

เพื่อนนอกเพื่อนใน



ศษยสาโร ภิกขุ

เพื่อนนอกเพื่อนใน

ขยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมเบรจถการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้คนที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

เพื่อนนอก เพื่อนใน

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com

พิมพ์มาแล้ว ๑๑ ครั้ง : จำนวนประมาณ ๗๗,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งนี้ออกแบบปกและจัดรูปเล่มใหม่

ครั้งที่ ๑ : มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๑

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก : ถ้า AJANTA รัฐ MAHARASHTRA ประเทศอินเดีย

ภาพถ่ายโดย ศุขเล็ก จรรยาวัชร์

ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๕๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร. ๐-๒๕๐๐-๓๖๕๙

คำนำ

หนังสือ “เพื่อนนอก เพื่อนใน” ฉบับเดิม พิมพ์มาแล้วประมาณ ๑๑ ครั้ง จำนวน ๗๗,๐๐๐ เล่ม คณะผู้จัดทำหนังสือมีความประสงค์จะพิมพ์ฉบับใหม่ ที่มีขนาดตัวหนังสือใหญ่ขึ้น เพื่อสะดวกในการอ่าน และเห็นว่าเรื่อง “สุขเป็นก็เป็นสุข” ซึ่งปรากฏอยู่ในฉบับเดิม เป็นเรื่องที่ได้จัดพิมพ์แยกเล่มต่างหากอยู่แล้ว จึงได้ตัดเรื่องนี้ออก

คณะผู้จัดทำหนังสือได้นำดำรินี้ กราบเรียนพระอาจารย์ชยสาโร เพื่อขอพิมพ์ฉบับใหม่ พร้อมออกแบบปกใหม่ ซึ่งพระอาจารย์เมตตาอนุญาต ให้พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานต่อไปได้ คณะผู้จัดทำหนังสือขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระอาจารย์ชยสาโรเป็นอย่างยิ่ง และขออนุโมทนาคณะลูกศิษย์ และญาติโยม ที่มีกุศลเจตนา และศรัทธาที่ให้การสนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือ และจัดทำสื่อธรรมะเพื่อเผยแผ่แก่สาธารณชนตลอดมา

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

ความรักที่แท้จริง	๗
ปฏิบัติเพื่ออะไร	๒๑
ปฏิบัติอย่างไร	๓๙
ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม	๕๗
เมตตาตนเองในการปฏิบัติ	๘๑
หลับตาเรียน	๑๐๑
ความตาย	๑๒๕

“...ให้ความรักโดยไม่หวังอะไรตอบแทน
คือ เขาจะรักหรือไม่รักเรื่องของเขา
แต่ว่าเราจะให้ เราพอใจกับการให้
แต่ไม่มีความต้องการในความรัก
เพื่อแก้ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว
หรือว่างเปล่าในใจของตัวเอง
มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ความรักเป็นที่พึ่งไม่ได้
แต่ธรรมะเป็นที่พึ่งได้
ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์...”

ความรักที่แท้จริง



วันนี้あたมาด้วยความยินดีที่ได้มีโอกาสมาเยี่ยมญาติโยม ที่กรมส่งเสริมการเกษตร จะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด อาตมารู้สึกว่าในการที่เราเป็นพระ เป็นโอกาสที่ได้ใช้ชีวิตให้มีคุณค่า มีชีวิตที่มีความหมาย และรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนโชคดีที่ได้ห่มผ้าเหลือง มาดำเนินชีวิตเป็นสมณะใน พระพุทธศาสนา เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อบุชา เป็นผู้มีโอกาส เสียสละความสุขที่ไร้แก่นสารสวาระ เพื่อแสวงหาความสุขที่ล้ำลึก ความสุขที่แท้จริง ปราศจากโทษ เพื่อที่จะได้ช่วยแนะนำให้ คนอื่นๆ ได้มีโอกาสชิมรสของความสุขนั้นด้วย

อาตมาเป็นชาวอังกฤษ เกิดที่ประเทศที่ไม่มีพุทธศาสนา บ้านของโยมพ่อบุชามาอยู่ในชนบท บ้านที่เราอยู่นั้นเท่ากับอำเภอ ที่ต่างจังหวัดในเมืองไทย พลเมืองหมิ่นกว่าๆ ตอนอาตมาเป็นเด็ก สุขภาพไม่ดีเป็นโรคหืด ทุกปีมีหลายวันที่ไม่ได้ไปโรงเรียน ทำให้ เกิดนิสัยชอบอยู่คนเดียว ชอบอ่านหนังสือ ชอบคิดค้นคว้า พิจารณาเรื่องชีวิตของตัวเอง

พออายุ ๑๕ - ๑๖ ปี ร่างกายสังขารก็มีการเปลี่ยนแปลง จากเด็กสู่ผู้ใหญ่ และความคิดก็มีการวิวัฒนาการเช่นเดียวกัน

*ธรรมบรรยาย ณ ห้องประชุมของเกษตรสัมพันธ์ กรมส่งเสริมการเกษตร
เมื่อวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๓๓

เกิดความสงสัยว่า เราเกิดมาทำไม สิ่งที่สูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้คืออะไร ในโลกนี้มีชีวิตที่ประเสริฐมีไหม และชีวิตที่ประเสริฐคืออะไร เมื่อเกิดความสงสัยอย่างนี้ขึ้นมาแล้วค่อนข้างฟุ้งซ่าน บางทีนอนไม่หลับ รู้สึกว่าเป็นปัญหาสำคัญมากที่จำเป็นต้องหาคำตอบให้ได้ แต่สิ่งที่แปลกก็คือว่าเพื่อนๆ ไม่เห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญเลย พูดกับเพื่อนๆ เหมือนพูดกันคนละภาษา อยู่กันคนละโลก ได้คุยกับครูที่โรงเรียนก็เหมือนกัน มีความรู้สึกแปลกๆ ว่าแห้ว เหมือนกับว่าเราเป็นคนเดียวในโลกที่มีความคิดอย่างนี้ แต่โชคดีที่บ้านของอาตมาอยู่ห่างจากเคมบริดจ์ไม่กี่กิโลเมตร วันเสาร์อาตมามักจะขึ้นรถเมลไปเที่ยวเมืองเคมบริดจ์ แต่ไม่ได้ไปเที่ยวดูอะไรหรอก ไปอยู่ที่ร้านหนังสือ เมืองเคมบริดจ์มีร้านหนังสือเยอะแยะ และที่นั่นส่วนมากผู้ที่ทำงานในร้านหนังสือเป็นนิสิตเก่า เขาเห็นใจนักศึกษายากจน เราจะไปอ่านหนังสือทั้งวันก็ไม่มีการบงกช บางทีอาตมาจะไปถึงแต่เช้า หยิบหนังสือมาอ่านถึงเที่ยง หิวข้าวก็เก็บไว้ที่เดิมออกไปกินข้าวเสร็จแล้วกลับมาอ่านต่อ อ่านหนังสือเพลินๆ ไม่ต้องเสียสตางค์เลย ก็ทำอย่างนี้หลายครั้ง ชอบอ่าน ชอบศึกษาเรื่องจิตใจ เรื่องปรัชญา เรื่องจิตศาสตร์ มนุษยศาสตร์ สนใจเรื่องเหล่านี้

จนกระทั่งวันหนึ่งได้พบหนังสือคำสอนของพระพุทธเจ้า อ่านหนังสือหน้าแรกก็สะดุ้ง เกิดความศรัทธาเลื่อมใสว่านี่คือความจริง ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นปรัชญาของเอเชียหรือเป็นของแปลกๆ แต่มีความรู้สึกเหมือนกับว่า พระพุทธเจ้าสามารถเอาความคิดที่ลึกซึ้งของเราออกมาพูดเป็นภาษาคน เพราะฉะนั้น

การได้พบพระพุทธรูปศาสนาเท่ากับได้พบตัวเอง ทำให้เข้าใจการสอนของครูบาอาจารย์ที่ว่า พุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องตำรา ไม่ใช่เรื่องของวัดวา ไม่ใช่เรื่องของนักบวช เป็นเรื่องของเราทุกคน เรื่องของหัวใจมนุษย์

สิ่งที่ประทับใจมากในหนังสือเล่มนั้นคือ คำสอนที่เกี่ยวกับจิต หมายถึงจิตที่บริสุทธิ์ สะอาดโดยธรรมชาติ พระพุทธรูปศาสนาสอนว่า “จิตใจของเราโดยธรรมชาติ จิตเดิมแท้เป็นจิตที่ใสสะอาด จิตนี้หลงอารมณ์ เกิดความเข้าใจผิด เกิดความคิดผิดเกี่ยวกับตัวเอง ชีวิตของตนเอง และความคิดผิดนี้กลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกต่างๆ ว่าฉัน ว่าของฉัน มีการแบ่งแยกระหว่างสิ่งที่เป็นฉันของฉัน และสิ่งที่ไม่ใช่ฉันของฉัน เกิดความขัดแย้ง เกิดความบาดหมางระหว่างความนึกคิดของตัวเอง และความจริงของธรรมชาติ อันนี้เรียกว่าทุกข์ จิตเป็นทุกข์” ที่นี้จะว่าอาตมาพิสูจน์ความจริงของธรรมะอันนั้นก็ไม่ได้ ยังไม่ได้พิสูจน์ แต่มีความเชื่อมั่นว่านี่คือความจริง

คนไทยไม่ใช่บ่อยที่คุ้นเคยกับคำสอนของพระพุทธรูปศาสนาจนประมาท ฟังมามากแล้ว ฟังแล้วรู้สึกเฉยๆ หรือบางทีสัปหงก แต่ว่าชาวตะวันตกมีความรู้สึกอีกอย่าง เพราะหลักการของศาสนาคริสต์ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติของเราหรือประจำทวีปก็ว่าได้ สอนว่า “จิตเดิมแท้ของมนุษย์เป็นของสกปรกมี Original Sin หรือบาปเดิม” ซึ่งทำให้คนมีความรู้สึกที่ว่าแท้จริงแล้ว จิตใจของเรานี้เศร้าหมองโดยธรรมชาติแม้ว่าเราอาจจะทำความดีบางอย่าง ความจริงแล้วมันเป็นแค่การบังกิเลสมากกว่า คือความดีและ

ความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่ของแท้จริง สิ่งที่แท้จริงของเราคือกิเลส ทำให้ชาวตะวันตกมักรู้สึกที่ตัวเองไม่ได้อยู่เสมอ แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าก็ตรงกันข้าม พระพุทธองค์ตรัสว่าจิตเดิมแท้ของมนุษย์เป็นของสะอาด ถ้าพูดในแง่ของการปฏิบัติ ทฤษฎีนี้มีความสำคัญมาก เพราะถ้าถือว่าจิตเดิมแท้ของเราเป็นของสกปรก เราจะไม่มีความตั้งใจที่จะขัดเกลาตัวเอง เพราะว่ายิ่งขัดเกลายิ่งเจอแต่ความสกปรก การขัดเกลาสิ่งสกปรกโดยธรรมชาติให้เป็นของสะอาดเป็นไปได้ แต่ถ้าเนื้อแท้ของจิตใจเราสะอาดโดยธรรมชาติ และเศร้าหมองเพราะหลงอารมณ์ว่าเป็นอัตตาตัวตน การขัดเกลามีความหมายและความสำคัญด้วย มีความจำเป็นด้วย ผู้ใดซาบซึ้งในข้อนี้มาก จะมีความรู้สึกว่าการขัดเกลากิเลส การแสวงหาความบริสุทธิ์เดิมแท้ของจิตนั้นเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิตมนุษย์ เพราะฉะนั้นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา อาตมามีความมั่นใจว่าจะดำเนินชีวิตในรูปแบบอย่างไรก็ตาม จะประกอบอาชีพอย่างไรก็ตาม การประกอบอาชีพ การดำเนินชีวิตนั้นต้องเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ทางใจ

อาตมามีนิสัยแปลกอย่างหนึ่ง ตั้งแต่เป็นเด็ก สนใจในประเทศอินเดียมาก หนึ่งเป็นเรื่องของอินเดียชอบดู อาหารของอินเดียก็ชอบทาน ดนตรีอินเดียก็ชอบฟัง ทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับอินเดียถูกใจเราเหลือเกิน เพราะฉะนั้นเมื่ออาตมาจบ High School สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้เรียบร้อยแล้ว จึงไปขออนุญาตจากคุณพ่อขอไปหาประสบการณ์ต่างประเทศก่อนที่จะเรียนต่อ เมื่อท่านอนุญาตแล้ว ได้ออกไปทำงานที่โรงงาน ๓ เดือน แล้วออกเดินทาง

ไปประเทศอินเดีย ซึ่งอาตมาตั้งใจว่าจะไปทางบก ก็เลยข้ามไปเบลเยียม เยอรมัน ออสเตรีย ยูโกสลาเวีย กรีซ ตุรกี อิหร่าน ปากีสถาน ในที่สุดถึงอินเดีย ใช้เวลาเดินทางเกือบ ๒ เดือน การเดินทางของเรานั้นบางทีก็ไปรถไฟ บางทีโบกรถสิบล้อไป ง่าย ๆ ค่าที่ไหนก็พักที่นั่น พบกับคนหลายชาติหลายประเทศ วัฒนธรรมต่างๆ แล้วสังเกตในการเดินทางว่าทุกประเทศที่เราผ่าน ทุกชาติทุกชุมชนต้องถือว่าจารีตประเพณีของเขาถูก ของประเทศอื่นๆ ผิด หรือว่าของเขาดีที่สุดในที่สุด เราเลยได้ความคิดว่า คนทุกคนมักจะมีการเข้าข้างตัวเองว่าของเขาดีกว่าของคนอื่น

ถึงประเทศอินเดียแล้วก็เที่ยวบ้าง ไปอยู่ตามวัดตามวาบ้าง อยู่ที่วัดฮินดูบ้าง อยู่ที่วัดพุทธบ้าง ทุกวันนี้ชาวพุทธในประเทศอินเดียมีน้อย แต่ที่พุทธคยา ที่ตรัสรู้ของพระองค์มีวัดหลายวัด ทุกประเทศที่มีชาวพุทธมีวัดประจำชาติที่นั่น ตอนนั้นอาตมาสนใจเรื่องศาสนาพุทธนิกายเซนมาก ชอบไปทำวัตร นั่งสมาธิวัดเซนเป็นประจำ ต่อมาได้ขึ้นภูเขาหิมาลัย ไปอยู่กับพระธิดาที่ธรรมศาลา ซึ่งเป็นที่ประทับของทะเลลามาะ ช่วงนั้นเริ่มนั่งสมาธิภาวนา แต่มีปัญหาว่า ไม่ได้ตั้งใจกับวิธีการฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่มีการเปลี่ยนแปลงๆ เพราะจะไปที่ไหนก็มักจะพบคนที่ทำต่างๆ กัน บางทีก็ลองทำสมาธิดู พบคนที่ทำแบบเซนก็เปลี่ยนทำแบบเซนบ้าง ต่อมาก็สนใจอีกอย่างหนึ่ง ก็ทำอีกอย่างหนึ่งกลับไปกลับมา จิตใจก็ไม่สงบ เห็นว่าการที่เราจะก้าวหน้าในการปฏิบัติต้องเลือกอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วมีความจงรักภักดีต่ออารมณ์นั้น ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เทคนิค หากอยู่ที่จิตใจของเรา

ที่อยากจะได้วิธีการที่ดีที่สุด ลองปฏิบัติกับวิธีการใดวิธีหนึ่งก็เกิดปัญหาขึ้นมา เกิดนิรวรณ เลยสงสัยว่าเลือกอารมณ์ไม่ถูก ลองทำอย่างอื่นบ้างอาจไม่ต้องประสบปัญหา ซึ่งนิรวรณนี้ต้องถือว่าเป็นของธรรมดา ปฏิบัติด้วยอารมณ์กรรมฐานไหน เราต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ นิรวรณเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ ควรถือว่าเป็นสิ่งทำทนาย เป็นสิ่งที่กระตุ้นสติปัญญาให้ตื่นขึ้นทำงาน เป็นสิ่งที่ช่วยให้การปฏิบัติของเราเข้มแข็ง

ตอนนั้นอาตมายังเป็นนักปฏิบัติจริงจัง เอาอย่างนั้นบ้างอย่างนี้บ้าง ก็ไม่สงบเท่าไร แต่ต่อมาอาตมาได้พบกับพระองค์หนึ่ง ซึ่งความจริงท่านเป็นนักบวชฮินดู แต่การประพฤติของท่านน่าเลื่อมใสมาก ท่านเป็นผู้ที่มีความมกน้อย สันโดษ และวิธีการปฏิบัติของท่านก็ไม่ต่างกับของพุทธเท่าไรนัก อาตมาจึงขออยู่กับท่าน คล้ายกับเป็นลูกศิษย์ ตอนนั้นอาตมาอายุได้ ๑๘ ปี และรู้สึกเลื่อมใสท่านมาก อยากจะอยู่กับท่านเป็นประจำ แต่ท่านคัดค้าน ท่านบอกว่าอาตมายังหนุ่มเกินไป แล้วท่านย้ำว่า ถ้ายังไม่ได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ที่จะอยู่อย่างนี้ ที่จะเป็นสมณะอย่างนี้ การปฏิบัติจะไม่ได้ผล ซึ่งเราฟังเหตุผลนี้ก็รู้สึกไม่พอใจ เพราะเราเป็นชาวตะวันตก ไม่ค่อยรู้สึกถึงบุญคุณพ่อแม่ โยมที่เคยศึกษาภาษาอังกฤษคงรู้ว่า คำว่า “บุญคุณของพ่อแม่” จะแปลเป็นภาษาอังกฤษไม่ได้ ไม่มีคำใช้ เพราะชาวตะวันตกไม่ค่อยมีความรู้สึกในสิ่งนี้ แต่ตอนนั้นก็อยู่ฝั่งทะเลสาบที่ชาวฮินดูถือว่าขลังศักดิ์สิทธิ์ อย่างกลางทะเลสาบก็สมณะดี เป็นครั้งแรกที่ได้ทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจของอาตมาในสมัยนั้น เป็นสิ่ง

ที่เราไม่เคยได้คาดหวังหรือไม่เคยคิดว่าจะเกิดขึ้น ผลจากการปฏิบัติ เคยคิดว่ามันจะเป็นทำนองที่ว่าจิตเยือกเย็น ไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน เกิดอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ รู้ใจคนอะไรอย่างนี้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือความรู้สึกรักพ่อแม่ รู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของพ่อแม่ อาตมาแปลกใจทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ในที่สุดก็ตัดสินใจกลับบ้าน แล้วเดินทางกลับอังกฤษ

คุณพ่อของอาตมามาจากตระกูลที่ยากจนมาก ยังไม่เคยมีใครในตระกูลของเรา ที่เรียนหนังสือสูงหรือเข้ามหาวิทยาลัย คุณพ่อจึงหวังมากในตัวอาตมา อาตมาเรียนหนังสือดี มักจะสอบได้ที่ ๑ ทุกปี พ่อก็มีความหวังว่าเราจะได้เข้ามหาวิทยาลัย Oxford ได้ปริญญาเอก ต่อไปได้เป็นศาสตราจารย์ ท่านมีความหวังมากเป็นความหวังที่สำคัญในหัวใจของท่าน เราบรู้อะไรเรื่องนี้แล้ว แต่ว่าตอนที่กลับไปอังกฤษมีความรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตอยู่ที่การปฏิบัติธรรม หลังจากเราได้พลัดพรากจากพระอินดองคั้นั้น เราได้ทบทวนการปฏิบัติ เห็นแล้วว่า คำสอนที่ถูกต้องใจเรามากที่สุด ที่มั่นใจมากที่สุดคือคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเราจะพยายามปฏิบัติตามหลักนี้ให้เต็มที่ต่อไป แต่รู้ว่าอยู่เป็นฆราวาสยากที่จะเอาจริงเอาจัง รู้สึกอึดอัดเหมือนกัน ยิ่งไงๆ เราก็อธิษฐานที่จะไปเรียนที่มหาวิทยาลัยต่อไปไม่ได้ แต่เสียใจว่าในขณะที่เราได้ซาบซึ้งในบุญคุณของพ่อแม่ และรู้ด้วยว่าสิ่งที่พ่อแม่หวังมากที่สุดจากลูกคือการเข้ามหาวิทยาลัย เป็นสิ่งที่เราทำไม่ได้ ทำให้อาตมา รู้สึกเป็นทุกข์มาก พอไปถึงบ้านก็พยายามหาโอกาสพูดกับพ่อ เพื่อบอกว่าเราจะเรียนต่อไปไม่ได้ ในที่สุดก็มีโอกาส แต่พูดไม่ค่อยออก ตะกุกตะกัก

อธิบายว่าตั้งใจจะบวชเป็นพระในพระพุทธศาสนา

นอกจากทำให้ท่านผิดหวังเรื่องการเรียนรู้หนังสือ มีอีกเรื่องหนึ่งคือ คุณพ่ออาตมาเป็นคนมือคติดต่อศาสนา ท่านมีความเห็นว่าศาสนาคริสต์เป็นกาฝากของสังคม เป็นยาเสพติดของประชาชน เป็นของหลอกลวง แล้วท่านเหมาเอาว่าศาสนาทุกศาสนาคงเหมือนกัน ลูกจะออกจากโลก บวชเป็นพระ จึงเป็นสิ่งที่ขัดใจท่านมากเหมือนกัน แต่เราลองอธิบายให้ท่านฟัง ฟังแล้วท่านบอกว่าเรื่องพระพุทธศาสนาที่พ่อไม่เคยศึกษา ไม่รู้เรื่อง แต่ว่าสิ่งที่พ่อต้องการมากที่สุดคือต้องการให้ลูกมีความสุข ถ้าลูกเห็นว่าบวชเป็นพระแล้วจะมีความสุข พ่อก็พอใจแล้ว อาตมาารู้สึกว่าน้ำตาจะไหล ต้องขอตัวออกจากห้อง

วันนั้นเป็นวันที่เข้าใจเรื่องความรัก ความรักที่แท้จริง เห็นพ่อสามารถเสียสละความหวัง ความต้องการของตัวเอง โดยไม่ได้หวังอะไรเลย นอกจากปรารถนาให้เรามีความสุข วันนั้นเป็นวันสำคัญมากในชีวิต ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาารู้สึกว่าความเคารพรักในคุณพ่อเพิ่มขึ้น ทวีขึ้นอย่างมาก และตัวเองก็ได้ความเข้าใจเรื่องความรักด้วยว่า ความรักนี่เป็นสิ่งที่ไม่มีเงื่อนไข เป็นความรักที่ไม่มีตีตนหา หรือความต้องการใดๆ เข้าไปแอบแฝง เป็นความรักที่ไม่ต้องการอะไรตอบแทน มีแต่จะให้ ไม่มีความคิดว่าจะเอา

ต่อมาเมื่อเรามาปฏิบัติศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น ก็มารู้จักคำสอนเกี่ยวกับเมตตา ทำให้เข้าใจเรื่องนี้ละเอียดขึ้น เมตตาเป็นความรักที่ประกอบด้วยธรรมะ เป็นความรักที่สม่ำเสมอ ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย บางที่พวกเราอาจเคยสังเกต

ตัวเองว่า การที่เราจะเมตตาสงสารคนอื่น ๆ ที่ประเทศอื่น หรือคนที่เราไม่เคยได้พบเป็นสิ่งที่ย่าง แต่คนที่เราเมตตาอยากที่สุดคือคนที่อยู่ใกล้ชิด เพราะคนเหล่านี้แหละที่ทำให้เราหนักใจ ที่มีภาระกระทำ และการพูดที่กระทบกระเทือนเราบ่อยๆ ฉะนั้นการแผ่เมตตาของคนทั่วไป มักจะเป็นไปในทำนองที่ว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข สุขเถิด เว้นแต่คนนั้น” ต้องมีเว้นแต่ เว้นแต่คนที่หนาด้วยกิเลส คนที่เราไม่ชอบ แต่ไม่ใช่เมตตา เมตตาที่แท้จริงย่อมไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง

เรื่องความรักนี้เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของฆราวาสทุกคน บางคนถึงกับเอาเป็นสรณะที่พึ่งของชีวิต ซึ่งมักจะทำให้ชีวิตประสบความทุกข์ระทมบ่อยๆ รักได้ไม่เป็นไร ไม่ผิดศีล ไม่ผิดอะไร แต่พุทธศาสนาสอนว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตต้องประกอบด้วยธรรมะ ต้องยอมรับความจริง เราต้องพยายามพิจารณาทุกเช้า ทุกเย็นว่า เราต้องมีความพลัดพรากจากคนที่เรารักทุกคน ไม่วันใดวันหนึ่ง เราไม่ตายจากเขา เขาก็ต้องตายจากเรา อันนี้ไม่ใช่เพื่อทำให้เรารู้สึกกลุ้มใจหรือเศร้าใจ แต่เป็นการเปิดจิตใจให้กว้างออกไปรับความจริง ซึ่งปกติเราชอบพยายามประคับประคองอารมณ์ที่สบายของเราไว้ โดยการกลบเกลื่อนความจริงบางแง่ บางมุมบางประการ คือสิ่งที่จะลดรสชาติของอารมณ์นั้น เพราะว่าธรรมชาติของคนเรานี้ ชอบเพลิดเพลิดในอารมณ์ เพลิดเพลิดในความรัก แต่ถ้าเราเพลิดเพลิดในสิ่งใดแล้ว ความเพลิดเพลิดนั้นแหละ เป็นความยึดมั่นถือมั่น เกิดภพ เกิดชาติ เกิดความไม่มั่นคง เกิดความหวั่นไหว เพราะว่าอารมณ์ทั้งหลายเป็นของ

ไม่เพียง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ผู้ยึดมั่นในอารมณ์ ย่อมผันธรรมชาติไม่ให้เกิดเปลี่ยนแปลง แต่มนุษย์เราจะรู้ธรรมชาติ ไม่ได้ มันเป็นการฝันที่ลมๆ แล้งๆ เป็นการฝันที่จะทำให้รู้สึกกระทบ ชมขึ้น รู้สึกแข็ง หมดหวัง ลึ้นหวัง นักปฏิบัติผู้ปรารถนาธรรมะ จะคำนึงถึงความจริงเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่เสมอ สำนึกไว้ในโทษของการไม่ยอมรับความจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง รู้ว่ายึดมั่น ในสิ่งที่ไม่เที่ยงเมื่อไร ก็ต้องเป็นทุกข์ทันที คิดอย่างนี้ได้ความรัก มันไม่หายหรอก ความรักของเราไม่ใช่ว่ามันจะจี๊ดจ๊าดหมดรสชาติ แต่จะเป็นความรักที่สูงงอม เป็นความรักของผู้ใหญ่ เป็นความรักที่ไม่มีโทษอะไร

เรื่องความรักนี้ต้องสังเกตว่า มันจะเปลี่ยนสภาพตาม ความรู้และความเข้าใจในธรรมะของผู้รัก หมายความว่าถ้า พวกเราไม่มีสติปัญญาเป็นที่พึ่งภายในใจ ไม่มีตัวผู้รู้คอยคุ้มครอง การดำเนินชีวิต คอยดูแลสิ่งที่เราทำ คำที่เราพูด เราย่อมมีความ รู้สึกขาดความมั่นคง ซึ่งจะอยู่ดีๆ ในใจตลอดเวลา รู้สึกว่าขาด อะไรสักอย่าง มีความรู้สึกอย่างนี้แล้วเรามักจะพยายามลบความรู้สึกนี้โดยความรัก จึงแสวงหาความรักอย่างดิ้นรน กระสับกระส่าย ภาวะวนภาวะวาย ความรักของเรานั้น จะประกอบด้วยความเห็นแก่ตัว เพราะเกิดจากความอยาก แต่ผู้มีที่พึ่งภายในแล้ว มีความมั่นคง ภายในใจแล้ว จะมีความรู้สึกพอดี ไม่มีอะไรขาด ไม่มีอะไรเกิน พอดีๆ ผู้ที่รู้สึกพอดีนั่นแหละสามารถให้ความรักด้วยความอิสระ มีความรู้สึกไวต่อคนอื่น ต่อความต้องการของเขา ความกลัว ความวิตกกังวลของเขา สามารถสังเกตเห็นสิ่งแวดล้อมหรือบุคคล

รอบข้างอย่างลึกซึ้ง เพราะเดี๋ยวนี้คนเราก็พอแล้ว ไม่มีความห่วง
อะไร จิตที่เต็มไปด้วยธรรมะแล้วเป็นจิตที่สร้างสรรค์มาก เพราะว่า
ไม่มีอะไรบกพร่อง พร้อมทั้งจะช่วยคนอื่นได้ พร้อมทั้งจะให้ความรัก
ให้ความรักโดยไม่หวังอะไรตอบแทน คือ เขาจะรักหรือไม่รัก
เรื่องของเขา แต่ว่าเราจะให้ เราพอใจกับการให้ แต่ไม่มีความ
ต้องการในความรัก เพื่อแก้ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวหรือว่างเปล่าใน
ใจของตัวเอง มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ความรักเป็นที่พึ่งไม่ได้ แต่ธรรมะ
เป็นที่พึ่งได้ ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์

เราต้องพยายามเป็นผู้รู้จักฝึกอบรมตัวเอง รู้จักปกครอง
ตัวเอง ถ้าเราปกครองตัวเองไม่ได้ มันยากที่จะหลีกเลี่ยงความ
บกพร่อง ฉะนั้นให้บริหารตัวเองด้วยการสอดส่องดูแลการกระทำ
การพูด ความคิดของตัวเอง สร้างตัวรู้ขึ้นมาภายใน ตัวผู้รู้จะเป็น
เหมือนพี่เลี้ยงหรือกัลยาณมิตรติดตัว ไปที่ไหนมันจะคอยชี้แนะ
ตักเตือน เวลาจะพูดโกหก พูดซุบซิบนินทา จู้จี้ขี้บ่น ตัวผู้รู้จะ
ไม่พอใจ ตัวผู้รู้จะ “เฮ้ย” แต่คำว่า “เฮ้ย” ของตัวผู้รู้นั้นจะ
ประกอบด้วยเมตตา เตือนว่า “ไม่ได้นะ พูดอย่างนี้ทำให้คนอื่น
เดือดร้อน เป็นการเบียดเบียน อย่าไปทำเลย “เวลาเราคิดหมกมุ่น
ในกาม คิดปองร้าย คิดอาฆาตพยาบาท คิดแก้แค้นหรือคิดเอาวัด
เอาเปรียบ ตัวผู้รู้จะร้อง “เฮ้ย! หยุด” เราต้องมีการหยุด ต้องมี
การเลิก

พวกเราเคยฟังคำเหล่านี้บ่อย หยุด ละ เลิก อะไรอย่างนี้
แต่ฟังแล้วรู้สึกว่าเป็นคำห้วน ไม่ไพเราะ ค่อนข้างแสดลงหู แต่ว่า
การเลิก การหยุด การละ การวางนี้ เป็นไปเพื่อความสุข ความสุข

ในโลกนี้มีหลายประเภท ถ้าเราไม่มีความกล้าหาญที่จะสละความสุขที่มีปริมาณน้อย หรือความสุขที่ไม่บริสุทธิ์ เราจะไม่มีสิทธิ์ที่จะก้าวไปถึงหรือบรรลุความสุขที่สุขุมและบริสุทธิ์ เหมือนกับว่าเราอยู่ในห้องนี้ เราก็เข้าห้องนั้นไม่ได้ จะอยู่ทั้งสองห้องก็ไม่ได้ ต้องเลือก ให้สังเกตและยอมรับความจริงของธรรมชาติว่าการมัวเมา สยบในความสุขทางเนื้อหนัง เป็นการปิดโอกาสที่เราจะเข้าถึงความสุขที่เลิศกว่า ฉะนั้นต้องพิจารณาว่า ความสุขอย่างไรมีความสำคัญ อันไหนมีคุณค่าแก่ชีวิต

ในการวิเคราะห์ความสุข ประเด็นสำคัญอยู่ที่ความไม่เที่ยง เราติดในโลกีย์สุขตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว เมื่อเราแก่ลง เราจะรู้สึกเหมือนชีวิตเป็นดอกไม้เฉาหรือต้นไม้กรำแดด จะกลุ้มใจว่าชีวิตของคนแก่นี้ไม่มีความหมาย เพราะว่าเราเคยยึดมั่นถือมั่นในความสุขทางเนื้อหนังว่า เป็นสิ่งที่ให้ความหมายแก่ชีวิต แต่ตอนนี้กำลังตาฟาง หูไม่ค่อยได้ยิน นิ่งลงก็ “โหยย” ลุกขึ้นก็ “โหยย” ทานข้าวก็ไม่อร่อย ไม่มีอริยทรัพย์เป็นที่พึ่งภายใน เลยทุกข์เสียดายอดีต กลัวอนาคต ใจเหี่ยวแห้ง ผู้หญิงเลยหันเข้าหาวัด ผู้ชายหันหาเมียหน่อย ทั้งสองก็ไม่ค่อยได้เรื่อง แต่ถ้าเราเอาความสุขที่เกิดจากคุณงามความดีเป็นจุดมุ่งหมาย ในการดำเนินชีวิต ความสุขนี้เรามีโอกาสเข้าถึง มีโอกาสที่จะเสวยตลอดชาติ เป็นความสุขที่เยือกเย็น เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว จะแผ่ไปมีผลต่อคนรอบข้างด้วย คือการช่วยคนอื่นอยู่ที่เรา มีคุณธรรมภายใน มีความสงบ มีความสุขภายใน ผู้ที่ห่วงวายเป็นสับสนจะไปช่วยคนอื่นไม่ได้ พุดอะไรไม่มีใครเชื่อ ทำอะไรไม่ได้ผล

แต่สำหรับผู้มีคุณธรรม คำพูดมีน้ำหนัก การกระทำก็มีน้ำหนัก
ทำอะไรก็เป็นທີ່ประทับใจผู้อื่น เพราะฉะนั้นถ้าเรามีความหวังที่จะ
ช่วยคนอื่น ให้เราฉลาดในการช่วยตัวเอง เพราะการช่วยตัวเอง
และการช่วยคนอื่นเป็นสิ่งเดียวกัน ชีวิตที่มีการช่วยตัวเองและช่วย
ผู้อื่น เป็นชีวิตที่เบิกบานผ่องใสด้วยการทำหน้าที่ การทำหน้าที่ให้
ดีที่สุดก็ด้วยการปล่อยวาง ความหวังในผลคือการเจริญมรรค เป็น
สิ่งที่น่าภูมิใจ



“...แก่นสารพระพุทธศาสนา
อยู่ที่แก่นสารของชีวิตของตนนั่นเอง
เพราะว่าพุทธศาสนาเป็นเรื่องของเรา
ไม่ใช่เรื่องของวัด
ไม่ใช่เรื่องข้างนอก...”

