

ทวนกระแสใจ

หลวงปู่สิงห์ทอง ฐมฺมวโร

การฟังธรรมะทุกท่านทุกคนเคยสดับรับฟังกันมา การฟังธรรมะก็คือการปฏิบัติจิตใจของตัวเอง ระยะเวลาที่ฟังธรรมะ หน้าที่การงานด้านอื่นไม่มี กิจธุระส่วนอื่นเราก็ตอดทิ้ง ไม่ได้เกี่ยวข้อง กายไม่ได้ทำ วาจาไม่ได้พูด จิตก็ห้ามกั้นเอาไว้ไม่ให้ไปนึกคิดถึงสิ่งอื่นนอกจากธรรมะ ฟังไปทำไปเพื่อขบไล่สัญญาอารมณ์กิเลส ตัณหาภายใน ให้จิตใจสงบ ให้จิตใจเยือกเย็น นี่คือการฟังธรรมะเพื่อความสุข ความสงบ ความสบายภายใน ไม่ใช่เราฟังเพียงอานิสงส์ คือหวังบุญหวังกุศลจากการฟังเท่านั้น ฟังเพื่อปฏิบัติจิตใจของเราท่านที่มันมืดบอดให้สว่างไสว ให้เข้าใจในธรรมะ ถ้าหากฟังเพียงเป็นพิธี ไม่พิธีพิถัน ตั้งหน้าตั้งหน้า กำหนดรักษาจิตใจของตน มันก็ไม่เกิดผลประโยชน์ให้

ดังนั้นฟังธรรมะสมัยพุทธกาล พวกที่มาฟังหลายท่านหลายคนด้วยกัน ทั้งภิกษุสามเณร ฆราวาสญาติโยม มาฟังก็แล้วแต่สติปัญญาของใคร พระพุทธเจ้าแสดงธรรมออกไป พวกเหล่านั้น

ก็สดับรับฟัง คำนึงคิดติดตามเรื่องต่างๆที่ท่านแสดงออกไป บางท่านบางคนที่มีปัญญาสามารถก็จับได้เรื่องกิเลสตัณหาออกไป เป็นพระโสดา สกิทาคา หรือเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่ฟังธรรมะอยู่นั้น บางท่านบางคนก็ไม่ได้อะไร นี่หมายถึงความตั้งใจ การสดับรับฟังทั้งๆที่ออกจากพระโอษฐ์ของพระองค์ ไม่ได้ออกจากที่อื่น คนฟังก็มีหุมีใจที่จะใคร่คิดติดตามเรื่องธรรมะด้วยกัน แต่การจับได้กิเลสภายในนั้นไม่เหมือนกัน บางท่านบางคนก็ได้ผลได้ประโยชน์มาก บางท่านบางคนก็ได้น้อย แต่ถึงอย่างไรก็ดี การฟังธรรมะไม่ได้เสีย ไม่เกิดโทษ เพราะธรรมะที่พระพุทธเจ้าแสดงออกไปหรืออ่านธรรมะตามตำรับตำราก็ดี ธรรมะนั้นไม่ชักชวนให้คนลุ่มหลง ไม่ชักชวนให้คนมัวเมา เรื่องธรรมะเป็นเรื่องกำจัดปัดเป่าเรื่องกิเลสในใจ ไม่ใช่ให้สะสม

นี่พวกเราเคยได้ยินธรรมะมา บางท่านบางคนก็นับครุ นับอาจารย์ไม่ได้ แต่จิตใจก็ยังวุ่นวายก่อภวนเกิดทุกข์ เพราะเราไม่นำธรรมะที่ท่านสอนนั้นมาประพฤติปฏิบัติภายในให้เข้าใจ ธรรมะ เพียงแต่จดจำตามตำรับตำรา ตามลมปากของครูบา

อาจารย์ที่แนะนำสอน มีแต่สัญญาที่จำมาเท่านั้น แต่การเป็นในจิต
ในใจ ปฏิบัติเพื่อเกิดปัญญาสามารถจริงจังไม่มี กิเลสจึงไม่กลัว
ความจำ ถึงจะจำได้มากขนาดไหน กิเลสก็ไม่กลัว ถ้าประพฤติ
ปฏิบัติเกิดปัญญาขึ้นภายใน กิเลสกลัวมาก เพราะปัญญาเป็น
สิ่งที่ตัดกระแสของกิเลสตัณหา ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็อาศัยการ
สังวรณระวังจิต

ทางปริยัติท่านว่าปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิ เมื่อสมาธิดี
อบรมสมาธิได้ ปัญญาเกิดขึ้น นี่ปัญญาทางศาสนาท่านสอน
อย่างนั้น คือเห็นในจิตในใจของผู้ประพฤติปฏิบัติเอง ไม่ใช่จำมา
จากที่อื่น แต่ปัญญามันก็มีหลายชั้น สุตมยปัญญา ปัญญา
เกิดขึ้นจากการได้สดับรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน จินตามย
ปัญญา ปัญญาเกิดขึ้นจากการค้นคิดพิจารณา นี่สุตมย
ปัญญา ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดขึ้นจากอบรมภาวนา
ปัญญาทั้งสองชั้นคือสุตมยปัญญา จินตามยปัญญานั้นเป็น
ปัญญาของโลก สามารถที่จะทำอะไรถูกต้องดีงาม ไม่ค่อย
พลาดผิด แต่ภาวนามยปัญญาเป็นปัญญาทางธรรม สามารถที่

จะแก้ไขจิตใจที่ข้องติดให้หมดออกไป ให้สิ้นออกไป ให้หาย
สงสัย พุดง่ายๆก็ให้หมดจากกิเลสได้

แต่พวกเราทุกคนก็เคยได้ยินได้ฟัง เคยได้อ่านตำรับตำรา
เคยคิดเคยปรุงสิ่งต่างๆนานา การภาวนาก็เคย แต่ปัญญาที่จะ
เกิดขึ้นเพื่อสังหารกิเลสนั้นยังไม่มี หรือมีก็ยังไม่เพียงพอ กิเลสจึง
มีการรบกวน ให้จิตใจปรุงปรุง ติดข้องเศร้าหมองอยู่เรื่อยๆ ฉะนั้น
เราจึงควรอบรมปัญญาให้แก่กล้าสามารถ ตัดกิเลสขาดออกไป
จากใจของเรา ภาวนามยปัญญานั้น หมายถึงเราพิจารณา
ด้วยจิตเป็นสมาธิหนักแน่นมั่นคง พิจารณาอะไร พิจารณาไปๆ
ปัญญานั้นจะเกิดขึ้น ผุดขึ้น บอกขึ้นในจิตในใจว่าอันนั้นผิด อัน
นี้ถูก เข้าใจชัดเจนเห็นประจักษ์ในจิตในใจ เมื่อมันรู้เหตุผลทุก
สิ่งทุกอย่าง ที่พิจารณาไปนั้น มันก็หายสงสัยในจิตในใจ ถึงสิ่ง
นั้นจะมีอยู่ทั่วโลก แต่ก็ไม่ใช่ข้องติดยึดถือเหมือนแต่เก่าก่อน
เพราะปัญญาของเราหยั่งรู้เข้าใจเห็นชัดในสิ่งนั้นๆ สมมุติมัน
เป็นอย่างนั้น วิมุติมันเป็นอย่างนี้ ชั้นสมมุติ ชั้นปรมาติมันทราบ
จากการภาวนา

การอบรมปัญญาทางภาวนาจึงเป็นเรื่องละถอนเรื่องกิเลส
ตัณหาที่มีอยู่ในจิตใจ ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะฝึกจะอบรมจิตใจของ
ตนได้ หากเราตั้งใจเห็นว่าเป็นของจำเป็นจริงจัง ไม่ทำก็จะไม่
เกิดประโยชน์ เกิดมาไม่ทำภาวนาเลย มันก็แก่ก็ตายเหมือนกัน
ผู้ทำภาวนาถึงแก่ถึงตาย จิตใจของท่านไม่มีการหวั่นไหว ไม่มี
การเสียดายชีวิต ไม่ถือว่าเกิดมาเป็นโมฆะ ท่านมีความสุข มี
ความสบายในจิตใจของท่าน กายมันจะแตกสลายไป
เหมือนกัน แต่ทว่าจิตใจของท่านไม่หวั่นไหว ไม่ลุ่มหลง นี่คือ
อานิสงส์เกิดจากการภาวนา ผู้กระทำให้ปัญญาจะเห็นจะเป็นใน
ตัวของตัวเอง โดยไม่เชื่อคนอื่นเพราะเห็นเพราะเป็นจากการ
ภาวนา จากสติจากปัญญาของตัวเอง

ปัญญานี้หากเราอบรมให้เข้าถึงที่จริงจังแล้ว มันจะสามารถ
สังหารกิเลสให้ขาดออกไป ไม่ว่าจะกิเลสประเภทไหนที่เกิดมา
ปัญญาจะต้องตามพิจารณาในกิเลสนั้นๆ เพื่อแก้ไขให้กิเลส
นั้นๆหายไปจากใจ กิเลสก็คือความเศร้าหมองของใจ ตัณหาก็คือ
คือความอยากของใจ ราคะก็คือความกำหนัดยินดีในสิ่งต่างๆ

