีย ดังนั้นมันจะไม่เกิดขึ้นอีก หย้าที่มันเกิดขึ้นมาก็พยายาม
ตายออกไป ฆ่ามันเรื่อยไป ถ้าไปตากไปทางเอาไว้ สิบปี ยี่สิบปีก็
ไม่ไปดู ไม่เกี่ยวข้อง มันก็เกิดขึ้นอีก นี่คือมันยังไม่ถึงขั้นตอนของ
มันที่มันจะดับจริงจัง มันเป็นอย่างนั้น ถ้าหากมันถึงขั้นที่มัน
หมดเรื่องของมันจริงจัง มันก็ไม่ได้ทำอะไรอีก เพราะมัน
หมดแล้ว ถึงกายมีอยู่ใจมีอยู่ ก็เลศตันทา สิ่งที่เคยรบกวน เรา
ฆ่าตายแล้ว ถอดถอนหมดแล้ว มันก็ไม่มีอะไรรบกวน

เรื่องรักษากายวาจาตามศีลตามธรรมนั้น ท่านก็รักษา
เพราะเหตุใด เพราะเกิดโลกวัชชะ โลกเค้าดำหนินินทา เค้าจะ
เกิดบาปกรรมแก่ท่าน ท่านก็รักษาไป แต่ความจริงของท่านไม่มี
อะไร ไม่รักษาจะเป็นบ้าหรือ ก็ไม่เป็นบ้า ท่านทราบดีว่าท่านไม่
มีบ้า รักษาอยู่ มันเป็นโทษหรือจึงรักษา ท่านก็ทราบว่ามันไม่มี
โทษมีภัยอะไร ความบริสุทธิ์นั้นมันไม่อยู่ในเรื่องของสมมุติ แต่ก็
ต้องทำไปในเรื่องของโลก ทางศาสนา ทางธรรมะถือว่าโลก
วัชชะ อย่าให้เป็นโทษแต่ความบริสุทธิ์ของท่านนั้นมันไม่มีวัน
จะเป็นไปได้

นี่เราทั้งหลายมันไม่เป็นอย่างนั้น พอสงบนิดๆหน่อยๆ ถอด
ถอนขึ้นมา ก็เกิดราคะตัณหา จะหาความสงบเย็นอีก ไม่สงบให้
ทำกันจริงๆจังๆจึงค่อยสงบลงไปอีก นี่มันอยู่ในขั้นที่จะต้อง
รักษาเอาใจใส่ ตั้งใจปฏิบัติ เพราะมันยังเสื่อม ยังเจริญ คือมัน
ยังไม่ถึงที่สุดของมัน จะต้องตั้งใจเอาใจใส่จริงๆจัง แต่ถึงอย่างไร
ถ้าหากนักภาวนา นักสังเกตจิตใจของตัวเองมันไม่ตื่นเต้น
หน้าที่มีอย่างไรทำไป ความพากความเพียร มันเจริญก็คือ
อาการของจิต มันเสื่อมก็คืออาการของจิต มันเกิดมันต้องดับ ไม่
ว่าทางเสื่อมหรือทางเจริญ มันเป็นอย่างนี้ นี่คือผู้ที่ฝึกปฏิบัติ
จริงๆจัง ทราบเรื่องของจิต ถ้ามันชอบใจมันยินดี มันก็ถือว่ามัน
เจริญ ถ้ามันไม่ชอบใจ อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันไม่
เป็นไปให้ก็ถือว่ามันเสื่อม ใจผู้ไปถือคือใคร ผู้ไปสมมุติคือใคร
มันยังไม่ทราบ มันเห็นแต่อาการเท่านั้น ถ้ามันไปเห็นตัวจริงของ
มัน เรื่องเหล่านี้จึงไม่เป็นปัญหาอะไร หน้าที่ที่จะปฏิบัติ ปฏิบัติ
เรื่อยไป ไม่ตื่นเต้นในการเสื่อมการเจริญของจิต แต่เรื่องความ

