

ฝึกดูจิต

หลวงพ่อชา สุภัทโท

ต่อไปนี้เป็นเวลาที่พวกพุทธบริษัท ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต
ทั้งหลาย จะได้ตั้งใจรับโอวาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าของเราด้วยความเคารพ และวันนี้ได้ปรารภซึ่งศรัทธาอันมา
จากกรุงเทพ พระนคร ซึ่งมีคุณอาคม ซึ่งเป็นประธานนำคณะมา
มากพอสมควรเพื่อจะมาทอดผ้าป่า ณ วัดหนองป่าพงในวันนี้
เมื่อทำกิจอันใดเสร็จแล้ว เป็นโอกาสที่ว่าต่อไปเพื่อจะได้ฟังธรรม
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นเนื้อหาอันสาระแก่
พวกพุทธบริษัททั้งหลาย

ต่อไปการฟังธรรมในครั้งพุทธกาลนั้น ก็คงจะไม่มีพิธีรีตอง
อะไรมากมาย นอกจากผู้ที่แสดงธรรมกับผู้รับฟังธรรม สอง
อย่าง ติดต่อกัน เมื่อคนผู้จะตั้งใจฟังธรรม และผู้ให้ธรรมะ ก็มี
กำลังใจที่จะให้ธรรมะ เปรียบประหนึ่งว่า เราจะให้วัตถุอันใด
ของอันใดอันหนึ่งแก่บุคคลใดคนหนึ่งเป็นต้น ในความพอใจมี
เจตนาอันดี เมื่อผู้รับก็พอใจที่จะรับ ทั้งสองฝ่ายก็เรียกว่า มี

อุดมคติกลมกลืนซึ่งกันและกัน เหมาะสมกับการฟังธรรมะ หรือ
เหมาะสมกับการที่จะให้ของหรือรับของเช่นนั้นเหมือนกัน

ฉะนั้นอาตมาจึงได้เตือนใจว่าวันนี้เป็นวันที่สำคัญ อย่าพากัน
ทำใจให้ร้อน บางคนก็จะกระสับกระส่ายในใจว่าวันนี้มี
อุปสรรคมาก การมาสร้างบุญ สร้างกุศลวันนี้ว่าจะไม่มีอุปสรรค
แต่ถ้าเกิดมีอุปสรรคขึ้น บางท่านอาจจะสงสัยว่ามันเป็นอะไรต่อ
อะไรกันเนี่ย อันนี้ขอให้เห็นว่า เรื่องอุปสรรคนั้นนั่นแหละ เมื่อมี
อุปสรรคทุกครั้ง เราจะมีความอดทนทุกครั้ง เมื่อมีอุปสรรคทุก
ครั้ง เราทั้งหลายจะมีปัญญาทุกครั้ง พระผู้มีพระภาคท่านตรัส
ว่าเมื่อเราทำประโยชน์ มันจะยาก มันจะลำบากเท่าไร เราก็ไม่
กลัวมัน เพราะว่าเราสร้างประโยชน์ที่ดี เราทำประโยชน์ที่ดี ที่
เป็นประโยชน์แก่ตนและบุคคลที่ทั่วไป มีเจตนามุ่งหมายเช่นนี้
แล้ว ถึงได้มีความยาก มีความลำบาก มันก็ยังมีส่วนดีอยู่ เพราะ
เรามีเจตนาอันดี มุ่งการกระทำที่ดีที่งามที่ถูกต้องเช่นนี้ ไม่ว่าจะ
ทุกข์ทางกาย ใจมันก็ยังเป็นสุข เป็นเช่นนั้น ดีกว่าบุคคลที่
ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ลำบากมาก แต่ใจก็ยังเป็นทุกข์ นอกจากกาย

เป็นทุกข์แล้ว ใจก็ยังเป็นทุกข์อีกต่อไป ถ้าเราสร้างประโยชน์ที่ดี
ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่นทั่วไปโดยเจตนาอันดี ถึงแม้มันจะ
ทุกข์กาย หมดอันตรรายไปแล้ว ใจเราก็ยังมีความสุข ก็เป็นฉันทัน
เหมือนกัน

ไม่ใช่ว่าเป็นแต่ตัวพวกเราทั้งหลายนี้ ถึงแม้พระพุทธเจ้าท่าน
ก็ฝ่าฟันอุปสรรคอันนี้มาตลอดกาล ตลอดเวลา ถ้าไม่มีอุปสรรค
นะ ไม่มีอุปสรรค ก็ไม่มีกำลังใจ ก็ไม่ได้ปฏิบัติธรรม เมื่อมันทุกข์
ตรงไหน ก็พยายามพิจารณาตรงนั้น ฉะนั้นทุกข์นี้พระพุทธเจ้า
ท่านสรรเสริญเหลือเกิน แต่คนผู้ที่ไม่มีความปัญญา ไม่สรรเสริญเลย
ทุกข์เนี่ย พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า ทุกขสัจ ทุกข์นี้เป็นสัจธรรม
ถ้าเมื่อเกิดทุกข์เมื่อใด พระพุทธเจ้าของเราสบายเมื่อนั้น มี
ปัญญาเมื่อนั้น เช่นกับรบกับพญามาร นี่เป็นอุปสรรค ชัดขวาง
ไว้ ท่านชนะทุกที ทำไมท่านชนะทุกที ก็ท่านได้ปฏิบัติทุกที ท่าน
ก็มีปัญญา ได้ชนะทุกที อันนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน วันนี้เรียกว่าเรา
ไปพบกันเสีย ซึ่งว่าอริยสัจคือทุกขสัจ คือของจริงเช่นนี้ ให้พวก
เราควรรพากันนึกถึงคุณพระพุทธเจ้า เห็นว่าพระพุทธเจ้าเนี่ย

ท่านพบ**ทุกขสัจ** คือของจริงเช่นนี้ให้พวกเราพากันนึกถึง
พระพุทธเจ้า เห็นว่าพระพุทธเจ้าเนี่ย ท่านพบทุกขสัจ ท่าน
พิจารณาในทุกข์อันนั้น ท่านจึงมีความอดทน ชนະมารทั้งหลาย
ทั้งปวง เพราะการประพฤติปฏิบัติ

เพราะฉะนั้นขอพุทธบริษัทวันนี้ จงมีความเข้าใจในการ
กระทำของเราทุกๆคน แต่อตมาก็เห็นความลำบากลำบากของ
ญาติโยมทั้งหลายซึ่งเดินมาจากทางไกลเป็นอันมากเหมือนกัน
แต่ว่าก็มีใจดีใจส่วนหนึ่งที่มาที่สุดเหมือนกัน มีความอุตสาห
พยายามมา ตั้งแต่โน้นมาถึงนี้ เป็นระยะทางหลายร้อยกิโล อันนี้
เรียกว่ามาด้วยศรัทธากันจริงๆ ไม่ใช่มาหนเดียวชะด้วย มาบ่อย
ชะด้วยนะ อันนี้เห็นว่าญาติโยมมาด้วยศรัทธาที่ประกอบด้วย
ปัญญาจริงๆ มีชวนกันมา พร้อมใจกันมานี้ เห็นประโยชน์
เพราะว่าเห็นประโยชน์ในอริยทรัพย์ ทรัพย์ที่ญาติโยมที่ทำไปนี้
เรียกว่ามาแสวงใหม่ หาอริยทรัพย์ อริยทรัพย์ ทรัพย์อันนั้นเป็น
ทรัพย์ภายใน ไม่ใช่ทรัพย์ภายนอก แต่เดิมมันก็เป็นทรัพย์
ภายนอก เปลี่ยนมาเป็นทรัพย์ภายใน

