

สติปัฏฐาน ๔

หลวงพ่อสิงห์ทอง ธรรมวโร

เทศน์วันที่ ๒๙ ธ.ค. ๒๕๒๒

การพูดธรรมะ การฟังธรรมะ ทุกคนเคยได้ยินได้ฟังเรื่องการ
จะรักษาจิตใจของตัวเองนั้น ในระยะที่ท่านอบรมแนะนำสอนก็ต้อง
ตั้งใจกำหนดรักษา ถือว่าการนั่งฟังนั้นไม่มีหน้าที่การงานอะไรที่
จะยุ่งเกี่ยว ถือว่าเป็นการภาวนาในตัว ไม่เช่นนั้นจิตคิดปรุงยุ่ง
เกี่ยวกับเรื่องนอก เรื่องของกายที่เกิดเจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย
เมื่อยหิวต่างๆ จะได้รับผลจากการนั่งของตน การอบรมของตน
ฉะนั้นทุกคนจงระวังรักษาจิตใจของตัวเอง ส่วนกาย วาจา ไม่มี
อะไรที่จะไปทำ ไปพูด นั่งเฉยอยู่แล้ว รักษาแต่ใจภายใน ใจใคร่
คิดติดข้องกับเรื่องข้างนอก ธรรมะที่แนะนำสอนโดยส่วนใหญ่ก็
ไม่ได้แนะนำสอนไปจากกายจากใจของคน ผู้สอนก็เอากายเอาใจ
มาสอน ผู้ฟังก็เอากายเอาใจมาฟัง เรื่องกายใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ

พวกเราท่านมันหลงไหลในเรื่องของกายของใจ ไม่ทราบ
อะไรเป็นอะไรกันแน่ ต้องอาศัยการฝึกอบรม การพินิจพิจารณา

ด้วยสติด้วยปัญญาของตัวเอง จึงจะทราบเรื่องของกายตามเป็นจริง
ของมัน เรื่องของใจตามเป็นจริงของมัน กายใจนั้นมันอาศัยกัน
แต่เราก็ยึดถือว่าเป็นเรา ไม่ทราบว่าอะไรเป็นเรา ความคิดความ
นึกเป็นเราวี เนื้อหนังเอ็นกระดูกเป็นเรา เลยเหมาเอาหมด ไม่
เคยได้กำหนดพิจารณาแยกจากกัน เมื่อเป็นอย่างนั้นก็
ความหลงใหล ก็หลงใหลเรื่อยไป อะไรเกิดขึ้นทางกายก็ถือว่า
เราเป็นความคิดนึกไปต่างๆ ก็ถือว่าเรานึกเราคิด มันมีความลุ่ม
หลงของคนทั่วไป ลุ่มหลงอยู่อย่างนั้น

ผู้ที่ฝึกปฏิบัติใจของท่านในทางภาวนา ท่านจึงกำหนดเรื่อง
ของกายให้แยกกายเข้าไป ตามทางที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอน
เรื่องสติปัฏฐาน ๔ คือให้พิจารณากายในกายของตัวเองว่าไม่ใช่
สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา พิจารณาให้ทั่วให้เข้าใจอย่างนั้น เพราะ
กายอันนี้ที่เราสมมุติกันว่ากาย เค้าเองก็ไม่ทราบว่าเราสมมุติให้
เค้าถูกต้องหรือไม่ เค้าไม่เคยต่อว่าต่อขาน จะสมมุติเป็นอะไร
เค้าก็ไม่ถือสาคนสมมุติ หน้าทีของเขาเป็นอย่างไร ก็เป็นไปตาม
หน้าทีของเขา เขาไม่เคยลุ่มหลงเพลิดเพลิดไปตามจิตตามใจที่

ลุ่มหลงกับเขา หน้าที่จะแก่จะเฒ่า จะป่วยจะเป็น มันก็เป็นไป
ตามหน้าที่ของเขา แล้วเขาก็ไม่เคยคิดนึกว่าไม่ควรจะเป็นอย่าง
นั้น ไม่ควรจะเป็นอย่างนี้ และไม่เคยหวังเคยหวงว่ามันเป็นอย่าง
นั้น มันเป็นอย่างนี้ มันไม่ดีไม่งาม มันไม่เคยหึงเคยหวง มัน
เป็นไปตามเรื่องของมัน

นี่คือเรื่องของกาย เรื่องของธาตุของขันธ์ พิเคราะห์ให้จิตรู้
เห็นตามเป็นจริงของมัน ว่ากายนี้หน้าที่ของมันเป็นอย่างนี้ ให้
ทราบดีในจิตในใจ อย่าไปยึดว่ากายเป็นเรา เราเป็นกาย ผู้ไป
เห็นจะรู้เรื่องของกายนั้นให้แยกออกจากเรื่องของกาย จะแยก
ออกนั้นถ้าหากจิตของเราไม่ละเอียดยึด ไม่เห็นจริง มันก็แยกไม่
ออกได้ ที่มันแยกออกได้ต้องจิตละเอียดยึด จิตเป็นเองของมัน มัน
เห็น เรื่องของกายเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนี้ เมื่อกายมันชำรุด
ทรุดโทรมไป มีการป่วยไข้มีการแตกสลาย ถ้าหากจิตเห็นเรื่อง
ของกายตามความเป็นจริงของมัน ก็เหมือนกับบ้านของเราถูก
ไฟไหม้หรือถูกพังลงไป แต่ตัวของเรานั้นไม่ใช่บ้าน บ้านไม่ใช่เรา
เข้าใจชัดเจนอย่างนั้น และไม่มี ความเสียดอกเสียดใจอะไรกัน

