

ทุกข์ทั้งหลายมาจากเหตุ

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

ปฏิบัติภาวนาที่เราได้กระทำมาทุกวันๆ ให้ถือว่า เป็น
ความสำคัญยิ่ง ควรระลึกรู้จักตรวจสอบ นำมาทำความเข้าใจใน
จิตใจของเรา เพราะจิตใจของเรานั้นไม่แน่นอน บางทีมันไปคลุก
คลีในเรื่องไม่ดีอย่างอื่นๆ มันก็ติดเรื่องไม่ดีเข้ามา ไม่มองเห็น
ความดีที่เรากระทำเลย นี่ก็แต่เรามีแต่ความวุ่นวาย เรามีแต่
ความขัดข้อง เรามีแต่ความไม่สบาย เพราะจิตไปผูกพันเรื่องที่
ติดมาที่เราไม่ได้ชำระ เราไม่ได้เลือก เพราะฉะนั้นก่อนจะภาวนา
นี้ เรามาตรวจสอบให้มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติของเรา
ให้ตรงให้ถูกต้องตามทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงได้วางไว้ ได้
พาประพฤติปฏิบัติมา ไม่ใช่เรานี้ทำตามลำพังของเราเอง หรือ
ไม่ใช่ครูบาอาจารย์คิดคาดคะเนหรืออนุมานว่าจะเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้แล้ว นำมาใช้มาปฏิบัติ

การปฏิบัติจิตภาวนานี้เป็นการกระทำมาแต่องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า นับแต่พระองค์ได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิ

ญาณ พระองค์ปฏิญาณว่าพระองค์ได้รู้แล้ว พระองค์ก็ได้จาริก
เที่ยว สั่งสอนประชาชนเหล่าพุทธบริษัทในสมัยนั้น ให้เกิดความ
ศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใส มีจิตใจน้อมไปเพื่อประพฤติ เพื่อ
ปฏิบัติ เพื่อเจริญรอยตามทางที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าที่พระองค์พาดำเนินปฏิบัติมา เราทั้งหลายก็ได้มีโอกาสมา
อบรมในทางที่พระพุทธเจ้า เป็นทางพระอริยเจ้าท่านเดิน ไม่ใช่
ทางธรรมดาปุถุชนพาเดิน ไม่ใช่ทางโลกพาเดิน เป็นทางที่
พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่พระองค์ชี้แนะนำให้เราเดินเข้ามาดูจิตใจ
ของเรา

ส่วนวิชาการทางโลกนอกนั้นเค้าไม่ได้ชี้ลงในใจ เค้าชี้ลงที่
วัตถุ ไปเห็นแต่ข้างนอก ไปรู้แต่ข้างนอก มีแต่ที่พึงข้างนอก
เพราะฉะนั้นจิตใจจึงไม่ได้ความฉลาด จึงไม่ได้ความเข้าใจอัน
ถูกต้อง สามารถรักษาตนให้หมดจดผ่องแผ้วสะอาดบริสุทธิ์
หลุดพ้นจากความทุกข์เวรภัยได้ มีทางพระพุทธเจ้าเป็นทาง
อริยะเท่านั้น ที่พระองค์ชี้ลงว่าทุกข์ทั้งหลายมาจากเหตุ คือใจ
ของเรานี้แหละ มันมีเหตุฝังไว้ในจิตใจของเรา แล้วผลิตผล

ออกมาสู่จิตใจของเราให้แสดงออกมาให้ปรากฏทางกายและ
ทางวาจาตามลำดับ

เพราะฉะนั้นเรามาภาวนา คือมานั่งรักษาจิตใจของเราให้ดี
เพราะว่าจิตใจของเรามีลักษณะอยู่สองอย่าง ถ้าหากการใด
เมื่อจิตใจมีความดีเป็นลักษณะ ในการนั้นจิตใจของเราก็มี
ความสุข ในการใดจิตใจเราไม่ได้คุ้มครอง เราปล่อยให้
กระทบกระทั่งนอนอนารมณ์ต่างๆ จิตใจของเราก็ไม่ดี จิตใจก็ได้รับ
ความทุกข์ขึ้นมา บางครั้งจิตใจของเรามีพื้นฐานอันดีแล้ว ถึงมี
เรื่องไม่ดีจรรยาให้ได้ว่าได้ยินได้เห็นก็ตาม แต่มันก็ไม่เก็บเอา มันก็
ไม่ทุกข์ เพราะมันมีสติ มีปัญญา มีเครื่องรักษาคือธรรมะ ที่เรา
ได้ปฏิบัติ ที่เราได้ฝึกหัด ได้อบรม ธรรมะเหล่านั้นมาช่วยปกป้อง
ไม่ให้จิตใจของเราหลงไปเอาสิ่งที่ไม่ดีนั้นเป็นอารมณ์ให้ได้รับ
ความกระทบกระทั่งอนใจ เราปลอดภัยผ่านพ้นจากทุกข์ไปได้ ได้
ถึงซึ่งความสุข เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่ธรรมะช่วยปกป้องเรา ที่
อาศัยเราศึกษาได้ดีแล้ว พระธรรมที่เราปฏิบัติเท่านั้นจึงนำ
ความสุขมาให้