ปฏิบัติเพื่ออะไร



โดยมากชาวบ้านไปวัดที่พระสงฆ์ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะมีความรู้สึกชื่นใจ พระเราก็เช่นเดียวกัน เห็นฆราวาสมีการเสียสละตั้งอกตั้งใจปฏิบัติธรรม ก็รู้สึกชื่นอกชื่นใจ วันนี้อาตมาก็ได้มีโอกาสมาเยี่ยม มาให้กำลังใจ ให้ข้อคิด และหลักปฏิบัติแก่พวกเรา ร้อยกว่าคนที่ได้อุตส่าห์สละเวลา สละความสะดวกสบาย เพื่อมาฝึกอบรมตนตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ อาตมาก็ขอแสดงความรู้สึกยินดีและชื่นใจ

งานประเภทนี้อาตมาเคยตั้งชื่อว่าเป็นงานกินเกลือ เพราะว่าส่วนมากพวกเราเคยกินแต่ต่าง อย่างที่ท่านบอกว่า “ใกล้เกลือกินต่าง” เราก็กินต่างมาหลายปีแล้ว รู้สึกว่าเราขาดเกลือสักหน่อย เพราะฉะนั้นเราต้องมีงานกินเกลือ ที่นี้วิธีกินเกลือของเราก็ไม่มีอะไรนอกจากการขัดเกลากิเลสของตัวเอง

เรื่องการประพฤติปฏิบัตินั้น จุดสำคัญอยู่ที่ความเข้าใจในการกระทำหรืออย่างที่ภาษาพระเรียกว่า สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบ เรื่องนี้หลวงพ่อบุชชาซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ของอาตมาเคยเตือนอยู่เสมอว่า อย่าลืม อย่าปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร อย่าปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร อย่าปฏิบัติเพื่อจะเป็นอะไร แต่ปฏิบัติด้วยการปล่อย เพื่อ

*แสดงธรรมแก่ญาติโยม ผู้เข้ารับการอบรมสมาธิภาวนาที่สวนโมกขนิมิตานาชาติ ช่วงปลายปี พ.ศ. ๒๕๓๔

การปล่อยวาง ถ้าเรายังปฏิบัติเพื่อความหวังว่าจะได้อะไรที่ดีๆ เอาไปบ้าน เรามักจะผิดหวัง ความจริงแล้วขอภยันนะ **วัดก็คล้ายๆ กับส้วม มีหลายคนที่ชอบถามว่า คุณไปวัดได้อะไรบ้าง คุณไปวัดก็เหมือนกับคุณไปห้องส้วม คุณจะได้อะไรบ้าง ก็ไม่ได้อะไร แต่ว่าเราก็ได้ถ่ายของสกปรกออกไป ก็มีประโยชน์เหมือนกัน**

เพราะฉะนั้น แทนที่จะเห็นการปฏิบัติเป็นวิธีการที่จะได้ของดี เราควรจะต้องถือว่าเป็นโอกาสที่จะถวายเป็นบุญแก่พระศาสนา เพราะว่าทุกวันนี้พวกเราในประเทศไทยนับวันก็ห่างไกลจากพระศาสนา จนกระทั่งมีคนในระดับปัญญาชนหลายคนที่มีการพูด มีการแสดงออกต่างๆ ที่ให้เราเห็นอย่างชัดเจนว่า ท่านเหล่านั้นไม่เข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเอาเสียเลย อย่างเช่นมีข้าราชการผู้ใหญ่บอกว่า พระไม่มีหน้าที่รักษาป่า เป็นต้น ถ้าเราอ่านในพระบาลีจะพบว่าพระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่า **ตราบโดที่พระหรือนักปฏิบัติยังมีความยินดีในเสนาสนะป่า พระพุทธศาสนาจะไม่เสื่อมหายจากโลกตราบนั้น** การอยู่กับป่า การอยู่กับต้นไม้เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะฉะนั้นเราต้องสร้างความเข้าใจในเรื่องพระพุทธศาสนาให้ดีขึ้น

ปีนี้อาตมาได้รับนิมนต์ไปสอนธรรมะที่อเมริกา มีบางคนถามอาตมาว่า ประเทศไทยเป็นประเทศนับถือศาสนาพุทธแต่ทำไมประเทศไทยยังมีคอร์รัปชันมากๆ มีปัญหาหลายๆ ทำให้อัตราการฆ่าคนเป็นอันดับต้นๆ ของโลก ทำไมจึงมีปัญหามากๆ อาตมาก็บอกไป ก็พูดเล่นๆ นะ ตอบว่าอาจเป็นเพราะว่าผู้หลักผู้ใหญ่ใน

เมืองไทยไม่ได้เข้าโรงเรียนพุทธ แล้วก็ทำปริญญาที่อเมริกา คือจะไปโทษศาสนาพุทธไม่ได้ ไม่ใช่ศาสนาพุทธมากไป แต่ศาสนาพุทธน้อยไป เรายังไม่เข้าถึงแก่นสารของศาสนาพุทธ เรายังพอใจในสิ่งที่เป็นเปลือกของศาสนาเสียมาก

วิธีการที่พวกเราจะเข้าถึงแก่นสารของพุทธศาสนาก็อยู่ที่ การประพฤติปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ว่า ทุกข์เกิดเพราะ อวิชชา ทุกข์เกิดเพราะความหลง การประพฤติปฏิบัติต้องเป็นไป เพื่อขจัดเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือ อวิชชานั้น พุดง่าย ๆ การประพฤติปฏิบัติธรรมคือการลดความโง่ของตนเอง พูดภาษาชาวบ้านนะ เพราะฉะนั้นใครอ้างว่าไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ก็เท่ากับอ้างว่าไม่มีเวลาลดความโง่ของตัวเอง ซึ่งไม่น่าจะเป็นความจริง

เรามีเวลา เพราะว่าชีวิตของเราประกอบด้วยกาย วาจา ใจ และสิ่งเหล่านี้อยู่นิ่งไม่ได้ ต้องมีการกระทำ ต้องมีการเคลื่อนไหว อย่างที่พระท่านว่า กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เพราะฉะนั้นการไม่ปฏิบัติไม่มีในโลก เราก็ปฏิบัติกันอยู่ทุกคน แต่สำคัญอยู่ที่ว่าเราปฏิบัติอะไรกันอยู่ เราไม่มีทางที่จะเลือกกระหว่างการปฏิบัติ สิ่งที่เป็นธรรมะกับการปฏิบัติสิ่งที่ไม่เป็นธรรมะ หรือสิ่งที่เป็นอธรรม

วันนี้あたมาด้วยความชื่นใจที่เห็นญาติโยมได้ตั้งใจ เข้างาน กินเกลือของวัดสวนโมกข์ มาขัดเกล้าตัวเองเพื่อเข้าถึงแก่นสารของพระพุทธศาสนา แก่นสารของพระพุทธศาสนาอยู่ที่ไหน แก่นสารพระพุทธศาสนาอยู่ที่แก่นสารของชีวิตของตนเอง เพราะว่า

พุทธศาสนาเป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของวัด ไม่ใช่เรื่องข้างนอก แต่เป็นเรื่องของเราทุกคน เรามีความทุกข์ทุกคน เรามีัดค้นหา เรามีสมุทัยทุกคน เพราะฉะนั้นเราก็ต้องแสวงหาวิธีการดับความทุกข์นั้น เราต้องพยายามเข้าถึงอาการที่จะปราศจากทุกข์ ซึ่งเราถือว่าเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์เข้าถึงได้ ทั้งผู้ชายทั้งผู้หญิง ไม่ว่าเราเป็นคนชาติไหนชั้นไหน เราล้วนแต่มีโอกาสล้วนแต่มีความสามารถหรือมีศักยภาพที่จะหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสไม่มากนักน้อย

เราประพฤติปฏิบัติ เรามุ่งที่จะลดความโง่ของตัวเองที่ละเล็กทีละน้อย ไม่ต้องมกใหญ่ใฝ่สูง ไม่ต้องเอามากๆ เอาทีละเล็กทีละน้อยก็ยังมี ค่อยเป็นค่อยไป ในการประพฤติปฏิบัตินี้ อย่าไปเปรียบเทียบกับตัวเองกับคนอื่น จะเป็นทุกข์เปล่าๆ ไม่ฉลาดเรื่องนี้เราจะไปดูคนอื่นไม่ได้ ต้องดูตัวเอง ต้องสังเกตการเคลื่อนไหวกายใจของตนเองให้เข้าใจว่า ชีวิตนี้คืออะไร อันนี้มันสนุกที่ตรงนี้ เรียกว่าเราจะมีความสุขที่ตรงนี้ แต่ว่าการที่เราจะประพฤติปฏิบัติอย่างราบรื่น อันนี้เป็นของยาก น้อยคนที่จะเป็น อย่างนั้น ส่วนมากเราก็ต้องผ่านการล้มลุกคลุกคลาน แต่ว่าเราควรที่จะพิจารณาในแง่ของความจริงที่เรียกว่า ปัญญาเกิดจากการฝ่าฟันอุปสรรค ยิ่งมีอุปสรรคมาก ยิ่งมีโอกาสที่จะสร้างปัญญามาก ฉะนั้นผู้ที่มีอุปสรรคมากๆ เป็นผู้มีปัญญาที่น่าอิจฉา

ครูบาอาจารย์ของอาตมาเอง คือ หลวงพ่อชา ท่านมีปัญหามาก ท่านอยู่ด้วยความอดทน จนในที่สุดท่านผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นมาได้ ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่น่าเคารพ เป็นที่

เคารพนับถือของคนไทยทั่วโลกในสมัยปัจจุบัน ก็อาจจะเป็นเพราะว่าท่านเคยผ่านความทุกข์มาแล้ว เวลาท่านสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา ท่านก็รู้จักปัญหาที่ลูกศิษย์กำลังเผชิญหน้าอยู่อย่างถ่องแท้ ท่านจึงสามารถเลือกคำสอนและธรรมะที่เหมาะสมกับจิตใจของลูกศิษย์ได้อย่างน่าอัศจรรย์ อาจจะเป็นได้ว่า ถ้าการประพฤติปฏิบัติของท่านง่ายกว่านี้สบายกว่านี้ ท่านอาจจะไม่มีปัญญาในการสอนถึงขนาด

มองดูตัวเองก็เหมือนกัน ถ้าเรากำลังมีปัญหาก็อย่ไปท้อใจ อย่ำหดหู่ใจ แต่ปลอบใจตัวเองว่า ถ้าเราอดทน ถ้าเราไม่ท้อถอย ในที่สุดเราต้องผ่านพ้นอุปสรรคนี้ได้ เพราะพระพุทธรองค์ทรงยืนยันได้ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อันนี้เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม ยอดของความดีหรือบุญสูงสุดคือการภาวนา เราภาวนากับความทุกข์ เราภาวนากับปัญหา เราไม่รังเกียจปัญหา อันนี้ก็จะเป็นการสร้างบารมีเป็นการชำระจิตใจของตนเอง แล้วในที่สุดเมื่อเราพ้นจากปัญหานี้ได้แล้ว เราจะมีความสามารถที่จะช่วยคนอื่นที่กำลังเจอปัญหานี้ได้อย่างดี ถ้าเรามองอย่างนี้แล้วก็ได้กำลังใจ

เรื่องการฝึกจิตนี้ก็เหมือนกับการอบรมเด็กๆ จะด่าว่าอย่างเดี๋ยวกก็ได้ จะปลอบใจเอออกเอาใจอย่างเดี๋ยวกก็ได้ จะเอออย่างใดอย่างเดี๋ยวกไม่ได้ แต่เราต้องมีสติให้รู้ว่าเวลาไหนควรปลอบใจ เวลาไหนควรเ็ดต ควรด่าควรว่า ก็ต้องมีเหมือนกัน เอออย่างใดตายตัวไม่ได้ ทางสายกลางนี้มีการเลี้ยงซ้ายเลี้ยงขวาเหมือนกันนะ คือทางสายกลางไม่ใช่เราจะเอออย่างนี้

ไปเรื่อยๆ แต่ว่ามันขึ้นอยู่กับ**การสร้างความรู้สึกที่สุขุม**
ละเอียดอ่อนต่อความพอดี และความพอดีนั้นหมายถึงความ
พอดีต่อการชำระกิเลส เรามุ่งปัญญา มุ่งที่จะปล่อยวาง

คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ฟังง่ายก็มี ที่ฟังยากก็มี
คำสั่งสอนบางข้อเราฟังแล้วก็รู้สึกซึ้ง บางข้อฟังแล้วก็รู้สึกงง ไม่เข้าใจ
คำสั่งสอนบางข้อนี้ฟังแล้วก็รู้สึกเฉยๆ หรือไม่ประทับใจ **แต่มีข้อหนึ่ง**
เป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในชีวิตของนักปฏิบัติ นั่นคือคำว่า
นิโรธ คือความดับ ถ้าเรายกเรื่องความดับขึ้นมาเป็นเป้าหมาย
ในการปฏิบัติ อาจมีหลายคนที่รู้สึกว่า**เป็นเป้าหมายที่ไม่ค่อย**
ดึงดูดจิตใจ เราต้องเข้าใจเรื่องนี้ให้ได้

อาตมาขอเปรียบเทียบกับเสียง เสียงไฟฟ้าที่กำลังตัด
ต้นไม้เสียงดังน่ารำคาญ ฟังไปฟังมาก็รู้สึกเครียด แล้วมันจะถึง
จุดหนึ่งที่เครื่องนั้นดับ ขอให้สังเกตตรงนี้ว่า **เรารู้สึกอย่างไรบ้าง**
อันนี้คือความดับ ดับทุกซั่มมันจะอยู่ในลักษณะนี้ แล้วก็สังเกต
ต่อว่าหลังจากเสียงเสียงไฟฟ้าดับแล้ว ไม่ใช่ที่ไม่มีเสียงอะไรเลย
ก็มีอยู่เหมือนกัน เช่น เสียงนก เสียงลมพัด เสียงธรรมชาติก็ยังมีอยู่
แต่ว่าเสียงเหล่านั้นไม่เป็นอุปสรรค หรือไม่กระทบกระเทือน
ต่อความสงบที่เรากำลังเสวยอยู่ **ความทุกข์ดับแล้วไม่ใช่ว่าจะ**
ไม่มีอะไร สิ่งที่มีอยู่ก็คือสิ่งที่เรียกว่าความปลอดภัยไปร่ง อาตมา
ก็ไม่ค่อยได้ใช้คำว่าว่าง เพราะรู้สึกว่าคำนี้ค่อนข้างอันตราย
บางคนฟังแล้วก็เข้าใจผิดก็มี เขาใช้คำว่าปลอดภัยไปร่งอาจจะดีกว่า

สมมุติว่าเรามีห้องใหญ่หรือศาลาหลังใหญ่ ถ้าหากว่าเปิด
หน้าต่างเปิดประตู อากาศถ่ายเท มีแสงสว่าง ถึงแม้ว่าห้องนั้น

ไม่ว่ามันก็มีเก้าอี้ มีคน มีโต๊ะ มีอะไรต่ออะไรบางอย่าง
 ไม่วางที่เดียว แต่เราไม่มีความรู้สึกว่ารกรู้สึกว่าปลอดภัย จิตใจ
 ของเราก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าความทุกข์ดับไปแล้วจะไม่มีอะไร ชีวิต
 จะจี๊ดจี๊ด จะแห้งแล้ง ไม่ใช่ เมื่อความสกปรกหายไปแล้วจะมี
 อะไรใหม่ มันก็มีอยู่ มีความสะอาด ความวุ่นวายหมดไปแล้ว
**เราก็มีความสงบ และความสงบที่ประกอบไปด้วยปัญญา
 เป็นความสงบที่ทนทาน**

เราจะมีความเป็นกลางที่สมบูรณ์ บริบูรณ์ คือ อุเบกขา
 ในระดับนี้ไม่ใช่ความเฉยเมยหรือความเป็นกลางที่เกิดขึ้นเพราะ
 เราไม่ยอมรับสิ่งภายนอก หรือว่าเราหลบหลีกจากสิ่งรบกวน
 แต่ว่าเป็นความเป็นกลางที่อาศัยปัญญา รู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตาม
 ความเป็นจริงว่าเป็นของไม่แน่ ดีใจก็ไม่แน่ เสียใจก็ไม่แน่ สมหวัง
 ก็ไม่แน่ ผิดหวังก็ไม่แน่ ก้าวหน้าก็ไม่แน่ ถอยหลังก็ไม่แน่ อยู่กับที่
 ก็ไม่แน่ อยากอยู่ก็ไม่แน่ อยากกลับบ้านก็ไม่แน่ เปื่อก็กไม่แน่
 ตื่นเต้นอยู่ก็ไม่แน่ นี่มันสงบด้วยสัมมาทิฐิ

ความสงบนี้เป็นความสงบที่กล้าหาญ ความสงบที่เกิดจาก
 สมถะเป็นสิ่งที่ดี แต่สิ่งที่เราขาดไม่ได้คือปัญญาอันแหลมคม หรือ
 ปัญญาที่มีพลังพอที่จะขจัดกิเลสได้ย่อมเกิดจากจิตที่สงบเป็นฐาน
 แต่**ว่าความสงบที่เกิดจากสมถภาวนาเป็นความสงบที่เปราะ
 เป็นความสงบที่อ่อนแอ ความสงบที่ควรมุ่งหวังในการ
 ประพฤติปฏิบัติคือความสงบที่เกิดจากการรู้เท่าทันสิ่ง
 ทั้งหลายตามความเป็นจริง**

ขออย่าลืมว่า เราปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต

ชีวิตของมนุษย์ต้องการความจริง ชีวิตของมนุษย์ต้องการความหลุดพ้น ตัณหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ในปัจจุบันนี้ ส่วนมากเกิดขึ้นจากการเก็บกตความต้องการในความเป็นอิสระ ซึ่งเป็นความต้องการอันดั้งเดิมของมนุษย์

หลายสิบปีที่แล้วมีนักปราชญ์ชาวอียิปต์ชื่อ ฟรอยด์ ท่านมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมตะวันตกทุกวันนี้ อาจจะรวมถึงวัฒนธรรมตะวันออกด้วยอย่างมากมาย ทฤษฎีหรือความคิดเห็นของเขามีข้อหนึ่งแล้วก็เป็นข้อสำคัญว่า ศรัทธาในศาสนธรรมหรือความสนใจในเรื่องศาสนาเกิดจากการเก็บกตความรู้สึกทางเพศ แต่อัตมามีความเห็นตรงกันข้าม ความมัวเมาในเรื่องทางเพศเกิดขึ้นเพราะเราเก็บกตความต้องการทางศาสนา อันนี้เราต้องเห็นว่าเรามีความต้องการ ต้องการความจริง ต้องการสัจธรรม ต้องการหลุดพ้นจากความบีบคั้นของความโลภ ความโกรธ ความเหงา

ปัญญาเราก็มีอยู่ทุกคน แต่โดยปกติแล้วปัญญาดั้งเดิมของเราถูกความคิดฟุ้งซ่านของจิตปรุงแต่งกลบเกลื่อนไว้หรือทับถมไว้ เราอยู่โดยชีวิตที่ผิวเผิน ลึกๆ อยู่ในใจของเรา เราก็มีความคิดถึงบ้าน และพูดสำนวนของหลวงพ่อบุชา “คิดถึงบ้านที่แท้จริง” เพราะฉะนั้น ชีวิตประจำวันของเราก็แสวงหาความสุขทางเนื้อหนัง หรือว่าด้วยสิ่งที่มีความเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา แต่เราก็สงสัยว่าทำไมเราไม่อิมสักที ทำไมเราไม่มีความรู้สึกว่าจะเหว่อยู่ในใจ บางครั้งก็รู้สึกกลัดกลุ้มใจ รู้สึกว่าเราขาดอะไรสักอย่าง แต่ไม่รู้ว่าเราขาดอะไร นี่แหละแสดงถึงอาการเก็บกตความต้องการทางศาสนา

หันหลังใส่ประโยชน์ตน หันหลังใส่ประโยชน์ท่าน ไปมั่วสุมกับสิ่งทรยศทั้งหลาย รูปเป็นของทรยศ เสียงก็ของทรยศ กลิ่นก็ทรยศ รสก็ทรยศ การสัมผัสก็ทรยศ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นเพื่อนกินไม่ใช่เพื่อนตาย เพื่อนตายมีองค์เดียวคือ พระพุทธเจ้า แล้วเราต้องการอะไรในชีวิต ต้องการเพื่อนกินหรือต้องการเพื่อนตาย ต้องการเพื่อนตายเราต้องเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งทางใจ เราต้องมีการเสียสละเพื่อศาสนธรรม

ทุกวันนี้เท่าที่อาตมาสังเกต ส่วนมากพวกเราพร้อมที่จะสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อศาสนา เว้นในสิ่งเดียวคือ ผลประโยชน์ของตนเอง อย่างนี้เรียกว่า เข้าข้างตัวเอง ยังไม่เข้าถึงศาสนา เราต้องเข้าข้างพระพุทธเจ้าเสียบ้าง เข้าข้างความจริงเสียบ้าง เข้าข้างความถูกต้องเสียบ้าง มีศรัทธา มีความเข้มแข็งพอที่จะอดทนต่อความย่ำแย่ของกิเลส พร้อมที่จะสละสิ่งที่ถูกใจ ถ้าหากว่าสิ่งที่ถูกใจเป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเพื่อการเบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม เราต้องเป็นนักเสียสละ แต่ว่ายิ่งสละออกไปมันก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งทิ้งของหนักก็ยิ่งมีความเบา ยิ่งเขี่ยของสกปรกออกไป ก็ยิ่งมีความเบิกบานกับของสะอาด

ถ้าเราคลุกคลีอยู่กับความรู้สึก “ฉัน” “ของฉัน” ศาสนธรรมก็ไม่เกิด เราต้องเห็นโทษเห็นภัยในความรู้สึกอันนี้ และปฏิบัติกับปฏิบัติเพื่อเอาชนะสิ่งนี้

ชีวิตนี้คืออะไร? คำว่า “เรา” หมายถึงอะไร และสังเกตว่า

เมื่อจะใช้คำว่า “เรา” นี้ เราหมายถึงหลายสิ่งหลายอย่าง เราเมื่อย เราหิวข้าว เรามีความสุข เราปวดร้าวใจ เราจำได้ เราจำไม่ได้ เรา คิดว่า เราชอบ เราไม่ชอบ เราเห็นแล้ว เราได้ยินแล้ว นี่คำว่า “เรา” ไม่เปลี่ยนแปลง แต่สิ่งที่เราหมายถึงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราดูดีๆ จะเห็นว่า “เรา” หมายถึงสิ่งที่ท่านเรียกว่า “ขั้นธ” เราหิวข้าวหมายถึงว่าร่างกายหิวข้าว เรามีความสุข หมายถึงว่าสุขเวทนาเกิดขึ้นแล้ว เราจำได้หมายความว่าความจำ ได้เกิดขึ้นแล้ว เราชอบหมายความว่าความชอบเกิดขึ้นแล้ว เรา เห็นหรือว่าเราได้ยินก็เป็นวิญญูณ นี่ปัญญามันเกิดขึ้นจากการ พิจารณาตรองนี้

เราฝึกสมาธิภาวนาเพื่อทำจิตใจของเราให้มีความมั่นคง มีความแน่วแน่ แต่นั่นไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการประพฤติปฏิบัติ จิตใจของเราโดยปกติก็คล้ายกับเทียนที่อยู่ในสายลม ถ้าเทียน อยู่ในสายลมเราจะอาศัยเทียนนั้นทำงานไม่ได้ เราต้องเอาเทียน ออกจากสายลม เอาไว้ในที่สงบจากลม เราจึงจะอ่านหนังสือได้ เราจึงจะทำงานได้ จิตใจของเราก็เหมือนกัน อยู่ในสายลมแห่ง ความคิด เราต้องเอาจิตออกจากสายลม ให้จิตสงบจากความ คิด สงบจากกาม สงบจากนิเวรณ แล้วก็ใช้จิตที่สงบใส นั้น ให้มาดู ดูสิ่งที่มีอยู่กับตัวเอง ไม่ต้องไปดูอื่นไกล อันนี้วัตถุ癖 มีอยู่หมดแล้วเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องซื้อเข้ามา ไม่ต้องสั่งเข้ามา มีแล้ว แต่ว่าเรายังไม่เห็น ยังไม่สนใจมันเท่าที่ควร

เรายังเป็น “นักโทษ” เรายังติดคุกติดตารางแห่งความ เพลิดเพลินกับสิ่งภายนอก ความเพลิดเพลินนั้นเป็นสิ่งที่ครอบงำ

จิตใจของมนุษย์อยู่เป็นธรรมดา และนอกจากติดคุกติดตารางในความเปลิดเปล็น เรายังเป็นนักโทษในอีกความหมายหนึ่ง คือ ความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิตแล้วชอบโทษคนอื่น ชอบเป็นนักโทษ โทษคนนั้นโทษคนนี้ โทษพ่อแม่ โทษลูกหลาน โทษรัฐบาล โทษเศรษฐกิจ โทษอาหาร สิ่งที่เป็นโทษได้ในชีวิตมีนับไม่ถ้วน แต่ว่าทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นจากสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่เงื่อนไขหรือเป็นปัจจัย หรือเป็นจุดกระตุ้น ความทุกข์อยู่ที่ใจ

ฉะนั้นขอให้สังเกตตัวเอง เวลาเราชักจะไปโกรธ ชักจะไปโทษคนอื่นหรือสิ่งภายนอก ให้หยุดให้ระงับสิ่งเหล่านั้น แล้วค่อยมาดูตัวเอง นี่คืออะไร มันเกิดอย่างไร มันอยู่อย่างไร มันดับอย่างไร นี่เราต้องการความเข้าใจในเรื่องนี้ อย่าไปเข้าใจว่าความสงบอยู่ที่การหนีความวุ่นวาย หรือหนีจากสิ่งกระทบการกระทบเป็นของธรรมดา แต่ว่าการกระทบอย่าให้เกิดการกระทบก็แล้วกัน กระทบเฉยๆ แล้วก็ดับไป

ทำชีวิตให้เหมือนกับระฆัง ระฆังวัด ระฆังวัดนี้สร้างประโยชน์ด้วยการกระทบ พอมีอะไรมากระทบก็เว้ง! มันก็ไพเราะ และก็เกิดประโยชน์ด้วย ไม่เคยมีระฆังที่โหนบ่นว่ามีการกระทบบ่อยแล้วตีเครียด กัดตัน มีแต่ความภูมิใจว่าได้สร้างประโยชน์ให้มีการกระทบเถอะ มันช่วยไม่ได้ที่จะไม่ให้มีการกระทบ แต่ว่ากระทบแล้วเป็นอย่างไร นี่แหละเราช่วยได้ นี่แหละการปฏิบัติอยู่ที่ตรงนี้

ชีวิตของเรายุ่งไหม แล้วทำอย่างไรมันจึงไม่ยุ่ง คือ มันต้องมีของยุ่งๆ อยู่รอบตัวของเราเป็นธรรมดา แต่ถึงแม้มันมายุ่งกับเรา

เราก็ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ถ้าจิตใจของเรามีสติ มีความรู้ตัวอยู่ว่า เดี่ยวนี้จิตใจของเราอยู่ในสภาพเช่นไร เป็นบุญใหม่ เป็นบาปใหม่ เป็นกุศลใหม่ เป็นอกุศลใหม่ มันก็จะป้องกันตัวได้ เดี่ยวนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เดี่ยวนี้เรากำลังทำเพื่ออะไร พุดอะไรอยู่ พุดเพื่ออะไร พุดเพื่อสร้างประโยชน์ใหม่ หรือว่าพุดเพื่อฆ่าเวลา ความจริงการฆ่าเวลานี้น่าจะผิดศีลข้อปาณาติบาตเป็นความเลวนะ มันเป็นเรื่องไม่ดี ให้เห็นโทษในสิ่งที่ไม่ดี แม้แต่เรื่องเล็กน้อย ฆ่าเวลา เวลาเรามีน้อย น้อยมาก

ทัศนะของนักปฏิบัติคือว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมะได้ ถ้าเรามีสติ ถ้าเรามีปัญญา เราไม่ลืมตัว การที่เราจะแบ่งแยกว่า สิ่งนี้ดี สิ่งนั้นชั่ว สิ่งนั้นโชคดี สิ่งนั้นโชคร้าย เราจะไม่คิดอย่างนั้นอีกแล้ว เราถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบนั้นเป็นการทำทนายสติ ปัญญาของเรา มองชีวิตเป็นการทำทนาย ไม่ใช่จะไปประสพกับสิ่งที่น่ารักน่าชอบใจแล้วก็ดีใจหัวเราะ แต่ว่าประสพกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาก็ร้องไห้ อย่างนี้ชีวิตของเราก็ขรุขระไป ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ความราบรื่นเกิดขึ้นถ้าเราพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริง อยู่เสมอ

จิตใจที่มีความเข้มแข็งอย่างนี้เป็นจิตใจที่ได้รับการบำรุงเลี้ยงโดยสติ และในเรื่องนี้การนั่งสมาธิภาวนาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าถ้าเราไม่นั่งสมาธิภาวนา สติของเรานี้มันเงอะงะ มันไม่ทันกิเลส กิเลสมันคล่องแคล่วว่องไว สติก็ตามไม่ทันถ้าหากว่าเราไม่นั่งสมาธิภาวนาบ่อยๆ นั่งสมาธิเพื่อเป็นการเจริญสตินั่นเอง

สติที่เราสร้างในระหว่างการนั่งสมาธิภาวนาก็จะช่วย
ให้เราอยู่ในโลกท่ามกลางคนเห็นแก่ตัว ด้วยความไม่เห็นแก่ตัว
อยู่กับคนที่มีความโลภมาก ๆ โดยความสันโดษมีกน้อย
อยู่กับคนขี้โกรธด้วยใจเมตตา มีความเอื้ออารีต่อเพื่อน
มนุษย์ ให้อภัยคนอื่นด้วยความเป็นมิตร ไม่ได้ถือคติหนึ่งจिनว่า
แค่นี้ต้องชำระ แต่ถือคติพุทธว่าแค่นี้ต้องให้อภัย อยู่กับคนที่
มีแต่ความหลงด้วยจิตที่มีสติสัมปชัญญะมีความรู้ตัวทั่วพร้อม

ในเรื่องนี้เราเผยแพร่พระพุทธศาสนาได้ คือไม่ต้อง
แต่งเครื่องแบบเหมือนพระก็ได้ มันเป็นการเผยแพร่ เราเผยแพร่
ด้วยคุณธรรม ในการสวดมนต์ เราสวดคำสรรเสริญคุณของพระสงฆ์
ข้อหนึ่งว่า พระสงฆ์เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า
พระสงฆ์

ที่นี้สมมุติว่าเราเป็นผู้ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ เป็นผู้ที่ยพยายาม
รักษาความสดชื่นของจิตใจไว้ เป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อ
เพื่อนมนุษย์โดยไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง คนรอบข้างเขามาพูด
กับเรา เขามาสัมพันธ์กับเรา เขาก็ได้รู้สึกชื่นใจ เขาก็ได้รู้สึก
สบายใจเพราะการพูดคุยกับเราหรือการสัมพันธ์กับเรา ฉะนั้น
จิตใจของเขามีความสุขที่เป็นบุญ จิตใจของเขาเป็นบุญเพราะเรา
เป็นเหตุ ในกรณีนี้น่าจะเรียกได้ว่าเราเป็นเนื่อนานุญของเขา แม้ว่า
เราไม่เป็นเนื่อนานุญอันยิ่งใหญ่เหมือนพระอริยสงฆ์ เราก็ยัง
สามารถเป็นเนื่อนานุญอันเล็กๆ ของเพื่อนมนุษย์ได้ แค่นี้ก็
น่าภูมิใจแล้ว แค่นี้ก็เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว เป็นประโยชน์แก่
สังคม เป็นประโยชน์แก่โลกอย่างมหาศาลแล้ว จะเป็นการเผยแพร่

พระพุทธศาสนาที่ยอดเยียม

แต่ทุกวันนี้ เราไม่ค่อยได้ทำอย่างนั้น ทุกวันนี้เราก็เป็นชาวพุทธมากกว่าชาวพุทธ พุทธจริงแต่ไม่ค่อยทำ ว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง บ่นแต่ว่า เขาไม่เคารพเรา ลูกหลานคนสมัยนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน ทุกวันนี้เขาไม่เคารพคุณยายเหมือนสมัยก่อน เราก็บ่นแต่เขา เรียกว่าเป็นนักโทษ โทษคนอื่นแล้วก็ได้ดูตัวเอง ว่าน่าเคารพไหม ว่าแต่เขาไม่เคารพ เราน้อยใจ ไม่ได้ดูที่คุณธรรมของตัวเอง

พุทธศาสนาเป็นเรื่องของการรับผิดชอบ ไม่ใช่รับแต่ชอบไม่รับผิดชอบ ต้องรับทั้ง ๒ อย่าง เราต้องพยายามปรับปรุงแก้ไขตัวเองไปเรื่อยๆ จนกว่าจะอ่อนนุ่มถ่อมตนแล้วก็ทำความดี แต่ว่าทำความดีเพื่อทำความดี ทำความดีเพราะรักความดี ไม่ได้ทำเพื่อจะเป็นคนดี ถ้าเราทำความดีโดยยึดมั่นว่าทำดีเพื่อจะได้เป็นคนดีก็จะเป็นทุกข์

หลายปีที่แล้วมาหลวงพ่อลงไปเยี่ยมวัดชิตเธียรส์ที่อังกฤษ มีอุบาสกคนหนึ่งที่เคยศึกษาธรรมะของฝ่ายมหายานมาถามหลวงพ่อลาเรื่องการปฏิบัติว่า “คนที่ปฏิบัติเพื่อเป็นอรหันต์กับคนปฏิบัติเพื่อเป็นพระโพธิสัตว์ อันไหนจะดีกว่ากัน อันไหนสูงกว่ากัน” หลวงพ่อลาตอบว่า “อย่าเป็นอะไรเลย พระอรหันต์ก็อย่าเป็นเลย พระโพธิสัตว์ก็อย่าเป็นเลย แม้พระพุทธเจ้าก็อย่าเป็นเลย เป็นอะไรแล้วก็ต้องเป็นทุกข์ทันที” คืออย่าเป็นคนดี อย่าไปถึงระดับนั้น เป็นคน อย่าเป็นคนดี ถ้าเป็นคนดีแล้วต้องรำคาญคนที่ไม่ดี ทุกวันนี้คนที่ไม่ดีมากกว่าคนดีเยอะ ไป

ที่ไหนก็ลุ่มใจ มีแต่ความไม่พอใจ เหมือนกันคนที่สูบบุหรี่ เลิก แล้วดูคนอื่นสูบ ก็ไปเทศน์ให้เขาฟัง นี่เรียกว่าติดดี ท่านไม่ให้ติด แม้จะเป็นความดีท่านก็ไม่ให้เราติด เพราะว่าความติดเป็นทุกข์ สร้างความทุกข์แก่ใจ

คำสอนของพระพุทธศาสนาไม่ใช่ทฤษฎี ไม่ใช่ปรัชญา แต่มันเป็นความจริงอันลึกซึ้งที่ปรากฏอยู่ในใจของนักปฏิบัติที่เราพยายามเอามาพูดเป็นภาษาคน แต่ที่เราพูดมันไม่ใช่ตัวธรรมะ ตัวธรรมะเป็นสิ่งที่เราต้องรู้ ต้องเห็น ต้องสัมผัสอย่างประจักษ์แจ้ง อยู่ในใจของเรา

ถ้าเราเข้าถึงธรรมะแล้วเรียกว่าเกิดปัญญา แล้วสิ่งที่จะต้องเกิดตามคือ ความกรุณา เห็นว่าเราเป็นอย่างไรเขาเป็นอย่างไรนั้น เขาเป็นอย่างไรเราเป็นอย่างไรนั้น สังเกตตัวเองว่ากิเลสเกิดขึ้นเอง เราไม่ได้เชิญมันมา ไม่ได้ชวนมันมา อยู่ของมันก็ได้ ไล่มันก็ไม่ได้ ดับไปแล้วไม่รู้ไปไหน แต่มันก็ครอบงำ เราเห็นว่าเราเคยโกรธ เราก็ไม่อยากจะไปโกรธใคร แต่ว่าถ้าเขาพูดอย่างนั้นเราก็อดไม่ได้ ถ้าเราสังเกตตัวเองว่า เวลามันโกรธมันเกิดขึ้นเองมันก็ดับไปเอง ทีนี้เมื่อคนอื่นเขามาโกรธเรา ให้รู้จักมันไว้ เราเป็นอย่างไรเขาก็เป็นอย่างไรนั้น เขาคงไม่อยากจะโกรธเราหรอก แต่ว่า ความโกรธมันเกิดเอง มันอยู่เอง มันไปเอง

อันนี้แหละวิปัสสนา เราก็ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันก็ได้ แล้วก็เห็นกิเลสเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วก็เห็นของเราเป็นอย่างไรนั้น ของเขาก็เป็นอย่างไรนั้น ก็ไม่มีอะไรผิดแผกแตกต่างกันเลย แล้วก็มาดูตัวเองว่า ตัวเองนี่ก็

พยายามเป็นนักปฏิบัติที่ดี พยายามเป็นพุทธมามกะที่ดี แต่ว่าบางครั้งบางคราวก็หลงผิดพลาด บางสิ่งบางอย่างรู้ว่ามันดีแต่เราทำไม่ได้ บางสิ่งบางอย่างรู้ว่าไม่ดี แต่ว่าอดทำไม่ได้ อันนี้เราเป็นอย่างไรเขาก็เป็นอย่างนั้น เขาเป็นอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น จิตใจของเรานี้ยังไม่เข้มแข็ง ต้องให้อภัยตัวเอง เมตตาตัวเอง แล้วก็เมตตาคนอื่นด้วย

ส่วนมากเท่าที่สังเกต คนชี่โกรธ ชี่โกรธเพราะว่าไม่เมตตาตัวเอง ไม่รักตัวเองในทางที่ถูกต้อง เมื่อเราไม่เมตตาตัวเอง เราจะไปเมตตาคนอื่นได้อย่างไร เหมือนกับว่าเราอยากจะไปทำงาน แต่ว่าเราไม่มีสตางค์ เราจะไปทำอย่างไร ก็เหมือนกัน เราไม่มีเมตตาอยู่ในใจตัวเอง จะไปให้คนอื่นได้อย่างไร

ทุกวันนี้มีแต่คนส่ง ส.ค.ส. เต็มบ้านเต็มเมือง **ไม่รู้ว่าคนที่ส่ง ส.ค.ส. มีความสุขที่จะให้คนอื่นสักกี่คน ชาวพุทธ พุทธเฉยๆ เราต้องมีความสุขภายในใจเราจึงจะให้คนอื่นได้ สร้างความสุขภายในใจนี้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์อย่างมาก** **ไม่มีความขัดแย้งเลยระหว่างการสร้างประโยชน์ตนกับการสร้างประโยชน์คนอื่น** เราปลีกตัวมาปฏิบัติธรรมอย่างนี้เป็นการช่วยโลก เป็นการช่วยสังคมอย่างดี เพราะว่าความสงบหรือความเข้าใจในเรื่องตัวเองที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติที่นี้ เราจะเก็บไว้เป็นเรื่องส่วนตัวไม่ได้ เพราะว่าเราไม่ได้อยู่ในโลกคนเดียว เราอยู่กับคนอื่น เพราะฉะนั้นความดีความชั่วของเราต้องแผ่ไปถึงคนอื่นเป็นธรรมดา

เราจะช่วยคนอื่นเราต้องช่วยตัวเองด้วย เพราะว่าประโยชน์ตน

ประโยชน์ท่านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อยากจะช่วยคนอื่นอย่าง
ถูกต้องให้ได้ผล มันก็ต้องฉลาดในการชนะกิเลสของตัวเอง เจตนาดี
อย่างเดียวไม่พอ เพราะว่าเจตนาที่ดีไขว่เขวเป็นอย่างอื่นได้ง่าย
แต่เราไม่รู้ตัวเอง ไม่รู้อุปายไม่รู้กลมายาของกิเลส จิตใจของเรานี้
อย่าไปเชื่อมั่น มันตลบตะแลงที่สุดเลย อย่าเชื่อความคิดของ
ตัวเอง มันเป็นของทรยศ!