เพราะเรื่องอันนี้มันเกิดขึ้น มันแปรปรวน มันแตกสลายตาม
หน้าที่ของมัน ที่มันจะอยู่นานได้ก็เพราะอาศัยปัจจัยคือกรรม
บำรุงเอาไว้ ที่มันพังไปง่ายก็เพราะอาศัยปัจจัยคือกรรมชั่วเสีย
ถูกตัดรอน ให้มันพังมันทลายง่าย ให้พิจารณาทางธรรมะ
พิจารณาให้แยกคายลงไปอย่างนั้น เรียกว่าเรามีสติอยู่ในกาย
พิจารณากายเป็นเรื่องของกาย ไม่ใช่หญิงไม่ใช่ชาย ไม่ใช่สัตว์
ไม่ใช่บุคคล ผู้มารู้มาเห็นเป็นอีกอันหนึ่ง สิ่งที่เราเรียกว่ากายเป็นอีก
อันหนึ่ง นี่คือทางพิจารณาทางสติปัญญาที่พระพุทธเจ้าสอนให้
นักภวานากำหนดพิจารณา

เวทนาความสุขทุกข์เฉยๆนี่ก็มีอยู่ทุกระยะ เว้นแต่เราจะมี
สติกำหนดดูแลหรือไม่ แต่ความจริงสิ่งเหล่านี้มีอยู่ทุกระยะทุก
เวลา ไม่ว่าจะอยู่อิริยาบถใด ความสุข ความทุกข์ เฉยๆนั้น
มันมีแต่มันเปลี่ยนหน้าที่กัน บางทีทุกข์เกิด สุขมันก็หายไป สุข
เกิด ทุกข์มันก็หายไป เวลาไม่ทุกข์ไม่สุข เฉยๆมันก็เกิด มันมีอยู่
อย่างนี้เรียกว่าเวทนา เวทนานี้ก็อาศัยกายอาศัยจิต ถ้ามีแค่กาย
ถ่ายเดียว เวทนามันก็ไม่เกิดขึ้น มีแต่จิตถ่ายเดียว เวทนาจึงไม่

เกิดขึ้น เหมือนกันกับเสียงต้องอาศัยมีสองอย่างกระทบกัน เสียง
จึงเกิดขึ้น ถ้ามีอย่างเดียวเหมือนเราปรบมือข้างเดียว เสียงดัง
มันก็ไม่เกิดขึ้น ถ้าเอารับกันหละ เสียงดังมันเกิดขึ้น เสียงนั้น
เหมือนกันกับเวทนา มีจิตมีกายอยู่ เวทนาจะต้องมี ไม่สุขก็ทุกข์
ไม่อย่างนั้นก็เฉยๆ มันมีอยู่อย่างนี้

แต่เวทนานี้ก็เป็นแต่สักเวทนา ไม่ใช่ที่เรา ไม่ใช่ว่าสัตว์ มัน
เป็นมาแต่ไหนแต่ไร สัตว์ที่มันพูดไม่รู้ภาษา ไม่เข้าใจภาษาของ
มัน มันก็มีเหมือนกันกับมนุษย์เรา เรียกว่าเวทนา แต่เวทนานั้น
โดยส่วนใหญ่ ทุกข์ไม่ว่าคนว่าสัตว์ไม่ปรารถนา ชอบสุข ยินดีใน
สุข อยากจะให้สุข อยากจะให้สบายอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ธรรมชาติ
ของพระพุทธเจ้าที่ท่านสอนก็สอนความจริง ไม่ว่าจะสุข ไม่ว่าจะทุกข์
หรือเฉยๆเกิดขึ้น มันต้องแปรไป เปลี่ยนไป ดับไปตามหน้าที่ของมัน
มัน ไม่ใช่ว่ามันจะคงทนอยู่เรื่อยไป มันเป็นหน้าที่ของมันเป็นอย่าง
อย่างนั้น แต่เราไม่เห็นตามเป็นจริง จึงเกิดความดีใจเสียใจในสิ่ง
เหล่านี้ ทั้งๆที่สิ่งเหล่านี้ไม่รู้หรือไหน่อะไรที่เราไปหลงใหลรัก
มัน ชอบมัน หรือไปเกลียดมัน มันก็ไม่ได้เสียใจ นี่คือเวทนา มัน

มีอยู่ทุกรูปทุกนาม คนจะประพฤติปฏิบัติตามอรรถตามธรรมก็
ตาม คนที่จะไม่ประพฤติปฏิบัติอะไรก็ตาม เวทนานั้นมีอยู่
ด้วยกันทุกถ้วนหน้า ถ้าเกิดมาแล้วเวทนาต้องมี มีกายมีจิต นี่คือ
การพิจารณาเรื่องราวของเวทนา เรียกว่าพิจารณาสติปัญญา

นอกจากนั้นพิจารณาจิต ความนึกคิด นึกคิดอย่างนั้น นึก
คิดอย่างนี้ บางทีก็ไปในทางชั่วที่นักปราชญ์ทั่วไปตำหนินินทา
คือคิดไปทางกิเลสตัณหา ทางโลภ ทางโกรธ ทางหลง บางทีก็
คิดไปในทางดี ทางสุจริต บางทีก็คิดไปในแง่ที่จะแก้ไขจิตใจของ
ตนให้พ้นทุกข์ มันคิดไปได้ทุกแง่ทุกมุม เรื่องของจิต จิตนี้ก็สักแต่
ว่าจิต คือนึกคิดเท่านั้น คิดดี คิดชั่ว คิดผิด คิดถูก เป็นเรื่องของ
จิต มันคิดได้ปรุงได้ แต่เราก็คอยดีใจเสียใจในความคิดของตัวเอง
เพราะสติปัญญาของเราไม่เข้าใจเรื่องความนึกคิดว่ามันเป็นตัว
ของตัวเอง ถ้าหากเราเข้าใจว่าความนึกคิดนี้ก็เพียงแต่ความนึกคิด
เพียงแต่จิตปรุงทางสติปัญญาเท่านั้นเรียกว่าจิต ถ้าหากพูดถึง
เรื่องของขันธที่เรียกว่าสังขาร ความปรุงคิด แล้วแต่จะสมมุติ
มัน จะว่าอะไรนั้นมันก็ไม่ดีใจเสียใจ นี่มันมีอยู่ด้วยกันทั้งนักบวช