แต่ท่านพูดเป็นศัพท์ทางธรรมะ ศัพท์ของธรรมะออกมาจากบาลี
ออกมาจากภาษาอื่น ฉะนั้นเราฟังตามตำรับตำราหรือครูบา
อาจารย์ที่ท่านศึกษาด้านปริยัติ เราไม่เคยในเรื่องปริยัติ พอท่าน
ยกบาลีขึ้นเราจึงฟังไม่ค่อย ผู้ประพฤติกปฏิบัตินั้นไม่ทราบว่าเป็น
บาลีหรืออะไร ต้องพิจารณาในกายในใจของตัวเองไป เพราะ
กายใจเป็นที่ตั้งของมรรคของผล

กายใจเป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะ ไม่ใช่ที่อื่นเป็นที่ตั้ง
ท่านจึงจับมาพิจารณาอันนี้ มีความอยากใหญ่ใฝ่สูง ไม่มีขอบมี
เขต ถึงมีอยู่มีกินเพียงพอบริบูรณ์แล้ว แต่ความอยากมันก็
ทวีคูณขึ้น ทับถมขึ้น เมื่อความอยากมันมีมากเท่าไร มันก็ให้
ทุกข์ให้โทษแก่ตัวของตัว เพราะความอยากมันเป็นพิษ
เหมือนกันกับไฟ ความอยากมันไหม้มันเผามันร้อน คนที่มีความ
อยากอยู่ในใจถึงจะมั่งมี ข้าวของเงินทองขนาดไหนจึงไม่มี
ความสุขให้ เพราะความอยากมันเป็นภัยแก่ความสงบ ความ
อยากเป็นเลี่ยนหนามสำหรับทิ่มแทงจิตใจให้เจ็บปวดเดือดร้อน
การพิจารณาธรรมะเพื่อแก้ไขความอยากนั้น ก็แล้วแต่

สติปัญญาของใครจะนำมาพิจารณา ถ้าหากมันเกิดขึ้นกับ
จิตกับใจจริงจังแล้ว มันทราบ มันตัดขาดเรื่องความอยาก ทั้งๆที่
ของนั้นมีอยู่ แต่เราอยู่เหนือของ ของไม่ได้มาทับถมจิตใจของเรา
โอกาสที่เราจะใช้เราก็ก็นำไปตามสะดวกสบาย แต่ถือว่าของนั้น
เป็นของภายนอก ไม่ได้ยึดได้ถือว่าเป็นของของเราจริงๆจังๆ จน
เกิดความเสียใจ ร้อนใจ

การพิจารณาอย่างนี้ ก็พิจารณาถึงว่าคนเกิดมาไม่ว่า
ผู้หญิงผู้ชาย ไม่มีใครนำสิ่งของมาได้ จะเป็นผ้าถุงผ้าห่ม เป็น
เงินเป็นทองไม่เคยมีใครหอบหิ้วหามาจากท้องของมารดา
มาด้วยตัวเปล่าๆ เมื่อมาแล้วก็แสวงหาตามหน้าที่เพราะร่างกาย
นี้เป็นอยู่ด้วยอาหาร เป็นอยู่ด้วยปัจจัยทั้ง ๔ เป็นที่พักที่อาศัย
จะเป็นนักบวชก็ตาม เป็นฆราวาสก็ตาม ปัจจัยทั้ง ๔ นี้เป็นเรื่อง
สำคัญที่ทุกท่านจำเป็นจะต้องแสวงหาปัจจัยทั้ง ๔ เป็นภาษา
ของวัดท่านกล่าวเอาไว้ว่า จีวร จีวรหมายถึงผ้า จะเป็นผ้าถุงผ้า
ห่ม ผ้าขาว ผ้าเขียว ผ้าแดง ผ้าเหลืองอะไร เรียกว่าจีวรทั้งนั้น
จำเป็นที่คนเกิดมาจะต้องอาศัย หนาวมาก็จะต้องนุ่งห่ม ร้อนมา

ก็จะต้องปกปิดร่างกายเพื่อกันแดดกันเหลืองกันยูงต่างๆ กัน
ความสะอาด มนุษย์ทั่วไปเป็นอย่างนั้นไม่ว่าชาติชั้นวรรณะไหน
แล้วแต่ เกิดมาแล้วจะต้องแสวงหาจีวรคือผ้ามาห่ม
ตอนต้นที่เรายังเป็นเด็กแสวงหาไม่ได้ ก็อาศัยผู้หลักผู้ใหญ่หามา
ให้ผู้ใหญ่มาเราก็แสวงหาเอง นี่เป็นเรื่องจำเป็นข้อหนึ่งซึ่งเรียกว่า
ปัจจัยเครื่องอาศัยของมนุษย์

บิณฑบาตข้อที่สอง ก็หมายถึงอาหาร ไม่ว่าชาวบ้านนักบวช
ร่างกายอันนี้จะต้องเป็นอยู่ด้วยอาหาร ถ้าขาดอาหารนานเข้า
มันก็ตาย เพราะไม่มีกำลังเรียวแรงที่จะแสวงหาทรัพย์สมบัติ
อะไรได้ อาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่สัตว์จะอยู่ได้ก็อาศัยอาหาร
ร่างกายนี้เติบโตมาได้ก็เพราะอาหาร ฉะนั้นอาหารจึงจะต้อง
แสวงหา พระไม่ได้ไปทำการทํางาน ทำไร่ทำนาค้าขาย ก็ไป
บิณฑบาตก็คือหาอาหารมาเลี้ยงร่างกายนี้เอง พวกญาติโยมก็
แสวงหาตามหน้าที่ของตน มีวิชาความรู้แขนงไหนก็ทำไปเพื่อจะ
ได้อาหาร ถึงเราหาเงินหาทองก็เอามาซื้ออาหารเลี้ยงปากเลี้ยง

ห้องของตัว อาหารจำเป็นข้อหนึ่งซึ่งเรียกว่าปัจจัยเครื่องอาศัย
ของผู้เกิดมาที่มีชีวิตเป็นอยู่

เสนาสนะหมายถึงที่อยู่อาศัย จะเป็นกุฏิวิหาร ศาลาโรงเรือน
หรือตึกบ้านต่างๆ เรียกเสนาสนะ นี้ก็เป็นเรื่องจำเป็นที่มนุษย์
เกิดมาจะต้องหา สร้างที่อยู่อาศัย ยาสำหรับแก้โรคภัยไข้เจ็บก็
เป็นอีกประเภทหนึ่ง นี้คือปัจจัย ๔ ปัจจัยทั้ง ๔ นี้ไม่ว่านักบวช
ฆราวาสจะต้องจำเป็นด้วยกันทั้งนั้น แต่นักบวชนั้นมีพระวินัยที่
ต้องรักษามากกว่าเพศของฆราวาส ถ้าหากแสวงหาไม่ถูกต้อง
ตามพระวินัยก็เกิดโทษ ท่านปฏิบัติทางศาสนา มีพระวินัย
ของพระของเณรประจำตัวอยู่ ฉะนั้นปัจจัยทั้ง ๔ นี้ เราจะต้อง
แสวงหา แต่ปัจจัยทั้ง ๔ นี้จะแสวงหามาได้มากขนาดไหนก็ไม่
สามารถที่จะลบล้างอริยสัจคือคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เมื่อมี
ลมหายใจเป็นอยู่ก็ต้องหามาบำรุงรักษา

แต่ทว่าปัจจัยอันนี้มีมากก็ห้ามความแก่ไม่ได้ ห้ามความ
ตายไม่ได้ ถึงกาลถึงเวลาเราก็จะต้องแก่ต้องตายไปตามธรรมดา
ถึงจะหึงหวงขนาดไหนก็ไม่มีทางที่จะรักษาไว้ได้ คือเราไม่ตาย

จากมัน มันก็จะหายจากเรา หน้าที่ของมันเป็นอยู่อย่างนี้ เรา
โลภขนาดไหน อยากได้ขนาดไหน แสวงหามาได้มากขนาดไหน
เมื่อเวลาเราตายไปแล้ว เอาไปได้ไหม ไม่เห็นใครในโลกที่เขา
หอบหิวหามหามสมบัติออกไปจากโลก สมบัติของโลกเป็น
สมบัติของโลกอยู่อย่างนั้น เราที่ลุ่มหลงติดข้อง ไปที่ไหนไม่ได้
ห้วงสิ่งห้วงของ กลัวมันจะวิบัติฉิบหายอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ทำนอง
เดียวกัน จะหึงจะหวงขนาดไหน หาตำรวจทหารมารักษา หากคน
ยามมาเฝ้า มันก็มาเอาไปไม่ได้ เวลาตายก็ไปแต่ตัวเปล่า
ร่างกายของเราก็เค้าเอาไปฝังตามหน้าที่ ถึงเค้าไม่เผาไม่ฝังมันก็
เปื่อยเน่าไปตามธาตุของมัน

