

ช่วงที่ 1/6

ทำอย่างไร จึงจะมีสติรู้ตัวได้ตลอดเวลา จะได้ไม่เผลอประพฤตินิสัยที่ไม่ควร

หลวงพ่อบราโมทโยบอกว่า คนที่ไม่เคยฟังธรรมะ จะเผลอตลอดชีวิต คือไม่รู้สึกรู้ตัวตลอดชีวิต แต่คนที่เคยได้ยินได้ฟังธรรมะมาบ้าง สติมันเริ่มจะทำงาน มันเริ่มรู้ตัวว่าเมื่อก็ผิดไปแล้ว มันจะมีตัวฉกฉวย เกิดขึ้นมา บางทีเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น 2-3 วันเพิ่งคิดขึ้นได้ก็มี นั่นหมายความว่าตัวฉกฉวยมันมาช้า หลงไปแล้ว เพราะฉะนั้นเราจะเรียนรู้ เราเริ่มที่จะสังเกต จนตัวฉกฉวยค่อยๆ มีกำลัง ที่ผ่านมามีอาหารกับอวิชชา

ตอนเป็นเด็ก เรายังไม่ตีความใดๆ เราค่อยๆ โตขึ้น ท่ามกลางโลกสมมุติหรือโลกบัญญัติ ซึ่งทุกคนพร้อมใจกันแต่งตั้งว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่จริง โดยที่เราค่อยๆ หัดแปล หัดตีความ การฝึกปฏิบัติธรรมก็คือ เราต้องย้อนกลับไปสมัยแรกๆ ที่ยังเด็ก ที่เราแปลไม่เป็น เรารับรู้ความรู้สึก ความทุกข์ ความไม่สบาย ความอึดอัด ตามสภาวะจริงๆ

ทุกวันนี้เราอยู่ในโลกของความคิดมาก พออาการเหล่านี้เกิดขึ้น มันต้องทิวความรุนแรงพอที่จะกระตุ้นให้เกิดสติ เกิดความรู้สึกตัวได้ ซึ่งถ้าสติมันทำงานจนชัดเจนมากขึ้น มันจะรู้ว่ามันมีอะไรผิดปกติก่อน เพราะฉะนั้นมันขึ้นอยู่กับว่าสติจำอาการของความผิดปกติได้มากน้อยแค่ไหน ก่อนที่กิเลสมันจะเติบโตขึ้นจนก้าวล่วงออกมาทางกายวาจา

โดยธรรมชาติของคนที่ไม่เคยฝึกหัด จะเห็นว่ามันหยาบกระด้างก่อน ต้องเกิดอาการรุนแรงจึงจะย้อนกลับไปว่า ไม่น่าพูดอย่างนั้น ไม่น่าทำอย่างนั้นเลย แต่คนที่ไวพอ ในขณะที่เห็นอะไรผิดหูผิดตา เช่น เห็นบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น แล้วใจอยากให้มันคงอยู่ หรือ อยากให้มันหายไป แต่อยากนี้ มันก็ผิดปกติก่อน จึงรู้ว่า เรากำลังมีท่าทีต่อสิ่งที่ปรากฏด้วยใจไม่เป็นกลาง ก็เกิดความอยาก-ไม่อยาก และเมื่อผิดหวังจึงเกิดความทุกข์

เราฝึกความรู้สึก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เราจะรู้สึกที่หยาบก่อนแล้วค่อยๆ ไปรู้รายละเอียดที่ละเอียดที่ละน้อย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม คือการย้อนศร ย้อนกลับมาหาต้นตอของจิตที่เป็นต้นกำเนิดของความคิด โลกของพวกเรายู่ในโลกของความคิด แซ่โจมในโลกของความคิด เสพติดความคิด เราจึงคิดตลอดเวลา ไม่ว่าจะคิดเป็นคำหรือคิดเป็นภาพ เราจึงรู้สึกว่ามีเรา ผู้กำลังคิดสิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัติธรรมคือ เรากำลังย้อนกลับไปหาความคิดว่าเกิดจากอะไร ซึ่งจะพบว่าทั้งหมดมันมาจากความว่าง เหมือนเรากรอกหม้อกลับ เรากรอกกลับไป ณ จุดตั้งต้น จะพบว่า จากความว่าง แล้วค่อยมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งผุดขึ้น แล้วก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งไปยึดถือไว้ซึ่งก็คือตัวเรา แล้วก็มีความอยาก แล้วก็มีความสมอยากหรือไม่สมอยาก

พวกเราเหมือนกับปลาที่อยู่ในน้ำอุ่น มันไม่รู้หรอกว่า น้ำมันอุ่น นี่ก็เป็นสิ่งปกติ จนวันหนึ่งสามารถเปรียบเทียบได้ พบว่ามีภาวะที่น้ำเย็น เป็นภาวะที่สบายจริงๆ ซึ่งสภาวะนี้ต่างหาก ที่เป็นภาวะปกติอันแท้จริงของชีวิต พอเราเริ่มรู้ว่ามีสภาวะแบบนี้เกิดขึ้น ครั้นพอน้ำเริ่มอุ่นเล็กๆ น้อยๆ เราก็เริ่มรู้ถึงความผิดปกติ ไม่ต้องรอให้น้ำมันร้อนเดือดปุดๆ อย่างทุกวันนี้

เราไม่รู้จักความจริงของความว่าง แค่นั้นไม่พอ เมื่อมีอะไรผุดขึ้นมา ยังไปยึดถือมันอีก แท้จริงแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่มีอะไร แปรเปลี่ยนตลอดเวลา เกิดแล้วดับ มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนี้ จิตใจเราต่างหาก ไปยึดถือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นขณะๆ มาร้อยต่อกัน เป็นเรื่องราว เป็นโลกสมมุติ และเข้าไปเดือดร้อน ดิ้นรนไปกับมัน

ความสุขมันเป็นแง่มุมของสิ่งที่มีความจริงทั้งหมดผสมผสานอยู่ตรงปัจจุบันขณะ ไม่ได้อยู่ที่ความคิด แต่อยู่ที่ต้นตอของความคิด คือสิ่งที่กายใจของเรากำลังแสดงพฤติกรรมตามที่เป็นอยู่ ความดี ความงาม ความสุข อยู่เฉพาะหน้า ที่นี้ และเดี๋ยวนี้ อยู่ที่ความรู้สึกตัว

ซึ่งในการปฏิบัติ คือการพิสูจน์สิ่งที่มีอยู่นั้น ค้นหาขอบเขตของการยึดถือ ศึกษาสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้า เราจะพบว่าห้วงขณะมันสั้นมาก จนไม่สามารถใช้วิธีการอื่นใดในการเรียนรู้ นอกจากวิธีการ “รู้” เรียกว่าการคิดก็เข้าไปแล้ว

ธรรมะรู้จากการฟังไม่ได้ เพราะมันจะกลายเป็นเพียง “สิ่งใดสิ่งหนึ่ง” เมื่อพูดออกมา ธรรมะไม่ใช่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันเป็นสภาวะที่เกิดก่อนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พูดออกมาปุ๊บ มันจะกลายเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งทันที อันเป็นที่ตั้งของการยึดถือ

จริงๆ แล้วทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะความทุกข์ ความสุข ความจริง ความเท็จ ฯลฯ เป็นธรรมชาติทั้งสิ้น คือฝึกให้เห็นบ่อยๆ จนยอมรับมันได้ในความเป็นธรรมชาติของมัน แต่ตอนนี้มันยังผิดธรรมชาติ

สำหรับพวกเรา โลกมี 2 ข้าง ข้างหนึ่งเป็นสิ่งที่มีความค่า อีกข้างหนึ่งเป็นสิ่งที่เราปฏิเสธ ครอบงำที่ยังมีสองอยู่ มันก็เป็นที่ตั้งของความเป็นเรา เพราะมีเรา เราจึงเข้าไปยึดอย่างหนึ่งและปฏิเสธอีกอย่างหนึ่ง โลกเป็นของมันเอง เป็นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แต่เพราะไม่รู้ เราจึงเข้าไปยึด แล้วก็ยึดทุกซอก ถ้าเราเข้าใจ แม้กระทั่งตัวทุกซอกนั้นแหละก็เป็นธรรมชาติ ทุกซอกเป็นตัวสอนธรรมชาติจริงๆ แล้วก็เลสกับพุทธะ คือตัวเดียวกัน เพราะถ้าไม่มีกิเลส พุทธะก็ไม่มี สภาพที่ตื่นรู้ จะต้องตื่นรู้จากการรู้ความจริงของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งกิเลสคือความไม่รู้ ดังนั้น การรู้ ก็คือการไปรู้ในความไม่รู้

บางทีการพยายามใช้ชุดภาษาต่างๆ ในการเข้าใจนั้นค่อนข้างยาก อ.เขมานันทะเคยเปรียบเทียบว่า การปฏิบัติธรรมเสมือนกับการที่เราจะต้องจนตรอก แบบไม่มีทางเลือก คือทุกวันนี้เรายังมีทางเลือก ที่จะชอบ - ไม่ชอบ อยาก - ไม่อยาก ทำ - ไม่ทำ จนตรอกอยู่ที่ปากอุโมงค์ แล้วมีแรงขับ ผลักดันให้เราเข้าไปในอุโมงค์นี้ เพื่อไปถึงความสว่างที่ปลายอุโมงค์ เพราะฉะนั้นเมื่อเราเข้าไปข้างในแล้ว มันมีดสนธิ โดยเราใช้อุปกรณ์ต่างๆ (คือ ความคิด) ไม่ได้เลย เพราะมันเป็นโลกอีกโลกหนึ่ง ความคิดใช้ไม่ได้ ต้องคลำเอาเอง ลองผิด ลองถูก จนถึงความสว่างที่ปลายอุโมงค์ แล้วตรงเข้าสู่ความสว่างนั้น แล้วโลกเก่าจะไม่กลับมาอีก ปัญหาของเรา คือ เราพยายามใช้คำพูด ความคิด พยายาม อธิบายสิ่งต่างๆ ในอุโมงค์



ช่วงที่ 2/6

มีคนอยู่ 3 ประเภท เหมือนม้า ประเภทที่ 1 แค่พูดดี ๆ มันก็ฟัง ให้ความร่วมมือ ประเภทที่ 2 ต้องพูดแรง ๆ ต้องกระแทกด้วยเหล็กสเปอร์มันจึงยอม ส่วนม้าประเภทที่ 3 ต้องเขี่ยนตองตี ถึงกระนั้น ก็ยังดีดิ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า ม้าประเภทที่ 3 นี้ สอนไม่ได้ เปรียบได้กับคนสนใจที่จะปฏิบัติธรรม ที่จะเข้าอุโมงค์ ก็ด้วยการตระหนักถึงความทุกข์ด้วยระดับที่ต่างกัน

ความคิดก็เหมือนภาพยนตร์ที่เราไปยึดไปติด ซึ่งในความเป็นจริง มันไม่ใช่สาระเลย เราสามารถอยู่ต่างหากแยกจากมันได้ เหมือนที่เราสามารถโยนเครื่องฉายหนังทิ้งไปได้โดยเราไม่เดือดร้อน คนบางคนเริ่มตระหนักถึงความไร้สาระของความคิด แล้วหาทางกดข่มความคิด เหมือนคนเอามือไปบังเลนส์เครื่องฉาย ภาพก็หายไป ก็เข้าใจว่าสงบแล้ว โยคะก็เช่นกัน พาเราดิ่งสู่สมาธิ กดข่มความคิดจนหายไป แต่เมื่อเอามือออก ภาพก็กลับมาปรากฏดังเดิม สมาธิจึงเป็นเพียงหลุมหลบภัย แต่ไม่ใช่ที่พึ่งอันแท้จริง สมาธิมีความจำเป็นในการคอยประคองให้เรามีความสามารถที่จะสังเกตความรู้สึกตัวภายในได้อย่างต่อเนื่อง เราไม่ต้องการสมาธิที่ทำให้เราจมแช่อยู่ในอารมณ์

เราสนุกไปกับหนังเพราะมีเพลงประกอบ เราสนุกไปกับชีวิตทางโลกเพราะมีเวทนาประกอบ มีความรู้สึกชอบ -ไม่ชอบ คลอไปอยู่ตลอดเวลา อย่าเป็นผู้ดู อย่าเป็นนักแสดง ให้เป็นผู้กำกับ ที่คอยมองเรื่องราวแบบถอยห่าง แบบคอยจับผิด ตระหนักว่า มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันไม่ใช่เรา

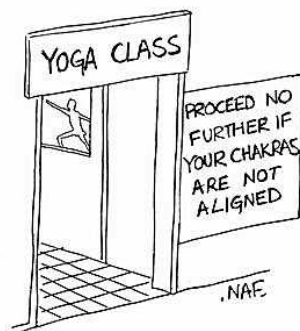
ปฏิบัติสมุทฺพบาทก็คือการย้อนรอยไปยังติดต่อ ไปยังต้นรากของการคิดนั่นเอง

การปฏิบัติไม่ใช่การทำ แต่เป็นเพียงการรู้หรือสังเกต

คุณูปการของความทุกข์คือ มันทำให้รู้ความจริง แต่ในเบื้องต้น คนไปรู้ว่าตัวเองกำลังทุกข์ แทนที่จะไปรู้ที่ตัวทุกข์

ความไม่สมหวังเป็นเรื่องปกติ ชีวิตมีส่วนของความไม่สมหวังมากกว่าความสมหวัง เป็นเช่นนี้กับทุกคน ตั้งแต่ยากยันพระราชารวมทั้งนักปฏิบัติธรรมด้วย ทำให้จึงพูดเช่นนี้ได้ เพราะเมื่อเราอยู่ในท่ามกลางความสมหวัง ในเวลาไม่นาน ความสมหวังนั้นจะจางไป ไปเกิดความหวังอันใหม่ขึ้นมา ความหวังต้องล่อแหลมต่อความผิดหวังจึงจะมีค่า ความหวังที่ได้รับการตอบสนองที่ง่ายเกินไปนั้น ไม่ใช่ความหวัง

© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



ช่วงที่ 3/6

คำอธิบายประกอบซีท

จะต้องมีเครื่องยืนยันนะ ไม่ใช่แค่สมองคิดว่ารู้ตัวนะ แต่“ตัว”ปรากฏออกมาจริงๆ เลย มีกายมีใจที่เป็นลักษณะที่ไม่เหมือนกันในแต่ละอย่างกำลังแสดงลักษณะให้เราได้อยู่ ที่เรารู้จักมันเพราะมันมีลักษณะที่ไม่เหมือนกัน ต่าง ๆ กัน ที่เราเรียกว่า “วิเศษลักษณะ” คือ ลักษณะเฉพาะ แล้วก็มีการซ้อนกันซึ่งเป็นธรรมชาติร่วม เราเรียกว่า “สามัญลักษณะ” ธรรมชาติร่วมนั้นแหละ คือความจริง ที่บอกว่า รู้จริง รู้จริงคือรู้ลักษณะร่วมของมัน ว่า ความจริงมีแค่นี้ คือการเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ แล้วก็บังคับมันไม่ได้ มันเป็นของมันเอง มันทำงานของมันเอง นั่นคือไตรลักษณ์ของสิ่งเดียวกัน นั่นคือการรู้จริงแรก ๆ มีหลากหลายมีมากมาย โลกมีมากมาย ตอนหลังโลกเหลือสอง ก็คือ ธรรมชาติรู้ กับสิ่งที่ถูกรู้ แล้วธรรมชาติรู้ กับสิ่งที่ถูกรู้ นั้น แสดงเรื่องเดียวกันเลย คือแสดงความปรวนแปรให้เห็นต่อหน้าต่อตา นี่คือการรู้จริง

รู้แจ้ง ก็คือว่า ไปถึงที่สุดของมัน การรู้แจ้ง ก็คือ การที่จิตมันยอมรับความจริง จากการที่เห็นบ่อย ๆ จากการที่รู้จักบ่อย ๆ รู้จริงบ่อย ๆ แล้วจิตมันแจ้งเอง จิตมันถอนเอง มันคลายเอง มันปลดเอง ไม่มีใครทำมัน เพราะว่ามันอึด มันอึดจากการที่มันรู้ความจริง บ่อย ๆ เข้า จนตัวมันกลายเป็นความจริง มันจึงอึด มันจึงปล่อย มันจึงวาง เพราะฉะนั้น ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุได้ จิตของเค้าบรรลุของเขาเอง จากการที่เขาค่อย ๆ กิน ค่อย ๆ ละเลียดชิมไปที่ละอย่างสองอย่าง จนเค้าอึด แล้วเค้าหน่ายของเค้าเอง ภาวะแบบนี้เรียกว่า รู้แจ้ง รู้แจ้งคือจิตมันมันคลาย มันปล่อย มันวาง

รู้จบ ก็คือว่า มันต้องรู้แจ้ง ๔ ครั้ง เมื่อมันรู้แจ้ง ๔ ครั้ง มันหมดหน้าที่ มันกับขั้นต่างคนต่างอยู่แล้ว มันหมดงานงานในสังสารวัฏหมดแล้ว ไม่มีธรรมชาติที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ก่อให้เกิดภพใหม่อีก ไม่ก่อให้เกิดจิตดวงใหม่อีก เป็นภพสุดท้าย จิตจิตคือจิตที่ตายเป็นจิตสุดท้ายซึ่งไม่มีเชื้อ จากการที่มันแจ้ง ๔ ครั้ง นะ เพราะฉะนั้น ให้รู้จัก รู้จัก รู้จริง รู้แจ้ง รู้จบ มันจึงเป็นพัฒนาการ พัฒนาการของความรู้ไปสู่ที่สุดของความรู้

ถาม....สำหรับคนมาใหม่ เห็นนั่งนิ่งกันอย่างนี้ คืออยากทราบวิธีปฏิบัติตนดิ้นนะคะ ว่า เออ การรู้จริง รู้ร่างกายใน ควรจะทำยังไง..หรือควรจะมีสติหรือรู้สึกตัว รู้ทั่วตัว หรือยังไงคะ ถึงจะเรียกว่า รู้

ตอบ.. คือโดยธรรมชาติจิตมันโดนอวิชชาข้อมทามาแต่อ่อนแต่ออก เพราะฉะนั้น การปฏิบัติคือการลองผิด ไม่ใช่ลองถูกนะ ลองผิดอย่างเดียวเลย รู้ผิด ๆ อย่างเดียว ที่ว่ารู้ผิด เพราะอะไร เพราะมีธรรมชาติของความเป็นตัวเราเข้าไปแทรกอยู่ในการปฏิบัติ อยู่ตลอดเวลา ท่านเรียกว่า ปญจธรรม ก็คือว่า ธรรมที่ทำให้เกิดความเนิ่นช้า อันได้แก่ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ สามตัวนี้ประกอบเป็นตัวเรา ถ้าไม่มีสามตัวนี้ ไม่มีเรา

ตัณหา นั่นก็คือ อยากรู้ความจริง เพราะฉะนั้นจึงเข้าไปเฝ้าเพ่งจ้องสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ภายใน ด้วยความอยากที่จะรู้ความจริง นี่คือการผิด อันที่หนึ่ง ที่นี้รู้ผิดอันที่สอง ก็คือว่า รู้ด้วยทิฏฐิ รู้ว่าต้องเพ่งเอาไว้อย่างนี้ ต้องเห็นแบบนี้ ต้องทำแบบนี้ จะต้องเดินแบบนี้ ยืนแบบนี้ นั่งแบบนี้ ถึงจะรู้ความจริง ไอนี้คือ รู้ผิดด้วยทิฏฐิ เพราะว่าทิฏฐิมีเรา ทิฏฐิว่าการปฏิบัติต้องเป็นแบบนี้

รู้ผิดอันที่สาม ก็คือรู้ด้วยมานะ ก็คือว่า เรากำลังปฏิบัติ เขาไม่ได้ปฏิบัติ ก่อนหน้านี้เราไม่ได้ปฏิบัติ ตอนนี่เรากำลังปฏิบัติ นี่คือผิดทั้งสามอัน トラบใดที่ไม่มีสามอัน トラบใดที่รู้ว่าผิดไปแล้ว “ถูก” เพราะฉะนั้นการปฏิบัติคือ รู้ว่าผิดไปอีกแล้ว รู้ว่าผิดไปอีกแล้ว รู้ว่าหงุดหงิดอีกแล้ว รู้ว่าคิดอีกแล้ว เพราะฉะนั้น สติเป็นเครื่องเตือน เตือนให้รู้ว่าผิดไปอีกแล้ว พอเข้าใจนะ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติมันอยู่ในชีวิตของคุณว่า ขณะใดที่คุณกำนึกขึ้นมาได้ว่า โห่ หลงฟุ้งไปตั้งนาน นั่นแหละกำลังปฏิบัติ ขณะฟุ้งอยู่ไม่ได้ปฏิบัติ ขณะที่อยากขึ้นมา แหม่ เราไม่ได้ปฏิบัติ ตอนนี่ปฏิบัติชักหนอย ผิดอีกแล้ว นั่นคือมีความอยากเข้าไปแทรก นะ แล้วก็บอกว่า ต้องหลับตา ต้องจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ผิดอีกแล้ว ด้วยทิฏฐิคิดว่า ลมหายใจและการนั่งตัวตรงหลับตานั่นเป็นหนทาง อันนี้ผิดอีกแล้ว ขณะนี้กำลังปฏิบัติ ขณะอื่นไม่ได้ปฏิบัติ ก็ผิดอีกแล้ว เพราะฉะนั้นก็ให้รู้อันนี้ รู้ผิดไปเรื่อย ๆ ละเดี่ยวถูกเอง เพราะว่าทางผิดนั้นมีมากมาย พระพุทธเจ้าท่านท่านตรัสรู้ทางที่ตรง เรียบ ง่าย สั้น แต่ ยาก ยากตรงที่ว่ามันง่ายเกินไป ยากตรงที่ว่ามันบริสุทธิ์เกินไป มันมีแต่รู้ล้วน ๆ ไม่มีสิ่งอื่นเจือปน ภาวะที่รู้ล้วน ๆ ไม่มีเจตนาเข้าไปรู้ ไม่มีความคิดเข้าไปรู้ มีอยู่ชั่วขณะเดียวที่รู้ตัว เช่น ขณะนี้กำลังดูลมหายใจ นั่งดูลมหายใจกำลังสบายเลยนะ จิตปล่อยแวบไปคิด ตอนนั้นรู้ตัวว่าปล่อยไปคิด ตอนนั้นถูกแล้ว แต่ตอนไปลากมันกลับมาอยู่กับลมหายใจนั้นนะผิดอีกแล้ว ผิดตรงที่ว่า ไปเข้าใจว่า การปฏิบัติจะต้องมีสิ่งหนึ่งดีกว่าอีกสิ่งหนึ่ง เพราะว่าการปฏิบัติเป็นไปเพื่อให้เห็นว่า ทุกสิ่งไม่มีอะไรเป็นสาระ トラบใดที่มีสิ่ง

หนึ่งดีกว่าอีกสิ่งหนึ่ง อีกหนึ่งอีกสิ่งหนึ่งเป็นสาระ อีกอย่างหนึ่งเป็นธรรม อีกอย่างหนึ่งไม่ใช่ธรรม อีกอันหนึ่งกำลังปฏิบัติธรรม อีกอันหนึ่งไม่ใช่ปฏิบัติธรรม เมื่อโลกเป็นสองแบบนี้ นี่คือทิวทัศน์

เพราะฉะนั้น เครื่องเน้นซ้ำสามตัวนะ ตัณหา มานะ ทิวทัศน์ สามตัวนี้จะทำให้มีการปฏิบัติผิด ๆ แต่สติก็ต้องอาศัยแบบนี้ อาศัยแบบนี้ เพื่อให้เตือนตัวเองว่า ถูก พอเตือนก็ถูก พอหลงจะไปทำก็ผิดอีก นี่ชีวิตมันจะมีผิด ๆ ถูก ๆ ผิด ๆ ถูก ๆ ถูก ๆ เพราะโลกลอง มันจะมีโลกอยู่สองโลก คือโลกของอวิชชาที่มีตัณหา ที่มีอุปทานเป็นอุปกรณ์ กับโลกของความรู้ ที่เป็นลักษณะรู้อะไร ๆ ชื่อ ๆ ล้วน ๆ ที่ไม่มีอย่างอื่นเจือปน เขาจะต้องมีโลกสองโลกนี้ จนวันหนึ่งเห็นว่าโลกทั้งสองโลกนี้ต่างก็ไม่เข้า ยึดถือทั้งสิ้น นั่นคือโลกกลายเป็นหนึ่งแล้ว ก็เลิกกับพุทธะเป็นสิ่งเดียวกันแล้ว ตราบใดที่ยังโผไปหาสิ่งหนึ่ง แล้วก็กำลังปิดกั้น อีกสิ่งหนึ่ง กำลังเกลียดชังก็เลิก กำลังชื่นชมตัวสภาวะตื่นรู้ นี่คือโลกยังเป็นสอง ฉะนั้นการปฏิบัติคือการที่ให้อึดมั่นเห็นความจริง เห็นความจริงของทุกสิ่งเลย ไม่ว่าจะธรรมดาดี หรือ ธรรมดาไม่ดี มันมีธรรมดาอันเดียวกันคือความแปรปรวนแปร สาระของมันอยู่ที่ความแปรปรวนแปร เพื่อให้จิตใจยอมรับว่า ไม่มีอะไรน่าเอาสักอย่างหนึ่งเลยในชีวิตนี้ แม้แต่ความจริงก็ไม่เอา นี่คือจุดสุดท้าย

แต่คนทั่วไปนี้ มันจะไปคล้ำในอุโมงค์แล้วเจอ นะ แล้วมันก็จะเกิดภาวะตื่นโพล่งขึ้นมา เพราะจิตมันเติบโตจากการ คล้ำ แต่คนสมัยใหม่นี้ เหมือนคนไปดูหนังแล้วมาเล่าทุกตอนให้ฟัง จนไม่อยากจะไปดู จนไม่อยากจะไปดูเพราะดูแล้ว พอดูแล้ว มันก็ไม่เกิดการเข้าอุโมงค์ และตอนนี้เราให้รู้ว่า โลกของสิ่งที่อยู่ในอุโมงค์นี้ คนละเรื่องเลย คุณไม่สามารถเอาความจริง นี่เข้าไปได้ เพียงแต่ว่า การที่คุณได้ยินได้ฟังมานี้ มันไม่คล้ำอยู่นานไป เพราะในอุโมงค์นี้มันไม่ใช่เส้นทางเดียว มันมีทางแยก เยอะ และทางแยกเยอะนี้มันชักลากไปติดตันอยู่ได้เป็นกัลป์กัลป์ มันเข้าไปติดเป็นกัลป์เลยไม่ใช่แค่ช่วงชีวิตนี้ นะ เพราะฉะนั้น นี่ การได้ยินได้ฟังมา มันเหมือนกับ การได้ดูแผนที่ พอเข้าถึงทางผิด ออรู้ผิด ถอยออก แต่ส่วนใหญ่ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังนะ พอไปเจอความสงบสันติเป็นสุข ก็จมแช่เลย คิดว่าจบกิจของฉันแล้ว ซึ่งไม่ใช่เลย มันเพียงแต่ เป็นแค่จุดพักผ่อนระหว่างทาง เราไปคิดว่าจุดพักผ่อนระหว่างทางเป็นเป้าหมาย เพราะว่ามันเป็นความสุขที่ไม่เคยเจอเลย ความสุขจากการพักผ่อนระหว่างทางยังมีความสุขขนาดนี้ แล้วความสุขที่ปลายทางล่ะ มันมีความสุขขนาดไหน ที่ผมเขียนไว้คำสุดท้ายว่า สุขที่สุดคือ ความเป็นอิสระ จากความอยากที่จะมีความสุข ตราบใดที่ยังอยากมีความสุข ยังไม่เป็นอิสระจากความสุข ยังไม่สุขจริง ปลายทางนั่นคือ ความเป็นอิสระจากความอยากที่จะมีความสุข นี่คือปลายทางอุโมงค์

คือ สิ่งที่ผมพูดนะ ผมพยายามชักชวนว่า อย่าคล้ำนานเหมือนผม ความที่เราไม่มีกัลยาณมิตร เราก็คล้ำด้วยตัวเอง คล้ำเพราะอะไร คล้ำเพราะว่ามีแรงผลักดันจากภายในซึ่งเป็นกรรมเก่า ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสะสมมาจนผลักดันให้คล้ำ จนเราได้ครู บารอาจารย์ ได้กัลยาณมิตร ได้ศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้โดยตรง อะไรต่าง ๆ เลยทำให้เราเริ่มที่จะมันใจที่จะเข้าไป ในอุโมงค์อย่างไม่คาดหวัง

