

## จิตศึกษา

บรรยายโดย สุรศักดิ์ จิระศรีปัญญา วันเสาร์ที่ 16 สิงหาคม 2551

File C;

อย่าไปบังคับ ถ้าจิตมันเกิดเป็นขณะๆ และดับเป็นขณะๆ นั้นจะไม่อยู่นาน จิตตัวหลังสุดจะเป็นอย่างไรก็คอยรู้มัน เดี่ยวมันหนีไปทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางลิ้นทางกายทางใจบ้าง หรือมันคิดนึกเอาบ้าง จิตที่รู้ความจริงนั้นแหละ คือ จิตที่ตั้งมั่น เพราะฉะนั้นเรากับสะสมจิตที่รู้ความจริงเป็นขณะๆ

รู้ความจริงก็คือ รู้ความจริงของกายใจ ทำงานของมันเอง แล้วกำลังการทำงานด้วยใจที่เป็นกลาง ด้วยการไม่ตั้งใจ ไม่จดจ่อ ไม่เพ่งจ้อง ไม่ตัดแปลง นี่คือธรรมชาติของมัน และสัมมาสมาธิไม่ได้เกิดต่อเนื่องแบบฉานจิต มันเกิดเป็นขณะๆ เดี่ยวรู้เดี๋ยวหลง เพราะไตรลักษณ์นั้น ก็เป็นสภาวะกันหมดไม่ยกเว้นสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิก็ปรวนแปรเปลี่ยนแปลง ก็เสื่อม ก็เกิดดับ จงใจยอมรับในทุกสิ่ง สติก็เกิดดับ ปัญญาก็เกิดดับ สมาธิก็เกิดดับ มันเป็นของเสื่อมไม่ควรยึดถืออะไรทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้เอามาเป็นเพียงแค่เครื่องมือ เครื่องมือรู้ ได้รู้ความจริง ไม่ได้เอามายึดถือว่าเป็นของดีของวิเศษอะไร

คอยสังเกตจิตที่รู้ความจริงจะเบาสบายบางเฉียบและเจียบสนิท มันนิ่งของมัน สักประเดี๋ยวมันก็ไหลไปทำอย่างอื่น และสติรู้ตัวก็กลับมาตั้งมั่นอีก มันเป็นของมันแบบนี้

ถ้าเราคงฟังเทพของอาจารย์ปราโมทย์ เวลาคนส่งการบ้านและพูดเรื่องสมณะขึ้นมา ท่านจะให้ทำให้อุ้งสังเกตหรือไม่ “อ้าว ไหนลองทำให้อู้ง” และบอกว่า “อย่าสนใจหลวงพ่อนะ” แล้วหลวงพ่อก็ไปคุยเรื่องอื่นและหลวงพ่อก็แว็บกลับมาบอกว่า “อย่าน้อมเข้าไป อย่าน้อมจิตเข้าไปหาอารมณ์” อย่างนี้เป็นมิจฉาสมาธิแล้วเกือบละร้อยๆ เป็นแบบนี้ เพราะเขาฝึกมาแบบนี้ เราฝึกที่จะรู้ความจริงที่ละอย่าง

เพราะฉะนั้นถ้าเราสังเกต ถ้าเรารู้แต่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว ถ้าเราเอาลมหายใจเป็น “วิหารธรรม” เพียงอย่างเดียว ทุกอย่างเบรหมด อย่างนี้เป็นมิจฉาสมาธิ แต่ถ้าลมหายใจก็รู้ จิตแว็บไหลไปคิดก็รู้ มีเสียงมีต่างๆ มาปรากฏรู้หมด รู้แล้วไม่เดือดร้อนอย่างนี้เป็นสัมมาสมาธิ เพราะฉะนั้นเป็นธรรมชาติของจิตที่เบา มันเบาบางเฉียบและเจียบสนิทอยู่ตรงนี้เอง อยู่ตรงที่ว่ามันไม่คาดหวัง มันยอมรับความจริง มันลิโรราบกับทุกสิ่ง โดยที่ไม่ให้ค่า อย่างนี้มันเกิดจากการฝึกบ่อยๆ อย่างที่เราบอกว่า ให้มันผิดเหอะ แล้วรู้เอา รู้ว่าผิดแล้วจะถูกเอง รู้ว่ามันเหมือนไม่รู้ รู้ว่ามันไปเพ่งแล้ว รู้ว่ามันเผลอแล้ว ขณะที่รู้เป็นขณะๆ นั้น คือการสะสมแต้มของความรู้ และสะสมมากพอจะเป็นสัมมาสมาธิ เพราะฉะนั้นเวลาปฏิบัติอย่าทำฝ่ายทำให้ทำฝ่ายเหตุ

อย่าทำฝ่ายผลก็คือ เราอย่าให้จิตตั้งมั่นความอยากนั้นแหละคืออุปสรรค เพราะฉะนั้นเวลาศึกษาอยากให้สงบ ก็ให้ดูความอยากนั้นแหละ จิตที่ตื่นๆ ด้วยความอยากนั้นแหละ ฉะนั้นธรรมชาติอะไรก็แล้วแต่ตาหน้าเข้ามาที่รู้มัน ให้ค่ามัน เช่นวันหนึ่งคุณจะรู้ว่า การปฏิบัติของคุณนั้น คุณจะรู้อะไรก็ไม่รู้ มันเพียงผ่านไปผ่านไป ไม่ทันให้ค่ามันเลยมันไปแล้ว ไครมา

ถามว่าตอนนี้รู้อะไร ไม่รู้อะไร ขณะที่ไม่รู้อะไรนั้นแหละถูก เพราะว่ามันไม่รวมความคิดเข้าไปผสม มันรู้ของมันไปอย่างนั้น ทุกอย่างเสมอกันหมด จะรู้อะไรก็มานั่งคิดว่า เราทำอะไร เพราะฉะนั้นสภาพที่รู้ล้วนๆ ไม่มีความคิดเจือปนมันแหละ และธรรมชาติแบบนั้นแหละคือ จิตที่เริ่มคุ้นชิน มันเริ่มจะมีท่าทีต่ออารมณ์ที่ไม่ตื่นเต้นไปกับอารมณ์ ไม่ใช่ชอบไปหมดเห็นดี เห็นงามไปหมด เวลาปฏิบัติใหม่ๆ มันจะตื่นเต้นๆ ไปกับเรื่องแปลกๆ ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น

เมื่อก่อนไปปฏิบัติโคธเอ็นห้าหลายปีมาแล้ว มีอะไรให้ดูเยอะแยะไปหมด มันมากมาย จิตปรุงขึ้นมาทั้งสิ้น ปรุงขึ้นมาในธรรมชาติที่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นมากมาย จนพอหลังๆ จึงจะเข้าไปรู้ว่า เราเคยตื่นเต้นกับเรื่องของทางโลก พอผิดหูดิตาเดิน เข้ามาจิตก็ปรุงของมันไปเป็นเรื่องเป็นราวมากมาย เพราะฉะนั้นตราบไตที่จิตยังรู้ว่าเป็นอะไรก็ติดอย่างนั้น ถ้ารู้ว่าเป็น ความสงบ ก็จะติดความสงบ