ทั้งสมาวาส ความนึกคิดเรียกว่าจิตตานุปัสนา คือพิจารณาจิตตามสติปัฏฐาน

นอกจากนั้นธรรมคือความดีชั่ว จะกุศลธรรม อกุศลธรรม หรือความเป็นกลางๆเรียกว่าอัพยากถุตธรรม เราก็คิดไปได้ พิจารณาไปได้ นี่สติปัฏฐานทั้ง ๔ ถ้าหากแยกออกไป มันเป็นอย่างนั้น รวมแล้วก็คือกายคือใจของเรา ไม่ได้มีอยู่ที่อื่น ผู้ที่กำหนดอยู่นี่พิจารณาให้รู้ให้เข้าใจตามเป็นจริงของมัน ท่านว่าเจริญสติปัฏฐาน คือพิจารณาคิดอ่านเรื่องของกายของใจให้รู้ให้เข้าใจให้ประจักษ์ อย่าไปยึดทั้งชั่วทั้งดี ให้ทราบตามเป็นจริงของมันแล้วปล่อยวางในสิ่งนั้นๆตามเป็นจริงของมัน อย่าให้จิตไปยึดไปถือ ไปแบกไปหาม ถ้าหากฝึกปฏิบัติมันจะเห็นเอง ความติดข้องละถอนของจิต เคยยึดเคยถือ เคยสำคัญมั่นหมาย แต่มาพิจารณาในธรรมะแบบคายลงไป มันจะถอดจะถอนเรื่องความยึดถือเหล่านั้นๆ เพราะเห็นตามเป็นจริงของมัน

ผู้ที่พินิจพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔ ตั้งหน้าตั้งตากำหนด รักษาดูแลเรื่องของจิต ไม่ให้คิดไปข้างนอกจากสติปัฏฐาน เพื่อ

ในการพิจารณาภายใน ก็มากำหนดพิจารณาเวทนา พิจารณาจิต
พิจารณาธรรม เบื้องหนึ่งมาพิจารณาอันหนึ่ง วกไปวนมา
พิจารณาอยู่ในสติปัฏฐาน ไม่ให้ออกไปข้างนอก คนนั้น
พระพุทธเจ้ารับรองว่าอย่างช้าที่สุดไม่เลย ๗ ปีจะมีคติเป็นสอง
คือจะเป็น...พระอนาคา กับพระอรหันต์ โสดาภิณฑลกับสกิทาคานัน
ท่านไม่พูด คือมันต่ำเกินไป จะต้องเป็นพระอนาคากับพระ
อรหันต์ อย่างช้าที่สุดเพียง ๗ ปีเท่านั้น บางท่านบางคนไม่ถึง ๗
ปี หกปีห้าปีจนเจ็ดเดือนเจ็ดวันจะเป็นไปได้

นี่พวกเราท่านก็เคยพิจารณากันแต่มันไม่ติดต่อให้ โดยส่วน
ใหญ่พอกำหนดนิดๆหน่อยๆแล้วก็ออกไปคิดปรุงอันใหม่
สติปัญญาไม่มีที่จะกำหนดพิจารณาในภายในเวทนาในจิตใน
ธรรม ปล่อยให้เที่ยวไปตามความอยากของใจ ทั้งๆที่เป็นนักบวช
ก็เหมือนกัน เหตุนี้คุณค่าสาระของอรรถของธรรมจึงไม่เกิดขึ้น
ถึงบวชมาระยะยาวนานก็ตาม ถ้าหากคุ้มครองเอาไว้ ติดต่อกัน
ไปมันก็เป็นไปได้ ก็เสสตันหาหน้าไหน มันจะมายั่วยุจิตใจให้ลุ่ม
หลง ถ้าหากพิจารณาตามธรรมะ มันไม่มีทางที่จะเข้าได้ เพราะ

ธรรมะรักษาเอาไว้ จิตมีสติ จิตมีปัญญา อะไรผ่านมาทราบ มัน
แว็บออกไปจากกาย จากเวทนา จากจิต จากธรรม ถ้ารักษา
เอาไว้ไม่ให้มันแว็บออกไป ใจอยู่ในวงของอรรถของธรรมจริงจัง
แน่นนอนอย่างนั้น ความรู้ที่เป็นอรรถเป็นธรรมจะเกิดขึ้น ว่าอันนี้
เป็นอันนั้น อันนั้นเป็นอันนี้ชัดเจนขึ้น