อ้าว เตียวกลายเป็นงูใหญ่ เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน คือการปฏิบัติเนี่ย มันมีสองอย่าง หนึ่งคืออุปายเฉพาะตัว สอง คือหลักการ สิ่งที่เราพูดกันมาทั้งหมด จะต้องเป็นหลักการ หลักการจะต้องมีหนึ่ง หลักการก็คือว่า เรากำลังค้นหาความจริงของ สิ่งที่กำลังปรากฏตามที่มีมันเป็น ไม่ใช่ตามใจอยาก แล้วก็ด้วยใจที่เป็นกลาง กลางจากมานะ ตัณหา และทิวทัศน์ กลางจากความ อยากและไม่อยาก กลางจากความเห็นผิด ตรงนี้แหละ นั่นคือตัวศาสตร์หรือตัวหลักการ แต่อุปายเนี่ย การใช้เครื่องมือในการ รับรู้โลกนี้ เป็นเรื่องอุปายของแต่ละคน เพราะเรามีอุปายเครื่องมือรับรู้โลกอยู่ตั้ง ๖ ทาง โลกปรากฏกับเรา ๖ ทาง สิ่งที่มา ปรากฏกับสิ่งที่ไปรู้มันนะ เป็น ๖ คู่ มันจะใช้คู่ไหนล่ะ นี่แหละคืออุปาย แล้วหนทางที่จะมาตรงนี้ พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องสติ ปัญญาสี่ เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเดียว แต่ท่านบอกอุปายไว้เยอะ เช่น ลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นสิ่งที่เรายึดถือว่าเป็น เรา เราสามารถเห็นความจริงของลมหายใจได้ ว่าธรรมชาติแท้ ๆ ล้วน ๆ ของลมหายใจ คืออะไร มันเป็นเรา หรือของเรา หรือ ว่าไม่ใช่เรา เป็นสิ่งที่เราต้องค่อย ๆ เอามาให้จิตมันแบนดู จนเห็นความจริงที่ละเอียด อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน การขยับเขยื้อน เคลื่อนไหว เป็นได้ทั้งหมดเลย เพราะฉะนั้น สำนักปฏิบัติก็คือสำนักที่ครูบาอาจารย์เอาอุปายเฉพาะตนออกมาเพื่อที่จะเชิญชวนผู้ที่มีอริยาบถคล้าย ๆ กัน และมาทดลองดูว่า คุณสามารถเข้าถึงปลายทางอุโมงค์ได้ด้วยอุปายเดียวกันหรือเปล่า ถ้าไม่ได้ คุณ ก็ต้องเปลี่ยนอุปาย แต่หลักการต้องเหมือนเดิม

ถาม....อย่างนี้เราก็เริ่มอุปายที่ไหน แล้วเราก็เหมือนว่าอย่าเพิ่งปิดกั้นตัวเองเพราะเรายังไม่เจอปลายทางใช่ไหมคะ

ตอบ..ครับ แต่อย่าจับจด ทางมหายานนี้เขาบอกว่า ถ้าคุณจะรู้ว่าเขาคือครูบาอาจารย์ของคุณจริง ๆ หรือเปล่า ให้เวลาอยู่กับเขาสิบปี นะ เพราะว่าบางครั้งไฉ่ตัวที่เราบอกว่าคุณเฉพาะตัวนี้ ถามว่า มันคืออุปายของความรู้อันปัญญา หรือเป็นอุปายของตัณหา อุปายของตัณหาก็คือว่า ชอบแบบนี้ ฉันไม่รู้ละฉันชอบแบบนี้ มันสบายดี ไอ้อย่างนี้ลำบาก ฉันไม่ชอบ นะ แต่หลาย ๆ คนมันเห็นความจริงจากความลำบาก เพราะว่ามันเป็นม้าประเภทที่ต้องถูกโบยตี มันจึงจะเห็นความจริง เพราะฉะนั้นถ้าเราอ่านพระสูตรนี้ ผู้ที่เห็นอุปายเฉพาะตนนี้ มันจะมีต่าง ๆ นา ๆ รุตงควัตร ๑๓ นี้ ที่บอกว่า ฉันมีมือเดียว ฉันอาสนะเดียว อยู่โคนไม้ ไม่รับจีวรที่เขาถวายแต่ใช้ผ้าเป็นนุ่ง หรือว่าการอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่ไม่มีนอน ตลอดชีวิต ถ้าเราฟังดู เอ๊ะไม่อยากจะทำ ดูมันจะกลายเป็นสุดโต่ง สุดขั้ว ไปข้างทำให้ตนลำบาก ไอ้นั้นเราคิด แต่คนที่เขาทำแบบนั้น เขารู้สึกสบาย สบายที่ไม่นอน เพราะว่าเขารู้สึกว่า ทุกครั้งที่นอนกิเลสเอาไปกิน และเขารู้ว่า ขณะที่เขานั่ง เขาคืนโพลงได้ดีกว่า นะ แล้วเขารู้สึกว่า ขณะที่เขากาวนาแล้วเขาไม่ต้องการนอน เขาสามารถที่จะนั่งแล้วหลับเป็นห้วง ๆ แล้วตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น เขารู้สึกว่าดีกับเขา การที่เขากินมือเดียว เขารู้สึกว่าดี เพราะว่าทำให้สติเขาตื่นตัวได้ดี เพราะฉะนั้น อะไรก็แล้วแต่ ถ้าปฏิบัติแล้ว รู้สึกว่าตื่นโพลง ไม่ง่วงเหงาหาวนอน ไม่ซึมท้อ ไม่ตีเมตากับสมาธิจนเกินไป สิ่งเหล่านั้นก็จะเหมาะกับเรา เพราะว่าเรากำลังหาหนทางที่ทำให้สติมันตื่น ไม่ใช่ให้หลับ ถ้าเคลิ้ม ๆ ก็รู้แล้วว่าเป็นหนทางที่ทำให้สติมันหลับ

เพราะฉะนั้นจะปลุกสติมันด้วยอะไร ก็ต้องหาอุปาย อุปายของหลวงพ่อกุญชร..การขยับไม้ขยับมือ ๑๔ จังหวะ การดูห้องพองยุบ การเดินจงกรม การดูเวทนา ด้วยอิริยาบถนั่งอย่างเดียว เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่ามามีวิธีปฏิบัติอยู่มากมาย ซึ่งอาศัยสิ่งที่กำลังปรากฏในตัวในกายใจของเราเป็นอุปายวิธี หมายความว่า เรากำลังสุมตัวอย่าง คุณกำลังสุมตัวอย่างของสิ่งที่คุณยึดถือ กายใจคือสิ่งที่ฉันยึดถือ เอาที่ฉันยึดถือกายมากเกินไป ฉันคือพวกตัณหาจริต ฉันลองเอาลมหายใจมาดูซิ ลมหายใจที่เป็นตัวแทนของสิ่งที่ปรากฏในกายใจนี้แหละ หรือฉันเอาอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นตัวแทนของกายมาดู แต่ถ้าฉันเป็นทวิจิตจริต ฉันลองเอาจิตมาดู เอาจิตที่มันโกรธ เอาจิตที่มันเกลียด เอาจิตที่มันเพลิน เอาจิตที่มันชอบ มันซัง อะไรต่าง ๆ มาดู ดูเพื่ออะไร ดูเพื่อเห็นความจริงว่า มันไม่ใช่เรา มันทำงานของมันเอง เพราะไม่รู้จึงเข้าไปยึดมัน แล้วจึงเดือดร้อนเพราะมัน

จนแจ่มแจ้งประจักษ์กับใจตัวเองว่า ต่างคนต่างอยู่ ปลอดภัยที่สุด มันก็ทำงานของมันไป เราก็ทำงานของเราไป มันจะเกลียดคน มันจะรักใคร มันจะอะไรต่าง ๆ ก็เรื่องของมัน เราไม่เกี่ยว ไม่เกี่ยวข้องไหน ไม่เกี่ยวข้องไม่เป็นเครื่องมือของมัน มันชั่ววาจาและการกระทำของกายเป็นเครื่องมือของใจ แต่จิตที่ปฐวี รู้ว่าอย่างแก่มันก็เป็นนิรวรณณ์ลุ่มรุมในใจ อยากมันก็อยากเรา ๆ อยู่ในใจ นะ เกลียดมันก็เกลียดเรา ๆ อยู่ในใจ มันมีศีลเบื้องต้นกำกับว่า อย่าก้าวล่วงออกมาทางกาย วาจา นะ ไอ้นี้คือข้อห้าม

เพราะฉะนั้น การที่เราประพฤติปฏิบัติเราจึงต้องมีศีลเป็นฐาน ศีลคือความเป็นปกติของจิต จิตที่ผิดปกติ คือจิตที่มันปล่อยให้สิ่งที่ลุ่มรุมอยู่ในใจก้าวล่วงออกมาเป็นวาจา หรือการกระทำ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติก็คือ ระวังปาก ระวังมือ ระวังเท้า ส่วนอื่นไม่ต้องระวัง เอาไว้ดู ไม่ใช่ข่มมันไว้ด้วยกำลังของสมาธิ หรือข่มมันไว้ด้วยทวิจิตริว่า เราเป็นคนดี เราคิดแบบนี้ไม่ได้แล้วพยายามข่มมันไว้ โดยหาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งมายึดถือแทน เช่น เวลากำลังเกลียดใครสักคนหนึ่ง ก็พยายามที่จะแผ่เมตตา หรือกำลังพยายามที่หาวิธีคิดยังงี้ก็แล้วแต่ที่เพื่อทำให้หายโกรธ อย่างงี้ มันเป็นการข่มเอาไว้ทั้งสิ้น เป็นสมณะ ไม่ใช่เพื่อรู้ความจริง แต่เป็นไปเพื่อเข้าใจผิดว่า มีเราจริง ๆ ซึ่งทำได้ แต่ความจริงก็คือว่า เราไม่มี แล้วมันก็ไม่มีความด้วย

ถาม....พี่ยี่ครับ พอจะพูดได้ไหมครับว่า โยคะนั้นก็คืออุปกรณอย่างหนึ่ง

ตอบ...มันเป็นอุปายได้ แล้วมันก็เป็นเครื่องเนิ่นช้าได้ถ้ามันเป็นที่ตั้งของความยึดถือ ความยึดถือก็คือว่า เราดีกว่าคนอื่นด้วย โยคะ เราสบายกว่าคนอื่นได้ด้วยโยคะ เรามีอยู่ เราสามารถจัดการกับธรรมชาติได้ เราสามารถเปลี่ยนแปลงธรรมชาติได้ เช่น จากไม่สบายเป็นสบาย เราคิดว่า เรากำลังกระทำกับธรรมชาติให้เป็นไปอย่างไรก็ได้ ถ้าติดอะไรแบบนี้

แต่ถ้าเรารู้ว่า ธรรมชาติเขาเป็นของเขาเอง นะ เหตุปัจจัยก็เป็นของเขาเอง เรารู้เหตุปัจจัย ขณะที่เราทำไป ความอยากเกิดขึ้น เช่นเวลาเราสบายแล้วชอบ เวลาไม่สบายแล้วไม่ชอบ ก็ให้เห็นว่า ทั้งความชอบและความไม่ชอบเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เดี่ยวมาเดี่ยวไป แล้วมันก็ไม่ใช่เราด้วย แล้วไม่ชอบ ก็ไม่ได้ดีไปกว่าชอบ เช่น ขณะนี้อยู่ในอาสนะที่มันอึดอัดรำคาญ อยากไปให้พ้น ๆ มันก็ไม่ได้ดีไปกว่าอาสนะในท่าศพที่สบายและผ่อนคลาย ไม่มีดี ไม่มีเลว มีแต่ธรรมชาติล้วน ๆ ที่กำลังแสดงธรรมะให้เห็น ต้องทะลุทะลวงผ่านเปลือกของมัน เปลือกคือลักษณะเฉพาะเข้าสู่ลักษณะของความจริงได้ แล้วจะต้องก้าวข้ามอาสนะบนเบาะไปสู่อาสนะในชีวิตจริงให้ได้ เพราะว่า ทุกขณะมีกายมีใจอยู่ มีอิริยาบถนั่งเดิน นั่งนอนยืน

เดินอยู่ ทำไมจึงเห็นสาระของการอยู่บนเบาะมากกว่าสาระของการไม่ได้อยู่บนเบาะ หิวที่จะเข้าไปอยู่บนเบาะ ถ้าอย่างนี้เราจะรู้ว่า มีธรรมชาติอย่างหนึ่งกำลังผลักดัน แล้วก็ให้รู้ความจริงของธรรมชาตินั้น เพราะฉะนั้น เราจะมีอหยาตัยอะไรก็แล้วแต่ เอาไว้เป็นเครื่องล่อ ล่อกิเลสให้ออกมาทำงาน แล้วเอาไว้ดูว่า กิเลสมันคืออะไรกันแน่ แต่ถ้าเราไปยึดเอากิเลสเป็นเราซะ ก็ไม่มีอะไรจะดู เพราะเรากับกิเลสกลายเป็นตัวเดียวกันแล้ว เช่น ขณะทำก็ยิ้มกริ่มพึงพอใจไป ดีจังเลย สบายจังเลย ไม่รู้ผมตอบถูกหรือเปล่า

ถาม..อยากให้พี่เล่าประสบการณ์การฝึกของตัวเอง คิดว่าหลายปีใช่ใหมคะ อยากฟังคะ

ตอบ...หลวม ๆ แล้วกัน คือ เพื่อให้เราไม่ต้องเสียเวลามาก สรุปว่า มันไม่มีอะไรในกอไผ่ อย่าค้นหาเลย ความไม่มีอะไรในกอไผ่นั้นแหละคือสาระ เราเข้ามาหาธรรมะ เข้ามาหาโยคะ เพราะอยากดี อยากสุข ถ้ายังอยากอยู่ ไม่มีวัน . ไม่รู้ความจริงเพราะมันไม่มี ความดีและความสุขไม่มี มีแต่อาการของจิตที่พึงพอใจ แล้วอาการของจิตที่พึงพอใจนั้นแหละปรวนแปรไปเรื่อย ๆ มันไม่เคยอยู่ในสภาพเดิมเลย เพราะฉะนั้น ถ้าเข้ามาด้วยทิวทัศน์ที่ถูกต้อง เข้ามาว่า ฉันไม่ได้ต้องการมาหาอะไรที่ดีที่สุด แต่ฉันเข้ามาเพื่อให้ใจมันรู้ความจริง เข้ามาอย่างนักศึกษาซึ่งไม่มีความคาดหวัง ไม่มีภาพสำเร็จตายตัว ว่า ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนถึงขั้นสุดแล้วเขาจะมีบุคลิกลักษณะอย่างไร เขาจะมีความสุขแค่ไหน ไม่มีภาพนั้นอยู่ ถ้ามีภาพอยู่เมื่อไหร่ คุณก็จะต้องคล้ำแบบผมนะ