วันนี้ญาติโยมทั้งหลาย เอาทรัพย์ภายนอก มาเปลี่ยนให้เป็น
ทรัพย์ภายใน อันนี้มันจะพ้นจากอุทกภัย อุบัติภัย โจรภัย ตาม
ไปไม่ได้ เอาไม่ได้แล้ว เพราะว่ามันเป็นอริยทรัพย์ ทรัพย์อันนี้
เอาออกจากข้าศึกแล้ว น้ำท่วม ลมพัด ไฟไหม้ อันตรายต่างๆ
อันตรายทั้งหลายเหล่านี้เข้าไม่ถึงแล้ว เพราะว่าเข้าถึงจุดมันคือ
ที่ความสบายใจ หรือความดีใจที่ฝังไว้ในวิญญาณอันนี้ ดังนั้น
พระพุทธเจ้าของเราท่านจึงเรียกว่า บุญ มันไม่อยู่ภายนอก จับ
เอามาข้างในซะ ท่านจึงจัดเป็นอริยทรัพย์ ทรัพย์ภายใน น้ำท่วม
ไม่ได้ ไฟไม่ได้ โจรลักไปไม่ได้ ส่วนนี้โยมจะสบาย ส่วนที่บริจาค
ไปวันเนี้ย เก็บไปที่มันดี ๆ แล้ว พ้นอันตรายแล้ว สบายใจ อันนี้
เรียกว่า ใจความสบายใจนั้นนะ มันไม่มีโทษอะไร ฉะนั้นการ
บริจาคนี้ท่านว่าปราบกิเลสส่วนหนึ่ง ซึ่งที่ว่าตัวโลภะ ซึ่งมันทำ
ใจเราให้มัวหมอง เมื่อจิตมัวหมองแล้ว ทำไปได้ทุกประการฉั
นนั้น การกระทำอันนี้ของญาติโยมทั้งหลายเป็นไปในทำนองอันนี้

แต่อย่างไรก็ตาม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าของเรา ท่านสอนว่าการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญ

เมตตาภาวนานั้น รวมเข้าไปหาจุดอันเดียว จุดอันเดียวคืออันใด...จุดอันเดียวอยู่ที่ไหน...จุดอันเดียวเพื่อจะให้ถึงความสงบ หาความสงบ จากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่าหาความสงบ จุดนี้คือความสงบ เมื่อได้ความสงบแล้ว ก็เรียกว่ามันจบ ก่อนจะสงบนั้นนะ เราจะรู้เรื่องราว เราจะทำอย่างไร ใจเราจึงจะสงบ อย่างนี้เป็นต้น เมื่อจิตเราไม่สงบ เราจะอย่างไร มันถึงจะสงบ ถ้าเมื่อจิตสงบแล้ว ก็ถึงจุดของผู้มีพระภาคของเรานั้นนะ ที่ท่านต้องการที่สุดแก่พุทธบริษัททั้งหลายนั้น

เรื่องที่จิตของเราที่ไม่สงบนั้น เพราะว่าจิตของเรานั้นนะ ไม่ถึงธรรมะอันแท้จริง ไม่ถึงจุดธรรมะอันแท้จริง จิตเรายังโง่อยู่ จิตเรายังไม่ฉลาด ไม่มีปัญญา รู้เท่าตามความเป็นจริง ในสภาวะธรรมทั้งหลาย สภาวะธรรมทั้งหลายนั้นที่เรียกว่าปฏิบัติธรรมะ อะไรมันเป็นธรรมะ...ทุกอย่าง สิ่งที่ไม่เป็นธรรมะ ไม่มีคือของทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ ท่านเรียกว่าเป็นธรรมะ จะเป็นรูปที่เรามองเห็นด้วยตาก็ตาม จะเป็นนาม สิ่งที่เรามองเห็นด้วยตาไม่ได้ก็ตาม เป็นธรรมะกันทั้งหมดเลยทีเดียว นี่เรียกว่าธรรมะ

เรียกว่าสภาวะ สภาวะคือความมั่นเป็นอยู่อย่างนั้น มั่นเป็นเอง
ของมั่นอยู่อย่างนั้น แม้พระพุทธรเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตาม ไม่
บังเกิดขึ้นก็ตาม สภาวะธรรมก็เป็นอยู่อย่างนั้นเอง ไม่แปรเป็น
อย่างอื่น

ที่นี้ความไม่สงบของเราทั้งหลายนั้น คือยังไม่ได้ประพฤติ
ธรรมและปฏิบัติธรรม เช่นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของ
เราตรัสว่า ให้เห็นให้ถูกต้อง เรียกว่า**สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปไป
สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา สัมมาวาจาโม สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ** สิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละ แปรประการนี้ ไม่ใช่มี
แปด มั่นองค์ของมรรคมีแปดอย่าง มรรคมืดองค์แปด เป็นองค์
ของมั่น มรรคมืดอันเดียว คือ**เอกายมรรค** เป็นมรรคอันเดียว
และก็เป็นของบุคคลที่จะสัญจรไปคนเดียว ไปคนเดียว ไปแต่ผู้
เดียว แต่มีองค์แปดประการ เมื่อเรามาเห็นชอบ ดำริมั่นก็ชอบ
วามันก็ชอบ การงานก็ชอบ เลี้ยงชีวิตมั่นก็ชอบ ตั้งสติก็ชอบ
ตั้งใจก็ชอบ พยายามก็ชอบ มั่นชอบที่ตรงไหน มั่นชอบอยู่ที่ใจ
ของเรานี้แหละ มั่นชอบ มันจะไปตรงไหนก็ช่างมัน มันออกจาก

จิตดวงนี้ เห็นชอบออกจากจิต ดำริชอบก็ออกจากจิต เมื่อจิตมาตั้งไว้ชอบแล้ว มันก็จะชอบกันไปหมดนั่นแหละ ไม่มีอะไรจะไม่ชอบ

มรรคทั้งหลายเหล่านี้มันสามัคคีกันขึ้นที่จิตใจของเรา เป็นอันเดียว คือความสงบ จุดนี้เป็นทางที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านตรัสว่าให้เดินมรรค อันนี้เป็นสัมมามรรค อันนี้เมื่อเราคิดแล้วจิตใจสงบ เช่นว่าเราถูกอารมณ์อันใดเกิดขึ้นมา ถ้าเราเป็น**สัมมาทิฐิ** มีความเห็นชอบแล้ว ทุกอย่างมันชอบทั้งนั้น ไม่มีผิด เพราะธรรมท่านสอนให้การปล่อยวาง ไม่มีอะไร เมื่อมีความสุขเกิดขึ้นมา ใจความสุขอันนี้ท่านก็สอนว่าสักว่าเป็นสุข ทุกข์เกิดขึ้นมา พระพุทธเจ้าก็สอนว่า อันนี้ก็สักว่าแต่ทุกข์ ไม่มีใครสุข ไม่มีใครทุกข์ เป็นแต่ความรู้สึกเกิดขึ้นมาเฉยๆ ท่านจึงว่าสักว่าแต่สุข สักว่าแต่ทุกข์

ใจความสุขทุกข์อันนี้ มันก็เกิดขึ้นมามี แต่ว่าเมื่อเราทั้งหลายมาประพฤติปฏิบัติธรรมแล้ว อากาของสุขนี้มันก็เกิดขึ้นมา แต่หากว่าหาเจ้าของสุขนั้นไม่มี ไม่มีใครเป็นเจ้าของ บาง

ที่ทุกข์มันก็เกิดขึ้นมา มีอยู่ แต่ว่าทุกข์นั้นไม่มีใครเป็นเจ้าของ
ของทุกข์ เรียกว่าสุขหรือทุกข์นั้น มันเป็นมาตามเรื่องของมัน
เกิดมาตามกิริยาของมัน มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ท่านจึงบอกว่าถ้า
มีความสุขแล้ว ก็ให้รู้ตามความเป็นจริงเสียว่า สุขนี้ก็สักแต่ว่าสุข
ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ท่านก็ให้
รับรู้พิจารณาว่ามันว่า ทุกข์นี้ก็สักว่าแต่ทุกข์ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน
เราเขา แน่ะ ถ้าเราคิดเช่นนี้เรียกว่าเป็นสัมมาทิฐิ เราก็ไม่ได้ไป
เป็นเจ้าของสุขนั้น เราก็ไม่ได้เป็นเจ้าของทุกข์อันนั้น สุขทุกข์อัน
นั้นเป็นของที่ไม่มีเจ้าของ นะ ไม่มีเจ้าของ