และเมื่อจิตไม่ยึดถืออกาย เวทนา จิต ธรรมแล้ว มันจะเป็น
อย่างไร เราก็พอทราบได้ว่ามันไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะทำให้จิต
หลงใหล ทำให้จิตข้องติดในสิ่งทั่วไป เพราะเรื่องของกายหรือ
เวทนานี้เป็นปัญหาใหญ่ ทุกคนลุ่มหลงกัน เรื่องหยาบๆ พอเรา
ไม่เคยเห็นของละเอียด เห็นแต่ของหยาบๆ มันก็ติดแต่ของ
หยาบๆ กายนี้มันของหยาบ ถ้าหากพิจารณากายของตัวหยาบๆ
นี้ ทัวถึงจริงจังแล้ว สิ่งภายนอกที่เป็นรูปเหมือนกัน มันก็
เหมือนกันหมด กายของเรามันมีหน้าที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง
อย่างไร รูปอื่น สัตว์อื่น คนอื่น ในอดีตอนาคตมันก็เหมือนเรา
กำหนดอยู่ในปัจจุบัน มันไม่อะไรกันที่จะทำให้ลุ่มหลง เพราะ
ปัจจุบันเห็นประจักษ์อยู่อย่างนั้น มันแปรปรวนไปอย่างไร เรา

ติดข้องในรูปของเรา ก็ติดข้องสิ่งของวัตถุต่างๆ เรื่อยไป เมื่อเรา
เข้าใจรูปของเรา กายของเรา แยกกายเท่าไร จนใจปล่อยเรื่อง
ของกาย เห็นเป็นตามสภาพของมันแล้ว สิ่งอื่นทั่วไปนั้น ไม่ต้อง
ไปละไปถอนมัน มันเข้าใจ เพราะมันเป็นรูปเหมือนกัน มันจึงไม่
มีอะไรที่จะสงสัย

นี่การพิจารณาตามสติปัฏฐานมีคุณค่าอย่างนั้น ความสุข
ทุกข์เฉยๆ เรื่องเวทนานั้นก็ทำนองเดียวกัน ถ้าหากมันไม่มีการ
สลายตัวมันไป เราเคยทุกข์หนักๆ ก็เคยทุกข์มา ถ้าหากมันเป็น
อย่างนั้นอยู่ ไม่มีการสลายไป เป็นอย่างไรยังคงอยู่อย่างนั้น เรา
ก็อยู่ไม่ได้ ตายไปนานแล้วเพราะเวลามันทุกข์มากๆ เราจะนั่ง
จะยืน จะหลับ จะนอนอยู่อิริยาบถใดมันทุกข์อยู่ตลอดเวลา
อยากรับประทานมันก็รับประทานไม่ได้ จะหลับนอน มันก็ไม่
หลับให้เพราะทุกข์ แต่มันดับไป มันเกิดขึ้นแล้วมันดับไป สุขก็
เหมือนกันบางที่มันสุขเอาจริงๆ จังๆ มันเคยประสบพวกที่ไม่เคย
ภาวนาอยู่ในทางโลกก็เคยลุ่มหลงเพลิดเพลิน สุขเพราะเรื่องของ
โลก มันก็เคยประสบมา แต่สิ่งเหล่านั้นมันก็หมดไป หายไปของ

มัน ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามอรรถธรรมภาวนานั้นก็เคยประสบพบเห็นอีกเหมือนกัน ความสุขความสงบของใจ สุขอย่างไรนั้นผู้เห็นจะทราบ จะเข้าใจในตัวเอง แต่สิ่งเหล่านั้นมันตั้งมั่นหรือไม่ หรือมันเกิดแล้วมันแปรปรวนแล้วแตกสลายไป มันก็พอทราบได้ว่าอะไรทุกอย่างที่มีการเกิดขึ้น จะต้องมีการแปรปรวนและแตกสลาย หน้าที่ของมันเป็นอยู่อย่างนั้น

แต่จิตใจของพวกเขาทำมันไปยึด เมื่อสุขก็อยากจะให้สุข อยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา กายก็อยากจะให้มันนุ่มมันสาวอยู่ อย่างนั้น ไม่อยากให้มีโรคภัยไข้เจ็บอะไรมาเบียดเบียน มันปรารถนาอย่างนั้น ปรารถนาสิ่งที่มันไม่มี ปรารถนาสิ่งที่มันเป็นไม่ได้ จะปรารถนาเท่าไรก็ปรารถนาไป ผิดหวังอยู่ตลอดชีวิต ความผิดหวังนั้นแหละทำให้จิตของเราเศร้าหมอง ทำให้จิตของเราเดือดร้อนเป็นทุกข์เพราะมันไม่สมปรารถนาให้ มันฝ่าฝืนความจริง มันจึงเป็นอย่างนั้น การพิจารณาอบรมธรรมะ ปฏิบัติใจของตัวนั้นเพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆตามเป็นจริงของมัน เมื่อเห็นเมื่อเข้าใจสิ่งต่างๆตามเป็นจริง มันจะไม่มีทางสงสัย มันจะละ

จะถอน จะปล่อย จะวางความยึดถือที่เคยฝังในจิตในใจของตัว
มา นี่คือการภาวนา การละถอนเรื่องกิเลสที่เคยข้องติดคิดแหวะ
ทุกคนมีหน้าที่ที่จะฝึกอบรม ไม่อย่างนั้นก็ไม่มีความที่จะ
สงบได้ เพราะโลกอันนี้มันมีอยู่ ไม่ว่าจะตั้งแต่สิ่งข้างนอกมายั่วยุ
ในตัวของเรา มันก็ยั่วยุอยู่เรื่อย เป็นอยู่เรื่อย เพราะกายมันมีอยู่
ใจมันมีอยู่ มันหลงอันนี้ จึงจำเป็นต้องพิจารณา นี่คือ
การศึกษาธรรมะ การภาวนาละกิเลส ไม่ได้มีอยู่ที่อื่น ทุกคนมี
กายมีใจที่จะประพฤติกปฏิบัติ ที่จะรักษาละถอนสิ่งที่ชั่วเสียต่างๆ
ไม่ใช่จะไปหาที่นั่นก่อน ที่นี้ก่อน เพราะธรรมเดี๋ยวนี้ไม่มี
รูปธรรม นามธรรมมันมี สิ่งที่เป็นรูปมันก็มีอยู่ในเรา สิ่งที่เป็น
นามเช่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันก็มีอยู่ในเรา ตัว
ของเราจึงครบทุกสิ่งทุกอย่าง เรื่องของธรรมไม่ว่ารูปธรรม
นามธรรม ถ้าพิจารณาลงไปในนี้ให้เห็นตามเป็นจริง อย่าเอา
กิเลสค้นหาเป็นศาสดา ให้เอาธรรมะ เอาของจริงอริยสัจเข้า
ตัดสิน จิตมันจะเห็น ไม่ตื่นเต้นเย็นสบายเพราะมันไม่หลงรูป