อะไรๆ เกิดขึ้นมันไม่แน่ ไม่แน่ มันไม่แน่ เรื่องสัมมาทิฐิ
อยู่ตรงนี้ อยู่กับค่าง่ายๆ ไม่แน่ ชอบก็ไม่แน่ ไม่ชอบก็ไม่แน่ จะไป
ก็ไม่แน่ จะอยู่กับไม่แน่ ให้เห็นเรื่องที่เกิดขึ้นในจิตใจของตัวเองเป็น
เรื่องน่าขำ อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมันมากเกินไป อย่าไปถือ
กรรมสิทธิ์ในสิ่งที่เป็นของสาธารณะ อารมณ์มันเป็นของสาธารณะ
ไม่ใช่ของเรา เราไม่มี นส.๓ ในเรื่องเหล่านี้ ชื่อไม่ได้ มันเป็นของ
ธรรมชาติ เพราะฉะนั้น สิ่งที่เป็นธรรมชาติให้มันเป็นของธรรมชาติไป
อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปมั่วสุมกับมันมาก ถ้าอย่างนั้นมันจะเกิด
ปัญหา ดูตัวเองให้มาก สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นดับไปให้เกิดปัญญา แล้ว
เอาปัญญาที่ได้เหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มุ่งที่จะ
สร้างประโยชน์แก่โลก สร้างชีวิตที่น่าภูมิใจ

ให้เราทุกคนมีส่วนร่วมในการสืบต่ออายุของพระพุทธศาสนา
เมืองไทยมีดีก็เพราะพระพุทธศาสนา เมืองไทยมีเสียก็เพราะ
ขาดพระพุทธศาสนา ฉะนั้นปัจจุบันก็ดี อนาคตก็ดี ทุกสิ่ง
ทุกอย่างมันจะดีได้ถ้าหากว่าเราบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยกาย
วาจา ใจของเรา ด้วยการประพฤติปฏิบัติ



“...เงื่อนไขของการใช้จิต
หรือใช้สติปัญญาให้เกิดผลที่ดีคือ
จิตใจที่ปราศจากความพอใจและไม่พอใจ
ความยินดีและความยินร้าย
นี่แหละคือบทบาทของสมาธิภาวนา...”

ปฏิบัติอย่างไร



วันนี้อาตมารู้สึกยินดีที่ได้มีโอกาสมาเยี่ยมเยียนญาติโยมที่ได้มาเข้ากรรมฐานที่นี่ เพื่อจะได้มาให้กำลังใจและข้อคิดเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติบ้างเล็กน้อย โดยปกติแล้ว ญาติโยมที่ไปที่วัด หรือที่มีโอกาสพบปะได้นมัสการพระผู้ใหญ่ ผู้มีการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ก็ย่อมรู้สึกชื่นใจ แต่ขณะเดียวกัน หากว่าพระสงฆ์เราเห็นญาติโยมมีศรัทธาที่จะเสียสละเวลามาศึกษาธรรม มาปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ก็รู้สึกชื่นใจเหมือนกัน ฉะนั้นอันนี้น่าจะเข้าหลักที่ถูกต้องของพระพุทธศาสนา ว่าเราอยู่ด้วยความชื่นใจ เมื่อเราสามารถทำให้จิตใจของตนชื่นใจแล้ว เราก็มีความชื่นใจที่จะแบ่งปันให้แก่คนอื่นด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจของตน เพราะว่าในที่สุดแล้ว ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าเราสร้างประโยชน์ตนให้ถูกต้อง ก็ย่อมเป็นการสร้างประโยชน์ให้สังคม ในขณะเดียวกัน การเข้ากรรมฐานอย่างนี้ บางคนที่ไม่เคยอาจจะรู้สึกว่า เป็นการกักขัง อาจรู้สึกอึดอัดบ้าง แต่ในที่สุดต้องยอมรับว่า เป็นความอิสระที่แท้จริง ไม่ได้ขัดกับระเบียบหรือข้อบังคับ ตรงกันข้าม จิตใจที่ไม่เคยรับการฝึกอบรม หรือไม่ได้ฝึกฝนกระแสดความอยากของตน ก็ไม่มีทางที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ ถ้าเปรียบเทียบกับดนตรี ถ้าเราเคยฟังดนตรี

คลาสสิก ไม่ว่าจะของตะวันตกหรือของตะวันออกก็ตาม เราจะรู้สึกว่าเป็นธรรมชาติที่สุด ถ้าฟังเขาเล่นดนตรีของบีโธเฟิน หรือที่เขาว่าดีที่สุด หรือที่เขาเรียกว่าอัจฉริยะที่สุดแล้ว ทั้งหมดที่เขาเล่นเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดไว้ โดยคนที่ตายแล้วกว่า ๓๐๐ ปี แต่ว่าเราดูนักดนตรีเขาจะไม่มีความรู้สึกว่าเขาถูกกักขัง หรือขาดอิสระในการเล่น และความอิสระของเขาไม่ขัดกับระเบียบภายนอก ซึ่งก็เป็นเรื่องลึกซึ้ง

ศาสนาจะเป็นเรื่องธรรมชาติก็จริง แต่ธรรมชาติที่เป็นบุคคลก็มี ที่เป็นอกุศลก็มี ธรรมชาติที่เป็นกลางๆ ก็มี เราต้องรู้จักธรรมชาติให้ดี ไม่ใช่ขึ้นชื่อว่าธรรมชาติแล้วจะดีไปหมด ยกตัวอย่างเช่นทารก ธรรมชาติของทารกอยากจะถ่ายที่ไหน ปัสสาวะที่ไหน ก็ถ่ายที่นั่น และธรรมชาติเดิมของมนุษย์ก็เป็นอย่างนั้น ต้องฝึกธรรมชาติของเด็ก ก็สอนว่าจะถ่ายจะปัสสาวะต้องเข้าห้องน้ำ ต้องอย่างนี้ ต้องอย่างนั้น การใช้ห้องน้ำไม่ใช่ธรรมชาติของมนุษย์ มันฝึกธรรมชาติ แต่เราถือว่าเป็นการฝึกธรรมชาติที่มีประโยชน์ ทุกวันนี้ธรรมชาติของเรายังเป็นธรรมชาติมีดีๆ ยังเป็นธรรมชาติที่สร้างความทุกข์ สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตัวเราเองและผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ท่านจึงสอนให้เราฝึก ฝึกธรรมชาติอันนี้ไว้

ที่เราปฏิบัติเพื่อความสงบ ปัญญาต้องอาศัยความสงบจึงเกิดขึ้น เริ่มแรกก็ย่อมมีการล้มลุกคลุกคลานเป็นธรรมดา ก็อย่าไปถือว่าการที่เราประสบปัญหาในการปฏิบัติแปลว่าเราไม่เก่ง เราทำไม่ถูก หรือว่าเทคนิคที่เรากำลังใช้นั้นไม่ถูกกับจริตนิสัย อันนี้ก็

ไม่ใช่อย่างนั้น แม้ว่าเราจะใช้วิธีปฏิบัติวิธีใดก็ตาม จะหลีกเลี่ยงนิเวศน์หรือปัญหาไปไม่ได้ การมีปัญหาคือความจริง เป็นสัจธรรม เป็นสิ่งที่เราแก้ไขไม่ได้ ปัญญาพื้นฐานนี้สำคัญมาก ต้องรู้ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่เราต้องแก้ไข สิ่งใดเป็นสิ่งที่เราต้องยอมรับ อันนี้คือสัมมาทิฐิในระดับหนึ่ง เพราะถ้าเราหลงยอมรับในสิ่งที่เราควรแก้ไข แต่เราไปแก้ไขในสิ่งที่ควรยอมรับ การปฏิบัติธรรมของเราก็คงเป็นหมัน เราก็ไม่ได้ก้าวหน้า ในที่สุดก็ท้อใจ ล้มเลิกการปฏิบัติ

ท่าทีหรือความรู้สึกที่เรามีต่อการประพฤติปฏิบัติเป็นสิ่งที่เราควรสำรวจตรวจสอบอยู่ตลอดเวลา ด้วยความจริงใจว่า เราปฏิบัติเพื่ออะไร จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติคืออะไร ทุกวันนี้ที่อเมริกา อังกฤษ ยุโรป การภาวนากำลังเป็นแฟชั่น เป็นสิ่งที่คนสนใจกันมาก อาตมาเปรียบเทียบกับเมื่อ ๑๕ ปีที่แล้ว ตอนที่อาตมายังเป็นฆราวาสอยู่ ตอนนั้นเริ่มฝึกสมาธิภาวนา ส่วนมากเพื่อนๆ และคนรู้จักเขาว่าอาตมาเพี้ยน เขาว่าเป็นคนผิดปกติ บางที่ตอนกลางคืนก็ขึ้นไปนั่งสมาธิในห้องนอน โยมแม่ก็เป็นห่วง เรียก “ฉอนๆ กำลังทำอะไรอยู่ในความมืดข้างบน ลงมาดูทีวีเหมือนพวกเราเราเถอะ” บางทีโยมแม่ก็เป็นห่วงว่า ทุกวันนี้ไม่เห็นลูกไปไหนๆ เหมือนแต่ก่อน “เอ๊ะ! สาวคนที่เคยชอบไม่เห็นมาสักที เดี่ยวแม่จะโทรศัพท์ไปเอง ลองดูว่าเขาจะว่างไหม?” ก็บอก “ไม่ต้องๆ” ก็เป็นเพราะโยมแม่ไม่เข้าใจ การที่เราเป็นนักปฏิบัติจนเรารู้สึกเงินที่เราเป็นนักปฏิบัติ เราจะไม่กล้าเผยสิ่งที่เราปฏิบัติมากับคนที่เราไม่รู้จัก แต่ตัวเราก็เปลี่ยนแปลงมาก

ตั้งแต่ออกบวชก็เคยกลับไป ๓ ครั้ง แต่ละครั้งก็เห็นความ

สนใจของประชาชนเพิ่มขึ้น จนกระทั่งทุกวันนี้ แม้คนขับรถสิบล้อหรือพนักงานซูเปอร์มาร์เก็ต คุยเรื่องภาวณาเขาก็สนใจทันที และส่วนมาก เขาจะมองว่าเป็นวิธีระงับความตึงเครียดที่ดี เป็นวิธีผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมาก เขาสนใจว่าจะต้องทำอะไร เพราะที่อเมริกา ปีหนึ่งมีคนที่เป็นโรคประสาทไปหาหมอหลายล้านคน แล้วยาระงับประสาท ยากล่อมประสาท ขายดีไม่รู้กี่สิบล้อร้อยล้านเม็ดต่อปี ทั้งที่อังกฤษและอเมริกา ฉะนั้นรู้สึกว่ามีอะไรที่มันไม่ถูกแล้ว วิธีใช้ยามันก็ได้ผลบ้าง แต่ผลข้างเคียงผลที่ไม่ปรารถนาก็มีมาก จึงเห็นว่า การภาวณาเป็นวิธีระงับความฟุ้งซ่าน ตึงเครียดที่เป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องเสียเงินด้วยก็น่าสนใจ

ถ้าเราปฏิบัติในลักษณะนี้ก็ไม่ถือว่าผิดหรือเสียหาย เพราะว่าการผ่อนคลายเป็นผลของการปฏิบัติต่างๆ หรืออาจจะเรียกว่าเป็นผลพลอยได้ก็ได้ คือถ้าเราปฏิบัติเพื่อมุ่งความสงบ ความสบายอย่างเดียว พุทธภาษาคัมภีร์ ภาษาตำราเขาก็เรียกว่าปฏิบัติเพื่อขึ้นสวรรค์ เพราะว่าสิ่งที่เราปรารถนาคือความสุข การปฏิบัติเพื่อความสุข เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ไม่เคยติเตียน พระองค์บอกว่าเราควรจะให้สูงกวานี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเราทั้งหลายควรถามตัวเองอยู่เหมือนกันว่า เราปฏิบัติเพื่ออะไร เราปฏิบัติเพื่อปล่อยวางกิเลสทั้งหมด หรือว่าเราต้องการปล่อยวางเฉพาะกิเลสที่เราไม่ชอบหรือเราเบื่อหน่าย กิเลสที่เรายังหวงแหนก็จะเอาไว้ก่อน หรือว่าเราต้องการปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน

ถึงแม้ว่าเรามีความตั้งใจ หรืออธิษฐานว่า จะปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน หรืออธิษฐานจะเอาสู่นิพพานในชาตินี้ก็ตาม

สังเกตว่าการอธิษฐานจิตก็เป็นสังขาร หมายความว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ใช่เราจะอธิษฐานอะไรลงไปแล้ว อธิษฐานนั้นจะอยู่ในใจของเราตลอดเวลา มันก็เปลี่ยนแปลงเหมือนกัน เช่น เรามานั่งสมาธิภาวนา เราก็ตั้งใจปฏิบัติเพื่อที่จะเกิดปัญญารู้เท่าทันสังขาร เพื่อที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ในเรื่องทฤษฎีเราก็รู้ แต่ลึกๆ สิ่งที่เราต้องการคือความสุขอย่างเดียว พอเกิดปิติจิตเริ่มจะรวมจนเกิดสมาธิ เกิดปิติ เกิดความสุข ก็รู้สึกพอแล้ว ช่างเถอะ พอแล้ว ไม่ต้องเอามากกว่านี้ หรือว่าเมื่อจิตสงบแล้ว ก็พลัดเพลินในความสงบ ในความสุข ถือว่านี่เป็นอาการที่วิเศษ จะถือว่าเราสูงกว่าคนอื่น เราดีกว่าคนอื่น คือ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งมานะ ความถือตัวถือตนที่น่ายกย่อง เพราะเป็นสิ่งที่เห็นโทษภัยได้ยาก ฉะนั้น ก็เลสในการประพฤติปฏิบัติก็มีหลายระดับเหมือนกัน ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเจอกิเลสที่ละเอียดเข้าไป ซึ่งทำให้การปฏิบัติของเราสมบูรณ์ คือมีการทำท่ายอยู่ตลอดเวลา

ความต้องการความทำทายเป็นธรรมชาติอีกอันหนึ่งของมนุษย์ที่เราควรสังเกตและยอมรับ ในสังคมใดที่สะดวกสบายเกินไปในชีวิตประจำวัน ไม่มีการดิ้นรน จะเห็นว่าคนในสังคมนั้นก็มักจะชอบกีฬาที่โลดโผน และจะชอบทำอะไรที่แปลกประหลาด เพื่อที่จะหาความตื่นเต้น เพื่อที่จะให้ชีวิตมีรสชาติ หรือเพื่อที่จะให้มีการทำท่ายในชีวิต ชีวิตที่ไม่มีการทำท่ายมันก็จืดชืด การทำท่ายก็มีหลายอย่าง สำหรับชาวพุทธเราก็เห็นว่า การทำท่ายที่ดีที่สุดก็มีอยู่แล้ว คือการทำท่ายที่จะดำรงสติปัญญาในการดำรงชีวิตของเรา ไม่ให้ลุ่มถึงอำนาจความโลก ความโกรธ ความหลง แต่ละวัน

ก็มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มีหลายสิ่งหลายอย่างล้วนแต่กระตุ้นกิเลสที่อยู่ในใจของเรา การป้องกันจิตใจไม่ให้ตกไปสู่โลกที่ชั่ว ยึดเหนี่ยวในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงเป็นเรื่องที่ยากหากไม่ฉลาด

ขอบอกว่าเป็นสิ่งที่น่าเสียดายว่า เราไม่มีโอกาสดี เราจะปลื้มตัวไปอยู่ในป่า ไปอยู่ที่วัดนานๆ กิจธุระของเรามากมาย นานๆ ทีเรามีโอกาสที่จะเข้ากรรมฐานกับครูบาอาจารย์ นอกจากนั้นก็มีแต่เรื่องวุ่นวาย เห็นว่าการที่มีอะไรยุ่งๆ ตลอดเวลาเป็นกรรมเป็นวิบากของเรา แต่ลองเปลี่ยนความคิดเสียหน่อยว่า นี่แหละคือการปฏิบัติของเรา นี่แหละคือการทำทนายการประพฤติปฏิบัติของเรา ถ้าเขาถามว่า การปฏิบัติของเราอยู่ตรงไหน ตอบว่าทุกข์อยู่ตรงไหน การปฏิบัติของเราก็อยู่ตรงนั้น เหมือนกับบ้านของเรา กำลังไหม้ เราจะเอาน้ำไปดับตรงไหน เราก็ต้องดับตรงที่มันไหม้ นั่นแหละ ทีนี้เรามีปัญหาตรงไหน เราก็ปฏิบัติตรงนั้น ถือว่าเป็นการทำทนาย

สมมุติว่า เราเป็นคนขี้โกรธ วันนี้การทำทนายของเราคือไม่ให้จิตใจหลงเกิดความโกรธคับแค้นใจ รักษาจิตไว้ในสภาพปกติ นั่นแหละคือการปฏิบัติของเราในวันนี้ การเฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวไปมาของร่างกาย ของกองสังขาร ของเจ้าของตัวเอง เวทนาความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ ความจำได้หมายรู้ ความนึกคิดต่างๆ หรือว่าจินตนาการถึงเรื่องอนาคต มีอะไรเกิดขึ้นเราก็รับรู้สิ่งนั้น ให้อยู่ในปัจจุบันให้มาก เกล็ดลับของการปฏิบัติมันก็อยู่ตรงนี้ ไม่ใช่อะไรลึกลับ เพียงแต่ว่าจะทำอะไรก็ให้เราารู้สึกใน

สิ่งที่เราากำลังทำอยู่ กับเหตุปัจจัยทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่นั้น

การเจริญสติไม่ได้หมายความว่าเราต้องจับจ้องอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอไป เพราะว่าการทำหน้าที่ของเราจะมีผลกระทบต่อคนอื่น สิ่งอื่น และเราก็จะรับผลกระทบจากสิ่งนอกตัวเราเหมือนกัน ฉะนั้น นอกจากสติกำหนดความรำลึกได้ที่เราทำอยู่แล้ว เราก็ควรเจริญสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นความรู้ในสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ กำลังมุ่งอยู่ในความเหมาะสมของการกระทำของเราอยู่ในขณะปัจจุบัน เราคำนึงผลของการกระทำของเราที่จะมีต่อสิ่งอื่น ต่อคนอื่น

ยกตัวอย่าง วัดป่า พระบางรูปชอบท่องพระปาฏิโมกข์ในเวลากลางคืน ซึ่งก็ใช้เป็นวิธีเจริญสติได้เหมือนกัน แต่บางทีท่านเปิดประตู เปิดหน้าต่างไว้ เสียงการท่องหนังสือกัณฑ์ พระที่นั่งในกุฏิข้างเคียงก็รำคาญ เพราะท่านกำลังนั่งสมาธิภาวนา เสียงสวดมนต์รบกวน ความผิดอยู่ที่การสวดมนต์ คนที่ท่องหนังสือแต่ความผิดมันอยู่ที่ไหน ธรรมชาติข้อไหนขาด สติก็ดี มีสติที่กำลังสวดอยู่ แต่ขาดสัมปชัญญะ ขาดความรู้สึกตัวว่า เดี่ยวนี้การเจริญสติของเราเกี่ยวข้องกับคนอื่น กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร จะมีผลกระทบอย่างไร ฉะนั้นต้องมีสติสัมปชัญญะ แล้วก็คอยรับรู้สิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันด้วยจิตใจที่เป็นกลาง

อุเบกขาในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าต้องเฉยเมย ไม่สนใจอะไร ไม่รับรู้ แต่ทั้งรู้ทั้งเฉย ไม่ใช่ไม่รู้จึงเฉย แต่ทั้งรู้ทั้งเฉย เป็นความเฉยที่มีศักยภาพ ที่จะนำสิ่งที่ถูกต้อง คือความเฉยที่พร้อม

ที่จะทำหรือพร้อมที่จะพูด หรือคิดในสิ่งที่จะเกิดประโยชน์ หรือที่จะระงับสิ่งที่จะไม่เกิดประโยชน์ จิตใจที่ยังหลงความคิด หลงอารมณ์ เป็นจิตใจที่อ่อนแอ เป็นจิตใจที่ไม่สามารถที่จะเห็นตัวเอง หรือเห็นคนอื่นตามความเป็นจริง เมื่อความยินดีหรือยินร้ายเกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว การรับรู้ การวินิจฉัย การตัดสินใจทุกอย่างจะผิดเพี้ยนไปตามอำนาจของอารมณ์นั้น

เงื่อนไขของการใช้จิตหรือใช้สติปัญญาให้เกิดผลที่ดีคือ จิตใจที่ปราศจากความพอใจและไม่พอใจ ความยินดีและความยินร้าย นี้แหละคือบทบาทของสมาธิภาวนา เมื่อจิตใจมันคงหนักแน่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานของเรา ความยินดียินร้ายก็จะหายไป จิตใจก็สามารถจะอยู่กับสิ่งใดที่เกิดขึ้นโดยไม่เกิดปฏิกิริยาแห่งการตะครุบและการผลึกใส แต่สามารถอยู่เฉยๆ คุยอยู่ รู้อยู่ อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้านต่อสิ่งที่เกิดขึ้นและก็ดับไป สามารถดูทั้งอารมณ์ที่น่ารัก อารมณ์ที่น่าชังหรือน่ากลัว อารมณ์อย่างไรก็แล้วแต่ จิตใจก็สามารถดูอารมณ์นั้นตลอดสายของมัน ดูความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไป ไม่ตื่นเต้น ไม่หวาดสะดุ้ง คุยเฉยๆ ก็เห็นเป็นมายาของโลก เห็นเป็นวิภวภูตสังสาร เป็นคนละอย่าง คนละเรื่องกับตัวผู้รู้

เราอาจจะมองเห็นภาพพจน์ของห้องฟ้า เครื่องบิน นก หรือสิ่งที่บินไปบินมาบนอากาศ สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ตัวห้องฟ้า ห้องฟ้าก็ไม่ใช่สิ่งเหล่านั้น เมื่อจิตใจของเราวมเป็นสมาธิแล้ว เราก็สามารถเห็นอารมณ์เหมือนเมฆฟ้า เห็นนก เห็นเครื่องบิน บินไป บินมา มันก็แค่นั้นเอง ความรู้สึกก็เริ่มจะปรากฏว่า ก็แค่นั้นแหละ

อยากไปก็แค่นั้นแหละ อยากอยู่ที่แค่นั้นแหละ ชอบก็แค่นั้นแหละ ไม่ชอบก็แค่นั้นแหละ มันแค่อารมณ์เท่านั้นเอง มันก็กลายเป็นสิ่งรอบเร้าเล็กๆ

เหมือนข้างเผือกเจอหมาน้อย หมาน้อยมากัดเท้าของข้างเผือก มันก็มองลงไป แทนที่มันจะรู้สึกเจ็บปวดหรือรำคาญที่เห็นหมาน้อยรุมกันกัดเท้า ก็รู้สึกน่าเอ็นดู เมื่อจิตใจมันคงแล้ว และกิเลสมากระชิบอยู่ในหู มาบังคับให้เราทำนั่นทำนี่ หรือมากัดมากินมาบ่อนทำลายเรา ก็มองลงไป เหมือนข้างเผือกมองดูหมาน้อย น่าเอ็นดู มันสนุกดี ข้างจะไปกับกลัวหมาน้อยทำไม กิเลสทั้งหลายล้วนแต่เป็นหมาน้อย พอมีปัญญา เราก็กลิ้มว่า เราเป็นข้างเผือก เราก็คิดว่าเราเป็นตัวเล็กๆ เห็นการคึกคะนองของหมาน้อยเป็นการคุกคาม เพราะเรากลิ้มตัว

ขอร้องให้พวกเราอ่านอนหลับทับสิทธิ์ในความสงบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเข้าถึง เป็นของดั้งเดิม แต่เราหลงเพลิดเพลิดอยู่ในอารมณ์ ในความรู้สึกนี่ก็คิดต่างๆ จนเห็นว่าเป็นเราเป็นของเรา เลยเห็นความมั่นคงหรือเสถียรภาพความสุขของชีวิตอยู่ที่สิ่งเหล่านั้น ว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นค่าของชีวิต ถ้าสิ่งเหล่านั้นไม่มี แล้วตัวเราจะไม่มี นี่แหละความคิดผิดที่สำคัญ อารมณ์ไม่ดี เช่น คิดฆ่าเขา คิดเบียดเบียนเขา ก็เลยเข้าใจว่าตัวเองไม่ดี หรือคิดว่าตัวเองเสียสละ คิดช่วยเหลือเขา ก็เลยภูมิใจว่าตัวเองเป็นคนดี แต่ว่าอารมณ์เป็น “แค่นั้นแหละ” อารมณ์โหดร้ายก็แค่นั้นแหละ อารมณ์เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็แค่นั้นแหละ

เมื่อเห็นอารมณ์ตามที่เป็นแล้ว เราจะสามารถเลือกเพื่อน

อารมณ์ที่เป็นกุศล ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์ เอาไปใช้โดยไม่หลงถือในกรรมสิทธิ์ในอารมณ์นั้น เพราะเราถือในกรรมสิทธิ์ที่เป็นของกลาง เป็นสิ่งที่เป็นของสาธารณะ ก็ย่อมจะผิดกฎหมาย ให้เรารู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สิ่งใดที่ไม่ดีไม่งาม เราก็ฆ่ามัน เราฆ่ามันอย่างไร ก็ฆ่าด้วยการรู้เท่าทัน แค่นี้ก็พอแล้ว มันตายเอง ไม่ต้องทำอะไรมาก

เคยอ่านพระสูตร พระพุทธองค์ประทับนั่งเจริญสมาธิภาวนา มารก็แปลงตัวเป็นนั่นเป็นนี่มาหลอกพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ทรงลืมตา “มาร! เราเห็นเจ้าแล้ว” แค่นี้ก็พอแล้ว มารทำอะไรไม่ได้ มารก็ส่ายหัวหนีไป อันนี้ในคัมภีร์พูดเป็นบุคลาธิษฐาน แต่ว่าตัวผู้รู้ความหมายคือ พอเห็นมารว่าเป็นมาร ไม่หลงการประดับประดา หรือสิ่งหลอกลวงที่มารใช้เพื่อปลอมตัวเห็นมารตามความเป็นจริงว่า เป็นแค่นั้นแหละ มารก็ทำอะไรเราไม่ได้ เราไม่ต้องลุกขึ้นไปรบกับมัน ไม่ต้องทำอะไรกับมัน เพียงแต่บอกว่า “มาร! เราเห็นเจ้าแล้ว กลับได้” พอแล้ว

ฉะนั้น ก็อย่ากลัวอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เรามักจะอยู่ด้วยความเก็บกดอารมณ์ที่ขัดกับภาพพจน์ตัวตนที่เราสร้างขึ้นมา เรามักจะไม่ค่อยยอม เราก็เก็บกดเมื่อเก็บกดนานๆ ก็เกิดความกดดัน เมื่อมานั่งสมาธิภาวนา บางทีมันก็ไหลมาอย่างน่ากลัว ไม่รู้ไหลมาจากไหน บางคนถึงกับอุทานออกมาว่า ก่อนหน้านี้ นั่งสมาธิรู้สึกสงบกว่านี้มาก ตอนนี้รู้สึกยิ่งฟุ้งซ่านวุ่นวายกว่าแต่ก่อน อันนี้ไม่ใช่อย่างนั้น การปฏิบัติเป็นการกักขังเพื่อการเปิดเผย เหมือนกับที่เราทำเมื่อเช้านี้ เราเอากิเลส

อยู่ในกล่อง แรกมันก็สู้ ก็โผล่มาให้เราเห็น แต่ในที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นกิเลสประเภทไหน กิเลสประเภทโลก โกรธ หลง จะเป็น อยากรักก็ตามเถิด มันก็มีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ถ้าเราจำคำนี้ไว้ คือ “มันไม่แน่” หรือว่า “แค่นั้นแหละ” พอแล้ว การปฏิบัติก็ปลอดภัย ไม่ต้องกลัว ไปปฏิบัติคนเดียว แม้อยู่ห่างไกลครูบาอาจารย์ก็ไม่ต้องกลัวอะไร ที่เกิดขึ้น ทั้งสิ่งที่ดี ทั้งสิ่งที่เลิศประเสริฐ สิ่งที่ไม่ดีไม่งาม สิ่งที่น่ากลัว เราก็ประทับตรา มันเลยว่า “มันไม่แน่” “มันแค่นั้นแหละ” นั่งสมาธิเกิดนิมิต เห็น พระพุทธเจ้ามาโปรดก็แค่นั้นแหละ ยิ่งมีมารมาเหยียบเราให้แหลก ไปเลย ก็แค่นั้นแหละ มันก็เป็นเรื่องหนังเรื่องภาพยนตร์ เรื่อง จินตนาการ เรื่องนิมิต ก็แค่นั้นแหละ สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็น ธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา อันนี้เป็นความรู้ที่จะ ทำให้ปุถุชนกลายเป็นพระอริยเจ้าได้โดยไม่ต้องผ่านหลักสูตร ๓ ปี ๕ ปี ไม่ต้องมีปริญญาบัตร จบประณม ๑ ก็บรรลุได้ อะไรที่เกิดขึ้น แล้วยอมดับไป

หลวงพ่อกำลัง ซึ่งเป็นอาจารย์ของอาตมา จบ ป. ๑ แต่ท่านก็เข้าใจในสังขารธรรม เข้าใจในความจริงของชีวิตลึกซึ้งกว่า คนที่จบเป็นดอกเตอร์เสียอีก สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นยอมดับไปเป็นธรรมดา แทนที่จะดูที่เนื้อหาของอารมณ์ เราต้องดูที่กระบวนการของอารมณ์ หรือความเป็นอารมณ์ของ อารมณ์ ก็ถอนออกจากอารมณ์ แล้วดู เมื่อเรารู้ว่ามันคืออารมณ์ แค่นี้คือความรู้ที่จะช่วยให้เราถอยออกมาแล้วก็ดูอารมณ์ ไม่ต้อง

ทำอะไรกับอารมณ์ เป็นเพียงตั้งตัวเป็นผู้รู้ไว้ มันก็เกิดขึ้นแล้ว ดับไปๆ “ไม่ใช่เรา” “ไม่ใช่ของเรา” คำนี้แหละพวกเราทั้งหลาย เคยฟังคำนี้ที่ร้อย ก็พัน ก็หมื่นครั้งแล้ว ฟังจนจำใจ แต่ว่าเราเคยสัมผัสกับความจริงที่คำนี้หมายถึงหรือยัง นี่แหละมันสำคัญตรงนี้

ที่เราจะเข้าใจยากที่สุด หรือสิ่งที่เราจะเข้าใจถึงยากที่สุด ก็คือ สิ่งที่เราารู้อยู่แล้ว (คือรู้ด้วยสัญญา) ฉะนั้น อย่าเป็นคนเก่า จงเป็นคนใหม่ที่ใหม่อยู่เสมอ อย่าไปเข้าใจว่าเรื่องนี้เรารู้แล้ว เราเคยฟังหลายครั้งแล้ว มันจำใจแล้ว อันนี้มันยังไม่รู้จัก ยังไม่รู้ถึง มันเพราะอะไร เพราะจิตใจยังไม่เข้มแข็งพอที่จะเข้าถึง ฉะนั้นต้องฝึกจิต ฝึกให้จิต สุขงอม เมื่อจิตสุขงอมแล้ว มันจะถึงจุดหนึ่งที่มองอะไรก็เป็น ธรรมชาติไปหมด เหมือนได้ฟังเทศน์พระพุทธรเจ้าอยู่ตลอดเวลา มองไปทางไหน ก็มองเห็นแต่ธรรมชาติของพระพุทธรเจ้าทั้งหมด ไม่ต้องไปวัดไปวา ไม่ต้องเข้าไปในที่วิเวก มันก็วิเวกอยู่ในการสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กลายเป็นส่วนของกาววิเวกทางใจ

ขอให้เราตั้งอกตั้งใจ มุ่งการปล่อยวาง ปล่อยวางกิเลส ปล่อยวางด้วยความรู้ว่า ในที่สุดสิ่งเหล่านั้นไม่มีค่าอยู่แล้ว ที่เราปล่อยไม่ได้ก็เพราะเรายังเห็นว่า สิ่งเหล่านั้นยังมีประโยชน์ สิ่งเหล่านั้นยังมีค่า แล้วเราจะได้อะไรจากสิ่งเหล่านั้น ต้องเห็นว่า สิ่งเหล่านั้นไม่มีค่าเลย สิ่งเหล่านั้นเหมือนกับน้ำมูกที่อยู่ในจมูก ใครเคยเสียดายขี้มูกไหม? คงไม่มีใครเสียดาย อาตมาเองก็ไม่เสียดาย เราต้องมองกิเลสเหมือนขี้มูก ล้างขี้มูกก็เหมือนปล่อย กิเลสออกไป ไม่ต้องเสียดายมัน ก็มันไม่มีประโยชน์อะไร เป็นอาการของความผิดปกติของร่างกาย กิเลสก็เป็นความผิดปกติ

ของจิตใจ ก็สั่งออกทิ้งเสีย ไม่ต้องเสียตาย ยิ่งปล่อยยิ่งรวย แต่ว่าต้องปล่อยวางอย่างเข้าใจ เป็นชีวิตประจำวันโดยเฉพาะ

การปล่อยวางก็เป็นเรื่องของผล ไม่ใช่เรื่องของเหตุ เรื่องนี้ก็ต้องจำไว้ คือเราทำอะไร ก็ต้องทำอย่างเต็มความสามารถ เรียกว่าสร้างเหตุให้ดี แต่ผลที่จะเกิดขึ้นจากการสร้างเหตุ นั้น เป็นผลที่เราจัดแจงไม่ได้ ครอบครองไม่ได้ เพราะย่อมจะมีหลายๆ สิ่ง หลากๆ อย่างที่เกี่ยวข้องกันกับการกระทำของเรา ซึ่งไม่อยู่ในการบังคับบัญชาของเรา ฉะนั้นผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของเรา ไม่แน่นอน ถ้าเราหมายมั่นปั้นมือว่า ต้องออกมาอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนั้นให้ได้ ทุกข์แน่ๆ เราต้องตั้งมั่นในสัมมาทิฏฐิว่า ทำดีต้องได้ความดี ทำชั่วได้ความชั่ว ถ้าเราทำความดีแล้ว เราก็ย่อมได้ความดีอย่างไม่ต้องสงสัย แต่ว่าผลที่จะได้ออกมาทันตาเห็น อาจจะไม่สมปรารถนาก็ได้ แต่สิ่งที่ไม่สมปรารถนา ก็อาจเป็นไปเพื่อสิ่งทีสมปรารถนาในภายหลังก็ได้ แล้วสิ่งทีสมปรารถนา อาจจะเป็นไปเพื่อความทุกข์ความเดือดร้อนในภายหลังก็ได้ มันก็ไม่แน่นอน

ในเรื่องของผลก็ให้ปล่อยวาง อย่าไปคาดหวังอะไรมาก แต่หากเรามีศรัทธาทีประกอบไปด้วยปัญญา ก็รู้ว่า ถ้าเราทำดี เราก็ต้องได้ความดีแน่นอน แต่ว่า การทำดีนั้นไม่ใช่เราจะได้ของดี ของดีกับความดีไม่เหมือนกัน ทำดีได้ความดี ไม่ใช่ของดี บางคนทำความชั่ว แต่ได้ของดี มันเป็นคนละเรื่องกัน อันนี้ก็มองเป็นทางวัตถุนิยมเกินไป ทุกวันนี้เราอยู่ในสังคมวัตถุนิยมอะไรๆ ก็มองเป็นวัตถุไปหมด ผู้หญิงก็มองผู้ชายเป็นวัตถุ ผู้ชาย