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายที่ได้มีความเพียรพยายามปฏิบัติ
ฝึกหัดอบรมมาสมาเสมอ บางครั้งถึงไม่ได้มาในวัด เราก็ทำอยู่
ในบ้าน ไม่ให้ขาด ถือว่าเป็นกิจวัตรของเรา อันนี้นับว่าเราสืบ
มรดกตกทอดจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา เอา
มาเป็นสมบัติของเราเพื่อจะได้ยึดเป็นที่พึ่งให้เกิดความสุขทาง
จิตใจ เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายควรพยายามอบรมจิตใจนั้น ให้
ออกจากสิ่งที่ไม่ดี ให้สลัดออกจากสิ่งไหนที่ไม่ดี นำทุกข์มาให้
เราก็ควรพยายามศึกษาให้รู้จักสิ่งนั้นๆ สิ่งที่ไม่ดีที่ผ่านมาแล้วก็
ให้แล้วไป ให้ทำความรู้ไว้ในใจว่าสิ่งไม่ดีเหล่านั้นเราจำหน้าจำ
ตามันได้ ถ้ามันวอกวนกลับมาอีก เราก็ไม่หลง ถึงแม้ว่าจะมา
ในรูปไหนก็ตาม มาหลอกลวงมาอย่างไรก็ตาม เราก็ไม่หลง
เรารู้จักตัวลักษณะของมันชัดแจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งในสิ่งที่เราได้
ผ่าน ได้ยิน ได้เห็นมาแล้ว เราก็ไม่ยึดมั่น ไม่หลงเข้าใจผิด ให้สิ่ง
เหล่านั้นมาหลอกลวงเราได้

เราพยายามรู้ในสิ่งที่ไม่ดีที่มีอยู่ ทั้งอย่างกลาง ทั้งอย่าง
ละเอียดที่เกิดขึ้นในทางกายก็ดี เราก็พยายามรู้ เราพยายาม

ศึกษาก็เพื่อให้รู้สิ่งที่ไม่ดีนั้นแหละ เพราะสิ่งที่ไม่ดีมันก็เป็นธรรม
เหมือนกัน แต่เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละ เป็นธรรมที่
พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้ ให้รู้ตามความเป็นจริง เพราะส่วน
ที่ไม่ดีนั้นก็เป็นสิ่งที่เป็นความสัจความจริงอันมั่นคง เหมือนกับ
ทุกข์ในอริยสัจที่พระองค์ทรงแสดงไว้ เป็นของที่มีจริงอยู่ทุกคน
ทุกสัตว์ ทุกสังขารทั้งหลาย ไม่ใช่ว่าไม่มี ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา
เพราะฉะนั้นเมื่อมีทุกข์จึงมีการปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ถ้าไม่มี
ทุกข์แล้ว ก็พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ไม่ได้ตรัสรู้ธรรม ไม่ได้บรรลุ
ธรรม พระองค์ก็ไม่ได้ออกปฏิบัติเพราะทุกข์ไม่มี

ที่พระองค์ได้ปฏิบัติเพราะพระองค์ก็มีทุกข์มาก่อนเรา
เช่นเดียวกันเหมือนกับเราทั้งหลาย พระองค์ก็อยู่ในหลักธรรมดา
พวกเราทั้งหลายมีความเกิดมาเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าของเรา
ในเบื้องต้นที่พระองค์ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็น
พระพุทธเจ้านั้น พระองค์ก็มีความเกิดมาเช่นเดียวกันเหมือนกับ
เรา ดำรงวงศ์ตระกูลอยู่ในฆราวาสเหี้ยมร้อนเหมือนกับเรา
ทั้งหลายทั่วไป พระองค์ก็มีความเกิดเป็นธรรมดาเหมือนกะเรา

