

สงบเพื่อการเรียนรู้



สวนธรรมะโพธิญาณ

สงบ เพื่อการเรียนรู้

ชยธมฺโม ภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ 1: พฤษภาคม 2555

แจกฟรี! เป็นธรรมทาน

ไม่สงวนสิทธิ์ในการพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน

แต่ขอสงวนสิทธิ์สำหรับการพิมพ์เพื่อการค้าทุกรูปแบบ

สวนธรรมะโพธิญาณ

บ้านตาตรินทอง ต.ธาตุทอง อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ

(<http://www.dmbodhiyan.com>)

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ เป็นการเรียบเรียงจากเทปบันทึกเสียงในการแสดงธรรม ที่พระอาจารย์ ชยธมฺโม ภิกขุ ได้เมตตาให้คำแนะนำแนวทางในการปฏิบัติธรรมแก่กลุ่มผู้สนใจศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนธรรมะโพธิญาณ ซึ่งเห็นว่ามีประโยชน์อย่างมากในการทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง อันเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการฝึกฝน ปฏิบัติ พัฒนาการ ของนักปฏิบัติทั้งหลาย เพื่อให้เกิดปัญญาและความเจริญในธรรมอันยิ่งขึ้นไป

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านและผู้สนใจที่กำลังแสวงหาแนวทางในการปฏิบัติทุกท่าน จะได้รับประโยชน์จากสาระแห่งธรรมนี้ และใช้เป็นวิถีทางในการดำเนินชีวิต ด้วยความพากเพียรดำเนินจิตไปสู่ความพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในโอกาสต่อไป

ด้วยความปรารถนาดีจากใจจริง

จากคณะผู้จัดทำ

(สวนธรรมะโพธิญาณ)

สารบัญ

หลงเขาวัว	1
ไม่หลงให้ความแตกต่าง	19
สงบ เพื่อเรียนรู้	35
ละทิ้งตัวตนมิใช่ทำลายตัวตน	53
มรรค วิธีทางดำเนินจิต	71
เรียนให้รู้ อยู่ให้เป็น	87
บทสรุปแห่งการปฏิบัติ	117



สิ่งเหล่านี้ พิจารณาดูให้ดี ไม่อย่างนั้น ก็ทุกข์ ทุกข์ทุกเรื่อง
คิดก็ทุกข์ ไม่คิดก็ทุกข์ วุ่นก็ทุกข์ ว่างก็ทุกข์ ร้อนก็ทุกข์ หนาวก็ทุกข์
ฝนตกก็ทุกข์ ฝนไม่ตกก็ทุกข์ อร่อยก็ทุกข์ ไม่อร่อยก็ทุกข์
ทุกข์ทุกเรื่อง เพราะมันไม่เข้าใจเหตุแห่งทุกข์



หลงเชื่อว่า

เราลองมาพิจารณาดูว่า เราเป็นอะไร ก่อนที่จะเป็นเรา ?

มันตลกดีนะ เราอยู่ในท้องแม่ เราเป็นเราตอนไหน?, ความเป็นเรามันมาตอนไหน? มันก็คือก้อนเนื้ออะไรสักอย่างที่มันเกิดขึ้นในท้องแม่ แล้วมันก็ขยับเขยื้อนได้ แล้วก็คลอดออกมา ก็เหมือนกับอะไรสักอย่างที่มันออกมา แล้วหลังจากนั้น ความเป็นเรามันเกิดตรงไหน?

ลองพิจารณาดูสิ ความเป็นเราที่มีอยู่ทั้งหมด มันเกิดจากอะไร ? ตั้งแต่ที่ว่า เด็กหญิงนี้ เด็กชายนั้น จนเป็น นายนั้น นายนี มันเกิดจากอะไร? จนกระทั่งเป็นนักเรียน จนกระทั่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จนกระทั่งเป็นลูกน้อง เป็นหัวหน้างาน หรือ เป็นอะไรทั้งหลายตามอาชีพ เป็นหมอ เป็นวิศวกร เป็นนักคอมพิวเตอร์ เป็นนักบัญชี เป็นนักธุรกิจ มันเกิดจากอะไรกันแน่ ?

เป็นคนเก่ง คนไม่เก่ง คนโง่เง่า คนฉลาด มันเกิดจากอะไร ไหนใคร

ลองตอบได้ใหม่ว่ามันเกิดจากอะไร ?

มันเกิดจากสิ่งเดียวเท่านั้นแหละ หรือ หากจะเรียกว่า ทั้งหมดนี้มันคืออะไรกัน มันก็คือ สิ่งที่เขาว่า มันเกิดจาก “ เขาว่า ” ทั้งนั้น แล้วเราก็รับเอาสิ่งเหล่านี้เข้ามา มันเป็นเพราะเขาว่าทั้งนั้น

เขาว่าเราชื่อนี้ เราก็ว่าเราชื่อนี้ เขาว่าอย่างนี้ เราก็เป็นอย่างนี้ , เขาว่าเราเก่ง เราก็ว่าเราเก่ง , เขาว่าเราไม่เก่ง เราก็ว่าเราไม่เก่ง , เขาว่าอย่างนี้เรียกว่าหมอ เราก็คิดว่าเราเป็นหมอจริง เขาว่าอย่างนี้เรียกว่านักธุรกิจ เราก็คิดว่าเราเป็นนักธุรกิจจริง มีแต่สิ่งที่เรียกว่า เขาว่า ทั้งนั้นเลย

และสิ่งที่เราสมมุติว่าเป็นเด็กทารกที่ไม่รู้ชื่อไหนชื่อไหนอะไรเลย มันไปไหนแล้วละ ทำไมเดี๋ยวนี้มันเปลี่ยนไปตั้งเยอะแยะ แล้วคิดว่าสิ่งนั้นมันไม่คงอยู่หรือ มันเปลี่ยนไปแล้วหรือ เด็กทารกที่เกิดขึ้นมามีแขนมีขา พุดได้ มีความรู้สึกได้ตามธรรมชาติของมัน

หรือที่เรียกว่า มันมีชนธั้ห่า มันมีกายจิตตามธรรมชาติของมันนั้น ตอนที่มันยังไม่ได้รับความหมายว่าเป็นอะไรเลยทั้งสิ้น เข้ามาในสมองของมัน มันหายไปแล้วหรือ มันก็ยังอยู่เหมือนเดิมนั้นแหละ แต่เราลืมไปแล้วเราไปอยู่กับสิ่งที่เขาว่าทั้งนั้น

กูดี กูไม่ดี กูเก่ง กูไม่เก่ง กูโง่ กูฉลาด กูร่ำรวย กูยากจน มันล้วนเป็นอะไรๆที่เขาว่าทั้งนั้น เราก็ไปอยู่กับสิ่งนั้น ซึ่งความจริงมันไม่มีอะไรเลย แต่เราก็หลงอยู่กับสิ่งนี้ทั้งนั้น

เราพิจารณาดูสิ ลองนึกถึงตาสีตาสาชายของ เซ็นของ เซ็นรถเซ็น

เด็กๆนะ วันหนึ่งชายได้ไม่ก็ร้อยบาท พอเขาเห็นคนนั่งรถเก๋งมา ก็คิดว่าถ้าฉันรวยแบบนี้ฉันจะมีความสุข เห็นไหม เขาคิดว่าตรงนั้นคือรวย แล้วเขาคือจน เขาว่า ต้องมีเงินล้านสิจึงจะรวย ก็ดีวันค่าขายจนกระทั่งเจ้าของมีเงินล้านนั้นแหละ พอมีเงินล้านแล้ว คราวนี้ด้านหนึ่งกระจอกไปแล้ว ใครๆก็มีได้ ต้องมีสิบล้านสิ

มีด้านหนึ่งที่เคยคิดว่ารวย พอคนอื่นว่าแบบใหม่ก็จนอีกแล้ว พอมีสิบล้าน เขาว่าร้อยล้านสิ สิบล้านมันธรรมดาคนชั้นกลาง สิบล้านที่ว่ารวย ก็กระจอกอีกแล้ว ต้องร้อยล้านสิ แล้วก็พันล้าน แล้วก็หมื่นล้านขึ้นไป

แล้วอะไรละ เด็กน้อยๆที่มันไม่รู้อะอะไรเลย ที่ไม่มีอะไรเลย มันไปไหน แท้จริงสิ่งนั้นมันหายไปแล้ว มันได้เป็นสิ่งใหม่ที่ปรุงแต่งขึ้นมาเสียแล้วหรือ ?

ก็เหมือนกับที่ว่า เราเล่นละคร เราเอาหัวโขนมาสวม เอาเพชรมาใส่ เอาชฎามาครอบ แล้วตัวจริงข้างในมันอยู่หรือเปล่า หรือว่ากลายเป็นเพชรเป็นชฎา เป็นหัวโขนไปแล้ว มองให้เห็นสิ แล้วอะไรละคือของจริง

ที่เราหลงคิดว่า เราเก่ง เราดีใช่หรือ ?

เราหลงคิดว่า เราเป็นผู้รู้มากใช่หรือ ?

หลงคิดว่า เรามันไม่เก่ง ไม่ดีใช่หรือ ?

หลงคิดว่า เรามันห่วยแตก ไม่ได้เรื่องใช่หรือ ?

เราไปติดอยู่กับเขาว่าทั้งนั้น หรือที่เรียกว่า สมมุติบัญญัติ นั้นแหละ เราไปติดอยู่กับสิ่งนี้ ซึ่งมันเป็นเปลือก มันไม่ใช่ธรรมชาติที่แท้จริง

แล้วสิ่งนี้ มันก็คือสิ่งที่ตอกย้ำเข้าไปในอะไร? ก็ในความคิดของเรา สัญญาของเรา ในความจำของเรา จนเราเป็นใครๆตามที่เขารว่าหมด เราไม่ได้พบตัวของเราเองเลย เราไม่รู้จัักตัวของเราเองเลย เป็นไปตามเขาว่า ทั้งนั้น แล้วเราก็คิดว่าสิ่งนี้ถูก

ไปที่ไหนเขาก็ว่า “ฉันทันไม่เก่งนะ” ไปที่ไหนเขาก็ว่า “ฉันทันมันห่วยนะ” ไปที่ไหนเขาก็ว่า “ฉันทันไม่ได้เรื่องนะ” เราก็เลยกลายเป็นคนไม่ได้เรื่องจริงหรือ ?

ไปที่ไหนเขาก็ว่า “ฉันทันเก่งนะ” ไปที่ไหนเขาก็ว่า “ฉันทันเลิศนะ เก่งกว่าคนอื่นทั้งนั้นเลย” เราก็เลยกลายเป็นคนที่เก่ง เป็นคนที่เลิศจริงหรือ ?

ถูกหลอกทั้งนั้น เราหลงสิ่งมันหลอกต่อกันมาตลอดเวลา

เหมือนที่บอกว่า สิ่งนี้เขาเรียกว่า “รถยนต์” สิ่งนี้เขาเรียกว่า “ต้นไม้” สิ่งนี้เขาเรียกว่า “ก้อนหิน” สิ่งนี้เขาเรียกว่า “ท้องฟ้า” สิ่งนี้เขาเรียกว่า “บ้าน”จริงหรือ ? เราลองมองมันแบบไม่ปรุงแต่งดูสิ

แต่ทุกครั้งเมื่อเรามองสิ่งใด อะไรละที่มันออกมา ก็สิ่งเหล่านี้ที่เรา สะสมนี้แหละ สัญญาต่างๆ เหล่านี้ที่เราใส่ไว้ในตัวเรานี่แหละ มันเป็นสิ่งที่ออกมาทำงาน แล้วก็ให้คุณค่าความหมายกับทุกสิ่งมากมายไปหมด

เราก็รับจากเขามา จากเขารว่ามา แล้วเราก็เอาไปว่าต่อ หลอกตัวเราเองซ้อนเข้าไปอีก โดยลืมความจริงทั้งหมดเลย ยิ่งเรารว่าต่อก็ยิ่งตอกย้ำ ความที่เขารว่าเข้าไปอีก พุดง่าย ๆ หลอกต่อ ๆ กันไปเรื่อย ๆ

เราถูกหลอกโดยใคร ก็คนที่แวดล้อมเรา พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ เพื่อนฝูง ทุกอย่างที่เราเข้ามา แล้วพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ เพื่อนฝูง ทั้งหลายถูกหลอกมาจากใคร ก็เกิดจากคนที่แวดล้อมเราทั้งหมด ก็คือพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ เพื่อนฝูง คนที่ใกล้ชิด คนที่เข้ามาสัมพันธ์ด้วยทั้งนั้น แล้วก็ต่อไปเรื่อยๆ จนหาแก่นจริงไม่ได้เลย หาธรรมชาติที่แท้จริงที่เป็นแก่นแท้ไม่ได้เลย

นี่ไม่ได้แปลว่าเขาเจตนาจะหลอกหลวงเรานะ

มันเหมือนกับที่เราบอกคนอื่นว่า นี่เป็นโต๊ะ เราเคยคิดว่าจะไปหลอกใครหรือเปล่าเปล่าเลย เราไปบอกว่า คนนี้เก่ง เราคิดว่าจะหลอกเขาหรือเปล่า.....เปล่า มันไม่ได้หลอกแบบนั้น

แต่เป็นหลอกเพราะไม่รู้ เราเรียกว่า อวิชชา (Ignorance) เพราะเราไม่รู้ เราก็เลยพูดต่อไปเช่นนั้น พูดต่อไปเรื่อยๆ

เราไม่ต้องดูไกล สังคมในโลกนี้ก็เป็นอย่างนั้นแหละ เชื่อโดยเขาว่า เขาพูดอะไรก็เชื่อเขาไปหมด แล้วก็บอกกันไปเรื่อยๆ เหมือนกับข่าวลือที่ได้ยินมาปั๊บ ไม่รู้ ก็คิดว่าจริง ไม่หยุดคิดแล้วดูให้ดีซะก่อน แล้วก็พูดต่อกันไป ต่อกันไป จากเรื่องเล็กๆ ก็เลยกลายเป็นเรื่องใหญ่ จากไม่มีอะไรก็กลายเป็นมากเรื่อง

เหมือนกัน ที่อยู่ในตัว อยู่ในจิตใจ อยู่ในร่างกายเราทั้งหมดนี้ก็เหมือนกัน จากเรื่องเล็กๆไม่มีอะไรเลย ถูกปรุงแต่งต่อกันมาไม่รู้เท่าไร ในที่สุดก็มามากมายอยู่ในหัวเรา เยอะแยะไปหมด มันถูกปรุงแต่งมาไม่รู้เท่าไร

แล้วก็เข้ามาเป็นสัญญาความจำของเรา แล้วเราก็ไปเชื่อว่าสิ่งนี้จริง แล้วมันแสดงออกมาตรงไหนล่ะ ก็แสดงออกมาตรงความคิดของเราใจ แสดงออกมาตรงความคิดปรุงแต่งของเราที่ออกมาในใจ เราสะสมอะไรไว้ เราก็ปรุงแต่งออกมาอย่างนั้น

เราเคยเห็นว่าสิ่งนี้เขาเรียกว่า “ขวดน้ำ” สิ่งนี้เขาเรียกว่า “ผ้า” สิ่งนี้เขาเรียกว่า “เสื้อ” แล้วก็เอาไปปรุงแต่งต่อว่านี่คือขวดน้ำ นี่คือเสื้อ นี่คือผ้า แล้วก็เป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ แล้วมันไม่จริงหรือ จริง แต่จริงแบบสมมุติ จริงแบบที่เขาว่า เขาว่ากันมาอย่างนั้น แต่โดยจริงแท้ (Ultimate Truth) แล้ว โดยแท้จริงตามธรรมชาติแล้วมันใช่หรือไม่?

เราลองมองขวดน้ำดู มองเสื้อ มองผ้านี้ดู โดยไม่ต้องปรุงแต่งดี แล้วความเป็นขวดมันจะไหลมาจากไหน ความเป็นเสื้อมันจะไหลออกมาจากไหน ความเป็นผ้ามันจะไหลออกมาจากไหน ถ้าไม่ไหลออกมาเมื่อเราปล่อยปรุงแต่งให้ความหมายมันตามความ เคยชินของเรา

นี่มันเกิดเป็นกระบวนการปกติ ถ้าถามว่า ถ้าอย่างนั้นเราต้องมองเสื้อ ไม่ใช่เสื้อหรือไม่ ? เราต้องมองขวดให้ไม่ใช่ขวดหรือไม่ ? เราต้องมองผ้าให้ไม่ใช่ผ้าหรือไม่ ?ใช่หรือไม่ ?

ไม่ใช่ ! การพยายามมองเสื้อให้ไม่ใช่เสื้อ มองผ้าให้ไม่ใช่ผ้า มองขวดให้ไม่ใช่ขวด ก็เป็นการสร้างความหมายอีกอันหนึ่งขึ้นมา ความหมายแห่งการไม่เป็น ความหมายแห่งการไม่มี ความหมายแห่งความว่าง ซึ่งเราก็จะไปติดใน สิ่งที่เขาว่าอีก นั่นแหละ

คราวนี้บอกว่า เดียวนี้รู้แล้วว่า เสื้อมันว่างจากความเป็นเสื้อ ขวดมันไม่ใช่ขวดตามความเป็นจริง ผ้าไม่ใช่ผ้าตามความเป็นจริง ฉะนั้น ฉะนั้นจะพยายามมองเสื้อให้ไม่ใช่เสื้อ มองผ้าให้ไม่ใช่ผ้า มองขวดให้ไม่ใช่ขวด มันก็เลยไปติดความหมายอันใหม่

จากเดิมติดในความหมายที่เขาว่า สิ่งนี้คือขวด สิ่งนี้คือผ้า สิ่งนี้คือเสื้อ ตอนนั้นก็สร้างความหมายใหม่ แม้จะดูเหมือนความหมายเดิมตามธรรมชาติ แต่ก็มีความหมายใหม่ที่เขาว่า เราก็ถูกตอกย้ำสิ่งใหม่เข้าไปอีก

ฉะนั้น หน้าทีของเราคืออะไร.....เข้าใจมันต่างหาก เข้าใจมันไม่ต้องขัดแย้งและไม่ต้องไหลตามมัน ยอมรับมันทุกอย่างสิ เห็นปั้มมันจะว่าขวด อ้อ..ก็คือมันว่า เข้าใจมันตามความเป็นจริงว่า นั่นคือสิ่งที่มันเก็บไว้สิ่งที่มันเก็บไว้ข้างใน แล้วมันแสดงออกมาเป็นปฏิกริยาปกติแห่งการรับรู้

เห็นปั้ม มันจะบอกว่าผ้า ว่าเสื้อ ก็เข้าใจมันตามความเป็นจริงว่านี่คืออะไร ไม่ใช่หนีหมายถึงเสื้อ หรือผ้า แต่ นี้ ที่ว่าหมายถึงกระบวนการหรือเหตุการณ์ หรือ Event หรือ ปรัชญาการณ์ นั่นนะ มันคืออะไร

แล้วพอเราเข้าใจอย่างนี้ปั้บ เราก็ไม่ขัดแย้งสิ ที่ว่ามันจะว่าผ้า แต่เราก็ไม่ได้หลงยึดว่ามันเป็นผ้า ตรงที่เราเข้าใจว่ามันเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น และ ไม่ขัดแย้งกับมัน แล้วไม่หลงยึดว่ามันเป็นตามนั้นจริง ก็เพราะเข้าใจว่า นี่คือการบวนการปรุงแต่งตามธรรมชาติของกายจิตนี้ เราจึงไม่เป็นปัญหากับมัน

ตรงนั้นล่ะคือเข้าใจธรรมชาติเดิมแท้ของมันล่ะ เข้าใจว่า คำว่าผ้า

หรือ สิ่งที่เราเรียกว่าผ้า ที่เกิดขึ้น มันคือกระบวนการแห่งการปรุงแต่งของกาย จิตนี้ แล้วก็เข้าใจว่าแท้จริงแล้ว เดิมเท่านั้น มันไม่ได้มีอะไร. ในขณะนั้นเลย

แล้วเช่นนี้ เราจะใช้ประโยชน์ตรงไหนล่ะ?

ถ้าจะดูมันเฉยๆ ...ก็ดูมันเฉยๆ แต่ถ้าเราต้องใช้ประโยชน์ โดยให้ คนอื่นหยิบให้ หรือวานให้คนอื่นทำอะไรให้สักอย่าง เราก็นำคำว่าผ้าที่ปรุง แต่งขึ้นมาใช้นั้นมาใช้

จะบอกว่า ไปหยิบของว่าง นั้นมาหน่อย ที่มันว่าง มันไม่มีชื่อ มัน ไม่มีความหมาย อย่างนี้ มันจะสำเร็จประโยชน์ในสมมุติไหม

มันก็ต้องบอกว่า “ไปหยิบผ้ามา” แต่ขณะที่บอกเขาไปหยิบผ้า เราก็ ต้องรู้ว่าผ้าก็คือผ้าในสมมุติ มันไม่ใช่ผ้าในความเป็นจริง

เหมือนกับคนเราใช้มือใช้ขา เมื่อเราต้องเดิน เราก็ต้องขยับขา , เมื่อเราต้องพินมิต ต้องหันผัก เราก็ขยับมือ, แล้วเมื่อเราไม่ต้องใช้ ก็วางมัน ไว้

ถ้าเราจะนั่งเฉยๆ แล้วเราจะมาขยับขาขยับมือ เหมือนตอนเดิน ตอนหันผักทำครัว มันจะเกิดประโยชน์ใหม่ มันก็กลายเป็นคนบ้า ไซ้ใหม่ นั่ง อยู่ก็ยกขาไปยกขามา เหมือนกับเดินนั้นแหละ จะนั่งอยู่ก็ยกมือไปยกมือมา เหมือนเราหันมิตหันผักนั้นล่ะ มันก็บ้าเท่านั้น

แล้วที่เราเป็นอยู่ตลอดนี้ เราบ้าหรือไม่บ้าล่ะ ลองคิดดูซิ พวกเรา ทุกๆคนนะ มันบ้าอยู่หรือไม่บ้า? เราอาจจะบอกว่า ไม่บ้า เรานั่งอยู่เราก็ ไม่ได้ขยับมือ ไม่ได้ขยับขา จริง นั่นคือไม่บ้า แต่ภายในล่ะ บ้าหรือไม่บ้า?

เช่นกัน สิ่งที่มีน้สละสมมาตั้งแต่เด็ก ตั้งแต่ตัวเล็กๆ ไม่ว่าจะป็นอะไร ทั้งสิ้น ก็คือ สิ่งที่มีสละสม นั่นคือ สมมุติบัญญัติ ที่ได้รับการหลอกต่อๆกันมา ฟังเขาว่าต่อๆ กันมาทั้งนั้น เราก็ต้องเข้าใจตามนั้นซิ เข้าใจว่า มันเป็นแค่ เพียงสมมุติบัญญัติ แค่อสมมุติ แค่อสิ่งที่เขาว่ามาเท่านั้น

ถ้าถามว่า จะทำอย่างไรกับมัน ก็ให้มันเหมือนผ้าซั ให้มันเหมือนมือซั ให้มันเหมือนขาซั เอามาใช้ประโยชน์ได้ก็เอามาใช้ แล้วเมื่อไม่ต้องใช้ ประโยชน์ก็วางลงเสีย วางก็เหมือนกับวางมือวางเท้าไว้อย่างนั้นละ หรือวาง ขาไว้อย่างนั้นละ ไม่ใช่เราจะเอามันมาใช้ตลอดเวลา

แม้ความคิดมันจะเกิดขึ้นตลอดเวลา แม้ความเห็นมันจะเกิดขึ้น ตลอดเวลา แม้สิ่งต่างๆ มันจะเกิดขึ้นตลอดเวลา ก็ไม่ใช่ที่เราจะต้องเอามา ใช้ตลอดเวลา เราก็ต้องเข้าใจ

ถ้าเราเข้าไปอยู่กับความคิดของเราทุกอย่าง ทุกความคิดที่มัน เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยนั้น มันก็เหมือนกับที่เราจะต้องขยับแขนเมื่อเราต้อง หันผัก เหมือนกับที่เราต้องขยับขาเมื่อเราต้องเดิน ความคิดมันก็มีเหตุ ปัจจัยของมันในการที่มันต้องเกิดขึ้น ถ้าเราไม่เข้าใจและหลงไปอยู่กับมัน ตลอด ก็บ้าเท่านั้นนะซิ

มันก็ไม่แตกต่างกับ คนที่นั่งอยู่แล้วก็ขยับขาทำท่าเดินอยู่ทั้งๆที่ ตัวเองนั่งอยู่ คนที่นั่งอยู่เฉยๆแล้วก็ขยับมือทำท่าหันผัก ทั้งที่ตัวเองกำลังนั่ง พักอยู่เฉยๆ มันแตกต่างกันไหมละ

นี่เราต้องเข้าใจ ต้องเข้าใจ สิ่งที่มีน้สละสมมันมีเหตุปัจจัยให้มันเกิด

ทำไมมันถึงคิด ทำไมสังขารมันถึงทำงาน ทำไมมันถึงให้คุณค่าให้
ความหมาย ก็เพราะตัวตนที่เราสะสมไว้ล่ะที่มันแสดงออกมา

แต่นั้นคือ ของจริง หรือเปล่า ?เปล่าเลย เปล่าเลยทั้งนั้น
มันคือของหลอกทั้งนั้น ของที่หลอกต่อกันมาเพราะความไม่รู้ เราถูกหลอก
แล้วเราก็หลอกตัวเองต่อ แล้วเราก็ไปหลอกผู้อื่นต่อๆ ด้วยความไม่รู้ ทั้งที่
จริงแล้วไม่มีอะไรเลย เห็นไหม แล้วเราก็ตีตเข้าไปในสิ่งนี้

เมื่อกระทบสิ่งที่ไม่พอใจ แน่นนอนละมันสะสมสิ่งนี้ไว้ มันสะสม
ตัวตนที่ไม่พอใจแบบนี้ไว้ ตัวตนที่ถูกหลอกมา หรือ ตัวตนจอมปลอมที่ถูก
หลอกมานั้น มันก็ต้องแสดงอาการของมันออกมาให้เห็นตามที่มันเคยถูก
หลอกไว้ ว่า มันไม่ชอบสิ่งนี้ ไม่พอใจสิ่งนี้ ก็แค่นั้นเอง เมื่อเราเข้าใจ ก็
นอกเหนือสิ่งเหล่านี้ซี นอกเหนือปรากฏการณ์เหล่านี้ นี่คือปรากฏการณ์
แห่งตัวตนอันเป็นความหลง

เมื่อเข้าใจมัน ก็แค่รู้จักมันซี แค่รู้จักสิ่งที่มันแสดงออกมาเท่านั้นเอง
แล้วก็ไม่ต้องไปขัดแย้งกับมัน แล้วก็ไม่ต้องไปไหลตามมัน หรือ ถ้าจะพูดให้
ถูกต้องตามกระบวนการตามลำดับของกระบวนการ ก็คือ ไม่ต้องไปไหลตามมัน
แล้วก็ไม่ต้องไปขัดแย้งกับมัน และนี่ล่ะคือ การวิปัสสนา

นี่ล่ะคือ ความตื่นรู้ มันจะไม่ขัดแย้งกับสิ่งใด มันจะยอมรับทุกอย่าง
มันไม่มีท่าทีที่เป็นปฏิปักษ์กับสิ่งใด ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายใน ไม่ว่าจะเขาหรือ
เรา ไม่ว่าจะกายจิตนี้อันเป็นภายในก็ดี หรือ กายจิตอันเป็นภายนอกก็ดี

เพราะอะไร ?...เพราะมันเข้าใจ มันเข้าใจตามความเป็นจริง นี่ล่ะที่

เขาเรียก รู้ตามความเป็นจริง และเมื่อเราไม่ต้องใช้สมมุติ ก็ลองรับรู้มันตามธรรมชาติดูซิ ก้อนหินก็ไม่แตกต่างกับต้นไม้ ไม่แตกต่างกับคนที่เดินมา ไม่แตกต่างกับท้องฟ้า ไม่แตกต่างกับภูเขา ไม่แตกต่างกับฝน ไม่แตกต่างกับลำธาร เพราะอะไร ? .. เพราะจิตมันไม่ได้ให้ความหมายอะไรแล้ว มันหยุดการปรุงแต่ง แต่เมื่อมันต้องสมมุติ ก้อนหินก็คือก้อนหิน แต่มันก็เข้าใจในความเป็นก้อนหิน ต้นไม้ก็คือต้นไม้ แต่มันก็เข้าใจในความเป็นต้นไม้ที่แท้จริง เห็นคนเดินมาก็เข้าใจในความเป็นคน แต่มันก็เข้าใจว่านี่คือสมมุติเท่านั้นนะละ ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน นั่นแหละคือวิปัสสนา อยู่กับมันแบบนั้น

ฉะนั้น หน้าตาของเราที่สำคัญที่สุดก็คือ ตื่นตัวอยู่ แล้วเฝ้าสังเกตอยู่กับอกแล้วว่า เรียนรู้ธรรมชาติกายจิต เฝ้าเรียนรู้ธรรมชาติกายจิตที่มันมีปฏิริยาโน่นนี่ต่อทุกสิ่ง อยู่อย่างนั้น ซึ่งนั่นละคือ ตัวตนอันจอมปลอม หรือ ตัวฉัน หรือ ตัวกู ซึ่งไม่ใช่ธรรมชาติที่แท้จริงของเรา

แล้วธรรมชาติที่แท้จริงของเราคืออะไร ?

ก็คือเด็กที่เพิ่งออกจากท้องพ่อท้องแม่ ไม่มีอะไรเลยในสิ่งนั้น ไม่มีอะไรเลยจริงๆ แต่มันก็ต่างกับเด็กทารกตรงที่มันรู้มันเข้าใจอยู่ เด็กทารกมันไม่มีอะไร แต่มันไม่รู้ แต่นักปฏิบัติไม่มีอะไรไม่เอาอะไรเพราะรู้แจ้งและเข้าใจ และมันก็คงเป็นอย่างนี้ตลอด

ไม่มีอะไรเลยในกอไผ่ เราเห็นอะไรในกอไผ่กรูกร้างเต็มไปหมด นึกว่าจะมีอะไรหรือ ยิ่งแหวกเข้าไป แหวกเข้าไป ไม่มีอะไร เหมือนต้นกล้วย

ลอกเข้า ลอกเข้าไป ไม่มีอะไร เหมือนกับหัวหอม ลอกเข้าไป ลอกเข้าไป
ข้างในไม่มีอะไร

เข้าใจไหม มันว่างเปล่า แต่ที่เราหลงอยู่ก็คือกอไผ่ กิ่งไผ่ ต้นไผ่
หน่อไผ่ ที่มันบังอยู่เท่านั้นเอง และนั่นคือสมมุติ นี่คือปฏิกิริยาของมันที่มัน
สะสมไว้ ที่มันเรียนรู้ไว้เท่านั้น แต่แท้จริงใช่หรือ มันใช่สิ่งนี้หรือ ลองคิดดู
ด้วยปัญญาสิ

ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว จงมองทุกอย่างตามความเป็นจริง คำ
ว่ามองทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่ใช่แปลว่าคิดเอาเลยแม้แต่น้อย แต่
เป็นอย่างไร มันมองโดยเข้าใจความคิดที่มันเกิดขึ้นต่างหาก หรือเรียกว่า
มองทุกอย่างโดยรู้เท่าทันความคิดที่มันเกิดขึ้น ที่มันเข้ามาปรุงแต่งต่างหาก
แล้ววางเฉยต่อความคิดนั้น

ซึ่งมันตรงกันข้ามกับพวกเรา เรามองแล้วเราก็หลงไปกับความคิด
แล้วเราก็เลยพุ่มพวายไปกับความคิด หรือแม้กระทั่งพยายามที่จะคิดอีก ยิ่ง
ซ้อนเข้าไปอีก เอาอะไรมาคิด ก็เอาขยะที่อยู่ในหัว อยู่ในตัวนั้นแหละมาคิด
เราก็เลยไม่เห็นตามความเป็นจริง

ฉะนั้นจงมองแบบที่ธรรมชาติมันมองกันเอง รู้แบบที่ธรรมชาติมันรู้
กันเอง ไม่ใช่เรารู้

เขาคืออะไร ก็สิ่งที่เราจำเขามา สิ่งที่เขาว่ามา เขาเขาว่ามาทั้งนั้น
นั่นมันของปลอม หลอกกันต่อๆมา ต้นไผ่มันก็ไม่ใช่ต้นไผ่ ต้นกล้วยมันก็
ไม่ใช่ต้นกล้วย หัวหอมมันก็ไม่ใช่หัวหอม ข้างในมันว่างเปล่า ตัวมันก็ว่าง

ฉะนั้น จงมองแบบที่รู้เท่าทันความคิด แล้วก็ไม่ไหลไปกับความคิด แต่ก็ไม่ต้องขัดแย้งที่ความคิดมันจะเกิดขึ้น จงเห็นและเข้าใจมัน นั่นแหละคือ วิธีแห่งวิปัสสนา

แล้วเราจะเข้าใจไปเรื่อยๆ เราจะเข้าใจไปเรื่อยๆ เราจะมองเห็นความจริงไปเรื่อยๆ ความจริงที่ว่า นี่มันคือกระบวนการปกติของธรรมชาติเอง เมื่อเรารู้อะไรมันก็จะปรุงขึ้นมาตามเหตุปัจจัยของมันที่สะสมไว้ แล้วมันก็ดับไป เมื่อรับรู้สิ่งใดมันก็จะเกิดการปรุงหมายมัน สัญญาหมายมันตามเหตุปัจจัยของมัน แล้วมันก็ดับไป มันเกิดอย่างนี้ไม่รู้กี่ล้านๆ ครั้งในชีวิต ถ้าเราเข้าไปยึดมันแม้แต่นิดเดียวก็มีเราในสิ่งนั้น เป็นภพเป็นชาติ นี่มันเกิดอย่างนี้ไม่รู้กี่ภพกี่ชาติในชีวิตหนึ่ง แต่ถ้าหากเราไม่จับไม่ยึดมัน มันก็เป็นเพียงของบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นตามปฏิกิริยาของธรรมชาติแล้วก็ดับไป มิได้มีอะไรเลย มิได้มีอะไรเลยจริงๆ

แต่เมื่อเรารู้อะไรสักอย่างหนึ่ง เราก็พยายามจะดีนรน เราบอกว่าต้องสงบนะ เราก็พยายามจะสร้างความสงบ ต้องเอาให้สงบ เราก็พยายามจะสร้าง แล้วสร้างจากอะไร? ก็เชื่อว่า เขาว่าแล้วเราก็มาปรุงแต่งต่อ ว่าความสงบเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็พยายามจะทำให้ได้ เมื่อไม่ได้ก็ขัดแย้งโกรธตัวเองว่าเรามันไม่สงบ เมื่อได้ความสงบก็เข้าไปยึดความสงบ เป็นของเชื่อว่าอันใหม่ เก็บเป็นข้อมูลอยู่ในนี้ ตกกลางขาดทุนตลอดเวลา ไม่เข้าใจเลยว่าความสงบที่แท้มันคืออะไร

เราบอกความคิดฟุ้งซ่านไม่ดีนะ เราก็คิดที่จะทำลายความคิดฟุ้งซ่าน เราไม่เข้าใจว่านี่คือกระบวนการปกติของธรรมชาติที่มันมีอยู่ พอ

เกิดความคิดขึ้นมา เราก็ขัดเคืองต่อความคิด พยายามจะกำจัดความคิด ด้วยความขัดเคืองโมโห แล้วก็เกลียดตัวเอง แล้วก็โทษตัวเอง ก็ที่เกลียดตัวเอง โทษตัวเอง โกรธ ขัดแย้งกับความคิด มันก็คือ ความคิด ความ ฟุ้งซ่าน อีกนั่นแหละ

แทนที่เราจะเข้าใจว่านี่คือกระบวนการปกติของธรรมชาติ แล้วก็ยอมรับมัน แคร์อยู่ เรียนรู้อยู่อย่างนั้น จิตมันก็จะไม่เข้าไปหมายมันแล้วก็ไม่ปรุงแต่งต่ออะไร ก็ไม่เกิดอะไรขึ้นเลย แค่นั้นล่ะคือความสมบูรณ์ของวิปัสสนาแล้ว

ไม่ใช่การที่เราต้องกระทำสิ่งใด แต่มันรู้้อยู่ตามธรรมชาติมันล่ะ และปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน และเมื่อรู้ว่าปรุงแต่ง ก็ไม่ต้องปรุงต่อ ก็แค่มันปรุงแต่ง ทำไมมันจะต้องไม่ปรุงแต่งล่ะ ในการที่เราคิดว่าเราต้องไม่ปรุงแต่ง แสดงว่าเรากำลังเป็นศัตรูกับมัน เรากำลังจะเอาชนะมัน เหมือนที่เราพยายามจะเอาชนะสิ่งที่ชนะไม่ได้มาตลอดชีวิตนั่นล่ะ ที่เราจะชนะมันคือความว่างเปล่า ความไม่มีอะไรทั้งนั้น คำน้ำเหลว

เราคิดว่าเราเป็นคนโง่ ไม่รู้ เราก็พยายามจะเรียนรู้เพื่อเอาชนะ ในที่สุดเราก็ไม่ได้รู้อะไรหรอก เพราะสิ่งที่รู้มันก็หลงทั้งนั้น เป็นสิ่งที่เขาจำต่อกันมาทั้งนั้น ดิ้นรนคว้าน้ำเหลวมาทั้งนั้น จะเอาอะไร จะเอาอะไรกับมัน

อยากจะเป็นอะไร พอได้ยินมาว่าเป็นโนนดี บรรลุดี หลุดพ้นดี เป็นไสตาบันดี เป็นสภิกาคามีดี เป็นอรหันต์ดี เป็นพระพุทธานุเจ้าดี ก็ดิ้นรนจะไปเป็นอีกหรือ อย่างนั้นไม่ได้เป็นแน่ มันก็ไม่ได้แตกต่างจากที่เราดิ้นรนมาเพื่อ

เป็นนักธุรกิจ เป็นนักบัญชี เป็นนักคอมพิวเตอร์ เป็นหมอ เป็นวิศวกร เป็นอะไรก็ปาเถะทั้งหลายนั่นล่ะ มันคืออะไรกันล่ะ ก็เชื่อว่า เขาว่าทั้งนั้น ไม่ได้มีอะไรมากกว่านั้นเลย

แล้วสิ่งที่เชื่อว่ามันอยู่ในไหน ไม่ได้อยู่ที่เขานะ มันอยู่ในตัวเรานี่ เราเป็นแหล่งรวบรวมเชื่อว่าทั้งนั้นแหละ เราเป็นแหล่งรวบรวมความจำ หรือบัญญัติที่เขาตั้งมาทั้งนั้น

ตัวเรา คนอื่นๆ ต้นไม้ที่มันตั้งอยู่ ก้อนหิน มันคือหนึ่งเดียวกัน

เด็กที่อยู่ในท้องพ่อท้องแม่ เป็นส่วนหนึ่งของแม่ เมื่อมันเริ่มเกิดมาแล้วมันกระทบ แล้วมันเริ่มรับรู้ และมันเริ่มปรุงแต่ง มันเริ่มรับรู้สมมุติที่เขาให้ มันก็เริ่มแยกตัวออก แยกตัวออกๆ เกิดของกู เมื่อเกิดของกู ก็มีของเขา มีขอบเขต มีตัวตนขึ้น สร้างขอบเขตตัวเองขึ้น สร้างอาณาจักรของตัวเองขึ้น มีของเขา มีตัวเรา มีของเรา มีฉัน มีตัวกู แยกแปลกออกมาหมดจนกลายเป็นความเห็นแก่ตัว แข็งแ่งชิงดี ไม่ใช่ความเป็นหนึ่งเดียว

