

ค้นหาความสงบ ๑

หลวงพ่อชา สุภัทโท

โอกาสต่อไปนี้ ญาติโยมทั้งหลายจงพากันตั้งใจฟังโอวาสต่อไป จงตั้งอยู่ในความสงบทุกๆ ท่าน เพราะว่าวันนี้เป็นธรรมเทศนาที่ถ่ายทอดออกจากพระองค์หนึ่งไปหาพระองค์หนึ่ง เพราะเกี่ยวแก่การภาษา วันนี้อาตมาได้รับนิมนต์จากคุณแจ๊ค ซึ่งเป็นลูกศิษย์เก่าให้มาช่วยอบรมซึ่งธรรมะในที่นี่ด้วย ซึ่งอาตมาที่มาเห็นประชาชนทั้งหลาย ต้องการประพฤติปฏิบัติธรรมะเป็นส่วนมาก อยู่ในสถานที่นี้ ก็มีความอึดอึดใจด้วย เพราะว่าในเวลาปัจจุบันนี้ พวกชาวนักปฏิบัติทั้งหลาย หรือชาวมนุษย์ทั้งหลาย นั้นฟังมีความเดือดร้อนกระวนกระวาย หาความสงบได้ยาก การระงับซึ่งความวุ่นวายทั้งหลายเหล่านี้ นั้น นอกจากความสงบไม่มี ซึ่งแจ๊คได้เป็นประธานจัดสถานที่ขึ้น ให้มีความสงบระงับเช่นนี้ จึงเป็นสิ่งที่สมควรมากที่สุด

อย่างเราทั้งหลายจะรู้ได้ง่ายๆ ว่าวันนี้ซึ่งมีการพูดน้อย หรือมีการไม่พูดนั้น ก็เห็นประโยชน์แล้วว่ามันเป็นอย่างไร มันมีความ

สงบอย่างไรม้าย อย่างนี้เราควรจะรู้กันแล้วว่านี่คือความสงบ
อันหนึ่ง สิ่งที่ทำให้ทำความสงบนั้นคือธรรมะ ธรรมะคือสภาวะที่
ถูกต้องทั้งหมด มีสิ่งที่ถูกต้องนั้นเรียกว่าธรรมะ ธรรมะนี้ไม่มีของ
ใครเป็นเจ้าของ ธรรมะนี้คือความจริง ที่ตั้งอยู่ในโลก เมื่อตั้งโลก
มาเมื่อไร สภาวะธรรมทั้งหลายก็ตั้งอยู่อย่างนี้ เหมือนประหนึ่ง
ว่าน้ำในพื้นดิน ซึ่งมนุษย์ทั้งหลายซึ่งขุดดินลงไปเห็นน้ำ ไม่ใช่ว่า
ไอ้คนๆนั้นได้แต่?น้ำ น้ำมีอยู่แล้วแต่นาน เราเพียงที่จะว่าขุดบ่อ
ลงไปให้เห็นน้ำเท่านั้น น้ำเป็นสภาพเดิมมีอยู่อย่างนั้น

ธรรมะนี้ก็เหมือนกันอย่างนั้น ก่อนจะประพฤติธรรมะท่าน
ให้สมาทานซึ่งศีลอย่างพุทธบริษัทได้สมาทานกันวันนี้ เรียกว่า
ศีล ๘ ประการนั้น เพราะว่า การปฏิบัติธรรมอย่างยอดเยี่ยมมี ๓
ประการคือ ศีลหนึ่ง สมาธิหนึ่ง ปัญญาหนึ่ง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ที่
เราจะมีเครื่องอุปกรณ์รักษาทั้งหลายเหล่านี้ เราทุกคนนั่งอยู่ใน
ที่นี้มิแล้ว มีกายหนึ่ง มีวาจาหนึ่ง มีใจหนึ่ง พร้อมแล้ว สมควรที่
จะต้องปฏิบัติธรรมะได้แล้ว ศีลดังกล่าวมานี้มี ๘ ประการนั้น ก็
เพียงว่าเป็นข้อห้ามเท่านั้น ยังไม่เป็นศีล เป็นข้อห้าม คล้ายๆกับ

ว่ากฎหมายอันหนึ่งที่ตั้งขึ้นห้าม เป็นกฎหมายเท่านั้น เมื่อมนุษย์
เราทั้งหลายนั้นมาประพฤติตาม ปฏิบัติตามข้อห้ามอันนั้น มันก็
เกิดเป็นศีลขึ้นมาทุกคน

การปฏิบัติรวมยอดมีสองประการ หนึ่ง เรียกว่าศีลธรรม
สอง เรียกว่าธรรมะล้วน คือการปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์อันแท้จริง
มีแล้วใช้มัยทุกคน เอากายมาทุกคนมัย เอาใจมัย เอาวาจา
มัย มีพร้อมมัย หรือเอาไว้บ้านก็มี หรือเอามาทางนี้หมด
ตรวจดูแล้วรู้หละ นี้มีแล้ว เราไม่บกพร่องโดยประการอะไรเลย มี
เครื่องอุปกรณ์ทุกอย่าง เราทั้งหลายนั้น มีความเป็นทุกข์เพราะ
ใจขาดอาหาร ขาดอาหารทางใจ ใจเราขาดอาหารที่ดี แต่ว่า
อาหารร่างกายของเรามันพอสมควรแล้วทุกคน เหลืออาหารทาง
ใจ คืออาหารทางจิต ที่มาปฏิบัตินี้เราพร้อมที่จะให้อาหารทาง
จิต ให้จิตเรามันอ้วน อันนี้พูดตามความรู้สึกที่อาตมาได้ก้าวเข้า
มาสู่ชาวตะวันตกนี่เป็นอย่างนั้น คือจิตไม่มีอาหาร จิตเรานั้นก็
หมายความว่าปล่อยจิตไปตามอารมณ์ อารมณ์เป็นอย่างไร ก็

ปล่อยจิตไปตามอารมณ์อย่างนั้น ผลที่สุดแล้วก็อารมณ์อันนั้นก็
ดึงเราไปสู่ความทุกข์

เราทั้งหลายไม่มีปัญญา คือมันปราศจากอาหารนั้น เห็น
ความสุขก็ตะครุบเอา เห็นความทุกข์ก็ไปตะครุบเอา ว่าเห็นสุข
เป็นอย่างหนึ่ง เห็นทุกข์มันเป็นอย่างหนึ่ง ไม่รู้จักแก้ไขในส่วนตัว
ของเรา ใครเคยได้รับความสุขทางใจมั๊ย ใ้ความสุขอยู่นานมั๊ย
(How about that happiness? Does it stay very long?) นั้น
ใ้ความสุขนั้นมันจริงมั๊ย ถ้าความสุขมันจริง ทำไมถึงเป็นอย่าง
นั้น อันนี้เราขาดการพิจารณา มิฉะนั้นคุณแจ๊คจึงได้ตั้งคณะ
กรรมฐานขึ้นเนี่ย จะปฏิบัติ นั่งให้สงบเพื่อรู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้
ฉะนั้นจึงเป็นเหตุให้เราปฏิบัติธรรมะ อย่างอื่นมีแล้ว พร้อมทุก
อย่าง แต่ว่าสิ่งปัญญาที่จะให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุให้ทุกข์เกิด รู้จัก
ความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นี้ไม่มี หรือน้อย
เกินไป

เคยมีทุกข์มั๊ย เคยมีสุขมั๊ย สุขทุกข์อะไรมีราคามากกว่ากัน
รู้มั๊ย เคยพิจารณามั๊ย อืม เข้าใจอย่างนั้น ถ้าสุขมันจริง ถ้าสุขมัน