ก็มองผู้หญิงเป็นวัตถุ ทุกสิ่งทุกอย่างก็กลายเป็นวัตถุไปหมด ค่านิยมของสังคมก็เปลี่ยนไป สิ่งที่เคยบัญญัติว่าดีในสมัยก่อน บัดนี้ก็ไม่ใช่ของดีเสียแล้ว สิ่งที่เคยบัญญัติว่าไม่ดี ตอนนี้ก็กลายเป็นของธรรมดาไปเสียแล้ว ฉะนั้น เราจะเอาค่านิยมของสังคม มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตไม่ได้

อาตมามากรุงเทพฯ ก็ได้สังเกตป้ายโฆษณาข้างถนน ทุกวันนี้คำว่า “หรรษา” ได้เปลี่ยนความหมายไปจากเดิมๆ เมื่อไม่กี่ปีที่แล้วหรือ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว คำว่า หรรษา เป็นคำที่ค่อนข้างจะเป็นคำตำหนิ ทุกวันนี้กลายเป็นคำชม เป็นคำสรรเสริญ เห็นเขาโฆษณาป้ายบ้านจัดสรรว่า “สวยหรรษา” แสดงว่าดี เดียวนี้ หรรษา แปลว่า ดี สมัยก่อน คำว่า หรรษา แปลว่า เกินไป มันเกินพอดี แต่ทุกวันนี้ สังคมก็ลิ้มคำว่า พอดี ไม่มีความรู้สึกกับคำนี้เลย เพราะคิดว่า ยิ่งมากก็ยิ่งดี ก็ยังใช้คำว่า เจริญ สมัยก่อนคำว่า เจริญ ก็หมายความว่า ความเพิ่มขึ้นของคุณภาพ คุณภาพมากขึ้น ทุกวันนี้คำว่า เจริญ คือปริมาณมากขึ้น คือรอกขึ้น อะไรที่มากกว่าแต่ก่อน แปลว่า เจริญ สิ่งแต่ก่อนเราเรียกว่าสงบวิเวก เดียวนี้ก็เรียกว่า “กันดาร” มันไม่เจริญ

เราจะเอาหลักการดำเนินชีวิตที่ไหน ก็ต้องหาวัตถุที่ใจมาสัมผัสตัวบุญตัวบาปอยู่ในใจของเรา เพราะว่าบุญและบาปนั้น ไม่ใช่ทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา แต่เป็นสัจธรรมที่ปรากฏอยู่ในจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา ถ้าหันมาสนใจ หันมาดูจิตใจของตัวเอง ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ ผลของการกระทำและคำพูดของเรามีต่อใจ ผลที่สะท้อนหรืออาการของใจมีผลต่อการ

กระทำและคำพูดของเรา ความสัมพันธ์อาศัยกันที่ลึกซึ้งอย่างนี้ เราก็จะเกิดศรัทธาในกฎแห่งกรรม จะเข้าใจในเรื่องของบาป เรื่องของบุญ

จะสังเกตว่า ถ้าเราทำสิ่งใดด้วยความรู้สึกของตัวเอง มีเรามีของเรา ทำอะไรที่เบียดเบียนตนเอง และเบียดเบียนคนอื่น จิตใจก็เศร้าหมอง ว้าวุ่น ขุ่นมัว ผิดปกติไป นี่แหละเรียกว่าบาป ถ้าเราทำสิ่งใดด้วยความเสียสละอย่างแท้จริง ทำเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของคนอื่น โดยปราศจากผลประโยชน์ของตนเอง จะเห็นว่าจิตใจของเราผ่องใส เบิกบาน นั่นแหละตัวบุญ

ก่อนที่เราจะละบาปบำเพ็ญบุญ และชำระจิตใจของเราให้บริสุทธิ์ เราต้องรู้ว่า ตัวบาปมันคืออะไร ตัวบุญคืออะไร ความไม่บริสุทธิ์เป็นอย่างไร ความบริสุทธิ์เป็นอย่างไร การฝึกสมาธิภาวนาเพื่อจะรู้จิตที่ไม่มีอารมณ์ เพื่อจะได้เครื่องวัดจิตใจที่มีอารมณ์ จิตใจที่หลงอารมณ์ กับจิตใจที่ไม่หลงอารมณ์ อะไรมันดีกว่ากัน อะไรมันสูงกว่ากัน อันนี้ท่านเรียกว่า บัจฉิตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องรู้เอง เห็นเอง

ถึงจะเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ที่เขาลือกันว่าเป็นพระอรหันต์ พระอริยเจ้า ในที่สุดแล้ว ความดีของท่านก็เป็นความดีของท่าน ไม่ใช่ความดีของเรา ในสมัยพุทธกาล พระที่ไม่เอาไหนก็มีเยอะ พระที่ทำความน่าเกลียด น่าอนาถใจก็มีเยอะ ทั้งที่อยู่ในวัดเดียวกับพระพุทธเจ้า ในสมัยนี้ ในแต่ละวัดที่มีครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงว่าท่านเป็นพระอริยเจ้า ก็อาจเจอพระที่ปฏิบัติไม่ดีไม่งามมาก ฉะนั้น การที่ได้เข้าใกล้อาจารย์เพียงอย่างเดียว

ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยให้จิตใจของเราสูงขึ้นมาได้ มันก็อยู่ที่เราเอง แต่ละคน ท่านก็เป็นเพียงผู้ชี้บอก แต่ในที่สุดแล้ว ตัวเราเองต้องเป็นผู้พายเรือทวนกระแส ครูบาอาจารย์ยกเอาเรือมาให้ เราต้องเป็นผู้พายเรือ ท่านไม่พายให้เรา

ต้องทวนกระแสของความอยาก ความเห็นแก่ตัวของกิเลส ด้วยการมองว่าเป็นการทำทายเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีรสชาติ ให้ชีวิตมีความหมาย มองการปฏิบัติเหมือนกีฬา ทุกครั้งที่เราแพ้กิเลสก็เหมือนเสียคะแนน ทุกครั้งที่ชนะกิเลสก็เหมือนได้คะแนน อย่างนี้ชีวิตประจำวันก็กลายเป็นเรื่องสนุกดี สนุกด้วยธรรมชาติ

ขอให้ทุกคนมีความสุข มีความสบายในการปฏิบัติ ถึงแม้ว่าเรายังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่าปฏิบัติชอบ ก็ขอให้เราชอบปฏิบัติเสียก่อน ถ้าชอบปฏิบัติจริงๆ แล้ว เรื่องปฏิบัติชอบไม่ต้องสงสัย มันจะเป็นเองของมัน ต้องหาความเบิกบานจากการปฏิบัติ อย่าไปจริงจังเกินไป อย่าตั้งเครียดจนเกินไป ต้องหาความพอดีในการปฏิบัติ มีความพอดีระหว่างความเพียรกับความผ่อนคลาย เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องที่ต้องคอยปรับอยู่เสมอ ถ้าเห็นว่าการกำลังจะเอียงไปทางความย่อหย่อน ก็ต้องตั้งจิตตั้งใจใหม่

ถ้าจิตใจกำลังจะเครียดไป เช่นมีอาการหงุดหงิดกับคนอื่น หรือรู้สึกรำคาญง่ายต้องรู้จักผ่อนคลาย ถ้าจิตใจค่อนข้างโทสะก็เจริญเมตตาภาวนา แผ่เมตตาภาวนาแก่เพื่อนมนุษย์ ถ้าจิตใจค่อนข้างไปในทางโลภ รักสวยรักงาม ทำนองนี้ ก็พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายคอยแก้ไขตัวเองไปเรื่อยๆ อย่างนี้ก็ทำด้วยการปล่อยวาง ประพฤติปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติบูชา บูชาพระศรีรัตนตรัย บูชา

ครูบาอาจารย์ ทำตามคำสั่งสอนของท่าน อันนี้พระผู้สอนก็ไม่ต้องการอะไรตอบแทน นอกจากความประพฤติปฏิบัติของพวกเรา ที่เอาจริงเอาจังพอสมควร ไม่มีลับลมคมใน ไม่มีอะไรนอกจาก ความมุ่งมั่นที่จะสร้างประโยชน์ ให้กับตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างเต็มความสามารถของตน



“...เราเป็นชาวพุทธ
เราต้องทำหน้าที่ของเราอย่างสมชื่อ คือ
ต้องสร้างพุทธภาวะขึ้นมาในใจของตน
พุทธภาวะ คือ
ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน
เพราะฉะนั้น
เรามีหน้าที่อะไรก็ตามเกิด
ขอให้เราทำหน้าที่นั้น
ด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน...”

ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม



สิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะขาดการพักผ่อนไม่ได้ บางทีการเคลื่อนไหวและการกระทำกรงานต่างๆ เป็นสิ่งที่สมควร แต่บางครั้งบางคราวการอยู่นิ่ง และการงดเว้นจากการกระทำก็เหมาะสมกว่า เช่น บางครั้งพวกเราทั้งหลายต้องหยุดการต่อสู้ในโลกมาพักผ่อน ปลีกตัวออกจากความวุ่นวาย ความวิตกกังวลทั้งหลาย เพื่อมาทบทวน มาดูตัวเองบ้าง เพราะว่าการพัฒนาชีวิตของเราต้องดำเนินทั้งภายนอกและภายใน ถ้าหากว่าเราแม้แต่พัฒนาเรื่องภายนอก โดยไม่คำนึงถึงหรือละเลยสิ่งภายใน การพัฒนานั้นจะขาดความสมดุล แล้วในที่สุดจะไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

การฟังธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่าศรีททาและอุบายที่จะทำให้เรารู้จักตนเองก็จะเกิดขึ้นจากการฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ และแม้ว่าเราฟังไม่เข้าใจ ก็ยังอาจจะเป็นประโยชน์ก็ได้สำหรับผู้ที่มีปัญญา เช่น ท่านอาจารย์สุเมโธ ท่านเป็นพระฝรั่งองค์แรกๆ ที่ไปอยู่กับหลวงพ่อบุญญาที่วัดหนองป่าพง ตอนที่ท่านไปอยู่ในใหม่ๆ นั้น ท่านพูดภาษาไทยไม่ค่อยได้ แล้วภาษาอีสานก็พูดไม่ได้เลย สมัยนั้นหลวงพ่อบุญญาแข็งแรงอยู่ ในการประชุมสงฆ์ตอนเย็น พอทำวัตรเสร็จแล้ว หลวงพ่อบุญญาจะเทศน์

เทศน์สองชั่วโมง สามชั่วโมง สี่ชั่วโมง แล้วเทศน์เป็นภาษาอีสาน ด้วย ท่านอาจารย์สุเมโธรู้สึกว่าเป็นการทรมานมาก เพราะว่าต้องนั่งพับเพียบ ซึ่งชาวต่างประเทศเราไม่เคยนั่งพับเพียบมาก่อน นั่งลำบาก เจ็บปวดทรมาน แล้วท่านก็หงุดหงิดด้วย ไม่พอใจด้วย เพราะว่าท่านรู้สึกในใจว่า เราได้อุตสาหะเดินทางมาไม่รู้กี่พันกิโล เพื่อจะพ้นจากความทุกข์ เดียวนี้มีศรัทธาแรงกล้า อยากนั่งสมาธิมากๆ เดินจงกรมมากๆ อยากจะทำความเพียรมากๆ ทำไมหลวงพ่อบังคับให้เรามานั่งที่นี่ ฟังเทศน์ฟังธรรมทั้งที่เราไม่เข้าใจ ความหมาย พระองค์อื่นๆ ก็ซาบซึ้ง แต่เราไม่ซาบซึ้ง บางทีพระองค์อื่นๆ ก็หัวเราะ แต่เราไม่หัวเราะเพราะเราไม่เข้าใจ

ท่านนั่งคิดว่า ทำไมหลวงพ่อไม่อนุญาตให้เรากลับกุฏิ ถ้าเรากลับกุฏิจะได้นั่งสมาธิบ้าง เดินจงกรมบ้าง ทำให้ปัญญาเกิด เมื่อท่านคิดอย่างนี้แล้ว ท่านก็รื้อนอยู่ในใจตลอดสองชั่วโมง สามชั่วโมง ทุกวันทุกวัน ท่านบอกว่า บางครั้งท่านนั่งด้วยความโกรธด้วยความไม่พอใจทั้งสองสามชั่วโมง แล้วโกรธหลวงพ่อ ทำไมหลวงพ่อไม่อนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมบังคับให้เรามานั่งอย่างนี้ วันหนึ่งพอหลวงพ่อเทศน์จบแล้ว หลวงพ่อหันหน้าไปมองอาจารย์สุเมโธ ยิ้มด้วยความเมตตากรุณา ถามด้วยความเอ็นดูว่า

“เป็นยังไงสุเมโธ ทนได้ไหม?”

พอหลวงพ่อบุคอย่างนี้ ความโกรธที่ออยู่ในหัวใจของท่าน อาจารย์สุเมโธใหญ่เท่าภูเขาพังหมดเลยทันที ท่านก็เลยสังเกตเห็นว่า แต่ก่อนเวลาเรากำลังโกรธนั้นเหมือนกับเป็นของจริงของจริง แต่พอ

หลวงพ่อบ้วนหน้ามาพูดกับเราแค่ประโยคเดียว รู้สึกว่ามันหายทันที
ก็หน้าอัศจรรย์เหมือนกัน

ท่านได้ข้อคิดว่า เราเป็นคนใจร้อน สมัยเป็นคฤหัสถ์เราเคย
เป็นคนใจร้อน มาอยู่ในวัดเราก็ยังเป็นคนใจร้อน แต่ก่อนเรา
ใจร้อนในการที่จะได้นั้นได้นี้ทางโลก เดียวนี้เราก็ใจร้อนที่จะ
ได้นั้นได้นี้ทางธรรม นิสัยใจร้อนนี้เป็นนิสัยที่ไม่ดี ไม่เป็นความพอดี
แล้วก็ไม่ใช่ธรรมะ ทีนี้แม้เราไม่สามารถที่จะเจริญสมถกรรมฐาน
อย่างละเอียดในขณะที่เราฟังเทศน์อย่างนี้ อย่างน้อยเราก็สามารถ
สู้กับความใจร้อนของเราได้ เป็นโอกาสที่จะฝึกให้มีความอดทน
ต่อจากนี้ไปเราจะฟังเทศน์ ไม่ขัดเคือง ไม่ปล่อยจิตให้เกิดความ
โกรธ ไม่ลู่อ่านาจอต่อโทษะ แล้วเราจะอดทน หลังจากนั้นท่าน
พยายามใช้เวลาฟังเทศน์เป็นเวลาสร้างความอดทน แล้วท่านก็
รู้สึกว่าการทุกข์ก็จางไปโดยลำดับ

หลวงพ่อบ้วนหน้าอยู่เสมอว่า ในชีวิตของนักปฏิบัติเราต้อง
อาศัยหลักสองประการเป็นแม่บทในการปฏิบัติ ข้อที่หนึ่งคือ
ความอดทน ข้อที่สองคือ **การพิจารณา** อดทน อดทน แล้วก็
หัดพิจารณา การปฏิบัติมันอยู่ตรงนี้ ถ้าหากเราไม่มีความอดทน
ต่ออารมณ์ทั้งหลาย จิตใจของเราจะยินดีบ้าง จะยินร้ายบ้าง
พอเกิดอาการของความยินดีขึ้นมาแล้ว เกิดอาการของความ
ยินร้ายขึ้นมาแล้ว โอกาสที่เราจะมอมทะลุเข้าไปเห็นความจริงของ
อารมณ์นั้น หายไปทันทีเลย เพราะฉะนั้นเราต้องมีความอดทน

ความจริงแล้วสิ่งที่ดีที่สุดคือ **การปล่อยวาง** ปล่อยวาง
ความยึดมั่นเสีย แต่ถ้าเรายังปล่อยไม่ได้จะทำยังไง? ก็ต้องอดทน

ไว้ก่อน มุ่งที่จะปล่อยวาง แต่ความอดทนนี้มันมีอันติสงส์หลายอย่าง พอจะเกิดอารมณ์ขึ้นมา มีสติพอเห็นว่ามันเป็นอารมณ์ที่เป็นอกุศล แทนที่เราจะลู่อำนาจต่ออารมณ์นั้น ปล่อยจิตให้วิ่งตามมัน เราอดทน ไม่ทำไม่พูด อดทน อดทน ไม่นานนักอารมณ์นั้นก็ค่อยสลายหายไป แล้วเราจะเห็นอย่างชัดเจนว่าอารมณ์นี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ามันสุข แล้วมันไม่ได้อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของเรา เราเริ่มเห็นความจริงคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่แล้วด้วยความอดทน แต่การที่จะปล่อยวางได้นั้นต้องผ่านขั้นต่อนก่อน ต้องเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง ซึ่งต้องอาศัยการดูด้วยความอดทน และต้องอาศัยจิตที่นิ่ง สงบ เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามสร้างความสงบให้มีอยู่ในใจของเรา อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก

พระพุทธองค์สอนว่า เราต้องพิจารณากิเลสว่าเป็นเครื่องเศร้าหมอง ถ้าเราเห็นความเศร้าหมองของสิ่งที่เศร้าหมองใจแล้ว เราจะเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านั้น เราจะปล่อยวางสิ่งเหล่านั้น แต่แม้ว่าเราเรียกมันเป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตที่มั่นคงแน่นอน เป็นเอกัคคตา คือ มีอารมณ์เดียว จิตที่มีความผ่องใสเบิกบาน เราจะไม่สำนึกในความร้ายกาจของกิเลส เพราะฉะนั้นเราควรพยายามฝึกจิตให้มีความสงบ เพื่อจะได้มีเครื่องวัดหรือหลักเทียบเคียงอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งคอยสอดแทรกเข้ามาในจิตใจของเรา ทำให้มันขุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องฝึกสมาธิ แต่สมาธิจะเกิดในผู้ที่ปราศจากความผิด คือ ผู้ที่มีศีล ผู้ที่มีศีลย่อมมีความเรียบร้อยทั้งกายและวาจา งดเว้นจากสิ่งที่เป็นการ

เบียดเบียนผู้อื่น อันนี้เราก็ต้องพยายาม

นักปฏิบัติเป็นนักพยายาม มุ่งมั่นต่อการปล่อยวาง การไม่ยึดมั่นถือมั่น เรายังปล่อยไม่ได้ ให้พยายาม อย่าไปเข้าใจว่า การพยายามเป็นเหตุ การปล่อยวางเป็นผล คือ การพยายามในสิ่งที่เป็นกุศลเป็นผลอยู่ในตัว เป็นบารมี และทำให้เรามีความอบอุ่นและความภูมิใจว่าเรากำลังดำเนินในทางที่ถูกต้อง เหมือนกับว่าคนเดินในความมืดแต่มีเข็มทิศ บางครั้งบางครั้งแสงสว่างเกิดขึ้น เช่น ฟ้ามแลบ เป็นต้น ก็ยิ่งมั่นใจ สบายใจ แต่สิ่งสำคัญคือ เรามีความไว้วางใจในเข็มทิศ คือ มีศรัทธา

ศรัทธานั้นถ้าเปรียบเทียบแล้วก็เหมือนกับจรวดของยานอวกาศ ยานอวกาศเองมักจะเป็นลำเล็กๆ แต่เวลาจะขึ้นจากโลกต้องอาศัยจรวดใหญ่ พอพ้นจากการดึงดูดของโลกแล้ว มันก็ปล่อยจรวดให้ตกลงมาแล้ววิ่งไปเอง ศรัทธาก็เหมือนกัน เราต้องอาศัยศรัทธาเพื่อพ้นจากความดึงดูดของโลก แต่เมื่อมันทำหน้าที่เรียบร้อยแล้ว ผู้รู้ก็พุ่งไปเอง

ผู้มีศรัทธาย่อมมีวิริยะ ความพากเพียรที่จะพิสูจน์สิ่งที่ตนเชื่อ เพียรแล้วย่อมเกิดสติ สติเกิดแล้ว จิตใจของนักปฏิบัติก็พร้อมที่จะรวมเป็นสมาธิ แล้วจิตที่เป็นสมาธินี้สูงงอมพร้อมที่จะเกิดปัญญา เครื่องเจาะแทงกิเลส เห็นความเกิดและความดับของสิ่งที่มีความเกิดและความดับเป็นธรรมดา รู้แจ้งว่าการเกาะเกี่ยวสิ่งที่เกิดและดับอยู่ตลอดเวลา จะให้ความสุขที่แท้จริงแก่เราไม่ได้

การเทศน์ก็เหมือนกัน ถ้าจะให้เทศน์แต่ความจริงล้วนๆ

พระเจ้าต้องขึ้นธรรมมาสน์พูดแต่คำว่า “เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ” คงไม่มีใครอยากฟัง ฟังไม่กี่ครั้งก็เบื่อ ผู้แสดงธรรมจึงต้องชูรสบ้าง หาอะไรมาประกอบกรอกรอธิบายเพื่อให้มันน่าฟัง แต่แท้ที่จริงแล้ว ความรู้เกี่ยวกับโลกที่ลึกซึ้งที่สุด ก็สักแต่ว่าความเข้าใจเรื่องการเกิดและการดับ **นักปฏิบัติผู้สามารถรู้แจ้งในการเกิดและการดับ ของสังขารย่อมเบื่อหน่ายในการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย และย่อมโน้มจิตไปเพื่อสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือการแตกสลาย**

เราเป็นชาวพุทธ เราต้องทำหน้าที่ของเราอย่างสมชื่อ คือ ต้องสร้างพุทธภาวะขึ้นมาในใจของตน พุทธภาวะ คือ ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน เพราะฉะนั้น เรามีหน้าที่อะไร ก็ตามเถิด ขอให้เราทำหน้าที่นั้นด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน

เราเป็นแม่เขา ให้เป็นด้วยความรู้ในการเป็นแม่ที่ดี ขอให้มีความตื่นตัวต่อการเป็นแม่เขา ขอให้มีความเบิกบานในการเป็นแม่เขา เราเป็นภรรยา เราเป็นสามี เราเป็นเจ้านาย เราเป็นลูกน้อง เราเป็นอะไรก็ตามเถิด ขอให้ทำหน้าที่ด้วยความรู้ ด้วยความตื่น ด้วยความเบิกบาน

ถ้าหากว่าเรามุ่งไว้อย่างนี้ จิตใจของเราจะโน้มไปทางนี้ โน้มไปทางนี้แล้ว การที่จะทำได้สำเร็จก็จะง่ายขึ้น เหมือนกับ ต้นไม้ที่เอนไปทางไหนแล้ว เมื่อมีใครไปตัดมัน มันก็ต้องล้มในทางที่มันเอน ถ้าจิตใจของเราเอนไปสู่กุศล เวลาจิตใจของเราดับแล้วจากชีวิตนี้ มันก็ต้องล้มไปในทางที่มันเอน ถ้ามันเอนไปในทางที่เป็นอกุศล มันก็ต้องจากไปสู่สิ่งที่

เป็นอกุศล มันเอนไปทางที่เป็นกุศล มันก็ต้องไปทางนั้น เพราะฉะนั้นแม้ว่าเรายังไม่เก่งก็ไม่ใช่ไร เพราะว่าจิตใจของเรานั้นมี ความสามารถที่จะปรับตัวมันได้ เรามีสิทธิ์ที่จะทำให้มันดีกว่านี้ได้ จิตใจของเราไม่สลาย เราก็มีทางที่จะทำให้มันสลายได้ ถ้ามันดีก็ ทำให้มันดีขึ้น ถ้ามันดีขึ้นแล้วก็ทำให้มันดีที่สุด คือ ทำให้มันดีขึ้นเรื่อยๆ อย่างนี้ แต่สำคัญที่ว่า เราไม่ปล่อยจิตให้มันเอนในความสุข

ขอให้ลองถามตัวเองว่า ความสุขทั้งหลายที่เราเคยเสวย เดียวนี้มันอยู่ตรงไหน? มันอยู่ที่ไหน? ถ้าเกิดมีปัญหาขึ้นมาในชีวิต เดียวนี้ เราเดือดร้อนวุ่นวาย ความสุขทั้งหลายที่เราเคยเสวยมาในอดีตจะมาช่วยเราได้ไหม? มันเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้หรอก เพราะฉะนั้นเราต้องเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เราพึ่ง พระรัตนตรัยตลอดชีวิตได้โดยไม่ต้องสงสัย แต่ที่พึ่งนอกจากนั้น เป็นที่พึ่งที่ทรยศ จะช่วยเราจริงๆ ไม่ได้ แม้ว่าเราจะพึ่งมันได้เป็น บางครั้งบางครั้ง แต่ว่าถึงที่สุดแล้ว มันก็จะหนีจากเรา มันจะพลัดพรากจากเราไป เพราะมันเป็นสังขารหมด **เราจึงควรพยายามปฏิบัติเพื่อบรรลุสิ่งที่เรียกว่า “วิสังขาร” อยู่เหนือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย**

เคยมีอาจารย์องค์หนึ่ง มีลูกศิษย์ลูกหาเยอะ วันหนึ่ง ตอนท่านเทศน์อบรมลูกศิษย์ ท่านสอนว่า การปฏิบัตินี้เหมือน เทน้ำใส่กระชอนให้มันเต็ม ท่านพูดแค่นั้นแล้วจบการแสดงธรรม โดยไม่ให้คำอธิบายใดๆ เลย ผู้ฟังถึงทั้งนั้นว่า จะเทน้ำ ใส่กระชอนให้มันเต็มได้อย่างไร น้ำที่เทเข้าไปต้องรั่วไหลออกมา ตามรู คุณก็สงสัยบางคนคิดว่าอาจารย์คงล้อเลียนโยมกระมัง หาว่า

สมรवासเราปฏิบัติอย่างไรไม่ค่อยได้ผล พอเกิดความรู้ความเข้าใจ
ขึ้นมานิดหน่อย ก็ปล่อยให้มันไหลออกไปด้วยความประมาท
บรรลุลหรรณชั้นสูงไม่ได้ บางคนก็ท้อใจ

แต่คนหนึ่งเขาคิดว่า พระพุทธองค์เคยตรัสสอนว่า ถ้าเรา
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรหันต์บุคคล เพราะ
ฉะนั้นเราก็ต้องพยายามปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คำพูดของอาจารย์
คงไม่ขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรอก เพียงแต่ว่าเรายัง
ไม่เข้าใจความหมายของท่านต่างหาก เดียวนี้เราไม่มีเวลาที่จะ
ไม่ปฏิบัติธรรม ไม่มีเวลาที่จะพักผ่อน ไม่มีเวลาที่จะขี้เกียจ เรา
ทำไปเรื่อยๆ ถือเป็นเรื่องของเรา เราจะได้ผลน้อย ได้ผลมาก
ก็ไม่เป็นไร เราจะไม่คาดหวังอะไร เราจะทำไป จากนั้นเขาก็เลย
ลงมือปฏิบัติ อาจารย์เห็นแล้วชมเชย พาไปชายหาดเลอธิบาย
ความหมายของคำสอนของท่าน

ท่านไปยืนอยู่บนหินก้อนใหญ่ที่ยื่นออกไปในน้ำ แล้วเอา
กระชอนนั้นลงไปใต้น้ำทะเล ยกขึ้นมา น้ำก็ไหลออกไป ทำสอง
สามครั้งให้เห็นว่าทุกครั้งที่ยกกระชอนขึ้นมา น้ำก็ไหลออกไป
มันไม่อยู่ ท่านบอกว่า การปฏิบัติของปุถุชนมักจะเป็นอย่างนี้
เอาธรรมะนุ่มมาใส่ใจของตน แล้วมันก็ไม่อยู่นาน มันไหลออกไป
แต่ว่าอันนี้ก็เพราะปุถุชนยืนอยู่บนหินแข็ง คือ **อัตตา** การปฏิบัติ
ยึดอัตตาเป็นหลักอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติของฉัน ความก้าวหน้า
ของฉัน ความสุขของฉัน ความทุกข์ของฉัน **การปฏิบัติที่ยืนบน
อัตตาเป็นหลักตายตัวแล้ว ไม่สามารถที่จะเข้าถึงความลึกซึ้ง
ของพระพุทธธรรมได้**

อธิบายจบแล้วท่านโยนกระชอนทิ้งไว้ในน้ำทะเล กระชอนนั้นเต็มไปด้วยน้ำ แล้วก็จมไปในน้ำ

“เห็นไหมล่ะ?” อาจารย์ถาม “กระชอนมันเต็มไปด้วยน้ำแล้ว”

คือ แทนที่จะเอาธรรมะนุ่มเข้าสู่ใจของเรา เราต้องเอาใจของเรานุ่มไปหาธรรมะ เหมือนกับว่าเราเอาความยึดมั่นถือมั่นของเราไปทิ้งในทะเล คือ ความจริงหรือสัจธรรมทิ้งความหวงแหนทั้งหลายเอาไว้ในความจริง ยอมรับความจริง จงปล่อยวางความคิด แล้วจิตใจของเรามันจะค่อยเต็มไปด้วยธรรมะจนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ แล้วเราก็เป็นธรรมะ เมื่อเรามีสัมมาทิฏฐิอย่างเต็มที่แล้ว เราจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร มันก็จะเป็นธรรมะหมด ชีวิตของเรากับธรรมะจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนกับกระชอนที่มันเต็มไปด้วยน้ำ แล้วค่อยจมลงในน้ำ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทะเล

พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน อย่าไปปฏิบัติเพื่อจะประดับประดาตัวอวดตาของตน ตัวฉันของเรานั้น แต่ทิ้งมันไว้ในทะเลแห่งสัจธรรม หมายความว่า ขอให้เราเห็นว่า กายและใจก็สักแต่ว่า กาย สักแต่ว่าใจ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ปัญจขันธ์นี้เป็นของธรรมดา ไม่ใช่ของเรา ใครเป็นผู้เสวยอารมณ์ ใครเป็นผู้รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ เวทนานั้นแหละเป็นผู้รู้สึก ใครเป็นผู้จำได้หมายรู้? สัญญาขันธ์นั้นแหละเป็นผู้จำได้หมายรู้ ใครเป็นผู้คิดดีคิดชั่ว? สังขารนั้นแหละเป็นผู้คิด ใครเป็นผู้รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์? วิญญาณขันธ์ ถ้าเราเห็นอย่างนี้

แล้วเรียกว่าสลัดคืน เรียกว่าเอาของที่ไม่ใช่ของเราสลัดคืน คืนให้เจ้าของที่แท้จริง คือ ธรรมชาติ

ทีนี้เรายังแบกขันธ์ของเราไว้ แบกกายแบกใจของเราไว้ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา แล้วมันก็เลยหนัก ยิ่งแบกก็ยิ่งหนัก หนักจนกระทั่งเรียกว่าหนักแผ่นดิน คนหนักแผ่นดินมีเยอะทุกวันนี้ เราจะทำยังไง? เห็นโทษของการแบกขันธ์แล้ว พยายามปล่อยวาง การปล่อยวางจะทำให้เราเป็นคนที่ไม่มีย้ำหนัก ที่ไหนที่เราจะปล่อยวางได้ค่อยปล่อยวาง ตรงไหนปล่อยไม่ได้ ก็ให้พยายามอดทน ไม่ทำตามมัน ไม่พูดตามมัน ถ้าเราทำอย่างนี้ได้แล้ว เราก็จะค่อยเบา เราจะเป็นคนเบาแผ่นดิน ในที่สุดเวลาเราปล่อยวางได้ เราก็จะเป็นคนที่ไม่มีย้ำหนักเลย อันนี้เป็นจุดมุ่งหมายของเรา ต้องพยายามทำอย่างนี้

ขออย่าไปคิดว่าบุญของเราน้อย บารมีของเราน้อย พวกเราชอบอ้างบุญอ้างบารมีอยู่เรื่อยเพื่อเป็นการแก้ตัว บางคนก็อ้างว่าบุญหรือบารมีที่จะภาวนาก็ไม่มี ทำไมเรามีแต่บุญมีแต่บารมีเพื่อทำความชั่ว ทำไมเราไม่มีบุญบารมีเพื่อทำความดีบ้าง บุญบารมีทำความชั่วเห็นเรามีทุกคนตลอดเวลา ทำไมเราไม่มีบุญบารมีทำความดี นั่นต้องถามตัวเองอย่างนี้ ให้ฝึกสติ ให้สติเป็นที่เลี้ยงของจิต เป็นเครื่องคุ้มครองชีวิตของเรา การที่เราจะได้ปรับปรุงตัวเองให้มีความอดทนต้องมีสติไว้ก่อน

การตั้งสติให้มั่น มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในชีวิตประจำวัน คือ การภาวนาแท้ๆ การภาวนาไม่ใช่แต่เรื่องการนั่งหลับตาอยู่อย่างเดียว แต่เป็นเรื่องการฝึกสติจนมีความรู้สึกในสิ่งที่เราทำ

คำที่เราพูด อันนี้ถูกไหม? อันนี้ผิดไหม? อันนี้เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของตัวเองและผู้อื่น หรือว่าเป็นไปเพื่อความเดือดร้อน ของตัวเองและผู้อื่น? ให้มีความรู้สึกผิดชอบอยู่ตลอดเวลา นี่คือการภาวนา เพราะวก่อนที่เราจะพูดอะไร ก่อนที่เราจะทำอะไร ย่อมมีเจตนามาก่อน ต้องมีความคิดที่จะพูดหรือที่จะทำเป็นเครื่อง ผลักดัน แต่โดยปกติเรามักจะมองข้ามหรือรู้ไม่ทันต่อเจตนา ของตน ซึ่งทำให้เจตนากับการกระทำถูกเชื่อมโยงกันเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกันโดยเราไม่รู้สึกรู้ตัว แต่ผู้มีสติชำนาญในการตามดูตัวเอง สามารถเปิดช่องว่างระหว่างเจตนาและการกระทำได้ และช่องว่าง นี้แหละที่เราใช้เป็นที่ปกป้องตนได้ เป็นที่ที่เราปรับผิดชอบเรื่องของตัวเองได้

เรามีสติตั้งไว้ตรงนี้ แล้วสัมปชัญญะจะวิ่งเข้ามาช่วยเรา จะเห็นว่าอะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นอกุศล แล้วเราจะได้ละสิ่งที่เป็น อกุศล และป้องกันไม่ให้อกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เราจะได้ ทำสิ่งที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้น และทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้งอกงาม ทั้งหมดนี้ทำได้เพราะมีสติอยู่ในช่องว่างระหว่างเจตนากับการกระทำ

สติ คือ ชีวิต หลวงพ่อชาเคยสอนว่า ผู้ที่ไม่มีสติเหมือนคน เป็นบ้า ขาดสติ ๕ นาทีเท่ากับเป็นบ้า ๕ นาที ท่านว่าอย่างนั้น ขาดสติชั่วโม่งก็บ้าชั่วโม่ง ฉะนั้นขอให้พวกเราสติ ชีวิตจะมีความ มั่นคง เราจะเป็นที่พึ่งของตัวเองได้ เชื่อตัวเองได้ เราจะไม่ต้องไป ปลุกเสก ไม่ต้องสะเดาะเคราะห์ ไม่ต้องขออะไรจากใคร ไม่ต้อง สร้างพระเจ้าไว้เพื่ออ้อนวอน เพื่อขอรางวัลใดๆ เราจะช่วยตัวเอง

ได้ ถ้าเราสร้างพระเจ้าขึ้นมาแล้ว พระเจ้าก็ต้องทำหน้าที่ของพระเจ้า คือสร้างโลก แต่ถ้าหากว่าเรามีสติ ไม่ต้องสร้างพระเจ้า ไม่มีพระเจ้ายกไม่ต้องมีโลก ไม่มีโลกก็ไม่ต้องมีวิกฎสงสาร ไม่ต้องมีความทุกข์ เพราะว่าโลกคือความทุกข์ โลกคือความมืด ผู้มีสติมีความสว่างแล้วจะไปสร้างความมืดทำไม?