การติดนั้นมียุ่ ๒ อย่างคือ “ติดแบบดูเข้า” กับ “ติดแบบผลักไม่เอา” นี่ก็ติดเหมือนกันติดแบบผลัก พอมันรู้แล้วก็ให้ช่าง ๒ อย่าง ไม่ “ดู” ก็ “ผลัก” มันก็ผลักอยู่ก็หมายความว่า จิตมันยังติด แต่ถ้าจิตไม่ติดคือจิตไม่ให้ค่าแล้ว จะดีหรือเลวไม่ให้ค่าแล้ว พูดถึงจิตพูดถึงเรา เวลาเราอยาก อยากเข้าไปดัดแปลงแก้ไข และจิตขณะใหม่กำลังรู้ว่าอยาก จิตตัวหลังนี้รู้ “ถูก” แต่จิตตัวก่อนรู้แล้ว “ดัดแปลง” รู้ว่าเราจะเอาตอนไหน เราตอนที่กำลังโกรธกำลังเกลียด ตอนที่เรายังมีความสุข ตอนที่เรายังซึ้งท้อ เอาตอนไหน ไม่มีเราสักตอน เราชอบเข้าไปดักพระมาชุดหนึ่ง แล้วเอามาสอบถามเอามายึดถือ เพราะฉะนั้นดูไปดูจนวันหนึ่งเราจะเห็นว่า จะคละกันแบบนี้ ไม่มีคำถาม คือมองตากันก็รู้ แล้วก็จบ จบแล้ว

ถึงบอกว่าเราอย่าเอาฝ่ายผลัดตั้งมาเพื่อความอยาก จิตถึงถามคือจิตที่มีสัมมาสมาธิ จิตที่มีสัมมาสมาธิคือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์โดยไม่มีอารมณ์เป็นตัวดึงดูด อยู่ในฐานของมัน ฐานที่ตั้งของมันคือ กาย เวลา จิตธรรม ซึ่งเป็นตัวอารมณ์ที่ไม่โดนกาย เวลา จิตธรรม เป็นตัวดึงดูด เราไม่สามารถรู้ได้ว่าถึงฐานหรือไม่ เพราะมันไม่เอามาเป็นอารมณ์ สิ่งที่ถูกรู้มาเป็นอารมณ์ แต่ตัวจิตไม่เป็นอารมณ์ คนที่ดูจิตเป็นก็ดูจิตเอาจิตเรามาเป็นอารมณ์ เพราะฉะนั้นเราจึงไม่รู้ตัวของเราแต่เขารู้ตัวของเรา เวลาเรารู้ก็รู้ว่าเดี๋ยวมันก็ปรวนแปรไปเรื่อยๆ สมมุติว่าเราดู เดี่ยวเขาก็ระยิบระยับทางกาย เดี่ยวก็มีเจ็บมีปวดตามข้อ เดี่ยวก็มีความยินดียินร้าย อะไรต่างๆ นานา อารมณ์มันเปลี่ยนไป จิตมันไม่เปลี่ยนสภาพ จิตไม่ตื่นรนเดือดร้อนด้วยความอยากหรือไม่อยาก มันอยู่เฉยๆ ตอนนั้นเราไม่ต้องใส่ใจความเฉยๆ ของจิต แต่เรากำลังสนใจสิ่งที่ปรวนแปรไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะดูว่าใจของไปถึงฐานหรือไม่ เพียงแต่เรารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมาปรากฏแล้ว ใจมันวิ่งเข้าไปด้วยความอยาก ที่จะอยู่หรือผลัก มันไม่มีสิ่งเหล่านี้มันก็ทำหน้าที่สมบูรณ์แบบอยู่แล้ว

เวลาจิตมันรู้อารมณ์ แล้วมันดูไป มันก็เที่ยวไปเกาะอารมณ์ต่างๆ เพราะฉะนั้นจิตจึงอยู่ข้างนอก มันไม่ได้มาอยู่ในฐานที่ตั้งของมัน มันไม่ได้ตั้งมั่น มันก็หวั่นไหวไปเรื่อย เหมือนเด็กเร่รอน ไปเรื่อยๆ ฉะนั้นพวกที่ไม่เคยเจริญสมะ ไม่เคยทำเป็นรูปแบบเลยก็จะเป็นแบบนั้น แต่พอทำในรูปแบบมากเกินไปก็จะติด ติดในที่ใดที่หนึ่งอีก เพราะฉะนั้นการปฏิบัติจึงเป็นศิลปะ บางครั้งก็ต้องทิ้งรูปแบบให้หลงไปเลย บางคนเพ่งมากๆ ท่านก็บอกให้ดูโทรทัศน์ ดูหนัง ไปร้องเพลง เพื่อให้จิตหลงไปเลย หลงไปเพื่อให้จิตรู้ว่า มันกำลังติดเพ่ง แต่พอจิตมันฟุ้งไปเรื่อยๆ ก็ต้องกลับมาทำใหม่ แต่ไม่ได้ทำแบบเดิม ทำแบบแซ่ในอารมณ์ ทำแบบคลอเคลีย เหมือนมีที่อยู่ จะฟังเพลง ดูทีวี ขยับไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตมีที่ตั้ง จิตก็จะไม่เอา เพราะจิตนั้นดูถูก พวกคลิกอินเตอร์เน็ตทั้งหลายจะดูถูกกรรมฐานของหลวงพ่อกุศล อ.โกวิท เขมะนันทะ บอกว่า ต้องฝึกแนวทางหลวงพ่อกุศล ๖ ปี จึงจะยอมรับและทำได้ และต้องแอบทำด้วย ทำแล้วตื่นขึ้นมา หมายความว่า จิตมันออกจากความคิด

เพราะธรรมชาติมัน จิตจะมีที่อยู่ของมันประจำ อย่างคนไม่เคยฝึกหัดเลยมีอยู่ในความคิด ตื่นขึ้นมาถึงความหาอะไรมาคิด เห็นก็จะคิด คิดซ้อนคิด คิดซ้อนคิด คิดซ้อนคิด บางทีมันไปไกลเลย แล้วเวลาคนเรียกไม่รู้จักการถอยกลับ ก็ถอยกลับมาอย่างรวดเร็วก็ตกใจ เพราะฉะนั้นเวลาใครเหม่อๆ ไกลๆ ลองสะกิดจะสะกิดตักใจทุกคน เพราะไม่รู้จะกลับร่องไหน มันทะลุพรวดเข้ามาเลย เพราะในความเป็นจริงมันไปเรื่องนี่ แล้วในเรื่องนี้มีรายละเอียด มันก็ต่อเรื่องนี้ ต่อเรื่องนี้ ต่อเรื่องนี้ ไปเรื่อยๆ นี่คือธรรมชาติของจิตที่ไม่มีที่อยู่ แล้วจิตที่มีที่อยู่ คือ จิตที่ฝึกหัดดีแล้ว มันจะหากรรมฐาน พอมันไม่รู้จะไรก็จะรู้ตรงนี้ รู้เพื่อให้มันเป็น