เป็นของแน่นอน มั่นคงไม่แปรปรวนไปเป็นอย่างอื่น ถ้าความ
ทุกข์มันแน่นอน มันก็ไม่แปรปรวนเป็นอย่างอื่น สองอย่างนี้
แหละที่พระพุทธเจ้าที่ผู้รู้ทั้งหลายให้รู้จักธรรมะ สิ่งที่เราตั้งใจ
ปฏิบัติอยู่ปัจจุบันนี้ก็เพื่อระงับความสุขความทุกข์ เรียกว่าความ
สงบ ความสุขนั้นยังไม่ใช้ธรรมะอันแท้จริง ความทุกข์ก็ยังไม่ใช้
ธรรมะอันแท้จริง ความสงบนั้น สงบจากสุข สงบจากทุกข์นั่นเอง
โยมทั้งหลายถ้ารู้จัก น้ำตาจะไม่ได้ไหลอีกต่อไปแล้ว ถึงความ
สงบอย่างนั้นคือธรรมะ

ที่เรา นั่ง นั่งกรรมฐานนี้ มันน่าจะสงบนะ ไม่ได้ไปทำอะไรนะ
นั่งอยู่เฉยๆ คุณลมหายใจเข้าออกอย่างนั้น มันก็ยังมีความวุ่นวาย
อยู่ มันเป็นเพราะอะไรนี้ เคยพิจารณามั้ย ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น
เคยพิจารณามั้ย เนี่ย มันเป็นอย่างเนี่ย มันเป็นปัญหาที่พวกเรา
ทั้งหลายจะได้พิจารณา เพราะว่าธรรมะทั้งหมดนั้น มันตกอยู่ใน
สภาพความจริง ความจริงนั้นมันซ่อนอยู่ในสิ่งที่ไม่จริง ที่เรียกว่า
ความเท็จ มันซ่อนอยู่ในที่ว่ามันไม่เท็จ พวกเราทั้งหลายก็ไม่
รู้จักว่าสิ่งทั้งหลายอย่างนี้มันแปรเปลี่ยนไปได้ ก็เลยไปถืออัน

เดี๋ยวว่าให้มันเป็นอย่างนั้น ก็เลยเป็นทุกข์ ฉะนั้นพวกเรา
ทั้งหลายจึงพิจารณาแล้วยอมรับ ยอมรับความจริง ที่เราไม่
ยอมรับความจริงคือไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็น
จริง มันจึงเกิดความวุ่นวาย เกิดทุกข์ขึ้นมา อย่างนั้นถ้าเราพบว่า
มันเป็นจริงอย่างนั้น มันก็เห็นความจริงเท่านั้นแหละ มันจะไปที่
ไหนหละ

เปรียบเทียบเมืองไทย ใต้เมืองไทย ไทยแลนด์นะ ที่ฝึก
ธรรมะมา ถ้าหากว่ามีการเจ็บป่วยหรือมีอายุมากขึ้นมาป่วย
พระท่านจะเทศน์ว่าอันนี้มันเป็นอย่างนี้เองของมัน มันมีเกิดแล้ว
มันมีแก่ แล้วมีเจ็บ มีตายอย่างนี้ คนแก่เมืองไทยจะยกมือขึ้นรับ
เพื่อจะรับพิจารณา ดูเหมือนว่าชาวตะวันตกนี้บางคนมาพูดถึง
ความแก่แล้ว ไม่อยากจะรับฟัง อยากจะให้มันหนุ่มอยู่เรื่อย
อย่างนั้น อันนี้ไม่ใช่ดูถูกชาวตะวันตกนะ ชาวตะวันตกก็เป็นพี
เป็นน้องทั้งหมดนั่นแหละ แต่รู้สึกว่าเป็นอย่างนั้นโดยมาก ถ้า
เป็นเช่นนั้นเราก็ยังไม่ยอมรับธรรมะ ไม่ยอมรับความจริง คือ

ปกปิดทุกข้ไว้ในตัวของเราอยู่เสมอ จึงไม่มองเห็นทุกข้ จึงออก
จากทุกข้ไม่ได้ เพราะไม่มองเห็นทุกข้นั่นเอง

อันนี้อาตมาขอฝาก ถึงจะไม่พอใจก็ขอฝากไปพิจารณาดู
จะเป็นไฉน จะจริงมั๊ย นั่นแหละคือความจริงแล้ว แต่ว่าลักษณะที่
เราไม่ยอมรับนั่น ไม่ยอมรับ คนที่ไม่ยอมรับนั่นแหละเรียกว่าคน
ยอมรับความทุกข้ไว้ในใจของเรา ถ้าไม่ยอมรับก็ไม่ถูกจุดของ
ธรรมะ เสมอว่าเรามี เราค้นศิรัษะเรา เราเอามือเรามาเกาขาของ
เราอย่างนี้ มันไม่ถูกจุดมันนะ มันก็ไม่หายความรำคาญนั้น
แหละ ถ้าเราค้นศิรัษะ เราก็เกาที่ศิรัษะของเราซะ ค้นที่ขา เราก็
เกาที่ขาเราซะ ใ้ความลำบากรำคาญก็หายไปเท่านั้น โยมลอง
ดูซิ วันหลังนะ ถ้ามันค้นที่ศิรัษะ ให้มาเกาขาดูว่ามันจะถูกจุด
มันมั๊ย นี่เป็นหลักธรรมะ หลักธรรมะทุกวันนี้ทำไมเราทุกข้ไม่
หาย คือเราเลี้ยงทุกข้ไว้ นึกว่าทุกข้นะมันเป็นของดี จะทิ้งไปก็
กลัวมันซะ นึกว่ามันเป็นสุขซะ ก็เลี้ยงทุกข้ไว้ ทุกข้มันก็อยู่สบาย
เราก็ร้องให้ไปเรื่อย ไม่สบาย ให้นั่งก็ไม่สบาย ให้นอนก็ไม่สบาย
ให้อาหารดี ๆ ก็ไม่สบาย ใจมันเป็นทุกข้อยู่เพราะอะไร ให้อาหาร

ไม่ถูก อาหารไม่พอมัน ไม่ถูกเรื่องมัน คือเกาไม่ถูกจุดคันมันก็ไม่หาย จะไปแก้โดยวัตถุต่างๆไม่ได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ทุกข์ที่มันเกิดขึ้นมาจะไปแก้ด้วยวัตถุไม่ได้ จะให้วัตถุสร้างขึ้นให้มันพอกับใจของคนนะ พอไม่ได้

นอกจากว่าเรารู้เรื่องของธรรมะ เรื่องอนิจจังของไม่เที่ยง ทุกข์ ความมันเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนอย่างนี้ เป็นความจริงเหลือเกิน เป็นสัจธรรม ถ้าเป็นสัจธรรมจริงๆ รู้เรื่องของอนิจจังเช่นนี้แล้ว ถ้าหากว่าใครนับถือคริสต์อยู่ก็เรียกว่าเห็นพระเจ้า ใครนับถือพุทธก็เรียกว่าเห็นพระพุทธรูป ถ้าใครไม่เห็นอนิจจัง อยู่ในพุทธศาสนาก็ไม่เจอพระพุทธรูป อยู่ในคริสต์ก็ไม่เห็นพระเจ้า ก็ไ้พระเจ้ายกกับพระพุทธรูปเจ้านั้นอันเดียวกันทั้งนั้นแหละ ธรรมะอันเดียวกัน ถ้าเห็นอนิจจังก็เห็นความจริงอันเดียวกันทุกคน ไม่แปรเปลี่ยนไปอย่างอื่น

ฉะนั้นวันนี้จึงให้ญาติโยมทั้งหลายทำความสงบดูมัย เรื่องที่ทำความสงบนี้ บางแห่งก็สงบสยเหมือนกัน การนั่งหลับตาบางคนก็เคยพูดว่า ฉันไม่ไปแล้วนั่งหลับตา แต่ลืมตาอยู่มันก็ยังไม่