การภาวนา คือ การลดความโง่ของตัวเอง ผู้ที่หาว่าไม่มีเวลาภาวนา คือ ผู้ที่ถือว่าไม่มีเวลาลดความโง่ของตัวเองซึ่งไม่น่าเชื่อ พวกเราไม่ได้เกิดมาเพื่อความโง่ โดยเฉพาะชาวพุทธ เราเกิดมาเพื่อความฉลาด เพื่อเป็นที่พึ่งของตน เพื่อช่วยตัวเองได้ พระพุทธองค์ก็ชี้แนะแนวทางได้ ครูบาอาจารย์ก็ช่วยได้ แต่ในที่สุดท่านก็สอนเราตลอดเวลาไม่ได้ มีแต่ตัวเองสอนตัวเองตลอดเวลาได้ ด้วยการมีสติคอยดูจิตใจของตัวเอง เดียวนี้เราทำอะไรอยู่? เราฟังเทศน์ จิตมันสนใจไหม? เบื่อไหม? ง่วงไหม? เราเป็นอย่างไรเดี๋ยวนี้ ร่างกายของเรามันเป็นอย่างไร เดียวนี้เรามีความตึงเครียดไหม? มีความวิตกกังวลไหม? เรามีความสบายไหม? คอยดูตัวเองอยู่ตลอดเวลาเหมือนกับว่าเรามีนัดอะไรกับเพื่อน เรามีการนัดหมายที่สำคัญแล้วเราทำอะไรในระหว่างนั้นก็คอยดูนาฬิกาของเรา ก็โมงแล้ว ก็โมงแล้ว ก็โมงแล้ว ทุกครั้งที่เราระลึกได้ว่า เดียวเราต้องออกไปข้างนอก เราก็จะดูนาฬิกาของเรา ก็โมงแล้ว ก็โมงแล้ว ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่เรารู้สึกตัว ต้องดูตัวเองว่าเรามีอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ เป็นกุศลไหม เป็นอกุศลไหม เป็นไปเพื่อความสุข เป็นไปเพื่อประโยชน์ หรือเป็นไปเพื่อความทุกข์ เป็นไปเพื่อสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ให้ดูตัวเองอยู่

ตลอดเวลา อย่างนี้เหมือนกับว่า เราดูนาฬิกา ดูบ่อยๆ ดูให้มากที่สุด

พอเรามีเวลาว่างๆ ให้อยู่กับตัวเอง ไม่ต้องฆ่าเวลา ทุกวันนี้ชีวิตพวกเรามีการฆ่าเวลาอยู่มาก ฆ่าเวลาแล้วไม่ได้ยอมรับว่าเป็นการฆ่าเวลา ฆ่าเวลาแล้วก็เรียกว่า งานอดิเรกบ้าง เรียกว่า กีฬาบ้าง เรียกว่าธุรกิจบ้าง แต่ส่วนมากเป็นการฆ่าเวลา ฆ่าเวลาเพราะอะไร เพราะเรากลัวตัวเอง กลัวอยู่กับตัวเอง ก็ต้องเดิน ออกนอกอยู่ตลอดเวลา ชัดสายไปตามอารมณ์ภายนอกอยู่ตลอดเวลา เลยเป็นทาสของสิ่งภายนอกอยู่รำไป สิ่งภายนอกขึ้นๆ ลงๆ เราก็ขึ้นๆ ลงๆ ตามความเคลื่อนไหวของสิ่งเหล่านั้น จิตใจของเราก็ไหวกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ไหวกระเพื่อมจนกระทั่งเราถือความวุ่นวายว่าเป็นความปกติ “ก็เป็นอย่างนี้แหละ ชีวิตก็เป็นอย่างนี้แหละ” แต่ความเป็นอย่างนี้แหละคือตัวความทุกข์ ตัวนี้แหละที่เราจะต้องพ้น แล้วก็พ้นได้

พระพุทธองค์ยืนยันว่า ที่ตถาคตให้พวกเธอทั้งหลาย ละความชั่ว บำเพ็ญความดี ชำระจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์นั้น ก็เพราะเป็นสิ่งที่พวกเธอทำได้ ถ้าพวกเธอทำไม่ได้ ตถาคตก็ไม่สอน ขอให้สำนึกว่าการพูดว่า “ละไม่ได้” “ทำไม่ได้” เป็นการไม่เชื่อพระพุทธองค์ เป็นการค้านคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นความดี

พระพุทธองค์สอนว่าเราทำได้ แต่เราต้องมีความพากเพียรพยายาม คุณงามความดีทั้งหลายไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ เราต้องทำให้มันมีขึ้น ภาวนาเป็นสิ่งที่ทำให้มันมีขึ้น

ทำให้มันเจริญ ทำให้สิ่งทั้งหลายดีกว่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทำได้ แต่เราต้องพยายาม สร้างความรู้ ความตื่น และความเบิกบานขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา พยายามสำนึกตัวอยู่ให้มาก พิจารณาให้มาก วันนี้เรามีหน้าที่อย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น เราจะทำอย่างไรจึงจะทำด้วยสติ เราจะทำหน้าที่อย่างไร จึงจะไม่เผลอ จึงจะรักษาความไม่เศร้าหมองของจิตใจของเราไว้วันนี้ หรือทำอย่างไรความเศร้าหมองจึงจะครอบงำจิตเราน้อยที่สุด ตั้งใจอย่างนี้

ถึงแม้ว่าการปฏิบัติของเรานั้นยังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่า การปฏิบัติชอบ อย่างน้อยที่สุดขอให้เราชอบปฏิบัติเสียก่อน ถ้าหากว่าเราชอบปฏิบัติ มีความยินดี มีความเบิกบาน มีความพอใจในการปฏิบัติที่จะละสิ่งที่เป็นอกุศล บำเพ็ญสิ่งที่เป็นกุศลชำระจิตใจของตนให้สะอาดแล้ว มีความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน ในการทำอย่างนี้ ในที่สุดชีวิตของเราก็ต้องมีความปลอดโปร่ง ผ่องใส แล้วการปฏิบัติก็ต้องเป็นการปฏิบัติชอบ ทำให้มันชอบเกิด ทำให้มันเห็นชอบ เมื่อเห็นชอบแล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็จะชอบ จะถูกต้องทั้งนั้น

เราต้องรู้ว่าเดี๋ยวนี้เราปฏิบัติเพื่ออะไร เราปฏิบัติเพื่ออยากเอาอยากเด่นไหม หลวงพ่อท่านก็สอนเสมอว่า อย่าไปปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร อย่าเป็นพระพุทธรูปเจ้า อย่าเป็นพระอรหันต์ อย่าเป็นพระอนาคามี อย่าเป็นพระสกทาคามี อย่าเป็นพระโสดาบัน อย่าเป็นอะไรเลย เป็นแล้วมันจะทุกข์ อย่าเป็นอะไรเลย สบาย ความสบาย อยู่ตรงที่เราไม่ต้องเป็นอะไร เราไม่ต้องเอาอะไร ภาวนาจนไม่มี

ความรู้สึกว่าได้กำไรหรือขาดทุนจากการปฏิบัติ มีความรู้สึก
ราบรื่น สิ่งภายนอกขึ้นๆ ลงๆ แต่เราก็ไม่ขึ้นๆ ลงๆ ตาม เราอยู่
ด้วยความวางเฉยของผู้รู้เท่านั้น อากา^รแห่งความสุขก็มีอยู่ อากา^ร
แห่งความทุกข์ก็มีอยู่ แต่มันอยู่ข้างนอก มันไม่ได้เข้าไปถึงใจ
ของเรา

จิตไม่ใช่อารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต อันนี้เป็นหลักที่สำคัญ
มาก ท้องฟ้าไม่ใช่เมฆ เมฆไม่ใช่ท้องฟ้า ท้องฟ้าไม่ใช่เครื่องบิน
เครื่องบินไม่ใช่ท้องฟ้า ท้องฟ้าก็อยู่อย่างนั้นแหละ เมฆก็ผ่านไป
ผ่านมา เครื่องบินก็ผ่านไปผ่านมา เดี่ยวฝนตก เดี่ยวร้อน เดี่ยว
หนาว อันนี้เป็นอากาศ แต่ว่าอากาศไม่ใช่ท้องฟ้า ท้องฟ้าไม่ใช่
อากาศ จิตไม่ใช่อารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ
เดี่ยวพอใจ เดี่ยวไม่พอใจ อันนี้เป็นอารมณ์ แต่อารมณ์ไม่ใช่ใจ
ที่ว่าวันนี้ใจไม่ดี ใจไม่สบาย ความจริงไม่ใช่เรื่องของใจนี้ ใจมันนิ่ง
ความยินดีและความยินร้าย ความพอใจและความไม่พอใจ เหล่านี้
เป็นเรื่องของอารมณ์ต่างหาก ให้อารมณ์แยกจิตออกจากอารมณ์
ยอมให้อารมณ์เป็นอารมณ์ ให้จิตใจเป็นจิต นี้เราจะมี ความสบาย
อยู่ตรงนี้

ขอให้ทำสติให้มาก เจริญให้มาก จนเบื่อหน่าย ปล่อยวาง
ความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ การปฏิบัตินี้จะให้สนุกตลอดเวลาไม่ได้
มันต้องผ่านความไม่สนุกเสียก่อน ต้องมีความตะเกียกตะกาย
ต้องมีความล้มลุกคลุกคลานเสียก่อน ไม่ใช่ไร เราเกือบทุกคน
ก็ต้องเป็นอย่างนั้น ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านก็เคยเป็นอย่างนั้น
เคยผ่านความกระเสือกกระสน เคยผ่านความยากลำบากตรากตรำ

อยู่ทุกองค์แล้ว พวกเราทั้งหลายก็ต้องยอมรับ เพราะเป็นความทุกข์ที่เป็นไปเพื่อความสิ้นแห่งความทุกข์ เราต้องยอมรับ แต่ไม่ทำถ้อย ขอบอย่าเป็นหัวหน้าในการทำถ้อย อย่าไปปล่อยความเพียร การทำความเพียร การปรารถนาความเพียร ไม่ใช่เรื่องของร่างกายเท่าไรนัก แต่เป็นเรื่องของจิตใจ คือ เพียรไม่ให้ลู่ออก แก่ความโลภ ลู่ออกแก่ความโกรธ หรือลู่ออกแก่ความหลง พยายามเห็นโทษในสิ่งที่มีโทษ พิจารณา อดทน อย่าปล่อยใจให้มันดีใจมาก อย่าไปปล่อยใจให้มันเสียใจ อดทน อดทนต่ออารมณ์ทั้งหลาย แล้วก็ยกอารมณ์นั้นขึ้นมาดู ยกขึ้นมาพิจารณา อย่างที่ท่านว่า “ยึดแต่ไม่ถือ”

การยกขึ้นมา เรียกว่า วิตก วิตกขึ้นมาแล้วถือไว้ ฟังดูเรียกว่า วิจาร ถ้าเราวิตกวิจารสิ่งใดเรื่อยๆ ด้วยความตั้งใจที่จะเห็นความจริงของสิ่งนั้น ในที่สุดมันก็จะเกิดปีติ และปีติก็ต้องมีความสุขพ่วงมาด้วย มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา มีองค์แห่งฌานครบแล้ว จิตใจของเรามันจะเข้าถึงความสงบ ที่นี้เราไม่ต้องตั้งชื่อ ว่า ฌนิกะ อุปาจาระ อัปปนา ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ไม่ต้องตั้งชื่อมันก็ได้ แต่ขอให้เราชิมรสของมันก็แล้วกัน ดูว่ามันผ่อนคลายมากหรือว่ามันผ่อนคลายน้อย อากาเรแห่งความใคร่ในกามมีไหม? อากาเรแห่งความพยายามมีไหม? อากาเรแห่งความง่วงเหงาหาวนอนมีไหม? อากาเรแห่งความฟุ้งซ่านมีไหม? ทำอย่างไรจึงจะพ้นจากมันได้

การที่เราจะฆ่ากิเลสหรือฆ่านิรวรณนั้น ต้องเข้าใจคำว่า ‘ฆ่า’ นั้นว่าหมายถึงการรู้เท่าทัน ฆ่าด้วยการรู้เท่าทัน รู้กับละมี

ความหมายอันเดียวกัน คำว่า ‘รู้’ กับ ‘ละ’ กับ ‘ฆ่า’ ใช้แทนกันได้ ขอให้เรามั่นด้วยความรู้ ความเข้าใจ รู้ตามความเป็นจริง การปฏิบัติทุกขั้นตอนอย่าไปปฏิบัติ “เพื่อจะเป็น” “เพื่อจะเอา” เพราะจะเป็นการปฏิบัติที่เป็นการพวยเรือในอ่าง ไม่เป็นการปฏิบัติที่จะข้ามไปฝั่งโน้น

พวยเรือในอ่างหมายถึงว่า การปฏิบัติเพื่อภพ เพื่อชาติ เพื่ออยากได้นั้น อยากได้นี้ อยากเป็นผู้วิเศษ แต่ความวิเศษไม่เป็นปัญหาของพวกเราทั้งหลาย สิ่งที่เป็นปัญหาคือ ความหมกมุ่น ความมัวเมาเพลิดเพลินในสิ่งที่ไม่วิเศษ แล้วการปฏิบัติของเราไม่ใช่การปฏิบัติเพื่อจะได้ความวิเศษมาเป็นของฉัน แต่เป็นไปเพื่อให้รู้เท่าทันสิ่งที่ไม่ใช่ความวิเศษ เห็นโทษในสิ่งที่ไม่วิเศษ ถ้าเห็นโทษในความไม่วิเศษแล้ว ความศักดิ์สิทธิ์หรือธรรมะจะเกิดขึ้น ไม่มีอะไรศักดิ์สิทธิ์นอกจากธรรมะ คือ ความจริง ขอให้เรามีความพอใจในความจริง มุ่งเพื่อเห็นความจริง ปฏิบัติเพื่อความจริง ให้ทานด้วยความจริงใจ รักษาศีลด้วยความจริงใจ ภาวนาด้วยความจริงใจ เพื่อความจริง มุ่งความจริง

ถ้าเราไม่มุ่งความจริงแล้ว จุดอ่อนของเราจะอยู่ที่ว่า พอเกิดปิติ เกิดความสุข เราก็จะหลงเพลิดเพลินยินดีกับปิตินั้นกับความสุขนั้น แล้วจิตใจของเราก็จะติดสมณะ ติดในความสงบ จิตใจของเราก็จะไม่ก้าวหน้าไปสู่วิปัสสนาการรู้แจ้ง เพราะฉะนั้นการกระทำของเราทุกอย่าง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ไม่ว่าจะเราอยู่กับใคร ต้องทำเพื่อทำให้มันแจ้ง รู้จริงเห็นแจ้งในหน้าที่ของเรา

สิ่งที่จะช่วยการปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือ การพยายามที่จะ

ให้ความร่วมมือแก่เพื่อนมนุษย์ มันเป็นอุบายช่วยให้เรามีการปล่อยวางในการปฏิบัติ บางที่การปฏิบัติเป็นเหตุให้เราเห็นแก่ตัวอย่างละเอียด คือ เราจะเห็นแต่การปฏิบัติของตน เห็นว่าการปฏิบัติของตนสำคัญที่สุด เหมือนแต่ก่อนเราเคยเห็นความสนุกสนานของเราสำคัญที่สุด ที่นี้การปฏิบัติของเรากลายเป็นเรื่องสำคัญที่สุด การก้าวหน้าของเราหรือการถอยหลังของเรานั้นจะเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด มันก็สำคัญจริงอยู่หรอก แต่ต้องระวัง “ตัวเรา” “ของเรา” มันเสียตรงนี้ บางที่เรารู้สึกว่าสติอยู่ เรามีสติดีอยู่ สมาธิของเราดีอยู่ แต่ว่าสติและสมาธินั้นไม่รอบคอบ ขาดความรู้ สติต้องรอบคอบทั้ง ๓๖๐ องศา คือต้องเป็นสติที่คำนึงถึงผลกระทบของการเจริญสติของเราด้วย เช่นลมมรสุม ถ้าเราดูจุดกลางของมรสุมนั้น มันนิ่งสงบ ไม่มีอะไรแต่รอบๆ นั้นลมมันพัดอย่างรุนแรง อย่างน่าอันตราย บางที่ความสงบของเราอาศัยความไม่สงบของผู้อื่นก็ได้ การระวังเรื่องนี้จะเป็นการป้องกันคนกล่าวหาว่าการปฏิบัติทำให้เห็นแก่ตัว ซึ่งไม่เป็นความจริง

การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้นต้องเกิด “พรหมวิหาร” คือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นผลพลอยได้อย่างไม่ต้องสงสัย เพราะว่ามีปัญญากับความเมตตากรุณานั้นแยกออกจากกันไม่ได้ ปัญญาที่ชอบก็ต้องประกอบด้วยความกรุณา ความกรุณาที่ชอบก็ต้องประกอบด้วยปัญญา

เพราะฉะนั้นถ้าเราปฏิบัติด้วยการทำจิตให้สงบเพื่อเกิดปัญญา เพื่อรู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง ปล่อยความ

ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจของเราก็ต้องเกิดความกรุณา เรามองจิตใจของตัวเองแล้วเห็นอะไรบ้าง? ก็เห็นกิเลสของตัวเอง นั่นแหละ เราเห็นกิเลสของตัวเอง เห็นความทุกข์ของตัวเองแล้ว จะเห็นว่าความทุกข์และกิเลสนั้นไม่ใช่ของเราคนเดียว แต่เป็นของทุกสิ่งที่มีชีวิต ที่หลงอารมณ์ของตัวเอง เห็นความร้ายกาจของความทุกข์ ความน่าเกลียดของกิเลสทั้งหลายแล้ว เห็นว่าเป็นของประจำโลกประจำวัฏฏสงสาร ความกรุณาย่อมเกิด เพราะเรานึกว่า โอ้! สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงก็มีความทุกข์ มีกิเลสอย่างนี้ เป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นสิ่งที่บีบคั้นกดขี่ตลอดเวลา คือ เห็นความทรมาณของสิ่งเหล่านี้แล้วเราก็ต้องสงสารสรรพสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้เป็น การปฏิบัติที่ชอบ

การที่จะเกิดความรู้สึกอย่างนี้ขึ้น ต้องการความจริงใจต่อความจริง และการพยายามที่จะให้ความร่วมมือต่อมนุษย์เหมือนกับต้นไม้ ดุสิต เวลาเราอยู่ในที่แจ้ง มันร้อน เราหาต้นไม้ร่มเงาของต้นไม้ ต้นไม้นั้นเราไม่ได้คิดว่ามันเป็นต้นไม้ที่สวยหรือต้นไม้ที่ไม่สวย ต้นไม้ที่สูงหรือต้นไม้ที่เตี้ย ต้นไม้ที่ดำหรือต้นไม้ที่ขาว เราไม่ได้สนใจเรื่องลักษณะของต้นไม้ ขอให้ร่มเงาที่เยือกเย็นก็พอแล้ว และต้นไม้ที่ให้ความร่วมมือแก่เรารู้สึกว่าเป็นที่ชื่นใจของมนุษย์ทั้งหลาย

เราเป็นผู้ชายก็ดี เป็นผู้หญิงก็ดี เป็นคนไทยก็ดี เป็นฝรั่งก็ดี เป็นคนฉลาดก็ดี เป็นคนไม่ฉลาดก็ดี เป็นคนสวยก็ดี เป็นคนไม่สวยก็ดี เป็นคนอย่างไร มีนิสัยใจคออย่างไร ชาติชั้นวรรณะอย่างไรก็ตาม เราทุกคนสามารถให้ความร่วมมือแก่มนุษย์ทั้งหลาย

ได้ด้วยความสะดวกตาจรูณา ให้พยายามทำสิ่งที่ทำไม่ได้ พยายามทำสิ่งที่เป็นไปได้ไม่ได้ คือ พยายามรักคนอื่นมากกว่ารักตัวเอง เรื่องนี้เรามักจะค้ำยันที่ว่าเป็นไปไม่ได้ มันขัดต่อความรู้สึกของเรามากเกินไป ไซ้! ยอมรับ แต่ถ้าเรามุ่งที่จะรักคนอื่นมากกว่ารักตัวเอง มุ่งที่จะให้ความร่มเย็นแก่คนอื่น โดยไม่ต้องหาความร่มเย็นจากเขา มุ่งไปทางนี้แล้วจะค่อยเห็นโทษในการเห็นแก่ตัวมากขึ้น มันจะเป็นการส่องแสงสว่างให้เราเห็นความน่าเกลียดของความเห็นแก่ตัว แล้วก็เป็นทางป้องกันความเห็นแก่ตัวในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดได้ แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องเกิด ถ้าเรามีปัญญาที่จะหลีกเลี่ยง

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายถือว่าโชคดี โชคดีที่มีโอกาสที่จะปฏิบัติ มีโอกาสที่จะทรมานตัวเองด้วยการฝึกหัดขัดเกลา เราต้องมีความพร้อมใจในการขัดเกลา การปฏิบัติที่ไม่ขัดเกลาไม่ใช่การปฏิบัติ การปฏิบัติที่ไม่มีการฝึกฝนความรู้สึกเก่า ความเคยชินของคนจะเป็นการปฏิบัติที่ไม่มีฤทธิ์ แล้วก็เป็นการปฏิบัติที่จะอยู่ในลักษณะเหล่านี้ๆ แหละๆ **จะไม่เอาเป็นเอาตายสักที จะมีแต่ซังกะตายอย่างเดียว** ถ้าอย่างนี้เราไม่หวังที่จะพ้นจากบ่วงแห่งมาร

พยายามฝึก พยายามฝึก แต่ไม่ต้องฝึกมากเกินไป ฝึกนิดๆ หน่อยๆ แต่ละวันๆ เหมือนกับการออกกำลังกาย ถ้าเราทำมากไปในวันแรกนั้น มันก็จะเจ็บปวด จะไม่ไหว ผู้ฉลาดจะพยายามทำให้มากขึ้นๆ โดยลำดับ ลองฝึกความอยาก ถ้าไม่ฝึกเลยความอยากจะดูเหมือนกับเป็นเพื่อนของเราหรือเป็นของธรรมดา เราจะไม่เห็นโทษของมัน ฝึกความอยากแล้วเราจะเห็นความทุกข์ที่เกิดจากมัน

ต้องอดทนต่อความอยาก จึงจะให้เห็นลักษณะอาการแห่งความ
 ทะเยอทะยานอยาก ความกระวนกระวายที่จะได้ ที่จะเด่น ที่จะ
 เอา จะเป็น เห็นอย่างชัดเจนแล้วยอมเห็นโทษของมัน แล้วจะ
 ปล่อยวาง ต้องปฏิบัติอย่างนี้มันถึงจะถูกต้อง

การหนีออกจากกามสร้างเนกขัมมบารมีนั้นไม่ใช่เรื่องของ
 พระอย่างเดียว เช่น สมมติว่าเราเปลอสติ เผลอเพลินกับเรื่องใด
 เรื่องหนึ่ง พอเราสำนึกตัวแล้ว เราก็กลับมาสู่ความรู้สึกตัวซึ่งเป็น
 สัมปชัญญะ หรือว่าถ้าเป็นในขณะที่เรากำลังทำสมาธิ กำหนด
 อารมณ์กรรมฐานของเรา ก็กลับมาสู่พุทโธ พวกเราส่วนมากมี
 จิตใจที่ชอบเผลอไปบ่อยๆ เผลอไปแล้วก็ดึงกลับมา เผลอไปแล้วก็
 ดึงกลับมา จนท้อใจหรือน้อยใจ หรือว่าเกิดความอิดหนาระอาใจ
 ในการปฏิบัติ แต่ขอให้เรามองปัญหานี้อย่างใหม่คือ ให้เห็นว่า
 ทุกครั้งที่เราเปลอสติแล้วสำนึกตัวว่าเราเผลอ ดึงจิตกลับมา การ
 ดึงกลับมา นั่นแหละคือการออกบวช การออกบวชด้วยศรัทธา คือ
 เป็นการสร้างเนกขัมมบารมี

สมมติว่าเรานั่งสมาธิ ๓๐ นาที จิตใจขาดสายไปสู่อารมณ์
 ภายนอก เรื่องอนาคตบ้าง เรื่องอดีตบ้าง ๓๐ ครั้ง ก็ถือว่าทุกครั้ง
 ที่เราดึงมันกลับมาเป็นการบวช เราได้นั่งสมาธิ ๓๐ นาที เราก็ได้
 บวช ๓๐ ครั้ง ควรมีความภูมิใจที่เราได้บวชมากๆ สร้างบารมี
 มากๆ เราผิดแล้วกลับมาดึงกลับมาสู่ความจริง ตื่นแล้วกลับมาสู่
 อารมณ์กรรมฐานของเรา เป็นการสร้างเนกขัมมบารมี

เราอยู่ในโลก เราต้องพยายามสร้างบารมีให้มาก พระ
 พุทธเจ้าท่านปรินิพพานนานแล้ว แต่ธรรมที่ทำให้พระพุทธรูปเจ้าเป็น

พระพุทธเจ้ายังมีอยู่ การให้ทาน การรักษาศีล การออกจากกาม ทำให้คนที่มีปัญญาเป็นผู้มีความอดทน ความตั้งมั่นในความอดทน เรียกว่าความเพียร มีความเพียร มีสัจจะความจริง มีอธิษฐาน มีเมตตา มีอุเบกขา การสร้างบารมีคือการสร้างให้มีธรรมะอยู่ในใจ ธรรมที่ทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้า ทำให้เราเป็นชาวพุทธที่แท้จริง คือ ถ้าเราสร้าง ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา ขันติ วิริยะ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา ขึ้นมาในใจ อากาโรแห่งความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน จะปรากฏขึ้นอยู่ในตัวเราอย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งอาตมาก็หวังว่าความรู้ ความตื่น ความเบิกบานนั้นจะปรากฏขึ้นในจิตใจของพวกเขาทั้งหลายให้มากที่สุดต่อไป



มรรคไม่ง่าย

การปฏิบัติเป็นสิ่งที่ยากลำบาก แต่วามรรคจะเกิดขึ้นโดยอาศัยความยากลำบาก ง่ายกว่าที่จะเกิดขึ้นจากความสะดวกสบาย เพราะความสะดวกสบายมักทำให้เราประมาท แต่เมื่อเรากำลังสู้กับกิเลสนี้แหละที่เราจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

ฉะนั้น เมื่อเราเกิดความรู้สึกขลุกขลักตะเกียกตะกาย หรือล้มลุกคลุกคลานก็ไม่ใช่ไร อันนี้เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติของเรากำลังเข้าที่ เหมือนกับว่าเขามานวดเส้นเรา ที่ไหนไม่เจ็บเราก็ไม่让他นวด แต่พอถูกที่เจ็บ เออๆ เข้าท่าแล้ว มันถูกแล้ว เพราะว่ามันปวด การปฏิบัติต้องเป็นอย่างนี้ มันต้องปวดมันต้องเจ็บ มันต้องลำบากเสียก่อน อย่างที่ภาชิตฮีสานท่านว่า “มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี”

“...จิตที่มีความรู้สึกกว่าพอดี และจิตที่พอดี
เป็นจิตที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างมาก
และเป็นจิตที่เป็นประโยชน์
แก่โลกนี้อย่างมหาศาล
เพราะว่าจิตที่พอดี
เป็นจิตที่ให้อยู่ตลอดเวลา
มีความสุขด้วยการให้...”

เมตตาตนเองในการปฏิบัติ



วันนี้เป็นวันที่พวกเราได้เสียสละเวลา มาประชุมกันเพื่อ ฟังธรรม เพื่อเราจะได้รับความรู้และความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้อง เพื่อเราจะอยู่ในท่ามกลางสังคมที่วุ่นวายด้วยความไม่ วุ่นวาย อยู่กับคนที่เห็นแก่ตัวด้วยความไม่เห็นแก่ตัว อยู่ท่ามกลาง สังคมที่กำลังมีวเมมาอยู่ในวัดตมมากขึ้นทุกวัน ด้วยการเห็นโทษใน ความเพลิตเพลิตในสิ่งที่ไร้แก่นสารสวระ ด้วยการเป็นผู้ที่มีจิตใจ น้อมไปเอนไปเอียงไปเพื่อการหลุดพ้น

ศาสนาในโลกนี้มีหลายประเภท ถ้าเราพูดถึงศาสนาที่ เกิดขึ้นที่ตะวันออกกลาง เช่น ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ศาสนายิว เราจะสรุปศาสนาเหล่านี้ไว้ว่าเป็นระบบความเชื่อ การที่เราเป็นศาสนิกชนที่ดีขึ้นอยู่กับความเชื่อในคัมภีร์ ในคำสอน ของศาสนาเหล่านั้น ถ้าเรามีความเชื่ออันมั่นคงในคัมภีร์ไบเบิล เขาก็ถือว่าเราเป็นชาวคริสต์ที่ดี เรามีความเชื่ออันมั่นคงในคัมภีร์ อัลกุรอ่านแล้ว เขาก็ถือว่าเป็นชาวอิสลามที่ดี เรียกว่าการที่เราเป็น ชาวอิสลาม ชาวคริสต์ ชาวยิว ก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในคำสอน และไม่หวั่นไหวต่อทฤษฎีหรือความคิดเห็นที่ขัดกับความคิดเห็น ของตน

แต่ว่าศาสนาเหล่านี้มักจะมีปัญหา คือ มักจะมีความขัดแย้งกับศาสนาอื่นตรงที่ว่า สิ่งที่เขาเชื่อนั้น เป็นสิ่งที่ยังไม่รู้ ยังไม่เห็น เพราะว่าศรัทธาก็มีบทบาทตราบใดที่เราายังไม่เห็น แต่ถ้าเรารู้แล้ว เห็นแล้ว ศรัทธามันก็หมดหน้าทีไป พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ไม่ได้ยกศรัทธาเป็นใหญ่ หรือไม่ได้ยกความมีศรัทธา อันมั่นคงหรืออันไม่หวั่นไหวเป็นจุดประสงค์ในการปฏิบัติ แต่เราถือว่าศรัทธาเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความอดทน มีความพากเพียรที่จะฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้น แล้วก็เป็นที่ทำให้เราสามารถพ้นไปจากกิเลสบางประเภท แต่ว่าศรัทธายังเป็นแค่ขั้นตอนหนึ่งไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ และศรัทธาเป็นสังฆารธรรม เป็นสิ่งที่เกิดตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่ใช่สิ่งที่เป็นอมตะ ไม่ใช่สิ่งที่สูงสุด เรายอมรับคุณค่าของศรัทธา แต่เราเห็นโทษของมันด้วย เราอาจใช้ศรัทธาให้เกิดประโยชน์ในจิตใจของเราได้ แต่สิ่งที่เรามุ่งหวังจริงๆ คืออะไร สิ่งที่มุ่งหวัง คือ ความเป็นอิสระ

พระพุทธองค์ท่านเคยอุปมาไว้ว่า น้ำในมหาสมุทรมีรสอันเดียว คือ เราดื่มน้ำตรงไหน มันต้องมีแต่รสเค็มทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปดื่กที่ฝั่งหรือตรงกลางมหาสมุทร น้ำที่ไหนมันก็เค็มทั้งนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าก็เหมือนกันเช่นนั้น คือ ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ล้วนแต่มีรสอันเดียว คือ รสแห่งความหลุดพ้น หรือ “วิมุตติรส”

ในการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะป็นขั้นให้ทาน รักษาศีล หรือในขั้นภาวนา เราต้องเป็นผู้มุ่งที่การหลุดพ้น มุ่งที่การคลี่คลาย มุ่งที่การอยู่เหนือสิ่งต่างๆ

ถ้าหากเรารู้สึกว่าการเกี่ยวข้องกับบุคคลใกล้ชิดด้วยโลกภายนอก เป็นไปเพื่อการผูกมัด เพื่อการวัดจริง เพื่อการบั่นทอนความเป็นอิสระของเรา ทำให้เราเป็นทาสของความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น สิ่งนั้นเราก็พอทราบได้ว่าเป็นอุปสรรค เป็นการขัดขวางความเจริญก้าวหน้าในทางธรรม

ธรรมเป็นสิ่งที่นำออก เรียกว่า “นียยานิกธรรม” สิ่งที่น่าเรา ออกจากความวุ่นวาย ความยุ่งเหยิง แต่ที่เราจะออกได้ ที่เราจะ ยอมให้ธรรมะนำเราออกนั้น ต้องอาศัยการมีปัญญา คือ ธรรมะ มีอยู่แล้ว มีอยู่ทุกทิศทุกทาง มีอยู่รอบตัวเรา อยู่ทุกเวลา แต่ที่เรา ไม่ยอมมันเท่านั้นเอง ทุกข์จึงเป็นเรื่องการไม่ยอม เราต้องเปิด จิตใจให้กว้างออกไปรับรู้ความจริงที่ปรากฏอยู่ทุกขณะจิต แล้ว ให้เรียนรู้จากสิ่งเหล่านั้น แต่การที่เราจะเปิดจิตออกไปรับรู้ การที่ เราจะยอมรับธรรมะ เป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะน่ากลัว เพราะฉะนั้น คุณธรรมที่สำคัญข้อหนึ่ง คือ ความกล้าหาญ และความกล้าหาญ เกิดขึ้นจากการมีศีล ผู้ที่มีศีลก็มีความองอาจกล้าหาญ และมีความสุข มีความมั่นคง

ในการที่เราตระหนักชัดไว้ว่า วันนี้เราไม่ได้ทำอะไร เรา ไม่ได้พูดอะไรที่จะเป็นเหตุให้เราตำหนิตัวเองได้ ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้พูดอะไรที่คนอื่นหรือว่าครูบาอาจารย์ตำหนิเราได้ อย่างนี้ ทำให้เรามีความกล้าหาญ สามารถเปิดจิตออกให้รับรู้ในทุกสิ่ง ทุกอย่าง ไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่ส่งเสริม หรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ความมั่นคง ของตัวเอง แต่เราพร้อมที่จะรับรู้สิ่งที่เราไม่อยากจะรับรู้ คือ เรื่อง การปฏิบัตินี้ไม่ใช่ว่ามันจะราบรื่น ไม่ใช่ว่ามันจะสะดวกสบาย

ตั้งแต่แรก ในการมาศึกษาตัวเอง เราจะมาพบกับสิ่งที่ดีงามบ้างก็จริง แต่ว่าเราต้องพร้อมที่จะมาพบกับสิ่งที่ไม่ดีไม่งามด้วย ที่เราจะไปเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ได้โดยไม่เกิดความทุกข์จนเกินไป ก็เพราะเรามีความกล้าหาญที่อาศัยศีลธรรมเป็นพลัง พร้อมด้วยการมีอุเบกขา ความวางเฉยเป็นวิหαρธรรมอีกข้อหนึ่ง

เมื่อมันเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะมีอารมณ์ทน เกิดสิ่งใดขึ้นมาเป็นนิสัยที่ไม่ดี หรือว่าเป็นกิเลสของตัวเองที่แต่ก่อนเราเคยเก็บกดไว้ไม่ยอมรับ เมื่อจิตใจของเราสงบ เมื่อเรามาศึกษาตัวเอง กิเลสเหล่านั้นก็ไหลขึ้นมา แต่เราจะไม่สะทกสะท้าน เราจะไม่หลงเชื่อว่ากิเลสเหล่านั้นเป็นเรา เป็นของเรา คือก่อนที่เราปฏิบัติ กิเลสที่เกิดขึ้นในตัวเองก็จะพยายามกดไว้ ซ่อมไว้ หรือว่าไม่ยอมรับเลยว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่การมาปฏิบัติคือการมาสำนึก เป็นการสำนึกบาปของตัวเอง แต่ถ้าหากว่าจิตใจของเราไปปรุงแต่งในกิเลสเหล่านั้นอย่างที่ไม่ฉลาด ด้วยสิ่งที่ทางภาษาพระท่านเรียกว่า “อโยนิโสมนสิการ” จะทำให้เรามีความรู้สึกกลัวใจ จะทำให้เรารู้สึกเสียใจ หรืออาจจะถึงขนาดที่ว่า รู้สึกว่าการมาปฏิบัติทำให้กิเลสมากขึ้น ทำให้จิตเศร้าหมองมากขึ้น ความจริงมันไม่เป็นอย่างนั้นหรอก

แต่ก่อนเราไม่ได้ดู แต่ก่อนเราไม่ได้สังเกต ไม่ได้สำนึกในสิ่งที่มีอยู่ แต่ตอนนี้เราก็มาดู เราดูด้วยสัมมาทิฐิว่า สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา แล้วก็กิเลสมันก็ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่สิ่งที่ซ่อนตัวอยู่ในหัวใจของเรา แต่ว่ามันเกิดตามเหตุตามปัจจัย แล้วมันก็เป็นอย่างธรรมดาด้วย เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว เราไม่ยินดียินร้าย ไม่ได้เกิด

“วิภวตัณหา” คือเกิดความรู้สึกที่อยากจะทำลาย อยากจะหนีจากกิเลสของตัวเอง ไม่อยากจะพบ ไม่อยากจะรู้ ไม่อยากจะเห็น แต่ว่าเราอยู่อย่างนั้นแหละ ยืนกรานรับรู้ เพราะเรารู้ว่ากิเลสเป็นสิ่งที่อยู่นอกหัวใจ ไม่ใช่สิ่งดั้งเดิมของเรา แล้วกิเลสจะทำอะไรกับเราไม่ได้ คือที่ว่ากิเลสเอาเรา พาเราไปโน่น พาเราไปนี่ จุดลากเราไปนั้น เราก็พูดได้เหมือนกัน มันเป็นส่วนหนึ่งของมัน แต่ว่าความจริงไม่ใช่กิเลสมาเอาเรา แต่เราไปเอากิเลสมากกว่า