หลวงพ่อบอกท่านบอกว่า “การบ่มรู้” บ่มให้มันรู้ รู้จะไรก็ไม่รู้ ถ้าเสาร์ อาทิตย์นี้ ไม่มีอะไรทำก็ขยับมือไปเรื่อยๆ เบื่อก็กทำ ก็เบื่อก็กทำ คือทำไม่หยุด เพื่อจะดูผลของมัน อ.เขมะนันท์บอกว่า ทำไปแล้วมันรู้สึกไปทั้งตัว ใหม่ๆ รู้สึกเป็นที่ๆ พอไม่ได้เหมือนมีคนมาสะกิดที่หลังเพื่อการรู้ ของผมนี่เป็นที่เท้า มันรู้สึกความมาที่เท้า แล้วค่อยมาที่หน้า เพราะว่าธรรมชาติของการรู้สึกตัว ร่างกายของเรานั้นความรู้สึกเกิดดับมันปรวนแปรของมันของแล้ว เพียงแต่ไม่มีจิตไปรับรู้ ที่นี้จิตที่มันคุ้นเคยอยู่กับตัว มันจะส่งกระแสความรู้สึกตัวนั้นแผ่ไปทั่วตัว บางทีพอนั่งอยู่นั้นก็มีความรู้สึกเหมือนคนมาลูบหลัง ความตื่นตัวแบบนี้ มันเป็นความตื่นไม่เหมือนกับในสมาธิ ซึ่งสมาธินั้นจะเรื่อยๆ ซึมๆ เฉื่อยๆ แต่ความตื่นนั้นวูบวาบๆ ตื่นทั้งตัว ลักษณะการบ่มรู้แบบนี้เป็นหัวใจการปฏิบัติสายหลวงพ่อบอก “บ่มรู้” ไม่ใช่ “บ่มเพ่ง” ไม่ได้เพ่งกาย ไม่ได้เพ่งมือ แต่รู้ทั้งตัว ขณะขยับมือเหมือนไม่รู้ว่าจะขยับ แต่ใจมันรู้ของมัน มันจะเห็นความคิด เป็นภาพบ้างเป็นคำบ้างแทนการแสดงออกมา แล้วก็ไปจ้องเป็นความคิด มันก็จะแข็งตัวอยู่ เหมือนตอนนี้คุณมองผมอยู่ พอหลับตาก็ยังมีภาพของผมตลอด ถึงไม่หลับตาก็ยังซ้อนกันอยู่ พอมีภาพผมจริงๆ กับในสัญญาเก่ามันซ้อนกันอยู่แต่มันไม่ทับกันสนิท ที่นี้พอคุณเพ่งเข้ามาจะโฟกัสอันไหน อันนี้คือสิ่งที่ตาคุณเห็น แต่อันนี้ที่คุณเห็น ที่นี้พอใจอยากรู้แล้วเพ่งใส่ด้วยโลภะมูลจิต มันก็จะแข็งเลย แข็งอย่างนั้นเหมือนแช่แข็งเอาไว้ แต่พอรู้ก็แตกกระจายหมด สัญญาก็อาศัยภาพเก่าๆ มาประกอบใหม่ ประกอบใหม่อยู่เรื่อยๆ

ที่นี้เราต้องรู้ธรรมชาติว่า พอเรารู้ความคิด เราจะไม่เข้าไปในความคิด หลวงพ่อคำเขียน ใช้คำว่า “เห็นคิด ไม่ใช่คิดเห็น” เห็นคิดนั่นคือ เห็นคิดอยู่ห่างๆ ความคิดหลักๆ มีอยู่ ๒ อย่างคือ “ความคิดเป็นคำ” กับ “คิดเป็นภาพ” เพราะเราใช้สัญชาตญาณนี้มา พอเห็นภาพมันจะมาซ้อนภาพเดิม เห็นเป็นคำๆ ก็ผุดขึ้นมา จนเมื่อสติไวพอมันไม่ปล่อยให้พุ่งยาว เข้าไปลึกๆ มันไม่ประกอบเป็นภาพ ไม่ประกอบเป็นคำเลย เป็นฉากๆ ไม่รู้ว่ารู้จะไร รู้ว่าของแปลกปลอมระยับระยับอยู่แต่ไม่รู้ว่าอะไร จากการขยับมืออย่างเดียว

เวลาเราไปปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ไม่ว่าจะ เป็น กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ๔ อันนี้เลือกไม่ได้ ไม่ได้เพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งจิตเขาเลือกของเขาเอง พอขยับมือใจก็ผลอไปรู้ ไม่ใช่รู้ความคิด แต่รู้ว่ามีสิ่งหนึ่งกำลังคิดอยู่ จิตที่คิดนั้นไม่มีตัว อาศัยอารมณ์ที่ถูกจิตรู้นั้น แต่เมื่อก่อนเราจะเข้าไปในอารมณ์ เหมือนกับเราเข้าไปในห้องนี้แล้วรูปทรงเป็นอย่างไร เราจะรู้เมื่อไปยืนกลางสนาม แล้วมองมาจึงจะรู้ว่า ห้องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง การจะรู้จิตคิดนั้น จะรู้ห่างๆ รู้ว่ามีสิ่งหนึ่งกำลังผุดอยู่ห่างๆ ไม่ใช่เรา เราเป็นเพียงผู้สังเกตผู้รู้อยู่ เราไม่ใช่ร่างกายไม่ใช่มือด้วย เพราะฉะนั้นมันจึงไม่ไหลไป จะเห็นหมดเลย หลวงพ่อบอกว่า “เห็นป่า แต่ไม่เห็นต้นไม้ ถ้าเห็นต้นไม้ก็จะไม่เห็นป่า” การเจริญสติปัฏฐานนั้นเห็นหมดทุกทวาร จะโดดไปตรงนั้นที่ตรงนี้ที่ จิตนั้นว่องไว แต่ถ้ามันสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะโดนสิ่งนั้นดึงดูดเข้าไปแล้วหายไปเลย จะกลายเป็นสิ่งนั้น พอมันกลายเป็นสิ่งนั้น เหมือนกับเราโฟกัสเพื่อถ่ายต้นไม้ต้นเดียวแล้วส่วนอื่นเบรออกไปหมดโลกไม่เป็นจริงแล้ว เพราะว่าโลกไม่เคยมีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตต่างห่างสร้างสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา ด้วยการเข้าไปจดจ่อจดจ้องและ

สนใจ โลกสาธารณะไปหมดด้วยไตรลักษณ์ ขณะที่เห็นทั้งหมด เห็นธรรมชาติของไตรลักษณ์ของสิ่งที่ถูกเห็น จนย้อนกลับมาดูว่า ธรรมชาติที่เห็นก็เป็นไตรลักษณ์ เพราะว่ามันเกิดดับไปพร้อมๆ กับสิ่งที่ถูกเห็นด้วย เพราะธรรมชาติที่เห็นนั้นไวกว่าโลกเกิดดับช้ากว่า เพราะฉะนั้นเวลาเห็นจะเห็นผ่านพฤติกรรมของสิ่ง เช่น ขณะนี้กำลังรู้ ขณะนี้หลง หลงก็คือเข้าไปในเรื่องหลงนั้นจะถึบทุกวินาทีที่หลงตลอดเวลาเพราะจิตมันไว หลงก็ไม่ใช่จิต รู้ก็ไม่ใช่จิตหลง เราจึงรู้ว่าจิตไม่ใช่ของเดิมเลย มันแปรวนแปรของมันไปอย่างนี้