แต่โดยแท้จริงแล้ว เราก็ยังเป็นธรรมชาติ ต้นไม้ระเหยออกซิเจนออกมา และออกซิเจนเข้ามาสู่เรา ต้นไม้ดูดซับแร่ธาตุในดินเข้าไป แล้วเราก็กินต้นไม้เข้าไปอยู่ในเรา มันเป็นกระบวนการที่ไหลเวียนเป็นหนึ่งเดียวกันตลอด แต่ใช้ความเป็นตัวกูเท่านั้นเองที่เข้าไปแยกเราออกมา

มันเหมือนกับที่เราแยกตัวเองออกมาจากสังคม ฉันคือนางนั้นนางนี้ เธอคือนางนั้นนางนี้ เธอคือนายนั้นนายนี้ และฉันดีเธอเลว ฉันไม่ดีเธอดี ฉันเก่งเธอไม่เก่ง มากมายไปหมด เพราะอะไร ก็เพราะที่เชื่อว่านี่แหละ จำ

มันมาทั้งนั้น แล้วก็หลงอยู่ในโลกอันคับแคบนั้น

แล้วเราจะเข้าใจสิ่งนี้ได้อย่างไร ?ก็ดูมัน เรียนรู้สังเกตมันซิ

แล้วเราจะทำลายสิ่งนี้ได้อย่างไร ?ก็ดูมัน เรียนรู้สังเกตมันซิ

แล้วเราจะอิสระจากสิ่งนี้ได้อย่างไร ?ก็รู้เท่าทันมันซิ เราถึงจะทำลายขอบเขตอันนี้ได้

เพราะทั้งหมดบอกแล้วว่า ใ้อที่เขาวัวๆ มันก็เข้าไปสะสมในสิ่งที่เรียกว่ากายจิตนี้ แล้วมันก็ออกมาทำงานก็ตรงที่มันปรุงแต่งนี่ละ เมื่อเรารู้เท่าทันการปรุงแต่งที่มันเกิดขึ้น แล้วเราก็ไม่ได้ไหลตามมัน แล้วเราก็ไม่ได้ขัดแย้งมัน มันก็ค่อยๆ สลายขอบเขตอันนี้ออก และเมื่อเราอิสระเต็มที่ มันก็กลายเป็นหนึ่งเดียวกับทั้งหมด

เพราะขอบเขตมันก็เกิดจากสิ่งเหล่านี้ เมื่อรู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้ และไม่ไหลตามสิ่งเหล่านี้ หรือแม้กระทั่ง ไม่ขัดแย้งกับสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านี้ก็หมดความหมาย

เมื่อรู้เท่าทันผ้า รู้เท่าทันขวด รู้เท่าทันเสื้อ ว่ามันเป็นความปรุงแต่งของจิตนี้ ที่ให้ความหมาย เมื่อนั้น เราก็ไม่ปรุงต่อ ไม่ได้คิดจะทำลายความหมายว่าเป็นผ้า ไม่คิดจะทำลายความหมายว่าเป็นเสื้อ ไม่คิดจะทำลายความหมายว่าเป็นขวด เพียงแต่ว่าเมื่อมันปรุงว่าผ้า ว่าขวด ว่าเสื้อ เราไม่ปรุงต่อก็เท่านั้น เมื่อเช่นนั้นแล้ว มันก็สลายขอบเขตแห่งความเป็นผ้า เป็นเรา , เป็นเสื้อ เป็นเรา , เป็นขวด เป็นเรา หมด ไม่มี ถ้าอย่างนั้นมันก็กลายเป็นว่า ผ้า เสื้อ ขวด และเรา ก็เลยกลายเป็นหนึ่งเดียวกัน เท่านั้นเอง

ฉะนั้น จงแคร์อยู่ มันจะเกิดอะไรขึ้นไม่ต้องไปไหลตามมัน และไม่
ต้องไปขัดแย้งมัน แคร์อยู่ คุมอยู่ สังเกตอยู่ ไม่ใช่ไม่รู้ ถ้าไม่รู้ นั่นคือ
อำนาจการหลอกลวงของกิเลสอีกอันหนึ่ง

เมื่อมึงรู้เก่ง เมื่อมึงเริ่มรู้ดี ๆ เมื่อมึงเริ่มรู้ความจริงแล้วว่ากูหลอกมึง
มึงจงอย่ารู้เสียเลย ขาดสติชะ หลับไหลชะ มึงมาอยู่กับสิ่งที่กูยั่วมึงดีกว่า
มึงจะได้ไม่รู้ ตั๋วรู้ดี ๆ ของมึงจะได้หายไป โอกาสที่มึงจะได้อิสระจากกูจะได้
หมด

มันก็ใช้เครื่องมืออีกตัวหนึ่ง ก็คือทำให้เราไม่รู้ชะ เหมือนที่ครอบครัว
พวกเราอยู่นี้ไง พอโอกาสจะรู้ความเป็นจริงเกิดขึ้น ไม่ได้แล้วเดี๋ยววัน เดียว
มึงจะเป็นอิสระจากกู มึงจะเป็นอิสระจากความเป็นตัวกู กูจะต้องจับให้
พวกมึงไม่รู้เสียดีกว่า จงหลับชะ จงหลับชะ หลับ แล้วก็เลยไม่ต้องรับรู้สิ่งใด
นั่นแหละที่เขาเรียกว่า วิบาก กรรมวิบาก กระแสแห่งกิเลส กรรม วิบาก มัน
ดึงเราได้ทุกทางเพื่อให้เราจมอยู่ในกระแสแห่งสังสารวัฏต่อไป

เพราะฉะนั้นวิธีแก้ ไม่มีอะไรมากรอก แคร์มัน ตื่นตัว และรู้ที่อยู่
เรียนรู้มันไป มันจะปรุงแต่งก็รู้ ไม่ต้องไปขัดแย้งกับมัน ยอมรับมันทุกอย่าง
มีเหตุผลที่จะต้องทำไปตามสมมุติที่ถูกต้อง เพื่อจรรโลงประโยชน์ไว้ก็ทำไป
ไม่ต้องปล่อยจิตใจไหลตาม พุ่มพ่าย ดีใจ ไปในสิ่งที่เราทำเพื่อเกิดประโยชน์
นั่น และก็ไม่ต้องขัดแย้งที่ว่า จะต้องทำอย่างนี้ ต้องทำอย่างนั้น มันไม่
จำเป็น เหตุปัจจุบันให้ทำก็ทำไป ไม่ต้องหลงยึดดี ที่ได้ทำ และไม่ต้องเกียจ
คร้าน ขัดแย้งว่า ทำไมจะต้องทำ

แคร์รู้ เข้าใจ เหตุปัจจัยให้ทำก็ทำ ทำได้ก็ทำ ทำไม่ได้ก็ทำ ไม่ต้อง
ไปปรุงต่อ ไม่ต้องไปยึดติด เหตุปัจจัยให้ไม่ทำก็ไม่ต้องทำ ไม่ต้องไปปรุงต่อ
ไม่ต้องไปยึดติด นั่นแหละ จิตมันจึงจะไม่หวั่นไหว มันจึงสงบ เป็นอิสระ

มองให้เห็นนะ มองให้เห็น มันไม่ได้มีอะไรมากมายเลย แค่นี้เอง นี่
แหละที่บอกว่าท่าทีของวิปัสสนา เป็นผู้เฝ้าดูอยู่ รู้ อยู่ เรียนรู้ อยู่ตามความ
เป็นจริงอย่างนี้ ไม่ใช่คิดเอา จำไว้ให้ดี ยอมรับมัน โดยไม่ขัดแย้งไม่ไหลตาม



ไม่หลงให้ความแตกต่าง

เราลองพิจารณาดูให้ดีนะ ทำไมเมื่อเราประทับใจกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ แล้วเราถึงเป็นทุกข์ขัดเคือง เราลองคิดดูซิทำไม ประทับกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจมันก็เลยเป็นทุกข์ ประารณา สิ่งที่ยากได้แล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็ทุกข์ เพราะอะไร?

เมื่อเราชอบความอร่อย เราติดใจความอร่อย เมื่อเราเจอของไม่อร่อยเราก็ไม่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ธรรมดาๆ เลย เห็นไหม เมื่อเราชอบความอร่อยเราก็ปรารถนาที่จะได้ความอร่อยอีก เราอยากจะทำให้มันอร่อย ถ้ามันไม่อร่อยมันก็เป็นทุกข์ เห็นไหม เพราะติดใจในความอร่อย ราคะตัณหา มันก็เกิด เมื่อประทับใจกับความไม่อร่อย ซึ่งก็คือสิ่งที่ไม่เป็นที่พอใจมันก็เป็นทุกข์

เมื่อติดใจในความอร่อย และอยากจะได้ความอร่อยอีก แต่ไม่ได้ มันก็เป็นทุกข์ พยายามทำให้ให้อร่อย แต่มันไม่อร่อย มันก็เป็นทุกข์ เห็น

ใหม่ ประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจมันก็เป็นทุกข์ ปวารณาในสิ่งที่ต้องการ สิ่งที่ชอบ แต่ไม่ได้ตามปวารณามันก็เป็นทุกข์

ฉะนั้นต้นเหตุมันเกิดจากอะไร? ต้นเหตุมันเกิดจากการติดใจ เข้าไปติดใจในสิ่งต่างๆ เพลินแช่ในอารมณ์ต่างๆ ท่านเรียกว่า ราคะนั่นที ความเพลินความแช่ในอารมณ์ทั้งหลาย ที่เราเสพเข้าไป ไม่ว่าจะเสพ ลาภ ยศ สรรเสริญ หรือ สุข ก็ตาม พอเราแช่ในสิ่งเหล่านี้เราก็ต้องมีราคะนั่นที แน่นนอน

เมื่อเราติดใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็ต้องได้รับสองสิ่งตามมาทันที คือ ปวารณาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ นี่คือ เหตุของทุกข์

แล้วทำไม เราถึงไปแช่ในสิ่งนั้น ก็เพราะเรามองไม่เห็นว่ามันเหมือนกัน เหมือนกัน และ เราไปหลงยึดว่ามันเป็นจริง เงามองไม่เห็นว่ามันเหมือนกัน ก็คือ เราไปให้ความแตกต่าง เราไปให้ความแตกต่างระหว่างรสในปากที่อร่อย ที่ใจมันชุ่มชื่น กับรสในปากที่ไม่อร่อย ที่ใจมันรู้สึกขัดเคือง เราให้ความแตกต่างระหว่าง ความอร่อย และ ความไม่อร่อย แล้วเราก็ไปยึดความต่างต่างนั้น พอเรายึดความต่างต่างนั้น มันก็เกิดขั้วขึ้นมา

สิ่งที่เราพอใจเราก็ยึดไว้ที่จะมี สิ่งที่เราไม่พอใจ เราก็เกลียดมันอยากผลัดไสมัน มันเป็นอย่างนี้ในทุกๆ อย่าง ทุกๆ เรื่อง ฉะนั้นเราก็เลยทุกข์ เห็นใหม่ เราก็เลยทุกข์ มันก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ตั้งแต่เรื่องธรรมดาๆ เลย พอเราไปให้ความแตกต่างระหว่าง ความคิดปรุงแต่ง กับ ความสงบ ว่า

ความคิดปรุงแต่งนั้นไม่ดี ต้องไม่มีความคิดปรุงแต่งถึงจะดี มันต้องสงบถึงจะดี เราก็เลยเป็นทุกข์ซัดเคือง เมื่อเห็นความคิดปรุงแต่งมันเกิดขึ้น ใสใหม่ แต่เนี่ยยังไม่ใสจุดเริ่มต้น

ก่อนหน้านั้นมันเป็นยิ่งกว่านี้ เราเคยให้ความเพลิน ความชอบในการคิดปรุงแต่ง เราก็เลยตั้งใจที่จะเข้าไปคิดปรุงแต่งกับมันทุกอย่าง เห็นใหม่ มันเริ่มตรงนั้น เราให้ความสนใจในการที่จะคิดปรุงแต่ง การได้คิดดี ๆ การได้เพลินกับความคิดดี ๆ แล้วก็ตั้งใจที่จะคิดอยู่เสมอๆ มีอะไรเราก็จะคิด พอคิดไม่ออก เราก็ฮึดฮัดซัดเคือง พอคิดได้ดี เราก็ยิ่งตั้งใจยิ่งหลงตัวเองว่า ฉันเป็นผู้คิดดี คิดเก่ง คิดถูก ก็ยึดแต่ความคิดนั้นละ

พอเริ่มมาเรียนพุทธศาสนา เริ่มศึกษาปฏิบัติธรรม ก็เกิดความเห็นใหม่ว่า ความคิดปรุงแต่งนั้นเป็นสิ่งไม่ดี ความคิดนี้ทำให้เราทุกข์ ได้ความคิดใหม่เข้าไป แต่ไม่ได้ความเข้าใจที่แท้จริง

เมื่อได้ความคิดใหม่ที่ว่า ความคิดนั้นละ เป็นตัวทำให้เราทุกข์ เราก็พยายามที่จะไม่คิด เพราะเรารู้ว่า ความไม่คิดปรุงแต่งนั้น ความสงบนั้น ดีกว่า ซึ่งก็จริงอยู่ ก็ถูก ไม่ผิด แต่เสร็จแล้วมันกลับเลยเถิด มันไม่พอดี มันก็เลยกลายเป็นยึดความคิดที่ว่า ความสงบนี้ดีกว่า ความคิดมันไม่ดี ก็เลยเป็นปฏิปักษ์กับความคิด หันมาแซมขึ้น ตัดใจในความไม่คิด หรือ ความสงบ

พอมันคิดขึ้น เราก็จะพยายามทำทุกอย่างให้มันไม่คิด เพราะต้องการจะให้มันไม่คิด ซึ่งนั่น มันก็คือความคิดอีกนั่นแหละ เห็นใหม่ มันก็เลยไม่มีทางพ้นจากมันได้ เพราะเรายังเห็นความแตกต่างอยู่ว่า ความคิด

มันแตกต่างกับความไม่คิด เห็นว่าสองสิ่งนี้มันมีคุณค่าที่ต่างกัน

เดิมเราคิดว่าความคิดมีคุณค่ามาก เราก็หลงจมอยู่กับความคิด ตอนหลังเราก็กลับมาเห็นว่า ความสงบมีคุณค่ามาก ก็เลยยึดความสงบ แล้วก็หลงจมอยู่กับความสงบ เลยไปเกลียดความคิด

สมัยก่อนเราไม่ชอบ เราเบื่อการอยู่เฉย เหมือนมนุษย์ทั่วไป เราเกลียดความสงบ เกลียดการอยู่เฉยๆ ที่จะไม่คิด ไม่เห็นได้อะไร ไม่มีอะไร ออกเงย มันก็ไม่ชอบที่จะไม่คิด มันอยากที่จะคิด มันก็เลยจมอยู่กับความคิด แล้วก็ยึดความคิดว่าดี แล้วก็ยึดความคิดว่าเป็นของเรา ยึดว่าเราดี เราคิดดี

แต่ตอนหลังพอมันเริ่มมาเรียนรู้ รู้มากขึ้นไปอีก พอจิตเริ่มสงบ เมื่อเห็นคุณค่าความสงบ จะเห็นด้วยประสบเข้าจริงๆ หรือด้วยการคิดพิจารณา เขาก็ตาม ก็เลยดิ้นรนที่จะหาความสงบ เลยกลับไปเกลียดความคิด

ตกลงมันก็ยังเป็น การให้คุณค่าความหมาย ให้ความแตกต่างอยู่นั่นเอง ซึ่งก็คือความคิดนั่นละ แล้วเราจะหนีพ้นจากวังวนนี้ได้ไหมละ ไม่มีทาง ถ้าเรายังให้ความแตกต่าง ถ้าเรายังยึดมั่นในคุณค่าความแตกต่างระหว่างสองขั้วนี้อยู่

ทำไมคนเราถึงกลัวความตาย ก็เพราะเขาติดใจในการมีชีวิตอยู่ เมื่อเขาติดใจในการมีชีวิตอยู่ เขามองความตายเป็นเรื่องของการสูญเสีย การมีชีวิตอยู่ สูญเสียทุกอย่างที่มีชีวิตอยู่ เขาก็เลยกลัว และเกลียดความตาย เห็นไหม

เขามองความตาย ในฐานะสิ่งที่จะปลดพราวความสุขทั้งหลาย พลดพราวสิ่งทั้งหลายที่เขาได้อยู่ในชีวิตนี้ออกไป เขาก็เลยกลัวความตาย เกือบความตาย ไม่อยากเผชิญความตาย แล้วก็พยายามทุกอย่างที่จะ ขอให้มีชีวิต หรือ ถ้าต้องตายจริงๆ ซึ่งต้องจ่ายอม ก็จะทำอนอนขอให้ กลับมามีชีวิตอีก ในทางที่ดี และมีความสุขยิ่งกว่าเดิม หรือ อย่างน้อยก็ เช่นเดิม

นั่นก็คือ เขายังหลงจมอยู่ในความเพลินของการมีชีวิต เขาติดใจ การมีชีวิต ก็เลยเกลียดความตาย เพราะเข้าใจว่าความตายนั้น คือ ความ มีดีของควมมีชีวิต หรือ การดับไปของควมมีชีวิต

แต่พอเรามาศึกษาธรรมไปเรื่อยๆ เรากลับมาพิจารณาเห็นว่า จริงๆ แล้วชีวิตมันเป็นทุกข์ ชีวิตมันเป็นทุกข์ มันทุกข์ทุกอย่าง มันไม่น่ามีชีวิต มัน ไม่น่าอยู่ การเกิดขึ้นมา ซึ่งก็คือการกำเนิดของการมีชีวิต พอเราพิจารณา เห็นตาม ก็เข้าใจชัดว่าการเกิดมันก็เป็นทุกข์ ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะชีวิต มันเป็นทุกข์ การเกิดคือการขึ้นมาเผชิญกับทุกข์แท้ๆ มันก็เลยเริ่มเฉยๆ กับ ความตาย เพราะมันเหมือนกับความดับซึ่งความทุกข์

แต่แล้วมันก็เลย กลายเป็น เริ่มเกลียดการเกิด ภูไม่อยากเกิดอีก แล้ว เพราะชีวิตมันเป็นทุกข์ ชีวิตมันเป็นทุกข์ เห็นไหม มันดูเหมือนดี ไม่ กลัวความตาย แต่ดันไปเกลียดความเกิดอีก เห็นไหม ฉันทไม่อยากเกิดอีก แล้ว ฉันทขอไม่เกิดอีกแล้ว

มันก็เหมือนกับที่ว่า ฉันทไม่อยากคิดอีกแล้ว ฉันทขอไม่คิดอีกแล้ว ขอ

สงบ มันก็เหมือนกับว่า เคยติดใจความคิด แล้วก็จมกับความคิด แล้วก็เกลียดเพื่อไม่ชอบความอยู่เฉยๆ พอไม่ชอบความอยู่เฉยๆ ก็จมแช่อยู่กับความคิด เพลินอยู่กับความคิด

พอเริ่มมาศึกษาปฏิบัติเริ่มเห็นว่าความคิดมันไม่ดี และเห็นว่าความสงบมันดี ก็เลยพุ่งไปหาความสงบ ก็เลยเกลียดความคิด เพราะมันเห็นว่า ความคิด กับ ความสงบ เป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน มันก็เลยทุกข์เพราะความคิด และ ก็เลยทุกข์เพราะความสงบ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น มันก็เป็นทุกข์ ไม่ชอบสิ่งใดแต่ประสบสิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

การมีชีวิตอยู่ก็เหมือนกัน เราเพลินแช่เราติดใจอยู่ในการมีชีวิตอยู่ เราก็เกลียดความตาย เพราะเราเข้าใจว่า ความตายนั่นคือ การพลัดพราก หรือ การจบสิ้น การดับสูญของการมีชีวิต นั่นหมายถึง การสูญเสียทุกอย่าง ในความที่เรามีอยู่ เราก็เลยเกลียดความตาย

พอเราเริ่มศึกษาใหม่ พิจารณาใหม่ พบว่าชีวิตนั่นล่ะคือความทุกข์ ทุกอย่างในชีวิตมันคือความทุกข์ การเกิดนั่นแหละเป็นทุกข์ เราก็เลยชักเริ่มไม่ค่อยแคร์กับความตายเสียแล้ว ในคนที่ปฏิบัติได้ดีขึ้น ไม่มีความกลัวตายแล้ว แต่ก็เซเข้ามาเกลียดความเกิดเสียอีก เซมาเกลียดการมีชีวิตเข้าไปอีก ปฏิเสธการมีชีวิต ไม่อยากที่จะกลับมาเกิดอีกแล้ว

มันก็ไม่แตกต่างกับคนที่เข้าไปหาความสงบ มันดูดี ดูดี แต่มันก็ยังทุกข์ เพราะมันยังให้ความแตกต่างระหว่าง ความสุข กับ ความทุกข์ ให้ความแตกต่างระหว่าง ความคิด กับ ความสงบ มันให้ความแตกต่าง

ระหว่าง ความมีชีวิตอยู่ กับ ความตาย มันมองไม่เห็นว่าเป็นจริงแล้ว มันคือสิ่งเดียวกัน มันไม่มีสองขั้ว มันอันเดียวกัน ความมีชีวิตอยู่ กับ ความตาย มันไม่ได้มีความแตกต่างกันเลย

ถ้ามองเห็นได้ว่า การมีชีวิตอยู่ มันก็เหมือนกับ การตาย มันเป็นเพียงสถานะหนึ่ง มันคือการ Transformation คือการแปรสภาพไปอย่างหนึ่งของชีวิตเพื่อเปลี่ยนไป เหมือนกับเด็กกลายมาเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่กลายเป็นคนแก่ มันไม่มีความแตกต่างระหว่างการเกิดและการตาย การเกิดขึ้นของชีวิต กับ การตายลงไปของชีวิต มันไม่ได้มีความแตกต่างกัน

หากเป็นเช่นนี้ เราก็เลยยอมรับธรรมชาตินี้ตามความเป็นจริง มันก็เลยไม่ทุกข์เพราะการเกิด และก็ไม่ได้ทุกข์เพราะการตาย ไม่ได้ทุกข์เพราะมีชีวิต และไม่ได้ทุกข์เพราะการที่จะต้องดับสิ้นชีวิต และก็ไม่ได้ยินดีในการเกิด และก็ไม่ได้ยินดีในการมีชีวิต เพราะเราไม่ได้หลงให้ความแตกต่าง

หากเราให้ความแตกต่างเมื่อไหร่ มันก็ทุกข์เมื่อนั้นนั่นล่ะ เราจึงต้องมองให้เห็นความเป็นจริงที่แท้ต่างหากว่า เมื่อเราให้ความแตกต่าง มันก็เกิดการเป็นคู่ มันเกิดสองขั้วขึ้น ซึ่งนั่นคือ การปรุงแต่ง ซึ่งที่แท้จริง ก็คือความปรุงแต่งของใจเราต่างหาก ที่ไปให้ความแตกต่าง แล้วเลยไปถึงให้คุณค่าความหมาย

เมื่อเราให้ความแตกต่างระหว่าง ชีวิต กับ ความตาย เราก็ต้องทุกข์เพราะชีวิต หรือไม่ก็ทุกข์เพราะความตายนั่นล่ะ

เมื่อเราให้ความแตกต่างระหว่าง สุข กับ ทุกข์ เราก็ต้องทุกข์เพราะ

สุข ทุกข์เพราะทุกข์นั้นล่ะ

เมื่อเราให้ความแตกต่างระหว่าง การมีการเป็น กับ การไม่มีการไม่เป็น เราก็ต้องทุกข์เพราะความมีความเป็น ทุกข์เพราะความไม่มีไม่เป็นนั้นล่ะ

เพราะปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นมันก็เป็นทุกข์ เราทุกข์เพราะสิ่งที่เราชอบ ที่เราปรารถนานั้นล่ะ ไม่ชอบสิ่งใด ไม่ปรารถนาสิ่งใดประสบสิ่งนั้นมันก็เป็นทุกข์ เราทุกข์เพราะสิ่งที่เราไม่ชอบไม่ปรารถนานั้นล่ะ

แล้วอย่างนี้ แท้จริงเราทุกข์เพราะอะไร ?

เพราะการปรุงแต่ง เพราะการหลงให้ความแตกต่าง หลงให้คุณค่า ความหมายต่างหาก

นี่คือ สิ่งที่เราจะต้องฝึกมาก ซึ่งก็คือ เมื่อรู้ ก็แคร์ อย่าหลงไปให้คุณค่าความหมายปรุงแต่งอะไรมันมากมาย ให้จบอยู่ตรงนั้น เพราะถ้าเราไม่ฝึกตรงนี้ มันก็จะขึ้นไปตามความเคยชินที่จะให้คุณค่าความหมายกับทุกสิ่งทุกอย่าง ในการมีอยู่ เป็นอยู่ ให้คุณค่ากับการได้ลาภ เสื่อมลาภ ให้คุณค่ากับการได้ยศ เสื่อมยศ ให้คุณค่ากับสรรเสริญ นินทา ให้คุณค่ากับสุข กับทุกข์ อยู่รู้ไป

เพราะเราให้คุณค่ากับคำชม เราชอบคำชม เราติดใจคำชม เราจึงเกลียดนักเกลียดหนาที่คนอื่นเขามาตำ นั่นล่ะ เรามองให้เห็นซี มันไม่ได้ทุกข์เพราะการที่คนอื่นเขามาตำ แต่ทุกข์เพราะการที่เราหลงให้คุณค่าความแตกต่างต่างหาก ดูให้ดี มองให้เห็น ถ้าเรามองไม่เห็น เราก็จะทะเลาะ

กับมันอยู่จำไป ทะเลาะกับมันเพราะเราไปให้คุณค่าความหมาย

แม้เรานั่งสมาธิ เราคิดว่าต้องสงบ ให้คุณค่าความสงบ เราก็เลยยึดในความแตกต่างระหว่าง ความสงบ กับ ความไม่สงบ ความวุ่น กับ ความว่าง เราก็เลยยึดที่จะว่าง และเกลียดที่จะวุ่น เราเลยปฏิเสธความคิดที่มันเต็มไปด้วยหมัด และ คิดที่จะพยายามกำจัดความคิด เราก็เลยทุกข์เพราะความคิด เราไม่รู้ว่าการที่จะพยายามกำจัดความคิด นั่นก็คือ ความคิดปรุงแต่งนั่นเอง

เราเองไม่เห็นว่าการปรุงแต่งมันจะหลอกเราตลอดเวลา เหมือนกับความตาย และความเกิด หรือความมีชีวิตอยู่ นั่นละ เพราะการปรุงแต่งต่างหาก มันเลยคิดว่า การตายนั่นคือการดับสูญแห่งความมีชีวิตอยู่ มันปรุงแต่งเอาเองแล้วเราก็ไปยึดสิ่งนั้น กลัวสิ่งนั้น เหมือนกับที่เรายึดว่าเกลียดคำตำหนิหรือเกลียดเงิน นั่นละเพราะเราไปติดใจในการชม เรากลัวความตายหรือเกลียดเงิน ก็เพราะเราไปติดใจในการมีชีวิตอยู่ที่ได้เสพสุขมากมาย

เพราะฉะนั้น เห็นใหม่ทั้งหมดนี้คือความหลง และขาดสติปัญญา จึงหลงปรุงแต่งให้ความแตกต่างมากมายไปกับมัน เราจึงไม่มีทางพ้นมันได้ สิ่งเดียวที่เราจะพ้นมันได้ คือ การยอมรับ รู้ และยอมรับ เข้าใจมันตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปให้ความแตกต่างกับสิ่งใดทั้งสิ้น

มันจะร้อน มันจะหนาว ฝนจะตก ฝนจะไม่ตก มันไม่มีความแตกต่างอะไรทั้งสิ้น ถ้าเราไปให้คุณค่าความแตกต่างกับสิ่งต่างๆเหล่านี้ นั่นคือต้นเหตุ ต้นเหตุที่ทำให้ใจเราทุกข์ แล้วทำไมเราถึงให้ความแตกต่าง

เพราะ เราไปตีใจในรสชาติที่เรารับรู้มัน เราหลงกับความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจที่เกิดขึ้น ว่ามันจริง

สิ่งนี้มันแตกต่างกับสิ่งนั้น เพราะรสชาติที่เรารับรู้ ที่เราเสพมันแตกต่างกัน ของอร่อยกับของไม่อร่อยมันแตกต่างกัน เรามองไม่เห็นว่ามันจริงแล้วเป็นเพียงแค่รสชาติ มันไม่มีความแตกต่างกันเลย

ความเปรี้ยว มันจะแตกต่างจาก ความหวาน ได้อย่างไร ความเปรี้ยวก็คือรสชาติ ความหวานก็คือรสชาติ แต่เราไปให้คุณค่าความหมายให้ความแตกต่างกันเกินไป มันเลยเกิดปัญหา ถ้าคนชอบหวานก็เกลียดถ้าไม่ใช่หวาน ถ้าคนชอบเปรี้ยวก็เกลียดถ้าไม่ใช่เปรี้ยว เปรี้ยวก็คือเปรี้ยว หวานก็คือหวาน นั่นคือรสชาติตามธรรมชาติ

คิดก็คือคิด ไม่คิดก็คือไม่คิด นั่นคือความเปลี่ยนแปลงของเหตุปัจจัยในกายจิตนี้เท่านั้นเอง การเกิดมามีชีวิตอยู่ การตายไปเหมือนกับสูญสิ้นชีวิต มันก็คือ ความเปลี่ยนแปลงปกติของธรรมชาติกายจิตนี้เท่านั้นเอง ไม่ได้มีความแตกต่าง แต่เรามารู้ว่ามันจะต้องอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เพราะความกลัว ความกลัวเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ มันเลยหลงไปกับความพอใจไม่พอใจนั้นๆ

นั่นคือ ควรจะมีสติรู้เท่าทันในทุกเหตุการณ์ และ ยอมรับความเป็นจริงได้ต่างหาก นั่นล่ะคือทางไปสู่ความหลุดพ้น ถ้าเรามีสติดูมันอยู่ตลอดเวลาและยอมรับและไม่ปรุงต่อ แค่นี้เอง อะไรก็ได้ มันพอใจ ก็รู้และก็วางเฉย มันจะไม่พอใจ ก็รู้ และก็วางเฉย ไม่ต้องไปหลงปรุงแต่งต่อเติม

เมื่อเรามีสติอยู่กับตัวเรา รู้เท่าทันความพอใจไม่พอใจในขณะที่
กระทบสิ่งต่างๆ แล้วเราไม่ปรุงแต่งต่อ มันจะไม่มีคุณค่าความหมายที่
แตกต่างกันมากมายเลย เมื่อเรามีสติเวลากินอาหารเช่นนี้ เราจะเริ่มเห็นว่า
อาหารที่ไม่อร่อย กับอาหารที่อร่อยนั้น มันไม่ได้มีคุณค่าความหมาย
แตกต่างกันมากมายเลย

เมื่อเรามีสติอยู่กับตัวเราเอง รู้กายรู้จิต หรือรู้กาย เวทนา จิตอยู่ไม่
หลงไปเพลิดเพลินปรุงแต่งต่อยามเมื่อเขาชม เรามีสติอยู่กับตัวเราเอง ไม่
หลงไปเพลิดเพลินปรุงแต่งต่อยามเมื่อเขาตำ เรายังจะเห็นว่าคำชมและคำ
ตำมันไม่ได้แตกต่างกันเลย

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะไม่ให้ความแตกต่างกับสิ่งใด และเช่นนั้น
เราถึงจะไม่ทุกข์ แต่หากไม่เป็นเช่นนั้น เราก็หลงไปตามอำนาจของตัณหา
อยู่นั่นเอง ฉันได้ยินมาว่าสิ่งนี้ไม่ดีฉันก็พยายามจะกำจัดมัน ฉันได้ยินมาว่า
สิ่งนี้ดีฉันก็พยายามจะสร้างมัน ฉันก็เลยทุกข์เมื่อสร้างสิ่งดีไม่ได้ ฉันก็เลย
ทุกข์เมื่อสิ่งไม่ดีที่เขาว่านั้นปรากฏขึ้น

อีกเรื่องหนึ่งที่เราต้องเข้าใจ

หิริโหดดับปะ มันหมายถึงการละอายในการกระทำบาปทั้งปวง แต่
ว่ายังไม่กระทำนะ แปลว่าสติปัญญามันเกิดเท่าทัน แต่ความรู้สึกผิดบาป
นั้น มันได้ทำไปแล้ว มันต่างกัน มองให้เห็นนะ คนที่มีหิริโหดดับปะ เขาไม่
กระทำ

แต่เมื่อมันพลาด กระทำไปแล้ว เราจงเอาสิ่งนั้นมาเรียนรู้ นี่เขา

เรียกว่า การสำนึกผิด เพื่อเรียนรู้ เพื่อปรับปรุงแก้ไข เพื่อจะได้มีสติต่อไป คราวหน้า เพื่อจะได้เกิดหิริโอตตปปะ เพื่อจะได้ไม่ทำผิดพลาดอีก

หิริโอตตปปะเป็นธรรมที่ผุดขึ้นก่อนจะเกิดความผิดพลาด ไม่ใช่เมื่อเราผิดพลาดไปแล้ว มัวมานั่งเสียอกเสียใจ กลุ้มใจ ทุกข์ใจ จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด และก็ทุกข์ไปกับมัน นั่นไม่ใช่ ไม่ใช่วิถีทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ตรงกันข้าม นั่นเป็นวิถีทางแห่งการเพิ่มทุกข์ให้กับตัวเอง

แต่เมื่อเราเห็นข้อผิดพลาดของเรา แล้วสำนึกผิดนำมาคิดพิจารณา เพื่อเตือนสติ เตือนปัญญาต่อไปคราวหน้า หากมันเกิดเหตุการณ์แบบเดียวกันอีก มันก็จะเกิดหิริโอตตปปะป้องกันไม่ให้เกิดการกระทำผิดพลาดนั้นได้

และตรงกันข้ามอีก หากเป็นว่า ฉันไม่สนใจ คิดแล้วแล้วไป ฉันไม่สนใจพิจารณา ช่างมัน ไม่เห็นเป็นอะไร แก้อะไรไม่ได้นี่หว่า ถ้าอย่างนี้ก็ยิ่งหนักเลย ก็ไม่เกิดการแก้ไข มันก็ยังคงผิดแล้วผิดอีก เตะหिनแล้วเตะหिनอีก เดินลื่นล้มแล้วลื่นล้มอีกอยู่อย่างนั้น จนขาหักนั้นแหละ มันคนละแบบกัน อันนี้โง่เขลาสุดๆ เพราะเย่อหยิ่งไม่คิดพิจารณาในข้อผิดพลาดของตัวเอง ไม่มองข้อผิดพลาดของตัวเองเพื่อการแก้ไข

แต่เมื่อมองข้อผิดพลาดของตน ก็ไม่ใช่หลงไปมองด้วยความทุกข์ใจ ทำไมเราเย่ออย่างนี้ นั่นก็ตัวตนอีก การมองข้อผิดพลาดของตัวเอง คือการมองเพื่อให้เกิดปัญญา และ สติ ในการแก้ไขป้องกันเพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก เพื่อเป็นการหล้อหลอม หรือ เสริมสร้างหิริโอตตปปะให้เกิดขึ้น เพราะนี่คือมรรค ซึ่งต้องมองให้ชัด มันไม่ใช่การปรุงแต่ง มันเป็นปัญญา

ฉะนั้นนี่ละ คือสิ่งที่เราต้องดำเนิน เราจะต้องฝึกที่จะเรียนรู้ตัวเราเอง เพราะมันจะเกิดขึ้นได้ตรงตัวเราเองเท่านั้น และตัวเราเองเท่านั้นที่จะเห็นและคุมมันได้ ให้เราเข้าใจจิตของเราเอง ว่า จิตมันชอบสิ่งนี้ มันไม่ชอบสิ่งนี้ หากเราเป็นผู้ดูอย่างเดียว มันก็จะไม่เข้าไปปรุงต่อ ว่านี่คือ สิ่งที่ตนเองพอใจ แล้วก็พยายามที่จะหา หรือ พยายามที่จะเหนี่ยวรั้งมันไว้ หรือ นี่เป็นสิ่งที่เราไม่พอใจ และ พยายามที่จะผลักไสมัน

มันจะไม่มีการปรุงแต่งเช่นนั้น เพราะ เราเฝ้าคุมมันอยู่ เราเข้าใจมัน ออมนั้นเป็นอย่างนี้เอง เราคุมมันไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นเราไม่มีทางอย่างอื่น นอกจาก ฝึกฝนตนเองด้วยตนเอง หัดอยู่เงียบๆคนเดียว และ ศึกษาคูใจของเราเอง ให้เห็นความเป็นจริงว่าทั้งหมดมันเป็นเพียงแค่ปรากฏการณ์เท่านั้นเอง ปรากฏการณ์ที่มันเกิดขึ้นจากการกระทบแล้วก็ปรุงไปโน่นไปนี่

เมื่อไม่ปรุง สิ่งนั้นก็หมดคุณค่าความหมาย เมื่อปรุง มันก็เกิดความแตกต่าง เกิดคุณค่ามากมาย ยิ่งเราดูมาก เราก็ยิ่งลดคุณค่าลดความหมาย หรือ พุดง่าย ๆ ลดการปรุงแต่งลง เพราะเรามีสติปัญญามากขึ้น ยิ่งเราดูมาก คุณค่าก็หายไป เหลือแค่ความแตกต่าง เมื่อเรายิ่งดูมาก ความแตกต่างก็หายไป เหลือแค่การกระทบ แคร์ูเท่านั้นเอง

มันอยู่ที่เราที่ต้องหัดอยู่เงียบๆคนเดียวซะมั่ง อยู่สงบเงียบๆคนเดียว และ สังเกตดูใจตัวเอง เรียนรู้ตัวเอง ไม่ใช่หลับ ไม่ใช่ไหล ถ้าอย่างนั้นไม่รู้จะอะไรเลย มีแต่จะจมและก็จม เพราะสิ่งนั้นไม่ช่วยอะไรได้ จะต้องรู้และดูอยู่ รู้และดูอยู่ ทำความเข้าใจอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งเห็นถึงความไม่แตกต่าง เห็นถึงความที่มันไม่ได้มีคุณค่าที่แท้จริงเลย จนไม่ให้ความแตกต่างมัน จิต

มันก็จะไม่เพลินแน่ และในที่สุด มันก็จะถอนทุกอย่างได้ จนกระทั่งแม้ความหลงยึดว่าเกิดและตายนั้นละ

ดูให้ดีนะ มีแต่ตัวเราเองเท่านั้นละ ไม่มีใครสอนเราได้หรอก เพราะถ้าสอนปั๊บเราก็จะแสวงหา ถ้าสอนให้เรามีความคิดใหม่ๆ เราก็จะแสวงหา ดิ้นรนไปทำนั่นทำนี่ตามความคิดนั้นอีก