เมื่อเกิดมาแล้ว สัตว์ทั้งหลายมีความชราคร่ำคร่าทรุดโทรมเป็น
อย่างไร แม้เราก็มีความคร่ำคร่าเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าพระ
โพธิสัตว์ เมื่อพระองค์ยังไม่ได้ตรัสรู้แต่กาลก่อน วิบากชั้นนี้ หรือ
พระองค์ตรัสรู้แล้วแต่ยังทรงพระชนม์อยู่ อาศัยความเกิดยังมีอยู่
สิ่งที่เกิดอันเป็นธาตุอันหยาบนั้น ก็มีความแก่ชราคร่ำคร่าทรุด
โทรมเหมือนกับเราทั้งหลายเช่นนี้แหละ เราทั้งหลายมีความเจ็บ
ไข้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มีอยู่ในชั้นนี้ในอัตภาพอย่างไร เมื่อ
พระองค์ทรงวิบากชั้นนี้อยู่ พระองค์ก็มีความชราคร่ำคร่าทรุด
โทรมเหมือนกับเรา ส่วนธาตุเหมือนกันหมด มรณะคือความ
แตกดับของธาตุของชั้นนี้ของสัตว์ทั้งหลายมีเป็นธรรมดา มีทั้ง
เราทั้งคนอื่น สัตว์ทั่วไป พระองค์เมื่อทรงวิบากชั้นนี้อยู่ ชั้นนี้
นั้นก็มีความแตกดับเช่นเดียวกัน เป็นธรรมดา

สิ่งใดเล่าที่พระองค์ว่ามีความสุข สิ่งที่มีความสุขไม่ใช่ชั้นนี้
ไม่ใช่รูป ไม่ใช่ร่างกาย สิ่งที่พระองค์ได้บรรลุ ไม่ใช่รูป ไม่ใช่
ร่างกาย สิ่งที่พระพุทธเจ้าพระองค์อบรมให้ฉลาด ไม่ใช่ร่างกาย
ไม่ใช่รูปชั้นนี้ สิ่งนั้นคือจิตใจ จิตใจอันนั้น เป็นผู้ตรัสรู้ธรรม

เป็นผู้เห็นธรรม เป็นผู้บรรลุธรรม เป็นผู้ถึงซึ่งธรรม จิตใจเท่านั้น
เป็นผู้ผลิตปัญญาออกมาเพื่อจะได้สอดส่องมองธรรม ไม่ใช่สิ่ง
อื่นผลิตออกมา เหมือนกับมนุษย์เราทั้งหลาย อยากเห็นรูปตา
ของเราเอง ก็มนุษย์เนียแหละสอดส่องหาวัตถุมาสร้างขึ้นเป็น
แว่นขึ้น เป็นกระจกเงาขึ้นมาแล้วก็มาส่องดูตาของเราเอง ไม่ใช่
สิ่งอื่น ก็ตานั่นแหละเป็นผู้ส่อง วัตถุก็เพียงแต่รับรองให้เครื่องรับ
ให้เห็นเท่านั้น ฉันทใดก็ดี ส่วนปัญญานั้นเป็นเครื่องส่องธรรมให้
ปรากฏเข้ามาในมโนจักขุคือในใจ ให้ปรากฏขึ้นมาจากใจใส
สะอาด ให้เห็นรู้เห็นตามความเป็นจริง

เพราะเหตุนี้ เราทั้งหลายพึงเข้าใจเถิดว่า การปฏิบัติธรรม
นั้นไม่เป็นสิ่งที่เหนือวิสัยที่เราทั้งหลายจะทำไม่ได้ ไม่ใช่เป็น
สุดยอดที่ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น แสดงไปตามลำดับ
ตั้งแต่ชั้นธรรมดาจนถึงขั้นสูงขึ้นไป ปานกลางสูงขึ้นไปตามลำดับ
ตั้งแต่บุคคลฆราวาสครองเรือน พระองค์ก็วางสังฆธรรมของ
ฆราวาสเท่าที่ทำได้ เช่นสอนให้เป็นคนขยันหมั่นเพียร พระองค์
สอนให้คบเพื่อนที่ดีงาม พระองค์สอนให้รู้จักรักษาวัตถุที่ได้มา

พระองค์สอนให้รู้จักใช้จำยวัตถุที่มีอยู่แล้ว พอประมาณ
เหมาะสม นี่ สอนระดับบุคคลผู้ต้องการความสุขในการครอง
เรือน แล้วก็สอนศีล ๕ ให้ปฏิบัติอยู่ร่วมกัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่
ประพฤติกว้างใจกัน ไม่กระทำความอันทำจิตใจมัวเมาหลงใหล
เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท อาจจะมีผิดพลาดเสียหาย ทำกรรมที่
ไม่ดีได้โดยง่าย พระองค์ก็สอนตั้งแต่ตามลำดับที่เป็นสวากขาโต