ถ้าหากว่าเรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง มีจิตที่มีความยินดีในความสงบระงับ เป็นผู้ที่มีความเกรงกลัวและความละเอียดต่อความประมาท เราจะสามารถเห็นกิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต และเห็นว่ากิเลสอยู่ได้ด้วยอาศัยอาหาร ถ้าเราเลี้ยงมันไว้ มันก็อยู่นาน มันทรมาณเรานาน แล้วก็ทรมาณผู้ที่อยู่รอบข้างเราด้วย แต่ถ้าเราไม่เลี้ยงมันไว้ด้วยความยินดีหรือยินร้าย มันจะค่อยแห้งเหี่ยวไป มันจะค่อยหมดไป มันจะค่อยหายไป จากจิตใจของเรา

กิเลสของเราที่ได้รับการส่งเสริมจากความยินดีและความยินร้าย คือเกลียดกิเลสก็ไม่ถูกนะ โกรธมันก็ไม่ได้เหมือนกัน แม้หงุดหงิดกับมันก็ไม่ได้ เพราะจะทำให้กิเลสโตขึ้น พองขึ้น กิเลสชอบกินอาหารของมันเหมือนกัน เราต้องมีจิตที่ตั้งมั่นหนักแน่น จิตที่มีความสงบ มีความหนักแน่นอย่างนี้ จะมีความรู้สึกอันหนึ่งที่แตกต่างกัน จะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายในความยินดีและความยินร้าย มันก็คล้ายๆ กับว่า เราชี้เกี้ยวที่จะไปยินดีกับมัน ชี้เกี้ยวที่จะไปยินร้ายกับมัน มันไม่ยอมได้ มันไม่ยอมเป็น มันไม่ยอมทำลาย

เมื่อเราไม่ยินดีกับมันแล้ว ไม่ยินร้ายกับมันแล้ว ตรงนี้เรามีโอกาสจะได้เรียนรู้ ที่จะได้รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ แต่ถ้าเกิดความยินดีหรือความยินร้ายแล้ว เราก็ไม่มีสิทธิ์ เพราะว่าความยินดีและความยินร้ายเป็นการบิดเบือนการพิจารณา เป็นการทำให้การวินิจฉัยกลับกรองข้อมูลที่เรารับรู้มันผิดเพี้ยนไป ความยินดีเกิดตรงไหน พุทธศาสนาก็ขาดไปตรงนั้น กลายเป็นคนนอกศาสนา เป็นคนนอกกริตนอกทาง คือ ขณะใดที่สติไม่คุ้มครองจิตใจของเรา ศาสนาพุทธก็หายไป在那ขณะนั้น

ขอให้พวกเราทั้งหลายมีความเคารพรัก ขอให้เรามีศรัทธา ขอให้เรามีความตั้งใจในการเป็นผู้ที่มีสติ ทรงไว้ซึ่งสติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่าให้มันห่างเหินจากสติ ให้มันเป็นมิตร ให้มันเป็นสหายกับคุณธรรม กับการระมัดระวัง ให้เป็นผู้ที่ไม่ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ เป็นผู้ที่มีความอดทนต่ออารมณ์ มีความกล้าหาญที่จะดูทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องละคร เป็นละครของวิภูฏสงสาร มันไม่ใช่เรื่องของจิต ไม่ใช่เรื่องดั้งเดิมของจิต เป็นเรื่องภายนอก เรื่องนอกจิตทั้งหลายทำอะไรเราไม่ได้ ถ้าเราไม่หลงมัน

เมื่อเราดูกิเลส พยายามอย่าไปโกรธตัวเอง อย่าไปดูถูกตัวเอง อย่าไปว่าตัวเอง แต่ต้องเมตตาตัวเอง *อหิ สุขิตโต โหมิ* ที่เราเมตตาตัวเองไม่ได้หมายถึงว่าจะต้องปล่อยให้มันเป็นไปในทางที่ไม่ดี หรือว่าปล่อยให้สิ่งที่เป็นข้าศึกต่อกุศลได้อยู่ตามสบาย แต่เมตตาแปลว่าไม่รังเกียจตัวเองว่ามีกิเลส เพราะว่าจิตใจของ “ปุถุชน” เปรียบเหมือนกับห้องว่างที่มีประตูที่เปิดไว้ให้ใครเข้าก็ได้ สิ่งที่เป็น

กุศลก็เข้าได้ สิ่งที่เป็นอกุศลก็เข้าได้ แล้วก็ออกได้ สิ่งที่เป็นอกุศลเข้ามาแล้วก็ออกได้ แล้วทั้งสิ่งที่เป็นอกุศลและกุศลนั้นก็เข้าออกอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า เราเป็นผู้ที่ไม่แน่นอน

พระโสดาบันมีความแน่นอนตรงที่ว่า จะมียามอยู่ที่ประตูที่จะคัดเลือกคนที่เข้ามาในห้อง คือ สิ่งที่เกิดความสกปรกโสโครกหมดสิทธิ์ที่จะเข้าแล้ว เรียกว่าท่านเข้ากระแสแห่งพระนิพพานแล้ว เป็นผู้ที่มีความแน่นอนว่าจะต้องไปถึงพระนิพพานไม่เกิน ๗ชาติต่อไป แต่เดี๋ยวนี้จิตใจของพวกเขาไม่มียามที่ประตู สิ่งที่เป็นอกุศลเข้าง่าย จนเมื่อเราเห็นสิ่งเหล่านั้นมีอยู่ในตัวของตัวเอง เราควรถือว่าเป็นของธรรมดา มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แต่ตั้งใจว่าต่อไปเราจะพยายามให้มีความระมัดระวังมากขึ้น

พยายามดูตัวเองด้วยสายพระเนตรของพระพุทธเจ้า อันนี้หมายความว่าอย่างไร? สมมติว่าเรามีโอกาสที่จะกลับไปในอดีต ๒,๕๐๐ ปีที่แล้ว สมมติว่าเรามีโอกาสไปเฝ้าพระพุทธองค์ เข้าไปกราบแล้วสารภาพบาปของตัวเองทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่น่าละอายที่สุดที่มีในชีวิตของเรา สิ่งที่เราไม่กล้าพูดกับคนอื่นเลย พูดทั้งหมดแล้ว ลองคิดดูซิว่า พระพุทธเจ้าท่านจะมีความรู้สึกอย่างไรไหม? พระพุทธเจ้าจะโกรธเราไหม? พระพุทธเจ้าจะดูถูกดูหมิ่นเราไหม? พระพุทธเจ้าจะรังเกียจเราไหม? เปล่า พระพุทธเจ้าจะมีความรู้สึกอย่างนี้ไม่ได้ พระพุทธเจ้ามีแต่ปัญญา มีแต่ความกรุณา มีแต่ความบริสุทธิ์อยู่ในหัวใจของท่าน

ขอให้เราพยายามมองตัวเอง มองสิ่งที่เป็นบาปที่เป็นอกุศลของตัวเองเหมือนกับพระพุทธเจ้ามอง คือ ด้วยความ

เมตตากรุณา พยายามมองตัวเองด้วยสายพระเนตรของ พระพุทธเจ้า แล้วก็ให้อภัยตัวเอง ถ้าเรายังให้อภัยตัวเอง ไม่ได้ จะไปให้อภัยคนอื่นไม่ได้ ถ้าหากว่าเราเป็นคนขี้โกรธ เป็นคนชอบโมโห ก็ขอให้สังเกตว่าสิ่งที่คนอื่นทำ ที่ทำให้เราโกรธ มากที่สุด มักจะเป็น “กิเลส” ที่เราเคยสังเกตในตัวเอง แล้วยังไม่ปล่อยไม่ได้ คือ เมื่อเราเห็นกิเลสของตัวเองปรากฏอยู่ในพฤติกรรม ของคนอื่น มันเหมือนกับว่ามันมีอะไรมาเหย้าเข้าไปในหัวใจเราเลย มันเสียดแทงหัวใจ เพราะมันทำให้เราต้องระลึกถึงความไม่ดีของตัวเอง คือว่าเรายังไม่ได้รับรู้ เรายังไม่ได้เริ่มปฏิบัติ เรื่องอกุศลของตัวเองพยายามข่มไว้ อันนี้ก็เป็นทางที่ไม่ดี

เราต้องการทางสายกลาง ทางสายกลางไม่มีการ “เก็บกด” สิ่งที่ไม่ดี และไม่มีการ “ปล่อย” ของสกปรกออกไปเบียดเบียน ผู้อื่น เรามามองดู มาศึกษามันให้เห็นว่ามันเกิดอย่างไร มันดับอย่างไร มันตั้งอยู่ด้วยอาศัยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง คือเรียกว่ามันเป็นหน้าที่ของเราโดยตรงที่จะต้องมารู้เรื่องสิ่งเหล่านี้ ที่จะต้องเป็นผู้รู้ เรื่องของตัวเอง ฉะนั้นเรื่องของพุทธศาสนาเป็นเรื่องของตัวเอง และเรื่องการละ เรื่องการบำเพ็ญ ก็ไม่มีอะไรนอกเหนือจากสิ่งที่มีอยู่ในใจของเราแน่แหละ ให้เราเป็นผู้ที่มีศรัทธา ศรัทธาตรงนี้แปลว่าพร้อมที่จะตั้งตัวใหม่ เพราะการที่เราจะไม่มีความผิดพลาดเลย การที่เราจะไม่มีอุปสรรคเลยนั้นเป็นไปได้

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ยากลำบาก แต่ว่ามรรคจะเกิดขึ้น โดยอาศัยความยากลำบากง่ายกว่าที่จะเกิดขึ้นจากความสะดวกสบาย มันสบายตรงไหน มันมักจะประมาทตรงนั้น แต่เมื่อเรา

กำลังสู้กับกิเลสนี้แหละที่เราจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เราจะไม่นั่งนอนใจเรื่องกิเลสของตัวเอง เพราะว่าเราต้องเผชิญหน้ากับมันตลอดเวลา อันนี้เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง มันต้องมีการขัด มันต้องขัด ทุกวันนี้เขาหาว่ามีพระหลายองค์ที่บวชแก้ขัด แต่พระแท้ นักปฏิบัติที่แท้ไม่ได้บวชแก้ขัด แต่บวชเพื่อขัดต่างหาก เพื่อขัดเกลากิเลส มันต้องมีการขัด ต้องมีการฝืน

ฉะนั้น เมื่อเราเกิดความรู้สึกขลุขลัก รู้สึกตะเกียกตะกาย ล้มลุกคลุกคลานก็ไม่ใช่ไร อันนี้ก็เป็นเครื่องชี้ให้เราเห็นว่า การปฏิบัติต้องเป็นอย่างไร มันต้องปวด มันต้องเจ็บ มันต้องลำบาก อย่างภาชิตที่ท่านมีทางอีสานที่ว่า “มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี”

มรรคมืองค์แปด* มันเกิดด้วยความลำบาก แต่มรรคของคนเรานี้ มักจะเป็นความมักง่ายมากกว่ามรรคแปด เลยกลายเป็นว่ามรรคแปดนั้นเป็นมรรคแปดเปื้อน มันไม่ใช่มรรคแปดของพระพุทธองค์ จึงทำให้เราต้องมีความฝืน แต่ให้มันฝืนพอสมควร คือ ฐูประมาณของตนในการฝืน มากไปก็ไม่ได้ จะทำให้มีความเคร่งเครียด แต่ว่ามันต้องมีความฝืนบ้างพอสมควร แล้วก็เดินไป ดำเนินไป เราเดินไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร คลานไปก็แล้วกัน

*ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) มรรคมืองค์แปดนี้ ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ด้วย

แต่อย่าไปถอยหลัง อย่าเป็นหัวหน้าในการถอยหลัง ต้องเป็นผู้ที่มีความพยายามอยู่ทุกเวลาที่จะโน้มไปเพื่อการคลี่คลาย เพื่อจะมีการเสียดสี

เรื่องของธรรม เราต้องพยายามนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทุกข้อเหมือนกัน สิ่งหนึ่งที่ต้องระวังคือ การแบ่งแยก เรื่องของอดีต เรื่องของอนาคต บางที่เราฟังพระปริยัติ ก็รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ฟังยาก แต่มันเป็นสิ่งธรรมดาที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือความรู้สึกแห่งอดีต ความรู้สึกฉัน ของฉัน เป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เป็นสิ่งที่ร้ายกาจที่สุดในชีวิต

ความเห็นแก่ตัวก็อาศัยความสำคัญว่ามีตัว สำหรับผู้ไม่มีความสำคัญว่ามีตัวมีตน ความเห็นแก่ตัวก็ไม่เกิดขึ้น แต่การแบ่งแยกเป็นอาการที่ค่อนข้างจะหายาบ แต่เป็นสิ่งที่เกิดโทษอย่างมาก

โยมคนหนึ่งเล่าให้อาตมาฟังว่า เขาอยู่ที่ยโสธร พ่อเขาปลูกแตงโม แล้วฉีดยามาก เพราะว่าต้องการให้มันใหญ่ ต้องการให้มันสวย ต้องการให้ได้ขายมากๆ แล้วเขาก็ไปหยิบแตงโมลูกหนึ่งขึ้นมา หวังว่าจะเอาไปกิน พอดีพ่อกำลังจะออกจากบ้าน เขาวิ่งมาโวยวายว่าห้ามไม่ให้กิน “อย่า...อย่า...อย่า นั่นเป็นแตงโมกินได้ มันเป็นแตงโมขาย”

จิตใจของคนที่มีความแบ่งแยกกันมันเป็นอย่างนี้ คือไม่ต้องการ กลัว ไม่อยากจะให้ลูกให้หลานของตนกินแตงโม เพราะว่ามันมีสารพิษเยอะ อันตรายต่อชีวิต แต่ส่งไปทางกรุงเทพฯ ให้ชาวกรุงเทพฯ กินก็ไม่ใช่ เพราะว่าเขาไม่ใช่พรรคพวกของเรา ไม่ใช่ลูกหลานของเรา อันนี้เรียกว่า แบ่งแยก เป็นอาการ

ที่เกิดขึ้นจากอัตรตาโดยตรง

ถ้าเราขึ้นเครื่องบิน ขึ้นไปบนอากาศ เรามองไม่ออกหรอกว่าเมืองไทยอยู่ตรงไหน เมืองพม่าอยู่ตรงไหน เมืองลาวอยู่ตรงไหน เพราะว่าธรรมชาตินี้ไม่มีการแบ่งแยกอย่างนั้น เรื่องลาว เรื่องเขมร เรื่องไทย เป็นเรื่องของโลกสมมติ ธรรมชาติมีอันเดียว เราทำลายธรรมชาติของพม่าก็เป็นการทำลายธรรมชาติของโลก เพราะว่าเราอยู่ร่วมโลกเดียวกัน

แต่การที่เราจะห้ามการกระทำอย่างนี้ ต้องดูว่าความคิดเห็นอย่างนี้ หรือการแบ่งแยกอย่างนี้ มันเกิดขึ้นมาจากไหน มาจากอะไร เราจะเห็นว่ามันเกิดขึ้นจากความสำคัญตัวผิด หรือการเข้าใจตัวผิด มันเป็นเรื่องของจิตใจของคน เราไปหลงตัวเอง เพราะเราขาดการพิจารณาเรื่องของตัวเอง ฉะนั้นที่เราจะแก้ไข ต้องมาแก้ไขที่จิต แก้ไขที่ความเข้าใจ แก้ไขที่ปฏิฐิของเราให้มันตรงต่อความจริง

เรามาทวนภาวนา ภาวนาเพื่อทอดสะพาน ทอดสะพานระหว่างสมองกับหัวใจของเรา เดี่ยวนี้ความรู้ความเข้าใจที่สมองก็มักจะมีอยู่แล้ว เราก็เคยได้ฟังเทศน์ฟังธรรมมานานแล้ว เรารู้แล้ว แต่ว่าความรู้ของเรายังเป็นระดับสัญญา มันยังติดค้างอยู่ในสมอง มันงอแงจะอยู่ในสมอง มันไม่ค่อยคล่องแคล่ว และเมื่อเราประสบเหตุการณ์ที่คับขัน เกิดเรื่องที่ยากลำบากขึ้นมา ถ้าความรู้ของเรา ยังสิงสถิตอยู่ในสมอง มันก็จะวิ่งออกไปช่วยไม่ทัน กิเลสมันออกไปก่อน กิเลสมันคล่องตัวอยู่แล้ว เพราะว่ากิเลสมันปกครองหัวใจของเรามาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว มันเป็นเรื่องที่พร้อมจะทำงานอยู่

ตลอดเวลา

ฉะนั้น เราต้องสร้างสะพานระหว่างสมองกับหัวใจ ให้ความรู้ที่เป็นสัญญาณนี้ซาบซึ้งเข้าไปถึงหัวใจ **ทำกรรมให้มันถึงใจของเรา ธรรมะเป็นสิ่งที่เราต้องทำ เราไม่ควรจะลืม** การทำให้มันถึงใจของเราก็ด้วยการภาวนา การภาวนา คือ การที่เราหิบบ้างสิ่งต่างๆ ขึ้นมาแล้วก็หยุดไว้ หยุดไว้พิจารณา หยุดไว้สร้างความรู้สึกไว้กับสิ่งที่มีอยู่แล้ว คือ เราไม่ต้องแสวงหาความแปลกๆ ใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ให้มารู้จัก มาตระหนักกับสิ่งที่มันมีอยู่แล้วตามธรรมดาๆ นั่นแหละ “ปัญญา” ไม่ได้เกิดจากสิ่งที่ผิดปกติ แต่มันเกิดจากการรับรู้อย่างทะลุปรุโปร่งต่อสิ่งที่ปกติ

เรามาดูจิตของตน เลือกอารมณโใดอารมณหนึ่ง จะเป็นลมหายใจเข้าออกก็ตาม จะเป็นพุทโธก็ตาม จะเป็นยุบหนอ พองหนอก็ตาม แล้วแต่เราถนัด แต่ขอให้อารมณนั้นเป็นเครื่องกำหนดรู้ของเราอย่างต่อเนื่อง ให้เรามีความจงรักภักดีต่ออารมณกรรมฐานของเราให้มาก ให้มีความสันโดษ ให้มีความมักน้อย ในอารมณ เอาแต่อารมณนี้อย่างเดียว ตรงนี้เรามาดั้งจิตให้อยู่กับเรื่องนี้เรื่องเดียว คือเรายกเรื่องนี้ขึ้นมาเพ่งพิจารณา เช่น ความรู้สึกที่ปลายจมูก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราสร้างความรู้ให้ละเอียดอ่อน ความรู้ที่สุขุม ต้นลม กลางลม ปลายลม ทุกขณะจิต ตัวผู้รู้ต้องอยู่กับสิ่งนั้นอย่างไม่ขาดสาย

การที่เรายึดอารมณนี้ไว้ อย่าให้แน่นเกินไป อย่าให้มันหย่อนเกินไป เหมือนที่เราจะจับนกตัวเล็กๆ ไว้ในมือ จับแน่นเกินไป มันจะตาย จับหลวมเกินไปมันก็จะหลุดมือ ให้มันพอดีๆ ถ้ามัน

พอดีอย่างนี้ มีสติกำกับ มีสติสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราจะเรียกการยึดอารมณ์นี้ไว้ว่า “วิตก” แล้วเมื่อเรายึดสิ่งใดไว้ อย่างต่อเนื่อง เราจะต้องเกิดความเข้าใจในสิ่งนั้น จะต้องมึ ข้อสังเกตในสิ่งนั้นเกิดขึ้น แล้วความรู้ความเข้าใจ หรือข้อสังเกต ที่เรารับรู้ในการยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นกุศลไว้ ท่านเรียกว่า “วิจาร์”

มันมีสิ่งที่แปลกและอัศจรรย์ที่ว่า ถ้าหากว่าเรายึดสิ่งใดไว้ อย่างไม่ขาดสายอย่างพอดีๆ แล้ว เรามีความรู้สึกอย่างต่อเนื่องต่อ ข้อสังเกตที่ปรากฏอยู่ ในขณะที่เรายึดสิ่งนั้นไว้ เรียกว่ามีวิตก วิจาร์ ปิติ ความอิมเม็บใจจะเกิดขึ้น ความสุข ความเยือกเย็นมันก็ เกิดขึ้น ปิติและความสุขที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าความสุขที่เราเคยได้รับการเสพเสวย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ภายนอกอย่างเทียบไม่ได้เลย แต่ตอนนี้ที่ฟังของเราคืออะไร มัน คือตัวผู้รู้ เพราะว่าความสุขที่เกิดขึ้นนี้ จะทำให้เราหลงเหมือนกัน ถ้าหากว่าตัวผู้รู้ ตัวผู้รู้ไม่ทำหน้าที่อย่างเต็มที่

ถ้าเรารู้เท่าทันมันว่า เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก มันเป็นแค่ สังขารธรรม ความสุขนี้ไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ ก็ไม่ อันตราย เรียกว่า มีวิตก มีวิจาร์ มีสุข มีปิติ มีสุขแล้วจิตมันมารวม เป็นอันหนึ่งอันเดียว ความรู้สึกที่ว่าเรา ว่าเขา ไม่ปรากฏ จิตมันเป็น เอกัคคตาจิต และความยินดี ความยินร้าย สิ่งที่เป็นนิรวรณ* ความ

*นิรวรณ ๕ (สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลกรรมที่ทำให้จิต เสร้าหมอง และทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง) ได้แก่ กามฉันทะ (ความยินดีใน กาม) พยาบาท (ความขัดเคืองใจ ความคิดร้าย) ถีนมิทระ (ความง่วงเหงา หาวนอน) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)

ง่วงเหงาหาวนอน ความยินดีในกาม ความขัดเคืองใจ ความฟุ้งซ่าน ความดั่งเลสงสัย มันก็ตกลงจากจิต มันก็ลุ่มไป หมดไป จากจิตตรงนี้ จิตใจที่รวมเป็นหนึ่งหรือเอกัคคตาจิตนั้นเหมือนปลายเข็ม แล้วสิ่งหยาบต่างๆ มันอยู่ปลายเข็มไม่ได้ เพราะว่ายอดเข็มนี่มันไม่มีที่จะอยู่ได้ นิรวณณ์มันเลยอัปยศตรงนี้

จิตมันสงบระงับ มันสว่างไสว มีความอ่อนโยน แล้วตอนนี้จิตใจของเรามันก็จะเข้าไปในที่ของมัน สติและอุเบกขา ความวางเฉยความเป็นกลางจะถึงที่สุด เป็นที่พักผ่อนอันแท้จริงของเรา แล้วก็อยู่สักชั่วระยะหนึ่ง แล้วความนึกคิดจะเริ่มกระเพื่อมขึ้นมา ตอนนี้อย่าไปเสียดายความสงบ อย่าไปคิดว่าสมาธิกำลังเสื่อม แต่มากำหนดรู้อยู่ที่ความนึกคิดที่เริ่มปรากฏ กำหนดให้มันลงไตรลักษณ์ กำหนดความไม่เที่ยงของความนึกคิดที่เกิดขึ้น

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี่เป็นการทำงาน บางที่การทำงานของเราเจริญไปได้ระยะหนึ่ง แล้วเราเหนื่อย จิตก็เลยเข้าที่สงบอีกทีหนึ่ง พอพักผ่อนพอสมควรแล้วมันก็จะออกมาทำงาน มันก็จะผลัดกันอย่างนี้ระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน แล้วมันจะเป็นอัตโนมัติของมัน ไม่ใช่เรื่องที่เราจะไปจัดแจงหรือควบคุม มันเป็นไปตามเรื่องของมัน มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่จะเป็นไปได้ก็เพราะอาศัยสติของเราในเบื้องต้นแรก เพราะว่าสติเป็นตัวประกันความปลอดภัยไม่ให้เราหลงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

จิตมันเข้าที่สงบ ออกมาพิจารณา แล้วก็เข้าแล้วก็ออกๆ เรียกว่า “สมถวิปัสสนากรรมฐาน” เต็มรูป แต่การพิจารณาในเมื่อจิตออกจากความสงบนั้นจะทะลุปรุโปร่ง หรือว่ามันจะลึกซึ้งด้วย

อาศัยการที่เราเคยได้คุ้นเคยกับการพิจารณา เคยได้ฝึกการมาดู การสังเกตเรื่องของชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ คือเรามีความคุ้นเคยในการดู ในการพิจารณา

เวลาจิตออกจากความสงบแล้ว มันจะพร้อมที่จะกำหนดรู้ ความไม่เที่ยง ซึ่งตรงนี้แหละที่ปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้ว พลังอำนาจของอึดตายก็จะจางไป จะหายไป ความรู้สึกแบ่งแยกก็จะหมดไป แทนที่เราจะเพ่งโทษคนอื่น หรือไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งที่ทำให้พวกเราแตกต่างกัน เราจะมีความรู้สึกในสิ่งที่ทำให้พวกเราเหมือนกัน คือจะมีความรู้สึกถึงความ เป็นเอกภาพ เป็นจิตที่ปราศจากความขัดแย้ง ปราศจากความขัดแย้งในเรื่อง ของตัวเอง และปราศจากความขัดแย้งกับสิ่งแวดล้อมด้วย จะมี ความรู้สึกที่ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของพอดี มันเป็นอย่างนั้นเอง

ที่นี้การที่เรามีความรู้สึกอย่างนี้ไม่ใช่ที่เราประมาท ไม่ใช่ ว่าละเลยในการทำหน้าที่ แต่ว่าเราจะไม่ปล่อยให้จิตเกิดความรู้สึก ที่ไม่จำเป็นต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน มันจะไม่เกิดความรู้สึกฟุ้งเฟ้อ ความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อการวินิจฉัยกัณฑ์กรองเรื่องที่เกิดขึ้น และการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องต่อเรื่องนั้น ต่อบุคคลนั้น ต่อเหตุการณ์ นั้น จิตใจของเราจะปลอดโปร่ง ความคิดมันมีอยู่ แต่เป็นความคิด ที่เหมาะสมแก่เหตุการณ์ที่กำลังปรากฏ คือเราไม่หลงคิดว่าเป็น เรา เป็นของเราแล้ว แต่กลับให้ความคิดให้เกิดประโยชน์ ความ นี้ก็คิดจึงหมดสิทธิ์ หมดอำนาจที่จะทรมานเราแล้ว มันเชื่อง เมื่อ ความคิดของเราเชื่องแล้ว มันกลายเป็นสติปัญญา แล้วเราจะให้ ความคิดของเราในทางสร้างสรรค์ได้

การสร้างสรรคเป็นสิ่งที่เกิดจากจิตที่สงบ ถ้าจิตยังฟุ้งซ่าน การสร้างสรรคไม่มีเลย ความสติใสก็ไม่มี มันมีแต่ของเก่า จิตของปุถุชนเป็นจิตของเก่า ไม่มีอะไรใหม่ ไม่มีอะไรสดชื่น ไม่มี ความเข้มข้นเบิกบานเลย มีแต่การหมกมุ่นกับของเก่า แต่ว่าผู้ที่มี สติกำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง จะเป็นผู้ที่รู้สึกสดใส และเป็นผู้ที่ไม่มีความรู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ที่จะแสวงหาความสุข และความมั่นคงจากสิ่งภายนอก ไม่ว่าจะ เป็น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือจะเป็นความรัก ความเคารพจากคนอื่น ที่นี้เราไม่มีความรู้สึกที่เราขาดอะไร ไม่ต้องการอะไรจากใครในโลก เราไม่มีความรู้สึกที่เราทำอะไรเกิน จะมีแต่ความรู้สึกว่ามันพอดี ตรงนี้แหละที่ จิตเป็นธรรมชาติ

จิตที่มีความรู้สึกดีพอดี และจิตที่พอดี เป็นจิตที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างมาก และเป็นจิตที่เป็นประโยชน์แก่โลกนี้อย่างมหาศาล เพราะว่าจิตที่พอดีเป็นจิตที่ให้อยู่ตลอดเวลา มีความสุขด้วยการให้ มีความสุขด้วยการ สละ เพราะรู้ชัดแล้วว่าการที่เราให้ การที่เราเสียสละ ความจริง เราไม่ได้เสียอะไรไป สิ่งทั้งหมดไป คือ ความหนัก เราสละ ความหนัก ไม่ใช่เราขาดทุนอะไร แต่สิ่งที่เราได้แทน คือ ความเบา เราสละความสกปรกออกไป ไม่ใช่เราขาดทุนอะไร เราก็ได้ ความสะอาด เราสละความโง่ออกไป เราก็ได้ความฉลาด เราก็ ไม่ได้ขาดทุนอะไรเลย

จิตที่พอดี เป็นจิตที่พร้อมที่จะทำงานเพื่อความสุข หรือ ประโยชน์ของมหาชนอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า เป็นเนื่อนานุญของ

โลก ไม่ใช่ว่าพระสงฆ์อย่างเดียวที่จะเป็นเนืองนาบุญของโลกได้ พวกเราเป็นได้เหมือนกัน ด้วยการทำให้จิตซาบซึ้งในธรรมะ ให้มันซึมรสของความสงบ เป็นผู้ที่ยอมให้ธรรมปรากฏในสิ่งที่ทำ สิ่งที่ทำ พูด เป็นผู้ที่ทำให้ธรรมะให้มีขึ้นรู้เรื่องในโลกนี้ เป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เรียกว่า มีชีวิตที่มีศักดิ์ศรี มีความสง่าผ่าเผย และมีความภูมิใจว่า เราไปที่ไหน เราอยู่ในอิริยาบถใด ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เราเจริญรอยตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ตามพระยุคลบาทของพระพุทธเจ้า เราเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ที่ดี เราเป็นสาวกของพระพุทธองค์ที่ดี และโลกเป็นอย่างไร อันนั้นเราก็แก้ไขไม่ได้ แต่ว่าการที่เราเป็นผู้ที่ทรงไว้ซึ่งธรรม เราเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างเต็มที่ เราจึงไม่มีความหวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก เพราะว่าเราทำสิ่งที่เราควรทำอย่างดีที่สุดแล้ว

เรื่องของธรรมชาติเราเข้าใจว่าคนทุกคน สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เพราะฉะนั้น การอยู่ด้วยความเมตตากรุณา พร้อมทั้งจะสร้างประโยชน์แก่โลกนี้ พร้อมทั้งจะสร้างประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ทุกเวลานาที แต่ถ้าหากว่าโลกไม่ต้องการ โลกไม่ยอม หรือว่าโลกหันหลังให้ความช่วยเหลือเรา ช่วยไม่ได้ เพราะว่าเราทำสิ่งที่เราควรทำ

พระพุทธศาสนา คือ การทำสิ่งที่มนุษย์ควรทำ ชาวพุทธจึงมีความภูมิใจว่า ชั่วชีวิตนี้เป็นชีวิตที่ถูกต้อง เพราะ

ธรรมะ คือ ความถูกต้อง ฉะนั้น ขอให้เราจงเป็นผู้ที่ทำกาย วาจา ใจ ของเราให้มีความถูกต้องให้มากที่สุด

วันนี้ เวลาของเราก็คงจะหมดแล้วพอดี ขอให้เราทุกคนได้ พยายามนำธรรมะเข้ามาสู่หัวใจของตน ให้สอนตัวของตัวเอง ให้เตือนตัวของตัวเอง ให้เป็นผู้ที่ออกจากความวุ่นวาย ออกจาก ความทุกข์ทุกประเภท ให้เป็นผู้ที่มีความอิสระเสรี เป็นผู้ที่อยู่เหนือ อำนาจของกิเลส เป็นผู้ที่เป็นที่พึ่งของตัวเอง และก็เป็นที่พึ่งของ เพื่อนมนุษย์ด้วย



อย่าคิดเอง

...สิ่งที่เรา “รู้เอง” กับสิ่งที่เรา “คิดเอง” นี้มันต่างกันนะ แต่ถ้าเราคิดปรุงแต่ง สองอย่างนี้มันจะรวมเป็นอันเดียวกัน เช่น สมมติมีใครทำอะไรสักอย่างซึ่งเป็นผลเสียต่อเรา และเราก็ไม่รู้เจตนาของเขา เลยคิดว่าเขา “อาจจะ” แกล้งเราก็ได้คิดปรุงแต่งไปมาในคำว่า “อาจจะ” จนมันกลายเป็น “คงจะ” แล้ว ในที่สุดคำว่า “คงจะ” ก็กลายเป็นข้อมูลเป็นความแน่นอน คือมีความเปลี่ยนแปลง มีความกำเริบในความคิดจากคำว่า อาจจะ เป็น คงจะ เป็น แน่ใจ ว่าเป็นอย่างนั้นเลยเกิดความโกรธเคียดแค้นใครคนนั้นทุกอย่างที่เราไม่มีข้อมูลอะไรแน่นอนว่าเขาแกล้งเรา แต่เราคิดเอง

เราฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญารู้เอง หยุดความคิดปรุงแต่ง...

“...เราเป็นชาวพุทธ
คำว่า “พุทธะ” แปลว่าอะไร
พุทธะแปลว่า
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ
เราก็ต้องพยายามให้มี
ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน
ให้มากที่สุดในชีวิตของเรา
ให้สมชื่อว่าเป็นชาวพุทธ คือ
เราไม่ได้เป็นชาวพุทธเพราะทะเบียน
เราเป็นชาวพุทธเพราะความเพียร...”