เห็นนะ จะไปหลับตามันจะไปเห็นอะไร อย่างนี้ แล้วดูในลึกซึ่ง
เข้าไปอีกว่า เรานั่งแหละลืมตาอย่างเนี้ย ลืมตาเดี๋ยวนี เรามอง
ไปเห็นบ้านเรามั้ย มองเห็นบ้าน สายตาเราถึงมั้ย ถ้าหลับตาแล้ว
อย่างนี้ เอาจิตพุ่งไปถึงบ้านเราได้มั้ย ดูอย่างนี้ ฉะนั้นท่านจึงให้
นั่งสมาธิ ให้มันรวมเข้ามา ให้เป็นกำลังเพื่อให้แก้ปัญหาต่างๆได้
ไ้้ความเป็นจริงแล้ว อาตมาสอนกรรมฐานที่นี่ พุดหลายไปชะ
หน่อยหนึ่ง ไ้้ความเป็นจริงของไม่มากขนาดนั้น ของนิดเดียว
เท่านั้นแหละ ไม่ใช่ของมากอย่างนั้น นี่พุดตามอาการของจิต
เท่านั้นแหละ ไ้้เรื่องปฏิบัติให้ที่สงบ ไม่มีอะไรมาก

อย่างแจ้้คว่าไม่ให้พุดอย่างนี้ ก็ดีแล้ว พุดไม่ค่อยพุดกับคน
อื่น ก็พุดกับตัวเรานะ นั่งก็พุดอยู่อย่างนั้นแหละ ถ้ามีปัญหา ก็พุด
อยู่...อย่างนั้นแหละ พุดกับตัวเรา ถ้ามตัวเราอยู่อย่างนั้นแหละ
นี่เรียกว่าผู้ที่มีความสงบ ไม่ใช่ผู้ที่มีความวุ่นวาย เคยพุดมั้ย เคย
พุดกับตัวของตัวมั้ย ที่ห้ามไม่ให้พุดกับคนอื่นนะ เคยพุดกับตัว
ของเรามั้ย เคยพิจารณามั้ยเนี้ย นี่คือจุดธรรมะจะเกิดขึ้นตรงนั้น
ธรรมะจะเกิดขึ้นตรงนั้น ความจริงจะเกิดขึ้นตรงนั้น ปัญหาจะ

เกิดขึ้นตรงนั้น ไอ้การแก้ปัญหาจะเกิดขึ้นตรงนั้น ตรงนั้นเป็นที่
เกิดของกรรมะ ตรงนั้นเป็นเหตุที่เกิดกรรมะ ไอ้สิ่งที่มันวุ่นอยู่
นั่นนะ อากาโรที่เราทำไปด้วยกายของเราก็คือ พูดยั่ววาจาของ
เราก็คือ เราจะไปอะไรทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำมาแล้วเป็นอดีตนั้น
บัดนี้เราจะมานั่งให้มันสงบ มันจะรวมเข้ามา มันมากเหลือเกิน
มันมาก ๆ ไม่รู้มันมาจากไหน เราไม่รู้จักว่ามันมาจากไหน เรา
ไม่ได้เก็บมันมารวมไว้ ก็มันมีสุขเราก็ปล่อยมันไปซะ มันมีทุกข์ก็
ปล่อยมันไปซะ มันจะเที่ยวที่ไหนก็ปล่อยมันไปซะ มันไม่รวมกัน
ก็รู้ว่ามันไม่มีอะไร ถ้ามานั่งหละบางคน แหม นั่งไม่ค่อยจะได้
เลย มันมากเหลือเกิน คือมันมารวมกันแล้ว มันปิดข้างนอก
ไว้ มารวมข้างในอย่างนี้

บางคนก็รำคาญใจ ตรงนั้นแหละ ตรงกรรมะจะบังเกิดขึ้นมา
ความจริงจะเกิดขึ้นตรงนั้น ให้อดทน นั่นแหละท่านเรียกว่า
อารมณ์มันเข้ามาทางตา และ หู จมูก ลิ้น กาย จิต มารวมอยู่ที่
จิตนี้ นั่นเรียกว่าช่องอารมณ์ อันนั้นแหละมายั่วยวนจิตของเราที่
ไม่ให้สงบ ยั่วยวนจิตของเราไม่ให้สงบคืออารมณ์ ที่เรามา

อย่างนี้ คือให้รู้จักอารมณ์ อารมณ์นี้ก็สักว่าอารมณ์เท่านั้น มีความสุขขึ้นก็ดับเดียวก็หายไป มีทุกข์เกิดแล้วหายไปเท่านั้น ก็ไม่มีอะไรมากมาย ตา ๒ หู ๒ จมูก ๒ ลิ้น ๑ กาย ๑ นี้เรียกว่า มรรค ๘ ประการ ตา ๒ หู ๒ จมูก ๒ ลิ้น ๑ กาย ๑ ใจเป็นผู้ที่เดิน มรรค แต่ว่ามรรคอยู่ในตำราไม่อย่างนี้นะ อยู่ในหนังสือ ไม่ใช่ อย่างนี้ อันนี้มรรคที่ให้เราเห็นชัดในตัวของเราเนี่ย ตา ๒ หู ๒ จมูก ๒ ลิ้น ๑ กาย ๑ นี้ จิตเป็นคนเดิน นี่ก็คือมรรค อันนี้แจ๊คก็พูดไปแล้วแหละ มรรค อาตมาพูด มรรค ที่มานั่งอยู่ตรงเนี่ย มีอยู่เนี่ย น้อมเข้ามาเห็นในตัวของเราเนี่ย คือ มรรค

มรรค ท่านแปลว่าทางเดิน หูนี้ก็เส้นทางเดินเข้ามาแห่ง เสียงนี้ จมูกนี้ก็เส้นทางเดินเข้ามาแห่งกลิ่น ลิ้นนี้ก็เส้นทางเดิน เข้ามาแห่งรสทั้งหลาย โยปฏิปัพะคือร่างกายสำหรับถูกต้อง เป็น ทางเดินเข้ามาแห่งโยปฏิปัพะ เดินเข้ามาอย่างนี้ เป็นทางกาย ทางจิตเป็นคนรับ สำหรับที่รู้เรื่องทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งหมด มิฉะนั้นแจ๊คจึงตั้งข้อปฏิบัติขึ้นมาตรงนี้ ถ้าเน้นทำสมาธิ ให้กำหนดจิต กำหนดจิตอย่างเดียว คือมรรคทั้งหลายมันมา

รวมอยู่ที่จิตแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย มารวมอยู่ที่จิต เราจึงเอา
จิตอันนี้แหละ ผูกจิตอันนี้ให้อยู่กับลมหายใจ เรียกว่าการทำใจ
ให้เป็นหนึ่ง ถ้าทำเช่นนี้เราจะรู้จักจิตของเรา แล้วก็รู้จักอารมณ์
ของเรา แยกออกกันเป็นจิตเป็นอารมณ์ ถ้าแยกไม่ออกแล้วก็
เป็นทุกข์ ลำบาก ให้โทษอย่างอื่นเรื่อย ๆ ไป

เช่นว่าจิตนี้บางครั้ง จิตบางครั้งนี้มันเกิดโทษะขึ้นมา เกิด
โทษะขึ้นมา ไม่ใช่จิตที่มันเกิดตัวนั้นขึ้นมา มันมีอารมณ์มา
กระทบให้จิตหลงเป็นโทษะขึ้นมา เช่นแก้วใบนี้ ถ้าใจเราไม่มี
โทษะเราก็สบาย ใส่น้ำกินสบายนะ อีกวันหนึ่ง จิตมันจะกระทบ
ซึ่งอารมณ์ ถูกยุแห่ของอารมณ์ให้จิตโกรธขึ้นมาที่สุด อาจจะ
เอาถ้วยใบนี้พุ่งไปที่ดินก็ได้ ใส่มะแตก อย่างนี้ นี่มันเกิดโทษ
อย่างหนึ่ง คือไม่รู้เรื่องจิตของเรา แล้วมันเกิดเป็นกิเลสอย่างนั้น
ไฉ่ความเป็นจริงนะ ถ้วยใบนี้นะ มันไม่มีอะไร จะเอามันขว้างไป
มันแตก มันก็ไม่มีอะไร จะวางไว้ก็ไม่มีอะไร ไฉ่ทุกวันๆใช้ถ้วยใบ
นี้มีประโยชน์ ใจดี ถ้าใจมีกิเลสขึ้นมา เอาถ้วยนี้ขว้างไปทิ้งก็ได้
แตกก็ได้ ใครผิดนะ ถ้วยผิดหรือจิตของเรามันผิด ทำไมไม่เป็น