สิ่งเหล่านี้ทุกคนชักนำไปพิจารณาแล้วปฏิบัติได้ทุกคน
เพราะทุกคนต้องการ เราเกิดมาแล้ว ไม่ต้องการให้ใคร
เบียดเบียนชีวิตของเรา หรือคนอื่นแล้วเมื่อเราไปเบียดเบียน ใคร
บ้างต้องการ ไม่มี เราเกิดมาแล้ว หาทรัพย์สมบัติได้มา ไม่
ต้องการให้ใครมาลักมาขโมย มาโกงมาล่อลวงเอาไป ทุกคนก็
ต้องการอย่างนั้นเหมือนกันเรา ถ้าเราไปทำอย่างนั้นเข้า การ
กระทำนั้นชื่อว่าผิดปกติธรรมดา คำว่าธรรมดานั้นคือเราก็มี
ความรักของเราเป็นธรรมดา คนอื่นก็มีความรักสิ่งของของคน
อื่น ตลอดถึงชีวิตของคนอื่นเป็นธรรมดา

แม้แต่ข้ออื่น ๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ได้ตามความประสงค์ ตามที่เราต้องการ ไม่ใช่สอนสิ่งที่เราไม่ต้องการ ถ้าเราตรวจดู แล้ว สิ่งที่ทุกคนปรารถนา เมื่อเราปรารถนาเป็นผู้ไม่ให้ใคร เบียดเบียนชีวิตของเรา ให้ชีวิตของเราอยู่ยืนนาน พระองค์ก็ บอกให้ ถ้างั้นก็อย่าไปเบียดเบียนชีวิตคนอื่น ถ้าเราไม่ เบียดเบียนกันแล้ว เราก็อยู่เป็นสุข ไม่มีใครมาเบียดเบียนเรา ไม่มี เวิร์มมีภัย ข้อต่อไปเราก็พิจารณาอย่างนั้นด้วยการภาวนา หยิบ ยกข้อใดข้อหนึ่งมาวิจย เห็นความเป็นจริงที่ไม่เบียดเบียนกัน การเบียดเบียนกันไม่มีความสุข เราก็จะได้เห็นการกระทำไม่ดี ขึ้นมา นำทุกข์นำเวรนำภัยขึ้นมา เห็นชัดขึ้นในใจ ไม่ใช่ได้ยินแต่ ท่านพูด แต่เพียงท่านพูด แต่เราไม่นำมาภาวนา ตรวจพิจารณา ให้เข้าใจลึกซึ้งชัดแล้ว มันก็ลึบไป มันถูกอารมณ์อันอื่นมาปรุง มาแต่งมาชักกระชากลากไป ชักชวนไปหมกมุ่นในอารมณ์อย่าง อื่น เราก็ลึบไปหมด

ถ้าหากว่าจิตใจของเรามีความพอใจ มีความสนใจน้อยไป เพื่ออยากรู้ธรรม อยากเห็นธรรม เพื่อต้องการประพฤติธรรม เอา

พระธรรมนำมาเป็นที่พึ่งทางจิตใจของเราแล้ว เราก็มีโอกาสที่จะ
ศึกษาธรรมะได้มาก เราก็จะได้รู้ธรรมได้มาก เราศึกษาในศีล
เราก็มีความฉลาดในเรื่องศีล รู้ในเรื่องศีล เราก็สามารถรักษาศีล
ได้ ปฏิบัติได้อย่างไม่ขัดข้อง เราศึกษาเรื่องทำบุญให้ทาน ก็พินิจ
พิจารณา เราก็มีความรู้ ความเข้าใจ เราก็สามารถจะทำบุญทำ
การกุศลมาเป็นสมบัติของตน ยึดความดีสิ่งนั้นๆไว้เป็นสมบัติ
ของเรา เป็นเครื่องประดับตัวของเรา ยิ่งอบรมจิตใจในทางสมาธิ
เราก็มีความรู้ในเรื่องสมาธิ เรื่องจิตใจของเรา

เมื่อเรารู้เรื่องจิตใจแล้ว เราก็มีศรัทธาในการที่จะทำสมาธิ
พวกที่ไม่รู้ พวกที่ไม่มีศรัทธาการปฏิบัติ เพราะความไม่รู้ในเรื่อง
ศีลนั่นเอง เพราะไม่รู้ในเรื่องสมาธินั่นเอง เขาจึงไม่มีความ
พยายามที่จะปฏิบัติทำสมาธิ อบรมจิตภาวนา เมื่อเขาไม่รู้ เขาก็
ทำไม่ได้ ไม่มีจิตใจที่จะทำ เมื่อเขาไม่ทำ เขาก็ไม่มีความรู้ ไม่มี
ความสนใจ เพราะเหตุนั้นเมื่อเรารู้ในเรื่องสมาธิก็เป็นเหตุให้เรา
ทั้งหลายตั้งใจปฏิบัติสมาธิยิ่งขึ้นไป