ถ้าใครเข้าไปยึดมันถือมัน มันก็ไปเป็นเจ้าของสิ่งทั้งหลาย
เหล่านั้น เมื่อไปเป็นเจ้าของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ของทั้งหลาย
เหล่านั้นมันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มันไหลไปเรื่อยๆไป บางทีมันก็
หายไป บางทีมันก็ได้มา เราก็ดีอกและก็ดีเสียใจตามวัตถุทั้งหลาย
เหล่านั้น เพื่อว่าอันนี้เกิดความยุ่งขึ้นมา เพราะว่าตัวมิจฉาทิฐิมัน
เข้ามาแทรก มันเข้ามาแทรก ให้มีความเห็นผิดเช่นนั้น เห็นผิด
อะไร เราเข้าไปเป็นเจ้าของของสุข เราเข้าไปเป็นเจ้าของของ

ทุกข์ เข้าไปแบกสุขอันนั้น ไปแบกทุกข์อันนั้นอยู่ มันก็หนัก อันนี้
มันเป็นมิจฉาทิฐิในทำนองอย่างนี้

ถ้าเป็นสัมมาทิฐิแล้ว เวทนาก็รู้สึกว่าเวทนา ท่านสอนอย่าง
นี้ เวทนานั้นคือความเสวยสุขหรือทุกข์ สองประการนั้นแหละ ถ้า
มันเกิดขึ้นมา เวทนาก็ **สุขเวทนา** ก็รู้สึกว่าแต่สุขเวทนา ทุกข์ที่
เกิดขึ้นมาก็รู้สึกว่าแต่**ทุกข์เวทนา** เท่านั้น เกิดแล้วมันก็ดับไป
เจ้าของสุขนั้นไม่มี เจ้าของทุกข์นั้นมันก็ไม่มี พระพุทธเจ้าท่านให้
พิจารณาอย่างนี้ เมื่อเราพิจารณาเข้าไปเช่นนี้บ่อยๆ เอहिปัสสิโก
เรียกจิตเข้ามาดูว่า ดูซิว่าอันนี้คืออะไร อันนี้มันคืออะไร สุขนี้มัน
คืออะไร ทุกข์นี้มันคืออะไร มันเป็นของแน่นอนมัย มันเที่ยงมัย
หรือมันเป็นยังงี้ พิจารณาตามมัน เราพอมองเห็นที่ว่าเป็นสภาวะที่
เราเป็นอยู่นั้นนะ เราเคยสุขมามัย...เคยมา แล้วมันหายไป
มีมัย...หายไปมันก็มี ทุกข์เคยมีมัย...เคยมีทุกข์มาทุกคน
เรียกว่ามันทุกข์ไปตลอดมัย...บางที่มันก็หายไป นี่ เราจะไปเอา
เรื่องราวอะไรกับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ นี่แหละเป็นอารมณ์อย่างนี้
นี่พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

เมื่อเรารู้สิ่งทั้งสองประการนี้ จิตเราก็สงบ สงบ...ทำไมถึง
สงบ...เพราะเราไม่ได้เป็นเจ้าของอะไรทั้งนั้น แต่ว่าเราใช้สิ่ง
ทั้งหลายเหล่านี้ได้ตามสบาย ถ้วยโอชามที่มีในบ้านในช่อง
ของเรา โต๊ะ เก้าอี้ อะไรที่มันมีอยู่那儿 ก็ไม่ใช่ของเรา เราใช้ไปเพื่อ
ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเรา แต่เราใช้อันนั้นตามสบายใจโดยที่ไม่
ต้องทุกข์ ใช้โดยผู้มีปัญญาครอบคอบ ให้อยู่เหนือสิ่งทั้งหลาย
เหล่านั้น ให้อู้นเหนือสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าไม่อยู่เหนือสิ่ง
ทั้งหลายเหล่านั้น เราก็แบกมันโดยอุปาทานว่า อันนี้ของเรา อัน
นี้เราเรื่อยไป อันนี้ท่านว่าเป็นมิจฉาทิสฺสุ ใ้ความเห็นที่เกิดขึ้นมา
เพราะให้เราเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร ผิดหวัง อันนั้น เธอจงเป็น
อย่างนี้ อันนี้ แกจงเป็นอย่างนี้ ไม่ได้ตามปรารถนาตัวเรา

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านสอน พุทธบริษัทเราทั้งหลายเพื่อให้
พ้นจากวัฏสงสารทุกคน แต่ว่าเรา สัตว์ผู้มีกิเลสหนา ปัญญา
หยาบนั้น ก็คิดไปอย่างหนึ่ง ที่พึงธรรมะแล้ว อะไรก็ไม่ใช่ของตน
อะไรก็ไม่ใช่ของตนทั้งนั้น กลัวจะไม่ได้ ก็ไม่สบายใจ ใ้ความ
เป็นจริงนั้น ที่เรียกว่าของตน ตนนะ หรือเรียกว่าของตนนั้น

เป็นได้ แต่มันเป็นของสมมุติ แต่มันไม่เป็นวิมุติ เราต้อง
เรียนรู้มันซะทุกอย่างนั่นนะ มันเป็นของสมมุติ

เช่นตัวของเราเนี่ย ชื่อเราเนี่ย ไม่มีชื่อมาแต่เมื่อวันเราเกิดนะ
เกิดมาแล้วมาตั้งชื่อใหม่ ชื่อเก่านั้นไม่มี เพราะมันไม่มี ทำไมมัน
ถึงไม่มี มันว่างอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงที่ไหนมันว่าง ก็เอาอะไรไป
วางตรงนั้นก็ได้อ้อ เอาไปวางที่มันว่างๆ เพราะสัตว์เกิดมามันว่าง
ไม่มีชื่อ มาตั้งชื่อให้มันเสีย ชื่อใหม่เนี่ย เอาไปใส่ใหม่ที่สมมุติ
ขึ้นมา เป็นนาย ก นาย ข นาย ค นาย ง นี่ชื่อใหม่ สมมุติที่ตรง
นั้น ทำไมจึงสมมุติมัน เพราะตรงนั้นมันไม่มีอะไร ไม่มีอะไร จึง
สมมุติว่าให้มันเป็นนาย ก นาย ข เสีย นาย ก นาย ข นั้นจึงถูก
สมมุติขึ้นมา ไม่ใช่ นาย ก จริง นาย ข จริง เป็นนาย ก สมมุติ
นาย ข สมมุติ มันไม่ใช่วิมุติ

ถ้าไปถามถึงแล้ว จริงๆนี้มันจะไม่มีอะไร เป็นสภาวะธรรม
เท่านั้น เกิดแล้วมันก็ดับไป ดับไปแล้วเกิดขึ้นมา เกิดขึ้นมาแล้วก็
ดับไป เกิดๆดับๆอยู่เช่นนั้น สภาวะทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อเรา
นำเอาอันนี้ไปพิจารณา จะได้เห็นตามความเป็นจริงของ

พระพุทธเจ้าท่านสอนจริงๆ ท่านสอนจริงๆ ฉะนั้นเราจึงเอาเรื่อง
อันนี้ไปประพฤติปฏิบัติ เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริงมันเช่นนั้น
แล้วนะ ไม่ใช่ที่เราจะทุกข์ ไม่ใช่ที่เราจะจนลงไป เห็นว่าอันนี้
ไม่ใช่เรา อันนี้ไม่ใช่ของเราเช่นนี้ ยิ่งสบายกว่าเก่า ยิ่งสบาย ไข้
ของนั้นอย่างสบายๆ บางคนถ้าคิดเช่นนั้นแล้วว่า ไม่อยากจะทำ
การงานอะไร ทำแล้วก็ไม่ใช่ของเรา ใ้ความเป็นจริงนั้นนะ ใ้
คนที่ทำอะไรก็ว่าใช่ของเรานั้นแหละ คนนั้นเป็นทุกข์มาก มัน
เป็นทุกข์มากทีเดียวแหละ เมื่อเราทำไปๆอยู่ ก็เห็นว่าอันนี้ทำ
ไปเพื่อการกระทำ แต่ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ทำไปด้วย วางไป
ด้วย ละไปด้วย นี่ตามความเป็นจริงของมันเช่นนั้น อันนี้เป็น
สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ มีอะไรรู้สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงของ
มันเสียเช่นนั้น อันนี้เรียกว่าเป็นของสมมุติ รู้จักสมมุติแล้ว เราก็
สบายใจกัน