อย่างนั้นทุกวัน ถ้าเป็นอย่างนั้นทุกวัน เห็นจะไม่มีถ้วยใส่เนอะ นี่
มันแน่นอนยังงี้มัย คิดว่าจิตที่มันโกรธขึ้นมา มันก็พุ่งขึ้นมา เห็น
อันนี้ไม่ชอบใจก็ทิ้งไป เห็นอันนี้ไม่ดี ใจ้ความเป็นจริง อันนี้ไม่มี
อะไร มันอยู่อย่างนี้ เพราะความเห็นผิดที่มันเกิดขึ้นนี้เป็นกิเลส
ทั้งนั้นแหละ จึงทุบแก้วนี้ทิ้งไป ทุบถ้วยนี้ทิ้งไป ใจ้ความเป็นจริง
ทำเช่นนั้นมันไม่เป็นประโยชน์ ใจ้ถ้วยใบนี้มันเป็นของมันอยู่
อย่างนี้ ขนาดนั้นก็ยังไม่รู้จักตัวของเรานะ ไม่รู้จักตัว ไม่รู้จัก
แก้ไขของเราทั้งนั้นแหละ ถ้าเป็นเช่นนั้นมันก็ขอเอาถ้วยมาทุบ
ทิ้งหมดเท่านั้นแหละ

อย่างมาแก้จิตของเจ้าของ โทษอยู่ตรงนี้ ไปให้โทษคนอื่น
อย่างนั้น อันนี้เรื่องอาการของจิตมันเป็นอย่างนี้ เราหลงอารมณ์
อันนี้ อันนี้วันนี้ฟังให้ดีนะ บางคนจะเข้าใจว่าท่านอาจารย์นี้พูด
ธรรมะอะไรอย่างนั้น นี่คือตัวธรรมะแท้ๆ ธรรมะๆก็ต้องเป็นอย่าง
นี้ อะไรที่เป็นธรรมะ อะไรที่ไม่เป็นธรรมะไม่มี อยู่ในนี้มีธรรมะ
ทั้งนั้น โยมนั่งทับก็ธรรมะทั้งนั้นแหละ นอนทับก็ธรรมะทั้งนั้น
แหละ ใจ้ความเป็นจริงมันเป็นธรรมะทั้งนั้น ไม่จบธรรมะ ไม่จบ

ธรรมะมันมีอยู่ทั่วไป ไม่ใช่ว่าธรรมะมันมีอยู่ในตัวหนังสือ
ตัวหนังสือนั้นก็ชี้บอกธรรมะ ไม่ใช่ตัวธรรมะ อาตมาเทศน์วันนี้ก็
เทศน์เรื่องธรรมะ ไม่ใช่ตัวธรรมะ ถ้าตัวธรรมะนั้น โยมจะปฏิบัติ
จะรู้ชัดเองอย่างนั้นขึ้นในจิตของโยมนั่นเอง

วันนี้พูดธรรมะแล้วก็ วันนี้จะไม่พูดมากต่อไป ก็จะให้มี
ความสงสัยอะไรเล็กๆน้อยๆจะให้ถามปัญหา เวลาไม่มาก พูด
ธรรมะมันจบไม่ได้หรอก พูดกันทั้งวันทั้งคืน มันก็ไปของมันอยู่
อย่างนั้น สงสัยหลายนะ พวกชาวตะวันตกนี่สงสัยมากจนเกิน
ไม่หยุด ยิ่งเข้าไปดูนิวยอร์คนะ ปัญหามากเหลือเกิน คนนี้จึงมี
ปัญหามาก แต่ให้โอกาสแล้ว ก็ยังอยู่อีกหลายวัน ค่อยๆศึกษา
ไป ยังอยู่อีกหลายวัน ที่มาทำนี้ก็เรียกว่า มาเปลี่ยนแปลง มาเปลี่ยนแปลง
ไม่มีราคาทิ้ง เอาของมีราคาเข้ามาไว้ เขี่ยมันออกไป เขี่ยออก
ของไม่ดีในใจ ยังมีอยู่มัย ยังเหลืออยู่มัย นี่แหละ ที่มีเรารู้ ที่มา
นี้ พยายามเขี่ยนี้ออก อันนี้มันพาวุ่นวายอยู่นี้ เป็นเรื่องราวของที่
ไม่ดี มันพวุ่นวายในตัวคนทุกคนนี้ มาทำเช่นนี้ก็มาเพื่อละความ
ชั่ว ละเครื่องที่มันพวุ่นวายออก ใจเครื่องพวุ่นวายนี้ก็ต้องรู้จักทุกคน

ละมั้งนี่ ให้ถามเจ้าของเองเถอะ สบายดีมั๊ย ไม่ได้พูดแล้ว อะไร
มันจะมาเกิดมารู้ว่า ใ้ที่ควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดีนั่นรู้จัก จิต
ของเจ้าของต้องแก่เอาเอง รู้เรื่องแล้วต้องแก่เอาเอง เขี่ยมันออก
ค่อยๆเขี่ยออก พยายามเขี่ย ไม่งั้นมันไม่หมดง่ายๆนะ นานนะ
มันมาก

ธรรมะนี่ฟังง่ายนะ แต่ทำยาก ฟังง่าย ทำยาก เป็นอย่างนั้น
มั๊ย เอ้อ นั่นแหละ เป็นอย่างนั้น จะต้องเป็นอย่างนั้น ฟังง่าย
แต่จะทำนะมันยาก ก็ดูซิท่านยังนั่ง ตาก็ให้หลับแล้ว มือก็วางไว้
หมดแล้ว ให้มีลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้นนะ ก็ยังไม่ชอบจะทำ
เลยนะ ไม่สบาย หรือคิดนู่นคิดนี่ ไม่รู้ว่าจะไปเอาอะไรมาอีกเสีย
แล้ว มันน่าจะสบายแล้วนะ นั่งเฉยๆ ดูลมหายใจออก มันสบาย
อาตมาว่ามันหมดเท่านั้นแหละ มันสบายแล้วอันนี้ อันนี้มันยัง
คิดไปถึงโน่น อันนี้ว่าเอามาใส่ มันวุ่น ของเก่าที่สะสมไว้นาน
แล้ว มันเกิดขึ้นมาเป็นพญามารนี่ ไม่ใช่อื่นหรอก ก็เขี่ยออกไป
หมด ถ้าเขี่ยออกไปหมด ไม่มีอะไรจะเขี่ย เราก็นั่งสบาย เดิน
สบาย นั่งสบาย นอนสบาย สงบเลย เท่านั้นแหละ ความหมาย

ไม่มีอะไรหรรอก เขียวของเก่าออก ของใหม่อย่าเพิ่มเข้ามา มันก็
หมดเท่านั้นแหละ แต่มันฟังง่าย แต่มันทำยาก