ถ้าหากพิจารณาไปตามธรรมะอย่างนี้ จิตใจที่โลภอยากได้
อย่างนั้นอย่างนี้เกินขอบเขต มันก็พอที่จะสงบระงับได้ เพราะ
ตายไปแล้วเอาไปไม่ได้ ถ้าหากเอาไปได้ คนที่เค้าเกิดมาก่อน
ตายไปก่อน เค้าเอาไปหมด เราไม่มีที่อยู่อาศัยที่ดินไม่ว่าตอน
ไหนจังหวัดใด มีคนเคยเกิดเคยตายด้วยกันทั้งนั้น เคยมีเจ้าของ
มาก่อนเราเกิดนับไม่ถ้วน บางทีซุดลงไปลึกๆอย่างบ้านเชียงนี้ ก็

ยังไปเห็นกระดูกกองกันอยู่นั้น แสดงว่าเค้าเคยตายมาก่อนเรา
เค้าเคยเป็นเจ้าของที่ดินแถวนั้นมาก่อน แต่เค้าเอาไปไม่ได้ เรา
จึงได้อยู่ได้อาศัย เราที่หึ่งหวงโลกหลงอยู่นี้ก็ทำนองเดียวกัน
เพื่อจะตัดความโลภความอยากได้ในจิตใจให้เบาบางไป

แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้คนเกียจคร้าน ให้คน
ขยันหมั่นเพียร อุตสาหานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่นความ
ขยัน จะทำการงานอะไรให้ตั้งใจทำ แต่อย่าให้สิ่งของนั้นมา
ทับถมจิตใจจนเกินไป อยากได้จนเกินขอบเกินเขต คืออยากได้
ด้วยการแสวงหาทางสุจริตไม่ได้ ก็โกงเค้า โลกลักขโมยจี้ปล้น
เค้า นี่มันเป็นทางผิดศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าจึง
ให้พิจารณาธรรมะเพื่อชำระใจ อยากได้ขนาดไหน ได้มา
แล้วก็เอาไปไม่ได้ เมื่อเราทราบ เราเข้าใจในตัวของตัวเองจริงจัง
อย่างนั้น ความอยากที่มันเคยอยาก วุ่นวุ่นวายอยู่ในใจ นอน
ไม่หลับ อยากอันนั้นอยากอันนี้ เป็นเศรษฐกิจในเมืองไทยไม่พอ ยัง
อยากเป็นเศรษฐกิจของโลก มันก็เลยไม่จบไม่สิ้นให้ เลยเป็นทุกข์
ทั้งๆที่ข้าวของกินตลอดวัน ตายก็ไม่หมด แต่ความอยากมันไม่มี

เวลาอีกเหมือนกันกับไฟ เชื้อมีเท่าไร ไหม้เท่านั้น ไฟไม่เคยอิม
เชื้อ มีมากไหม้มาก นี่ความอยากของจิตของใจก็ทำนอง
เดียวกัน

ท่านจึงให้มีฝั่งมีฝามีขอบมีเขต มีธรรมะเป็นเครื่องดับเอาไว้
อย่าให้มันเลยขอบเลยเขต เลยเถิดไป ถ้าคนมีธรรมะจะต้องแนะนำ
สอนตัวของตัวให้จิตสงบ ให้จิตระงับ ให้จิตรู้แจ้งเข้าใจจริงอย่าง
นั้น ใจจะไม่โลภ ไม่หลงจนเกินขอบเกินเขตไป นี่หมายถึงผู้
ภาวนามีจิตใจมั่นคงในอรรถในธรรม พิจารณาเห็นเข้าใจชัดเจน
ในตัวเองอย่างนั้น ความโลภอยากได้มักใหญ่ใฝ่สูงก็ค่อยดับไป
เบาไป สบายไป

ความโกรธในจิตในใจก็ทำนองเดียวกัน โกรธนี้ไม่เป็นสิ่งที่ดี
เผาตัวไหม้ตัว ให้ชั่วให้เสีย คนทั่วไปเค้าไม่นิยมชมชอบ เค้าไม่
สรรเสริญ คนโกรธถึงรักกันชอบกันอยู่ เมื่อโกรธขึ้นมา วาจาพูด
ออกมาก็ไม่น่าฟัง เป็นวาจาที่เน่ วาจาที่เหม็น เป็นวาจาที่เป็น
พิษ น้ำตาที่เคยสวยสดงดงาม ก็เป็นน้ำตาเป็นยักษเป็นมาร
ขึ้น รักกันชอบกันอยู่ก็รีบหนี เพราะกลัวความโกรธของเขา เขา

จะฆ่าจะตีเอา ความโกรธมันเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครชอบ ไม่มีใคร
ยินดี ไม่มีใครสรรเสริญ คนอื่นโกรธ เราเห็นเข้าเราก็ไม่ชอบ ไฉน
ตัวของเราเองจะไปโกรธให้คนอื่น โกรธขึ้นมันมีความสงบมี
ความสุขมั๊ย ก็พิจารณาหาสาเหตุของมัน ถ้ามันเป็นโทษเป็น
ทุกข์ ไม่เกิดสาระประโยชน์อะไรให้ เราว่าเราเป็นคน เป็นผู้ฉลาด
ทำไมจึงเก็บของเน่าของเหม็น ของไม่มีคุณค่าราคา ของไม่มี
สาระประโยชน์ ของเป็นโทษเป็นทุกข์เอามาไว้ในจิตในใจของตัว
พิจารณาตัวของตัวอย่างนี้ เพื่อแก้ไขขจัดความโกรธในจิตในใจ
ให้ตกลอกไป ให้หลุดออกไป

เมื่อพิจารณามันไม่มีคุณค่าสาระอย่างนั้น เราเข้าใจชัดเจน
ในจิตในใจ เราก็ปล่อยไป ละไปได้ ถ้าเราไม่เห็นในจิตในใจของ
ตน เห็นคนอื่นโกรธ เราไม่ชอบ แต่ตัวของตัวโกรธ ไม่เห็น นั่นไม่
มีทางที่จะแก้ไขจิตใจของตัวให้เยือกเย็นสงบได้ เราต้องดูเรื่อง
คนอื่น ดูในจิตในใจของตัว สิ่งที่ชั่วคนอื่นทำ เราตำหนิ แต่เมื่อ
เราทำ เรากลับชอบกลับยินดีอย่างนี้ จะเป็นบัณฑิต เป็นผู้ฉลาด
เป็นผู้ประเสริฐวิเศษไม่ได้

พระพุทธเจ้าสอนธรรมนั้น ท่านทำได้ทุกสิ่งทุกประการไป
ท่านจึงมาสอนคน ไม่ใช่ท่านทำไม่ได้ ท่านระงับดับได้ทุกอย่าง
เรื่องโทษทุกข์ ท่านจึงมาสอน จึงเกิดสาระประโยชน์ คนอื่นจะ
ตำหนินินทาว่ากล่าวท่านขนาดไหน ท่านทราบในพระทัยของ
ท่านว่าจิตของเรารับมัย ยังเอนเอียงไปตามเรื่องที่เค้าตำหนินินทา
หรือไม่ ท่านจะต้องดูในพระทัยของท่าน อันนี้ถ้าหากเราไม่
พิจารณาไม่มีธรรมะ ก็มักอยากจะหยิบเอาฉวยเอา เค้าพูดอะไร
สรรเสริญก็ลืมนึกว่าเรานี่ดีนี่เด่น เค้าตำหนินินทาว่ากล่าว
ต่าง ๆ นานาเราก็หยิบก็ฉวยเอา ว่าเค้าพูดอย่างนั้น เค้าตำหนิ
อย่างนี้ โกรธขึ้นในจิตในใจ ล้วนแต่เป็นทุกข์เป็นโทษทั้งนั้น

ถ้าผู้ที่มีธรรมะไม่เป็นอย่างนั้น เค้าจะสรรเสริญขนาดไหน
จิตใจของท่านก็ยังคงเส้นคงวา ไม่บ้าบอไปตามลมปากของคน
เค้าจะนินทาขนาดไหนก็เป็นลมปากของเขา เราเป็นอย่างไร
บริสุทธิ์หรือไม่ เราจะต้องทราบในจิตในใจของเรา เมื่อเรา
บริสุทธิ์ เราไม่ไปทำผิด พูดผิด คิดผิด อย่างที่เค้าตำหนินินทาเรา
เราจะไปโกรธกับเขานั้น สมควรแล้วหรือ จะต้องดูต้องรู้ในจิตใน