เหมือนกับที่เขาเคยบอกว่า ความคิดมันนำไปสู่ทุกข์นะ อย่าไปคิดอะไรมาก เราก็จะแสวงหาความไม่คิดอีก เราก็ทุกข์เพราะความไม่คิดนั้นละ หรือทุกข์เพราะความคิดนั้นละ เห็นไหมมันไม่ใช่เช่นนั้น

แต่ถ้าไม่สอนเราก็ไม่เข้าใจอีก แต่ถ้าสอน เพราะเรายังด้วยซึ่งปัญญา เราก็เซ่ออีก เเซไปตามอำนาจของตัณหาหยาบๆอีกเช่นเดิม ฉะนั้นมองให้เห็นพิจารณาให้ดี จะได้มองเห็นว่ามรรคที่แท้มันคืออะไร มีฉะนั้นแล้ว ก็จะไม่เซ่อซวยเซซวา เดียวอาจารย์บอกให้ไม่คิด เดียวอาจารย์บอกให้คิด เดียวก็ให้สงบ เดียวก็บอกว่า สงบก็ไม่ใช่ไร ไม่สงบก็ไม่ใช่ไร จะเอาอย่างไร

นั่นละเพราะเราอ่อนซึ่งปัญญาปริย เราไม่รู้จักคิดไม่รู้จักพิจารณา ไม่รู้จักดูตัวเอง เราจะให้คนอื่นเขาจูงจุมกหมดทุกอย่าง มันเป็นไปไม่ได้ ไม่มีใครจูงจุมกเราได้ ไม่มีใครสอนเราได้ นอกจากเราสอนตัวเราเอง และคำสอนซึ่งจะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง สอนตัวเราเองได้ดีที่สุด

การดูตัวเราเอง และ เข้าใจความเป็นจริงในตัวเราเอง ถ้าเราไม่ดูก็จบ ถ้าเราไม่เห็นก็จบ ถ้าเราดูเราเห็นแต่เราไม่ยอมรับก็จบ ไม่เกิดการเรียนรู้ เราต้องดูให้เห็น ให้ยอมรับ แล้วก็วางเฉยกับมันให้ได้ นั่นละคือสิ่งสำคัญ

ฉะนั้น เอาไปพิจารณาดูให้ดีนะ สิ่งเหล่านี้ พิจารณาดูให้ดี
ไม่อย่างนั้น ก็ทุกข์ ทุกข์ทุกเรื่องนั่นแหละ ทุกข์ทุกเรื่อง คิดก็ทุกข์ ไม่คิดก็
ทุกข์ วุ่นก็ทุกข์ ว่างก็ทุกข์ ร้อนก็ทุกข์ หนาวก็ทุกข์ ฝนตกก็ทุกข์ ฝนไม่ตกก็
ทุกข์ อร่อยก็ทุกข์ ไม่อร่อยก็ทุกข์ ทุกข์ทุกเรื่อง เพราะมันไม่เข้าใจเหตุแห่ง
ทุกข์



พุทธภาวะเป็นสิ่งที่มียู่แล้วในเราทุกคน
จงแปรเปลี่ยนกิเลสตัณหา หรือ สิ่งเลวร้ายทั้งหลาย
ให้กลายเป็นปัญญาความตื่นรู้
ซึ่งการแปรเปลี่ยนนี้ก็ด้วยอาศัยการเรียนรู้ที่แท้จริงนั่นเอง

สงบ เพื่อเรียนรู้

มันมีความจริงง่ายๆ ถ้าเราสังเกตเห็น ถ้าหากว่าเราเข้าไปติดสิ่งใด หมายถึงมันสิ่งใด ก็เท่ากับว่า เราผูกใจไว้กับสิ่งนั้น ไปจับไปขวยสิ่งใดไว้ ก็คือเราไปยึดสิ่งนั้น ไปยึดติดกับสิ่งใด ก็เท่ากับว่าเราไปยึดสิ่งนั้น อันนี้พวกเราคงเข้าใจได้ง่าย

แต่ความจริงอีกมุมหนึ่ง ซึ่งดูเหมือนไม่ใช่ แต่มันก็เป็นเรื่องเดียวกัน ก็คือ ถ้าหากว่าเราเกลียดสิ่งใด ปฏิเสธสิ่งใด ก็คือการที่เรายึดสิ่งนั้น เช่นเดียวกัน ปฏิเสธสิ่งใดก็คือยึดสิ่งนั้น

เราเข้าไปติดสิ่งใด เข้าไปพึ่งพากับสิ่งใด เข้าไปหมาย เข้าไปเอา สิ่งใด สิ่งนั้นมันก็มัดเรา พันธนาการเรา ผูกเราไว้ เราปฏิเสธสิ่งใด ต่อต้าน สิ่งใด สิ่งนั้นมันก็พันธนาการเราไว้เช่นกัน

เพราะฉะนั้น จงยินดีในความสงบ วิเวก สันโดษ เกิด.....เพื่ออะไรเล่า ?เพื่อจะได้เฝ้าสังเกต เพื่อได้เฝ้าเรียนรู้ธรรมชาตินี้ ธรรมชาติกาย และจิตนี้

การที่เรายินดีในความสันโดษ วิเวก ความสงบ นั่นล่ะ มันจึงเป็นเหตุให้เกิดความสงบที่แท้จริง มันเป็นความสงบเพื่อจะเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ นั้น ไม่ใช่การเข้าไปพึงพอใจ และก็ไม่ใช่การปฏิเสธสิ่งใด

การเรียนรู้ มันทำให้เกิดปัญญาที่แท้จริง การเรียนรู้ มันไม่ใช่การผูกมัดไว้ ไม่ใช่การยึดติด ตรงกันข้าม การเรียนรู้มันคือ ความอิสระ และนำไปซึ่งความอิสระอันยิ่งด้วย เพราะฉะนั้น จึงควรดำเนินชีวิตให้ถูกทาง เพื่อเกื้อหนุนต่อการเรียนรู้

พวกเรามักจะยินดีกับการคลุกคลี ยินดีกับการมักมาก ยินดีกับความร่วนว้าย ยินดีกับการได้ ยินร้ายกับการเสีย นั่นคือการผูกมัดทั้งนั้น มันไม่ใช่วิถีแห่งการเรียนรู้เลย

เมื่อเรายินดีกับการได้ มันก็ผูกมัดสิ่งนั้นเข้ามา เอาสิ่งนั้นมาผูก แล้วเราจะได้เรียนรู้อะไร ? ตัวเราก็จมเข้าไปในสิ่งนั้น

เมื่อเรายินร้าย เราปฏิเสธสิ่งใด เราก็เอาสิ่งนั้นมาผูกมัด เราก็ไม่สามารถจะเรียนรู้ได้ แต่จริงๆ แล้ว ไม่ใช่เราเอามันมาผูกมัด แต่เราเอาตัวเราไปมัดไว้กับสิ่งนั้นต่างหาก

การเรียนรู้นั้น มันจะต้องอาศัยความสงบ ซึ่งความสงบที่สำคัญที่สุดคืออะไร ? มันคือ ความสงบนิ่งที่จะเฝ้าดูอยู่

ซึ่งมันหมายถึงอะไร ? มันหมายถึง การไม่มีอะไรรอบกวน มันหมายถึง การเฝ้าดูโดยไม่มีอะไรรอบกวนเรา

แล้วอะไรที่รบกวนเราล่ะ? ก็ขยะไง สิ่งมัวหมองตะกอนทั้งหลาย

แล้วขณะนั้นมาจากไหนกันล่ะ? ก็ตัวเราไง ความคิด ความรู้ ความจำ สัญญา สิ่งทั้งหลายที่มันยึดเข้ามาในตัวเรา หรือ พุดง่าย ๆ คือ สิ่งทั้งหลายที่เราได้ยึดเกาะมันไว้ทั้งหมด ทั้งสิ่งที่เรายินดี และสิ่งที่เรายินร้าย นั่นล่ะ

สิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราช่วยไว้ สิ่งที่เราไม่ชอบ สิ่งที่เราปฏิเสธไว้ มัน เป็นขยะที่อยู่ใใจเราตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้มันทำให้เราไม่สงบพอที่จะ เรียนรู้ความเป็นจริง เพราะมันออกมากวน มันทำให้ใจของเราไม่ใส เพราะ เรายังอยู่ใต้อิทธิพลของมัน มันจึงไม่มีทางได้เรียนรู้

เพราะฉะนั้น เห็นไหมว่า ความรู้เรื่องโลกที่เราเรียนมาทั้งหมด มัน เป็นไปเพื่ออะไร มีรากฐานมาจากอะไร? ไม่ว่าเราจะเรียนทางโลกสาขาวิชา ไหนก็ตาม หรือแม้กระทั่งเรียนพุทธศาสนาที่เขาสอนกันทางโลกก็ตาม มัน มีพื้นฐานมาจากอะไร?.....ก็พื้นฐานในการที่ให้เข้าไปจม ไปยึดทั้งนั้น เรียน เพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็น ทั้งนั้น

เอาอะไรล่ะ? เอาขยะมาไว้ในหัวทั้งนั้น

แล้ว สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ก็เป็นตัวที่จะมากวนเรา ทำให้เราไม่สงบใน การที่จะเรียนรู้เห็นตามความเป็นจริง มันจึงไม่มีทางได้เรียนรู้ ยิ่งเรารู้มาก เก็บไว้มาก เราก็ยึดไว้มาก ยึดไว้มาก ก็เท่ากับ เก็บขยะเอาไว้ ไม่ยอมทิ้ง ไม่ยอมเท ไม่ยอมถ่ายออกไป สิ่งเหล่านี้ก็จะมารบกวนเราหมด ทำให้เรา ไม่สามารถเรียนรู้ได้ ไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริงได้

เพราะการเห็นตามความเป็นจริง คือ การเห็นตามที่มันเป็นจริงๆ

มันไม่ต้องใช้ความคิด มันแค่ดู และเฝ้าสังเกต ช่วงสังเกตดู ภายใน ภายนอก มันไม่ต้องใช้ความคิด ตรงกันข้าม ใ้ความคิด สัญญา อะไรทั้งหลายนั้น มันกลับเป็นสิ่งปิดบัง สิ่งทำให้มัวหมอง ท่านถึงเรียกว่าสิ่งมัวหมอง ชยะ ชีฟู่น มันเป็นตะกอนที่บัง มันไม่มีทางเห็นได้หรอก

เราลองคิดดู ถ้าเราต้องสังเกตสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเราไม่รู้จักมันเลย ไม่รู้อะไรของมันเลยมาก่อน เราจะดูด้วยวิธีไหน? เราก็ต้องดูมันด้วยการเปิดรับ และเรียนรู้มันอย่างเต็มที่ ที่จะให้มันแสดง หรือให้มันสื่อ หรือมันบอก หรือมันสอนเรา ให้เข้าใจมันอย่างเต็มที่ อย่างไม่มีข้อแม้ เพราะเราไม่รู้จักอะไรมันเลย ไม่รู้อะไรมันเลยสักนิด

แต่ถ้าเราเรียนรู้ด้วยการที่เราเต็มไปด้วยสัญญาที่รู้จักอะไรเกี่ยวกับมันมากมาย เราจะทำยังไง? เราก็จะหมาย เราจะมองหา ตามสิ่งที่เรารู้ ตามความคิดที่เรามี เราไม่มีทางเห็นมัน ตามที่มันแสดงเลย ยิ่งถ้ามีสิ่งเหล่านี้มากเท่าไร มันก็ยิ่งบังเรามากเท่านั้น และยิ่งเรายึดในสิ่งเหล่านั้นมากเท่าไร เราก็ยิ่งคับแคบ และมองไม่เห็นความเป็นจริงที่มันแสดงออกมา มากเท่านั้น

เพราะฉะนั้น จงยินดีในความวิเวก สันโดษ ความสงบ ความสันติ เพื่อการเรียนรู้เถอะ มิฉะนั้นเราจะไม่มีทางเป็นอิสระจากสิ่งใดได้เลย

การเรียนรู้ด้วยการลอกเรียน ตามที่เรียนมา ตามที่เราจำมา ตามที่เจอท่องมา..มันไม่ใช่หนทาง ทางทางนี้มันคือ การเรียนรู้เพื่อให้รู้มันตามความเป็นจริง ตามที่มันกำลังเป็นอยู่จริงๆ ไม่ใช่เพื่อให้รู้ตามสัญญาที่เรามี

แล้วเราก็จะไปยึดมันทุกอย่าง อยากรจะดี อยากรจะเป็น อยากรจะรู้ไม่ใช่ ไม่ใช่การเรียนรู้เช่นนั้น

การเรียนรู้ตามความเป็นจริงที่มันเป็นนั้น มันไม่ได้อาศัยความอยาก ความอยากมันจะทำให้เราเข้าไปผูกมัด มันไม่อิสระหรอก

การเรียนรู้ไปตามธรรมชาติของมัน ด้วยความสงบ ยอมรับมัน ไม่ได้เกาะอะไรมัน มันเป็นการเปิดรับมัน ที่มันจะแสดงทุกอย่างให้เราเห็น ให้เราดู

เพราะฉะนั้น ที่เราปฏิบัติมาทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการแยกตัว ออกมาวิเวก การหาที่สงบวิเวก การอยู่คนเดียว หรือความสันโดษ ความไม่ วุ่นวายกับการเสพ การมี การเป็น ทั้งหลาย หรือ แม้กระทั่ง ความสงบก็ตาม ก็เพื่อ เปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ เพื่อเข้าใจ เพื่อจะได้ เป็นอิสระ ไม่ใช่เพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็น เพื่อยึด ไม่ใช่แม้กระทั่งเพื่อนิพพาน ไม่ใช่แม้กระทั่งเพื่อความหลุดพ้น

เพราะที่ว่านิพพาน ที่ว่าความหลุดพ้นนั้น มันก็เป็นเพียงสัญญา ความจำ ที่เราจำต่อๆ กันมา จากการเรียนรู้ด้วยวิธีการทางโลกนั่นเอง แล้ว ไฉนนิพพาน หรือ ความหลุดพ้นเช่นนั้น มันก็เลยเป็นขยะ มาปิดบังความเป็นจริงเสียเอง

จิตมันไม่มีทางสงบได้จริง จิตมันเต็มไปด้วยตัณหา แม้จะเป็น ตัณหาในธรรมคือนิพพานก็ตาม แต่มันก็คือตัณหา คือสิ่งที่จะทำให้ใจนี้ร้อน ร้อน มันสงบไปไม่ได้ เมื่อมันร้อน ไม่สงบ มันก็ปิดบัง ไม่สามารถเห็นตาม

ความเป็นจริงได้

และการเรียนรู้ด้วยตัวค้นหาเช่นนี้ หากว่าเราเกิดไปประสบกับสภาวะบางอย่าง ที่มันคล้ายกับที่เราจำ หรือวาดฝันไว้ในใจ ว่านิพพานเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อเราไปประสบพบเข้า เราก็จะสำคัญผิดไปตามความฝันของเรา หรือฝันของคนอื่นก็ตาม แล้วก็เข้าไปยึด ไปมัดมันไว้ หลงได้ หลงดี หลงเป็น ไปกับมัน ทั้งๆ ที่ มันไม่ใช่เลย ฝันเอาทั้งนั้น

แล้วตัวค้นหา มันก็จะพาปรุงแต่งต่อไป ตามความชอบของมัน ว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ ถึงขั้นนั้นขั้นนี้ ฟุ้งซ่านไปอีก ยิ่งห่างไกลจากความเป็นจริงแห่งการหลุดพ้นไปเลย นี่เพราะอะไรเล่า? ก็เพราะการเรียนรู้ด้วยสัญญา ความจำ ที่เราสะสมไว้ในสมองนั่นเอง มันไม่สามารถทำให้เราแจ้งประจักษ์ต่อนิพพานได้เลย

เพราะฉะนั้น ความสงบจึงเป็นสิ่งสำคัญ ความสงบของใจที่อยู่เจียบๆ คนเดียว ความสงบของใจที่ไม่มีความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวาย ความสงบของใจที่ปราศจากกิเลสตัณหา นี้ละจะเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนให้เราสามารถเห็นและเรียนรู้ธรรมชาติทั้งหลายได้ตามความเป็นจริง

เมื่อเราอยู่ในสภาวะแห่งการเรียนรู้ จิตมันจะอิสระ เพราะในการเรียนรู้ที่แท้จริงนั้น มันไม่ได้หมายเอาสิ่งใด ไม่ได้มองหาสิ่งใด มันเป็นแต่เพียงการเปิดใจยอมรับ เปิดใจรับรู้ทุกอย่างตามที่ธรรมชาติมันกำลังแสดง แล้วก็เข้าใจมันไปเรื่อยๆ โดยไม่ได้ใช้ความคิด

มันจึงไม่มีบทสรุป ไม่มีการยึดติด ไม่มีอดีต มันเป็นปัจจุบัน ที่ใหม่

เสมอ ไม่มีอดีตที่สะสมไว้มารบกวน แล้วก็ไม่ได้คิดที่จะเก็บสิ่งใดไว้ การเรียนรู้
เช่นนี้เท่านั้น ที่จะแจ้งต่อสัจธรรมตามความเป็นจริงได้

มันคล้ายกับกระจก ที่รับภาพทุกอย่างเข้าไป สะท้อนออกมาโดยไม่
ผิดเพี้ยน แล้วก็มิได้เก็บภาพใดไว้เลย มันเป็นปัจจุบันขณะแห่งการรับรู้
ปัจจุบันขณะรู้เท่านั้น ไม่มีสิ่งใดอีก ซึ่งการเรียนรู้เช่นนี้ละ คือ ความหลุดพ้น
อยู่แล้วในตัวมันเอง

มนุษย์เรามีได้อาศัยการเรียนรู้เช่นนี้ มนุษย์เรียนรู้ด้วยสมองที่เต็ม
ไปด้วยขยะแห่งอดีต ขยะของสัญญา ความคิดปรุงแต่ง กิเลสตัณหา ความ
อยาก ความดิ้นรน มันจึงเป็นกระจกที่เปื้อนขุ่น ที่เต็มไปด้วยฝุ่นเขรอะ มัน
จึงไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริงได้ มันจึงเข้าไปยึดติดในทุกๆ เรื่องที่มัน
รับรู้ มันจึงเป็นไปเพื่อทุกข์อยู่ตลอดเวลา

ซึ่ง มันต้องอาศัยการฝึกฝน แต่ก็ไม่ใช้การฝึกฝนเพื่อสร้างสิ่งใหม่
ไม่ใช้การฝึกฝนเพื่อให้ดีให้เก่ง ไม่ใช้การฝึกฝนเพื่อเอา แต่เป็นการฝึกฝน
เพื่อ ไม่ให้ไหลไปตามอำนาจความเคยชินแบบของกิเลสตัณหา คือนกกลับสู่
ความเป็นปกติของธรรมชาติเดิมของเราเอง

เราอย่าได้เข้าใจผิดคิดว่า ที่เราเป็นอยู่ ที่เราเรียนรู้อยู่แบบเก่าๆ
แบบโลกๆ นั้น มันคือ ธรรมชาติเดิมของเราละ อันนั้นมันไม่ใช่ธรรมชาติเดิม
มันเป็นสิ่งมัวหมองอันใหม่ที่ปกคลุมของเดิมไว้ มันปกคลุมไว้อย่างหนา
แน่นและนมนาน จนมนุษย์เรามองไม่เห็นของเดิมที่มีอยู่

แท้จริงของเดิม ธรรมชาติเดิม มันก็ยังคงมีอยู่ของมันตามเดิม แต่

เราไม่รู้จัก เราไม่เข้าใจ เพราะเราขาดสัมมาทิฐิ มันจึงได้หลงอยู่กับสิ่ง
แปลกปลอม โดยคิดว่ามันเป็นของเราจริงๆซึ่งมันไม่ใช่เลย สิ่ง
เหล่านั้น มันคือฝุ่นที่ปกคลุมกระจกใสของเราต่างหาก

แล้วถ้าอย่างนั้น เราต้องขัดฝุ่นออกให้หมดก่อนหรือ มันจึงจะใส
หรือ ?.....เปล่าเลย แม้ขณะที่ฝุ่นเต็มอยู่ ความใส มันก็ยังคงความใส
อยู่เช่นนั้น

แล้วทำอย่างไรล่ะ จึงจะใช้ความใสให้สะท้อนภาพตามความเป็น
จริงได้ หากยังมีฝุ่นอยู่ ? ก็ใช้ความใสนั้น สะท้อนฝุ่นเสียเองเลยสิ อย่าไป
ใช้ฝุ่นสะท้อนฝุ่น หากใช้ฝุ่นสะท้อนฝุ่น มันก็ยิ่งเต็มไปด้วยฝุ่น เพราะมันอยู่
กับฝุ่น แต่หากมันใช้ความใสที่มีอยู่แล้ว สะท้อนฝุ่นซะเอง ฝุ่นก็จะถูกเรียนรู้
เมื่อถูกเรียนรู้ ถูกเข้าใจ มันก็จะหมดความหมาย หมดอิทธิพลไป

พุทธภาวะเป็นสิ่งที่มียู่แล้วในเราทุกคน จงแปรเปลี่ยนกิเลส
ตัณหา หรือ สิ่งเลวร้ายทั้งหลาย ให้กลายเป็นปัญญาความตื่นรู้ ซึ่งการ
แปรเปลี่ยนนี้ก็ด้วยอาศัยการเรียนรู้ที่แท้จริงนั่นเอง

อะไรล่ะที่บังความใสของจิตเดิม?.....ก็ฝุ่น

แล้วทำไมมันถึงบังอยู่ได้ ?... ก็เพราะเราไม่รู้จักมัน จึงหลงไปกับ
อิทธิพลของมัน

แล้วทำอย่างไรล่ะ เราถึงจะรู้จักมัน ? ก็เรียนรู้มันตามความเป็น
จริงของมันสิ ตอนที่มันปรากฏตัวนั้นล่ะ หรือ พุดง่ายๆ ก็ตอนที่ฝุ่นมันมีอยู่ก็
เรียนรู้มันตอนนั้น จะไปเรียนรู้มันตอนที่มันไม่มีได้อย่างไร

แล้วทำอย่างไรจะเรียนรู้มันตามความเป็นจริง?...ก็เฝ้าดูมัน สังเกตมัน ด้วยใจที่สงบ เมื่อใจสงบก็จะเห็นมันตามความเป็นจริง เมื่อเห็นมันตามความเป็นจริง มันก็จะเข้าใจมัน เมื่อเข้าใจมัน ก็จะไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของมัน

ถึงบอกให้มันพิจารณา ให้เกิดความเข้าใจ เรื่องจิตเดิมแท้ เรื่องอนัตตาให้ดี ถ้าเราเข้าใจสิ่งนี้ได้ดี มันก็เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อมีสัมมาทิฐิ มันก็จะทำให้เราสงบใจลงได้ระดับหนึ่ง เมื่อสงบใจได้ระดับหนึ่ง มันก็จะเริ่มเห็นปรากฏการณ์ตามความเป็นจริง เมื่อเริ่มเห็นตามความเป็นจริง มันก็ยิ่งสงบขึ้นอีก ยิ่งสงบขึ้นอีกก็ยิ่งเห็นชัดขึ้นอีก เป็นอย่างนี้วนลี้กลงไปเรื่อยๆ จนเข้าสู่ความใสเดิมของมัน

เมื่อเราสงบดู เราถึงจะเห็นตามความเป็นจริง ความเป็นจริงที่มันแสดงออกให้เห็น โดยเราไม่ได้เข้าไปแทรกแซง ความเป็นจริงของกิเลส ตัณหา ความเป็นจริงของฝุ่นนั้น เมื่อเราเห็นชัดเข้าใจชัด มันถึงจะไม่หลงกลของมันอีก

จึงต้องพิจารณาให้เห็นชัดๆ สิ ว่า ทุกอย่างมันอนัตตา เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้.....แล้วเราจะทำอะไร เราก็สงบอยู่เฉยๆ สิ กิเลสเป็นสิ่งที่จรมมา แต่ที่เราเห็นว่ากิเลสเป็นเรา เราเป็นกิเลส นั้นมันคือความหลง กิเลสมันเกิดจากเหตุและปัจจัย อวิชชามันเกิดจากเหตุและปัจจัย มันไม่ได้เป็นสิ่งที่มีย่อยจริง

ถ้าถามว่า แล้วทำไมเวลากระทบเราถึงชอบโกรธ ชอบโลภ มัน

ไม่ใช่ตัวเราจริงๆหรือ?เปล่า ไม่จริง นั่นมันเป็นปฏิกิริยาที่มีต่อการกระทบ อันเกิดจากการสะสมสัญญาสังขารไว้ของกายจิตนี้ ปฏิกิริยาที่มันจะแสดงออกไปอย่างนี้ เมื่อมันถูกกระทบอย่างนี้ ซึ่งเราเรียกว่าความเคยชิน มันเป็นอนุสัยอาสวะ มันไม่ใช่ของจริง มันเป็นมายาอันเกิดจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัยในกายจิตนี้ แต่เราก็ไปหลงยึดว่ามันเป็นจริงอย่างนั้นจริงๆ เราเป็นอย่างนั้นจริงๆ ซึ่ฝุ่นมันจะเยอะแค่นี้หน กระจกมันก็ยังมีใสอยู่ แต่เราไปหลงอิทธิพลของซึ่ฝุ่นต่างหากเล่า เพราะเราไม่เห็นกระจกใส

แล้วเราจะเห็นกระจกใสได้อย่างไร ? ก็ด้วยการอาศัยสัมมาทิฐิใจ และเรียนรู้ ให้เข้าใจฝุ่นให้ดี เมื่อเราเข้าใจสิ่งนี้ แล้วเราฝึกปฏิบัติให้มาก เราก็จะไม่ไปตกอยู่ใต้อิทธิพลของซึ่ฝุ่น ก็ใช้กระจกใสนั้นสะท้อนซึ่ฝุ่นซะสิ เมื่อซึ่ฝุ่นมันเกิด ก็ใช้กระจกที่ใสสะท้อนดูมันสิ จะไปเอากระจกที่ซึ่ฝุ่นเขรอะมาสะท้อนทำไม มันถึงจะได้เห็นซึ่ฝุ่นจริง แล้วกระจกที่ใสในเบื้องต้นแรก ก็ต้องอาศัยความสงบนั้นล่ะ

เรามัวหลงคิดว่าซึ่ฝุ่นมันมีอยู่ตลอดเวลา ฝุ่นมันเป็นสิ่งที่ติดเราอยู่ตลอดเวลา จริงๆแล้ว มันไม่มีแม้กระทั่งเรา แล้วมันจะมีเราที่มีซึ่ฝุ่นอะไร มันหลงทั้งนั้น มันไม่มีแม้กระทั่งเราจริงๆ แล้วจะมีเราที่เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้หรือ ?

แต่ถ้าเราจะคิดปรุงแต่งเลยไปว่า อ้าวถ้าหากไม่มีเราไม่มีซึ่ฝุ่น แล้วก็แสดงว่าเราบริสุทธิ์แล้วสิไม่ใช่เนะ ถ้าหากเราคิดว่าเราบริสุทธิ์ เราก็หลงอีกนั่นล่ะ เพราะมันไม่มีเราที่จะบริสุทธิ์ หรือ เราที่จะมีซึ่ฝุ่น ถ้ายังมี

เราที่บริสุทธิ์ หรือเราที่ไม่มีซีฝุ่น มันก็ยังเป็นความไม่บริสุทธิ์อยู่ดี มันไม่ใช่ เดิมแท้อยู่ดี

เพราะหากเราบอกว่าเราบริสุทธิ์แล้ว เราไม่ต้องดูอะไร ไม่เรียนรู้ อะไร แสดงว่าเรากำลังปล่อยตามนิสัยเดิมของมัน มันก็ไปเพลินกับอารมณ์ มันก็ไปที่ชอบ ที่ชอบ ของมันนะสิ แล้วไฉนนิสัยเดิม ไฉ่ที่ชอบที่ชอบมันคือ อะไร ? มันก็คือความเคยชิน มันก็ไปที่เดิมมันอีกนั่นละ มันก็เป็นไปอย่าง นั้นอีก

จะเห็นว่า การปล่อยไปเช่นนั้น มันก็ไม่ใช่การที่เรapurritty แต่มันยังมี มัวหมองยิ่งกว่าความมัวหมองเดิมเสียอีก เพราะมันเอาธรรมะไปปรุงแต่ง หลอกตัวเอง

จิตนั่นละคือพุทธะ มันคือความรู้ ตื่น เบิกบานอยู่ มันไม่หลงกับซี ฝุ่น แล้วก็ไม่หลงกับความใสของตัวเอง ไม่หลงกับมิจฉาทิฐิ แล้วก็ไม่หลง กับสัมมาทิฐิ มันนอกเหนือความบริสุทธิ์ และนอกเหนือความไม่บริสุทธิ์ มันไม่เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้เลยทั้งนั้น

นั่นต่างหาก มันจึงจะเรียกว่าใสแท้จริง เพราะมันเข้าใจชัดเจน ใน ความที่ทุกอย่างมันเป็นมายา ทุกอย่างมันเป็นอนัตตา หาตัวตนที่แท้จริง ไม่ได้ เมื่อมันหาตัวตนที่แท้จริงในสิ่งใดๆ ไม่ได้เลย แล้วจะอะไรกับอะไร เมื่อไม่อะไรกับอะไร มันก็นั่งอยู่ที่เก้าอี้กลางห้อง ไม่ไปไหนหรอก ไฉ่ที่มันไป ไหนๆ ก็เพราะมันไม่ได้นั่งอยู่ที่เก้าอี้ ที่มันไม่นั่งอยู่ที่เก้าอี้ แล้วมันไปไหนๆ ตามแขกที่มาชวนนั้น นั่นก็คือ มันมัวแต่อะไรกับอะไรอยู่

มันไม่อะไรสักอย่าง มันก็ต้องอะไรสักอย่างกับอะไรสักอย่างอยู่เสมอ ก็เลสมันจะต้องผลทำให้เอาอะไรสักอย่างกับอะไรสักอย่างอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้นถึงบอกว่า ในการดำเนินจิตนั้น มันต้องใหม่เสมอไป ไม่มีมือติด อยู่กับปัจจุบัน ขณะรู้แค่นั้นเอง แล้วก็จบไป ขณะจิตนี้รู้อยู่ แล้วก็หมดไป ขณะรู้ใหม่ ก็ใหม่ไม่มีเก่ามาปน ไม่มีสัญญาเก่าๆ ไม่มีมือติดที่สะสมมาคอยตีค่าความหมาย ไม่มีสิ่งใดที่จะมามีอิทธิพล ก็คือแค่นี้

ถึงบอกว่าจิตนั้นละคือพุทธะ พุทธะนั้นละคือทางทางนั้น

เพราะเราไม่เข้าใจ เราก็เลยหลงงวนอยู่กับขี้ฝุ่นนั้นละ หลงงวนอยู่กับแขนนั้นละ

พอมันรู้มาแบบงูๆปลาๆ รู้แบบสัญญาคิดเอาด้วยสมอง คิดด้วยความฟุ้งซ่าน จิตไม่สงบ มันก็เข้าไปยึดมันถือมัน แล้วก็คิดปรุงแต่งเอาเองว่า “เราไม่มีอะไร ไม่มีอะไรจะเอาอะไร มันอนัตตา เมื่อไม่เอาอะไร ก็ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องปฏิบัติอะไร จะไปปฏิบัติมันทำไม เพราะไม่มีอะไรอยู่แล้ว” อย่างนี้มันก็เลยไม่มีการฝึกฝน เมื่อไม่มีการฝึกฝน มันก็ไปตามที่ชอกช้ำ ตามที่มันเคยชินนั้นละ มันก็เลยขี่โลก ขี่โกรธ ขี่หลง ขี่เต็มบ้าน เมื่อขี่เต็มบ้าน มันก็เลยไม่ยอมอยู่บ้านสักที เมื่อมันไม่อยู่บ้าน มันก็เลยไปหาก่อ หาเกิดมากมายหลายภพหลายชาติ มันก็เลยมีแต่ทุกข์

เพราะฉะนั้น จึงต้องพิจารณาดูให้ดีนะ ไม่ใช่ช้ำไม่ใช่ขว ไม่ใช่หน้าไม่ใช่หลัง ไม่ใช่บนไม่ใช่ล่าง ไม่ใช่ถูกไม่ใช่ผิด ไม่ใช่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ ไม่ใช่สัมมาทิฐิหรือมิจฉาทิฐิ ไม่เอาตรงไหนทั้งนั้น แต่มันเป็นความ

ตื่นรู้ อยู่ ตื่นรู้ อยู่ อิศระ เรียนรู้ เรียนรู้ อยู่

การเรียนรู้ที่แท้จริงนั้น มันจะปลด ขณะที่เราเรียนรู้อยู่นั้น มันจะปลด ขณะที่เราสังเกตอยู่ รู้ อยู่ เข้าใจ อยู่ นะ มันเป็นการปลดปล่อย ปล่อย วาง อยู่ในตัวเอง

มันจึงหมายถึง ความตื่นรู้ รู้ ล้วนๆ แล้ว ไม่มี ความปรุงแต่งแห่ง ความเป็นคู่ใดๆ ซึ่งแน่นอน มันต้องนำด้วยสัมมาทิฐิ และก็มีองค์ประกอบ คือ สิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนทั้งหลาย มันจึงต้องเริ่มฝึกหัดไปจากสิ่งเล็กๆ เริ่ม จากของตื่นๆ ว่ายน้ที่ตื่นๆ ก่อน แล้วจึงค่อยออกทะเลลึก

มันต้องเริ่มจากท่ามกลางอารมณ์อ่อนๆ ก่อน ดูซิว่าเรายังคงรักษา แก้อ้อไว้ได้ไหม ท่ามกลางแขกที่ไม่ได้ช่วยวนน้ก เรายังคงรักษาแก้อ้อไว้ได้ ไหม ถ้าเรายังคงรักษาไว้ได้ เราก็จะเรียนรู้มากขึ้นๆ ขำนาญมากขึ้นๆ นี่ละคือ การฝึกฝน ฝึกฝนที่จะไม่ไปไหน จะคงอยู่ที่เดิม เท่านั้นเอง

มันจึงต้องยินดีในความวิเวก สันโดษ ไม่คลุกคลี ยินดีในการคง รักษาใจให้สงบไว้ เพื่อการเรียนรู้ กายวิเวก จิตวิเวก อรูปวิเวก อาศัย กัลยาณมิตร เรียกว่า ดำเนินชีวิต จัดสรรชีวิตของตนให้เกื้อหนุนต่อการ ปฏิบัติ ซึ่งมันไม่ได้หมายถึงสถานที่อย่างเดียว แต่มันหมายถึงทั้งหมดของ ชีวิตนั้นละ ชีวิตความเป็นอยู่ทุกอย่าง มันคือ ชีวิตความเป็นอยู่

เหมือนกับที่พวกเรามาอยู่ที่นี่ แม้มีสถานที่ บรรยากาศที่เกื้อหนุน มี กัลยาณมิตร แต่หากเราไม่ยินดี เราไม่พยายามฝึก ยังปล่อยใจไปที่ชอบๆ อยู่ มันก็คือเก่า เราก็ยังวิ่งไปหาเสพ ไม่สันโดษ ไปหาทำนู่นทำนี่ ไปผูกนู่น

ผุ่กนี้ มัันก็คืือเก้านัันละ เพราะมัันอยูที่เรอ เพราะเรอไปหลงกับมััน

เรอจะหออที่หนลละ อยูเหน ถ้าเรอปลอ่ยไปตอตามควมเคยชิน มัันก็ไปที่ชอบๆ เหมือนเดีมนัันละ อยูกับไคร ไม่เกลียดคนนััน มัันก็ไปเกลียดคนนี้ ไม่ชัดเคือองคนนัันมัันก็ชัดเคือองคนนี้เพราะฉะนััน มัันล้าคัฎอยูที่ใจเรอด้วย ลัึงแวดลัอมมัันเกือหนูน แต่ใจก็ล้าคัฎ

เรอไม่อยูในเมือง เรออยูในป่า แต่เรอยังวุ่นวอยเกือวกับเรือองกินเรืออง อยู ยังมัักมากในการเสพ รูป เสือย กลััน รล ทั้งหลย มัันก็คืือเกอละ ออจจะวุ่นวอยยัิงกว่าในเมืองเสือยอึก เพราะมัันไม่สะดวก แต่ตรงกันช้าม หอกรเออใช้ควมไม่สะดวกนี้เปันตัวเขยอากิเลสออกมอ เพื่อใหเรอได้เรือองรู้ มัันก็จะเกิดปัญญอขึ้น ก็เรือองวอแปรเปลือยนกิเลสตัณหาใหเปันปัญญอได้

ถ้ามัวแต่ไปทำนุ่่นทำนี่ จมนุ่่นจมนี่ เช่นนัันมัันก็ไปที่ชอบๆ เหมือนเดีม แล้วมัันจะไปเห็นอะไร แล้วพอมอานัังปฏิบติ ก็ชอดควมตั้งใจ บอกรใหเคือรู้ แต่เรอก็รูแบบลัองลอย เลยหลับไหล ชอดสติ มัันก็ไปที่ชอบๆ ของมัันอึก แต่คนละด้อานกัน

พอมันตึ้นขึ้น ก็ไปหออเสพ หอทำนุ่่นทำนี่ที่มัันไร้สอระ พอมันมอานัังปฏิบติ มัันก็หลับไหล ตกลง มัันก็เลยเซไปเซมอ ไม่ช้ายก็ชอว ไม่ชอวก็ช้าย อยูอยอองนี้ แล้วมัันจะช้อสูทางสอยกลอองอันเปันควมตึ้นรู้ ด้วยควมสงบ ตั้งมัันได้อยอองไร นีลละ กิเลสมัันอออรรวมะที่เรอเรือยน มอหลอกรเออ โดยเรอไม่รู้เทอทำัน

เรอจัึงตึ้องทำควมช้อใจใหดีๆ นะ เรอจะไม่ออคัยลัึงแวดลัอมเลย

ทีเดียวนั่นมันก็ไม่ได้ อยู่ดีๆ จะไปว่ายน้ำทะเลลึก มันก็ตาย จมน้ำตายหมด แต่พออาศัยทะเลตื้น อยู่ใกล้ฝั่ง แต่ไม่รู้จักรัดตัวว่ายน้ำ มีแต่เดินเอาขาหยั่ง ไม่รู้จักรลอยคอ ไม่พยายามว่ายน้ำ พยายามไผ มัวแต่เดินอยู่ ปล่อยตามที่ชอบๆ เคยเดินบนพื้นยังงี้ ก็เดินในทะเลอย่างนั้น มันก็ไม่มีทางว่ายน้ำเป็นนะสิ มันก็เสรีจกทะเลอีกนั่นล่ะ

เพราะฉะนั้น ในเมื่อมันอยู่ที่ตื้นใกล้ฝั่งแล้ว ก็พยายามลอยตัวสิ ไผสิ ผยุงตัวขึ้นมาสิ หัดว่ายน้ำสิ เอาให้มันได้ ไม่ใช่ปล่อยไปตามที่ที่ชอบๆ แล้วเมื่อไหร่จะว่ายน้ำเป็น แล้วถ้าว่ายน้ำไม่เป็น จะไปอยู่ทะเลลึกได้หรือ

เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราก็คือ ฝึกตนๆ อาศัยสิ่งแวดล้อม จัดสรร สิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง เหมาะสม เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ แล้วก็ฝึกฝนตัวเองให้มาก อย่าไปถ่วงวาทกับเรื่องไร้สาระ ฝึกฝนตัวเองให้สม่ำเสมอ แล้วฝึกฝนอย่างไร? ก็อยู่กับรู้ไง รู้ที่อยู่ด้วยความสงบ เรียนรู้ธรรมชาติกายจิตของเราให้มาก

ลองพิจารณาดูสิ ผู้คนมันเกาะกระจก เราไปตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้คน เราจึงไม่สามารถเห็นตามเป็นจริงได้ เพราะผู้คนมันคลุมกระจก

แล้วทำไมเราถึงไปตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้คน? ก็เพราะเราไม่รู้จักรู้ผู้คน เราไม่รู้จักรู้มันดีพอ ไม่รู้จักรู้เล่ห์เหลี่ยม ไม่รู้จักรกลมายาของมัน

แล้วทำอย่างไร เราถึงจะรู้จักมัน? ก็ต้องดูมัน ก็ต้องเรียนรู้มัน

แล้วเรียนรู้ผู้คน จะเรียนรู้ตอนไหน? ก็เรียนรู้ตอนที่มันมีผู้คนสิ หากมันไม่มีผู้คนแล้วเราจะเรียนรู้อะไร

เพราะฉะนั้น ตอนที่มันมีฝุ่นนั้นล่ะ คือตอนที่มันจะเข้าไปฝุ่น ตอนที่มันมีกิเลส นั้นล่ะ มันถึงจะเกิดปัญญา ตอนที่มันมีทุกข์นั้นล่ะ ถึงจะเรียนรู้ ความพ้นทุกข์ได้

เราจะเข้าไปฝุ่นได้ ก็ต้องเรียนรู้จากฝุ่น เมื่อมีฝุ่นก็เรียนรู้ฝุ่นดี ไม่ใช่คิดแต่จะคอยให้ฝุ่นหมดเสียก่อน จึงค่อยเรียนรู้ฝุ่น จะต้องให้มันหยุดคิด ปรงแต่งเสียก่อน จึงค่อยเรียนรู้การปรงแต่ง จะต้องกตกิเลสตัณหาให้หมดเสียก่อน แล้วจึงค่อยเรียนรู้กิเลสตัณหา หากเช่นนี้ ก็ต้องขัดแย้งกับมัน ตลอด

ก็ขณะนั้นนั้นล่ะ ปัจจุบันขณะแห่งกิเลสที่ปรากฏอยู่นั้นล่ะ เรียนรู้มัน ตรงที่เรียนรู้อยู่นี้ล่ะก็คือ เราอยู่กับความใสแล้ว เรากำลังนั่งอยู่ที่เก้าอี้แล้ว เรียนรู้แขกอยู่ พอแขกมาก็เรียนรู้ ทำความเข้าใจแขกให้ดีดี สำคัญแต่ที่ว่า แขกมาก็ออกไปเที่ยวกับแขกทุกที่นะล่ะ แล้วเราจะไปคอยให้ ไม่มีแขกก่อนรึ ถ้าแขกไม่มีแล้วจะไปเรียนตรงไหนล่ะ

ก็สิ่งที่กระทบสิ่งที่ยั่วยวนเรานี้ล่ะ มันจะปลุกให้กิเลสมันออกมา เมื่อกิเลสมันออกมา เราก็เรียนรู้มัน อย่าไปไหลตามมันสิ เมื่อเรียนรู้อยู่กับกิเลสมันก็จะไม่ลุลูกกลมใหญ่โต

เราจึงต้องฝึกหัดตั้งแต่น้อยๆ ไปก่อน หัดว่ายน้ำตื้นก่อน จะได้ไม่ถูกมันจูดให้ไหลตามไป ก็ด้วยการยินดีในวิเวก สันโดษ ไม่คลุกคลีนี้ล่ะ ทำไปเรื่อยๆ จนชำนาญ แล้วก็ค่อยๆ ลึกลงเอง

ท่านถึงบอกการปฏิบัติเพื่อเอาชนะกิเลสนั้น มันค่อยเป็นค่อยไปที่
ละน้อยๆ เหมือนทะเลที่ลึกลงทีละน้อยๆ ไม่ใช่หน้าผาขาด มันต้องค่อยเป็น
ค่อยไป สำคัญคืออย่าหยุดความเพียรเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น หน้าที่สำคัญของเราก็คือเรียนรู้ ทำใจให้สงบเพื่อ
เรียนรู้ เข้าใจกิเลสตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ นั่นละ หากว่าเราเอาแต่สงบอย่าง
เดียวโดยไม่เรียนรู้ มันก็จะเซไปอีกข้างหนึ่ง มันก็จะจมแช่ในความสงบ โดย
ไม่รู้จักอะไรเลย ปัญญาไม่เกิด มันก็จะมืดไปเรื่อยๆ เพราะมันไม่ตื่นตัว
ขึ้นมาเรียนรู้ หากหลุดออกมาจากความสงบเมื่อไร ก็เสร็จ กวัดแกว่ง โขเซ่
โศเซ่เลย

ก็เหมือนคนไม่ยอมหัดว่ายน้ำ มัวเอาขาหยั่งอยู่ที่น้ำตื้น แล้วหลง
คิดว่าเจ้าของอยู่ได้ ว่ายน้ำได้ เกิดไปตกทะเลลึกขึ้นมาก็ตายเท่านั้น คำว่า
อะไรไม่ถูก

เพราะฉะนั้น มันจึงต้องฝึก ต้องพยายาม มันจะล้มลุกคลุกคลาน
มันก็ยังดี ทุกข์อยู่มันก็ยังดี ถ้าเรายังทนเฝ้าดูเรียนรู้อยู่ได้ นั่นละมันจะเกิด
ความอดทนแข็งแกร่ง มันเหมือนกับคนที่พยายามจะว่ายน้ำให้ได้ พอว่าย
ไม่ได้มันก็จม พอจมมันก็พยายามถีบตัวขึ้นมา พอขึ้นมาคลื่นก็ซัดใส่ สำลัก
น้ำ แต่ก็สู้ ก็พยายามต่อไป เช่นนี้มันก็จะเกิดความแข็งแกร่งขึ้นเรื่อยๆ

ไม่ใช่แบบอีกคนที่เดินสบายๆ หยั่งเท้าแตะพื้นไปเรื่อยๆ พอคลื่น
มาก็เอาเท้าดันพื้น กระโดดหลบพ้นคลื่น อย่างนี้มันก็ไม่ได้อะไร อ่อนแอไป
เรื่อยๆ มันก็ไปตามที่ที่ชอบๆ เท่านั้น เดี่ยวพอเจอน้ำลึกๆ ก็เสร็จ

แต่พอบางคนได้ยินเช่นนี้ แล้วจะคิดว่า ถ้าอย่างนั้น เราก็หัดมันในที่มีทุกข์เยอะๆ จะไม่เป็นเร็วกว่าหรือ? ก็ได้ถ้าสามารถทำได้ แต่แน่ใจหรือขนาดน้ำตื้น มันยังว่ายไม่ได้ แล้วมันจะไปโดดน้ำลึกหรือ นั่นก็เลสมัน หลอกทั้งนั้นล่ะ

ท่านถึงให้พอดีๆ วิเวก สันโดษ ไม่คลุกคลี มันถึงจะมีโอกาสฝึกฝนได้ มันถึงจะมีโอกาสเรียนรู้กิเลสได้ง่าย แล้วก็ค่อยๆ ก้าวไปเรื่อยๆ

นี่ละการเรียนรู้ การฝึกฝนตนเอง ซึ่งมันเป็นสิ่งสำคัญของพุทธศาสนาเรา หากไม่มีการฝึกฝนตนแล้ว มันจะมีประโยชน์อันใด แม้เราจะอ้างว่า สัจธรรมมันมีอยู่แล้ว พุทธะเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในเราทุกคนก็ตาม แต่มันก็ต้องอาศัยการฝึกฝน ที่เรียกว่าการประพฤติพรหมจรรย์นั่นเอง มันถึงจะไม่ไปสู่ที่ขอบๆ ตามกิเลสตัณหา

ซึ่งแน่นอน มันต้องอาศัยสิ่งสำคัญคืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม จัดสรรชีวิตให้เกื้อหนุน เพียรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และไม่เสียเวลาไปกับเรื่องไร้สาระ นั่นละมันถึงจะพ้นทุกข์ได้



ละทิ้งตัวตนมิใช่ทำลายตัวตน

สิ่งที่เราต้องเข้าใจให้มาก ซึ่งมักจะไม่มี ความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็คือ ทำที่ของวิปัสสนา ทำที่ของ Meditation จำไว้เลยให้ขึ้นใจว่า ทำที่ของ วิปัสสนา ก็คือ การรู้ เข้าใจ และยอมรับมันตามความเป็นจริง

การที่เรา รู้ และ เข้าใจ และ ยอมรับมัน ตามความเป็นจริง มันจึง ไม่ได้หมายถึง การขัดแย้ง ไม่ใช่การขัดแย้ง การที่เรา รู้ และยอมรับมันตาม ความเป็นจริงนั้นละ คือ การปล่อยวางมัน มันไม่ใช่การที่ต้องพยายาม ทำลายมัน แต่ทำที่ที่พวกเรามี หรือที่นักปฏิบัติเข้าใจผิดและเป็นกันมาก ก็ คือทำที่แห่งปฏิบัติ นักปฏิบัติเรามักจะเป็นปฏิบัติกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ เสมอ แม้กระทั่งเรื่องที่สำคัญที่สุด คือเรื่องตัวตน

มันไม่ใช่เป็นการทำลายตัวตน แต่เป็นการละทิ้ง การวาง ปล่อยวาง ตัวตน การวางตัวตนนั้นมันไม่ใช่การทำลายตัวตน มองให้ดีนะ ถึงบอกแล้ว ว่ามันคือการยอมรับ ไม่ใช่การทำลาย มันเป็นการยอมรับ ด้วยความเข้าใจ

การทำลายมันเป็นทำที่แห่งการปฏิบัติ ทำที่ที่เกลียดชัง ทำที่ที่ไม่

ต้องการให้สิ่งนั้นมีอยู่ ตรงกันข้าม มันกลับจะยิ่งมีอยู่ แต่การละทิ้ง สลัดคืน การจางคลาย การวาง มันคือทำที่ที่ยอมรับ ยอมรับเพราะอะไรละ ยอมรับ เพราะมันรู้ว่า สิ่งนี้มีมันเป็นของมันอย่างนั้น

นี่ละ การยอมรับ ย่อมมาจากปัญญา ยอมรับมันที่มันสามารถที่จะ เกิดขึ้นได้ สิ่งเหล่านี้เป็นได้ ทำไม่จะเป็นไม่ได้ ก็มันมีเหตุปัจจัย ก็มันไม่ใช่ เรายัง มันมีเหตุปัจจัยที่จะเป็นเช่นนี้ มันก็เลยเป็นของมันอย่างนี้

แต่ทำที่ที่ปฏิบัติเป็นอย่างไร ไม่ได้ นี่เป็นไม่ได้ ต้องไม่เป็น ไม่ได้ ต้องทำลายมันซะ ทำที่นี้ไม่ถูก เพราะอะไร เพราะผิดตั้งแต่ต้นแล้ว ผิดอะไร ตั้งแต่ต้น ผิดเพราะหลงว่ามันเป็นคือเรา เราคือมัน เราเป็นอย่างนั้นจริงๆ เห็น ไหม มันผิดนิดเดียวแต่ผิดไปหมดเลย

เหมือนกับที่มีคนๆหนึ่งเดินไปในที่มีด แล้วเห็นเชือกเส้นหนึ่งวาง ขวางทางอยู่ *โไฮโไฮ! งูตัวบ่อเริ่มเลยขวางทางอยู่* ตกใจกลัว ใจสั่น หวาดกลัว เหลือเกิน รีบกลับมา วิ่งกลับมาที่บ้าน มาเล่าให้คนฟัง ผู้คนก็แตกตื่น แต่มี ผู้รู้คนหนึ่ง ผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อนแล้วฟังอยู่ ผู้รู้คนนั้นเขาบอกว่า ไม่มี อะไรหรอก ไม่ใช่งูหรอก ฉันเห็นแล้วละเมื่อกลางวัน ตรงนั้นนะหรือ ตรง ก้อนหินนั้นนะ นั่นมันเชือกวางอยู่ มันไม่มีอะไรหรอก ไปดูซิ ดูให้ดีๆ มันเป็น แค่เชือก

เข้าใจไหม นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านพยายามจะสอนพวกเรา มัน ไม่มีใครหรอก โดยความเป็นจริงแล้วมันไม่มีหรอก, ถูกผิดดีชั่ว มันไม่มีหรอก อะไรเกิดอะไรตาย มันไม่มีหรอก ของของเรา มันไม่มีอะไรหรอก นี่เป็นของ

จริงๆ คูชิ มาดู เอทิสติโก มันเป็นอย่างนี้ มันแค่เชือกมันไม่ใช่

แต่ทำที่แห่งปฏิบัติมันเป็นอย่างไร การกดทับไว้มันเป็นอย่างไร การที่เราทะเลาะกับมันนั่น มันเป็นเพราะเราขาดปัญญา Ignorance มัน เป็นความโง่เขลา ความไม่รู้ หรืออาจจะรู้มาด้วยสัญญาแต่จิตมันไม่ยอมรับ

ความโง่เขลาคืออะไรละ มันเห็นเชือกแล้วมันไม่ยอมฟังใคร มันคิด ว่าเป็นงู มันวิ่งเอาขวานไปจามงู วิ่งเอาขวานไปจามเชือก มันก็ไม่เห็น มัน อาจจะไปตัดเชือกขาด แต่งูในใจของมันตัดไม่ขาด มันยังไม่เห็น

เรามองเห็นไหม ทำที่เป็นปฏิบัติ ก็คือ ทำที่ที่ยึดติดและไม่ พึ่งพอใจมัน เกลียดมัน ไม่ชอบมัน แสดงว่าอะไร ก็ก็เป็นอย่างนั้น และ กูไม่ ยอยากให้กูเป็นอย่างนั้น นั่นแสดงว่า นั่นมันเป็นของกู ของอดีตแต่มันไม่ รู้ตัวเองว่า กำลังหลงยึดแน่นเข้าไปอีก

นี่คือทำที่ที่ผิด และตรงนี้แหละ อดตามันจะซ่อนอยู่ เหมือนที่เคย เล่าให้ฟังว่า คนๆหนึ่งมีนิสัยแย่มากเลย กักขฬะมาก โวยวาย เอะอะ มีนิสัย ไม่ดีเลย จนไม่มีใครชอบเขา จนไม่มีใครคบหาเขา วันหนึ่งเขาก็เห็นโทษภัย ของนิสัยอันนี้ เห็นว่าไม่มีใครคบหากับเขาเลย เพราะนิสัยอันกักขฬะของเขา ต่อจากนั้นเขาก็หาทางทำให้คนชอบเขา เลยพยายามทำตนให้เรียบร้อย ดูดี พุดจาไพเราะ ทำเป็นคนเรียบร้อย พยายามยิ้มให้กับทุกคน คนก็เลยเข้ามา พุดกับเขา เข้ามาคบค้าสมาคมกับเขา ซึ่งก็ดูดีนะ ดูดีเลย ในสายตาคน ภายนอก

แต่จริงๆ แล้ว ดีจริงหรือเปล่า คนๆ นั้นดีจริงหรือเปล่า เราลอง

พิจารณาดูดีๆ ในทางโลกอาจจะดูดีนะ แต่ว่าคนๆ นั้นดีจริงหรือเปล่า อาจจะดูสวยงาม แต่คนๆ นั้นสวยงามจริงหรือ ขยะในใจของเขายังอยู่เลย สิ่งขยะแขยงยังอยู่ในใจเขามากมายเลย

เดิมเขาก็ยึดตัวตนที่มันไม่ดี ภูไม่สนใจ ไม่แคร์ใคร ตอนหลังเขาก็เริ่มเห็นพิษภัย นี่ไม่ดี ต้องเอาที่ดี ก็เลยทำให้ดี ทำดีเพราะอยากให้คนมาคบหาตน มันมีอะไรๆ แอบแฝงอยู่ในการกระทำนั้น ...เป็นไง ดีจริงไหม

ลองคิดดูซิว่า การยืมให้ผู้อื่น อะไรคือคู่ตรงข้าม อะไรเป็นคู่ตรงข้ามของความรัก ก็ความเกลียดชังใช่ไหม ซึ่งคู่ตรงข้ามอันนี้เรามองเห็นชัด แต่คู่ตรงข้ามอันหนึ่งที่ร้ายชะยิ่งกว่า และเรามองไม่เห็น ก็คือ การแสวงงทำเป็นรัก มันไม่ใช่ความจริง มันของปลอมและหลอกลวง และอันตรายนี่สุด

การยืมให้ อะไรคือคู่ตรงข้ามที่ร้ายกาจ ก็การแสวงงยืม การปั้นหน้า เหมือนกับเมืองสามเมืองที่เคยเปรียบให้ฟัง เมืองหนึ่งไม่มีระเบียบวินัยเลย ขโมยเยอะไปหมด โจรเต็มไปหมด ส่วนเมืองที่สองมีกฎหมายบังคับ มีตำรวจมาคอยกำกับ คอยจับ เมืองก็เลยเรียบร้อย มีกฎหมาย มีบ้านเมืองมาควบคุม

แต่อีกเมืองหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องมีตำรวจ ไม่ต้องมีกำหนดกฎหมาย มาบังคับลงโทษ คนเปิดประตูนอน สบาย ไม่มีขโมยเพราะทุกคนรู้ ทุกคนเข้าใจ ทุกคนจึงไม่จำเป็นต้องไปป้องกันอะไรทั้งสิ้น ทุกคนเห็นคุณค่าความดีอย่างแท้จริง

แล้วเมืองไหนจะสมบูรณ์กว่ากัน ดูเนิ่นๆ เมืองที่สองก็ดีอยู่ แต่มัน

ยังไม่สมบูรณ์ ไซ้ใหม่ ผู้เมืองที่สามไม่ได้

สิ่งที่อันตราย และหนักหน่วง และทำให้เป็นทุกข์ที่สุดอันหนึ่ง ก็คือ การเสแสร้ง การปั้นหน้า บั้นตัว มันไม่เป็นตัวของตัวเอง

เราอาจจะเคยได้ยินกันมาเยอะแยะ การเสริมสร้างบุคลิกภาพ เปลี่ยนบุคลิกภาพ เรียนรู้การสร้างบุคลิกภาพ เพื่ออะไร ถ้ามโนใจตัวเองดูซิ เพื่อเสแสร้ง เพื่อลวงกระเปาะเขา นั่นแหละ เพื่อให้คนรักบ้าง เพื่อให้คนมา หลงกลมายาของตนเอง ที่เสแสร้ง เพื่อเราจะได้ผลประโยชน์จากสิ่งนั้น

นี่ละคือ ท่าทีที่อันตราย นี่ละคือ ท่าทีแห่งการทำลายตัวตน เห็น ไหมมันเป็นปฏิปักษ์ มันเป็นศัตรูกับลักษณะอาการตัวตนอันหนึ่ง แล้วมัน ต้องการจะไม่ให้อากาหรันมี มันไม่ยอมรับ มันยอมรับไม่ได้ อย่างนั้นแสดง ว่า มันยึดว่าตัวมันเองได้เป็นเช่นนั้น อากาหรหรือลักษณะเช่นนั้นเป็นของ ตัวเองจริงๆ แล้วพยายามหาทางอื่นเพื่อจะไปเป็นอย่างอื่น เมื่อมันไปเป็น อย่างอื่นได้ มันจะเป็นยังไง มันก็เข้าไปยึดอากาหรอันใหม่นั้นอีก ตัวตนอัน ใหม่ก็เกิดขึ้น

มันไม่ได้ดีขึ้นเลย มันไม่ได้อิสระขึ้นเลย แต่เป็นตัวตนอันใหม่ ซึ่ง อยากรู้แล้ว มันกลับละวางได้ยาก และ มองเห็นได้ยากกว่าตัวเก่าเข้าไปอีก ลึกซึ้งเข้าไปอีก ลวงหลอกมากขึ้นไปอีก ไม่มีทางที่จะเข้าใจได้เลย เพราะว่า มันดีนี่ว่า ตัวนี้มันดี มันดูดี ฉะนั้นมองให้เห็นนะ

ตรงกันข้าม ความรู้สึกตัว สติ สัมผัสปัญญา ความเข้าใจและยอมรับ มันได้ ยอมรับ...อ้อ! มันเป็นอย่างนี้...อ้อ! มันเป็นอย่างนี้...นั่นละ

คือ การละทิ้ง สลัดคืน การละวาง นั่นละคือ การปล่อยวางตัวตน

ท่านเปรียบไว้ได้ดีมาก เหมือนกับห้อง การวางตัวตนหมายถึงอะไร การวางตัวตนหมายถึง การเอาเฟอร์นิเจอร์ออกจากห้องให้หมด แล้วมันก็สบาย แล้วห้องก็ว่าง โลง พร้อมที่จะใส่อะไรเข้ามาก็ได้ แต่การทำลายตัวตนเป็นอย่างไร ห้องนี้มันมีโน่นมีนี่รุงรัง ทูบมันทิ้งเลย สร้างห้องใหม่ เห็นไหม ไม่ใช่เลย

เราไม่ได้ไปทำลายสิ่งใด เราแค่อยอมรับ ถึงบอกแล้วว่า คนทุกคน ถ้ายังเป็นคนอยู่ มันก็ต้องมีดีมีชั่ว มีถูกมีผิด เหมือนกับนาฬิกา มันก็ต้องมีหน้ามีหลัง เหมือนกับเหรียญ มันก็ต้องมีหัวและมีก้อย ถ้ายังสมมุติว่าเป็นเหรียญ มันก็ต้องมีหัวและมีก้อย ถ้ายังสมมุติว่าเป็นนาฬิกา มันก็ต้องมีด้านหน้าปัดและมีด้านหลัง ถ้ายังสมมุติว่าเป็นคนมันก็ต้องมีดีมีชั่ว มีถูกมีผิด ท่านให้อยอมรับสิ่งนี้ต่างหาก

เมื่อยอมรับอย่างนี้บ๊ิบ เราก็เลยเหนือคน เหนือความเป็นคน เราเลยไม่ไปเป็นซะเอง มันนอกเหนือ แต่โดยสมมุติก็เป็น และเข้าใจ และเมื่อต้องไปมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เราก็เลือกสิ่งดีเพื่อไปสัมพันธ์กับผู้อื่น สิ่งดีอันนี้ไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง ไม่ใช่เป็นการเสแสร้งที่จะพยายามยิ้มเพื่อประโยชน์ของเรา แต่เพื่อเขา เพื่อไม่เบียดเบียน เพื่อให้เขามีความสุข เพื่อให้สังคมเจริญอกงาม เพื่อให้สังคมอยู่สงบ แต่ไม่ใช่เพื่อล้วงกระเป๋า ไม่ใช่เพื่อล้วงตลับเขา

ไม่ใช่มาสร้างบุคลิกภาพอันสวยงาม ต้องยิ้มแบบนี้ ต้องวางมาด

อย่างนี้ ต้องพูดอย่างนี้เพื่อให้คนรัก เพื่อให้คนชื่นชม เพื่อให้คนถูกใจ เพื่อจะได้ล้างกระเปาะเขา และนั่นคืออันตรายที่สุด นั่นคือการเสแสร้ง นั่นคือของปลอม นั่นคือสิ่งลวงหลอก

และผู้ที่ทำเช่นนั้นแหละจะหนัก หนักอึ้ง ไม่เป็นอิสระ เพราะอะไร เพราะมันต้องแบก มันยังคงเป็นคนกักขฬะอยู่ มันยังคงเป็นคนที่ โดยนิสัย โดยความเป็นตัวของมันเองแล้ว เป็นคนกะโปกกะเปก โฝงผางอยู่ แต่เราต้องเสแสร้งให้มันดูงาม ต้องพูดให้ไพเราะเพื่อให้คนเขาคบเรา เพื่อให้คนเขาอึ้งอึ้งให้กับเรา เพื่อให้คนเขาไปมาหาสู่เรา เราต้องแบกสิ่งนั้นไว้ตลอดชีวิต ต้องหลบซ่อน กลบเกลื่อนสิ่งนั้นไว้ตลอดชีวิต เพื่อให้คนเขาพึงพอใจ อึดอัดไหมล่ะ ทุกข์ไหมล่ะ

กับการที่เรายอมรับว่า อ้อมันมีเหตุปัจจัยมันจึงเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นของมันอย่างนั้นนั่นล่ะ เมื่อยอมรับได้อย่างนี้บ๊อบ เราก็เลยไม่ไหลตามสิ่งนี้ เราถอยออกมาเรียกว่าสลัดออก และก็วางสิ่งนั้นไว้ แล้วก็เลยอิสระจากสิ่งนั้น สิ่งนั้นไม่ใช่เรา เข้าใจไหม

นี่ไง ท่านถึงบอกว่า ธรรมวินัยนี้เป็นไปเพื่อ วิราคะ นิโรธะ ปฏิनिสัคคะ ซึ่งมันหมายถึง การสลัดคืน จางคลาย การปลดปล่อย การไม่จมแช่ การไม่ยึดมั่นถือมั่น

ฉะนั้น เมื่อเราเข้าใจได้อย่างนี้ เราจึงยอมรับได้ทุกสถานการณ์ เราจึงยอมรับได้ทุกอย่าง เราจึงยอมรับได้ทุกสิ่งที่มันเกิดขึ้นภายในตัวเรา และนั่น คือความอิสระที่จะเกิดขึ้น เมื่อเรายอมรับให้มันก็เป็นอย่างนั้นได้

เหมือนคนสูงที่ไม่ยอมรับความสูงของตัวเอง ทุกข์ใหม่ พยายามที่จะบังคับตัวเองให้มันเตี้ย จะไปไหนก็ต้องหุดคอลลง ต้องโน้มไหล่ลง ไปไหนก็ไม่อยากเพราะมันสูงโดดเดี่ยวคนเขา ไปไหนก็เด่นกว่าเขาหมด ทุกข์ใหม่ก็เลยโค้งงอ้ม ก้ม คอก็ตก ไปไหนก็พยายามทำให้มันเตี้ย แต่มันเตี้ยใหม่เหมือนคนเตี้ยที่พยายามทำให้มันสูง ไปไหนก็ต้องยึด ต้องเขย่ง ต้องขึ้นไปนั่งให้มันสูง แต่มันสูงใหม่ละ แล้วอย่างนี้ทุกข์ใหม่ ทุกข์แน่

แต่ถ้าเขายอมรับความเป็นตัวของเขา เรียกว่า อัดตาดิ อัดตโน นา โถ เป็นตัวของตัวเอง เราสูงก็สูงชิ มันก็เป็นของมันอย่างนั้นละ ความสูงก็เกิดจากกายใจนี้ กายนี้มันเป็นของมันอย่างนี้ ก็ยอมรับในความเป็นอย่างนี้ เราเตี้ยมันก็เป็นอย่างนี้ เราขาวก็เป็นอย่างนี้ เราดำก็เป็นอย่างนี้ เรามีบุคลิกเรามีนิสัยเช่นนี้ มันก็เป็นอย่างนี้ เขายอมรับความเป็นตัวของตัวเองชิ การยอมรับความเป็นตัวของตัวเอง นั่นแหละคือ การวาง การละทิ้ง

แต่นี้ ไม่ใช่การไม่แยแส การไม่แคร์ใคร หรือความยโสเนะ มันเป็นการยอมรับ เป็นความเมตตาต่อกายจิตนี้ ส่วนสิ่งไหน นิสัยไหน ที่มันไม่ดี มีผลเบียดเบียนผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ก็ปรับปรุงแก้ไขซะ แก้ไขเพื่อประโยชน์ท่าน ไม่ใช่เพื่อตัวตน แก้ไขเพราะเห็นเหตุเห็นผล เห็นข้อดีข้อเสีย เรียกว่า แก้ไขด้วยปัญญา เพื่อผู้อื่น มันเป็นสิ่งที่ออกไปจากปัญญาและเมตตา ไม่ใช่ออกไปจากอึดตาและความเกลียดชัง

ไม่ใช่ว่าทำไมฉันถึงเป็นอย่างนี้ ไม่ดีเลย ฉันเกลียดมันจัง เมื่อไหร่มันจะหาย เมื่อไหร่ฉันจะทำลายมันได้ ถ้าเราจะต้องทำ มันไม่มีทางทำได้

ถ้าเราเข้าใจและอิสระจากมันต่างหาก การยอมรับ การเข้าใจและยอมรับ
นั่นแหละ คือความอิสระ นั่นแหละคือการวางที่แท้จริง

เข้าใจให้ตื่นเท่าที่วิปัสสนา ไม่ใช่การทำลายตัวเอง ไม่ใช่การที่จะ
เกลียดชังตัวเอง แล้วจะต้องเปลี่ยนตัวเองให้มันดีขึ้น มันดูดีอยู่ แต่นั่นยัง
เป็นโลกอยู่ มันก็เหมือนกับเหรียญด้านก้อยที่จะพยายามทำตนให้เป็นหัว
นั่นแหละ มันก็ยังเป็นเหรียญอยู่ มันก็ยึดติดในความคิดที่ตัวเองเป็นเหรียญอยู่
เหมือนกับนาฬิกาด้านหลังที่จะทำให้สวยงามเหมือนด้านหน้าปัดนั่นละ
มันก็ยังเป็นนาฬิกาอยู่ ยังไม่พ้นความเป็นตัวตนแห่งนาฬิกาอยู่

แต่ถ้าเรายอมรับว่า นาฬิกามันก็มีอย่างนี้ มีหลังมันก็มีหน้า เหรียญ
มีหัวมันก็มีก้อย มีก้อยมันก็มีหัว มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ใจมันก็วาง
นาฬิกา มันก็วางเหรียญเสียสิ เสร็จแล้วจะต้องไปทะเลาะอะไรกับอะไร
เพียงแค่อยอมรับ

ซึ่งการยอมรับหมายถึงอะไร? การยอมรับนั่น หมายถึง เราบู๋เท่าทัน
และเข้าใจมัน รู้เท่าทันและเข้าใจมันด้วยปัญญา อ้อ! มันเป็นอย่างนั้น
ปล่อยวางมัน มันจะหมดความหมายไปเอง

ฉะนั้นสิ่งพวกนี้สำคัญมาก เราต้องเข้าใจโดยบทสรุป หรือ เข้าใจใน
สิ่งที่เรียกว่า ทำที่ถูกต้องของวิปัสสนา ไม่อย่างนั้น แม้เราจะบอกว่า
ตัวตนเป็นสิ่งที่ทำให้เราทุกข์, เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน
จึงทำให้เราเป็นทุกข์, แต่พอเราเห็นตัวตนเราที่เป็นอย่างนี้ๆ เราก็ต้องการจะ
ทำลาย ต้องการกำจัดตัวตนนี้เสีย มันก็กลายเป็นตัวตนอันใหม่ที่เข้าไปยึด

ตัวตนอันนี้ ที่ต้องการจะทำลายตัวนี้ เราก็เลยทุกข์เพราะตัวตนอันนี้อีก มันไม่ใช่ทาง

ที่ซ้ำร้าย ตัวตนอันใหม่นี้กลับแยกคายละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง เราก็เลยไม่เป็นอิสระสักที อันนี้ก็ไม่ดีต้องพยายามทำมันให้ดีขึ้น อันนี้ก็ไม่ดีก็ต้องทำให้มันหายไปดี ต้องกำจัดมัน ไม่ใช่เช่นนั้น เข้าใจไหม

อันนี้ดี.....อืม! อันนี้ไม่ดี.....อืม! มันธรรมดา

นี่ด้านหัว.....อืม! นี่ด้านก้อย...อืม! หัวมันก็เป็นส่วนหนึ่งของเหรียญนั่นแหละ ก้อยมันก็คือส่วนหนึ่งของเหรียญนั่นละ

จะเป็น High Self หรือ Low Self จะเป็นส่วนด้อย หรือส่วนเด่น ก็เท่านั้น ไม่ใช่ที่เรานิยมส่วนเด่น แล้วฉันจะอยากเชิดชูส่วนเด่น และฉันจะกด หรือทำลาย หรือปิดบัง ส่วนด้อย นั่นฉันก็คือฉันอยู่ดี ฉันก็ยังคิดว่าฉันเป็นฉัน ฉันก็ยังคิดว่าฉันนั้นดี แล้วอย่างนี้ เมื่อไหร่ฉันจะพ้นตัวเราเองได้.....ไม่มีทาง

จึงไม่มีทางเป็นอิสระ จึงไม่มีทางเป็นตัวของตัวเอง จึงไม่มีทางพบธรรมชาติที่แท้จริง จึงไม่มีทางที่จะเรียกว่าได้ว่า อุตตนา อุตตโน นาโถ

เพราะฉะนั้นถ้าเรามองในทางปฏิบัติ ถ้าเรามองให้ดี ความโกรธมันเกิดขึ้น *อ้อ! มันโกรธอืม! มันมีเหตุปัจจัยมันเลยโกรธ มันได้ยั้งสิ่งนี้แล้ว มันโกรธ* ยอมรับมัน เมื่อยอมรับบัพเราไม่เข้าไปเป็นมันแล้ว เมื่อเรายอมรับไม่เข้าไปเป็นมันแล้ว ไฟแห่งความโกรธไม่มีเชื้อแล้ว มันก็ดับไป เราก็จะเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของเรา *อ้อ! ไม่มีนี่หว่า* แท้จริงมันคือ นิโรธ คือ ความ

สงบเย็น เบิกบาน ดับสนิท เย็นอยู่ภายใน ไม่มีอะไร.....นี่ของจริง

เพราะมีเหตุปัจจัยเท่านั้นล่ะ มันถึงมีความโกรธเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยมันหายไป ความโกรธก็ดับ นั่นไงเราก็เลยพบตัวของตัวเองที่แท้จริง เรียกว่า ings ตัวตนชะ ings กาย ings จิตชะ แล้วถึงจะได้พบธรรมชาติที่แท้จริงของเรา หรือ พบแก่นแท้ของตัวเรา ซึ่งก็คือ ความว่าง ว่างเปล่าจากสิ่งใดทั้งสิ้น ว่างเปล่าจากทุกอย่าง

มันจะดีใจ จะสวยงาม จะเป็นผู้เลิศที่คนเขาชม ใจฟูขึ้นมา สุขใจ พอใจ เราลองดูมันซิ ไม่ใช่หลงเข้าไปพึงพอใจกับมัน ยินดีกับมัน เราดูมันซิ เดียวมันก็ดับไป ดับไปแล้วเหลืออะไร เช่นเดิม ความสงบ เย็น เบิกบาน สุข อิ่มเอิบอยู่ภายใน ings สงบ ings แหะละของแท้ มันมีอยู่แค่นั้นเอง

ความสุข ความทุกข์ ความดี ความไม่ดี ความไม่พอใจ ความพอใจ มันเป็นปรากฏการณ์เท่านั้น มันเป็นเพียงมายา มันเป็นของหลอก ที่ลวงหลอกให้เราเข้าไปคิดว่ามันเป็นของเรา แค่นั้นเอง มันเกิดจากเหตุปัจจัย

ถึงบอกว่าปรากฏการณ์ทั้งหลายล้วนเป็นมายา ล้วนเป็นแค่ความฝัน เป็นสิ่งหลอกเท่านั้นเอง มันมีเหตุมันเลยเป็นเช่นนั้น มันเป็นเช่นนั้น เพราะมันมีเหตุปัจจัย ...ให้เรายอมรับซิ ให้เราเข้าใจ และยอมรับทุกสิ่ง

ไม่ใช่ว่าเห็นสิ่งนี้แล้ว โอ้ย! ทำไมเราโกรธ ไม่ได้เราต้องหายโกรธสิ เราต้องเลิกโกรธสิ เราก็เลยโกรธความโกรธสิ เห็นไหม เรากำลังยึดว่า เรา กำลังโกรธ และ เรากำลังไม่พอใจที่เรา กำลังโกรธ และเราต้องการทำความโกรธนั้นมันหายไป ไม่ใช่เลย สิ่งนี้เป็นการปฏิบัติ เป็นการไม่เข้าใจ เป็น

การหลงยึดติด ยังเป็นตัวตนอันหนึ่ง มันจึงไม่มีทางเลยที่จะพ้นทุกข์ เราก็ทุกข์ดี ยิ่งหนักเลย

ตอนแรกปล่อยสบายๆ ก็เลยโกรธไปตามอารมณ์กิเลสตัณหาไปหมด เพราะไม่รู้จักเลย ไม่รู้เท่าทันตัวเองเลย ปล่อยใจขาดสติ ก็เลยโกรธก็เลยวิเวกวาย ตอนหลังพอเริ่มมีสติขึ้น แต่ยังขาดปัญญา เมื่อเห็นว่าตัวเองมันโกรธ ก็หลงยึดว่าทำไมเรายังโกรธ ไม่ได้เลย ต้องทำ ต้องบังคับไม่ให้มันโกรธ ต้องไปกดไม่ให้มันโกรธต้องอย่าให้มันเลวอย่างนี้ดี ต้องอย่าให้มันแ่อย่างนี้ดี เพื่อจะได้ดี มันก็เลยยิ่งทุกข์หนักครวญนี้

ครวญแรกก็แบกตัวตนไว้ นี่ยังแบกตัวตนอันใหม่ที่จะต้องไปบังคับตัวตนเก่าซึ่งมันไม่ดี เพื่อให้มันดีขึ้นอีก หนักเป็นสองเท่า ครวญนี้ยังหนัก

แต่ตรงกันข้าม วิธีปฏิบัติเป็นอย่างไร ก็คือความรู้สึกตัวที่มันรู้ว่า อ้อ! นี่มันโกรธ อ้อ! มันมีเหตุปัจจัยมันก็เลยเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ดูมัน มันเป็นเรื่องของมันนั่นเอง นี่เราวางเฉย ไม่ได้เอาความเป็นเราเข้าไปเกี่ยว นั่นเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย เป็นเรื่องของกายและจิตนี้ที่มันโกรธ เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับกายและจิตนี้ เป็นเรื่องของจิตนี้ที่เข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนี้ โดยความมีเหตุปัจจัยบางอย่างจึงทำให้มันโกรธ

อ้อ! มันเป็นเรื่องของมันอย่างนั้น มันก็ดับไปเองโดยหมดเชื้อ เพราะไม่มีใคร ไม่มีอึดตาใดๆ จะไปเสริมให้มันอีก เห็นไหม สลัดคืน จางคลาย มันเลยเบา มันเลยดับเย็น มันไม่หนัก

ฉะนั้นไม่มีอะไรที่ต้องแบก ไม่มีอะไรที่ต้องเสแสร้ง ไม่มีอะไรที่ต้อง

กำจัด ไม่มีอะไรที่ต้องเป็นปฏิบัติ ไม่มีอะไรที่ต้องทำลาย มีแต่ความรู้ อยู่
เข้าใจและยอมรับมันตามความเป็นจริง นั่นแหละคือการปล่อยวาง