อย่าไปแก้ที่อื่น แก้ที่ตัวเรานี่ ใจ้ความชั่วทั้งหลาย ไม่ได้อยู่ที่
อื่น อยู่ที่นี้ ไม่ใช่อยู่ในป่านี้ ไม่อยู่ในทะเล ไม่อยู่บนอากาศ อยู่
ที่นี่ ป่านี้มันไม่มาทุกข์กับเราหรรอก ทะเลไม่มาทุกข์กับเราหรรอก
ข้างนอกไม่ได้มาทุกข์กับเรา เรามันปรุงแต่งขึ้นในตัวของเรา
นี่เอง มันเกิดอยู่ที่นี้ ก็ทำให้มันดับลงตรงนี้แหละ มันเกิดที่นี่ ทุก
คนต้องเอาไปภาวนาพิจารณา ปีที่ต่อไป วันที่ต่อไป ทำ
กรรมฐานให้มันดีขึ้นๆ ดีขึ้นมากๆ ดีขึ้น เมื่อมันดีขึ้นมากๆ ก็อยู่
เหนือดีเท่านั้นแหละ ก็เลยบวชเท่านั้น ชั่วก็ไม่อยู่มัน ดีอยู่ก็ไม่อยู่
อยู่เหนือดี ที่แรกก็ทำชั่ว ละมันออกไป แต่มันดีมันก็เกิดขึ้นมานะ
เมื่อดี ดีขึ้นมา ไม่รู้จะดีกว่าชั่วอีกนะ เป็นทุกข์อยู่นะ ขึ้นข้างบน
มันซะ อยู่เหนือดีเหนือชั่วเลย สบาย ใจ้มั้ย

ค้นหาความสงบ ๒

ขอโอกาสกับท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ต่อไปนี้คุณเจ้คขอ
นิมนต์ให้บรรยายธรรมะกับพวกท่านทั้งหลายด้วย ดังนั้นจึง
ตั้งใจฟังด้วยปัญญา โอกาสไม่ค่อยจะมาก หรืออีกประการหนึ่ง
พวกเราทั้งหลายนั้นก็ได้อบรมมาแล้วพอสมควร วันนี้หรือคราว
นี้ก็นึกว่าเป็นโชคดีของอาตมาด้วย ของท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลาย
ด้วยที่ได้มาพบกันในที่นี้ มาพักที่นี้ก็ได้รับอุปการะจากพวกท่าน
ทั้งหลาย ได้ความสบายทุกประการ ดังนั้นอาตมาจึงจะขอมอบ
คำพูดหรือมอบธรรมะอันเป็นสิ่งที่จำเป็นกับพวกท่านทั้งหลาย
ด้วย

พวกเราท่านทั้งหลาย เกิดมาเป็นมนุษย์ในโลก ก็เป็นผู้มี
ความคิดแปลกต่างกับพวกโลกทั้งหลาย แล้วพวกโลกทั้งหลาย
เค้าอยู่ที่สนุกสุขสบาย แต่เราอยู่ในป่าอย่างนี้ก็เห็นที่มี
ความหมายอย่างประเสริฐ และเราแสวงหาที่สงบระงับ ตาม
หน้าที่ของผู้ชอบความสงบระงับ การประพฤติปฏิบัติธรรมะที่เรา
จะต้องประพฤติปฏิบัติในเวลานี้ ธรรมะสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง

ที่ไม่บรรจุนิยามไม่มี อย่างนั้นธรรมะจึงมีทั่วไปในสากลโลกอันนี้
ที่เป็นรูปก็เป็นธรรมะ ที่เป็นอรูปก็เป็นธรรมะทั้งนั้น แต่ท่านให้
แสวงหาธรรมะ หาที่ปฏิบัติธรรมะ หาในที่มันสงบระงับเพื่อทำ
จิตให้สงบระงับ อยู่ที่ไหนก็ตาม

พระมุนีท่านตรัสว่าให้รู้จักโทษ ปฏิบัติให้รู้จักโทษ ให้รู้จักโทษ
อย่างสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริง ใจความสงบนี้มันก็ดี
ดี แต่ว่าถ้าไม่รู้จักความเป็นจริงของมันแล้ว ก็เป็นโทษเหมือนกัน
นะความสงบนี้ ความสงบนี้มันก็มีโทษของมัน มันให้เราสงบ มัน
ให้อยู่สบายเป็นสุขอย่างนี้ ก็ไม่รู้เนื้อรู้ตัวเหมือนกัน เมื่อไปพบที่
ไม่สงบแล้วก็เกิดความวุ่นวายขึ้นอีก อย่างนั้นจึงสถานที่
ภายนอก จึงจัดว่าไม่เป็นสถานที่หมดจดอย่างดีที่หาความสงบ
แต่ท่านให้ยึดสถานที่ที่สงบให้เป็นที่ปฏิบัติเท่านั้น แต่ว่าไม่ให้มัน
ให้ยึดแต่ไม่ให้มัน เพราะว่าสถานที่ปฏิบัติธรรมะที่ถูกต้อง
ท่านจึงจัดว่ามันอยู่ที่**มรรค** คือ **สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ถูกต้อง
ตามสังขารธรรม ก็คือสัมมาทิฐิ สุขท่านก็อยู่ตรงนั้นไม่ได้ ทุกข์ก็อยู่
ตรงนั้นไม่ได้ แต่มีสุขเกิดมา ท่านให้ยึด แต่ไม่ให้มัน มีทุกข์เกิด

ขึ้นมาท่านก็ให้ยึด แต่ว่าท่านไม่ให้มัน อันนี้คงเข้าใจ ถ้าติดอยู่ใน
ความสุข ติดอยู่ในความสงบ มันก็เป็น**กามสุขัลลิกานุโยโค** ถ้า
ติดอยู่ในความไม่สงบ มันก็เป็น **อัสตทกิลมถานุโยโค**

ดังนั้นการปฏิบัตินี้จึงจะต้องให้ปัญญาเกิด ให้รู้จักโดย
ปัญญา อยู่ด้วยปัญญา ฟังด้วยปัญญา ดูด้วยปัญญา การ
กระทำทุกอย่างทำด้วยปัญญาทั้งนั้น การปฏิบัติธรรมะ การรู้
ธรรมะกับปฏิบัติธรรมะมันมีสองอย่าง มีกายอย่างหนึ่ง มีจิต
อย่างหนึ่ง สองประการนี้เท่านั้น ไม่ต้องรู้มากเรียนมากอะไร
มากมาย มีกายกับจิตเท่านั้นก็พอ เห็นอะไรทุกอย่าง น้อมเข้ามา
เป็นโอบนยิกธรรมให้เห็นเฉพาะกายจิตเจ้าของนี้ อันนี้อาตมา
เห็นในเฉพาะในตัวเอง

ในสมัยหนึ่งเข้าไปอยู่ในป่า สงบ แต่เมื่อออกมาแล้ว มาติด
บาตรคน บ้านคน เค้ามาเล่นดนตรีกันอยู่ ไม่สงบ รำคาญ ทำไม
ถึงรำคาญอย่างนั้น ก็เพราะว่าเสียงดนตรีมากวนเรา มี
ความเห็นผิดอย่างนี้ อยู่ไปก็ไม่สบายใจ เพราะเข้าใจว่า
เสียงดนตรีมากวนเรา อยู่ไปหลายวัน ทุกข์มันเกิดมาไม่หยุด ไม่

หนีจากที่นั่น เลยเปลี่ยนความรู้สึกว่า อืม เรานี้มันผิดหรือถูกนี้
คิดใหม่ พิจารณาใหม่ เกิดความรู้สึกขึ้นมา อันนี้ไม่ใช่เขามากวน
เรานี้ ดูไปแล้วเราไปกวนเค้า เนี่ย มันหลงขนาดนี้นะ เราไปกวน
เค้าก็เข้าใจว่าเค้ามากวนเรา มันผิดแท้ๆอย่างนี้ มันก็เป็นเหตุให้
เราไม่สบาย อันนี้ก็เป็นธรรมะนอกคัมภีร์ เป็นตำรานอกคัมภีร์
เหมือนกัน ถ้าเราคงจะไปอ่านในคัมภีร์ คงจะไม่รู้หรอก ไม่รู้ว่า
อันนี้มันเป็นยังไงกัน อันนี้ไปนั่งอยู่ในป่าเอากายไปนั่ง ทำจิตให้
สงบ ปัญญามันเกิดขึ้นมานี้เรียกว่า มันดูในจิตของเจ้าของนั้น
เกิดความรู้สึกขึ้นอย่างนี้ มันก็ตัดปัญหานั้นได้