เรื่องสมมุติ คือสมมุติให้มันเป็นขึ้นมา เช่นองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านว่า ใ้ที่ตรงนั้นนั้นนะมันว่าง ท่าน
สอนท่านโมฆราช ท่านสอนว่าพระโมฆราช ท่านจงมองดูโลกอัน

นี่ให้เป็นของว่าง แน่ะ อย่างนี้คนก็ตกใจนะ มองดูโลกนี่ให้เป็น
ของว่าง มัจจุราชจะตามไม่ทัน จะมองไม่เห็นตัวเรา นี่ท่านสอน
พระ มองให้เห็นเป็นของว่าง คำที่ว่าเรามองให้เห็นเป็นของว่าง
นั่น เห็นว่ามันจะไม่มีอะไร มองดูกระโถนนี้ มันกระโถนมันก็มีอยู่
มองดูถ้วย ดูจานนี้ มันก็มีถ้วยมีจานอยู่ ไม่ใช่ว่ามันไม่มี แต่มันมี
อยู่ในที่ว่างๆ มันเป็นของว่าง จะถามกระโถนใบนี้หรือว่า แกะเป็น
อะไร มันก็ไม่ตอบเรา ก็มันก็ไม่เป็นอะไร จะเรียกว่ามันเป็น
กระโถนก็ได้ ก็เราสมมุติมัน หรือเราจะเรียกว่าหม้อก็ได้
เพราะเราไปสมมุติมันขึ้นมา ใจตัวจริงของมันนั่นมันไม่มีอะไร
เราก็ไปยึดมัน ยึดมันถือมันมัน

ยกตัวอย่างเช่นว่า คนสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นคนฉลาดมาก
กลุ่มหนึ่งเป็นคนโง่ ไปซื้อของในตลาดมา ใจคนกลุ่มที่โง่ไม่
รู้จักนะ ก็ไปซื้อเอาหม้อมูตรมา หม้อมูตร เอามาก็มาตักข้าว หุง
ใส่ กินกันสบายนะ แต่ก็ไม่รู้เรื่อง ใจที่คนฉลาดมาเข้ามาเห็นก็ว่า
ทำอะไรกันเนี่ย มันน่ารังเกียจ เนี่ย มีหม้อมูตรเนี่ย มันเอามา
เป็นหม้อข้าวยังโง่กันเนี่ย น่ารังเกียจ อย่างนี้เป็นต้น นี่กลุ่มหนึ่ง

เป็นคนโง่ กลุ่มหนึ่งเป็นคนฉลาด ทำไมถึงจะรังเกียจมันเล่า
หม้อมูตรนั้นก็ใหม่ๆ ไม่ได้ไปทำอะไรก็เหมือนหม้อธรรมดาเนีย
มันก็สะอาดอยู่แล้ว ทำไมจะรังเกียจมันเสีย ก็เพราะว่าเราไปยึด
ว่ามันเป็นหม้อมูตรนั่นเอง ใจความเป็นจริงมันเป็นหม้อสะอาด
ธรรมดาเรานี่แหละ นี่เข้าไปยึดมันถือมัน มันเลยเกิดทุกข์ขึ้น เกิด
รังเกียจขึ้นมาแล้ว ก็ไปเห็นคนนั้น เอ๊ะ ใจนี้มันโง่นะ อันนี้มันเป็น
หม้อมูตรนะเนีย เอามาตักข้าวทำไมหละ ใจคนสองคน เรียกว่า
คนไหนฉลาด คนไหนโง่ อันนี้เรียกว่าวัตถุ หม้อมูตรมันก็ไม่รู้จัก
มัน หม้อธรรมดามันก็ไม่รู้จักมัน เราไปสมมุติว่าหม้อมูตร ก็เลย
รังเกียจ เอาไปใส่แกงก็รังเกียจ เอาไปใส่ข้าวก็ไปรังเกียจมันทุก
อย่าง นี่ ใครรังเกียจใคร นี่เพราะเราเห็นผิด ติดสมมุติ ถ้าเป็น
หม้อมูตร ไปเป็นหม้อมูตรจริงๆ ไม่ใช่ใช้อย่างนั้นนะ

เมื่อพูดไปถึงความเป็นจริงแล้วนะ มันเสมอกันนะ วัตถุสอง
อย่างนี้ แล้วแต่เราจะใช้มันเถอะ เมื่อมันสะอาดอยู่ก็ใช้มันไป
เอาไปทำอะไรก็ได้ เรื่องของมันเป็นอย่างนั้น ถ้าเรารู้ความเป็น
จริงมันแล้ว มันก็ไม่มีอะไร ไม่ได้ไปเป็นเจ้าของอะไร มีหม้อมูตร

มากี่ใช้มันได้ มีหม้อธรรมดาก็ใช้มันได้ สบาย อันนี้เรียกว่ารู้ รู้
ตามเป็นจริงของมันแล้ว เช่นว่ากระโถนใบนี้ เราก็มักเรียกมันขึ้นว่า
เป็นกระโถน แต่ความเป็นจริงมันไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร จะเรียกว่า
มันว่าถ้วยก็ได้ จะเรียกมันว่าหม้อก็ได้ นี่เรียกว่าสมมุติเอา ความ
สมมุติเช่นนี้นะ คนเอามาติดสมมุติเช่นนี้เอง จึงเกิดเป็น
มิจฉาทิฐิแล้ว ก็จึงเกิดติดสมมุติ สมมุติว่าตัวตน สมมุติว่าตน
สมมุติว่าของๆตน

อันนี้พระพุทธเจ้าของเราท่านว่าเป็นภาษาโลก สมมุติ
เพื่อให้รู้จักกันเท่านั้นเอง อย่างคนเกิดมาก็เป็นคนธรรมดาเท่านั้น
แหละ แต่มาสมมุติว่าเป็นนาย ก นาย ข นาย ค นาย ง ขึ้นมา
เพื่ออะไร เพื่อให้มันใช้ในภาษานั้น รู้จักกัน จะเรียกกว่านาย ก คน
นั้นมันก็มา จะเรียกกว่านาย ข คนนั้นมันก็มา เพื่อให้มันสะดวก
แก่การเรียก การใช้ในโลกกันเขาเท่านั้นเอง เมื่อรวมกลุ่มเข้าไป
แล้ว ก็ไม่มีอะไร เป็นอะไรหมด ทุกสิ่งทุกอย่างรวมตรงนั้น ฉะนั้น
พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า ให้พูดอย่าง ใจอย่าง คำเรียกว่ากระโถน
ก็เรียกกับเขาได้ คำเรียกว่าหม้อมูตร ก็เรียกกันได้ นี่จะพูดอย่าง

ใจอย่าง คือพูดปรับตัวให้เข้าถึงโลกเขา เสมอกับโลกเขา ความ
เป็นอยู่ในโลกอันนี้ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าและสาวกของท่าน
ทั้งหลายนั้น ท่านก็มีความเป็นอยู่ กับประชาชนทั้งหลาย กับ
อันธพาลทั้งหลาย กับโจรทั้งหลาย กับคนธรรมดาทั้งหลายเนี่ย
ท่านก็ปรับตัวเข้าอยู่ได้ เพราะท่านรู้จักสมมุติ เพราะท่านรู้จัก
วิมุติ รู้จักความเป็นจริงมันเช่นนั้น เมื่อเรารู้จักเช่นนั้น ใจเราก็
สบาย สงบ ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น เป็นธรรมดาของมัน เรา
รู้จักว่าอันนี้เป็นสมมุติ อันนี้เป็นวิมุติ รู้ตามเป็นจริงแล้ว ตอนนี
หละ ใจก็ไม่วุ่นวาย จิตใจมันก็วาง

ฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านจึงให้
ปฏิบัติธรรมะ ปฏิบัติธรรมะมันเป็นยังไง ธรรมะคือของทุกสิ่งทุก
อย่างที่เรียกว่าธรรมะ สิ่งที่ไม่เป็นธรรมะ ไม่มีในโลกอันเนี่ย ทุก
อย่างจะมองเห็นด้วยตาก็เป็นธรรมะ จะได้ยินด้วยหูก็เป็นธรรมะ
จะได้กลิ่นด้วยจมูกก็เป็นธรรมะ มันเป็นธรรมะไปหมด เพราะว่า
ธรรมะแปลว่าสภาพที่ทรงตัวมันอยู่อย่างนั้น มันเกิดแล้วมันก็ดับ
ไปเช่นนั้น มันไม่ต้องการอะไรของมันทั้งนั้น มันเป็นของมันอยู่