เมื่อเราศึกษาจิตใจให้มีปัญญา เราก็จะารู้เรื่องปัญญาวามี
ประโยชน์แก่ตัวของเราอย่างไร เป็นที่พึ่งแก่เราอย่างไร เราก็
สามารถเข้าใจว่าปัญญานี้สามารถจะช่วยเหลือเป็นที่พึ่งแก่เรา
ได้ **ปณฺญา ย ปริสุทฺถติ** คนจะได้ความบริสุทธิ์ด้วยปัญญา ที่
ช่วยโดยย่อๆ คือปัญญากายของเราให้สะอาด ทำวาจาของเรา
ให้สะอาด ทำจิตใจของเราให้สะอาดหมดจดเหมือนกับ
พระพุทธเจ้า เหมือนกับพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านอบรมสมาธิ
จิตและใจให้หนักแน่นตรงในเหตุในผลดีแล้ว จิตใจนั้นส่องใส
สะอาดด้วยความสงบส่องให้เห็นรูปธรรม นามธรรม เห็นความ
ไม่สะอาดของธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ประจำในกายกรรม วจีกรรม
มโนกรรม ตลอดเวลา เราก็จะได้หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่สะอาด เราก็จะ
ได้ปฏิบัติแต่ในสิ่งที่สะอาด ก็ได้ความบริสุทธิ์หมดจด ยิ่งปฏิบัติ
มีปัญญาเห็นชัดในธรรมเท่าไร เราก็มีโอกาที่จะทำจิตของเรา
ให้สงบได้มากยิ่งขึ้น เราก็จะมีโอกาที่จะมีความสุขที่เกิดขึ้น
จากจิตใจสงบ

ถ้าเราสามารถกำจัดสิ่งที่มาก่อความวิตใจได้ตามเวลาเรา
ต้องการ ต้องการความสงบเมื่อไหร่ จิตใจของเราก็สงบได้
ต้องการพักผ่อนเมื่อไหร่ จิตใจของเราก็พักผ่อนได้ จิตใจของเรา
อ่อน จิตใจของเรานุ่มในการประพฤติธรรม พร้อมที่จะสงบ
พร้อมที่จะได้ความสุขความผ่อนคลาย เมื่อเราประพฤติปฏิบัติ
เป็นไป ผลที่สุดความสงบนั้นกลายเป็นนิสสัย อุปนิสสัย เป็น
ปัจจัยประจํานิสสัยของเรา เลยเกิดความเบื่อหน่าย สิ่งทีทุกข์
เพราะอาศัยความไม่สงบ เห็นชัดแจ้งในจิตในใจ จิตใจก็หลีกเว้น
เด็ดขาดในทางที่ทำความเดือดร้อนให้แก่จิตใจของตนเอง

พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงชอบอยู่ในที่สงบ ชอบปฏิบัติตั้งอยู่
ในความสงบ ไม่ประพฤติสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความไม่สงบมัว
หมองตลอดชีวิต พระอริยเจ้าทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ผู้เป็นอริย
สาวก ทั้งอุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัททั้ง ๔ มีความงามไปด้วย
จริยานุวัตร ปฏิบัติน้อมจิตน้อมใจ อยู่ในความสงบ อยู่ในสมาธิ
อยู่ในปัญญา มีความพร้อมที่จะกำจัดสิ่งที่ไม่ให้เกิดประโยชน์
ได้รับความเสียหาย ไม่ได้รับความสุข เห็นชัด เกิดความเบื่อ

หน่าย นิพพิททาจริง ๆ ไม่ใช่สักแต่รู้เดาคาดคะเนตามอาการ
เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยอาศัยธรรมที่นำไปพิจารณาจนเกิด
ปัญญา รู้ความจริงขึ้นในจิตใจของเรา