ใจของตัว พระพุทธเจ้าเคยโดนคนด่าคนว่า จึงได้พูดถูกเป็น
ภาชิตขึ้น นตฺถิ โลกเ อนินฺทิตโต คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก จะดี
ขนาดไหน วิเศษขนาดไหน พระพุทธเจ้าไม่เคยมีกิเลสตัณหาใน
ใจ ไม่เคยทำอะไรให้ผิดความจริง แต่ถึงกระนั้น คนที่ไม่ชอบไม่
ยินดีในท่าน เค้าก็ตำหนิ เค้าก็นินทา ด่าไ้ฮู้ฮู้ ไล่ลา ไ้หัวไล่
อย่างนั้นอย่างนี้ เคยมีเคยพบมาพระพุทธเจ้า ตัวของเราก็เป็น
คนธรรมดาสามัญ จะไปหลบหลีกปลีกตัวที่ไหน จะไม่ให้คนเค้า
นินทาตำหนิ จะให้เค้าสรรเสริญเยินยอโดยถ่ายเดียว มันเป็นไปได้
ไม่ได้

เมื่อเค้านินทามา แต่ทว่าเราไม่เป็นไปตามคำนินทาของเขา
ตามคำตำหนิของเขา เราจะมีทางเสียหายอะไรให้ตรวจตรา
พิจารณาดูใจของตัว นี่คื้ผู้ที่มีธรรมะ อย่าไปรับของเน่าของ
เหม็น ของไม่เป็นสาระประโยชน์ ถ้าหากว่าตัวฉลาด ตัวรู้ ของไม่
มีคุณค่าสาระ เค้าเอาอะไรมาให้ก็จะกำเอา ทั้ซึ่ที่ของนั้นเป็น
ของเน่าของเหม็น ของปฏิญฺกุล โลก โกรธ หลงก็เป็นของเน่าของ
เหม็นของปฏิญฺกุล ผู้ฝึกอบรมภาวนาจึงควรชำระออกจากจิตจาก

ใจของตัว เมื่อเราชำระออกไปได้มากเท่าไร ความเนาเหม็นของ
จิตของใจก็เบาบางไปเท่านั้น เราก็สุข เราก็สบาย เราก็สงบ เราก็
เยือกเย็น เพราะสิ่งเหล่านั้นที่เนาที่เหม็นคือความชั่ว ผลของมัน
ก็คือทุกข์ เพราะจิตไม่รู้ตามเป็นจริงจึงไปรับของชั่วของเหม็น
ของเนาเอามาได้ นี่คือการพิจารณาชำระใจของตัว

ผู้พิจารณาผู้มีธรรมะในใจท่านอยู่ในโลกจึงไม่แปดเปื้อนไป
ด้วยโลก เหมือนกันกับไบบั่วอยู่ในน้ำ แต่ทว่าไม่ชิมซาบ ถึงน้ำ
จะมาตลกค่างในไบบั่ว เดียวมันก็หลุดก็หล่นออกไป ไหลออกไป
ไบบั่วไม่เคยชิมในน้ำที่ไปถูกไปต้อง นี่จิตใจของท่านที่มีธรรมะ
ชำระกิเลสตัดค้นหาได้ก็ทำนองเดียวกัน ท่านจึงอยู่ในโลกด้วย
ความสุขความสบาย ไม่ลุ่มหลงวุ่นวายเหมือนพวกเรา กิเลสใน
จิตในใจของมนุษย์ มันมีด้วยกันทุกท่านทุกคนแล้วแต่น้อย
มากต่างกันเท่านั้น บางท่านก็มีความโกรธมาก บางท่านก็มี
ความโลภมาก บางท่านก็มีความหลงมาก บางท่านก็มีราคะ
ตัณหา มาก แต่ทุกสิ่งทุกอย่างธรรมะของพระพุทธเจ้ามีเพื่อจะ
รักษาโรคประเภทนี้ ถ้าหากนำธรรมะพระพุทธเจ้ามารักษาด้วย

สติด้วยปัญญา ด้วยการพิจารณาจริงจัง โรคที่มีอยู่ในจิตใจ
คือกิเลสตัณหา มานะทิฐิต่างๆ ค่อยจะสะอาดไป ตกไป หลุดไป

การพิจารณาธรรมะ การฝึกจิตฝึกใจ อบรมให้เป็นธรรมะจึง
เป็นหน้าที่ของพวกเราท่านทุกคน ผู้ชอบสงบ ผู้ชอบความสุข ผู้
ชอบความเย็นใจสบายใจ จะต้องกระทำบำเพ็ญให้เห็น ให้เป็น
ให้รู้ในตัวของตัว ไม่อย่างนั้นจะแก่ขนาดไหน ใจมันก็ยังติดยัง
ข้อง ยังลุ่มยังหลงยังเวิ้งยังเพี้ยนในโลกเรื่อยไป เพราะไม่มี
ธรรมะในจิตใจของตัวเอง ถ้ามีธรรมะ ไม่เป็นอย่างนั้น ถึงสิ่งอื่น
มันจะมีอยู่ก็รู้ก็เข้าใจ แต่ไม่ติดไม่ข้องในสิ่งนั้นๆ มีธรรมะมี
ปัญญาที่จะแก้ไขใจของตัวเองให้สุขให้สบายให้สะอาด ห่างจาก
ความวุ่นวายก่อกรวนได้ นี่คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอน
มนุษย์ทั่วไปให้ฝึกอบรมจิตใจของตัวเอง

จิตใจชั่ว จิตใจเสื่อมมันหมดคุณค่าหมดสาระ สมบัติชั่วของ
ภายนอกทางโลกจะมีมากมายขนาดไหน ถ้าหากใจไม่ปกติ ใจ
วิปริต รักษาไม่ได้ ส่วนสมบัติภายในคือสติปัญญา มันก็หมดไป
หายไป นี่คือคนที่จิตวิปริต จิตไม่ฝึกไม่อบรมธรรมะ คนที่มีจิตดี

ถึงร่างกายจะไม่สวยสดงดงาม ถึงหน้าตาจะไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส
แต่จิตใจเยือกเย็น คนเห็นเบื้องต้นก็ไม่ชอบพอเพราะหน้าตาไม่
สวยงามให้ แต่เมื่อคบค้าสมาคมนานเข้า รู้จักนิสัยว่ามีจิตใจ
เยือกเย็น ซื่อสัตย์สุจริต มันก็เกิดคุณค่า มีคนนิยมเชื่อถือ อยาก
ได้เพราะใครไปเกี่ยวข้องกับก็เกิดความสุขความสบายในจิตใจ นี่
คือคุณค่าของธรรมะทางจิตทางใจซึ่งทุกคนฝึกอบรมได้ เพราะ
จิตใจเป็นสิ่งที่ฝึกได้ น้อมไปได้ ไม่ใช่มันเหลือวิสัย

ความจริงแล้วถ้าหากเราจับผิดในจิตใจของเรา เราศึกษา
จิตใจของเรา เราจะฉลาด จะรอบรู้ จะเกิดธรรมะธรรมโมให้
จิตใจนี้นับว่าเป็นสิ่งที่พลิกแพลงง่ายที่สุด หลงใหลง่าย ยึดถือ
ง่าย ถ้าหากเราสังเกต ถ้าเราไม่สังเกตก็ไม่เห็นความเป็นอย่าง
นั้น ทั้งๆที่สิ่งเหล่านั้นไม่มีอยู่ในตัวของเรา เราก็โกรธได้ รักได้
ยินดีได้ เสียใจได้ เพราะเราไม่ตรวจตราพิจารณาภายใน ถ้าเรา
ตรวจตราพิจารณาภายในอย่างที่อธิบายมา คำสรรเสริญ
เยินยอ เราดีอย่างคำลมปากคำว่าหรือไม่ ถ้าเราไม่ดีเราก็ไม่

ควรไปยินดี ควรตั้งหน้าตั้งตาฝึกรักษา ให้สมกับคำที่เขาชมเรา
ว่าเรารู้เราฉลาด เรามีสติ เรามีปัญญา เราเป็นคนที่มึนธรรมะ

ถ้าเราไม่ฝึก ไม่อบรมตัวของตัวอย่างนั้น คำสรรเสริญแล้วก็
ลึมหองตัวไป ว่าดีว่าเด่นอย่างนั้น มันเกิดทุกข์เกิดโทษในตัว
ภายหลัง เพราะมันไม่มีอะไร พอคำตำหนินินทาให้เราก็จะ
เสียใจอีก คำตำหนินินทาถ้าหากมันไม่มีมูลเหตุ เราก็ไม่ควรจะ
ไปเสียใจ ควรจะสอนตัวว่ามันชั่วมันเสียอย่างคำว่า เราควรจะ
แก้สาเหตุของมัน คำตำหนิเราไม่ดีอย่างนั้น เราอย่าไปทำอีก
พูดอีกในสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเราไปทำอีกพูดอีก คำก็จะตำหนิอีก นี่เป็น
ทางที่จะแก้ไขลมปากภายนอกหากเรามีปัญญา ไม่ว่าจะทาง
สรรเสริญหรือนินทา