การที่เรามาศึกษาทั้งหมด เพื่อให้รู้ความจริง เอาหลักฐานให้จิตดูว่า สิ่งต่างๆ เขาแปรวนแปรนะ แยกยึดถืออยู่อีกหรือ แยกยึดถือเพราะว่าแยกไม่รู้ เมื่อดูลึกเข้าไปบ่อยๆ ก็จะชินชา เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่า “เบื้อหน่ายคลายกำหนด” ที่เบื้อหน่ายนั้น เมื่อก่อนเราเบื้อๆ ออกๆ หมายความว่า เราเบื้อสิ่งที่ไม่ดี แต่ยังชอบสิ่งที่ดี เช่น เบื้อดูหนังเรื่องนี้ไปฟังเพลง มันไม่ใช่เบื้อแบบนี้ ซึ่งเบื้อแบบนี้ไม่เห็นว่ามีอะไรเลย ที่เห็นดีหรือเลวไม่เห็นมันมีอะไรเลย มันเหมือนกันหมด เบื้อเพราะว่ามันเหมือนกันหมด ทั้งดีทั้งเลว ทั้งชั่วทั้งแ้ว เหมือนกันหมด อย่างเราไปอ่านหนังสือสวดมนต์ที่ท่านบอกว่า “เพราะหน่ายจึงคลายกำหนด เพราะอายุกำหนดจึงสลัดคืน เพราะสลัดคืนจิตจึงหลุดพ้น” เพราะฉะนั้นจิตไม่ได้ดับที่ตัวทุกข์ มันพ้นไปจากทุกข์ ทุกข์ก็ยังอยู่ ใจก็ยังอยู่ แต่มันพ้นไปแล้ว เหมือนน้ำกลิ้งบนใบบัวมันไม่เปียก มันก็กลิ้งของมันอยู่ แต่มันไม่เปียก ใจก็เช่นเดียวกัน มันทำงานของมันอยู่ แต่มันไม่เปียก อะไรต่างๆ ที่จิตเคยนำมาเป็นสัญญา เขามายกมาสิ่งนั้นดี เลว ก็ไม่เอา เพราะว่าเห็นจนเบื้อ มันเห็นบ่อยเรื่อยๆ ว่า การปฏิบัติมันคือ เห็นจนให้เบื้อ เห็นจนให้สาแก่ใจที่หลงไปยึดติด ซึ่งการปฏิบัติมีแค่นี้

มันขึ้นกับอหยาศัย บางคนเคยเจริญสติมาตั้งแต่ชาติก่อนๆ พอมีชักชวนก็เอาเลย บางทีวิบากพามา เดินผ่านมานั่งฟัง ก็ปึ้งเลย ก็มี เพราะว่าธรรมชาติของคนนั้นต้องอาศัยสิ่งต่างๆ มาคอยทำให้จิตมันตื่นขึ้นมา

- มีคำถาม (ฟังไม่ชัด)

คือโลกทั้งโลกที่เราเข้าใจนั้นมันเป็นเรื่องตามที่อธิบายปรุงแต่งขึ้นมา ถ้าเราต้องการให้ชีวิตที่เกิดมา จิตดวงแรกที่เกิดมาเป็นวิบากจิต จิตฝ่ายผล คือ เป็นผลแล้วแต่เหตุ เพราะฉะนั้นปฏิสนธิเป็นวิบาก เกิดมานั้นหลังจากมี ตา หู จมูก ลิ้น ใจ ๕ ทวารนี้เป็นวิบาก เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุณได้ยินในแต่ละวันๆ เป็นวิบาก ยังไงมันต้องได้ยิน ชีวิตเป็นสิ่งที่สลับกันระหว่างสิ่งที่ เป็นผลคือ “วิบากจิต” กับจิตที่ทำให้เหตุคือ “จิตที่เป็นกุศลและอกุศล” คือ ท่าทางของวิบากนั่นเอง “เห็น” เป็น “วิบาก” แล้ว ท่าที่ต่อเห็นเป็น “กุศล” กับ “อกุศล” แล้วก็เปลี่ยนเป็น “วิบาก” ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป เรื่องราวการทำมาหากินเป็นเรื่อง ทั้งสิ้น แต่ในทางพุทธศาสนานั้น จิตที่เกิดดับๆ ก็ทำงานของมันไป แล้วมันก็ชวนชวาย สัตว์เดรัจฉานที่หาของกินก็เกิดจากเวทนา มันหิวเมื่อหิวแล้วก็กระตุ้นให้มีการหา กิน จะได้หรือไม่ก็ได้ก็ขึ้นกับวิบาก บางตัวก็ได้กิน บางตัวก็ไม่ได้กิน นั่นคือผลที่มันสะสมมานั้นเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้นถ้าพูดไปก็มากเรื่อง ดังนั้นทุกคนนั้นมีสายของสังสารวัฏของแต่ละคนสลับกันไป “วิบาก” “กุศล” “อกุศล” แล้วก็มีเหตุปัจจัยมากกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายนอก แล้วเกิด “กุศล” กับ “อกุศล” แล้วพอได้ยินได้ฟังก็เกิด “กุศล” ประเภทโลกุตระ ต่างๆ ก็จะเป็นของมันไป