คล้ำทางแบบผม คือคุณจะต้องทะเลาะลงทศณะเบื้องต้นของเรา เวลาเราอ่านอะไรนะ เราจะสร้างมายาภาพขึ้นมา คุณเข้ามาศึกษาโยคะ คุณอ่านโยคะสูตรของปตัญจลี คุณอ่านหฐประทีปิกขาของสวาทมารามา นี้ คุณก็จะมีภาพของโยคะในอุดมคติของคุณอยู่ ตราบใดที่คุณมีภาพในอุดมคติ แล้วเอาตั้งมันไว้เป็นโกล (Goal) เป็นเป้าหมายนะ แล้วพยายามเดินนะ คุณจะผิดหวัง แต่ถ้าคุณไม่มีโกล คุณเพียงแต่เดินไปที่ละก้าว แล้วสังเกตทุกอย่างก้าวที่เดิน คุณจะรู้ความจริง

ถาม....มันเหมือนกับมีความสุขกับการเดินทาง

ตอบ..คือความสุขกับความทุกข์นี้ ถึงที่สุดแล้วมันคือธรรมชาติอันเดียวกัน โดยความจริงนะ มันเป็นธรรมชาติที่แสดงไตรลักษณ์ทั้งคู่ สิ่งที่ต้องถามคือ ทำไมเราจึงให้ค่ากับความทุกข์ แล้วทำไมเราจึงเกลียดชังความทุกข์นี้ นี่คือสิ่งที่เราจะต้องค้นหาคำตอบจนเรามีใจที่เป็นกลางต่อทั้งความทุกข์และความสุข เพราะความทุกข์ก็เป็นธรรมชาติของความจริง ความสุขก็เป็นเพียงความจางคลายของความทุกข์ ก็เป็นธรรมชาติของความจริง และสิ่งเหล่านี้ ไม่เคยตั้งอยู่ยาวนานเลย เพียงแต่ว่า พออยากให้มันตั้งอยู่ยาวนาน ๆ ก็รู้สึกว่ามันเหลือเกิน พออยากให้มันไปเร็ว ๆ ก็ทุกข์ว่า ทำไมมันอยู่ยาวนานจัง ชีวิตมันก็มีแค่นี้

ถ้าเราศึกษาเรื่องต่าง ๆ แล้วไม่ได้เทียบเคียงกับภายในตน แล้วก็ไม่ทำให้เราอยู่ง่ายขึ้นนะ เรากำลังศึกษาอะไรก็ไม่รู้ที่ไม่ใช่ตัวเรา จริงๆ แล้ว เรากำลังศึกษาเพื่อให้เรายอมรับทุกอย่าง อย่างที่มันเป็น แม้แต่ความอยากของเราที่ยอมรับมันตามที่มันเป็น ไม่ปฏิเสธความอยาก เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่เราจะเห็นก็คือว่า ความน่าเกลียดน่าชังนี้ไม่ได้อยู่ที่ไหนละ มันอยู่ที่ในเรา คนอื่นน่าเกลียด เราน่าเกลียดกว่า เพราะความน่าเกลียดของเรานั้นเราเห็นคนอื่นค่าน่าเกลียด เพราะฉะนั้นความน่ารักของเราที่มันเกิดขึ้นเพราะว่ามันเห็นทุกคนน่ารัก

โลกทัศน์มันเปลี่ยน มันเปลี่ยนเพราะอะไร มันเปลี่ยนเพราะว่าความน่าเกลียดภายในของเรามันด้นลงเรื่อย ๆ มันหมดโอกาสที่จะแสดงบทบาท มันหมดโอกาสที่จะแสดงบทบาทออกมาทางการกระทำ ทางคำพูด เพราะเรามีมติเบื้องต้นไว้ว่า ศิล เป็นสิ่งที่ต้องรักษา สำหรับปฏิบัติ คืออย่าปล่อยให้มันรั่วออกมา แต่ปล่อยให้มันลุ่มลุ่มใจเสียให้เข็ด แล้วให้ดูซิว่ารางวัลของมัน กับการทำโทษหรือการโอบตีของมันนี้ มันคืออะไรกันแน่ ไอ้สิ่งที่เราเกลียดชัง เกลียดกลัวนั้นะ มันคืออะไรกันแน่ เราถึงจะรู้ว่า มันก็แค่นั้น และเพลงประกอบหนัง เพียงแค่นี้เอง อย่าตื่นเต้นกับหนังนักเลย เพราะฉะนั้นเมื่อรู้ความจริงแล้วนี้หนังก็ฉายไป เพลงประกอบภาพยนตร์ก็เล่นไป เราก็ดำเนินชีวิตไปตามหน้าที่ของเรา

ถาม..บางครั้งพอสังเกตตัวเองบ่อย ๆ แล้ว มัน บางทีมันรู้สึก รู้สึกแยกกับตัวเองนะคะ อย่างบางที..เอ ทำไมฉันถึงรู้สึก เกิด

ความรู้สึกอิจฉาได้เยอะขนาดนี้ ทำไมฉันมันรู้สึกอยากได้ แล้วมันรู้สึก, รู้สึกแยกกับตัวเองนะคะ มันจะ..ยังไงดีคะครู

ตอบ..เพราะว่าเราสร้างภาพของตัวเองไว้ดีเกินไป ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความเลว ปัญหามันก็คือเราสร้างภาพของความดีเอาไว้ยึดไว้ถือ ซึ่งมันไม่ใช่ความจริง ถ้ามันเป็นความจริงเราจะยอมรับมันนะ

เพราะฉะนั้น ถ้ามันเป็นความจริง เราก็จะยอมรับมันว่า ยายนี่ไม่ใช่เรา ยายนี่กับเราก็เป็นคนละขณะกัน ขณะที่ยายนี่กำลังตื่น กำลังโอดเต็นอยู่ด้วยความไม่ดี เขาดับไปแล้ว แล้วมีฉันซึ่งเป็นตัวรู้ความจริงเกิดขึ้น แล้วฉันก็จะดับไป แล้วก็จะมีตัวอีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นใครก็ไม่รู้ เกิด แล้วตัวอื่น ๆ ก็เกิด เพราะฉะนั้นเรามีเวลาแค่เสี้ยววินาทีเดียว ถ้าไม่รู้จักหลุดลอยไป และมันหลุดลอยไปเท่าไรแล้ว เพราะฉะนั้นชีวิตของเราคือสะสมธรรมชาติรู้ให้มันมีมากขึ้นที่ละขณะ ที่ละขณะไป

ความไม่รู้ก็คือว่า ในขณะที่แทนที่จะไปรู้ กลับไปตื่นนอนเต็อรอนกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว หรือกำลังโหยหาสิ่งที่มาไม่ถึง มันเหมือนกับว่า เขามีเวลาให้คุณ ๑ นาที แต่คุณออกมาปุ๊ป คุณไปคิดถึงเรื่องเก่า นะ หมดเวลา พอเดี๋ยวให้มาคุณมาใหม่ คุณไปคิดเรื่องราวอนาคต หมดเวลา เพราะฉะนั้นคุณไม่ได้ทำหน้าที่ในขณะนั้นเลย หน้าที่ที่สำคัญที่สุดของชีวิตในแต่ละขณะคือรู้ความจริง รู้ความจริงขณะนั้น การรู้เบื้องต้นก็คือว่า ให้รู้ว่าอะไรเป็นสมมติ อะไรคือของจริง อะไรคือหัวโขน อะไรคือสิ่งที่สังคมกำหนดขึ้นมาแล้วเราต้องเดินตาม แต่รู้ว่ากำลังแสดงบทบาทอยู่ แล้วอะไรคือความจริงของเบื้องหลังของตัวทั้งนักแสดงและบทบาทที่แสดง มันจึงมีอยู่สองโลก โลกปรมาตมคือโลกของจริง โลกปรมาตมนี้กำลังปรวนแปร กำลังเปลี่ยนแปลง มีอยู่เป็นขณะสั้น ๆ สั้น ๆ โลกบัญญัติก็คือสิ่งที่ชาวโลกเค้าแต่งตั้งขึ้นมาเพื่อเอาไว้ยึดไว้ถือ และเมื่อเราอยู่กับเค้า เราก็แสดงบทบาทไปแต่ให้รู้ว่าเดี๋ยวเราก็จะเปลี่ยนบท เรามีเวลามาเล่นบทนี้ชั่วคราวในโลกนี้ แล้วเราก็จะตาย แล้วเราก็จะแสดงบทบาทใหม่ไปอีกเรื่อย ๆ ตอนนี่โลกของเรามีบทบาทความเป็นพ่อ ความเป็นแม่ ความเป็นลูก ความเป็นพนักงาน ความเป็นคนรักโยคะ ในขณะที่กำลังเล่นบทบาท ก็เล่นไปตามที่โลกเขาบัญญัติว่าเล่นแบบไหนดี เล่นแบบไหนเลว แต่ไม่ได้ยึดถือถือว่า เรากำลังเลวหรือเรากำลังดีไปตามบทบาทที่กำลังเล่น เพราะฉะนั้น การที่เข้าถึงความจริง มันจึงจะทำให้เราสามารถจะอยู่กับหัวโขนได้อย่างเนียนที่สุด เนียบที่สุดหมายความว่า เล่นอย่างถูก ถูกที่ ถูกทาง ถูกเวลา โดยไม่เกินเลยไม่แม้แต่ชนิดเดียว มันจะพอเหมาะพอสมกับเหตุการณ์อยู่ตลอดเวลา มันจึงไม่มีเวลาที่จะต้องมาแก้ของเก่า หรือว่าเติมของใหม่เข้าไป เพราะว่ามันพอเหมาะพอสมทุกที



"Well, I've always found that couch very comfortable."

ช่วงที่ 4/6

อธิบาย การที่เราหยุดพักเป็นระยะ ช่วงละครึ่งชั่วโมง

เรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน นี่คือโลกุตรธรรมของเรา ต่างก็สงสัยว่า ชาวบ้านเขาก็เดิน ยืน นั่ง นอน แม้สัตว์มันก็เดิน ยืน นั่ง นอน มันต่างอะไรกัน พระพุทธองค์บอกว่า เราดูความจริงของการยืน เดิน นั่ง นอน ความจริงชั้นโลกุตระก็คือ มีอาการเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นการประชุมกันชั่วคราวของสิ่งต่าง ๆ แล้วก็หายไป เปลี่ยนแปลง ไม่กลับมาอีกเลย แล้วก็สิ่งใหม่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ชีวิตมันมีแค่นี้

แต่ปุถุชนทั่วไป มีเราเป็นผู้ยืน เป็นผู้นั่ง เป็นผู้นอน และมีความทุกข์ความสุขแก่เกิดขึ้นกับผู้ ยืน เดิน นั่ง นอน ตรงนี้เป็นความต่างตรงที่ว่า ยืนเดินนั่งนอน เป็นอาการที่ปรากฏเพื่อให้เรารู้ความจริง เพราะฉะนั้น เราก็อาศัยอุปกรณ์เหล่านี้แหละ ไปเฝ้าดูจนเห็นความจริงของมันจนใจยอมรับ แล้วโลกุตรธรรมก็จะเกิด

เพราะฉะนั้นนี่ ใหม่ ๆ เข้ามาหาธรรมะ คุณจะรู้สึก ว่า ธรรมะเป็นเรื่องที่ยาก เป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องที่จะต้องใช้วิริยะอุตสาหะมากมายจึงจะเข้าถึง จนวันหนึ่งคุณรู้ความจริงว่า ธรรมะเป็นเรื่องใกล้ ๆ ตัว นะ ธรรมะเป็นเรื่องง่ายที่สุด แล้วก็ธรรมะนี้ไม่มีเวลา มันสั้น มันชั่วขณะนี่เท่านั้นเอง ไม่มีกิจอื่นนอกเหนือจากนี้ เพราะว่าจิตรู้เป็นจิตที่สั้นที่สุด การคิดการพูดการบัญญัติสิ่งต่าง ๆ ออกมา มันจะแล่นเลยไปหมด เพราะฉะนั้น เวลาเรามาพูดคุยธรรมะกัน เราก็จะแล่นเลยธรรมะไป การที่เราบอกหยุด แล่นเลยไปไกล แล้วกลับมาอยู่กับธรรมะ ก็คือ กลับมาอยู่กับกายกับใจ ก็ขึ้นอยู่กับว่า ใครหยุดจากการฟัง แล้วกลับไปอยู่กับความคิด มันก็ไม่ได้อยู่กับกายกับใจเหมือนเดิมมันแหละ เพราะฉะนั้นอาการกิริยาภายนอก ยืนเดินนั่งนอน ไม่ใช่ตัวบอก มันเป็นตัวบอกว่า จิตขณะนั้นกำลังทำงานอะไรอยู่ ทำงานรู้ความจริงหรือทำงานคิดถึงเรื่องราวของความจริงอยู่ ขณะที่คิดถึงเรื่องราวของความจริง ก็คลาดความจริงไปแล้ว

ถาม..อยากให้อธิบายนิดหนึ่งค่ะ ตรงซีทีนี้ ความสันโดษคือเบื้องต้นของความสุข

ตอบ..ความสันโดษคือเบื้องต้นของความสุข คือจิตนี้มันเป็นปรมาตธรรม ความทุกข์เอาเข้าจริง ๆ ก็คือความพร่อง ความทุกข์ใจนะ คือความพร่องของใจ เพราะว่ามันหิว มันถึงพร่อง เพราะว่ามันอยากมันถึงพร่อง จิตที่มันรู้จักพอ ชื่อว่าความพอใจ หรือคำว่าพอเพียง นี่แหละมันจะเป็นเบื้องต้นของความสุข ที่เขาเรียกว่าสันโดษ สันโดษนี่คือการพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ แต่การที่อยากได้ที่จะมีมากขึ้นต่างหากที่เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ด้านแรกเลยนะ ที่เราจะเข้ามาหาสิ่งที่เคยไม่มี คุณจะต้องเรียนรู้ที่จะหิว น้อยลง โดยเฉพาะเรื่องโลก ๆ ถ้ายังหิวอยู่กับโลกนะ ใ้หนุ่ก็อยากได้ ใ้หนี่ก็อยากมี อยากเป็น อยากอยู่ทุกขณะจิต มันไม่มีเวลาหรอกที่จะมาสังเกตความจริง เพราะว่าความอยากมันก็ไม่ใช้ความจริง ถ้ามันชักลากออกไปเมื่อไหร่แล้ว เราก็วิ่งไปตามกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจริง ๆ แล้ว ปัจจัยที่เราต้องการมันน้อยมากนะ ปัจจัยที่เราจะกิน จะใช้ เตี่ยนี่ไม่ใช่ปัจจัยสี่แล้ว มันเป็นปัจจัยที่ห้า หก เจ็ด แปดที่เราสร้างขึ้นมา สร้างเพื่อมาประดับบารมีอัตตาตัวนี้ ว่าถ้าเป็นชั้น มันจะต้องแบบนี้ถึงจะเป็นชั้น ต้องแต่งตัวแบบนี้ถึงจะเป็นชั้น ต้องกินแบบนี้ถึงจะเป็นชั้น ต้องใช้ชีวิตแบบนี้ถึงจะเป็นชั้น ต้องมีหน้าที่การงานแบบนี้ถึงจะเป็นชั้น นี่เป็นความไม่สันโดษไป ความไม่สันโดษก็คือ การหิว หรือการหาสิ่งต่าง ๆ ที่เกินเลยไปจากความจริง เมื่อเกินเลยไปจากความจริง มันจึงไปขมเพาะความไม่พอใจ ขณะที่เราเป็นสุขนี่ มันจะเป็นเหตุใกล้ของสมมติ สมมติคือความตั้งมั่น มันไม่แส่สายดินรนเดือดร้อน สมมติ ในความหมายของของชาวพุทธ หรือสัมมาสมมติ คือความตั้งมั่น ไม่โดนอารมณ์ดึงดูดเข้าไป มันจะต้องมีความสุข ความเต็มอิ่ม ความพอใจเป็นเหตุใกล้ เพราะว่ามันเต็มอิ่ม พอใจ มันจึงไม่ดินรนเดือดร้อนไป เพราะฉะนั้นพอเรารู้ธรรมชาติแบบนี้ว่า ถ้าใจเราตั้งมั่นไม่แส่สายไปตามโลกธรรมข้างนอก ใครเค้าอยากได้อะไรเราก็เฉย ใครเค้าอะไรต่าง ๆ เราก็เฉยอยู่อย่างนี้ เฉยด้วยปัญญาจะ เฉยด้วยความสงบข้างใน ไม่กดข่มเอาไว้ว่า เรามั่นแยะ เรามั่นอะไรต่าง ๆ นา ๆ เราต้องยอมรับอะไรต่าง ๆ สิ่งเหล่านั้นมันไม่ใช่ตัวความสุข ความสุขมันเกิดจากความพอใจ แล้วความพอใจนั้นจะทำให้สมมติตั้งมั่น สมมติที่ตั้งมั่นดีแล้ว จะเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง

ท่านบอกอย่างนี้ว่า ทำไมศีล สมมติ ปัญญา จึงเป็นองค์คุณที่เสริมกัน ศีลคือความเป็นปกติของจิต จิตที่เป็นปกติไม่ดินรนเดือดร้อน ทำไมเขาถึงเอาศีล ๕ ที่เป็น เป็นนิจศีล เป็นศีลพื้นฐาน ก็เพราะว่า ถ้าล่วงศีล ๕ เมื่อไหร่แล้วใจมันเดือดร้อน พอประทุษร้ายคนอื่น เกิดการทำร้าย เกิดการฆ่าเมื่อไหร่แล้ว ใจมันจะเดือดร้อน เวลาอยากได้ของคนอื่นเขา ก็ใจเดือดร้อน เวลาพูดจาไปในทางที่ไม่ดี ทำให้คนอื่นเสื่อมเสียก็เดือดร้อน นะ การที่ไปแย่งชิงของรักของหวงของชาวบ้านเค้า ก็เดือดร้อนอีก เพราะฉะนั้นธรรมชาติแบบนี้ มันเป็นจิตปกติของความเป็นมนุษย์ ถ้าศีล ๕ มีอยู่ ความเป็นปกติก็มีมาก ศีลทำให้เกิด ภาวิปฏิสาร

คือความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ถ้าชีวิตไม่เดือดเนื้อร้อนใจ คือนอนหลับสบาย ไม่ต้องกลัวใครจะมาแย่งมาชิง ไม่ต้องกลัวใครมา เช่นมาฆ่า นี่แหละใจมันจะสงบ พอมันใจมันจะสงบ มันก็จะตั้งมั่น เมื่อใจมันตั้งมั่น มันก็เห็นความจริง เห็นความจริงของกาย ของใจนี้ตามที่มันเป็น ก็คือมันปรวนแปร เปลี่ยนแปลง มันตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เห็นอย่างนี้บ่อยเข้า ๆ ปัญญามันก็เกิด เมื่อ ปัญญามันเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ มันก็คลายความยึดถือ คลายความเห็นผิด แล้วก็สลัดคืนไอ้สิ่งที่เรายึดถือให้กับ ธรรมชาติ

กายใจก็กลายเป็นของธรรมชาติ เราเองก็ไม่ไปเอาไปด้วยสิ่งที่กายใจมันไปสรรหามาด้วยความคิดอีก เพราะฉะนั้นเราจะ เห็นว่า แค่อุบายในปัจจุบัณ มันจะเป็นบาทฐานเบื้องต้นเลย ต่อการที่จะทำให้ศีลเราเป็นปกติมากขึ้น ศีลก็จะทำให้ความตั้งมั่น ของจิตดีขึ้น ความตั้งมั่นของจิตก็คือ จะทำให้การเห็นทุกสิ่ง ธรรมชาติต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การเห็นธรรมชาติตามความ เป็นจริง คือ ทำให้หน่าย คลายกำหนด สลัดคืนขั้นนี้ให้กับธรรมชาติ

เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์ท่านบัญญัติเส้นทางเดินไว้นะ เรียกว่า ไตรสิกขา ศีลสิกขา ศีลตัวที่สมบูรณ์ที่สุดคือ อินทริย สังวรศีล ศีล ๕ เป็นศีลสังคัม อินทริยสังวรศีลคือศีลของผู้ปฏิบัติ เป็นศีลใจ ศีลที่ระวางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ไม่ให้มันแผ่ส่ายไป ในที่ใดใคร แล้วไปชักลากเอาความทุกข์มาใส่ใจ อินทริยสังวรจะสมบูรณ์ต่อเมื่อสติปัญญาเกิด เพราะฉะนั้น จิตสิกขา เพื่อ สัมมาสมาธิ จิตสิกขา หมายความว่า เพราะรู้จิตในสภาพต่าง ๆ จนเป็นกลางต่อจิต เช่น จิตจะดี จิตจะเลว จิตจะโลภ จิตจะ โกรธ ก็เห็นว่า มันเป็นเพียงอาการ เรียกว่าจิตสิกขา จิตสิกขาคือการศึกษาจิตต่าง ๆ จนยอมรับสภาพว่า ทุกอย่างปรวนแปร สัมมาสมาธิมันจึงเกิด

ตราบใจที่ยังพอใจอยู่กับความสุขสงบ แล้วยังดิ้นรนเดือดร้อนกับความไม่สุขสงบ อย่างนี้ไม่ใช่สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ มันจะต้องมีลักษณะตั้งมั่น ไม่ใช่ลักษณะจมแช่ไปสู่อะไรเข้าไปในสิ่งที่ตัวเองเลือก เพราะฉะนั้นเวลาที่เรทำสมาธิ เรากำลังหาจุดที่ดี ที่สุดที่จะจ่อมจมลงไปตรงนั้น อย่างนี้ไม่เรียกสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิมันถอนตัวมันออกมาจากสิ่งที่มันถูกรู้ แล้วให้สิ่งที่ถูกรู้นี้ เลื่อนไหลไปเรื่อย ๆ ตัวมันไม่เบือน อย่างนี้สัมมาสมาธิ อย่างนี้จะเกิดปัญญา แต่เข้าไปจมแช่ไม่เกิดปัญญา เพราะฉะนั้นสมาธิ แบบโยคี ดาบส สมาธิแบบทำโยคะนี่ แบบปรานายามะ แบบอะไรต่าง ๆ นา ๆ เป็นสมาธิจมแช่ทั้งสิ้น เป็นลักษณะหลบโลก เข้าไปหลบภัยในจุดที่ตัวรู้สึกสบาย และไม่อยากรับรู้ แล้วพอออกมารู้เมื่อไหร่จะเดือดร้อนกว่าเก่า เพราะว่ายิ่งเข้าไปติด อันใดอันหนึ่งนี่นะ จะยิ่งมีการเปรียบเทียบมาก เพราะฉะนั้น เราจึงรู้ว่า คนที่ฝึกสมาธิ แล้วติดสมาธินี้ ลึก ๆ แล้วเป็นคนเจ้า อารมณ์ ดูตัวเองเป็นหลักก็ได้ เมื่อก่อนแค่นี้ทนได้ ทำไม่เตี้ยนี้ทนไม่ได้ แค่นี้มันก็รู้สึกอะไรมันปวด ๆ แล้ว ต้องหาที่หลบเข้าหา สมาธิแล้ว สมัยก่อนยังยิ้มแย้มแจ่มใส ยังพูดอะไรได้แม้จะกลุ่มมุ่มอยู่ในใจ เพราะว่าเราไม่เคยมีการเปรียบเทียบ เมื่อก่อนนี้ สี เทหา ๆ มันก็ขาวแล้วหน้า แต่ว่าเจอสิ่งที่มันขาวกว่า เราเลยรู้สึกงอแงไอ้เทหา ๆ นี่มันก็ไม่ขาวกว่า ไช้มะ มันก็เดือดร้อน

ถาม...พี่ยี่คะ อย่างนี้ก็แสดงว่าให้เราตามรู้ เช่นว่าเวลาเรามีความรู้สึกดี ๆ หรือว่าเราคิดดี ก็รู้สึกดีแล้วก็คิดดี ไม่ได้รู้สึกงอแง โอ้โฮ ดีจังเลย หรือว่าเวลาที่เรารู้สึกแย ๆ หรือว่ามองโลกในแง่ลบ หรือว่านิสัยไม่ดี มีความคิดไม่ดี เช่นอย่างที่เราบอก อิจฉาจัง เกลียด จัง ก็ให้เรารับรู้แค่ว่า มันเกิดอารมณ์ความรู้สึกแบบนั้นขึ้น แต่ว่าไม่ต้องไปปรุงว่าชอบ ไม่ชอบ ก็จะได้ไม่เกิดความทุกข์ใช้ไหมคะ แล้วก็ให้เราเฝ้าดูไป ไม่ว่าจะในด้านดี หรือไม่ดี แต่ว่าก็ไม่ให้มันออกมาทางกาย กับวาจา เพราะว่ามันจะไปเบียดเบียนคนอื่น อย่างนี้ให้ดูอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ใช้ไหมคะ

ตอบ...มันจะมีทางสองสายนะ ทางเนิ่นช้า กับทางตรง ทางเนิ่นช้าคือทางของคนดี ทางของคนดีก็คือทางที่ไปสู่สุคติ สุคตินี้มี ยาวเหยียดเลย สุคติขั้นสุดเป็นพรหม เป็นพรหมผู้ที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่แหละ พวกนี้เป็นนักข่มใจ เมื่อนักข่มใจ นี้ ตัวเองก็จะเป็นคนที่ได้อยู่ถาวร ที่ตัวเองคิดนะ แล้วความดีถาวรนี้มันจะไม่รู้ความจริง เพราะฉะนั้น มันมีดิ้นหนึ่งที่เราปล่อย ไม่ได้ คือดิ้นขึ้นศีลนะ กายวาจา ต้องระวางไว้ ยังไงก็ไม่หลุด หรือหลุดไปแล้วนี่ก็กลับมาเร็ว ๆ กลับมาแก้ตัวเร็ว ๆ แต่ทางใจไม่ ห้าม อย่าเกลียดชังกิเลส เพราะมันคือ ตัวจริงของเรา เพราะฉะนั้นนี่เวลาคุณเห็นคนอื่นได้ดีแล้วมันจิตมันริษยาขึ้นมาเนี่ย ถ้า คุณเป็นคนดีนะคุณก็จะริษยาคนที่เลย เพราะว่า ไอ้ที่ใช้ไม่ได้ ก็เลสต้องละให้หมดให้สิ้นซาก นะ อย่างนี้คือทางแห่งความดี แต่ ไม่ใช่ทางแห่งความจริง

ทางแห่งความจริงก็คือว่า อย่าปล่อยให้ก้าวล่วงวาจา นี่คือดีพื้นฐานนะ แต่ใจเอาไว้อู เออไว้อูจนหัวเราะเยาะไอ้ความ ริษยาภายในใจเราได้ เพราะเห็นธรรมชาติว่า มันกลุ่มมุ่มขึ้นมา แล้วมันก็หมดไป คือ เมื่อก่อนเราไม่กล้าดูมัน เพราะอะไร เพราะ เราสร้างภาพของความดีของเราไม่ให้แปดเปื้อนเลย นี่คือการสร้างภพ แล้วก็ไปติดภพ เข้าไปยึดถือ เพราะฉะนั้นทั้งชะ ภาพไม่

ต้องดี มันเป็นอะไรก็ได้ ไม่ต้องดีก็ได้ แต่ขอให้จริง เพราะฉะนั้นทุกคนเริ่มจากฐานของตัวเอง จะเลิกขอให้เอาความเลวมาดู ความจริง จะดีก็เอาความดีนั้นเป็นความจริง คนเลิกกับคนดีไม่ได้บอกเลยว่าใครจะบรรลุนิยามเร็วกว่ากัน ไม่เกี่ยว มันอยู่ที่สติ และปัญญา มันไม่ใช่อยู่ที่ธรรมชาติของกุศลและอกุศล ขึ้นพื้นฐานนะ

มันอาจจะชู้ต ๆ แต่คือทางสายเดียว ทางสายเดียวที่บรรลุความจริง เพราะฉะนั้น ทำไมจะต้องกำกับด้วยศีล เพราะว่า อกุศลที่ก้าวล่วงออกมาทางวาจา ทางการกระทำแล้ว มันจะทำให้จิตวุ่นวายจนดูอะไรไม่ออก สมมติว่า มีเรื่องกระทบใจแล้วคุณตาออกไป คุณจะได้ตรองว่าวุ่นวายจนคุณไม่สามารถที่จะควบคุมอะไรได้เลย ไม่สามารถที่จะดูความจริงได้เลย เพราะว่าตอนนั้น อกุศลที่มันรุนแรง มันยอมทำให้ใจเซ้าหมอง แล้วก็ไปรับวิบากต่าง ๆ นา ๆ ภายในใจเรา เพราะฉะนั้น ศีลนั้นต้องกำกับไว้ก่อน เพราะว่า ขณะที่คิดไม่ดี คุณไม่ได้ล่วงศีลนะ เพราะฉะนั้นพระที่ผิดวินัยนี้ คือ กายวาจาจะ เพราะพระก็เป็นแค้นมีกิเลส การจะอธิษฐาน การที่จะประทุษร้ายเค้าทางความคิดนี้ ไม่เกี่ยว เพราะว่ามันเป็น ธรรมชาติที่สะสมมา แล้วมันกำลังผูกพันเป็นหน่อขึ้นมา แต่อย่าให้ออกดอกออกผล ออกดอกออกผลนี่คือการล่วงแล้ว แต่เมื่อมันเป็นหน่อนี้ ให้ดูมันทั้ง ๆ ที่เป็นหน่อมันแห้ง เดี่ยวมันก็จะค่อย ๆ เน่าตายไปเอง