เพราะฉะนั้นมีทางเดียวเท่านั้นที่เราทั้งหลายที่ควรยึดมั่น
นำมาปฏิบัติให้เกิดความสุข **เอกายโน อังคโค วิสุทฐิยา**
เป็นทางอันหมดจด นี่ทางอันเอก คือทางอันเดียว กายะ กายา
การมาปฏิบัติศึกษาให้รู้กายในกาย เราจะปฏิบัติศึกษาให้รู้กาย
ในกายด้วยอาศัยการภาวนาที่เรากำลังทำอยู่ในบัดนี้ เราจะ
เจริญทางความสงบ ก็มาสงบอยู่ที่กายที่นี้แหละ ถ้าที่กายมีใจ
ครองนี้ไม่สงบแล้ว จะไปหาความสงบที่ไหน ไม่มีเลย ในป่าเขาก็
สงบอยู่แล้ว ไม่ต้องหา เขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น ในภูในเขา ในที่
ไหนก็ตาม แต่มนุษย์เราเนี่ยแหละ ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด เมื่อ
มนุษย์มีจิตใจอันไม่สงบแล้ว ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด สิ่งนั้นก็
กลายเป็นสิ่งที่ไม่สงบ สถานที่นั้นๆก็เป็นสถานที่ไม่สงบ เมื่อกาย
มนุษย์คนเรานี้ เป็นกายที่สงบแล้ว จิตใจที่สงบแล้ว อยู่ที่ไหนก็

สงบ เพราะเหตุที่ความสงบก็ส่งมาสู่ที่กาย มีใจเป็นผู้ครอง
อยู่ ณ ภายใน

ถ้าใจนี้สงบแล้ว ทุกอย่างก็สงบ เรียกว่าเราจะเจริญความ
สงบด้วยเรียกว่าสมถภาวนา สมถภาวนานี้เราภาวนาเพื่อให้
จิตใจสงบ แล้วเราพยายามละอย่างเดียว ถึงแม้ว่าความรู้จะไม่
กว้างขวาง ส่งไปข้างนอก ให้อยู่เฉพาะจิตใจ แต่ก็เป็นการที่
รวบรวมได้ รวมนั่นคงแน่นแน่ แนบเนียนเท่าไร ยิ่งมีพลังมาก
จิตใจ เพราะฉะนั้นจิตใจจะรวมได้ เราต้องละ ไม่ให้จิตใจ
สัมปยุตในอารมณ์ข้างนอก ให้สัมปยุตในธรรมอันเดียว ที่เราตั้ง
ไว้ ที่เรียกว่ากรรมฐาน นำมาบริกรรม ระลึกรู้พุทโธๆ ก็อยู่อันเดียว
เท่านั้นแหละ ไม่ต้องยินดีอย่างอื่น ว่าที่ฟังของเราอย่างประเสริฐ
คือพุทโธ ไม่มีสิ่งอื่นที่จะฟังอย่างประเสริฐ เพราะฉะนั้นเราต้อง
เข้าไปถึงพุทโธ ให้ไปตั้งอยู่ในพุทโธให้จริงๆ

คำว่าพุทโธก็คือผู้รู้ ผู้รู้ที่นามว่าพุทโธนั่น มีสมาธิอันมั่นคง
สะอาดหมดจด่องใสบริสุทธิ์ ถ้าเราไปถึงพุทโธแล้ว จิตจะต้อง
่องใสปกติสสร พระพุทธเจ้าพระองค์สะอาด เพราะฉะนั้นเรา

พยายามละสิ่งที่หยาบๆ ให้เข้าไปถึงพุทธะอันเป็นสิ่งที่ละเอียด
มาก เราจะถือสิ่งหยาบไปเข้าไปไม่ถึง เราจะต้องถอดทิ้ง
เหมือนกับเข้าไปในเจดีย์ รองเท้าก็ถอดทิ้ง ไม่ให้เข้าไปเพราะไม่
มีความเคารพพอ จะไม่เป็นบุญกุศล แล้วก็กิริยามารยาทที่ไม่ดี
ก็ถอดทิ้ง ตั้งใจ กิริยาอ่อนน้อม ไปเพื่อกราบเพื่อไหว้เพื่อความ
เคารพ เข้าถึงพระเจดีย์ ถ้าเข้าถึงพระเจดีย์คือพระพุทธเจ้า เราก็
พยายามละสิ่งที่หยาบๆ อารมณ์ที่หยาบออก ให้เหลือแต่
อารมณ์ที่ความเคารพ ความเลื่อมใส เรียกว่าศรัทธา พอใจแนว
แนในจิตใจอันมั่นคง แล้วระลึกพุทโธๆ มุ่งมั่น ปล่อยวาง
ตามลำดับ สถานที่อยู่ของพุทโธนั้นเป็นสถานที่วิเวกสงบสงัด ถ้า
จิตใจของเราไปคะนองเอิกเกริกอย่างอื่น ก็เข้าไปไม่ถึง
เพราะฉะนั้นเราก็เตรียมพร้อมที่จะปล่อยวางให้จิตใจของเรา
สงบสำรวม ให้วิเวกด้วย ละทุกอย่าง เพื่อให้เกิดความสงบวิเวก
ในใจ ใจจะได้ละเอียดเข้าไปถึงพุทธะ นี้เรียกว่าสมถภาวนา