หลับตาเรียน



วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการพักในวัด เรานั่งสมาธิ มาปฏิบัติได้ก็ ๑๐ กว่าวันแล้ว ในความรู้สึกของอาตมาก็ชื่นใจที่เห็นคนหนุ่มคนสาวมาในวัด

นักปฏิบัติ มีลักษณะอย่างหนึ่งเป็นลักษณะเฉพาะคือ **คำว่าต่อหน้าและลับหลังจะไม่มี** พวกเราก็ต้องพยายามให้การกระทำของเรามีความสม่ำเสมอ โดยการไม่ปรารภโลก ไม่ปรารภความเห็นของเรา ความชอบใจของเรา ไม่ปรารภค่านิยมของโลก ไม่ปรารภภสสมัย ไม่ปรารภสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมะ เามาเป็นประมาณหรือเป็นเครื่องวัดการกระทำของเรา ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็น “วิชาดับทุกข์” เราทุกคนเวลาที่มีความทุกข์ก็พยายามหาวิธีแก้ทุกข์ ทุกวันนี่คนเรากำลังหาวิธีดับความทุกข์ ที่ถูกก็มี ที่ผิดก็มี ที่ผิดมากก็มี ที่หาทางดับทุกข์ด้วยการตีเมธ้าหรือยาเสพติดนั้น มีมาก โดยหวังว่าจะหาวิธีแก้ง่าย ๆ ที่สนุกสนาน

ทุกข์มีลักษณะที่ “ทนยาก” ส่วนมากเวลาเราเกิดอาการที่เราไม่ชอบใจ ที่เราไม่พอใจ เราจะเป็นทุกข์ เดือดร้อน เราก็จะรีบหาสิ่งแก้เพื่อหนีจากความทุกข์นั้น แต่บางครั้งเราหามาแก้ความทุกข์นั้นได้แต่เพียงชั่วขณะเท่านั้น แล้วถ้ามองชัดๆ เข้าไปก็จะเป็นเห็นว่า สิ่งที่เราเอามาแก้ นั้น ในระยะยาวกลับเป็นการส่งเสริมความ

ทุกข์ให้กลับมารบกวณเรายังกว่าเดิม ส่วนมากสิ่งที่เราเรียกว่าความสุขในโลก มักจะเป็นในทำนองนี้ เราเรียกมันว่าสุขนั้นมันบรรเทาความทุกข์ให้เบาบางลงเพียงชั่วคราว แทนที่จะดับอย่างสนิท ดับอย่างสิ้นเชิง แล้วอีกไม่นานเท่าไรนัก ความทุกข์เดิมจะกลับมาหาเราอีก เพราะเราไม่ได้แก้ปัญหาในชีวิต เราเพียงแค่เอาอะไรมากลบเกลื่อน หรือเอาอะไรมาปิดบังความทุกข์ไว้เป็นช่วงระยะหนึ่ง

ธรรมะ คือ ความรู้ความเข้าใจในชีวิตจิตใจของเราตามความเป็นจริงที่เรียกว่า “ปัญญา” ปัญญาในพุทธศาสนาเท่านั้นที่สามารถดับปัญหา ดับหมดสิ้นเชิง เราควรจะมีควมสนใจในการดับปัญหาในชีวิต เพราะเราทุกคนมีปัญหา ที่นี้ทำไมเราจึงมีปัญหาในชีวิต เอออันนี้เราก็ต้องสอบสวนดู เราก็ต้องใคร่ครวญตรึกตรองพิจารณาหาเหตุของปัญหานั้นๆ เพราะว่าถ้าเราไม่แก้ที่สาเหตุของปัญหา เราแก้แต่เพียงอาการภายนอก เช่น ถ้าเรามีปัญหาทางร่างกาย มีอาการปวดเมื่อย คนที่ไม่ฉลาดพอเกิดทุกข์เวทนานิดๆ หน่อยๆ ก็รีบไปหายาท้มใจ “ยาปวดหาย” เพื่อจะแก้อาการภายนอก แต่อันนี้ไม่ใช่การแก้สาเหตุของโรคนั้น อาจจะมีเชื้อโรคก็ได้ อาจจะมีปัญหาอยู่ภายในก็ได้ ซึ่งปรากฏเป็นการปวดในอวัยวะต่างๆ แทนที่จะแก้ปัญหานั้น เราเพียงแค่กลบเกลื่อนอาการไว้ ปิดบังอาการไว้ ซึ่งอาจจะเป็นการทำอันตรายแก่เรามากกว่าเดิมก็ได้ เพราะว่าเชื้อโรคนั้นจะมีโอกาสกำเริบ หรือลุกลามได้โดยเราไม่รู้สึกรู้สียง เพราะว่าการที่ของยาจะปิดบังมันไว้

เราต้องเข้าใจว่า เรามีความทุกข์เพราะอะไร เรามีความ

ทุกข์เพราะพ่อเพราะแม่ไหม? เรามีความทุกข์เพราะลูกเพราะเพื่อนไหม? เรามีความทุกข์เพราะคนอื่นไหม? เรามีความทุกข์เพราะเรียนไม่เก่งไหม? เรามีความทุกข์เพราะคิดถึงบ้านไหม? เรามีความทุกข์เพราะอะไร? ส่วนมากคนที่ไม่เคยอบรมฝึกฝนจิตใจของตัวเอง มักจะโทษสิ่งภายนอกเมื่อมีอาการของความทุกข์เกิดขึ้น แต่ผู้มีปัญญาจะเข้าใจว่าปัญหาเกิดจากสาเหตุภายในคือ “เราคิดผิด” อันนี้เป็นคำสอนของหลวงพ่อบุชชาที่ประทับใจอย่างมากที่สุด คือ ตอนนั้นอาตมามาว่าัดหนองป่าพงใหม่ๆ ไม่ค่อยรู้ภาษาไทย หลวงพ่อต้องใช้ภาษาที่ง่ายๆ ในการสั่งสอน และสิ่งที่ท่านพูดยังกังวานอยู่ในใจของอาตมาจนกระทั่งทุกวันนี้ คือ คำพูดของท่านที่ว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” ไม่ใช่ทุกข์เพราะอะไร ไม่ใช่ทุกข์เพราะคนอื่น ไม่ใช่ทุกข์เพราะเหตุการณ์ภายนอก ไม่ใช่ทุกข์เพราะสถานที่ที่เราอยู่ หรือบุคคลที่มาสัมผัสสัมพันธ์กับเรา เราเป็นทุกข์เพราะเราคิดผิด

เมื่อเราคิดผิดจะต้องทำอย่างไร ก็ต้องฝึก ฝึกวิชาของพระพุทธเจ้าให้คิดถูก ให้รู้จักแก้ปัญหามันเกิดภายใน นี่เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เราอยู่ที่ไหนก็ตาม เราไปอยู่ห่างจากบ้าน ห่างจากผู้ใหญ่ยังเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องมี “หลักในชีวิต” ถ้าเราไม่มีหลักในชีวิต เราจะกลายเป็นคนจับจด กลายเป็นคนเรรวน แม้เราจะมีที่พักอาศัยที่มั่นคง เราจะมีเพื่อนฝูงมากๆ แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีหลักอันแน่วแน่อยู่ในใจ เราจะไม่มีความสุขสบายที่แน่นอน

ที่นี้เราจะเอาอะไรเป็นหลักในชีวิต อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะถามตัวเองด้วยความจริงใจ เราจะเอาอะไรเป็นมาตรฐานในชีวิต

จะเอาอะไรเป็นเครื่องวัดการกระทำของเราว่า มันกำลังถูกทาง หรือมันกำลังผิดทาง บางทีถ้าเรามาดูชีวิตของเราจะเห็นว่า ถ้าเรามีความหวังดีหรือมีเจตนาดี แต่ผลออกมาตรงกันข้าม ไม่ใช่ที่เราจะทำผิดครั้งเดียวมากๆ อย่างนี้ แต่มันจะค่อยๆ ผิดไป ผิดไปโดยตัวเองไม่รู้สึกรู้ตัว คือ ถ้าเราผิด “วันละเซนติเมตร” ๑๐๐ วันก็ผิดหนึ่งเมตร นานๆ ไปเราอาจผิดทางเป็น “กิโลเมตร” ก็ได้ วันละเซนติเมตรเราไม่รู้สึกรู้ตัว เพราะอะไร เพราะว่าเราไม่มีหลัก เราไม่มีหลักที่แน่นอนอยู่ในใจ

ทุกวันนี้คนเอาอะไรเป็นหลัก เอาความสวยความงามเป็นหลัก เอาความสรรเสริญเยินยอของเพื่อนฝูงเป็นหลัก เอาสมัยเป็นหลัก พอทันสมัยก็ว่าดี ทุกวันนี้คนกลัวจะล้าสมัย ทำอะไรวิปริตทำอะไรที่ไม่ฉลาดหลายๆ อย่างเพราะกลัวจะไม่ทันสมัย แต่ความทันสมัยนั้นจะเป็นสิ่งที่เราจะเอาเป็นที่พึ่งได้ไหม? บางทีสิ่งที่เขาว่าทันสมัยอาจจะเกินสมัยก็ได้ หรือว่าอาจจะเป็นไปเพื่อความฉิบหายก็ได้ มันเป็นไปได้ มันไม่แน่นอน เราต้องมีหลักที่มันแน่นอนกว่านั้น ถ้าเราคิดถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า ถ้าพูดถึงธรรมคุณ มีคำพูดอันหนึ่งที่ว่า “อกาลิกโก” คือ มันไม่ขึ้นอยู่กับกาล กับสมัย มันเป็นความจริงที่อยู่ตลอดกาล คือความจริงที่พระพุทธเจ้าบรรลุทะลุปรุโปร่ง ๒,๕๐๐ ปีที่แล้ว กับความจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในชีวิตของเรา เป็นความจริงอันเดียวกันไม่มีความเปลี่ยนแปลง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า พระพุทธองค์เกิดขึ้นในโลกก็ตาม ไม่เกิดขึ้นในโลกก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หลัก “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” อันนี้เป็นความ

จริงที่แน่นอน

แล้วพระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธศาสนาไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธองค์บัญญัติขึ้นเอง คิดเอาเอง ด้วยความคิดว่า มันเป็นสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ท่านเป็นเพียงแต่ผู้สังเกตความจริงที่มีอยู่ในโลก เป็นผู้ที่สามารถเห็นกฎ เห็นธรรมชาติ ท่านบอกว่าที่เรามีความทุกข์ ความขัดแย้งอยู่ในใจ เพราะว่าการกระทำของเรา การพูดของเรา ความคิดของเรา “มันผิดกฎธรรมชาติ” ความสบายมันเกิดขึ้นเวลาเราปรับกาย วาจา ใจของเราให้มันเข้าหลัก ให้มันสอดคล้องกับกฎแห่งธรรมชาติ ถ้ามันสอดคล้องกับกฎแห่งธรรมชาติจะไม่มี ความขัดแย้งอยู่ในใจ จะไม่มีอาการที่ท่านว่าไม่สบาย มันจะมีความถูกต้อง ธรรมชาติคือความถูกต้อง กายก็ถูกต้อง วาจาก็ถูกต้อง ถูกต้องในทำนองที่ว่า ไม่มีโทษ

กาย วาจา ใจ นี่เป็นที่ฝึกของเรา ที่ศึกษาของเรา ให้มันอยู่ในสภาพที่ไม่มีโทษ คือว่าไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนคนอื่น ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนทั้งตนและทั้งผู้อื่น เราต้องศึกษาเรื่องนี้ให้มาก เรามีกาย เรามีวาจา เรามีใจ เราควรจะทำกายของเรา การกระทำของเราอย่างไร เพื่อการอยู่ในโลกของเราจะไม่เป็นการเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น และเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น ทำอย่างไรการกระทำของเราในโลกจึงจะปราศจากโทษ ปราศจากความทุกข์ เป็นไปเพื่อความเยือกเย็น และเป็นไปเพื่อความปลอดโปร่งจากกรรมที่เป็นที่ผูกมัด ทำอย่างไรวาจาของเราจะปราศจากโทษ ทำอย่างไรจิตใจของเรา

มันจะปราศจากโทษ ทำอย่างไรชีวิตของเราจะเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของตนด้วย ของคนอื่นด้วย อันนี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องพิจารณา

พระพุทธองค์ท่านไม่ให้เราเชื่ออะไรง่าย ๆ ท่านว่า “อย่าเชื่อ ง่าย อย่าปฏิเสธง่าย” หลักสำคัญคือ เอาคำสอนของเราไปพิจารณาไตร่ตรอง สิ่งที่เป็นประโยชน์ก็เอาไปใช้ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่ต้องใช้ แต่ศาสนาพุทธเป็นศาสนาสมัครใจ ไม่ใช่ศาสนาบังคับ เราสมัครเรียน สมัครศึกษา เพราะเราเห็นประโยชน์ของการศึกษา เรายอมรับเดี๋ยวนี้ว่า จิตใจของเรายังไม่บริสุทธิ์ ยังไม่อยู่ในการควบคุมของเรา มันเต็มไปด้วยความฟุ้งซ่านวุ่นวาย ความหดหู่กลุ้มใจ ความขุ่นเคือง เดี่ยวมันจะเกิดความรักใคร่ ในกาม ในความสวยงาม เดี่ยวเกิดความลัษเลสขสย ซึ่งทั้งหมดนี้ เรียกว่า “นิวรณ์” สิ่งเหล่านี้ครอบงำจิตใจของเราอยู่เสมอ ซึ่งเป็นทางที่กีดกันไม่ให้จิตใจของเราบรรลุคุณงามความดี ทีนี้ถ้าเราจะอยู่เหนืออำนาจของสิ่งเหล่านี้เราก็ต้องฝึกจิตด้วยการรักษาศีล ด้วยการทำสมาธิภาวนาเพื่อจะได้มีความอิสระเสรีอยู่ในชีวิตของเรา เพื่อเราจะได้มีจิตที่เข้มแข็ง ที่จะมีอำนาจหรือมีสมรรถภาพ ในการดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางของเรา

เราก็ต้องสำนึกให้ได้ว่า สิ่งที่สูงที่สุดที่พวกมนุษย์ควรจะได้ คืออะไร เราไปศึกษา ไปเรียนหนังสือเพื่ออะไร เราต้องมีเป้าหมายที่สูง สูงกว่าการได้มีอาชีพ ที่จะทำให้เรามีเงินมากๆ ที่เราจะได้มีบ้านใหญ่ๆ ที่เราจะมั่งรดีๆ ที่เราจะมั่งรดีมากๆ อันนี้ พระพุทธเจ้าท่านไม่ห้าม ท่านไม่ติเตียน ขอให้การแสวงหาสิ่ง

เหล่านี้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรมก็แล้วกัน แต่ท่านบอกว่าเพียงแค่นี้ยังไม่พอที่จะเป็นเป้าหมายในชีวิตของเรา อันนี้คล้ายๆ ว่าจะ เป็นผลพลอยได้ของการเดินทางในชีวิต แต่ที่เราเกิดเป็นมนุษย์ เรียกว่าเราโชคดี เป็นสิ่งที่เกิดยาก การเกิดเป็นมนุษย์นี้เกิดยากจริงๆ เป็นโอกาสที่ไม่ควรจะพลาด ไม่ควรจะประมาทในโอกาสอัน แสนยากนี้ เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้มี ความอิสระเสรีให้พ้นจากความทุกข์ เพราะว่าในบรรดาสัตว์ในโลก หรือสัตว์ในภูมิต่างๆ มีแต่มนุษย์เราเท่านั้นที่มีอุปกรณ์พร้อม หรือ มีความเฉลียวฉลาดพอสมควรที่จะบรรลุความจริงอันลึกซึ้งของ พระพุทธเจ้าได้ ที่จะพ้นจากความทุกข์ได้ สัตว์ในภูมิอื่นๆ โลกนรก หรือสัตว์เดรัจฉาน พวกนี้ทุกข์มันมากเกินไป ปฏิบัติไม่ได้ แต่ สำหรับพวกเทวดามันสุขมากเกินไปจึงประมาทและไม่สนใจ แต่ ของเรามันพอดี มีทุกข์มีสุขพอสมควร เรามีร่างกายมีความ สามารถที่จะทำสิ่งที่จำเป็นได้

วิชาดับทุกข์มี ๓ ประการ ประการแรกที่เราเรียกว่า **ละบาป ละอกุศล** ประการที่สอง **บำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อม** ประการที่สาม **ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด** อันนี้คล้ายๆ ว่าเป็นหน้าที่ของเรา ในการเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าเราสำนึกว่ามันเป็นหน้าที่ ไม่ใช่ว่าทำ ก็ไม่ได้ไม่ทำก็ได้ มันเป็นเรื่องที่จำเป็น เป็นหน้าที่ของเรา ก็ต้องถือ เหมือนกับว่าเป็นการเลี้ยงชีพของเรา ถ้าเรามีอาชีพอยู่ในโลก เวลาเราจะลุกขึ้นตอนเช้า เราไม่ได้คิดว่า “เราจะไปทำงานหนอ จะไม่ไปหนอ จะนอนต่อหนอ” คิดว่า ถ้าเราไม่จำเป็นต้องไป ทำงาน เราก็ไม่ได้กิน เดี่ยวเขาจะไล่ ออก ของเราก็เหมือนกัน

ให้ถือว่าการปฏิบัติธรรมมีความจำเป็น เป็นหน้าที่ของเรา **บริษัท** ทุกบริษัทถ้าไม่ทำกิจกรรมไม่ทำหน้าที่ของมัน มันก็จะล้มละลาย พุทธบริษัทก็เหมือนกัน ถ้าพุทธบริษัทไม่ทำหน้าที่ไม่ทำกิจกรรมของตน มันก็จะล้มละลายเหมือนกัน ศาสนาพุทธจะหายจากโลก

กิจกรรมของพุทธบริษัท คือ ละบาบ บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เพราะถ้าเราไม่ทำอย่างนั้น คล้ายๆ ว่าเราปล่อยใจให้จิตเต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉา พยาบาท ทั้งธรรมที่เป็นอกุศลต่างๆ ไว้ในใจ แม้ภายนอกจะสวย เราจะมีชุดมีเสื้อผ้าที่สวยงาม ร่างกายของเรามันจะหอม แต่ภายในมันจะเหม็น จะเน่า มันเน่าภายในเพราะว่าเราไม่ได้ทำความสะอาด การทำความสะอาดเราก็ต้องทำทั้งกายด้วย ทั้งใจด้วยการทำความสะอาดภายในเป็นสิ่งที่เราต้องพยายามทำ เพราะถ้าไม่อย่างนั้นเราจะเหมือนคนที่มีเชื้อโรคอยู่ในท้อง แม้จะรับประทานอาหารที่ดีๆ ที่อร่อย ที่ประณีต ร่างกายจะไม่สามารถใช้เป็นประโยชน์ได้ ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นวิตามิน เป็นตัวสารเคมีสำคัญเพื่อใช้แก่การประทังชีวิตของเราได้ แต่มันจะกลายเป็นมูก จะกลายเป็นเลือดไป เพราะอำนาจของเชื้อโรค เมื่อมีเชื้อโรคอยู่ภายใน อาหารทุกประเภทก็ช่วยเราไม่ได้

แม้เราจะได้ปริญญาตรี จะได้ปริญญาโท จะได้ปริญญาเอก แม้จะเป็นศาสตราจารย์ แม้จะเป็นนักธุรกิจใหญ่ แม้จะเป็นรัฐมนตรี เราเปี่ยมพร้อมด้วยลาภ ด้วยยศ ด้วยสรรเสริญ ด้วยสุข มีเงินอยู่ในธนาคารเป็นล้านๆ แต่ถ้าจิตใจของเรายังเศร้าหมอง เรา

จะไม่มีความสุข เราต้องสำนึกในความจริงอันนี้มากที่สุด ถ้าเราไม่เชื่อจะไปดูคนอื่นก็ได้ ไปดูคนที่เขารวยๆ เขามีความสุขไหม? ความสุขขึ้นอยู่กับทรัพย์สมบัติของเขาไหม? นี่เรามายู่กับชาวบ้านที่นี่ แล้วเราก็เห็นที่อยู่อาศัยของชาวบ้าน ถ้าหากว่าความสุขขึ้นอยู่กับทรัพย์สมบัติ ชาวบ้านไม่น่าจะมีความสุขในชีวิต แต่เห็นเขามาวัดก็ยิ้มแย้มแจ่มใส อธิษาศัยดี นิสัยดี อันนี้เป็นสิ่งที่แสดงให้เราเห็นง่ายๆ ว่า ความสุขเกิดจากจิตใจของเรา นี่เป็นเรื่องสำคัญ เราต้องทำจิตใจของเราให้ปราศจากกรรมที่เป็นอกุศล ให้ปราศจากกิเลส ให้มีคุณงามความดีให้มากที่สุด

เราเป็นชาวพุทธ คำว่า “พุทธะ” แปลว่าอะไร พุทธะแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธเราก็ต้องพยายามให้มีความรู้ ความตื่น ความเบิกบานให้มากที่สุด ในชีวิตของเรา ให้สมชื่อว่าเป็นชาวพุทธ คือ เราไม่ได้เป็นชาวพุทธเพราะทะเบียน เราเป็นชาวพุทธเพราะความเพียร เราจะลงทะเบียนเป็นชาวพุทธ แล้วถือว่าเป็นชาวพุทธโดยทะเบียนนั้นไม่ได้ เราเป็นชาวพุทธเพราะเราเพียรพยายามเลิกละสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม พยายามบำเพ็ญสิ่งที่ดีงามในชีวิต พยายามทำสมาธิภาวนาให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาในชีวิต

เพียงแต่เจตนาดีในชีวิตอย่างเดียวก็ยังไม่พอ บางทีเจตนาดีของเราสู้กิเลสไม่ได้ หรือว่าเราคิดจะทำอย่างหนึ่งทั้งๆ ที่รู้ว่าเป็นความดี แต่ว่าเราทำไม่ได้เพราะว่าเกิดอารมณ์รุนแรงอยู่ในใจ คือ บางทีเราฟังเทศน์ฟังธรรม ก็รู้ว่าความโกรธเป็นของไม่ดี เป็นสิ่งที่

เลวร้าย เป็นสิ่งที่น่าตำหนิติเตียน แต่พอเกิดเหตุซัดใจที่ทำให้เราโกรธ เราก็กลั่นไม่ได้เหมือนกับเราเป็นไข้ ความโกรธมาครอบงำจิต ครอบงำจิตจนลืมนิ้ว ลืมความรู้สึกกับผิดชอบชั่วดี ลืมเจตนาดีของเรา เวลาเราโกรธเราทำอะไรได้ทุกอย่าง คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ได้ ฆ่าพระอรหันต์ได้ ทำได้ทุกอย่างทุกอย่างเวลาโกรธ เมื่อหายโกรธก็เสียชีวิตและเดือดร้อน

ที่นี่เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องฝึกให้มีสติ ให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ว่าจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน ให้มีความรู้สึกไว้กับตัวเองว่าเรากำลังคิดอะไร เรากำลังพูดอะไร เรากำลังทำอะไร เป็นสิ่งที่ควรพูดไหม หรือเป็นสิ่งที่ไม่ควรพูด ถ้าไม่ควรพูดก็หยุด อย่าไปพูด อย่าไปทำ ต้องอดทน เราต้องพยายามให้มีความอดทนให้มาก อันนี้พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า “ขันติประมาท ตะโปตีติกา” ความอดทนเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง คือ เป็นอาวุธสำคัญมากในการที่จะอยู่ในโลกอย่างมีความเยือกเย็น อย่างมีความสบาย เรารู้ว่าทุกวันนี้ที่อเมริกาคนฆ่าตัวตายมากกว่าฆ่ากันตาย คนที่พยายามฆ่าตัวตายปีละแสนเพราะอะไร เพราะคนอเมริกันอยู่สะดวกสบายจนกระทั่งไม่มีความอดทน ไม่อดทนแล้วพอเกิดความผิดหวังในชีวิตนิดหน่อยก็ทนไม่ไหว ไปผูกคอตาย ไปกินยาตาย อยู่ไม่ได้ เพราะขาดความอดทน ไปหลงอารมณ์ ความอดทนเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถ้าเราไม่มีความอดทน จะเป็นคนอ่อนแอ จะไม่มีความก้าวหน้า ไม่ว่าทางปฏิบัติธรรม ไม่ว่าทางโลก

เรื่องการเรียนรู้หนังสือ จะให้เป็นเรื่องสนุกตลอดไปไม่ได้

บางที่ต้องฝืนความรู้สึก บางที่เพื่อนก็ชวนไปดูหนัง ชวนไปเที่ยว ชวนไปนั่น ชวนไปนี่ เราคิดถึงความสุขสนุกสนานอย่างเดียวกันไม่ได้ เพราะความจริงการไปเที่ยวก็สนุกกว่า การไปดูหนังก็สนุกกว่า แต่ถ้าพูดถึงประโยชน์ ประโยชน์ที่จะเกิดจากการดูหนังก็น้อย ประโยชน์ที่จะเกิดจากการไปเที่ยวก็น้อย แต่ประโยชน์ที่เกิดจากการดูหนังสื่อมีมาก เป็นประโยชน์ที่จะสามารถช่วยชีวิตของเรา ตลอดชีวิต เราคิดถึงพ่อแม่ของเรา ท่านอุทิศทรัพย์พยายามหาเงิน หาทองเพื่อส่งเราไปเรียนเมืองนอก เราก็ต้องพยายามสำนึกในความรับผิดชอบของเราที่จะตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ด้วยการเอาจริงเอาจัง ถ้าเราคิดถึงแต่ความสุขนั้น ความสุขเป็นของไม่แน่นอนเหมือนกัน สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นความสุข ๑๐ ปีที่แล้ว คงจะไม่เหมือนกับที่เราเห็นว่าเป็นความสุขเดี๋ยวนี้ ๕ ปีที่แล้วเป็นอย่างหนึ่ง อีก ๕ ปี อีก ๑๐ ปี ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง คือ เราไม่เอาความสุขแต่ผิวเผินเป็นเครื่องวัด เราเอาประโยชน์เป็นใหญ่ ที่เราจะทำได้ก็เพราะมีความอดทน

ถ้าเราฝึกอ่านจิตด้วยสมาธินั้น เราก็จะมีความสามารถอย่างหนึ่งซึ่งเป็นฝีมือของนักปฏิบัติ คือ เราจะสามารถเห็นว่า “จิตกับอารมณ์” ไม่ใช่สิ่งหนึ่งสิ่งเดียวกัน สำหรับคนทั่วไป จิตกับอารมณ์มันปนกันหมด เวลาเขานินทาเรา เราก็เสียใจ เวลาเขาสรรเสริญเรา เราก็ดีใจ คือ เราไม่มีความอิสระในการกระทำ ไม่มี ความอิสระในความรู้สึก เราก็เป็นเหมือนหุ่นกระบอก หุ่นกระบอกที่เขาขีด หุ่นกระบอกที่เขาชัก จิตเป็นไปตามเหตุการณ์ภายนอก อยู่ตลอดเวลา เขาว่าเราดี เราก็ดีใจ เขาว่าเราไม่ดี เราก็เสียใจ มัน

เป็นไปตามที่เขาเชิด เป็นไปตามที่เขาชัก ไม่มีความอิสระ จิตกับ
อารมณ์จึงเหมือนกับเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เวลาเขามาต่อเรา เราก็เกิดความโกรธ ที่เราเรียกว่า “เรา
โกรธ” ความจริงไม่ใช่เราโกรธ แต่ความโกรธเป็นปรากฏการณ์
ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นในจิตต่างหาก จิตเป็นที่เกิดของอารมณ์
แต่จิตกับอารมณ์มันต่างกัน แล้วถ้าเราฝึกจิตให้มันสงบ มันจะ
ค่อยๆ แยกจิตกับอารมณ์ออกจากกัน

จิตกับอารมณ์เปรียบได้เสมือนห้องฟ้ากับสิ่งที่เกิดอยู่ใน
ห้องฟ้า ถ้าเราพูดถึงห้องฟ้าอาจจะมีเครื่องบินบินไปบินมา อาจจะมี
มีเมฆ ฟ้าอาจจะมีนก อาจจะมีอะไรต่ออะไรหลายๆ อย่าง แต่
แม้ว่าฟ้าจะมีเมฆหรือไม่มี จะมีเครื่องบินหรือจะไม่มีเครื่องบิน จะ
มีนกหรือไม่ ห้องฟ้าก็อยู่อย่างนั้น มันไม่เปลี่ยนแปลงตามสิ่งที่บินไปบิน
มาในห้องฟ้า นั้น ขอให้ทำจิตใจของเราเหมือนกันอย่างนี้ เวลามัน
เกิดอารมณ์

เราต้องเข้าใจว่าอารมณ์อันนี้มันไม่แน่นอน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่
ของเรา เป็นสิ่งที่มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่สำคัญมันหมาย ถ้าเราไม่เอา
เรื่องกับมัน ไม่ทะเลาะกับอารมณ์ ไม่คลุกคลีกับอารมณ์ ไม่สำคัญ
มันหมายในอารมณ์ คือ เวลาอารมณ์โกรธก็ดี เวลาอารมณ์รักก็ดี
เวลาอารมณ์อิจฉาเขาก็ดี เวลาอารมณ์เบื่อหน่ายก็ดี มันเกิดขึ้น
คล้ายๆ ว่าเป็นของจริงของจัง ทำให้เราหลงรู้สึกที่เราโกรธ เราชัก
เราชิง เราอิจฉา เราเบื่อ เราเบื่อเรียน แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ที่เรา
เบื่อเรียนหนังสือ อันนี้เรียกว่า “คิดผิด”

ความเบื่อหน่าย คือ ความทุกข์ เวลาเกิดความเบื่อหน่าย

ขึ้นแทนที่จะไปยึดมั่นถือมั่นว่า ความเบื่อหน่ายเป็นเรา เป็นของ เรา เราก็คิดเสียว่าความเบื่อหน่ายเป็นความทุกข์ “ทุกข์เพราะอะไร?” ทุกข์เพราะคิดผิด “คิดผิดอย่างไร?” สืบความต่อไป พิจารณาไป

เออ! เราคิดผิด ในการที่เราเอาสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่ใช่ของใคร เอามาเป็นเรา เอามาเป็นของเรา เอามาเป็นของเที่ยงของแน่นอน

ความเบื่อหน่ายนั้นเป็นเพียงแต่ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ เกิดตามเหตุตามปัจจัย เราเรียนหนังสือนานๆ มันเกิดเบื่อตามเหตุตามปัจจัย เป็นสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นในใจ ตรงนี้เราต้องอดทน ไม่ทำตามมัน ไม่พูดตามมัน เช่น เขาชวนให้ไปดูหนัง เขามาชวนให้ไปเที่ยว “ไม่เป็นไร เราอดทนไว้ก่อน” ถ้าเราอดทน ความเบื่อหน่ายนั้นมันจะหมดกำลังไปเอง เพราะว่าอารมณ์อาศัยอาหารเหมือนกัน ออาศัยการส่งเสริมเหมือนกัน ถ้าเราไม่สนใจมัน มันก็น้อยใจแล้วก็อยู่ไม่ได้ มันก็จะหายไปเอง ความขยันหมั่นเพียรมันก็มาแทน แล้วเราก็เรียนต่อไป

ถ้าเราเอาชนะอารมณ์ เช่น ความเบื่อนั้นครั้งเดียว ต่อไปเราก็จะไม่เชื่อมันเหมือนแต่ก่อน เวลามันว่า “โอ๊ย! เบื่อแล้วๆ พอแล้วๆ วันนี้ไปพักผ่อนเสีย ไปดูทีวีเสีย” เราก็ไม่เชื่อ เพราะว่า มันเคยหลอกลวงเรามาก่อน ไม่ใช่สิ่งที่เราควรที่จะเอาใจใส่ แม้มันจะมากกระซิบในหู แต่เราก็ไม่ฟัง เราไม่สนใจ มันก็น้อยใจ อยู่ไม่ได้ แล้วมันก็หายไป อันนี้แหละอันสงส์ของการนั่งสมาธิ เราเห็นตรงนี้คือ เราไม่เชื่อมงายในสิ่งที่ไม่เที่ยง ที่เกิดดับอยู่ในจิตใจของเรา

ตลอดเวลา

สิ่งทั้งหลายที่มายั่วยวนจิตใจให้เกิดกิเลสล้วนเป็นของไม่แน่ การสำนึกในความไม่แน่นั้นเป็นเครื่องแสดงถึงปัญญาของเรา ให้คำว่า *ไม่แน่* เป็นสิ่งประจำใจ มันจะช่วยเราทุกเวลา สมมติว่าเราเอาน้ำมันมาราดพื้นนี้ ถ้ามีศัตรูจะมาทำร้ายเรา มันจะตั้งตัวไม่ได้ มันจะลื่น มันจะล้ม เพราะว่าเรารดน้ำมันไว้ ทีนี้ถ้าจิตใจของเรารดคำว่า “ไม่แน่” ไว้ เป็นอุบายอยู่ในใจของเรา เวลาอารมณ์มาชวนให้เราไปทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งที่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตนเบียดเบียนคนอื่น เป็นไปเพื่อส่งเสริมความโง่เขลาของเรา เราก็จะไม่เชื่อเพราะมันเป็นของไม่แน่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา อารมณ์มันเกิดขึ้นแล้วดับไป มันเกิดแล้วมันดับ ถ้าเราเห็นถึงความเกิดและความดับของเหตุการณ์ที่เกิดภายใน เราจะมีปัญญา และปัญญาจะค่อยๆ เกิดความรู้ในชีวิต คือ ความรู้ในชีวิตเกิดจากการเห็น เกิดด้วยความเข้าใจ และการเห็นภายในนี้เกิดจากการดูจิตของตัวเอง

เรื่องการรักษาตนเมื่อไปในที่อันตรายหรือว่าเวลาไปเมืองนอก เราไม่ต้องไปฝึกกังฟู ไม่ต้องไปฝึกชกมวย ไม่ต้องฝึกกำลังภายใน แต่เราไปฝึกให้มีสติ ให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมทุกเวลาทุกสถานที่ ถ้าเรามีการเฝ้ารักษาจิตของเรา เราก็จะค่อยๆ เห็นด้วยตัวเราเอง โดยไม่ต้องเชื่อใครว่า “เออ! อันนี้ไม่ดี อันนี้ควรส่งเสริม อันนี้ไม่ควรส่งเสริม อันนี้ควรจะเลิกควรจะละ อันนี้ควรจะทำให้มากขึ้น” มันจะเห็นเองโดยไม่ต้องเชื่อใคร คือ เราก็จะมีลักษณะที่ท่านว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน” ถ้าตนเป็นที่พึ่งของตน

แล้วสบาย ไปในที่ว่างเหวก็สบาย ไปในที่ชุมชนก็สบาย ไปที่ไหนๆ ก็สบาย เพราะตนเป็นที่พึ่งของตน ความสุขในชีวิตไม่อาศัยเหตุปัจจัยภายนอก ไม่อาศัยคนอื่น หรือเหตุการณ์อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในการควบคุมของเรา คือ สิ่งเหล่านี้เป็นของ “ไม่แน่” เกิดแล้วดับ

ถ้าความสุขในชีวิตของเราอาศัยสิ่งภายนอก สิ่งที่สูงๆ ลงๆ ตามความขึ้นๆ ลงๆ ของมัน ถ้าความสุขในชีวิตขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกที่ไม่แน่ เราจะไม่มีความแน่นอนในชีวิต จะไม่มีความมั่นคง และจะไม่มีความมั่นใจในการกระทำของตัวเอง เช่น ถ้าเราจะทำหรือไม่ทำ พูดหรือไม่พูด เพราะเห็นแก่ลาภ แก่ยศ เห็นแก่คำสรรเสริญ เห็นแก่สุข เห็นแก่คนอื่น เห็นแก่เพื่อนนั้น เราจะไม่มี ความมั่นใจ จะไม่มีความมั่นคง จะไม่มีความแน่นอน แต่ ถ้าเราปรารถนาความจริงของพระพุทธเจ้า ความจริงที่ไม่มี ความเปลี่ยนแปลง เราจะมี ความตั้งมั่นอยู่ในใจ เราจะเป็นเหมือน “ราชสีห์” เราจะมี ความรู้สึกเหมือนกับว่าเราเป็น “ภูเขากว่า” ที่ไม่หวั่นไหวต่ออากาศ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่มันเกิดภายนอก เราก็ต้องเป็นที่พึ่งของตน เป็นที่พึ่งของตนด้วยการละบาป บำเพ็ญกุศล ขำระจิตใจให้บริสุทธิ์

ที่นี้เราก็ต้องรู้จักว่าเป้าหมายของเราคืออะไร เราต้อง ดำเนินการอย่างไรจึงจะถึงเป้าหมายนั้น และก็เป้าหมายนั้นอยู่ใน วัสัยของเราหรือเปล่า เวลาเราไปเรียนในโลกก็ดี ไปศึกษาธรรมก็ดี นี่เป็นสิ่งที่เราต้องคำนึงถึงอยู่เสมอ เป้าหมายของเราคืออะไร อุปายที่เราจะต้องใช้คืออะไร แล้วความสามารถของเราพอที่จะทำ หรือเปล่า เพราะว่าถ้าเราไปพยายามทำในสิ่งที่เราทำไม่ได้ เรา

ก็จะเกิดความผิดหวัง เกิดความน้อยใจ เราต้องรู้จักวิสัยของเรา เช่นว่าถ้าเราเห็นของหนัก ๓๐๐ กิโล คิดว่าอยากยกขึ้น เราไปยกขึ้น มันก็ยกไม่ขึ้นเพราะว่ามันหนักเกินไปสำหรับเรา ถ้าเราไม่รู้จักความจริงของสิ่งนั้น อาจจะทำให้เกิดความคิดว่า “โอ! เราไม่ดี ตั้งใจทำอะไรแต่มันทำไม่ได้สักที” คือ เรามีความหวังที่ไม่ฉลาด ความหวังที่เกินเหตุ อย่าไปตั้งจุดหมายสูงเกินไป ให้รู้จักความสามารถของตน และก็ค่อยเป็นค่อยไป ทำไปเรื่อยๆ ทำไปที่ละนิดที่ละหน่อย

สิ่งที่สำคัญคืออย่าไปเปรียบเทียบ อย่าไปเอาความดีของเราหรืออย่าไปเอาความเก่งของเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะอันนี้มันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ อันนี้เป็น “ความคิดผิด” เพราะว่าธรรมดาเราไปเรียนหนังสือก็ต้องมีบ้าง คนที่เก่งกว่าเรา แล้วก็ต้องมีบางคนที่ไม่เก่ง เราก็ต้องเจอสถานการณ์อย่างนี้ตลอดชีวิต ถ้าเราไปเปรียบเทียบบ่อยๆ เดียวเราจะไปอิจฉาคนที่ดีกว่าเรา แล้วเราจะไปดูถูกคนที่เลวกว่าเรา อย่าให้มีความแบ่งแยกอยู่ในใจ อย่าให้มีความเปรียบเทียบอยู่ในใจ อย่าให้มีความแข่งขันอยู่ในใจ ให้ถือว่าทุกคนเป็นเพื่อน เพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้าเราคิดให้มันมากมันก็มาก คิดว่าเป็นคนอเมริกัน เป็นคนไทย เป็นฝรั่ง เป็นแอฟริกัน เป็นคนนั้น คนนี้ มันแยกออกมา มันสับสน แต่มันรวมอยู่ที่ว่าเขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ทุกคนเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น ไม่มีใครในโลกควรแก่ความโกรธของเรา ไม่มีใครในโลกควร