ธรรมชาติเดิมของเรานี้ เรากลัวอกุศล แล้วเรายินดีในกุศล พอรู้สึกว่าได้คิดอะไรดี ๆ สักหน่อยหนึ่ง ได้พูดอะไรดี ๆ ปลื้มใจอยู่ตั้งนาน ทั้ง ๆ ที่ความดีนั้นมีนิดเดียว แต่อ้อความปลื้มใจหรือความภูมิใจจะมีตั้งเยอะแยะ เช่นเดียวกัน ความคิดประทุษร้ายเค้าแว็บขึ้นมาในใจแป๊บเดียวนะ แต่อ้อความเดือดร้อนย่ำคิดย่ำทำอยู่นี้ ทำให้เราเดือดร้อน

มันมีเล่าเรื่องเล่า ผมฟังมาจากในเทพไม้ทราบว่ามีใครนะ คือ มีแม่ชีคนหนึ่งนี้ เข้าวัดตั้งแต่เด็ก ๆ แล้วก็รักษาศีลเอ่อ มาอย่างดีเลย ทั้งชีวิตนี้ไม่เคยผิดศีลเลย วันหนึ่งก็ซักผ้า ปรากฏว่ามีมดตัวเล็ก ๆ ตัวหนึ่งตายอยู่ที่ผ้าตัวเองนะ ก็เดือดร้อนใจว่า เรานี้ ปฏิบัติฝึกหัดขัดเกลาคใจของตัวเองมาตั้งแต่เด็ก มาตั้งแต่เล็ก ทำไมจึงประมาทปล่อยให้มดตัวเล็ก ๆ นี้ตายได้ใจมันก็เซ้าหมอง จะหลับ จะนอน จะภาวนา มีแต่ภาพมดตัวนั้นขึ้นมาปรากฏ แล้วเขาก็ทรุดโทรมลงเรื่อย ๆ ท้อแท้จิตใจ เซ้าหมองไปเรื่อย ๆ แล้วตาย แล้วก็ตกอบาย กลายเป็นสัตว์เดรัจฉาน คนฟังก็จะนึก ไม่คุ้มเลยนี่หว่า ธรรมชาติทำไมไม่ยุติธรรมเลยทำไมแม่ชีคนนี้ไม่เคยทำผิดบาปอะไรเลย แล้วใจที่เค้าเซ้าหมองไปเพราะว่า การที่เบียดเบียนคนอื่นนี้ มันน่าจะเป็นสิ่งที่ดีนะ เค้าน่าจะได้อัปสวรรค์ทำไมถึงตกนรก

แต่อีกคนหนึ่ง เอาอย่างองคฺลีมาล ฆ่ามาตั้งเท่าไร ทำร้ายมาตั้งเท่าไร แล้วพอพบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนธรรมะอย่างนี้ อโหสิกรรมหมดเลย อบายต่าง ๆ ไม่ต้องลงเลย จบกิจพรหมจรรย์ในชาตินั้น ธรรมะไม่ยุติธรรมเลย เพราะว่าธรรมะของเรา มันเป็นไปตามเราอยาก มันไม่ได้ตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น ศีลมันจึงไม่ใช่เครื่องมือที่จะเอาไว้ต่อกับกิเลส ปัญญาต่างหาก เพราะฉะนั้นศีลมันเป็นแค่เบื้องต้นของพรหมจรรย์ มันพื้นฐานที่เราเห็นแต่ไม่เอาไว้แบก ปัญหาของแม่ชีก็คือเอาศีลมาแบก มีตัวมีตนเป็นผู้อยู่ในศีลนั่นเอง แทนที่จะมองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเหตุปัจจัย มดก็เหตุก็เป็นวิบากของมด มดก็ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เราก็ก็นึกว่าเป็นคนเป็นสัตว์ เอ้อเราก็ก็นึกว่าเป็นธรรมชาติที่เกิดเป็นขณะ ๆ เราก็ก็นึก เวลากุศลมูลจิตเกิดขึ้นก็รู้ว่ากุศลจิตเกิดขึ้นก็มีเหตุปัจจัย ขณะที่รู้ว่าเป็นกุศลขณะนั้นเป็นกุศลแล้ว

มันจะมีภาวะอย่างนี้ มาแทรกกัน ๆ เพราะฉะนั้นปัญญาเท่านั้นจึงจะต่อกับกิเลสที่มันลึกซึ้งได้ จนเห็นธรรมชาติ เพราะฉะนั้น เราเป็นยังงั้นนะ รู้แบบนี้ อย่าตัดจืด อย่าตัดแปลง อย่าตัดแปลงรู้ แล้วอย่าตั้งตัวตนไว้ตัวใดตัวหนึ่งแล้วคอยประคองรักษา ตรงนี้แหละคือเครื่องเน้นซ้ำ ไอ้นี้แหละ ตัดหา มานะ ทิฏฐิ ในรูปแบบต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น คนดีนี้ บางครั้งมันยาก มันอาจจะกลับทาง พลิกนะ บางทีความเป็นคนดีที่เหนียวแน่น มันก็เหมือนกับ การที่เราไม่สามารถที่จะจูงอุฐูลอดรูเข็ม ถ้ารูเข็มคือพระนิพพาน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงอุทานออกมาว่า จิบหายเสียใหญ่แล้ว เมื่อนึกถึงอาหารดาบส กับอุทกดาบส ความดีขั้นสูงสุดนี้ คือการเป็นพรหม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การเจริญกุศลชั้นฌาน ชั้นอรุณมาน ชั้นที่ไม่มีอะไรให้เกาะเกี่ยว แต่มีความไม่มีอะไรนั้น เป็นเครื่องเกาะเกี่ยว แล้วตายไปนี่ ไปอยู่ในภพภูมิที่ประณีต นะ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า มันยิ่งกว่ามีฉภาทิฏฐิอีก มีฉภาทิฏฐิที่ตกไปอบาย ก็ยังมีโอกาสขึ้นมาพบ ไม่มีภูมิไหนที่มันจะประณีต และยาวนานเท่ากับสुकฺคิเบืองสูง อาหารดาบสเป็น เป็นพรหมชั้นแนวสัจญญา สัจญญาตนะ เป็นพรหมชั้นสูงที่สุดมีอายุ ๘๔,๐๐๐ มหากาลป์ กัลป์นี่ก็คืออายุของโลกที่มันแตกดับหนึ่งครั้ง พระพุทธเจ้าผ่านมาไม่รู้กี่หมื่นกี่แสนองค์ ก็ไม่ได้ยินไม่ได้ฟังเพราะภพภูมิมันนี่ไม่มีตา ไม่มีหู ไม่มีอะไรต่าง ๆ ให้รับรู้เรื่องราว เป็นภพภูมิที่ไว้รับวิบากของความ สุข ความ ประณีตอย่างเดียว แซ่อ้อมอยู่ในความสุขที่ประณีตที่สุด มีแต่ธรรมชาติรู้ แซ่อ้อมอยู่ในธรรมชาติรู้ที่เป็นนามด้วยกันนั้นแหละ ในความผ่องใสบริสุทธิ์อยู่นั้นแหละ แล้วก็ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ในอบายภูมิใหม่ นั้นเพราะฉะนั้นนี้ ท่านจึงบอกว่า จิบหาย เสีย

การใหญ่ ปัญญาขนาดนั้น ถ้าได้ยินได้ฟังท่านนะ จบกิจพรหมจรรย์แน่ แต่เพราะเหตุปัจจัยที่ไปทำเหตุ ทำเหตุแห่งการเจริญ กุศลชั้นสูงเกินกว่าความจำเป็น เพราะฉะนั้นเราจึงรู้ว่า ความดีเอาไว้เป็นฐาน ไม่ได้เอาไว้เป็นแบก

ถาม..อย่างนี้แปลว่า เราควรละทิ้งมัน...

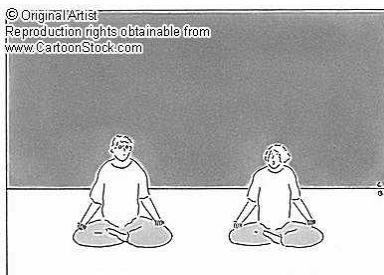
ตอบ..มันเป็นฐานไม่ได้เอาไว้ยึดถือ ความดีเอาไว้ปฏิบัติ ไม่ได้มีเอาไว้แบก ปฏิบัติแล้วแล้วกัน มันเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ แต่ไม่ใช่ สิ่งที่เราอยากยึดถือว่า นี่คือเราผู้กระทำ ปัญหามันอยู่ตรงนี้ เพราะว่าถ้าคุณรู้ความจริงแล้วนี้ ขณะที่จิตเป็นกุศลนี้ มันทำของมันเอง คือเมตตาที่มันเป็นธรรมชาติที่เรียกว่า อโหสะ อโหสะเป็นสิ่งที่เกิดกับกุศลทุกประเภทอยู่แล้ว ถ้าจิตคุณเป็นกุศลเมื่อไหร่ อโหสะก็จะเกิด เมตตาหรือความเป็นมิตรไมตรีจะมีของมันอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นอย่าไปยึดมันว่า แบกอยู่ ยังไงมันก็เกิด แล้ว มันก็ดับไป เพราะฉะนั้นนี้ ความดี ดีโดยตัวของมันเอง แต่เลวเมื่อเข้าไปแบก เพราะมันจะต้องมีอกุศลจิตที่มีอวิชชาไม่รู้ว่ามี ตัณหาที่ก็เกิดความอยากนี้ไปแบก ไปยึด ไปถือ ประคองรักษา เพราะฉะนั้นถ้าคุณกลัวเสียหน้า เพราะว่าทำหน้าที่เอาไว้เยอะ ทำดีไว้เยอะแล้วกลัวเสียหน้า ให้รู้ไว้เลยว่า ใจนั้นแหละเป็นอุปสรรคของการรู้ความจริง เพราะฉะนั้น คนที่ไม่แบก แล้วไม่มีหน้า จะเสีย บางครั้งนี้ มันกล้าได้กล้าเสีย มันใจถึงกว่า

ถาม..พี่คะ สมมติว่า ในการปฏิบัติเบื้องต้นก็คือ เหมือนกับที่พี่พูดว่า ไม่ดูด ไม่ผลัก ไม่รัก ไม่เกลียด กับความรู้สึกที่มันเกิด ไม่ว่าจะทางแง่บวก แง่ลบ อย่างไร แต่ที่นี้ ในตอนเบื้องต้นเหมือนกับ ด้วยความคุ้นเคย ความเคยชินที่เรามักจะยึดติด สมมติว่ายึดติดความดีเวลาเกิดความรู้สึกไม่ดีขึ้น เราก็คงรู้สึก แสดงว่าช่วงแรกมันก็ยังเกิดความรู้สึกอึดอัดแล้วก็ลุ่มลุ่มจิตใจใหม่คะ แล้วอย่างนี้ก็คือ ถ้าเหมือนกับเราแคร์ รู้ไปเรื่อย ๆ แล้วมันก็จะค่อย ๆ คลี่คลายไปเอง เหนือคะ

ตอบ..คือ เรา ใช้ความคิดประมวลความเข้าใจนะ แต่จิตเวลาเค้ารู้ความจริง เค้ารู้เป็นขณะนะ เพราะฉะนั้น เมื่อเค้ารู้แล้วเค้าจบกิจของเค้าในขณะนั้นเอง เพราะเค้าดับไปพร้อมกับการรู้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติคือการสั่งสมธรรมชาติที่รู้แล้วดับไปพร้อมกับการรู้นี้ ให้มีมาก ๆ จนเป็นอภิสายแล้วเค้าจะรู้เร็วขึ้น ๆ ๆ เหมือนกับทำไมเราถึงมีนิสัยบางอย่างที่เหนียวแน่น ก็เพราะว่ามันเกิดกับเราบ่อย ๆ

การปฏิบัติไม่ได้ทำอะไรเลยนอกจากรู้ความจริง แล้วความจริงนี้ไม่ได้ทำอะไรเลยนอกจากรู้ล้วน ๆ รู้ชื่อ ๆ รู้ใส ๆ ตรง ๆ สักว่ารู้ เพราะฉะนั้น หลวงพ่อเทียนบอกไว้ว่า ถ้ายังรู้ว่ารู้อะไรนะ ไม่ใช่รู้ ขณะที่รู้ที่รู้ รู้แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร ถ้าเป็นอะไร ต้องคิด เพราะฉะนั้น ขณะคิด ไม่รู้ รู้ถูกคิดเอาไปกินแล้ว เราไม่ได้สะสมคิด เพราะมันสะสมมาากแล้ว เรากำลังสะสมรู้

เพราะฉะนั้น สงสัยก็ให้รู้สงสัย ไม่ต้องแก้สงสัย เตือนตรอนก็ให้รู้เตือนตรอน ไม่ต้องแก้เตือนตรอน เป็นภาวะที่เรียบง่าย แต่ยากเย็น ยากเย็นเพราะว่าเรามันอยากดี เรามันอยากสุข เห็นทุกข์แล้วต้องแก้ เห็นไม่ดีแล้วต้องเข้าไปจัดแจง แทนที่จะรู้มันเฉย ๆ นะ มันจะไปทำตามหน้าที่ที่มันไปเถอะ ใจไม่ได้แบกไม่ได้ยึดแล้ว เราต้องแยกออกนะ แยกออกว่า รู้แล้วชื่อบื้อไม่ต้องทำอะไร นั่นคนปัญญาอ่อนก็เป็นพระอริยะ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ เพราะฉะนั้น เราต้องรู้ว่าโลกสองโลก รู้ปรมาตม รู้ชื่อ ๆ แต่ในขณะที่โลกสมมติ ทำตามหัวโขนที่เป็นธรรมชาติของหัวโขนนั้น อย่างไม่ยึดติดหัวโขน เมื่อทำเสร็จแล้วก็ถอดหัวโขน แล้วก็ใส่หัวโขนใหม่ เพราะว่าเราจะเปลี่ยนแปลงหัวโขนไปตามคนที่เราจะเจอเจอ เช่น เราเจอคนที่ต่ำกว่าเรา เราเจอคนที่สูงกว่าเรา เราเจอเจ้านาย เราเจอศัตรู เราเจออะไรต่าง ๆ นา ๆ มันจะมีหน้าที่เฉพาะแล้วต้องเป็นหน้าที่ตอนนั้นด้วย เตรียมไว้ก่อนก็ไม่ได้โลกของปรมาตมก็จะรู้ไป แต่หน้าที่ตรงนั้นมันจะพอดีพอเหมาะเลย ในขณะที่รู้ที่มันไม่กินเลย ไม่เวอร์ ถ้าคุณสังเกตนะ



"On my gosh, this is terrific! I just tuned in satellite radio."