- ถาม ตะกี้ที่ฟังอธิบายมันเหมือนกับว่า ถ้าอย่างนั้นใจเรามันคิดผิดศีลได้ก็ดูมันไป ระวังอย่าให้มันแสดงออกออกอย่างนั้น หรือเปล่า อย่าให้แสดงออกมาเป็นกิริยา วาจา ฟังๆ ดูเหมือนกับว่า ทำเหมือนไม่ทำ ดูเหมือนไม่ดู อย่างนั้นหรือเปล่า
- ตอบ มันดู แต่มันไม่ไปจัดการในทางดู คำว่า “ดู” นั้นเป็นคำกริยาที่สั้นที่สุดแล้ว มันจะมี “เพ่ง” มี “จ้อง” มันมีการ ดัดแปลงอะไรต่างๆ นานา หากคิดมาได้เรื่อยๆ แต่ที่บางเฉียบที่สุดก็คือ “ดู” “ดู” ก็จะแต่ “เห็น” แต่ไม่เข้าไป “เป็น” ไม่เข้าไป “ดูนวย”
- ถาม แต่เขาเข้าจริงๆ คนเราก็กห้ามไม่ได้ เพราะว่า มันก็หลุดไปตามอารมณ์เดี๋ยวมันก็มีอะไรขึ้นมา ก็คือรู้เมื่อไหร่ก็เอา แค่นั้น ก็คือรู้แค่นั้น ถ้ามันปล่อยไปแล้วก็ปล่อยผ่านไป สิ่งที่ยอธิบายมานั้นคือสิ่งที่รู้มาจากศึกษาพระอภิธรรมหรือเปล่า หรือว่าเป็นการรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรง
- ตอบ “อภิธรรม” ให้แค่โลกทัศน์
- โลกทัศน์” ก็คือ ทฤษฎีที่ว่าด้วยความไม่มีเรา ถ้าไม่มีเราจะทำอะไร ในธรรมบอกว่ามันมีแต่ “จิต, เจตจิต, รู้” ๓ อย่างนี้เป็นสภาพปรวนแปรเปลี่ยนแปลงตั้งอยู่ดับไปของมันเอง มันมีความสัมพันธ์กัน จิตก็มีค่าต่างๆ เป็น กุศลบ้างอกุศลบ้าง เป็นฝ่ายเหตุฝ่ายผลบ้าง แล้วจิตก็สามารถสร้างรูปขึ้นมาได้
- จิตก็มีวิถีต่างๆ นานา เช่น วิถีทางกาย ทางจุมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แล้วก็จิตลงภวังค์ จิตที่ขณะเราหลับสนทหรือเปลี่ยนภวังค์ เรากำลังรู้เรื่องเหมือนกับว่าเรากำลังไปเรียนฟิสิกส์ แล้วเรากำลังอธิบายว่า “ย่อยที่สุดคือ “อะตอม” แล้ว “อะตอม” ทำงานอย่างไร” ในอภิธรรมจึงบอกว่า “เมื่อทุกสิ่งละพา ในสุหร่านนั้นคืออะไร” มันก็คือของจริงชนิดหนึ่ง ของจริงประเภทหนึ่ง เป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดูเรียกว่า “รูป” ของจริงเป็นสภาพที่รู้ได้ เรียกว่า “นาม” นามนั้นมี ๒ อย่าง พวกรู้เฉยๆ นั้นเรียกว่า “จิต” พวกที่ปรุงแต่งรู้เรียกว่า “เทวจิต” นี้คือ “อภิธรรม” คือ รู้เรื่องมัน แต่อภิธรรมนั้นจะเป็นแค่ตำรา ถ้าจะเป็นของจริงมาก ต้องไปดูอภิธรรมตัวจริง หมายถึง สิ่งที่มาปรากฏโลกมาปรากฏทางไหนบ้าง เราก็ดูตรงนั้นเพื่อจะจับผิดโลก โลกแต่ละคนนั้นมาปรากฏที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การที่เราสังเกตนั้น ต้องสังเกตสิ่งมาปรากฏเป็นความจริงที่ละอันๆ นั้น โดยที่เพียงเฝ้าดูไม่เข้าไปดูนวยดัดแปลง เหมือนกับว่า เราเป็นผู้สังเกตการทำงานของสิ่งใดสิ่งหนึ่งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยเฉพาะทางใจที่ถือว่าเป็นเรานั้นแหละ ทุกอย่างจะมาลงที่ใจ เพราะฉะนั้นเวลาที่เรเข้าไปดูแล้วไม่ดัดแปลง เป็นไปไม่ได้ที่จะต่อเนื่องกันตลอด หมายความว่า เวลาดูอยู่นั้น หงุดหงิดเกิดขึ้น ไม่รู้หงุดหงิดว่าเราหงุดหงิด ก็ตัดตอนไปตอนหนึ่ง พอไปสักพักสติก็จะรู้ได้ว่า นี่เราหงุดหงิดนี้ไม่ใช่เรา ตอนนั้นก็กลับมาแว็บหนึ่ง มันจะกลับของมันเองที่ละนิด เวลาตอนนั้นอยากให้เราหงุดหงิดไม่รู้ ความอยากดิ่งดูเข้าไป พองวงสักพัก สติก็จะรู้ได้ว่า ความอยากไม่ใช่เรา ความอยากก็ห่างออกไป เหมือนกับว่าเราเฝ้าเข้ากอดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พอสักพักสิ่งนั้นก็คลายปล่อยออกมา ปล่อยมา ดูต่างๆ สักทีหนึ่ง เพราะฉะนั้นธรรมชาติการฝึกหัดก็คือว่า ฝึกหัดให้มันปล่อยถาวร จิตมันจะปล่อยถาวรเมื่อมัน

ไม่ยึดติด ยึดถืออีกแล้ว ใหม่ ๆ มันยังติด เพราะว่าทั้งสิ่งหนึ่งไปเอาอีกสิ่งหนึ่ง เหมือนกับตอนที่รู้ว่าเราจะเจริญสติ มันจะพยายามประคองสติ จะเอาสติ พอจะได้สติบ่อยๆ จะเอาสมาธิจะเอาความตั้งมั่นอยากจะทำไปแต่อยู่ตลอดเวลา พอรู้ความจริงว่า ความอยากที่จะความตั้งมั่นนั้น เราคิดไม่รู้อะไร เพราะฉะนั้นจิตค่อยๆ รู้ ไปเรื่อยๆ รู้ แง่มุมต่างๆ หมายถึงรู้การทำงานของจิต เวลาตั้งดูมีลักษณะอย่างไร เวลาคลายเข้าไปมีลักษณะอย่างไร เวลาทุกข์เกิดเป็นอย่างไร เวลาเห็นทุกข์แล้วไม่เปลี่ยนทุกข์แล้วเป็นอย่างไร มันจำลักษณะได้ ลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจของเรานั้นแหละ เพราะฉะนั้นการหัดรู้หัดดูของเรา การปล่อยให้จิตทำงานไปตามธรรมชาติของเขา มันจะได้มีแง่มุมหลากหลาย แต่ถ้าฟังเอาไว้จะมีเพียงแง่มุมเดียว เวลาฟังลมหายใจแล้วจิตมันสงบ มันก็มีแต่ความสงบจิตมันไม่มีให้ดู แต่พอออกมาข้างนอกวุ่นวาย ใจมันไม่ยอมรับและมันไม่ยอมดูด้วย มันจะเอาแต่ความสงบ ก็ผลอกทำความสงบก็เข้าไปติดอีก เพราะฉะนั้นการที่มันเห็นบ่อยๆ เห็นความเกลียด ความกลัว อะไรต่างๆ นานา เห็นจนมันชินว่าไม่ใช่เราได้นั้นแหละมันจึงจะฉลาด มันไม่ได้ฉลาดทีเดียวทั้งหมด ฉลาดเป็นเรื่องๆ บางคนชี้โกธรก็เอาโกธรมาดูเพราะว่าโกธรนั้นเกิดบ่อย บางคนตันหาก็เอาความโลภมาดูบ่อย ไปห่างแล้วรู้สึกทำไมใจมันจึงอยากไปหมดเลย มันตื่นอยากอะไรสักอย่าง ถ้าไม่ได้ตัวเดินหนีแล้วตายยังหันไปดู จะเห็นว่าจิตทำงานแบบนี้ เพราะฉะนั้นในชีวิตแค่เราระวังมือ ระวังปาก ระวังเท้า แล้วเราก็ปล่อยให้มันทำงานแล้วเราจะได้อยู่มัน เหมือนกับว่าเรากำลังดูอีกคนหนึ่งกำลังทำ เพื่อจะดูว่าอีกคนนั้นคือใครกันแน่ เมื่อเรากับเขาเป็นคนคนเดียวกันก็เลยไม่เคยดูเขา แต่พอดูเขานั้น เขาจะโกรธ จะเกลียด ซื่อจ๋า ก็ไม่เกี่ยวกับ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ยอมรับความจริงนั้นได้ เมื่อยอมรับความจริงนั้นเพื่อให้เกิดขึ้นให้ได้ ก็รู้ทางกัน เพราะฉะนั้นก็เลยจึงสร้างตัวเองขึ้นมาเรื่อยๆ ให้ประณีตขึ้นมาเรื่อยๆ จากติดชั่วมาก็มาติดดี มันก็จะติดดีขึ้นมาเรื่อยๆ ประณีตขึ้นมาเรื่อยๆ ก็ตามล่าขึ้นมาเรื่อยๆ นั่นแหละ จนถึงที่สุด แม้แต่ผ่านมารอบแล้วก็ไปติดอยู่ในภาพของพระอนาคามี คือ ยังเห็นว่าจิตของผู้รู้นั้นเป็นของวิเศษที่ต้องประคองลักษณะ และจิตผู้รู้เหมือนกว่าเราจะได้อะไร มันจะต้องฝึกหัดมามากมาย และเป็นสิ่งเดียวที่เราหวังฟังแล้วจะต้องฟังสิ่งอันนี้ เพราะถ้าไม่ฟังอันนี้ก็ยิ่งไปติดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