กาย ไม่หลงนามธรรม สิ่งเหล่านั้นมันเป็นอย่างไรรู้ไปเห็น
ไม่ได้เป็นอย่างนั้น

ถ้าหากจิตของเราฝึกอบรมปฏิบัติแยกออกจากรูปจากนาม
ส่วนนั้นได้ คือเข้าใจในตัวของตัวเอง แต่ก่อนเคยเป็นอย่างนั้นๆ
แต่มาประพฤติปฏิบัติเห็นรู้ มันเป็นอย่างนี้ๆ มันก็ทราบ มันจึงไม่
มีอะไรที่จะสงสัย นี่คือการปฏิบัติ ทุกคนมุ่งความสุขความสงบ
แต่ไม่ทราบว่าจะไปหาที่ไหน ความสงบภายนอกมันพอหาได้
แต่ความสงบภายในไม่รู้จักจะปฏิบัติรักษาตัวเอง ถึงข้างนอกจะ
สงบขนาดไหน แต่ข้างในมันไม่สงบให้ มันก็ไม่มีคุณค่าสาระ
อะไร ต้องให้สงบข้างใน คือจิตใจสงบรู้เห็นตามเป็นจริงในอรรถ
ในธรรม ส่วนข้างนอกนั้นมันบังคับบัญชาไม่ได้ เราไม่ชอบ เค้า
ชอบ มันก็หาเรื่องมาให้ไม่สงบได้ เพราะรูปเสียงมันมีอยู่ในโลก
แต่ไหนแต่ไรมา เค้าชอบ เค้าปรารถนาเค้าก็หามาเล่นมาดูกัน
แต่เราไม่มีปัญญา ไม่มีธรรมะ พอกระทบสิ่งเหล่านั้น เราก็เกิด
เดือดร้อน ถ้าหากสิ่งที่เราชอบเรายินดี เราก็สุขก็สบาย ถ้าสิ่งที่

เราไม่ชอบไม่ยินดี เราก็ทุกข์ร้อนในจิตในใจของเรา นี่คือจิต คือ
ใจภายในมันเป็นอย่างนั้น

แต่ความจริงความชอบก็ดี ความไม่ชอบก็ดี มันเป็นสองฝั่ง
ทาง กลางทางมันไม่เดิน อยู่ดี ๆ สบาย ๆ มันไม่เอา วิ่งไปหาสิ่งนั้น
วิ่งไปหาสิ่งนี้ ความสงบมันจึงไม่มี ถ้าหากรู้จักรักษาความสงบ
ของตัว อารมณ์สัญญาต่าง ๆ นานา ที่มันเกิดขึ้นผ่านมายั่วยุ ไม่
ต้องไปเกี่ยวข้องกับมัน สิ่งเหล่านี้มันมีมาแต่ไหนแต่ไร เราอยู่เฉย
ในความสงบ แล้วก็ดูสิ่งที่มันปรุงคิดต่างๆ เพียงแต่ดู อย่าไปเป็น
คนเล่น มันจะต้องเห็น ถ้าไปเล่นกับมันหละมันทุกข์ นี่คือจิตของ
ผู้ประพฤติปฏิบัติ ท่านหนึ่งได้ทั้งๆ ที่รูปเสียงเรื่องนอกมันมี ท่านก็
นิ่งได้ ท่านไม่ไปยุ่งเกี่ยว ไปลุ่มหลงกับเรื่องเหล่านั้น พยายามฝึก
ให้มันเป็นอย่างนั้น ให้มันสงบอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องมีการออก
การเข้า ให้มันบริสุทธิ์ อย่าไปยุ่งเกี่ยวพัวพันกับสิ่งต่างๆ ความ
จริงมันเป็นอย่างไร ให้เห็นจริงในจิตในใจ อย่าไปกั้นทางหักห้าม
อยากอย่างนั้น อยากอย่างนี้ ทั้งๆ สิ่งเหล่านั้นมันเป็นจริงอย่าง

นั่น เราจะให้มันเป็นไปตามความต้องการของเรา มันจึงเกิด
ลำบากเกิดทุกข์เกิดโทษ ให้พิจารณา

เรื่องของกายของใจนั้นมันมีด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะนั่ง จะ
ยืน จะเดิน จะนอน มันมีกำหนดดูอยู่นั้น เมื่อจิตไม่หลงกาย ไม่
หลงตัวของตัวแล้ว ไม่หลงจิตของตัวแล้ว มันสุขมันสงบอย่างไร
นั้น ไม่ต้องไปถามถึง ตัวของตัวเองจะทราบเอง ความสงบความสุข
ที่เราเคยลุ่มหลงติดข้องมาก่อน กับความถอดความถอนความรู้
ตามเป็นจริงในสิ่งต่างๆ แล้วจิตปล่อยวางอยู่สงบนั้น มันมี
คุณค่าสาระต่างกันอย่างไร ผู้ประพฤติปฏิบัติจะทราบจะเข้าใจ
ถ้าไม่พิจารณาภายในอย่างนี้ มันไม่มีทางที่จะแก้ไข ไม่มีทางที่
จะสงบได้ ไปโน้นก็เป็นอย่างนั้น ไปนั่นก็เป็นอย่างนี้ เพราะจิต
ของเราเองไปยุ่งเกี่ยว ไปสมมุติ ไปผูกพัน ไปยึดถือ ถ้าหาก
ทราบเรื่องของตัวตามเป็นจริงแล้ว สิ่งภายนอกมันเป็นอย่างไร
นั้น เราไม่เห็น ไม่ได้ยิน มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราไปชอบกับมัน
ไปตำหนิมัน มันเกิดรักความดีความวิเศษอะไรจากการไปชมไป