อย่างนั้นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างต่อไปก็น้อมเข้ามาถึงกายและใจของเรา
เราเอง ไม่ได้อยู่อื่นไกล ใจความดีทั้งหลาย ความชอบทั้งหลาย
การปฏิบัติทั้งหลาย มันอยู่ที่กายกับใจของเรา ไม่ใช่มันเป็นของ
มาก กายนี้อย่างหนึ่ง ใจนี้อย่างหนึ่ง เดียวนี้สิ่งสองสิ่งนี้ก็อยู่กับ
พร้อม ก็เรียกว่าเรา มีอยู่ เรืองกายเรืองจิตนี้มีอยู่แล้ว ก็คือข้อ
ปฏิบัติกายกับใจเราที่นี้ รู้กันที่นี้ มีของสองอย่างเท่านั้นเอง

ถ้าพูดตามพระสูตรก็พิสดารไปหลายอย่างหลายประการ
เมื่อสรุปลงแล้วเห็นว่าธรรม รูปธรรม นามธรรม เป็นรูปธรรม
เป็นนามธรรม สิ่งที่เรามองเห็นด้วยตาของเราเรียกว่ารูป อันนี้
ก็มีอยู่ เราก็เห็นมันอยู่ว่าเกิดแล้ว แก่ เจ็บ ตาย ทุกคนก็เป็นมา
อย่างนั้น จิตใจของเราก็เหมือนกัน มันก็เกิดมาแล้ว มันก็ดับไป
กายกับจิตทั้งสองอย่างนี้ เรียกว่ารูปกับนามนี้เป็นของไม่เที่ยง
เป็นของไม่แน่นอน ของไม่จริงไม่จัง พวกเราทั้งหลายก็อยู่อาศัย
ธรรมอันสองประการนี้คือ รูปกับนาม พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า
อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมันเลย ของที่มันไม่จริงไม่จัง เราจะไป

เอาจริงเอาจังกับมันเช่นนั้นไม่ได้ มีแล้วก็หาไม่ เกิดแล้วมันก็
หายไป มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ถ้าหากว่ามันไม่จริงนี้ ใ้ความจริงมันอยู่ที่ไหน... ใ้ความ
จริงก็คือ มันเป็นอยู่อย่างนั้นเอง มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น อัน
นี้คือความจริง มันแปรมันปรวนเป็นอยู่อย่างนั้นนะ ฉะนั้นองค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านเรียกว่า อันนั้นนะเป็น
ธรรมะที่มีอยู่ในกายในใจเราทุกวันนี้ เมื่อเราสร้างคุณงามความ
ดีทั้งหลาย ทั้งปวงนั้นก็เพื่อให้เรามุ่งเข้าไปเห็นธรรมอันนี้ตาม
ความเป็นจริง เห็นเป็นจริง เห็นยังงี้ เห็นว่าอันนี้มันไม่เที่ยง เห็น
ว่าอันนี้มันเป็นทุกข์ เห็นว่าอันนี้มันเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวไม่ใช่
ตน มันถึงเป็นของมันอย่างนั้น ถ้าเราไม่รู้เรื่องอนิจจัง เราก็ไปยึด
มันหมายมันมั่น มันก็เปลี่ยนไป เราก็ทุกข์ มันเกิดขึ้นตรงนี้

มิฉะนั้นท่านจึงสอนว่า **โอบนโยโก** ใ้ نرمเข้ามา ออย่า نرم
ออกไป نرمธรรมเข้ามาหาใจเรา نرمใจเข้าไปหาธรรม ดูธรรม
ทั้งหลายอยู่ที่จิตใจของเจ้าของ เห็นจิตใจก็เห็นธรรมะ เห็น
ธรรมะก็เห็นจิตใจ สิ่งสองสิ่งนี้มันรวมกันอยู่เท่านั้นเอง เราหลง

สิ่งสองสิ่งนี้เท่านั้นเองซึ่งมีอยู่ในตัวของเรานี้ ใต้ที่ความไม่สงบ
นั้นก็เรียกว่า มันเป็นเฉพาะความรู้สึกนึกคิดเท่านั้นเอง ไม่ใช่มี
อะไร ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตนอะไร เกิดแล้วมันก็หายไปเช่นนั้น
ฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราให้สร้าง
ประโยชน์ ให้เราพากันสร้างประโยชน์ปัจจุบันอันนี้ อย่าไปรอไว้
ว่าพรุ่งนี้ หรือมะรืนนี้

อดีต ปัจจุบัน อนาคต มันรวมอยู่ที่ปัจจุบัน ปัจจุบันที่เราอยู่
กันนี้ก็คือผลของอดีต อดีตก็คือสิ่งนั้นมันเป็นเหตุของปัจจุบัน
เมื่อถึงปัจจุบันนี้ ปัจจุบันนี้เป็นผล เมื่อปัจจุบันเป็นผลนี้ ปัจจุบัน
เป็นเหตุ อนาคตเป็นผล ทางพุทธศาสนาเค้าเรียกว่า อันนี้แหละ
เป็นวิบาก เกิดจากการกระทำดี กระทำชั่ว เกิดการกระทำดี
กระทำชั่ว เรียกว่าวิบาก ฉะนั้นวิบากทั้งหลาย อดีตก็ดี อนาคตก็
มารวมอยู่ที่ปัจจุบัน เรานั่งอยู่เฉยๆ ทำเสียเมื่อเรามีอยู่ มีชีวิตอยู่
ในปัจจุบันนี้ รีบทำ ท่านก็ว่าอย่าไปห่วงอนาคตเลย อย่าไปห่วง
อดีตเลย ทำไมท่านถึงพูดอย่างนั้น เพราะว่าที่เราอยู่อย่างนี้
เพราะมันเป็นผลของอดีตอยู่แล้ว ที่เราอยู่เดี๋ยวนี้มันก็เป็นเหตุ

ของอนาคตอยู่แล้ว เมื่อเราอยู่ในปัจจุบันนี้ มันก็เรียกว่า ใ้ออดีต
อนาคต มารวมที่จุดอันเดียวคือปัจจุบัน

ฉะนั้นมาทำปัจจุบันนี้ให้มันเป็นปัจจุบันอันนี้ ปฏิบัติเห็น
ธรรมในปัจจุบันว่าวันนี้เราทำอะไร ว่าเดี๋ยวนี้เราคิดอะไร เนี่ย
จิตของเราวันนี้ทุกขมัย สุขมัย เป็นอะไรมัย ก็เห็นในปัจจุบันนี้
ไม่ต้องตามไปถึงอดีตแล้ว ไม่ต้องตามไปถึงอนาคตแล้ว เพราะ
เหตุมันก็อยู่ตรงนี้ ผลมันก็อยู่ตรงนี้ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าของเรา
ท่านจึงสอน เมื่อตรัสรู้ธรรมใหม่ๆ แล้วท่านก็มาเทศน์เป็นปฐม
โพธิกาล ท่านเทศน์เรื่อง**กามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมถานุ
โยโค** สองประการอันนี้เอง สองประการอันนี้

กามสุขัลลิกานุโยโค คือความสุข ติดในความรัก ติดใน
ความสุข ติดในความสบาย จมลงไปลึก มันลึก ไม่ค่อยจะเห็น
ที่ยากเหลือเกิน เนี่ย ใ้อความสบาย ใ้อความสุขความลึกเนี่ย
เป็นกิเลสส่วนหนึ่งที่คนมองไม่เห็น แล้วก็คนก็ปรารถนาด้วยแหละ
เรื่องกาม เรื่องสุข สบายให้มันจมลงไปในพื้นที่ ไม่ค่อยเห็นเนื้อ
เห็นตัว ติดความสบายแล้ว เนี่ย อันเนี่ยพระพุทธเจ้าท่านก็บอก