- ถาม      อย่างการติดรู้ ที่ที่หยุดถึงว่าการติด และมีความจริงที่เหนือความจริง
- ตอบ     อะไรก็แล้วแต่ที่จิตไปนั้นเป็นสมุทัย สมุทัยคือเหตุแห่งทุกข์ เพราะเวลามันติดแล้วมันไม่ยอมทำให้ปรวนแปร
- ถาม      เพราะฉะนั้น จิตที่ติดนั้นก็คือทุกข์ใช่ไหม
- ตอบ     ใช่เพราะรู้มันปรวนแปร จึงต้องประคองเอาไว้ ประคองด้วยกรรมฐาน ประคองด้วยสติปัญญา อะไรก็แล้วแต่ที่  
ต้องประคองเอาไว้มันมันยอมเดือดร้อนเวลามันปรวนแปร เดือดร้อนที่ต้องทำมันขึ้นมาใหม่ เพราะฉะนั้นชีวิตที่  
ยังง่วนอยู่กับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นจะดีที่สุด มันก็ยังไม่เป็นอิสระ เพราะพุทธศาสนาปลายทางก็คือ  
เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง
- ถาม      ปลายปีที่ผ่านมามาตัวเองไปเข้ากรรมฐาน ๓ เดือน แล้วก็อาจารย์บอกว่า “ไม่ให้อ่านหนังสืออะไรเลย ให้อยู่กับแนว  
ทางการปฏิบัติ ๒๔ ชั่วโมง” แต่ตัวเองทำไม่ได้ หมายความว่าแนวการปฏิบัติของหลวงปู่เทียน ท่านอาจารย์ปาด  
(พระมหาปาด อานุนโท) ถือว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นเลยหรือเปล่า
- ตอบ     ไม่ใช่หรอก มันเป็นการฝึกหัด มันเหมือนนักเรียนเตรียมทหาร เวลานั้นนักเรียนเตรียมทหารไปเรียน ชีวิตไม่ได้อยู่  
กลางตึก เดี่ยวออกกำลังกาย เดี่ยววิ่ง เดี่ยวทำอะไร ถามว่าทหารอาชีพทำแบบนั้นหรือเปล่า ก็ไม่ได้ทำ แต่ต้อง  
ฝึกหัด ฝึกหัดเอาความเป็นทหาร เด็กที่เข้าไปนั้นเพียงแต่ดูว่าเป็นทหารเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นเวลาที่เราเห็นว่า

คนพวกนี้บุคลิกเหมือนกันหมดนั่น เป็นการทำขึ้นมา เพราะบุคลิกของนักเรียนเตรียมทหารเหมือนกันหมด แต่เป็นทหารอาชีพแล้วไม่เหมือนกัน ทหารอาชีพเป็นของจริง

เพราะฉะนั้นการฝึกรูปแบบต่างๆ ตอนต้นขึ้นมา เพียงเพื่อที่จะให้จิตมันค่อยๆ เรียนรู้สิ่งต่างๆ เมื่อก่อนมันติดโลก ตอนนี้จะมาติดอีกอย่างหนึ่ง แล้วตอนนั้นจิตคุณเคยทางโลกก็จะหนีเที่ยวไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นเมื่อฝึกหัดตั้งให้มันมาอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันจะหยุดหัด เพื่อที่จะให้รู้ว่า หยุดหัดเป็นอย่างไร

แม้ครูกรรมฐานพูดแบบเดียวกัน ขึ้นอยู่กับภูมิปัญญาของคนฟัง ว่าคนฟังหมายความว่าอย่างไร คนๆ หนึ่งรู้แล้วฟัง เช่น เขาบอกว่าให้รู้มือก็รู้แต่มือ รู้กระดูกทั้งหมด แต่อย่างอื่นไม่รู้ ผลอกคิดไม่รู้ อะไรต่างๆ ไม่รู้ แต่คนที่มึนปัญญาเข้าใจว่า เขาให้เราขยับมือ เพื่อกลับมาให้รู้มือบ่อยๆ แต่ไม่ใช่หมายความว่ารู้ตลอดเวลา เพราะรู้ตลอดเวลา มันขัดแย้งกับความเป็นจริง

เพราะฉะนั้นมันมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเพื่อให้เห็นว่า ธรรมชาติเขาเป็นอย่างไรนะ ใจเขาเป็นอย่างไรนะ ใจเขาดิ้นรนเดือดร้อน เขาตีบ้างเลวบ้างสลบกันไป เขาสงบบ้าง เขาหยุดหัดบ้าง เพื่อให้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงให้เห็น หยุดหัดแล้วมารู้ หยุดหัด สงสัยแล้วมารู้สงสัย สิ่งเหล่านี้จะรู้ได้เมื่อเรากล้าเอาเอง

เหมือนกับที่เวลาเราสงสัยอะไร เราจะไปค้นคว้าหาคำตอบ ซึ่งคำตอบนั้นจะเป็นคำตอบสำเร็จรูปของคนอื่น เป็นปัญญาของคนอื่นที่เปลี่ยนจากความจริงมาเป็นเรื่องราวของความจริงแล้ว เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราได้คือเรื่องราวของความจริงอย่างเดียว แม้พระพุทธเจ้าก็พูดออกมาก็แค่เรื่องราวของความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นเราต้องไปกล้าเอาเอง เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านใช้เวลายาวนานในการทำ ทำแบบไม่มีครู ทำมั่วไปหมด

แต่ตอนนี้เขาให้เรากล้าที่ใจ เราเข้าไปแล้วไม่ทำอย่างอื่น เพราะไม่มีหน้าที่ทำอย่างอื่น อยากให้เรากล้าว่า “กายใจนั้นทำอะไรได้บ้าง” มันคิดได้มันรู้สึกได้ มันไปรู้ทางตา ทางจมูก ทางหู ทางลิ้น ทางกาย มันยินดีร้าย มันยินดีร้ายได้ ให้มันทำงานแบบนี้ บ่อยๆ จนคุ้นเคย เมื่อคุ้นเคยกับมัน ก็จะเลิกอึ้งขังขอบ