ถ้าหากเรามีปัญญานำมาสอนจิตมาพิจารณา มันก็
เป็นธรรมะ ถ้าหากเราไม่มีปัญญา ตะครุบเรื่อยไป คำว่า
อย่างไรก็ตะครุบอย่างนั้น ไม่เกิดผลเกิดประโยชน์ให้ มีแต่จะเกิด
ความดีใจเสียใจตามคำสรรเสริญนินทาเท่านั้น ผลที่สุดเลย
ไม่ตั้งมั่นเพราะคนทั่วโลกเค้าจะยินดีเลื่อมใสเต็มใจมาสรรเสริญ

เรานั้น มันเป็นไปได้ไม่ได้ คนทั่วโลกเค้าจะนิทานว่าทุกข์ว่าโทษ
ต่างๆแก่เรา มันก็เป็นไปได้ไม่ได้ ผู้ที่มันชอบมันก็สรรเสริญ ผู้ที่มัน
ไม่ชอบ มันก็นินทา มันเป็นธรรมดาเรื่องลมปาก เรายังเป็นสัตว์
โลกคนหนึ่งตัวหนึ่ง มันจะต้องพบต้องเห็น

เมื่อเกิดมาในโลก เราต้องตั้งมั่นพิจารณาในธรรมะ ส่วนใดที่
ควรละ ส่วนใดที่ควรบำเพ็ญให้เห็นในจิตในใจของตน ว่าสิ่งนี้
ควรละ รีบละรีบถอนออกไป เพราะเก็บเอาไว้เป็นพิษเป็นภัย
เกิดทุกข์เกิดโทษ สิ่งใดควรบำเพ็ญก็บำเพ็ญเรื่อยไป ให้จิตใจ
เลื่อมใส ให้จิตใจเยือกเย็น ให้จิตใจเห็นแจ้งในสิ่งนั้นๆ นี่คือการ
ฝึกธรรมะ อบรมธรรมะ แนะนำธรรมะให้แก่ตัวของตัว ถ้าหาก
ไม่ฝึก ไม่รักษา ไม่เอาธรรมะมาประดับ คนร่างกายเป็นมนุษย์
แต่จิตใจมันก็เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกายอยู่ดีๆ ไม่มี
อะไรผิดแปลกแตกต่างกับสัตว์เหล่านั้น เพราะราคะตัณหา
มานะทิฐิทุกอย่าง สัตว์อื่นมันก็มีได้ เป็นไปได้ แต่ด้วยอำนาจ
ของปัญญา ด้วยอำนาจของธรรมะที่ฝึกอบรมรักษาเท่านั้น จึง
จะเป็นผู้ดีวิเศษยิ่งกว่าสัตว์

ฉะนั้นทุกคนจึงควรหาธรรมะมาประดับกายวาจาของตัว ผู้
ที่มีธรรมะอยู่สถานที่ใด ไปสถานที่ใด เป็นสิริมงคลแก่สถานที่
ไปสถานที่ใด ทำความสุขความสบายความเยือกเย็นให้ ไม่เป็น
ภัยอันตราย นี่คือคนมีธรรมะ เป็นสุคติ ไปดี มาดี อยู่ดี กินดี
นอนดี นั่งดี เพราะจิตของท่านดี จิตของท่านมีธรรมะ ย่อม
เสียสละเรื่องทิฐิมานะกิเลสตัณหาให้หมดออกไป ตกออกไป
จากใจ พระพุทธเจ้าสาวกท่านดีวิเศษได้เพราะท่านฝึกอบรม
จิตใจของท่าน เรื่องร่างกายเหมือนกันกับพวกเรา โรคภัยไข้
หนาว...มี ไม่อย่างนั้นท่านก็ไม่ปรีนิพพาน ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย มีเหมือนกัน แต่จิตใจของท่านไม่เคยมีป่าช้า ไม่เคย
ตาย จะไปเกิดภพใดชาติใดอีก ก็ความจริงอยู่ในจิตมีอะไรที่เป็น
พิษเป็นภัยที่จะไปก่อภพก่อชาติอีก ก็ทราบ

นี่คือการปฏิบัติอรรถธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน เห็นประจักษ์
ในจิตในใจของตน ในผู้ประพฤติปฏิบัติ ประจักษ์อยู่อย่างนั้น
ท่านจึงไม่หลงไหลใฝ่ฝัน ไม่บ้าไม่บอเหมือนพวกเรา เห็นอะไรก็
ชอบจิตดีใจง่าย ๆ เห็นอะไรก็โกรธง่าย ๆ ทั้งๆที่ไม่พิจารณาว่า

เป็นทุกข์เป็นโทษอย่างไรในสิ่งนั้นๆ นี่คือคนขาดธรรมะ ขาดสติ ขาดปัญญา ไม่สามารถที่จะแก้ไขใจของตัวเองให้เยือกเย็น ให้สุข ให้สงบได้ เพราะขาดธรรมะ

ถ้ามีธรรมะก็เหมือนกันกับเรามีอาวุธ ไปสถานที่ใดเมื่อมี อาวุธอยู่ในตัวแล้ว ไม่ค่อยกลัวภัยอันตรายเพราะอาวุธเรามี ถึง มีอุปสรรค มีศัตรูมา เราก็อาศัยอาวุธเราจะต่อสู้ นี่ไม่มีอาวุธ อะไร ไม่ว่าจะตั้งแต่เสืออ้ายยังสัตว์เล็กๆ มันก็กลัว อย่างเราไม่มีมุ้ง ไปอยู่ในสถานที่ที่ยุ่งชุม เราก็กลัว ไม่กล้าจะไปอยู่ ถ้าเรามีมุ้งดีๆ หละ มันมาเถอะยุ่ง เรากางมุ้งกั้นเอาไว้ มันก็เข้าไม่ได้ นี่คนมี ธรรมะก็ทำนองเดียวกัน ถึงรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสจะมีอยู่ในโลก แต่ท่านก็มีเครื่องรักษาจิตใจของท่าน ไม่ให้หวั่นไหว ไม่ให้ เตือนร้อนวุ่นวายไปตามเรื่องนั้นๆ นี่คือคนมีธรรมะในจิตในใจ

ธรรมะที่จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะอาศัยฝึก เพราะอาศัยอบรม เพราะอาศัยกระทำบำเพ็ญ มันจึงจะเกิดขึ้นได้ ไม่ใช่มันเกิดขึ้นมาลอยๆ พระพุทธเจ้าสร้างบารมีมา หรือทำทุกกรกิริยาเพื่อ ตรัสรู้ก็คือสร้างเหตุเพื่อจะให้เกิดผล เราทุกคนถ้าทำตามโอวาท

ที่ท่านสอนเอาไว้ มันง่ายมันสบาย เพราะพระพุทธเจ้าไม่มีครูมี
อาจารย์สอน ท่านค้นคิดด้วยตัวของท่านเอง จึงเกิดธรรมะขึ้น นี้
เราท่านสอนทุกสิ่งทุกอย่าง อันนั้นเป็นโทษนะ อย่าไปทำ อย่าไป
พูด อย่าไปคิด เมื่อพูด เมื่อทำ เมื่อคิดไป สิ่งนั้นจะเป็นภัยคือนำ
ทุกข์นำโทษมาให้ ท่านบอกแล้ว เรา รู้จักว่าอันนั้นมันชั่ว มันเสีย
มันเกิดทุกข์เกิดโทษ ก็เว้น อย่าไปกระทำ อย่าไปบำเพ็ญ สิ่งนั้น
เกิดสุข เกิดประโยชน์ คนใดไปทำ ไปพูด ไปคิด คนนั้นจะมี
ความสุขความเจริญ ถึงไม่ปรารถนาคำสั่งรเสริญเยินยอ บัณฑิต
ทั่วไปเค้าก็สรรเสริญเยินยอให้ เราก็รีบกระทำในสิ่งที่
พระพุทธเจ้าแนะนำให้บำเพ็ญ

ละสิ่งที่พระพุทธเจ้าห้ามไม่ให้ทำ ถึงจิตจะชอบจะยินดี ก็ให้
ละไป เพราะพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีพยานภายใน เข้าใจชัดเจน
สิ่งใดที่เป็นทุกข์เป็นโทษ เข้าใจจริงจัง จึงมาสั่งสอนมนุษย์ ไม่ใช่
ท่านมีติดบอดอย่างพวกเรา แต่ท่านถางทางหรือทำถนนให้เรา
เดินตามถนนที่ท่านทำให้ มันสะดวกสบาย ถ้าหากเราสอนเรา
ประพฤติปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าแนะนำให้ มันสบาย นี้

พระพุทธเจ้าท่านบุกเบิกเบี่ยงต้นมันลำบาก เหมือนกับตัดถนน
มันลำบากกว่าจะเป็นถนนให้ แต่คนมาท่องเที่ยวมันสบาย
เพราะเป็นถนนแล้ว มันง่าย เราก็ทำนองเดียวกัน พูดถึงสาวก มี
หน้าที่ที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่านเท่านั้น สิ่งใดที่
ท่านสอนว่าเป็นพิษเป็นภัยก็หลีกเลี่ยง สิ่งใดที่ท่านสอนให้กระทำ
บำเพ็ญก็ทำตาม มันง่าย อย่าไปถือว่ามันเหลือวิสัย