นั่นแหละจึงได้มาเห็นเพื่อนมาปฏิบัติ จึงอยากจะขอฝากไว้
อย่าเพิ่งลืมหันตนะ อย่าเพิ่งลืมหันตนะ เคยพลาดมาแล้ว พลาดมา นึกว่า
ไม่มีอะไรนะ ไม่มีอะไร ให้เหมือนอย่างหนึ่งก็เหมือนไม้สองอัน
ไม้อันหนึ่งมันยาวซีกฟุตหนึ่ง อย่างนี้เป็นต้น ถ้ามีไม้อันเดียว เรา
มองขึ้น ถึงถามไม่รู้ว่าไม้มันสั้นมันยาว เพราะไม่มีเครื่องวัด ถ้า
เอาไม้อันหนึ่งมาวัดเข้าไปอีกสองฟุต จะเห็นว่าไม้เรามันสั้น ถ้า
เอามาวัดใหม่ เอาซีกครึ่งฟุตมาวัด จะเห็นว่าไม้เราที่เราถืออยู่นี้

มันยาว อันนี้ธรรมะนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น เมื่อมีเหตุมากกระทบ มัน
จึงพุ่งขึ้นมา

การปฏิบัติทางพันทุกขนี้ ทุกวันมีครูมีอาจารย์มาก ทุก
วันนี้ มีครูมีอาจารย์มาก แล้วแต่อุบายที่ครูอาจารย์จะสอนไป
ถ้าเราไม่รู้ทั่วถึง ก็ลำบากทุกวันนี้ มันเป็นอย่างที่ลำบาก
เหมือนกัน ไม่รู้จะเอาอะไรต่ออะไร มันเป็นอย่างลำบาก ถ้าเรามี
ปัญญา รู้จัก เช่นว่า คำเรียนกรรมฐานกันทุกวันนี้ เรียกว่า เรียน
วิปัสสนา หรือ **สมถะ** หรือ **วิปัสสนา** อย่างนี้เป็นต้น อันนั้นเป็น
คำที่สมมุติขึ้นมา ภาษาที่สมมุติขึ้นมา แต่อาตมาเห็นว่ารวมเข้า
ทั้งสองอย่างนี้ว่าการปฏิบัติธรรมะ เท่านั้นนะ ที่เราปฏิบัติธรรมะ
มันทำควบกันไปเลย ทำทั้งสองอย่างไปในตัวเลย ทั้งสมถะ ทั้ง
วิปัสสนา เป็นไปในนั้นเลย

เช่นว่าเราทำจิตให้สงบเนี่ย ทำจิตให้สงบนี้ สงบด้วยจิตที่
สงบนี้ สงบด้วยสองประการ สองอย่าง หนึ่ง ที่เรามาอยู่ในป่านี้
ไม่ค่อยได้ยินเสียง ไม่ค่อยได้เห็นรูป จิตมันก็สงบ อย่างหนึ่ง สงบ
นี้จึงเป็นขั้นที่สงบอันแรก ต่อไปนั้นท่านก็พยายามให้เกิดปัญญา

เปลี่ยนซึ่งอารมณ์ทั้งหลายให้รู้ว่า **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** สามประการนี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คือเป็นอารมณ์ที่ให้จิตเกิดปัญญา ไม่ใช่อื่น ตรงนี้ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก จะยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ เมื่อถูกอารมณ์มาเมื่อไหร่ ให้ระลึกเสมอเมื่อนั้น มีสติอยู่ว่า อันนี้ถ้าเรามีความสุขทางใจ หรือได้อารมณ์ทางจิตเกิดขึ้นก็ดี ก็เรียกว่าอันนี้มันไม่แน่ เมื่อทุกข์เกิดมา ก็เรียกว่ามันไม่แน่ อะไรทุกอย่างเกิดขึ้นมาตรงนั้น บอกว่ามันไม่แน่ทุกขณะไป เท่านั้นละ นานๆไปจิตของเรามันจะลุกขึ้นมาเห็นว่า เออ อันนี้มันก็ไม่แน่ อย่างนั้นมันก็ไม่แน่ เป็นของไม่แน่นอนอนทั้งนั้น เห็นอะไรที่เป็นของไม่แน่นอนอน เป็นของไม่จริงไม่จัง จิตใจเรานี้ก็เลยไม่เอาจริงจังกับมันเท่านั้นแหละ อันนี้มันก็เปลี่ยนอารมณ์ของเราเหมือนกัน

สมัยก่อนที่เราเห็นว่าอันนี้มันจริง สุขนี้มันจริง ทุกข์นี้มันจริง อะไรที่มันจริงจังทั้งนั้น เราไปเข้าใจจนเกินไปซะ ไปเอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ว่ามันไม่จริงไม่จังนั้น บางทีมันเปลี่ยนไป ก็ผิดหวัง เราก็ทุกข์เกิดขึ้นมา เปลี่ยนไปเมื่อไรก็ผิดหวัง เรามาทุกข์เกิดขึ้นมา

มันก็เกิดปัญหาอยู่เรื่อย ถ้าเห็นเรื่องขงไม่จริงจังในธรรม
ทั้งหลายแล้ว จิตใจเรามันก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น
ปัญหามันก็หมดไป เมื่อปัญหาหมดไป ก็เรียกว่าไม่มีอะไรแล้ว
สงบ ทางปัญญาก็เกิดขึ้น

ใครเคยมีความทุกข์ทางใจมั้ย ใครมี ใครเห็นทุกข์เกิดขึ้นทาง
ใจมั้ย ใครเคยเห็นมั้ย นี่คือข้อปฏิบัติธรรมที่มันเกิดตรงนั้นแหละ
เกิดที่จิตของเรานั่นแหละ เกิดตรงนั้นมันจะดับลงตรงนั้น ฉะนั้น
พระองค์จึงให้พิจารณาอยู่ที่จิตของเรา สุขมันก็ไม่ไปเกิดอยู่ภูเข
หรืออก ทุกข์ก็ไม่ไปเกิดอยู่ภูเขหรืออก สุขทุกข์มันเกิดที่ใจของเรา
นั่น ไม่ใช่ที่อื่น นี่ท่านจึงให้รู้จักสมมุติอันนี้ เช่นว่า ใจทุกข์มันจะ
เกิดขึ้นมานั้นนะ หนึ่ง สุขทุกข์เกิด เป็นสุขทุกข์ของธรรมดาอย่าง
หนึ่ง ทุกข์อันเกิดจากอุปาทานอย่างหนึ่ง ใจคนที่ไม่มีทุกข์ไม่มี
หรืออก แต่ว่ามันมีทุกข์ประจำสังขารเช่นว่าเราป่วยอย่างนี้เป็นต้น
นี่ก็มีทุกข์ ถ้าเราคิดไปถูกเรื่องของมัน เรื่องป่วยก็เป็นเรื่อง
ธรรมดาของมันนะ อย่างนี้มันไม่แน่หรืออก เช่นนี้ หรืออาการที่เรา
เจ็บปวด เอาเข็มมาฉีดเข้าไปตรงนี้ ฉีดยานี้ มันก็เจ็บเหมือนกัน

เจ็บอะไร เจ็บเฉพาะเอาเข็มมาแทงในหนัง มันก็เจ็บนะ สัมผัส
มันเจ็บ พระพุทธเจ้าก็เจ็บ พระอรหันต์ก็เจ็บ แต่ว่าเจ็บนั้น เป็น
เจ็บธรรมดา ทุกคนจะต้องเจ็บเป็นธรรมดา สัมผัสนี้ทำให้รู้จัก
อันนี้เป็นธรรมดาเหลือเกิน