มันเหมือนกับว่าถ้าเราเลี้ยงเด็กสักคน ถ้าไม่รู้จักเด็กคนนี้ ถ้าเด็กเริ่มเดินพล่านๆ ก็วิ่งเข้าไปโอบมัน เดี่ยวมันทำทำอะไรต่างๆ ก็จะได้ดร้อนไปกับมัน แต่พอเห็นแบบนี้บ่อยๆ เราก็รู้ว่าเด็วมันก็แบบนี้ ทีนี้ก็ชักเฉยๆ แล้วพอเห็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ เด็วมันก็เป็นอย่างนี้อีกก็วันเรียนอยู่อย่างนี้ รู้สึกต่างคนต่างอยู่ได้ และเด็กก็ไม่ได้ ...?.. มาก เพราะเราไม่ได้ทำให้สมอยาก หรือไม่ได้เข้าไปจัดแจงอะไรกับมัน

เพราะฉะนั้นการดูอยู่ห่างๆ ก็เลิกก็สรรหาเรื่องอย่างอื่นมา เพราะฉะนั้นกิเลสจึงฉลาดตามภูมิของเรา กิเลสของพระอนาคามีก็ฉลาดแบบพระอนาคามี คือไม่ได้หลอกคนอื่นแต่หลอกพระอนาคามี เพราะฉะนั้นเราจะเห็นกิเลสมันซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างเวลาเราเข้ากรรมฐานเรื่องคิดเรื่องรู้ตัวเราจะไม่เอา จะหนีกลับมาอยู่กับกายกับใจ

แต่พอรู้เรื่องกุศลว่า การปฏิบัติดีหรือไม่ดี เพราะฉะนั้นเมื่อเรากลับไปเราจะไปบอกคนโน้นคนนี้ ตรงนี้ จิตมันเป็นกุศล มันเป็นทานแต่เราไม่รู้ นั่นเป็นกิเลสหลอกให้มาคิดเรื่องดีๆ แล้วก็ผลอกไปกับความดียาวเลย ก็ทิ้งอารมณ์กรรมฐาน พอครูอาจารย์มาบอกก็รู้ว่ามันดีหรือเลวเราไม่คิดอีกแล้ว เดี่ยวก็จะหาเรื่องคิดใหม่ๆ อย่างเมื่อเรานั่งนานเกินไป อย่างหมกมุ่นนะ จะต้องเดินทางสายกลาง จะต้องพักผ่อนบ้าง มันก็หลอกอย่างนี้ มันก็พาหลอกไปเรื่อยๆ วันทั้งคืน เพื่อให้ออกจากความรู้สึกตัวมาอยู่กับความคิด จนเราเริ่มเห็นรอยแปดเล่มเกวียนเริ่มชน ตอนหลังเราก็เห็น ๒ อย่างคือ “ไม่สงสัย” ก็ “เปื้อน”

เมื่อแล้วก็ชวนให้ไปทำอย่างอื่น อย่างหมกม่นักเลย ต้องเดินทางสายกลาง ไปทำประโยชน์อย่างอื่น ดีกว่า กวาดลานวัด ไปทำอย่างอื่นก็รู้ตัวได้นี่นา หรือไปช่วยในครัวดีกว่า อย่างนี้เป็นต้น มันก็หลอกเราไปเรื่อย หรือทำไปสักพัก เอ๊ะ...ทำถูกหรือเปล่านะ มันเพิ่งเกินไปหรือเปล่านะ ก็ทิ้งไปกับความรู้สึกตัวมาอยู่กับความคิด

เพราะฉะนั้นให้รู้ว่า การกลับมาอยู่กับความคิดนั้น ต้องมีตัวไปชักมา ตัวชักมานั้นแหละคือ "กิเลส" ตอนไหนที่อยู่กับความรู้สึกตัว พออยู่นานๆ ที่ เทียวพูดขึ้นมาเลยว่า "เห็นไหมหละ การปฏิบัติมันคืออย่างนี้" มันชักออกมาอยู่กับความคิดแล้ว เรายังรู้ว่า トラบไตที่ยังอยู่กับความคิดเรายังไม่รู้ ขณะที่มันรู้มันไม่มีคิด จนมันเริ่มเข้าไปเรื่อย มากเข้าๆ ตอนนั้นมันชักจะเริ่มชี้แจงคิดแล้ว มันจะขยันรู้แล้ว มันจะไม่ ...?.. มากเหมือนวันแรกๆ

มันจะเริ่มให้ว่า กรรมฐาน ๑๐ วัน มันจะเริ่มมาตีในวันที่ ๗,๘ เมื่อเราเริ่มคุ้นเคยกับ "รู้" เริ่มที่จะไม่ อยากคิด เริ่มที่จะอยู่กับ "รู้" อย่างมีความสุข แต่พอวันที่ ๙ จะเริ่มกลับบ้านแล้ว มันเริ่มคิดแล้วนะว่า จะไปทำอะไรที่บ้านบ้าง ฉะนั้นต้องไปบอกคนโน้นคนนี้ ฉะนั้นต้องทำบ้านให้เป็นที่ปฏิบัติธรรม จะคิดฟุ้งไปว่าจะกลับบ้าน เราจะเห็นมันใช้อย่างนี้ มันจะใช้วิธีแบบนี้ไปเรื่อยๆ พอแรกๆ กลับมาบ้านก็ยังคิดอยู่ ยังคิดอยู่ พอนานๆ เข้าก็พาไปทำอย่างอื่นแล้วละก็เหาะไปหมด ก็เห็นว่า มันไม่เที่ยงอย่างนี้ มันดีได้ก็เสื่อมได้

เพราะฉะนั้นกิเลสมาสอนให้เราเห็นว่า แม้กิเลสเองก็เที่ยง มันก็ปรวนแปร เดียวมันก็ "รู้" แล้ว "รู้" เองก็ไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นถ้าเรายังเดือดร้อนกับความเสื่อมเช่น ปฏิบัติแล้วดี ตอนนี้รู้ตัวแล้วดีเลย แล้วตอนนี้เริ่มหมองๆ เริ่มหมองๆ เริ่มรู้สึก และมันฟุ้งซ่านว่า เอ๊ะ...คนดีของฉันหายไปไหน มันจะมีติดตามไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้นเส้นทางนี้ทำอย่างเดียวคือ รู้ชื่อๆ รู้ตรงๆ รู้ล้วนๆ รู้ทีละขณะๆๆๆ ไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นยอมรับความจริง เสื่อมก็เสื่อม ขยันก็รู้ ชี้แจงก็รู้ เบื่อก็รู้ สงสัยก็รู้ รู้อยู่ถูกเดียว เพราะฉะนั้นจิตอริยสังขัจจึงมีอย่างทีบอกเอาไว้ตั้งแต่ตอนต้นว่า การปฏิบัติธรรมใช้การเป็นนักปราชญ์ไม่ได้ นักปราชญ์เป็นเรื่องของอวิชชา มันต้องใช้ความเป็นนักรบ คืออย่าง "ขันติ" ชักพาออกไป "รู้" แล้ว "คิด" อดทนอดกลั้นที่จะรู้ แล้วไม่ผลอไปกับคิด ชีวิตก็มีแค่นี้ เมื่อผลอก็ยอมรับความจริง รู้ผลอก็กลับมารู้ตัวใหม่ก็แค่นี้ ชีวิตก็มีแค่นี้