ว่าเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค ถ้าผู้ประพฤติปฏิบัติให้ถึงความสงบ
เมื่อเห็นเช่นนี้ให้ระวัง เหมือนไปเห็นทางโค้ง จะได้เห็นป้ายทันที
ว่าไอ้โค้ง โค้งอันตรายนะ เห็นม้าย เรานั่งรถไป เห็นทางโค้งๆ
เห็นม้าย นั่นนะ โค้งอันตราย โซเฟอर्ट้องระวัง โค้งอันตรายนะ
สุข ถ้าคนจมในความสุขนั้นนะ โอ้ย มันสบาย มันจมลงไปลึก
ไม่ค่อยเห็นเนื้อเห็นตัวเลย ไม่ค่อยเห็นว่ามันผิด ไม่ค่อยเห็นว่า
มันเป็นทางโค้ง ไม่ค่อยเห็นว่ามันเป็นอันตราย ใ้ความรัก
ความสุขนั้นแหละ อันนี้ประการที่หนึ่ง

ประการที่สอง ท่านพูดถึงความทุกข์ คือความไม่ชอบ หรือ
พูดถึงความโกรธชะก็ว่าแล้วมันก็เป็นโค้งเหมือนกัน โค้ง
อันตรายเหมือนกัน อันนี้คนไม่ชอบ เป็นกิเลสอันนี้ แต่คนไม่ชอบ
ทุกข์ ไม่ชอบ มันเป็นอตัตกิลมถานุโยโค ไม่ชอบ แต่สุขนี้ชอบ
ทุกข์ ไม่ชอบ สุข ฉันทจึงชอบ ใ้ความเป็นจริงนั้นนะ สุขหรือทุกข์
เนียนะ มันมีโทษเท่าๆกัน มันมีโทษเท่าๆกัน มีคุณค่าเท่าๆกัน
แต่ว่าสุขนั้นนะ มันเข้าข้างเรา ใ้ความรักนั้นมันเข้าข้างเรา ใ้
ความเกลียดนะมันไม่เข้า มันอยู่ข้างนอก มันหยาบเหลือเกิน

มองเห็นได้ง่ายๆ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ไม่ใจดี ใจไม่ได้ ใจความดี
ใจนั้นแหละ เราพากันแสวงกัน แสวงหาความดี ใจดี ใจก็เป็น
กิเลสอย่างยิ่งเหมือนกันนะ เหมือนกันกับความที่ไม่ดี

ธรรมะนะ จริงแล้วนะพระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ยินดียินร้าย
ไม่ให้ยินดียินร้าย เราประพฤติปฏิบัติ ทำยังไงมันจะถูกต้อง กาม
สุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมถานุโยโค เราเห็นสองข้างเสมอเลย
ทีเดียว สุขเกิดมารู้้อย่างหนึ่ง ทุกข์เกิดมารู้ สองอย่างนี้
พระพุทธเจ้าว่าปฏิบัติให้เป็นสัมมาปฏิบัติของจิต เมื่อเห็น
ความสุขเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ให้รู้โทษของมัน อย่าไปติดมันเลย อย่า
ไปหมายมันมันเลย อย่าไปยึดมันมันหมายมันเลย ให้เห็นว่าสุข
นี้ก็สักว่าแต่สุขเท่านั้น มันก็หายไป ทุกข์เกิดขึ้นมาก็เหมือนกัน
ให้รู้ว่าสภาวะคือทุกข์เนี่ย ก็สักว่าทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์บุคคล
ตัวตนเราเขาเป็นทุกข์ ทางซ้ายท่านก็ไม่ให้ไป ทางขวาท่านก็
ไม่ให้ไป ให้ท่านตรงแน่นอน ก็เลยทุกข์ไว้ข้างนี้ สุขไว้ข้างนี้ นี่
เป็นสัมมาปฏิบัติของจริง

ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ เมื่อจิตมันเป็นเช่นเนี่ยนะ จิตมันผิด
จากทางเรารู้จัก เมื่อมีความรักเกิดขึ้นมา มันจะไปยึดมัน เราก็
บอกมัน เอ้ย อันนี้ก็อันตรายเหมือนกัน แน่ะ สิ่งใดๆที่เราไม่ชอบ
เราก็เป็นทุกข์ เราก็เตือนจิตเราว่า เอ้อ อันนี้มันก็อันตราย
เหมือนกัน ที่ไหนที่ไม่เป็นอันตรายอยู่ที่ไหน...ที่มันไม่สุข ไม่ทุกข์
นั่นแหละ ไม่เข้าข้างสุข ไม่เข้าข้างทุกข์นั่นเอง ตรงนั้นเป็นสัมมา
ปฏิบัติของพระอรหันต์ทั้งหลายที่เดินไป นั่นเรียกว่าเป็น
ปฏิบัติพอดีๆ นี้เรียกว่าถูกต้องแล้ว เราต้องรู้จักกรรมะก่อน อัน
นี้พระพุทธรูปเจ้าของเราท่านยำเหลือเกิน เพราะท่านติตมาหลาย
ภพหลายชาติแล้ว ท่านก็นึกว่าสุขนั่นดี ท่านก็เอาที่สุขนั่นแหละ
ทุกข์ท่านก็ไม่เอาทั้งนั้น ท่านเข้าใจว่ามันดีแล้ว ใจความเป็นจริง
สุขนะมันเปลี่ยนของมันได้ มันก็ไม่แน่เหมือนกัน

ดีๆนี้ก็เหมือนกัน ประพฤติดี เมื่อได้ดีแล้ว ให้อยู่เหนือมันนะ
อย่าไปยึด ให้มันรู้จักดี ถ้าไม่รู้จักดี มันก็ไม่ดีอีกแล้ว มันเป็น
เช่นนั้น ฉะนั้นจึงว่ากรรมะเนี่ย มันอยู่ที่จิตใจของเราผู้ที่มีปัญญา
มองเห็นได้ง่ายๆ เห็นที่กายที่จิตของตัวเอง มันจะ

หลอกหลวงเราอยู่ทั้งวันทั้งคืนนั่นแหละ ไม่ใช่อื่นหรอก อันเดียว
อันเท่านั้นแหละ ให้มันเปลี่ยนไปมาอยู่เสมอเลยเชียว ฉะนั้นพวก
เราทั้งหลายให้พยายามมอง มองตามธรรมชาติคำสั่งสอนขององค์
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราอันมีอยู่ ถ้าเรามีความรู้ อยู่ เราก็
เห็นอยู่ เห็นอยู่ก็รู้ อยู่ ฉะนั้นท่านจึงว่าภาวนาให้เห็น ยกลม
หายใจเข้ามาสู่จิต แล้วเรียกว่าพุทโธๆ

คำว่าพุทโธเนี่ย ไม่ใช่รู้แต่ลมอย่างเดียวเท่านั้นนะ พุทโธนี้
มันกว้างไปหมดทุกอย่างแหละ รู้ทางที่ผิด รู้ทางที่ถูกต้องทั้งหมด
ไม่ใช่ว่าพุทโธๆ บางคนจะเข้าใจว่าภาวนาพุทโธๆนะ จะเอาคุณ
งามความดี อารมณ์เช่นนี้ คำที่ว่าพุทโธนี้ทำให้เป็นอารมณ์อัน
เดียว ที่เรียกว่าอารมณ์พุ่งชำระรำคาญ เอาอารมณ์เนี่ยเป็นหลัก
เอาลมนี้เป็นหลักไว้ เพื่อจิตเราให้ยับยั้งให้เห็นอยู่ในพุทโธอันนี้
เท่านั้นเอง พุทโธนี้รู้สารพัดทุกอย่าง เหมือนพระพุทธรูปเจ้าของเรา
ตรัสมา ท่านย่อเป็นคำพูดอันนี้ว่าเป็นพุทโธๆ บางคนจะไป
ภาวนาพุทโธ ไม่เห็นจะได้อะไร บางทีก็ง่วงนอนด้วยซ้ำ ไม่เห็น

ผลประโยชน์มัน พุทโธนั้นท่านแปลว่าผู้รู้หรือผู้ตื่น ก็เรื่องจิตใจ
เรานี่เองเป็นผู้รู้และก็เป็นผู้ตื่น