เช่นนี้แล้ว จิตเราก็คายใจ ไม่ต้องอะไรกับอะไร รู้ อยู่เข้าใจอยู่ แต่ก็
ไม่ต้องไปอะไรกับอะไร พอเป็นอย่างนี้ อืม!..มันก็เป็นของมันอย่างนี้แหละ
นี่ไม่ใช่ปนโดยปากนะ หรือใช้คำพูดออกมาเตือนมันนะ แต่มันเป็นปัญญา
ภายใน เป็นการตระหนักรู้ ออกมาจากภายใน ซึ่งอาศัยสัมมาทิฐิ ที่ชัดแจ้ง
มันจึงไม่ไปหลงสร้างตัวตนอะไรอีก ซ้อนเข้าไป

แต่ถ้าหากเราต้องสัมพันธ์กับผู้อื่น สิ่งนี้ อาการนิสัยเช่นนี้ ทำให้เรา
เดือดร้อน ไปเบียดเบียนเขา ทำให้เขาเสียผลประโยชน์ หรือเป็นโทษกับ
ผู้อื่น เราก็อึดใจนั้นออกไปซะก่อน ไม่ต้องไปทำ ไม่ต้องไปทำเพราะเพื่อ
ประโยชน์ผู้อื่น

แต่ถ้าเราอยู่ของเราเอง เป็นตัวของเราเอง ไม่ต้องไปสัมพันธ์กับใคร
เรามีอิสระในการที่จะเป็นอย่างไรก็ได้ แต่ยอมรับและรู้เท่าทันมัน และถ้าสิ่ง
นั้นคือนิสัยไม่ดี เราเห็นอยู่ เมื่อเราเห็นอยู่ รู้เท่าทันไปเรื่อยๆ นั่นก็คือเราไม่
ไหลตามมัน เมื่อไม่ไหลตามมัน ก็ไม่ไปตอกย้ำมัน เชื่อที่เป็นนิสัยไม่ดีอันนั้น
กลับจะค่อยๆ หดลง

หรือพูดง่ายๆ แทนที่เราจะไปตอกย้ำว่า มันไม่ดี มันไม่ดี อย่างนั้น
ไปเรื่อยๆ เหมือนกันกับที่เราเคยปล่อยตัวปล่อยใจ ให้มันไม่ดีอย่างนั้นไป
เรื่อยๆ มันก็กลายเป็นเลิกการตอกย้ำ หยุดการตอกย้ำ เพราะไม่ไหลตาม
มันแล้ว มันเลยถูกปลดออกๆ อีกหน่อยมันก็หมดนิสัยไม่ดีนั้น

ไม่ใช่ว่าเลิกตกย่ำน้ำเสียไม่ได้แบบเก่า แต่มาตกย่ำอันใหม่ที่ดี เราก็เลยต้องแบกสองข้าง อันที่หนึ่งฉันเคยเป็นคนไม่ดี ตอนนั้นฉันพยายามจะเป็นคนดี ตอนนั้นฉันเป็นคนดีได้แล้ว ฉันทำได้ดีขึ้นแล้ว ทั้งๆที่อดีตฉันไม่ดีเลยแบกไว้เต็มสองบ่าเลย หนักตาย เลย ไม่วางนาฬิกา ไม่วางเหรียญ เอา มันไว้ทั้งหมดเลย

เห็นไหม ไม่จำเป็น มันไม่ใช่วิถีแห่งพุทธะ นั่นเป็นวิถีแห่งการแบก มันเหมือนกับเรา ที่วิ่งเอามิดไปพันเชือกที่เป็นงูนั่นแหละ มันหลง เราจะไปแก้ไขสิ่งที่ผิดได้ยังไง ในเมื่อมันเข้าใจผิดตั้งแต่ต้น เราจะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เข้าใจผิดให้มันถูกได้ยังไง ในเมื่อมันผิดตั้งแต่ต้น เข้าใจผิดตั้งแต่ต้น มันไม่ใช่งูตั้งแต่ต้นอยู่แล้ว มันเป็นเชือก หน้าที่ของเราคือการเรียนรู้และยอมรับ

และนี่มันก็เช่นเดียวกัน ในกรณีของ การเกิดและการตาย ถ้าเรายอมรับได้แท้จริง มันไม่มีหรอกที่ว่า เกิดหรือตาย ถ้าเรายึดในความเป็นเรา มันก็มีเราเกิด มันก็มีเราตาย

มันไม่มีอะไรที่เป็นเราอย่างแท้จริง การเกิดขึ้นขันธ์ห้ามันไม่ได้มีการดับไปของขันธ์ห้ามันก็ได้มี มันเป็นมายาลวงหลอกเท่านั้น มันเป็นเหตุปัจจัย มันเป็นผลแห่งความสับสนของจิต มันเลยเกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้น โดยสมมุติเท่านั้นเอง แต่แท้จริง โดยแท้จริงแล้ว โดยปรมาตต์แล้ว โดยUltimate Truth มันไม่ได้มี มันว่างจากการเกิด มันว่างจากความเป็นเรา มันว่างจากความตาย

หรือจริงๆ ก็ต้องเข้าใจให้แจ้งชัดว่า หากมีเกิดก็มีตาย มีตายก็มีเกิด

มีตัวตนก็มีเกิด มีตัวตนก็มีตาย ถ้าเข้าใจถึงความเป็นกระแสแห่งธรรมชาติ เกิดก็คือตาย ตายก็คือเกิด จึงไม่มีอะไรทั้งสิ้น มันมีแต่สมมุติเท่านั้น

ไม่มีขบวนการที่เกิดขึ้น ไม่มีขบวนการที่สลายไป ไม่มีหนังสือที่เกิดขึ้น ไม่มีหนังสือที่สลายไป มีแต่สมมุติ แต่โดยความเป็นจริงแล้วไม่มี หนังสือจะเกิดขึ้นตอนไหน รถจะเกิดขึ้นตอนไหน รถจะสลายไปตอนไหน แท้จริงมันเป็นแค่เหตุปัจจัย

เราเอาเนื้อที่ละตัวมาต่อรวมกัน เอาเศษเหล็กมาหลอม เอาโน่นมาต่อนี่จนกลายเป็นสิ่งๆ หนึ่ง รถมันเกิดขึ้นตอนไหน หาดูซิ ไม่มี มันเป็นแค่กระแสแห่งเหตุปัจจัย เพราะเหล็กมันหลอมเป็นชิ้นๆอย่างนี้ พอเอาสิ่งทั้งหลายนั้นมาประกอบกันสำเร็จ มันก็เลยเป็นสิ่งหนึ่งที่สมมุติว่า นี่คือรถ

นั่นคือเหตุปัจจัย ไม่ใช่การเกิดขึ้นจริง นั่นคือกระแส และที่มันประกอบกันอย่างนี้มันก็ไม่เที่ยง มันก็เปลี่ยนแปลง และสึกหรอไปเรื่อยๆตามกระแสของมัน มันยังคงไหลอยู่ มันยังคงเปลี่ยนแปลงอยู่ มันยังคงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

ไม่ใช่ว่า พอเรียกว่าเป็นรถแล้วมันจะเป็นรถจริงๆ ไม่ใช่เช่นนั้น ตรงที่เป็นรถมันก็ไม่ใช่อะไร มันยังคงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทุกวันๆ ทุกๆขณะ และในที่สุดเมื่อองค์ประกอบเหล่านั้นมันคงสภาพเดิมของมันไว้ไม่ได้ มันก็หลุดออกจากกัน แยกแยกออกจากกัน มันก็ไหลต่อไปของมันอีก มันไหลมาตั้งแต่ต้น ตั้งแต่เป็นเหล็ก เป็นแร่เหล็ก ก่อนที่มันจะถูกถลุง จนกระทั่งไหลมาเป็นเนื้อ เป็นชิ้นส่วนต่างๆ จนกระทั่งไหลมาประกอบกันเป็นรถ

จนกระทั่งไหลกลายเป็นเสื่อมสภาพ หมดความเป็นรถกลายเป็นเศษโลหะ เศษชิ้นส่วน มันยังคงไหลไปตลอด ไม่มีจุดเริ่มต้นหรือจุดสิ้นสุดที่แท้จริง

ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรตาย ไม่มีรถเกิด ไม่มีรถตาย ไม่มีน้ำเกิด ไม่มีชิ้นกระบะเกิด ไม่มีชิ้นบังโคลนเกิด มันมีแต่สมมุติที่เราเอา Time & Space ไปจำกัดมัน แล้วก็ว่าอันนี้ล่ะเขาเรียกว่าอย่างนี้ ใช้นั่นเพื่อสมมุติ แต่โดยความเป็นจริงแล้วมันไม่มี

ตัวเราเองก็เช่นกัน ดินกลายเป็นหญ้า กลายเป็นต้นไม้ กลายเป็นพืชผล กลายเป็นหญ้าให้วัวกิน เนื้อวัวคนไปกิน ปากก็เคี้ยวกลืนเข้ามา กระเพาะก็ย่อย ถ้าไส้ก็ดูดซึม นำมาสร้างเป็นกล้ามเนื้อ แขนและขา กลายเป็นร่างกายขึ้นมา กลายเป็นเด็กที่มันโตขึ้นๆ...จะเอาอะไร มันแค่กระแสทั้งนั้น ในที่สุดมันก็หมดสภาพ มันหมดพลังที่จะคงอยู่ให้ได้ มันก็เสื่อมสลายแยกแตกสู่สภาพอื่นต่อไป ไหลเวียนไปเช่นนี้ต่อไปๆ ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรตาย ท่านให้ยอมรับสิ่งนี้ท่านนั่นเอง

ท่านให้ยอมรับว่ามันเป็นเชือก ไม่ใช่ขู มาดูซิ ดูดีๆ มันเป็นเชือก ไม่ใช่ขู อย่าไปคิดว่ามันเป็นขูนะ นั่นมันหลงแล้ว

ฉะนั้นยอมรับซะ ไม่ใช่ว่า จะต้องทำให้ฉันไม่เกิด หรือจะต้องทำให้ฉันไม่ตาย เห็นไหม ดันรนที่จะทำให้ตัวเองพ้นจากการเกิดแก่เจ็บตาย แล้วก็เกลียดเหลือเกินชีวิต ไม่อยากจะเกิดแล้ว ไม่ขอเกิดแล้ว มันก็ยังเกิดอยู่ดี นั่นล่ะ

เพราะมันเข้าไปจับแล้วนี่คือ นาฬิกา มันจับหน้าปัดมันก็ได้ช่าง

หลังจาก มันจับข้างหลังมันก็ได้ข้างหน้ามา

มันเข้าไปจับแล้วว่าเป็นคือเหรียญ มันจับได้หัวมันก็ตองได้ก้อยมา
จับได้ก้อยมันก็ได้หัวมา

ถ้าไปจับว่าเป็นคือคน มีคนก็ต้องมีเกิด มีเกิดมันก็ต้องมีตาย มีตาย
มันก็มีเกิด แต่แท้จริงมันไม่มี ท่านให้ยอมรับ ยอมรับ และ ยอมรับ

เมื่อยอมรับปรากฏการณ์ทั้งหลาย ด้วยความเข้าใจว่ามันว่างเปล่า
มันเป็นมายา มันเป็นแค่สิ่งที่หลอนหลอกแค่นั้นเอง เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้วมัน
จึงไม่เหลืออะไร ให้จับ ให้ฉวย ตรงนั้นล่ะมันถึงจะเป็นอิสระ นั้นล่ะจะเรียก
อะไรก็ไม่ต้องไปพูดถึง ไม่ต้องไปเรียกมันให้เพี้ยนอีก แต่เราเข้าใจมัน สัมผัส
มัน ด้วยใจเท่านั้นเอง

มันคือความอิสระ มันคือความอิสระจากการเกิดและการตาย
อิสระจากดีจากชั่ว จากถูกจากผิด จากขาวจากดำ จากสูงจากเตี้ย จากหัว
จากก้อย ไม่มีอะไรทั้งสิ้นเพราะสิ่งเหล่านั้นมันเป็นเพียงแค่สมมุติเท่านั้นเอง

ฉะนั้นต้องเข้าใจให้ชัดเจน นี่ล่ะคือวิปัสสนา ซึ่งมันต้องอาศัยความ
สงบเป็นพื้นฐาน รู้อยู่ ด้วยความสงบตั้งมั่น เข้าใจมันตามความเป็นจริง
และวางเฉยต่อมัน วางเฉยต่อมันให้ได้

นี่ล่ะความจริงมันไม่มากเลย มันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นเช่นนั้นเอง
ตถาคต หรือที่ฝรั่งอ่านว่า ตถาคะตะ คือ ผู้ที่เห็นถึงความเป็นเช่นนั้นเอง
ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นธรรมอันเป็นเช่นนั้นเอง นั้นล่ะ ผู้นั้นได้ชื่อ
ว่า เห็นตถาคต หรือผู้นั้นก็เป็นตถาคตซะเอง ผู้ใดเห็นสรรพสิ่งทั้งหลาย ใน

สงบ เพื่อเรียนรู้

ความเป็นอย่างนั้นของมันเอง นั่นละเรียกว่า ได้เห็นพระพุทเจ้า นั่นละผู้
นั่นคือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้รู้เป็นพุทธะซะเอง เข้าใจไหม

ฉะนั้นมองให้เห็นนะ มันเป็นเชื้อก มันไม่ใช่กู.....เท่านั้นเอง.



มรรค วิถีทางดำเนินจิต

เมื่อเราสามารถรู้และยอมรับมันได้ มันก็ง่ายแล้ว เหมือนกับบอกว่าการละทิ้งตัวตน หรือ การปล่อยวางตัวตนของเรานั้น มันไม่ใช่การทำลาย หรือ การเป็นปฏิปักษ์ ก็ให้รู้จักตัวตนของเรา นั้นละ แล้วการรู้จักตัวตนและยอมรับนี้ ก็ต้องหมายถึงการไม่ได้ไปเป็นมันนะ

เราจะเห็นว่าการยอมรับ คือ การหยุดนิ่ง รู้แล้วยอมรับ คือการหยุดนิ่ง ไม่ไหลตาม และไม่ขัดแย้ง เมื่อเห็นมันเกิด อืม! รู้ด้วยความที่มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง เข้าใจไหม เราจึงไม่ได้ไหลตามและไม่ได้ขัดแย้ง

ไม่ใช่ว่า ฉันก็เป็นอย่างนี้ ท่านสอนให้ฉันยอมรับตัวตน ฉะนั้นฉันเป็นคนอย่างนี้ ฉันก็จะพูดอย่างนี้ละ ไม่สนใจใคร ไม่ใช่ชนะ ผิดนะ เราเห็นว่าเรากำลังพูดอย่างนั้น เราคิดอย่างนี้ เราไม่พอใจสิ่งนั้น เราเกลียดสิ่งนี้ หากเลยไปเป็นกับมัน นั่นเรียกว่าไหลตาม ไม่ใช่อยู่เฉย มันไปไหลตาม แบบที่มันเคยชิน

ฉะนั้นถามว่า แล้วเราจะอยู่ยังไง ? ก็อยู่บนมรรค มรรคอะไร ? ก็ได้

เอาซี แปรข้อที่เราเคยเรียนกันมานักหนา อันนี้คือข้อไหนล่ะ แล้วจะทำอะไร
ล่ะตรงนี้ เบียดเบียนเขาไหม? เฟ่งโทษเขาหรือเปล่า? ทำแล้วออกมาจาก
กามไหม? เนกขัมมะหรือเปล่า? วาจากฎต้องไหม? เขาบอกให้เจริญในสิ่ง
เหล่านี้ นี่คือทางเดินที่เราจะต้องดำเนินของเราเอง

ทางเดินคือทาง นี่อันหนึ่ง แล้วผู้เดินก็อีกอันหนึ่ง เหมือนกับที่เรา
บอกว่า มันเป็นแค่กระแสธรรมชาติที่ไหลไปไหลไป ถ้าถามว่ากระแสจะไหล
ไปทางไหนที่มันจะไม่ทุกข์ ก็ไหลไปตามมรรค เข้าใจไหม ไหลไปตามมรรค

ฉะนั้นสัมมาทิฐิจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้น สัมมาทิฐิ ตอนนี
เราเผชิญทุกข์ กำหนดรู้ทุกข์เรียนทุกข์อยู่หรือเปล่า สัมมาสังกัปป ก็ดูซิ สิ่ง
ที่เรากำลังจะทำอยู่นี้เบียดเบียนไหม เบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่นไหม
เฟ่งโทษผู้อื่น ให้ร้ายผู้อื่นหรือเปล่า ออกจากกามหรือว่าแช่ในกาม

วาจาเป็นยังไง กัมมันโตเป็นยังไง อาชีโวเป็นยังไง แล้วที่สำคัญ
ที่สุดคืออะไร ความเพียร เราต้องดูว่า สิ่งที่เรากำลังทำ ที่เราพูด เป็นอกุศล
หรือกุศล ท่านบอกว่าอกุศลที่เกิดอย่าไปเจริญมัน ให้ละมันไป อกุศลที่ยัง
ไม่เกิดอย่าให้มันเกิด กุศลที่เกิดให้มันเจริญมากขึ้น กุศลที่ยังไม่เกิดให้มัน
เกิด

ฉะนั้น มันต้องสังเกตดูว่า เรากำลังจะทำอะไรล่ะ ที่เราทำอย่างนี้
อย่างนั้น ส่วนมากแล้ว มันมักจะออกมาจากตัวตนของเรา จากความเคย
ชินของเรา ถ้าเราจำเป็นที่จะต้องทำอะไรสักอย่าง ด้วยลักษณะอาการ
เช่นนั้น เราก็ต้องดูด้วยว่า อันนั้นคือกุศล หรืออกุศล ถ้าเป็นอกุศล เช่น เรา

เป็นคนพูดหยาบคาย พูดไม่เข้าหูคน ท่านก็ให้ละสิ่งนั้นเสีย วางมันเสีย อย่าไปทำ

การไม่ทำสิ่งนั้น โดยที่เราเห็นและเข้าใจ เหตุแห่งความเป็นอกุศลภายในใจของเรา ก็คือ การละวางอยู่ในตัวแล้ว คือเราไม่ปล่อยใจให้ ความเคยชินแห่งมโนกรรมที่เกิดขึ้นนั้น มีผลออกไปเป็นวจีกรรม มันก็เป็นการละอกุศลที่ภายในใจของเราเลย

ไม่ใช่ที่เราจะต้องพยายามเปลี่ยน ให้เป็นคนพูดไพเราะ ไม่ใช่ อันนั้นมันเป็นการสร้างกรรมอันใหม่ แม้ว่าจะดูดี แต่ก็ไม่แน่มเสมอไป เพราะหากว่า การพูดไพเราะนั้น ออกไปจากมโนกรรมที่ไม่บริสุทธิ์ ออกไปจากตัณหา ที่ต้องการอะไรสักอย่างจากผู้ฟัง นั้นมันก็เป็นอกุศลอันใหม่อีก เป็นการเสแสร้ง เป็นการใช้เล่ห์กล ซึ่งกลับยิ่งซ้ำร้ายกว่า

เพราะฉะนั้น แคร้วเท่าทันมโนกรรมอันเป็นอกุศลที่เกิดขึ้นนั้น แล้ววางมันซะ ไม่ปล่อยใจให้ออกไปเป็นกรรมภายนอก มันก็เป็นการละอกุศลอันสมบูรณ์แล้ว

มองให้เห็นมรรคให้ชัดเจน มรรคมันเหมือนกับว่า เวลาก้อนหินมันขวางทาง เราก็เขี่ยออกซิ สิ่งอันไหนไม่ดีก็เอาออกซิ ฉะนั้นในที่สุด มันก็สลุปลงที่โอรพาปาฏิโมกข์ ไม่ทำชั่ว ละอกุศล อกุศลที่มีอยู่ละมันซะ อกุศลที่ยังไม่เกิดอย่าให้มันเกิด เราทำดีตามเหตุปัจจัย ความดีทำให้มันมาก ที่ยังไม่มีทำให้มันมีซะ กุศลจิตที่มันมีอยู่แล้วทำให้มันงอกงามไพบุลย์มากขึ้น ส่วนภายใน จิตสงบ เพราะรู้อยู่แล้วว่า มันก็เป็นอย่างนั้นเอง จะไปยึดมันอะไร

นี่คือมรรคที่ท่านพูด ไม่ได้พูดอะไรสลับซับซ้อน ต้องเป็นฉานสี่ ต้องเพื่ออย่างนั้นอย่างนั้น ที่ท่านพูดจนละเอียดเพื่อให้เข้าใจถึงที่สุด ว่ามันจะเป็นสภาวะแห่งความตั้งมั่นจนเป็นหนึ่งเดียวกับมัน คือ อุเบกขา สงบวางเฉย เห็นไหม นิ่งอยู่ ฐ้อยู่แล้วก็วางอยู่

ฉะนั้น การที่เราเข้าใจตัวตนของเรา นั้นละพอแล้ว พอเรารู้ เข้าใจแล้วก็แคร์ใจ ไม่ต้องไปไหลตามและไม่ต้องขัดแย้ง สงสัยสงสัย เอ๊ะ ทำไมมันเป็นอย่างนี้ นั่นขัดแย้ง ที่บอกว่า ยอมรับ การยอมรับก็ไม่ใช่การสงสัย เอ๊ะ อี๊ และก็ไม่ใช่เข้าไปเป็นกับมัน

ไม่ใช่จึงไม่ใช่ทั้งคู่ นอกเหนือตัวตน การที่เราเป็นผู้ดูเรียนรู้ตัวตนของเราอยู่นั่นละ เรากำลังนอกเหนือตัวตน การที่เราถอยออกมาเห็นอาการสิ่งนั้น แสดงว่าเราไม่ได้เป็นสิ่งนั้น เราเห็นกองไฟ เราไม่ได้อยู่ในกองไฟ

ฉะนั้น ตรงนี้เราต้องทำความเข้าใจให้ชัด ถ้าเข้าใจบีบมันก็จะวางเฉย ยอมรับทุกอย่าง ไม่ต้องไปดัดแปลงแก้ไข เหมือนที่ท่านจงจ้อบอกว่า ทำอย่างไรจึงจะปกครองแผ่นดินให้สงบสุข ปราชญ์ผู้รับบอก จะไปยากหรือก็เหมือนกับการเลี้ยงม้า อะไรเป็นสิ่งที่ดีสำหรับม้าที่จะทำให้ม้ามันเจริญก็ให้มันไปชิว อะไรที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการเจริญของม้าก็เอาออกเสียชิว นั่นละคือมรรค

ศัพท์ปะบาทัสสะ อะกะระณัง กุสะลัสสุปะสัมปะทา สิ่งใดเป็นสิ่งเลื่อมหรือนำไปสู่ความเลื่อม ก็ละมันซะ สิ่งใดที่มันทำให้เจริญก็ทำให้มาก แต่ทั้งหมดก็ต้องเข้าใจถึง ความที่มันเป็นของมันอย่างนั้น ม้าก็คือ ม้า ม้า

ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่มัน

พอเราควบคุมมือนี้อย่างนี้ได้ เราก็เลยเรียกว่า มือเป็นของเรา ความเป็นของเรา เราเป็นมือ มือเป็นเรา เราคือกายนี้ กายนี้คือเรา เข้าใจไหม มือนี้คือเรา เราคือมือ ไม่ใช่ มือก็คือมือ กายก็คือกาย ที่เราควบคุมมันได้ไม่ได้ แปลว่ามันเป็นของเรา หรือเรามีอำนาจเหนือมัน

ถ้าอย่างนั้น หากเราไปขอยืมของคนอื่นมาใช้ แล้วเราควบคุมมันได้นำมันมาใช้งานได้ แล้วเราจะอุปโลกน์ ว่ามันเป็นของเราได้หรือ จะคิดว่าเรามีอำนาจเหนือมันทุกอย่างได้หรือ เดี่ยวเจ้าของจริงเขาก็เล่นงานเรา

การทำดีก็เช่นกัน มีเหตุปัจจัยให้ทำ ก็ทำให้ดีที่สุด แต่ก็ต้องแล้วแล้วไป ทำแล้วก็ให้มันแล้วแล้วไป ไม่ใช่ไปหลงยึด ทำแล้วก็วางซะ สิ่งดีๆ มันก็ดีของมันอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องอาศัยความเป็นเราเข้าไปยึด มันก็ดีของมันอยู่ แต่ไอ้ที่เข้าไปหลงยึดว่า เราทำดี เราเก่ง เราเป็นคนดี นั่นมันเป็นความหลง ซึ่งมันจะนำมาซึ่งทุกข์ในภายหลัง

ฉะนั้น หน้าที่ของเราจะทำยังไง เมื่อมีมือ มีกาย นี้อยู่ ก็ใช้มันให้เกิดประโยชน์สิ มันสกปรกก็ล้าง เหมือนกับร่างกายของเรา ใช้ไหม เมื่อเรารู้ชัดว่าไม่ใช่ของเรา ก็ไม่ใช่ที่เราจะไม่กินข้าว ไม่แปรงฟัน ไม่อาบน้ำ ไม่ดูตัว เราก็ต้องทำให้มันดีสิ

เพราะสิ่งนั้น มันจะช่วยทำให้ร่างกายนี้ ดำรงอยู่เพื่อทำประโยชน์ต่อไป เพื่อเจริญขึ้น เพื่อเอามาใช้ทำประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ แค่นั้นเอง แต่ก็ไม่ใช่ไปหลงว่า ร่างกายเป็นของเรา แต่การ

ที่ไม่หลงว่าร่างกายเป็นของเรา แล้วพยายามที่จะต้องไม่ยึดร่างกายนี้ ฉันต้องไม่เอาร่างกายนี้ ฉันต้องทิ้งร่างกายนี้ นั่นมันก็ไม่ถูก ถ้าอย่างนั้น ฉันก็ไม่ต้องกินข้าว ฉันไม่ต้องอาบน้ำ นะสิ เพราะฉันจะไม่ยึด

เหมือนกับที่บางคนบอกว่า จะพูดคำว่าเราไม่ได้ ต้องไม่พูดคำว่าเรา ถ้าพูดว่าคำว่าเรา ก็ยังมีเราอยู่ ไม่ใช่อย่างนั้น มันก็ต้องรู้ว่าที่ว่าเรานั้น มันสมมุติ สมมุติเอามาใช้เพื่อให้พูดกันรู้เรื่อง เท่านั้นเอง มองให้เห็นนะ มันแตกต่างกันนิดเดียว แล้วก็ทำให้มนุษย์เราเข้าไปเซมาอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น เพราะเรา^{ู้} และเข้าใจ และยอมรับมัน และวางเฉยต่อมันได้ก่อน เราถึงจะค่อยเลือกอีกทีว่า เราจะดำเนินอย่างไรในชีวิต อันนี้มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแล้ว เหมือนที่ท่านบอกว่า มันไม่ได้สำคัญว่าเราจะทำอะไร แต่มันสำคัญว่าเราทำมันอย่างไรต่างหาก

สิ่งดีๆ มันอยู่ที่เราทำด้วยความรู้สึกตัว เข้าใจการกระทำของเรา ด้วยสติปัญญา สิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งผิดพลาด ก็คือ สิ่งที่เกิดโดย ขาดความรู้^{ู้}สึกตัว ขาดปัญญา

แม้เราจะทำถูกต้อง แต่ทำไปตามความเคยชินเดิมๆ โดยไม่รู้^{ู้}จักมัน มันก็ยังไม่ใช่ว่าดีแท้จริงๆ มันเป็นเพียงความเคยชิน มันอาจถูกต้องทางโลก แต่มันยังไม่ได้ดีจริงๆ

หากมันอาจเป็นการปรุงแต่งไปตามอำนาจของกิเลส เราทำโดยไม่^{ู้}รู้ตัว มันก็เป็นอำนาจของกิเลส เราต้องมองให้เห็น เหมือนกับที่ว่า การเส[่]สร้าง มันอันตรายที่สุด แต่เรามองไม่เห็น หรือรู้^{ู้}อยู่ แต่ก็ยังแส[่]สร้างทำ เพราะ

กิเลสตัณหา อันนี้มันก็ร้ายกาจมาก

ท่านบอกว่า “ ความรักตรงข้ามกับความเกลียด ก็จริงอยู่ แต่อีกคู่หนึ่ง ที่มันร้าย และมองเห็นยาก และอันตรายมาก ก็คือ ความรักที่ลวง หลอก ความรักที่เสแสร้ง ทำเป็นว่ารัก เสแสร้งว่ารัก เพื่อเอาผลประโยชน์” นั้นแหละ นี่อันตรายหนักและผู้อื่นจะมองไม่เห็น เพราะมันเป็นการหลอกลวง

ความเสแสร้งมันเป็นเรื่องที่อันตรายมาก แต่มนุษย์เราก็ชอบ เพราะเราไปติดในเรื่องของผลประโยชน์ ต้องทำให้มันดี เพื่อให้ได้อะไรสักอย่าง แม้ที่สุด ก็คือ คำชม คำขอบคุณ การเสแสร้ง มันไม่ใช่การจริงใจ มันไม่ตรงไปตรงมา มันไม่ใช่สัตย์ มันเป็นอกุศล

ถามว่าถ้าเราไม่ได้เป็นคนเย่อหยิ่ง ทะนงตน อวดตน ว่า กูเก่ง กูดี เราต้องพยายามเป็นคนถ่อมตนไหม? คนที่ต้องพยายามถ่อมตนก็เพราะว่าเขาเห็นว่า การถ่อมตนมันได้ประโยชน์กับเขา ทำเป็นนอบน้อมถ่อมตน แต่ทำเพราะเสแสร้ง เอาผลประโยชน์ อันนั้นก็ไม่ใช่สิ่งดีเลย เหมือนกับที่ไปเรียนเสริมสร้างบุคลิกภาพให้มันดูดีเพื่อจะได้ล้วงกระเป๋าคนอื่นเขา นั่นมันเสแสร้ง ไม่ใช่ความดีจริง นั่นมันก็คือตัวตนอันหนึ่ง

การถ่อมตนที่แท้ มันต้องเกิดมาจากการไม่หลงยึดติดในความเป็นตัวตน มันต้องเกิดมาจากการเห็นแจ้งชัดถึงความที่มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง จึงอ่อนน้อมถ่อมตน เพื่อสิ่งที่ดีงาม เพื่อผู้อื่น ไม่ใช่เพื่อผลประโยชน์ของตน และเมื่อเราเข้าใจถึงความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงแล้ว เราจึงอยู่นอกเหนือ ทั้ง

ความหลงทะนงตน และ ความถ่อมตน มันถึงจะกลายเป็นความถ่อมตนที่แท้จริง

เรารู้ว่า สิ่งมัวหมองมันเกิด คือความเป็นตัวตนเกิดแล้วเราก็เขี่ยมันทิ้ง เท่านั้นล่ะ คือความถ่อมตัวที่แท้จริง เพราะมันไม่มีตนให้ถ่อม ถ้าเรายังต้องพยายามถ่อมตนอยู่ แสดงว่า เรายังมีตนให้ถ่อมอยู่ มันก็ยังมีตนอยู่ แต่ถ้าเรารู้ชัดถึงความไม่มีตัวตนที่จะไปยึดติด แล้วไม่ปล่อยไปตามสิ่งมัวหมองแห่งอดีตตัวตน นั่นล่ะ คือ ความถ่อมตนที่แท้จริง นั่นถึงบริสุทธิ์ นั่นถึงอิสระ

ที่ว่าต้องพูดให้ดีๆ ไพเราะ นั้นมันไม่เกี่ยว ถึงยามดีก็ดี ถึงยามร้ายก็ต้องร้าย มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยว่า คำพูดอันไหนจะเกิดประโยชน์ต่างหาก ตอนนี้ต้องว่างก็ต้องว่าง ตอนนี้อยู่ก็อยู่ เฮฮา ก็เฮฮา ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ไม่ได้เกี่ยวกับว่าต้องทำให้ถูกใจใครเดี่ยวเขาจะไม่มาชื่นชม เดี่ยวเขาจะไม่มีลาภสักการะ ไม่ใช่เลย

ถ้าเช่นนั้นนะทุกข์ตาย ต้องแบกโลกไว้ เราจะทำยังไงหนอเขาจะได้ถูกใจ คนจะได้มาเยอะๆ คนจะได้รักเราเยอะๆ คนจะได้มาหาเราเยอะๆ คนจะได้ชื่นชม มาค้าขาย มาซื้อของเรา คิดอย่างนี้ทุกข์ตายเลย ไม่ใช่อย่างนั้น

เราต้องเป็นตัวของตัวเอง แต่ไม่ใช่เย่อหยิ่ง เห็นไหม คำว่าเป็นตัวของตัวเองที่แท้ มันคือผลจากการละทิ้งตัวตน

จำไว้ Personality ingsสิ่งนี้ชะ ingsบุคคลิกภาพออกไปชะ ถึงจะเป็น Individuality ตรงนี้ เป็นตัวของตัวเอง พิจารณาให้ดีนะ บุคคลิกภาพมันเป็น

ผลมาจากภายนอก เกี่ยวเนื่องด้วยภายนอก มันเป็นเรื่องของโลกๆ แต่
ความเป็นตัวของตัวเอง มันเป็นเรื่องภายใน เป็นเรื่องของธรรม

แล้วเช่นนั้น การเป็นตัวของตัวเอง คืออะไร ? ก่อนอื่นเราต้องรู้จัก
คำว่า Ego ให้ดีเสียก่อน อันนี้คือตัวตน เราต้องเข้าใจลีลาอาการของมันให้
ดี เมื่อมันโผล่ออกมา ก็ลวงมันเดี๋ยวนั้น ต้องเข้าใจว่านี่คืออาการหรือ
ลีลาของตัวตน แล้วรีบวามันเดี๋ยวนั้น มันถึงจะคงความบริสุทธิ์ไว้ได้ดังเดิม
เพราะสิ่งเหล่านั้น คือ สิ่งปรุงแต่ง สิ่งยึดติด สิ่งที่จะมาทำให้ไม่บริสุทธิ์

ก่อนที่มันจะแสดงออกเป็นตัวของกูมันยาวนาน มันต้องมีความพึง
พอใจ ตัดสิน อยากรได้แล้วก็เข้าไปยึด ถึงจะสร้างตัวกูตัวตนขึ้นมา ฉะนั้น
เมื่อเราเห็นสิ่งนี้ เราดับสิ่งนี้ มันไม่เกิดตัวกู ไม่ให้เกิดตัวตน จึงไม่มีตนที่
จะต้องถ่อม ไม่มีตนที่จะต้องยก

ทั้งหมดนั้นมันของโลก โลกเขาก็ทำไปเพื่อผลประโยชน์ เพื่อการ
เสพของเขา เพราะความยินดีในการเสพ เพื่อให้ได้สิ่งนี้ๆ มาเสพ เขาก็ทำกัน
ไป นั่นเป็นเรื่องของโลก โลกเขาเป็นอยู่อย่างนั้นมาแต่ไหนแต่ไร แล้วก็ยังคง
เป็นอยู่อย่างนั้น แต่มันไม่ทำให้พันทุกข์ มันทำให้ทุกขใจหนัก และไม่อิสระ

ถ้าเราเข้าใจสิ่งนี้จึงนอกเหนือสิ่งนี้ ไม่ใช่เยอหยิ่ง ไม่ใช่ทะนงตน
ไม่ใช่อวดดี ไม่ใช่เห็นแก่ตัว แต่ก็ไม่ใช่ต้องมาถ่อมตน เสแสร้ง ถ่อมตน กด
ข่ม เปล่าไม่ใช่ทั้งสองแบบ แต่มันเป็นตามอิสระของเรา เพราะเราเข้าใจถึง
ความที่มันไม่มีตัวตน นั่นก็คือ มรรคนั่นเอง มรรคคือความหมายทั้งหมดอัน
นี้ นั่นละถึงจะเป็นตัวของตัวเอง ในความหมายแห่ง อุตตาทิ อุตตโนนาถ

มรรคทั้งแปด ก็คือ ความหมายอันนี้ ส่งเสริมให้เราเดินในสิ่งนี้ ทำให้เราเลือกที่จะเดินทางอย่างนี้ได้ เมื่อเรามี Choice ที่จะต้องเลือกทำอะไรสักอย่าง แล้วเราจะทำอย่างไร ก็เช็คมรรคนั้นละ ดูมรรคชี่ ง่ายนิดเดียว ท่านถึงบอกว่านี่แหละทาง ทางแห่งความสงบเสถียร ทางแห่งความเป็นสมณะ

ฉะนั้นดูให้เห็นนะ มันจึงไม่ต้องขัดแย้งอะไร แต่ก็ไม่ไหลตามกับอะไร ไม่ใช่ว่าบอกว่าให้เรายอมรับ ฉันเป็นอย่างนี้ ฉันเป็นของฉันอย่างนี้ ใครจะทำไม ไม่ไฉนนะ ไม่ใช่เยอหยิ่ง อันนั้นคือความหลงยึด เราเพียงเข้าใจ อ้อ! ตัวเรา, อ้อ! มันเป็นของมันอย่างนี้ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเรา มันเป็นผลจากเหตุและปัจจัย แล้วก็วางมัน

ยกตัวอย่างเช่น ความกลัว หากเรามีความกลัว เราก็ต้องเฝ้าดู เรียนรู้ความกลัวให้ดีๆ เฝ้าสังเกตแล้วเราจะเห็นจะเข้าใจความกลัวไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเห็นต้นเงื่อนของความกลัว ตอนแรกๆ เมื่อเราเห็นความกลัวเกิดขึ้น เราก็ยอมรับความกลัวก่อน ให้มันรู้ว่า อ้อ! เรามันยังกลัวอยู่ เราก็จะสงบไม่ติดติดไปกับความกลัว

ตรงกันข้าม หากเราไม่ยอมรับความกลัว เราก็มีสองทางที่เราทำกันอยู่ หนึ่งเป็นไปตามความกลัวนั่นคือ ตีโพยตีพาย ติดดิน ใจก็ไม่สงบ ไม่มีทางสงบ อันที่สองขัดแย้ง ทำไมเรายังกลัวอยู่ เรื่องแค่นี้ทำไมเรายังกลัวอยู่ กูจะต้องไม่กลัว กูจะต้องสู้ ก็คืออยู่แต่นั้นโกรธตัวเองเข้าไปอีก สงบใหม่ ไม่สงบ ทั้งสองทางมันไม่ใช่ทางแห่งความสงบ

เมื่อไม่สงบ ก็ไม่มีทางเห็นตามความเป็นจริง ไม่มีทางเห็นต้นเงื่อน

ไม่มีทางได้เรียนรู้หากับปฏิกิริยาอันประกอบขึ้นเป็นความกลัว แล้วเราจะพ้นจากความกลัวได้อย่างไร มันก็ต้องถูกความกลัวครอบงำอยู่อย่างนั้น