เราเดินสายทางสมถะ เมื่อจิตใจของเราเข้าไปสงบ มีกำลัง
สุข มีกำลังผ่อนคลายสะอาดแล้ว แต่ก็มีความสุขเป็นครั้งคราว เมื่อ

จิตถอนออกมาแล้ว ส่วนทุกข์อย่างใดที่เคยมีอย่างไร มันก็
กลับคืนมาอีกเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้เจริญสาย
วิปัสสนา เข้ามาอีก สายวิปัสสนานั้นเพื่อจะได้รู้เอง เพราะจิตใจ
สมณะ สายสมณะนั้นเพียงแต่สงบชั่วคราว เหตุไม่กำเริบถ้าหาก
ว่าเราเป็นไข้ คล้ายกับว่าเราบริโภคยาระงับปวด เมื่อหมดฤทธิ์
ยาแล้ว โรคก็กำเริบขึ้นอีก

ส่วนเดินสายวิปัสสนานั้นก็เป็นวิธีการเพื่อให้กำจัดโรค
เพื่อให้ได้ความสงบเหมือนกัน แต่ความสงบนิรันดร คือสงบจาก
ไม่มีกิเลสก่อทวน เพราะฉะนั้นจำเป็นจะต้องเจริญปัญญา
เพื่อรู้เหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดคือสมุทัย ที่เรียกว่ากิเลส สมุทัยนี้อาศัย
ขั้น ๕ อาศัยรูป อาศัยเวทนา อาศัยสัญญา อาศัยสังขาร อาศัย
วิญญาณ อาศัยกายของเรานี้แหละ เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่รู้สิ่งใด
สิ่งนั้นก็เป็สมุทัยในสิ่งนั้น เราจำเป็นจะต้องรู้จักในส่วนของกาย
ภายในกาย เราไปรู้อย่างอื่น ไม่พ้นทุกข์ ไม่เป็นวิปัสสนา ส่งมา
รู้ในกายของเรา เกศา ผม เราก็รู้จัก ถ้าเรารู้จักความจริงของผม

สีของผม ที่เกิดของผม พิจารณาจนถึงมันดับสลายไป ใครเป็น
เจ้าของมาจากไหน อยู่อย่างไร พิจารณาให้ละเอียด

มีหลวงตาองค์หนึ่งชื่อว่าหลวงตาบุตร เคยภาวนาอยู่ ไป
เลื่อมใสกับหลวงปู่มั่น ไปฟังเทศน์เป็นครั้งคราว ท่านก็อายุแก่
มากแล้ว ท่านทำข้อวัตรไม่ทันกับเค้า ก็ออกมาอยู่หมู่บ้านข้างๆ
ใกล้ๆ ท่านขยันทำความเพียรภาวนา พอดีตอนนั้นอาตมาเข้าไป
หาท่าน เลยศึกษาธรรมะในท่าน ท่านก็เทศน์ให้ฟังอย่างอาจ
หาญ ท่านว่าขอให้รู้จริง ให้เห็นจริง เห็นจริงซักอย่างหนึ่งก็
พอแล้ว ไม่ต้องรู้มาก เช่นเราพิจารณาผม ให้รู้เข้าถึงธาตุแท้ของ
ผมจริงๆ มันก็พ้นทุกข์ได้ ท่านว่า จิตได้รับความสุขได้ ได้รับความ
สงบได้ กำจัดกิเลสได้ เพราะสิ่งเหล่านั้นมันเกี่ยวเนื่องถึง
กันหมดเมื่อรู้อันหนึ่งแล้ว เมื่อยกขึ้นมา มันก็รู้ได้ทั้งหมด มันมี
ลักษณะอาการอย่างเดียวกัน ทีนี้เราที่ปฏิบัติยังไม่ได้ เพราะยัง
ไม่รู้อันหนึ่งนี่แหละ เพราะฉะนั้นเราอย่าไปอยากรู้มากเลย จะดู
สิ่งใด ถ้าเราเจริญในด้านทางวิปัสสนาแล้ว จิตยกในกายนี้ ส่วน
ใดส่วนหนึ่ง เรียกว่ากายในกาย พิจารณาเห็นชัด เห็นลักษณะ