เมื่อจิตเราสงบ ทำจิตสงบเรียกว่าสมณะภาวนานะ สมณะ
ภาวนา วิปัสสนาภาวนาในครั้งพระพุทธเจ้าของเราไม่ค่อยมี มี
แต่ที่ท่านประพฤติหรือปฏิบัติธรรมเท่านั้น บรรลุซึ่งธรรมะ
ปฏิบัติธรรมะ บัดนี้เรามาแยกว่าสมณะ วิปัสสนา บางคนก็เข้าใจ
แยกกันออก ฉะนั้นจะทำสมณะซะก่อน อีกปีสองปีฉันจะทำ
วิปัสสนา ใจ้ความเป็นจริง สิ่งสองสิ่งนี้มันแยกกันไม่ได้ มันแยก
ไม่ได้ กำลังของสมณะคือความสงบ อย่างเราอยู่บ้านมันวุ่นวาย
ออกมาอยู่ป่าซะ มันไกลรูป ไกลเสียง กลิ่น รสอย่างเนี่ย กิเลส
มันก็มีอยู่แต่มันห่างหน่อย มาอยู่ที่นี้มันสงบ เพราะไม่เคยได้ยิน
ไม่ได้ฟัง ไม่ได้เห็น อยู่ไปนานๆไป มันก็สงบ สงบชั่วคราว นี่
เรียกว่าสมณะ คือมาหลบอารมณ์อยู่ แต่ว่าเมื่ออารมณ์มันมา
กระทบ ไม่สบายอีกแล้ว เท่านั้นที่กำลังเท่าเนี่ย

ก่อนอื่นสมณะนี้เป็นบทบาททางแรกมัน จะต้องมาพักผ่อน
จะต้องมาให้มันมาสงบเป็นบทบาทของมันครั้งแรกเท่านั้นเอง

ต่อไปนั้นไ้ความสงบในที่นี้ มั่นไม่ใช่เป็นของสงบที่แท้จริง
สงบที่แท้จริงคือความรู้ เกิดขึ้นมาจากความสงบอันนั้น รู้แจ้ง
ตามสิ่งทั้งหลายทั้งปวง รู้เท่ารู้ถึง ถ้าเรารู้ไม่ถึง มันก็ไม่สบาย มัน
ก็เป็นสมณะ ถ้ามันรู้ถึง มันก็สบาย เช่นกระโถนใบนี้ เราทุกคน
ก็เรียกว่ากระโถนกันทั้งนั้นแหละ รู้ แต่ว่ามันรู้ไม่ถึง ถ้าไปบ้านอื่น
เค้าเรียกว่า หม้อ เราก็จะไปว่าเค้าอีกแหละ แน่ะ เรียกว่าหม้อ เค้า
เรียกว่าหม้อกัน เราก็จะไม่สบายใจ ไ้ความเป็นจริงนั้นคือเรารู้
ไม่ถึงมัน รู้ไม่ถึงกระโถน ถ้ารู้ถึงมันนะ เค้าจะเรียกว่ากระโถน
แล้วก็จะสบาย เค้าจะเรียกว่าหม้อ เราก็สบาย เพราะวัตถุนี้ไม่มี
กระโถนในที่นี้ ไม่มีหม้อในที่นี้ มันจะเกิดเป็นกระโถนขึ้นมา เราก็
สมมุติว่ามันเป็นกระโถน มันจะเกิดหม้อขึ้นมา เราก็สมมุติมันว่า
หม้อ แต่แล้วทางในความเป็นจริง เราจะเรียกว่าหม้อกับเขาก็ได้
เรียกว่ากระโถนกับเขาก็ได้ ถ้าเรารู้ตามเป็นจริงและรู้ถึงที่รู้แล้ว
จะเรียกอะไรก็สบายอยู่ มันเป็นอย่างนั้น

อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง เมื่อเราลืมตาขึ้นมาแล้ว จิตเราสงบ
ทำไมมันถึงสงบ มันรู้ตามความเป็นจริงของมัน เหมือนกับ

บุคคลที่รู้กระโถนใบนี้ ให้ถึงกระโถน ถ้าคนรู้ถึงกระโถนแล้ว ไม่มี
อะไร เค้าจะเรียกว่าถ้วยก็ได้ เค้าจะเรียกว่าหม้อก็ได้ เค้าจะ
เรียกว่ากระโถนก็ได้ ใจก็ยังสบายอยู่ เพราะมันรู้ถึงกระโถน
เช่นนั้น ฉันทใดก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ถ้าเรารู้ธรรมะในรูปอันนี้ ใน
นามอันนี้ตามเป็นจริงแล้วเช่นนั้น เราก็จะพากันมีความสบาย
สงบอยู่จากอันนี้ **สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สิลปตปราคามาส**อันนี้
มันก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ไม่ได้สงสัยแล้วในสมมุติอันนี้ ในขั้นนี้ก็อันนี้
ในกองอันนี้ ในรูปอันนี้ ในนามอันนี้ ไม่สงสัยแล้ว ไม่ยึดถือเป็น
เนื้อเป็นตัวของเรา เห็นตามเป็นจริงแล้ว สิลปตปราคามาส ลูบลำ
ก็ไม่ลูบลำ ได้รับความรู้สึกนึกคิดอันนี้ อันนี้เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง
ถ้ามันหายออกจากใจของบุคคลเรานั้น ก็เปลี่ยนทันทีเลยว่าเป็น
อริยจิต อยู่เหนือสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้คือผลเกิดจากการ
ประพฤติปฏิบัติให้รู้ตามเป็นจริงเรียกว่าปัญญา

มิฉะนั้นญาติโยมเราทั้งหลายก็ค่อยๆทำไป ค่อยๆทำไป ทำ
สมณะมันเป็นอยู่ในนี้แหละ วิปัสสนามันก็เป็นอยู่ในนี้แหละ
แยกกันไม่ได้หรอก แต่พูดแยกกันได้ แต่ว่าไอ้ตัวมันแยกกันไม่ได้

เช่นว่ามะม่วงใบหนึ่ง มันจะแยกมันออกไม่ได้ มันยังเล็กอยู่ มัน
ยังเล็กอยู่แล้วมันก็โตขึ้นมา แล้วพอเมื่อมันสุก ก็แยกมันไม่ได้
เมื่อมันมีเล็ก มันก็มีโต เมื่อมีโต มันก็มีเล็ก มะม่วงใบเดียว
เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไปๆเป็นนั่นนะ มันเปลี่ยนไป จึงกว่ามัน
จะสุกก็มะม่วงใบเดียวอันนั้นนะ มันจะแยกมันไม่ได้หรอก จะ
แยกสุกๆดิบๆ มันไม่ได้หรอกมะม่วงใบนั้น มันเป็นของมันอยู่
อย่างนั้น เราจะได้เห็นว่า ในระยะหนึ่งนะ มันจะเปรี้ยว ในระยะ
ต่อมา มันสุกมันจะหวาน ใสเปรี้ยวมันไปไหนหละ มันก็มาเป็น
หวานนั้นแหละ เปลือกมันก็เขียว เมื่อมันสุกแล้วมันก็เหลือง ใส
เขียวมันไปไหนแล้ว มันก็มาเป็นเหลืองนั้นแหละ มันไม่เป็นอะไร
หรอก มันแยกกันไม่ได้ ฉับใดก็ฉับนั้นเหมือนกัน

เหตุธรรมะที่พระพุทธเจ้าของเราให้ประพฤติปฏิบัติมัน
ติดกัน มันชิดกัน จนเราแยกไม่ออก เพราะฉะนั้นกิเลสทั้งหลาย
มันก็เกิดจากที่นี้เอง จะทำจิตใจของเราไม่สบาย เพราะเราไม่รู้
รูปอันนี้ ันธ์อันนี้ ก้อนอันนี้ กองอันนี้ตามเป็นจริง ถ้าเรามีความ
สบายแล้ว มันเป็นสัมมาทิฐิ มันรู้รูปอันนี้ตามเป็นจริง รู้นามอันนี้

ตามเป็นจริง รู้ก่อนอันนี้ตามเป็นจริงแล้ว มันก็ว่าง ฉะนั้นเมื่อ
ว่างแล้ว มันมีความรู้รอบๆอยู่ มันระว่างมันอยู่เรื่อยๆไป
เรื่อยๆไป อันตรายมันรู้จัก ความสุขเกิดขึ้นมามันก็รู้ ใจความ
ทุกข์เกิดขึ้นมา มันก็รู้ ใจความดีใจเกิดขึ้นมา มันก็รู้ ความเสียใจ
เกิดขึ้นมา มันก็รู้ รู้อะไร รู้ว่าอันนี้มันเป็นอันตราย มันก็ไม่เข้าไป
ใกล้