สิ่งอื่นมันคิดได้ ปรุ้งได้ มีโอกาส มีเวลา แต่จะมีหลับตา
ภาวนา สำรวมจิตให้อยู่ในตัว ละวางอารมณ์สัญญาต่างๆที่เคย
รบกวนจิตใจ มันถือว่าไม่มีโอกาสเวลา วันนี้เพียบเพลี่ย
เหลือเกิน ร้อนเหลือเกิน หนาวเหลือเกิน เหนื่อยเหลือเกิน หิว
เหลือเกิน ทำไม่ได้ ดึกแล้ว เข้าอยู่ มันไปแบบนั้น นี่คือเรื่องมาร
ที่มากระชิบจิตใจของพวกเราท่าน ไม่ให้มีโอกาสเวลาจะภาวนา
ละกิเลส แต่ไปดูหนังฟังเพลง ไปเที่ยวเล่นเที่ยวคุยกันเรื่องนอกๆ
มีโอกาสเวลา แต่จะมาภาวนา มันหักมันห้ามเอาไว้

จิตใจที่มีกิเลสหนาเป็นอย่างนั้นทุกท่านทุกคนไป แต่ก็ต้องฝ่า
ฝืน อย่าไปเชื่อมั่น โอกาสเวลามันมี ถ้าเราจะทำ เพราะการ

ภาวนาไม่ใช่จะนั่งหลับตาเท่านั้นจะทำได้ เดินไปก็ได้ นั่งอยู่ก็ได้
ทำกรงานอันอื่นก็ได้ ภาวนาดูจิตดูใจของตัวเอง มันทำไมจะทำ
ไม่ได้ ถ้าหากเราเลื่อมใส เรายินดี เราเต็มใจ เราทำงานอันอื่นยัง
คิดยังปรุงในรูป ในเสียง ในเรื่องต่างๆได้ ถ้าหากเรานำมา
ภาวนารูปเสียงที่เราลุ่มหลงติดข้อง ว่ามันสวยงามมันน่ากำหนด
ยินดี เรามาพิจารณาร่างกายอันนี้มันเต็มไปด้วยของปฏิกูล
โสโครกสกปรกจริงๆจังๆ ไม่มีอะไรเป็นของดีของวิเศษ ไม่มีอะไร
ที่จะหอมหวล มีแต่ของเน่าของเหม็นของปฏิกูล ผ่าผอนท่อน
สไปเอามาปกคลุมเข้า ถึงสิ่งนั้นจะสวยงามขนาดไหน นานวัน
เข้ามันก็เศร้าก็หมองก็มีกลิ่นขึ้น มันไหลออกมาจากตา จากหู
จากจมูก จากปาก จากทวารไหนก็ตาม ก็ล้วนแต่ของเน่าของ
เหม็นของปฏิกูลทั้งนั้น ก้อนอันนี้เป็นก้อนปฏิกูล เป็นของปฏิกูล
ก้อนอันนี้เป็นก้อนอนิจจัง ก้อนอันนี้เป็นก้อนทุกข์ ก้อนโทษ เรา
พิจารณาเพื่อจะแก้ไขสัญญาอารมณ์ที่ว่ากำหนดยินดี น่าจับน่า
กอดอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าหากมาพิจารณาในธรรมชาติของ

พระพุทธเจ้าตามเป็นจริง มันก็ถอดถอนได้ คลายกำหนดได้
เพราะมันเห็นเป็นจริงอย่างนั้น ความเป็นจริงของมันเป็นอย่างไ
ถ้าหากคนมีปัญญามีธรรมะ มันจะเห็นจริงอย่างนั้น มันไม่
หลงใหลใฝ่ฝัน ไม่ได้บ้าได้บอไปตามสมมุติของโลก เพราะมัน
ทวนสมมุติ ทวนกระแสธรรมะ โลกเค้าว่าดีอย่างนั้นอย่างนี้นิยม
แต่เรื่องของธรรมะจริงจั่งมันทวนกระแส มันไม่ได้ถือว่าสิ่งนั้น
มันดีมันวิเศษ ถ้าหากพิจารณาตามธรรมะ ไม่อย่างนั้นจิตไม่เบื่อ
เรื่องเกิดเรื่องตายเรื่องโลกเรื่องสงสาร จิตที่จะเบื่อได้ก็เพราะ
อาศัยพิจารณาทวนกระแส เค้าว่าสวยงาม ความจริงมันเป็น
อย่างไร มันเป็นอสุภะอสุภัง เค้าว่าของมันยังเย็น แต่ทางธรรมะ
ถือว่าเป็นอนิจจัง เค้าว่าของมันเป็นของตนของตัวเอง เป็นสัตว์เป็น
บุคคลเป็นเราเป็นเขา แต่ธรรมะเค้าถือว่าเป็นอนัตตา คือไม่มี
สัตว์ไม่มีบุคคล ถึงจะลุ่มหลงขนาดไหน สิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่เชื่อ
ฟัง หน้าทีของมันเป็นอย่างไ มันก็เป็นอย่างนั้น นี่ธรรมะที่
พระพุทธเจ้าสอน สอนทวนกระแสอย่างนี้

เราผู้ฝึกภาวนาก็พยายามทวนกระแสของใจ อย่าปล่อยให้ไป
ตามสัญญาอารมณ์ของกิเลสตัณหา เมื่อเราทวนกระแสได้เท่าไร
จิตใจก็ยิ่งจะห่างไกลจากความทุกข์ จากความลุ่มหลง จาก
ความเศร้าหมอง จากความขัดข้องเท่านั้น ท่านจึงให้ฝึกให้
ภาวนา มันฝึกได้ถ้ามันมีสติ สังขารที่มันปรุงขึ้นอยู่ในจิตในใจ
มันทราบทุกขณะทุกเวลาถ้ามันมีสติ ถ้ามันไม่มีสติ มันปล่อย
ลอยลมไป นั่งภาวนาก็ทำท่า ไม่ทราบว่ามันไปคิดไปนึกเรื่อง
อะไร จนเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวเกิดขึ้น มันวกมา อ้าว นั่งนานแล้ว
นั่น เจ็บแข็งเจ็บขา ปวดหลังปวดเอวแล้ว พอสมควรเอาละ มัน
เป็นแบบนี้ ไม่ทราบว่า “เอาละ” อะไร เมื่อกินไม่อิ่ม ก็ไม่เห็นว่าเป็น
“เอาละ” กินแล้ว นอนยังไม่พอ ก็ “เอาละ” มันนอนไปหลับไป
แล้ว ตื่นหนึ่งแล้ว “เอาละ” จะนั่งภาวนามันไม่เห็นว่าเป็น มันยังว่า
ดีกอยู่ เอาอีกซักตื่นเสียก่อน จนสายตื่นมา เอ้อ ภาวนาไม่ได้
วันนี้ เพราะหน้าที่การงานมันมี มันสายแล้ว มันเลยไปแบบนี้
วันนั้นก็ผิด วันนั้นก็เลยเถิดเลยแดนไป มันก็เลยเป็นเกลียวหวาน
จะทำภาวนาเมื่อไรก็ไปอย่างนั้น มันไม่อยู่ในอรรถในธรรมให้

ถ้าหากมันอยู่ในอรรถในธรรม ไม่ว่าจะอยู่อิริยาบถใด มีสติอยู่กับใจ มีปัญญาสนองตัว อย่างมันปรงขึ้นก็ทราบ อะไรมันปรงขึ้นดีเป็นชั่วมันทราบ เหมือนกันกับไฟอยู่ในกำนไม่ขีด พอมันกระทบกันเข้า มันเกิดไฟขึ้นเราก็ตราบ แล้วรีบดับมันก็ง่าย ถ้าหากไปจุดบ้านจุดช่องจุดป่าจุดดง จนมันลุกลามไปใหญ่โตแล้วดับยาก บางทีก็ดับไม่ได้ จนไหม้ข้าวของเสียหายปนเปื้อนนี้ทำนองเดียวกัน คนไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีธรรมะในตัว โกรธก็โกรธ จนตาดำตาแดง จนลุ่มหลงจนฆ่าจนแกงกันก็มี แต่กว่าจะทราบว่ามันเป็นทุกข์เป็นโทษมันผิด ที่ไหนได้มันเลยเถิดเลยแดนไปแล้ว มันเลยฝั่งเลยฝาไปแล้ว รักก็เหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้น นี่คือมันห่างไกลไปจากสติปัญญา จากธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน

เราต้องน้อมพิจารณาอยู่เสมอว่าเสมอ จิตใจปัจจุบันนี้มันคิดมันปรงอะไร ตายไปขณะนี้จะไปเกิดเป็นอะไร ดูภายในจิตใจของตัวเองก็ทราบ ถ้าจิตใจของตัวเองไม่มีอรรถมีธรรม คิดปรงติดข้องในสิ่งที่ชั่วช้าลามกสกปรก เกิดทุกข์เกิดโทษในจิตใจ ไม่ผ่องใส ไม่สงบ มันก็ไปในทางชั่วทางเสียนั่นเอง เพราะมันมีทุกข์มี