ที่ท่านให้รู้จักอีกประการหนึ่งที่มาที่สุดคือ ไข่มุกที่มันเกิด
มาจากอุปาทาน นั้นเป็นทุกข์ เกิดมาจากกิเลสจริงๆ **อุปาทาน**
เหมือนฉีดยา เอาเข็มที่เราไปอาบด้วยยาพิษ เอาเข็มอาบด้วยยา
พิษแล้วมาฉีดเข้าไป แหม อันนี้มันเจ็บมันปวดเหนือธรรมดา
เหลือเกินนะ เนี่ย ไม่ใช่ธรรมดาแล้ว นี่ สุขเพราะอุปาทาน ทุกข์
เพราะมีอุปาทาน เป็นแบบนี้ เหมือนกับที่เอาเข็มไปอาบน้ำยา
มาฉีดเข้าไป ปวดเจ็บจนตาย จนให้คนตาย อะไรเราเกลียด มี
อุปาทาน ความรู้สึกขึ้นมา สุขทุกข์มีอุปาทาน แม้อย่างน้อยก็
ต้องตายทั้งเป็น รู้จักอันนั้นที่มันพิจารณาธรรมที่ตรงไหน ธรรม
มันเกิดตรงไหน มันดับตรงไหนเนี่ย อย่าไปดูที่อื่น ดูที่จิตของเรา
จิตนี้มันเป็นกำลังมากที่สุดนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อย่างนี้ก็
เป็นลักษณะทั้งนั้นแหละ ไม่มีอะไรเลย เหมือนกับรถยนต์

รถยนต์ ตารถยนต์มันมีแสงใหญ่สว่างอย่างนั้น แต่รถยนต์มัน
เห็นมัย หรือคนนั่งอยู่บนรถมันเห็นนะ ตัวรถยนต์มันเห็นแสง
สว่างหรือเปล่า นี่ก็เหมือนกันนะ ใจ้ความเป็นจริง แสงสว่างเกิด
จากรถยนต์ แต่รถยนต์ไม่เห็น เราก็เหมือนกัน น้อมเข้ามา
เป็น**โอบนยิกธรรม** เราอยู่ในสถานที่ที่เราสงบ สงบอยู่ที่นี้ในป่า
นี้ ในถีนนี้ แต่เราก็ต้องการความสงบ บางที่บางคนมาอยู่ที่นี้ มัน
ก็ไม่เห็นความสงบเหมือนกัน เหมือนกับรถยนต์ มีตาแต่ว่า
รถยนต์ไม่เห็น คนนั่งอยู่บนรถมันเห็น อย่างนี้เหมือนกัน

ให้เรารู้จักว่าธรรมทั้งหลายมันเกิดขึ้นที่ไหน ดับที่ตรงไหน
อะไรมันเป็นอย่างไร ให้เห็นให้รู้จัก ธรรมะเป็นเรื่องอุบายอย่างนี้
เพราะว่าธรรมะเรามองไม่เห็นชัด ไม่มีอะไร มีเรื่องอุบาย อาตมา
จึงชอบพูดธรรมะและพูดเรื่องอุบายให้เห็นอย่างนี้ เช่นว่าเราเห็น
โลกนี้วุ่นวาย อันความเป็นจริงนี้ โลกไม่วุ่นวาย เราวุ่นวายเอง
ของเรา ให้น้อมเข้ามาเช่นเห็นต้นไม้ต้นหนึ่ง มันแก่ ใบมันร่วงลง
ไปนี้ เรามองเห็นก็ รู้จักแล้วว่าเห็นต้นไม้ก็มองเข้ามาเราว่า **ปัจจ**
ตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ อย่างนี้ ต้นไม้มันแก่ก็ต้องเป็นอย่างนั้น

ตัวเราแก่ก็ต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้เห็นธรรมที่เสมอกันแล้ว
เห็นข้างนอกก็เห็นข้างใน เห็นข้างในก็เห็นข้างนอก อันนี้ก็เป็
อนุสติเราอย่างหนึ่ง ที่จะปลงสังขารพิจารณาเรื่อยไป

เมื่อเรารู้จักธรรมะเช่นนี้ก็เหมือนกับคนที่เดินทางไป เดินไป
แล้วก็เดินทางกลับมา แล้วก็หยุดอยู่ นี่เป็นลักษณะของคนเดิน
คนกลับ เดินไปก็ได้ กลับมาก็ได้ หยุดอยู่ก็ได้ แต่ธรรมะที่
พระพุทธเจ้า หรือที่นักปราชญ์ทั้งหลายท่านสอนว่า เมื่อจิตถึง
ธรรมะอันแท้จริงแล้ว อากาการเดินไปก็ไม่มี อากาการกลับมาก็ไม่มี
อากาการหยุดอยู่ก็ไม่มี นี่เข้าใจมัยว่าจะอยู่ที่ตรงไหน สิ่งทั้งหลายนี้
มันจะปรากฏขึ้นมากับผู้ปฏิบัติ อันนี้เป็นธรรมที่เรียกว่ามันเป็น
สังขารที่ตั้งอยู่ ไม่ใช่ของใครทั้งนั้นแหละ ไม่ใช่ของพระพุทธเจ้า
ไม่ใช่ของใครทั้งนั้นนะ อันนี้เป็นสังขารอยู่อย่างเนี้ย ไม่ใช่ของ
ใคร ไม่ไปกับใครทั้งนั้น อยู่อย่างนั้นแหละ เดินไปก็ไม่ไป ถอยกลับ
ก็ไม่ถอย ยืนหยุดอยู่ก็ไม่หยุดอยู่เหมือนกัน ไม่มี ไม่มีการเดินทาง
ไม่มีการถอยกลับ ไม่มีการหยุดอยู่ อย่างเนี้ย อันนี้ธรรมที่เป็น

ปัจจุตัง ถ้าผู้ประพฤติปฏิบัติไปถึงที่ตรงนั้นจะไม่สงสัยอะไร
ทั้งนั้น จบลงที่ตรงนั้นนะ

อย่างนั้นการปฏิบัติเช่นนี้ก็ดีแล้ว แต่ว่าระยะหนึ่งก็ปฏิบัติ
เป็นชั่วสัปดาห์ ยี่สัปดาห์ เดือนหนึ่ง หรือตอนเช้า ตอนเย็นเราได้มา
นั่งความสงบอย่างนี้ก็ดี แต่ว่ามันยังไม่ยิ่ง ถ้าหากว่าให้มันยิ่ง
การสมาธินั้นก็ไม่ใช้การนั่งอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน เป็น
สมาธิ เป็นวงกลมอยู่เรื่อย ให้เรามีสติ พุถึงด้านจิตใจผู้
ประพฤติปฏิบัตินี้เป็นวงกลม มีสติ ไม่ใช่ว่า บางทีก็เข้าใจว่าเรา
นั่งกรรมฐานนี้ เราเลิกจากการกระทำนี้แล้วก็หมดกรรมฐาน
ไม่ใช่อย่างนั้น อย่าให้มันหมดสติ ไม่ใช่ว่าเหมือนกับเราบริโภค
ข้าวนี้ บริโภคข้าวมันอิ่มแล้ว ออกจากที่นั่น เดินไปก็ยังไม่อิ่ม นอน
มันก็ยังอิ่ม ไปก็ยังไม่อิ่ม มันมีกำลังอยู่อย่างนั้น ให้เราเข้าใจอย่าง
นั้น พอที่ว่าเราออกจากกรรมฐานนี้ไม่ใช่ที่เราออก ไม่ใช่ที่เรา
หยุด เราจะต้องให้เรามีสติอยู่เรื่อยในจิตของเราอย่างนั้น เราทัน
หรือเปล่า การกระทบมันก็เป็นอย่างหนึ่ง