เพียรนั้นไม่เคยละเคยถอน พิจารณาเรื่อยไป แก้ไขเรื่อยไปสิ่งที่ควรแก้ไข

นี่การประพฤติปฏิบัติของพวกเขาท่านมันก็ไม่มีอะไรนอกไปจากกายจากใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสภายนอก มันก็มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ไปรับเอามานั้นมันดีมันชั่วอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าหากพิจารณาลงนี้ รูปมันก็มีอยู่ในตัว เสียงมันก็มีอยู่ในตัว กลิ่นรสสัมผัสมันมีอยู่ในตัวทั้งนั้น พิจารณาตัวทั่วถึงเท่านั้น เข้าใจชัดเจนเท่านั้น โลกทั้งโลกไม่ว่าอดีตอนาคต มันก็เหมือนปัจจุบัน มันไม่มีอะไรที่จะสงสัยเข้าใจในตัวของตัวเองทั่วถึง ก็เข้าใจในโลกทั่วถึง ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ท่านจึงว่าโลกะวิทูรู้แจ้ง ไม่มีหลง เห็นก็ตาม ไม่เห็นก็ตาม ขึ้นชื่อว่ารูป มันเหมือนกันหมด ขึ้นชื่อว่าเสียง มันเหมือนกันหมด ไม่ว่าอดีตอนาคต นี่คือทราบโลกแจ้งชัด ไม่มีอะไรที่จะมาปิดบังอำพรางในจิตในใจของตัวเอง

การพิจารณาจึงพิจารณาตัวเองเท่านั้น ไม่ต้องไปพิจารณาที่อื่น เพราะราคะตัณhamันเกิดขึ้นจากนี้ อวิชชาอุปาทานมันมีอยู่

นี้ มันไม่มีอยู่ต้นไม้ภูเขาที่ไหน แก่ไขจึงแก่ไขอยู่นี้ เมื่อแก่ไข
ถูกต้องหมดจดบริสุทธิ์แล้ว มันก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นปัญหาให้
จิตใจสงสัย ให้จิตใจเดือดร้อน จึงควรพินิจพิจารณา ควรแนะ
ควรสอน ควรกำหนดรักษารัศมีที่พระพุทธเจ้าสอน สอนคนมี
กิเลส คนไม่มีกิเลส ไม่จำเป็นที่จะสอน พวกเรามีกิเลสจึงไม่ควร
มองข้าม จึงควรนำมาศึกษา ควรนำมาพินิจพิจารณากาย วาจา
ใจของตัวเองตามทางที่พระพุทธเจ้าสอน ถ้าหากเรากระทำตาม
โอวาทของท่าน พิจารณาอยู่เรื่อยไป มีสติมีปัญญา มีศรัทธา
ความเพียรตั้งมั่น ทุกคนก็จะมีผลเหมือนกัน คือถึงความบริสุทธิ์

ฉะนั้นเราทุกคนเมื่อมุ่งความบริสุทธิ์ อย่าไปมองข้ามว่าตัว
เป็นคนอาภัพอัปวาสนา อย่าไปเหมาตัว ดีตัวตายก่อนไข้ ให้รีบ
นำธรรมะมาแก้ไข มาศึกษา มาพินิจพิจารณา จิตใจที่เคยมืด
บอดลุ่มหลงต่างๆ ก็ค่อยจะสว่างไสวขึ้น ความสุขความเจริญที่
เราไม่เคยประสบพบมา ก็จะเกิดประทับใจประทับใจของตัวเอง นี่
คือเรื่องธรรมะที่ผู้ประพฤติปฏิบัติจะต้องเห็นต้องเป็นในตัวของ
ตัว ฉะนั้นเราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะประพฤติปฏิบัติได้อย่างนั้น อย่า

ไปถือว่าเราอภัพอับวาสนา จงตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติทุก
ท่าน

ที่มา: <https://youtu.be/lbsoc6BW9fY>