ผู้เข้าร่วมฟังได้แสดงความคิดเห็น

เท่าที่ฟังจากอาจารย์ คิดว่าสิ่งที่อาจารย์พูดมานั้น เป็นของที่คุ้นเคยสำหรับผู้คุ้นเคยปฏิบัติวิปัสสนา แต่ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ อาจจะไม่ฟังออกอยู่สักหน่อย แต่ผมคิดว่า ถ้าหลายๆ คนฟังแล้วไม่รู้เรื่อง ขอเรียนเสนอแนะว่า ชั้นแรกเราต้องศึกษาจากตำรับตำราก่อน คือก่อนที่เราจะลงมือปฏิบัติเราต้องเรียนปริยัติก่อน ถ้าเราไม่รู้ปริยัติจะปฏิบัติไม่ถูก อาจจะเดินหลงทางได้

การเรียนรู้ ผมคิดว่า สิ่งสำคัญที่สุดก็คือว่า ต้องพยายามหมั่นศึกษา และก็ไปฟังจากท่านผู้รู้ ที่เขามีการบรรยายธรรม สนทนาธรรม เราต้องไปบ่อยๆ เพื่อจะเป็นการฝึกฝนตัวเอง ให้เราเรียนรู้ไปเรื่อยๆ เพราะว่า ถ้าเราไม่หมั่นศึกษาเราไม่วันจะรู้หรือ ถ้าเรารู้แล้ว สิ่งที่เรารู้มามันจะไม่มีประโยชน์เลย ถ้าเราไม่ลงมือปฏิบัติ

การลงมือปฏิบัติก็คือ การลงมือฝึกหัดและเรียนรู้อะไรก็ตามที่เราจะเรียนรู้ได้ดีที่สุด ก็คือเรียนรู้ด้วยตัวเอง เรียนรู้สิ่งภายในตัวของเรา สิ่งที่อยู่ภายในตนเป็นของสำคัญที่สุด เพราะว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมา มันไม่พ้นไปจากเรื่องภายในตัว มันเป็นเรื่องภายในตัวของเราทั้งนั้น ที่เราจะเรียนรู้ศึกษาได้ ก็ต้องหมั่นใส่ใจแล้วก็ สังเกตการณ์ว่า สิ่งที่เกิดขึ้น มันเพราะอะไร เราเอาหลักอริยสังขัจ 4 มาจับ คือทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิด มันต้องมีเหตุและปัจจัยมันจึงจะเกิด เพราะฉะนั้นสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น ก็เป็นอย่างที่พระสารีบุตรท่านไปพบพระอัสสชิ และท่านก็ถามว่า "พระพุทธเจ้าท่านสอนอะไร"



พระอัสสชิท่านบอกว่า “ท่านไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญหรอก แต่ที่พระพุทธท่านสอนก็ไม่ใช่สอนว่า สิ่งนี้ทุกข์ สิ่งนี้ดับทุกข์นั้นเป็นอย่างไร แค้นที่พระพุทธเจ้าสอน” เพราะฉะนั้นเราจึงจับหลักได้อย่างเดียวว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นไม่มีอะไรเลย นอกจากเรื่องทุกข์ และเหตุที่เกิดทุกข์ และทำอย่างไรจึงจะดับได้ ก็คือ ต้องมีมรรคมีองค์ ๘ สิ่งที่ดีได้คือ “วิโรธ” แค้น ถ้าเราเราจับหลักตรงนี้ได้ เอาตรงนี้เป็นฐาน และทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเรียนรู้มานั้น จะลงมาเรื่องอริยสัจ ๔ ทั้งนี้

เพราะฉะนั้นอยากให้งำลึงใจ การศึกษาและการปฏิบัติธรรม ความจริงไม่ใช่เรื่องยาก แต่เราทำให้มันยากเอง พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ทุกคนมีความเป็น “พุทธะ” อยู่ในตนทุกคน แต่ความเป็นพุทธะหรือจิตเดิมมันไหล เราต้องปลุกขึ้นมาและวิถีแห่งโยคะเป็นวิธีหนึ่งที่ปลุกจิตตรงนี้ให้ตื่นขึ้นมา เพราะฉะนั้นจุดมุ่งหมายของโยคะ คือการฝึกให้รู้จักตนเอง รู้จักสิ่งที่เป็นโลกภายนอกภายในตน รู้จักธรรมชาติสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้จะหล่อหลอมให้เราพัฒนาตัวเองขึ้นมาเรื่อยๆ ผมถือว่าการฝึกโยคะคือการพัฒนาตัวเอง ให้จิตของเราสูงขึ้นเรื่อยๆ ผู้ฝึกโยคะจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่า เราต้องทำวันนี้ให้ดีกว่าเมื่อวาน เราต้องทำวันนี้ให้ดีกว่าวันนี้ เราต้องตั้งใจอย่างนี้ แล้วจิตวิญญาณของเราสูงขึ้นเรื่อยๆ

หัวใจของกฤษณะทาลินีโยคะมี 3 H คือ

H ที่ 1 คือ Happy สุขภาวะ

H ที่ 2 Health สุขภาพ

H ที่ 3 Holy คือความศักดิ์สิทธิ์ หมายความว่า ความศักดิ์สิทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ

ผมคิดว่าโยคะสายอื่นๆ ไม่น่าจะจากหลักการเหล่านี้ เพราะโยคะทั้งหมดไปจากสูตรของท่านปตัญชลี และที่ผมชอบโยคะก็เพราะเหตุว่า ผมถือว่าโยคะกับหลักธรรมของพระพุทธเจ้าไปด้วยกันได้สอดคล้องกัน การฝึกโยคะจะเป็นผลเกื้อกูลให้เราฝึกทำให้ดีขึ้น พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะตรัสรู้ท่านก็ฝึกจากโยคะมาก่อน โดยเฉพาะโยคี ๒ รูปสุดท้ายคือ ท่านอุทกดาบสกับท่านอาฬารฤาษี จนท่านได้สมาบัติสูงสุดคือ รูปพรหม แต่ไม่ได้หลุดพ้น จนท่านได้มาปฏิบัติตัวบำเพ็ญเพียรภาวนา ในที่สุดก็สามารถหลุดจากภพจากชาติได้ ไม่เชื่ออะไรหลงเหลืออยู่แล้ว ท่านก็บรรลุถึงนิพพาน อันนี้ผมคิดว่าทุกท่านที่ฝึกโยคะอยู่นี้ท่านเดินถูกทางแล้ว ขอให้ตั้งหน้าปฏิบัติไปเรื่อยๆ และก็ปฏิบัติธรรม ผมคิดว่าอย่างที่ท่านอาจารย์ได้สอนวันนี้มีประโยชน์มาก ขอให้ตั้งใจปฏิบัติเรียนรู้ แล้วจะเกิดผล