แก่การเบียดเบียน ไม่มีใครในโลกควรแก่ความรังเกียจ แม้จะเป็นคนชั่ว คนที่ทำการซึ่งเป็นการทำลายเรา หรือการทำลายคนอื่น ควรถือว่าไม่มีใครชั่วในโลก คนชั่วในโลกไม่มีเลย มีแต่คนหลงอารมณ์ เหมือนกับเราหลงอารมณ์ เหมือนที่อาตมาอธิบายเมื่อกี้ คือ เวลามันเกิดอารมณ์แรงๆ อยู่ในใจคือ อยากทำ อยากพูด อยากได้ อย่างนี้เราไปหลงอารมณ์ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เวลาเราโกรธก็หลงว่าความโกรธนั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เราก็เลยทำไปตามอำนาจของอารมณ์อันนั้น ด้วยจิตที่ปนกับอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คนในโลกนี้จึงทำการซึ่งไม่ดีไม่งาม ทำการซึ่งเป็นการทำลายชาติบ้านเมือง ทุกคนก็เหมือนกัน ไปหลงอารมณ์ หลงอารมณ์โลภบ้าง หลงอารมณ์โกรธบ้าง หลงอารมณ์หลงบ้าง ถ้าเราเห็นอย่างนี้เราจะเห็นว่า ปัญหาในสังคม ปัญหาในโลก เกิดที่จิตใจของมนุษย์ก่อน เกิดจากความไม่รู้เรื่องตัวของตัวเอง ไม่เข้าใจเรื่องจิตของตัวเอง ไม่เข้าใจเรื่องอารมณ์ของตัวเอง

มันเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดที่เราจะต้องฝึกให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องนี้ เพราะถ้าจิตใจของเราสบาย ปลอดภัย มีความอิสระจากอำนาจของกิเลสตัณหา อยู่เหนืออำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าจิตใจของเราดี การพูดของเราก็จะดี การกระทำของเราก็จะดี เราจะไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก เราไม่มีอะไรเป็นเครื่องรับรองได้ ต่อไปอาจจะมีสงครามโลกก็ได้ การทิ้งระเบิดปรมาณู แม้เราจะได้ปริญญาโท ปริญญาเอก หรืออะไรก็ตาม เราอาจจะใช้มันไม่ได้ เพราะว่าไม่มีที่ทำงาน แต่ที่เรามีความมั่นคงก็อยู่ที่ว่า ชีวิตต่อไปจะเป็นอย่างไรก็ตาม

“ตนเป็นที่พึ่งของตน” เราไม่หวั่นไหวต่อสิ่งภายนอก มีความสุขเฉพาะภายใน ความสุขที่เราไปไหนเราก็เอาไปด้วย อันนี้คล้ายๆ กับเรามีวัดภายใน แม้เราจะอยู่ห่างจากวัดป่านานาชาติ หรือห่างจากพระก็ให้มีพระอยู่ภายใน ให้มีวัดอยู่ภายใน ให้มีที่สงบ ที่วิเวก อยู่ภายในพอเป็นที่ลี้ภัยจากความวุ่นวายของโลก

เพราะฉะนั้นเราควรฝึกสมาธิบ่อยๆ แม้ออนแรกเราจะมี ความปวด ปวดขาบ้าง ปวดหลังบ้าง จิตใจจะไม่ค่อยสงบ ก็ไม่เป็นไร ทำไปเรื่อยๆ มันจะค่อยเป็นค่อยไป แล้วในที่สุดถ้าเรา ไม่ถอย ถ้าเราไม่หยุด “การทำความเพียร” จิตใจก็ต้องมีความสงบไม่มากก็น้อย แล้วความสงบนั้นเราจะอาศัยเป็นที่พึ่งได้ ในยามที่เกิดเหตุการณ์ที่วุ่นวาย ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี เราก็ไป นั่งสงบสักพัก เมื่อจิตใจสงบ ปัญหาต่างๆ ที่แสนยุ่งเหยิงมันจะ ค่อยคลี่คลายออกไป เราก็จะรู้ว่า “เออ! ควรทำอย่างนั้น ไม่ควร ทำอย่างนี้” คำตอบปัญหาในชีวิตมันจะผุดขึ้นมาเองโดยเรา ไม่ต้องคิดมาก ไม่ต้องวิตกกังวลมาก มันจะค่อยๆ ขึ้นมาเอง เพราะว่าปัญญาของเรามันมีอยู่แล้ว ที่ว่าเราต้องทำปัญญา เพราะมันมีอยู่แล้วเพียงแต่ว่าเราหันหลังให้มัน เราไม่ยอมรับมัน

ปัญญาที่เป็นธรรมชาติของเรามีอยู่ เวลาเรานั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบ รู้จักหยุดความคิดฟุ้งซ่าน เมื่อจิตมีความแน่วแน่ ปัญญาในการที่จะดับปัญหามันจะค่อยๆ ผุดขึ้นมาเองเป็น ธรรมชาติ อันนี้เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก เป็นสิ่งที่ไม่มีขาย เป็น สิ่งที่จะเรียนที่ไหนไม่ได้ ต้องเรียนที่นี่ คือ การเรียนของเรา จะ เรียนเมืองนอกก็ดี ควรเรียนเมืองในด้วย ต้องสมบูรณ์ทั้งสองอย่าง

เที่ยวเมืองนอกด้วย เที่ยวเมืองในด้วย ให้มีความรอบรู้ให้มีความรอบคอบ เพราะไม่ใช่ที่เราไปเรียนหนังสือสูงๆ แล้วเราจะมีความสุข เพราะว่าถ้าเรามีเชื้อโรคอยู่ในใจ ยังมีความเห็นแก่ตัว ยังมีความอยากอย่างแรง เดี่ยวเราไปเหยียบหัวเขา ไปทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่งามด้วยอำนาจของความอยากได้ เราต้องปรารถนาระยะ ปรารถนาละเอียดที่เป็นไปเพื่อความเย็น

ความสุขในโลกหลายอย่าง ความสุขบางอย่างท่านบอกว่า เหมือนกับ “น้ำผึ้งติดปลายมีดโกน” “คิดดูซิมันเป็นอย่างไร น้ำผึ้งติดปลายมีดโกน น้ำผึ้งแสนอร่อยเราไปเลียมัน อร่อยที่สุด แต่ต่อมาเป็นอย่างไร มันบาดลิ้นเรา” ความสุขในโลกเป็นอย่างนี้ ฉะนั้น “กามสุข” เป็นสิ่งที่เราต้องระวังให้มาก ยิ่งเวลาเราไปเมืองนอก คำว่า “ความละเอียด” เกือบจะแปลเป็นภาษาอังกฤษไม่ได้แล้ว คนไม่ค่อยเข้าใจเรื่องความละเอียด เราก็ต้องรู้จักรักษาตัว ระวังดีๆ บางทีเราสุขแค่คืนเดียว แล้วก็จะได้ดื่มน้ำร้อน ทุกข์ตลอดชีวิตก็ได้ มีหลายคนนะเพื่อนอาตมาก็มี สุขคืนเดียว ทุกข์ตลอดชีวิต ต้องระวังมากเรื่องนี้

เราจะเอาค่านิยมของคนทุกวันนี้เป็นหลักไม่ได้ เอาสิ่งที่ทันสมัยเป็นใหญ่ไม่ได้ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ยั่งยืนสมัยทุกวันนี้ ที่ไม่เป็นไปเพื่อความสุข ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ ทุกวันนี้ โรคประสาททันสมัยมาก โรคเอดส์ทันสมัยมาก มันทันสมัย ทำไมถึงไม่ดี ต้องรู้จักระวังตัวให้มากที่สุด ต้องมีสติเป็นเครื่องรักษาตน ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นเช้าจนกระทั่งถึงเวลานอนหลับ มีสติรู้ตัว หัวพร้อม เรากำลังทำอะไร เรากำลังพูดอะไร เรากำลังคิดอะไร

ให้ถือว่าเป็นหน้าที่ของเราที่จะมีความรู้สึกตัวอย่างนี้ ถ้าเรามีความรู้สึกตัวรับรู้ต่อเหตุการณ์ภายใน เราก็จะเท่าทันสิ่งที่มันเกิด และดับอยู่ในใจ จะสามารถจัดการกับมันอย่างเหมาะสม

พระพุทธเจ้าท่านสอนวิชาดับความทุกข์ให้เรา ท่านสอนฟรีๆ ให้มีไว้สำหรับทุกคนที่มีจิต อุตสาห์พยายามเอาความจริงของท่านที่ท่านแสดงไว้มาใช้ ความสว่างมีอยู่ในโลกสำหรับผู้ที่กำลังหาญเสียสละความมืด ความเบาสบายมีอยู่สำหรับคนที่กล้าหาญเสียสละความหนัก เป็นสิ่งที่เราทำได้ทุกคน ไม่เหลือวิสัยของเรา แต่เราต้องถามตัวเองอยู่เสมอว่าความสุขมันอยู่ตรงไหน ความสุขที่แท้มันอยู่ตรงไหน เรามาอยู่ในวัดเราก็ได้บทเรียนหลายอย่าง เราเห็นว่าเราไม่มีเตียงใหญ่ๆ เราก็นอนกับพื้น เราก็กินมือเดียว แต่งตัวง่ายๆ ทำอะไรง่ายๆ แต่ว่ามีความสุข รู้สึกว่าชอบใจ เมื่อกลับไปในโลกไม่ใช่เราต้องแต่งตัวชุดสีขาว กินมือเดียวตลอด นอนกับพื้นตลอด ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ว่าควรจำไว้ อย่างดีว่า สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่จำเป็นแก่ชีวิตของเรามีก็ได้ ไม่มีก็ได้ คือ ให้เราเป็นเจ้าของมัน อย่าให้มันเป็นเจ้าของเราก็แล้วกัน

ทุกวันนี้สิ่งต่างๆ ในโลก วัตถุที่อำนวยความสะดวกสบายที่แรกเราเป็นเจ้าของมัน แต่นานๆ ไปมันก็กลายเป็นเจ้าของเรา เรากลายเป็นทาสของมันไป ทีนี้เราก็ต้องจำไว้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็สะดวกอยู่ ก็สบายอยู่ แต่ถ้าหากว่าเราขาดจากมันหรือเราพลัดพรากจากมัน เราก็สบายเหมือนกัน ความสุขในชีวิตไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ อย่างเดียว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือใจของเรา พยายามทำจิตใจของตน

ให้มีความรู้ ให้มีความตื่น ให้มีความเบิกบาน

ในนิทานเรื่องหนึ่งของชาวเดนมาร์ก มีคนๆ หนึ่งนอนอยู่ในเวลากลางคืนมีนางฟ้าลงมาที่ห้องนอนของเขา ชวนให้เขาไปเที่ยว คนนั้นถามว่า “ไปเที่ยวไหน” นางฟ้าว่า “ไปเที่ยวสวรรค์ไปเที่ยวนรก อยากไปไหม?” “อยากไปครับ” “ไปก็ไป” ท่านนำไปที่หนึ่งท่านก็ว่า “ถึงนรกแล้ว” เป็นห้องใหญ่ๆ มีโต๊ะยาวๆ แล้วบนโต๊ะมีอาหารที่ประณีตที่อร่อยทุกประเภท ใส่จาน ใส่ถ้วยเรียงไว้รอบโต๊ะ มีคนนั่งอยู่หลายคน นางฟ้าบอกว่า “นี่สวรรค์นรก” คนเหล่านั้นนั่งมองอาหารที่ประณีตที่สุดในโลก แต่ตัวผอมเหลืองน่าสงสาร “เอ! ทำไมมันเป็นอย่างนี้?” แล้วก็สังเกตว่าที่โลกนรกเขาอนุญาตให้กินข้าวกินอาหารที่ดีๆ ได้ แต่มีเงื่อนไขที่เขาต้องใช้ช้อนที่ยาวหนึ่งเมตร เวลาเขาไปตักข้าวจะใส่ปาก พอจะถึงปากมันก็ไม่ถึงสักที มันหกใส่พื้น เขาเลยมีความวุ่นวายเดือดร้อนพยายามตักอาหารเท่าไร แต่ก็ไม่ถึงปากสักที ก็เลยผอมไม่ได้อาหารตามที่เขาต้องการ อยู่ใกล้ชิดอาหารที่อร่อยแต่ไม่สามารถเอามาถึงปากตน เออ อันนี้เรียกว่า นรก

ไปเที่ยวต่อ ไปดูสวรรค์ก็ไปอีกห้องหนึ่ง ห้องที่สองนี้มีลักษณะเช่นเดียวกับของนรก เรามักจะคิดว่าสวรรค์กับนรกจะต่างกัน แต่ความจริงสวรรค์กับนรกนี้คล้ายๆ กัน มีโต๊ะอาหารยาวๆ ขนาดเดียวกัน อาหารประณีตหลายๆ อย่าง เหมือนๆ กันหมด มีเก้าอี้รอบ มีคนนั่ง แต่มันแปลกที่คนที่สวรรค์ยิ้มแย้มแจ่มใสอ้วนท้วนสมบูรณ์สบาย “เอ ทำไมมันเป็นอย่างนี้?” เขากินอย่างไรกัน ก็เห็นว่าเขามีช้อนยาวหนึ่งเมตรเหมือนกัน เขาก็ต้องใช้

อันนี้กินเหมือนกัน “เอ...ทำไมมันไม่เหมือนที่โลกนรก?” พอมองชัดๆ อ้อ! เห็นวิธีของชาวสวรรค์คือ คนข้างหนึ่งของโต๊ะเขาก็ตักอาหารด้วยช้อนยาวๆ เอาไปป้อนใส่ปากของคนตรงข้าม คนข้างโน้นเขาก็ตักอาหารมาใส่ปากของคนข้างนี้ ก็เลยได้กินกันทุกคน ได้อยู่ด้วยความสะดวกสบาย แต่ที่นั่นมันต่างกันอย่างไร นรกกับสวรรค์ คือ สิ่งแวดล้อมเหมือนกัน อาหารเหมือนกัน โต๊ะอาหารเหมือนกัน เก้าอี้เหมือนกัน สิ่งภายนอกเหมือนกันหมด แต่ที่นรก คนคิดแต่จะได้อย่างเดียว คิดแต่เรื่องความสุขของตัวเอง คิดแต่ว่าเราจะได้อาหารที่เราชอบ แต่ที่สวรรค์นั้น มีความช่วยเหลือกัน มีความรักกัน มีความสามัคคีกัน คำนึงถึงความสุขของคนอื่นด้วย ก็เลยช่วยเหลือกัน

ที่นี่ไม่ว่าเราจะอยู่ในวัด ไม่ว่าจะอยู่ในกรุงเทพฯ จะอยู่ในชิคาโก ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตามเถอะ จะเป็นสวรรค์ได้ จะเป็นนรกได้ ก็ขึ้นอยู่กับจิตใจของเรา ถ้าจิตใจของเรามันเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว เต็มไปด้วยความอยากได้มันจึงกลายเป็นนรกไป แต่ถ้าจิตใจของเรามีความไม่เห็นแก่ตัว แต่มีความเห็นแก่คนอื่น จึงกลายเป็นสวรรค์ไป นรกสวรรค์มันอยู่ที่จิตใจของเรา นี่เป็นเรื่องสำคัญ

วันนี้ขอฝากโอวาทคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้ให้เป็นที่ระลึก ขอให้เขาไปพิจารณาต่อไป เพื่อจะได้ใช้เป็นอาวุธป้องกันตัวเมื่อไปเผชิญภัยในต่างแดน



ได้แต่สัญญา

...ตอนอยู่ที่อเมริกา ญาติโยมเขาก็พาไปเที่ยว
หลายแห่งเท่าที่เขาคิดว่าสวยงามน่าสนใจ ก็คืออยู่หอรอก
มีอยู่คนหนึ่งเขาพาไปชมธรรมชาติบนภูเขาแล้วก็ชี้ให้
อาดมาดูตรงโน้นเขาเคยมากับแฟนของเขาตอนนั้น
ตรงนี้เคยมากับแฟนตอนนั้น อาดมามองไปก็เห็นแต่
ธรรมชาติในขณะที่เขาเห็นภาพเรื่องราวต่างๆเกี่ยวกับ
แฟนของเขาจากสัญญาความจำ

อันที่จริงโลกของคนเรานั้นก็แค่นี้เอง มีแต่รูป
เสียง กลิ่น รส โภหารูปพะ ธรรมารมณ์ เท่านั้นเอง
โลกที่โหนๆก็มีแค่นี้แหละ ไม่มีมากไปกว่านี้เลย

ก่อนบวชอาดมาเคยไปเที่ยวหาประสบการณ์
แปลกๆในที่ต่างๆ เพราะคิดว่าจะทำให้เกิดปัญญา แต่
จริงๆแล้วมันได้แต่สัญญา...

“...สิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่สุดในโลก คือ
คนที่เคยเกิดมาในโลก
ล้วนแต่เคยตายมาแล้วทั้งสิ้น
แต่ไม่มีใครเชื่อว่าตัวเองจะตายวันนี้
นี่จึงเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์...”

ความตาย



อะไรเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่สุดในโลก? เป็นคำถามที่คนหนึ่งเคยถามนักปราชญ์ที่ประเทศอินเดีย

พวกเราทุกวันนี้ไม่รู้ว่าจะตอบอย่างไร บางคนอาจพูดถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัยต่างๆ และโดยมากมักจะพูดถึงวัตถุ

ส่วนคนที่สนใจและมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา อาจจะถูกถึงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ของผู้ที่มีจิตใจอบรมได้ดีแล้ว

แต่นักปราชญ์ชาวอินเดียท่านนั้น ตอบว่า สิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่สุดในโลก คือ คนที่เคยเกิดมาในโลก ล้วนแต่เคยตายมาแล้วทั้งสิ้น แต่ไม่มีใครเชื่อว่าตัวเองจะตายวันนี้ นี่จึงเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์

ถ้าหากเราไม่เคยเห็นใครตาย ไม่เคยได้ข่าวว่าใครตาย ไม่เคยได้ยินคำว่า “ตาย” เหมือนเทวดา พรหม ก็คงเป็นเรื่องธรรมดา เพราะการที่เราจะไปคิดหรือไปกลัวในสิ่งที่เราไม่รู้จัก ก็คงจะยาก แต่มนุษย์เราอยู่ท่ามกลาง “ความตาย” ทุกคนที่เกิดมาในโลกล้วนแต่ต้องตายทั้งสิ้น ไม่มีใครได้ยกเว้นกฎธรรมชาติข้อนี้

บางคนอาจจะสูญเสียพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ทวด เพื่อนฝูงไปแล้ว และบางคนอาจจะมีลูกหรือหลานที่เสียชีวิตก่อนตน ซึ่งก็มีอยู่มากเหมือนกัน เราดูทีวีหรืออ่านหนังสือพิมพ์ เราก็เห็นคนตาย แต่ทำไมเราเองรู้สึกว่าจะไม่เป็นอย่างนั้น ถึงแม้ว่าเรายอมรับว่า

วันใดวันหนึ่งเราต้องตาย อันนี้เรียกว่ายอมรับอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ ถ้าพิจารณาตัวเองด้วยความละเอียด จริงใจ จะสังเกตว่าเรามักจะ มีความรู้สึกที่เราจะต้องตายแน่ แต่ไม่ใช่วันนี้ นี่แหละ ตัวนี้สำคัญ มาก เราจะรู้สึกว่าวันนี้ไม่ใช่วันตายของเรา ถึงแม้ว่าเราไม่ได้คิด ไม่ได้วิตกในเรื่องนี้ แต่มันจะอยู่ในจิตใต้สำนึกตลอดเวลา รู้สึกว่า วันนี้เรายังไม่ตายหรอก การตายอาจจะเป็นพุงนี้ก็ได้ มะรืนนี้ก็ได้ เตือนหน้าก็ได้ ปีหน้าก็ได้ แต่ไม่ใช่วันนี้ อันนี้แหละคือความ ประมาท

บรรดากิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่พระพุทธองค์ได้เปิดเผยให้ เราได้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิตใจ กิเลสนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา การประมาทนี้จึงเป็นเรื่องที่น่ากลัว ถ้าประมาทแล้ว คุณธรรมต่างๆ ที่เป็นเครื่องปกป้องจิตใจ ปกป้อง ชีวิต ความละเอียดอ่อนต้อบอบ ความเกรงกลัวต้อบอบก็มีอยู่ สติ และสัมปชัญญะก็มีอยู่ ที่สำคัญที่สุดคือ ความประมาทในชีวิต ถึงแม้ว่าเรามีความรู้สึกว่าเรายังไม่ตาย ทั้งๆ ที่รู้ว่าต้องตายแน่ๆ แต่ไม่ใช่ตายวันนี้ ความคิดหรือความเข้าใจ หรือทิฏฐิ (ความเห็น ผิด) ที่จะพ่วงมาก็คือ เรายังมีเวลา สิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลายที่เรา เคยทำได้ เราก็มียังมีเวลาที่จะแก้ไข ส่วนสิ่งที่ดีงามที่ยังไม่ได้ทำ เราก็มียังมีเวลาที่จะค่อยๆ ทำต่อไป แต่อาจจะยังไม่ได้ทำในวันนี้ ยังไม่สะดวก ยังขัดข้อง ยังลำบาก ยังติดขัดหลายๆ อย่างอยู่ แต่ ว่าจะทำ แต่คงจะไม่ใช่วันนี้ มันชั่วอยู่ตรงนี้

เราจะรู้ว่าการชั่วมันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันเกิดตรงที่เรา คิดว่าเรายังไม่ตายวันนี้ เรายังมีเวลาอยู่ ทำให้เราเป็นคนมักง่าย

ทำอะไรไม่ระมัดระวัง ไม่สำรวจ ไม่สังวรเท่าที่ควร คิดว่าเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่าไปคิดมาก เดี่ยวจะเป็นบ้า ปล่อยวางซะ ซึ่งลักษณะนี้ เป็นการปล่อยวางแบบอัมพาต ไม่ใช่การปล่อยวางของพระอริยเจ้า การปล่อยวางของพระอริยเจ้าเกิดจากสติ เกิดจากปัญญา เกิดจากการรู้เท่าทันของชีวิตและโลกตามความเป็นจริง แต่นี่เป็นการปล่อยวางแบบไม่อยากจะคิดถึงผลที่เกิดขึ้น อย่าไปคิดดีกว่า ซึ่งอันนี้เป็นความประมาท

การปล่อยวางที่ถูกต้องก็เป็นเรื่องของผลของการกระทำ เช่น เราทำอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรม ในขณะที่เราทำ เราทราบดีแล้วว่าการกระทำของเรานั้นต้องรับอิทธิพลจากเหตุปัจจัยอย่างอื่นมากมาย ซึ่งส่วนมากไม่ได้อยู่ในการบังคับบัญชาของเรา เพราะฉะนั้นถึงแม้ว่าเราทำอะไรด้วยเจตนาดี ด้วยปัญญาอันหลักแหลม อันนั้นไม่ได้เป็นเป็นเครื่องรับประกันว่าสิ่งที่เราทำนั้นจะประสบผลสำเร็จตามที่เราได้วางไว้ ฉะนั้นเราต้องตั้งอกตั้งใจ ขยันหมั่นเพียรในการสร้างเหตุที่ถูกต้อง ที่เราได้กลั่นกรองด้วยสติ ด้วยปัญญา ทำด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ แต่ไม่ได้หมายมั่นปั้นมือในผลที่เราหวังว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น อย่าปล่อยวางเรื่องของเราที่รับผิดชอบเต็มที่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เรื่องที่เป็นของธรรมชาติหรือเป็นเรื่องของคนอื่นเขา เราก็ปล่อยวาง อย่างนี้เราก็ไม่เป็นทุกข์ ทำอะไรก็ทำให้เป็นธรรมะ เป็นการปฏิบัติของเรา เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติขัดเกลากิเลส เสริมสร้างคุณงามความดีแก่ชีวิตของตน แก่คนรอบข้าง แก่สังคม แก่สิ่งแวดล้อม เราก็ทำไป ทำไปด้วยความยินดี ด้วยความภูมิใจ

ในการทำสิ่งที่ควรทำ เพราะการทำสิ่งที่ควรทำนั้น นั่นแหละคือ ธรรมะ

แต่การทำอะไรไม่ค่อยตั้งใจ ทำแบบขาดสติ ไม่มีความเอาใจใส่เท่าที่ควร สักแต่จะทำพอเป็นพิธี ทำเอาหน้าเอาตา อย่างนี้ต้องมีผลเหมือนกัน เมื่อเราทำอะไรด้วยความมักง่าย ด้วยความขาดตกบกพร่อง ผลที่เกิดขึ้นก็มักจะเป็นโทษ เป็นโทษทั้งแก่ตนเอง และคนอื่นด้วย แล้วเราก็คิดปลอบใจตัวเองว่า ไม่เป็นไรๆ เราไม่ได้เจตนา ปล่อยวางซะ อย่าไปคิดเลย การคิดเช่นนั้นไม่ถูกต้อง ไม่เป็น ธรรมะ คือเราต้องระวัง เราต้องมีความจริงใจ อย่าไปลากเอา ธรรมะข้อต่างๆ มาปลอบใจตัวเอง มาปกปิดความชั่วของตัวเอง มาหลอกตัวเองว่าของดำเป็นของขาว ของไม่ดีเป็นของดี หรือสิ่งที่มีโทษมากเป็นสิ่งที่ มีโทษน้อย หรือสิ่งที่มีโทษน้อยเป็นสิ่งที่ไม่มีโทษเลย อย่างนี้เป็นบาปเป็นกรรมแก่เรา เพราะฉะนั้นเราทำอะไร ต้องรับผิดชอบด้วย ให้เราระลึกอยู่เสมอว่า เราต้องตั้งสติอยู่ใน ความจริงอยู่เสมอว่า วันนี้แหละเราก็ตายเป็น เราไม่มีเวลาที่จะไป ทำอะไรแบบนั้น ที่เราคิดว่าเราไม่ได้ตายวันนี้หรอก อันนี้ก็เป็น กิเลส เป็นความคิดที่ผิด ชีวิตของเรานั้นเปราะบางมาก มันเบาบางมาก มันแตกสลายได้ง่าย เป็นของนิดเดียวเหมือนฟองน้ำ ไม่มีความมั่นคง นั่นแหละจึงเป็นสิ่งที่ มีค่า สิ่งที่เราต้องทะนุถนอม ให้อย่างดีด้วยความเคารพ เคารพกายของเรา เคารพวาจาของเรา เคารพใจของเรา

การเคารพกายของเราเป็นอย่างไร? ก็โดยการปฏิบัติต่อ ร่างกาย ต่อสังขารของเราอย่างถูกต้อง ไม่ได้เบียดเบียนร่างกาย

ทานก็ทานแต่พอดี ไม่ได้ทานเพื่อดับอารมณ์ ไม่ได้ทานในสิ่งที่
 เอริคดอร์อย แต่ศึกษาทางโภชนาการให้รู้ว่าอาหารแบบไหนดี
 มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารแบบไหนที่มีโทษต่อร่างกาย ไม่ได้
 หลงตามค่านิยมของสังคม ไม่ได้หลงตามคำโฆษณาของนายทุน
 รู้ว่าอาหารแบบไหนดีดีสารเคมีมากๆ หรือใส่อะไรที่ผิดธรรมชาติ
 มากๆ รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอันตรายถึงจะอร่อยเราก็ไม่ทาน เพราะทาน
 แล้วเป็นการไม่เคารพชีวิตของตัวเอง ไม่เคารพร่างกายของตัวเอง
 ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือที่เราต้องใช้เพื่อชนะความโลภ ความโกรธ
 ความหลง เพื่อที่จะเข้าถึงสิ่งที่สูงที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ ด้วยความ
 เป็นอิสระจากการบีบคั้นของกิเลส เพื่อจะได้เข้าถึงชีวิตที่สมบูรณ์
 ชีวิตที่มีสาระแก่นสาร ชีวิตที่มีความหมาย

เราต้องเคารพร่างกายของเรา ทานสิ่งที่มีประโยชน์ ทาน
 จำนวนที่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป ทานเป็นเวลา ทานด้วยการ
 พิจารณาถึงความหมายหรือจุดมุ่งหมายของการทาน มีปัญญา
 คอยกำกับการทานอาหาร นอนก็นอนให้พอดีแก่ความต้องการ
 ของร่างกาย ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป แต่ถ้าตื่นขึ้นมาแล้วหงุดหงิด
 ซึมๆ แสดงว่านอนมากเกินไป ถ้าฝันมากคือคนที่นอนมาก คน
 ที่นอนพอดีไม่ค่อยได้ฝัน นอนให้พอดี กินให้พอดี การใช้สอย เรื่อง
 การออกกำลังกายก็ทำให้พอสมควร เหล่านี้เรียกว่าเคารพร่างกาย
 ของตัวเอง นับถือตัวเองด้วยการปฏิบัติต่อตัวเองอย่างถูกต้อง

การเคารพวาจา วาจาของสัตบุรุษเป็นขุมทรัพย์ของมนุษย์
 เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์กล่าวว่าเป็นอมตะ เป็นสิ่งที่ไม่ตาย เราพูด
 ความจริงแล้วเป็นสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐ สมัยโบราณมีพระราชชาติติด

ในเรื่องอาหาร เขาเลยประกาศว่าจะมีการแข่งขันปรุงอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก ก็มีคนหนึ่งปรุงอาหารถูกใจพระราชามาก เขาก็เลยได้มาเป็นก๊กประจำพระองค์ ทีนี้เมื่อกินแต่สิ่งที่ย่อย นานๆ เข้าก็เบื่อ ต้องหาของใหม่ที่อร่อยกว่านั้นอีก ก๊กก็คิดว่าจะทำอย่างไรดี แต่ก๊กคนนี้เป็นนักปฏิบัติธรรม จึงไปเอาล้นของวัวมาแกง แล้วก็เอามาถวายพระราชฯ โดยบอกว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่เลิศที่สุดในโลก วันหลังก็ให้เสวยสิ่งที่เลิศที่สุดในโลก แล้วก๊กก็กลับไป แล้วเอาล้นวัว ๑ อันมาถวาย แล้วบอกว่า “นี่แหละคือสิ่งที่เลิศที่สุดในโลก” พระราชฯก็ตรัสถามว่าทำไม ก๊กก็เลยสอนธรรมะแก่พระราชฯว่า “ล้นนี้ถ้าใช้ในทางที่ดี ก็เป็นสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐในโลก แต่ถ้าใช้ในทางที่ไม่ดี พุดสิ่งที่ไม่ดี พุดคำโกหก พุดส่อเสียด พุดหยาบ พุดสิ่งที่ไร้แก่นสารสาระ นี่แหละเป็นสิ่งที่เลิศที่สุดในโลก จึงเอาล้นมาถวาย ให้รู้จักประโยชน์ของล้น ให้เราเคารพล้นของตัวเอง เคารพวาจาของตัวเอง” ถ้าเรารู้จักวาจาดี คือพุดแต่สิ่งที่เป็นจริง สิ่งที่มีประโยชน์ พุดด้วยความอ่อนหวาน พุดรู้จักกาล รู้จักเวลา รู้จักพุดให้ได้ผล คือรู้จักวางคำพุดให้เหมาะสมกับผู้ฟัง พุดให้เป็น อันนี้เรียกว่าเคารพวาจา

การเคารพจิตใจของตัวเอง ก็โดยการอย่าให้จิตใจตกไปอยู่ในความมืดมน อย่าปล่อยจิตคลุกคลีเกลือกกลิ้งอยู่กับกิเลส ตัณหา อย่าให้ไปมัวสุมกับเพื่อนที่ไม่ดี กับอกุศลกรรมทั้งหลาย ให้เชื่อมั่นว่ามนุษย์เรามีศักยภาพสูง ไม่จำเป็นที่จะต้องไปว่าวุ่น ขุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา ต้องเป็นทุกข์กับกิเลสอยู่ตลอดเวลา มันอยู่ที่เรา ไม่ได้อยู่ที่ดวง ไม่ได้อยู่ที่พรหมลิขิต ไม่ได้อยู่ที่สิ่งอื่นไกล แต่

อยู่ที่เรานั้นแหละ ถ้าเราเคารพจิตใจของตัวเอง ก็ต้องพยายามชำระมัน เหมือนเรามีห้อง ไม่ว่าจะป็นห้องนอน หรือเป็นกุฏิ เรามีความเคารพต่อที่อยู่ของเรา เราก็ต้องทำความสะอาดทุกวัน จิตใจก็เป็นที่อยู่ของเรา เราก็ต้องทำความสะอาดทุกวัน พยายามฝึกฝนอบรมจิตใจให้คุ้นเคยกับคุณธรรม ให้ได้เข้าถึงความสงบ จะได้ลิ้มรสของความผ่องใส ความบริสุทธิ์ภายใน จะได้รู้จักว่า “ปิติ” หรือความสุขที่ๆ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอามิส หรือกับวัตถุนั้นเป็นอย่างไร มันอัศจรรย์อย่างไร มันงามอย่างไร ให้เราารู้ แล้วเราก็มีสิทธิ์ที่จะรู้ เราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว เราได้ฟังพระสัทธรรมของพระอรหันต์แล้ว ของพระพุทธศาสนาแล้ว เราก็มีสิทธิ์ที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุมผลไม่มากก็น้อย อย่างน้อยก็ไม่เป็นโทษของกิเลสก็ยังมี จะได้เกิดความสะอาด ความเกรงกลัว ไม่ต้องการไปยุ่งกับมันก็ยังดี ให้เห็นคุณ เห็นประโยชน์ของการมีสติในการเป็นตัวของตัวเอง ในการควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ ด้วยปัญญา ว่าเป็นนักปฏิบัติเป็นยังไง ความสงบเป็นอย่างไร การมีปัญญาเป็นยังไง

นี่แหละ เราควรจะสนใจในเรื่องนี้ ทำอย่างไรเราถึงจะทำจิตใจของเราให้สงบ ทำอย่างไรเราจึงจะเป็นผู้มีปัญญา ทำอย่างไรเราจึงจะชนะอำนาจของความเคยชินเก่าๆ ชนะกิเลสเก่าๆ เพราะไปอยู่กับสิ่งเหล่านี้ไม่รู้ก็ภพก็ชาติแล้ว แล้วเราได้ทำอะไรอะไรมา พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า น้ำตาที่เคยไหลออกจากตาของเรา ช่างกว้างใหญ่ไพศาลเหลือเกิน กว้างกว่ามหาสมุทรทั้ง ๔ แห่ง แต่ละคนล้วนเคยปล่อยน้ำตาเป็นล้านๆ ลิตร แต่เราจำไม่ได้ ก็เลยไม่กลัว ไม่กลัวความทุกข์ พระสอนว่าอย่าทำอย่างนั้น จะเป็น

ทุกขนะ แต่ก็อดทำไม่ได้ เสร็จแล้วเป็นอย่างไร ร้องให้ กลับมาให้ พระรัตนันต์ ขอเหรียญ ขออะไรต่ออะไร ขอสะเดาะเคราะห์ แต่เวลาจะให้หยุดทำ หรือไม่ให้ทำสิ่งที่เป็นเคราะห์ กลับไม่ยอม ปล่อยให้มันตกนรกเสียก่อนจึงจะค่อยสนใจธรรมะ อย่างนี้เรียกว่า “ประมาท” ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเราคิดว่าเวลาเรายังมีอีกมาก เรายังหนุ่มยังสาวอยู่ เรายังตายไม่ได้เพราะว่ามันมีเรื่องหลายเรื่องที่ยังทำเสร็จ เพราะฉะนั้นฉันตายไม่ได้

พวกเราต้องเลือกว่า ต้องการอยู่แบบคนพาล หรืออยู่แบบ นักปราชญ์ เราก็เลือกได้ เพราะมันอยู่ที่เรา ถ้าต้องการเป็น นักปราชญ์ ก็ต้องเคารพกาย เคารพวาจา เคารพใจของเรา ให้ เข้าถึงสาระของชีวิตของตัวเอง ด้วยการทรมานกิเลส การฝืน กระแสของตัณหา อย่าไปทำตามมันเลย อย่าไปพูดตามมันเลย อย่าไปคิดปรุงแต่งตามมันเลย ถึงแม้ว่าในขณะที่เราปรุงแต่ง กำลังปล่อยตามมัน เราอาจจะมีความสุขอยู่บ้าง แต่ความสุขนั้นมีพิษมีภัย และในระหว่างที่เราเสวยความสุขนั้น เรากำลังสะสม เชื้อของความทุกข์ให้พอกพูนยิ่งๆ ขึ้นไปทุกขณะ โดยเราไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการฆ่าตัวตายทางอ้อม

ดังนั้น จงอย่าลืมนะว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่มีความค่า และชีวิตเป็นของ เปราะบาง



"...มนุษย์เป็นผู้กำหนดชะตากรรมของมนุษย์เอง
เราจะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์
ก็อยู่ที่เรา ชีวิตของเรา
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับภุติผีปีศาจ เทวดา พรหม
หรือการดลบันดาลของใครที่ไหน
หากขึ้นอยู่กับการกระทำของมนุษย์เอง
ทางกาย วาจา ใจ
ทั้งในอดีตและสำคัญที่สุดในปัจจุบัน
เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองที่จะบรรลุธรรม
และเชื่อว่าความเป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลส
เป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้จากชีวิต..."