อนิจจังในสิ่งเหล่านั้นอันเดียว เห็นทุกขังในสิ่งนั้น เห็นอนัตตาใน
สิ่งนั้นให้ชัด แล้วจิตก็ถอดถอนได้ เมื่อท่านแสดงแล้ว เราได้ฟัง
รู้สึกปลื้มใจกับท่านที่ท่านองอาจ ท่านอายุมาก ท่านสามารถค้น
มาแสดงให้เราฟัง เป็นความชัดความจริงของท่านตามกาลเวลา
สติปัญญา เราอยากแต่รู้มากๆ เราจะได้มากๆ ทำอะไรก็ไม่จริง
เลยไม่ได้ซักอย่าง เห็นอะไรก็ไม่จริง เลยไม่ได้ซักอย่าง ท่านว่า
ขอให้เราทั้งหลายเอาอุบายนี้มาปฏิบัติลองดู อาจจะเป็น
ประโยชน์แก่เรา จะไม่เสียเวลา เราจะได้เห็นจริง

ที่นี้สำหรับหลวงปู่มั่นท่านบอกว่าในกายอาการ ๓๒ คือมี
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ธาตุดินนะ มีอยู่ ๒๐ ธาตุน้ำ ปิตตัง
น้ำดี เสมหะ น้ำเสลด ที่เราสวดทุกวันนะ มี ๑๒ รวมทั้งหมดเป็น
อาการ ๓๒ นี้เป็นกายในกาย มีอยู่ในกายของเรา ท่านว่าให้
ตรวจดูทั้งหมดนั้นแหละที่แรก ดูผม ดูขน ดูเล็บ ดูฟัน ดูหนัง มัน
อยู่ตรงไหน เราก็พยายามหยิบยกขึ้นมาดู เราดูให้ชัด สอง
กระจกดูให้ชัด แล้วจำได้ก็มาดูอย่างเดียว ฟัน ก็เรียกว่าทันตาๆ
ก็ได้ หรือบริกรรมว่าฟันๆ คุณลักษณะให้พร้อม ทำซ้ำๆ ตรวจทาน

สติอยู่ที่นั่น ถ้าเราต้องการความสงบ บริกรรมไปๆ มันตัด
อารมณ์ภายนอกขาด จิตไม่สัมปยุตเรื่องอื่น มันก็สงบได้

ถ้าเราบริกรรมสิ่งใด จิตนั้นสงบในสิ่งนั้น บางทีนิमितที่เราเพ่ง
ไว้จะปรากฏขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ครั้งหนึ่งเมื่อจิตสงบ เมื่อนิमितมัน
เกิดขึ้น ทีนี้มันชัดกว่าที่เราเพ่งบริกรรมตั้งแต่แรก เพราะมันเป็น
ขึ้นมาเอง เราไม่ต้องเพ่ง มันปรากฏให้เราเห็น บางทีเราวิตก
อยากรู้ อยากเห็นส่วนลึกที่มันฝังไปลึกๆ มันก็ถอดออกมาให้
เห็น เราอยากจะรู้ว่ามันสลายไปอย่างไร บางทีก็อยากรู้ ถูกไฟ
เผาแล้วก็แล้วแต่จิต อำนาจพลังจิต พลังสมาธิด้วยบุคคลผู้นั้นที่
จะมีอภินิหารในทางสมาธิอย่างไร ก็สามารถที่แสดงให้เห็นชัดด้วย
สติปัญญา ให้สิ้นสงสัยในเรื่อง**อนิจจัง** เรื่อง**ทุกขัง** **อนัตตา** ที่
เรียกว่าไตรลักษณ์ เกิด**นิพพิตทา** จิตใจสงบอย่างยิ่ง

ฉะนั้นเราทั้งหลายอย่าพึงท้อใจ เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่ สติ
ของเราก็มีอยู่ ปัญญาของเราก็สามารถที่จะสอดส่องได้อยู่ เราก็
คนหนึ่งควรที่จะรู้จะเห็น ควรที่จะเข้าถึงธรรม แต่ก็ต้องอาศัย
พยายาม ท่านเรียกว่า **วิริเยน** **ทุกขมจเจติ** จะพ้นจากทุกข์ได้

ด้วยเพราะความพยายามของบุคคล ไม่มีใครนั่งๆนอนๆแล้วก็
พันทุกข์ แม้แต่สมัยก่อน พระองค์ก็พันทุกข์ด้วยความพยายาม
ของพระองค์ สาวกก็พันทุกข์ด้วยการพยายามของสาวก ครูบา
อาจารย์ท่านพันทุกข์ได้ก็ด้วยความพยายามของท่าน เรา
ทั้งหลายก็จะพันได้ด้วยความพยายามของเรา ใครแทนเราไม่ได้
เราจะต้องทำด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว
กำหนดจดจำไว้ให้ดี ปฏิบัติอยู่อย่างนี้เราก็จะได้ประสบความสุข
ความเจริญ ดังบรรยายมายุติแต่เพียงเท่านี้

ที่มา: <https://youtu.be/iKXlJwHaisc>