ตำหนิ มันก็จะทราบอีก เมื่อมันทราบทุกอย่างอย่างนั้น มันก็ไม่
ไปข้องแวะไปยึดถือ พยายามพิจารณาพิจารณากำหนดรักษา

โอกาสเวลาที่จะฝึกอบรมได้ก็เมื่อเรายังไม่ตาย คือกายกับ
จิตมันอยู่ด้วยกัน เมื่อตายไปแล้วถึงกายจะมีอยู่ทุกชิ้นทุกส่วน
ไม่ว่าแข้งขา ตาหูอะไรมีอยู่ แต่สิ่งเหล่านี้มันทำอะไรไม่ได้ แล้ว
มันก็ไม่โกรธใคร ไม่ชอบใคร ไปทิ้งไว้ที่ไหน จะหนาวขนาดไหน
ไม่หาผ้าห่มไปให้ มันก็ไม่เคยบ่น นี่คือจิตไม่อยู่ในกาย คนตาย
จะร้อนขนาดไหน ทิ้งไว้ในไฟก็ไม่เคยบ่น ผั่งดินไว้มันก็ไม่อึดอัด
หายใจไม่ได้ มันก็ไม่ว่า นี่คือคนตาย หมดคุณค่า จะทำบุญทำ
บาปก็ไม่ได้ จะทำดีทำชั่วอะไรไม่เป็น ไม่ว่าคนตายสัตว์ตาย มัน
เป็นอย่างนั้น มันหมดคุณค่า แต่คนตายนั้นไม่มีคุณค่าเท่าสัตว์
ตาย สัตว์ตายถ้าเป็นวัวเป็นควาย หนังมันก็ขายได้ เขามันก็ขาย
ได้ กระดูกเนื้อมันก็ขายได้ แต่คนตายนี้ ไม่มีใครนิยมชมชอบกัน
มีแต่เอาไปเผาไปฝังเท่านั้น คุณค่าไม่มี

แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีอะไรที่จะมีคุณค่าเหนือคน คนมี
คุณค่ามาก สามารถที่จะสร้างอะไรต่ออะไรให้เป็นประโยชน์แก่

โลกได้ และสามารถที่จะละจะบำเพ็ญความชั่วความดีในกายใน
ใจของตัวได้ สามารถเป็นที่ตั้งของมรรคของผลได้ สัตว์ถึงหนึ่ง
เขามันจะมีราคา เนื้อมันจะมีราคา แต่สัตว์เหล่านั้นไม่สามารถที่
จะชำระจิตใจของเขาให้บริสุทธิ์ เป็นอภัพพสัตว์ พระพุทธเจ้าจะ
มาตรัสรู้แนะสอนขนาดไหน สัตว์เหล่านั้นก็ไม่สามารถที่จะได้
มรรคผลให้ แต่มนุษย์นี่เป็นภัพพสัตว์ ถ้าหากตั้งใจตั้งใจปฏิบัติ
จริงจั่งตามธรรมะของพระพุทธเจ้า พินิจพิจารณาใช้สติปัญญา
บังคับกายวาจาใจของตัวให้อยู่ในขอบเขตของธรรมะที่
พระพุทธเจ้าสอน สิ่งชั่วที่ผิดต่างๆ ท่านหักห้ามก็ระวัง อย่าไป
แต่จะต้องไปทำ สิ่งที่ท่านว่าเกิดประโยชน์ถ้าทำไปก็พยายาม
บังคับกายบังคับใจของตัวทำ รักษาอารมณ์สัญญาต่างๆที่เป็น
พิษเป็นภัยไม่ให้เกิดขึ้น ที่มีอยู่แล้วกำจัดขับไล่ไป นี่คือการ
ปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้า

ผู้ปฏิบัติอย่างนั้นก็สามารถที่จะรู้เห็นในมรรคในผล ท่านจึง
เรียกว่าภัพพสัตว์ คือสัตว์ที่ควรตรัสรู้ ควรมีมรรคมีผลขึ้นในจิต
ในใจของตน ผิดกันกับสัตว์ สัตว์อื่นไม่มีทาง พระพุทธเจ้าจึง

สอนมนุษย์เป็นสำคัญ ตัวของพระองค์ก็เป็นมนุษย์ แล้วก็มา
สอนมนุษย์ที่ลุ่มหลงติดข้องอยู่กับเรื่องต่างๆ สอนก็ไม่เอา
อะไรมาสอน เอาสิ่งที่มันเป็นจริงในพระทัยของพระองค์ ตอนที่
ยังไม่ได้บำเพ็ญธรรมะ ไม่มีตปธรรมเผากิเลสตัณหา พระองค์
เองก็เคยเป็นอย่างนั้น เมื่อพระองค์ได้บำเพ็ญตปธรรมเผาเผา
กิเลสด้วยสติด้วยปัญญาพิจารณาอย่างนั้นๆ ความปล่อย
วางถอดถอนของใจเป็นอย่างไรๆ พระองค์ก็เอาอันนั้นนะมา
สอนพวกเรา ไม่ได้เอามาจากที่อื่น