โทษอยู่ มันจะไปดีวิเศษที่ไหนได้ ถ้าจิตของเราผ่องใส จิตของเราสงบ จิตของเราเยือกเย็น เราก็บอกได้ ภาพชาติข้างหน้าถ้าเราตายในปัจจุบันทันตาเดี๋ยวนี้ เราจะไปที่ไหน ก็ของดีวิเศษมันดีอยู่ เราก็ไปทางดี เมื่อมันหมดกิเลสก็ทำนองเดียวกัน ให้ดูจิตปัจจุบัน สิ่งใดเป็นพิษเป็นภัยให้ขับไล่ออกไป สิ่งใดที่ทำให้จิตทำใจให้สงบสุข รีบรักษาเอาไว้ รีบกระทำบำเพ็ญให้มีในจิตในใจของตน นี่คือคนฝึกฝนภาวนาชำระกิเลส

อย่าไปดูที่อื่น ดูภายใน ทำจิตทำใจให้เยือกให้เย็น ให้สุข ให้สบาย เรื่องอื่นภายนอกที่จะมารบกวนตัวของตัว ให้ทุกข์ให้โทษแก่ตัวเอง เท่ากับตัวของตัวนั้นไม่มี เพราะสิ่งอื่นภายนอก มันเห็นมันรู้เป็นบางกาลบางเวลา แต่ส่วนทุกข์โทษกิเลสตัณหา อารมณ์สัญญาในใจนี้ มันอยู่ภายใน มันให้ทุกข์ให้โทษอยู่ทุกกาลทุกสมัย ถึงไม่ได้ไปทำไม่ได้พูด มันก็คิดให้ดีใจเสียใจ ให้ทุกข์ให้โทษแก่ตัวได้ ท่านจึงให้ดูภายใน ชำระภายใน ให้มีธรรมะในใจ คนที่มีธรรมะในใจ จิตใจผ่องใส จิตใจเบิกบาน จิตใจตื่น จิตใจรู้ ท่านว่ามีพุทธโธ คือตื่นอยู่ เบิกบานอยู่ ไม่ลุ่มไม่

หลง หมายถึงสติ หมายถึงปัญญาในจิตในใจของตัว ดูภายใน
ชำระภายใน ให้ใจมันผ่อนคลายมันโล่งสบาย

โอกาสเวลาที่เกิดมาเป็นมนุษย์มันหายาก ไม่ใช่จะเกิดง่าย ๆ
ถึงคนสมัยปัจจุบันเค้าทำหมันกัน เพราะมนุษย์สิ้นโลก ไม่มีที่อยู่
ที่อาศัย ทำไม่ว่าเกิดยากมันจึงมากขนาดนี้ บางท่านบางคนก็
อาจจะสงสัย มันมาจากที่ไหน มันจึงมาก ให้พิจารณาหาทาง
สอนใจตัวเอง ถึงมันมาก มนุษย์ที่เป็นมนุษย์สมบูรณ์นั้นมันหา
ยาก มนุษย์เดี๋ยวนี้มันเป็นมนุษย์สัตว์เดรัจฉานในส่วนใหญ่ คือ
จิตใจเป็นสัตว์ มันมาจากสัตว์ แต่ก่อนสัตว์น้ำก็ดี สัตว์บกก็ดี มัน
ไม่อดไม่อยาก เดี่ยวนี้มันหายาก มันตายมาเกิดเป็นมนุษย์ที่
โง่งเง่าเต่าตุ่น ที่ไม่ทราบอรรถทราบธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนนี้เอง
มันจึงยุ่งวุ่นวาย

ผู้ที่พิจารณาหาทางแก้ไขอบรมใจของตัวให้เย็นให้สงบ
โอกาสเวลามันมีถ้าหากเราชอบ เรายินดีในธรรมะ จะเดินก็ดี จะ
นั่งก็ดี จะนอนก็ดี จะไม่หลับเมื่อไรให้มีสติพิจารณาใจของ
ตัว ชำระชั่วซึ่งเรียกว่ากิเลสตัณหา ให้ตกออกไป ให้หลุดออกไป

ให้พิจารณาตามธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ กายของเรา
เป็นที่ตั้งของสติ เวทนาก็เป็นที่ตั้งของสติ จิตธรรมมันก็อยู่ในนี้
ไม่ได้มีอยู่ที่อื่น นี่คือตัวสติปัฏฐาน ก้อนสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้า
รับรองผู้ใดที่พิจารณาตามธรรมะของพระพุทธเจ้า มีสติปัฏฐาน
พิจารณาเอาสติตั้งไว้ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรมอยู่ทุกกาล
ทุกเวลา เอาที่นี้เป็นฐานของที่ตั้งที่สติ พิจารณาให้เห็นตามเป็น
จริงของมัน คนนั้นไม่นานจะมีความสุขความสบายในจิตในใจ
ของตัว อย่างนานไม่เลยเจ็ดปี คนที่หยาบหนาจริงจัง จะต้องมี
คติเป็นสองไม่ถึงเจ็ดปี เจ็ดเดือน เจ็ดวัน หรือเจ็ดนาทีกก็ได้ ถ้า
หากมันเป็นให้ พอจิตใจมันพลิกขณะของมัน มันเป็นแพลป
เดียวเท่านั้น มันเป็นไปได้ มันละได้ ถอนได้ เข้าใจแยกกายตาม
เป็นจริงของมัน พระพุทธเจ้าว่าผู้ที่พิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน
จะมีคติเป็นสอง คือเป็นพระอนาคา เป็นพระอรหันต์

โสดา สกิทาคา หรือปุถุชนคนหนาท่านไม่ได้บอก ถ้าหาก
ตั้งใจพิจารณา ท่านไม่ได้ถือนักบวช ไม่ได้ถือวามราวาส
ไม่ถือว่ามีหญิง ไม่ถือว่ามีชาย ถ้าพิจารณาตามธรรมะที่สอน

เอาไว้ ตั้งใจกำหนดสติปัญญาจริงจังจะเป็นอย่างนั้น คือจะเป็น
พระอนาคาและพระอรหันต์ในชาติปัจจุบัน ในการกระทำ
บำเพ็ญของตน

มันอยู่ที่ไหนเล่ากาย นั่งอยู่ทุกคนนี้ไม่ใช่กายหรือ ตาม
สมมุติของโลกเค้าเรียกว่ากาย ตั้งสติเอาไว้ในที่นี้ กายนี้เป็นสุข
สมหวังหรือไม่ หรือมันเป็นอย่างไร กายนี้น่ายินดีเลื่อมใส น่า
สักการบูชาหรือเป็นเรื่องอะไรกันแน่ ดูให้มันถี่ถ้วน ดูเรื่องของ
การจะพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก พิจารณา
เข้าพิจารณาออกอยู่อย่างนั้น ให้มันอยู่ในนี้ สติ อย่าให้มัน
ออกไปที่อื่น นั่งเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวก็กำหนดเอาที่มันเจ็บมัน
ปวด ออกไปแขวนเอาไว้ ขาเอาไปแขวนไว้ นั่น ขานี้เอาแขวนไว้
นั่น ลำตัวเอาไว้ นั่น คอเอาไว้ นี้ เอาแยกกันเหมือนเค้าขายเนื้ออยู่
ในตลาด ดูมันอย่างนั้นให้มันเห็น ให้มันเข้าใจชัดเจน มันเจ็บมัน
ปวดมึน ที่ไหนมันเจ็บมันปวด ดูมัน แยกมันออกไป

เวลาเดินจงกรมก็สาวไส้ออกมาแขวนคอแล้วลากไปตาม
ทางจงกรม หรือจะกำหนดคนตายกลาดเกลื่อนอยู่ตามถนน

เดินจงกรมไปก็เหยียบตั้งแต่ซากผีที่ตายเพื่อจะห้ามจิตไม่ให้คิด
ออกไปข้างนอก ที่ไปหลงกำหนดยินดียินร้ายอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วแต่
อุบายพิธีของตัวที่จะนำมาสอนจิตใจของตัว ไม่ให้ไปปรุงชั่วคิด
ชั่วต่างๆซึ่งเป็นทางกิเลสตัณหา เราคิดว่าตภาพเอาเสียก่อน
ต่อไปเมื่อพิจารณาเรื่อยๆไป จิตใจมันเกิดภายในของมัน มันเห็น
มันเข้าใจชัดเจนอย่างนั้น มันจึงละจึงถอนออกได้