แต่ถ้าเรายอมรับ *อ้อ! มันกลัว* ดูมัน ยอมรับมัน แต่ไม่เข้าไปเป็นกับมัน แค่เรียนรู้ ดูอยู่เฉยๆ ใจมันก็สงบ ยิ่งสงบมันก็ยิ่งเห็นสิ่งที่มันละเอียดยกกว่านั้นขึ้นมา *อ้อ! ก่อนมันจะกลัว มันมีสิ่งนี้ ก่อนมันจะมีสิ่งนี้ มันมีสิ่งนี้อีก* ก็สงบยอมรับมันอีก โดยไม่ขัดแย้งและไม่ไหลตามมัน ยอมรับ ในที่สุดเราก็เห็น *อ้อ! มันเริ่มตรงนี้* มันไม่ได้ไปจากไหนเลย มันออกมาจากความกลัวนิดๆ ตรงนี้ เป็นเพราะตรงนี้เราก็เลยปรุ่งไปสิ่งนั้น

เพราะฉะนั้น ให้ดูมันไป ดูไปเรื่อยๆ เหมือนกับเคยเปรียบให้ฟัง ตอนแรกมันลอยอยู่เหนือน้ำ ตอนหลังค่อยจมไปเรื่อยๆ ลึกลงไปเรื่อยๆ เราก็จะเห็นรายละเอียดได้น้ำ ว่ามันมีอะไรอยู่บ้าง ตอนแรกเราอยู่เหนือน้ำ มันมองไม่เห็นว่ามีปลา มีอะไร พอเราดำน้ำลงไปเรื่อยๆ เราก็จะเห็นว่าปลาชนิดนั้นชนิดนี้อยู่ ลึกลงไปอีกเรื่อยๆ ก็เห็นทั้งหมดที่มันอยู่กันบั้ง ก็ารู้ชัดว่ามันอยู่ตรงนี้เอง จุดเริ่มต้นมันอยู่ตรงนี้เอง ชัดแจ้ง

มันจึงต้องอาศัยความสงบ ถ้าเราไปขัดแย้งกับความกลัว ทำไม่เรายังกลัว ไม่ได้ซีตองไม่กลัว ก็คืนรนอยู่ตรงนั้นนั่นแหละ มันก็ไม่สงบ เมื่อไม่สงบก็ไม่เห็น มันก็ลอยอยู่ตรงนั้นนั่นละ ไม่ได้ลดลงเลย จิตไม่สงบลงเลย เข้าใจไหม

ฉะนั้น นี่ไงเริ่มด้วยการยอมรับ เพราะอะไร เพราะถามว่าความกลัวมันเป็นของเราตั้งแต่เมื่อไหร่ เราบอกเรายังมีความกลัว พุดผิดนะ พุดใหม่

ได้ ความกลัวมันปรากฏขึ้นกับกายจิตนี้ต่างหาก เราเห็นมันก็ยอมรับมันสิ มันมีเหตุให้กายจิตนี้มันกลัว ก็กลัวไปซี เข้าใจไหม *อ้อ!* ใจมันจะสั้น มันจะเมื่อย มันจะเดิน มือไม่มันจะเดินไปหมด ก็เป็นไปซี เราก็สงบเย็น เพราะเรารู้ว่ามันไม่ใช่เรา นั่นคือมายาอันหนึ่งของกายจิตนี้ หรือ พุดง่ายๆ นั่นคือปรากฏการณ์ของการปรุงแต่งของกายจิตนี้อันหนึ่ง แค่นั้นเอง แล้วเราจะเอาอะไรกับมัน

เมื่อเป็นอย่างนี้เราก็ต้องหัดฝึกฝน สงบดู สงบเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็ความโลภ โกรธ หลง กลัว ทิฐิ มานะ หรือ ความเย่อหยิ่ง ความอะไรทั้งหลาย เราก็ดูมัน พอกลายเป็นเฝ้าดูเรียนรู้มัน จิตก็สงบ ก็ให้เห็นมันไปเรื่อยๆ เข้าใจมันมากขึ้นๆเรื่อยๆ จนมันได้แสดงของมันจนครบ มันแสดงลีลาของมันจนครบ เราก็เรียนรู้ สนุกดูมัน ทำความเข้าใจมัน ในที่สุดก็ *อ้อ!* *เท่านั้นล่ะ*

ที่บอกว่า Observe แล้วก็ Analyze เสร็จแล้วก็เลือกซิว่าจะทำอันไหน เห็นไหม เลือกซิจะทำอันไหน อันไหนดีก็ทำอันนั้น อันไหนไม่ดีก็เขี่ยมันออก นี่เฝ้าสังเกตนะ แล้วก็เรียนรู้ทำความเข้าใจมัน และเสร็จแล้วก็สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง กุสะลัสสุปะสัมปะทา แค่นั้นนั่นล่ะ นี่เป็นทางที่เราต้องดำเนินของเราเอง

ตรงที่เราเฝ้าสังเกต แล้วเรียนรู้ ทำความเข้าใจมัน นี่คืออะไร ก็คือ *สะจิตตะปะริโยทะปะนัง* ไง เวลาที่เราเฝ้าสังเกตและเรียนรู้มัน เข้าใจมัน โดยไม่อะไรกับมัน จิตมันห้วนไหวใหม่ หากไม่ห้วนไหว มันก็คงความ

บริสุทธิ์ของมันไว้อยู่ จิตมันก็ขาวรอบอยู่ เห็นไหม จิตมันละเอียด จิตมันขาว
รอบแล้วตอนนั้น ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับตีกริในความสะดวกของเรา

เราไม่ได้ขัดแย้งกับอะไร แล้วก็ไม่ได้ไหลตามอะไร เรายอมรับ
เหตุการณ์ ปราภฏการณทั้งหลาย นั้น สะจิตตะปะริโยทะปะนัง เมื่อสะจิต
ตะปะริโยทะปะนัง คราวนี้จะทำอะไรละ หากต้องจัดการกับสมมุติ ก็ใช้
แบบเดิม คือ สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง อกุศลที่มี
อยู่ละชะ อกุศลที่ยังไม่เกิดอย่าให้มันเกิด กุศลัสสุปะสัมปะทา ทำกุศลให้
ถึงพร้อม กุศลที่ยังไม่เกิดทำให้มันเกิด กุศลที่มันเกิดแล้วทำให้มันงอกงาม
ไพบุญญ์ แค่นั้นละ ไม่เห็นต้องทำอะไรเลย ครบแล้ว

ที่ถามว่า ต้องขุดกิเลสนะ ต้องเข้าใจนะ การขุดคือ ไม่ใช่เราไปลง
มือขุดอะไร การขุดนั่นหมายถึงการที่เราสังเกต เรียนรู้มันให้ดี เมื่อมัน
ปรากฏตัวออกมา การขุดมันไม่ได้หมายความว่าพยายามจะตัดมันขึ้นมา
หรือขุดคู่ความหามันนะ ตรงกันข้าม ยิ่งเราหา มันยิ่งไม่เจอ เพราะกิเลสที่
มันนอนเนื่องในสันดาน มันเป็นสิ่งที่แยบยล ละเอียดอ่อน มันถูกตัวตนนี้ละ
บังไว้ หรือพูดภาษาากๆ คือ ถูกลักกายะทิสฺสุ นีแหละบังไว้

ฉะนั้น การขุดทำอย่างไร ก็หาเหตุเขย่าให้มันลอยขึ้นมา เมื่อเขย่า
ให้ลอยขึ้นมาเสร็จแล้วทำอะไรต่อ ก็เรียนรู้มันดี Observe มันดี แล้ว
Analyze มันดี ทำความเข้าใจมันดี ให้เห็นต้นเงื่อนมันทุกอย่าง เสร็จแล้วทำ
อะไรต่อ ถ้าต้องจัดการกับสมมุติ ก็สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง กุศลัสสุ
ปะสัมปะทา อีกนั่นละ

แต่ถ้าไม่ต้องทำสองสิ่งนี้ ก็แค่เรียนรู้เข้าใจมัน เพราะว่ากิเลสตัลละเอียดๆนั้น เราไม่ต้องทำอะไรกับมัน เราไม่ต้องเลือกที่จะทำกุศลหรืออกุศลแล้ว วิปัสสนาเลย วิปัสสนานั้นล่ะเป็นกุศลอันยิ่ง เราก็ดูอย่างเดียว เรียนรู้อย่างเดียว กิเลสตัลละเอียดไม่ได้ต้องเลือกทำอะไร เพราะมันไม่ได้มีผลกับการกระทำ มันแค่มีผลกับมโนกรรม เท่านั้นเอง ก็แค่รู้อยู่ ดูมันอยู่ เข้าใจมันอยู่

ฉะนั้น หน้าที่ของเราคือ Observe และทำความเข้าใจ Analyze มัน ซึ่งมันจะเห็นตรงนั้นได้ก็โดยการกระทบ นั่นก็คือในชีวิตประจำวัน ซึ่งเราต้องมีความแยกคาย มีความแยกคายลงไปละเอียดลงไปเรื่อยๆ ซึ่งก็ต้องเริ่มที่การเรียนรู้และยอมรับในสิ่งหยาบๆ เสียก่อน เหมือนที่บอกว่าเมื่อเราอยู่ผิวน้ำเรายอมรับมัน มันก็ดำลึกลงๆ เริ่มเห็นความจริงมากขึ้น และยังยอมรับมันก็ยิ่งสงบ

เหมือนที่บอกว่า เมื่อเรากลัวเราก็ยอมรับมันด้วยความสงบ เมื่อยอมรับ เราก็จะสงบลงไปเรื่อยๆ ก็จะมีสิ่งทีปรุแง่งที่ทำให้เกิดความกลัว สิ่งละเอียดที่เป็นต้นเหตุของสิ่งนั้นอีกทีหนึ่ง และความสงบนี้ก็จะลึกลงไปเรื่อยๆ ยอมรับทุกตัว ทุกข้อๆ ทุกสิ่งๆ มันก็จะลึกลงไป จนกระทั่งเห็นกันบั้งหรือตัวต้นเหตุ นั้นล่ะ

มันปรากฏตัวตนอันไหนให้เราเห็น ก็ดูตัวนั้นล่ะ แล้วตัวตนมันก็มีหยาบ กลาง ละเอียด ซ้อนกันเข้าไป เหมือนที่เคยกบอก เพราะอัตตามันเป็นเหตุ ทำให้เกิดสักกายะทิฐิ เพราะมีสักกายะทิฐิ หรือตัวกูของกู มันเลยมีทิฐิมานะ เพราะมีทิฐิมานะ มันเลยมีความทะนงตน มี Ego ความหลงตัวหลง

ตน พอมีสิ่งนี้มากๆ มันก็เลยเป็นความเห็นแก่ตัว มันเสริมกันไปอย่างนั้น เพราะฉะนั้น บนความเห็นแก่ตัว มันก็มีหลายสิ่งที่ซ้อนอยู่ เราจะเห็นสิ่งที่ละเอียดกว่าความเห็นแก่ตัวได้ เราก็ต้องเข้าใจความเห็นแก่ตัวก่อน ถ้าความเห็นแก่ตัวอันหยาบโหลน เรายังไม่รู้จัก แล้วจะไปรู้จักอัตตาตัวเล็กๆ ได้อย่างไร

เมื่อเราเห็นสิ่งหยาบ เช่น เห็นความโกรธที่รุนแรง เราเข้าใจมัน และเรายอมรับมัน เป็นไง ความโกรธมันก็ต้องค่อยๆเบาลงถูกไหม เมื่อความโกรธแรงๆ มันลดลง เราก็เห็นความโกรธในระดับที่เบาลง จนกระทั่งเหลือความไม่พอใจ ไม่พอใจเล็กๆ ไม่พอใจนิดๆ ชัดเคื่องน้อยๆ มันจะค่อยๆ เห็นลงไปเรื่อยๆ นั่นก็ขึ้นอยู่กับว่าเราเห็นตรงไหน

แล้วการที่เราจะเห็นตรงไหนคืออะไร มีผลมาจากอะไร มันก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย อินทรีย์ของเราไง และสิ่งที่มากกระทบเรา ถ้ามีกำลังสมดุลกัน เราก็จะเห็นได้ละเอียด ถ้าไม่มีก็โดนลากตกต้นไม้ไป เราก็คอยดูตอนมันตกต้นไม้นั่นแหละ เจ็บแล้วก็ตื่นขึ้นมา ทุกข์แล้ว แล้วก็ว่ากันใหม่

เพราะฉะนั้น ทั้งหมดคือการเรียนรู้ เข้าใจ และยอมรับ เรียนรู้ ยอมรับและทำความเข้าใจ แค่นั้นเอง เรียนรู้ ยอมรับและทำความเข้าใจ ไม่ใช่การจะไปตัด ไปแต่ง ไม่ใช่การพยายามที่จะไปเอาชนะ ไปควบคุม

Sense of Control หรือ Delusion of Control ความหลงในการควบคุมได้ ฉันเป็นนาย คิดผิดเสียแล้ว มันเป็นความหลงผิด มันเป็นนายได้แค่บางอย่าง บางเวลา บางโอกาสเท่านั้นเอง ไม่ใช่ของจริงหรอก อย่าไปคิด

อย่างนั้น นั่นคือความหลงตัวตน

ฉะนั้นหน้าที่ของเรา ก็คือ จะต้องเข้าใจลีลามายาของตัวตนให้ได้มากที่สุด ถึงบอกเสมอว่าการปฏิบัติไม่ได้มีอะไรมาก นอกจากนั่งดูกิเลส กิเลสก็คือตัวตนของเรา ทำความเข้าใจมัน เรียนรู้มัน ถ้าเราไม่ดูกิเลส ไม่ศึกษากิเลส แล้วจะเรียกว่า การปฏิบัติได้อย่างไร

เราไม่ได้ปฏิบัติเอาสภาวะ เราไม่ได้ปฏิบัติเอาจิตที่โปร่ง โลง เบา ไม่ได้ปฏิบัติเอาจิตที่สงบ ไม่ได้เอาจิตที่ว่าง ไม่ได้เอาจิตที่หลุดพ้น ไม่ใช่ นั่นคือกิเลสทั้งนั้น ที่พูดมา ไม่ใช่ ถ้าอย่างนั้นมันไม่มีทางหลุดพ้นที่แท้จริง การปฏิบัติ คือ การทำความรู้ อยู่ เข้าใจอยู่ ยอมรับอยู่ แค่นั้นเอง แล้วไม่อะไรกับมันทั้งสิ้น วางเฉย เมื่อนั้นจิตเราก็จะสะอาด สงบ สบาย แค่นั้นเอง



เรียนให้รู้ อยู่ให้เป็น

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่าเรากำลังทำอะไรนะ เรากำลังทำอะไรอยู่?, สมณะหรือ?, วิปัสสนาหรือ? ที่เรากำลังนั่งปฏิบัติอยู่นี้ เรากำลังทำอะไร มีจุดประสงค์อย่างไร เพื่อเป้าหมายอะไร เรียกว่าเราต้องมีเข็มทิศ ของเรานะ ว่าเรากำลังจะไปทางไหน

มันมีคำที่เกี่ยวข้องกันอยู่หลายคำในการภาวนา ที่เราควรจะต้องทำความเข้าใจไว้ มิฉะนั้นมันก็อาจจะสับสนได้เวลาปฏิบัติ คำเหล่านั้นก็ได้แก่ สมณะ, สมာธิ, ฌาน, วิปัสสนา และกั ภาวนา

สมณะ นั้นหมายถึง ความสงบของจิตใจ

สมာธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตใจ

ฌาน หมายถึง ความแนบแน่นของจิตใจต่ออารมณ์นั้นๆ

วิปัสสนา หมายถึง การเห็นตามความเป็นจริง

ภาวนา หมายถึง การพัฒนา การทำให้เจริญขึ้น

ธรรมชาติจิตของเรา ที่ยังไม่ได้ฝึก มันจะกวัดแกว่งไปตามอารมณ์หาความสงบตั้งมันไม่ได้ ทำให้ขาดคุณภาพในการที่จะเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ เรียกว่า จิตต่อคุณภาพไม่ควรค่าแก่งาน ซึ่งอารมณ์พวกนี้ ก็มีอยู่สองฝาก ฝากหนึ่งเป็นความฟุ้งซ่าน ซัดซ่ายของจิต อีกฝากหนึ่งก็เป็นความท้อทีบ อึมครึม ของจิต ซึ่งทั้งหมดนี้เรารวมเรียกว่า **นิรวรณ**

ความฟุ้งซ่านซัดซ่ายของจิต (Agitation) ก็ได้แก่ *กามฉันทะ* ความฟุ้งไปในอารมณ์แห่งกามคุณ, *พยาบาท* ความหงุดหงิดขัดเคือง, *วิจิกิจฉา* ความสงสัย ลังเล และ *อุทธัจจะ* ความวิตกกังวลฟุ้งซ่าน

ส่วนอีกฝากหนึ่ง เป็นอาการตรงกันข้าม คือมันจะท้อทีบ อึมครึมไม่แจ่มชัด (Dullness) ซึ่งเรียกว่า *ถีนมิทธะ* ซึ่งมีอาการคล้ายความโง่งงง่วงงัวเงีย เวลาเร่างงนอนนั่นแหละ อันนี้ยังหมายรวมถึงจิตที่หดหู่ เบื่อหน่าย หมดกำลังใจด้วย

เมื่อจิตถูกอารมณ์เหล่านี้ครอบงำ ก็จะเป็นจิตที่ไม่มีคุณภาพ ไม่ใสโปร่ง ไม่แจ่มกระจ่าง รับรู้อะไรได้ไม่ชัดเจน ขาดความตั้งมั่น เหมือนน้ำที่มีฝุ่น มีตะกอน มีกลิ่น ทำให้ไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ในมันได้ชัดเจน การฝึกจิต ที่เรามานั่งปฏิบัติกันนี้ ก็เพื่อขจัดสิ่งเหล่านี้ในเบื้องต้น เพื่อให้จิตคืนสู่ธรรมชาติเดิมของมันอันใสกระจ่างให้มากที่สุด แล้วนำจิตที่มีคุณภาพนั้น ไปใช้ประโยชน์อีกทีหนึ่งต่อไป

คำว่า **สมาธิ** ซึ่งหมายถึงความตั้งมั่นของจิต ก็เน้นที่ความเป็นอิสระจากนิรวรณเหล่านี้ ซึ่งมันจะมีความตั้งมั่นอยู่สามระดับ คือ *ขณิกสมาธิ*

ตั้งมั่นชั่วขณะ, อุปจาระสมาธิ ตั้งมั่นได้นานขึ้นแต่ยังไม่แนบแน่น นิวรณัม
ทั้งหลายเริ่มระงับไป และ อัปนาสมาธิ ตั้งมั่นอย่างแนบแน่น แน่วแน่เป็น
ฌาน ปราศจากนิวรณัมสิ้นเชิง ซึ่งจิตจะตื่นรู้ใสกระจ่างเต็มที่

ใน **การภาวนา** นั้น มีแนวทางใหญ่ๆ อยู่สองอย่าง คือ สมถะ
ภาวนา, วิปัสสนาภาวนา

ใน **สมถะภาวนา** นั้น เราเน้นที่การฝึกจิตให้มีความสงบตั้งมั่น
เพียงอย่างเดียว แต่ใน **วิปัสสนาภาวนา** หรือ **สมถะวิปัสสนา** ซึ่งมักจะ
เรียกกันสั้นๆว่า **วิปัสสนา** เฉยๆ นั้น เราเน้นที่จะทำจิตให้สงบเพื่อเรียนรู้รูป
นาม หรือสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

สมถะภาวนา เป็นสิ่งที่มีสอนปฏิบัติกันอยู่แล้วก่อนยุคพระพุทธเจ้า
เป็นการทำให้เกิดความสงบของจิต เพื่อเหตุผลบางอย่าง เช่น เพื่อการพัก
จิต เพื่อความสุขสงบ เพื่อเป็นบาทฐานในการนำไปใช้ในกรณีพิเศษ เช่น
ฝึกฤทธิ์เดช คาถาอาคม เวทมนต์ต่างๆ ทำนายทายทัก หรือที่เราเรียกว่า
นั่งทางใน หรือแม้กระทั่งเพื่อเป็นบาทฐานของการคิดพิจารณาในเรื่องที่เรา
สนใจก็ได้

แต่สำหรับ **สมถะวิปัสสนา** เป็นสิ่งที่ค้นคิดโดยพระพุทธเจ้าของเรา
เป็นการนำจิตที่สงบตั้งมั่นมีคุณภาพนั้น มาใช้ในการพิจารณาสังเกตให้เห็น
แจ้งชัดในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เพื่อเป้าหมายแห่งความหลุดพ้น
จากทุกข์ เป็นไปเพื่อความพ้นจากการยึดติด

ซึ่งโดยลักษณะอาการของจิต มันจะมีความแตกต่างกัน แม้จะ

เพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่มันก็เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรต้องเข้าใจ เพราะหากไม่ชัดเจนในความแตกต่างนี้ มันก็ทำให้เราเกิดความไขว่เขวได้ง่าย และอาจไม่สามารถเดินไปอย่างถูกต้องถึงเป้าหมายได้

ใน สมณะภาวนา นั้น เนื่องจากมันเป็นนัยแบบโลกๆ มันจึงเป็นลักษณะของจิตแบบที่เราเคยชิน ที่เราเคยให้อยู่ในวิถีชีวิตปกติของเรา ที่ใช้การพุ่งไป กำหนดจุดจ้อง จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแนบแน่นจนจิตสงบ ซึ่งอาจจะใช้ความกดดัน คร่ำเคร่ง บีบบังคับจิต หรืออาจจะเลยไปถึงการเป็นปฏิปักษ์กับอารมณ์อื่นๆ ที่มาสอดแทรก มีความมุ่งพุ่งไปที่ จะให้ได้ ให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานของตนนั้นอย่างเดียว ซึ่งก็แล้วแต่กรณีของแต่ละบุคคล

และเมื่อถึงขั้นอัปนาสมาธิ จะมีอาการคล้ายที่เรามักจะได้ยินกันเสมอว่า จิตรวม คือจะเข้าไปนั่งตั้งมั่นอยู่ภายใน มีความตื่นตัวเด่นชัด และการรับรู้ภายนอกจะลดน้อยลงมาก จิตสงบและบังเกิดความปิติสุขอย่างมาก ไม่กวัดแกว่งอะไรกับอารมณ์ภายนอกอีกต่อไป เปรียบเสมือนเราเข้าไปอยู่ในถ้ำลึกที่จะไม่ค่อยได้ยินสิ่งใดภายนอก ยิ่งหากเป็นอรุณฆานหรือสมาบัติด้วยแล้ว จะยิ่งแน่นิ่งถึงขั้นฟ้าผ่าฟ้าร้องก็จะไม่รับรู้ใดๆ

ซึ่งข้อดีของมัน ก็คือ เราจะเข้าใจการปฏิบัติได้ง่าย เพราะเป็นวิถีทางที่เราคุ้นเคย, จะทำให้จิตสงบได้ง่าย เพราะมีเพียงอารมณ์เดียวที่จดจ่ออยู่ และก็สงบแนบแน่นมีความสุขเบาสบายอย่างมาก แต่ข้อเสียก็คือจิตจะคับแคบ จดจ้อง ง่ายต่อการยึดติด เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงได้ยาก และมักจะติดสุขติดสงบไม่อยากจะออกมาเดินปัญญา บางคนเกิดคุณสมบัติ

พิเศษขึ้นก็เลยกลับไปหลงติดจมมัน ยิ่งทำให้เนิ่นช้า

แต่ใน สมถะวิปัสสนา นั้น ลักษณะอาการของจิตจะเปิดกว้าง สอดคล้อง และผ่อนคลาย ไม่บีบคั้น เปิดรับอารมณ์ทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ เรียกว่ารู้รูปนามที่กำลังปรากฏตามที่มันเป็นจริง ด้วยความสงบตั้งมั่นอยู่ อย่างนั้น โดยไม่เผลอเผลอไหลตามอารมณ์ไป และ ก็ไม่เป็นปฏิบัติขัดแย้ง กับอารมณ์ใดๆ ด้วย ซึ่งตรงนี้จะเกื้อหนุนให้เราสามารถเห็นรูปนามนั้นๆ ตามสภาพความเป็นจริงได้ อย่างถ่องแท้

และในขั้นอัปนาสมาธิ จะมีได้มีอาการ จิตรวม แบบในสมถะ ภาวนาธรรมดา จิตยังคงเปิดรับรู้สิ่งต่างทั้งนอกในได้อย่างเด่นชัด แต่จิตจะ ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ใดๆ เพราะแนบแนบแน่นแน่วแน่นอยู่ มันจึง ไม่มีอาการปิติสุขที่หิวหยาแบบสมถะธรรมดา แต่เป็นอาการปิติสุขที่ ละเอียด คือตื่นรู้ อยู่ ไปรุ่งเบา และเป็นอิสระ เปรียบเหมือนกับนักขี่ม้าผู้ ชำนาญที่นั่งควบไปบนหลังม้าวิ่งไปตามที่ต่างๆ ไม่ว่าจะม้าจะกระโดดโลด แล่นอย่างไร ก็ไม่ตกจากหลังม้า ยังคงควบม้าท่องเที่ยวดูสิ่งต่างๆไปได้ อย่างสบาย

ซึ่งข้อเสียของมันก็คือ ปฏิบัติได้ยากเพราะไม่คุ้นเคย ไม่ใช่วิถีรู้แบบ โลกๆ ที่เราเคยชิน, ตั้งมั่นได้ยากเพราะมีหลายอารมณ์ที่รับรู้มาช่วยวน, และไม่ค่อยมีความสุขเป็นรางวัล แต่ข้อดีของมันก็คือ จะไปรุ่งเบา ผ่อน คลาย เกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริงได้ง่าย ไม่แทรกแซงสภาวะต่างๆ และ เป็นไปเพื่อการปล่อยวางได้ง่าย

ดังนั้น ในเมื่อ สมณะวิปัสสนา นั้น ตั้งมั่นได้ยาก ในเบื้องต้นท่านจึงนิยมให้ทำสมณะธรรมาคือกำหนดอารมณ์เดียวไปก่อน เช่น กำหนดลมหายใจ กำหนดกายเคลื่อนไหว หรือ พิจารณาอาการสามสิบสอง เพื่อให้จิตสงบตั้งมั่นได้ในระดับหนึ่ง ประมาณแค่อุปปจารสมาธิก็ได้ ไม่จำเป็นต้องถึงอัปนาฯ และเมื่อตั้งมั่นได้แล้ว ก็เริ่มผ่อนคลาย เปิดกว้างขึ้น ปรึบจิตเป็นแบบสมณะวิปัสสนา โดยคงรักษาความตั้งมั่นไว้ เพื่อเรียนรู้รูปรูปนามต่อไป แต่บางคนมีความชำนาญ จะเลยเข้าไปสู่อัปนาฯของสมณะภาวนาเสียก่อน ก็ไม่เป็นไร พักจิตเสียก่อนแล้วค่อยถอยกลับมาเดินสมณะวิปัสสนาเต็มรูปแบบอีกที อันนี้แล้วแต่ความถนัดของแต่ละคน แต่จุดสำคัญก็คือ สงบเพื่อเรียนรู้เรียนรู้ด้วยจิตที่เปิดกว้าง สอดคล้องไม่แทรกแซงสภาวะ และผ่อนคลาย

สิ่งหนึ่งที่จะเป็นตัวอย่างได้ดี คือ สัมมาทิฐิ การมีความเห็นที่ถูกต้องในสิ่งที่เรากระทำ การมีความเห็นที่ถูกต้องในเรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนาม หรือแม้กระทั่งการมีความเห็นที่ถูกต้องว่า ปรากฏการณ์ทั้งหลายล้วนเป็นมายา สิ่งเหล่านี้ หากนักปฏิบัติพิจารณาได้ดีไว้ก่อนเป็นทุน จะเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนมาก เพราะเมื่อสัมมาทิฐิที่มีกำลังมาก ก็จะเป็นบาทฐานให้เราดำเนิน จิตให้ตั้งมั่นได้ง่ายขึ้น

เมื่อเราเข้าใจชัดว่า ปรากฏการณ์ทั้งหลายล้วนไม่ใช่ตัวตนของเราที่แท้จริง มันล้วนเป็นเพียงมายา แล้วเราจะต้องไปทำอะไรกับมัน ทำไมเราจะต้องไหลตามมัน ทำไมเราจะต้องขัดแย้งกับมัน เมื่อเราไม่ขัดแย้งไม่ไหลตาม เราก็เฝ้ารู้ เฝ้าสังเกตเพื่อให้รู้เท่าทันปรากฏการณ์ทั้งหลายอยู่อย่างนั้น จะได้ไม่ผลอไหลไหลตามมัน เมื่อเราเฝ้าสังเกตอยู่อย่างนั้นโดยไม่ติดดีด้นไป

กับมัน จิตก็จะสงบตั้งมั่น และก็สามารถเรียนรู้ความจริงของปรากฏการณ์ หรือรูปนามนั้นได้ต่อไป

อีกคำหนึ่งที่จะสับสนกันมากก็คือ **ฌาน** ซึ่งหมายถึงความแนบแน่น แน่วแน่ของจิตต่ออารมณ์นั้นๆ ฌานนี้ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ หรือฝึกกันมาอยู่ แต่เดิมก่อนพระพุทธเจ้าเสียอีก เป็นสิ่งที่คู่กับสมณะภวามานานแล้ว มันหมายถึงระดับความแนบแน่นที่มีต่ออารมณ์ต่างๆ กันไป มีรูปอารมณ์ อันได้แก่ ลมหายใจ วัตถุ แสง สี ฯลฯ และ อรูปอารมณ์ อันได้แก่ อากาศ วิญญาณการรับรู้ สัญญา ฯลฯ ซึ่งถูกเรียกว่า *รูปฌาน* และ *อรูปฌาน* ตามลำดับ ซึ่งมักจะมีชื่อเรียกอีกชื่อว่า *สมาบัติ* โดยรวมแล้วมันบ่งบอกถึงความแนบแน่นในระดับต่างๆ กับอารมณ์ที่ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ ซึ่งลักษณะของจิตจะเป็นแบบกำหนดจดจำ หรือบางคนถึงกับใช้คำว่า *เพ่ง* จ้องกับอารมณ์เหล่านั้นเกือบทั้งสิ้น

แต่ *ฌาน* ใน สมณะวิปัสสนานั้น แม้เป็นการแนบแน่นเหมือนกัน แต่ก็มี สัมมาทิจิเป็นองค์ประกอบรากฐาน และลักษณะของจิตก็เป็นแบบเปิดกว้าง และผ่อนคลาย ซึ่งเราอาจเรียกว่า เป็น *สัมมาฌาน* ก็ได้ คือมีปัญญาเป็นองค์ประกอบ ซึ่งสัมมาฌานนั้น เป็นพื้นฐานอย่างดีของจิต ที่จะทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง

ยกตัวอย่างเช่น อานาปานสติภาวนา ในแบบเดิมๆ ซึ่งเป็นรูปฌานธรรมดา เราจะกำหนดจดจำลมหายใจ จนเกิดอุคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต จนลมหายใจหายไป หรือพวกที่ใช้พระพุทธรูป ใช้ดวงแก้ว เป็นอารมณ์ ก็จะต้องวัตถุนั้นจนเกิดนิมิตเด่นชัดขึ้นภายใน เป็นอุคหนิมิต ทำปฏิภาคนิมิต

ขยับขยาย เล่น เลื่อน เคลื่อนนิมิตนั้นได้ภายใน แล้วก็กำหนดจดจ้องต่อไป จนละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นขั้นๆ

แต่ ในอานาปานสติ แบบสมถะวิปัสสนา นั้น เราไม่จำเป็นต้องเพ่ง จ้องให้เกิดนิมิต หรือลมหายใจหายแต่ประการใด เพียงแต่ตามรู้พิจารณา ลมหายใจ แบบผ่อนคลายแต่แนบแน่นไปเรื่อยๆ เมื่อแนบแน่นดีแล้วก็เปิด การรับรู้กว้างขึ้นเพิ่มขึ้น มารู้ เวทนา จิต และธรรมต่อไป โดยมีสัมมาทิฐิเป็น พื้นฐาน

อีกตัวอย่างเช่น ในการปฏิบัติของ เซ็น ซึ่งมาจากคำว่า *ฉวาน* ใน ภาษาบาลีนั่นเอง เขาจะปฏิบัติสมาธิแบบที่เรียกว่า Shikantaza หรือ Just sit แม้เริ่มต้นเขาจะใช้การกำหนดลมหายใจเพื่อให้เกิดสมถะก่อน ซึ่งมีสอง ขั้นตอน คือ นັบลม และ ตามลม แต่ก็ไม่ได้ให้ไปเพื่อให้เกิดนิมิต หรือ จนลมหายใจหายแต่ประการใด เมื่อมีความแนบแน่นดีแล้ว เขาก็จะเปลี่ยน มาดำเนินการปฏิบัติที่เรียกว่า Shikantaza ต่อไป ซึ่งเป็นการแค่นั่งรู้ อยู่ ดู อยู่ เฉยๆ โดยเปิดกว้างไม่จดจ้องสิ่งใด เพราะมีสัมมาทิฐิว่า ปรากฎการณ ์ทั้งหลายล้วนเป็นมายา เป็นรากฐาน ซึ่งนี่ก็เป็นลักษณะของสัมมาญาณ ที่ คล้ายกับสมถะวิปัสสนา แต่ละเอียดลงไปอีก

คราวนี้ เรามาพิจารณาмаดูอีกคำหนึ่ง ที่มักจะมีควมสับสนกัน มากคือ *สัมมาสมาธิ* สัมมาสมาธินั้นเป็นเรื่องของสมถะวิปัสสนา หมายถึง *ความสงบตั้งมั่นอย่างแนบแน่นอยู่ด้วยธรรม* ซึ่งเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นโลกุตระธรรม มันจึงไม่ใช่แค่เพียงสมถะภาวนาธรรมดา แต่มันเป็น เรื่องของปัญญา หรือ ประกอบด้วยปัญญา ตั้งแต่วระดับเริ่มคือสัมมาทิฐิเป็น

พื้นฐาน ไปจนถึงระดับภาวนามยปัญญา

แม้ท่านจะกล่าวถึงฌาน และองค์แห่งฌานในระดับต่างๆ ซึ่งคล้ายกับในสมถะภาวนา ที่มีเอกัคคตารมณฺ์ หรือ สภาวะตั้งมั่นในอารมณ์เดียวเป็นหลัก แต่มันก็เป็นอารมณ์ของธรรม อารมณ์ของปัญญา เป็นการตั้งมั่นอยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่จดจ้องในอารมณ์เดียวๆ อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแบบในสมถะภาวนา มันเป็นการรับรู้รูปนามแบบเปิดกว้าง ด้วยความแนบแน่นอยู่ในอารมณ์แห่งธรรม เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุญญตา หรืออะไรก็ตาม ไม่ใช่การแนบแน่นเพ่งจ้องอยู่แค่มหายใจ หรือ กายส่วนอื่น หรือ จิตอย่างใดอย่างเดียว แบบในสมถะภาวนา

ซึ่งในฌานที่หนึ่งนั้น ความแนบแน่นยังต้องอาศัยการวิตกวิจาร์ คือ ยกอารมณ์แห่งธรรมนั้นๆ ขึ้นเป็นรากฐานพิจารณาถูกรูปนามตามเป็นจริงอยู่ จนจิตวางเฉย มีความสงบตั้งมั่นเป็นสุขเบาสบายโดยอารมณ์แห่งธรรมนั้น แล้วก็พัฒนาให้เกิดความแนบแน่นมั่นคงขึ้นไปเรื่อยๆ ปัญญาคล่องตัวขึ้นเรื่อยๆ รู้และเข้าใจและละวางรูปนามต่างๆ ไปเรื่อยๆ จนเต็มไปที่ระดับฌานสี่มีเพียง การรู้อยู่อย่างแน่วแน่ตั้งมั่นด้วยความปล่อยวางอยู่อย่างเดียวเป็น *สมาธิเบกขาจิต* เพราะมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในรูปนามนั้นๆ แล้ว โดยมีต้องอาศัยการพิจารณาใดๆ อีก

อีกกรณีหนึ่งที่เราสับสนกันมาก ก็คือ *อานาปานสติ* อานาปานสติในอนุสติสิบซึ่งเป็นสมถะภาวนา กับ *อานาปานสติ* ในอานาปานสติสูตร ซึ่งเป็น สมถะวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาภาวนา ไม่ใช่สมถะภาวนาธรรมดา

อานาปานสติ แบบสมณะภาวนา จะกำหนดจุดจ้องอยู่แต่กับลมหายใจไปเรื่อยๆ จนจิตสงบตั้งมั่น จนลมหายใจหายไป จิตตั้งเข้าไปตั้งมั่นอยู่ภายในด้วยความตื่นรู้อย่างแนบแน่น แต่มั่นจะตัดการรับรู้อื่นๆ เสียเกือบหมด แม้ลมหายใจเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดมาแต่ต้นก็ยังหายไป ซึ่งตรงนี้จิตจะพักได้อย่างดีเยี่ยม แล้วเมื่อจิตถอนตัวออกมา จิตจะคงความสงบตั้งมั่นและตื่นตัวอยู่ ซึ่งจะนำไปใช้ทำงานอื่นๆ ได้ดี เช่น นำไปพิจารณาทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ หรือ ฝึกพลังพิเศษอื่นๆ หรือ ใช้เป็นบาทฐานในการดำเนินสมณะวิปัสสนาเต็มรูปแบบต่อไป

ส่วนในอานาปานสติสูตร ซึ่งเป็นแบบสมณะวิปัสสนานั้น แม้เบื้องต้น ท่านจะให้เริ่มด้วยการกำหนดลมหายใจที่เข้าออกยาวและสั้นก่อน ในลักษณะกำหนดอารมณ์เดียวคล้ายสมณะธรรมดา แต่จะเป็นไปด้วยความผ่อนคลาย ไม่ใช่เพ่งจ้อง และก็ไม่ใช่จำเป็นที่จะต้องต่อไปจนถึงลมหายใจหาย เพราะในขั้นที่สามท่านก็จะให้ค่อยๆ เปิดกว้างการรับรู้ เป็นการรู้ทั่วทั้งตัว รู้ทั่วทั้งกาย พร้อมกับรับรู้ลมหายใจไปด้วย และจะรู้อย่างผ่อนคลายเป็นธรรมชาติเต็มที่ในขั้นที่สี่ ภายจะเบา จิตจะเบา ยังคงรู้ลมหายใจอยู่แต่ลมละเอียดอ่อนเป็นธรรมชาติ ต่อไปเมื่อมีความตั้งมั่นในการรู้ลมหายใจในขั้นที่สี่นี้ดีแล้ว ก็ขยายการรับรู้ ไปรู้จิตสังขาร รู้ตัวจิตเอง และรู้ธรรม ซึ่งอันนี้จะทำให้เรารู้เท่าทันรูปนามตามความเป็นจริงต่อไปได้เลย

นี่คือสิ่งที่เราควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องไว้ในเบื้องต้น เราจะได้รู้ว่า เราจะทำอะไร เพื่อประโยชน์ หรือเป้าหมายอะไร เมื่อเรามีความชำนาญ เราจะสามารถเลือกได้ว่า ณ ขณะนั้นๆ เราควรจะมีอะไร เราควรจะทำ

วิธีไหน ถึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด และจริงๆ แล้วจะเห็นว่าทั้งสมณะภาวนา และ สมณะวิปัสสนา ก็มีอะไรๆ ที่คาบเกี่ยว เกื้อหนุนกันอยู่ และต่างก็มีข้อดี ข้อเสียในแต่ละแบบต่างกันไปให้เราได้เลือกใช้

นั่นหมายความว่า เราควรฝึกหัดให้ชำนาญ ทั้งสมณะภาวนา และ สมณะวิปัสสนา เพื่อเราจะได้มีความคล่องตัวสูง หากต้องการจะพิจารณา เรียนรู้รูปนามตามเป็นจริง เราก็ทำได้, หากต้องการจะปักจิตเพื่อเอากำลัง เราก็ทำได้, หากต้องการจะขจัดความวุ่นวายในใจทั้งหลายออกไปแล้วคิด พิจารณาเรื่องบางเรื่อง เราก็ทำได้ หากเป็นเช่นนี้ จิตเราก็จะมีคุณภาพสูง มากอันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง และจะนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ง่าย

ต่อไปคราวนี้ ในการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริงนั้น ทำอย่างไร? มีหลักการอย่างไร?