เช่นนั้นคำสอนของพระองค์จึงมีอยู่ทุกกาลทุกเวลา ถ้าหาก
สัตว์ยังมีอยู่ คนยังมีอยู่ โลกยังมีอยู่ คำสอนก็ยังมีอยู่ แต่คนนั้น
จะฉลาด นำคำสอนมาชำระกายวาจาใจของตัวที่ชั่วที่เน่าที่
เหม็นออกไปนั้น แล้วแต่ผู้ฉลาดจะนำมาประดับชำระ ถ้าไม่
ฉลาด คำสอนจะมีอยู่ก็ไม่เกิดคุณค่าสาระให้ เพราะไม่ฉลาด
ความจริงมันมีธรรมะ แต่อาศัยความฉลาดของบุคคลที่จะนำมา
ฝึกฝนปฏิบัติตัว ถ้าไม่ฉลาดถึงสิ่งนั้นมันจะมีอยู่ขนาดไหน มันก็
ใช้ประโยชน์ไม่ได้ เหมือนกันกับไม้มันมีเต็มดงเต็มป่า แต่ไม่

ฉลาดที่จะนำมาปลูกบ้านปลูกเรือน มันก็อยู่ในป่า ลมพัดใบ
อย่างนั้น เวลาฝนตกแดดออกจะพึงพาอาศัยให้สุขให้สบาย มัน
ก็พึงพาอาศัยไม่ได้ เพราะเราไม่ได้มาทำ แปรรูปมาทำเป็นบ้าน
เป็นเรือนให้

นี้ธรรมะมีอยู่ในโลกก็ทำนองเดียวกัน รูปธรรม นามธรรม
แต่เราไม่นำมาสอนใจของเรา พิจารณาแก้ไขให้ใจเห็นจริง มัน
จึงไม่เกิดประโยชน์ให้ เคঁาพูดอะไรหรือเห็นอะไรก็พลอยแต่จะ
หลงจะเชื่อไปในสิ่งนั้นๆ ถ้าหากเราฉลาด นำสิ่งนั้นๆมากำหนด
พิจารณาเพื่อการละการถอนในความยึดความถือของตน จน
จิตใจเห็นจริง มันก็ปล่อยวางไปได้ ถึงรูปเสียง เรื่องราวของโลก
จะมีอยู่ ท่านก็ไม่ข้องติด ถ้าหากท่านรู้ท่านเห็นในอรรถในธรรม
จริงจั่งอย่างนั้น เหมือนกันกับใบบัวที่มันอยู่ในน้ำ มันก็ไม่ได้
เปียกชุ่มไปด้วยน้ำ ตกหยดหยาดลงมา น้ำค้างมันก็ไม่ไหลหนี นี้
จิตใจของพระอริยเจ้าผู้ฝึกปฏิบัติจริงจั่ง ท่านมีความสงบเย็น
อย่างนั้น ท่านจึงนำมาสอนพวกเราท่านที่ลุ่มหลง ให้รีบ
ประพฤติปฏิบัติ เพราะชีวิตนี้เป็นของไม่แน่นอน ไม่ทราบว่าจะวัน

ใดคืนใดเดือนใดปีใด มันจะหลุดร่วงไป ถ้าไม่รีบกระทำคุณงาม
ความดีเอาไว้ ไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ มันก็ลุ่มหลงเรื่อยไป ชาติ
ใหม่จะเกิดเป็นอะไรก็สงสัย เพราะใจไม่สว่างไสว ใจไม่เห็นไม่รู้

ถ้าใจเห็นใจรู้ มันก็ไม่มี ความสงสัยอะไร จากนี้ไปจะไปไหน
เรารู้จักทิศทางอยู่แล้ว เราก็ไปถูก ถ้าเราไม่รู้จักว่าจะไปทิศใด
ทางใด มันก็ต้องสงสัย ต้องถามคนอื่น แล้วหนักใจไม่ทราบว่าจะ
จะไปอย่างไรจึงจะไปถึงจุดหมายปลายทางได้ นี่เป็นคนไม่รู้จัก
ทาง คนมีตคนบอด ถ้าคนมีตาสว่างไสวรู้จักทาง จะไปทางไหน
กำลังของกายที่จะพอไปได้ ก็ไปถูกจุดหมายปลายทางให้ นี่
การศึกษา การปฏิบัติธรรมะก็เพื่อให้ใจของเรารู้จักสิ่งที่ถูกผิดดี
ชั่ว ภพชาติที่จะไป หมายถึงผู้ที่ข้องติดอยู่ในวัฏฏะ ยังออกจาก
วัฏฏะไม่ได้ ถ้าออกจากวัฏฏะได้ มันก็ไม่มีปัญหาอะไรที่จะ
สงสัย จะไปที่ไหน ภพชาติจะมีหรือไม่ พอมันบอกเสร็จ อยู่ใน
การประพฤติปฏิบัติ อยู่ในใจของตัวเอง จึงไม่มีข้อสงสัยจะไปใด
ถามคนอื่น