ถ้ามันไม่ละไม่ถอนเมื่อไร ก็เหมือนกันกับเราทานอาหาร ยัง
ไม่อิ่ม ให้ทานไป นี่ธรรมะก็ทำนองเดียวกัน อย่าไปถือว่าอันนี้เรา
เคยพิจารณาพิจารณาแล้ว แต่กิเลสตัณหามันตักไปม้วย หมดไปม้วย
เวลาเดิน ขานี้เราเคยเดินแล้ว จะไปหยุดอยู่มันก็อยู่นั้นแหละ มัน
ไม่ได้ไปอีก ขาเรามีสองขา เดินอยู่นี้ตั้งแต่วันเกิด จนกระทั่งวันนี้
หรือจนตลอดวันตาย ก็เอาขาสองขานี้เดิน นี่การพิจารณาก็
พิจารณากาย พิจารณาใจ พิจารณาธรรมะอย่างเดิมนะ มันไม่มี
เสียหายอะไร ก็พิจารณาเพื่อขับไล่ของชั่วเสียให้ตกออกไป ไม่ใช่
พิจารณาสะสมกิเลส มันถูกทั้งนั้น แล้วแต่อุบายปัญญาที่เราจะ
นำมาแนะนำสอนตัวของตัวเพื่อละชั่วบำเพ็ญดี

ฉะนั้นเราทุกคนที่เกิดมาได้มาศึกษา มาอบรมภาวนาก็พึง
ตั้งหน้าตั้งตาศึกษาอบรม ทำจิตทำใจให้ห่างไกลไปจากอารมณ์
ที่ชั่วเสียต่างๆ พยายามหาความสงบ หาความสุข ความสบาย
ในการกระทำบำเพ็ญให้ได้ ไม่อย่างนั้นเรามาอยู่ในวัดในวา เป็น
พระเป็นสงฆ์ก็ดี เป็นฆราวาสก็ดีที่มุ่งมั่นมาปฏิบัติ ถ้าหากเราไม่
ตั้งหน้าตั้งตาทำจริงจัง จิตไม่สงบ ไม่เย็น ไม่เห็น ไม่รู้ มั่นก็ไม่มี
ความสุข ความสบายให้

เลยอยู่ป่าเพียงแต่สักแต่ว่าอยู่ เหมือนกันกับพวกสัตว์ป่าเคี้ยว
อยู่ ไม่ได้ได้รับความวิเวกทางจิตทางใจ คือวิเวกทางใจห่างไกล
จากสัญญาอารมณ์ จึงเรียกว่าวิเวก คือเข้าสงบ ไม่อย่างนั้นก็
ห่างไกลจากสัญญาอารมณ์ทางโลก มีธรรมะประจำอยู่ทุก
โอกาสทุกเวลา คิดอะไรก็คิดไปในด้านธรรมะ พิจารณาอะไรก็
พิจารณาไปเพื่อละเพื่อถอน นี่ก็คือจิตวิเวก คือห่างไกลไปจาก
ราคะตัณหา มานะทิฐิต่างๆ ห่างไกลไปจากสมมุติที่เราเคยลุ่ม
หลงติดข้องมาก่อน จิตวิเวกวิ้งแวงมีความสุขในอรรถในธรรม นี้
จึงได้ชื่อว่าผู้มาปฏิบัติ ผู้มาฝึกหัดอบรมตัวของตัว ไม่อย่างนั้นก็

จะไม่เห็นผลเห็นประโยชน์ให้ ศาสนาถือว่าเป็นของวิเศษ
ประเสริฐขนาดไหน ถ้าหากใจไม่เห็น ใจไม่เป็น มันก็ไม่ประเสริฐ
วิเศษให้ ถ้าเราเห็นเราเป็น เราจึงจะทราบว่ามันเป็นของ
ประเสริฐวิเศษจริง ไม่มีอะไรในโลกที่จะเหนือกว่าศาสนา

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน เป็นของมีคุณค่าสาระมาก หาก
เราไม่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ไม่ได้ตรัสสอนเอาไว้ ตัวของ
เราก็จะลุ่มหลงอยู่เรื่อยไป เมื่อจิตใจเห็น จิตใจเป็นในอรรถใน
ธรรม ย่อมกราบยอมไหว้พระพุทธเจ้า และเห็นประจักษ์ว่า
พระพุทธเจ้าเข้าใจในอรรถในธรรมจริงจัง ท่านแนะนำสอนไว้ข้อ
ไหน เราประพฤติปฏิบัติมาเห็นความอัศจรรย์ขนาดไหน มีแล้ว
ในโอวาทที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านผ่านมาก่อนแล้ว จึงเคารพ จึง
เลื่อมใส จึงเต็มใจปฏิบัติ เพราะที่ฝึกปฏิบัติมา มันถูกต้องตาม
คำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเห็น รู้ก่อนแล้ว ท่านจึงได้
สอนไว้แบบนี้ จิตของเราเห็นก็เข้าใจชัดเจนอย่างนั้น

ที่เรายังไม่ถึง ยังไม่รู้ ที่ท่านสอนเอาไว้ เราประพฤติปฏิบัติ
ไปก็จะเห็นจะรู้อีกเหมือนกัน เพราะที่เรามันปฏิบัติมาแล้วก็เห็น

ก็รู้ตามที่ท่านแนะนำท่านสอนเอาไว้ จึงเคารพ จึงเลื่อมใส จึงเต็มใจ
อยากประพฤติปฏิบัติ จิตมันดูดมันดีมันเพลินมันเพลินใน
อรรถในธรรม เพลิดเพลินได้เหมือนกันกับคนเพลิดเพลินกับเรื่อง
ของโลก เพลิดเพลินได้ หลงใหลเอาจริงเอาจังเพราะไม่มีธรรมะ
ผู้ที่มีธรรมะเพลิดเพลินในสติปัญญา ก็ทำนองเดียวกัน เวลามัน
เพลินมันเพลิน มันไม่มีเหน็ดมีเหนื่อย มีเมื่อยมีหิวให้ เดินเท่าไร
ก็ไม่ได้กำหนดกาลเวลา นั่งเท่าไรก็เหมือนกัน ไม่ยอมอยากหลับ
อยากนอนให้เพราะจิตใจมันเพลิดเพลินกับอรรถกับธรรม เพลิน
ไปได้ เป็นไปได้สำหรับผู้ฝึกจิตอบรมใจ มันสนุก มันเพลินใน
อรรถในธรรม มันเย็น มันสบาย สว่างสดใจ แต่สมัยที่ยังไม่
เป็น ไม่เห็นอย่างนี้ มันเที่ยวไปติดไปข้องไปยินดียินร้ายในสิ่ง
นั้นๆ เพราะเราไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีไฟส่องให้เห็นความสว่าง
ของจิตของใจ มันมืด มันจึงไปงมไปติด ไปคิดไปปรุง เมื่อมัน
สว่างแล้วเราทราบ เราจึงเพลินในธรรมะ การปฏิบัติอรรถธรรม
ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเห็นจะเป็นอย่างนั้น

ธรรมะเป็นเรื่องสำคัญที่พวกเราท่านจะนำมาประดับประดา
รักษากาย วาจา ใจของเรา ใครมีธรรมะคนนั้นก็มีความสุข จะ
เป็นสมรวาสาสก็ก็ตาม จะเป็นภิกษุสามเณร เป็นนักบวชก็ก็ตาม คนที่
จนธรรมะถึงจะมีข้าวของบ้านช่องใหญ่โตขนาดไหนก็ทุกข์จิต
ทุกข์ใจอยู่อย่างนั้น เคยเห็นทั้งที่เค้ามั่งมี ข้าวของเงินทองไม่อด
อยากยากจนอะไร มาบ่นทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ พระเจ้าพระสงฆ์
ที่ท่านมีธรรมะในจิตในใจ ท่านไม่มีอะไร มีบริหารเครื่องใช้นิด
หน่อยเท่านั้น ท่านก็ไม่เคยบ่นทุกข์อย่างนั้น ลำบากอย่างนี้ ท่าน
ไม่เคยบ่น เพราะท่านมีธรรมะ ธรรมะจึงเป็นของที่มีคุณค่ากว่า
เรื่องวัตถุภายนอก

พยายามสร้างธรรมะ ทำธรรมะให้เกิดให้มีเป็นที่พึ่งที่อาศัย
ของใจแล้ว คนนั้นก็สุขก็สบายได้ ทั้งๆที่ไม่ข้าวของเงินทอง
ภายนอก ถ้าหากขาดธรรมะถึงจะมีสิ่งของมากมายก่ายกอง
ขนาดไหน ก็เลสตัณหาย่ำยิววิทาก็เลยไม่มีโอกาสเวลาที่จะสุข จะ
สงบ จะสบายให้ บ่นทุกข์ บ่นยาก บ่นลำบาก บ่นรำคาญอยู่
เรื่อยไป

ฉะนั้นขอทุกท่านจงนำธรรมะไปประดับประดาร์กษา
ประพฤติปฏิบัติ ทุกคนก็จะมีความสุข ความเจริญในจิตใจ
ของตน การอธิบายธรรมะเห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติ
เพียงแค่นี้

ที่มา: <https://youtu.be/5lvaCjVDzhY>