ไม่ว่าจะเริ่มต้นมาจากไหน จะเป็นสมณะภาวนามาก่อน หรือ เริ่มที่ สมณะวิปัสสนา เลย เมื่อจะเข้าสู่การดำเนินเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง มันมีหลักสำคัญคือ เราต้องรู้เท่าทันสังขารหรือรูปนาม เข้าใจเหตุ เข้าใจผล เข้าใจลีลาอันแท้จริงของมัน เข้าใจความเป็นจริงของมัน เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของมัน และเราก็ละวางมันอยู่อย่างนั้น ซึ่งแน่นอนมันไม่ใช่สิ่งที่เราจะทำเช่นนั้นได้ตั้งแต่แรกๆ

มันจึงต้องเริ่มต้นที่ความสงบก่อนเสมอ มีการรู้อยู่ที่ตัวเราเองก่อน เมื่อเรากลับมาอยู่ที่ตัวเองแทนการเร่ร่อนกวัดแกว่ง เราก็ต้องมีความตั้งมั่น อยู่เช่นนั้น และตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น คือตั้งมั่นด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ทั่วทั้งรูป

ถ้าความสามารถในการทำสมณะของเราในเบื้องต้นดีเท่าไร การดูอย่าง
แจ้งชัดใสกระจ่างยิ่งง่ายเท่านั้น

คนบางคนอาจมีความชำนาญ และสามารถดูได้อย่างใสกระจ่าง
โดยทันที โดยไม่ต้องผ่านการทำสมณะภาวนามาก่อน แต่ความจริงก็คือ จิต
เขามีสมณะที่ได้ฝึกไว้ดีแล้วในระดับหนึ่ง แต่หากบุคคลเช่นนั้นได้ฝึกสมณะ
วิปัสสนาอย่างถูกวิธีเพิ่ม ความใสกระจ่างในการเรียนรู้นั้นก็ยิ่งจะดีขึ้นอีก

ฉะนั้นตรงนี้สำคัญมาก การสังเกตอยู่ เข้าใจอยู่ ด้วยความใสแจ้ง
กระจ่าง ตั้งมั่น ที่มีกนิยมเรียกย่อๆว่า *ความตื่นรู้* นี่เป็นสิ่งสำคัญที่เรามาฝึก
ฝึกความตื่นรู้ นี้ละ

มันเหมือนกับการนอน ตอนนอนนั้นเราไม่รู้อะไร ตอนเรานอนก็คือ
ขาดความรู้สึกตัว เราเข้าไปจมกับอารมณ์ หรือความฝันต่างๆ มากมาย แะ
อยู่กับสิ่งนั้น ทั้งๆ ที่ตอนนั้น หูมี ตามี ลิ้นมี จมูกมี กายมี แต่เราไม่รู้ ไม่รับรู้
อะไร เราเข้าไปจมกับสิ่งเดียวสิ่งหนึ่ง ก็คือ อะไรในความฝันนั้นละ ไม่ว่า
จะฝันเรื่องอะไร ก็จมอยู่กับเรื่องนั้น

หรือแม้ไม่ฝัน หลับสนิทอยู่ ไม่รับรู้อะไร จิตก็เข้าไปอยู่ในที่พักของ
มัน โดยปฏิเสธการรับรู้ทั้งปวง ตรงนั้น มโนวิญญาณ หรือ จิตที่มันคอยรู้
รู้นี้ ที่เคยให้ความหมายนั่นนี่ มันหยุดการให้ความหมายทั้งสิ้น ไม่รับรู้อะไร
มันไม่เกิดปัญญา มันไม่ใช่ที่เกิดปัญญา มันเป็นอสังขณิกภาพ อสังขณิกภูมิ

การจมแช่เพลินหลงไหลไปกับอารมณ์ ก็เหมือนกันกับเราฝัน จะดี
ดีจะร้ายเราก็ติดดินอยู่ในนั้น พอจมแช่เข้าไปเราก็ไม่รู้ตัว จนกระทั่งได้เวลา

ตื่นขึ้นมา เราก็จะมีความรู้สึกที่แตกต่างขึ้น นั่นคือการหลงจมแช่อารมณ์ ถ้าไม่ใช่ว่าจมความมืดมิด ก็เป็นจมอารมณ์ในฝัน ซึ่งมันแตกต่างกันมากกับยามเมื่อเราตื่นขึ้นมาจากการนอน

แต่แม้ตอนตื่นขึ้นนั้น มันก็ยังไม่ใช่ความตื่นอย่างสมบูรณ์ วินาทีแรกที่เรตื่นนอน เราหลุดจากการจมอารมณ์หยาบในฝัน มาสู่การจมอารมณ์ละเอียด แล้วเราก็ทำกิจวัตรประจำวันเราต่อไป เรายังไม่เห็นอารมณ์ละเอียดที่เราจมอยู่ ความเป็นนิรวรณทั้งหลาย คิดโน่น คิดนี้ เดี่ยวจะไปทำอะไร เดี่ยวจะกินอะไรเปลี่ยนอารมณ์จมอยู่ตลอดเวลา แทนที่เราจะ Clear มี Clarity ชัดเจน ไม่มีสิ่งมัวหมอง เราก็เข้าไปจมอารมณ์อีก

ที่เรามาปฏิบัติสมณะ ก็เพื่อตรงนี้ เพื่อให้เราไม่จมอารมณ์ละเอียดอารมณ์ละเอียดที่มันจะเกิดขึ้น มันตื่นอยู่ เดินอยู่ เรายังเหมือนอยู่ในฝัน ท่านถึงบอกว่า เรากำลังอยู่ในฝัน เราจมอยู่ในมัน มันไม่ได้มีสิ่งนั้นจริงเลย เรากำลังให้ความหมายที่ผิดเพี้ยนไปหมด เพราะมันมีความมัวหมองมาบังเรา มันมีกามฉันทะ มีพยาบาท มีวิกิจจฉา มีอุทธัจจะ มีถิ่นมิทธะ ครอบงำเราอยู่ ทำให้เราไม่มีความใสกระจ่าง

ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องฝึกให้มีความใสกระจ่างของจิต ที่จะรู้อยู่ มันจึงต้องฝึกให้มากเจริญให้มาก ไม่งั้นเราก็เปลี่ยนตัวเอง เปลี่ยนความเคยชินเดิมๆไม่ได้ การที่เรามานั่งตรงนี้ก็เพื่อฝึกความตื่นรู้ให้มันใส ให้มัน Clear ให้มันตื่นรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ฝึกให้มันใสกระจ่างเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ปราศจากการถูกรบกวนโดยความคิดปรุงแต่ง หรือสิ่งปรุงแต่ง หรืออาการมัวหมองทั้งหลาย แม้เพียงเล็กน้อย

เมื่อจิตสงบปราศจากความมัวหมองในระดับนิรวรณ เราก็จะมี ความตั้งมั่นใสกระจ่างพอ ที่จะมองเห็นความมัวหมองในระดับที่ละเอียดลงไปอีก เมื่อเราเห็นความมัวหมองในระดับที่ละเอียดแล้วสามารถอิสระจากสิ่งเหล่านั้นได้ เราถึงจะเข้าไปเจอความใสกระจ่างที่แท้จริงของจิต ถึงจะเรียกว่าเราตื่นขึ้นอย่างแท้จริง เราถึงจะตื่นขึ้นต่อความจริงแท้ แจ่มต่อความจริง หรือแจ่มต่อธรรมชาติเดิมแท้ของจิต

การปฏิบัติก็คือการฝึกจิต การฝึกจิตก็เพื่อให้เกิดความใสกระจ่าง เกิดความตื่นรู้ กลายเป็นจิตที่มีคุณภาพควรแก่งาน หรือจะพูดให้ถูกก็คือเรามาฝึกตนเพื่อคืนสู่ความตื่นรู้ ความใสกระจ่าง อันเป็นคุณสมบัติตามธรรมชาติเดิมที่มีอยู่แล้วของจิต

เราไม่ได้มาหัดนั่งนาน ไม่ได้มาหัดนั่งทรมานตัวเอง ไม่ได้มาหัดนับโน่นนับนี่เพื่อให้ได้มากที่สุด ไม่ได้มาหัดสร้างภาพใหม่ๆ เพื่อจะเข้าไปจมอยู่ในจินตภาพเหล่านั้น ไม่ได้มาหัดเพื่อที่จะไปคุณนรกหรือไปคุณสวรรค์ และก็ไม่ได้มาปฏิบัติเพื่อจะเหาะได้ เพื่อจะได้กำหนดจิตไปรู้วาระจิตคนอื่น หรือเพื่อจะได้รู้อดีตอนาคต นั้นมันไม่ใช่สิ่งที่เป็นสาระ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้เน้นไปที่สิ่งไร้สาระเช่นนั้น เพราะถ้าเช่นนั้นเราก็ยังหลงเพลินแช่ ติดจม และเกิดตายอยู่ดี เราก็ยังจมกับสิ่งที่ปรากฏ จมอยู่กับสภาวะ จมอยู่กับสิ่งที่เรารับรู้ และเมื่อเราเข้าไปจมกับมัน ก็ไม่มีทางที่เราจะไม่เกิด

พิจารณาดูให้ดีเกิด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องไร้สาระทั้งนั้น ลอง

พิจารณาดู การที่เราไปรู้ความคิดคนอื่น การที่เราหาะได้ การที่เราเสกไฟ ให้มันติดได้ การที่เรากำหนดรู้วาระจิตคน แทรกในจิตคนได้ การที่เราไป เทียวดูนรกสวรรค์ นั้นหรือคือ ความวิเศษสุด

แม้มีสิ่งเหล่านี้ แต่เราก็มักทุกข์อยู่ ทุกข์แม้กระทั่งกับสิ่งเหล่านี้เอง เรายังไม่สามารถพ้นทุกข์ได้เลย เรายังคงต้องทุกข์ ยังต้องนำตำราวาง ยังต้องร้องไห้ ยังต้องเศร้าโศกเสียใจ ในยามเมื่อพลัดพรากอยู่ แล้วการมีสิ่งเหล่านี้มันจะช่วยอะไรเราได้

เทียบกับการที่เราเป็นอิสระโดยแท้จริง พ้นจากการเกิดตายโดยสิ้นเชิง และบำเพ็ญประโยชน์ได้สูงสุด มันแตกต่างกันมากมายนัก มันต่างกันอย่างมากมายมหาศาล แตกต่างอย่างสุดขั้วเลย เราจึงควรมองให้เห็น พิจารณาให้ดีว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ แล้วทำเพื่ออะไร

ฉะนั้น สิ่งสำคัญมันคือ การฝึกตนให้ตื่นขึ้นเรื่อยๆ มันคล้ายกับเรา ตื่นจากฝัน เรานอนมาพอแล้วเราก็ตื่นขึ้นจากฝัน เรามานั่งนี้ นั่งเพื่อให้ตื่นขึ้นอีก ตื่นขึ้นจากนิรทรมณ์ เมื่อเราใส่วาระจางจนตื่นขึ้นจากนิรทรมณ์ได้แล้ว ก็จงตื่นขึ้นจากกิเลสอันละเอียดอ่อนที่ครอบงำ หรือครอบคลุมจิตของเรา เมื่อเราแหวกเมฆหมอกที่บังที่คลุมไว้ ออกได้หมด เราก็จะเห็นธรรมชาติที่แท้จริง ของตัวเราเอง

ท่านถึงกล่าวไว้ว่า การปฏิบัติธรรม คือ การเห็นแจ้งในธรรมชาติที่แท้จริงของเรา เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของเรา เพื่อการรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติที่แท้จริง ว่ามันคืออะไร และเมื่อเราพบตรงนี้ แจ่มชัดตรงนี้ เราถึง

จะแจ้งชัดในทางพันทุกข้ออย่างแท้จริง

การปฏิบัติในแนวทางของพระพุทธเจ้า มันไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น ไม่ใช่เพื่อจะได้พบสิ่งใหม่ๆ แปลกๆ ไม่ใช่เพื่อจะได้พบสภาวะนั้นสภาวะนี้ และก็ไม่ใช่เพื่อการได้พบธรรมชาติที่แท้จริงนั้นด้วย ไม่ใช่เพื่อจะมองหาให้เห็นมัน ในลักษณะที่เป็น ก้อนตัวตนอันหนึ่งภายใน แต่มันเป็นการพัฒนาตนจนพร้อมที่จะบังเกิดการแจ้งชัดในธรรมชาติที่แท้จริงของตัวเอง

ต่อไปเมื่อเราแจ้งชัดในธรรมชาติที่แท้จริงแล้ว เราก็ต้องใช้มัน ในท่ามกลางการกระทบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เรียกว่า เมื่อเรียนให้รู้ ดูให้เห็นแล้วต่อไปก็ต้องอยู่ให้เป็น เพราะไม่ใช่ว่า เมื่อเราเห็นแจ้งในมันแล้วมันจะจบเรื่อง หรือมันจะอยู่อย่างนั้นได้ตลอด ถ้ารากฐานของเรายังไม่มั่นคงพอ ความเคยชินของเรายังมีมาก มันก็จะผลอผลออกไป ลืมตระหนักถึงมัน เหมือนกับหลายๆ อย่างที่ผ่านมา

เราดูง่าย ๆ หลายเรื่องที่เราเรียนรู้เข้าใจมาอย่างดี ว่าจะต้องทำอย่างนี้ๆ แม้จะเคยทำได้มาครั้งหนึ่ง แต่ต่อไปทำได้ทุกครั้งหรือเปล่า เราก็ต้องฝึกทำต่อจนเกิดความชำนาญ เกิดความเข้มแข็งขึ้น หนักขึ้น หนักแน่นขึ้นเรื่อยๆ ไปอีก พอวันนี้หัดขับรถเริ่มได้แล้ว ปล่อยคลัช เหยียบคันเร่งได้แล้ว รถไม่ดับแล้ว พวงนี่มันจะไม่ดับหรือ มันไม่แน่ มันต้องทำจนกว่าจะชำนาญ จนมีความคุ้นเคย ความคุ้นเคยความคล่องตัวนั้นละมีคุณมาก

ฉะนั้นเห็นใหม่ว่า หน้าที่ของเราคืออะไร? เราจึงไม่ใช่มานานั่งแล้วก็ขาดสติ ไม่ใช่มานั่งอยู่ด้วยความมัวซัวหรือความฟุ้ง อันนี้มันไม่มีประโยชน์

เราเพิ่มความใสกระจ่าง หรือจะเรียกให้ถูก เรามาขจัดความขุ่นมัวไปเรื่อยๆ มันก็ใสกระจ่างขึ้น เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึงความใสที่สุดของมัน ความประภัสสรของมัน

แต่ก็ไม่เข้าไปยึดความประภัสสรนั้นเป็นเราอีก เข้าไปยึดความใสกระจ่างนั้นเป็นเราอีก นั่นมันก็ไม่อาจจะใสจริงไปได้ นั่นก็ขุ่นอยู่มากมายมหาศาล ไม่ใช่ขุ่นน้อยๆ ขุ่นเยอะด้วย แม้จะไม่ขุ่นถึงระดับนิวรรณ์ แต่ก็ยังขุ่นอยู่เยอะ

เพราะว่าความใสกระจ่างที่แท้จริงแล้ว มันจะแจ้งถึงได้ด้วยปัญญา เราจะต้องเข้าใจทุกสิ่งที่เป็นสิ่งมัวหมอง ที่บังอยู่ตรงนั้น ซึ่งตรงนั้นมันไม่ใช่เป็นสภาวะแล้ว มันต้องอาศัยการเข้าใจและรู้เท่าทันความหลง มันเป็นเรื่องของการละความหลงทั้งนั้น มันไม่มีสภาวะอะไรให้เห็น มันเป็นเรื่องของปัญญาที่จะเท่าทันความหลงทั้งปวง เท่าทันมิจฉาทิฐิตีทั้งปวงที่เกิดขึ้น

ไม่ว่าจะเป็น ความหลงด้วยความงมงาย ความยึดติดในเรื่องโน้นเรื่องนี้ ความหลงที่ไม่รู้จักแจ้งชัดในสิ่งที่เราดำเนินอยู่ ไม่รู้วิถีทางที่แน่นอน ความหลงในความเป็นตัวตนของเรา ตัวกูของกู ความหลงในความพอใจ ความไม่พอใจ ความซึ่มซาบความติดใจว่าเป็นจริง ความหลงในความปรุ่่งแต่งทั้งหลายว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง นั่นล้วนเป็นความหลงทั้งนั้น มันไม่เข้าใจว่าทั้งหมดมันไม่ใช่ ไม่ใช่ทั้งนั้น มันเป็นความหลงทั้งนั้น

มันเป็นความหลงที่ละเอียด ละเอียดลงไปเรื่อยๆ จนถึงต้นข้าวของมันนั่นละ จนเราไม่หลงอีก มันถึงจะเรียกว่าค่อยวางใจได้หน่อย

ฉะนั้นจะเห็นใหม่ว่า เรามาปฏิบัติ เราปฏิบัติอะไร?

เรามา เรียนให้รู้ ดูให้เห็น อยู่ให้เป็น นั่นเป็นหลักสำคัญ

ขั้นแรก เรียนให้รู้ พิจารณาให้แจ้งชัดเกิด คิดให้ดีพิจารณาให้ดี เรียนให้รู้ทาง พิจารณาให้ชัดในวิถีทางที่เราจะต้องทำ และทำมันให้ได้ การทำให้ได้ก็คือดูเข้าไป สังเกตเข้าไป เรียนรู้เข้าไป พิจารณาเข้าไปในของจริง ในประสบการณ์จริง จนมันเห็น จนมันเห็นแจ้งด้วยตาปัญญา

ผลที่ได้ไม่ใช่แค่สิ่งที่เราเห็น หรือ ไม่ใช่การที่เราได้เห็น การที่เราได้เห็นแล้ว ว่าอันนี้เป็นอย่างนี้ นั่น ยังไม่เกิดประโยชน์ ซึ่งพวกเราชอบเป็นกันนัก อ้อ! รู้แล้ว เห็นแล้ว! หลงดีใจกันนัก ก็ให้ย้อนกลับมาถามตัวเองดูอีกว่า รู้แล้วยังไง? เห็นแล้วยังไง?

เห็นแล้วว่าเราไม่ดี เห็นแล้วว่ากินสิ่งนี้แล้วมันจะเป็นมะเร็ง เห็นแล้วยังไง? คุณหยุดกินได้ไหมล่ะ? คุณเลิกตัวเองได้หรือเปล่า? ถ้าคุณเลิกตัวเองไม่ได้มันจะมีประโยชน์อะไร

เช่นเดียวกัน เรา รู้จักแล้วว่านิเวศน์ตัวนี้เป็นยังไง เกิดขึ้นเพราะอะไร มีเหตุดับไปเพราะอะไร เราจะต้องมีอุปบายในการจัดการกับมันอย่างไร ทำได้หรือยัง? ไล่ไปเรื่อยๆ ละเอียดยกลงไปเรื่อยๆ ต่อไปก็ต้องลงไปเห็นสิ่งที่เราสมมุติกันว่า สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส และอะไรทั้งหลายทำนองนั้น เห็นและรู้เท่าทันมันให้ได้ก่อน รู้จักตัวมันก่อนว่านี่คืออะไร มันเกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดขึ้นยังไง ดับไปยังไง เราจะละมันได้ด้วยเหตุใด ทำไปเรื่อยๆ เรียนรู้มันไปเรื่อยๆอย่างนี้

ถึงบอกว่า เมื่อรู้แล้วยังไง รู้แล้วทำยังไง รู้แล้ว So what? แล้วยังไง เราต้องพิจารณาต่ออีก ไม่ใช่แค่เห็น แค่นี้ แต่ต้องสังเกตให้รู้ เรียนให้รู้ ดูให้เห็นสิ เห็นแล้วยังมีอีก ปล่อยให้ เป็น ไม่ใช่ว่าเห็นแล้วก็ไปยึด ถ้าเห็นแล้วไปยึด ก็เสรีอีก เห็นแล้วเข้าไปยึด ยึดว่าเราได้เห็น ยึดว่ากูรู้ ยึดว่ากูเห็น ก็เหมือนเดิมนั่นแหละ

เพราะฉะนั้นเห็นใหม่ มันไม่ใช่เรื่องของ การเก็บกักตักดวงสภาวะ ไม่ได้เกี่ยวอะไรกันเลยกับการตักดวงการเห็น การมีสภาวะ ตรงกันข้ามมันเป็น เรื่องของการอิสระจากสภาวะทั้งหลายทั้งปวง อิสระจากสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย สภาวะทั้งหลายไม่ใช่สิ่งปรุงแต่งแล้วมันคืออะไร? สภาวะทั้งหลายไม่ใช่รูปนามแล้วจะมันคืออะไร? แล้วเราจะเอาอะไรกับมัน จะเอาอะไรกับสภาวะอะไร จะเอาอะไรกับรูปนาม ยังจะยึดอะไรกับมันอีก เรามีหน้าที่เห็นมัน เพื่อวางมัน ไม่ใช่เพื่อเห็นมัน เพื่อยึดมัน เราเห็นมันเพื่อเป็นอิสระจากมัน เพราะเราถูกมันครอบงำมานาน

มันเหมือนกับ แผลงมันเกาะอยู่ข้างหลังเรา เราไม่รู้ว่ามีมัน พอมีคนแนะนำมีคนบอก เราจะต้องหาทางเอากระเจกมาส่อง ส่องจนกระทั่งเรามองเห็นให้ได้ เห็นแล้วยังไง เห็นแล้วก็ต้องเอามือเกาะออกเสียสิ ไม่ใช่เห็นแล้ว อ้อ! เห็นแล้วแผลงอยู่ตรงนั้น เท่านั้นที่จบหรือ? มันก็เกาะก็ติดอยู่อย่างนั้นแหละ ทำเช่นนั้น มันเกิดประโยชน์อะไรหรือเปล่า?

ฉะนั้นหน้าที่ของเราปฏิบัติอย่างนี้ ดูให้มากสังเกตให้มาก เรียนรู้ธรรมชาติกายจิตนี้ไปมากๆ ปฏิบัติไปอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ค่อยๆ ดู สนุกดู สนุก เรียนรู้สิ่งมัวหมองและความมัวหมองทั้งหลาย ซึ่งบางครั้งมันก็ต้องอาศัย

การเขย่า เราตั้งอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่พอนั่งจนวนั่งสงบเฉยอยู่ แล้วเราจะบอกว่า เมาหมดสิ่งมัวหมอง จริงนะ? อันนี้มันฝันเอาเอง

เราคิดว่าพิจารณาไปแล้วมันไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น ไม่มีกิเลสเกิดขึ้น มันสงบ นิ่งเฉยอยู่ แล้วมันจะไม่มีกิเลสแล้วหรือ กิเลสมันจะหายไปโดยอัตโนมัติหรือ ออปปายไปฝันเอาเองเช่นนั้น มันเป็นความประมาทแท้ๆ มันยังไม่มีอะไรจะไปเขย่าให้มันออกมาให้เห็นต่างหาก ไม่มีอะไรเขย่า มันจึงไม่แสดงตัวออกมา มันจึงไม่เห็น มันเป็นความประมาทนะถ้าเราคิดว่า การที่เราไม่เห็นคือมันไม่มี

ในร่างกายของเรา เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามา หรือ ที่เรียกว่า Antigen สิ่งที่เป็นคู่ปรับของมันคือ Antibody มันจะลอยออกมาและจับกับ Antigen ถ้ายามปกติไม่มี Antigen มากกระตุ้น Antibody มันก็ไม่ลอยออกมา เราจึงไม่รู้ว่ามี Antibody ตัวนี้อยู่หรือเปล่า เราไม่รู้หรือทราบดีกว่า จะมี Antigen เข้ามา มันจึงเกิดปฏิกิริยาได้ตอบ

กิเลสก็เช่นเดียวกัน มันยังไม่แสดงตัวออกมา แต่มันนอนอยู่ข้างใน ต้องมีสิ่งกระตุ้นที่เหมาะสมกับมัน มันถึงจะแสดงตัวออกมาได้ อาสวะทั้งหลายที่อยู่ภายในมันจะลอยออกมา เผยตัวออกมาก็ยามเมื่อมีสิ่งกระตุ้นสำคัญที่ว่าเรามีปัญญาเห็น และ รู้เท่าทันมันหรือเปล่า

เมื่อเกิดปฏิกิริยาการปรุงแต่งขึ้น เราจึงต้องเรียนรู้สังเกตดูให้ดีๆ ในปฏิกิริยาได้ตอบทั้งหลาย เราต้องสังเกตดูด้วยความแยบคาย มันจึงจะเห็น จะรู้เท่าทันได้ หากไม่เห็น เราก็ไม่สามารถรู้หรือถนอนมันได้ เราจึงต้องฝึกมากๆ

ฝึกให้เห็น สังเกตเรื่อยๆ ดูท่ามกลางปฏิกิริยาโต้ตอบทั้งหลายไปเรื่อยๆ ดู
ด้วยใจที่สงบและอิสระ และมีความช่างสังเกต

มันต้องหัดดูจนรู้ว่า อะไรขาวกว่า อะไรขุ่น อะไรขาวเบอร์ 10 ต่อไป
รู้ขาวเบอร์ 9 ต่อไปก็รู้ขาวเบอร์ 8 พอรู้ขาวเบอร์ 8 เบอร์ 9 เบอร์ 10 ก็ง่ายละ
แต่ถ้าเรารู้แค่ขาวเบอร์ 10 พอขาวเบอร์ 9 เบอร์ 8 เบอร์ 7 เบอร์ 6 เบอร์ 5
มันปรากฏเราไม่มีทางรู้หรอก ต่อให้มันปรากฏอยู่เราก็ไม่มีทางรู้ เพราะขาว
เบอร์ 10 มันมากกว่าขาวเบอร์ 4 เบอร์ 5 เราไม่มีทางรู้ เราจะต้องสงบลงไป
และละเอียดลงไปเรื่อยๆ ซึ่งจะสงบจิตอย่างเดียวไม่พอ มันต้องสงบด้วย
ปัญญา คือ อุปธิวิเวก

พอเราเห็นตรงนี้ก็ลงไปเรื่อยๆ ลงไปเรื่อยๆ ฝ่าลงไปเรื่อยๆ ยิ่งเห็น
อ้อ! ยังมีตัวนี้อีก ก็ลงไปเรื่อยๆ ลงไปเรื่อยๆ อีกหน่อยลงไปถึงระดับ 5 คราว
นี้ระดับ 6, 7, 8, 9, 10 ก็ง่ายละ โผล่ขึ้นมาเราก็รู้เพราะเรารู้ขาวกว่า แต่ก็ยัง
ไม่จบแค่นั้น ดูอีก เห็นไปเรื่อยๆ เอ้า! ใน 5 ยังมีตัวขุ่นอยู่เนี่ย ลงไป 4 อ้อ!
ขาวกว่า 5 ลงไปอีก ลงไปอีกและลงไปอีก

เห็นใหม่ Antibody นี้มันตัวเล็กๆ อาสวะก็ตัวเล็กๆ เล็กเท่าไรวาก็ยิ่ง
เล็กลงไปอยู่ข้างใน มันยิ่งมองเห็นยาก มันต้องให้อาสวะตัวหยาบๆนั้น
หายไปเสียก่อน แล้วเราต้องมีปัญญาที่คมมาก ถึงจะมองเห็นมันว่า มันคือ
สิ่งนี้ มันคืออาสวะ

แล้วมันอยู่ตรงไหนล่ะ มันก็ซ่อนอยู่ในนั้นนั่นแหละ ในปฏิกิริยาที่
แสดงออกนั้นล่ะ แต่เรามองไม่เห็นเอง ความขาวเบอร์ 5 เบอร์ 6 มันก็ซ่อน

อยู่ในความขาวเบอร์ 10 นั่นล่ะ มันปรากฏตัวอยู่ในนั่นนั่นแหละ แต่เราไม่เห็นมัน เหมือนกับเรามองหัวหอม พอเราแกะเปลือกสีส้มออก เราก็เห็นสีขาวชั้นนอก แกะชั้นนอกเข้าไป ก็เห็นสีขาวชั้นในเข้าไปอีก แกะชั้นในก็เห็นขาวชั้นในเข้าไปอีก ตอนที่เราเห็นขาวชั้นนอก ขาวชั้นในมันก็อยู่ในนั่นนั่นล่ะ จะที่ชั้นที่ชั้นก็อยู่ในนั่นแหละ แต่เราไม่เห็น ก็ขาวชั้นนอกมันบังอยู่ จนกว่าเราจะลอกมันหมด ลอกมันหมด ในที่สุดมันก็เหมือนกับเราผ่าหอม อ้อ! มันเป็นชั้นๆ อย่างนี้เอง ช้อนกันอยู่ๆ ประมาทไม่ได้เลย อย่าประมาท

ฉะนั้นความประมาทที่สุดก็คือ ที่หลงว่า ตนรู้แล้ว นี่ล่ะ ภูู้แล้ว ภู เห็นแล้ว ภูเข้าใจแล้ว สิ่งนี้เอง อ้อ! อันนี้เอง เสร็จหมดแบบนี้

ฉะนั้นจึงมี Attitude ในการเรียนรู้ ช่างสังเกต ใฝ่เรียนรู้ไปเรื่อยๆ ดูไปเรื่อยๆ ซึ่งมันก็ต้องหมายถึง ความตื่นรู้ ความตื่น ความใสกระจ่างของจิต มันเป็นความใสกระจ่างที่จะดู ดูทั้งนอกและใน รู้นอกรู้ใน ไม่ใช่ดูในอย่างเดียว ดูในอย่างเดียวมันก็ไม่เห็นนอก ก็ไม่รู้เหตุ รู้นอกอย่างเดียวก็ไม่เห็นใน ไม่รู้ผล

ดังนั้น ก่อนที่เราจะมารู้นอกรู้ใน เราต้องหัดกลับบ้านเสียก่อน ไม่งั้นเราก็จะอยู่แต่ นอกอย่างเดียว ธรรมชาติของเราที่เคยชินมานับสิบๆ ปี เราจะอยู่แต่ นอกอย่างเดียว ต้องกลับมาใน มันเป็นสมณะกลับมาข้างใน พอสมณะกลับมาข้างใน สงบตั้งมั่นได้ก็ผ่อนคลายสมณะ ให้กลายเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นด้วยความรู้นอกและใน พอรู้นอกและในได้ คราวนี้เราเริ่มเรียนรู้การกระทบทางตา ทางหู ความพอใจความไม่พอใจ รู้จิตของตน ต่อไป

ฉะนั้นเราต้องสงบตั้งมั่น สมณะวิปัสสนานั้นไม่ได้แปลว่า ต้องมานั่งไปจนกว่าจิตจะรวมเสียก่อน ไม่จำเป็นขนาดนั้น แต่ให้กลับมารู้ตัวเองอย่างสงบตั้งมั่น ตื่นรู้ อยู่กับตัวเองอย่างสงบตั้งมั่น ได้แค่ไหนก็คุ้มมันท่ามกลางนั้นได้ 5 นาทีก็ดูใน 5 นาที ได้ 10 นาทีก็คุ้มมัน 10 นาที ได้ชั่วโมงก็คุ้มมันชั่วโมง ได้ทั้งวันก็คุ้มมันทั้งวัน นั่นละ

ฉะนั้นดูตรงนี้ มันก็ต้องอาศัยกันไปเรื่อยๆ ความสงบหรือสมณะ ความตั้งมั่นด้วยความสงบ ตื่นรู้ด้วยความสงบตั้งมั่นอยู่ หรือสมณะนี้ มันเหมือนเหมือนกับม้าชั้นดีสำหรับอัศวินคือปัญญา ม้าชั้นดีสำหรับอัศวินที่จะพาควบไปได้ตามใจที่ต้องการ โดยไม่ถูกเหวี่ยงให้มันตกม้าเสียก่อน

และความช่างสังเกต ความตระหนักรู้ ปัญญา สัมมาทิฐิทั้งหลาย ความละเอียดอ่อนแอบบคาย นั่นก็หมายถึงเสื่อเกวaze หมายถึงตัวอัศวิน มันเป็นทวน เป็นอาวุธ เป็นโล่ เป็นหอกที่แหลมคม ที่อัศวินจะใช้ในการเข้าไปพาดฟัน มันถึงจะจัดการได้ ไม่อย่างนั้นเสร็จมันแน่

ฉะนั้นเราจึงต้องฝึกให้มาก เจริญให้มาก ไม่อย่างนั้นเสร็จทุกราย แค่นั้นหลังม้า แค่ม้า หยุดแล้ว ยังไม่ได้มีศัสตราอะไรตายสักตัวหนึ่งเลย แต่ก็ไปคิดว่าใช่ตรงนั้นแล้ว นั่นหลงไปแล้ว บางคนก็ชี่ได้นิดหน่อย หลงไปอีกแล้ว หยุดอีกแล้ว มันน่าเศร้า เข้าใจไหม หลงไปกันหมด หลงสภาวะ หลงปรากฏการณ์ หลงปรากฏการณ์ หลงสภาวะ แล้วก็หยุดนอนอยู่ตรงนั้น เป็นเรื่องที่น่าเศร้า เพราะจิตมันเต็มไปด้วยตัณหา มันยังต้องการ มันยังจะเอา

ถึงบอกให้สร้าง Attitude ให้ดีนะว่า เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อตัวตน เรา

ปฏิบัติเพื่อละวางตัวตน สัพเพ สังขารา อนัตตา สัพเพ ธรรมา อนัตตาติ ไม่ใช่กอดัน ไม่ใช่จะเอาอะไร ไม่ใช่จะมาเอาโนนเอานี้ ตั้งใจให้ถูกนะ แม้กระทั่งคิดจะเอาความบริสุทธิ์ก็ตาม ไม่ใช่ทั้งนั้น ถ้าจะเอาความบริสุทธิ์ มันก็ไม่มีทางบริสุทธิ์แน่นอน จะเอาความประภัสสรหรือ ยิ่งหนักเลย ตัวตายเลยละ ตายไม่ใช่ตายตอนจะจบที่ มันตายตั้งแต่เริ่ม ตัวตายตั้งแต่เริ่มเลย ยังไม่ได้ไปไหนเลย ยังไม่ได้ขี่ม้าเลย พอเห็นม้าก็ตายแล้ว เสรีจเลย

ฉะนั้นเข้าใจให้ดีนะ นี่ละดูให้ดีนะ พยายามทำความเข้าใจกับ Hearing ก่อน แล้วก็เอาไป Thinking คิดพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองดูให้ชัด จนมองเห็นว่าเราควรจะต้องทำอะไร เพราะสิ่งที่รู้ไปนั้น ถึงแม้จะเข้าใจในเบื้องต้นก็ตาม มันก็ยังไม่มียผลอะไรหรอก จนกว่าเราจะเข้าใจชัดด้วยตัวของเราเอง แล้วจึงจะทำ Meditation คือ ภาวนา ต่อไป ดังนั้น สุตตะ จินตะ แล้วนำไปภาวนา จนกระทั่งเราจะค่อยๆ ฐูปเรื่อยๆ ฐูปเรื่อยๆ

แล้วก็อย่าไปสับสนนะ ภาวนามยปัญญาเนี่ย มันจะเกิดจากการเรียนให้รู้ ดูให้เห็น แล้วก็อยู่จนเป็นนั่นละ เรื่องนี้เราก็ออยู่เป็น แล้วเราก็ออยู่เป็น แล้วก็อยู่เป็น แล้วก็อยู่เป็นไปเรื่อยๆ ในทุกๆ เรื่อง เรื่องไหนยังอยู่ไม่เป็นก็อยู่ให้เป็น เรียนรู้จนอยู่เป็นเท่านั้นเอง

เรารู้ว่าเราไม่ดี ศึกษามันจนเข้าใจอย่างดี จนสามารถแก้ไขแปรเปลี่ยนมาทำสิ่งที่ดีได้ ในที่สุดเราก็จะเลิกสิ่งไม่ดีนั้น เลิกกินเหล้าได้ แม้เราเลิกเหล้าได้แต่เรายังอดกินอาหารมันๆ ไม่ได้ หมูสามชั้นอบอย่างดีมันอดไม่ได้ แม้เราจะมีภาวนามยปัญญาเรื่องเหล่านี้ก็จริง แต่เรายังไม่มีภาวนามยปัญญาเรื่องหมูสามชั้น

อย่าไปคิดว่าเมื่อเกิดสิ่งที่เรียกว่าภาวนามยบัญญัติแล้ว มันจะเป็นภาวนามยบัญญัติไปทั้งหมด นี่คือความเป็นตัวตน นี่คือความหลงอย่างยิ่ง ไม่ใช่ว่าพอเกิดภาวนามยบัญญัติแล้ว ต่อไปนี้ก็เป็นภาวนามยบัญญัติทั้งหมดนะ ยัง ยังต้องฝึกต่อไปเรื่อยๆ ยังมีอีก ยังมีอีกตั้งเยอะที่เราจะต้องละ ที่เราจะต้องรู้ ก็ค่อยๆ เข้าใจไปที่ละขั้นๆ ไปเรื่อยๆ ถ้าเราคิดว่าจบแล้ว รู้แล้วอย่างนั้นมันจะประมาทเกินไป มันจะพลาดท่าเสียที่ได้ง่าย แม้มันจะใกล้เคียงอย่างนั้นก็จริง แต่ความจริงมันก็ไม่ใช่ออย่างนั้น

จงเรียนรู้และดูมันไป จงเฝื่อนี่จะเรียนรู้ไปจนตายนั่นละ อย่าไปรีบสรุปว่าหลุดพ้นนัก เต็มมันก็จะไม่ทันได้ขึ้นหลังม้าหรือก ยังไม่ทันควมม้าไปไหน ก็ตกม้าอยู่ตรงนั้นละ ตายอยู่ตรงนั้น เมื่อเราไม่กินเหล้าได้ คิดเหวอว่าเราจะไม่กินหมูสามชั้นอบได้ คิดหรือว่าเราจะเลิกกินสเต็กมันๆ แซ่ปๆ ได้ คิดหรือว่าเราจะเลิกกินเค้กอร่อยๆ ที่มันมีคลอเรสเตอรอลสูง ที่มันจะทำให้เราเป็นไขมันในเส้นเลือดได้ แม้ไม่เป็นโรคตับก็เป็นไขมันในเส้นเลือด ตายได้เหมือนกัน แม้ตับจะไม่แข็งตาย ก็ตายเพราะโรคหัวใจได้