นี่การปฏิบัติธรรมะ มันรู้ภายในถึงจะไม่มีความรู้ภายนอกก็
ตาม ภายในมันรู้ มันรู้อยู่เฉพาะในจิตในใจของผู้ประพฤติปฏิบัติ
ถึงจะไม่รู้ ไม่มีประกาศนียบัตรเหมือนทางโลกก็ตาม แต่
ความสุขความสบาย ความละความถอนของท่าน ท่านทราบ
ท่านเข้าใจ ความสุขอะไรที่จะวิเศษยิ่งกว่าการละกิเลสตัณหาไม่
มี ความสงบของใจนั้นมันสงบได้ เมื่อมันถึงความสงบ ปล่อย
วางทุกสิ่งทุกอย่างตามเป็นจริงของมัน ท่านจึงว่า นัตถิ สันติ ปะ
รัง สุขัง สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี ความสุขอื่นจะยิ่งกว่าความ
สงบ คือไม่ติดข้อง ไม่ตื่นเต้นในสิ่งใดๆ สงบอยู่ตลอดกาลตลอด
สมัย ไม่มีอะไรที่สงสัยว่าควรละควรบำเพ็ญ เพราะได้กระทำมา
ทุกอย่างจนถึงที่สุดคือวิมุตติ ความพ้นจากโลกไปแล้ว นี่
เป็นนัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง คือสุขยิ่งสุขประเสริฐ ไม่มีสุขอะไรที่จะ
เทียมถึง

แต่ความสงบอย่างนั้น ถ้าหากจิตไม่สงบ โลกอันนี้มันก็มีอยู่
อย่างนี้ รูป เสียง กลิ่น รส หนาวร้อนต่างๆ มันจะสงบมาจากที่
ไหนถ้าจิตไม่สงบ จิตสงบสิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ แต่จิตไม่ติดข้อง ไม่

ยึดถือ ทราบตามเป็นจริงของมัน นั่นท่านจึงว่า นัตถิ สันติ คือ
สงบจริง สงบตั้งแต่เพียงจิตของตัวเองไม่มีติมีชั่ว ไม่มีติดมีข้อง ไม่มี
ลุ่มมีหลงกับอะไร เพียงเท่านี้ สิ่งอื่นมันจะเป็นอย่างไรนั้น
ทราบตามเป็นจริงของมัน แล้วจิตไม่หวั่นไหว จิตไม่ยึดเกี่ยวใน
สิ่งต่างๆ เรียกว่า สันติ คือสงบทุกระยะ ทุกเวลา ไม่มีการออก
การเข้า อยู่ก็สงบ ไปก็สงบ แม้แต่ตายก็ยังสงบ ทุกข์มันจะเกิด
ขึ้นมาขนาดไหนก็ทราบว่าเรื่องของทุกข์เป็นเวทนา ไม่ใช่ความ
บริสุทธิ์ของใจ ไม่ใช่ความสงบที่ว่า นัตถิ สันติ ความสงบ นัตถิ
สันติเป็นอย่างไร ใจของท่านที่บริสุทธิ์นั้น เวทนาจะเป็นเรื่องของ
เวทนา ความบริสุทธิ์นั้นจะไม่มีเวทนาหน้าไหนมาเกี่ยวข้องกับ
ความบริสุทธิ์นั้นๆ ไม่มีทางสงสัยว่าทำไมจิตใจของเราจึงเป็น
อย่างนี้ เมื่อเกิดเวทนาทุกข์โทษขึ้นมา มันไม่มีทางสงสัย ความ
สงบ ความบริสุทธิ์นั้นเป็นอย่างไร ท่านประทับในจิตของท่าน
นี่คือเรื่องการประพฤติปฏิบัติเมื่อชำระจิตใจถึงความบริสุทธิ์
อย่างนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ถึงความสุขอันแน่นอนแท้จริง ไม่มี
ความสุขอื่นจะยิ่งไปกว่า จะอยู่ไปอีกแสนปีก็ไม่มีความสุขหน้า

ไหนจะมีมาอีก ตายไปในวันนี้ก็ไม่มีความทุกข์ความเสียหาย
อะไรที่จะเข้ามาทับถมความบริสุทธิ์นั้น นี่คือการประพฤติปฏิบัติ
ตามอรรถธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน กำหนดสติปัญญาฐานคือ กาย
เวทนา จิต ธรรม จะเข้าไปถึงความเป็นจริงคือความบริสุทธิ์ สงบ
ตลอดกาลตลอดเวลา ถ้าหากเรารักษา เราประพฤติปฏิบัติได้
มันเห็นอานิสงส์อย่างนั้น อย่าไปยุ่ง ไปเกี่ยว ไปติด ไปข้อง ไปเพ
ลิด ไปเพลิดจนลืมนวันเวลา ลืมชีวิตของตัวเอง

เมื่อสิ่งที่เรายึดถือเกี่ยวข้องเพลิดเพลิดนั้น ถึงกาลถึงสมัยกัน
จริงจัง มันพึ่งพาอาศัยไม่ได้ ไม่เหมือนธรรมะที่เราฝึกปฏิบัติ
ศึกษา มันไม่มีวันมีเวลาที่จะก่อกวนให้เกิดทุกข์อันนั้น เดียวมัน
ก็หายไป เดียวมันก็มีใหม่ มันเป็นอยู่อย่างนั้นเรื่องของโลก แต่ก็
หลงกันเพลิดกันอยู่ ไม่ทราบว่าอะไรเป็นอะไรกันแน่ จงพากัน
พิจารณาพิจารณาศึกษา ตั้งหน้าปฏิบัติ โอกาสเวลาที่จะได้กระทำ
บำเพ็ญของเรามันมีน้อย ไม่ทราบว่าอะไรจะล้มหายตายไปเมื่อไร ถ้า
หากทุกคนตั้งใจตั้งใจกำหนดพิจารณาชำระกิเลสตัณหาให้
ตกให้หล่นออกไป ใจก็จะมีแสงสว่างไสว สงบเยือกเย็น

การอธิบายธรรมะเห็นว่าพอสมควร เสียเวลา ขอยุติเพียง
เท่านี้ เหวี่ยง

ที่มา: <https://youtu.be/bqN9sQoIXSI>