ช่วงที่ 5/6

สมถะเป็นบ้านไว้พัก

สมถะมีเอาไว้พัก ถ้าเรามีเครื่องพักของใจที่สุขสบายเอาไว้เป็น “บ้าน” บ้านไม่ใช้การเดินทาง บ้านเป็นเพียงที่พัก เราจะต้องออกจากบ้าน แล้วออกไปผจญกับความปรวนแปรของสิ่งภายนอก เราจึงจะเข้มแข็งและรู้ความจริง ในขณะที่เราอ่อนแออ่อนหัด ในขณะที่เราบอบช้ำกับสิ่งที่กิเลสมันกระทำ มันจะต้องมีบ้าน ขณะที่ใจมันฟุ้งซ่าน ขณะที่คิดอะไรก็ไม่ออกแล้ว ขณะที่มันท้อแท้จนสุด ๆ แล้ว ไม่สามารถที่จะครองสติเพื่อให้ยอมรับความจริงให้ใจเป็นกลางได้ ต้องเข้าบ้าน

บ้านเรียกว่า วิหารธรรม หรือ เป็นเครื่องอยู่ เครื่องอยู่ที่สุขสบาย ที่จิตมันรู้สึกว่ามีบ้านแล้ว มันไม่ต้องทำอะไร มันเพียงแต่เสพความรู้สึกสบาย เพราะฉะนั้นบนเส้นทางอันยาวไกลนี้ สมถะเป็นอุบายเฉพาะตัวที่เราจะค้นหาว่าอะไรเป็นเครื่องอยู่ที่พอเหมาะ คนทั่วไปอยู่ในโลกของความคิดเหมือนอยู่กลางแจ้ง อยู่กับลมกับฝนโดยที่ไม่มีเครื่องมุงบัง แต่คนที่มี วิหารธรรม หรือมีเครื่องอยู่ที่ปลอดภัย เหมือนเราสามารถหลบลมพายุเข้ามาอยู่ในเครื่องมุงบังหรือบ้านที่สบายได้

เพราะฉะนั้นอุบายวิธีท่านให้ไว้มากมายนักเป็นวิหารธรรม ที่เราอยู่ เราจะอยู่กับลมหายใจ เราจะอยู่กับความรู้สึกใดรู้สึกหนึ่ง เราจะอยู่กับคำปริกรรมใดคำปริกรรมหนึ่ง หรืออยู่กับอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง ที่เรารู้สึกได้ด้วยความสุขก็สบาย ความสุขและสบายมันบังคับไม่ได้ มันต้องหยุดบังคับจึงจะได้

ถาม ย้อนกลับมาเรื่อง ศิล กับ การปฏิบัติ เรารู้หลักการปฏิบัติ เป็นนักปฏิบัติที่ค่อนข้างดี รู้ว่า ศิลแต่ละข้อคืออะไร แต่เราซึ่งเป็นนักปฏิบัติที่ดีเป็นผู้ฝึกศิลปะข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งฝึก ณ ข้อนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และก็รู้ด้วยว่าเป็นการฝึกที่ดี และก็ยินดีที่จะฝึกมัน เป็นหน้าที่ของคนรอบข้างหรือเปล่าที่จะยอมรับสภาพของการที่เป็นนักปฏิบัติที่ดี และฝึกศิลปะข้อนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ตอบ ยังไม่ได้เป็นนักปฏิบัติเลย ศิลนั้นเป็นพื้นฐานของการเข้าสู่ปฏิบัติ ถ้ามันยังลวงออกมาทางวาจา การกระทำเมื่อไหร่อย่าเรียกว่ามันเป็นนักปฏิบัติเลย มันยังไม่ได้มีการปฏิบัติเลย มันเป็น ปุถุชนผู้ทุศีล ด้วย มันจะต้องเป็น กัลยาณปุถุชน คือปุถุชนที่ได้ยินได้สดับแล้ว เกิดความละอายและเกรงกลัวต่อบาป อกุลสนั้น มันจึงมีการควบคุมกายวาจา แล้วหลังจากนั้นจึงไปศึกษาขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้ละคลายการยึดถือตัวตนอีกระดับหนึ่ง

เพราะฉะนั้นเบื้องต้น ศิลเป็นเรื่องของปุถุชน เป็นเรื่องของสังคมที่กำหนดขึ้นมาว่า ถ้าจะอยู่กันเป็นปกติสุข อย่างน้อยต้องมีข้อตกลงพื้นฐานกันนะ ศิล 5 เป็นข้อตกลงพื้นฐาน สำหรับนักปฏิบัติมันเป็นข้อตกลงพื้นฐาน เพราะว่ามันจะไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนจนเกินไป ซึ่งทำให้เราไม่สามารถดูจิตดูใจได้ แล้วหลังจากนั้นก็ค่อยๆ ทำลายความเป็นนักปฏิบัติไปที่ละเล็กทีละน้อยจนหมด เพราะตราบดีที่ยังเป็นนักปฏิบัติ การปฏิบัติมันไม่เกิด เพราะยังมีตัวตนที่เข้าไปปฏิบัติอยู่ ชั้นแรกมันเข้ามาอย่างมีความเป็นตัวตนที่เข้าไปปฏิบัติ แต่เพื่อที่จะเข้าไปรู้ความจริงว่า ไม่มี เขาบอกว่าเปรียบเหมือนเงา มันแสวงหาแสงสว่าง เพื่อที่จะให้มันรู้ความจริงว่ามันจะถูกทำลาย เพราะถ้าแสงสว่างปรากฏ เงาก็จะไม่มี

เรามาศึกษาปฏิบัติด้วยความมีตัวตนที่อยากดีอยากสุข จนมาพบแสงสว่างส่องเข้ามา ทำลายความเป็นตัวตนว่า ดี และ สุข ไม่มี เราก็ไม่มี นี่คือขั้นเจริญปัญญา แต่ ศิลจะต้องปกติ เพราะถ้าจิตผิดปกติเรื่องศิลมันครองงานไม่ได้หรอก มันวุ่นวายใจ ลองฝึกศิลดูสิ

ถาม ถ้าฝึกศิลแล้ว มองเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งเป็นศิลใน ๕ ข้อนี้ เช่น ฆ่ามด และโดยตั้งใจฆ่าไปแล้ว

ตอบ ถ้าเห็นมดแล้วตั้งใจบี้ลูกเดียว ถ้าอย่างนั้นเป็นไปไม่ได้หรอก เพราะจิตที่จะไปฆ่าได้ มันเป็นจิตที่ผิดปกติแล้ว คือจิตแบบนี้ภาวนาไม่ได้แล้ว

การฆ่านี้ ไม่ว่าจะเป็นการฆ่าเล็ก ฆ่าใหญ่ เจตนาที่ฆ่า มันจะต้องเกิดจากอกุศลจิตที่มันกลุ่มมามาก กลุ่มมามากพอที่จะก้าวลวงออกมา แต่เพราะมี มิจฉาทิฐิวินิจฉัยว่าเราดีกว่าเขา เขาเกิดมาเพื่อให้เราฆ่า อย่างนี้เรียกว่าภาวนาไม่ได้ เพราะว่าโดยพื้นฐานคือมิจฉาทิฐิวินิจฉัย ซึ่งคนที่เข้ามาภาวนาได้ อย่างน้อยมันจะต้องรักดีก่อน เพราะว่าการภาวนามันเป็นขั้นที่บอกว่า ถ้าดีจึงดีดี การภาวนาเป็นไปเพื่อละการติดดี แต่กรณีนี้ไม่ใช่ติดดี มันเป็นการติดชั่ว เมื่อตอนนั้นติดชั่วแล้ว ถ้าอกุศลจิตกำลังกลุ่มมอยู่ อกุศลจิตไม่ใช่เรา เจตนาฆ่าไม่มีหรอก มันฆ่าไม่ได้ด้วยจิตแบบนั้น มันทำไม่ได้ เพราะหิริโอตตปปะมีกำลังมาก หิริโอตตปปะเป็นธรรมชาติที่เกิดกับกุศลจิตทุกดวง ที่นี้กุศลจิตที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาต้องเกิดก่อน กุศลจิตที่มีศรัทธา นำที่ไม่

มีปัญญาประกอบต้องเกิดก่อนจึงมาหล่อเลี้ยง กุศลจิตที่มีปัญญาประกอบด้วย ขั้นตอนก็เป็นแบบนี้ เพราะไม่เช่นนั้น พระพุทธเจ้าท่านไม่สั่งให้รักษาศีลหรอก

ถาม แล้วเราจะทำอย่างไร

ตอบ มันเป็นเรื่องของเขา พระพุทธเจ้าในช่วงเช้า ท่านมองดูว่าใครจะเข้ามาขायพระญาณ วันนี้ท่านจะโปรดใคร กุศลจิตของเขาต้องแรงพอจะเข้ามากระทบ หมายถึงกุศลจิตที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญา ที่หล่อเลี้ยงว่า เอ๊ะ เขาสูงอมพอที่จะใส่ปัญญาเข้าไปได้ ณ เวลานั้น ทำไมพระพุทธเจ้าจึงไม่ได้สอนคนข้างๆ วัด ที่เป็นพวกเดียรฉาน ท่านไม่ได้พูดสักคำเลยนะ ไม่แสดงธรรม ไม่อะไรต่างๆ นาๆ เพราะท่านรู้ว่ามิจฉาทิฏฐิสอนไม่ได้ ท่านเรียกพวกนี้ว่า เป็นตอแห่งวัฏฏะ เป็นผู้เฝ้าวัฏฏะ พวกนี้พระพุทธเจ้าผ่านมาแล้วก็องค์ๆ ก็ได้แต่แหงนคอดู เพราะพวกนี้เฝ้าวัฏฏะอย่างเดียว เพราะฉะนั้นคนที่เฝ้าวัฏฏะ เขาบอกว่ามี ๓ อย่าง เขาเรียกว่าเป็น นียตมิจฉาทิฏฐิ แปลว่า ความเชื่อตั้งที่ไม่สามารถแก้ไขได้

นียตมิจฉาทิฏฐิ ได้แก่

- ๑.) อเหตุกทิฏฐิ เชื่อว่าไม่มีเหตุ ทำเหตุอย่างนี้ไม่เกิดผลอะไร เชื่อว่าฆ่าไม่มีผลอะไร
- ๒.) อกิริยทิฏฐิ เชื่อว่าการกระทำไม่เกิดผลอะไร เป็นเพียงกริยาอาการที่กระทำ
- ๓.) นัตถิกทิฏฐิ เชื่อว่าเขาก็ไม่มี เราก็ก็นี่ไม่มี การฆ่าไม่ได้เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ทิฏฐิแบบนี้มันจึงเจริญสติปัญญาไม่ได้ เพราะว่ามันเป็น นียตมิจฉาทิฏฐิ ท่านปฏิเสธที่จะสอนคนพวกนี้เลย และคนพวกนี้ก็จะเกิดมาก็ภพที่ชาติก็จะคิดแบบนี้ตลอด

ที่บอกว่า นียต ก็เพราะว่าแน่นอน แก้ไม่ได้ ถ้าเขาเป็นแบบนี้เนะ ถ้าเขาเชื่อว่า การฆ่าไม่มีผล อาการที่ทำแล้วตัวเองไม่สะเทือนใจเลย แล้วก็มดก็ไม่มี เราก็ก็นี่ไม่มี ไม่มีอะไรเลย ไม่มีใครฆ่าใคร ทิฏฐิ ๓ อย่างนี้จะทำให้คุณเฉยเมยมากเลย เฉยเมยต่อการกระทำ และสิ่งที่ทำคุณเข้าใจว่า คุณกำลังปฏิบัติ คุณไม่ได้ปฏิบัติอะไรเลย นอกจากการเจริญมิจฉาทิฏฐินั้นต่อไป

เพราะฉะนั้นตรงนี้เราต้องแยกให้ออกว่า สิ่งที่เขากระทำนั้นมันสอนใจเราได้มั๊ย หรือทำให้เราเล็งเลงสงสัยต่อการปฏิบัติของเรา เพราะว่าเราลองเอาใจของเราไปดู ถ้าเราไม่ใช่พวก นียตมิจฉาทิฏฐิ เราจะหวั่นไหว เหมือนแม่ชี ที่หวั่นไหว ซึ่งไม่มีปัญญา แต่เขามีกำลังของกุศล คือมีกำลังของหิริโอตตปปะ ความละอายและเกรงกลัวบาปของอกุศลมันมากมายมหาศาล ทำให้เกิดความเศร้าหมอง เพราะฉะนั้นเบื้องต้น ขณะที่เราไม่มีปัญญา ขณะที่เรายังทุกขอยู่ ไม่มีปัญญา เราจะต้องเศร้าหมองเพราะบาปอกุศลที่ เรากำลังก่อกรรมทำเข็ญ หรือแม้คิดก็ละอายใจแล้ว

การที่เขาไม่เศร้าหมองเลย เฉยมาก มันไม่ใช่ ในสมัยพุทธกาลสอนเรื่องพวกนี้ ถ้าเราเคยอ่าน “ภควคคีตา” การฆ่าไม่มีเป็นการฆ่าแลกของสิ่งหนึ่งเข้าสู่สิ่งหนึ่ง การตายก็ไม่มี นี่คือพูดแบบอย่างนัก นียตมิจฉาทิฏฐิ แต่เขาไม่รู้หรือว่าเจตนาที่จะฆ่าได้นั้น ถ้าไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ มันจะเกิดการฆ่าใหม่ มันจะต้องฆ่า การฆ่าจะต้องเห็นว่า เขาไม่ใช่เรา เขาแตกต่างจากเรา แล้วเขาจะต้องถูกทำลาย เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นการเสียบบาลี เป็นการเสียใจบาปหรืออะไรต่างๆ มาบิตบังเจตนา เจตนาฆ่ามี ถ้าไม่มีเจตนาฆ่า ไม่มีการกระทำ การฆ่าก็จะไม่เกิด คือ เขาฉลาดในวัฏฏะ เขาจะอยู่ในวัฏฏะโดยที่เขาไม่เดือดร้อน