มันยังมีอีกเยอะแยะที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ อย่าประมาทเลย อย่าประมาท เราดูดีๆ เห็นแล้วก็ค่อยๆ สืบสาวลงไป สืบสาวลงไป จนเห็นชัด และดูให้ดี ดูให้ดี อย่าด่วนสรุป

ฉะนั้นให้เข้าใจว่า ภาวนามยบัญญัติ ก็คือ การอยู่ให้เป็น มันเป็นเบื้องต้น เป็นก้าวแรกของการอยู่ให้เป็น คือเมื่อรู้แจ้งเห็นจริงชัดเจนแล้ว มันจึงใช้สิ่งนี้เข้ามาดำเนินการอยู่ จนกระทั่งมันเริ่มอยู่เป็น และคล่องตัว จนไม่ต้องการอยู่นั้นแหละ ถึงจะเรียกว่า สมบูรณ์ เรียกว่า อยู่เป็นอย่างแท้จริง ซึ่ง

ตอนนั้นไม่เรียกว่าเป็น ภาวนามยปัญญาแล้ว มันไม่เกี่ยวกันแล้ว

แม้จะมีปัญญาที่คล่องตัว แต่มันก็ยังไม่แน่ ระวังมันยังมีซ้อนกัน จำไว้ให้ดีเถอะเรื่องหัวหอมนี้ อย่าประมาท ปลอดภัยขั้นสองขั้น เราอย่าคิดว่าถึงแก่นแล้ว อย่า อย่า ยัง ยังประมาทอย่างยิ่ง ค่อยๆ ดูไปๆ

ฉะนั้น เห็นใหม่ว่าตอนนี้เราอยู่ตรงไหน นี่คือเครื่องชี้ทางให้เราเห็น เกือบจะเรียกว่าทางทั้งหมดที่เราต้องเดิน พิจารณาดูให้ดี ตอนนี้อยู่ตรงไหน ฉะนั้นเราเดินต่อไปสิ ทำให้ได้ดี เดินต่อไป ก้าวต่อไปสิ พุดมาเยอะเยาะมากมายจนเราอาจมองว่า ทำไมมันไกลอย่างนี้ นี่ไม่ใช่พุดให้เราทอดถอย แต่พุดให้เราไม่ประมาทต่างหาก ไม่ประมาทตนเอง

เหมือนที่เคยบอกเสมอว่า จงเข้าใจเถิดว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนาได้นั้น มันเป็นเรื่องที่ยากเย็นแสนเข็ญยิ่งนัก มันเป็นเรื่องที่ประเสริฐอย่างยิ่งนะ ไม่ใช่จะเรียกว่าประเสริฐยังไง แต่เราไม่เห็นค่าของสิ่งนี้ เราจึงประมาทกันนัก เราถึงประมาทและใช้ชีวิตให้เสียไปกับเรื่องไร้สาระ เสียมากมาย เราเอาชีวิตที่มีค่านับพันล้าน นับหมื่นล้าน มาใช้ทำประโยชน์แค่พันสองพันบาทเอง มีเงินนับพันล้านมาลงทุนเพื่อให้ได้กำไรที่ละพัน สองพัน มันจะมีประโยชน์อะไร นั่นคนเรากำลังใช้ชีวิตกันอย่างนั้น เข้าใจไหม

นี่ละที่เรียกว่าประมาท เรามีชีวิตอย่างเลิศ ไม่ใช่เลิศหรูทางด้านภายนอกนะ แต่หมายถึง มันพร้อมหมดทุกอย่างทั้งกายใจสิ่งแวดล้อม มีอาการครบสามสิบสอง มีสมองที่ดี จิตที่ดี ไม่ผิดเพี้ยน ไม่ได้เป็นคนเสียประสาท ทุกอย่างครบหมด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีครบหมดทุกอย่าง

เรียกว่า Full Options แต่เราดันเอาไปใช้แค่เพียงการแสวงหาความอร่อยทางตา ทางหู ทางปาก ทางสัมผัส แค่นั้นเอง ไร้สาระมั๊ย

สิ่งเหล่านั้นมันไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลยที่เราจะเอาไปได้สักนิดเดียว เมื่อเทียบกับความสุขอันเป็นนิรันดร์ ความสุขอันเป็นบรมสุขแล้ว มันต่างกันนับล้านเท่า แต่เราก็กังคังคิดว่าตรงนี้สุดยอด ความที่ กินดีอยู่ดี นั่นคือสิ่งสำคัญของชีวิต ลาก ยศ สรรเสริญนั่นเป็นสิ่งสูงส่งของชีวิต นั่นมันไร้สาระไหม นี่ละคือความประมาท

พอมานึกปฏิบัติก็เหมือนกัน เราก็เดินไปด้วยความประมาท มีสมาธิสักนิด มีสภาวะสักหน่อย เราก็ไปยึดมั่น ประมาทนอนใจแล้ว ใ๊วโห! ยังอีกไกลเลย มันยังไม่ได้ปลดปล่อยหัวหอมเลย แล้วเราไปยึดมั่นไปซึ้งคาอยู่ แค่นั้นทำไม มันยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายที่เราจะรู้ มันมีงานที่เราจะต้องทำอีกมากมาย อย่าประมาท เหมือนกับที่เราประมาทจิตใจอยู่กับรสชาติ รสสัมผัสอะไรทั้งหลาย อันไร้สาระนั่นละ ถ้าเราไม่ทิ้งตรงนี้ เราก็คาอยู่เพียงแค่เปลือก แค่เปลือกแห่งชีวิต แต่ก็คิดว่ามันดี

มนุษย์เราชอบติดแต่เปลือก ไม่ว่าจะเห็นอะไร ดูอะไร ทำอะไร สัมผัสอะไร เรียนรู้อะไร มันอยู่แค่เปลือก มองคนมันก็มองแค่เปลือก สัมผัสอะไรมันก็สัมผัสแค่เปลือก ตีใจอะไรมันก็ตีใจอยู่แค่เปลือกที่มันฉาบทาอยู่ภายนอก นี่มันเปลือกทั้งนั้น Surface ทั้งนั้น มันอยู่แค่เปลือก มันก็อย่างนี้ละ แล้วเราก็ดำเนินชีวิตอย่างนี้ นั่นคือความประมาท

เราดูคนอื่น เราก็ดูแค่เปลือก แหมง ดงงาม สวย พุดจาไฟเราะ เราก็

หลงเสน่ห์ ใ่อ้โห! พุดดี มีหลักการ กิจวัตร ข้อวัตรปฏิบัติดูงดงาม ดูดี เราก็ ใ่อ้โห! ยอดแล้ว เราก็ติดแค่เปลือก พอไปเห็นคนที่เขาไม่เรียบบ่อยน้อย เห็นคนที่เขาพุดไม่เพราะน้อย กะปึกกะเป๊กน้อย เราก็ ใ่อ้โห!นี่ไม่มีอะไร นั้นล่ะ มันอยู่แค่เปลือก มันติดคาอยู่แค่เปลือก เรายังมองไม่เห็นอะไร

มันก็เหมือนกับเห็นรสชาตินี้ะ กินสเต็มมันอร่อย ใ่อ้! กินสเต็มมัน อร่อย ความสงบมันจะไปดีอะไรเท่ากับกินสเต็ม กินอาหารอร่อย มีของดีๆ ใช้ เราเห็นแค่นี้ พระพุทธเจ้าท่านก็บอกว่า นัตถิ สันติ สุขัง เสติ ความสุข ใดๆในโลกก็ไม่เท่าความสงบ สงบจากกิเลสได้ยิ่งสุดยอดแห่งความสุขคือ บรมสุข นั่นอุปธิวิเวก

เมื่อรู้เช่นนี้เราก็ต้องนำมาฝึก เริ่มฝึกให้มันสงบจากกามคุณ ความ สุขจากกามคุณนี้พวกเราว่ามันสุดยอด เราดิ้นรนหากันแต่สิ่งนี้ เราก็เลยไม่ เห็นว่าความสุขจากความสงบมันจะดีตรงไหน แล้วก็ดิ้นรนหาแต่วัตถุภายนอกมาปรนเปรอ เพราะเรายังมองไม่เห็น จิตเรายังมองไม่เห็น ว่า ตรงความ สงบมันดีกว่า นี่ก็คือความประมาท

นี่ไม่ได้มาพุดให้ทอดถอย แต่พุดให้มีกำลังใจ พุดให้เราขยันตั้งใจ และอดทน ให้เราใช้ทั้งหมดที่มีอยู่นี้ละ The precious human life หรือ Full Option ต่างๆ ที่เรามีอยู่ ให้มันเกิดประโยชน์สูงสุด ให้มันเกิดพลัง ให้มัน เดินพันฝ่าต่อไปให้ได้สิ อย่าไปหลงกับสิ่งไร้สาระเลย

เรื่องไร้สาระทั้งหลายทิ้งๆ มันไปซะ จะตัดมันด้วยอะไร ก็ตัดมันไป ก่อนเถอะ ของง่ายๆ ตัดมันไปก่อน ง่ายๆ ก็ตัดได้ง่าย ไม่ต้องไปใช้อะไรที่

ละเอียดอ่อนแบบคายนักหรรอก ก็บอกแล้วข้างเดิน มองให้เห็นสิ หากข้างเดินมันยังมองไม่เห็นแล้วเห็บเดินมันจะไปเห็นเหรอ ลอยเท้าข้างนะมันเห็นง่าย ลอยเท้าเห็บนี่สิ มันยากมันละเอียดมันจะไม่เห็น มันต้องใช้ความละเอียดอ่อนมาก

ฉะนั้น ดูให้ดีอย่ามานั่งประมาท ความประมาทนอนใจ ความเอ้อระเหยนี้แหละ มันเลยกลายเป็นเรื่องที่ทำให้เราขาดความตั้งมั่น ขาดความตื่นรู้ ขาดความตื่นตัว ขาดความมุ่งมั่นตั้งใจ มันจึงที่อืบไปเรื่อย ช่างกะตายไปวันๆ ไม่มีดีหรรอก

ฉะนั้นดูให้ตื่นะ ดูให้ดี มันก็แค่อารมณ์ แค่การจมอารมณ์ของจิต ให้มันตื่นตัวสิ ตื่นขึ้น ตื่นออกจากสิ่งที่จม นั่งสมาธิก็ให้มันตื่นขึ้นไปอีก ใสขึ้นไปอีก อย่างนั้นสิ แล้วเราก็ดูตัวเองต่อไปทั้งวัน นั่งสมาธิได้ปั๊บ จิตเริ่มใส ใช้ความใสตรงนี้ไปดู ดูทั้งวัน ถูกกระทบ เห็นใหม่ กระทบปั๊บ Antibody อะไรออกไล่ Antigen เข้าไปแล้วนี่ มี Antigen เข้าไปแล้วมี Antibody อะไรออกมาก็ดูสิ กระทบตรงนี้แล้ว ความพอใจหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น เห็นใหม่ละ เรียนรู้มัน แปรเปลี่ยนมันซะ สิ่งไม่ดีก็ละมันซะ สิ่งดีก็เจริญมันยิ่งขึ้นไป แล้วก็ปล่อยวางมันให้หมด ทั้งดีและไม่ดี นั่นมองให้เห็นนะ ปฏิบัติอย่างนี้ละ



บทสรุปแห่งการปฏิบัติ

ที่เราตั้งใจปฏิบัติอยู่อย่างนี้ จุดมุ่งหมายหลักของเรา ก็คือ การเรียนรู้ วิชาธรรมชาตีกายจิตนี้ ธรรมชาติของขันธห้า เรียนให้รู้ธรรมชาติของขันธห้า ให้รู้ตามความเป็นจริง ให้รู้ตามความเป็นจริงที่เรารู้จักมาด้วยสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิว่าอะไรละ ก็ขันธห้ามันไม่เที่ยง ความปรุงแต่งทั้งหลาย มันไม่เที่ยงแท้ ความปรุงแต่งทั้งหลายมันหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ มันว่างเปล่าจากตัวตน เรามาดูมัน เรายังปฏิบัติ หรือ ปฏิบัติใน intensive มันเป็นเวลาที่เราไม่มีอารมณ์อะไรรุนแรง มันไม่ค่อยมีอะไรมารบกวน มันจึงเป็นโอกาสที่จะสังเกตได้ง่าย

แต่หากเราสามารถเฝ้าดูอย่างนี้ได้ทั้งวัน หรือหมายความว่าเราสามารถคงรักษาความตื่นรู้เช่นนี้ได้ต่อไป แม้จะออกจากกรรมแล้วก็ตาม เรียกว่าเฝ้ามองตนได้ทั้งวัน มันก็เหมือนกับว่าเราตั้งอยู่ที่ระดับฐานรากของอารมณ์ ฐานรากของจิตก่อนที่จิตจะไปปรุงแต่งอารมณ์อะไรมากมาย หากได้เช่นนี้ พอมันเกิดการกระทบจะเกิดเป็นอารมณ์ขึ้น มันก็จะเห็นได้รวดเร็ว

แต่หากมันไม่มีอะไรมากระทบ เราก็รักษาการเฝ้าดู รักษาความตื่นรู้เช่นนี้ไว้ แล้วก็เฝ้ามองตนไปเรื่อยๆ คิดก็รู้ ไม่คิดก็รู้ ไปเรื่อยๆ พอมันจะเกิดอะไรขึ้นเราก็จะรู้จัก มันก็จะเร็ว

การตื่นรู้ดูตัวเองอยู่มันจึงได้ประโยชน์ถึงสองอย่าง คือ ได้ทั้งการเรียนรู้เข้าใจธรรมชาติของขันธห้า เข้าใจความจริงของขันธห้า และทำให้เราเห็นอารมณ์ทั้งหลายที่มันจะเกิดขึ้นได้รวดเร็ว เพราะฉะนั้น มันจึงต้องอยู่ที่การฝึกของเราเช่นนี้ให้มาก และพยายามรักษาความรู้สึกตัวให้สืบเนื่องต่อไป รักษาสติสัมปชัญญะ ความตื่นรู้ไว้ตลอดเวลา พยายามที่จะรักษามันไว้ทั้งวันๆ

คราวนี้เวลาเราเผลอ มันจะไม่ได้เริ่มจากจุดนี้ มันไม่ได้ไปจากจุดที่เป็นฐานรากนี้ มันไปจากจุดข้างบน อารมณ์มันจึงรุนแรงห้ามไม่อยู่ เพราะหากเราเผลอไป ขาดสติ เราจะมารู้อีกทีก็ตอนที่อารมณ์มันปลุกเราโน่นละ เช่น โกรธบ้าง โลภบ้าง หงุดหงิดบ้าง ไม่พอใจบ้าง คราวนี้เราต้องหาทางย้อนกลับมา ย้อนกลับมาอยู่ที่จิตอันเป็นรากฐานตรงนี้ หรือเรียกว่ารากฐานแห่งความตื่นรู้นี้ให้ได้ ซึ่งคราวนี้เราก็ต้องใช้เครื่องมือช่วย หรือใช้ยาแก้มาช่วย ซึ่งก็ได้พูดอยู่ประจำ

เริ่มแรก เราต้องระงับอารมณ์นั้นไว้ก่อน เมื่อรู้ว่าปรุงแต่งอย่าไปหลงปรุงต่อ เมื่อรู้ว่าโกรธพึงระงับความโกรธด้วยการไม่โกรธ, เมื่อรู้ว่ามันโลกก็อย่าไปสนองตอบมัน, เมื่อรู้ว่ามันกลัว ก็หยุดเฉยๆ อย่าปรุงต่อ เราต้องหยุดตรงนั้นก่อน อย่าพึ่งทำอะไรลงไปเลย ทั้งทาง กาย วาจา ใจ ใช้ขันติธรรมอดทนระงับไว้ก่อน ซึ่งตอนนี้ยังไม่ได้พูดถึงเรื่องการสังเกต

ธรรมชาติเลย เพราะว่าเราหลุดไปแล้ว เราหลุดจากรากฐาน หลุดจากสติปัฏฐานไปแล้ว

ฉะนั้นพอมีอารมณ์บีบ เมื่อตระหนักรู้ว่าโกรธ รู้ว่าเกลียด รู้ว่าโลภ รู้ว่าหงุดหงิด อะไรก็ตาม เราก็หยุดปรุงแต่งต่อก่อน แล้วค่อยดูมัน พอเราสามารถดูมันสังเกตมันได้อย่างตั้งมั่นนั้นล่ะ แสดงว่าเราเริ่มกลับมาที่สติปัฏฐานแล้ว อันนี้แล้วแต่ความชำนาญที่เราฝึกฝนมา บางคนต้องเริ่มกลับมาอยู่ที่กายก่อนจนสงบตั้งมั่น แล้วจึงขยายขอบเขตการรู้เป็นรู้เวทนา จิต และธรรมต่อไป แต่บางคน ก็สามารถ กลับมารู้สึกตัวทั่วพร้อมได้เลย คือพอลกลับมา มีสติ ก็กลับมารู้ กาย เวทนา จิต ธรรม ได้ทันที เรียกว่าตั้งฐานได้เลย อันนี้มันขึ้นอยู่กับ การฝึกของแต่ละคน

ต่อไปเมื่อตั้งฐานได้ดี ตื่นรู้ด้วยความสงบตั้งมั่น เราก็เฝ้าสังเกต เรียนรู้ธรรมชาติของอารมณ์นั้นต่อไป เพราะแม้เราจะสงบได้แล้ว แต่มันก็ยังมีอาการ Rebound ของอารมณ์นั้นกลับมาให้เราได้ศึกษาอีก ซึ่งถ้าเรามีกำลังพอ มันจะเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะได้ศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติของอารมณ์นั้นได้อย่างง่าย

เมื่อเราเฝ้าสังเกตไป เราก็จะรู้จักธรรมชาติของอารมณ์พวกนี้ตามความเป็นจริง เห็นอารมณ์พวกนี้เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป หากเราไม่สนองตอบ หรือ ไหลตามมัน มันก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ถ้าเราสนองตอบ มัน มันก็พุ่มพวยยาวนาน เราก็จะเห็นความแตกต่างของการไหลตามอารมณ์ กับ การแค่รู้แค่เฝ้าสังเกตอารมณ์ อันจะมีผลทำให้สติปัญญา มีความแยบคายมากขึ้น

พอเราเฝ้าสังเกตไปเรื่อยๆ ในที่สุดอารมณ์มันก็จะเงียบไป ไม่มี Rebound มาอีก จิตใจสงบแล้วจากอารมณ์นั้น อย่าเพิ่งคิดว่ามันจบแค่นี้ เราควรใช้โอกาสนี้พิจารณาเรียนรู้ย้อนหลังในเหตุการณ์ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จงยกมันขึ้นมาเรียนรู้ เมื่อมันสงบดี เราก็ยกมันขึ้นมาเรียนรู้

เรียนรู้อะไร เรียนรู้ภายนอก เรียนรู้ภายใน เรียนรู้เหตุรู้ผล เรียนรู้ธรรมชาติ ทำไมเราถึงโกรธเรื่องนี้ ทำไมเราถึงเกลียดเรื่องนี้ ทำไมเราถึงกลัวเรื่องนี้ เราวางใจผิดอย่างไร เราหลงยึดติดธรรมคุณอันไหน เราจะต้องเอาประสบการณ์เหล่านี้มาพิจารณาเพื่อเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์ เมื่อเราเรียนรู้มัน เราก็จะเข้าใจมันมากขึ้น มันก็จะเงินทุนทางสติปัญญาสำหรับคราวต่อไป ที่จะช่วยให้เราไม่หวั่นไหว หรือ ไม่ไปยึดกับอารมณ์นี้ได้เร็วขึ้น

ฉะนั้นเมื่อเรากระทบแล้วเกิดอารมณ์ขึ้น เรามีวิธีการจัดการกับมันได้หลายวิธี ซึ่งอาจจะเรียงขั้นตอนหรือไม่ก็ได้ คือ รู้ว่ามีอารมณ์ หยุดเลย ให้สงบก่อน ไม่ก่อวจีกรรม กายกรรม หรือ ถ้าอารมณ์มันไม่แรง เราเฝ้าดูมันไปเลย ดูมันไปเลย วิปัสสนาไปกับอารมณ์เลย ก็ได้ แต่ถ้าอารมณ์มันแรง มันดูไม่ไหว หยุดมันเลย

หรือ ถ้าอารมณ์มันกลางๆ ไม่แรงมาก แต่ยังไม่ไหว มันยังหวั่นไหวอยู่ หยุดก็หยุดไม่อยู่ แต่ที่ไม่สามารถจะทนดูได้ หมายความว่า หวั่นไหวอยู่ แต่เราก็สามารถดกดันไม่ได้จะก่อวจีกรรม หรือกายกรรมอะไรออกไป เราอาจจะสอนมัน เตือนมัน พิจารณามัน เพื่อให้มันลดความหวั่นไหวของใจลง เช่น มองในด้านตรงข้าม เช่น เราจมนบวกอยู่ เราก็มองในแง่ลบของมัน เราจมนบวกอยู่ เราก็มองในแง่บวกของมัน จิตก็จะเข้าสู่ความ

สงบได้ เข้าสู่ความเป็นกลางได้เร็วขึ้น

ตัวอย่างเช่น เราไปเห็นอะไรตามห้าง เห็นแล้วมันอยากได้ แต่เราไม่ได้พุ่มพวยถึงขนาดที่เราจะต้องรีบส่งบรระจับมัน หรือว่าจะต้องกดมัน หรือว่าเราไม่ได้พุ่มพวยขนาดที่เราจะต้องไปสนองตอบทางกายกรรม เช่น จะต้องซื้อให้ได้อดใจไม่ไหว ถ้ามันไม่ใช่ขนาดนั้น เราก็อาจจะทำได้สองแบบ คือ เราอาจจะพิจารณาธรรมชาติของตัวอารมณ์ที่กำลังเป็นอยู่นั้นไปเลยว่า พอไม่สนองมันแล้วมันเป็นอย่างไร เห็นมันเกิดดับ ให้เห็นความไม่เที่ยงของมัน เห็นความไม่ใช่ตัวตนของมัน ก็ได้

หรือ เราอาจจะมองด้านตรงข้าม พิจารณาธรรมคู่อันเป็นอุบาย สอนปัญญาในภายนอก เช่น เพราะเรามองแต่แง่บวกของมัน เราจึงอยากได้มัน เราก็มองในแง่ลบของมัน พิจารณาแง่ลบของมันดู เพื่อจะได้แก้ตรง ความหลงจมแง่เดียวของเรา นี้ก็ได้ การพิจารณาธรรมคู่ในสิ่งภายนอก เราจะทำควบคู่ไปเลยในตอนนี้ก็ได้

หรือเราจะคอยจนจิตสงบก่อนแล้วค่อยเอามาพิจารณาทีหลังก็ได้ เช่น เราหยุดการปรุงต่อเสียก่อน พอสงบก็เฝ้าดูความอยากที่มันผุดขึ้นแล้วดับไป ผุดขึ้นแล้วดับไปจนมันเจียบหาย ผ่านสถานการณ์ไปชั่วโงมสองชั่วโงม จึงค่อยหยิบเรื่องนี้ขึ้นมาพิจารณาก็ได้ เห็นใหม่ ได้หมด ได้ทั้งนั้น

ที่พิจารณาธรรมคู่นี้ คือของภายนอก คือสมมุติภายนอก ส่วนภายในเราก็ต้องพิจารณาเช่นกัน พิจารณาให้เห็นโทษของอารมณ์ที่มันมีอยู่นี้ เพื่อให้เกิดความเกรงกลัวในการปล่อยตนหรือสนองตามอารมณ์นี้ในครั้ง

ต่อไป อันจะมีผลมากต่อการเพิ่มพลังสติปัญญาของเราในครั้งต่อไป

เห็นไหมว่า มันมีอะไรมากมายให้เราทำในวันหนึ่งๆ และเมื่อเราทำอย่างนี้ๆ ไปเรื่อยๆ จนจิตเราสงบ จะทำข้อไหนก่อนก็ตาม จะหยุดเลย จะพิจารณาธรรมคู้ให้เห็นด้านตรงข้าม จะพิจารณาให้เห็นความเป็นโทษของอารมณ์ หรือ จะพิจารณาดูการเกิดขึ้นดับไปของอารมณ์นั้นตามธรรมชาติไปเลย ได้ทั้งนั้น จนกระทั่งจิตมันสงบ เราตั้งมั่นอยู่บนความตื่นรู้ มันก็คืนกลับมาสู่สติปัญญานิสัย เห็นไหม มันกลับมาอยู่ที่ฐานเดิม

คราวนี้เราก็เฝ้าระวังดูที่ใจตัวเองต่อไปอีก ตั้งใจทำเช่นนี้ไปทั้งวัน ทำไปทั้งวันอย่างนี้ เราก็จะเต็มไปด้วยความตื่นตัว อีกหน่อย เราก็จะรู้รอบ รู้นอก รู้ใน รู้ตา รู้หู รู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้สัมผัส รู้พอใจ ไม่พอใจ รู้เหตุ รู้ผล รู้คุณ รู้โทษ ทุกอย่าง ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วจะมีช่องว่างตรงไหนล่ะ ไม่มีเลย ทำไปเถอะ แล้วในขณะที่เราทำงานเราก็มองตัวเราเองสิ มองใจเรา แล้วพิจารณาเป็นวิปัสสนาไปตลอด คือเฝ้าดู สังเกต เรียนรู้อารมณ์ ปล่อยการรับรู้เข้ามา แต่เราตั้งมั่นรับรู้ด้วยความอิสระ มันอยากรับรู้ มันอยากกระทบอะไร ปล่อยมันเข้ามา เราไม่หนี แต่เราก็ไม่ได้สู้ เราไม่ได้ไหลตาม แต่เราก็ไม่ได้ขัดแย้ง เรียนรู้ดูมัน อยู่อย่างนี้ไป อยู่อย่างนี้ไปๆ จิตมันก็จะเรียนรู้เท่าทันสังขาร ด้วยความสงบตั้งมั่นและอิสระ

คราวนี้มันก็ไม่ต้องมานั่งบ่นว่า *โธ้ย! ทำไมมันห้ามใจไม่อยู่ มันผลอทุกที* มันจะไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่มีอะไรกระทบ เราก็อยู่กับการ

เคลื่อนไหว อยู่กับอิริยาบถย่อย อยู่กับลมหายใจ อยู่กับอะไรก็ได้ ให้เป็นหลักแห่งฐานจิต ถ้าจิตมันเฉยๆ เราก็รู้ว่าเฉย เราก็รู้กายคือลมหายใจเป็นต้น หรืออิริยาบถต่างๆ เมื่อเราอยู่กับกายอยู่กับใจแล้ว ความคิดอะไรเกิดขึ้นเราก็รู้ สภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้นเราก็รู้ กิเลสอะไรเกิดขึ้นเราก็รู้ มันยึดติดเราก็รู้ มันปล่อยวางเราก็รู้ นี่สติปัญญาฐานสี่

ถ้าเป็นเช่นนี้ มันจะไม่ปล่อยตัวเผละสติจนเป็นอารมณ์รุนแรงได้ สาเหตุที่เราอารมณ์รุนแรงเพราะเราไม่รู้ตัวเอง สาเหตุที่เราไม่รู้ตัวเราเองเพราะว่า เราขาดสติ เราไปจมอารมณ์อื่น และเราไม่มีปัญญาที่จะรู้เท่าทันว่า ตอนนี้เราไหลออกไปแล้ว ตอนนี้เราหลุดไปแล้ว ตอนนี้เราไม่รู้ตัวแล้ว ตอนนี้กิเลสเกิดขึ้นแล้ว

ฉะนั้นต้องฝึกนะ ตั้งใจฝึกแบบนี้ไปเรื่อยๆ มันจะมีทั้งการที่เราตั้งสติครองใจเราอยู่ มีสติปัญญาฐานสี่ และมีทั้งการพิจารณา ใช้ความคิดพิจารณาดูว่าสิ่งนี้เป็นอย่างไร ดูธรรมคู่ เรียนรู้ธรรมคู่ให้เกิดสัมมาทิฐิ มากขึ้นๆ พิจารณาให้เห็นโทษภัยของความยึดมั่นถือมั่น พิจารณาให้เห็นโทษภัยของอารมณ์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดีก็ตาม เมื่อพิจารณาเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ จิตเราก็จะหยุดและสงบได้ง่ายขึ้น เพราะมันมีทิฐิที่ถูกต้อง

เมื่อมันหยุด สงบ มีทิฐิที่ถูกต้อง เราก็สามารถจะมีกำลังที่จะทนเฝ้าดู จนกระทั่งสามารถเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของอารมณ์ หรือ สังขารทั้งหลายได้

สิ่งสำคัญคือ เราต้องมี Attitude แห่งการเรียนรู้ มีความใฝ่ที่จะเรียนรู้คุณตน ถ้าเรามี Attitude แห่งการเรียนรู้ นี่มันง่าย แต่ถ้าเราคิดมาปฏิบัติด้วยความอยากจะได้ ดี มี เป็น จะเอาโน่นเอานี้ จะให้มันได้อย่างนั้น อย่างนี้ มันก็ยาก มันก็จะเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ไปเรื่อย มันจะอยากไปเรื่อย

แต่ถ้าเรามี Attitude แห่งการเรียนรู้ วันหนึ่งเฝ้าดูตัวเอง ไม่มีอะไรให้เรียน ก็ดูกายจิตนี้ไป อ้อ หายใจเข้า หายใจออก มันขยับตัว รู้ อ้อ เฉยๆ เป็นอย่างนี้เรื่อยๆ พอมีอะไรกระทบให้หวั่นไหว ก็เรียนรู้จากอารมณ์ที่มันกระทบ อ้อ มีอารมณ์อย่างนี้ มันเป็นอย่างนี้ๆ, อ้อ ที่จริงเรามองผิดอย่างนี้ อีกข้างมันเป็นอย่างนี้ พอกระทบแล้วเราเป็นอย่างนี้ เหตุมันอยู่อย่างนั้น ผลมันอยู่อย่างนี้ ให้อารมณ์นี้เป็นอย่างนี้ ธรรมชาติมันอย่างนั้น เห็นไปอย่างนี้ ดูไปอย่างนี้ เห็นใหม่ ฝึกไปแบบนี้ เราก็จะคล่องไปเรื่อยๆ ทีละนิด ทีละนิด จนชำนาญเป็นอัตโนมัติ

จับขึ้นมาเรียนรู้ พอมีอาการหวั่นไหว ก็จับขึ้นมาเรียนรู้ เราก็จะไม่เกียจสภาวะ แม้กระทั่งความหวั่นไหว จะไม่เกียจแม้กระทั่งอารมณ์ เราก็จะไม่เกลียดว่า ทำไมเราเป็นอย่างนี้, ทำไมเรายังหงุดหงิด ไม่ เพราะตอนนี้ Attitude ของเราเป็น Attitude เพื่อการเรียนรู้ เราจะเรียนรู้แล้ว เมื่อมันใฝ่เรียนรู้ เมื่อมันเกิดอารมณ์ เราก็เรียนรู้ เราก็จะไม่เกลียดมัน จับสิ่งนั้นแหละ มาบริโภคเลย เปลี่ยนพิษให้เป็นยาเลย

อ้อ มันเป็นอย่างนี้เอง เรียนรู้มันให้ละเอียดไปเรื่อยๆ ไม่ใช่เราจะต้องหนีหรือสู้มัน แต่เห็นใหม่กว่า เราจะนิ่งขึ้นแล้ว ถ้าเรามี Attitude แห่งการเรียนรู้ เราจะนิ่งขึ้น เราจะนิ่งขึ้น อ้อ มันโกรธแล้ว, อ้อ มันเป็นอย่างนี้

อ้อ เพราะเรามองลบอย่างนี้, อ้อ มองลบ, เออ นี่ข้างบวกมันก็มีนะ, อ้อ
จริงๆ เขาก็มีบวกนะ นี่เราก็เรียนรู้ไปสิ

แต่ถ้าเรามี Attitude แห่งการยึดมั่นถือมั่น เราไม่มี Attitude แห่ง
การเรียนรู้ มันจะมีแต่ความขัดเคือง เกลียดตัวเอง เกลียดผู้อื่น เกลียด
สภาวะบางอย่าง แล้วก็จมสภาวะบางอย่าง มันจึงไม่ได้ประโยชน์อันใด แต่
ถ้าเรามี Attitude แห่งการเรียนรู้ มันจะได้ประโยชน์หมดกับทุกอารมณ์

ยามเฉยๆอยู่ไม่มีอะไร ก็เรียนรู้กายจิตนี้ไป เรียนรู้ธรรมชาติกาย
จิต ความคิดเกิดแล้วเป็นยังไง มันก็ดับไป ความคิดตั้งอยู่เป็นอย่างไร เดียว
มันก็แปรเปลี่ยน แปรเปลี่ยนแล้วเป็นอย่างไร เดียวมันก็ดับไป อาการมัน
เป็นอย่างไร มันเกิดจากอะไร หาความเป็นตัวตนได้ไหม มันล้วนเกิดจาก
เหตุปัจจัยใช่ไหม

ดูมันดี มันอยู่ตรงไหน ไหนคือเรา เราคือมัน มันคือเรา ที่เราว่าเรา
คือมันจริงหรือ ที่ว่ามันคือเราจริงหรือ ความเป็นเรามันอยู่ตรงไหน ที่ว่าเรา
เป็นผู้คิดนะมันอยู่ตรงไหน พอความคิดเกิดเราอยู่ตรงไหน เออ ดูมันไป ดู
ธรรมชาติมันไป

เมื่อไม่มีอะไรให้ดู คือมัน Plain ธรรมดาไม่มีอารมณ์รุนแรง มีแต่
ความคิด จ้องแจ้ๆอยู่ทั้งวัน เราก็ดูไปอย่างนั้นดี เป็น Attitude ของการ
เรียนรู้ พอมีอารมณ์ให้เรียนรู้ เช่นโกรธบ้าง คนโน้นมากระแตก ไม่พอใจ
รุนแรง ขัดเคือง โกรธ หรือว่าสิ่งนี้มากระแตก เกิดความอยาก สิ่งนี้มาก
กระทบเกิดความกลัว นั่นเรียนรู้ความกลัว เรียนรู้ความอยาก เรียนรู้ความ

โกรธไป ให้เห็นเหตุภายนอกเห็นเหตุภายใน เห็นเหตุภายในเห็นเหตุภายนอก เห็นผลทั้งภายในและภายนอก ให้เห็นไปเรื่อยๆ อย่างนี้ นี่ดูมันไปสิ เห็นไหม แล้วมันจะมีช่องว่างตรงไหนให้เราอีก

มันมีให้ดู ก็ดูไปเรื่อยๆ มันก็เป็นประโยชน์ ถ้าไม่มีอีก มันนิ่งเฉยๆ ช่วงนี้ไม่มีอะไรเลย เขย่ามันสิ เขย่ามัน โดยใช้เมตตา กรุณา มุทิตา ใช้ทาน ใช้ศีล เขย่ากิเลสออกมาเรียนรู้สิ เวลาเราทำงาน เวลาเราเสียสละเต็มตัวมันก็กระทบ กระทบก็เกิดความร้อนไหวขึ้นมา เราก็เรียนรู้กิเลสที่มันทำให้ร้อนไหวนั้น พอเขย่าเราก็จะได้เห็นสิ่งเหล่านี้ สิ่งที่ยังซ่อนอยู่ลึกๆ

พรหมวิหารนี้สำคัญนะ มันได้ประโยชน์ทั้งภายนอก ได้ประโยชน์ทั้งภายใน ภายนอกเมื่อเราเจริญ ก็มีแต่สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยตรง เราชัก เราช่วยเหลือเขา เรายินดีกับเขา มีแต่ทำให้เขามีความสุข แล้วเราก็จะมีความสุข หากเราเกลียด เราดูแคลน เราอิจฉาเขา มันไม่มีอะไรดีเลย มีแต่สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น

ส่วนภายใน พรหมวิหารนี้จะมันจะเป็นตัวช่วยเขย่ากิเลสอย่างดี เพราะมันขัดกับความชอบของกิเลสอย่างเต็มๆ สังเกตดูสิ คนเรามันจะรักแต่ตัวเอง มันจะเห็นแก่ตัว มันจะอิจฉาคนอื่นอยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้นพอเราเจริญพรหมวิหาร กิเลสความขัดเคือง โดยเฉพาะอัตตาตัวตนมันจะวิ่งพล่านออกมา เราก็จะได้ใช้โอกาสนี้มันแหละ เรียนรู้มันไปเลย อีกหน่อยเราก็จะรู้เท่าทันลีลามันได้หมด แล้วก็จะละวางมันได้ในที่สุด

ฝึกอย่างนี้ เราก็จะคล่องตัวไปทั้งวัน วันทั้งวันก็จะมีค่า เราจะทำ

อะไร เราก็จะไม่สนใจที่จะไปส่งจิตออกนอกแล้ว เพราะมันจะเรี่ยนรู้ เพราะ
มี Attitude แห่งการเรี่ยนรู้ จะไม่ไปเพ้อเจ้อสนใจโน่นนี่แล้ว ไร้สาระ จะดูตัว
เราเองเรื่อย ๆ อย่างนี้ละ เราก็จะดูตัวเราเองอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดูไป ๆ อย่างนี้
นะดูไป ฝึกเอา ฝึกเอาเอง



โถ้ ! ... นักปฏิบัติ

หาทาง วุ่นวาย วกวน
คว่าได้ ถูกใจ ร่าเริง

กว่าจะรู้ ถูกผิด เนิ่นนาน
กว่าจะหา ทางออก ได้ที

ไม่ติดซ้าย ก็ติดขวา ซอกซำ
กว่าจะพบ ความเป็นกลาง ได้จริง

แท้จริง อยู่ที่ตัว ตัณหา
คอยผลักดัน เฝารน ให้วิ่งไป

ยามเมื่อเจอ ปัญหา อุปสรรค
ไม่มองตน แก่ที่ตน ให้รู้ทาง

ต้องเผชิญกับทุกข์ เรียนรู้ทุกข์
แก้ที่เหตุ ละที่เหตุ แท้ของมัน

ปฏิบัติ เพื่อละวาง ไซ้เอาโน่น
ปฏิบัติ เพื่อสลัด ความเป็นตน

รู้สิ่งใด ก็ให้ละ ในสิ่งนั้น
หมั่นสังเกต ธรรมชาติ ที่มันมา

สับสน วนเวียน ยุ่งเหยิง
กลับเพลिन หลงแน่ ยินดี

กว่าจะกลาง เกือบได้ เป็นผี
กว่าจะมี กัลยา ฌมิตร์จริง

ทุกข์ระกำ อยู่ในทาง เสือสมิง
กว่าจะนิ่ง สงบได้ ละเหยียใจ

ตัวอึดตา ครอบงำ ไม่ปล่อยใส
เลือกเอาไฟมาแผดเผา หาใช่ทาง

แต่ใจกลับ โทษผู้อื่น ว่าเขาสร้าง
แล้วเลยพาล หลบหนี ไม่สู้มัน

เรียนให้สุด หาเหตุ ให้ผกผัน
อย่าได้พลัน ท้อถอย ต้องอดทน

หรือเอานี้ มีแต่ยึด ให้สับสน
ไซ้สะสม ความรู้มาก สร้างอึดตา

ศึกษามัน ให้แจ้งชัด หมดปัญหา
อวิชชา ความหลง เลิกครอบงำ