เช่นว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย มันจะกระทบอย่างเนี่ย เรียกว่า การกระทบ เช่นว่านกมันร้อง พอเสียงนกมันร้อง กระทบเฉยๆ เมื่อนกมันร้องจบไปแล้ว ความรู้สึกคิดขึ้นในนี้ แหม เสียงนกนี้ มันสนุกหวะ นกมันไม่สนุกหวะ หรือคิดขึ้นว่า แหม อยากจะจับ นกมันไปเป็นอาหารนะ อยากจะจับนกมันไปขายหวะ นี่ นี่ เรียกว่ามันเกิดจากตรงนั้น ที่ให้กระทบเฉยๆ ได้ยินเฉยๆ ไม่มี อะไรเลย ถ้ามีวิชาเป็นพื้นนะ เมื่อกระทบพุง เออ เสียงนั้น สนุกดี อย่างนี้ รูปนั้นสวย กลิ่นนั้นหอม เราชอบ มันจะเป็นไป ทำนองนี้ อันนั้นเรียกว่า เรื่องกระทบแล้วเฉยๆมันอย่างหนึ่ง เมื่อ กระทบแล้วมันรู้ ยึดหมายไปตามอาการทั้งหลายเหล่านั้น ไป เก็บสิ่งต่างๆเข้ามารวมในจิตของเรา รู้สึกขึ้น เรียกว่าการกระทบ เฉยๆ ถ้าเรารู้จักการกระทบเฉยๆ กระทบเลิกไปก็ไม่มีอะไร การ กระทบเรา ติดมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ปรุงแต่งสิ่งทั้งหลาย เหล่านั้น ให้เราโกรธ ให้เราเกลียด ให้เราชอบ ให้เราไม่ชอบ นุงนังกันอยู่ตรงนั้นแหละ อันนี้ถ้าเราตามดูจิตของเราแท้ๆแล้ว

จะรู้จัก อะไรมันเป็นอันตราย ไม่เป็นอันตรายต้องรู้จักในจิตของ
เจ้าของนั้น นี่เรียกว่าการปฏิบัติทางจิต

ไม่มีอะไรจะพูดมากนัก ให้โยมไปลอง ทดลองดูนะ หรือพัน
ทุกข์กันหมดหรือยัง ถ้ายังไม่พันทุกข์เอาไปลองดูนะ เรียกว่าไม่
ต้องพูดมาก ไม่ต้องอะไรมาก อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางหูก็เรียกว่า
มันจะชอบหรือไม่ชอบใจ ก็เรียกว่าอันนี้มันไม่แน่ เท่านั้น
แหละ ยืนไป ถ้ามันเกิดขึ้นมาเมื่อไรก็ อ้อ ไม่แน่ สัมมันตรงเดียว
เท่านั้นแหละ แนวปัญญาเกิด ถึงแม้ว่ามันจะมีโกธ มีเกลียด
เท่าไร ขึ้นมาในใจของเรา เราก็อิม อันนี้ไม่แน่ มันก็ไม่แน่
ทั้งนั้นแหละ เดียวโยมจะเห็นของไม่แน่ขึ้นจริงๆ ก็เห็นของไม่แน่
แหละ อะไรที่มันไม่แน่ ของนั้นมันก็หมดราคาแล้วไซ้มัย ของไม่
จริงไม่จริงมันก็หมดราคาแล้วมันก็อย่างนั้น เมื่อมันหมดราคา
แล้วเช่นนั้น เรา รู้จักว่ามันหมดอย่างนั้น มันไม่แน่ทั้งนั้น ถ้ามัน
เกิดขึ้นมาเมื่อไร เราก็บอก อิม มันไม่แน่ เกิดมา มันก็เท่านั้น
แหละ เกิดขึ้นมาก็นี้กว่า เท่านั้นแหละ เป็นอย่างนั้นแหละ จิตใจ
เราจะเป็นอยู่อย่างนี้ จะเห็นชัดว่า ใ้คำที่ว่ามันไม่แน่นอนนั้นแหละ

เรียกว่าธรรมะ ธรรมะนั้นแหละที่เราเห็นธรรมะ เรียกว่าของที่ไม่
แน่ มันจะเป็นเหตุไม่ให้เรายึดมั่น หรือถือมั่น แต่ยึดมา แต่ว่าไม่
มั่น อย่างนี้ เมื่อเราเห็นธรรมะก็เห็นพระพุทธเจ้า เมื่อเห็น
พระพุทธเจ้า ก็เห็นธรรมะ เห็นธรรมะก็เห็นพระพุทธเจ้า อย่างนี้
ความรู้อันนี้อยู่อย่างนี้ ตั้งอยู่เสมอในใจอย่างนี้

อันนี้ให้โยมเอาไปลองดู ถ้าไม่เชื่อ เอาลองๆดูก่อนก็ได้ ทำ
ไปอย่างนี้ ถ้ามันสมถกรรมฐาน ก็ทำไปอย่างนี้ ทำไปเรื่อยๆไป
ไอ้ความรู้สึกเกิดขึ้นมาต่อไปนั้น เราก็พอสมควรแล้วก็ยกให้มันมี
ปัญญายิ่งซึ้นกว่านั้น ที่บอกว่าที่ว่ามันไม่แน่ ศัพท์นี้เป็นศัพท์ที่
สำคัญนะ แต่ข้ามไปข้ามมาอย่างนี้ ไม่เห็น คิดว่าธรรมอันนี้มัน
เป็นอะไรก็ไม่รู้ ไม่ยกขึ้นมาดู ถ้าเรายกดูขึ้นมาเมื่อไร เรามีมัย
เรามีความสุขเกิดขึ้นตั้งใจหรือเปล่า เคยมีมัย เรามีความทุกข์
เกิดขึ้นทางใจหรือเปล่า เรามีความพอใจเกิดขึ้นทางใจหรือว่า
เรามีความไม่พอใจเกิดขึ้นทางใจหรือเปล่า อันนี้มันต้องจะเป็น
นิจการ ทั้งหลายเหล่านี้ที่มันเกิดมาที่เฉพาหน้า เรา รู้จัก เพราะ
เรามีสติอยู่ อันนี้มันไม่แน่ นี่ไม่แน่ บอกทุกขณะเลย ลองๆดู

เหอะ โยมจะบรรลุธรรมะในการเดินก็ได้ การยืนก็ได้ การนอนก็ได้
ได้ ใจความยึดมั่นถือมั่นจะค่อยๆ คลี่คลายออกไปเรื่อยๆ จะได้มี
ปัญญาเกิดขึ้น

ไปลองดูนะ ไปทดลองดูเถอะ มันจะเป็นยังไง ไปลองดูสิ
มีมัย ก็มันมีสิ่งที่ทดลองอยู่แล้วว่า ใจอารมณ์มันมาสะกิดอยู่ทุก
เวลานะ มีแล้วชอบใจมีมัย ไม่ชอบใจมีมัย นั่นแหละ ถ้าอันนั้นมี
อยู่ ที่เรื่องชอบใจ ไม่ชอบใจมีอยู่ก็เป็นเรื่องชอบใจว่าชอบใจเป็น
ธรรมดาอย่างหนึ่ง ถ้ามันเรื่องธรรมดาแล้ว เป็นเรื่องอุปาทาน
นั่นนะ มันจะไม่ให้เราสบายนะ เหมือนเอายา เหมือนเอาเข็มไป
อาบยาพิษมาฉีดเข้าไปนะ ทน มันจะเป็นอย่างนั้น อย่างนั้นถ้า
เรารู้จักแก้ปัญหานี้ จิตใจเราก็สงบ ตอนนี้เป็นโอกาสที่จะให้
ถามปัญหาข้อข้องใจซักหน่อย พอสมควรนะ ถ้าให้อาศัยการพูด
มันก็ไม่จบหรอก กระทั่งคืนสองคืนมันก็ไม่จบไม่ได้ ... เคยมีมัยโยม
ได้ยินเสียงมันมาแล้วก็รู้สึกว่เสียงมันมากวนเรา เคยคิดมัย
เสียงมากวนเราหรือเราไปกวนเสียง (Do they come to bother
us or do we go to bother it?) ระวังให้ดีนะ

ที่มา: https://youtu.be/45G_0soAm10