เพราะฉะนั้นในภพนี้เขาไม่เดือดร้อน แต่พอภพหน้าเขาไปอบาย เขาก็ต้องเดือดร้อนโดยสภาพแวดล้อม แต่พอกลับมาแบบนี้ มันไม่ใช่หมายความว่า เขาไม่ได้ทำกุศลนะ เขาก็ทำกุศล เพราะไม่ฉะนั้นเขาก็เกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ เขาก็ทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งนี่แหละ จะให้หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ แต่เป็นการให้โดยที่ไม่ลึกซึ้งอะไร เพราะฉะนั้นการเกิดของเขาเป็นการเกิดแบบวัวปากคอก คือทำเมื่อใกล้ตาย การให้ชั๊กอย่างหนึ่งแล้วนึกขึ้นได้ก่อนตาย เหมือนสาดน้ำที่มีเศษอาหารเข้าไป แล้วก็คิดว่า เตี้ยสัตว์เล็กสัตว์น้อยก็กิน แล้วมานึกได้ตอนตาย กรรมแบบนี้ก็พาให้เกิดในสุขคติภูมิได้ แต่ทิฏฐิเขาไม่เปลี่ยน เพราะฉะนั้นเราจึงจะเห็นว่า ทำไมคนบางคนสอนง่าย ทำไมบางคนสอนยาก เพราะทิฏฐิที่ตัวเองสะสมมาในอดีต

เพราะฉะนั้นถ้าเราเคยอ่านพรหมชาลสูตร ทิฏฐิ ๖๒ มีความเชื่ออยู่ ๖๒ แบบ รวมลงใน สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นว่ามีเราอยู่จริง ๆ มันจึงแตกทิฏฐิออกมาได้เป็น ๖๒ เพราะฉะนั้นพระโสตาบันละ สักกายทิฏฐิ ละความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนอยู่ ก็จะได้ทั้งหมด ๖๒ แต่ตอนที่ยังมีสักกายทิฏฐิ คือพอรู้ว่าเรามีเรา มันก็จะไปสร้างโลกว่ามีเราที่เที่ยง หรือมีเราที่ขาดศูนย์ ขาดศูนย์ก็เป็นวัตถุนิยม ถ้ามีเราที่เที่ยงแท้แน่นอนก็เป็นจิตนิยม ตามจนถึงยุคสมัยนี้

มันจะมีคนไม่เชื่อบุญเชื่อบาป กับอีกพวกหนึ่งซึ่งมองภายในบุญในบาป ว่ามีเราจริงๆ ที่ไปเกิดในวันข้างหน้า ไม่ได้มองว่าเป็นกระแสของจิตที่เกิดดับเกิดดับ และก็มึธรรมชาติที่เรียกว่ากิเลส หรืออหังการเข้าไปหล่อเลี้ยงหรือเพิ่มเติม เพราะฉะนั้น

คนที่เชื่อว่า เราตายไปแล้วจิตออกจากร่าง กลายเป็นคนๆ ใหม่ คนๆ นั้นกับคนนี้เป็นคนๆ เดียวกัน นี่คือ มิจฉาทิฎฐิ จัดเป็น สักกายทิฎฐิ คือเชื่อว่าจิตนี้เที่ยง

ส่วนพวกที่คิดว่าตายครั้งเดียวเกิดครั้งเดียวเสพสุขให้สบาย พวกนี้เป็นอีกทิฎฐิอย่างหนึ่ง เป็นทิฎฐิที่ว่าขาดศูนย์ เพราะฉะนั้น ทิฎฐิที่ขาดศูนย์นั้นอันตราย มันอันตรายตรงที่คนเชื่อแบบนี้ไม่รู้ว่าจะทำดีไปทำไม จะทำดีแล้วยาก

แต่คนเชื่อดังว่า ทำบุญทำบาปแล้วไปเกิดบนสวรรค์ ก็สุดขั้วอีกด้านหนึ่งเพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าเป็นมิจฉาทิฎฐิอยู่ ๖ ปี นะ เพราะไปเชื่ออย่างงี้ ทำอย่างนี้ คือท่านไปเรียนทางจิตนิยมก่อน ท่านพบว่าจิตเป็นทุกข์ ท่านก็เลยหาว่า จิตที่ไม่เป็นทุกข์ นะมีไหม เพราะฉะนั้นการที่ท่านศรัทธา อาหารคาวรส และ อุทกคาวรส ก็คือว่า มันก็ขมจิตเข้าไปอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แล้วไปแช่หนึ่งอยู่ตรงนั้น คือสุขถาวร แต่ท่านรู้ว่าสุขอย่างนั้นพอออกมามันยังมีทุกข์อยู่ ทุกข์ไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่ข่มเอาไว้ ท่านก็ไม่ได้ใช้วิธีนี้

พอท่านไม่เลือกวิธีนี้ ท่านก็ไปเชื่อยึดติดอยู่วิธีหนึ่ง ที่บอกว่า เมื่อกายใจนี้ที่เราเกิดมา เกิดมาเพื่อวิบาก มันก็รับวิบาก ชะให้หมดเลย เขาเปรียบเทียบเหมือนกลุ่มต๋าย ม้วนๆ ขดกัน พอคุณปลาออกไปให้สุด คลี่ๆ ออกไปจนสุด เมื่อสุดก็จบ แล้ว เส้นทางที่คลี่นั้นก็คือการเกิดมาเพื่อรับบาป เพราะฉะนั้นเขาจึงเชื่อว่า ถ้าอย่างนั้น ทำตนให้เดือดร้อนชั อยู่กับทุกข์ อยู่กับอะไร ที่มันบีบคั้นเสียในชาตินี้ แล้วชาติที่เหลือก็สุขอย่างเดียว ท่านก็ทดลองดู เพราะฉะนั้นท่านใช้เวลา ๖ ปีบำเพ็ญทุกขกิริยา ก็เพื่อ พิสูจน์ตรงนี้ พิสูจน์ว่าถึงที่สุดแล้วไม่ใช่ ไม่มีอะไรเลยตรงนี้ นอกจากตายอย่างเดียว ท่านจึงกลับมาค้นพบทางสั้นๆ ที่เรียกว่า ทางสายกลาง

ทางสายกลางก็คือว่า ไม่มีทั้งคู่ ทาง ๒ เส้นนี้ ทางหนึ่งมันเชื่อว่ามีเราอยู่จริงๆ มันจึงเชื่อว่าจิตนี่คือเรา อีกทางหนึ่งเชื่อว่า ทุกอย่างกำหนดไว้แล้ว ใจที่เกิดเพื่อรับทุกข์เป็นของแน่นอน ทุกคนเท่ากันหมดเลย ไม่มีดี ไม่มีเลว ขึ้นอยู่ว่า มันคลี่ด้วยตอนไหนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นอย่าไปทำอะไรใหม่ รับใช้ของเก่าให้หมดเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นเราจึงรู้ว่าท่านพูดถึงเรื่อง เหตุ บัจจัย ท่านไม่ได้พูดถึงสิ่งที่กำหนดก่อนแล้ว ท่านพูดว่า เพราะสิ่งนี้มี จึงมีสิ่งนี้ วิบากมีเพราะกรรม กรรมมีการใช้กรรมเก่าและมีการสร้างกรรมใหม่ การสร้างกรรมใหม่ที่เป็น อโหสิกรรมก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน อโหสิจริงๆ ก็คือว่า มีกรรมที่ไม่ดำไม่ขาว กรรมที่ไม่สามารถที่จะก่อให้เกิดพืชเชื้อของการเกิดได้อีกต่อไป คือกรรมใหม่ของท่าน

เพราะฉะนั้นการที่เราดูกายดูใจ ให้เห็นแต่เพียงเป็นอาการ ไม่มีคนไม่มีสัตว์อยู่ในนั้น ก็คือการที่ค่อยๆ ทอนกำลังของความไม่รู้ว่ามีคนมีสัตว์จริงๆ อยู่ ที่ธรรมชาติของสักกายทิฎฐิ เพราะฉะนั้น พระโสดาบันก็คือ การละสักกายทิฎฐิเป็นเบื้องต้น ผู้ที่คลายความเห็นผิดว่ามีเราจริงๆ ก็คือ พระโสดาบัน แต่ตอนนี้เรายังพยายามฝึกหัดเพื่อความเป็นพระโสดาบัน ก็คือว่า การฟัง ให้เข้าใจว่า ไม่มีเราอย่างไรด้วยเหตุด้วยผล แล้วลองพิสูจน์ดู อะไรที่เรายึดถือ กายใจ เอากายใจมาดูซิว่า จริงๆ แล้วมันคืออะไร มันตัวเดิมใหม่ มันทำงานได้เอง หรือว่ามีคนไปบังคับมันได้ เห็นไหม เห็นไปเรื่อยๆ จนจิตมันเห็นความจริง แล้วมันก็คลายความเห็นไปเอง จิตมันสรุปความรู้ของมันเองเหมือนกัน สรุป ๔ ครั้ง มันก็คลายยึดถือไปหมด ธรรมชาติแบบนี้พระพุทธเจ้า ผ่านเส้นทางเหล่านี้ ท่านก็เลยมาสอน ท่านก็สอนผู้คนมากมาย ในพระสูตรทำไมจึงยาวมาก ก็เพราะว่าท่านสอนตามอุปนิสัยของแต่ละคนที่แตกต่างกันมาก

ค้นด้วยการปฏิบัติ

สมณะไม่ใช่เรื่องซับซ้อนอะไร แค่หาจุดสบายๆ ให้จิตให้เกาะเกี่ยว ทำเล่นๆ อย่าคาดหวังอะไรทั้งสิ้น สมณะเกิดขึ้นเมื่อ ความจงใจหยุดลง วิบัสสนาเกิดขึ้นเมื่อความคิดหยุดลง



ช่วงที่ 6/6

การปฏิบัติ

เพียงแต่มีอะไรไม่รู้มาเตือนให้ไปดูกายดูใจบ้าง ในท่ามกลางความเปลือยเปลือยในชีวิตประจำวัน ถ้ามีอะไรมาเตือนก็ได้ ๑ แต้ม เพราะฉะนั้นเรามีหน้าที่สะสมแต้ม แล้วไม่ต้องหวังผล เพราะว่ามันจะถูกลบแต้ม ธรรมชาติเขาดัดของเขาเอง เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบอกว่า ความพยายามอยู่ที่ไหนความล้มเหลวอยู่ที่นั่น ความพยายามคือความจงใจจะปฏิบัติ เช่น ตอนนี้อาจมันเป็นอย่างไรขอรู้สึกหน่อยซี เช่น กายมันเป็นอย่างไรขอรู้สึกหน่อยซี

แต่ท่านก็บอกว่าอย่าซีเกียจใจถึง ๆ ปฏิบัติไปเลย ปฏิบัติเมื่อไหร่ก็ผิดเมื่อนั้น แต่อย่าซีเกียจ เพราะว่าจิตเขาเป็นสภาพที่รู้ความจริง จากความผิดนั้น ใหม่ ๆ เราจะค่อย ๆ เปรียบเทียบว่า การรู้มันเบาที่สุดแล้วหรือยัง ก็ต่อเมื่อรู้ว่า ที่รู้หนัก ๆ นั้นเป็นอย่างไร รู้แบบไหนเพ่ง รู้แบบไหนจ้อง รู้แบบไหนประคอง รู้แบบไหนน้อมเข้าหา รู้แบบไหนผิธรรมดา รู้แบบไหนเบาเกินไป รู้แบบไหนเป็นสมถะ รู้แบบไหนเป็นวิปัสสนา มันจะต้องเกิดจากการรู้ผิด ๆ ไปเรื่อย ๆ นั้นแหละ แล้วก็ให้หลักไว้ตรวจสอบ

ที่เราคุยกันนี้เพื่อมีหลักไว้ตรวจสอบ หลักที่สำคัญที่สุดก็คือว่า อย่าปฏิบัติเอาอะไร ขอแค่รู้ความจริง แล้วรู้กับไม่รู้ไม่ได้แตกต่างกันเลย ไม่มีสภาวะอันไหนดีอันไหนเลว เราเพียงแค่ฝึกหัดจิตให้รู้ความจริง แล้วก็ผลนั้นมันเป็นเรื่องของอินทรีย์

อินทรีย์หมายความว่า ถ้าจิตมันไม่ได้เพ่งเกิดมาในสังสารวัฏ มันมีเหตุปัจจัยที่ได้ยินได้ฟังพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ มา เคยประพฤติปฏิบัติมา แล้วจากแต้มสะสมเก่าบวกกับแต้มสะสมใหม่ เพราะฉะนั้นอย่าเปรียบเทียบว่า ทำไมเขาฟังไม่กี่เดือนแล้วเขาเข้าใจ แล้วเขาแต้มเยอะ ทำไมเราฟังมาตั้งนาน ปฏิบัติมาเป็นสิบ ๆ ปี ทำไมยังเป็นอย่างนี้อยู่ อย่าวัดอินทรีย์กัน เพราะเราไม่รู้ว่า ต้นทุนเดิมของใครมันเป็นเท่าไร เราก็มองหน้าก็ตาสะสมแต้มไม่เกี่ยวกับคนอื่น รู้ความจริงไปเรื่อย ๆ ทีละขณะ ไม่ต้องดูไปอดีตว่า รู้มากขึ้นเท่าไร หรือวันนี้ตั้งใจจะรู้ให้ได้ ๓๐ ครั้ง ฯลฯ แบบนี้มันก็จะเน้นเข้าไปทุกที เพราะฉะนั้นอย่าทำอะไรผิดปกติ อย่าทำให้เป็นเรื่องผิดธรรมดา เพราะว่าธรรมะเป็นเรื่องธรรมดา

ตราบใจที่คุณมองเห็นชีวิตว่าเป็นธรรมดาเมื่อไหร่ คุณใกล้แล้ว ทุกวันนี้เราเห็นว่าชีวิตมันไม่เป็นธรรมดา ไม่เป็นธรรมดาก็เพราะว่ายังเปรียบเทียบอยู่ เปรียบเทียบคนอื่นกับเราอยู่ ยังไม่ยอมรับความจริง ยังอยากอยู่ ยังหวังอยู่

วันที่หมดดาลัย หมดความอยากในชีวิต นั้นแหละถึงใกล้ เพราะอาลัยคือความรัก ความต้องการ ความอยากก็คือวิราคะ ตอนนี้อยู่ยังชุ่มอยู่ ยังชุ่มด้วยความอยาก ยังชุ่มอยู่ด้วยความรู้ อยู่ ก็อย่าไปเกลียดมัน เราไม่มีหน้าที่จะผลักไสมัน เรามีหน้าที่รู้ความจริง มันจะอยู่หรือไม่อยู่ไม่ใช่เรื่องของเรา และเมื่อเขาแห่ง เราไม่ได้อยาก ไม่ได้ตั้งใจทำให้เขาแห่ง เขาแห่งของเขาเอง ตอนนี้อยู่ชุ่ม เขาก็ชุ่มของเขาเอง

เพราะฉะนั้นดูเหมือนง่าย ๆ จะพูดให้ยากได้มากมาย คุณเห็นพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มันก็คือสิ่งที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าที่นี้และเดี๋ยวนี้ รู้หรือไม่รู้เท่านั้นเอง มันแค่นั้นเอง