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านสอนว่าเป็น กามสุขัลลิกานุโยโค
อัสติกัลมถานุโยโค ทั้งสองประการนี้ เป็นธรรมอันสมณะผู้ทำ
ความสงบ อย่าพึงแวะเข้าไปเลย เป็นธรรมของชาวบ้าน ไม่ใช่
เป็นธรรมของสมณะ สมณะคือใคร...สมณะคือจิต ผู้ต้องการให้
จิตสงบนั้น ให้รู้สิ่งทั้งสองนี้ ไม่ใช่ว่าสมณะเหมือนอนาตมาบวชอยู่
เนี่ยนะ สมณะอันนั้นคือจิต ถ้าจะทำจิตของเราให้สงบแล้ว อย่า
ไปวิ่งตามความสุขอันนั้น อย่าไปวิ่งตามความทุกข์อันนั้น อย่า
ไปวิ่งตามความดีใจอันนั้น อย่าไปวิ่งตามความเสียใจอันนั้น ให้
เป็นผู้มีปัญญาครอบรู้อยู่เสมอว่า สุขนี้เป็นของไม่เที่ยง ทุกข์นี้ก็
เป็นของไม่เที่ยง ใจความดีใจนี้ก็เป็นอย่างไม่เที่ยง ใจความเสียใจ

นี่ก็เป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ ให้เราเห็นอยู่เช่นนี้เอง ไม่ตาม
ใครทั้งนั้นแหละ ไม่เข้าข้างใครทั้งนั้นแหละ ธรรมะนี้ เดินตรงไป
เช่นนี้ บุคคลนั้นจะสงบ ผู้ตามไปตามความสุขนั้นแหละ คนนั้น
จะทุกข์ ผู้วิ่งตามความทุกข์นั้นแหละ คนนั้นก็ทุกข์

นี่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ไปครึ่งๆเช่นนี้ เป็นสัมมาปฏิบัติ
พูดเรื่องจิตนะ ไม่ใช่พูดเรื่องอื่น พระพุทธศาสนานี้ เป็นเรื่องของ
จิต ไม่ใช่เรื่องของกาย ไม่ใช่เรื่องของเนื้อหนัง มันเรื่องของจิต
มันเรื่องของจิต เราจะต้องมาพิจารณาซึ่งจิต เพราะจิตนี้มันเป็น
เหตุทั้งหมดเลยที่เดียวแหละ เราจะได้เห็นสุข มันเกิดมาจาก
จิต มันเป็นผู้รู้เลยที่เดียว ทุกข์มันเกิดมา ใครรู้...จิตมันเป็นคนรู้
มันเป็นคนรับทุกส่วนอยู่ในนี้ ถ้าเรามาตามดูจิตของเรา
แล้วนะ มันจะเห็นจิตของเรา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย
จงตามดูจิตของตน ผู้ได้ตามดูจิตของตน ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วง
ของมาร เพราะเราทำจิตของเรา ตามดูจิตของเรา เพราะจิตเป็น
ผู้รับรู้ เป็นผู้รับเห็น เป็นผู้รับเอาความสุข ความทุกข์ ถ้าเราตาม
ดูจิตของเราอยู่ เราก็ไม่เป็นคนอนาถาเท่านั้นแหละ เป็นพุทธ

บริษัทโดยสมบูรณ์เท่านั้นแหละ มีความรู้ อยู่ มีความเห็น อยู่ มีความเป็นอยู่อย่างนั้น จะยืนก็ตาม จะเดินก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม รู้ อยู่ อย่างนั้นเอง มัน เป็น อยู่ อย่างนั้น เมื่อ เป็น เช่นนี้ แล้ว ก็ เลส ทั้ง หลาย จะ ได้ มา อยู่ ใน จิต ใจ แผลง อยู่ ใน ใจ ให้ เศร้า หมอง ไม่ ผ่องใส อัน นั้น ก็ เป็น ไป ไม่ได้ เป็น ไป ได้ ยาก เหลือ เกิน มัน ไม่ เป็น ไป เพราะ ความรู้ เพราะ ผู้รู้ ผู้ตื่น เห็น อยู่ รู้ อยู่ ทั้ง การ ยืน การ เดิน การ นั่ง การ นอน เช่น นั้น เป็น ต้น อัน นี้ คือ ผล ที่ เรา ประพฤติ ปฏิบัติ ให้ ถึง ความ สงบ ระงับ

วันนี้ ญาติ โยม เรา ทั้ง หลาย ที่ ได้ มา บำเพ็ญ การ บริจาค สมาทาน ซึ่ง ศีล ได้ พัง พระ ธรรม เทศนา ใน วัน นี้ ทั้ง สาม ประการ นี้ รวม เข้า มา เป็น กลุ่ม อัน เดียว กัน เพื่อ จะ ทำ จิต ของ ญาติ โยม ตั้ง ให้ รวม เป็น สัมมา ทิฐิ เมื่อ รวม เป็น สัมมา ทิฐิ แล้ว ไม่ วัน ไต่ ก็ ไม่ วัน หนึ่ง มัน ถึง ที่ สุด ทุก ข์ จริง ๆ ฉะนั้น พระ พุทธ เจ้า ของ เรา ท่าน จึง สอน ให้ ถึง ความ สงบ ใจ ความ สงบ นี้ มัน เลิศ จุด หมาย แล้ว มัน เป็น เช่น นั้น ฉะนั้น วัน นี้ เวลา ที่ ญาติ โยม ทั้ง หลาย ที่ ได้ มา นั่ง พัง ธรรม นี้ เวลา นี้ มัน ก็ เวลา ของ โยม มัน จะ น้อย แต่ เวลา ของ

เวลาน่ะมันมากหรือก จะได้เห็น้อยกันละมั่ง ทีนี้ก็เอาแต่ว่า
พอสมควร

การบรรยายธรรมะมาวันนี้ก็ให้น้อมกลับไปเป็นโอบนาคิก
ธรรม ให้ไปเข้าถึงใจของเจ้าของ ให้อยู่ในใจของเรา อย่าไปมอง
อย่างอื่น ให้มองจิต อะไรมันเกิดขึ้นจากจิต มันเป็นอยู่ที่จิต ให้
มองที่จิต ความฉลาดเห็นอยู่ที่จิต ความโง่เห็นอยู่ที่จิต สุขทุกข์
ทั้งหลายทั้งปวงเห็นอยู่ตรงนั้น นี่คือ **เอโก ธัมโม** ธรรมมีอัน
เดียวคือจิตอันนี้ มิฉะนั้นญาติโยมทั้งหลายจงน้อมไปโอบนโยโก
น้อมธรรมะนี้ไว้ในใจ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ให้มีความ
รู้ อยู่ เห็น อยู่ เป็น อยู่ ประพฤติ อยู่ ปฏิบัติ อยู่ เรื่อยๆ ปฏิบัติ ผิด
ตรงไหน ปฏิบัติว่าธรรมมันปรากฏขึ้นมา ธรรมอะไรปรากฏ
ขึ้นมา เมื่อความไม่สบายปรากฏขึ้นมา เมื่อความโกรธปรากฏ
ขึ้น เมื่อความโลภปรากฏขึ้นมา อยู่ในรถ อยู่บนรถก็ปฏิบัติมัน
ตรงนั้น สอนมันตรงนั้นแหละ ไม่ใช่เวลาที่ปฏิบัติอยู่หนองป่าพง
ขอจะอำนวยการอวยพรให้ญาติโยมทั้งหลายซึ่งเป็นผู้ที่ตั้งใจดี
แล้ว ตั้งเจตนาดีแล้ว มาถวายผ้าป่าในวันนี้ ขอส่วนคุณงาม

ความดีอันนี้จึงปกปักรักษาญาติโยมทั้งหลาย ที่มีจิตศรัทธามี
จิตกันมาในวันนี้ ผลที่สุดนั้น ขอให้ท่านทั้งหลาย จงมีส่วนแก่
พระนิพพานในอนาคตกาลข้างหน้าโน้น

ที่มา: <https://youtu.be/xcnOa--k4go>